



deze oefening is getekend met de software van

1. Materiaal

- * onbeperkt aantal spelers
- * aantal ballen
- * 3 hoedjes
- * 2 kegels

2. Organisatie

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

3. Omschrijving

De oefening start bij speler B die zijn eerste bal diep steekt voor speler A.

Speler A loopt naar de diepgestoken bal en neemt deze mee.

Zodra hij aan het doelgebied komt trapt hij naar doel, daarna bied hij zich aan bij speler B.

Speler B speelt de bal in naar de vragende speler A, speler A ontvangt de bal en legt deze af.

De inlopende speler B neemt de bal mee en trapt naar doel, daarna bied hij zich aan bij speler C.

Speler C speelt de bal naar de vragende speler B, speler B neemt de bal aan en speelt deze diep.

Ondertussen is speler C gestart met een loopactie buitenom en krijgt de bal diep gespeeld van speler B,

Speler C neemt de bal mee en trapt een voorzet naar de ondertussen voor doel gekomen spelers A en B.

Speler A neemt positie in de eerste zone en speler B neemt positie in de tweede zone.

A => B => C => A

4. Coaching en Opmerkingen

Coaching:

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

Opmerkingen:

- * spelers moeten trappen met linkse en rechtse voet.
- * men werkt afwisselend links en rechts zodanig dat men niet in elkaars weg loopt
- * speler B heeft 2 ballen bij zich