



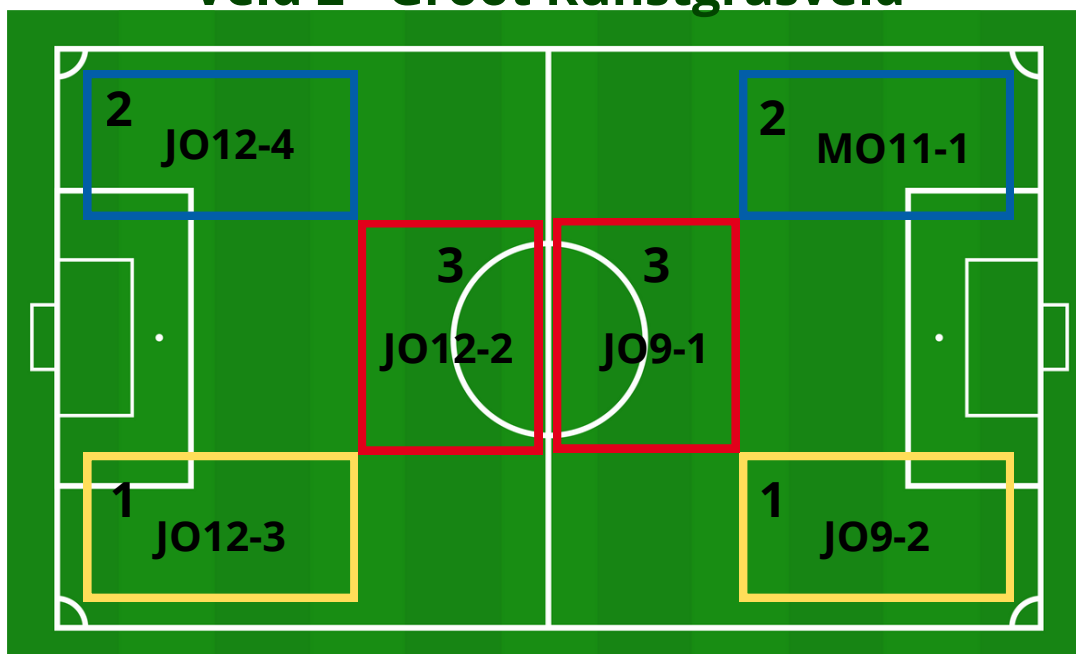
Algemene info stroomtrainingen DSC:

- Je zet je eigen oefening uit
- Je begint bij de volgende oefening (1 → 2 → 3 → 1)
- Je eindigt bij je eigen oefening
- Elke oefening ±15 min, laatste 15 min partijen
- Ingang/kantine onderaan t.o.v plattegrond

