



1. Tikspel met bal

Coaching

- Alle spelers hebben een bal
- Er wordt een regulier tikspel gespeeld, maar dan dibbelend met de bal
- Als de tikker de bal niet onder controle heeft, dan mag hij niet tikken
- Tellen hoeveel je er tikt in 30 sec.

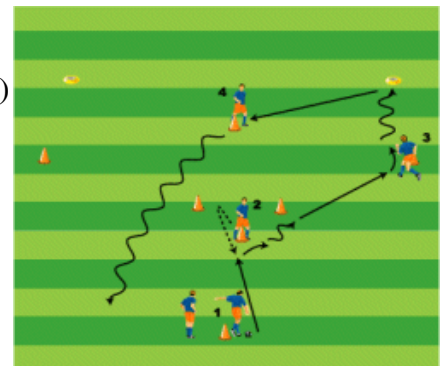
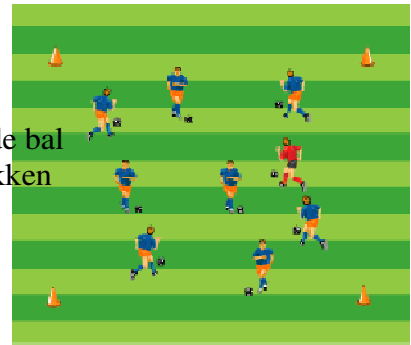
Coaching

- Over de bal heen kijken
- Versnellen als de tikker in de buurt is
- Altijd de bal onder controle hebben

2. Aan- en meenemen van de bal door centrale speler

Organisatie

- Speler 2 maakt vooractie en vraagt op linkerbeen (buitenste been)
- Speler 1 speelt de bal in op het linkerbeen
- Speler 2 neemt bal aan met binnenkant links in het opendraaien, brengt bal naar rechterbeen en versnelt naar de 2e pion.
- Speler 3 maakt vooractie
- Speler 2 speelt bal in op verste been
- Speler 3 draait open in de aanname (dikke teen) en versnelt naar het gele hoedje alwaar hij speler 4 aanspeelt.
- Iedereen schuift één positie door



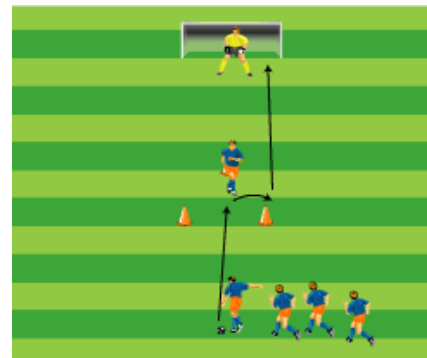
3. Wegdraaien en afronden (1)

Organisatie

- Bal inspelen op de man binnen de driehoek
- De man in de driehoek moet bewegen op de plaats
- De punt van de driehoek is de denkbeeldige tegenstander
- Draai weg met de binnenkant van de voet
- Afronden op doel en een positie doordraaien

Coaching

- Probeer zo snel en agressief mogelijk open te draaien
- Sta op de voorvoetjes
- Zowel met links als met rechts uitvoeren



4. Partijvorm 4 tegen 4

Organisatie

- Beide partijen proberen te scoren op het doeltje van de tegenstander
- Beide partijen proberen te voorkomen dat er bij hun goaltje gescoord wordt

Coaching

Techniek BB:

- Aanname en meenemen - Aannemen en open draaien
- Pass binnenkant voet - Bal afschermen

Inzicht BB:

- Bal spelen of vasthouden - Balsnelheid
- Richting van de pass - Bewegen naar de kant van de bal

