



Bij deze oefening staan de basistechnieken passen, aannemen, kaatsen en schieten centraal. Door middel van een dubbele kaats wordt de pass extra veel getraind. 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 volgende speler, op het juiste been en met de juiste snelheid inspelen (buitenste been), ruimte maken met een vooractie en 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 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 kaats op speler 1.
- Speler 1 passt naar speler 3.
- Speler 3 kaats op 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 op het lichaam.
- Schieten op zuiverheid en niet op kracht.