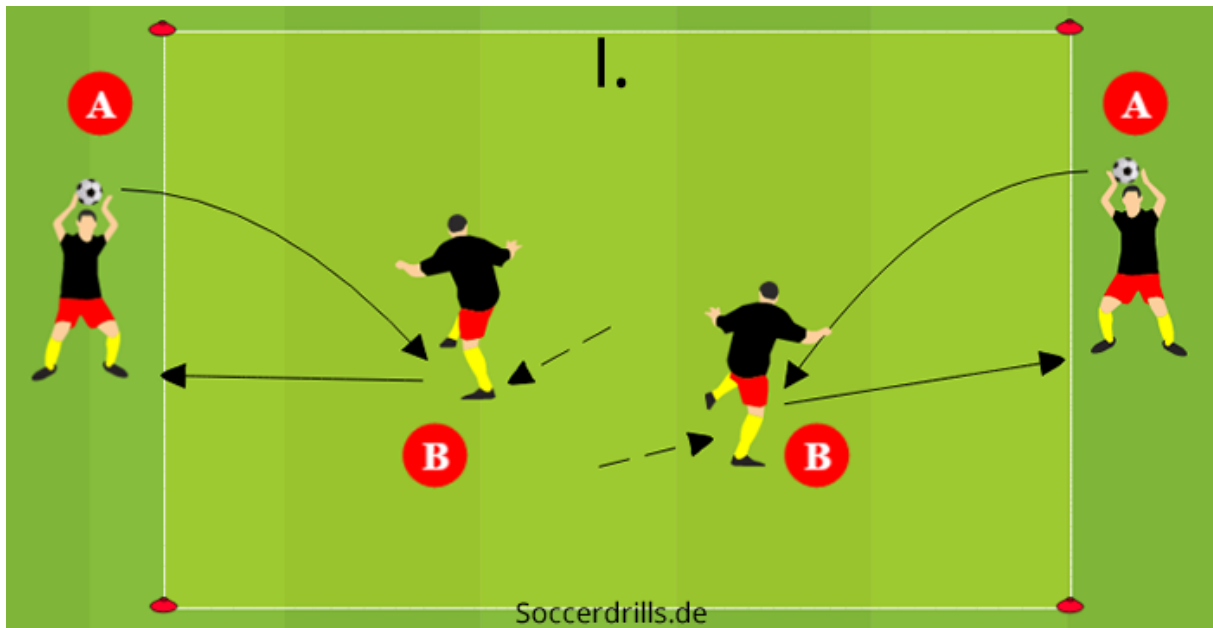


VERBETEREN VAN HET BAL(BEHOUD) NA EEN INGOOI

Organisatie:

- Afmetingen speelveld ca. 20 x 15 meter.
- Elk veld is toegewezen aan 4 spelers.
- Per veld zijn meerdere ballen vereist.

Vorm 1: Terugkeepas na een inworp



- Twee spelers staan klaar aan de zijkanten van het veld om te gooien. De andere spelers verwachten de inworp in het midden.

- A. Beide spelers in het midden eisen tegelijkertijd de inworp van buitenaf.
B. Ze stoppen de worp en passen terug met wreef.
- Dan draaien ze zich om en eisen de worp van de andere kant.
 - Na 8 acties wisselen de binnen- en buitenspelers van positie.

varianten:

