



VOETBALVERENIGING

Train de trainers programma SDV Barneveld Totaal





VOETBALVERENIGING

Vooraf een aantal tips

Voor het versnellen van het leerproces zijn een aantal aanwijzingen van belang voor de voetballers:

1. Beweeg op de voorvoeten om snel te kunnen bewegen en te reageren
2. De knieën gebogen om soepel en snel te kunnen bewegen
3. Veel herhalen. Training is het principe van de herhaling

Tempo

Tempo 1: Wandeltempo

Tempo 2: Tussen wandeltempo en looppas

Tempo 3: Looppas

Balgevoel

1. De bal afrollen onder de voetzool van voor naar achteren
2. De bal afrollen onder de voetzool zijwaarts
3. De bal met de voetzool voorwaarts rollen, afwisselend links en rechts
4. De bal met de voetzool achterwaarts rollen, afwisselend links en rechts
5. De bal met de voetzool zijwaarts mee laten rollen
6. De bal met de wreef vooruit duwen, afwisselend links en rechts
7. De bal terughalen en met dezelfde voet de bal met de wreef vooruit duwen, afwisselend links en rechts
8. idem, maar nu met de binnekant voet de bal vooruit duwen
9. Bal schuin van links met rechtervoet terughalen en met buitenkant rechtervoet schuin vooruit duwen (of opzij) (V-beweging)
10. Bal onder de voetzool naar achteren spelen, draaien en hetzelfde met de andere voet
11. Bal onder de voetzool afrollen van de buitenkant naar de binnenkant. Eerst zonder hupje, daarna met hupje

De balgevoeloefeningen worden eerst in een rustig tempo gedaan. De oefening 1,2,10 en 11 op de plaats, oefening 3 t/m 9 in wandeltempo. Als het makkelijker gaat probeer je oefening 3 t/m 9 in een hoger tempo te doen. (Tempo 2 of 3)

Organisatievormen

- a. In de vrije ruimte
- b. 2-tallen, nummer 1 gaat van pion A naar B. Wanneer 1 halverwege is gaat nummer 2
- c. Door elkaar heen in verschillende ruimtes, vierkant, rechthoek en cirkel



VOETBALVERENIGING

Basisbewegingen

1. De bal met de binnenkant voet kappen en met de wreef van de andere voet meenemen.
2. De bal met de voetzool zijwaarts voor het lichaam langs afrollen, en met de wreef van de andere voet meenemen
3. De bal met de punt van de voet schuin voorlangs spelen/trekken en met de wreef van de andere voet meenemen
4. Bal onder de voetzool naar achteren spelen, draaien en met de wreef van de andere voet meenemen
5. De bal terughalen en met de andere voet de bal met de wreef schuin vooruit duwen
6. Idem, maar nu de bal met de binnenkant vooruit duwen
7. idem als 5, maar de bal nu met de wreef zijwaarts tikken
8. De bal terughalen en achter het standbeen langs spelen en met de wreef van de andere voet meenemen
9. De bal met de binnenkant voet kappen en met de binnenkant van de andere voet meenemen
10. De bal met de buitenkant voet kappen en met de buitenkant van dezelfde voet meenemen
11. De bal met de buitenkant voet kappen en met de binnenkant van dezelfde voet meenemen
12. Afstop/indraai en met de binnenkant voet meenemen
13. Afstop/indraai en met de buitenkant voet meenemen
14. Afstop/indraai en met de buitenkant van de andere voet meenemen
15. De van Nistelrooi
16. De bal met de voetzool terughalen en met de buitenkant van de voet zijwaarts duwen. De bal binnenkant voet afkappen en twee tikken recht vooruit spelen. Met de voetzool de bal terughalen en met de binnenkant voet voorlangs duwen. Nu buitenkant voet de bal afkappen en twee tikken recht vooruit spelen
17. ½ Overstap (Babel) en de bal met de buitenkant van de zwaai voet zijwaarts meenemen

Organisatievorm

- Zie bij Balgevoel a t/m c
- d. Pionnen in zigzag opstelling

Snel Voetenwerk

1. Snelle tussentikken binnenkant links op binnenkant rechts
2. idem, draaien in een halve cirkel of zijwaarts
3. Snelle tussentikken links en rechts, bal onder de voetzool afrollen
4. Snelle tussentikken links en rechts, bal voor het lichaam afrollen
5. Snelle tussentikken links en rechts, schijnpass maken en terug afrollen
6. Snelle tussentikken links en rechts, afstop/indraai
7. Snelle tussentikken links en rechts, overstap (van Nistelrooy)
8. Snelle tussentikken links en rechts, onder de voetzool terughalen en afdraaien (v-beweging)
9. Snelle tussentikken links en rechts, bal terughalen en achter het standbeen langs halen
10. Snelle tussentikken links en rechts, Zizou-beweging
11. Snelle tussentikken links en rechts, ½ Overstap en de bal direct met de voetzool van zwaai been terughalen

Organisatievormen

- a. Vrije ruimte
- b. In een driehoek



VOETBALVERENIGING

Bewegingen

Met tegenstander naast je

De afstop/indraai. De bal onder de voetzool naar achteren rollen, draaien en met de wreef van de andere voet neem je de bal mee

*Opmerkingen: let op de juiste draai
Hupje maken met het standbeen voorbij de bal
Standbeen met ingedraaide voet neerzetten zodat je makkelijker draait
Laat de bal naar achteren rollen om ruimte te creëren
Na de draai proberen de bal meteen mee te nemen met de andere voet*

Binnenkant kap Je zet je binnenkant voet zodanig achter de bal dat je met de kap de bal meteen een zet meegeeft de andere kant op

