



Bij deze oefening staat de techniek van de wreeftrap in het voetbal centraal. De oefening wordt met zowel het linkerbeen als het rechterbeen uitgevoerd. De trainer kan hierbij de volgende aandachtspunten geven om de wreeftrap bij zijn spelersgroep te verbeteren: lichaam over de bal, enkel strekken, doorzwaaien met je been zodra je de bal hebt geraakt en genoeg ruimte maken met je standbeen om de bal met de wreef te kunnen trappen. Als je licht naar de zijkant hangt kan dit de techniek van de spelers verbeteren. Verder moet je rekening houden in de oefening met de volgende punten: ontvangende speler staat en beweegt op de voorvoeten, de korte inspeelpass hard inspelen, de kaats schuin schuin terug met weinig snelheid, de pass naar de overkant hard inspelen.

Organisatie

- Afstanden tussen 2 pionnen als doel 10 meter.
- Afstanden tussen pionnen links en rechts 30-40 meter.
- Wedstrijdvorm 2 tegen 2.

Puntentelling:

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

Coaching

- 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 1.
- 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.
- Doorzwaaien na het raken geeft meer snelheid.
- Standbeen gebruiken als tom-tom.