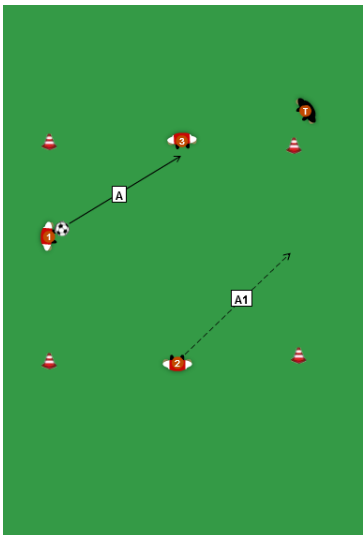


PT, AB, TA, WU, PO: STAP 2.3 A: VOOR POSITIESPELEN (3:0)



Methodiek

Bij deze oefening is het belangrijk dat de speler in balbezit 2 speelmogelijkheden heeft.
De aanbiedende spelers moeten, om aanspeelbaar te kunnen zijn, aan beide zijden vrijkomen.

Deze spelers kunnen hierbij de bal op de volgende manier verwerken:

- Links aannemen en links doorspelen
- Links aannemen en rechts doorspelen
- Rechts aannemen en rechts doorspelen
- Rechts aannemen en links doorspelen.

De spelers hebben dan de volgende afspeelmogelijkheden:

- Speler 1 kan op 2 en 3 spelen
- Speler 2 kan op 1 en 3 spelen
- Speler 3 kan op 1 en 2 spelen

Variatie in uitvoering:

- Inspelen met de klok mee
- Inspelen tegen de klok in
- Spelen op eigen intuïtie
- Verhogen van speelsnelheid

Materialen

Aantal spelers: 3
Aantal ballen: 1
Aantal pylonen: 4
Afstand tussen de pylonen: 10m bij 8m

Aanwijzingen

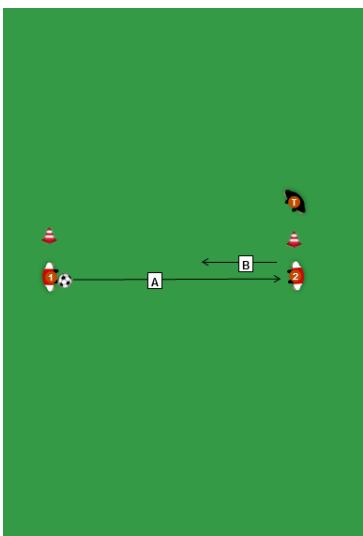
Aanbieden:

- Vragen om de bal, na de aanname van de medespeler.

Aannemen:

- Voor je liggen maar binnen bereik.
- Snelheid houden na de aanname voor de volgende actie.
- Open aanname, zodat de bal twee kanten opgespeeld kan worden.

PT, AB, WU: STAP 2.1 A: HEEN/TERUG (ANDERE BEEN) IN LIJNVORM



Methodiek

A. Speler 1 speelt naar speler 2

- speler 1 speelt de bal met de binnenkant van de rechtervoet.
- speler 2 neemt de bal met de binnenkant van de linkervoet aan.

B. Speler 2 speelt naar speler 1

- speler 2 speelt de bal met de binnenkant van de rechtervoet.
- speler 1 neemt de bal met de binnenkant van de linkervoet aan, etc.

Variatie in uitvoering:

- idem, met rechts aannemen en met links spelen.

Materialen

Aantal spelers: 2
Aantal ballen: 1
Aantal pylonen: 2
Afstand van pylonen:
2e jaars F-pupillen: 8 m
1e jaars E-pupillen: 10 m
2e jaars E-pupillen: 12 m
D-,C-,B-,A-junioren: 15 m

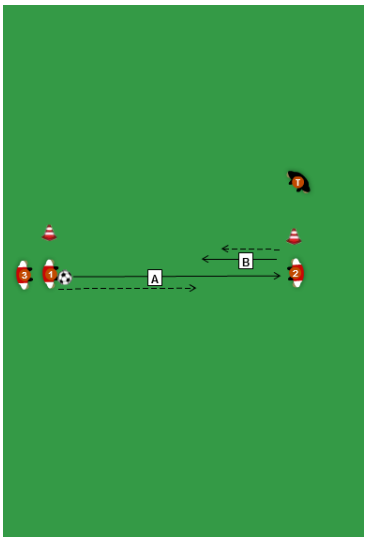
Aanwijzingen

Aannemen:

- bal moet voor je liggen, maar binnen bereik
- snelheid houden na de aanname voor de volgende actie

Spelen binnenkant voet:

- de bal met de juiste snelheid en op het goede been aanspelen
- strak inspelen met gevoel
- doorzwaaien van het schietbeen
- bal in het hart raken
- spanning in de voet.



Methodiek

A. Speler 1 speelt naar speler 2

- speler 1 speelt de bal met de binnenkant van de rechtervoet.
- speler 2 neemt de bal met de binnenkant van de linkervoet aan.

B. Speler 2 speelt naar speler 3

- speler 2 speelt de bal met de binnenkant van de rechtervoet.
- speler 3 neemt de bal met de binnenkant van de linkervoet aan, etc.

Variatie in uitvoering:

- idem, met rechts aannemen en met links spelen.

Materialen

Aantal spelers: 3-4

Aantal pylonen: 2

Aantal ballen: 1

Afstand van pylonen:

2e jaars F-pupillen: 8 m

1e jaars E-pupillen: 10 m

2e jaars E-pupillen: 12 m

D-,C-,B-,A-junioren: 15 m

Doordraaien:

- na de pass loopt de speler achter de bal aan naar de volgende pylon.

A1. - speler 1 sluit achter in de rij van speler 2 aan.

B1. - speler 2 sluit achter in de rij van speler 1 aan, etc

Aanwijzingen

Aannemen:

- bal moet voor je liggen, maar binnen bereik
- snelheid houden na de aanname voor de volgende actie?

Spelen binnenkant voet:

- de bal met de juiste snelheid en op het goede been aanspelen
- strak inspelen met gevoel
- doorzwaaien van het schietbeen
- bal in het hart raken
- spanning in de voet.