



Stroomtraining 2

Datum:

Maandag: 20 Oktober Dinsdag:
21 Oktober

Team (uitzetten)	Oefening	Aandachtspunten
Maandag: Veld 1: JO10-3//JO8-2 Veld 2 JO9-2//JO12-3 Dinsdag: Veld 1: JO-11-2//JO10-1 Veld 4: JO9-3	25	Veldje 1 Passen: - Stand van de voet naast de bal - Juiste plaats raken van de bal - Stand van het bovenlichaam (voorover – achterover) Aannemen van de bal: - Binnenkant voet aannemen - Mee bewegen met de bal van je aanname heen - Bal direct klaar leggen om door te kunnen trappen Belangrijk: - Laat hem/ haar zowel met links als met rechts oefenen.
Maandag: Veld 1: JO10-4//JO10-5 Veld 2 Coördinator//JO12-4 Dinsdag: Veld 1: JO12-5//Jo11-3 Veld 4: Coördinator	28	Veldje 2 Passen en aannemen: - Schuin/open staan om de bal te ontvangen en door te passen - Op de voorvoeten staan om de bal te ontvangen - Snel doordraaien (a-b-c) - Over de bal heen hangen met afwerken Oefening moeilijker maken door speler B te laten kaatsen op speler A

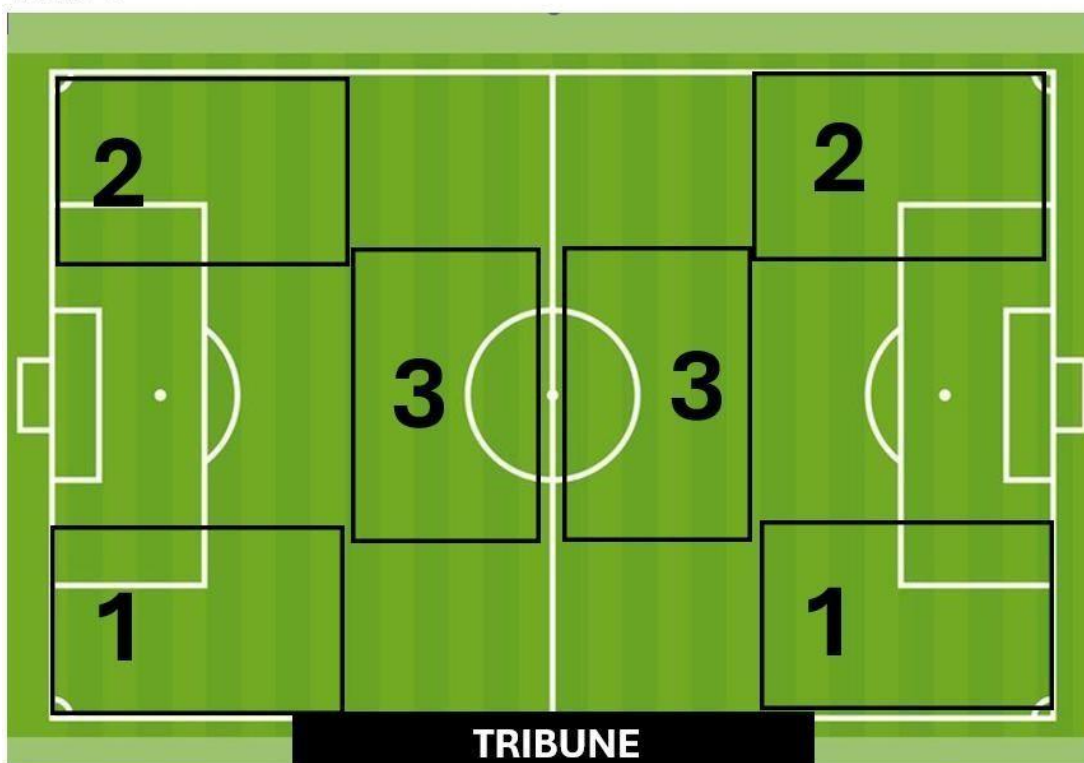
Maandag: Veld 1: JO10-2//JO8-1 Veld 2 JO9-1//JO12-2 Dinsdag: Veld 1: JO-11-1//JO12-1 (Ron Schapendonk) Veld 4: JO9-4	26	Veldje 3 Passen en aannemen: - Links en rechtsom - Aannee met buitenste been - Andere been bal passen - Over de bal heen hangen Eerst spelen om het vierkant heen en achter de bal aan lopen. Om moeilijker te maken bij elke pion een 1-2 spelen(1-2 = bal naar je teamgenoot spelen en dan weer terug krijgen)
---	-----------	---

