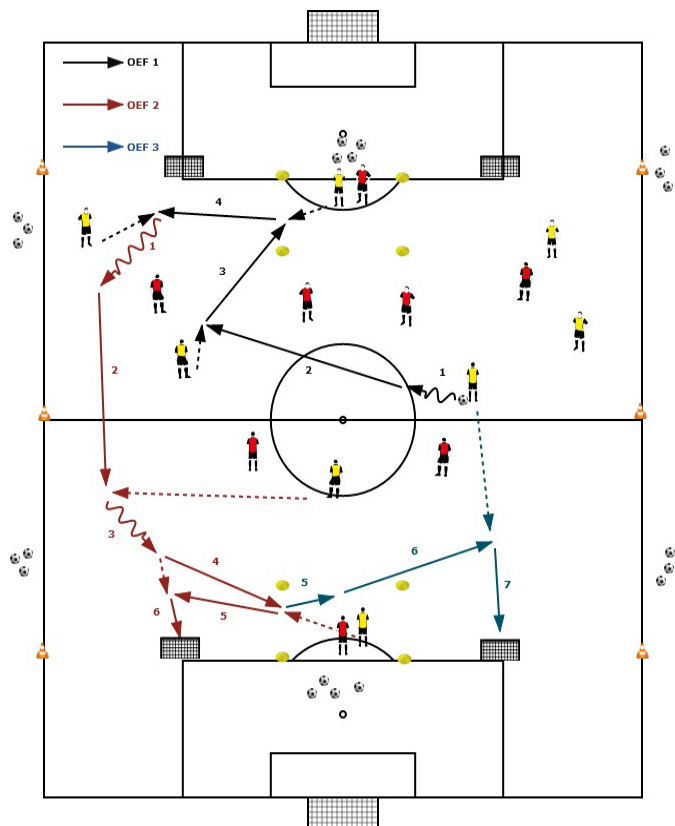




TEKENING / OPSTELLING



VARIATIES / PROGRESSIES

- Progressie: verkort rust of verhoog aantal reeksen.
- Variatie: afstand/zone vergroten of verkleinen naargelang niveau.
- Variatie: werk-/rusttijden aanpassen naargelang doel.

OPMERKINGEN

- * de grote van het veld kan men aanpassen naargelang de hoeveelheid en het niveau van de spelers
- * ervoor zorgen dat de 2 zones groot genoeg blijven, zodat de spitsen kunnen een vooractie doen e.d.

INFO

Aantal spelers: min. 12 spelers

Materiaal: 6 kegels - 8 hoedjes, aantal ballen, 4 kleine doeltjes

ORGANISATIE

Men speelt tussen de 2 doelgebieden, men kan natuurlijk aanpassen naar het aantal spelers - niveau.

VERLOOP VAN DE OEFENING

• Start OEF 1:

De bedoeling van deze spelvorm is het bereiken van de diepe spits + de spits dat moet loskomen van zijn tegenstander + aansluiting van de ploeg. De spelers worden in 2 groepen verdeeld, van elke ploeg neemt er 1 speler plaats in de 2 afgebakende zones. De spelers in de zones zijn afwisselend spits of verdediger afhankelijk welke ploeg er in balbezit is.

• Vervolg OEF 2:

De ploeg in balbezit probeert hun spitsen in de verschillende zones aan te spelen. Men kan scoren door een spits aan te spelen en die moet kunnen de bal afleggen zodanig dat men kan scoren op één van de 4 doeltjes m.a.w. zolang de ploeg in balbezit blijft kan men scoren op één van de doeltjes. (andere speler in het vak probeert dit te verhinderen) Wanneer men kan scoren is het aan de andere ploeg om dit nu te proberen, wanneer men de bal kwijt speelt gaat het spel gewoon verder en dit ongeveer 2 a 3 minuten (men moet er voor zorgen dat iedereen binnen de 10 minuten in de zones heeft gestaan).

• Vervolg OEF 3:

De ploeg in balbezit probeert hun spitsen in de verschillende zones aan te spelen.

COACHING

- inspelen bal; aanname bal; snelle dribbel; beweging zonder bal.
- coaching spelers (vragen van de bal) Opmerkingen:.
- de grote van het veld kan men aanpassen naargelang de hoeveelheid en het niveau van de spelers.
- er voor zorgen dat de 2 zones groot genoeg blijven, zodat de spitsen kunnen een vooractie doen e.d.
- Techniek: correcte uitvoering blijft prioriteit boven snelheid.