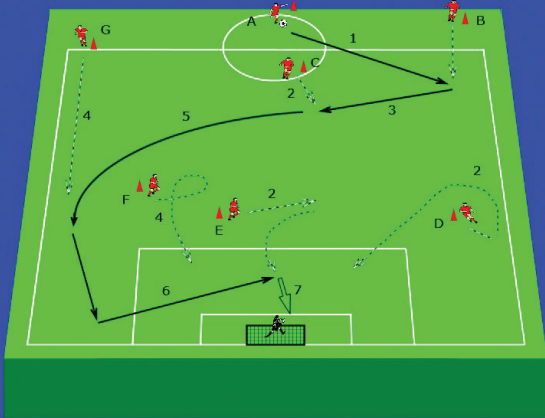


# Jimmy Haynes



## Variaties:

Oefening L en R uitvoeren  
In lichte looppas terugkeren naar beginpositie  
Eén of meerdere verdedigers inschakelen

## Opmerkingen:

Streng zijn op de kwaliteit van de passes en het aanbieden  
Basisregels van ruimte en tijd respecteren bij het aanbieden en de passing

## Automatisme:

### positie kiezen en aanbieden om de balbezitter te helpen

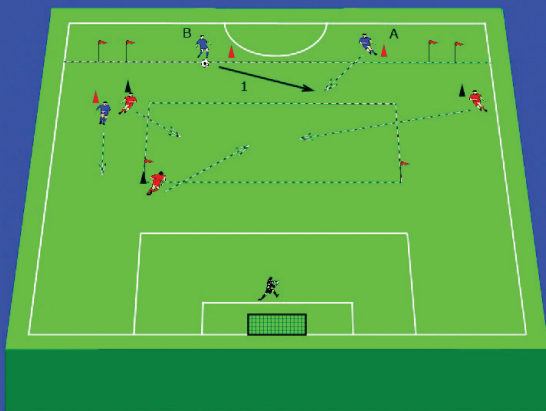
Aanvalscombinatie met 7 met de bedoeling om een medespeler in positie te brengen zodat deze een voorzet kan geven  
Uithoudingscapaciteit  
Duur: 20'

## Uitvoering:

Per 7 met één bal + 1 doelman

Variante van passing:

1. (A) geeft pass in de loop van B
2. Tijdens balcontrole van (B) bieden (C), (D) en (E) zich aan om de balbezitter te helpen
3. (B) speelt in de voet van (C)
4. Tijdens balcontrole van (C) komt (F) zich aanbieden en vraagt (G) de bal langs de lijn
5. (C) speelt in de loop van (G)
6. (G) geeft voorzet in de loop van (F), (D) of (E)
7. Afwerken op doel



Start: (A) biedt zich aan en vraagt bal aan (B) in de zone. Indien een verdediger de bal recupereert in de zone kan hij niet aangevallen worden en:

- na 30" wordt de spelfase beëindigd
- de oefening L en R uitvoeren en in 2-tijden scoren
- zodra (B) passt spelen de 6 spelers een reële wedstrijdssituatie
- enkel buitenspel achter de centrale zone

## Opmerkingen:

de aanvallers dienen zo snel mogelijk het doel op te zoeken + de verdedigers moeten zich zo snel mogelijk organiseren om de druk af te wenden en ze moeten niet voorwaarts druk zetten maar remmend kijken

## Offensief en defensief spel bij gelijk aantal spelers

### Doelstelling voor de aanvallers:

hun meerderheid in het centrum gebruiken om de tegenstander uit evenwicht te brengen

### Doelstelling voor de verdedigers:

de ruimte in het centrum verkleinen om zo het doel te beschermen

Duur: 20'

## Uitvoering:

3 tegen 3 op 3/4 van een half veld + 1 doelman

Een zone van 15x30m in het centrum

De aanvallers kunnen scoren nadat ze de bal tussen de twee paaltjes buiten de zone hebben gebracht

De verdedigers kunnen scoren in de twee poortjes