



Bij deze oefening staat de basistechniek van de wreefpass in het voetbal centraal. De oefening wordt met zowel het linkerbeen als het rechterbeen uitgevoerd en getraind. De trainer kan hierbij de volgende aandachtspunten geven om de wreefpass van zijn spelers te verbeteren: ontvangende speler staat en beweegt op de voorvoeten, de korte inspeelpass hard inspelen, de kaats schuin terug met weinig snelheid, de pass naar de overkant hard inspelen, aannemen met borst/dijbeen/binnenkant voet of terugleggen met het hoofd. Enkel strekken en door middel van je lichaamshouding bepalen of de bal door de lucht gaat. Dit betekent licht naar achter leunen en doortrappen zodra je de bal hebt geraakt.

Organisatie

- Afstanden tussen 2 pionnen als doel 10 meter.
- Afstanden tussen pionnen links en rechts 30-50 meter.
- Wedstrijdvorm 2 tegen 2.

Punten:

- Wanneer het ene tweetal een fout maakt, krijgt het andere tweetal een punt.

Coaching

Uitleg van de oefening:

- Speler geel 1 passt naar geel 2.
- Geel 2 kaatst terug op geel 1.
- Geel 1 passt naar blauw 1.
- Geel 1 en geel 2 wisselen van positie.
- Blauw 1 passt naar blauw 2.
- Blauw 2 kaatst terug op blauw 2.
- Blauw 1 passt naar geel 1.
- Blauw 1 en blauw 2 wisselen van positie.

Overige

- Wreefpass betekent enkel strekken, tenen naar beneden.
- Raak de bal met de voorkant, grote teen.
- Gebruik je lichaamshouding en raakpunt van de bal als tom-tom om de bal laag of hoog te spelen.
- Aannemen met borst, dijbeen of binnenkant voet.