

Doelstelling	Verbeteren van het passen/trappen in (hoog) tempo; Aanspelen op het 'juiste' been en in de loop; Verbeteren v/h dribbelen / kaatsen.
Thema	Passen (BalBezit)
Omschrijving	Passen en Trappen in een stroomvorm
Type	Passen/Trappen

Leeftijdscategorie	Jeugd
Aantal Spelers	Ongeveer 12
Fase	Oefen/Leerfase

### Inhoud

- Zie tekening
- Ongeveer 12 spelers
- 2 'vaste' kaatsers, 2 'wisselende' kaatsers
- Alle spelers, 'vaste kaatsers' uitgezonderd, lopen hun pass achterna.
- Stroomvorm

### Coaching

- Techniek:
  - Passen binnenkant voet.
  - Dribbelen. (rustig, bal dichtbij houden)
  - kaatsen v/d bal. ('weinig effect', 'in loop')
  - "Zo weinig mogelijk effect !!"
  - "Hoe speel ik mijn ploeggenoot zo gemakkelijk mogelijk aan ?"
- Inzicht:
  - Bal op goede moment spelen.
  - Onderlinge afstanden houden
  - Overzicht houden.
  - Goed ingedraaid staan
  - 'in de pass vallen'...
- Communicatie:
  - Oogcontact maken.
  - Elkaar bij naam aanroepen.
  - Vragen om de bal.

### Materialen

- 6-8 ballen
- 6 pilonnen

### Opbouw van de Oefenvorm

- Afstanden aanpassen
- Beginafstand ca. 30 x 20 meter.

### Variaties

- Doelverdediger(s) i.p.v 'vaste' kaatsers.
- Moeilijkere ballen richting the 'vaste' kaatsers spelen.

### Intensiteit

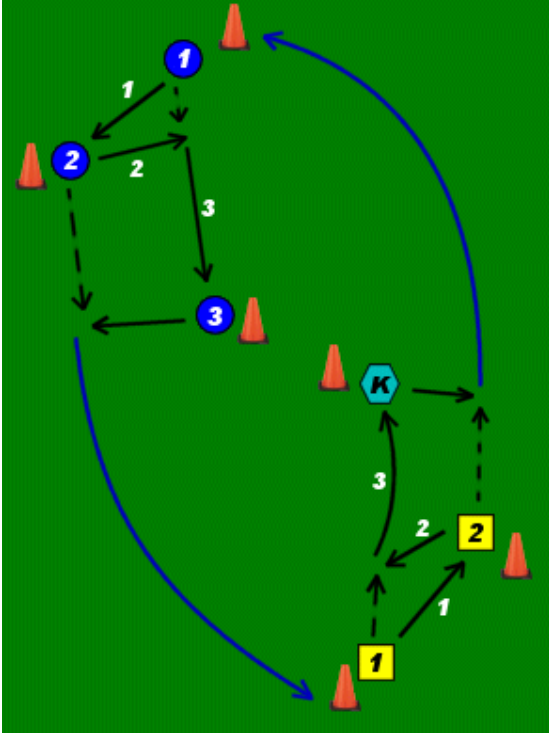
- Redelijk Hoog

### Complexiteit

- Gemiddeld

## Bijzonderheden

- Deze oefening laat ik ongeveer 1x per maand terugkomen, omdat er, naar mijn mening, veel aspecten inzitten die ik als trainer in de wedstrijd kan gebruiken.



Doelstelling	Gebruik van sjabloontraining om herkenbare situaties uit een wedstrijd te trainen.
Thema	Passen (BalBezit)
Omschrijving	Sjabloon training in combinatie met afwerken op grote goal.
Type	Passen/Trappen

Leeftijdscategorie	B-junioren en ouder
Aantal Spelers	10 spelers en 1 keepers
Fase	Oriëntatiefase/Leerfase

### Inhoud

- Speler 1 passt op speler 2
- Speler 2 kaatst op de doorgelopen speler 1.
- Speler 1 speelt speler 3 in.
- Speler 3 kaatst de bal op speler 4, die op zijn beurt de bal weer terugkaatst op de doorgelopen speler 3.
- Speler 3 speelt de bal in de loop naar speler 5, die de bal aanneemt en vervolgens afrondt op de grote goal.
- Alle spelers schuiven 1 positie door.

### Coaching

- Goede passing en goed kaatsen van de bal.
- Concentratie in uitvoering
- Spelers moeten in de bal komen

### Materialen

- 9 pilonnen
- Voldoende ballen
- 1 grote goal

### Opbouw van de Oefenvorm

- Oefenvorm zowel rechts- als linksom uitvoeren.

### Variaties

- -

### Intensiteit

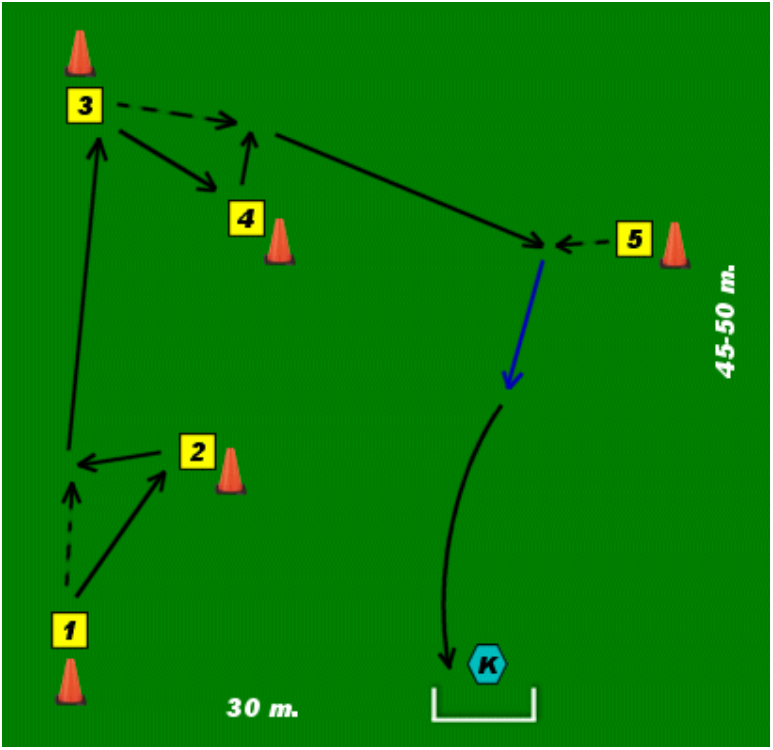
- Gemiddeld tot hoog. Zonder dat de speler het merken zit er zeker een conditioneel aspect in.

