



Stroomtraining 8

Datum:

Maandag: 25 november + 30 maart

Dinsdag: 26 november + 31 maart

Team (uitzetten)	Oefening	Aandachtspunten
<p>Maandag: Jo10-2 (veld 1), Mo11-1 (veld 2)</p> <p>Dinsdag: Jo9-1 (veld 1), Jo8-1 (veld 2), Jo11-2 (veld 3)</p>	16	<p>Dribbelen / drijven:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dribbelen met de veters - Links/ rechts dribbelen - Laag over de bal <p>Kappen / draaien:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Links / rechts uitvoeren
<p>Maandag: Jo10-3 (veld 1), Mo11-2 (veld 2)</p> <p>Dinsdag: Jo9-2 (veld 1), Jo8-2 (veld 2), Jo11-3 (veld 3)</p>	18	<p>Beide kanten met hetzelfde been laten dribbelen, zodat spelers bij passeerbewegingen niet tegen elkaar botsen.</p> <p>Kappen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Links en rechts binnenkant - Links en rechts buitenkant - Achter standbeen <p>Schijnbewegingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schaar - Overstap - Zijstap - Zidane
<p>Ieder team weer terug naar eigen veld en zelf uitzetten.</p>	33	<ul style="list-style-type: none"> - Uitvoering 1, 2, 3 toepassen in wedstrijdvorm

Partijvorm:

3 tegen 3 of 4 tegen 4 vormen

Veld 1 = Hoofdveld bij bestuurskamer

Veld 2 = Hoofdveld middenbaan

Veld 3 = Hoofdveld bij tennisbaan