

1. Benodigdheden

Onbeperkt aantal spelers

Aantal ballen (speler B heeft 2 ballen bij zich)

3 hoedjes + 2 kegels

2. Organisatie

Stel de opstelling op volgens de tekening.

De oefening kan zowel aan de linker- als rechterkant worden uitgevoerd om variatie en balans te trainen.

Zorg dat spelers voldoende ruimte hebben om bewegingen uit te voeren zonder elkaar te hinderen.

3. Omschrijving

Start:

Speler B speelt een diepe bal naar speler A.

Speler A loopt naar de diep gestoken bal, neemt deze mee, en trapt op doel.

Na het schot biedt speler A zich aan bij speler B.

Middenfase:

Speler B speelt een bal in naar de vragende speler A.

Speler A ontvangt de bal en legt deze af voor de inlopende speler B.

Speler B neemt de bal mee en trapt op doel. Na het schot biedt hij zich aan bij speler C.

Afsluiting:

Speler C speelt de bal naar de vragende speler B, die deze aanneemt en diep speelt.

Speler C maakt een loopactie buitenom en ontvangt de diepe bal van speler B.

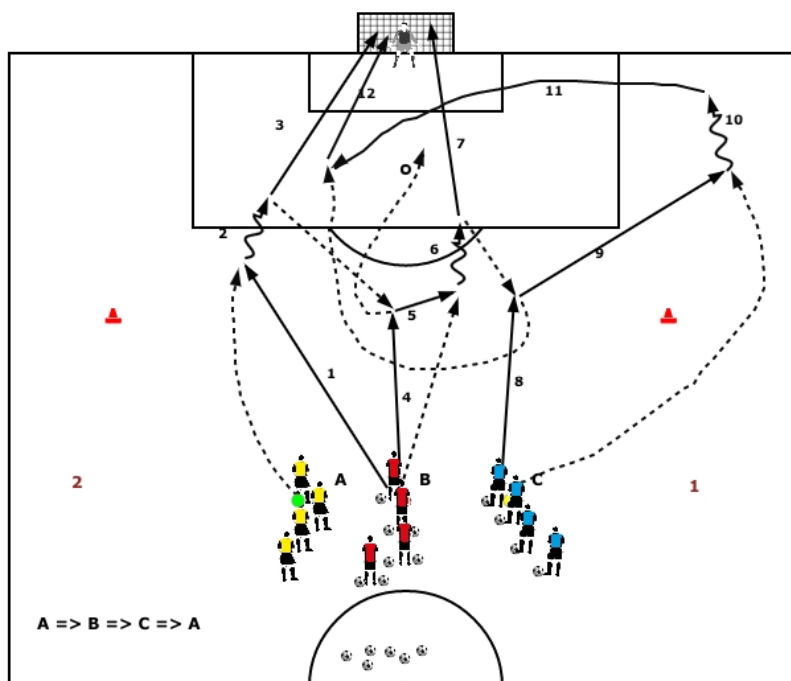
Speler C neemt de bal mee en geeft een voorzet naar de spelers A en B, die zich voor doel hebben gepositioneerd:

Speler A neemt positie in de eerste zone.

Speler B neemt positie in de tweede zone.

Rotatie:

Na de voorzet schuiven spelers door volgens het schema: A → B → C → A



4. Coaching en Aandachtspunten

Coaching:

Techniek: Focus op nauwkeurig inspelen, gecontroleerde balaanname, en effectieve schoten en voorzetten.

Beweging: Moedig actieve loopacties, goede vooractie, en duidelijke communicatie aan.

Positionering: Spelers voor doel moeten slim bewegen en de juiste zone kiezen.

Aandachtspunten:

Laat spelers afwisselend met hun linker- en rechtervoet passen, schieten, en voorzetten.

Zorg ervoor dat links en rechts gelijkmatig worden geoefend om balans in bewegingen te creëren.

Werk in een vloeiend tempo zonder dat spelers elkaar hinderen.

Laat voldoende tijd voor spelers om terug te schakelen en zich goed te positioneren.