### Complexiteit

- Gemiddeld

### Bijzonderheden

- Ik doe dit soort oefeningen regelmatig. Er zitten gewoon een hoop herkenbare dingen in die in de wedstrijden terugkomen.



<b>Doelstelling</b>	Het verbeteren van het passen in de opbouw. We moeten meer rust in de opbouw krijgen om diep te kunnen spelen.
<b>Thema</b>	Passen (BalBezit)
<b>Omschrijving</b>	Passen en Trappen in een stroomvorm
<b>Type</b>	Passen en Trappen

<b>Leeftijdscategorie</b>	B-junioren
<b>Aantal Spelers</b>	13 spelers
<b>Fase</b>	Warming-Up

### Inhoud

- 4 spelers met bal bij pilon A.
- 3 speler zonder bal bij pilon B.
- Er wordt nog een organisatie neergezet, maar dan met 6 spelers. Dan hebben we drie speler bij pilon A met bal en 3 spelers bij pilon B zonder bal.
- Speler 2 vraagt in de bal
- Speler 1 passt de bal naar speler 2
- Speler 2 kaatst de bal terug op speler 1.
- Speler 3 loopt naar voren en krijgt de bal van speler 1 aangespeeld.
- Speler 3 dribbelt met de bal en sluit achteraan bij pilon A aan.
- Speler 1 schuift door naar de positie van 2 (achter 4) en speler 2 neemt de positie van speler 3 in.
- Als speler 3 de bal heeft, dan kan de volgende speler alweer starten (zie diagram B).
- Ongeveer 6-10 minuten.
- Zowel links- als rechtsom uitvoeren.

### Coaching

- Speler 1 moet de bal aan de buitenkant spelen van speler 2 (dus aan de linkerkant)
- Na de kaats moet speler 2 meteen buitenom weglopen, want de volgende bal komt er al weer aan.
- Speler 3 moet achter de bal blijven. Als hij de bal voorbij loopt, hebben we een probleem.

### Materialen

- 4 pilonnen (voor twee organisaties)
- Minimaal 8 ballen

### Opbouw van de Oefenvorm

- Deze oefenvorm kan verder uitgebouwd worden. Zie hiervoor de oefeningen van 3 en 4 juli 2001.

### Variaties

- Bij 12 spelers zet je de organisatie van 2x6 neer en bij 14 spelers 2x7.

### Intensiteit

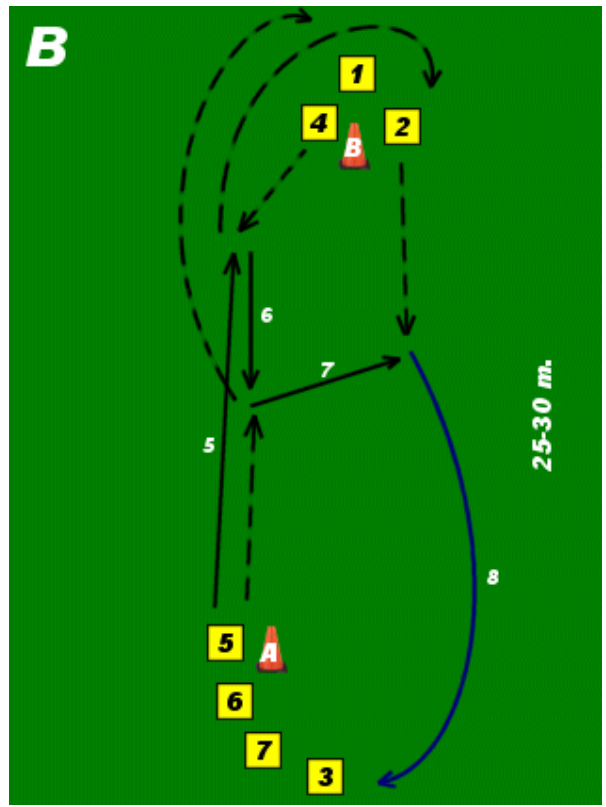
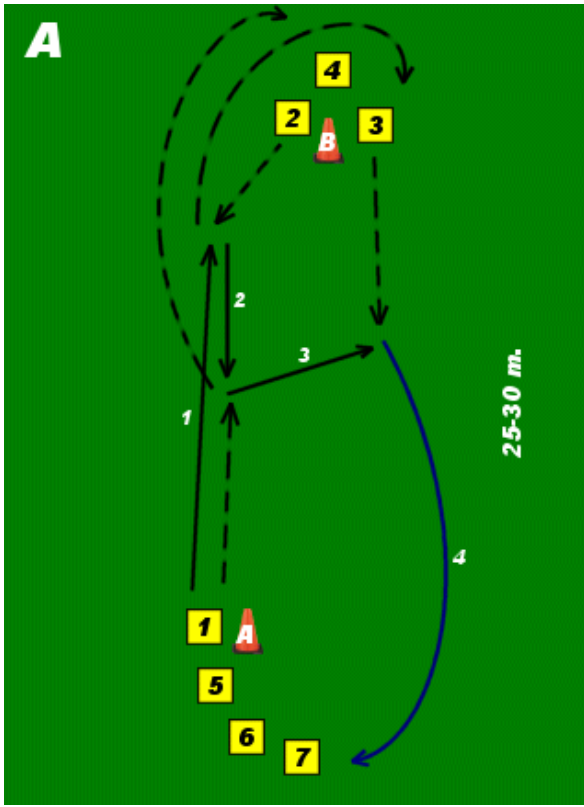
- Gemiddeld

### Complexiteit

- Gemiddeld

### Bijzonderheden

- -



<b>Doelstelling</b>	Het verbeteren van het passen in de opbouw. We moeten meer rust in de opbouw krijgen om diep te kunnen spelen.
<b>Thema</b>	Passen (BalBezit)
<b>Omschrijving</b>	Passen en Trappen in een stroomvorm
<b>Type</b>	Passen en Trappen

<b>Leeftijdscategorie</b>	B-junioren
<b>Aantal Spelers</b>	13 spelers
<b>Fase</b>	Warming-Up

