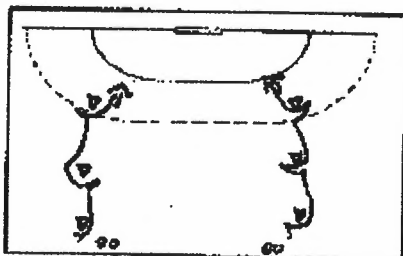


Techniektraining in circuitvorm (individuele verdedigingshandelingen)

Idee achter deze manier van trainen is

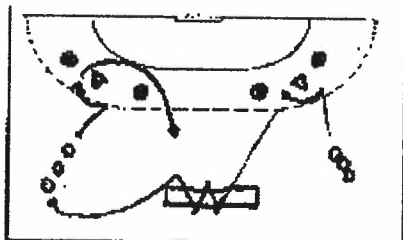
- dat alle spelers zo veel mogelijk aan het werk zijn.
- dat de trainer zich voluit kan concentreren op de technische uitvoering van de bewegingen.
- dat er je op deze manier extra opdrachten aan spelers kan meegeven (krachttraining of iets dergelijks)

Let bij deze serie oefeningen op de juiste technische uitvoering van verdedigen !!

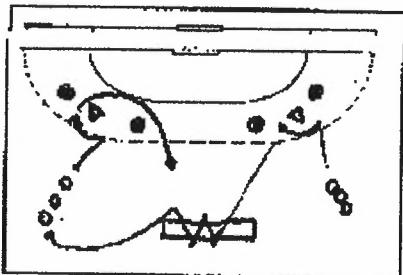


3 verdedigers achter elkaar die steeds dezelfde aanvaller tegen houden.

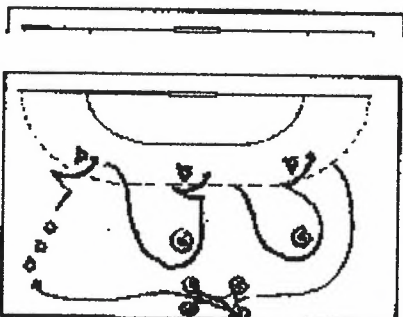
Aanvallers eerst inperken door slechts een manier van passeren toe te staan. Later steeds meer mogelijkheden open laten.



Verdedigers tussen twee pionnen. Houdt de aanvallers er tussen weg, daarna naar midden en drie maal over de bank (twee benen frontaal, zijwaarts, eenbenig)



Pass A-B-A, 1:1 tegen C, daarna naar midden en drie maal over de bank (twee benen frontaal, zijwaarts, eenbenig)



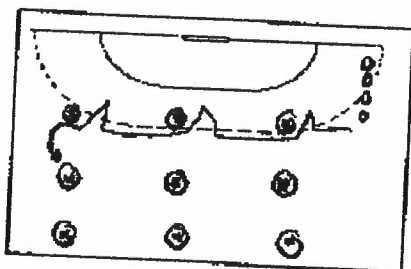
Aanvallers beginnen links maken 1:1 actie tegen verdedigers, steeds weer om de pion, daarna naar midden ; raak elk van de 4 pionnen met je hand aan, schuiven, achterwaarts bewegen, zo snel mogelijk.

Techniektraining in circuitvorm (passeren schotarm-zijde/ niet schotarm-zijde)

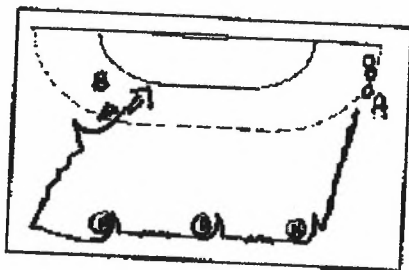
Idee achter deze manier van trainen is

- dat alle spelers zo veel mogelijk aan het werk zijn.
- dat de trainer zich voluit kan concentreren op de technische uitvoering van de bewegingen.
- dat er je op deze manier extra opdrachten aan spelers kan meegeven (krachttraining of iets dergelijks)

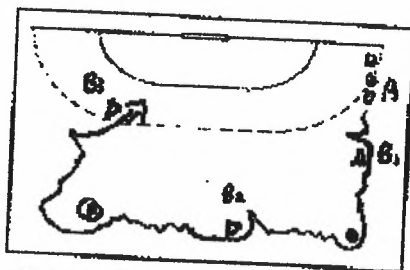
Let bij deze serie oefeningen op de juiste technische uitvoering van passeren !!



