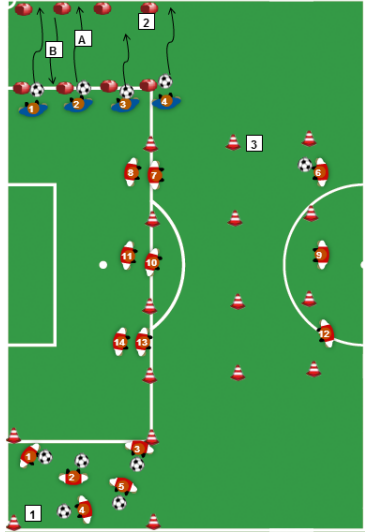
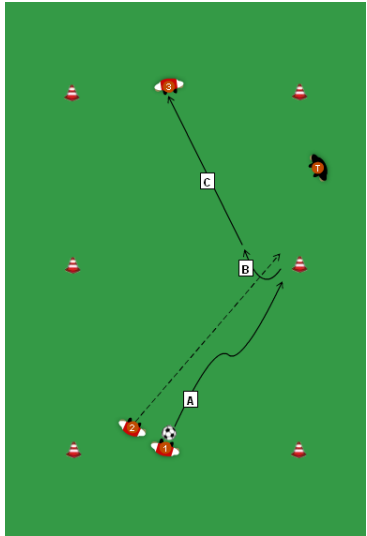


TK, PT, AB: SCHAAR (A. TEGENSTANDER VOOR JE)



Methodiek

Je kunt deze met verschillende passeertechniek doen: Sleep, schaar, akka.
Ook in verschillende organisaties, in combinatie met pass en trappen



Methodiek

De onderstaande stap van de volgende techniek dient naar eigen inzicht, rekening houdend met de beschikbare tijd, aangeleerd te worden.

A. Speler 1 dribbelt richting middelste pylonen

- Speler 1 dribbelt de bal met de buitenkant van de rechtervoet.
- Speler 2 is de tegenstander en biedt daarbij passief weerstand aan speler 1 door met hem mee op te lopen.

B. Speler 1 maakt de beweging

- De verandering (Stap 4B)
- De Overstap (Stap 5B)

C. Speler 1 speelt naar speler 3

- Speler 1 speelt de bal met de binnenkant van de linkervoet.
- Speler 3 neemt de bal met de binnenkant van de rechtervoet aan.

Let op!

Bij een inzet met de linkervoet over de bal, moet men ook met links dribbelen.

Opgelet!

Handel bovenstaande technieken naar eigen inzicht af en gebruik hiervoor meerdere lessen/ organisatievormen (men moet elke techniek voldoende zien te beheersen).

Materialen

Aantal spelers: 3

Aantal ballen: 1

Aantal pylonen: 6

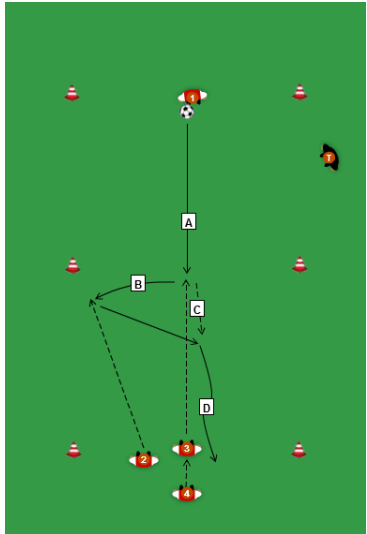
Onderlinge afstand pylonen: 10 mtr.

Doordraaien:

- Speler 1 wordt de tegenstander en neemt, nadat hij de bal op speler 3 heeft gepassed, de plaats in naast speler 3. Speler 3 heeft nu de bal en start de oefening vervolgens, met het andere been, in tegenovergestelde richting en neemt, nadat hij op zijn beurt de bal op speler 2 heeft gepassed, de plaats in van speler 2, enz.

Aanwijzingen

- Voor de beschrijving van de techniek zie technieklijst.



Methodiek

Techniek uitvoeren met een tegenstander achter je.

Voer onderstaande oefeningen apart van elkaar uit:

- Techniek uitvoeren om een tegenstander achter je te passeren.
- Een 1 : 2 aangaan om een tegenstander achter je voorbij te gaan.
- Een keuze maken om een 1 : 2 aan te gaan of om één van de aangegeven technieken uit te voeren, met een tegenstander achter je

Uit te voeren technieken:

- Kappen buitenkant voet (Stap 5)
- Binnen-buitenkant wegdraai (Stap 6)
- De Overstap (Stap 6)

A. Speler 1 passed de bal naar speler 3 die een tegenstander (speler 4) in de rug heeft.

B. Speler 1 maakt een keuze: hij speelt de bal voor een 1 : 2 op speler 2 of hij passeert speler 4 met één van bovenstaande technieken.

C. Speler 3 dribbelt of loopt door om de bal te ontvangen.

D. Speler 3 dribbelt over de achterlijn en start de oefening opnieuw vanaf de andere kant.

Materialen

Aantal spelers: 3

Aantal ballen; 1

Aantal pylonen: 6

Onderlinge afstand pylonen: 10 mtr.

Doordraaien:

Speler 1 neemt de taak over van speler 2.