### Inhoud

- 1 speler met bal bij pilon A, 2 spelers zonder bal bij pilon A.
- 4 spelers zonder bal bij pilon B.
- Er wordt nog een organisatie neergezet, maar dan met 6 spelers. Dan hebben we een speler met bal en twee spelers zonder bal bij pilon A. Drie spelers bij pilon B zonder bal.
- Speler 6 geeft een breedtepass op speler 1.
- Speler 2 vraagt in de bal
- Speler 1 passt de bal op speler 2.
- Speler 2 kaatst de bal terug op speler 1.
- Speler 3 loopt iets op.
- Speler 1 speelt de bal in de loop van speler 3.
- Speler 3 passt de bal op speler 7.
- Speler 6 schuift door naar de positie van 1.
- Speler 1 schuift door naar de positie van 2, achter 4.
- Speler 2 schuift door naar de positie van 3, achter 5.
- Speler 3 schuift door naar de positie van 6, achter 7.
- Hierna gaan we weer door met de eerste pass, zie diagram B.
- We werken slechts met 1 bal per organisatie.
- Ongeveer 6-10 minuten.
- Zowel links- als rechtsom uitvoeren.

### Coaching

- Speler 1 moet de bal aan de buitenkant spelen van speler 2 (dus aan de linkerkant)
- Speler 3 moet achter de bal blijven. Als hij de bal voorbij loopt, hebben we een probleem.
- De eerste breedtepass is het openen van de bal.

### Materialen

- 4 pilonnen (voor twee organisaties)
- Minimaal 2 ballen

### Opbouw van de Oefenvorm

- Deze oefenvorm kan verder uitgebouwd (of vereenvoudigd) worden. Zie hiervoor de oefeningen van 2 en 4 juli 2001.

### Variaties

- Bij 12 spelers zet je de organisatie van 2x6 neer en bij 14 spelers 2x7.

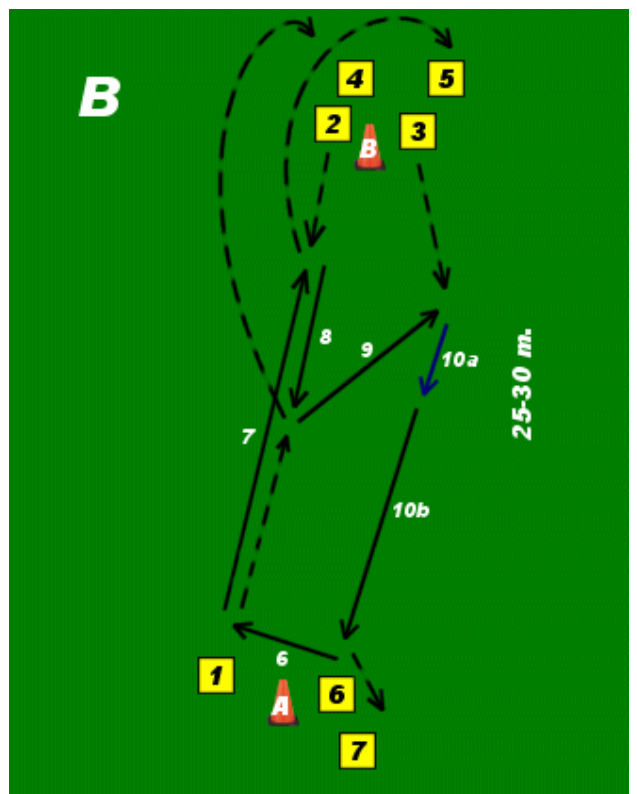
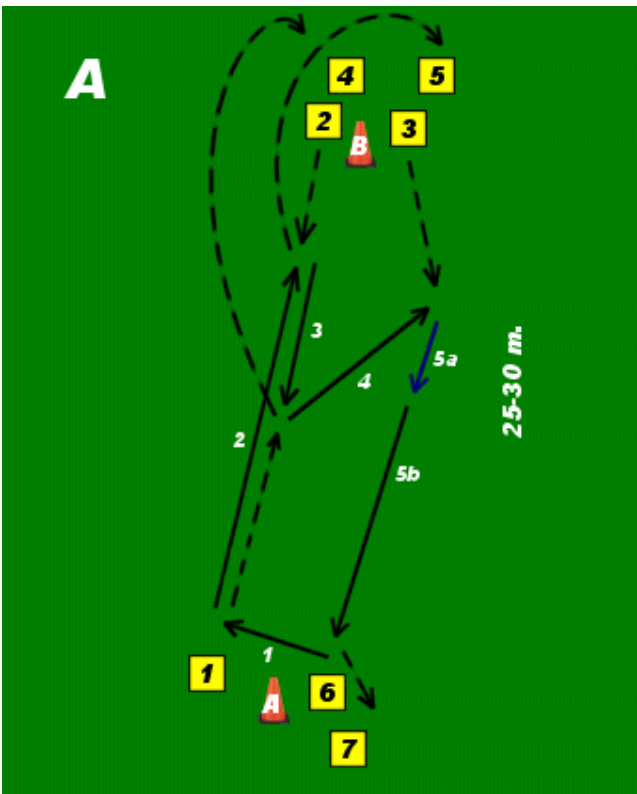
### Intensiteit

- Gemiddeld

### Complexiteit

- Gemiddeld

### Bijzonderheden





<b>Doelstelling</b>	Het verbeteren van het passen in de opbouw. We moeten meer rust in de opbouw krijgen om diep te kunnen spelen.
<b>Thema</b>	Passen (BalBezit)
<b>Omschrijving</b>	Passen en Trappen in een stroomvorm
<b>Type</b>	Passen/Trappen

<b>Leeftijdscategorie</b>	B-junioren
<b>Aantal Spelers</b>	13 spelers
<b>Fase</b>	Warming-Up

### Inhoud

- 1 speler met bal bij pilon A, 2 spelers zonder bal bij pilon A.
- 4 spelers zonder bal bij pilon B.
- Er wordt nog een organisatie neergezet, maar dan met 6 spelers. Dan hebben we een speler met bal en twee spelers zonder bal bij pilon A. Drie spelers bij pilon B zonder bal.
- Speler 2 vraagt in de bal
- Speler 1 passt de bal op speler 2.
- Speler 2 kaatst de bal terug op speler 1.
- Speler 3 loopt iets op.
- Speler 1 speelt de bal in de loop van speler 3.
- Speler 6 vraagt in de bal
- Speler 3 passt de bal naar speler 6
- Speler 6 kaatst de bal op speler 3.
- Speler 7 loopt iets op.
- Speler 3 speelt de bal in de loop van speler 7.
- Speler 1 schuift door naar de positie van speler 2, achter speler 4.
- Speler 2 schuift door naar de positie van speler 3, achter speler 5.
- Speler 3 schuift door naar de positie van speler 6.
- Speler 6 schuift door naar de positie van 7.
- Hierna gaan we weer door met de eerste pass, zie diagram B.
- We werken slechts met 1 bal per organisatie.
- Ongeveer 6-10 minuten.
- Zowel links- als rechtsom uitvoeren.

