



deze oefening is getekend met de software van

1. Materiaal

- * onbeperkt aantal spelers
- * 3 kegels

2. Organisatie

- * Men zet de 3 kegels op één lijn met een onderlinge afstand van 20 en 30 meter.
- * Men verdeelt de groep in 2.

3. Omschrijving

- * Op het fluitsignaal starten beide spelers A en C met een sprint
- * Speler A sprint naar kegel B en draait er kort rond en sprint terug naar kegel A.
- * Speler C probeert speler A in te halen en te tikken.
- * Speler C blijft bij groep A en speler A loopt ontspannen naar groep C.

4. Coaching en Opmerkingen

Coaching:

- * motiveren van de spelers om andere speler te tikken

Opmerkingen:

- * Deze oefening wordt na de opwarming gegeven
- * Iedereen doet ongeveer 4 • 5 sprints.
- * Wanneer het geen grote spelersgroep is zorg voor voldoende rust tijdens de sprints