

1. Benodigdheden

Minimaal 14 spelers

Aantal ballen - 2 kegels en 7 hoedjes

2. Organistie

Zet het materiaal op zoals aangegeven in de tekening.

Zorg voor voldoende ruimte tussen de posities, afhankelijk van het niveau en de leeftijd van de spelers.

3. Omschrijving

Startfase:

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

Speler B neemt de bal mee en speelt deze in de loop van speler A.

Middenfase:

Speler A probeert de bal in één tijd door te spelen naar de vragende speler E.

Speler E speelt de bal, indien mogelijk in één tijd, door naar speler C.

Afsluitfase:

Speler C speelt een diepe bal naar speler D.

Speler D neemt de bal mee en speelt deze diep naar speler E.

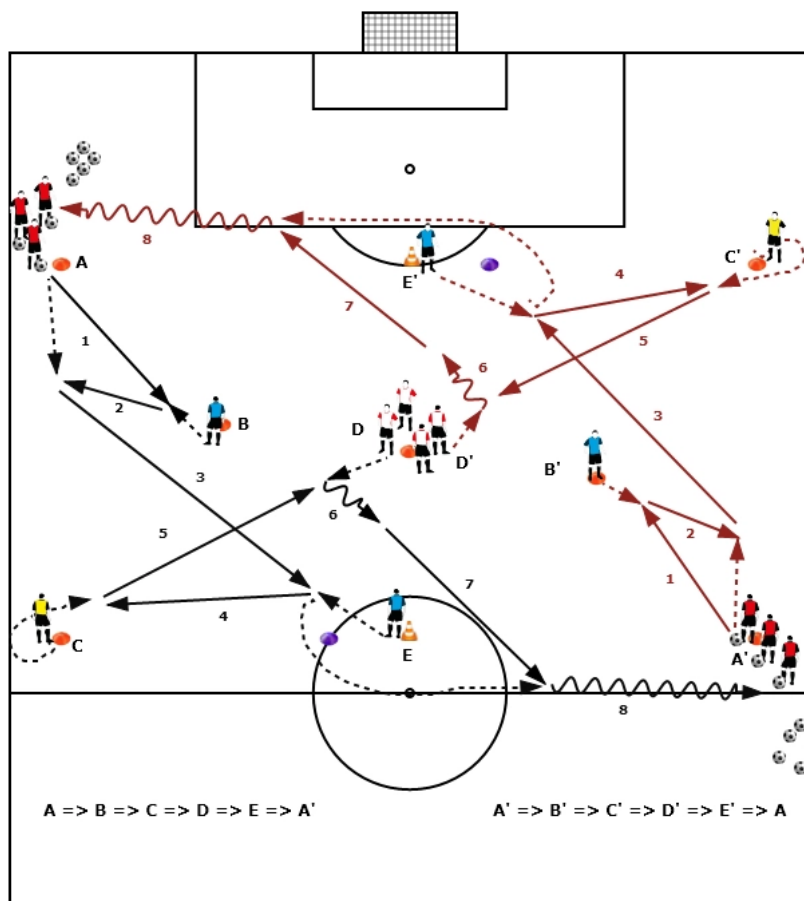
Speler E, na een loopactie, vraagt de bal aan speler D en ontvangt deze.

Zodra speler E de bal heeft ontvangen, dribbelt hij terug naar groep A'.

Rotatieschema:

Na elke actie roteren de spelers als volgt: $A \rightarrow B \rightarrow C \rightarrow D \rightarrow E \rightarrow A'$

Aan de andere zijde: $A' \rightarrow B' \rightarrow C' \rightarrow D' \rightarrow E' \rightarrow A$.



4. Coaching en Aandachtspunten

Coaching:

Techniek: Let op correcte balcontrole, nauwkeurige passing, en snelheid in uitvoering.

Vooractie: Stimuleer spelers om actief de bal te vragen en richting de bal te bewegen.

Tempo: Probeer het doorspelen van de bal in één tijd te bevorderen.

Communicatie: Spelers moeten duidelijk communiceren en scherp blijven in hun acties.

Aandachtspunten:

De afmetingen van het veld kunnen worden aangepast aan het niveau en de leeftijd van de spelers.

Indien er minder dan 14 spelers beschikbaar zijn, kan er een speler worden weggehaald van positie A en D zonder dat de oefening verloren gaat. Werk zowel links als rechtsom symmetrie in de training te behouden.