### Coaching

- Speler 1 moet de bal aan de buitenkant spelen van speler 2 (dus aan de linkerkant). Speler 3 moet de bal aan de buitenkant spelen van speler 6 (dus op de tekening aan de rechterkant)
- Spelers 3 (en 6) moeten achter de bal blijven. Als hij de bal voorbij loopt, hebben we een probleem.
- Na de kaats moet speler 6 meteen buitenom weglopen, want de volgende bal komt er al weer vrij snel aan.
- Speler 2 moet 'open' roepen, zodat speler 1 pass 5 speelt.
- Spelers 1 en 3 moeten vragen om de kaats.
- Spelers moeten namen noemen.
- Spelers 2 en 6 moeten in de bal komen, maar niet te ver.
- Als het fout gaat, moeten de spelers het meteen weer oppakken en weer doorgaan. Zaterdag gaat immers ook wel eens een keer een bal fout.

### Materialen

- 4 pilonnen (voor twee organisaties)
- Minimaal 2 ballen

### Opbouw van de Oefenvorm

- Deze oefenvorm kan vereenvoudigd worden. Zie hiervoor de oefeningen van 2 en 3 juli 2001.

### Variaties

- Bij 12 spelers zet je de organisatie van 2x6 neer en bij 14 spelers 2x7.

### Intensiteit

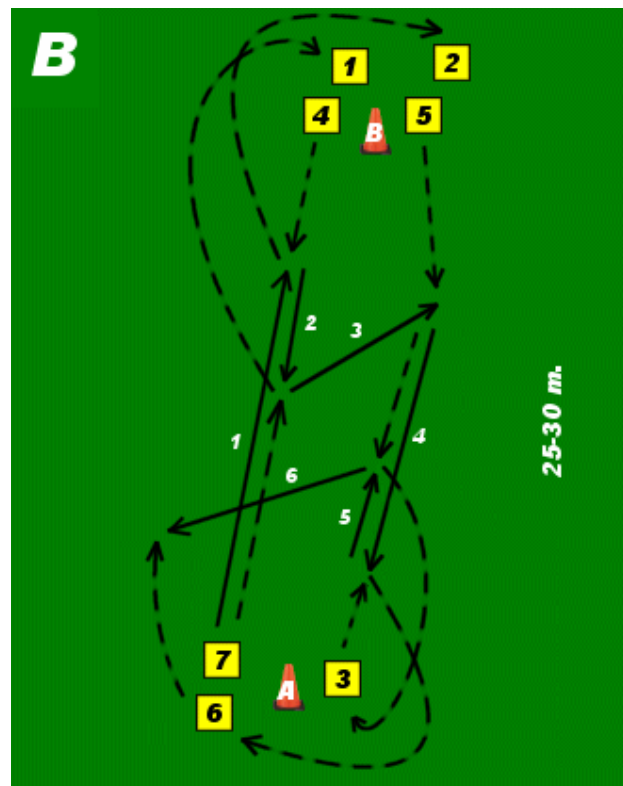
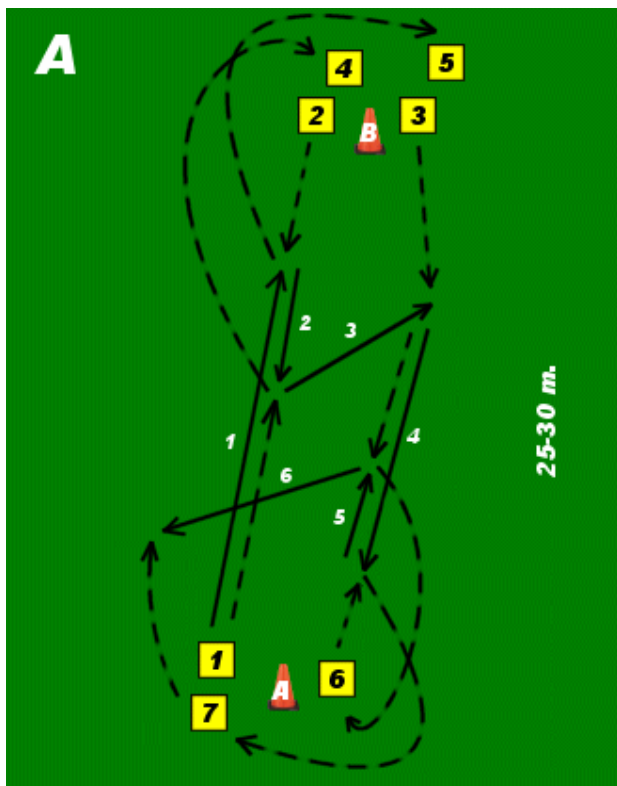
- Gemiddeld

### Complexiteit

- Gemiddeld

### Bijzonderheden

- -



<b>Doelstelling</b>	Verbeteren van het schieten op goal.
<b>Thema</b>	Schieten (BalBezit)
<b>Omschrijving</b>	Stroomvorm waarbij spelers schieten op twee goals na een kaats.
<b>Type</b>	Passen/Trappen

<b>Leeftijdscategorie</b>	B-junioren
<b>Aantal Spelers</b>	15 spelers en 2 keepers
<b>Fase</b>	-

### Inhoud

- De voorste speler met bal speelt een speler zonder bal aan, die bij een pilon staat.
- Deze speler kaatst de bal terug op de inmiddels ingelopen speler en deze speler rondt af op goal.
- De kaatser haalt de bal op en sluit aan de andere kant achteraan.
- De speler die geschoten heeft, wordt de nieuwe kaatser.
- Na ongeveer 5 minuten wordt de oefenvorm gespiegeld uitgevoerd. Er wordt dan aan de linkerkant van de goal gestart in plaats van aan de rechterkant.

