



Bij deze oefening staan de basistechnieken dribbelen, passen over de grond en schieten centraal. De trainer kan hierbij de volgende aandachtspunten geven; dribbel van buiten naar binnen, de laatste twee passen voor het afwerken zijn groot, werk af vanuit controle en techniek, niet (alleen) vanuit kracht.

Organisatie

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

Coaching

- Speler links dribbelt tussen twee pionnen door en werkt af.
- Speler midden start nadat speler links heeft geschoten.
- Speler rechts start nadat speler midden heeft geschoten.
- Doordraaien: links-midden-rechts-links

Overige

- Dribbel met links vanaf links en met rechts vanaf rechts
- 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 door de bal te krullen.