



Bij deze oefening staan de basistechnieken passen over de grond, aannemen in beweging met de binnen- en buitenkant voet vanuit een kwart draai en schieten centraal. De trainer kan hierbij de volgende aandachtspunten geven; speel in over de grond, ontvangende speler laag bij de grond zitten, aan- en meenemen met enkel/knie boven de bal = controle, werk af vanuit controle en techniek, niet (alleen) vanuit kracht.

### Organisatie

<sup>1</sup> - 1 of 2 doelen

- 10-14 spelers

Puntentelling:

- Direct scoren = 2 punten

- Scoren vanuit rebound = 1 punt

### Coaching

<sup>1</sup> - Speler 1 speelt naar speler 2.

- Speler 2 draait weg van speler 3, draait naar binnen weg en werkt af.

- Speler 1 wordt speler 3.

- Speler 3 wordt speler 2.

- Speler 2 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

<sup>1</sup> - Pass binnenkant voet over de grond en zuiver.

- Lichaam plaatsen tussen tegenstander en de bal.

- Gebruik de tegenstander als "draaideur".

- Wegdraaien vanuit controle door het poortje van 2 pionnen.

- Werk af met links vanaf rechts.

- Werk af met rechts vanaf links.