



Bij deze oefening staan de basistechnieken passen, kaatsen, aannemen en schieten centraal. De oefening wordt zowel links- als rechtersom 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 opengedraaid met het gezicht naar de bal, de passer en de overige ontvangers van de bal, op het juiste been en met de juiste snelheid inspelen (buitenste been), bal en spelers voortdurend in beweging door te starten vanuit een rollende bal en vooractie zonder bal, moment van passen van speler 1 naar speler 2 is het moment van bewegen door de 3e man speler 3.

### Organisatie

- Afstand speler 1-> 2 is 10-15 meter.
- Afstand speler 3-> 2 is 5-10 meter.
- Afstand speler 3 --> 4 is minimaal 15 meter.
- Afstand speler 4 --> 5 is 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 naar speler 3.
- Speler 3 neemt voorwaarts en in beweging aan en passt naar speler 4.
- Speler 4 neemt voorwaarts en in beweging aan en passt naar speler 5.
- Speler 5 kaatst op speler 4, speler 4 werkt af.

Doordraaien: 1->2->3->4->5->1

### Overige

Techniek:

- Pass binnenkant voet betekent door de bal heen trappen.
- Kaatsen betekent enkel en onderbeen ontspannen en de snelheid uit de bal halen.
- Aannemen in beweging en kort op het lichaam.
- Aannemen 1 meter voor je uit om ruimte te maken voor de pass of het schot.
- Schieten op rendement en niet op kracht.
- Kijk naar de keeper voordat je schiet en zie waar de ruimte ligt.