



deze oefening is getekend met de software van



FOOTBALLTRAINING4ALL.COM

1. Materiaal

- * Minimum 12 spelers + 1 of 2 doelmannen
- * Een aantal ballen
- * 10 hoedjes

2. Organisatie

- * Opstelling van het materiaal volgens de tekening
- * Wanneer men met minder dan 12 spelers is kan de opstelling gebeuren gelijk de onderste tekening

3. Omschrijving

- * De opwarming start met 5 rondjes ontspannen lopen rond het veld daarna eerste stretching en dan start oefening.
- * Op het signaal van de trainer starten de 4 groepen (A-C-E en F) gelijktijdig met het inspelen van de bal
- * De bal wordt ontvangen door de spelers B - B' – D en D' die de bal meenemen.
- * De spelers dribbelen rond het hoedje en spelen in naar de volgende speler enz.
- * Wanneer er een plaatswissel gebeurt zonder bal doet men de opgelegde oefeningen nl
 - * Allerhande lichaamsoefeningen
 - * Alles eens goed losschudden
- * Indien men over een doelman beschikt kan men die gemakkelijk inpassen i.p.v. de spelers B - B'– D of D'
- * De doelman wordt in de handen aangespeeld, die de bal dan werpt of rolt naar het volgende hoedje.
- * De oefening kan men zowel links of rechts laten draaien.
- * Op het einde van de opwarming kunnen de lichaamsoef. vervangen worden door versnellingen
- * Totale duur ongeveer 20 minuten, daarna tweede stretching
- * Met deze opstelling kan men ook Pasvorm 16 uitvoeren.

4. Coaching en Opmerkingen

Coaching:

- * Correct uitvoeren van de opgelegde lichaamsoefeningen, 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.