



Stroomtraining 1

Datum:

Maandag: 12 september, 30 januari

Dinsdag: 13 september, 31 januari

Team (uitzetten)	Oefening	Aandachtspunten
<p>Maandag: Mo11-1, Jo9-1, Jo9-6, Jo11-1</p> <p>Dinsdag: Jo11-2, Jo9-4, Jo9-5</p>	1	<p>Aanvallen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juiste moment de actie inzetten - Passeerbeweging maken - Snelheid houden in de aanval <p>Verdedigen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verdedigen op de bal - Laag door je knieën zodat je snel kan verplaatsen - Dwing de tegenstander een kant op
<p>Maandag: Mo11-2, Jo9-2, Jo8-1, Jo11-4</p> <p>Dinsdag: Jo10-1, Jo11-5, Jo9-7</p>	2	<p>Aanvallen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juist moment de actie inzetten - Passeerbeweging maken - Snelheid houden in de aanval <p>Verdedigen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verdedigen op de bal - Laag door je knieën zodat je snel kan verplaatsen - Dwing de tegenstander een kant op <p>Heersen in het 1:1 duel</p>
Stroomtraining coördinator	33	Uitvoering 1, 2, 3 toepassen in wedstrijdvorm

Partijvorm:

3 tegen 3 of 4 tegen 4 vormen