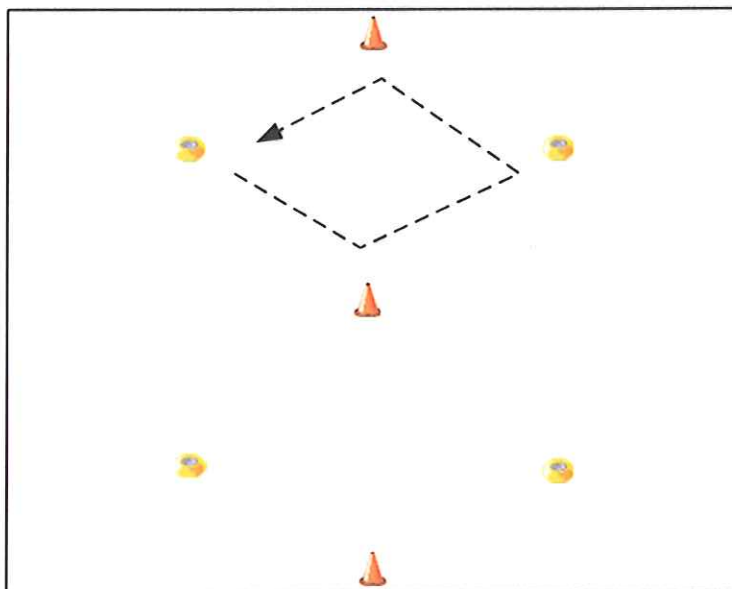
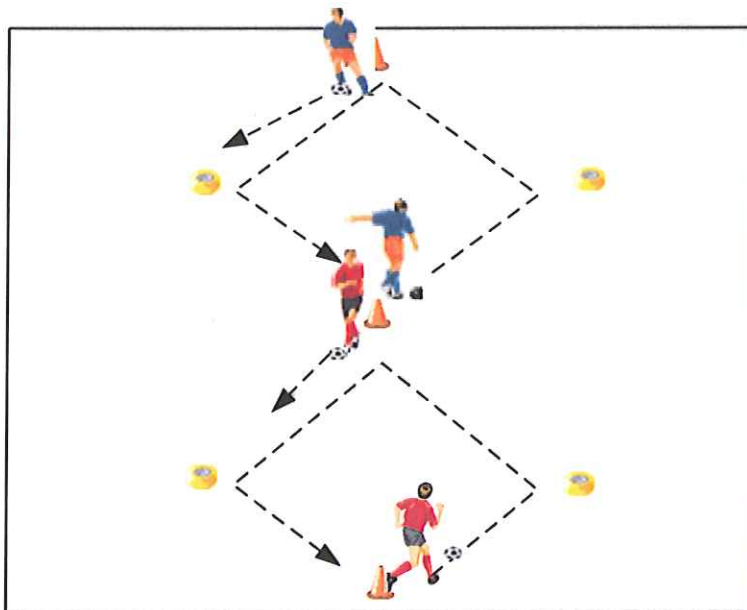


Organisatie met 7 pillonnen

Werken in een ruit.



