

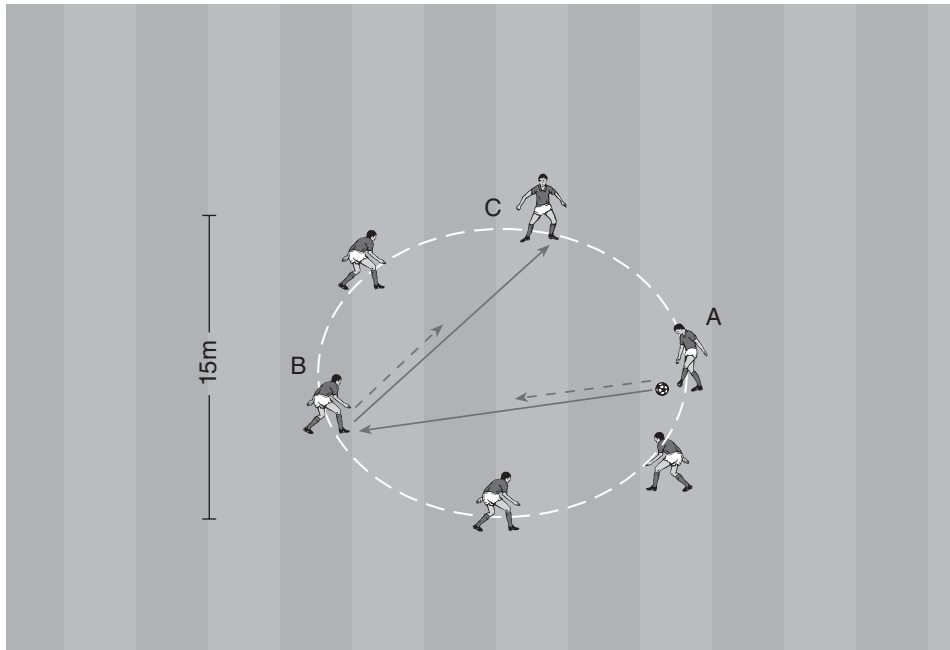


PASSEN

5

DOEL:

- verbeteren van de techniek van het passen
- verbeteren van de techniek van het aan- en meenemen van de bal



ORGANISATIE:

- zes spelers (A-F) vormen een cirkel met een diameter van 15 meter. Speler A heeft de bal
- speler A passt naar speler B en loopt na de pass in dezelfde richting
- onderweg eventueel looptechnische oefeningen uitvoeren

Variatie

- speler A passt naar speler B, die weer terugpast naar A
- speler B speelt naar speler C, die vervolgens met een lange pass een nieuwe combinatie inleidt

AANWIJZINGEN:

- over de bal kijken en de medespeler zien
- na de pass versnellen

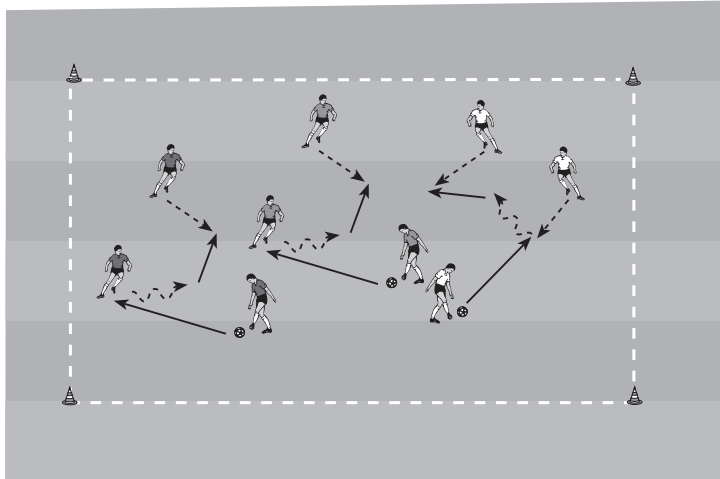


PASSEN

6

DOEL:

- verbeteren van het passen



ORGANISATIE:

- op een kwartveld drietallen en elke speler een bal

AANWIJZINGEN:

- vrij oefenen, daarna individuele gymnastiek
- op een teken van de trainer combineren de spelers ongeveer 10 sec. in het hoogste tempo, daarna ontspannen samenspelen
- een speler passt direct, de beide andere spelers hebben max. 2 balcontacten, daarna van opdracht wisselen in de groep
- ballen door de lucht naar elkaar toespelen in beweging
- vrijlopen/aanbieden: een speler van het drietal vraagt door een versnelling in de vrije ruimte om de pass door de lucht, deze speler verwerkt de bal, dribbelt en passt opnieuw de bal door de lucht

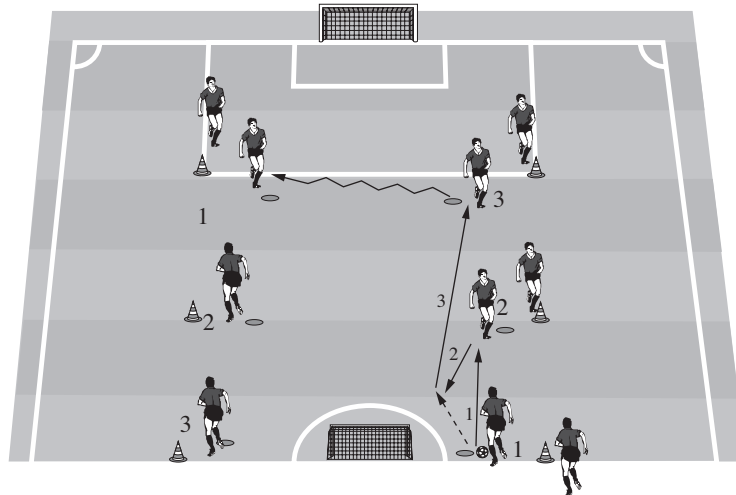


PASSEN

7

DOEL:

- het verbeteren van het passen en trappen



ORGANISATIE:

- stroomvorm
- minimaal 10 spelers
- speelveld van 30 x 40 meter
- iedere speler loopt de bal achterna

AANWIJZINGEN:

- speler 1 speelt speler 2 in
- speler 2 kaatst op speler 1
- speler 1 passt op speler 3
- speler 3 draait open, neemt de bal aan en dribbelt door naar de pylon, waar de oefening opnieuw begint
- eerst op lage snelheid uitvoeren, daarna tempo verhogen
- vrij spel, daarna aantal balcontacten verminderen, bijvoorbeeld tweemaal raken
- eerst grotere afstanden, daarna afstanden verkleinen
- beginnen met één station, daarna een tweede toevoegen

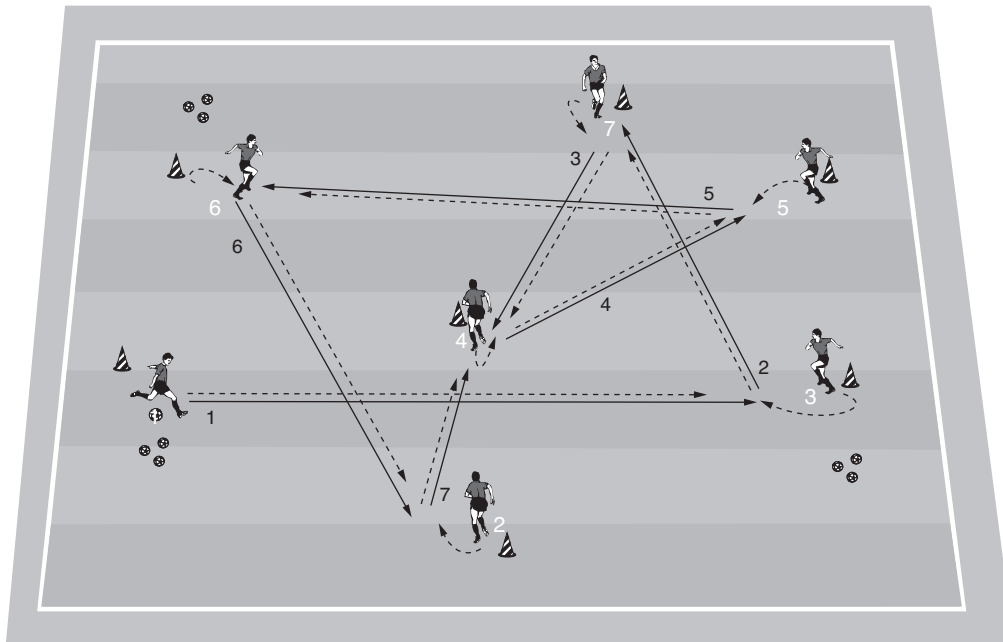


PASSEN

8

DOEL:

- verbeteren passen en trappen met het accent op de ontvanger van de pass. Vooral het moment/timing van vooractie en gedrag (voordat de bal wordt aangenomen) verbeteren



ORGANISATIE:

- veld: 35 meter bij 30 meter
- 5 tot 7 spelers
- 1 bal voor oefening, meerdere ballen in buurt
- 7 pylonen, op variabele afstanden middelste pylon kan als de oefening 'loopt' weggelaten worden, dit om hinder te voorkomen
- speelduur 20 tot 25 minuten
- balschema: door spelers te bepalen. In de tekening 1-3-7-4-5-6-2-7, die de positie van speler 4 heeft overgenomen
- roulatieverloop: gelijk aan balschema

AANWIJZINGEN:

Passgever:

- met juiste intentie pass geven
- met binnenkant en strakke voet, over de grond, strak in de voeten aanspelen