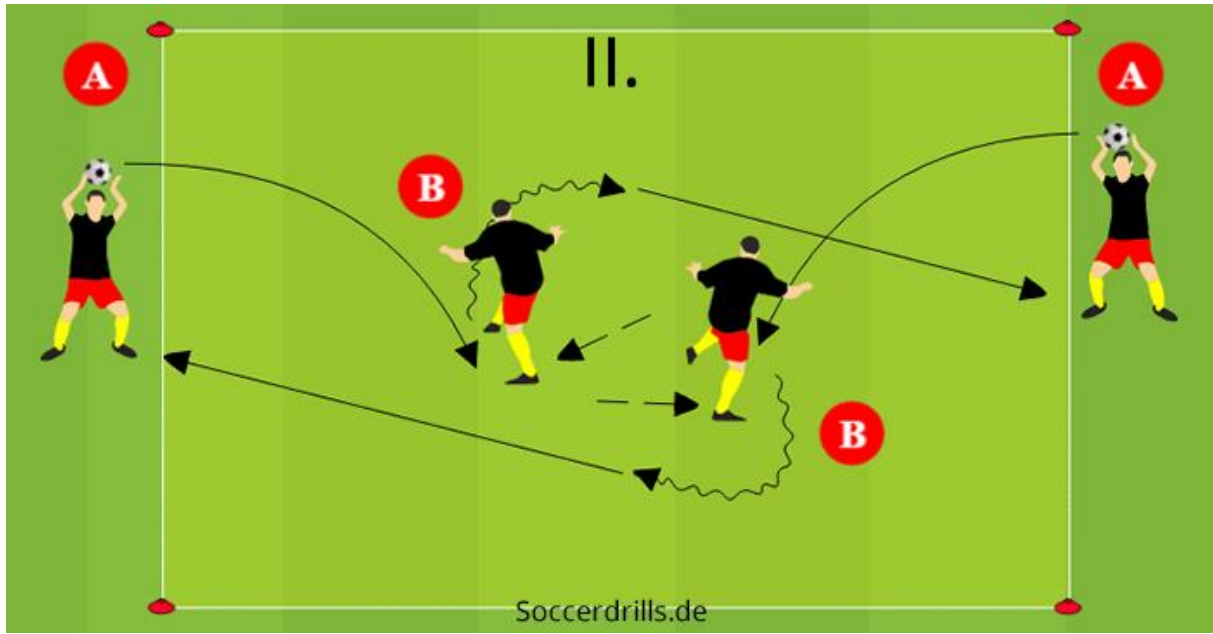
- Balacceptatie met de dij, borst of hoofd.
- Tweede been met de binnen- of buitenrol na acceptatie van de bal.
- Tweede been met het eerste contact, met de voet, met de borst of het hoofd.

Trainer Tips:

- Absoluut vraag de bal "Laat je horen"

Vorm 1B

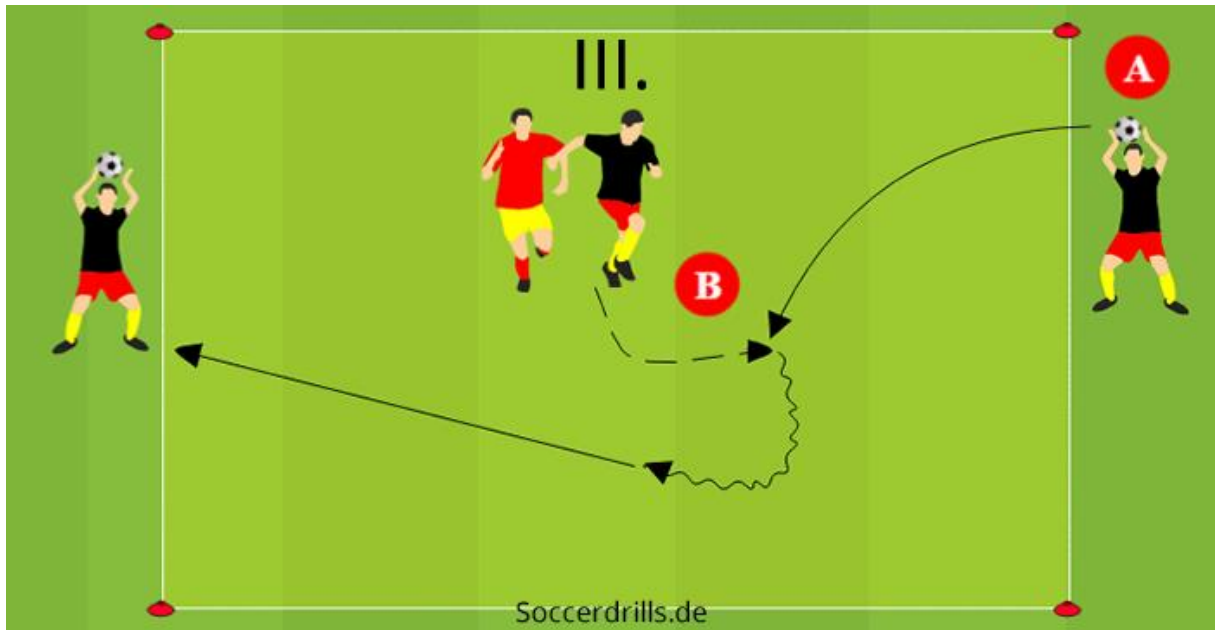
- A. Komt overeen met vorm 1
- B. Beide spelers in het midden eisen tegelijkertijd de inworp van buitenaf.
- C. Je stopt de worp, neemt de ballen aan past naar de andere speler terug met de wreef.



