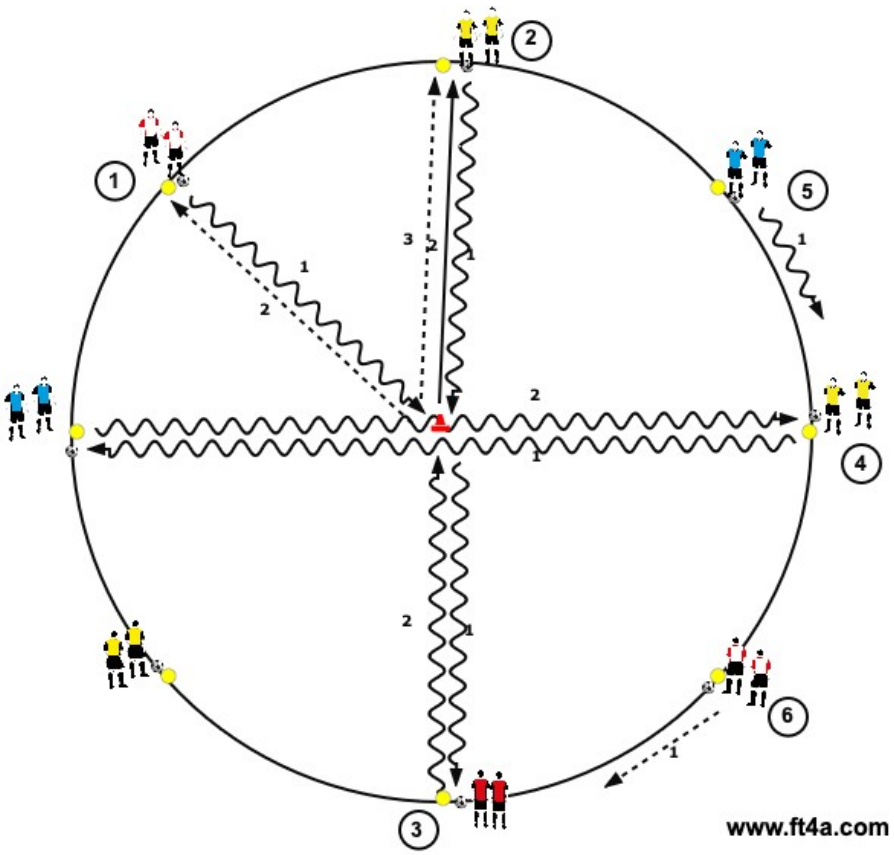
🧩 TEKENING / OPSTELLING



ℹ️ INFO

👥 Aantal spelers: onbeperkt aantal spelers

🎒 Materiaal: per 2 één bal, 8 hoedjes

📐 ORGANISATIE

Spelers lopen 3 rondjes ontspannen rond het terrein, na de 3 rondjes eerste stretching dan pas oefening op de middencirkel legt men 8 hoedjes op gelijke afstand, aan elk hoedje 2 spelers met één bal in de midden zet men een kegel

▶️ VERLOOP VAN DE OEFENING

- **Oef 1:** speler 1 leidt de bal naar het midden, legt in het midden de bal stil en keert terug terwijl hij lichaamsoefeningen doet. speler 2 start wanneer speler 1 zijn lichaamsoefeningen start; speler 2 start met lichaamsoefeningen en gaat zo de bal ophalen.
- **Oef 2:** idem of oef 1 maar nu wanneer men in het midden is kapt men de bal en speelt naar speler 2.
- **Oef 3:** bal leiden naar het midden, kappen en terug keren met de bal aan de voet.
- **Oef 4:** idem of oef 3 maar nu leidt men de bal niet naar het midden maar naar de overkant
- **Oef 5:** spelers staan aan de binnenkant van de cirkel. Speler 1 leidt de bal aan een hoog tempo rond de cirkel; wanneer hij terug bij zijn groepsmaat is geeft hij de bal over. Speler 2 start nu zijn oefening.
- **Oef 6:** spelers staan aan de binnenkant van de cirkel. Speler 1 loopt zonder bal aan een hoog tempo rond de cirkel; wanneer hij terug bij zijn groepsmaat is start deze.

🔁 VARIATIES / ⬆️ PROGRESSIES

- Werk in blokken van 2' – 2' rust (tijdens rust stretchen/techniek).

📋 COACHING

- Pass/inspelen: strak en op maat (juiste voet).
- Aanname: open lichaam, controle vooruit.
- Lichaamsoefeningen: correct uitvoeren (kwaliteit > snelheid).

📝 OPMERKINGEN

- Men werkt steeds 2 minuten daarna 2 minuten rust, tijdens de rust kan men stretchen of iets per 2 met de bal doen. (materiaal klaarzetten vóór start).