

1. Benodigdheden

Minimaal 12 spelers

Aantal ballen - 9 kegels of hoedjes

2. Organisatie

Zet de kegels of hoedjes op volgens de tekening.

Afstanden kunnen worden aangepast aan het niveau en de leeftijd van de spelers.

Zorg ervoor dat de oefening zowel links als rechts wordt uitgevoerd voor balans in de training.

3. Omschrijving

Startfase:

Speler A dribbelt de bal tot aan de 2 kegels. Ondertussen vraagt speler B de bal.

Speler A speelt de bal in naar speler B. Speler B ontvangt de bal en legt deze breed voor de inkomende speler A.

Middenfase:

Speler A speelt de bal diep naar de vragende speler C.

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

Speler B steekt de bal diep naar de vragende speler D (D').

Speler D (D') speelt de bal terug naar speler C. Speler C speelt de bal in de loop van speler D (D').

Afsluitfase:

Speler D (D') ontvangt de bal en speelt deze in naar speler E (E').

Speler E (E') ontvangt de bal en legt deze terug voor de inkomende speler D (D').

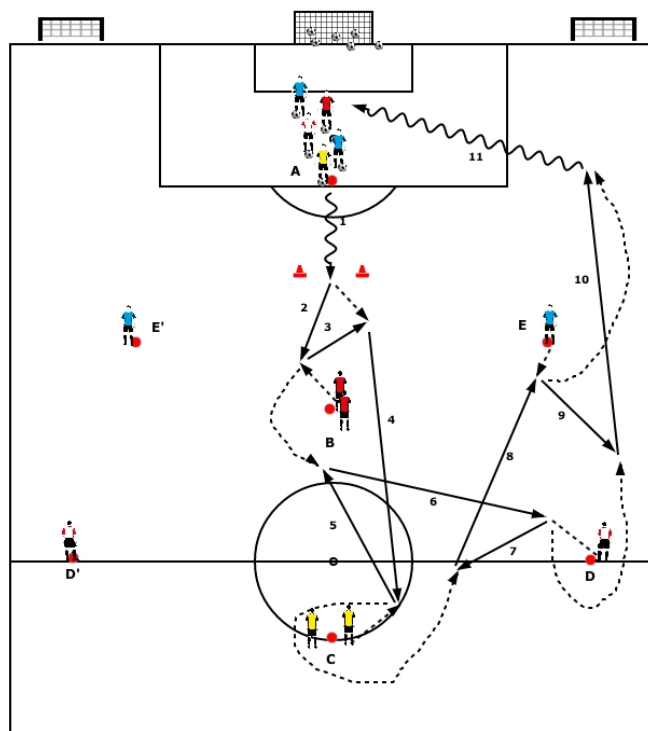
Speler D (D') steekt de bal diep naar de diep lopende speler E (E').

Speler E (E') neemt de bal mee en dribbelt terug naar de groep.

Optionele Afwerking:

Speler D (D') steekt de bal niet diep maar dribbelt richting doel en werkt af.

Speler E (E') haalt de bal op en sluit aan bij de groep.



A => B => C => D (D') => E (E') => A

4. Coaching en Aandachtspunten

Coaching:

Techniek: Zorg voor een correcte aanname, nauwkeurig inspelen van de bal, en effectief gebruik van de juiste voet.

Vooractie: Spelers moeten actief de bal vragen en naar de bal toekomen.

Communicatie: Stimuleer duidelijkheid in het vragen van de bal en het geven van aanwijzingen.

Balans: Zorg dat spelers zowel links als rechts werken.

Aandachtspunten:

De afmetingen van de oefening moeten worden aangepast aan het niveau en de leeftijd van de spelers.

Zorg voor een vloeiende uitvoering en voldoende intensiteit om spelers actief en betrokken te houden.

Deze oefening is gericht op balcontrole, passing, dieptespel, en samenspel, met de mogelijkheid om een afwerkvorm toe te voegen voor extra uitdaging.