Work in a Diamond Shape

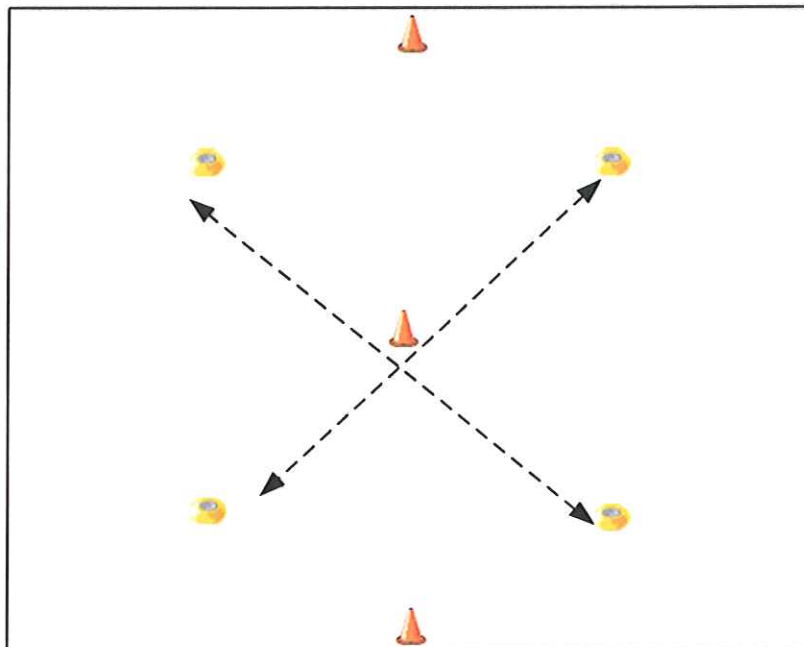


Aandachtspunten

- * 2 tot 4 of 8 spelers werken in een ruit formatie
- * Elke speler een bal
- * Spelers werken links- en rechts om
- * Oefenen van diverse afdraaibewegingen

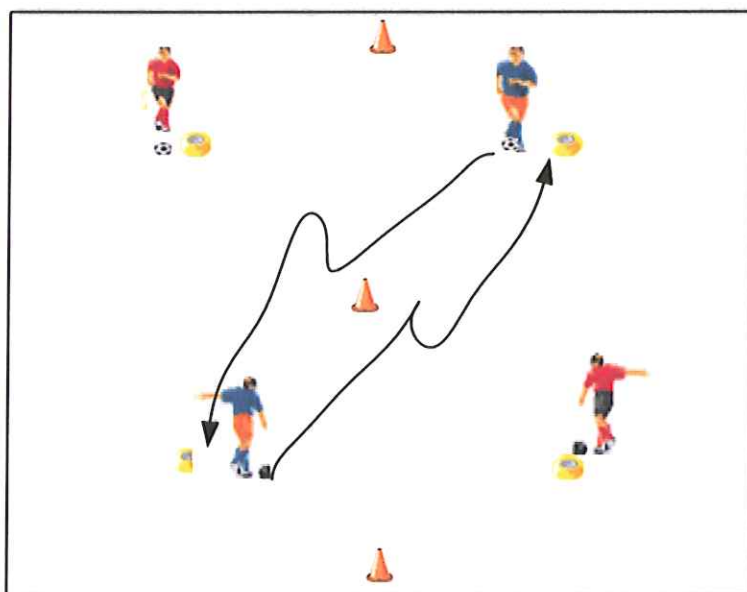
Organisatie met 7 pillonnen

Werken in diagonale richting



Oefening voorbeeld

Werken in diagonale richting



Aandachts punten

* 1 t/m 4 spelers werken in een vierkant

* Spelers werken naar het midden maken een dubbele afkap beweging dribbelen vervolgens naar de positie van hun partner

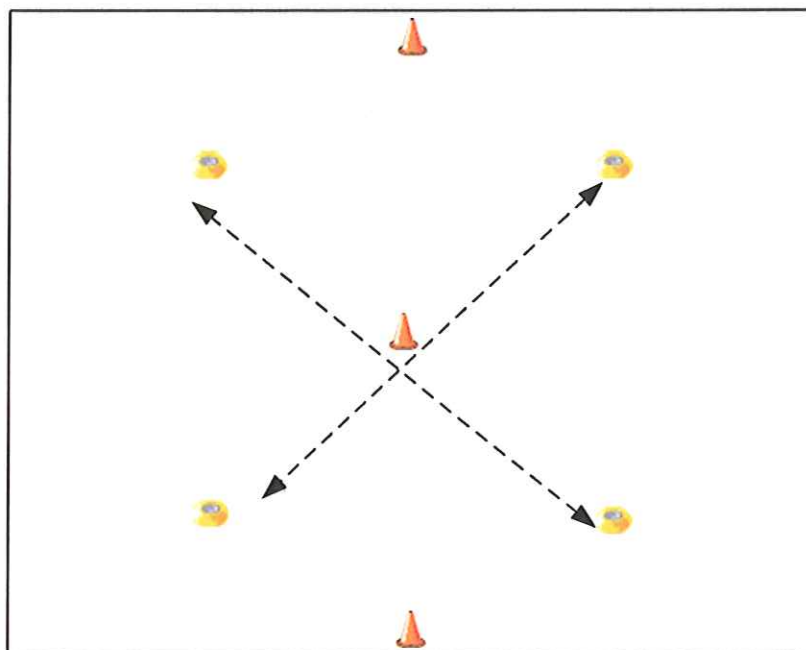
* Spelers werken in diagonale richting naast elkaar.

