



Stroomtraining 3

Datum:

Maandag: 3 November

Dinsdag: 4 November

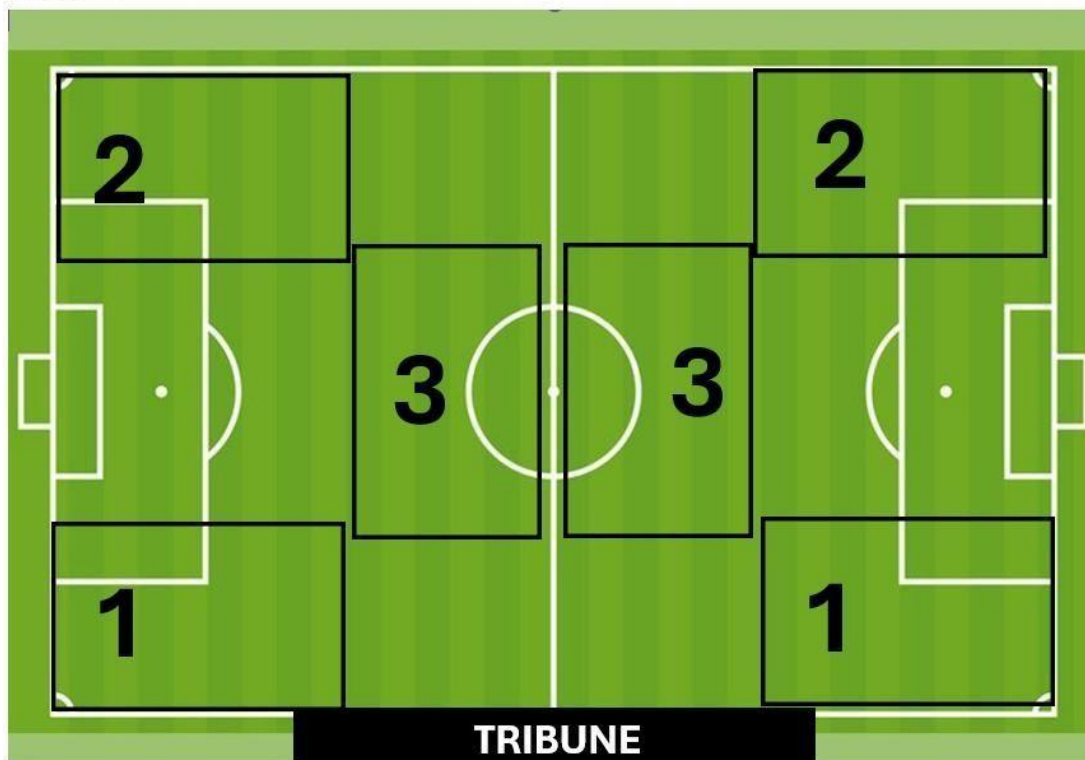
Team (uitzetten)	Oefening	Aandachtspunten
Maandag: Veld 1: JO10-3//JO8-2 Veld 2 JO9-2//JO12-3 Dinsdag: Veld 1: JO-11-2//JO10-1 Veld 4: JO9-3	13	Veldje 1 - Veel balcontacten - Dribbeltechniek; met de veters dribbelen - Links en rechts dribbelen - Op snelheid dribbelen - Veranderen van richting met de bal
Maandag: Veld 1: JO10-4//MO-10-1 Veld 2 Mo11-1//JO12-4 Dinsdag: Veld 1: JO12-5//Jo11-3 Veld 4: Coördinator	20	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	21	Veldje 3 Acties maken: - Bal kort aan de voet; - Op snelheid actie maken - Veel herhalingen - Links rechts dribbelen

