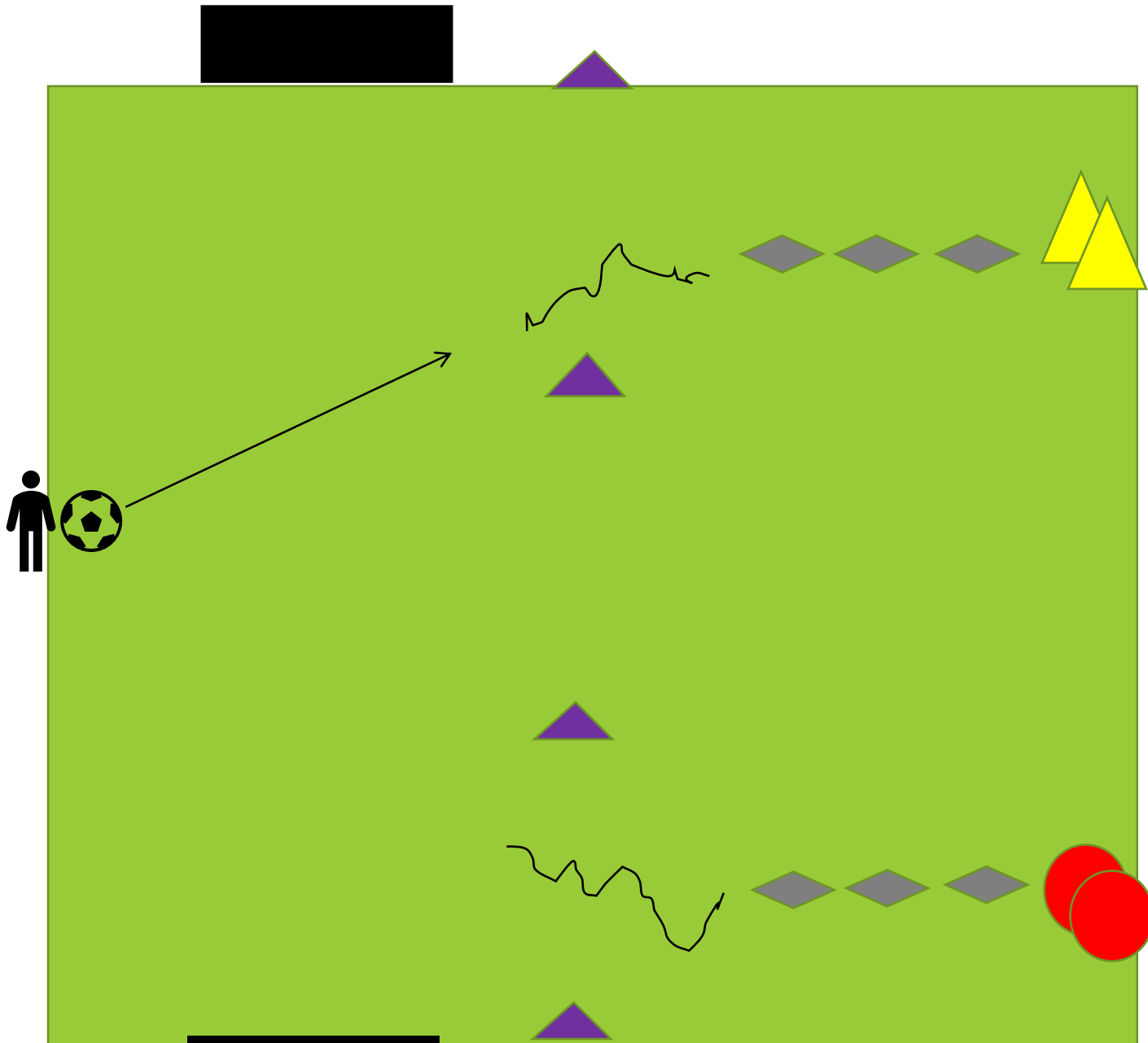


Balaanname na snel voetenwerk en inspeelpass



Organisatie:

Veld 15x15 m verdelen in twee vakken. Trainer met ballen staat klaar naast het tweede vak om een inspeelpass te geven. Twee rijen met spelers (geel en rood) staan klaar bij vak 1.

Eerste speler uit elke rij begint na signaal trainer met coördinatie-oefeningen (loopladder, springen hoepels of uit ruglig z.s.m. overeind komen etc).

Speler die het eerst in vak 2 is, na de oefening, ontvangt de pass van de trainer. Winnaar is de speler die als eerste scoort in het doel van de tegenstander.

Coaching en aanwijzingen:

Eerste aanname moet altijd in de richting van het doeltje van de tegenstander zijn. Niet schieten, het gaat om de balaanname. Wel acties stimuleren. Als een speler beduidend sneller in vak 2 is dan zijn tegenstander, dan vervalt de plicht om een actie te maken.