Bewegingen die geoefend kunnen worden

- Onder de voetzool afstoppen
- Cruyff beweging
- Overstap van buiten naar binnen
- Binnenkant voet afdraaien
- Buitenkant voet afdraaien
- Met de punt van de voet afdraaien

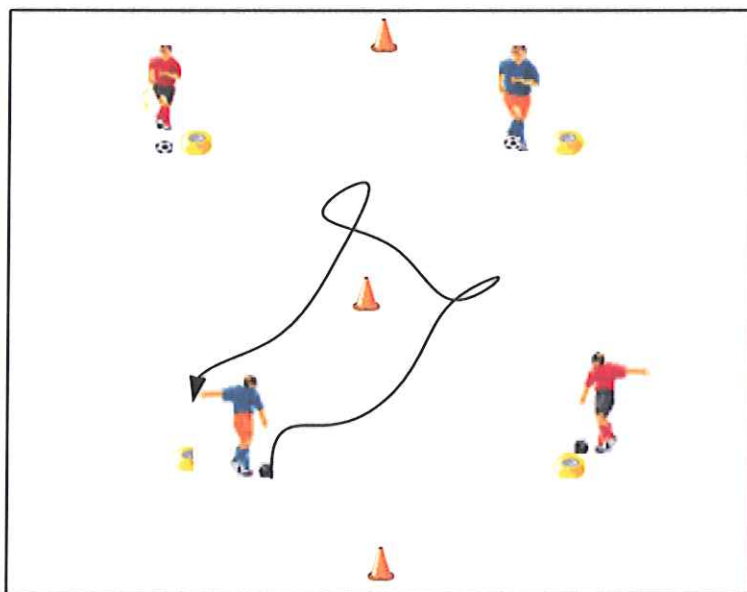
Organisatie met 7 pillonnen

Werken in diagonale richting



Oefening voorbeeld

Werken in diagonale richting



Aandachts punten

* 1 t/m 4 spelers werken in een vierkant

* Spelers werken naar het midden maken een enkele afkap beweging, daarna 2 maal een afdraai beweging en dribbelen vervolgens terug naar de uitgangspositie.

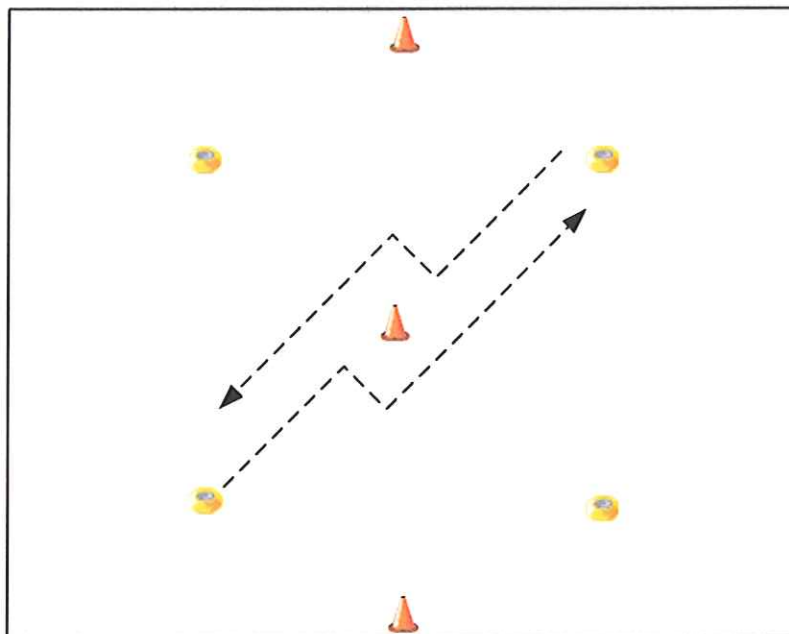
* Spelers werken in diagonale richting naast elkaar.