*Opmerkingen: als je met rechts kapt zet je het linkerbeen (standbeen) ingedraaid neer.
De rechtervoet zet je achter de bal waarbij de bal meteen de andere kant op wordt gestuurd.
Na de kap actie probeer je de bal meteen mee te nemen met de wreef van de andere voet*

Binnenkant kap Je zet je buitenkant voet zodanig achter de bal dat je met de kap de bal meteen een zet meegeeft de andere kant op

*Opmerkingen: als je met rechts kapt zet je het linkerbeen nog voor de bal neer:
Met het rechterbeen reik je naar de bal. De buitenkant voet zet je zodanig achter de bal dat de bal meteen een tik meekrijgt de andere kant op; na de kap actie probeer je de bal zo snel mogelijk mee te nemen*

Organisatievorm

- a. Tussen 2 pionnen, afstand 5 meter van elkaar
- b. Dribbel, beweging, pass naar medespeler en je loopt achter je bal aan
- c. Beweging 2x in midden maken, dribbel naar pion en pass terug en dribbel terug
- d. Vierkant met pion in het midden. De spelers dribbelen naar het midden, maken de beweging en dribbelen terug. Bij gebruik van 1 vierkant de groep opdelen in twee groepjes ivm drukte bij de pion
- e. Vierkant van 10 : 10 meter. Op iedere hoek een speler met bal. Geef aan welke richting ze op moeten en met welk been de beweging gemaakt moet worden
- f. Idem met 2 keer de beweging maken
- g. 3-tal in stroomvorm Dribbel. 2 keer beweging, pass naar medespeler en je loopt achter de bal aan. Het 2-tal start.
- h. Binnenkant en buitenkant kap in zig-zag opstelling met afronden op doel



VOETBALVERENIGING

Met tegenstander komend van links/rechts

Binnenkant voet wegdraaien

De binnenkant voet wordt achter de bal gezet zodat het lichaam tussen tegenstander en de bal wordt geplaatst, vervolgens verder doordraaien van de tegenstander af.

*Opmerkingen: De bal wordt in drie stappen meegenomen. 1^e tik de binnenkant voet wordt achter de bal geplaatst, vervolgens wordt de bal met de 2^e tik verder meegenomen in de draai en met de 3^e tik is de actie afgerond
Maak jezelf breed met de actie door het standbeen breed weg te zetten.*

Buitenkant voet wegdraaien

De buitenkant voet wordt achter de bal gezet zodat het lichaam tussen tegenstander en de bal wordt geplaatst, vervolgens verder doordraaien van de tegenstander af.

Opmerkingen: De bal wordt in drie stappen meegenomen. 1^e tik de buitenkant voet wordt achter de bal geplaatst, het lichaam helt naar achteren, vervolgens wordt het standbeen bijgezet en de bal met de 2^e tik verder meegenomen in de draai en met de 3^e tik is de actie afgerond

LET OP!! eerst alles met de buitenkant oefenen, later kan vanaf de 2^e tik met de binnenkant voet worden gespeeld.

Organisatievorm

- a. pionnen in zigzag opstelling
- b. in 4-kant met pion in het midden, naar het midden werken en afdraaien
- c. in 4-kant met inlopende tegenstander, afdraai naar rechts, tegenstander loopt ook naar rechts weg. Na de actie bal passen naar andere speler
- d. in 4-kant, 2-tal 1 bal, Speler A speelt op B, B dribbelt schuin weg, A geeft druk op de bal, B draait weg en neemt de positie van B in, A loopt door naar oude pos. B.
- e. Idem als d. in stroomvorm afwerken op doel
- f. In zig-zag opstelling met afwerken op doel

De Zidane

De rechervoet wordt op de bal geplaatst. Het lichaam draait tegelijkertijd in. Met de rechervoet over de bal stappen. In het doordraaien neemt de linkervoet de bal achterwaarts mee in de actie.

Opmerkingen: De afstopvoet kan op de bal gezet worden, maar de voet kan ook achter de bal gezet worden; Het lichaam draait zodanig in dat het lichaam tussen de bal en de tegenstander is; Naar gelang de situatie kan de draai scherp of minder scherp gemaakt worden en de uitstap voorwaarts of zijwaarts met binnenkant voet plaatsvinden.

Organisatievorm

- g. Idem als d met 2 vierkanten aan elkaar vast en met 3 spelers. A speelt na de beweging C aan en geeft druk op de bal.



VOETBALVERENIGING

Met tegenstander voor je

De Ronald de Boer

De bal aan de binnenkant voet. Je dreigt naar binnen en als de tegenstander hapt neem je de bal met de buitenkant wreef schuin opzij/naar voren mee.

*Opmerkingen: Vanuit stilstand sta je min of meer op één been
Dreig met het lichaam naar binnen, je lichaam helt over naar de kant waar je uiteindelijk niet naar toe gaat.*

Organisatievorm

- a. in de breedte van een rechthoek
- b. om 1 grote pion heen
- c. 2 pionen opgesteld als doeltje maar een tegenstander voorstellend
- d. in 4-kant met pion in het midden, naar het midden werken en doordraaien
- e. Idem als b en c. Daarna afronden op doel
- f. 3-tal 1 bal, als c waarbij de verdediger tussen de twee pionen staat. Spelers staan in één lijn. Aanvaller passeert de verdediger gaat naar de plaats waar de aanvaller vandaan kwam.

De Babel)

(halve overstap)

Met het rechterbeen maak je een boog van buiten naar binnen waarbij de rechtervoet schuin achter de bal gezet wordt. Linkervoet kort bijzetten en de bal met buitenkant rechtervoet zijwaarts meenemen.

