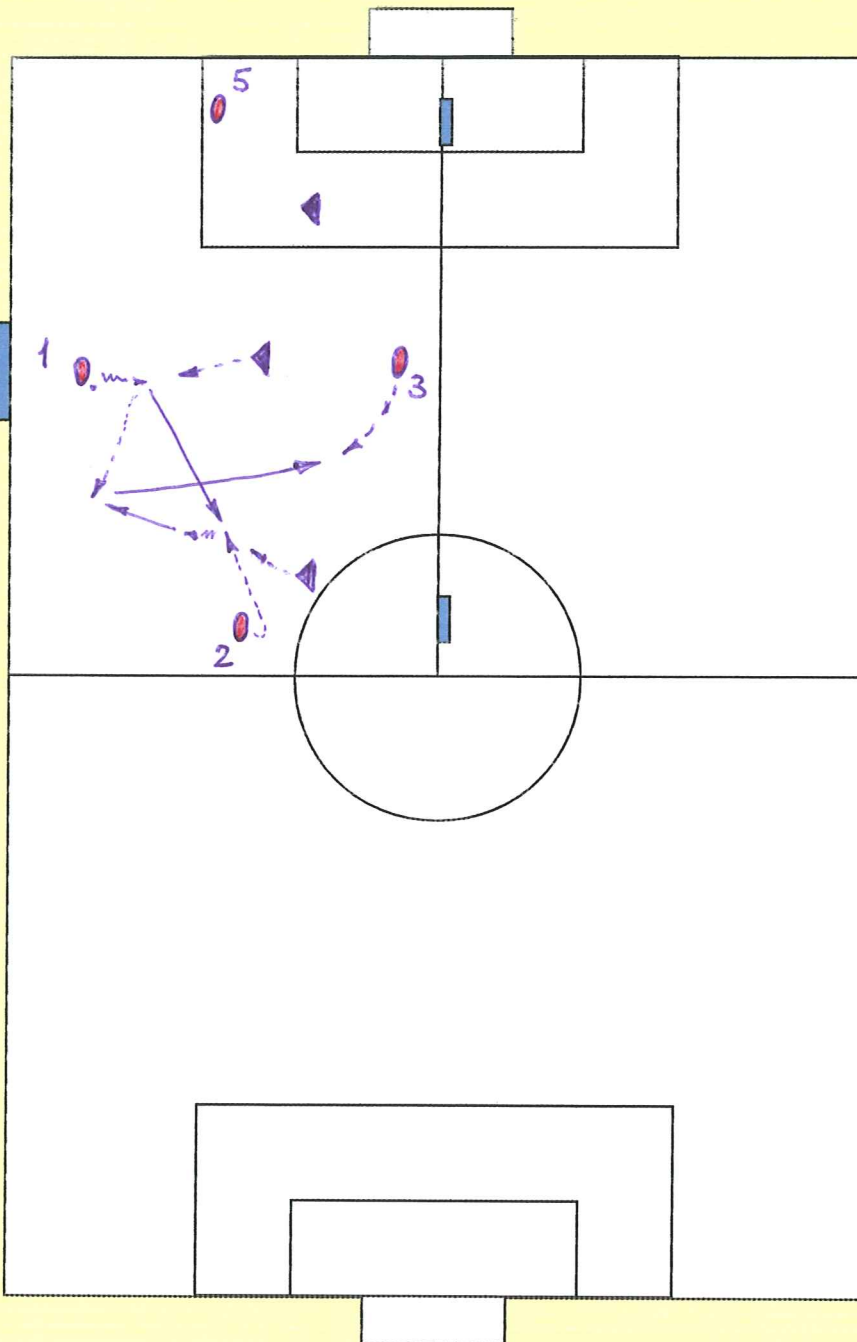


Datum:

Training: doel opbouw via 1 - 2 - 3 - 5.
Start telkens bij 1 (doelverdediger)



Start bij balbezit
1 (doelverdediger).
1° no. 2 en 5 eerst zijlijn.
2° no. 3 diep tegen
middenlijn.
Zodat een ruitvorm ontstaat
tussen no. 1 - 2 - 3 - 5.
3° Doelverdediger bal aan
de voet.
4° Doelverdediger dient bij
BB 2 - 3 - 5 aanspelbaar te
zijn, zodat de bal altijd terug
op doelverdediger kan
worden gespeeld. Dan kan
eventueel het spel worden
verlegd.

Tegenstander met drie
aanvallers wegzetten. Zij
dienen de twee kleine
doeltjes te verdedigen.
Bij balverovering kunnen zij
scoren op het grote doel.
Wordt er gescoord door één
van beide partijen, wordt het
spel weer hervat bij de
doelverdediger.

Technisch aanwijzingen:

- Door een vooractie te maken kun je de bal vragen van no 1.
- Bij de aanname probeer de bal af te schermen door je lichaam tussen bal en tgst te houden.
- Bedenk dat no 1 altijd aanspelbaar is.

Techniek training:

Elke training van een E team **start** met techniek training.

Duur: 15 a 20 minuten.

Opzet: Iedere speler één bal zodat elke speler de techniek vorm kan uitoefenen.