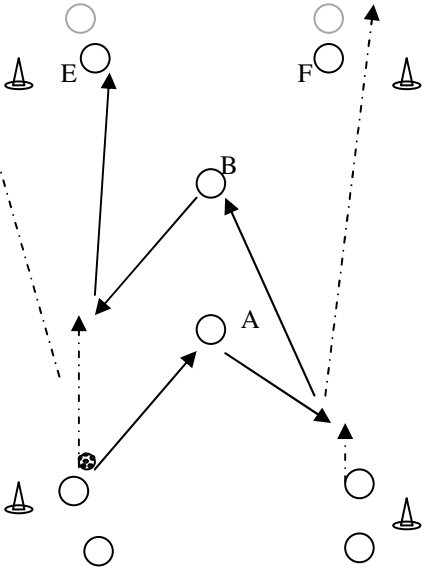
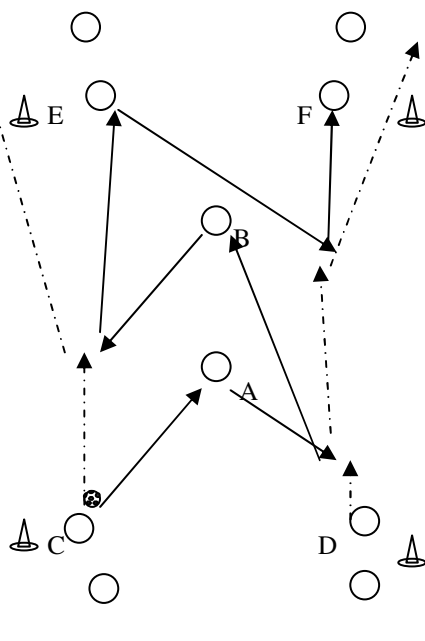


| Deel/Tijd | Oefenstof                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Methodiek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Aanwijzingen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. A en B kiezen voortdurend positie achter elkaar en t.o.v. elkaar en t.o.v. de anderen</li> <li>2. C speelt A in die kaatst naar de vrijkomende D</li> <li>3. D speelt B in die kaatst naar de vrijkomende C</li> <li>4. C speelt E in en die begint weer opnieuw (met F)</li> </ol>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1x raken</li> <li>- 2x raken</li> <li>- Met druk van 2<sup>e</sup> man</li> </ul> <p>Passen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Binnenkant voet</li> <li>- Evt. buitenkant voet wreef</li> </ul> <p>Lange pass</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Volle wreef</li> <li>- Halve wreef</li> <li>- Strakke bal</li> <li>- Luie bal</li> </ul> <p>Variant 1 :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. C speelt E in en die kaatst naar de vrijkomende D</li> <li>5. D speelt naar F en die begint weer opnieuw</li> </ol> <p>Variant 2</p> <p>Speler bieden na inpassen niet aan dezelfde kant aan maar bewegen achter de medespeler langs om aan te bieden (kruisen achterlangs)</p> | <p>Passing:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Plaats standbeen</li> <li>- Gespannen voet/wreef</li> <li>- Armzwaai</li> <li>- Stand bovenlichaam</li> <li>- Waar inspelen</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. voor de man (afhankelijk van tegenstander)</li> <li>2. Rekening met vervolg</li> <li>3. In de loop</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Snelheid vd pass</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Altijd aan de harde kant</li> <li>2. Voor kaats minder hard spelen, voor aanname harder</li> </ol> <p>Afhankelijk van afstand medespeler</p> <p>Afhankelijk snelheid medespeler</p> <p>Afhankelijk van 1x 2x raken medespeler</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coachen "rug" / "tijd"</li> </ul> <p>Kaats</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Snelheid en richting : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kort onderweg</li> <li>2. Zodanig dat direct doorgespeeld kan worden</li> </ol> </li> </ul> <p>Aanbieden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manier</li> <li>• Moment</li> <li>• Plaats</li> </ul> |