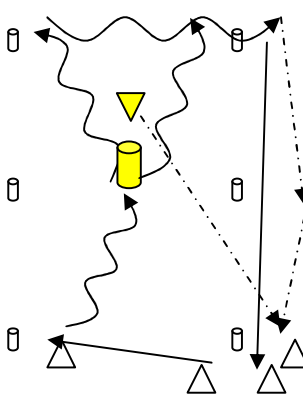


B08

 Vorm: Oefen
Passeren
Aantal: x-tal

Onderwerp:

Deel	Tijd	Oefenstof	Methodiek	Aanwijzingen
		 1. A speelt B in 2. B dribbelt naar pion (of verdediger) en maakt passeerbeweging (enkel of dubbel) 3. B dribbelt door naar achterlijn en om de hoek 4. B speelt bal in op wachtende spelers 5. B loopt zelf door Óf 5. B wordt verdediger	Spelersweerstand: - Pion - enkel passeerbeweging - dubbele passeerbeweging - Verdediger - Passieve weerstand - Semi-actieve weerstand (lijn verdediging) - Semi-actieve weerstand (vak verdediging) - Volledige weerstand Ruimte - kleiner/groter/smaller Divers Schijnbeweging - Uitvalpas - Schaar - De boer - Sleep Dubbele schijnbeweging - Dubbele uitvalpas - Dubbele schaar - De boer + schaar - Voetzool mee + schaar - Halve overstap + schaar	Schijnbeweging - Snelheid maken - Door versnellen na beweging - Lichtjes schuin dribbelen (tegenstander verkeerde been) - Houding op moment van schijnbeweging + Voorvoeten + Door knieën + Licht door rug + Klein maken + Overhellen in kaprichting - Meenemen vd bal schuin opzij, duwen - Bal niet onder je maar speelklaar na schijnbeweging - Evt. kijken voor je passeert, kijken na je passeert - Snel uitvoeren - Juiste moment inzetten Vooruit meenemen Passing : - Waar inspelen - Snelheid vd pass