



Stroomtraining 1

Datum:

Maandag: 30 september + 27 januari

Dinsdag: 1 oktober + 28 januari

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>	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: Jo10-3 (veld 1), Mo11-2 (veld 2)</p> <p>Dinsdag: Jo9-2 (veld 1), Jo8-2 (veld 2), Jo11-3 (veld 3)</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>
<p>Ieder team weer terug naar eigen veld en zelf uitzetten.</p>	33	<p>Uitvoering 1, 2, 3 toepassen in wedstrijdvorm</p>

Partijvorm:

3 tegen 3 of 4 tegen 4 vormen

Veld 1 = Hoofdveld bij bestuurskamer

Veld 2 = Hoofdveld middenbaan

Veld 3 = Hoofdveld bij tennisbaan