



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

- 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 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

- 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.