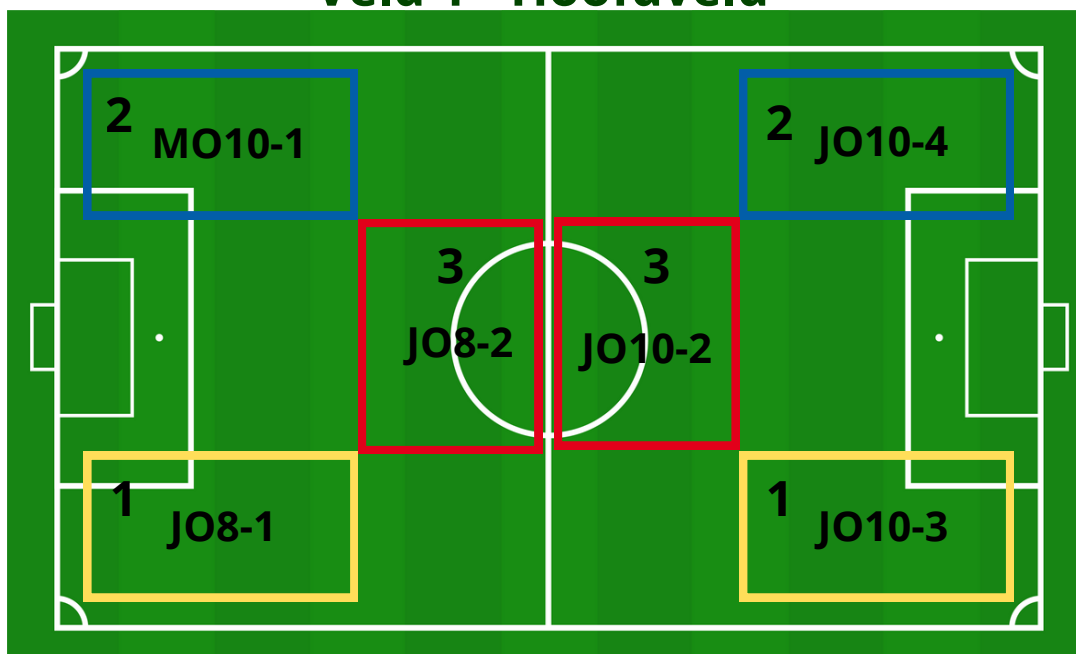
Stroomtraining maandag

Veldindeling – Groot Kunstgrasveld & Hoofdveld

Veld 2 - Groot Kunstgrasveld



Veld 1 - Hoofdveld





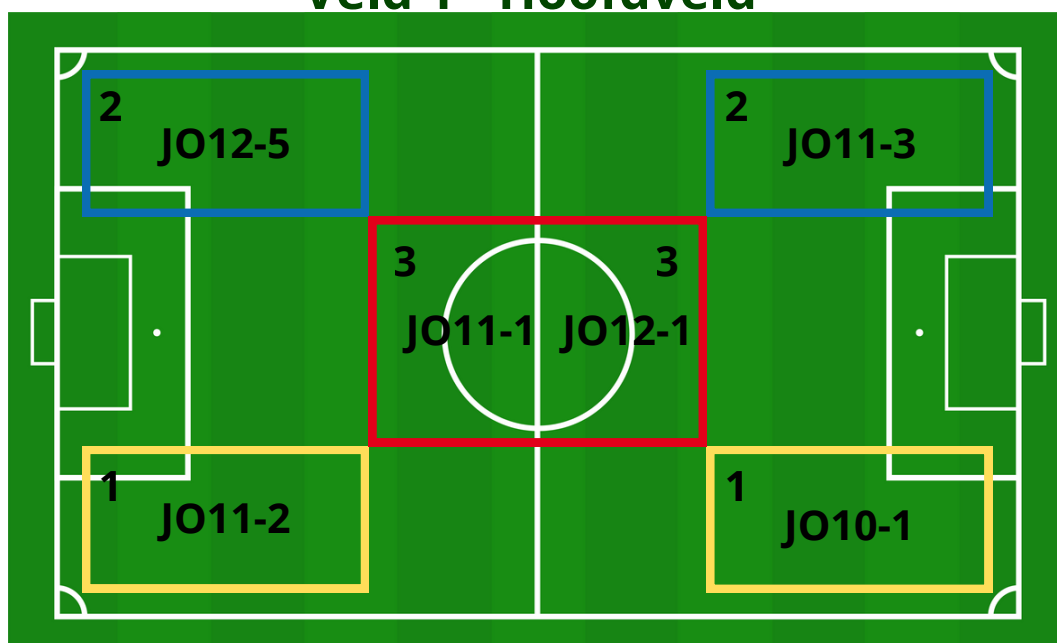
Algemene info stroomtrainingen DSC:

- Je zet je eigen oefening uit
- Je begint bij de volgende oefening (1 → 2 → 3 → 1)
- Je eindigt bij je eigen oefening
- Elke oefening ±15 min, laatste 15 min partijen
- Ingang/kantine onderaan t.o.v plattegrond

