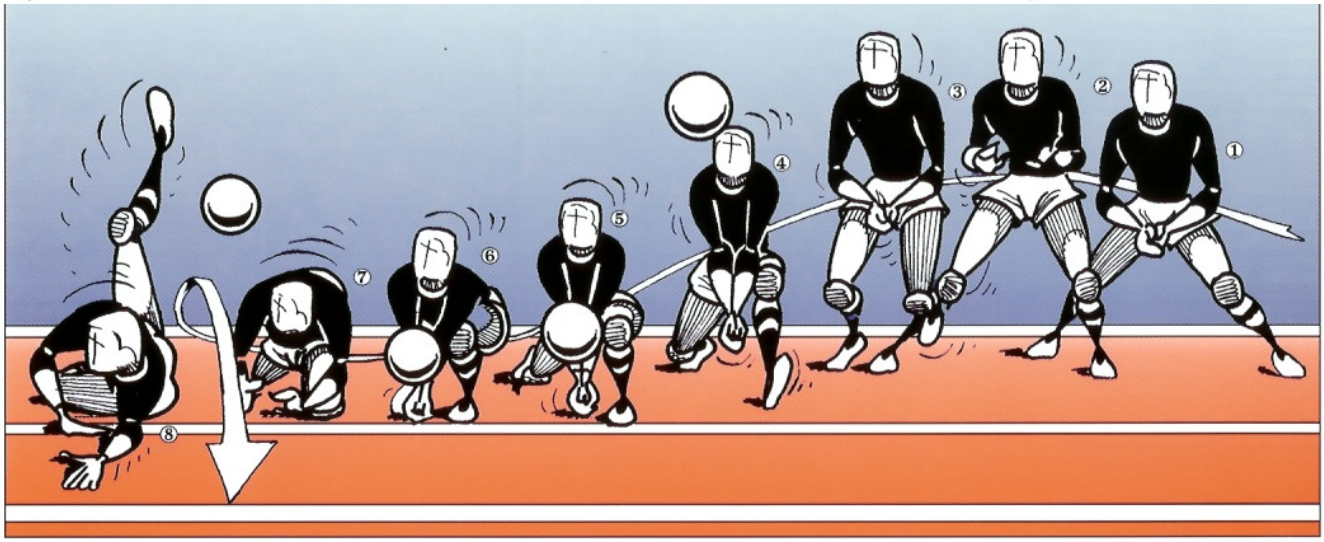
15. Verdediging, *voorwaartse glijrol en zijwaartse rol*



Bewegingsvoorstelling	Leerroute
1. algemene verdedigingshouding innemen: - knieën gebogen - armen los - bovenlichaam naar voren gebogen	1. Bal op de grond leggen – speler pakt de bal op twee manieren: - door de knieën gaan (=goed) - rug krom maken (=fout)
2. verplaatsen naar de bal toe	2. Snelheid-, loop- en sprinttraining
3. grote laatste pas maken	3. “Over een sloot stappen” “over een gat in de vloer stappen”
4. twee handen onder de bal plaatsen en de bal spelen	4. Een schepbeweging maken: “hoe gooi ik een pannenkoek op?” Eventueel aanleren met een sok of een kous
5. één arm gaat gestrekt door, boven het hoofd	5. Bandje (tape) om de pols van die arm doen
6. andere arm op de buik leggen (elleboog is dan het steunpunt bij het doorrollen) of de arm gestrekt naast het lichaam leggen	6. Maak je zo lang mogelijk
7. doordraaien op de rug	7. Oor op je arm leggen
8. beide benen over de schouder gooien	8. “Hoe hou je je arm als je een gebroken arm hebt?” (“de arm in een mitella)
9. uitgangspositie innemen voor aanvalsdekking of aanloop voor een aanval	9. Kijk naar het plafond
	10. Maak je zo klein mogelijk “maak van jezelf een bommetje / balletje”
	Snel naar een opgegeven positie verplaatsen