### Coaching

- Organisatie van de oefenvorm bewaken.

### Materialen

- 2 grote doelen
- 4 pilonnen
- Minimaal 15 ballen

### Opbouw van de Oefenvorm

- Er kan gekozen worden voor vrij afronden, maar ook met het linkerbeen als er aan de rechterkant van de goal gestart wordt en afronden met rechts als aan de linkerkant van de goal gestart wordt.

### Variaties

- -

### Intensiteit

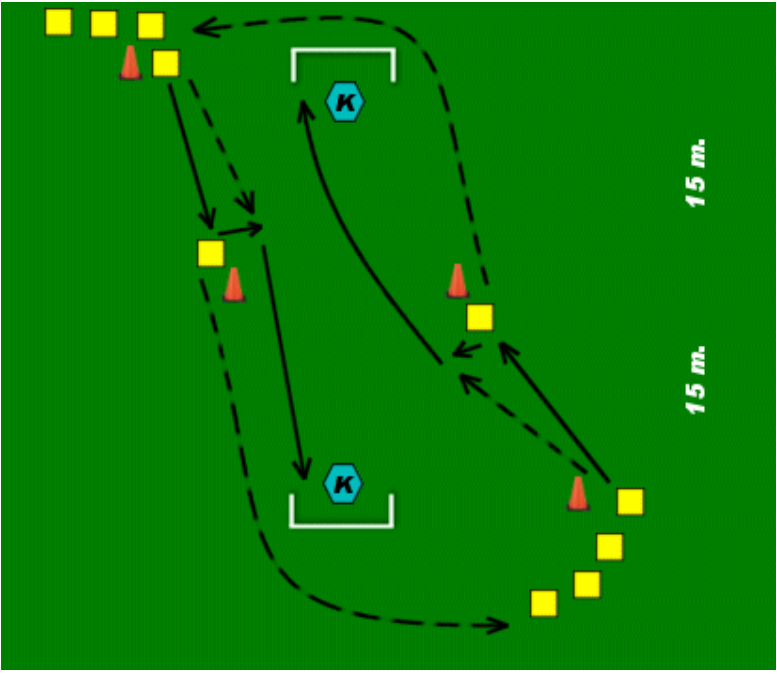
- Laag tot Gemiddeld

### Complexiteit

- Gemiddeld

### Bijzonderheden

- " Dinsdag is altijd de meest intensieve training van de week. Het mogen dan wel de intensiefste trainingen zijn, maar vaak zijn dit de leukste trainingen voor de spelers. Het wordt dan nauwelijks stilgelegd en er worden veel kleine, snelle vormen gedaan. "



<b>Doelstelling</b>	We moeten meer rust in de opbouw krijgen om diep te kunnen spelen
<b>Thema</b>	Opbouw (BalBezit)
<b>Omschrijving</b>	Positiespel 5 tegen 2 in twee organisaties
<b>Type</b>	Positiespel

<b>Leeftijdscategorie</b>	B-junioren
<b>Aantal Spelers</b>	13 spelers
<b>Fase</b>	Kern

### Inhoud

- We spelen een positiespel 5 tegen 2 in twee organisaties.
- Wanneer de bal verspeeld wordt, moet diegene die de bal verspeeld in de midden. Degene die het langst in de midden staat mag er dan weer uit.
- Wanneer de bal 15 keer wordt overgespeeld, moeten de spelers een extra keer in de midden.
- Wanneer de bal tussen de twee verdedigers door wordt gespeeld, moeten ze ook een extra keer in de midden.
- Wanneer de bal tussen de twee verdedigers heen wordt gespeeld en dan meteen nog een keer, dan moeten de verdedigers 15 push-ups doen.
- Maximaal 2x raken.
- Ongeveer 15 minuten

### Coaching

- De bedoeling is om na een aantal keren kort, snel te openen. Voornamelijk door de tempoversnelling van de pass.
- Wanneer er 15x is overgespeeld kan je best een keer het risico nemen om een keer tussendoor te spelen.
- Doe steeds mee door op de voorvoeten te staan.