Vorm 1C

Komt overeen met procedure I, ook in de varianten.

- A. In het midden is er een aanvaller en een verdediger. De aanvaller eist de inworp van buitenaf. De verdediger blokkeert alleen maar, hij valt niet actief aan.
- B. Hij stopt de worp en past terug
variatie: verdediger valt actief aan.



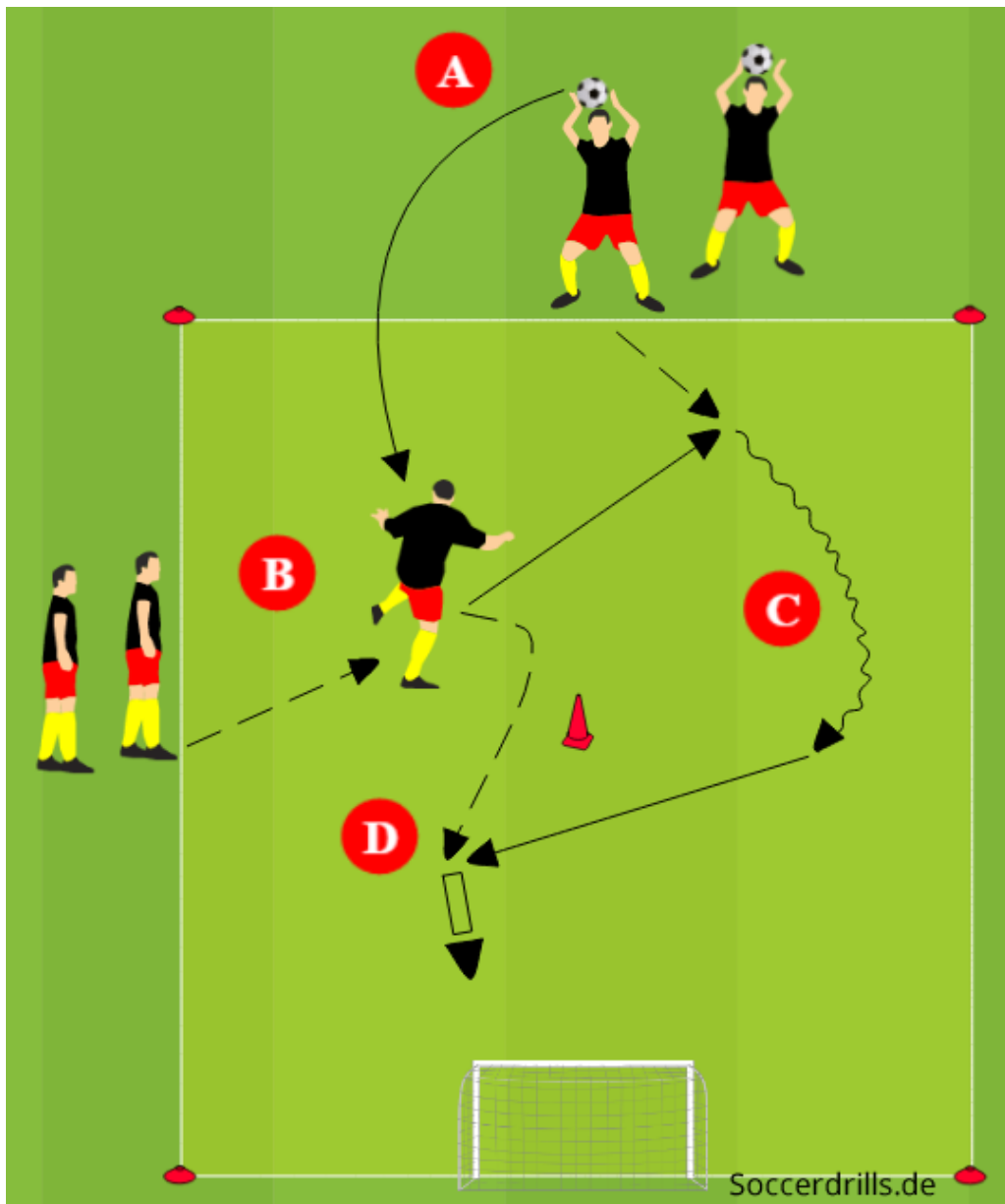
Vorm 2

Veld van ca. 25 x 20 meter

- A. We beginnen met de juiste inworp.
- B. De speler begint in het veld, bestuurt de bal en past terug naar A
- C. A dribbelt kort en past voorbij de hoed aan de andere kant.
- D. B draait en ontvangt de bal van A en speelt de bal in het lege doeltje

