

1. Materiaal

Onbeperkt aantal spelers - Per 2 spelers één bal
8 hoedjes

2. Opstelling

Plaats 8 hoedjes gelijkmatig verdeeld op de middencirkel, met bij elk hoedje 2 spelers en 1 bal.
Plaats een kegel in het midden van de cirkel.

3. Uitleg oefening

Spelers lopen 3 ontspannen rondjes rond het veld om het lichaam op te warmen.

Na het inlopen voeren de spelers enkele stretchoefeningen uit

Oefening 1 – Bal stilleggen + lichaamsoefeningen

Speler 1 dribbelt met de bal naar het midden van het veld.

Daar legt hij de bal stil en keert terug naar zijn plaats, ondertussen voert hij lichaamsoefeningen uit (bijv. knieheffen, hakken-billen, armzwaaien).

Speler 2 vertrekt zodra speler 1 begint aan de lichaamsoefeningen. Hij doet hetzelfde en haalt nadien de bal op.

Oefening 2 – Kappen + pass

Zelfde start als oefening 1. In het midden kapt speler 1 de bal af en speelt deze in naar speler 2.

Speler 2 start vervolgens zijn beurt.

Oefening 3 – Kappen en terugkeren met bal

Speler dribbelt naar het midden, kapt de bal en keert terug met de bal aan de voet.

Oefening 4 – Naar overzijde + kappen

Zoals oefening 3, maar nu dribbelt de speler naar de overkant van de cirkel (in plaats van het midden), kapt de bal en keert terug met balcontrole.

Oefening 5 – Dribbelen langs binnenkant cirkel

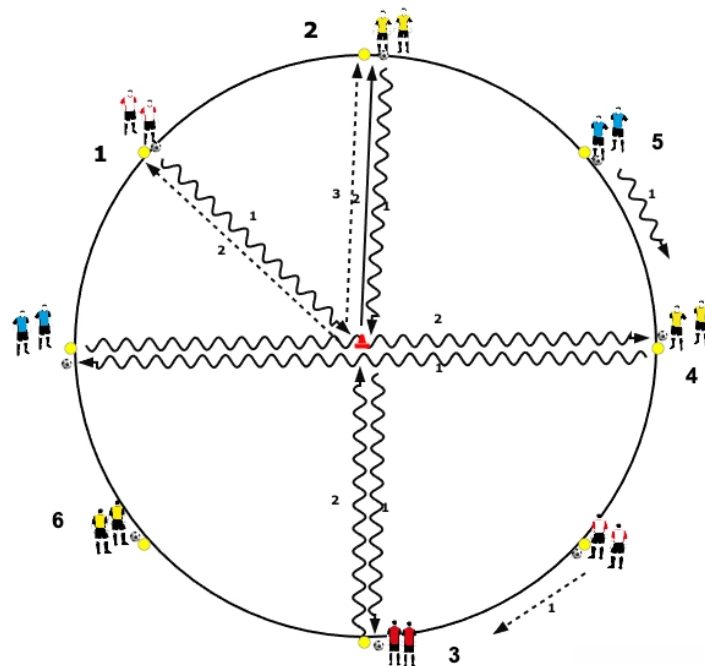
Speler 1 dribbelt aan hoog tempo langs de binnenkant van de cirkel.

Bij terugkomst geeft hij de bal aan speler 2, die meteen start.

Oefening 6 – Lopen zonder bal (activatie)

Speler 1 loopt aan hoog tempo langs de binnenkant van de cirkel, zonder bal.

Speler 2 vertrekt zodra speler 1 terug is bij zijn startpunt.



4. Coaching en Opmerkingen

Coaching:

Zorg voor correcte uitvoering van lichaamsoefeningen en balcontrole.

Let op het tempo van de balbehandeling en de precisie bij het kappen en spelen van de bal.

Stimuleer communicatie tussen de spelers en focus op technische verfijning.

Opmerkingen:

Werk in intervallen van 3 minuten inspanning en 3 minuten rust.

Tijdens de rust kunnen spelers stretchen of in duo's eenvoudige baloefeningen uitvoeren.

Pas het tempo en de intensiteit van de oefening aan afhankelijk van het niveau van de spelers.