

Techniektraining Fase 2 / F /sept.



Training 2; Door HS

Figo: Terwijl je verend op je stb staat Haal je de bal met de binnenkant naar Je toe om de bal vervolgens met de Buitenkant v/d voet mee te nemen.

Uitstappas: Plaats je linkerbeen zover Als mogelijk naar buiten om de bal met Buitenkant R mee te nemen

Schaar 1x: Zet de R voet om de bal Heen en neem hem buitenkant L mee.

Accenten: Eerst langzaam dan snel.

Vroegtijdig inzetten (timing).

Kijk in dribbel over de bal.

Versnellen na beweging.

Durven en samenwerken

Oef. 1; Passen en aannemen

Vierkant:

R passen R aann./L passen L aann.

R aann.L passen/L aann.R passen

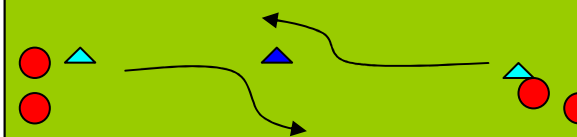


Oef. 2: Beweging vanuit stilstand of de dribbel

Figo

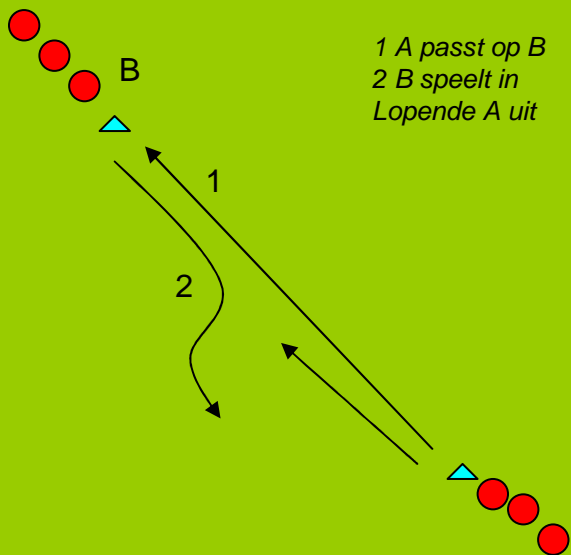


Uitstappas/schaar



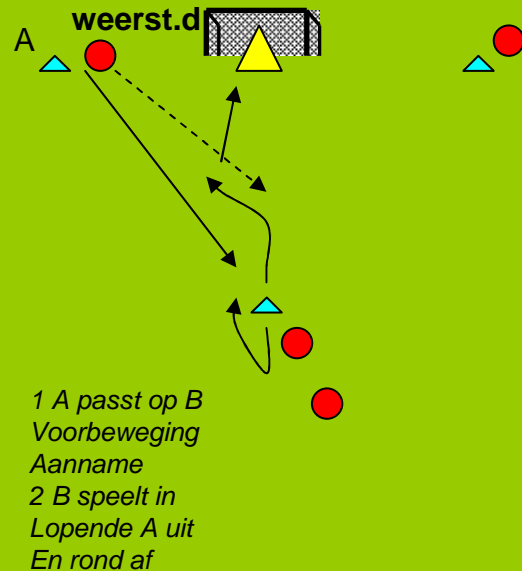
Eerst met pion in de midden
Later pion weg ivm TIMING

Oef 3; Met aanname en timing



1 A passt op B
2 B speelt in
Lopende A uit

Oef 4; Met afronden passieve weerst.d



1 A passt op B
Voorbeweging
Aanname
2 B speelt in
Lopende A uit
En rond af

Oef 5; Volle weerstand