Ontvanger:

- niet zomaar om de bal vragen, wel loskomen en aangeven hoe en wanneer de bal gespeeld moet worden. Intentie aangeven!
- effectieve aanname

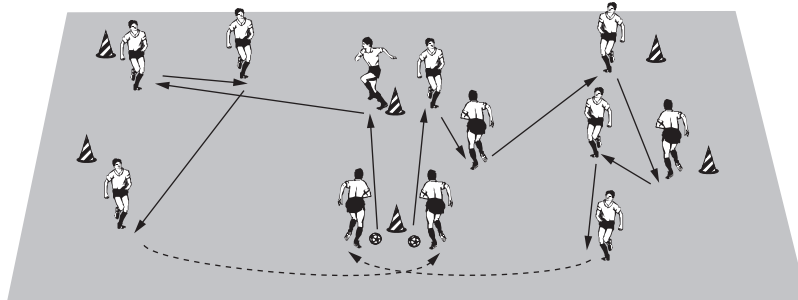


PASSEN

9

DOEL:

- verbeteren van passen en trappen



ORGANISATIE:

- passen en trappen in een Y-vorm
- doordraaien naar de volgende pylon
- wanneer je van een bepaalde kant komt, sluit je aan de andere kant aan
- afstanden tussen de pylons wedstrijdgerelateerd (15-20 meter)
- eerst 'vaste' vormen, later bepalen de spelers zelf wat ze doen door coaching en kijken

AANWIJZINGEN:

- technische uitvoering
- coaching
- concentratie
- spelen vanuit de vooractie
- zorg ervoor dat het doeltreffend blijft, niet meer dan 5 à 6 passes
- begeleidend coachen
- eventueel de vorm besluiten met afwerken of een pass in de goal

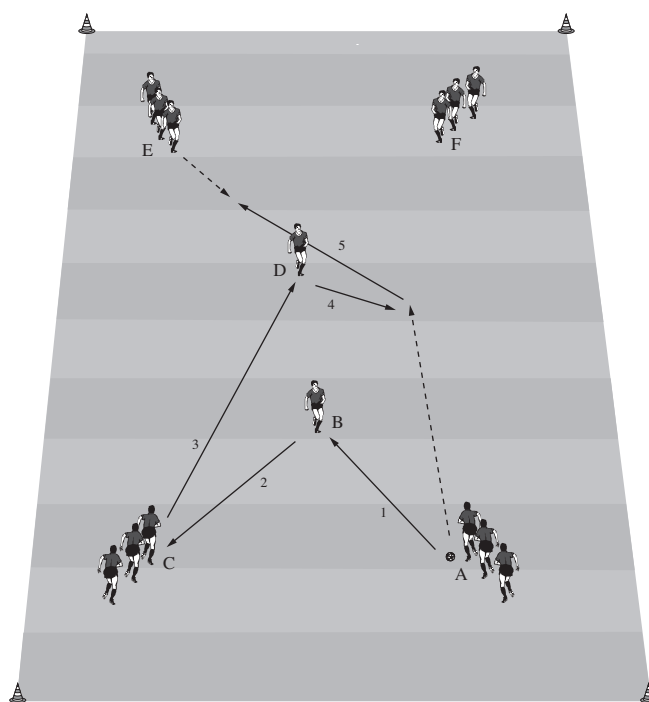


PASSEN

10

DOEL:

- het bijsluiten van de derde man



ORGANISATIE:

- lengte veld 40 meter – breedte 20 meter
- 14 spelers
- aan elke buitenpylon 2 spelers
- 2 vaste middenspelers

AANWIJZINGEN:

- speler A speelt in op centrale speler B
- centrale speler B kaatst op derde man C
- speler C speelt de bal naar de centrale speler D
- centrale speler D legt de bal af op de bijkomende speler A
- speler A speelt de bal in één keer overhoeks door naar E
- vervolgens starten we aan de andere kant
- de twee centrale spelers draaien in de andere richting
- speler E speelt de bal naar centrale speler D
- speler D legt de bal af op speler F
- speler F speelt de bal door op centrale speler B
- speler B legt de bal af op de inkomende speler E
- speler opent overhoeks op speler A

Doorschuiven:

centrale spelers blijven in positie. C – A – F – E - C

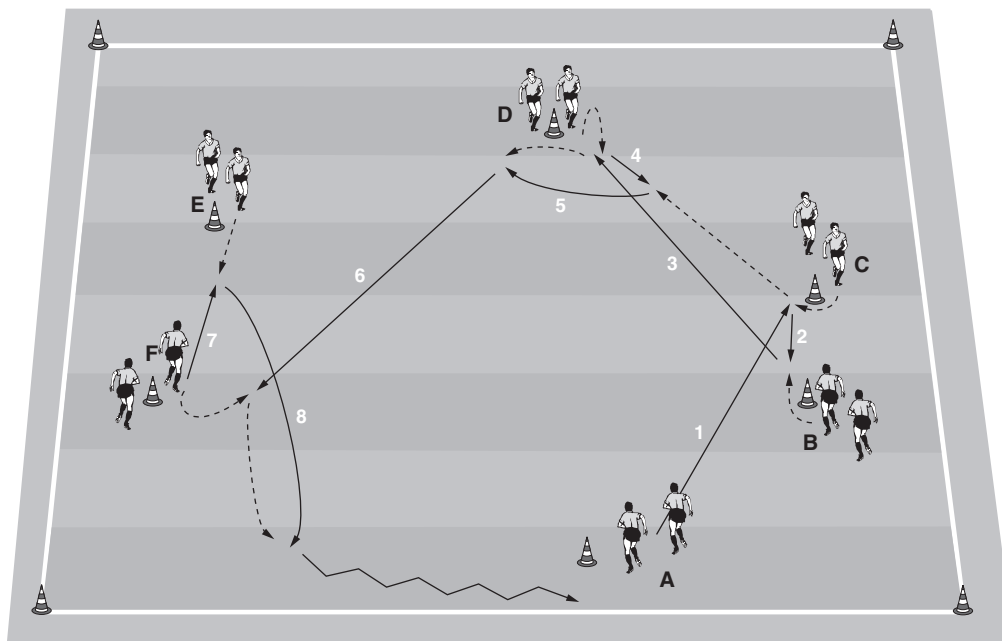


PASSEN

11

DOEL:

- verbeteren van het inspelen van de bal
- verbeteren van het verwerken van de bal



ORGANISATIE:

- iedereen schuift na zijn actie steeds een station op
- speler C bepaalt wanneer de volgende bal wordt ingespeeld

AANWIJZINGEN:

- speler A speelt in op speler C die een vooractie maakt
- speler C kaatst de bal op speler B
- speler B speelt in op speler D die een vooractie maakt
- speler D kaatst de bal op de aansluitende speler C
- speler C maakt een eentweetje met de weglopende speler D
- speler D speelt in op speler F die een vooractie maakt
- speler F kaatst de bal op speler E
- speler E stuurt speler F de diepte in
- speler F snijdt in de bal en dribbelt weer naar speler A

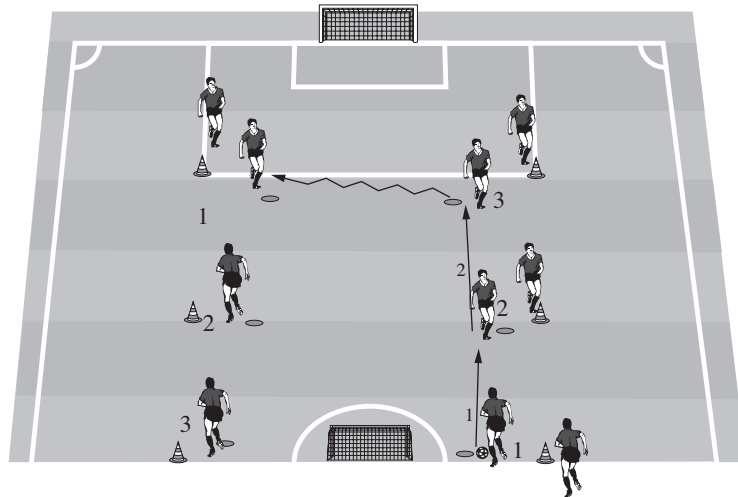


PASSEN

12

DOEL:

- het verbeteren van het passen en trappen

**ORGANISATIE:**

- stroomvorm
- minimaal 10 spelers
- speelveld van 30 x 40 meter
- iedere speler loopt de bal achterna

AANWIJZINGEN:

- speler 1 speelt speler 2 in
- speler 2 draait open en speelt speler 3 in
- speler 3 draait open, neemt de bal aan en dribbelt naar de andere kant, waar de oefening opnieuw begint
- eerst op lage snelheid uitvoeren, daarna tempo verhogen
- vrij spel, daarna aantal balcontacten verminderen, bijvoorbeeld tweemaal raken
- eerst grotere afstanden, daarna afstanden verkleinen
- beginnen met één station, daarna een tweede toevoegen

