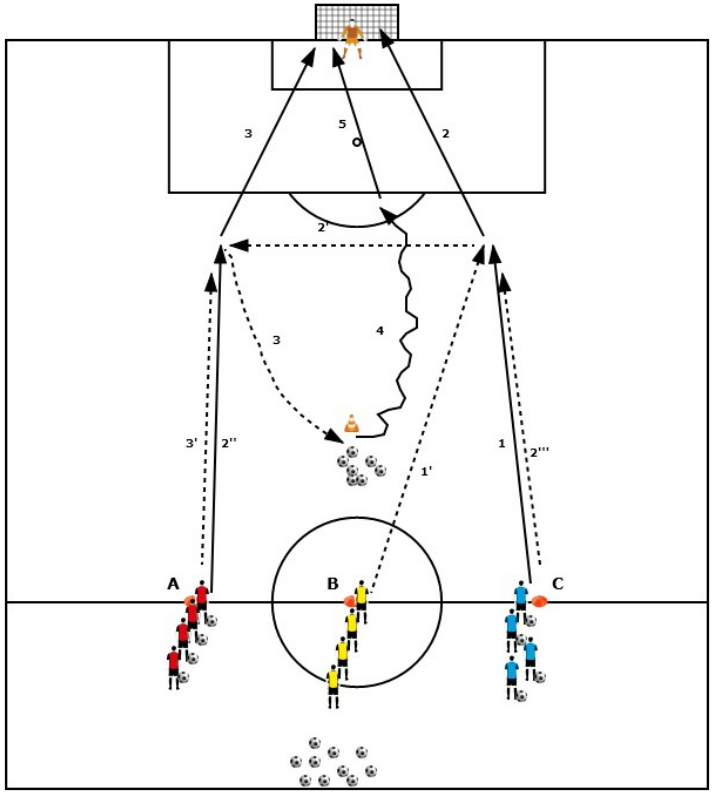
## 🧩 TEKENING / OPSTELLING




## ℹ️ INFO

👥 Aantal spelers: onbeperkt aantal spelers.
🎒 Materiaal: 4 kegels, aantal ballen

## 📐 ORGANISATIE

Men maakt opstelling volgens de tekening. De spelers worden verdeeld in 3 groepen, elke groep plaatst zich volgens de tekening Bij de twee buitenste groepen heeft elke speler één bal

## ▶️ VERLOOP VAN DE OEFENING

• Start: De oefening start bij speler A die de bal diep speelt, van zodra de bal is gespeeld start speler B met een versnelling achter de bal.
• Vervolg 1: Wanneer speler B bij de bal komt legt hij die stil, zodra de bal stil ligt start speler A met een versnelling naar de bal toe, wanneer hij bij de bal komt trapt hij op doel.
• Vervolg 2: Wanneer speler B de bal heeft stilgelegd start hij onmiddellijk met een versnelling naar de bal van speler C die hij opnieuw moet stilleggen. Speler C speelt zijn bal diep van zodra speler B de bal heeft stilgelegd van speler A, wanneer de bal is stilgelegd start speler C met een versnelling en werkt af op doel.
• Afwerking: Speler B plaatst na het stilleggen van de bal van speler C onmiddellijk met een versnelling naar de trainer waar hij op zijn beurt een bal gaat halen. Hij dribbelt met de bal naar doel en probeert te scoren.
Werk in korte reeksen (15–30 sec) met volledige inzet; neem 30–60 sec actieve rust.
Rotatie: na elke reeks schuift iedereen door zodat de belasting gelijk blijft.

## 🔁 VARIATIES / ⬆️ PROGRESSIES

• Progressie: verkort rust of verhoog aantal reeksen (kwaliteit behouden).

## 📋 COACHING

• plaatsen van de versnelling; onmiddellijke reactie na het stilleggen van een bal.
• Techniek: correcte uitvoering blijft prioriteit boven snelheid.
• Rompstabiliteit: buikspieren actief, geen holle of bolle rug.
• Coachingmoment: geef korte cues tijdens uitvoering en corrigeer tussen de reeksen.

## 📝 OPMERKINGEN

• de grote van de series kan men aanpassen naargelang de leeftijdsgroep iedereen gaat zijn eigen bal halen.