



Bij deze oefening staan de basistechnieken passen en aannemen centraal. Nadat er gekeatst is, wordt de bal niet teruggespeeld naar dezelfde speler maar doorgespeeld naar de volgende speler. Er wordt dus een speler overgeslagen en de 'derde man' wordt ingespeeld. De speler van de kaats beweegt direct door in de richting van de speler die de bal krijgt ingespeeld.. De oefening wordt zowel links- als rechtsom 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 komen, opengedraaid staan, bal schuin kaatsen en doorbewegen nadat je de bal hebt ingespeeld of gekeatst.

Organisatie

- 3 pionnen.
- Afstanden 15-15-15 meter uit elkaar.
- 8-10 spelers per organisatie (bij 10 spelers of meer 2 organisaties uitzetten).
- Oefening linksom en rechtsom 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 passt naar speler 3.
- Speler 3 kaatst op speler 2.
- 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 halen.
- Kaats in de loop bij medespeler.

Techniek:

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