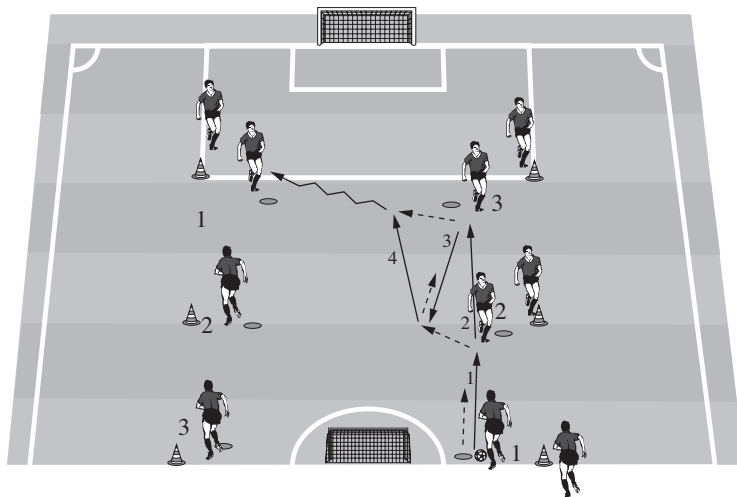


PASSEN

13

DOEL:

- het verbeteren van het passen en trappen



ORGANISATIE:

- stroomvorm
- minimaal 10 spelers
- speelveld van 30 x 40 meter
- iedere speler loopt de bal achterna

AANWIJZINGEN:

- speler 1 speelt speler 2 in
- speler 2 draait open en speelt speler 3 in,
- speler 3 laat de bal vallen op speler 2 die vervolgens speler 3 wegstuurt, speler 3 dribbelt naar de andere kant
- eerst op lage snelheid uitvoeren, daarna tempo verhogen
- vrij spel, daarna aantal balcontacten verminderen, bijvoorbeeld tweemaal raken
- eerst grotere afstanden, daarna afstanden verkleinen
- beginnen met één station, daarna een tweede toevoegen

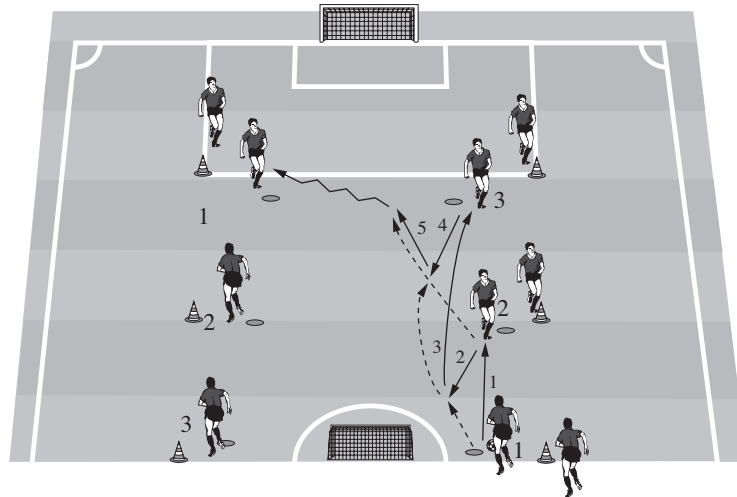


PASSEN

14

DOEL:

- het verbeteren van het passen en trappen

**ORGANISATIE:**

- stroomvorm
- minimaal 10 spelers
- speelveld van 30 x 40 meter
- iedere speler loopt de bal achterna

AANWIJZINGEN:

- speler 1 speelt speler 2 in
- speler 2 laat de bal vallen op speler 1
- speler 1 zoekt diepte bij speler 3 en speler 2 sluit bij
- vervolgens wordt speler 2 weer aangespeeld die weer naar de andere kant dribbelt
- eerst op lage snelheid uitvoeren, daarna tempo verhogen
- vrij spel, daarna aantal balcontacten verminderen, bijvoorbeeld tweemaal raken
- eerst grotere afstanden, daarna afstanden verkleinen
- beginnen met één station, daarna een tweede toevoegen

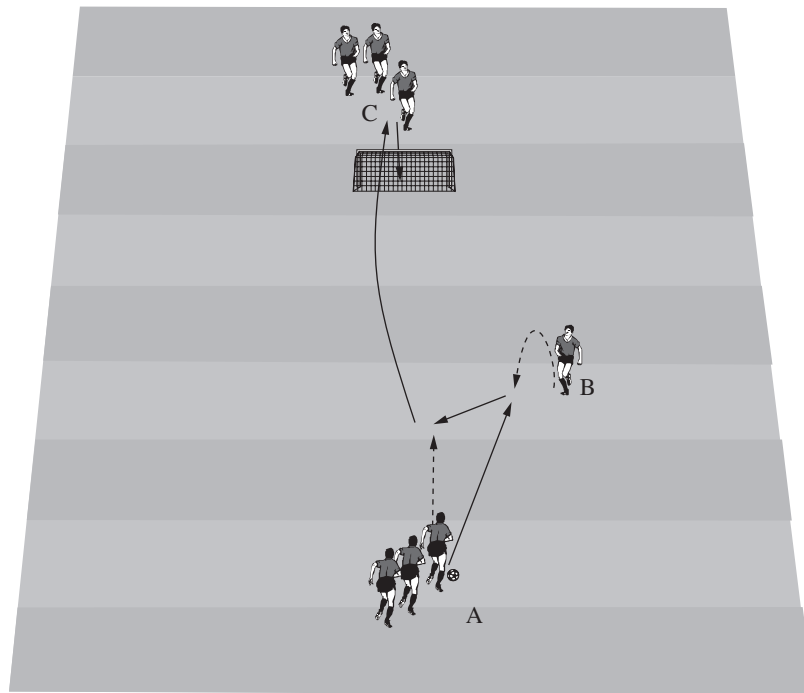


PASSEN

15

DOEL:

- verbeteren van het passen/trappen

**ORGANISATIE:**

- oefenveld
- drie partijen spelers
- de afstand van speler C tot het doeltje is ongeveer 5 meter

AANWIJZINGEN:

- speler A speelt de bal naar het binnenste been van speler B, die een vooractie maakt in de bal
- speler B kaatst de bal schuin terug naar het passbeen van de inkomende speler A
- speler A passt de bal door de lucht op speler C, die achter het kleine pupillendoel staat
- speler C probeert te scoren

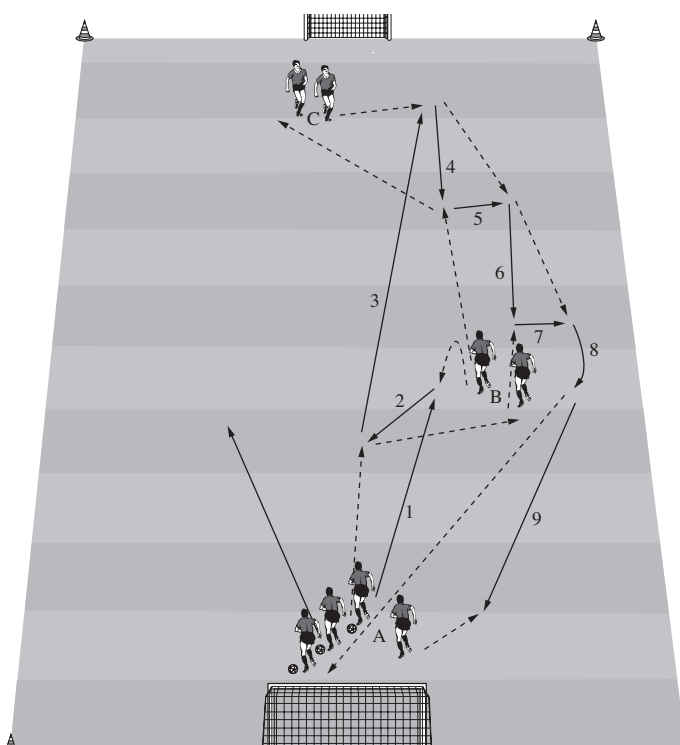


PASSEN

16

DOEL:

- verbeteren van het passen en trappen



ORGANISATIE:

- speler B maakt een vooractie en biedt zich aan richting speler A (startpositie)
- speler A passt hard in op speler B
- speler B kaatst de bal terug op de opkomende speler A, maakt een halve draai en is onderweg naar speler C
- speler A passt hard in op aanbiedende C en sluit achter aan bij spelers B
- speler C maakt 1-2 tje met speler B, waarna speler B achter aansluit bij spelers C
- C maakt een 1-2 tje met de tweede speler B
- speler C passt op de aanbiedende speler zonder bal bij uitgangspositie
- speler C sluit achter aan bij de startpositie
- zodra er ruimte is, start de tweede speler van groep A, maar gaat de andere kant op

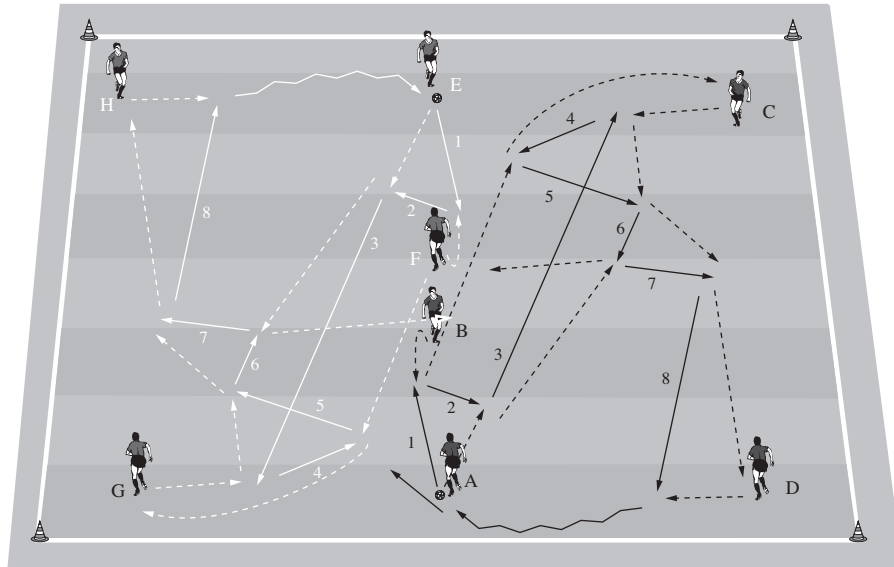


PASSEN

17

DOEL:

- verbeteren van het passen en trappen



ORGANISATIE:

- speler A en E starten tegelijk het doorgaande parcours
 - na de vooractie van speler B speelt A de bal op speler B
 - speler B kaatst de bal op de opmende speler A, waarna deze opent op speler C
 - speler B biedt zich aan bij speler C, die de bal op speler B terug legt
 - speler B speelt de bal schuin op de zich aanbiedende speler C- hierna maakt speler C een 1-2 combinatie met de inmiddels meegekomen speler A
 - speler C speelt daarna de bal mee met de inlopende speler D
- Doorschuiven:
- na hun acties schuift speler A door naar de positie van speler B
 - speler B schuift door naar de positie van C
 - speler C schuift door naar de positie van speler D
 - speler D dribbelt nu met de bal naar de positie van A, maar start het parcours nu aan de linkerzijde
 - speler E start dus gelijktijdig het parcours aan de overzijde links
- Extra complex en bij voldoende spelers kan de vorm zelfs met 4 ballen gespeeld worden.

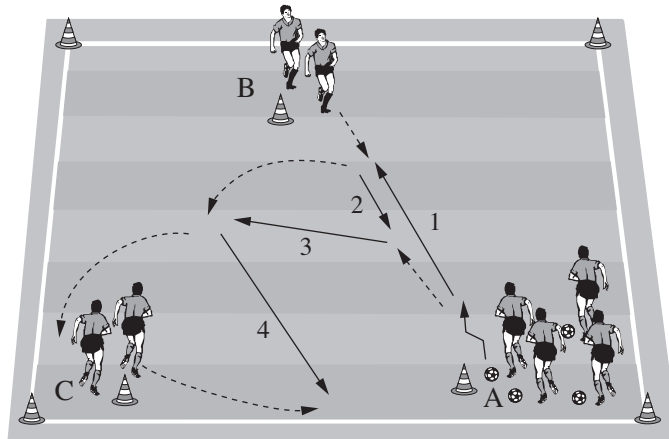


PASSEN

18

DOEL:

- het verbeteren van de technische vaardigheden zoals passing en aanname

**ORGANISATIE:**

- driehoek
- 4-8 spelers per driehoek

AANWIJZINGEN:**Techniek****Tweebenig**

- 'Gebruik links en rechts. Het baltempo moet hoog blijven. Probeer zo veel mogelijk met de binnenkant voet te spelen.'

Kaats

- 'Haal met je kaats met gevoel de snelheid uit de pass. Dit doe je om je medespeler te helpen.'

Tactiek**Juiste moment**

- 'Loop niet te vroeg in, want dan komt de pass misschien achter je.'

Juiste been

- 'Speel je medespeler op het binnenste been in, maar probeer wel aan de randen van de driehoek te blijven.'

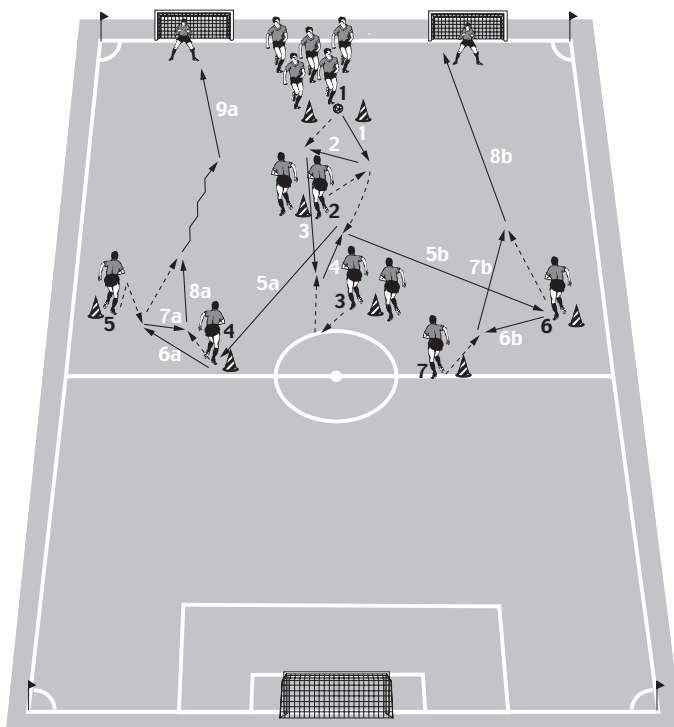


PASSEN

19

DOEL:

- verbeteren van het passen en trappen



ORGANISATIE:

- speler 1 maakt een 1-2 combinatie met speler 2 en speelt de bal door naar speler 3 die een vooractie heeft gemaakt
- speler 3 legt de bal af op de inkomende speler 2 en speelt de bal vervolgens door naar speler 4
- speler 4 speelt de bal naar speler 5, die ook eerst weer een vooractie maakt
- speler 4 komt op, ontvangt de bal en zet speler 5 weg richting het doel om af te werken

AANWIJZINGEN:

- Variant
- speler 3 speelt de bal terug naar speler 2
 - speler 2 geeft een voorzet naar de buitenspeler 5 of 6
 - deze speelt de bal naar de inkomende speler 4 of 7
 - die vervolgens afwerkt op doel

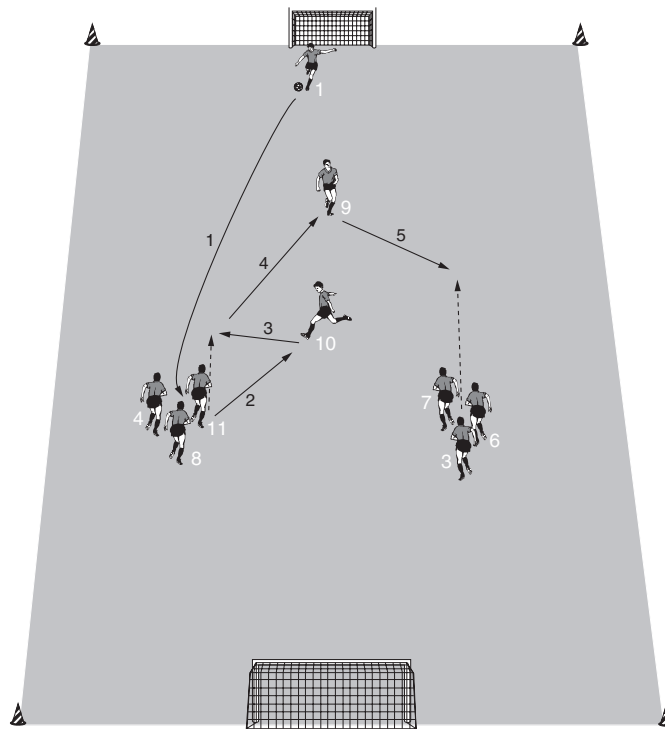


PASSEN

20

DOEL:

- verbeteren van het passen/trappen per tweetal na een lange bal van de keeper in samenwerking met de kaatsers 9 en 10



ORGANISATIE:

- de keeper geeft een lange bal op speler 11
- speler 11 speelt kaatsers 10 en 9 aan en deze kaatsen de bal terug naar de inkomende speler 11
- vervolgens speelt 11 de bal naar kaatsers 7
- kaatsers 9 en 10 leggen de bal breed voor de inkomende speler 7

AANWIJZINGEN:

- goede balaanname na lange bal van de keeper
- vooracties van kaatsers 10 en 9
- samenwerking en onderlinge afstand tussen speler 9 en 10
- eerste en tweede man inspelen na balaanname
- balsnelheid
- op goede been kaatsen door speler 9 en 10
- eerste en tweede man inspelen na balaanname
- snelheid van bijsluiten

Bijzonderheden

- keeper mag trappen vanaf de grond, uit de handen en mag ook gooien
- het tweetal wisselt van positie

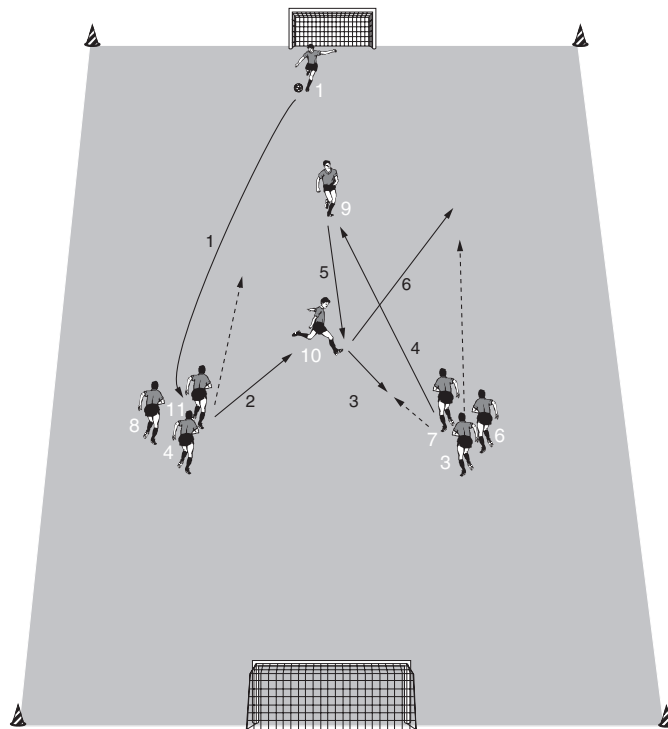


PASSEN

21

DOEL:

