



Bij deze oefening staan de basistechnieken dribbelen, passen over de grond, kaatsen en schieten centraal. De trainer kan hierbij de volgende aandachtspunten geven; pass hard door na het raken je been door te zwaaien, werk af vanuit controle en techniek, niet (alleen) vanuit kracht.

Organisatie

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

Coaching

- Speler links passt tussen twee pionnen door en werkt af vanuit een kaats.
- Speler midden start nadat speler links heeft geschoten.
- Speler rechts start nadat speler midden heeft geschoten.
- Doordraaien: kaatser sluit aan in volgende rij; afwerkende speler gaat kaatsen.

Overige

- Pass hard en zuiver met binnenkant voet.
- Haal de snelheid uit de bal na de kaats.
- Werk direct af na de kaats.
- 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.