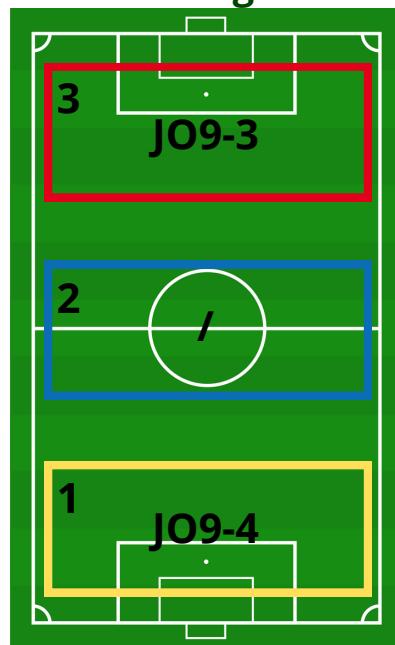
Stroomtraining dinsdag

Veldindeling – Klein Kunstgrasveld & Hoofdveld

Veld 1 - Hoofdveld



Veld 4 Klein kunstgrasveld



Veldafspraken

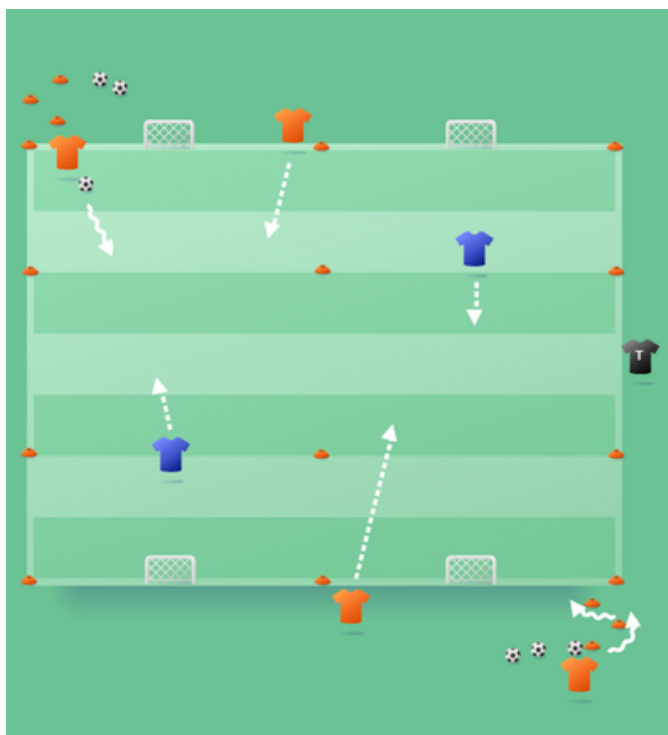
- **Veldje 3 van het hoofdveld (loopcoördinator)**
- De loopcoördinator (Ron Schapendonk) zet hier een eigen oefening uit.
- Teams hoeven hier geen oefening uit te zetten (mits Ron aanwezig is).
- Dit veldje kan aan het einde van de training worden gebruikt voor partijtjes.
- **Veldje 2 van het kleine kunstgrasveld**
- Op dit veldje staat geen team vooraf ingedeeld.
- De teams die hier trainen stemmen onderling af wie oefening 2 uitzet.
- Wanneer dit voor beide teams niet mogelijk is, graag doorgeven aan de coördinator.

2 TEGEN 1 NA DRIBBELPARCOURS

Door middel van dribbelen of passen in kansrijke positie komen

DOELSTELLING

- Positiespel in opbouw verbeteren



BENODIGDHEDEN



6



4



6



18

AANDACHTSPUNTEN

- Raak de bal zo vaak dat je hem in looptempo in de goede richting mee kan nemen
- Laat de bal niet wegspringen
- Buig je bovenlichaam iets over de bal heen

AFMETINGEN

- Lengte: 20 meter (per veldje)
- Breedte: 15 meter (per veldje)

SPELREGELS

- De aanvaller start met het dribbelparcours
- Op het moment dat de aanvaller het veld in dribbelt, komt de andere aanvaller ook het veldje in
- De aanvallers spelen 2 tegen 1 tegen de verdediger en scoren op een klein doeltje
- De verdediger kan scoren op het andere kleine doeltje
- Als de bal uit is, sluiten de aanvallers aan bij het andere veldje en wisselen zij van functie
- Na verloop van tijd wisselen van verdedigers

OEFENING AANPASSEN

MAKKELIJKER MAKEN

- Veld breder en/of langer maken

MOEILIJKER MAKEN

- Veld smaller en/of korter maken
- Pionnen dribbelslalom dichterbij elkaar plaatsen
- Aanvallers moeten binnen ... seconden scoren

