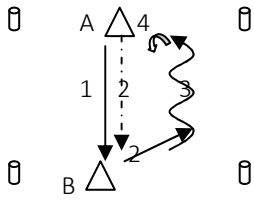


Deel	Tijd	Oefenstof	Methodiek	Aanwijzingen
		 1. A speelt B in 2. A loopt door en zet druk op B, B neemt mee opzij 3. B dribbelt door 4. B kapt af en speelt A in etc.	Meenemen: Opzij - Buitenkant voet - Binnenkant voet voorlangs - Binnenkant naar buiten (achter standbeen) - Hoge snelheid felheid - Passieve weerstand - Semi-passieve weerstand - Afstand kleiner	Vooruit/opzij meenemen - Bal voor je raken - Bal voor je "neerleggen" - Stevige voet - Vanuit houding: * Voorvoeten * Door knieën * Licht voorover - In beweging zijnde meenemen - Explosief - Handelingssnelheid - Schuin vooruit ver genoeg mee - Overzicht: Niet teveel naar bal kijken - Niet naar tegenstander kijken Passing : - Waar inspelen - Snelheid vd pass Kappen goed uitvoeren