- verbeteren van het passen/trappen per tweetal na een lange bal van de keeper in samenwerking met de kaatsers 9 en 10



ORGANISATIE:

- de keeper geeft een lange bal op speler 11
- speler 11 speelt kaatser 10 aan en deze kaatst de bal naar de inkomende speler 7
- speler 7 speelt de bal naar kaatser 9
- deze legt de bal terug op kaatser 10
- kaatser 10 speelt vervolgens de inkomende speler 7 aan

AANWIJZINGEN:

- goede balaanname na lange bal van de keeper
- vooracties van kaatsers 10 en 9
- samenwerking en onderlinge afstand tussen speler 9 en 10
- eerste en tweede man inspelen na balaanname
- balsnelheid
- op goede been kaatsen door speler 9 en 10
- eerste en tweede man inspelen na balaanname
- snelheid van bijsluiten

Bijzonderheden

- keeper mag trappen vanaf de grond, uit de handen en mag ook gooien
- het tweetal wisselt van positie

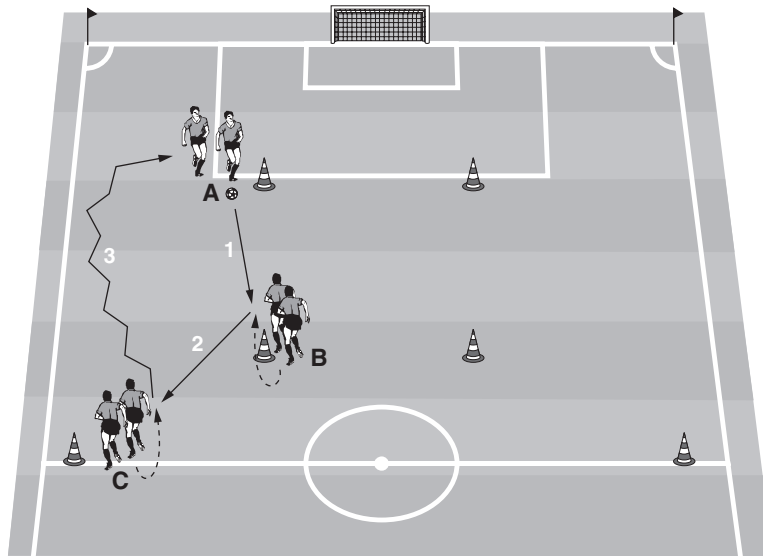


PASSEN

23

DOEL:

- verbeteren van aanname met beide benen
- verbeteren van passing met beide benen



ORGANISATIE:

- gebruik ongeveer de diepte van een half speelveld
- werk links- en rechtsom, afhankelijk van het aantal spelers
- zet meerdere spelers op elke positie voor een snelle doorstroming

AANWIJZINGEN:

- speler A begint met de bal
- speler B maakt vooractie en vraagt om de bal
- speler B staat opengedraaid, neemt de bal aan met zijn verste been en speelt de bal met zijn andere been naar speler C
- speler C maakt daarvoor ook een vooractie en vraagt om de bal
- speler C dribbelt op snelheid terug naar de positie van speler A
- iedereen schuift een positie door



PASSEN

24

DOEL:

- verbeteren van aanname met beide benen
- verbeteren van passing met beide benen



ORGANISATIE:

- gebruik ongeveer de diepte van een half speelveld
- werk links- en rechtsom, afhankelijk van het aantal spelers
- zet meerdere spelers op elke positie voor een snelle doorstroming

AANWIJZINGEN:

- speler B maakt eentweetje met speler A,
- speler C maakt eentweetje met speler B
- links- en rechtsom, of aan twee kanten werken
- afstanden vergroten (meer risico in passing)
- afstanden verkleinen (meer nauwkeurigheid vereist)
- werken met spelers op vaste posities (dus niet doordraaien)
- met afronding door speler C of door twee spitsen na de voorzet van speler C
- de afrondende spitsen kruisen al dan niet voor doel
- met of zonder verdedigers voor het doel
- werk bij de afronding naar boven of beneden
- de speler aan de linkerzijlijn linksbuiten, bij 'naar beneden' gaan, wordt hij rechtsbuiten

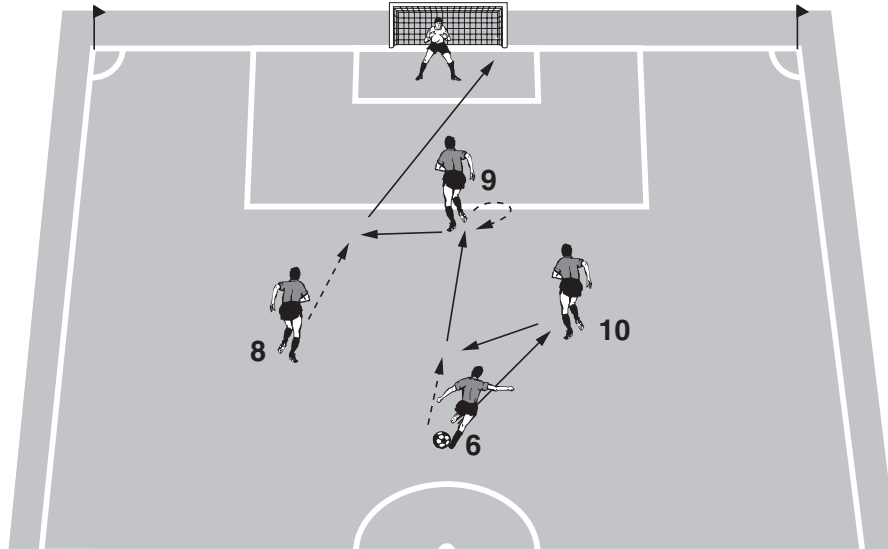


PASSEN

25

DOEL:

- verbeteren van het passen en trappen met afwerken op doel



ORGANISATIE:

- formatie 4:3:3 met een diepe spits en de punt op het middenveld naar achteren
- de corrigerende middenvelder 6 speelt in op middenvelder 10, die de bal kaatst, waarna speler 6 de spits 9 inspeelt
- speler 9 legt de bal klaar voor de zich in sprint aanbiedende middenvelder 8
- speler 8 werkt af op doel

AANWIJZINGEN:

- de eerste pass van speler 6 op speler 10 moet trak zijn
- speler 6 moet zich op de juiste manier aanbieden
- speler 9 kan op het juiste moment eerst een vooractie maken
- speler 8 moet door zijn loopactie en coaching aangeven waar hij de bal wil hebben
- speler 9 moet de bal echt breed leggen zodat de tegenstander de bal makkelijker kan onderscheppen
- speler 9 kan de bal daarom beter in een 'hoek' terug spelen

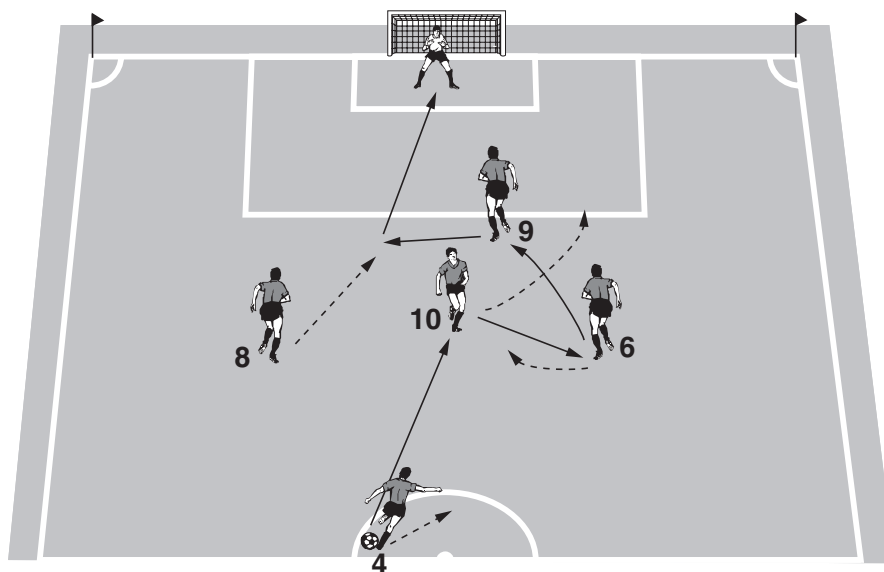


PASSEN

26

DOEL:

- verbeteren van het passen en trappen met afwerken op doel



ORGANISATIE:

- formatie 4:3:3 met een diepe spits en een aanvallende middenvelder daarachter
- speler 4 geeft een pass naar speler 10
- speler 10 kaatst de bal naar speler 6
- speler 6 speelt de bal naar de diepe spits 9
- speler 8 maakt op dat moment een loopactie in de diepte
- speler 9 speelt speler 10 of 8 aan

AANWIJZINGEN:

- concentratie passing
- goede been aanspelen (of juist voor de man inspelen)

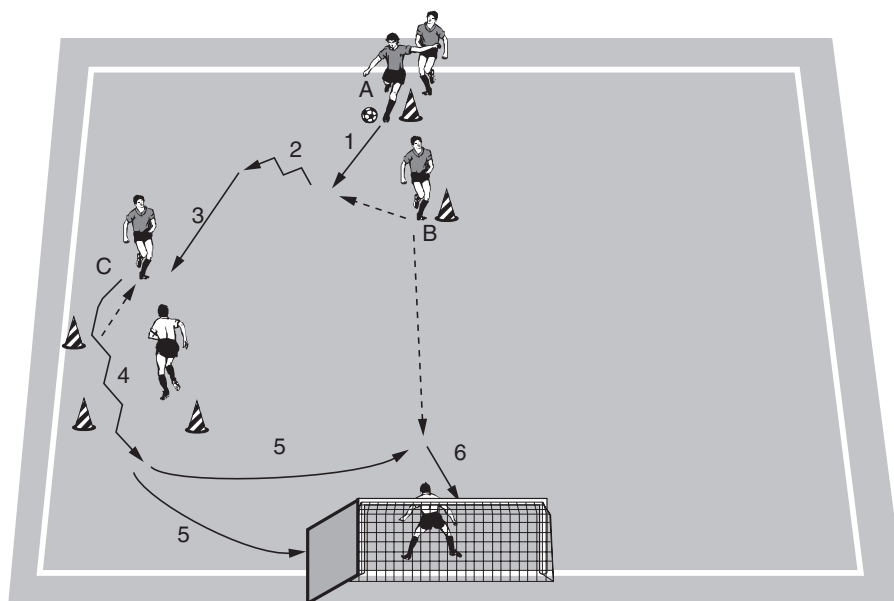


PASSEN

27

DOEL:

- het verbeteren van het aanspelen van de buitenspeler, de actie maken en de voorzet voor doel



ORGANISATIE:

- speler A speelt de inkomende spits B aan
- speler B draait open en speelt de inkomende buitenspeler C aan
- speler C zoekt de achterlijn op en scoort in het zijnet of geeft een voorzet
- de inkomende spits B werkt af op doel

AANWIJZINGEN:

- inspelen met het rechterbeen naar links en het linkerbeen naar rechts
- strakke eerste bal

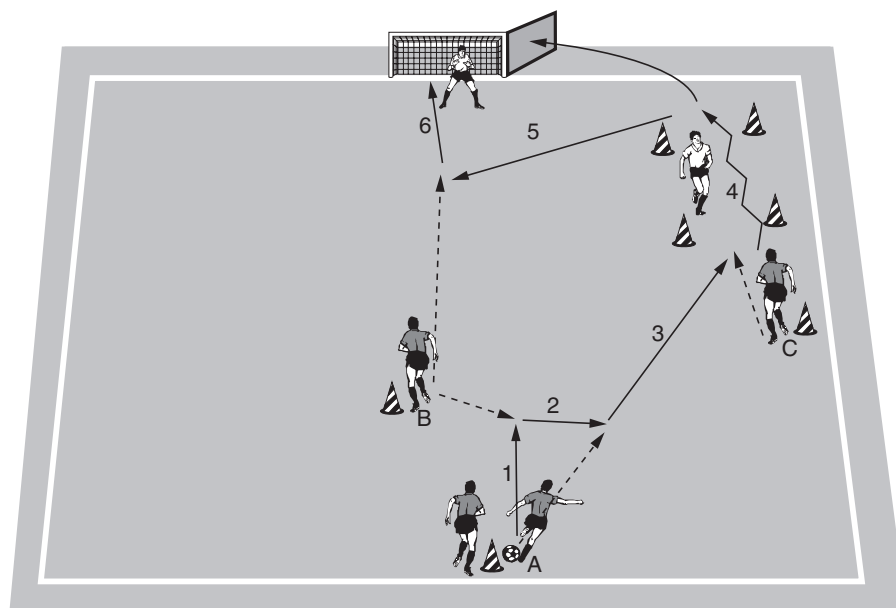


PASSEN

28

DOEL:

- het verbeteren van het aanspelen van de buitenspeler, de actie maken en de voorzet voor doel



ORGANISATIE:

- speler A speelt de inkomende spits B aan
- speler B legt de bal breed voor de inkomende speler A
- speler A geeft de bal diep op de inkomende buitenspeler C
- speler C zoekt de achterlijn op en scoort in het zijnet of geeft een voorzet
- de inkomende spits B werkt af op doel

AANWIJZINGEN:

- vooractie
 - de bal in beweging meenemen
 - opendraaien en uit de ruimte kijken
 - kaats in de loop
 - niet te snel voor het doel komen
- Variaties:
- verschillende soorten van aanspelen
 - tussen twee pionnen staat een lijnverdediger
 - de lijnverdediger staat nu in een vak
 - er is nu een vrije verdediger die kan scoren
 - scoren met het hoofd
 - oefenvormen zowel links als rechts uitvoeren

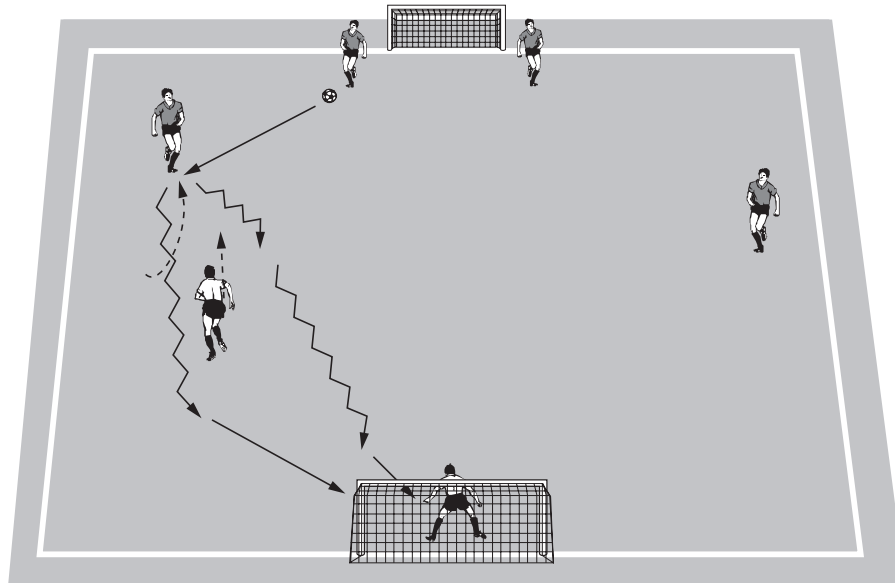


PASSEN

29

DOEL:

- het verbeteren van het aanspelen van de buitenspeler, de actie maken en de voorzet voor doel



ORGANISATIE:

- de aanvaller wordt in de voet aangespeeld
- de verdediger mag vertrekken als de bal is ingespeeld
- de buitenspeler probeert een actie te maken
- de keeper mag alleen het centrale doel verdedigen
- de verdediger scoort in het lege netdoel
- we starten afwisselend links en rechts

AANWIJZINGEN:

- vooractie
- aanname met het buitenste been
- actie maken
- dreigen naar binnen/ buiten
- passeerbeweging

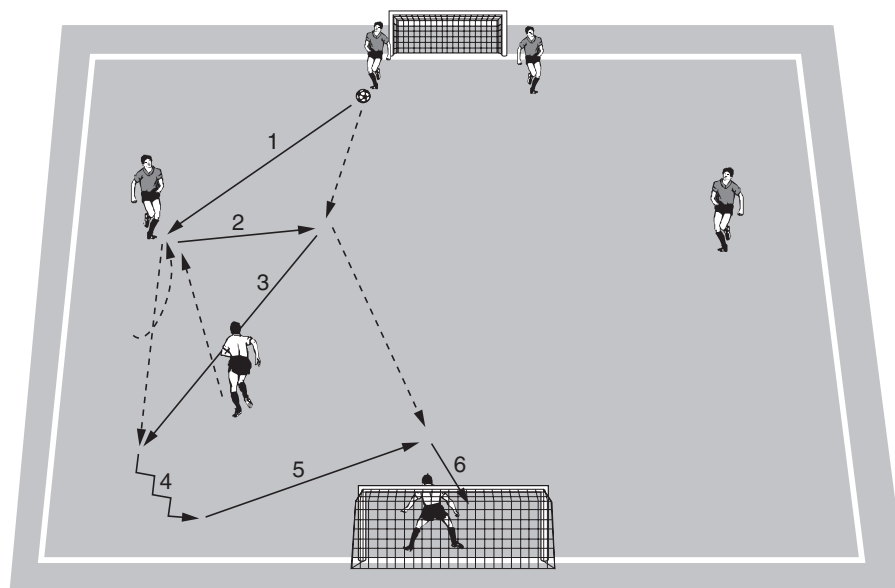


PASSEN

30

DOEL:

- het verbeteren van het aanspelen van de buitenspeler, de actie maken en de voorzet voor doel



ORGANISATIE:

- de buitenspeler wordt in de voeten aangespeeld
- de verdediger mag vertrekken als de bal is ingespeeld
- de buitenspeler legt de bal breed voor de opkomende speler die de bal heeft ingespeeld
- deze speelt de bal terug naar de buitenspeler die op de zijlijn blijft
- na een dribbel geeft de buitenspeler een voorzet voor de opkomende aanvaller, die scoort op doel
- de keeper mag alleen het centrale doel verdedigen
- de verdediger probeert te scoren in het lege netdoel
- we starten afwisselend links en rechts

AANWIJZINGEN:

