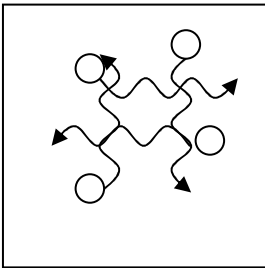
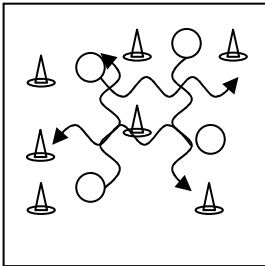


Deel	Tijd	Oefenstof	Methodiek	Aanwijzingen
		Oefenvorm dribbel + kappen  	Kappen heel - Binnenkant voet - Buitenkant voet - Achter standbeen (Cruijff) - Overstap - Hoge snelheid felheid - Passieve weerstand - Semi-passieve weerstand - Afstand kleiner - Vrij moment voor schijnbeweging - Op teken - Bij pionnen kappen - Bij andere speler kappen - Hoge snelheid felheid - Grootte van het vierkant/ - Aantal spelers in het vierkant - SPELVORM: Zoveel mogelijk kapbewegingen in een bepaalde tijd ; zoveel mogelijk pionnen kappen met een goede kapbeweging	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