



## Stroomtraining 9

### Datum:

Maandag: 7 november, 3 april

Dinsdag: 8 november, 4 april

| Team<br>(uitzetten) | Oefening | Aandachtspunten  |
|---------------------|----------|--|
|                     | 6        | <p>Aanvallen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Juist moment de actie inzetten</li> <li>- Passeerbeweging maken</li> <li>- Snelheid houden in de aanval</li> </ul> <p>Verdedigen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdedigen op de bal</li> <li>- Laag door je knieën zodat je snel kan verplaatsen</li> <li>- Dwing de tegenstander een kant op</li> </ul> <p>- Heersen in het 1:1 duel</p> |
|                     | 11       | <p>Aanvallen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Juist moment de actie inzetten</li> <li>- Passeerbeweging maken</li> <li>- Snelheid houden in de aanval</li> </ul> <p>Verdedigen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verdedigen op de bal</li> <li>- Laag door je knieën zodat je snel kan verplaatsen</li> <li>- Dwing de tegenstander een kant op</li> </ul> <p>Heersen in het 1:1 duel</p>   |
|                     | 34       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Uitvoering 1, 2, 3 toepassen in wedstrijdvorm</li> </ul>  |

### Partijvorm:

3 tegen 3 of 4 tegen 4 vormen