*Opmerkingen: Dreigen met het lichaam naar de kant waar je niet naartoe gaat;
Positie rechts achter de bal voor de beweging wordt ingezet*

De Zidane

De rechtervoet wordt op de bal geplaatst. Het lichaam draait tegelijkertijd in. Met de rechtervoet over de bal stappen. In het doordraaien neemt de linkervoet de bal achterwaarts mee in de actie waarna de bal met de binnenkant rechtervoet in de verdere draai meegenomen wordt.

Opmerkingen: Draai/zwaai het linkerbeen in het doorstappen voorbij de tegenstander. Je lichaam blijft tussen bal en tegenstander.

Organisatievorm

- g. idem als c. tussen de pionen een speler die passieve weerstand geeft
- h. in 4-kant, A passt op B en loopt achter de bal aan, B dribbelt naar A, A verdedig passief, B maakt de beweging. Kan ook diagonaal
- i. verdediger staat opgesteld in een vierkant. Aanvaller passeert verdediger in vierkant. Spelen met grootte van het vierkant en met weerstand die de verdediger geeft. Laat de verdediger vooruit verdedigen.



VOETBALVERENIGING

Met tegenstander in de rug

Het aan- en meenemen van de bal kan als oefening worden meegenomen in de pass- en trapvormen. Het is echter aan te raden om de aandacht eerst bij het één te houden voordat beide accenten worden benadrukt. Dit geldt zeker voor de jongste jeugd. Zij ervaren zoveel nieuwe aanwijzingen dat ze eerst tijd nodig hebben om het allemaal te verwerken. Geduld is voor zowel de trainer als de jeugdige speler een schone zaak.

Binnenkant voet wegdraaien Met een voorbeweging naar de andere kant wordt de tegenstander afgeleid. Vervolgens in de aanname met de binnenkant voet wegdraaien van je tegenstander.

Opmerkingen: maak gebruik van je lichaam en je armen om het lichaam tussen de tegenstander en de bal te houden. Probeer de tegenstander als afzet te gebruiken. De vaart moet uit de bal gehaald worden. De voet beweegt eerst naar de bal toe om vervolgens met de bal mee te gaan. De bal moet de voet ervaren als een hangend net waar de bal in smooit.

Buitenkant voet wegdraaien Met een voorbeweging naar de andere kant wordt de tegenstander afgeleid. Vervolgens in de aanname met de buitenkant voet wegdraaien van je tegenstander.

Opmerkingen: zie Binnenkant voet wegdraaien.

Organisatievorm

- g. Tweetal 1 bal. In de vrije ruimte medespeler aanspelen die wegdraait
- h. 5-tallen 1 bal, in een vierkant. Let op! Goed instappen voor de vooractie
- i. In stroomvorm. Medespeler aanspelen die wegdraait en de volgende speler aanspeelt. Deze dribbelt naar de andere kant, waar de situatie andersom staat
- j. Idem, maar nu met een tegenstander in de rug
- k. Kan ook met afronden plaatsvinden, met en zonder tegenstander in de rug
- l. In een stroomschema met 1-2 combinatie



VOETBALVERENIGING

Dribbelen en drijven

Overname De man zonder bal zoekt op het juiste moment de balbezitter op en creëert een 2 tegen 1 situatie. Van belang is dat beide spelers weten wat de bedoeling is en elkaar aanvoelen en begrijpen.

Opmerkingen: de overname kan voorlangs en/of achterlangs plaatsvinden. Wanneer de balbezitter van rechts naar links dribbelt met zijn linkerbeen, dan wordt het een overname achterlangs omdat de balbezitter zijn lichaam tussen de tegenstander en de bal kan houden en voor zijn partner de weg vrijmaakt om de bal mee te nemen. Dribbelt de balbezitter in dezelfde situatie met zijn rechterbeen, dan is zijn lichaam een sta-in-de-weg voor de man die de bal moet overnemen. In deze situatie moet de overname voorlangs plaatsvinden. De man die de bal gaat overnemen houdt zijn lichaam tussen de bal en de tegenstander en neemt de bal met rechts mee.

Organisatievorm

- a. tweetal 1 bal. Rustige dribbel in de lengte van het veld, breedtepass, aanname in de loop en direct in voorwaartse richting meenemen
- b. idem. Na breedtepass loop je achter je pass aan, aanname in de loop en direct naar binnen dribbelen en achterlangs kruisen
- c. idem, met voorlangs kruisen
- d. idem. Aanname in voorwaartse richting meegeven op het moment dat je medespeler achterlangs komt en wisselen van plaats

Passen en trappen

Passen en trappen zijn twee verschillende technische onderdelen in het voetbal die ook veel tijd en aandacht vragen. Door de juiste aanwijzingen te geven en heel veel herhalen wordt de jeugd in staat gesteld om ook deze technische onderdelen te beheersen.

Korte passing

1. plaats de voet van het standbeen dichtbij de bal
2. de voet van het standbeen wordt in de speelrichting geplaatst
3. de knie van het standbeen wordt gebogen
4. de voet, de knie en de heup van het speelbeen draaien naar buiten toe
5. enkel aanspannen en de punt van de voet optrekken
6. armen in balans
7. de romp in balans, dus niet te ver naar voren of naar achteren

Lange passing

Een lange pass kan met de binnenkant voet, met half binnenkant/half wreef en met de wreef gespeeld worden. Drie verschillende technieken die in de basis dezelfde aanwijzingen hebben. De techniek bepaalt 80% van de uitvoering en de kracht slechts 20%. In de beginfase voelt het nadersom, maar naarmate de techniek steeds verder verbetert, zal dat gevoel veranderen. Stimuleer als trainer dus vooral de technische uitvoering.

