

1. Benodigdheden

Minimaal 12 spelers

6 kegels - 8 hoedjes

Aantal ballen - 4 kleine doeltjes

2. Organisatie

De oefening wordt gespeeld tussen twee doelgebieden.

De grootte van het veld kan worden aangepast afhankelijk van het aantal spelers en het niveau.

3. Omschrijving

Het doel van deze spelvorm is om de diepe spits te bereiken, de spits te laten loskomen van zijn tegenstander, en ervoor te zorgen dat er voldoende aansluiting is van de rest van het team. De spelers worden in twee groepen verdeeld, waarbij iedere ploeg één speler in twee afgebakende zones plaatst. De spelers in de zones functioneren afwisselend als spitsen of verdedigers, afhankelijk van welke ploeg in balbezit is.

Oefening 1: Spitsen Aanspelen

Doel: De ploeg in balbezit probeert de spitsen in de verschillende zones aan te spelen

Regels:

- * Men kan scoren door de spits aan te spelen, waarna de spits een andere speler in het vak moet proberen aan te spelen (de verdediger probeert dit te verhinderen).

- * Als het lukt om een tweede speler aan te spelen, gaat het spel verder. Het doel is om zoveel mogelijk succesvolle passes en acties te maken binnen 2-3 minuten.

- * Het is belangrijk om ervoor te zorgen dat alle spelers binnen 10 minuten in de zones hebben gestaan.

- * De ploeg met de meeste geslaagde acties wint deze ronde.

Oefening 2: Spitsen Aanspelen en Scoren

Doel:

De ploeg in balbezit probeert de spitsen in de verschillende zones aan te spelen, en de spits moet de bal zodanig afleggen dat het team kan scoren op één van de 4 doeltjes.

Regels:

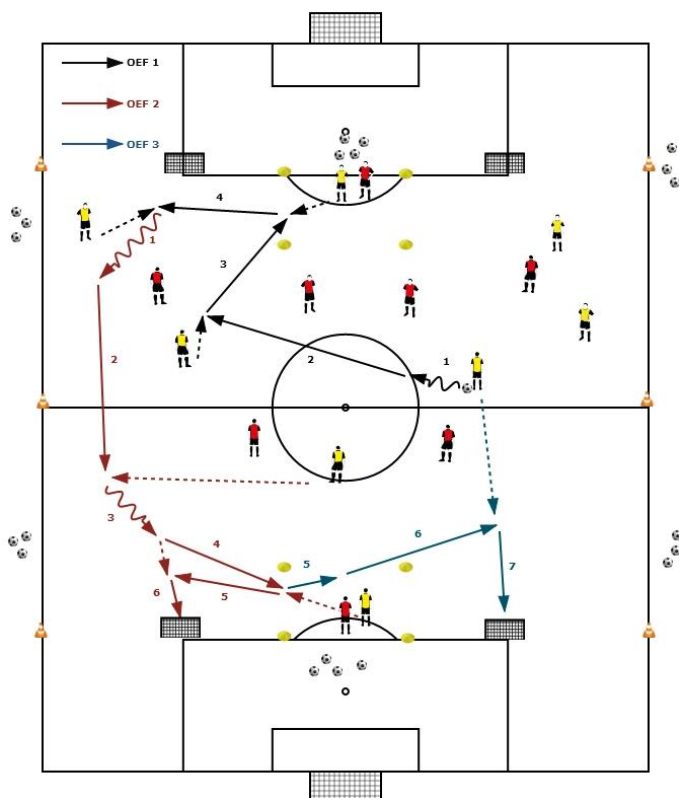
- * De ploeg in balbezit speelt de spitsen aan. De spits moet een bal afspelen, zodat een teamgenoot kan scoren op één van de 4 kleine doeltjes.

- * De verdediger in de zone probeert dit te verhinderen.

- * Wanneer er gescoord is, wisselt de balbezitploeg en moet de andere ploeg proberen te scoren.

- * Het spel gaat door voor 2-3 minuten, en weer moet ervoor worden gezorgd dat alle spelers binnen 10 minuten in de zones hebben gestaan.

- * De ploeg met de meeste doelpunten wint.



Oefening 3: Spits Aanspelen en Afleggen

Doel:

Hetzelfde als oefening 2, maar nu moet de spits proberen een andere ploegmaat aan te spelen voor de afronding.

Regels:

- * De spits ontvangt de bal, maar in plaats van zelf af te werken, legt hij de bal af naar een medespeler die in de positie staat om af te werken op één van de 4 doeltjes.
- * De verdediger probeert de pass te blokkeren.
- * Het spel gaat door voor 2-3 minuten, en het doel is om zoveel mogelijk geslaagde passes en doelpunten te behalen binnen de tijd.

4. Coaching en Aandachtspunten

Coaching:

Focus op het inspelen van de bal, het aannemen van de bal, het uitvoeren van snelle dribbels en beweging zonder bal.

Stimuleer spelers om goed om de bal te vragen en hun medespelers te ondersteunen.

Aandachtspunten:

Pas de grootte van het veld aan afhankelijk van het aantal spelers en het niveau van de groep.

Zorg ervoor dat de zones groot genoeg blijven, zodat de spitsen voldoende ruimte hebben voor een actie (bijvoorbeeld het maken van een vooractie of een draai.)