Bewegingen die geoefend kunnen worden

- Onder de voetzool afstoppen
- Cruyff beweging
- Overstap van buiten naar binnen
- Binnenkant voet afdraaien
- Buitenkant voet afdraaien
- zizou (Zidane)

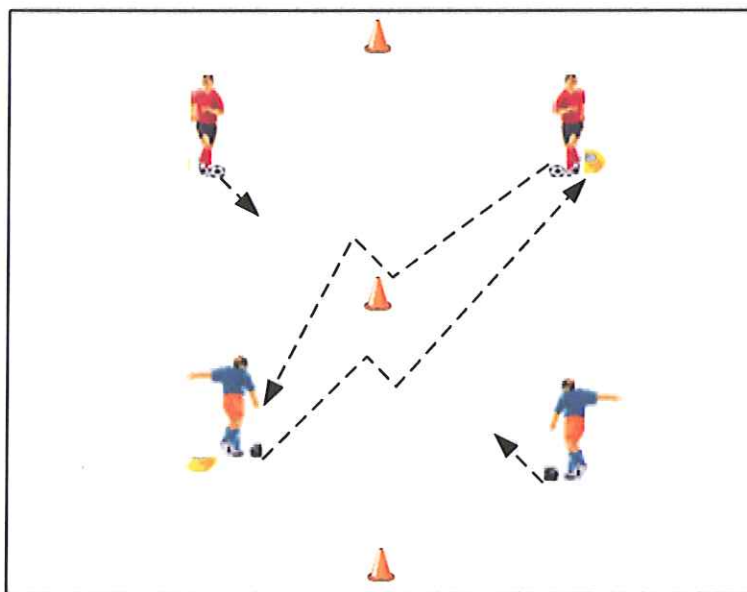
Organisatie met 7 pillonnen

Work in a Diagonal



Oefening voorbeeld

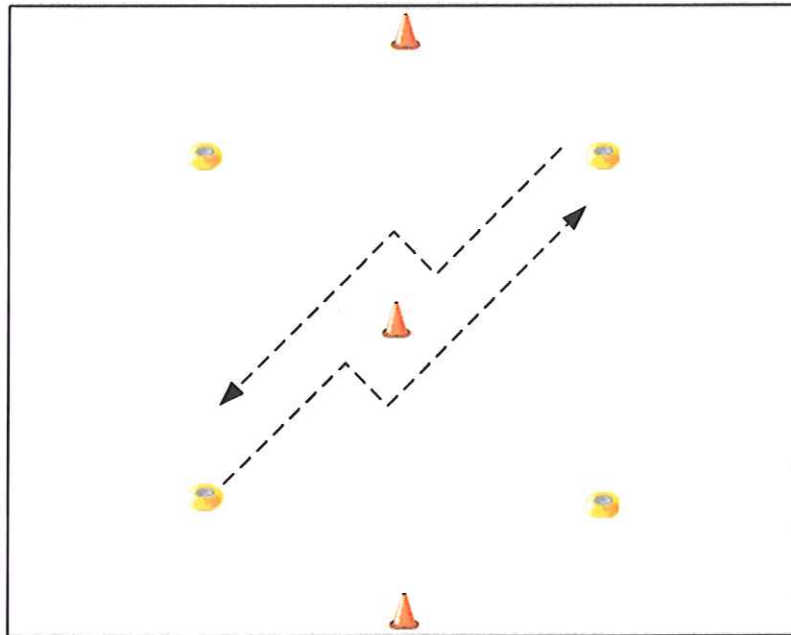
Werken in diagonale richting



Aandachtspunten

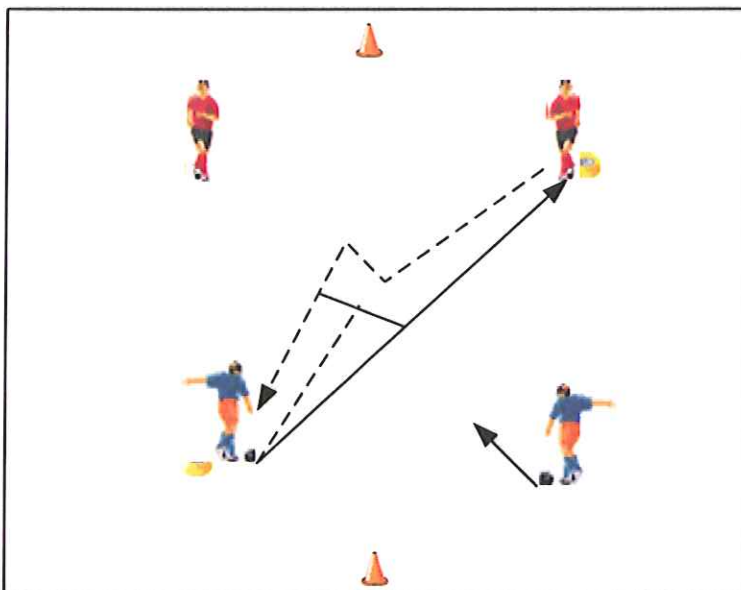
- * 2 tot 4 spelers werken in diagonaal naar elkaar toe
- * Elke speler 1 bal.
- * 2 spelers dribbelen tegelijkertijd naar het midden en maken daar dezelfde passeerbeweging, en wisselen van positie
- * Als beide spelers elkaar gepasseerd hebben in het midden gaan de volgende 2
- * Het oefenen en inslijpen van frontale passeerbewegingen.
 - Matthew's
 - Schaar en dubbele schaar
 - Uitvalspas enkel en dubbel
 - Sleepbeweging

