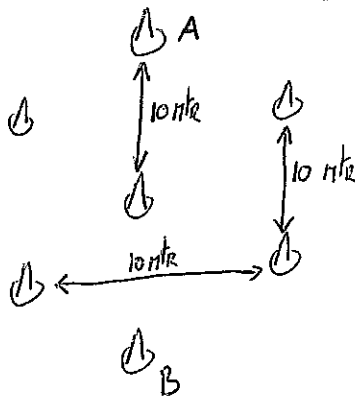


CLINIC 29-4-2008

ALGEMENE ORGANISATIE:



Afstanden tussen pionnen 10 mtr.

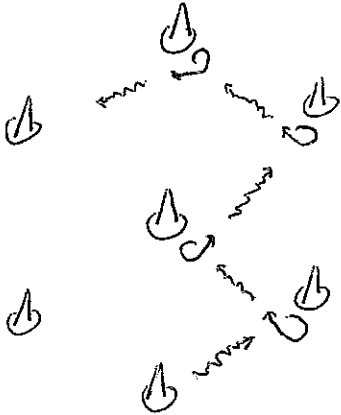
Starten vanaf A en/of B.

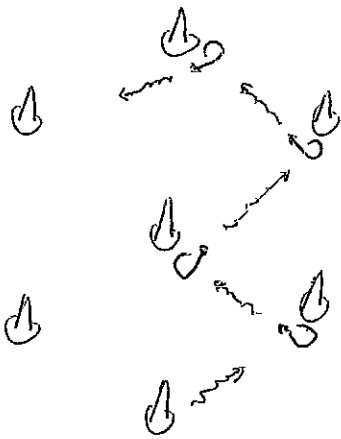
Iedere speler een bal.

Max. 10 spelers per org.

Tussen de oefeningen als rust de bal hooghouden

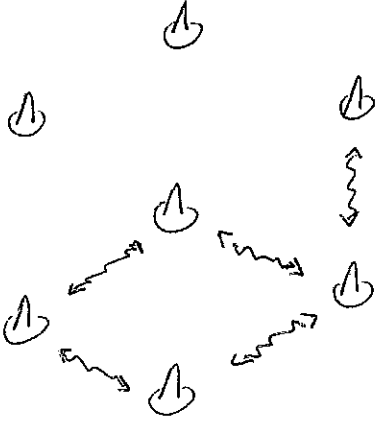
| | | |
|----|--|--|
| 1. | | <u>ORGANISATIE</u> Alg. |
| | | <u>PRAKTIJK</u> Voor iedere pion binnenkant voet voorlangs kappen - buitenkant voet zijwaarts meenemen. |
| | | <u>OPMERKINGEN</u> |

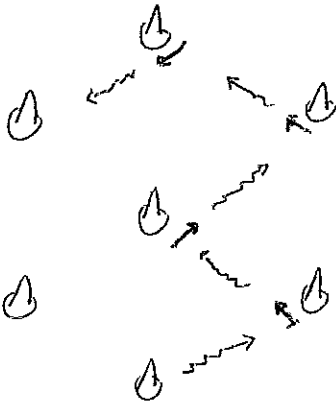
| | | |
|----|---|--|
| 2. |  | <p><u>ORGANISATIE</u></p> <p>Alg.</p> |
| | | <p><u>PRAKTIJK</u></p> <p>Bij de pion binnenkant voet draaien, eerst linker been, volgende pion rechter been. ENZ.</p> |
| | | <p><u>OPMERKINGEN</u>: Als hulp, vuist maken welke kant je op moet. Dat been ook gebruiken.</p> |

| | | |
|----|---|--|
| 3. |  | <p><u>ORGANISATIE</u></p> <p>Alg.</p> |
| | | <p><u>PRAKTIJK</u></p> <p>Bij de pion buitenkant voet draaien, eerst rechter been, volgende pion linker been. ENZ.</p> |
| | | <p><u>OPMERKINGEN</u></p> |

| | | |
|----|---|--|
| 4. | <p>The diagram shows a sequence of foot positions and movement directions. It starts with a single foot on the left. Then, two feet are shown in a staggered position. Arrows indicate the path of movement: from the top foot to the right, then down and left to the middle foot, then down and right to the bottom foot, and finally up and right to the rightmost foot.</p> | <p><u>ORGANISATIE</u> Alg.</p> |
| | | <p><u>PRAKTIJK</u> Voor de pion overstap</p> |
| | | <p><u>OPMERKINGEN</u></p> |

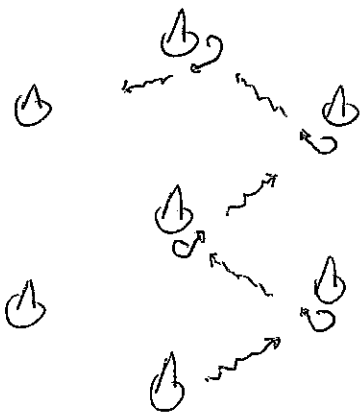
| | | |
|----|---|--|
| 5. | <p>The diagram shows a sequence of foot positions and movement directions. It starts with a single foot on the left. Then, two feet are shown in a staggered position. Arrows indicate the path of movement: from the top foot to the right, then down and left to the middle foot, then down and right to the bottom foot, and finally up and right to the rightmost foot.</p> | <p><u>ORGANISATIE</u> Alg.</p> |
| | | <p><u>PRAKTIJK</u> By de pion de bal terug halen en achter het standbeen langs spelen. Eerst rechter been, daarna linker been.</p> |
| | | <p><u>OPMERKINGEN</u></p> |