Binnenkant voet

1. plaats de voet van het standbeen dichtbij de bal
2. de voet van het standbeen wordt in de speelrichting geplaatst
3. de knie van het standbeen wordt gebogen
4. de voet, de knie en de heup van het speelbeen draaien naar buiten toe
5. enkel aanspannen en de punt van de voet optrekken
6. armen in balans
7. het schietbeen wordt eerst naar achteren gezwaaid
8. het lichaam helt meer over naar de kant van het standbeen
9. de romp gaat iets naar achteren
10. de bal wordt van onderen geraakt
11. het schietbeen wijst de gespeelde bal na
12. de actie vindt meer vanuit de heup plaats

Half binnenkant voet/half wreef

1. plaats de voet van het standbeen dichtbij de bal
2. de voet van het standbeen wordt in de speelrichting geplaatst
3. de knie van het standbeen wordt gebogen
4. de voet, de knie en de heup van het speelbeen draaien naar buiten toe
5. enkel wordt meer aanspannen dan bij de binnenkant voet. De tenen wijzen meer naar beneden in het verlengde van het onderbeen
6. armen in balans
7. het schietbeen wordt eerst naar achteren gezwaaid
8. het lichaam helt meer over naar de kant van het standbeen
9. de romp gaat iets naar achteren
10. de bal wordt half binnenkant voet/half wreef geraakt
11. de bal kan van onderen geraakt worden, maar ook meer naar het hart van de bal
12. het schietbeen wijst de gespeelde bal na
13. de actie vindt meer vanuit de heup plaats



VOETBALVERENIGING

Wreeftrap

1. plaats de voet van het standbeen dichtbij de bal
2. de voet van het standbeen wordt in de speelrichting geplaatst
3. de knie van het standbeen wordt gebogen
4. de voet, de knie en de heup van het speelbeen draaien naar buiten toe
5. enkel wordt meer aanspannen dan bij de binnenkant voet. De tenen wijzen meer naar beneden in het verlengde van het onderbeen
6. armen in balans
7. het schietbeen wordt eerst naar achteren gezwaaid
8. het lichaam kan meer naar achteren hellen, naar de kant van het standbeen, afhankelijk van de explosiviteit van de beweging
9. de romp gaat iets naar achteren
10. de bal wordt met de wreef geraakt
11. de bal kan van onderen geraakt worden, maar ook meer naar het hart van de bal
12. het schietbeen wijst de gespeelde bal na
13. de actie vindt meer vanuit de heup plaats

Organisatievorm

- a. 2-tallen een bal. Vanaf een lijn de bal tussen twee pionnen door mikken
- b. Idem met 3-tallen, 2-tal met bal start, na de pass achter de bal aanlopen. De bal eerst aannemen
- c. Idem als b, maar nu kaatst de ontvanger de bal op de komende speler voor een 1-2 waarna de pass naar de andere kant volgt
- d. Idem als c, maar nu volgt na de 1-2 de diagonale pass naar het andere 3-tal
- e. 5-tallen een bal in een 4-kant. Spelen met aanname, eerst vrijlaten, daarna met opdrachten, rechts passen, rechts aannemen of indien met de klok mee links aannemen, rechts passen. LET OP! Goed indraaien.
- f. Organisatie als e. probeer zoveel mogelijk direct te spelen in combinaties: lang-kort-lang, lang-kort-kort, lang-lang-lang diagonaal



VOETBALVERENIGING

Partijvormen















In het duel 1:1 dwing je iedere speler om spelenderwijs actie te ondernemen. Verstoppelen kan niet. Stimuleer de kinderen om acties te maken. Falen bestaat hierin niet. De kinderen leren ontzettend veel van eigen ervaringen. Het gevoel van het ouderwetse straatvoetbal moet in de partijtjes terugkeren, zowel in de kleine als de grote partijtjes. Geef ze de ruimte om zelf te ontdekken. Op wat oudere leeftijd ga je meer coachen. **Coach in het toepassen van de juiste beweging op het juiste moment.**

Speel als trainer met aantallen, regels, opstelling van de doeltjes en met de ruimtes om bepaalde situaties of bewegingen af te dwingen.


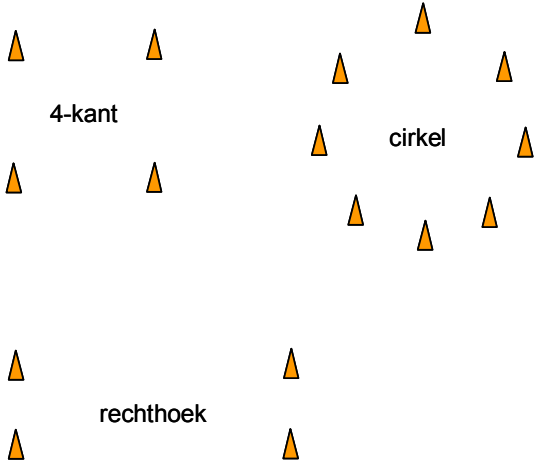
Organisatievorm

- a. Lijnvoetbal
- b. Met doeltjes van Pionnen, voor en achter scoren, Doeltjes staan dus niet op de achterlijn maar een paar meter in het veld
- c. Breed en kort veld met 4 doeltjes
- d. Doeltjes met de rug naar elkaar toe
- e. Idem, spelers vanaf het midden van de lange kant 1:1 duel laten beginnen
- f. Doeltje staan ten opzichte van elkaar gedraaid, spelers starten 1:1 duel van de korte kant

