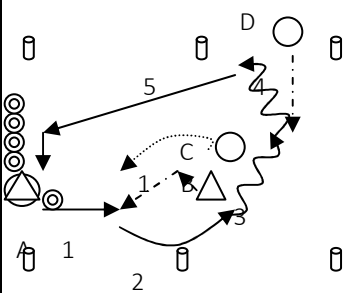


Deel	Tijd	Oefenstof	Methodiek	Aanwijzingen
		 1. B vraagt om de bal C gaat in de dekking mee en A speelt B in 2. B draait weg van de dekkende C 3. B dribbelt door en speelt de inkomende D uit 4. B kapt 5. B passt de bal in op A, C neemt de plaats in van B (gaat aanbieden) en B de plaats van D (wordt 2e verdediger) en D de plaats van C (wordt 1^e verdediger) 6. A neemt mee en passt in Regelmatig wisselen A, B, C	Schijnbeweging - Uitvalpas - Schaar - De boer - Sleep - Divers - Passieve weerstand - Hoge snelheid felheid - Semi-actieve weerstand - Volledige weerstand tot meenemen B - Volledige weerstand tot pass B - Ruimte kleiner/groter/smaller - Spelvorm scoren volle weerstand Wegdraaien - Buitenkant voet (rug tegenstander) - Binnenkant voet "voor" langs (rug naar tegenstander) - (Achter standbeen) - Indraaien gezicht naar tegenstander - Indraaien achterlangs (rug naar tst) - Buitenkant voet voor tegenstander langs - Binnenkant voet voor tegenstander langs - Binnenkant binnenste voet schuin achteruit mee andere voet inpassen	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 Meenemen wegdraaien - In beweging ! niet afremmen - Diep zitten - Explosief - Schijnactie - Handelingssnelheid - Keuze techniek afhankelijk van pass en tegenstander Passing - Waar inspelen - Snelheid vd pass Aanbieden - Fel - Uit de lijn - Opendedraaid - Kijken - Coachen