



## Stroomtraining 5

### Datum:

Maandag: 4 november + 9 maart

Dinsdag: 5 november + 10 maart

Team (uitzetten)	Oefening	Aandachtspunten
<p><b>Maandag:</b> Jo10-2 (veld 1), Mo11-1 (veld 2)</p> <p><b>Dinsdag:</b> Jo9-1 (veld 1), Jo8-1 (veld 2), Jo11-2 (veld 3)</p>	3	<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>
<p><b>Maandag:</b> Jo10-3 (veld 1), Mo11-2 (veld 2)</p> <p><b>Dinsdag:</b> Jo9-2 (veld 1), Jo8-2 (veld 2), Jo11-3 (veld 3)</p>	5	<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>
<p><b>Ieder team weer terug naar eigen veld en zelf uitzetten.</b></p>	40	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spelers moeten ingaan zien wanneer ze moeten spelen en wanneer ze kunnen dribbelen of een actie kunnen maken.</li> </ul>

### Partijvorm:

3 tegen 3 of 4 tegen 4 vormen

Veld 1 = Hoofdveld bij bestuurskamer

Veld 2 = Hoofdveld middenbaan

Veld 3 = Hoofdveld bij tennisbaan