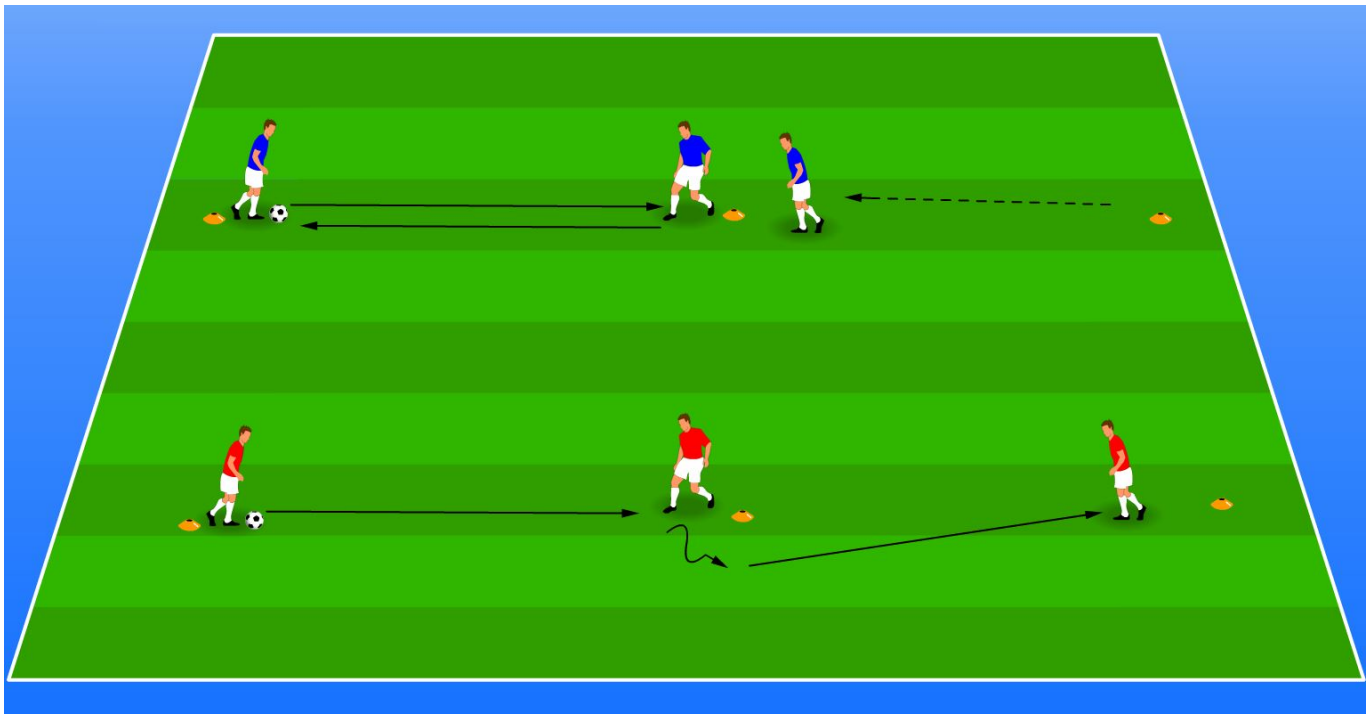
Awareness (passing)



Doel

- verbeteren van de awareness en daarmee de keuzes

Organisatie

- 3 spelers
- 1 bal
- 3 velddoppen

Inhoud

- de middenman wordt ingespeeld
- de speler achter hem mag drukzetten
- zet hij druk, dan kaatst de middenman de bal
- zet hij geen druk, dan draait de middenman open

Methodiek

- afstanden aanpassen
- kaatsen met verkeerde been

Variatie

- speler zet druk vanaf zijkant, opendraaien met lichaam tussen de bal

- na kaats loopt verdediger door en spelen twee aanvallers 2:1 uit

Coaching

- ‘Verlies nooit het contact met de bal.’
- ‘Gebruik de tijd die je over hebt om je te oriënteren.’
- ‘Zorg er met je lichaamshouding voor dat je meer ziet.’
- ‘Kijk snel over je schouder zodat je meer tijd over houdt.’
- 'Kijk voordat je ingespeeld wordt over je schouder en voordat je aanneemt nog een keer.'