### Materialen

- 8 pilonnen (voor twee organisaties)
- Minimaal 8 ballen

### Opbouw van de Oefenvorm

- -

### Variaties

- Bij 13 spelers kan de trainer zelf even meedoen

### Intensiteit

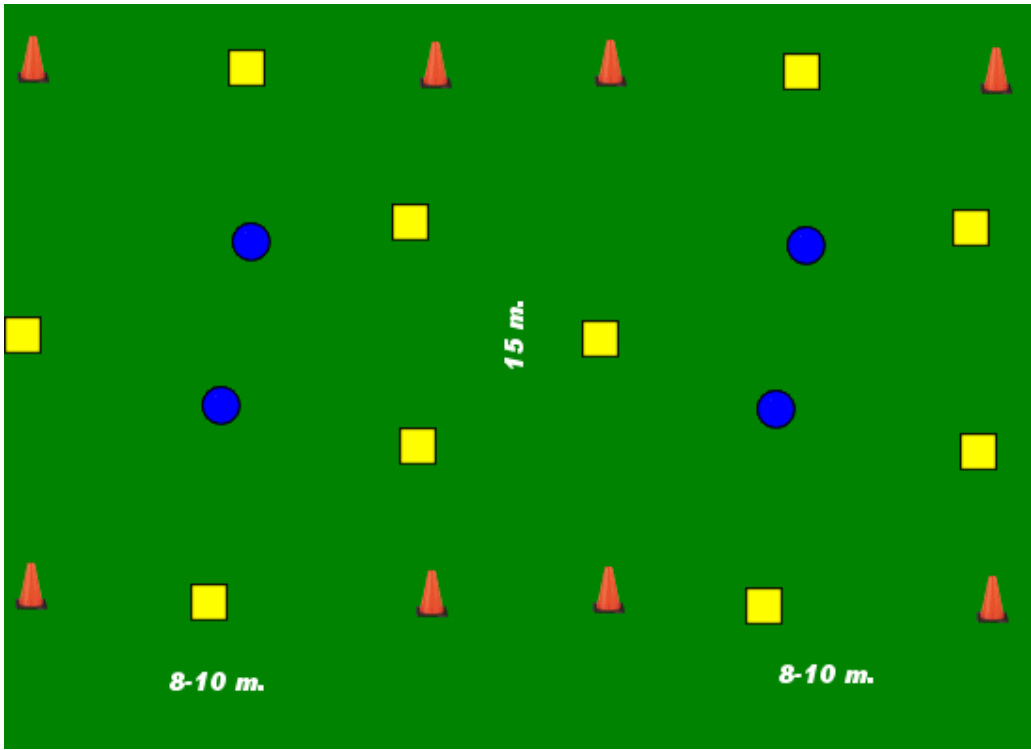
- Gemiddeld

### Complexiteit

- Gemiddeld

### Bijzonderheden

- -



Doelstelling	We moeten meer rust in de opbouw krijgen om diep te kunnen spelen.
Thema	Opbouw (BalBezit)
Omschrijving	Partijspel 7 tegen 7 met 2 grote goals zonder keepers
Type	Partijspel

Leeftijdscategorie	B-junioren
Aantal Spelers	14 spelers
Fase	Kern

#### Inhoud

- Partijspel 7 tegen 7.
- Beide partijen spelen in een 4:3 opstelling
- Er kan gescoord worden door in de grote goal te schieten.
- Er wordt zonder keepers gespeeld
- In plaats van een ingooi wordt er ingepasst.

#### Coaching

- Probeer rust in de opbouw te creëren.

#### Materialen

- 4 pilonnen om het veld uit te zetten.
- 7 hesjes

#### Opbouw van de Oefenvorm

- -

#### Variaties

- -

#### Intensiteit

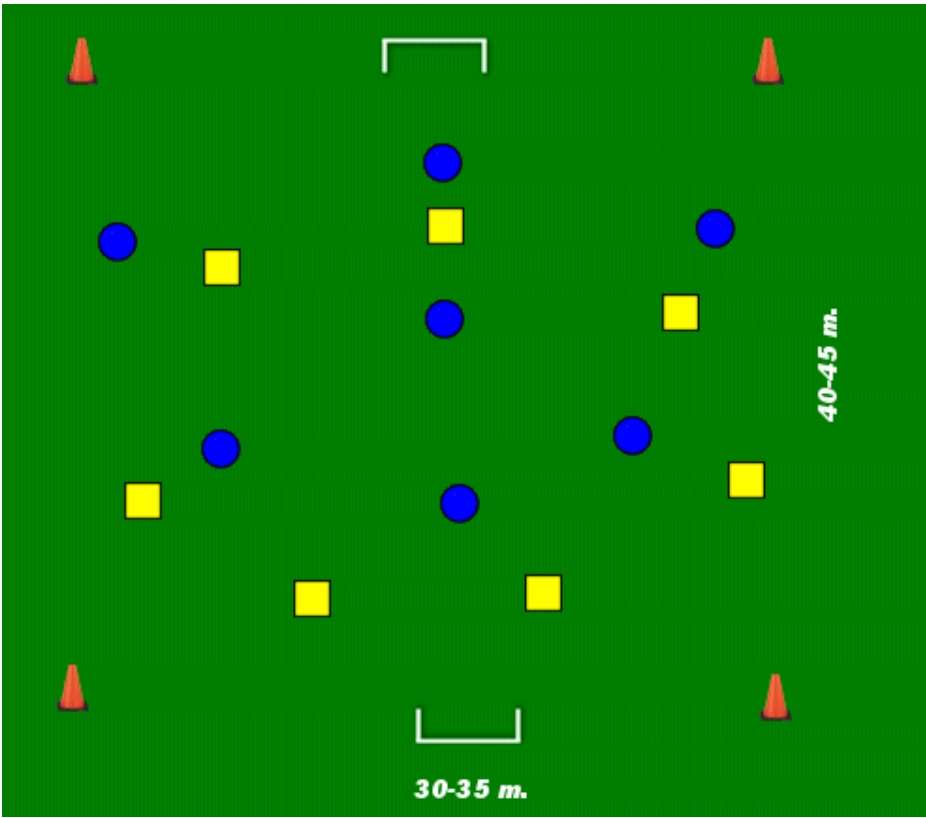
- Gemiddeld

#### Complexiteit

- Gemiddeld

#### Bijzonderheden

- -





<b>Doelstelling</b>	Het verbeteren van het aanvallen over de vleugels
<b>Thema</b>	Vleugelaanval (Balbezit)
<b>Omschrijving</b>	Partijspel 6 tegen 6 met vrije zones waaruit voorzet gegeven kan worden
<b>Type</b>	Partijspel

<b>Leeftijd</b>	B-junioren
<b>Aantal spelers</b>	12 spelers en 2 keepers
<b>Fase</b>	Leerfase

### Inhoud

- Partijspel 6 tegen 6 met 2 keepers op grote goals.
- Twee zones aan de zijkant van het veld.
- Doelpunt gescoord vanuit voorzet uit zone is 4 punten, gewoon doelpunt is 1 punt.
- De buitenspeler die je normaal hebt en de back voetballen aan de zijkanten (dus komen veel in de zone), maar zitten hier niet aan vast.

### Coaching

- Technische aanwijzingen voorzet.
- Veldbezetting 1:3:3 goed bewaken
- Bezetting voor de goal (1e paal, 2e paal, afvallende bal)
- Aanvalsvarianten:
- Vleugelspits loskomen van directe tegenstander, aanspelen, doordraaien, individuele actie, voorzet.
- Combinatie van vleugelspits met centrale verdediger of vleugelspits
- Overlappende vleugelverdediger

### Materialen

- Twee grote doelen
- 8 ballen
- 4 pilonnen om zone af te bakenen.
- 8 hesjes

### Opbouw van de Oefenvorm

- Moeilijker: Verplichten tot scoren vanuit voorzet.
- Wanneer doelstelling er niet uitkomt, dan kan je bijvoorbeeld geen verdediger in de zone toestaan (of maximaal 1 verdediger).

