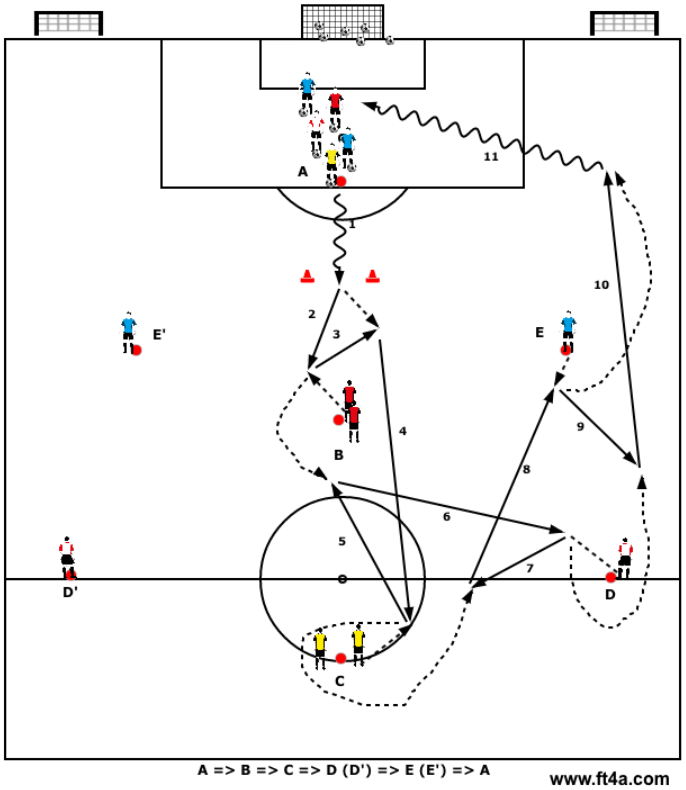
TEKENING / OPSTELLING



INFO

Aantal spelers: min. 12 spelers

Materiaal: aantal ballen, 9 kegels of hoedjes

ORGANISATIE

Men zet de kegels of hoedjes volgens de tekening, de afstanden kunnen variëren naargelang het niveau

VERLOOP VAN DE OEFENING

- De oefening start bij speler A die de bal dribbelt tot aan de 2 kegels, ondertussen vraagt speler B de bal (tempo, hoofd omhoog) (duidelijk aanbieden).
- Speler A speelt de bal in naar speler B, speler B ontvangt de bal en legt de bal breed voor de inkomende speler A. Speler A speelt de bal diep naar de vragende speler C, speler C ontvangt de bal en speelt die terug naar de aanbiedende speler B (in de loop, juiste timing).
- Speler B steekt de bal diep naar de vragende speler D (D'), speler D (D') speelt op zijn beurt de bal terug naar speler C (in de loop, juiste timing).
- Speler C speelt de bal in de loop van de vragende speler D (D'), speler D (D') ontvangt de bal en speelt de bal in op speler E (E') Speler E (E') ontvangt de bal en legt die terug voor de inkomende speler D (D') die wanneer hij de bal ontvangt de bal diep steekt voor de diep lopende speler E (E') (in de loop, juiste timing).
- Speler E (E') neemt de bal mee en dribbelt terug naar de groep (tempo, hoofd omhoog).
- Wanneer men van deze oefening een afwerkvorm wil maken steekt speler D (D') de bal niet meer diep maar dribbelt met de bal richting doel en werkt af. Speler E (E') gaat de bal halen en sluit aan bij de groep
- Rotatie: na actie doorschuiven naar volgende positie.

VARIATIES / PROGRESSIES

- Links/rechts afwisselen.
- Progressie: omzetten naar afwerkvorm (richting doel en afwerken).

COACHING

- Aanname/1e controle: open en vooruit (buitenste been).
- Pass: strak en in de juiste voet/ruimte.
- Vooractie & bal vragen: scherp aanbieden en communiceren.
- Juiste voet: lichaamshouding en standbeen goed.
- Bal vragen: duidelijk aanbieden en communiceren.

OPMERKINGEN

- de afmetingen kunnen verschillen naargelang het niveau en leeftijd van de spelers. zorgen dat de spelers zowel links en rechts werken. (tempo hoog houden, voldoende ballen klaar).