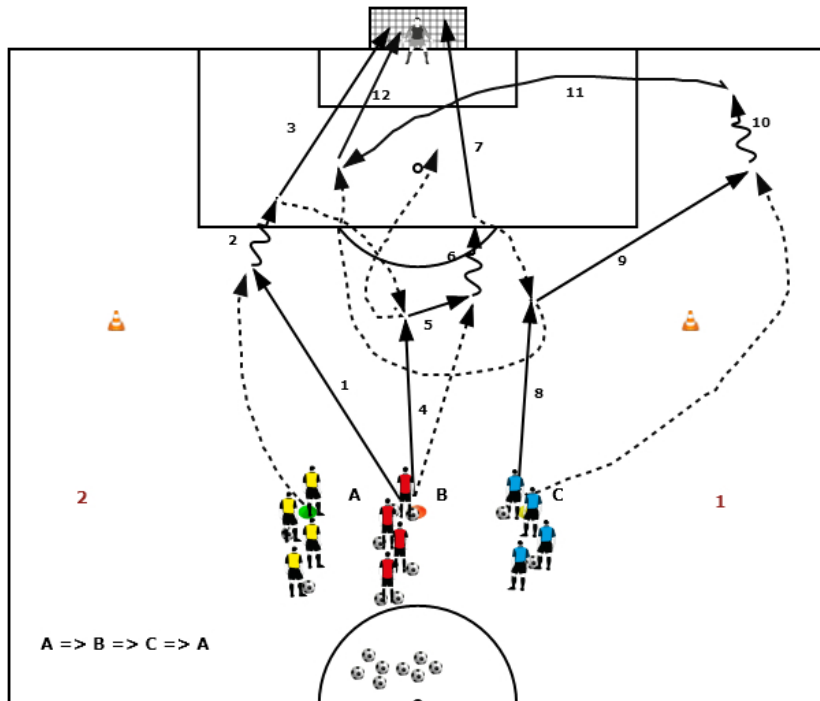




TEKENING / OPSTELLING



INFO

- Aantal spelers: onbeperkt aantal spelers
- Materiaal: aantal ballen, 3 hoedjes, 2 kegels

ORGANISATIE

Opstelling volgens de tekening, men kan zowel links en rechts werken.

VERLOOP VAN DE OEFENING

- De oefening start bij speler B die zijn eerste bal diep steekt voor speler A. Speler A loopt naar de diepgestoken bal en neemt deze mee (strak inspelen, juiste timing).
- Zodra hij aan het doelgebied komt trapt hij naar doel, daarna bied hij zich aan bij speler B. Speler B speelt de bal in naar de vragende speler A, speler A ontvangt de bal en legt deze af (kaats/afleg in één tijd, juiste snelheid).
- De inlopende speler B neemt de bal mee en trapt naar doel, daarna bied hij zich aan bij speler C. Speler C speelt de bal naar de vragende speler B, speler B neemt de bal aan en speelt deze diep. Ondertussen is speler C gestart met een loopactie buitenom en krijgt de bal diep gespeeld van speler B, (open lichaam, eerste controle vooruit).
- Speler C neemt de bal mee en trapt een voorzet naar de ondertussen voor doel gekomen spelers A en B. Speler A neemt positie in de eerste zone en speler B neemt positie in de tweede zone (tempo/versnelling na controle).
- Rotatie: A → B → C → A.

VARIATIES / PROGRESSIES

- Afwerken met links én rechts (afwisselen).
- Voorzet variëren: laag/hoog en 1e/2e paal.

OPMERKINGEN

- spelers moeten trappen met linkse en rechtse voet. men werkt afwisselend links en rechts zodanig dat men niet in elkaars weg loopt speler B heeft 2 ballen bij zich.

COACHING

- Inspelpass: strak en in de juiste voet.
- Aanname/1e controle: open en vooruit.
- Afwerken: gericht en met overtuiging.
- Loopacties: scherp en op het juiste moment.
- Vooractie: timing en richting, bal komen vragen.