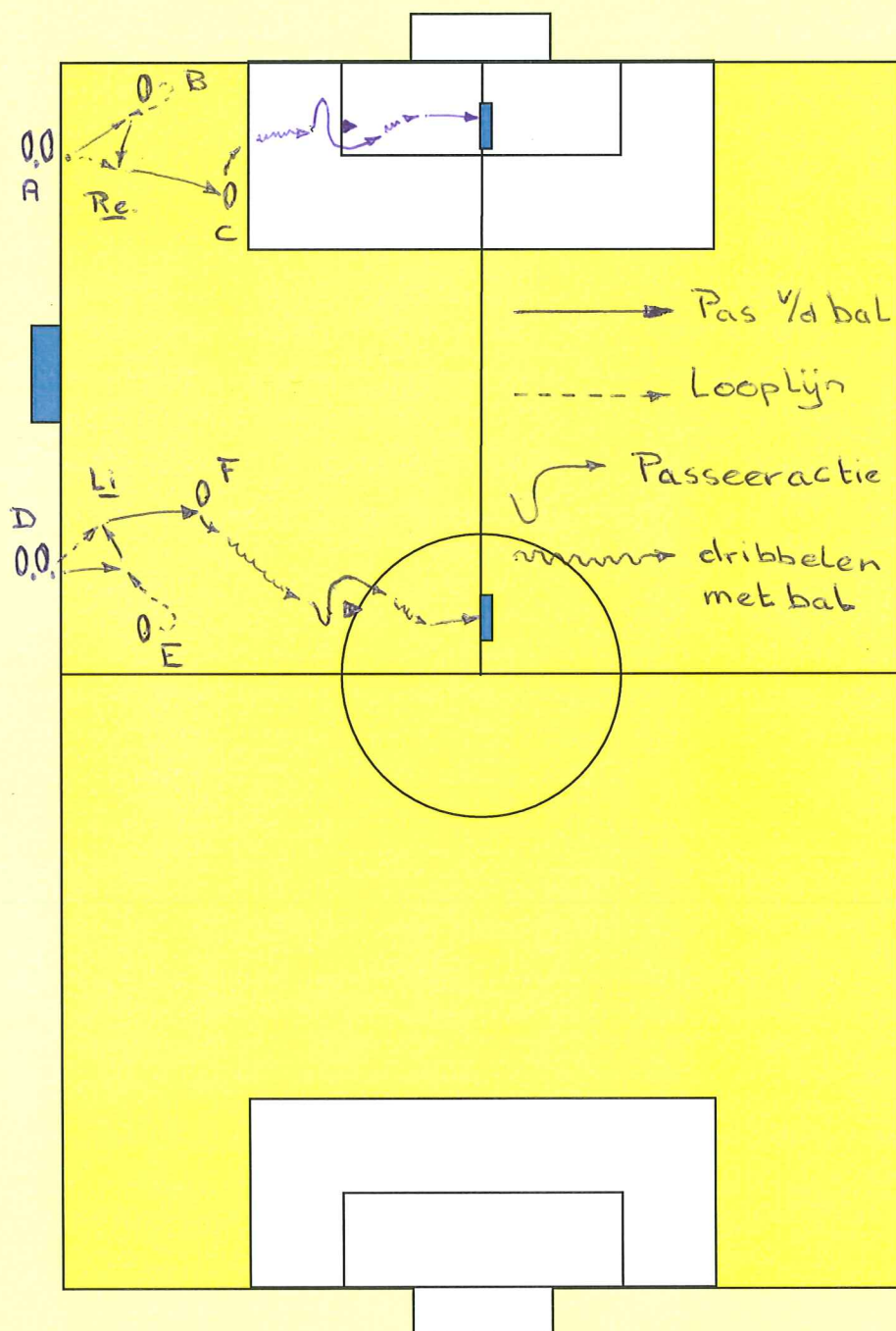


Datum: .....

Training: Pas en trapvorm voor de E/F  
Vanuit twee zijde werken.



Start bij speler A:  
Speler speelt de bal naar speler B. Speler B neemt eerst de bal aan. Vervolgens legt speler B de bal af op speler A zodat deze de bal direct kan inspelen met zijn **RECHTERVOET** op speler C.

Speler B dient de bal met juiste snelheid en zuiverheid in te spelen op speler A zodat deze de bal direct kan inspelen op .

Speler C dribbelt naar de twee hoedjes en maakt voor deze twee hoedjes een technisch actie (schaar/schijnbeweging). Passeert deze twee hoedjes dribbelt en scoort op het doeltje. Speler C sluit aan bij speler D.

Speler D speelt de bal naar speler E. Speler E neemt de bal eerst aan. Vervolgens legt speler E de bal af op speler D, zodat deze de bal direct kan inspelen met zijn **LINKER VOET** op speler F.

Speler F dribbelt naar de twee hoedjes en maakt voor deze twee hoedjes een technisch actie (schaar/schijnbeweging). Passeert deze twee hoedjes dribbelt en scoort op het doeltje. Speler F sluit aan bij speler A. (Zie tekening.)

Techniek training:

Elke training van een E/F team **start** met techniek training.

Duur: 15 a 20 minuten. Opzet: Iedere speler één bal zodat elke speler de techniek vorm kan uitoefenen.

Speler B en E dienen een vooractie te maken om de bal te vragen van respectievelijk speler A en D. Vooractie bestaat uit eerst kort stukje weglopen en vervolgens bal in de voeten te vragen. De bal **MOET** eerst door speler B en E worden aangenomen. Het moeilijke van de deze oefening is om de bal zodanig af te leggen, met de juiste snelheid en zuiverheid dat speler A en D de bal direct kunnen spelen. Pas en trapvorm om linker en rechtervoet (been) te trainen. Blijf deze pas en trapvorm minimaal **4 weken** herhalen. Geldt ook voor andere oefenvormen van de E en F categorie.