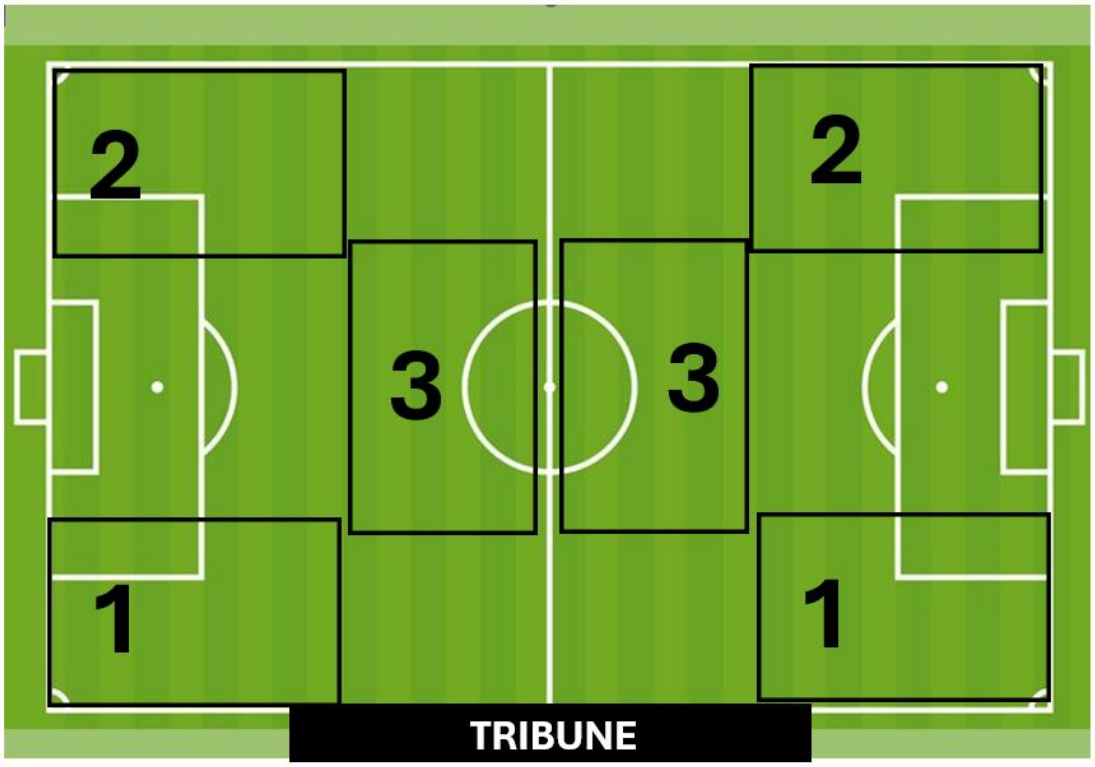
Stroomtraining 1

Datum:
Maandag: 6 Oktober
Dinsdag: 7 Oktober

Team (uitzetten)	Oefening	Aandachtspunten
Maandag: **Veld 1:** JO10-3//JO8-2 **Veld 2** JO9-2//JO12-3 **Dinsdag:** **Veld 1:** JO-11-2//JO10-1 **Veld 4:** JO9-3	1	**Veldje 1** Aanvallen: - Juiste moment de actie inzetten - Passeerbeweging maken - Snelheid houden in de aanval Verdedigen: - Verdedigen op de bal - Laag door je knieën zodat je snel kan verplaatsen - Dwing de tegenstander een kant op
Maandag: **Veld 1:** JO10-4//JO10-5 **Veld 2** Coördinator//JO12-4 **Dinsdag:** **Veld 1:** JO12-5//Jo11-3 **Veld 4:** Coördinator	2	**Veldje 2** Aanvallen: - Juist moment de actie inzetten - Passeerbeweging maken - Snelheid houden in de aanval Verdedigen: - Verdedigen op de bal - Laag door je knieën zodat je snel kan verplaatsen - Dwing de tegenstander een kant op Heersen in het 1:1 duel
Maandag: **Veld 1:** JO10-2//JO8-1 **Veld 2** JO9-1//JO12-2 **Dinsdag:** **Veld 1:** JO-11-1//JO10-1 (Ron Schapendonk) **Veld 4:** JO9-4	4	**Veldje 3** Aanvallen: - Juiste moment de actie inzetten - Afschermen van de bal met je lichaam - Over de bal heen kijken waar het doel zijn en je teamgenoten Verdedigen: - Verdedigen op de bal - Laag door je knieën zodat je snel kan verplaatsen - Je lichaam gebruiken om de bal af te kunnen pakken.