BEKIJK DE OEFENING OP YOUTUBE



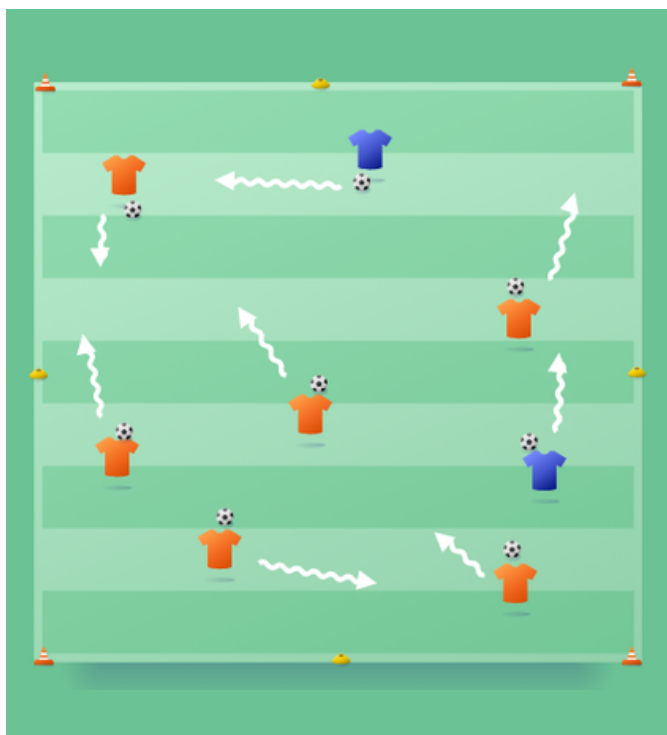
[BEKIJK DE OEFENING OP RINUS](#)

DRIBBELTIKSPEL

Door middel van dribbelen in kansrijke positie komen

DOELSTELLING

- Uitspelen van één tegen één situatie verbeteren



BENODIGDHEDEN



8



4



8



4

AANDACHTSPUNTEN

- Raak de bal zo vaak dat je hem in looptempo in de goede richting mee kan nemen
- Laat de bal niet wegspringen
- Buig je bovenlichaam iets over de bal heen

AFMETINGEN

- Lengte: 15 meter
- Breedte: 15 meter

SPELREGELS

- Alle spelers hebben een bal
- Één of twee spelers fungeren als tikker en proberen, al dribbelend, zoveel mogelijk spelers te tikken binnen 45 seconden
- Na 45 seconden wisselen van tikker

Optioneel

- Wanneer de bal (van de tikkers) buiten de ruimte komt begin je opnieuw met tellen

OEFENING AANPASSEN

MAKKELIJKER MAKEN

- Veld breder en/of langer maken

MOEILIJKER MAKEN

- Veld smaller en/of korter maken
- Tikker(s) zonder bal

BEKIJK DE OEFENING OP YOUTUBE



[BEKIJK DE OEFENING OP RINUS](#)

1 TEGEN 1+K (TEGENSTANDER VAN ZIJKANT)

Door middel van dribbelen in kansrijke positie komen

DOELSTELLING

- Uitspelen van één tegen één situatie verbeteren



BENODIGDHEDEN



AANDACHTSPUNTEN

- Raak de bal zo vaak dat je hem in looptempo in de goede richting mee kan nemen
- Laat de bal niet wegspringen
- Buig je bovenlichaam iets over de bal heen

AFMETINGEN

- Lengte: 20 meter
- Breedte: 15 meter

SPELREGELS

- De aanvaller met bal start vanaf de achterlijn bij het kleine doel en dribbelt richting het pupillendoel
- De verdediger zonder bal mag de speler proberen in te halen en de bal af te pakken
- Beide spelers kunnen scoren, de aanvallers op een pupillendoel, de verdedigers op het kleine doel
- Als de bal uit is, doorwisselen van aanvaller en verdediger
- Als de aanvaller op het pupillendoel geschoten heeft, dribbelt hij via het slotje terug naar het begin

OEFENING AANPASSEN

MAKKELIJKER MAKEN

- Verdediger verder van het pupillendoel laten starten

MOEILIJKER MAKEN

- Verdediger dichterbij het pupillendoel laten starten

BEKIJK DE OEFENING OP YOUTUBE



[BEKIJK DE OEFENING OP RINUS](#)