

Description

Corona 4 tal 2 tal oefeningen techniek

oef 1 techniek voorwaarts aannemen

Organisatie:

Oran A, passt (1) naar wit C en daarna naar Ora B (2). Wit C neemt voorwaarts aan en legt de bal links klaar voor backhandschot. Ondertussen passt B pass (3) naar C (tip in) of naar D die inmiddels zich aan de buitenzijde van de cirkel heeft aangeboden. Hij schiet uit die hoek of geeft voor aan C.

na 5 passen wisselen A en B van plaats. C en D wisselen steeds door met elkaar.

Accenten:

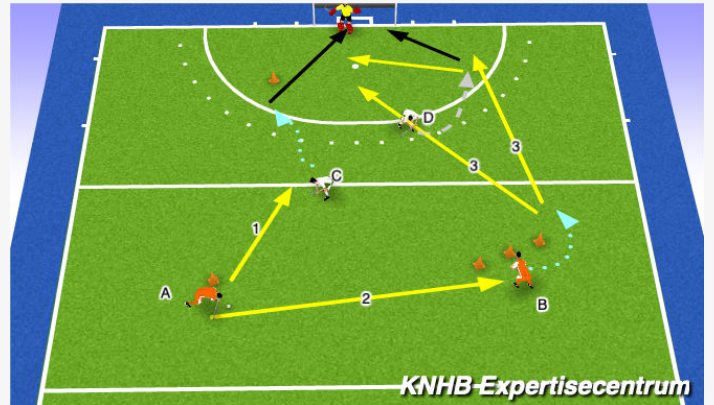
Kwaliteit aanneme B: B neemt de bal al lopend mee naar buiten, nog beter: schijnaanname naar binnen en daadwerkelijk naar buiten toe aannemen.

Kwaliteit aanneme D: voorwaarts en op de backhand of doordraaien en op de forehand krijgen. aanneme naar binnen om meteen met backhand te kunnen schieten.

Timing: niet eerder passen dan dat er oogcontact is om te kunnen spelen. Geldt vooral voor pass 3.

Differentiatie:

Goals tellen, aantal geslaagde passes tellen.



oef 2 voorwaarts aannemen

Organisatie:

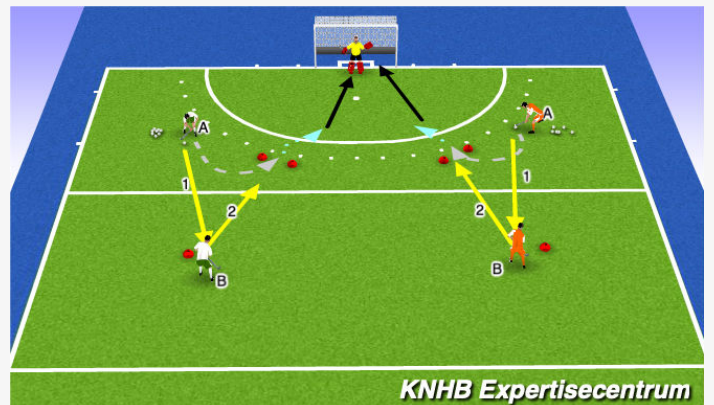
Speler A passt naar B, B neemt actief aan (beweging) en passt terug op A die met een boog vrijloopt (eerst in de bal en dan afrollend naar voren) A neemt de bal voorwaarts aan door t poortje (eerste contact mag ook na t poortje zijn) en scoort bij de keeper.

Accenten:

Technisch: vrijlopen van A afrollend versnellen en zorgen dat de bal meteen klaar ligt na de aanneme op de forehand zonder vaart te verliezen. Vanaf rechts betekent dit dat je de bal meteen naar je rechterkant trekt en op je forehand uit komt. B kan actief aannemen en in beweging blijven totdat hij passt.

Differentiatie:

Speel ook de rebound uit mist je afstand kunt houden (1,5 m) tot de keeper. Wissel schoten met forehand en backhand af.



oef 3 techniek voorwaarts spelen en aannemen

Organisatie:

Spelers wit B passt (1) op A en maakt lead afrollend naar voren en krijgt bal terug van A (2), B dreigt voorwaarts maar dropt bal met backhand rechts naar achteren (3), daar komt A ingelopen en hij passt op Oranje speler A (4).

Oranje neemt aan en rondt af. 2 manieren: gesloten aanneme waarbij Oranje A de bal aan de zijkant uit t vierkant drukt en daarna open komt en schiet. (inside = backhand, outside = forehand) of Open aanneme door t vierkant heen en er bij de oranje pionnen uit, daarna 1 op 1 tegen de keeper spelen.

Accenten:

Bij wit: ritme is de passing, dreiging van B voorwaarts voordat de bal gedropt wordt, versnellende pass van A naar voren zodra hij de bal gedropt heeft gekregen.

Oranje maakt een schijn (lead) voordat hij de bal vraagt in t vierkant. Voorwaartse aannemen door vierkant: meteen op je forehand open uitkomen dus bal bij je rechter voet.

Differentiatie:

bij Oranje met gesloten aanneme schieten met je klinker been voor bij backhand of met je rechter been voor bij forehand.



startoefening 1, conditioneel

Organisatie:

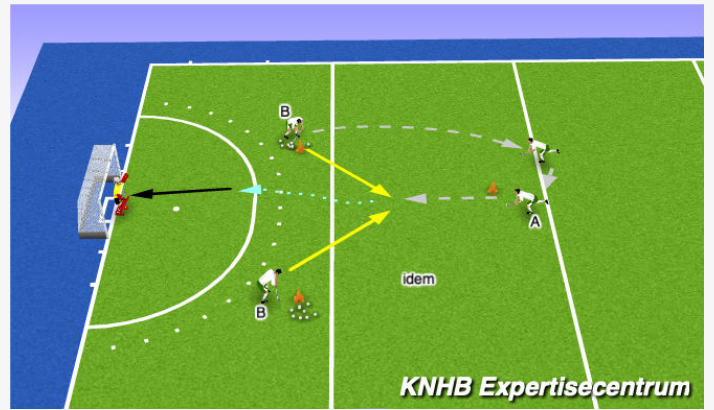
Speler A start met lopen en vraagt een bal die speler B passt, doorversnellen op tempo en met tempo scoren. B rent door naar A positie, A neemt positie B over. Ondertussen is een nieuwe speler A gestart. Oefening gaat continue door zonder stoppen gedurende 6 minuten. geen rebound ivm tempo nieuwe speler

Accenten:

door blijven lopen tijdens aanname bal door speler A, tempo verhogen,

Differentiatie:

aanpassen afstanden om geheel haalbaar te houden



startoefening 2 conditioneel

Organisatie:

A start met lopen (tempo) en vraagt pass van B, pass komt van achteren, voorwaarts aannemen, om de pionnen heen naar keuze (links of rechts, en scoren.)

Accenten:

aannemen in backhand of achterste voet, bal direct bij aanname in forehand op je rechter voet voeren, speler B met gevoel passen

Differentiatie:

afstanden aanpassen in te zwaar, tempo vd uitvoering aanpassen.



flats wedstrijd

Organisatie:

wedstrijdje flatsen, scoren is een punt, flats van achter de stippelijntje. verhoudingen kloppen niet op tekening maar in echt wel. Scoren op de plank.

Accenten:

2x raken: (1x stoppen en 1x flatsen), scoren is opnieuw mogen aanvallen, niet gecontroleerd stoppen is nieuwe bal voor de ander.

Differentiatie:

