



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.