



Bij deze oefening staan de basistechnieken dribbelen, passen over de grond, wegdraaien en schieten centraal. De trainer kan hierbij de volgende aandachtspunten geven; draai weg naar de binnenkant, tijdens het wegdraaien laag bij de grond zitten, werk af vanuit controle en techniek, niet (alleen) vanuit kracht.

Organisatie

- 1 doel
- 1 keeper
- 9 spelers
- 9 ballen
- Wedstrijdvorm: wie scoort de meeste doelpunten?

Coaching

- Speler links passt tussen twee pionnen door.
- Ontvangende speler draait binnendoor weg en werkt af.
- Speler midden start nadat speler links heeft geschoten.
- Speler rechts start nadat speler midden heeft geschoten.
- Doordraaien: afwerkende speler sluit aan van links-midden-rechts-links.

Overige

- Pass hard en zuiver met binnenkant voet.
- Draai weg binnendoor met binnenkant of buitenkant voet.
- Lichaamszwaartepunt laag bij de grond en knie over de bal voor de controle.
- Schiet met je sterkste been.
- Kijk naar de positie van de keeper.
- Verras hem in de korte hoek of versla de keeper in de verre hoek.