



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
- 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

- Wreefpass laag geel 1 tussen 2 pionnen door naar geel 2
- Aanname binnenkant voet geel 2
- Pass binnenkant voet geel 2 naar geel 3
- Kaats geel 3
- Pass geel 2 over het doel naar geel 4
- Afwerken geel 4
- 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
- Streck je enkel; tenen wijzen schuin naar beneden
- Zwaai je "passbeen" door in de richting van de ontvanger

Lichaamshouding

- Leun achterover met je bovenlichaam