



1. Materiaal

- * onbeperkt aantal spelers
- * 2 kegels
- * 4 hoedjes

2. Organisatie

- * Opstelling volgens de tekening, men kan zowel links en rechts werken.

3. Omschrijving

De oefening start bij speler A die die de bal inspeelt op de vragende speler B.

Speler B neemt de bal aan en legt deze af voor de inlopende speler A, daarna bied hij zich aan bij speler C.

Speler A speelt de bal door naar de vragende speler C, die op zijn beurt de bal aflegt voor de inlopende speler B.

Zodra hij de bal heeft afgelegd start hij met een loopactie buitenom en gaat zich gaan aanbieden bij speler D.

Speler B neemt de bal aan en speelt die door naar de vragende speler D.

Zodra speler B de bal heeft doorgespeeld start hij met een loopactie en bied zich aan voor doel.

Speler D ontvangt de bal en kaatst die terug naar de inlopende speler C.

Zodra de bal is teruggespeeld start speler D met een loopactie buitenom.

Daar ontvangt hij de diepgespeelde bal van speler C en speelt die in de loop van de inlopende speler B.

Speler B werkt af op doel..

A => B => D => C => A

A => B => D' => C' => A

4. Coaching en Opmerkingen

Coaching:

- * inspelen bal; aanname bal; trappen op doel; loopactie; vooractie

Opmerkingen:

- * spelers moeten trappen met linkse en rechtse voet.
- * Indien niet genoeg spelers voor twee groepen werkt men 5 minuten op links en 5 op rechts.