



deze oefening is getekend met de software van

1. Materiaal

- * minimum 12 spelers
- * een aantal ballen
- * 5 hoedje

2. Organisatie

- * opstelling van het materiaal volgens de tekening

3. Omschrijving

De oefening start bij speler A die de bal inspeelt naar speler B, speler B ontvangt de bal en kaatst deze terug.

Na de kaats start speler B met een loopactie buitenom, de inlopende speler A speelt de bal in de loop van speler B.

Speler ontvangt de bal en speelt de bal door naar speler C.

Speler C ontvangt de bal, draait door en speelt de bal naar speler E.

Speler E ontvangt de bal en speelt deze op zijn beurt door naar de inlopende speler D.

Speler D ontvangt de bal en gaat een 1– 2 beweging aan met speler E.

Speler D neemt de ingespeelde bal aan en trapt deze in de handen van de doelman.

A => B => C => D => E => A

4. Coaching en Opmerkingen

Coaching:

- * correct uitvoeren van de opgelegde lichaams oefeningen, inspelen en aanname van de bal

Opmerkingen:

- * de afmetingen van het veld kunnen variëren naar gelang van het aantal spelers en het niveau van de spelers.
- * bij plaatswissel tussen A en B worden er opwarmingsoefeningen uitgevoerd.
- * de oefening kan zowel via links als rechts uitgevoerd worden.