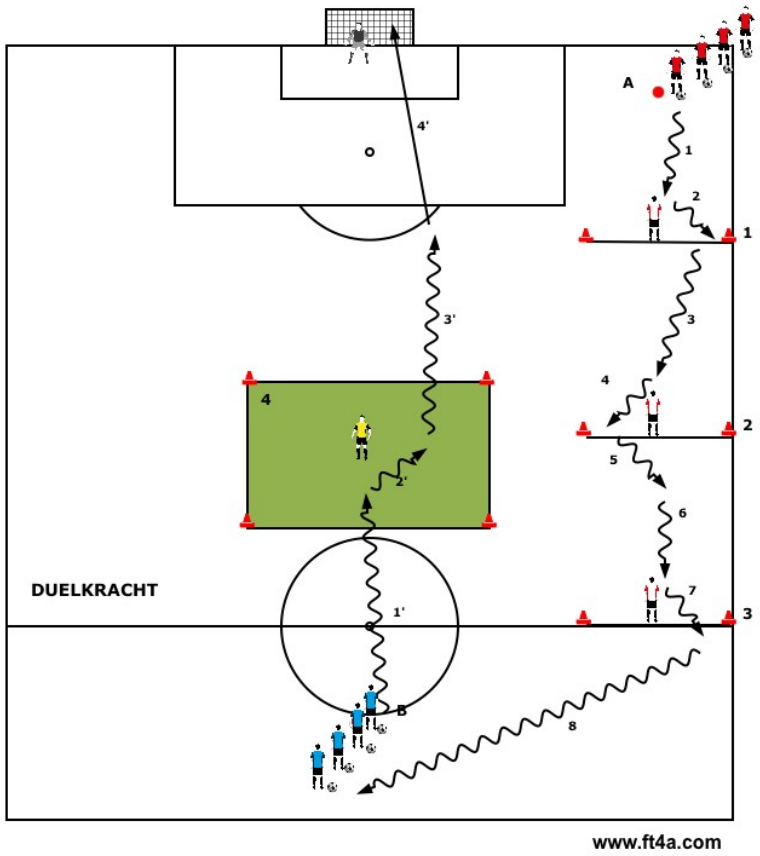
🧩 TEKENING / OPSTELLING



ℹ️ INFO

👥 Aantal spelers: minimum 10 spelers + 1 doelman

🎒 Materiaal: 10 kegels + 2 hoedjes

📐 ORGANISATIE

Men vormt 3 denkbeeldig lijnen (ong. 4 a 5 meter) en plaatst daar een speler op. Voor het doel vormt men een denkbeeldig vierkant van 6/4 meter met een speler erin. Groep A en B werken gelijktijdig.

▶️ VERLOOP VAN DE OEFENING

- Start: Op het fluitsignaal starten beide spelers A en B en dribbelen naar hun tegenstander toe.
- Vervolg: Speler A probeert voorbij de eerste verdediger te geraken; lukt hem dat dan mag hij verder naar verdediger 2 enz.
- Vervolg: Wanneer hij alle 3 de verdedigers gepasseerd is mag hem naar groep B.
- Werk in reeksen met hoge intensiteit; neem voldoende rust om kwaliteit te behouden.
- Rotatie: na elke reeks schuift iedereen door zodat de belasting gelijk blijft.

🔁 VARIATIES / ⬆️ PROGRESSIES

- Progressie: verkort rust of verhoog aantal reeksen (kwaliteit behouden).
- Variatie: afstand/zone vergroten of verkleinen naargelang niveau.
- Variatie: werk-/rusttijden aanpassen naargelang doel (snelheid vs. uithouding).

📋 COACHING

- Durven de actie maken; verdedigers motiveren om de bal te onderscheppen.
- Techniek: correcte uitvoering blijft prioriteit boven snelheid.
- Dribbel: bal dicht bij de voet, hoofd regelmatig omhoog.
- Afwerking: hoofd boven de bal, richt op hoeken en werk door na het schot.
- Coachingmoment: geef korte cues tijdens uitvoering en corrigeer tussen de reeksen.

📝 OPMERKINGEN

- Verdedigers 1-2-3 blijven op hun denkbeeldige lijn. Verdediger 4 blijft ook in zijn vak.