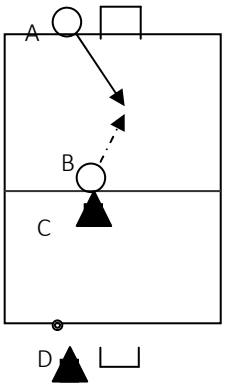
H41 Vorm: Partij Aantal: 4 Onderwerp: Bal vanuit dekking

Deel	Tijd	Oefenstof	Methodiek	Aanwijzingen
		 Partijvorm 1:1 vanuit pass -B biedt aan (naar bal/diep) A speelt aan en B speelt tegen C 1:1 tot de bal uit gaat of score -Dan speelt D tegen A. -Zorgen voor afwisseling in passer/ontvanger	Ruimte: - Groter/kleiner - Smaller/breder Balcontacten: - Vrij spel - Max. 3 x raken - Verplicht 2 x raken - Kaatsers 3x\2x raken - Vrij spel Manier van scoren: - Aanspelen diepe man (#keren raken variëren) - Grotere goal leeg - Grotere goal keeper - Kleinere goal - Lijndribbel - Overal - Aanvallende helft Regels: - Niet terug naar aan-speler (kaats) - Duur actie +/- 15 sec. - Zonder terugspelen - Terugspelen mag 1 of 2 x - Met terugspelen vrij (#keren raken speler variëren, #keren raken passer variëren—vrij raken-2x raken max-2x raken verplaatsen, 1x Divers: - Eventueel “move up”/ “move down”	Snel (moment) Fel (manier) Ver (plaats) Aanbieden manier (I) - Eerst groot maken - Evt. 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 - Buitenspelers, backs vanaf de lijn - Uit de lijn van de bal (schuin achteruit) - Afwisselen met diep aanbieden Aanbieden moment (I + C) - Juiste moment samen bepalen - Coaching - Oogcontact Balverwerking - Of in beweging wegdraaien - In beweging indraaien → 1:1 - In beweging meenemen terug en daarna z.s.m. indraaien, evt. m.b.v. schijnbeweging - Lichaam zetten en afschermen Meenemen wegdraaien - In beweging! Niet afremmen - Diep zitten - Explosief - Schijnactie - Handelingssnelheid - Keuze techniek afhankelijk van pass en tegenstander

				1 vs 1 - Durf - Snelheid aan de bal - Hoog op de voeten - Licht schuin dreigen (tegenstander verkeerde been) - Juiste moment inzetten schijnbeweging - Versnelling na actie - Gebruik lichaam + arm (naast tegenstander) - Dribbel “buitenste voet” na actie (naast tegenstander) - Welke kant passeren + Zwakke been + Meeste ruimte + Goal + Vervolg Schijnbeweging - Houding op moment van schijnbeweging + Voorvoeten + Door knieën + Licht door rug + Klein maken + Overhellen in meeneemrichting - 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