



Bij deze oefening staan de basistechnieken passen over de grond, aannemen, opendraaien en schieten centraal. De trainer kan hierbij de volgende aandachtspunten geven; speel in over de grond, speel in op het buitenste been, draai open in de richting van de volgende ontvanger, werk af vanuit controle en techniek, niet (alleen) vanuit kracht.

Organisatie

'-2 pupillen doelen

-10 spelers

-spelregels:

direct scoren = 2 punten

scoren vanuit rebound = 1 punt

twee rondes van 10 minuten

na 1 ronde komen spelers met meeste/minste punten bij elkaar

Coaching

'-Speler 1 passt naar speler 2.

-Speler 2 draait open en passt naar speler 3.

-Speler 3 passt naar speler 4.

-Speler 4 kaatst terug op speler 3.

-Speler 3 werkt direct af.

-Speler 4 werkt eventueel af via de rebound.

-Alle spelers draaien 1 positie door.

Overige

'-Pass binnenkant voet over de grond en zuiver

-Opendraaien in de richting vd volgende ontvanger.

-Werk af met links vanaf links.

-Werk af met rechts vanaf rechts.