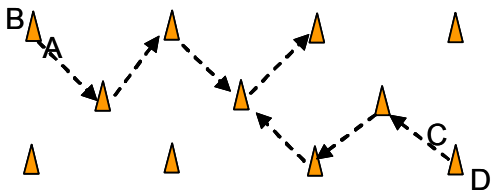
Legenda

	Pass door de lucht
	pass
	dribbel
	looptlijn zonder bal
	looptlijn verdediger
	verandering van richting
	afdraai
	beweging
A	speler in uitgangspositie
	speler in nieuwe positie
	doel
	pion
	aanvaller
	verdediger
	trainer

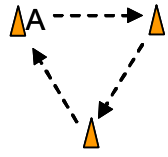
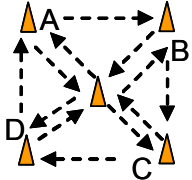
Balgevoel

<input type="checkbox"/>	<p>b</p> 	<p><u>Organisatie</u></p>
<input type="checkbox"/>	<p>c</p> 	<p><u>Praktijk</u></p>
		<p><u>Opmerkingen</u></p>

Basisbewegingen

<input type="checkbox"/>	<p>d</p> 	<p><u>Organisatie</u> Elke speler een bal</p>
<input type="checkbox"/>		<p><u>Praktijk</u> Zigzag opstelling pionnen</p>
		<p><u>Opmerkingen</u></p>

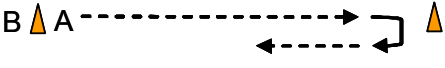
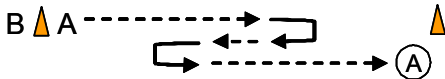
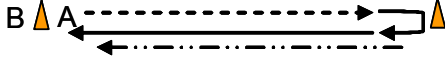
Snel voetenwerk

		<u>Organisatie</u>
	<p>b</p> 	<u>Praktijk</u>
	<p>b</p> 	<u>Opmerkingen</u>

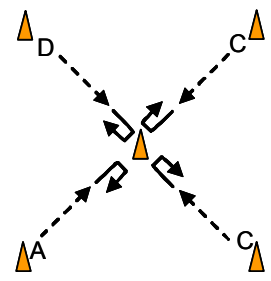
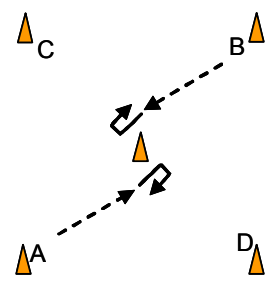
Snel voetenwerk

		<u>Organisatie</u>
		<u>Praktijk</u>
		<u>Opmerkingen</u>

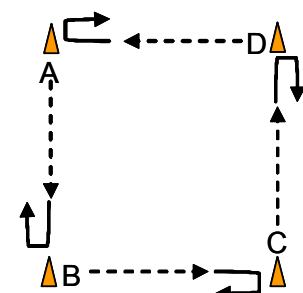
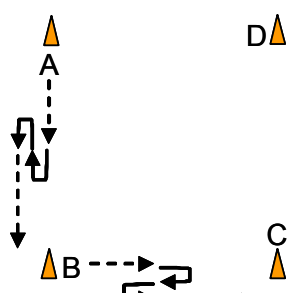
Beweging tegenstander naast je

	<p>a</p> 	<p><u>Organisatie</u></p> <p>a: elke speler een bal b: tweetallen 1 bal c: of / of</p>
	<p>c</p> 	<p><u>Praktijk</u></p> <p>Bij c kun je vanaf (A) weer starten of passen</p>
	<p>b</p> 	<p><u>Opmerkingen</u></p>

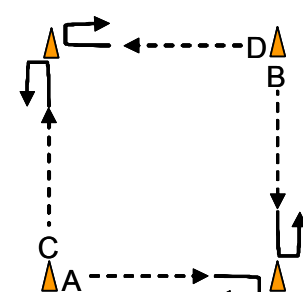
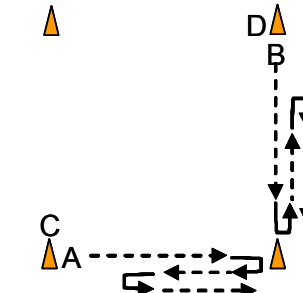
Beweging tegenstander naast je

	<p>d</p> 	<p><u>Organisatie</u></p>
		<p><u>Praktijk</u></p>
		<p><u>Opmerkingen</u></p>

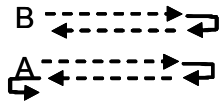
Beweging tegenstander naast je

	<p>e</p> 	<p>Organisatie e + f: elke speler een bal</p>
	<p>f</p> 	<p>Praktijk Allen dezelfde richting</p> <p>Opmerkingen</p>

Beweging tegenstander naast je

	<p>e</p> 	<p>Organisatie e + f: elke speler een bal</p>
	<p>f</p> 	<p>Praktijk A + D linksom B + C rechtsom</p> <p>Opmerkingen</p>

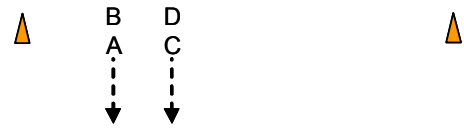
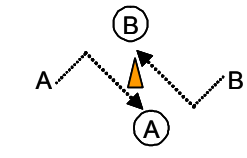
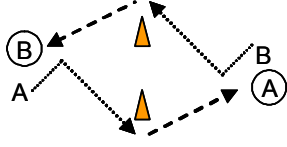
Beweging tegenstander naast je

<input type="checkbox"/>	<p>g ▲ B ▲</p> 	<p><u>Organisatie</u></p> <p>3-tal 1 bal</p>
<input type="checkbox"/>		<p><u>Praktijk</u></p>
		<p><u>Opmerkingen</u></p>

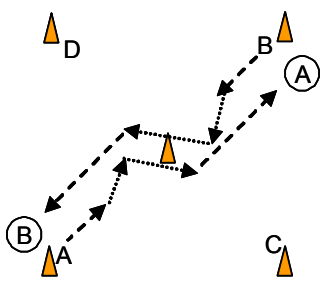
Beweging tegenstander naast je

<input type="checkbox"/>		<p><u>Organisatie</u></p>
<input type="checkbox"/>		<p><u>Praktijk</u></p>
		<p><u>Opmerkingen</u></p>

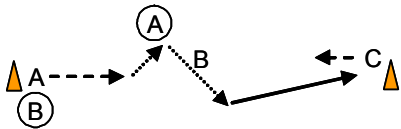
Beweging tegenstander voor je

<input type="checkbox"/>	<p>a</p> 	<p>Organisatie B, c, d elke speler een bal</p>
<input type="checkbox"/>	<p>b</p> 	<p>Praktijk</p>
	<p>c</p> 	<p>Opmerkingen</p>

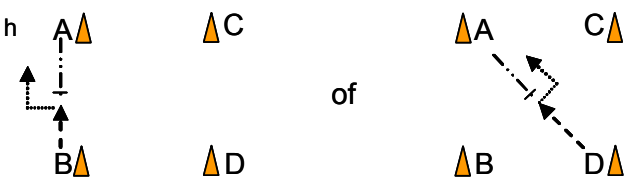
Beweging tegenstander voor je

<input type="checkbox"/>	<p>d</p> 	<p>Organisatie</p>
<input type="checkbox"/>		<p>Praktijk</p>
		<p>Opmerkingen</p>

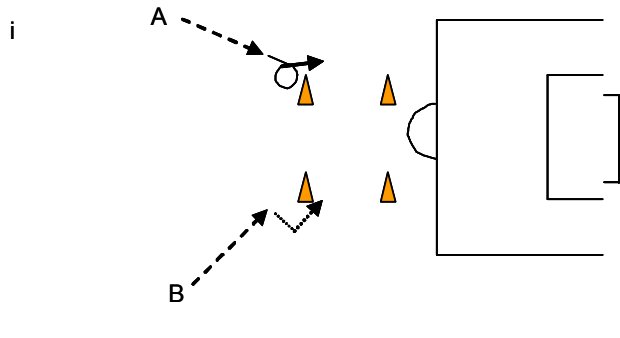
Beweging tegenstander voor je

<input type="checkbox"/>	<p>f</p> 	<p><u>Organisatie</u></p>
<input type="checkbox"/>		<p><u>Praktijk</u></p>
		<p><u>Opmerkingen</u></p>

Beweging tegenstander voor je

<input type="checkbox"/>	<p>h</p> 	<p><u>Organisatie</u></p>
<input type="checkbox"/>		<p><u>Praktijk</u></p>
		<p><u>Opmerkingen</u></p>

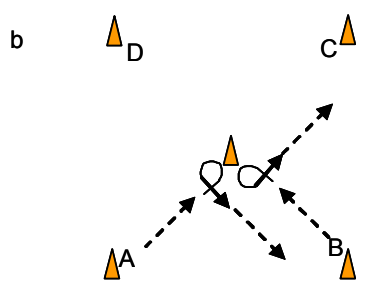
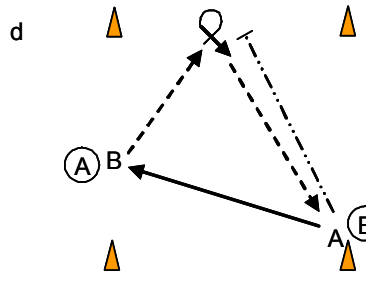
Beweging tegenstander voor je

		<p><u>Organisatie</u></p>
		<p><u>Praktijk</u></p>
		<p><u>Opmerkingen</u></p>

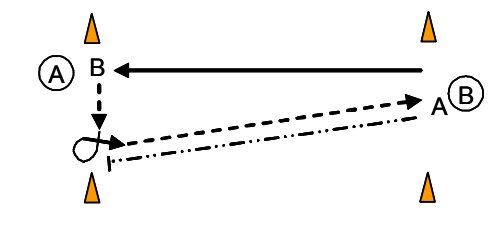
Beweging tegenstander voor je

		<p><u>Organisatie</u></p>
		<p><u>Praktijk</u></p>
		<p><u>Opmerkingen</u></p>

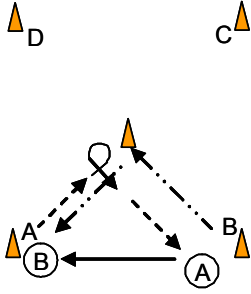
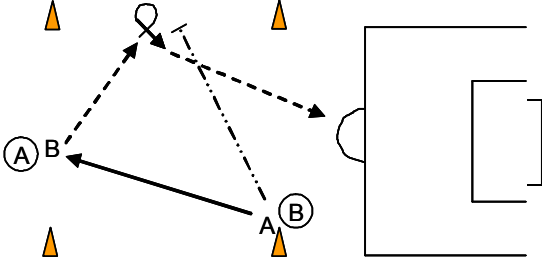
Beweging tegenstander komend van Links / Rechts

	<p>b</p> 	<p><u>Organisatie</u></p>
	<p>d</p> 	<p><u>Praktijk</u></p>
		<p><u>Opmerkingen</u></p>