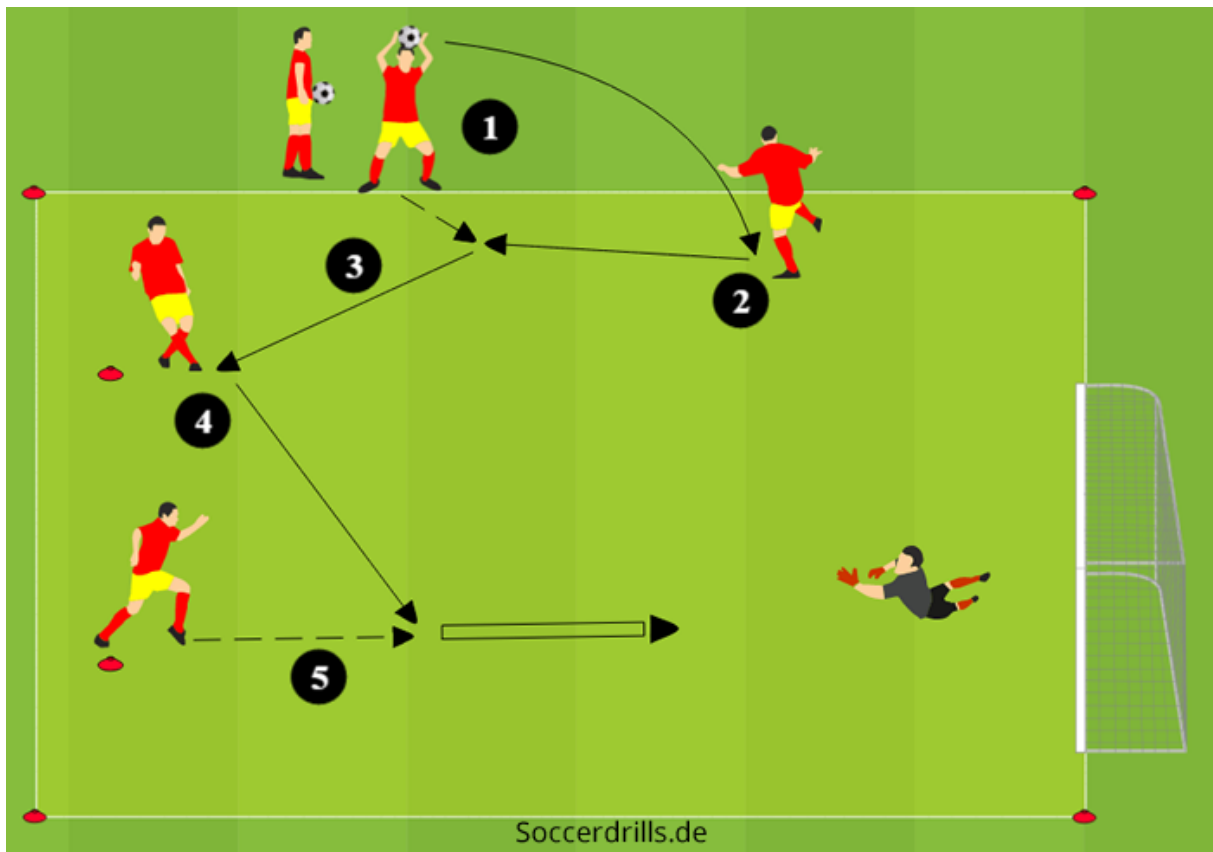
Variatie:

- Balacceptatie met de dij, borst of hoofd.
- Linker-rechterbeen met de binnen- of buitenkant van de voet na acceptatie van de bal.
- Linkse been met het eerste contact, met de voet, met de borst of het hoofd.
- Een verdediger verstoort de acceptatie van de inworp.



Vorm 3. Inworp, aanname, passing en afronden

Zie hieronder



Vorm 4

Partijspelen met 4 of 6 spelers aan de zijkant die steeds de bal opnieuw ingooien (geen corners)