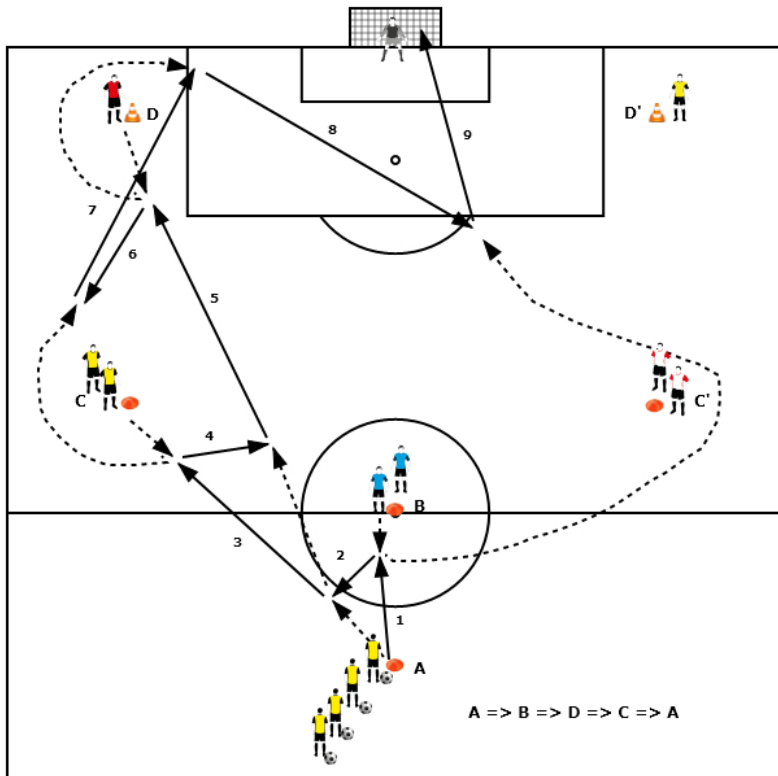




## TEKENING / OPSTELLING



## VARIATIES / PROGRESSIES

- Afwerken met links én rechts (afwisselen).
- Bij 1 groep: 5 min links, 5 min rechts.

## OPMERKINGEN

- spelers moeten trappen met linkse en rechtse voet. Indien niet genoeg spelers voor twee groepen werkt men 5 minuten op links en 5 op rechts (afwisselen links/rechts en focus op correcte traptechniek).

## INFO

- Aantal spelers: onbeperkt aantal spelers
- Materiaal: 2 kegels, 4 hoedjes

## ORGANISATIE

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

## VERLOOP VAN DE OEFENING

- De oefening start bij speler A die de bal inspeelt op de vragende speler B.
- Speler B neemt de bal aan en legt deze af voor de inlopende speler A, daarna start hij met een loopactie (kaats/afleg in één tijd, juiste snelheid).
- Speler A speelt de bal door naar de vragende speler C, die op zijn beurt de bal aflegt voor de inlopende speler A. Zodra hij de bal heeft afgelegd start hij met een loopactie buitenom en gaat zich gaan aanbieden bij speler D. Speler A neemt de bal aan en speelt die door naar de vragende speler D (strak inspelen, juiste voet).
- Speler D ontvangt de bal en kaatst die terug naar de inlopende speler C. Zodra de bal is teruggespeeld start speler D met een loopactie buitenom (kaats/afleg in één tijd, juiste snelheid).
- Daar ontvangt hij de diepgespeelde bal van speler C en speelt die in de loop van de inlopende speler B. Speler B werkt af op doel (in de loop, juiste timing).
- Rotatie:  $A \rightarrow B \rightarrow D \rightarrow C \rightarrow A$  //  $A \rightarrow B \rightarrow D' \rightarrow C' \rightarrow A$ .

## COACHING

- Inspelpass: strak en in de juiste voet.
- Aanne/1e controle: open en vooruit.
- Afwerken: gericht en met overtuiging.
- Vooractie: timing en richting, bal komen vragen.