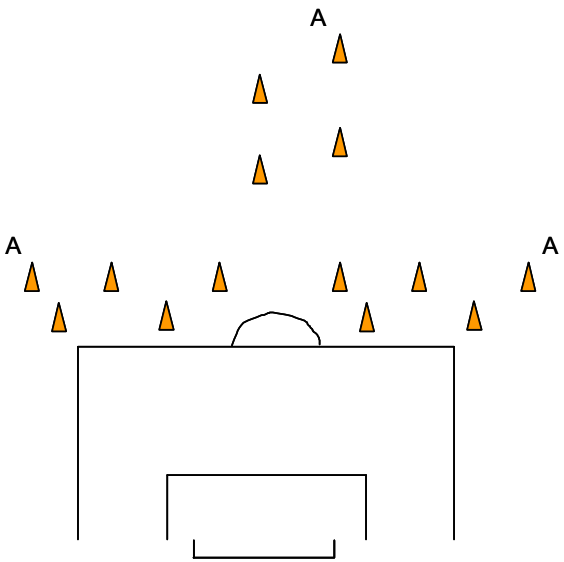
Beweging tegenstander komend van Links / Rechts

		<p><u>Organisatie</u></p>
		<p><u>Praktijk</u></p>
		<p><u>Opmerkingen</u></p>

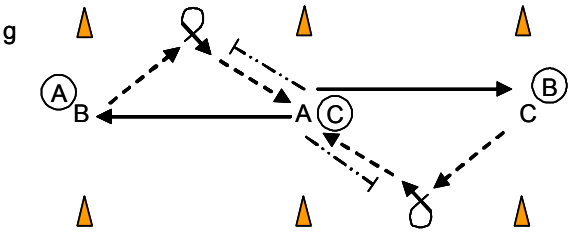
Beweging tegenstander komend van Links / Rechts

	<p>c</p> 	<p><u>Organisatie</u></p>
	<p>f</p> 	<p><u>Praktijk</u></p>
		<p><u>Opmerkingen</u></p>

Beweging tegenstander komend van Links / Rechts

	<p>h</p> 	<p><u>Organisatie</u></p>
		<p><u>Praktijk</u></p> <p>Vanaf positie A oefening indraaien + binnenkant/buitenkant kap</p>
		<p><u>Opmerkingen</u></p>

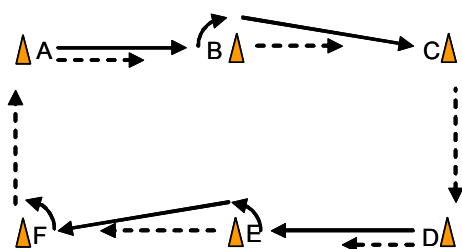
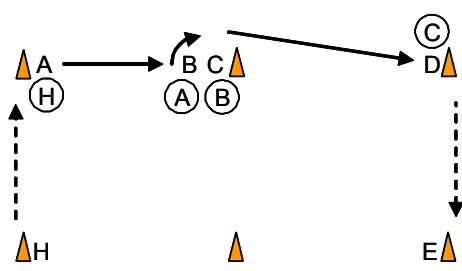
Beweging tegenstander komend van Links / Rechts

		<p><u>Organisatie</u></p>
		<p><u>Praktijk</u></p>
		<p><u>Opmerkingen</u></p>

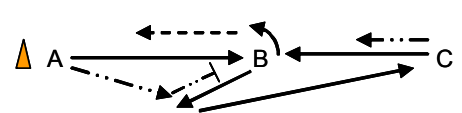
Beweging tegenstander komend van Links / Rechts

		<p><u>Organisatie</u></p>
		<p><u>Praktijk</u></p>
		<p><u>Opmerkingen</u></p>

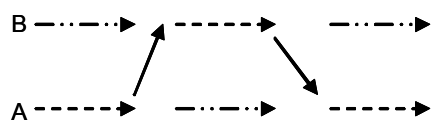
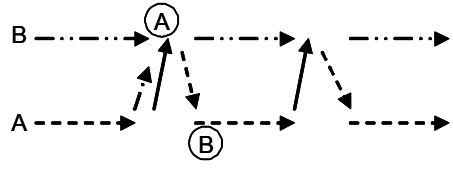
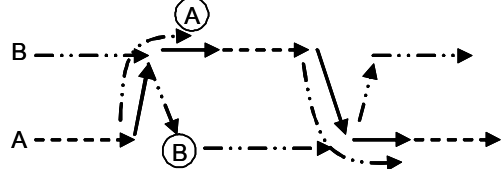
Beweging tegenstander in de rug

	<p>c</p> 	<p>Organisatie 3-tal 1 bal</p>
		<p>Praktijk</p>
	<p>d</p> 	<p>Opmerkingen</p>

Beweging tegenstander in de rug

	<p>f</p> 	<p>Organisatie</p>
		<p>Praktijk A naar C / C naar B / B naar A</p>
		<p>Opmerkingen</p>

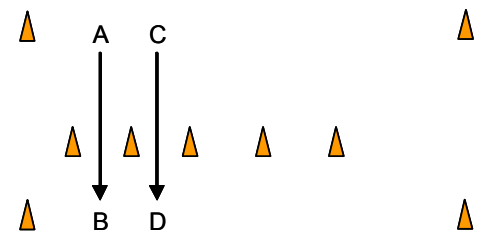

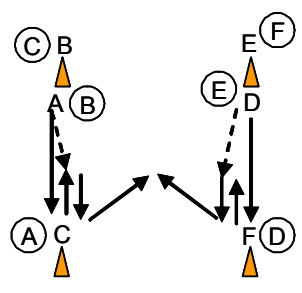
Dribbelen en drijven

	<p>a</p> 	<p><u>Organisatie</u> 2-tal 1 bal</p>
	<p>b</p> 	<p><u>Praktijk</u> Afhankelijk van leeftijd en kunde Afstand onderling bepalen</p> <p>d: A dribbel - pass B aanname – dieptepass zodra A naast B is</p>
	<p>d</p> 	<p><u>Opmerkingen</u></p>

