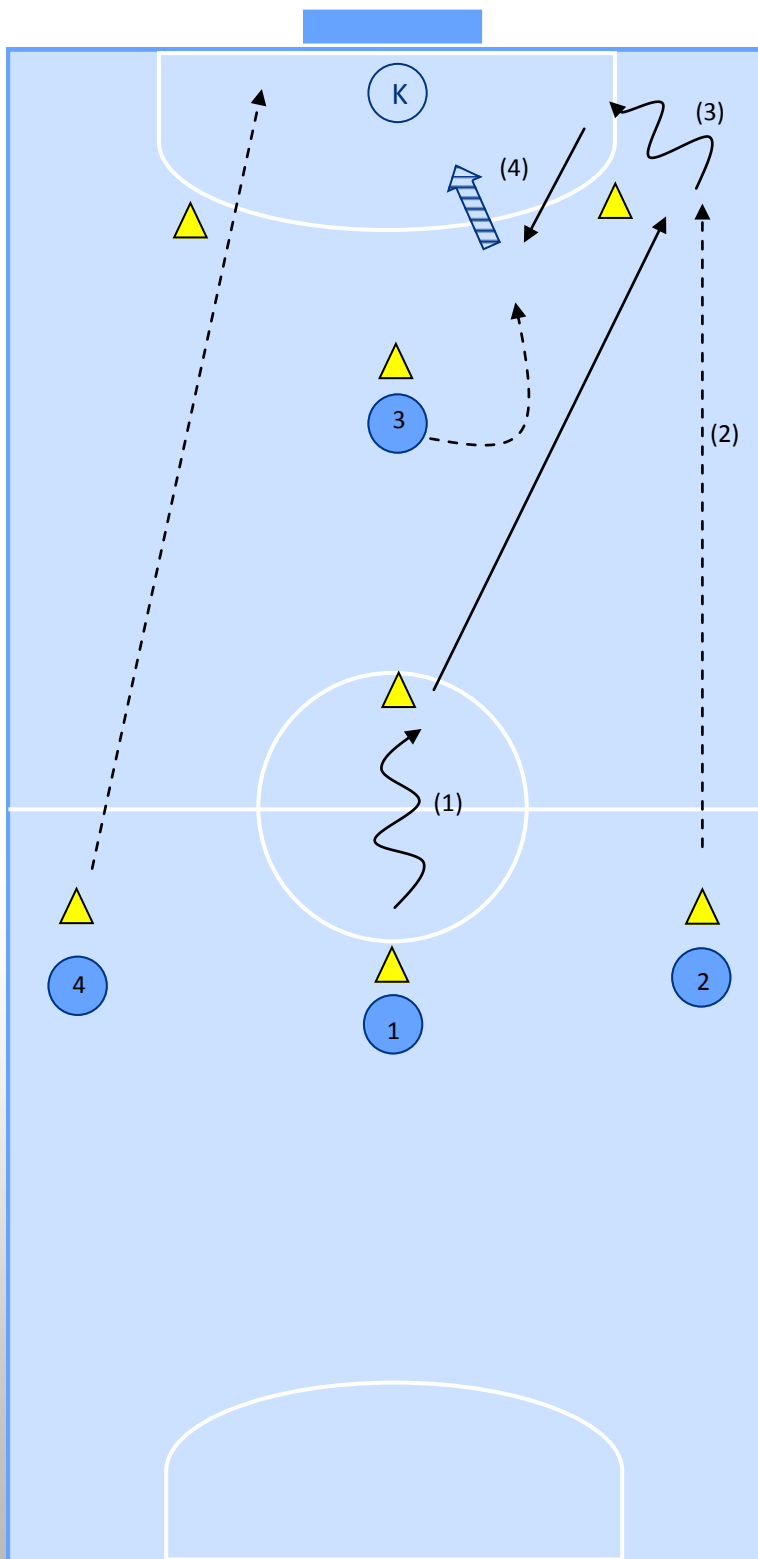
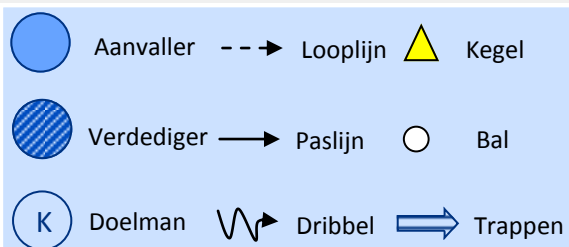


Trainingsoefening; Opbouw van counter



Materiaal: 6 kegels, volledig veld, 4spelers, 1 doelman

Leeftijdscategorie: Vanaf U15

Doelstelling: Spelers kunnen een snelle aanval opbouwen.

Aandachtpunten:

- Snelheid van uitvoering

Verloop:

- (1) O1 dribbelt de bal voorbij de kegel
- (2) O1 speelt de bal in de loop van O2
- (3) O2 dribbelt voorbij de kegel; O3 haakt af en loopt in op doel; O4 loopt ter hoogte van de 2de paal.
- (4) O2 speelt de bal op O3 die afwerkt op doel.

Bij de volgende opbouw begint de oefening langs de andere kant.

Variatie:

1. Er wordt een passieve verdediger geplaatst i.p.v. de eerste kegel.
2. O2 ontvangt de bal voor de kegel en speelt in op O4 die afwerkt op doel of achteruit legt op O3.
3. Er wordt een actieve verdediger geplaatst bij O3; De 3 aanvallers kiezen vrij hun afspel mogelijkheden.