- de positie van de verdediger:
 - indien hij doordekt, ontstaat er ruimte in de rug
 - indien niet, kan hij in de voet aangespeeld worden
- de tweede aanvaller neemt zodanig positie dat de verdediger een keuze dient te maken
- keeper dribbelt in met de bal aan de voet

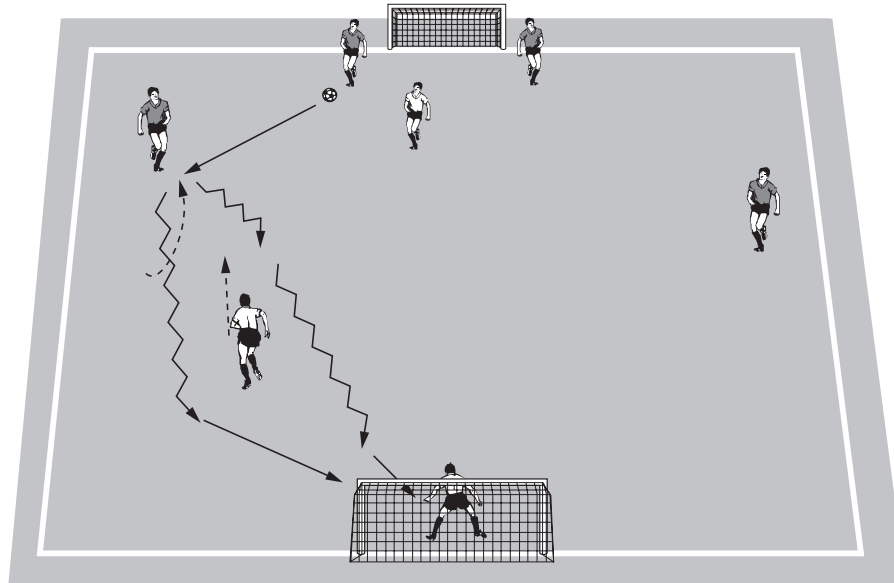


PASSEN

31

DOEL:

- het verbeteren van het aanspelen van de buitenspeler, de actie maken en de voorzet voor doel



ORGANISATIE:

- de buitenspeler wordt in de voet aangespeeld
- een van de twee verdedigers mag vertrekken als de bal is ingespeeld
- de buitenspeler probeert een actie te maken
- de keeper mag alleen het centrale doel verdedigen
- de verdediger scoort in het lege netdoel
- we starten afwisselend links en rechts
- in deze vorm zitten heel wat 1:1-momenten

AANWIJZINGEN:

- sneller handelen om de bal vrij te maken
- de spelers dienen gebruik te maken van de ruimte om elkaar vrij te spelen

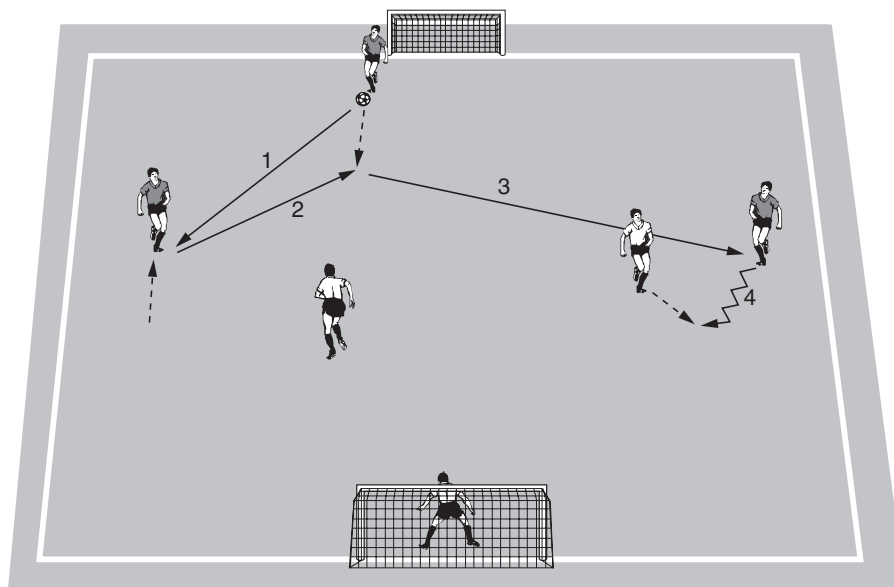


PASSEN

32

DOEL:

- het verbeteren van het aanspelen van de buitenspeler, de actie maken en de voorzet voor doel



ORGANISATIE:

- 2 buitenspelers met 2 verdedigers en 1 steunspeler
- hier gaat het om de samenwerking tussen de buitenspeler/de steunspeler en het veranderen van speelkant

AANWIJZINGEN:

- de steunspeler zorgt dat de pass terug mogelijk is
- de 2 buitenspelers proberen zich door middel van vooractie vrij te maken.
- hierbij zijn er mogelijkheden in de voet en in de diepte

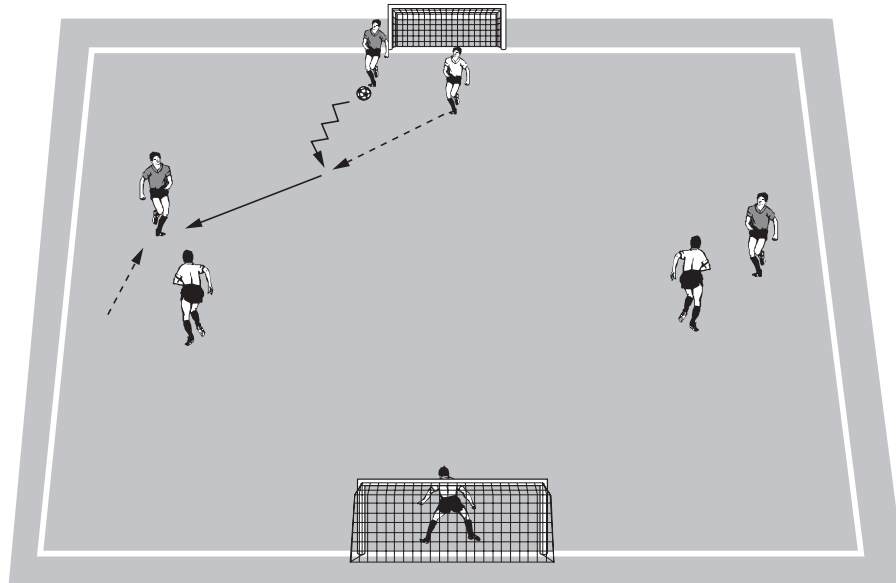


PASSEN

33

DOEL:

- het verbeteren van het aanspelen van de buitenspeler, de actie maken en de voorzet voor doel



ORGANISATIE:

- de derde verdediger komt in wanneer de bal is ingespeeld door de steunspeler
- daarna spelen we de partij
- in deze vorm zitten heel wat 1:1-situaties

AANWIJZINGEN:

- de spelers dienen goed gebruik te maken van de ruimte om vrij te komen
- de vooracties zijn van cruciaal belang om vrij te komen
- bij het inspelen zal de positie en de vrije ruimte van groot belang zijn

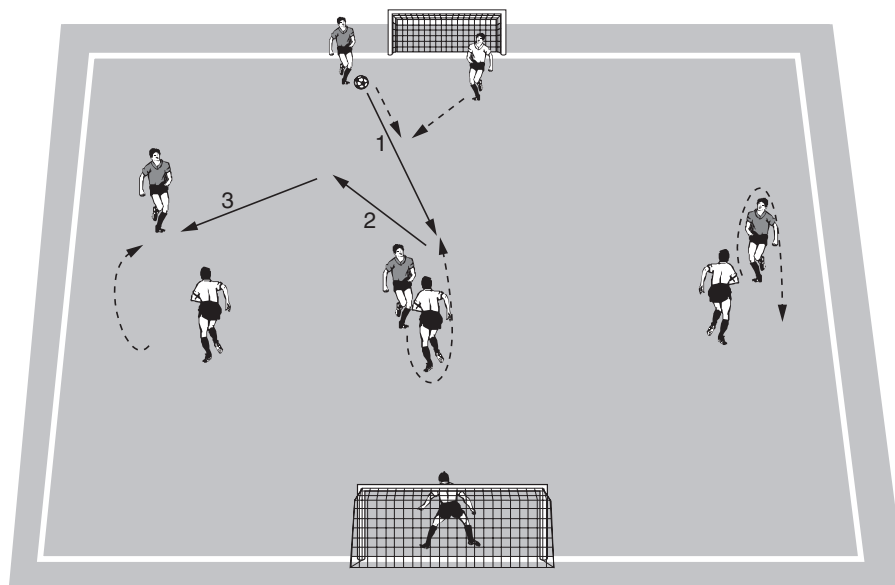


PASSEN

34

DOEL:

- het verbeteren van het aanspelen van de buitenspeler, de actie maken en de voorzet voor doel



ORGANISATIE:

- naast de drie spelers komt er nu een diepe spits bij
- de vierde verdediger komt in als de bal is ingespeeld

AANWIJZINGEN:

- hier fungeert de diepe spits als steunspeler (1/2) wanneer de buitenspeler de bal heeft of hij maakt ruimte voor de actie van de buitenspeler
- diepe spits: goed diep blijven!

