

4. *Fouten:*

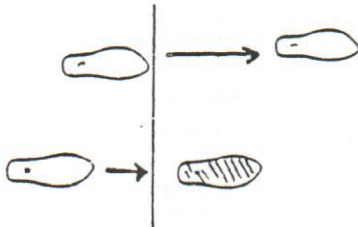
- De bal wordt niet 'in de lucht' gepakt.
- Na het stoppen in 2TR wordt de voet, die bij de landing het eerst de grond raakt (pivotvoet) opgetild.
- Stop-pas is te klein of te groot.
- Doorglijden van de pivotvoet.
- De speler blijft te veel rechtop.
- Het lichaamsgewicht wordt op het voorste been gebracht.
- Te hoge sprong tijdens het vangen; onbalans.
- Stoppen met gestrekte benen.

Correctie:

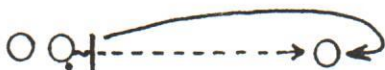
- Bal van de hand van een medespeler pakken en stoppen; zie 5b oef. 1
- b,c en d. Uitvoering met behulp van markeringen op de grond.
- f. Oefenen vlak voor een muur.

5a. *AANLEREN VAN HET STOPPEN NA EEN DRIBBEL*

- De spelers staan in schredestand voor een willekeurige lijn; de linkervoet (afzetbeen) is voor. Spring over de lijn en landt:
 - in één tel, in een schouderbrede-spreidstand.
 - in één tel, in een schredestand.
 - in twee tellen, rechts-links.
 - linkshandigen staan met de rechtervoet voor.
 - het is ook mogelijk om met n voet af te zetten vanaf een bank.



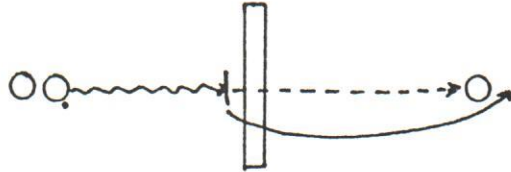
- Stroomvorm; drie- of viertallen; per groepje een bal; dribbelstart gevolgd door stoppen. Maak een stuit naast de linkervoet. Pak daarna met beide handen de bal tijdens de sprong en landt rechts-links. Pass naar de volgende van de groep en volg.
 - de bal moet 'in de lucht' worden gepakt.
 - net als in oef. 1 moet over een lijn worden gesprongen.



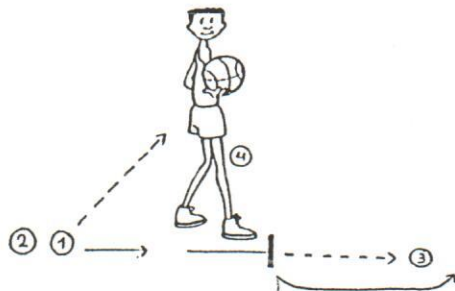
- Als oef. 2. Maak eerst drie stuiten naast de linkervoet.
- Als oef. 3; stoppen na drie dribbels in wandeltempo.
 - als de spelers hier moeite mee hebben kunnen we het advies geven om iedere stuit naast de linkervoet te plaatsen; hierdoor moet de andere

voet, als bij schermers, steeds worden bijgetrokken.

- Als oef. 4; in het midden van de afstand tussen de twee rijtjes plaatsen we een bank; er moet gestopt worden vlak voor de bank na een rustig uitgevoerde dribbel.

5b. *AANLEREN VAN HET STOPPEN NA EEN PASS*

- Per viertal een bal; breedterichting van de zaal; één speler stelt zich op halverwege de afstand en houdt de bal met één hand zodanig op borsthoogte, dat deze gemakkelijk gepakt kan worden. Speler 1 loopt toe en zet vlak voor de middenspeler af met de linkervoet, pakt de bal 'in de lucht' en stopt rechts-links. Vervolgens passt hij naar speler 3 en volgt zijn pass.



- Als oef. 1; de middenspeler stuit de bal op de grond.
- Als oef. 1; de middenspeler werpt de bal voorzichtig toe.
- Per viertal een bal; speler 1 heeft de bal; nummer 2 loopt toe en krijgt halverwege de afstand de bal toegespeeld; hij vangt de bal in een kleine sprong, stopt, passt terug naar 1 en sluit achter de eigen rij aan.

B. *Pivoteren*1. *ALGEMEEN*

Een speler met de bal mag vanuit stand of na een stop, in alle richtingen een voet verplaatsen, waarbij de andere voet (pivotvoet) contact moet houden met de grond en niet verzet mag worden. Hierbij is het van belang, dat hij in elke situatie weet, wat zijn pivotvoet is.