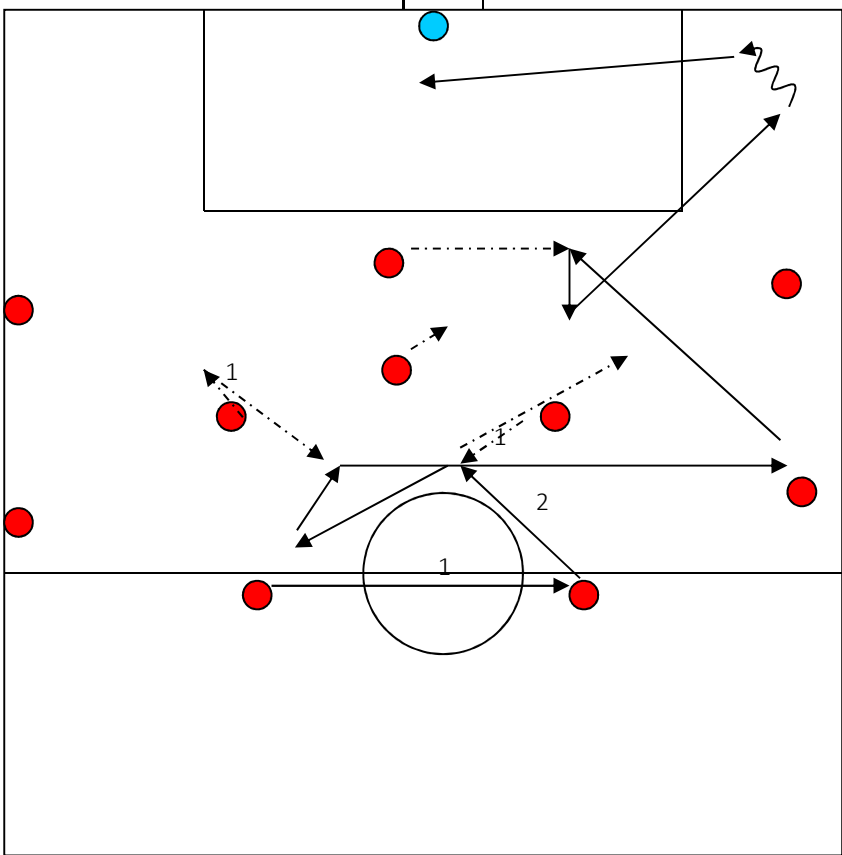


Vorm: Oefen

Aantal: 10 + K (variabel)

Onderwerp: Opbouw

| Oefenstof                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Methodiek | Aanwijzingen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <ol style="list-style-type: none"> <li>Centrale verdediger breed op andere centrale verdediger</li> <li>Middenvelder komt op 6 en krijgt de bal</li> <li>Speelt eerste centrale verdediger in en beweegt weg</li> <li>Andere middenvelder komt en krijgt de bal</li> <li>Speelt de bal naar de back</li> <li>Back speelt naar de aanbiedende spits</li> <li>Een middenvelder er onder krijgt de bal terug en speelt diep op de diepgaande buitenspeler</li> <li>Voorzet iedereen inlopen</li> </ol> |           | <p>Per positie de manier van vrijlopen en moment</p> <p>Passing</p> <p>Algemeen: positiekiezen kijken etc.</p> <p>Variaties aangeven</p> <p>Onderscheid:<br/>Bbm: keuzes en uitvoering<br/>Bea: Vrijlopen en kijken alsmede restverdediging</p> <p>Passing:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Plaats standbeen</li> <li>- Gespannen voet/wreef</li> <li>- Armzwaai</li> <li>- Stand bovenlichaam</li> </ul> <p>Passing:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Waar inspelen</li> <li>1. Voor de man (afhankelijk van tegenstander)</li> <li>2. Rekening met vervolg</li> <li>3. In de loop</li> <li>- Snelheid vd pass</li> <li>1. Altijd aan de harde kant</li> <li>2. Voor kaats minder hard spelen, voor aanname harder</li> </ul> <p>Afhankelijk van afstand medespeler<br/>Afhankelijk snelheid medespeler<br/>Afhankelijk van 1x 2x raken medespeler</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coachen "rug" / "tijd"</li> </ul> <p>Kaats</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Snelheid en richting : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kort onderweg</li> <li>2. Zodanig dat direct doorgespeeld kan worden</li> </ol> </li> </ul> <p>Aanbieden / positiekiezen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manier</li> <li>• Moment</li> <li>• Plaats</li> </ul> <p>Vanuit teamorganisatie</p> |