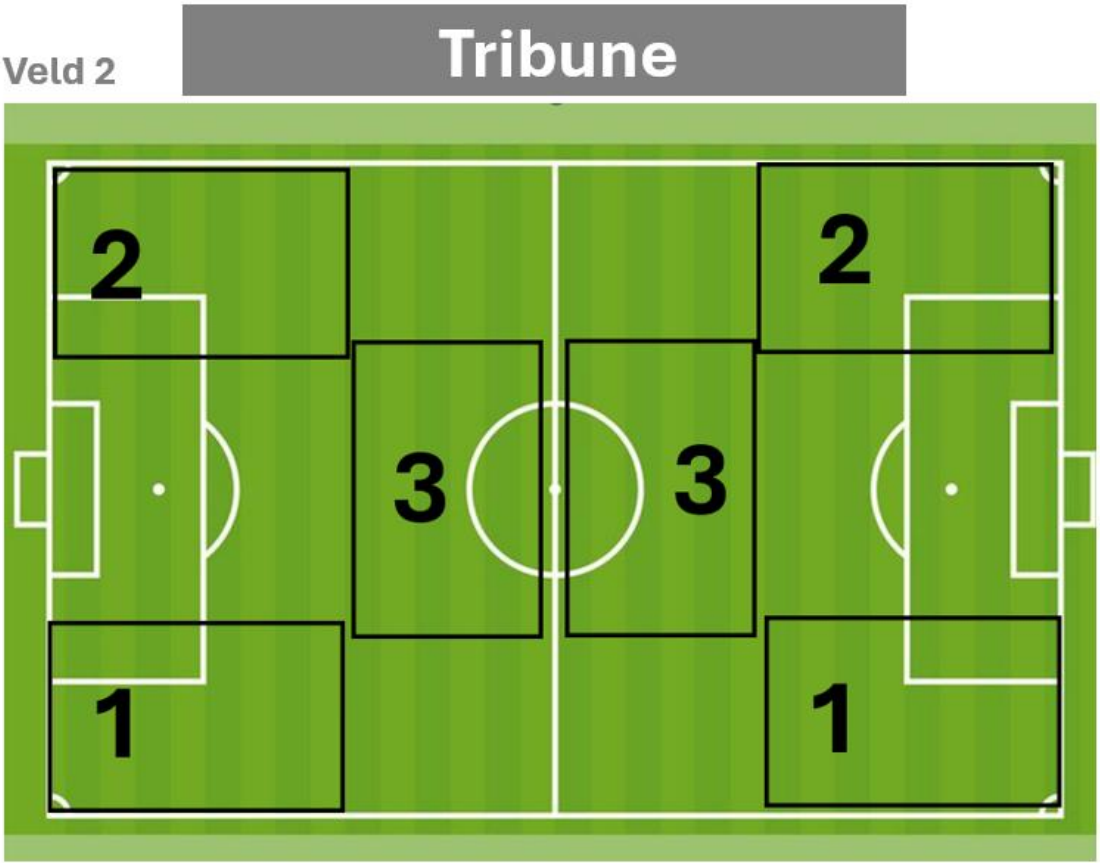
Oefening 1 – Veldje 1
Oefening 2 – Veldje 2
Oefening 4 – Veldje 3

Veld 1



==========

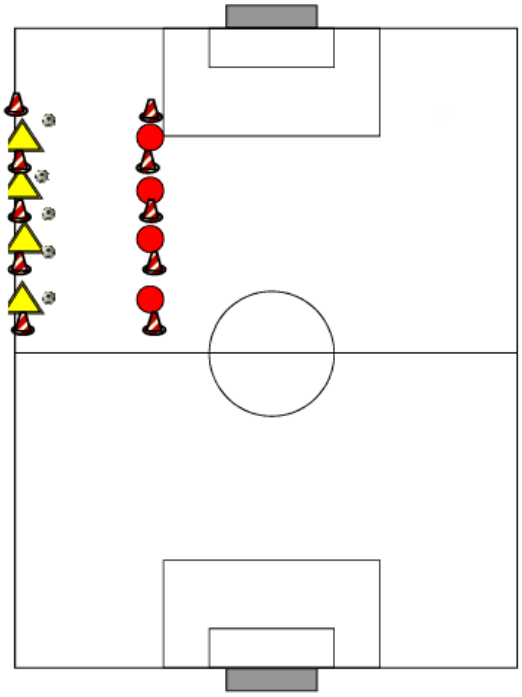
Veld 2



Veldje 1

1 tegen 1 vormen

Oefening 1: 1 tegen 1 (frontaal) lijndribbel (wereldbekerspel)



