



Bij deze oefening staan de basistechnieken passen, aannemen en schieten centraal. 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 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, steekpass in de loop van de aanvaller, afstemming moment van vragen en passen bij de steekpass.

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 draait open en passt naar speler 3.
 - Speler 3 neemt voorwaarts en in beweging aan en passt naar speler 4.
 - Speler 4 kaatst op speler 3, speler 3 geeft de steekpass op speler 5, speler 5 werkt af.
- Doordraaien: 1->2->3->4->5->1

Overige

- Techniek:
- Pass binnenkant voet betekent door de bal heen trappen.
 - Opendraaien betekent aannemen in beweging en kort op het lichaam met binnenkant voet.
 - Aannemen 1 meter voor je uit om ruimte te maken voor de pass of het schot.
 - Derde man start met lopen net voordat de pass gegeven wordt.