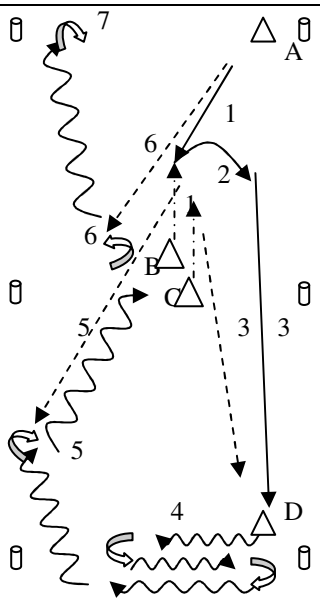
B-48 Vorm: Oefen Aantal: 4-tal Onderwerp: Mee wegdraaien+ opzij vooruit-combi

Deel	Tijd	Oefenstof	Methodiek	Aanwijzingen
		 1. B biedt zich aan C gaat in de dekking mee en A speelt aan 2. B draait weg en 3. passt de bal op D, C zet druk 4. onder druk van C neemt D mee opzij, dribbelt en kapt 180 2x 5. na de tweede kap dribbelt D schuin weg en zet B druk waardoor D kapt 90 6. tot slot zet ook A druk en D speelt met een schijnbeweging A uit. 7. D kapt af en passt in etc. A neemt plaats Bin B neemt plaats C in en C neemt plaats D in.	- Passieve weerstand - Hoge snelheid felheid - Semi-actieve weerstand - Volledige weerstand tot meenemen B - Volledige weerstand tot pass B - Ruimte kleiner/groter/smaller Wegdraaien: - Buitenkant voet - Binnenkant voet voorlangs - Binnenkant binnenste voet schuin achteruit mee andere voet inpassen - (Achter standbeen) - (Indraaien) Kappen 180 - Binnenkant voet - Buitenkant voet - Onder standbeen - Overstap - Divers Kappen 90 - 2x binnenkant voet - 2x terughalen met draai - Onder standbeen - Halve overstap - Divers Schijnbeweging - Uitvalpas - Schaar - De boer - Sleep - Divers	Meenemen wegdraaien - In beweging! Niet afremmen - Diep zitten - Explosief - Schijnactie - Handelingssnelheid - Keuze techniek afhankelijk van pass en tegenstander Vooruit 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 beweging zijnde meenemen - Explosief - Handelingssnelheid - Waarheen meenemen (ruimte) - Hoever meenemen (ruimte) - Overzicht Passing: - Waar inspelen - Snelheid van de pass Aanbieden: - Fel - Uit de lijn - Opengedraaid - Kijken - Coachen Verdedigend: - Houding tijdens dekken - Houding tijdens druk zetten