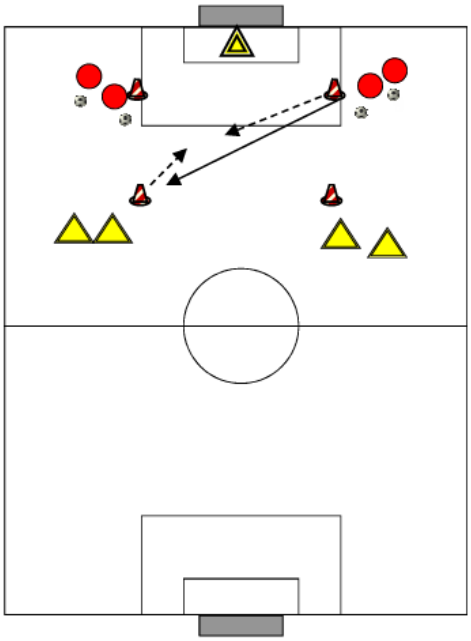
Inhoud / methodiek:
De gele spelers hebben de bal. De speler probeert over de lijn van de rode speler te dribbelen (doormiddel van hem te passeren). Wanneer de rode speler de bal afpakt gaat hij proberen over de lijn van de gele speler te dribbelen. Over de lijn gedribbeld is 1 punt. De oefening duurt 2 minuten naar 2 minuten wordt er doorgedraaid.

Doordraaien:
- Winnaars naar links, verliezers naar rechts
- Iedereen speelt 1x tegen elkaar (schema)

Afmetingen:
5 x10 meter

Veldje 2

Oefening 2: 1 tegen 1 (zijwaarts) met keeper



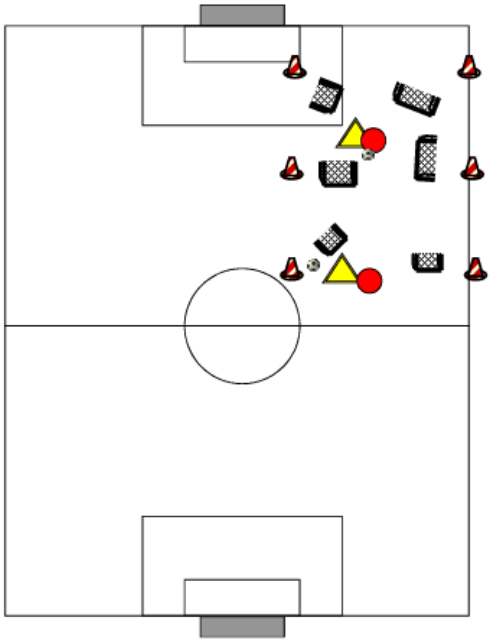
Inhoud / methodiek:
De rode speler speelt de bal diagonaal naar de gele speler. De gele speler neemt de bal voorwaarts aan en probeert de rode speler die heeft gespeeld uit te spelen. Naar het uitspelen mag hij afronden op doel.

Doordraaien:
- De rode speler gaat naar de plaats waar hij heen heeft gespeeld. De gele speler haalt de bal en sluit aan bij de rode spelers waarvan hij de bal heeft gehad.

Afmetingen:
Afstand tussen rode en gele speler 15 meter.

Veldje 3

Oefening 4: 1 tegen 1 met 6 doelen in een rechthoek.



Inhoud/methodiek:
De rode en gele speler maken een 2-tal. De Speler met de bal probeert door alle doelen heen te dribbelen. Elke keer als je door een doel heen dribbelt krijg je een punt. De speler zonder bal probeert de bal af te pakken.

Doordraaien:
Na 1 minuut wisselen van tegenstander.

Afmetingen:
Doeltje: 2 meter
30x20 meter