Organisatie met 7 pillonnen



Oefening voorbeeld

Werken in diagonale richting

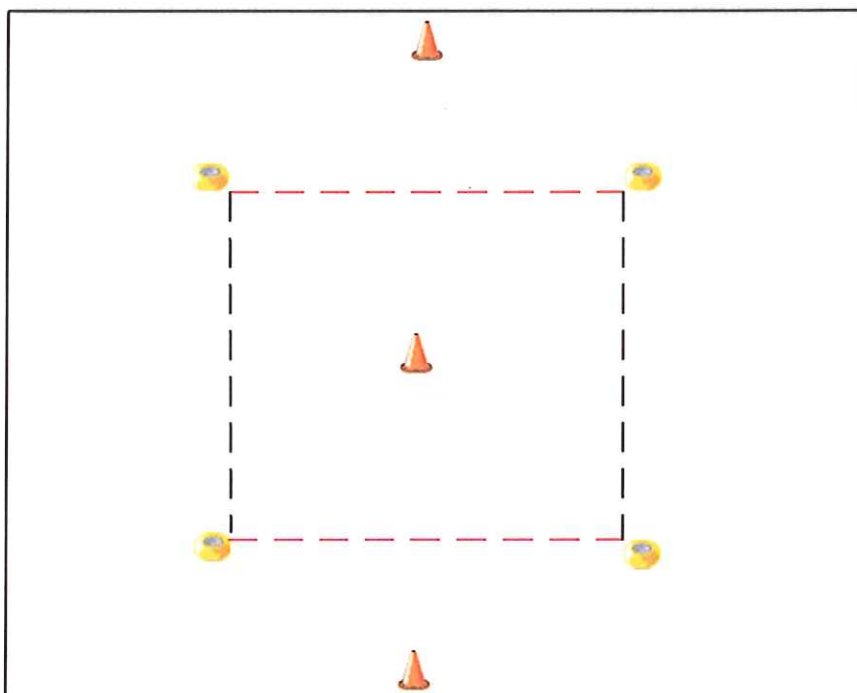


Aandachtspunten

- * 2 tot 4 spelers werken in diagonaal naar elkaar toe
- * Twee spelers 1 bal.
- * 1 speler speelt in en wordt verdediger. De andere passert hem middels een passeerbeweging.
- * Daarna wisselen beide van positie en functie
- * Het oefenen en inslijpen van frontale passeerbewegingen onder aangepaste weerstand.
 - Matthew's
 - Schaar en dubbele schaar
 - Uitvalspas enkel en dubbel
 - Sleepbeweging

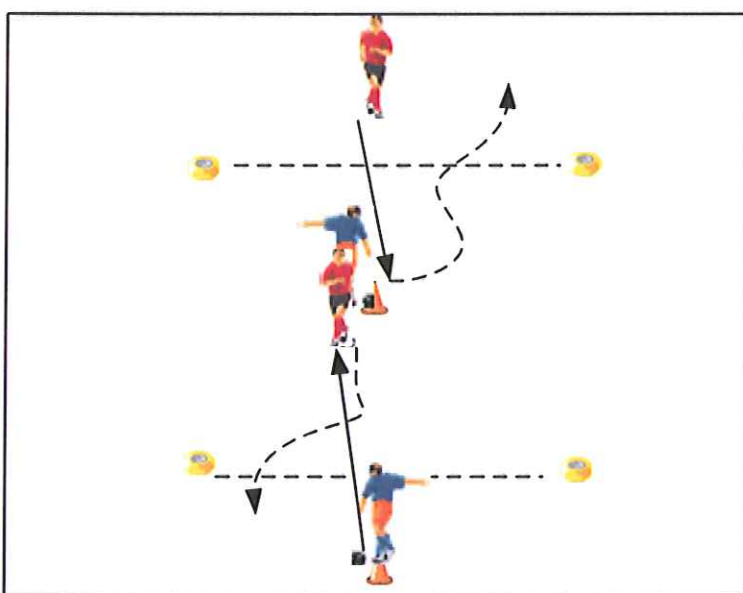
Organisatie met 7 pillonnen

Werken met lijnen of vakken



Oefening voorbeeld

1 tegen 1 competitie met lijnen.



