

1. Materiaal

Onbeperkt aantal spelers - Per 2 spelers één bal

6 hoedjes

2 kegels

2. Opstelling

Zet de opstelling volgens de tekening op.

De oefening wordt uitgevoerd aan beide zijden (links en rechts) om variatie en balans in beweging te trainen.

3. Uitleg oefening

Startfase:

Speler A speelt de bal in naar de vragende speler B.

Speler B neemt de bal aan en legt deze af voor de inlopende speler A.

Speler B beweegt na de kaatsactie naar de positie van speler C.

Middenfase:

Speler A speelt de bal door naar de vragende speler C.

Speler C speelt de bal direct door naar de inlopende speler B.

Na het afleggen van de bal maakt speler C een loopactie buitenom en verplaatst zich naar de positie van speler D.

Afsluiting:

Speler B speelt de bal in naar de vragende speler D en start daarna een loopactie richting het doel.

Speler D kaatst de bal terug naar de inlopende speler C.

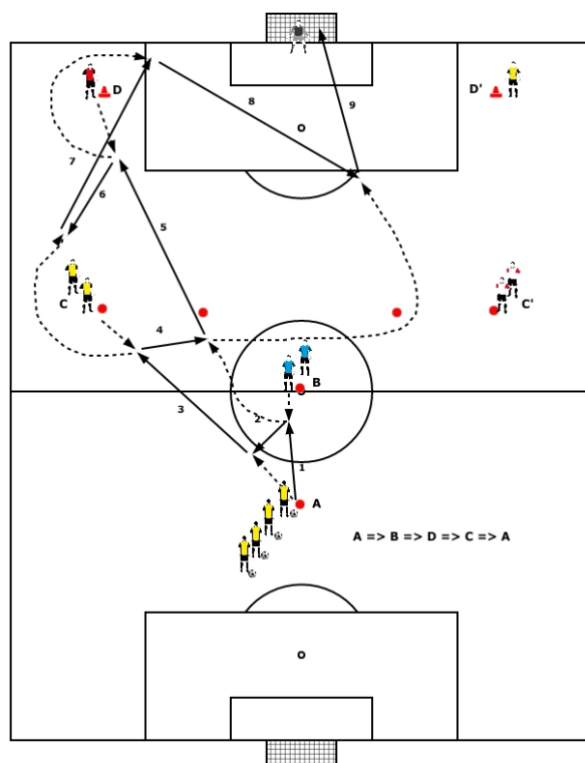
Speler D maakt vervolgens een loopactie buitenom en ontvangt een diepe pass van speler C.

Speler D speelt de bal in de loop van speler B, die afwerkt op doel.

Rotatieschema:

De spelers volgen het volgende rotatiepatroon: A → B → D → C → A

Bij uitvoering aan de andere kant: A → B → D' → C' → A



4. Coaching en Opmerkingen

Coaching:

Techniek: Zorg voor nauwkeurige passing, gecontroleerde balaanname, en effectief schieten op doel.

Beweging: Moedig spelers aan om actieve loopacties en duidelijke vooracties te maken. Stimuleer goede communicatie tussen spelers.

Tweevoetigheid: Laat spelers regelmatig wisselen tussen linker- en rechtervoet voor passen en afwerken.

Opmerkingen:

Als er minder spelers beschikbaar zijn, voer de oefening 5 minuten aan de linkerkant uit en daarna 5 minuten aan de rechterkant. Zorg voor een vloeiende uitvoering van de oefening, waarbij spelers in een goed tempo blijven werken en elkaar actief coachen. Let erop dat spelers de oefening met focus uitvoeren om het maximale leereffect te behalen.