### Variatie

- -

### Intensiteit

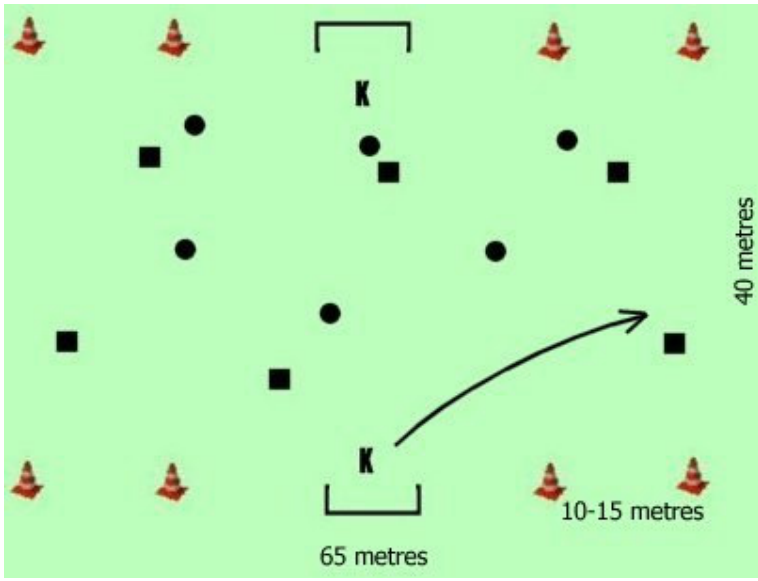
- Laag

### Complexiteit

- Vleugelspitsen moeten in staat zijn om directe tegenstander te passeren, anders zal doelstelling er nooit uitkomen.
- Voorzet moet redelijk geplaatst kunnen worden.

### Bijzonderheden

- -



<b>Doelstelling</b>	Het verbeteren van het afronden van de aanval in overtal
<b>Thema</b>	Afwerken (Balbezit)
<b>Omschrijving</b>	Afronden in een 2:1 overtal op een grote goal na een pass
<b>Type</b>	Leerspel

<b>Leeftijd</b>	B-Junioren
<b>Aantal spelers</b>	12 spelers en 2 keepers
<b>Fase</b>	Leerfase

### Inhoud

- Speler B van het aanvallende team speelt een diagonale pass op speler A.
- Verdediger C sprint richting aanvaller A en probeert het schot op de onderste goal te voorkomen.
- Na het passen naar speler A sprint speler B over de middellijn of voor verdediger C en zorgt ervoor dat hij niet in buitenspel positie komt. Een 2:1 aanval is nu gecreëerd.
- De 2 aanvallers proberen te scoren door gebruik te maken van combinaties.
- Elke keer dat speler A naar speler B passt of andersom, mag er een extra verdediger van het verdedigende team bijkomen
- Het aanvallende team heeft maximaal 2 spelers op het veld staan, terwijl de verdedigers met maximaal 6 spelers op het veld mogen staan (dit hangt natuurlijk af van het aantal passes dat de aanvallers gebruiken)
- Het spel is over wanneer er een goal is gescoord bij een van de twee teams of wanneer het bal uit het spel gaat.
- Alle verdedigers gaan dan weer naar hun originele positie en wachten de volgende bal af.
- De teams wisselen van rol na een aantal rondes.

### Coaching

- Tactiek:
- Combinatiespel
- Afronden
- Collectief verdedigen
- De timing van de aanvallende loopacties
- Omschakeling
- Techniek:
- Passen over grote afstand
- Aan- en Meenemen van de bal
- Schieten

### Materialen

- Twee grote doelen
- Voldoende ballen

### Opbouw van de Oefenvorm

- Beperk het aantal keren dat een aanvaller de bal mag raken
- Maak het speelveld langer
- Introduceer buitenspel

### Variatie

- -

## Intensiteit

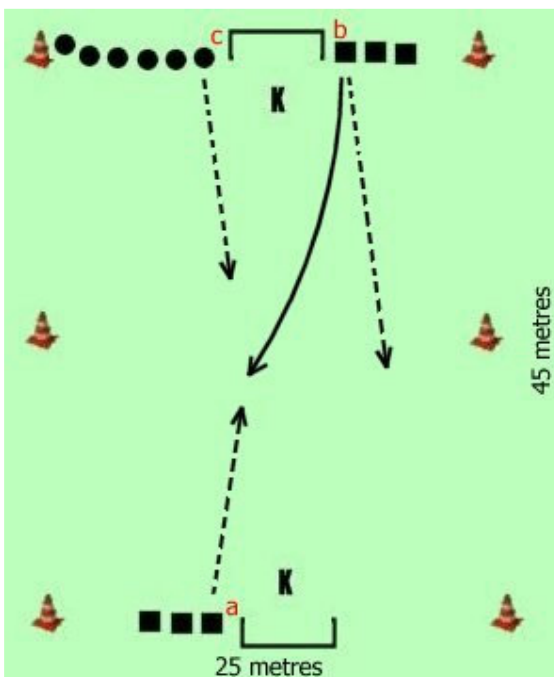
- Hoog

## Complexiteit

- Gemiddeld

## Bijzonderheden

- Deze oefening kan ook als conditionele oefening gebruikt worden.
- Deze oefening zou gevolgd kunnen worden met een 5:5 partijspel met 2 neutrale spelers, waarbij de 2 neutrale spelers gebruikt worden om het combinatiespel te bevorderen
- Deze oefenvorm kan ook gebruikt worden om de communicatie tussen de keepers en de verdediging te verbeteren en de keeper leren anticiperen op ballen die achter de verdediging gespeeld worden.



<b>Doelstelling</b>	Het verbeteren van het bewegen van zonder bal
<b>Thema</b>	Beweging/Vrijlopen (BalBezit)
<b>Omschrijving</b>	5 tegen 5 Positiespel met speciale regels
<b>Type</b>	Positiespel

<b>Leeftijd</b>	B-junioren en ouder
<b>Aantal spelers</b>	10 spelers
<b>Fase</b>	Leerfase

### Inhoud

- Twee teams van 5 spelers
- 5 tegen 5 positiespel
- Elk nummert zijn spelers van 1 tot en met 5
- Speler 1 moet naar speler 2 spelen, 2 naar 3, enzovoorts.
- Onbeperkt raken

### Coaching

- Spelers moeten het spel lezen. Wanneer 1 de bal heeft, moet 2 zich aanbieden en moet 3 klaar staan om vrij te komen en moeten 4 en 5 nog wegblijven.
- In de juiste richting vrijlopen
- Goede passing en eerste aanname
- Goede veldbezetting houden

### Materialen

- 5 hesjes
- Ballen rondom het veld om snel spelen te bevorderen
- 4 pilonnen

### Opbouw van de Oefenvorm

- Aantal keren raken beperken
- Puntentelling invoeren -> een hele ronde (van speler 1 naar speler 1) maken is 1 punt.