Oefening 25 – Veldje 1

Oefening 28 – Veldje 2

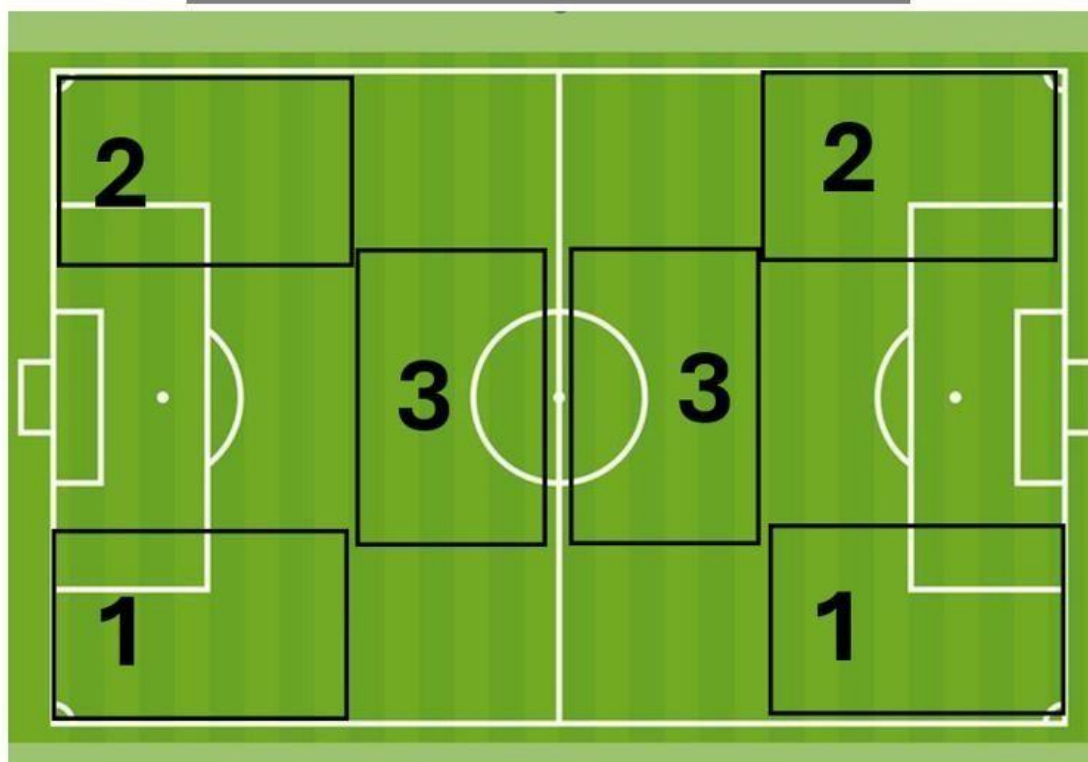
Oefening 26 – Veldje 3

Veld 1



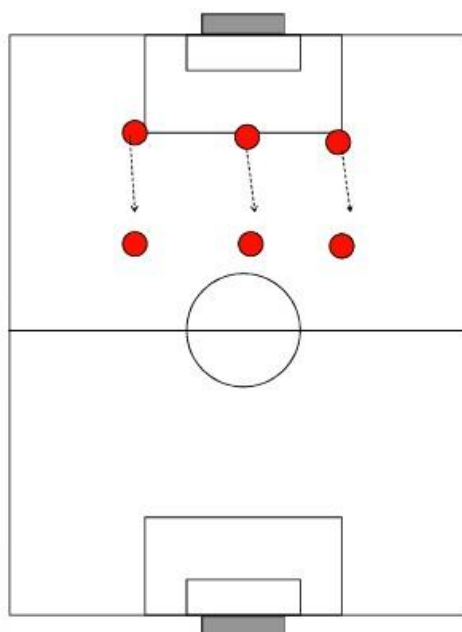
Veld 2

Tribune



Veldje 1

25. Overpassen (tegenover elkaar)



Inhoud / methodiek:

Overpassen van de bal:

- Binnenkant voet
- Wreef
- Links en rechts

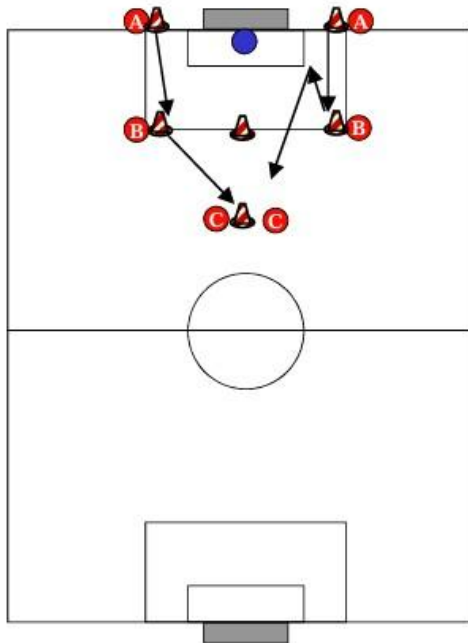
Afstand tussen de pionnen:

15 meter

Zie technieklijst

Veldje 2

28. Y-vorm afronden op doel



Inhoud / methodiek:

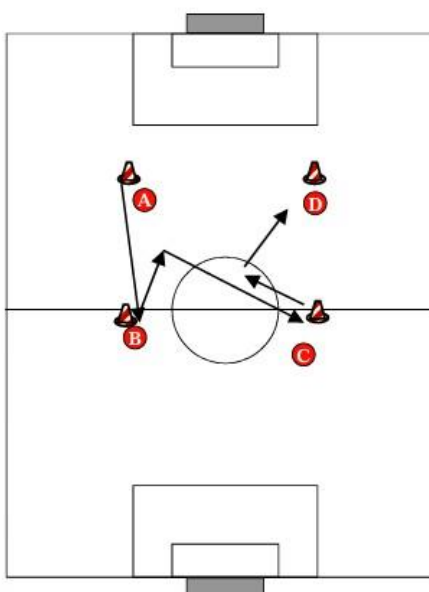
A speelt naar B, B draait open en speelt C in. C werkt af op doel.
Nu met een kaats tussen A-B.

Afstand tussen de pionnen:
10 meter.

Zie technieklijst

Veldje 3

26. Passen en trappen in een vierkant



Inhoud / methodiek:

A – B – B naar C etc.
A en B maken een 1-2, B en C maken een 1-2 etc.

Belangrijk:

- Let op de uitvoering
- Links en rechts om

Afstand tussen de pionnen:
15 meter

Zie technieklijst

