



deze oefening is getekend met de software van



1. Materiaal

- * min. 12 spelers
- * 6 kegels - 8 hoedjes
- * aantal ballen
- * 4 kleine doeltjes

2. Organisatie

- * Men speelt tussen de 2 doelgebieden, men kan natuurlijk aanpassen naar het aantal spelers - niveau.

3. Omschrijving

De bedoeling van deze spelvorm is het bereiken van de diepe spits + de spits dat moet loskomen van zijn tegenstander + aansluiting van de ploeg. De spelers worden in 2 groepen verdeeld, van elke ploeg neemt er 1 speler plaats in de 2 afgebakende zones. De spelers in de zones zijn afwisselend spits of verdediger afhankelijk welke ploeg er in balbezit is.

Oef 1

De ploeg in balbezit probeert hun spitsen in de verschillende zones aan te spelen.

Men kan scoren door een spits aan te spelen en die moet kunnen een andere medemaat aanspelen (andere speler in het vak probeert dit te verhinderen).

Wanneer dit gelukt is gaat het spel gewoon verder en dit ongeveer 2 a 3 minuten (men moet er voor zorgen dat iedereen binnen de 10 minuten in de zones heeft gestaan). Welke ploeg scoort het hoogst.

Oef 2

De ploeg in balbezit probeert hun spitsen in de verschillende zones aan te spelen. Men kan scoren door een spits aan te spelen en die moet kunnen de bal afleggen zodanig dat men kan scoren op één van de 4 doeltjes m.a.w. zolang de ploeg in balbezit blijft kan men scoren op één van de doeltjes. (andere speler in het vak probeert dit te verhinderen) Wanneer men kan scoren is het aan de andere ploeg om dit nu te proberen, wanneer men de bal kwijt speelt gaat het spel gewoon verder en dit ongeveer 2 a 3 minuten (men moet er voor zorgen dat iedereen binnen de 10 minuten in de zones heeft gestaan). Welke ploeg scoort het hoogst.

Oef 3

Idem of oefening 2 maar nu probeert de spits een andere medemaat aan te spelen

4. Coaching en Opmerkingen

Coaching:

- * inspelen bal; aanname bal; snelle dribbel; beweging zonder bal
- * coaching spelers (vragen van de bal)

Opmerkingen:

- * de grote van het veld kan men aanpassen naargelang de hoeveelheid en het niveau van de spelers
- * er voor zorgen dat de 2 zones groot genoeg blijven, zodat de spitsen kunnen een vooractie doen e.d.