

<b>Teamfunctie: AANVALLEN</b>	<b>Teamtaak: SCOREN</b>	
<b>TCP Doelstelling:</b> het verbeteren van het passen binnenkant voet door middel van een afwerkvorm		
<b>Inhoud</b>	<b>Methodiek</b>	<b>Aanwijzingen/ coaching</b>
<p>-Speler 1 passt de bal naar speler 2</p> <p>-Speler 2 kaatst de bal terug op speler 3</p> <p>- Speler 3 loopt in en passt naar de achterlijn</p> <p>- Speler 2 sprint naar de bal en geeft de bal voor op speler 4</p> <p>-Spelers 4 schiet de bal in het doel</p> <p>Speler 1 wordt 2, 2 wordt 3, 3 wordt 4, 4 wordt 5, 5 pakt de bal wordt speler 1 door ernaar toe te dribbelen</p> <p>Etc.</p> <p>Tip: zet op positie 3 twee spelers neer.</p>	<p>Indien te makkelijk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De keeper mag de bal onderscheppen</li> <li>- een verdediger bij speler 3 plaatsen</li> </ul> <p><b>Ook van de andere kant oefen voor de linksbenigen en voor het verbeteren van het linkerbeen van de rechtsbenigen</b></p> <p>De oefening duurt 20 minuten</p> <p><b>Organisatie:</b>  Ruimte: Origineel veld  Hesjes: nvt.  Aantal ballen:8  Aantal hoedjes: 4  Doelen: 1 groot  Aantal spelers: 10</p>	<p><b>Aandachtspunt: passen met met de binnenkant voet.</b></p> <p>De bal strak over de grond met de binnenkant van de voet passen. Span je voet goed aan door je tenen omhoog te doen. Knie en voet naar buiten draaien. Vervolgens voet naar achter brengen en dan voorwaarts tegen bal aan zwiepen. De bal in het hart of net boven het hart van de bal raken</p> <p><b>Kaats binnenkant voet</b></p> <p>Span je voet goed aan door je tenen omhoog te doen. Knie en voet naar buiten draaien. Vervolgens de binnenkant van de voet net boven het hart van de bal raken, zodat de bal laag blijft en niet te hard gaat. Hierbij je been niet naar achteren zwiepen maar direct richting de bal gaan.</p> <p><b>Schieten op doel met de binnenkant voet</b></p> <p>Span je voet goed aan door je tenen omhoog te doen. Knie en voet naar buiten draaien. Je been naar achter brengen en tegen de bal zwiepen.</p> <p>Als je met de binnenkant van de voet de bal net boven het hart van de bal raken raakt, blijft de bal laag. Als je de bal onderin raakt gaat de bal omhoog.</p>

