

KNHB LEERLIJN

SPELUITDAGINGEN

Balbezit houden en overspelen (BB)

Vrijlopen en bal aannemen (BB)

In scoringspositie komen en scoren (BB)

Bal afpakken en overspelen belemmeren (NBB)

TACTIEK

	O7	O8	O9	O10	O11	O12	O14	O16	O18
Duelleren (1-1)									
Overtal (2-1)									
Ondertal (1-2)									
Meer vs. Meer (2-2)									
Omschakelen									

VERSNELINGSPRINCIPES

1 tegen 1

2 tegen 1

2 tegen 2

Lijn over lijn

Passerende pass

Extra speler

TECHNIEKEN

LOPEN MET DE BAL

	O7	O8	O9	O10	O11	O12	O14	O16	O18
Tweehandig forehand drijven									
Slalom drijven met de forehand									
Tweehandig backhand drijven (achterwaarts)									
Tweehandig backhand drijven (zijwaarts)									
Indian dribbel									
Shuffle									

PASSEN / SCOREN

	O7	O8	O9	O10	O11	O12	O14	O16	O18
Forehand Push (recht door)									
Forehand Push (naar rechts ingedraaid)									
Forehand Push (naar links)									
Forehand Push (naar achteren)									
Backhand Push (naar rechts)									
Backhand push (naar achteren)									
Lange forehand slag									
Forehand flats									
Backhand flats									
Lage backhand slag									

AANNEMEN

	O7	O8	O9	O10	O11	O12	O14	O16	O18
Forehand aanname gesloten (van frontale pass)									
Forehand aanname (pass van links)									
Open aannemen forehand (van frontale pass)									
Forehand aanname ingedraaid (pass van rechts)									
Gesloten backhand aanname (van frontale pass)									
Backhand aanname (pass van rechts)									
Open aannemen backhand (pass van achter)									

PASSEREN

	O7	O8	O9	O10	O11	O12	O14	O16	O18
Lift forehand									
Lift backhand									
Drag naar rechts									
Drag naar links									
Dummy naar rechts									
Forehand tum (draaien links)									
Forehand tum (draaien rechts)									

AFPAKKEN

	O7	O8	O9	O10	O11	O12	O14	O16	O18
Jab									
Blocktackle (tweehandig)									
Interceptie forehand									
Interceptie backhand									
Shave									
Steal									