



Beschrijving van de oefening

- 2 spelers met bal
- 1 speler zonder bal op de middenstip
- 1 speler zonder bal buiten de middenstip
- Speler 1 passt naar speler 2.
- Speler 2 neemt de bal aan en versneld door een van de vier pionnendoelen de middencirkel uit.
- Speler 2 passt naar speler 3.
- Speler 3 dribbelt naar de startpositie van speler 1.
- Doordraaien: 1->2->3->4

Organisatie

Beschrijving van de organisatie: -Minimaal 4 spelers per organisatie -Maximaal 6 spelers per organisatie -Vier pionnendoeltjes van vier verschillende kleuren -Bijvoorbeeld oranje, geel, wit, blauw
Makkelijker maken: -Meer balcontacten binnen de middencirkel. Moeilijker maken: -Cirkel kleiner maken.

Coaching

Wat de trainer zegt? -Kies positie met je gezicht naar het juiste doel. -Neem de bal aan met binnenkant voet en mee met de wreef. -Lukt dat? Probeer de bal in een keer mee te nemen de goede richting uit. -Gebruik maximaal twee balcontacten om uit de middencirkel te komen.

Overige

Niveau voor onder 8, 9, 10 jaar: -Spelers in de middencirkel gebruiken een x aantal minuten steeds hetzelfde (kleur) doel. Niveau voor onder 11, 12 jaar: -Spelers in de middencirkel krijgen voor de eerste pass van speler 1 te horen welk (kleur) doel moet worden gebruikt. Niveau voor onder 13, 14, 15 jaar: -Spelers in de middencirkel krijgen net voor de aanname te horen welk (kleur) doel moet worden gebruikt. Niveau voor onder 16, 17, 18 jaar: -Spelers in de middencirkel krijgen kort na elkaar twee kleuren te horen en veranderen van richting.