

**1. Materiaal**

**\* min. 12 spelers**

**\* 6 kegels**

**\* 8 hoedjes**

**\* aantal ballen**

**\* 4 kleine doeltjes**

**2. Organisatie**

**\* Men zet een vierkant uit van 48/40 meters met daarin 2 zones van 4 / 8 meter.**

**3. Omschrijving**

**De bedoeling van deze spelvorm is het bereiken van de diepe spits + de spits dat moet loskomen van zijn tegenstander +**

**aansluiting van de ploeg. De spelers worden in 2 groepen verdeeld, van elke ploeg neemt er 1 speler plaatst in de 2**

**afgebakende zones. De spelers in de zones zijn afwisselend spits of verdediger afhankelijk welke ploeg er in balbezit is.**

***Oef 1***

**De ploeg in balbezit probeert hun spitsen in de verschillende zones aan te spelen. Men kan scoren door een spits aan te**

**spelen en die moet kunnen een andere medemaat aanspelen (andere speler in het vak probeert dit te verhinderen)Wanneer**

**dit gelukt is gaat het spel gewoon verder en dit ongeveer 2 a 3 minuten ( men moet er voor zorgen dat iedereen binnen de 10**

**minuten in de zones heeft gestaan ).**

**Welke ploeg scoort het hoogst.**

***Oef 2***

**De ploeg in balbezit probeert hun spitsen in de verschillende zones aan te spelen. Men kan scoren door een spits aan te**

**spelen en die moet kunnen de bal afleggen zodanig dat men kan scoren op één van de 4 doeltjes m.a.w. zolang de ploeg in**

**balbezit blijft kan men scoren op één van de doeltjes. (andere speler in het vak probeert dit te verhinderen)Wanneer men kan**

**scoren is het aan de andere ploeg om dit nu te proberen, wanneer men de bal kwijt speelt gaat het spel gewoon verder en dit**

**ongeveer 2 a 3 minuten ( men moet er voor zorgen dat iedereen binnen de 10 minuten in de zones heeft gestaan ).**

**Welke ploeg scoort het hoogst.**

***Oef 3***

**Idem of oefening 2 maar nu probeert de spits een andere medemaat aan te spelen**

**4. Coaching en Opmerkingen**

***Coaching:***

**\* inspelen bal; aanname bal; snelle dribbel; beweging zonder bal**

**\* coaching spelers ( vragen van de bal )**

***Opmerkingen:***

**\* de grote van het veld kan men aanpassen naargelang de hoeveelheid en het niveau van de spelers**

**\* er voor zorgen dat de 2 zones groot genoeg blijven, zodat de spitsen kunnen een vooractie doen e.d.**