



Bij deze oefening staan de basistechnieken passen en aannemen centraal. De spelers maken een keuze in de uitvoering uit de drie hiervoor beschreven oefeningen. 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 gekaatst.

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:

- Oefening 1 (boven)
- Oefening 2 (midden)
- Oefening 3 (onder)

Overige

Inzicht:

- Geef de balbezitter meerdere keuzes.
- Open staan richting de volgende speler.
- Kaats betekent snelheid uit de bal halen.
- Kaats in de loop bij medespeler inspelen.

Techniek:

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