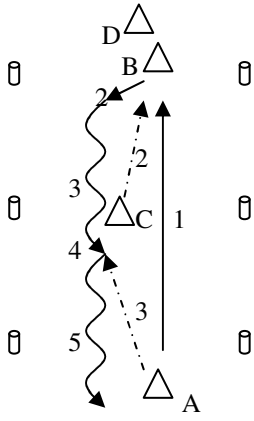
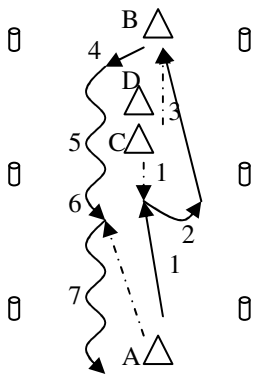


Deel	Tijd	Oefenstof	Methodiek	Aanwijzingen
<u>A</u>		 1. A speelt B in 2. B neemt mee opzij onder druk van C 3. Vervolgens dribbelt B en A komt in lopen 4. B passeert A met schijnbeweging of halve kap 5. B dribbelt door, kapt af en speelt in op D etc.	Opzij - Buitenkant voet - Binnenkant voet voorlangs - Binnenkant naar buiten (Achter standbeen) Wegdraaien: - Buitenkant voet - Binnenkant voet voorlangs - Binnenkant binnenste voet schuin achteruit mee andere voet inpassen - (Achter standbeen) - (Indraaien) - Afstanden verkleinen - Hoge snelheid felheid - Spelvorm ; aantal keren passen binnen tijd - Passieve weerstand - Semi-actieve weerstand - Passeren met schijnbeweging - Passeren met halve kap	Vooruit/opzij meenemen - Bal voor je raken - Bal voor je "neerleggen" - Stevige voet Evt. bij raken voet naar beneden bewegend = stoppende bal - Vanuit "houding" : * Voorvoeten * Door knieën * Licht voorover - In de loop /In beweging zijnde meenemen (in de pas) - Explosief - Handelingssnelheid - Ver genoeg mee - Overzicht - Keuze techniek afhankelijk van pass en tegenstander Passing: - Waar inspelen - Snelheid vd pass Meenemen wegdraaien - In beweging! Niet afremmen - Diep zitten - Explosief - Schijnactie - Handelingssnelheid - Keuze techniek afhankelijk van pass en tegenstander (Schijnbeweging/halve kap)
<u>B</u>		 1. A speelt de aanbiedende C in die gedekt wordt door D 2. C neemt de bal wegdraaiend mee 3. C passt de bal op B en D zet druk (C wordt verdediger lange pass volgende ronde) 4. B neemt mee opzij onder druk van D 5. Vervolgens dribbelt B en A komt in lopen 6. B passeert A met schijnbeweging of halve kap 7. B dribbelt door, kapt af en speelt in op A etc.		