### Variatie

- -

### Intensiteit

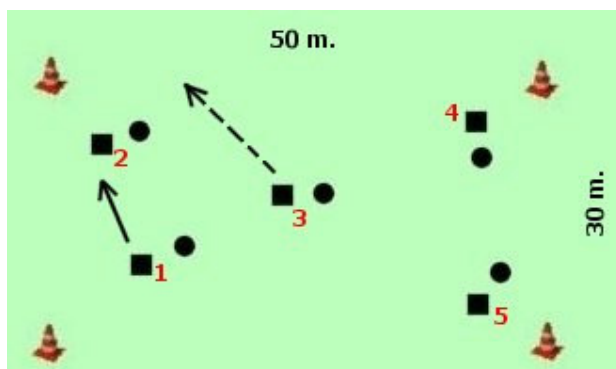
- Hoog

### Complexiteit

- Hoog

### Bijzonderheden

- -



<b>Doelstelling</b>	Drukzetten
<b>Thema</b>	Pressie (BalBezit Tegenpartij)
<b>Omschrijving</b>	Partijspel 4 tegen 4 met 2 grote doelen om het drukzetten te verbeteren
<b>Type</b>	Leerspel

<b>Leeftijd</b>	Junioren
<b>Aantal spelers</b>	8 spelers (en 2 keepers)
<b>Fase</b>	Toepassingsfase

### Inhoud

- Er wordt 4:4, zonder keepers (later mét keepers), op twee grote doelen gespeeld
- Veldafmeting aanpassen al naar gelang de leeftijd. Indicatie voor D-spelers: 40 meter breed en 20 meter diep
- Er moet van overal in het veld gescoord kunnen worden
- De aanvallende partij moet zo snel mogelijk proberen te scoren
- De coachpartij voor de trainer is echter de verdedigende partij, die zo goed mogelijk moet drukzetten om de doelpoging te voorkomen

### Coaching

- Technisch
- Lichaamshouding: door de knieën
- Schijnactie verdedigend
- Block tackle
- Sliding
- Inzicht /communicatie
- Onderlinge coaching en samenwerking bij drukzetten
- Moment van drukzetten

### Materialen

- 10 ballen rond het veld
- 6 pilonnen
- 2 grote doelen
- 2 kleuren hesjes

### Opbouw van de Oefenvorm

- Beginnen zonder keeper, zodat het makkelijker scoren is, en er dus sneller drukgezet moet worden door de verdedigende partij
- Eindigen met keepers, want dat is voetbalechter

### Variatie

- Veldafmeting verkleinen of vergroten
- Zonder/met keepers

### Intensiteit

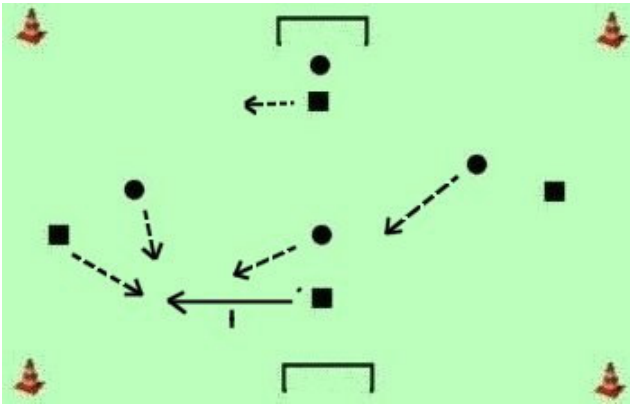
- Hoog

### Complexiteit

- Gemiddeld

### Bijzonderheden

- -



<b>Doelstelling</b>	Het verbeteren van het passen in de opbouw. We moeten meer rust in de opbouw krijgen om diep te kunnen spelen.
<b>Thema</b>	Passen (BalBezit)
<b>Omschrijving</b>	Passen en Trappen in een stroomvorm
<b>Type</b>	Passen en Trappen

<b>Leeftijdscategorie</b>	B-junioren
<b>Aantal Spelers</b>	13 spelers
<b>Fase</b>	Warming-Up

### Inhoud

- 1 speler met bal bij pilon A, 2 spelers zonder bal bij pilon A.
- 4 spelers zonder bal bij pilon B.
- Er wordt nog een organisatie neergezet, maar dan met 6 spelers. Dan hebben we een speler met bal en twee spelers zonder bal bij pilon A. Drie spelers bij pilon B zonder bal.
- Speler 6 geeft een breedtepass op speler 1.
- Speler 2 vraagt in de bal
- Speler 1 passt de bal op speler 2.
- Speler 2 kaatst de bal terug op speler 1.
- Speler 3 loopt iets op.
- Speler 1 speelt de bal in de loop van speler 3.
- Speler 3 passt de bal op speler 7.
- Speler 6 schuift door naar de positie van 1.
- Speler 1 schuift door naar de positie van 2, achter 4.
- Speler 2 schuift door naar de positie van 3, achter 5.
- Speler 3 schuift door naar de positie van 6, achter 7.
- Hierna gaan we weer door met de eerste pass, zie diagram B.
- We werken slechts met 1 bal per organisatie.
- Ongeveer 6-10 minuten.
- Zowel links- als rechtsom uitvoeren.

### Coaching

- Speler 1 moet de bal aan de buitenkant spelen van speler 2 (dus aan de linkerkant)
- Speler 3 moet achter de bal blijven. Als hij de bal voorbij loopt, hebben we een probleem.
- De eerste breedtepass is het openen van de bal.

### Materialen

- 4 pilonnen (voor twee organisaties)
- Minimaal 2 ballen

### Opbouw van de Oefenvorm

- Deze oefenvorm kan verder uitgebouwd (of vereenvoudigd) worden. Zie hiervoor de oefeningen van 2 en 4 juli 2001.

### Variaties

- Bij 12 spelers zet je de organisatie van 2x6 neer en bij 14 spelers 2x7.

### Intensiteit

- Gemiddeld

### Complexiteit

- Gemiddeld



• -

