

1. Materiaal

Onbeperkt aantal deelnemers mogelijk

Speler B start met 2 ballen

3 markeerhoedjes - 2 kegels voor afbakening

2. Opstelling

Zet de opstelling klaar zoals weergegeven in de tekening.

Voer de oefening uit aan zowel de linker- als rechterkant om variatie en evenwicht in de training te bevorderen.

Zorg ervoor dat spelers voldoende ruimte hebben om vrij te kunnen bewegen zonder elkaar in de weg te zitten.

3. Uitleg oefening

Startfase:

Speler B verstuurt een diepe pass richting speler A.

Speler A zet een loopactie in, controleert de bal in de diepte en werkt af op doel.

Na zijn schot verplaatst speler A zich richting speler B om zich opnieuw aan te bieden.

Middenfase:

Speler B speelt de bal in op speler A, die zich aanbiedt.

Speler A controleert de bal en legt deze terug in de loop van de inlopende speler B.

Speler B neemt de bal mee en komt tot een doelpoging. Nadien beweegt hij zich richting speler C om zich beschikbaar te stellen.

Eindfase:

Speler C passt naar de zich aanbiedende speler B, die de bal controleert en een diepe bal verstuurt.

Speler C maakt een loopactie aan de buitenzijde, ontvangt de diepe pass van B en neemt de bal mee.

Hij levert vervolgens een voorzet af richting het strafschopgebied, waar spelers A en B zich hebben opgesteld:

Speler A bezet de eerste zone.

Speler B positioneert zich in de tweede zone.

Rotatie:

Na de voorzet schuiven spelers door volgens rotatieschema: A → B → C → A.



4. Coaching en Opmerkingen

Coachpunten:

Techniek: Leg de nadruk op nauwkeurige passes, een gecontroleerde aanname van de bal, en doelgerichte schoten en voorzetten.

Beweging zonder bal: Stimuleer actieve loopacties, een sterke vooractie en duidelijke onderlinge communicatie.

Positionering: Spelers in scoringspositie moeten slim bewegen en zich bewust zijn van de juiste zones om aan te vallen.

Opmerkingen:

Laat spelers afwisselen tussen links en rechts bij passen, schieten en voorzetten, om beide kanten gelijkmatig te ontwikkelen. Zorg voor balans en symmetrie in beweging en techniek.

Houd het tempo van de oefening vloeiend, zodat iedereen ritme houdt zonder elkaar in de weg te lopen.

Bouw momenten in waarin spelers kunnen terugschakelen en zich opnieuw goed positioneren voor de volgende actie.