



Bij deze oefening staan de basistechnieken passen over de grond, aannemen, kaatsen, passen door de lucht/over een hindernis en schieten centraal. De trainer kan hierbij de volgende aandachtspunten geven bij het passen door de lucht: zet je standbeen voor de bal, raak de bal aan de onderkant, zwaai je "passbeen" door in de richting van de pass, leun achterover met je bovenlichaam.

Organisatie

- 2 junioren doelen
- 2 groepen van 6-8 spelers
- 1 punt-wreefpass door de lucht, zonder stuit en in vierkant
- 1 punt-wreefpass door de lucht en over het doel
- welke groep scoort de meeste doelpunten?
- welke speler scoort de meeste doelpunten?
- * kopbal = 3 punten
- * volley/dropkick = 2 punten
- * rest = 1 punt

Coaching

Beschrijving van de oefening

- 1-2 combinatie geel 1 naar geel 2
- Wreefpass hoog geel 2 in vierkant naar geel 3
- Aannee binnenkant voet geel 3
- Pass binnenkant voet geel 3 naar geel 4
- Kaats geel 4
- Pass geel 3 over het doel naar geel 5
- Afwerken geel 5
- Bal nalopen en 1 positie doordraaien

Overige

Standbeen

- Span je spieren aan in kuit en enkel
- Zet je standbeen voor de bal

Passbeen

- Raak de bal aan de onderkant met de wreef
- Strek je enkel; tenen wijzen schuin naar beneden



B-junioren en A-junioren - Wreeftrap door de lucht over een hindernis

Uncategorized,

- Zwaai je "passbeen" door in de richting van de ontvanger
- Lichaamshouding
- Leun achterover met je bovenlichaam