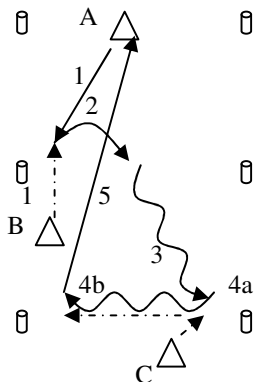


B-37h Vorm: Oefen Aantal: 3-tal Onderwerp: Mee wegdraaien + opzij vooruit-combi

Deel	Tijd	Oefenstof	Methodiek	Aanwijzingen
		I  1. B vraagt om de bal en A speelt B in 2. B draait weg 3. B dribbelt richting lijn 4. C stapt in en B kapt af, dribbelt dwarsrichting onder druk van C en kapt nogmaals en 5. B passt A in die de bal meeneemt opzij/vooruit (evt. nog kappen als bal niet direct weer kan worden ingespeeld) 6. B wordt verdediger en C biedt zich aan Regelmatig wisselen A 2 3-tallen 2 4 tallen (bij 4 tal verdediger vrij wegdraaien)	Wegdraaien: - Buitenkant voet - Binnenkant voet voorlangs - Binnenkant binnenste voet schuin achteruit mee andere voet inpassen - (Achter standbeen) - (Indraaien) - Passieve weerstand - Hoge snelheid felheid - Semi-actieve weerstand - Volledige weerstand - Ruimte kleiner/groter/smaller Kappen - Binnenkant - Buitenkant - Achter standbeen - Overstap	Meenemen wegdraaien - In beweging! Niet afremmen - Diep zitten - Explosief - Schijnactie - Handelingssnelheid - Keuze techniek afhankelijk van pass en tegenstander Kappen heel: - Niet om de bal heen lopen - Iets schuin neerzetten standbeen - Houding op moment van kap + Voorvoeten + Door knieën + Licht door rug + Klein maken + Overhellen in kaprichting - Voet tegen de bal slaan - Bal niet onder je maar speelklaar kappen - Aanzetten weg - Evt. kijken voor je kapt, kijken na je kapt Arm gebruiken bij dribbel Ruimte = voorlangs kappen, anders lichaam ertussen Passing: - Waar inspelen - Snelheid van de pass - Coachen Aanbieden: - Fel - Uit de lijn - Opengedraaid - Kijken - Coachen