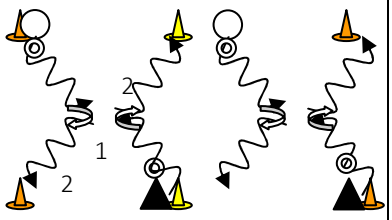
B-23 Vorm: Oefen Aantal: 2tallen Onderwerp: Schijnbeweging

Deel		Oefenstof	Methodiek	Aanwijzingen
		Oefenvorm dribbel + schijnbeweging Met 2 tallen, beide 1 bal  1. Spelers zoeken elkaar op naar het midden 2. Spelen elkaar uit en gaan door in de lengte naar dezelfde kant 3. Spelers kappen de bal af Let op spelers blijven dus aan dezelfde kant (Tip werk met 2 kleuren pionnen : “je blijft bij je eigen kleur”) Let op spelers werken in de lengte=richting	Schijnbeweging - Uitvalpas - Schaar - De boer - Sleep - Divers - Passieve weerstand - Hoge snelheid felheid - Ruimte kleiner/groter/smaller - Spelvorm wie eerste klaar met vaste serie Eventueel: *Dubbele schijnbeweging* - *Dubbele uitvalpas* - *Dubbele schaar* - *De boer + schaar* - *Voetzool mee + schaar* - *Halve overstap + schaar* *Kappen heel* - *Binnenkant voet* - *Buitenkant voet* - *Achter standbeen (Cruijf)* - *Overstap*	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