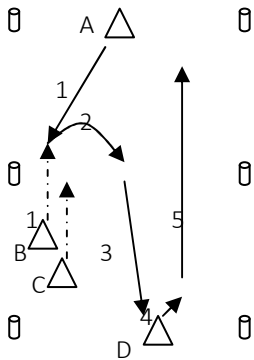


Deel	Tijd	Oefenstof	Methodiek	Aanwijzingen
		 1. B vraagt om de bal C gaat in de dekking mee en A speelt B in 2. B draait weg van de dekkende C 3. B pass D in ; C neemt plaats van A over, A neemt plaats van B over, B neemt plaats van C over, D blijft staan 4. D neemt mee opzij en 5. D pass C in die plaats over heeft genomen 6. C neemt mee opzij/vooruit (eventueel. nog kappen als bal niet direct weer kan worden ingespeeld) en pass Regelmatig wisselen D	Spelerweerstand: - Volledige weerstand tot meenamen B - volledige weerstand tot pass B - Passieve weerstand tot semi actieve weerstand Ruimte: - Groter/kleiner - Smaller/breder Divers: - Hoge snelheid - Felheid Wegdraaien: - Buitenkant voet - Binnenkant voet voorlangs - Binnenkant binnenste voet schuin achteruit mee andere voet inpassen - (Achter standbeen) - (Indraaien)	Vrijlopen - Snel (zodra pass gegeven wordt) - Fel (sprinten) - Ver (goed achter de man vandaan) - Ingedraaid - Kijken Aanbieden manier (I) - Eerst groot maken - Eventueel lichamelijk contact - Voorbeweging (lokken naar bal/diep) - Fel/snel uit de dekking komen - Indien mogelijk korte blik over schouder waar is tegenstander - Indien mogelijk licht opengedraaid Aanbieden plaats (I) - Spits middenvelders en centrale verdedigers vanuit midden - Buitenspelen, backs vanaf de lijn - Uit de lijn van de bal (schuin achteruit) Aanbieden moment (I + C) - Juiste moment samen bepalen - Coaching - Oogcontact Meenemen wegdraaien - In beweging ! niet afremmen - Diep zitten - Explosief - Schijnactie - Handelingssnelheid - Keuze techniek afhankelijk van pass en tegenstander Vooruit meenemen - Bal voor je raken - Bal voor je "neerleggen" - Stevige voet - Eventueel bij raken voet naar beneden bewegend = stoppende bal - Vanuit houding: - Voorvoeten - Door knieën - Licht voorover - In beweging zijnde meenemen - Explosief - Handelingssnelheid - Waarheen meenemen (ruimte) - Hoever meenemen (ruimte) - Overzicht Passing: - Waar inspelen - Snelheid van de pass