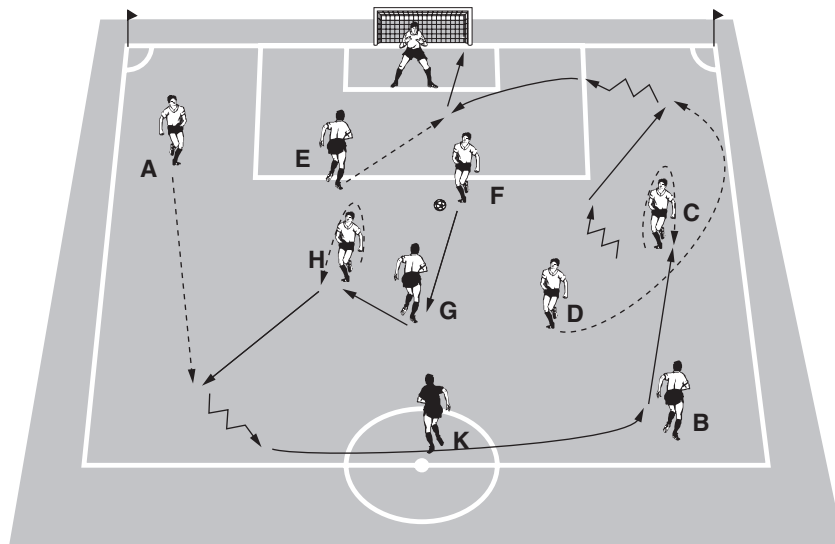


PASSEN

35

DOEL:

- verbeteren van het passen en trappen met afwerken op doel

**ORGANISATIE:**

- half speelveld
- groot doel
- voldoende ballen en pylonnen

AANWIJZINGEN:

- speler A moet op het juiste moment starten bij het inspelen door speler G of speler H
- let op de juiste balsnelheid en in de loop inspelen door speler H
- speler A geeft een voorzet op maat naar de keeper in het veld, die de hoge bal pakt
- speler B staat opengedraaid
- speler B geeft een pass naar speler C die eerst een vooractie heeft gemaakt
- speler D maakt een vooractie waarna hij de bal aanneemt van speler C
- D geeft een voorzet naar de inkomende E
- speler E komt naar de eerste paal en werkt af
- de spelers coachen elkaar
- rolatieverloop: A-B-C-D-E-F-G-H-A met de klok mee

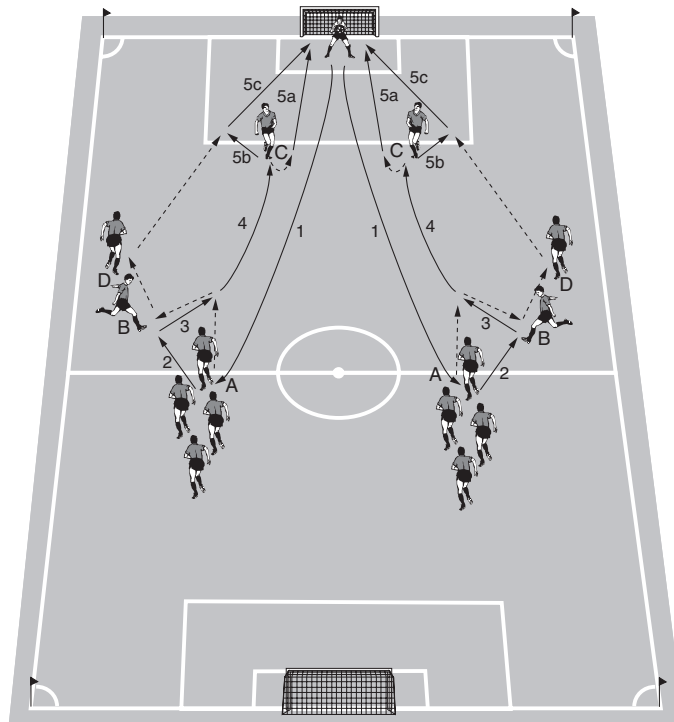


PASSEN

36

DOEL:

- verbeteren van het passen en trappen



ORGANISATIE:

- de keeper van de tegenpartij passt een lange bal op speler A
- deze kaatst de bal naar speler B die een 1:2-combinatie aangaat met speler A
- vervolgens speelt speler A de spitsspeler C aan
- speler D (derde man) sluit aan
- de speler C of de bijsluitende speler D probeert te scoren

AANWIJZINGEN:

- concentratie passing
- goede been aanspelen (of juist voor de man inspelen)

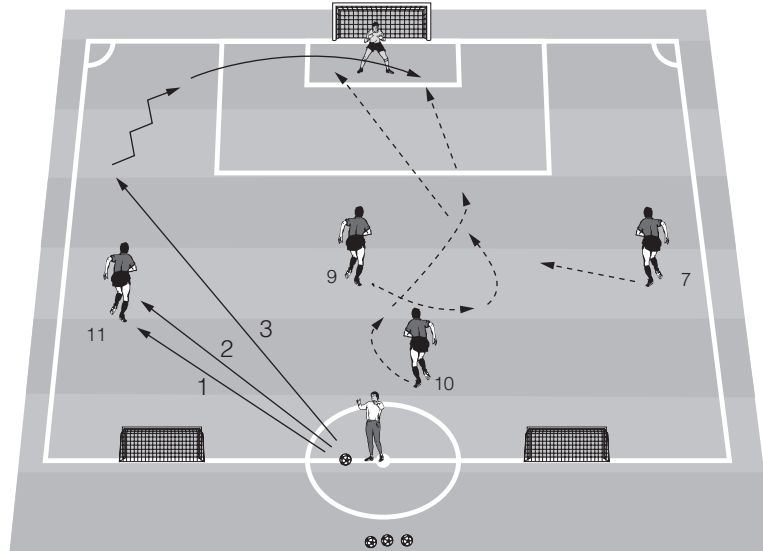


PASSEN

37

DOEL:

- verbeteren van het passen



ORGANISATIE:

- één grote vaste goal (in het zestienmetergebied) en twee kleine losse goaltjes
- voldoende ballen (20)
- in de basis organisatie zijn alle posities dubbel bezet, zodat we over links en rechts kunnen afwisselen
- de trainer passt de bal in op een van beide vleugelspelers. De bal kan op drie plaatsen worden aangespeeld. Afhankelijk van waar de bal komt, neemt de vleugelspeler de bal mee richting achterlijn en geeft van daaruit een voorzet
- de bezetting voor de goal wordt verzorgd door de overige drie spelers.

AANWIJZINGEN:

- sta klaar om de bal te kunnen ontvangen, op je voorvoeten en ingedraaid staan
- maak een keuze tussen aanname en dribbelen of de bal in de aanname direct voor je uit spelen zodat je de verdediger al kwijt bent
- over de bal heen kijken om de doelbezetting te kunnen zien
- maak een keuze uit de verschillende voorzetten

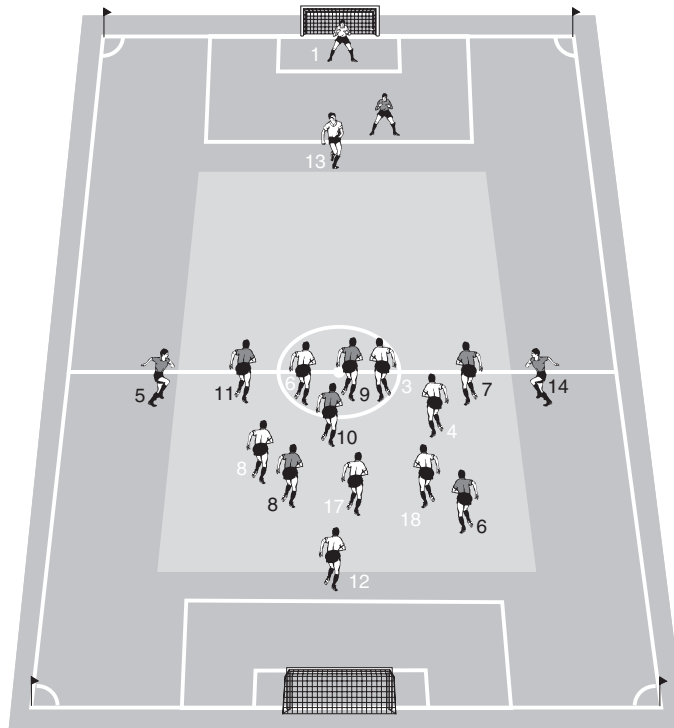


PASSEN

39

DOEL:

- partijspel 6:6 met 3 kaatsers in het ene vak en een diepe aanspeelpunt (kaatser) in het andere vak



ORGANISATIE:

- het zestel heeft eerst vrij spel, daarna max. 2x raken, de kaatsers mogen de bal max. 2x raken
- een dieptepass alleen na teruggelegde bal (samenwerking tussen kaatser 9 en 10)
- een crosspass op de diepgaande speler levert punten op
- een zestel speelt op balbezit in het ene vak, 10x balbezit is 1 punt
- als de bal uit is, krijgt de balbezittende partij de bal weer, maar begint opnieuw bij 0 te tellen
- het andere zestel moet de bal onderscheppen en scoort door middel van een dieptepass en bijsluiten om de kaats te ontvangen. Een goede kaats uit de diepte levert 2 punten op
- elk zestel speelt voor de dieptepass altijd naar dezelfde kant en houdt balbezit in hetzelfde vak

AANWIJZINGEN:

- juiste manier van pressen, samenwerken
- posities na balverovering.
- juiste moment van dieptepass
- wie en wanneer de diepteloopactie?
- kaatsers aan de zijkant gaan mee naar het andere vak