Oefening 13 – Veldje 1

Oefening 20 – Veldje 2

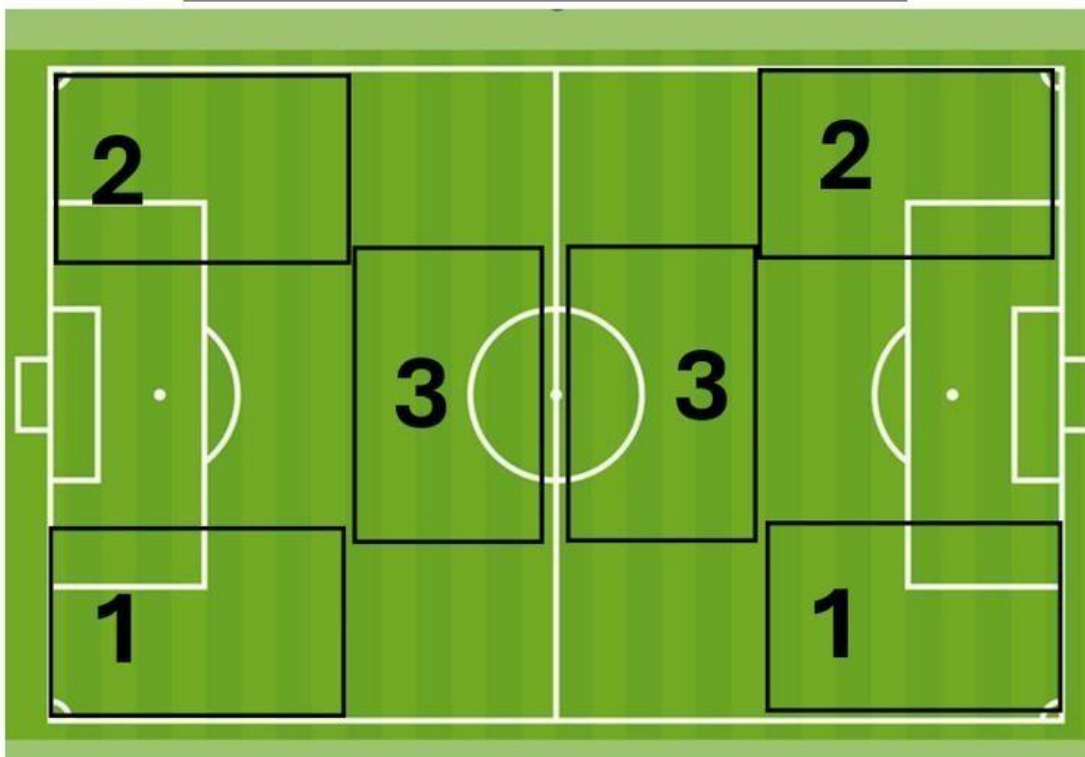
Oefening 21 – Veldje 3

Veld 1



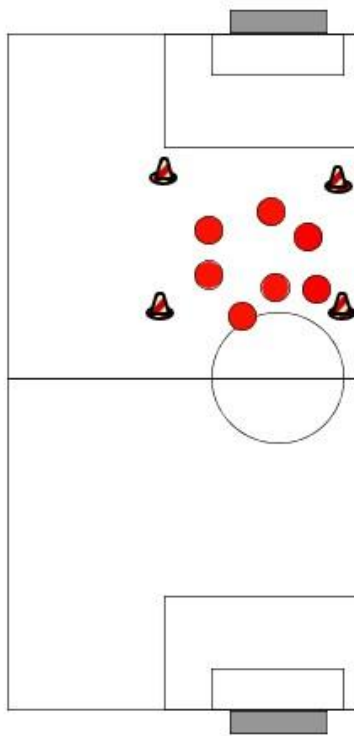
Veld 2

Tribune



Veldje 1

13. Dribbelen en drijven in een vierkant

**Inhoud / methodiek:**

Iedere speler heeft een bal. De spelers dribbelen door het vak. Op teken van de trainer doen ze een techniekoefening. (kap beweging/schaar/schijntrap ect.)

Weerstand inbouwen:

- Vak kleiner maken
- Tikker / afpakker aanwijzen (ballen uit tikken)

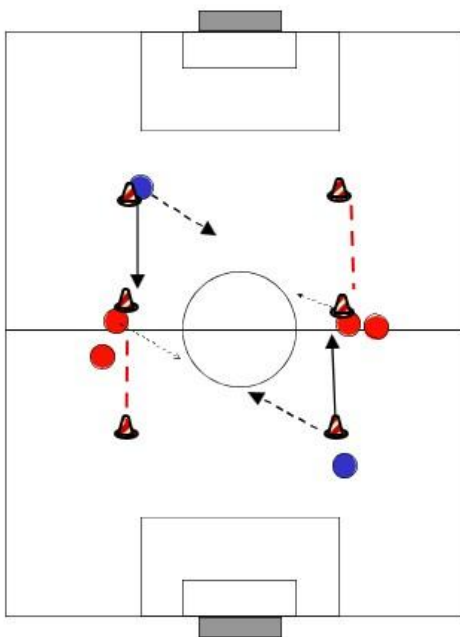
Afmetingen:

15x15 meter

Zie technieklijst voor techniekbewegingen

Veldje 2

20. Aannemen en passeren over de lijn (zijwaarts)

**Inhoud / methodiek:**

De blauwe spelers spelen de bal naar de rode speler. Deze draait door en zoekt het 1:1 duel op met de andere blauwe die de bal niet naar hen heeft ingespeeld en probeert over de lijn tussen de pionnen te dribbelen.

Weerstand inbouwen:

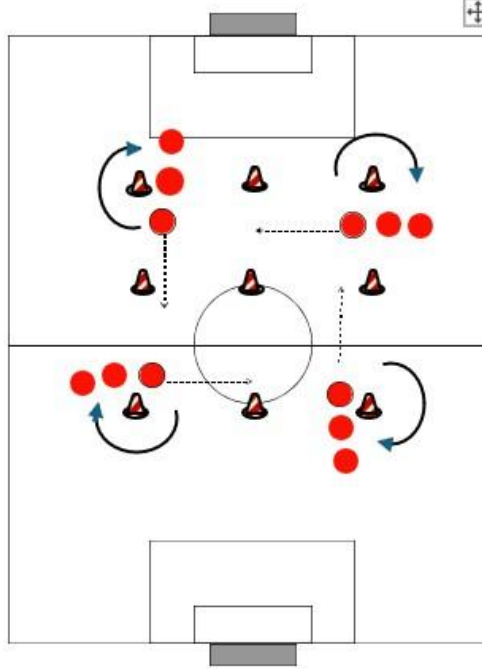
- Vak kleiner maken

Afmetingen:

15x15 tussen elke pion

Zie technieklijst

Veldje 3



21.4-tallen passeren in een vierkant

Inhoud / methodiek:

Spelers starten tegelijk en maken op weg naar de overkant een passeerbeweging. (zie technieklijst)

Dribbelen aan het einde rechts om de pion om weer in de rij aan te sluiten.

Zie technieklijst

Belangrijk:

- Links en rechts laten uitvoeren

Afstand tussen de pionnen:

15 meter