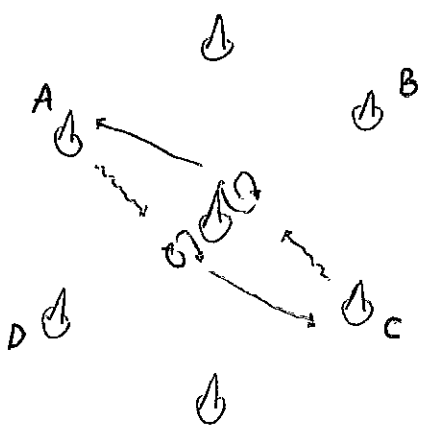
| | | |
|----|---|--|
| 6. |  | <p><u>ORGANISATIE</u> Alg.</p> <p><u>PRAKTIJK</u> IEDELE SPETER TUSSEN 2 PIONNEN. DE BAL BIJ DE PION ONDER DE VOETZOO AFSTOPPEN, LICHAAM DRAAIEN EN IN ANDERE RICHTING MEENENEN.</p> <p><u>OPMERKINGEN</u> ; NA 10x RUST DIV. BAL HOOGHOUDEN VERVOLGENS VOLGENDE SERIE</p> |
|----|---|--|

| | | |
|----|---|---|
| 7. |  | <p><u>ORGANISATIE</u> Alg.</p> <p><u>PRAKTIJK</u> BIJ DE PION SCHIJNTRAP (CRUGFF) MAKEN EN DE BAL ACHTER HET STANDBEEN LANGS TIKKEN.</p> <p><u>OPMERKINGEN</u> ; UITVOERING KAWOOK TUSSEN 2 PIONNEN</p> |
|----|---|---|

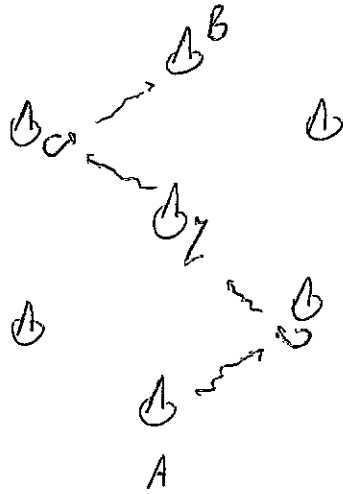
| | | |
|----|--|---|
| 8. | | <p><u>ORGANISATIE</u></p> <p>Alg.</p> |
| | | <p><u>PRAKTIJK</u>: Ronald de Boer</p> <p>Dribbel/dreig met linkerbeen om rechts langs de pion/tegenstander te gaan. Stap met je rechter been zijwaarts en dan met je linkerbeen buitenkant voet langs de pion.</p> |
| | | <p><u>OPMERKINGEN</u></p> |

| | | |
|----|--|---|
| 9. | | <p><u>ORGANISATIE</u></p> <p>Alg.</p> |
| | | <p><u>PRAKTIJK</u>: Schaar</p> <p>Voor iedere pion actie maken. Zwaai mag ook voor de bal langs</p> |
| | | <p><u>OPMERKINGEN</u></p> |

| | | |
|-----|---|---|
| 10. |  | <p><u>ORGANISATIE</u></p> <p>Alg.</p> <hr/> <p><u>PRAKTIJK</u>: ZIDANE</p> <p>By/NAAST pion linkervoet op die bal, lichaam/rug ACHTERWAARTS NAAR links draaien. In de draai NEEM JE DE BAL MET DE RECHTERVOET MEE. VERVOLGENS IN DE DRAAI DE BAL MET DE LINKERVOET MEENEMEN.</p> <hr/> <p><u>OPMERKINGEN</u>: Als hulp, VUIST MAKEN welke kant je op moet. Dat BEEN als 1^e gebruiken</p> |
|-----|---|---|

| | | |
|-----|---|---|
| 11. |  | <p><u>ORGANISATIE</u></p> <p>Alg. by iedere pion 2 spelers</p> <hr/> <p><u>PRAKTIJK</u>:</p> <p>Dubbele beweging A+C maken in het midden 2 bewegingen (zie oet. 2,3,4,6,7) PAssen de bal NAAR C+A EN lopen ACHTER de pass AAN. VERVOLGENS STARTEN B+D</p> <hr/> <p><u>OPMERKINGEN</u></p> <p>ZOWEL RECHTS ALS links VAN Middelste pion OEFENEN</p> |
|-----|---|---|

12.



ORGANISATIE

Alg.

PRAKTIJK

Dubbele beweging
A+B maken een afdraai
(zie oef. 2, 3, 4, 5, 7, 10)
vervolgens een schijnbeweging
(zie oef. 1, 4, 5, 7, 8, 9, 10) en
daarna nog een afdraai

OPMERKINGEN