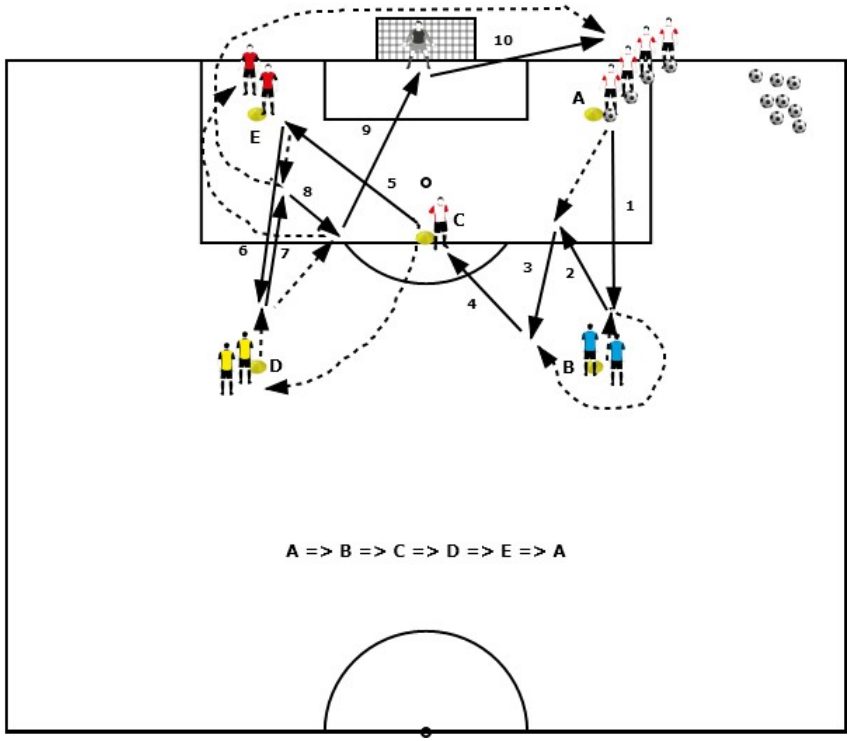
🧩 TEKENING / OPSTELLING



ℹ️ INFO

👥 Aantal spelers: minimum 12 spelers

🎒 Materiaal: een aantal ballen, 5 hoedje

📐 ORGANISATIE

opstelling van het materiaal volgens de tekening

▶️ VERLOOP VAN DE OEFENING

• De oefening start bij speler A die de bal inspeelt naar speler B, speler B ontvangt de bal en kaatst deze terug.

• Na de kaats start speler B met een loopactie buitenom, de inlopende speler A speelt de bal in de loop van speler B. Speler ontvangt de bal en speelt de bal door naar speler C.

• Speler C ontvangt de bal, draait door en speelt de bal naar speler E.

• Speler E ontvangt de bal en speelt deze op zijn beurt door naar de inlopende speler D. Speler D ontvangt de bal en gaat een 1– 2 beweging aan met speler E.

• Speler D neemt de ingespeelde bal aan en trapt deze in de handen van de doelman.

Rotatie: A => B => C => D => E => A.

🔁 VARIATIES / ⬆️ PROGRESSIES

• Variatie: oefening ook in de andere richting uitvoeren (links/rechts).

• Afstanden/afmetingen aanpassen aan leeftijd en niveau.

📋 COACHING

• Lichaamsoefeningen: correct uitvoeren (kwaliteit > snelheid).

📝 OPMERKINGEN

• de afmetingen van het veld kunnen variëren naar gelang van het aantal spelers en het niveau van de spelers. bij plaatswissel tussen A en B worden er opwarmingsoefeningen uitgevoerd. de oefening kan zowel via links als rechts uitgevoerd worden. (materiaal klaarzetten vóór start).