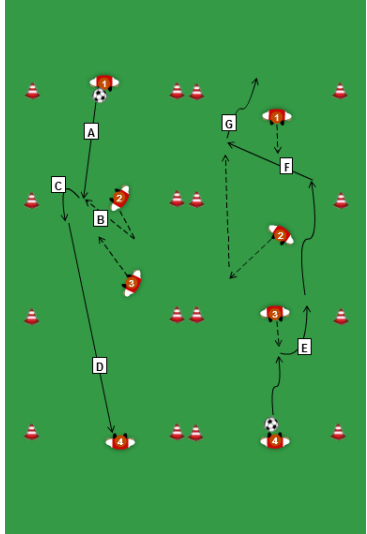
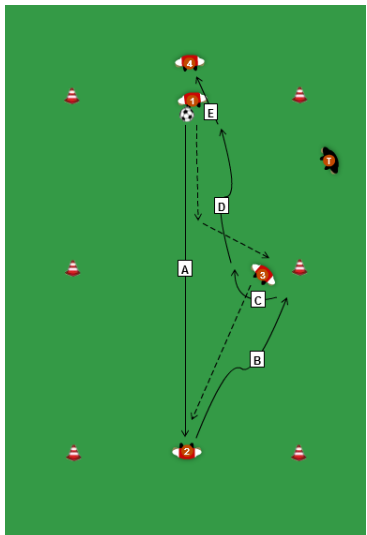




- Voor de beschrijving van de techniek zie technieklijst.



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.
- Een 1 : 2 aangaan om een tegenstander vanaf de zijkant 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 vanaf de zijkant.

Uit te voeren technieken:

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

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

D. Speler 2 dribbelt of loopt door om de bal te ontvangen.

E. Speler 2 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.

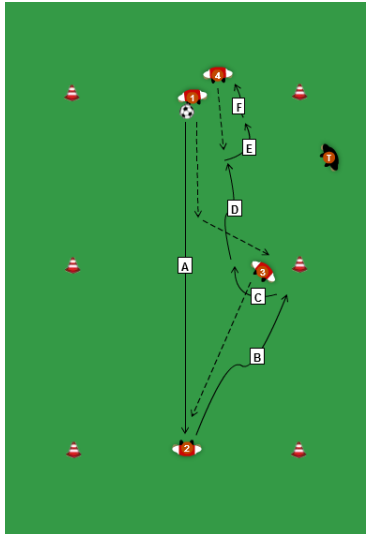
Speler 4 neemt de taak over van speler 1 en start nu de oefening.

Etc.

Aanwijzingen

- Voor de beschrijving van de techniek zie technieklijst.

- Speler 4 mag de bal alleen vragen op de achterlijn.



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.