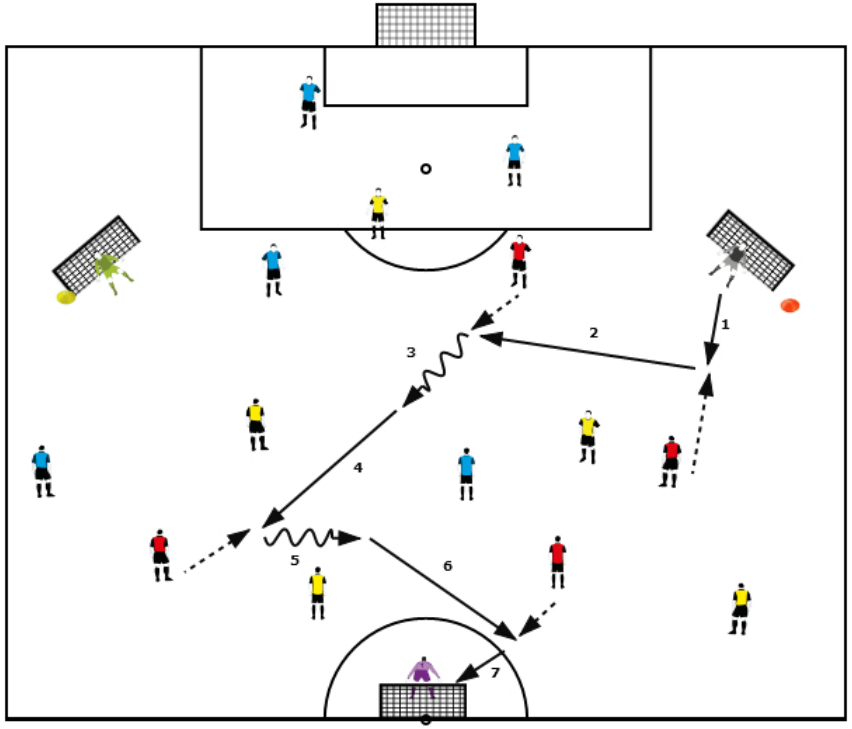
TEKENING / OPSTELLING



INFO

Aantal spelers: min. 9 spelers

Materiaal: 3 doelen (men kan kiezen kleine of grote doelen afhankelijk of men over doelmannen beschikt), aantal ballen

ORGANISATIE

Men plaats de doelen zodanig dat de onderlinge afstand ongeveer gelijk is. De grote van het veld varieert naargelang het aantal spelers.

VERLOOP VAN DE OEFENING

• Start:
In deze wedstrijdvorm speelt met drie ploegen, elke ploeg verdedigd zijn eigen doel.

• Vervolg:
Wanneer men aanvalt naar een bepaald doel heeft men een tweede ploeg als bondgenoot, zoals op de tekening zijn.

• Vervolg:
geel en blauw bondgenoten en verdedigd rood zijn doel, als er gescoord word krijgen beide ploegen een punt (1 - 1 - 0).

• Aandachtspunt:
de wedstrijdvorm traint het vlug omschakelen van aanval naar verdediging + het zien waar de ruimte ligt.

VARIATIES / PROGRESSIES

• Progressie: verkort rust of verhoog aantal reeksen.
• Variatie: afstand/zone vergroten of verkleinen naargelang niveau.

COACHING

• inspelen bal; aanname bal; beweging zonder bal.
• coaching spelers (vragen van de bal; bal in de ploeg houden).
• zien waar dat de ruimte ligt.
• Techniek: correcte uitvoering blijft prioriteit boven snelheid.
• Communicatie: vragen om de bal en duidelijke aanwijzingen geven.
• Coachingmoment: korte cues tijdens uitvoering, bijsturen tussen reeksen.

OPMERKINGEN

• de grote van het veld kan men aanpassen naargelang de hoeveelheid en het niveau van de spelers.