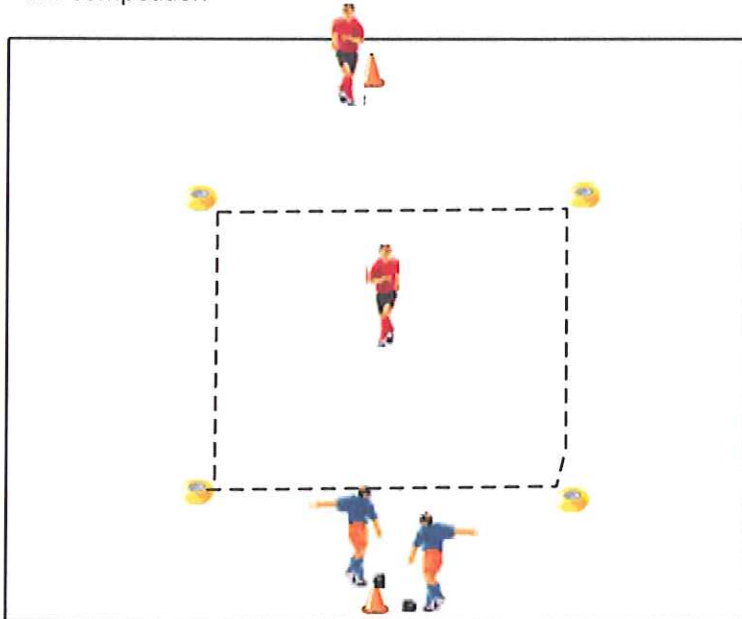
Andachtspunten

- * 2 tot 4 spelers
- * 1v1 competitie
- * Verdedigers verdeigen de lijn
- * Spelers proberen met diverse passeer en lichaams bewegingen de verdediger uit te spelen
- * Spelers wisselen van positie wanneer de aanvaller de bal verliest.

Oefenen van alle frontale passeer en lichaams schijnbewegingen.

Organisatie met 7 pillonnen

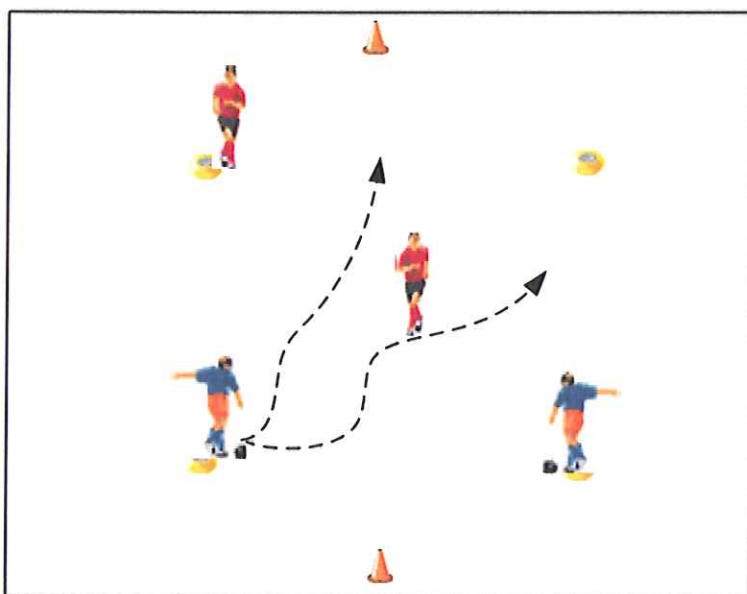
1v1 competition



Aandachtspunten

- * 4 Spelers
- * 3 spelers proberen om beurten de verdediger in het midden uit te spelen
- * De aanvaller die de bal verliest wordt verdediger.

Oefenen van alle frontale passeer en lichaams schijnbewegingen.



Aandachtspunten

- * 4 Spelers
- * 3 spelers proberen om beurten de verdediger in het midden uit te spelen
- * De aanvaller die de bal verliest wordt verdediger.

Oefenen van alle frontale passeer en lichaams schijnbewegingen.

