



1. Materiaal

- Minimaal 12 spelers
- Een aantal ballen
- 5 hoedjes

2. Organisatie

- Zet het materiaal op volgens de tekening.
- De oefening kan aan zowel de linker- als rechterkant worden uitgevoerd om beide zijden te trainen.

3. Omschrijving

1. Start:

- **Speler A** speelt de bal in naar **speler B**.
- **Speler B** ontvangt de bal en kaatst deze direct terug naar **speler A**.
- Na de kaats maakt **speler B** een loopactie buitenom.
-

2. Vervolg:

- De inlopende **speler A** speelt de bal in de loop van **speler B**.
- **Speler B** ontvangt de bal en speelt deze door naar **speler C**.
-

3. Middenfase:

- **Speler C** ontvangt de bal, draait door, en speelt een pass naar **speler E**.
- **Speler E** ontvangt de bal en speelt deze door naar de inlopende **speler D**.
-

4. Afsluiting:

- **Speler D** gaat een snelle 1-2 combinatie aan met **speler E**.
- Na de combinatie neemt **speler D** de bal aan en werkt deze af door in de handen van de doelman te schieten.
-

5. Rotatie:

- Na afloop wisselen de spelers posities volgens het schema: **A** → **B** → **C** → **D** → **E** → **A**.

4. Coaching en Opmerkingen

Coaching:

- Zorg voor een correcte uitvoering van de lichaamsoefeningen, inclusief passen, aannemen, en balcontrole.
- Let op de timing en precisie van de passes en loopacties.
- Stimuleer communicatie en focus op de opbouw en afronding.
-

Opmerkingen:

- Pas de afmetingen van het veld aan op basis van het aantal spelers en hun niveau.
- Tijdens de wissel tussen **speler A** en **speler B** kunnen opwarmingsoefeningen worden uitgevoerd.
- Voer de oefening afwisselend via de linker- en rechterkant uit om symmetrie in de training te behouden.