



Bij deze oefening staan de basistechnieken passen, aan- en meenemen en kaatsen centraal. Nadat er gekaatst is, dient de speler direct door te bewegen naar de juiste ruimte op het veld. De oefening wordt zowel links- als rechtersom uitgevoerd, waardoor de spelers alle handelingen met zowel het linkerbeen als het rechterbeen uit moeten voeren. De trainer kan hierbij de volgende aandachtspunten geven: op het juiste been inspelen (buitenste been), ruimte maken met een vooractie, op het juiste moment in de bal lopen, bal schuin kaatsen en doorbewegen nadat je de bal hebt ingespeeld.

Organisatie

- 3 pionnen.
- Afstanden 15-15-15 meter uit elkaar.
- 5-6 spelers per organisatie (bij 10 spelers of meer 2 organisaties uitzetten).
- Oefening linksom en rechtersom uitvoeren zodat beide benen getraind worden.

Coaching

Passen en aannemen van de bal:

- Speler 1 past naar speler 2.
- Speler 2 kaats op speler 1 en speler 1 geeft de bal mee aan speler 2.
- Speler 2 passt naar speler 3.
- Speler 3 kaatst op speler 2 en speler 2 geeft de bal mee aan speler 3.
- Speler 3 dribbelt naar het begin.

Overige

Inzicht:

- Open staan richting de volgende speler.
- Kaats betekent snelheid uit de bal.
- Kaats in de loop bij medespeler.

Techniek:

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