



Beschrijving van de oefening:

- Speler rechtsboven passt naar speler links onder.
- Speler links onder passt naar speler rechts onder.
- Na de pass blijft de passende speler aan zijn eigen kant en loopt niet zijn bal achterna.
- In plaats daarvan beweegt de passende speler naar beneden en ontvangt een pass vanaf de andere kant.
- De ontvanger van de pass draait weg naar de zijkant, dribbelt om de pion en sluit achteraan.

Organisatie

Organisatie van de oefening: - Minimaal 4 spelers. - Maximaal 16 spelers. - 4 pionnen vormen een rechthoek. - Afstanden lange zijde F (15 meter), E (25 meter). - Afstanden korte zijde F (10 meter), E (20 meter).

Coaching

Uitvoering van de oefening: Pass binnenkant voet: - Standbeen naast de bal. - Passbeen tenen naar buiten draaien. - Raakvlak passbeen gehele binnenkant/gehele 'schoenmaat'. - Zwaai door met je 'passbeen' na het raken van de bal om snelheid mee te geven. Pass wreef: - Enkel strekken betekent tenen schuin naar beneden laten wijzen. - Bal 'raken' met de grote teen en het verlengde daarvan (wreef). - Passbeen doorzwaaien.

Overige

De trainingsvorm is geschikt voor het verbeteren van de basistechnieken passen, aannemen en meenemen van de bal. De trainer kan gebruik maken van de volgende aanwijzingen: twee passen aanloop, standbeen 'stuurt' de bal als een tom-tom, passbeen geeft de bal snelheid en richting.