



Bij deze oefening staat het afwerken op doel vanuit de kaats centraal. Alle basistechnieken komen aan bod. Zowel passen, aannemen, kaatsen als schieten. 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: ontvangende speler staat ingedraaid naar de volgende speler, op het juiste been en met de juiste snelheid inspelen (buitenste been), kaatsen in de loop van de ontvangende speler, ontvangen van een schuine pass, aan- en meenemen in beweging.

Organisatie

- Afstand pion 1-> 2 is 10 meter
- Afstand pion 2 -> 3 is 20 meter
- Afstand 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 draait open en passt naar speler 3.
- Speler 3 kaatst naar speler 2, speler 2 geeft mee aan speler 3.
- Speler 3 werkt af.
- Doordraaien: 1->2->3

Overige

Techniek:

- Pass binnenkant voet betekent door de bal heen trappen.
- Aannemen in beweging en kort bij je houden.
- Kaatsen in de loop en snelheid uit de bal halen.
- Schieten op zuiverheid en niet op kracht.