

1. Materiaal

Minimaal 12 spelers

Een aantal ballen

5 markeerhoedjes

2. Opstelling

Plaats 8 hoedjes gelijkmatig verdeeld op de middencirkel, met bij elk hoedje 2 spelers en 1 bal.

Plaats een kegel in het midden van de cirkel.

3. Uitleg oefening

Startfase:

Speler A speelt de bal in naar speler B.

Speler B kaatst de bal in één tijd terug naar A.

Na de kaats maakt speler B een loopactie buitenom.

Vervolg:

Speler A speelt de bal in de loop van speler B.

Speler B ontvangt de bal en speelt door naar speler C.

Middenfase:

Speler C controleert, draait open, en speelt een pass naar speler E.

Speler E ontvangt de bal en speelt door naar de inlopende speler D.

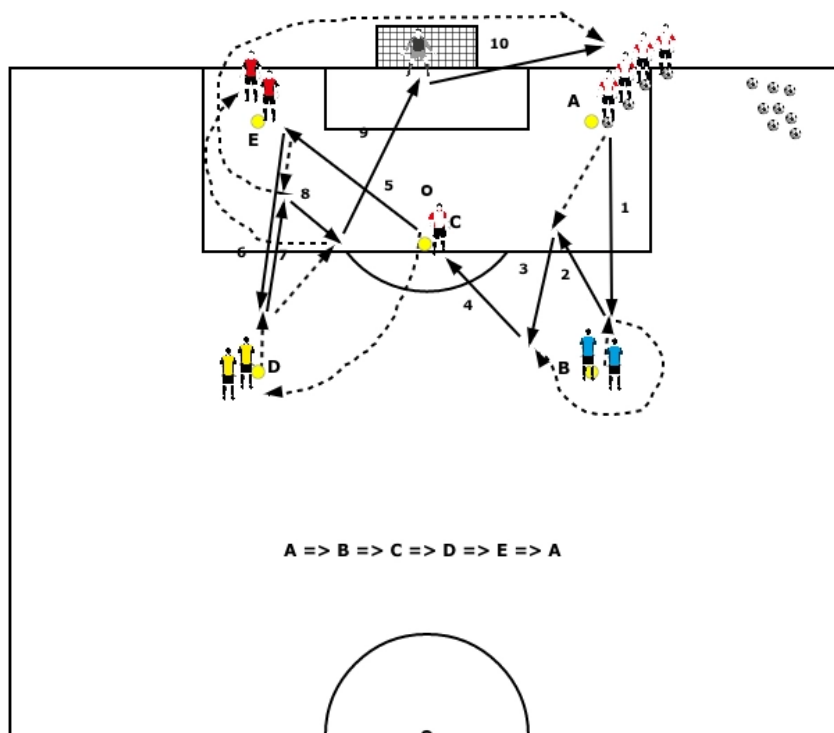
Afwerking:

Speler D gaat een 1-2 combinatie aan met speler E.

Na de combinatie neemt speler D de bal aan en werkt af in de handen van de doelman.

Rotatie:

Zorg dat elke speler doorrolt naar de volgende positie na zijn actie, zodat het circuit blijft lopen. A → B → C → D → E → A.



4. Coaching en Opmerkingen

Coaching:

Zorg voor een correcte uitvoering van de lichaamsoefeningen, inclusief passen, aannemen en balcontrole.

Let op de timing en precisie van de passes en loopacties.

Stimuleer communicatie en focus op de opbouw en afronding.

Opmerkingen:

Pas de afmetingen van het veld aan op basis van het aantal spelers en hun niveau.

Tijdens de wissel tussen speler A en speler B kunnen opwarmingsoefeningen worden uitgevoerd.

Voer de oefening afwisselend via de linker- en rechterkant uit om symmetrie in de training te behouden.