Speler 2 neemt de taak over van speler 4

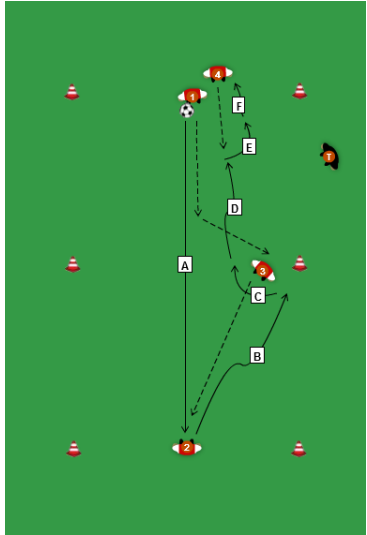
Speler 4 neemt de taak over van speler 3.

Speler 3 blijft staan en start nu de oefening.

Etc.

Aanwijzingen

- Voor de beschrijving van de techniek zie technieklijst.
- De verdediger mag het hele vak gebruiken om te verdedigen.



Methodiek

Voer onderstaande oefeningen apart van elkaar uit:

- Bal zodanig aannemen dat je de tegenstander in één beweging passeert.
- Techniek uitvoeren om een tegenstander vanaf de zijkant te passeren.
- Techniek uitvoeren om een tegenstander voor je te passeren.

Uit te voeren technieken tegenstander vanaf de zijkant:

- 2x Kappen buitenkant voet (Stap 5)
- Pirouette (Stap 7)
- Aai kappen achter het standbeen (Stap 6)
- De Schijntrap (Stap 6)

Uit te voeren technieken tegenstander voor je:

- Akka buitenkant-binnen (Stap 4)
- Schaar (Stap 6)
- Aai buitenkant voet (Stap 6)
- Sleep (Stap 5)
- Akka binnen-voor (Stap 4)
- Uitstappen meenemen (Stap 6)
- Akka binnen-buiten (Stap 4)

A. Speler 1 speelt de bal op speler 2

B. Speler 2 neemt de bal vanuit stilstand zodanig aan dat hij de tegenstander (speler 3) in één beweging passeert en dribbelt vervolgens met de bal naar de middelste pylon, waar speler 1 vanaf de zijkant komt aanlopen.

C. Speler 2 passeert speler 1 met één van bovenstaande technieken (vanaf de zijkant).

D. Speler 2 dribbelt door naar de op hem af komende speler 4.

E. Speler 2 passeert speler 4 met één van bovenstaande technieken (voor je).

F. Speler 2 dribbelt door en geeft de bal aan speler 4, die de oefening opnieuw start.

Materialen

Aantal spelers: 3

Aantal ballen; 1

Aantal pylonen: 6

Onderlinge afstand pylonen: 10 mtr.

Doordraaien:

Speler 1 neemt de taak over van speler 3.

Speler 3 neemt de taak over van speler 2.

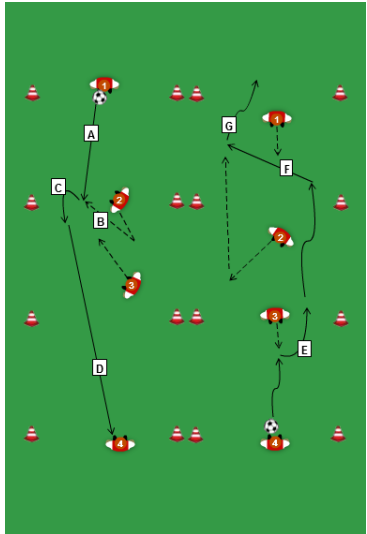
Speler 2 neemt de taak over van speler 4.

Speler 4 neemt de taak over van speler 1 en start nu de oefening.

Etc.

Aanwijzingen

- Voor de beschrijving van de techniek zie technieklijst.



Methodiek

In stroomvorm met een "wedstrijdgericht" gedeelte en een "passeer"gedeelte met het accent op het "wegdraaien/openen".

Wedstrijdgericht gedeelte:

- A. Speler 1 speelt de bal naar speler 2
- Speler 1 passeert de bal naar de aanbiedende speler 2.
 - Speler 2 maakt een voorbeweging richting de actief verdedigende speler 3.
 - Speler 2 draait zich los van de verdedigende en ontvangt dan pas de bal.

B. Speler 2 speelt naar speler 4.

Wegdraaien/ openen gedeelte:

- C. Speler 4 passeert speler 3.
- Speler 4 passeert de inkomende speler 3 direct of indirect d.m.v. een 1:2 met de inkomende speler 2.
- D. Speler 4 passeert speler 1.
- Speler 4 passeert de actief weerstand biedende speler 1 direct of indirect d.m.v. een 1:2 met de mee opkomende speler 2.
 - Speler 4 dribbelt de bal over de over de achterlijn.

Materialen

Aantal spelers 4
Aantal pylonen: 4
Aantal ballen: 1
Afstand tussen de pylonen: 10 mtr.

Doordraaien:

De spelers schuiven na elke ronde 1 plaats door (4 wordt 1, 1 wordt 2, 2 wordt 3 en 3 wordt 4) en de oefening start opnieuw.

Aanwijzingen

- Voor de beschrijving van de techniek zie technieklijst.