



Bij deze oefening staan de basistechnieken passen, aannemen en schieten centraal. 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: ontvangende speler staat ingedraaid naar volgende speler, op het juiste been en met de juiste snelheid inspelen (buitenste been), ruimte maken met een vooractie en ontvangen van een schuine pass, aan- en meenemen in beweging.

Organisatie

- Afstand pion 1-> 2 is 10 meter.
 - Afstand pion 2 -> 3 is 20 meter.
 - Afstand schot speler 3 minimaal 15 meter.
- Puntentelling:
- 2 teams-welk team scoort het eerst 10 doelpunten.
 - Direct-doelpunt is 2, rebound is 1, mis is -1.

Coaching

- Speler 1 passt naar speler 2.
- Speler 2 draait open en passt naar speler 3.
- Speler 3 neemt voorwaarts en in beweging aan en werkt af.
- Doordraaien: 1->2->3

Overige

- Techniek:
- Pass binnenkant voet betekent door de bal heen trappen.
 - Aannemen in beweging en kort op het lichaam.
 - Aannemen 1 meter voor je uit om ruimte te maken voor het schot.
 - Schieten op rendement en niet op kracht.
 - Kijk naar de keeper voordat je schiet en zie waar de ruimte ligt.