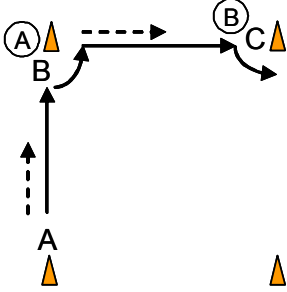
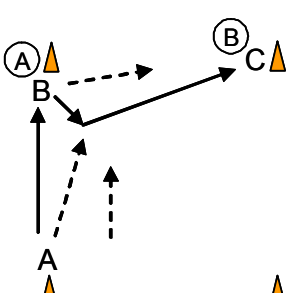
Dribbelen en drijven

		<p><u>Organisatie</u></p>
		<p><u>Praktijk</u></p>
		<p><u>Opmerkingen</u></p>


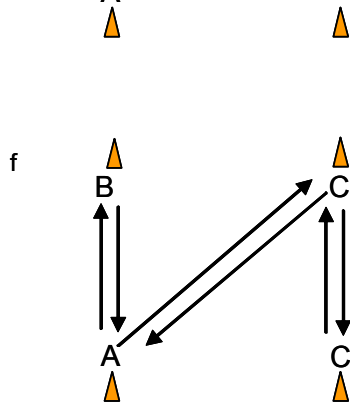
Passen / trappen

	<p>a</p> 	<p><u>Organisatie</u></p>
	<p>c</p>  <p>d</p> 	<p><u>Praktijk</u></p>
		<p><u>Opmerkingen</u></p>

Passen / trappen

	<p>e</p> 	<p><u>Organisatie</u></p>
	<p>f</p>  <p>kort - lang - kort</p>	<p><u>Praktijk</u></p>
		<p><u>Opmerkingen</u></p>

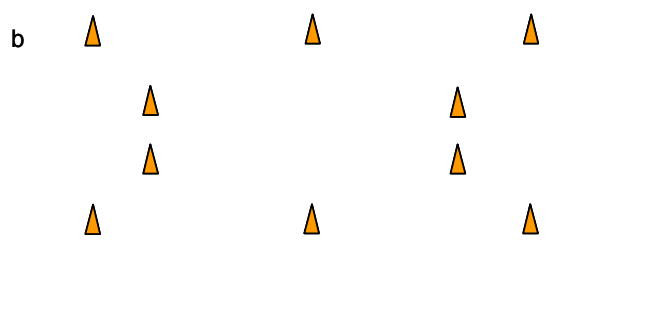
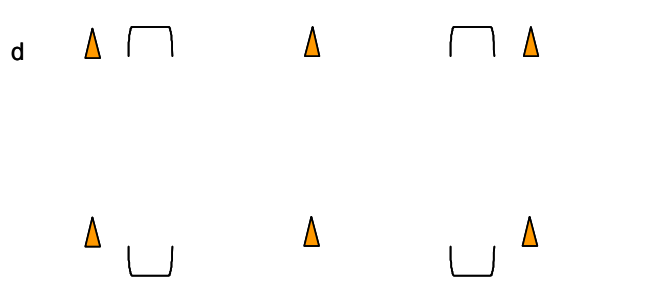
Passen / trappen

		<p><u>Organisatie</u></p>
	<p>lang – kort - kort</p>	<p><u>Praktijk</u></p>
		<p><u>Opmerkingen</u></p>

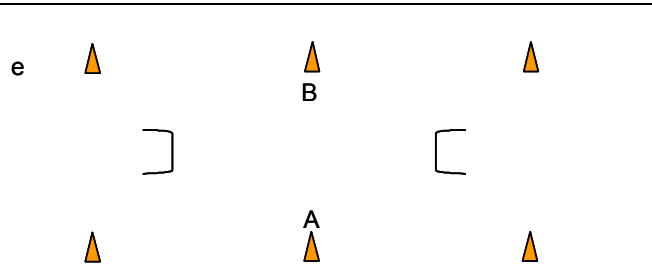
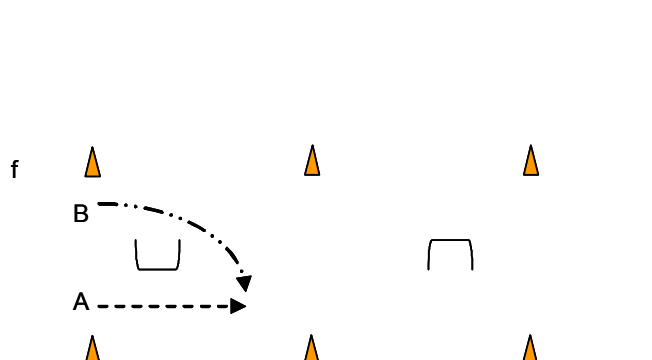
Passen / trappen

		<p><u>Organisatie</u></p>
		<p><u>Praktijk</u></p>
		<p><u>Opmerkingen</u></p>

Partijvormen

	<p>b</p> 	<p><u>Organisatie</u></p>
	<p>d</p> 	<p><u>Praktijk</u></p>
		<p><u>Opmerkingen</u></p>

Partijvormen

	<p>e</p> 	<p><u>Organisatie</u></p>
	<p>f</p> 	<p><u>Praktijk</u></p>
		<p><u>Opmerkingen</u></p>