



Bij deze oefening staan de basistechnieken trappen, aannemen, kaatsen en schieten centraal. Er wordt extra nadruk gelegd op de lange bal door de lucht. De oefening wordt zowel links- als rechtsom uitgevoerd, waardoor de spelers alle handelingen met zowel het linkerbeen als het rechterbeen uit moeten voeren. De trainer kan hierbij de volgende aandachtspunten geven: kies positie achter de bal voor het trappen met de wreef, kaats de bal op het sterke been, plaats je standbeen naast de bal en je lichaam boven de bal bij de wreeftrap.

### Organisatie

- Afstand pion 1-> 2 is 15 meter
- Afstand pion 2 -> 3 is 30-40 meter
- Afstand van het schot van speler 3 minimaal 15 meter

Puntentelling:

- 2 teams-welk team scoort het eerst 10 doelpunten.
- Direct-doelpunt is 2, rebound is 1, mis is -1.

### Coaching

- Speler 1 passt naar speler 2.
- Speler 2 kaatst op speler 1.
- Speler 1 passt naar speler 3 een bal door de lucht.
- Speler 3 kaatst op speler 2.
- Speler 2 geeft mee aan speler 3.
- Speler 3 werkt af.
- Doordraaien: 1->2->3

### Overige

Techniek:

- Wreefpass-enkel strekken, tenen wijzen naar beneden
- Raakvlak midden van de bal.
- Korte, felle doorzwaai maken met trapbeen.
- Aannemen in de lucht met hoofd, borst of dijbeen.
- Bij het schieten kijken naar positie van de keeper.