



Bij deze oefening staan de basistechnieken passen, terug aannemen, dribbelen 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: de ontvangende speler staat 'dicht' en met zijn rug naar een passieve tegenstander of trainer; de ontvangende speler neemt de bal 'terug mee aan' in de richting van het doel en draait half open; de ontvanger rechts in de tekening neemt de bal mee terug aan met het buitenste been (links) en schermt de bal af door zijn lichaam tussen de bal en zijn tegenstander te houden.

Organisatie

Afstanden: - Afstand pion 1-> 2 is 15 meter. - Afstand pion 2 -> 3 is 25 meter. - Afstand schot speler 3 minimaal 15 meter. Puntentelling: - Individueel-Welke speler scoort de meeste punten in bijvoorbeeld 5 minuten? - Direct scoren is 2 punten, scoren na rebound is 1 punt.

Coaching

- Speler 1 passt naar speler 2. - Speler 2 neemt de bal terug aan en passt naar speler 3. - Speler 2 versnelt tot kort bij speler 3. - Speler 3 maakt een 1-2-combinatie met speler 2. - Speler 3 dribbelt voorwaarts en werkt af. - Doordraaien: 1->2->3

Overige

Techniek: - Pass binnenkant voet met 'harde' voeten zodat de snelheid van de bal hoog is. - Terug mee aannemen met 'zachte' voeten en in beweging. - Rechts in de tekening wordt de bal met links mee terug genomen. - Links in de tekening wordt de bal met rechts mee terug genomen. - Terug mee aannemen met rechts betekent ook passen met rechts (= buitenste been en het verst van de tegenstander vandaan). Andersom voor links.