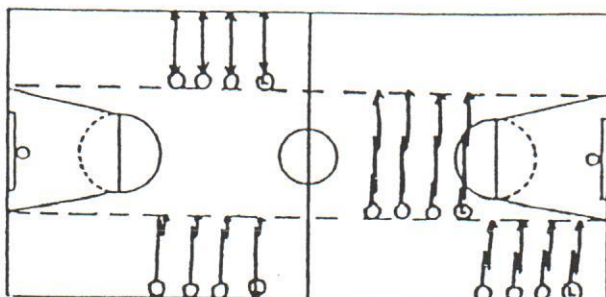
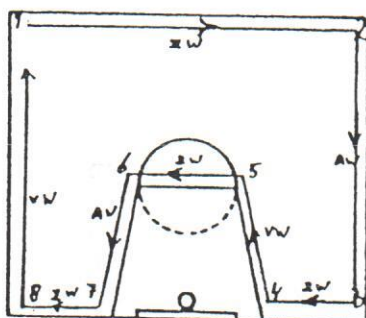


- e. Volg de leider; alleen zijwaarts verplaatsen.



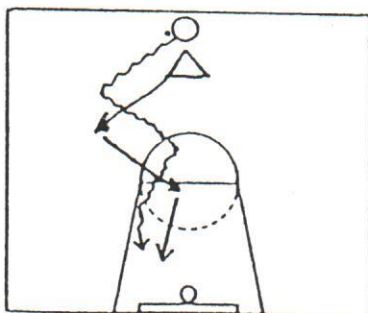
- f. Voetenwerkparcours via lijnen.



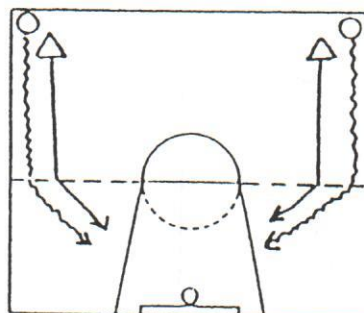
- g. Twee spelers staan tegenover elkaar (1,5 m.) Op de handen van één speler liggen twee ballen (borsthoogte). De andere speler staat in verdedigende houding. Plotseling laat de balbezitter één bal vallen. De andere speler krijgt de opdracht de bal te vangen voordat deze de grond raakt.
- h. Oefenen van het wegtikken van de bal van een dribbelende speler. Laat de bal ongeveer twee meter van je op de grond stuiten. Tik de bal door voordat deze voor de tweede keer de grond raakt.
- i. Haal een dribbelende speler in en tik de bal door.



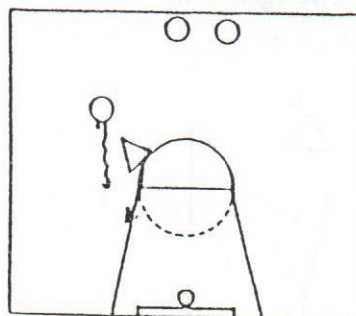
- j. Zie van het hoofdstuk schieten: 5.17 t/m 20.
- k. Eén tegen één op half veld. Iedere aanval begint bij de middenlijn. Na iedere treffer of bij balverlies worden de rollen omgedraaid.



- l. Per tweetal een bal. De aanvaller dribbelt langs de zijlijn. De verdediger volgt met goed voetenwerk. Vanaf het verlengde van de vrije worplijn wordt 1-1 gespeeld. Het eerste deel van de oefening verloopt dus in zodanig rustig tempo, dat de verdediger moeiteloos kan volgen. Na de vrije worplijn is het menens.



- m. Viertallen; drie aanvallers, één verdediger; om de beurt spelen de aanvallers 1-1 tegen de verdediger; de verdediger krijgt een punt na een onderschepping, overtreding, fout van de aanvaller of wanneer er niet wordt gescoord.



- n. Twee tegen één op een half speelveld. Twee aanvallers spelen tegen één verdediger. Eén van de aanvallers mag niet doelen en dribbelen, maar moet voortdurend zijn partner aanspelen. De verdediger concentreert zich op de acties van de andere aanvaller. Tevens dekt hij de passlijn tussen beide aanvallers af. Na een doelpunt wordt er gerouleerd.

