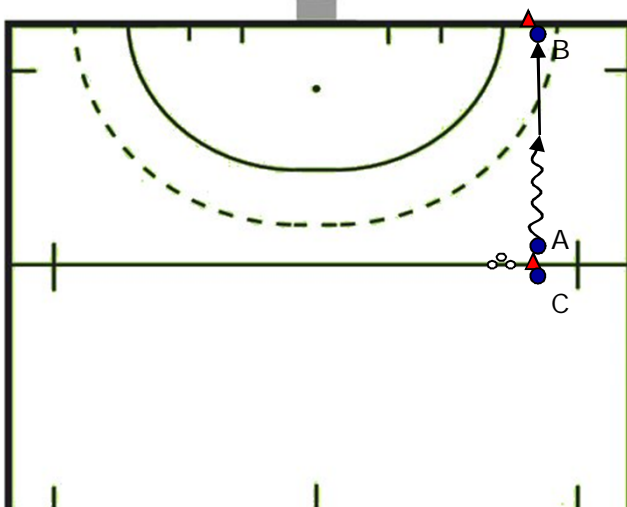


### Organisatie

### Warming-up (10 min)

Begin met een drieloop. A drijft met de bal, als A halverwege is, pusht hij de bal uit loop naar B. B doet hetzelfde (naar C) etc. Differentiatie toepassen.

Evt. na deze warming-up nog een partij balbezit spelen.



### Aanwijzingen

- Opdracht = vision. Alleen naar voren kijken, niet naar beneden/bal. (Complimenteer de spelers die het goed hardop)
- Balcontact houden tijdens het drijven

### Differentiatie

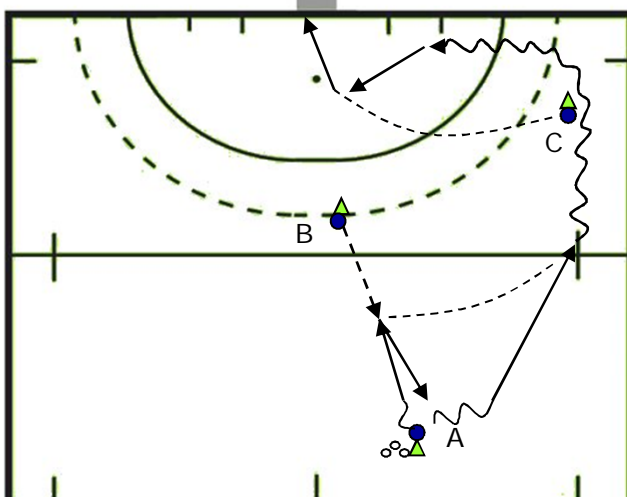
- Als A halverwege is, kiest B of hij naar links loopt of naar rechts. A moet zien waar B (drijven met vision) heen loopt en pusht de bal uit loop naar B. De oefening wordt zo dynamischer.
- Push uit loop kan ook met rechterbeen voor.

### Organisatie

### Oefening 1 (15 min)

A speelt de bal naar de inkomende B. B kaatst de bal terug. A drijft een stukje. B biedt zich breed aan en A speelt de bal in de ruimte naar B. Door de loopactie van B naar buiten, maakt C ruimte door naar binnen te lopen. B versnelt tijdens zijn loopactie met bal over de achterlijn. C is richting stip gegaan. B geeft voor, C rondt one-touch af.

Oefening 2x uitzetten. Dit kan op het zelfde doel, maar let dan wel op de keeper. Anders op de andere helft richting middenlijn uitzetten en op de middenlijn een doel.



### Aanwijzingen

- A en B drijven met vision
- Let op moment wanneer je moet gaan lopen. Niet lopen om te lopen, maar kijken naar elkaar en de situatie.
- C scoort one-touch, begint op de stip en komt op het laatste moment naar de bal toe.

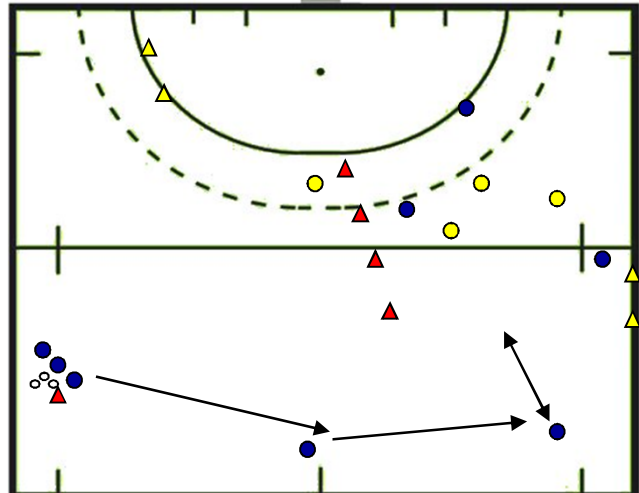
### Differentiatie

- Op het moment dat B de bal ontvangt, en C naar binnen loopt, kaatst B nog een keer met C.
- A sluit aan op kop cirkel. B kan de bal nu terugleggen naar A en A kan C bereiken bij de 2<sup>e</sup> paal.

**Organisatie**

**Oefening 2 (15 min)**

Bal gaat eerst rond in de kom van links naar rechts.  
Speler "rechtsachter" zoekt een speler die aanspeelbaar is: een van de 3 medespelers komt dan ook in de bal en kaatst deze terug naar de rechtsachter. Daarna is de aanval open. Verdedigers scoren in de gele doeltjes.



**Aanwijzingen**

- Zie vorige oefening.
- Ruimte zoeken
- Loopacties breedte-diepte maken
- Vision!! Voor aanname en tijdens balcontact

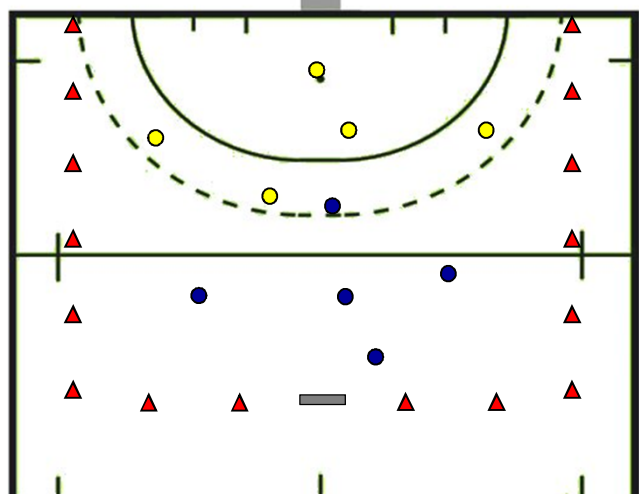
**Differentiatie**

- Je mag maar 3 seconde aan de bal zijn.
- Begin met een 4 tegen 2.
- Evt. zelf nog een extra/korte oefening voor de terugweg erbij bedenken (bijvoorbeeld, technisch parcours of backhand).

**Organisatie**

**Oefening 3 (20 min)**

Speel een eindpartij.  
Geen keeper = hoog scoren.  
Extra regel voor 5 minuten: niet praten. (Nu moeten ze zelf kijken.)



**Aanwijzingen**

- Zie vorige oefeningen.

**Differentiatie**

- Bij bal achter uitnemen moet er een middenvelder eerst komen kaatsen bij een van de verdedigers, voordat de bal naar voren mag. (Verdedigers kunnen dus gewoon rondspelen, de middenvelder mag de bal natuurlijk ook in 1x doorkaatsen in voorwaartse richting.)