



1. Materiaal

* onbeperkt aantal spelers.

* 9 kegels

2. Organisatie

* Men maakt opstelling volgens de tekening.

3. Omschrijving

De eerste speler start met een sprint naar de eerste bal aan potje A, hij neemt de bal en dribbelt snel naar potje A1.

Wanneer hij aangekomen is legt hij de bal stil aan het potje en start snel met een sprint naar de tweede bal aan potje A.

Opnieuw dribbelt hij snel naar potje A2 en legt daar de bal stil, direct omkeren en een sprint naar potje B enz.

Wanneer hij bijna aan potje C2 is rolt de doelman in die richting, speler legt de bal stil aan C2 en loopt naar de bal die de doelman heeft gerold. Speler werkt af op doel en gaat de bal gaan halen wanneer hij niet in doel is en legt die in het doel.

Speler 2 start met zijn oefening wanneer zijn voorganger aan punt B1 is, speler 2 start ook met een sprint naar potje A.

Wanneer hij aan het potje komt sprint hij naar potje A1 en neemt daar de bal mee terug naar potje A, legt de bal stil en sprint door naar de bal die aan A2 ligt. Hij neemt de bal mee enz.

Wanneer hij bijna aan potje C is rolt de doelman in die richting, speler legt de bal stil aan C en loopt naar de bal die de doelman heeft gerold. Speler werkt af op doel en gaat de bal gaan halen wanneer hij niet in doel is en legt die in het doel..

Indien de groep groter is dan 10 spelers werkt men aan 2 kanten, wel ervoor zorgen dat de arbeid - rust verhouding intact blijft. Kijken naar de spelers hoe diep ze zitten.

Normaal legt elke speler 5 maal het gehele parcours af maar bij jeugdige spelers zou ik het beperken tot 3 maal.

4. Coaching en Opmerkingen

Coaching:

* stilleggen bal, stevige tempoloop

Opmerkingen:

* Deze oefening is vrij intensief dus let op dat er genoeg rust is tussen de arbeid.