



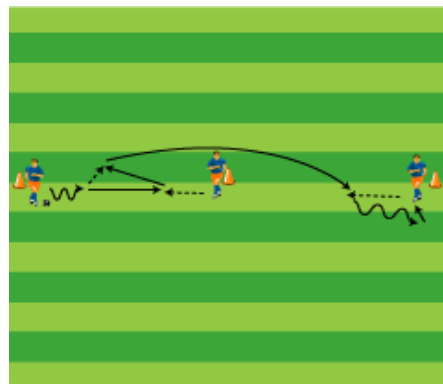
### 1. Warming-up met dieptepass in drietallen

#### Organisatie

- De speler met bal dribbelt een paar meter tot de centrale speler de bal vraagt
- De speler krijgt de bal aangespeeld en kaatst
- De lange bal over de centrale man heen wordt gegeven
- De ontvangende speler draait door tot aan de pilon en kapt de bal af
- Daar start de oefening weer opnieuw

#### Coaching

- Coachen op de techniek van de kaats en de wreeftrap
- Naam noemen van de speler die je aanspeelt
- Alles vanuit de beweging doen



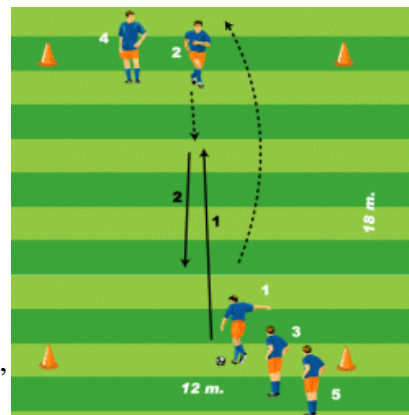
### 2. Snelle positiewisselingen na de pass

#### Organisatie

- Passen en Trappen met positiewisselingen
- Na pass aan de andere kant achteraan sluiten
- Elke pass direct
- Van beide kanten uitvoeren
- 2 minuten

#### Bijzonderheden

- Eventueel één keer controleren als er niet direct gespeeld kan worden, bijvoorbeeld door slechte pass of door slecht veld



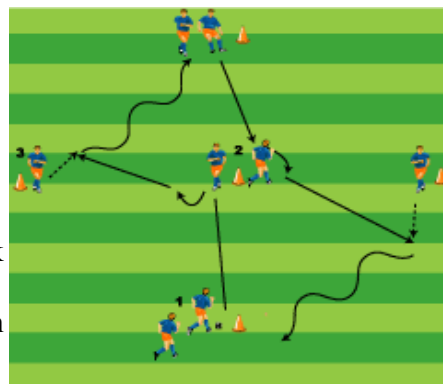
### 3. De plusvorm

#### Organisatie

- Speler 1 speelt speler 2 aan
- Speler 2 draait door en speelt de bal in de loop van speler 3
- Deze neemt de bal aan en sluit aan de andere kant aan
- Elke speler schuift een pilonnetje door
- Zowel links- als rechtsom uitvoeren. Tweebenigheid is belangrijk

#### Coaching

- Technische uitvoering: van de pass, het aannemen en doordraaien



### 4. Partij 3 tegen 3 met 2 keepers

#### Organisatie

- Er wordt 3 tegen 3 gespeeld met twee keepers
- Het speelveld is klein
- Spelers moeten snel omschakelen

#### Coaching

- Door de ruimte en de aantallen wordt even niet omschakelen meteen afgeschaf
- Vrijlopen als jouw partij de bal heeft
- Man oppakken als de tegenstander de bal heeft