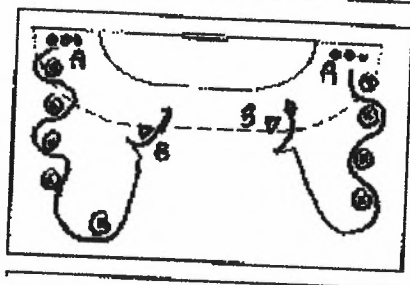
Bij elke pion de juiste passeerbeweging.



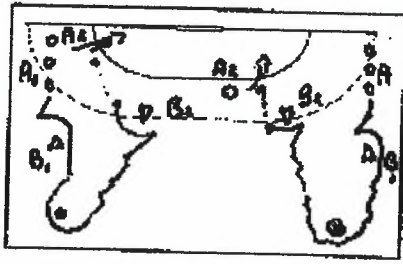
Bij elke pion de juiste passeerbeweging. Daarna bij B 1:1 actie met de juiste passeerbeweging.



A tipt en maakt bij elke verdediger B1, B2 en B3 de juiste passeerbeweging. Bij B3 afronden.



Snel tippen tussen pionnen of bij elke pion weer de juiste passeerbeweging, daarna bij B 1:1 actie met de juiste passeerbeweging en afronden.



A maakt 1:1 actie met B1, daarna om pion tippen, 1:1 actie met B2, daarna afspelen aan A2 die meteen afrondt.

Balbehendigheidsoefeningen (1)

- 1) Bal met twee handen zo naar voren werpen zodat hij weer terugstuit jouw richting in.
- 2) Bal omhoog werpen en zo vaak in je handen klappen als je kunt en daarna de bal weer vangen. Door de bal vlak bij de grond pas te vangen kun je vaker in je handen klappen.
- 3) Bal voor je lichaam omhoog werpen, achter je rug in je handen klappen en bal weer vangen.
- 4) Bal voor je lichaam omhoog werpen, achter je rug in je handen klappen voor je buik in je handen klappen en bal weer vangen.
- 5) Bal voor je lichaam omhoog werpen, hele draai en bal weer vangen. Li om en Re om
- 6) Bal voor je lichaam omhoog werpen, er onder door lopen omdraaien en bal weer vangen. Eerst heel hoog werpen, steeds lager. Houd de bal in je nek vast met twee handen, laat de bal los, klap voor je lichaam in je handen en vang daarna de bal weer achter je lichaam.
- 7) Werp de bal diagonaal van achter naar voor over je schouder en weer vangen.
- 8) Bal achter je lichaam met twee handen over je hoofd werpen voor weer opvangen.
- 9) Bal voor je lichaam omhoog werpen, achter je lichaam weer vangen.
- 10) Werp de bal tussen je benen door van voor naar achter, maak een halve draai en vang de bal weer.

Balbehendigheidsoefeningen (2)

- 1) Werp de bal tussen je benen door van voor naar achter zodanig dat de bal weer voor je komt en vang de bal weer.
- 2) Bal voor je lichaam omhoog werpen, achter je lichaam weer vangen tussen je benen in spreidstand.
- 3) Staand bal omhoog werpen en vangen in langzit. Weer omhoog werpen, gaan staan en vangen.
- 4) Bal in stand omhoog werpen en in buiklig weer vangen.
- 5) Bal in stand omhoog werpen en in ruglig weer vangen, omhoog werpen en in stand weer vangen.
- 6) Bal omhoog werpen, koprol maken en bal weer vangen.
- 7) Bal in stand omhoog werpen een hurksprong maken en weer vangen.
- 8) Bal in stand omhoog werpen, gaan zitten in langzit (benen en handpalmen aan de grond), weer opstaan en vangen.
- 9) Bal in stand omhoog werpen, op de buik gaan liggen, meteen weer opstaan en bal vangen.
- 10) Bal in stand omhoog werpen, op de rug gaan liggen, meteen weer opstaan en bal vangen.