



Bij deze oefening staan de basistechnieken passen, wegdraaien, 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 draait naar buiten weg met zijn lichaam tussen de bal en de tegenstander; wegdraaien kan zowel met binnenkant als buitenkant voet en de tegenstander kan gebruikt worden als 'draaideur' om daarmee de bal te beschermen.

### Organisatie

Afstanden: - Afstand pion 1-> 2 is 15 meter. - Afstand pion 2 -> 3 is 15 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 draait naar buiten toe weg en passt naar speler 3. - Speler 3 neemt in beweging aan, dribbelt voorwaarts en werkt af. - Doordraaien: 1->2->3

### Overige

Techniek: - Pass binnenkant voet met 'zachte' voeten zodat de bal makkelijk kan worden meegenomen. - Aannemen met 'zachte' voeten door de voet van de grond te halen en het onderbeen te buigen. - Wegdraaien met binnenkant links of buitenkant rechts door de voet tegen de bal te 'plakken' en de bal mee te veggen. - Wegdraaien met buitenkant links of binnenkant rechts door de voet tegen de bal te 'plakken' en de bal mee te veggen.