



Bij deze oefening staan de basistechnieken passen, aan- en meenemen van de bal centraal. Het opendraaien van de bal is de belangrijkste techniek die getraind wordt. De oefening wordt links- en rechtsom uitgevoerd, waardoor de spelers alle handelingen met zowel het linkerbeen als het rechterbeen moeten uitvoeren. De trainer kan bij deze oefeningen coachen en letten op de volgende aandachtspunten: de vooractie van de speler die de bal moet ontvangen, opengedraaid staan en met het juiste been de bal aan- en meenemen en opendraaien, het inspelen van de medespeler op het goede been en het coachen van de bal na de pass.

Organisatie

- 3 pionnen.
- Afstanden 15-15-15 meter van de pionnen.
- 5-6 spelers per vorm.
- Linksom en rechtsom oefening uitvoeren zodat beide benen getraind worden.

Coaching

Passen en aannemen van de bal:

- Speler 2 kiest positie naar buiten 1 meter van de pion.
- Speler 1 past naar speler 2.
- Speler 3 kiest positie naar buiten 1 meter van de pion.
- Speler 2 passt naar speler 3.
- Speler 3 dribbelt (op tempo) naar het begin.

Overige

Inzicht:

- Opengedraaid staan richting de volgende speler.
- Aannemen in beweging om de pion heen.

Techniek:

- Pass binnenkant voet
- Naar rechts met rechts en op rechterbeen spelen van speler 2 enzovoorts.