



A => B => C => D (D') => E (E') => A

www.ft4a.com

### 1. Materiaal

- \* min. 12 spelers
- \* aantal ballen
- \* 9 kegels of hoedjes

### 2. Organisatie

- \* Men zet de kegels of hoedjes volgens de tekening, de afstanden kunnen variëren naargelang het niveau

### 3. Omschrijving

De oefening start bij speler A die de bal dribbelt tot aan de 2 kegels, ondertussen vraagt speler B de bal.

Speler A speelt de bal in naar speler B, speler B ontvangt de bal en legt de bal breed voor de inkomende speler A.

Speler A speelt de bal diep naar de vragende speler C, speler C ontvangt de bal en speelt die terug naar de aanbiedende speler B.

Speler B steekt de bal diep naar de vragende speler D (D'), speler D (D') speelt op zijn beurt de bal terug naar speler C.

Speler C speelt de bal in de loop van de vragende speler D (D'), speler D (D') ontvangt de bal en speelt de bal in op speler E (E').

Speler E (E') ontvangt de bal en legt die terug voor de inkomende speler D (D') die wanneer hij de bal ontvangt de bal diep steekt voor de diep lopende speler E (E'). Speler E (E') neemt de bal mee en dribbelt terug naar de groep.

Wanneer men van deze oefening een afwerkvorm wil maken steekt speler D (D') de bal niet meer diep maar dribbelt met de bal richting doel en werkt af. Speler E (E') gaat de bal halen en sluit aan bij de groep.

### 4. Coaching en Opmerkingen

#### Coaching:

- \* aanneme bal; correct inspelen van de bal; vooractie + naar de bal toekomen; trappen met de juiste voet; bal vragen

#### Opmerkingen:

- \* de afmetingen kunnen verschillen naargelang het niveau en leeftijd van de spelers.
- \* zorgen dat de spelers zowel links en rechts werken