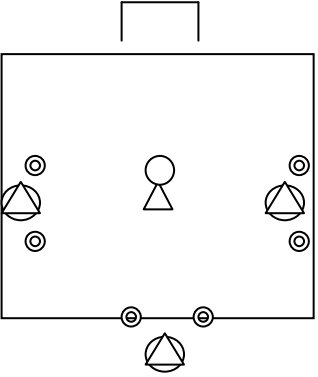


Deel	Tijd	Oefenstof	Methodiek	Aanwijzingen
		 △ Vraagt de bal △ Draait weg - Pass naar 1 van de andere spelers - Pass in goal ○ Verdedigd vooral goal, daarna ook andere spelers Pass in goal: 3 punten Pass naar speler 90 graden: 1 punt Pass naar speler 180 graden: 2 punten Pass terug (kaats): 0 punten Balverlies : 1 punt verdediger (ook foute inspeelpass)	Balcontacten: - Vrij - Max 2 keer raken - Max 3 keer raken Manier van scoren: - Pass in goal - Pass naar speler Regels: - Afspreken hoeveel ballen (bijvoorbeeld 6)	- Achter verdediger vandaan komen - Snel (direct na pass) vrij - Snel spelen - Snel spelen of vasthouden - Schijnactie bij vrijlopen - Overname 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 licht opengedraaid Aanbieden plaats (I) - Goed achter de man vandaan n Aanbieden moment (I + C) - Juiste moment samen bepalen - Coaching - Oogcontact