



Stroomtraining 5

Datum:

Maandag: 10 oktober, 6 maart

Dinsdag: 11 oktober, 7 maart

Team (uitzetten)	Oefening	Aandachtspunten
	3	<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>
	5	<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>
	40	<ul style="list-style-type: none"> - Spelers moeten ingaan zien wanneer ze moeten spelen en wanneer ze kunnen dribbelen of een actie kunnen maken.

Partijvorm:

3 tegen 3 of 4 tegen 4 vormen