

B-junioren en A-junioren - Afwerkvorm met de rug naar het doel vanuit steekpass

Uncategorized,



Bij deze oefening staan de basistechnieken passen over de grond, kaatsen en schieten centraal. De trainer kan hierbij de volgende aandachtspunten geven; speel in over de grond, kaats de bal in de loop van de ontvanger en niet in de voeten, geef de bal in de loop mee en ruim voor de speler uit, werk af vanuit controle en techniek, niet (alleen) vanuit kracht.

Organisatie

- 1 of 2 doelen
 - 10-14 spelers
- Puntentelling:
- Direct scoren = 2 punten
 - Scoren vanuit rebound = 1 punt

Coaching

- Speler 1 speelt naar speler 2.
- Speler 2 kaatst onder druk van speler 3 terug naar Speler 1.
- Speler 1 geeft een steekpass op speler 2.
- Speler 1 wordt speler 3.
- Speler 3 wordt speler 2.
- Speler 2 werkt af, pakt de bal en sluit aan de andere kant aan.
- Speler 3 (verdediger) verdedigt passief en "stuurt" Speler 2 (aanvaller) de juiste richting uit.

Overige

- Kaats de bal in de "loop" terug.
- Speel de volgende bal direct richting de 16 meter lijn.
- Werk af met links vanaf rechts.
- Werk af met rechts vanaf links.