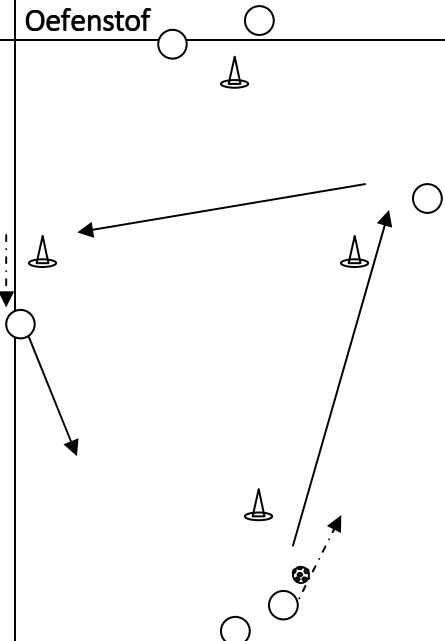


Deel/Tijd	Oefenstof	Methodiek	Aanwijzingen
	 1. C biedt aan en A speelt opendraai (loopt door achter bal aan / loopt door naar positie) 2. B speelt door naar de aanbiedende D 3. opendraai naar 2 kanten /tevens openen lang diep en breed.	- Door/opendraai - 2x raken - Met druk van pion Passen - Binnenkant voet - Evt. buitenkant voet wreef Lange pass - Volle wreef - Halve wreef - Strakke bal - Luie bal	Passing: - Plaats standbeen - Gespannen voet/wreef - Armzwaai - Stand bovenlichaam - Waar inspelen 1. voor de man (afhankelijk van tegenstander) 2. Rekening met vervolg 3. In de loop - Snelheid vd pass 1. Altijd aan de harde kant 2. Voor kaats minder hard spelen, voor aanname harder Afhankelijk van afstand medespeler Afhankelijk snelheid medespeler Afhankelijk van 1x 2x raken medespeler - Coachen "rug" / "tijd" Kaats - Snelheid en richting : 1. Kort onderweg 2. Zodanig dat direct doorgespeeld kan worden Aanbieden • Manier • Moment • Plaats