

1. Benodigdheden

Minimaal 12 spelers

Een aantal ballen

5 markeerhoedjes

2. Organistie

Zet het materiaal op volgens de tekening.

De oefening kan aan zowel de linker- als rechterkant worden uitgevoerd om beide zijden te trainen.

3. Omschrijving

Start:

Speler A speelt de bal in naar speler B.

Speler B ontvangt de bal en kaatst deze direct terug naar speler A.

Na de kaats maakt speler B een loopactie buitenom.

Vervolg:

De inlopende speler A speelt de bal in de loop van speler B.

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

Middenfase:

Speler C ontvangt de bal, draait door, en speelt een pass naar speler E.

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

Afsluiting:

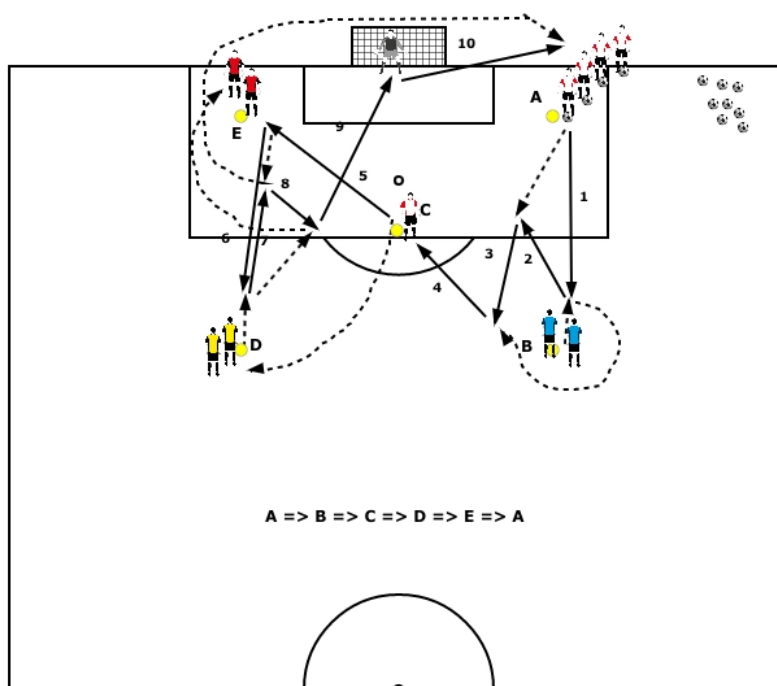
Speler D gaat een snelle 1-2 combinatie aan met speler E.

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

Rotatie:

Na afloop wisselen de spelers posities volgens het schema:

A → B → C → D → E → A



4. Coaching en Aandachtspunten

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.

Aandachtspunten:

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.