

1. Benodigdheden

Onbeperkt aantal spelers
Per twee spelers één bal
8 hoedjes

2. Organisatie

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. Omschrijving

Spelers lopen 3 rondjes ontspannen rond het terrein als warming-up.
Na de 3 rondjes wordt er eerst gestretcht voordat de oefening begint.

Oefening 1 – Bal stilleggen + lichaamsoefeningen

Speler 1 leidt de bal naar het midden, legt de bal stil, en keert terug terwijl hij lichaamsoefeningen uitvoert.
Speler 2 start zodra speler 1 begint met de lichaamsoefeningen.
Speler 2 voert lichaamsoefeningen uit en gaat vervolgens de bal ophalen.

Oefening 2 – Kappen + pass

Hetzelfde als oefening 1, maar nu kapt de speler de bal in het midden en speelt deze naar speler 2.

Oefening 3 – Kappen en terugkeren met bal

Speler leidt de bal naar het midden, kapt in het midden, en keert terug met de bal aan de voet.

Oefening 4 – Naar overzijde + kappen

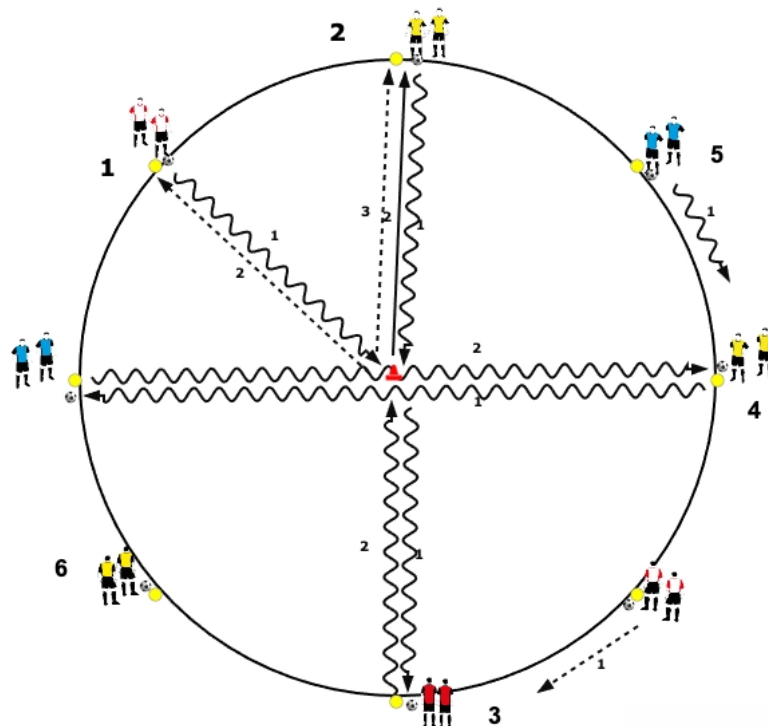
Hetzelfde als oefening 3, maar de speler leidt de bal niet naar het midden, maar naar de overkant van de cirkel.

Oefening 5 – Dribbelen langs binnenkant cirkel

Speler 1 leidt de bal aan een hoog tempo langs de binnenkant van de cirkel.
Wanneer speler 1 terug is bij zijn teamgenoot, geeft hij de bal over aan speler 2, die zijn oefening start.

Oefening 6 – Lopen zonder bal (activatie)

Speler 1 loopt zonder bal aan een hoog tempo langs de binnenkant van de cirkel.
Zodra speler 1 terug is bij zijn groepsgenoot, start speler 2 met dezelfde oefening.



4. Coaching en Aandachtspunten

Coaching:

Zorg voor correcte uitvoering van lichaamsoefeningen en balcontrole.
Let op het tempo van de balbehandeling en de precisie bij het kappen en spelen van de bal.
Stimuleer communicatie tussen de spelers en focus op technische verfijning.

Aandachtspunten:

Werk in intervallen van 3 minuten inspanning en 3 minuten rust.
Tijdens de rust kunnen spelers stretchen of in duo's eenvoudige baloefeningen uitvoeren.
Pas het tempo en de intensiteit van de oefening aan afhankelijk van het niveau van de spelers.