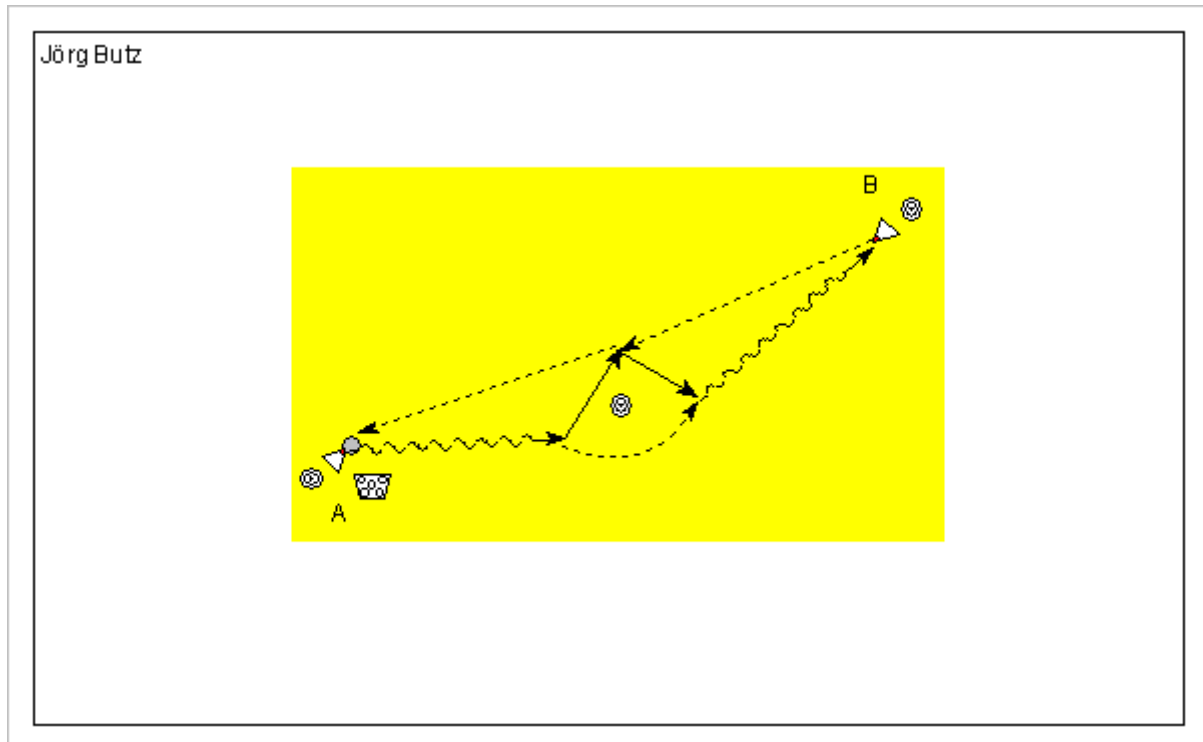


Training: Verbetering van het passen

Trainingsdoel: Aanleren van de technisch-tactische bijzonderheden van het eenvoudige een-tweetje.



Afspelen vóór een pillon.

Trainingsdoelen voor aanpassende speler en kaatser.

Het dribbelen, aanspelen en vrijlopen van de aanpassende speler oefenen (verbeteren).

Het vrijlopen en passen van de kaatser oefenen (verbeteren).

ORGANISATIE

Op 7 m afstand van A een pillon zetten als fictieve verdediger.

VERLOOP

A dribbelt naar de pillon, passt naar de tegemoetkomende B, die de bal breedtepass in de loop van A direct verder speelt.

VARIATIES

A en B passen elkaar met de backhand aan.

Wisselend elkaar met de fh en bh aanspelen.

A en B verhogen hun loop-en handelingsnelheid.

Aanvullende aandachtspunten voor de trainer

A moet rustig naar de pillon dribbelen om daarna met een tempoversnelling voorbij de verdediger „in zijn rug“ te komen.

A moet pas ca. 2 m. voor de pillon afspelen, om het voorbijlopen van de verdediger na het passen gemakkelijker te maken.

B moet A goed in de gaten houden, om zich tijdig op zijn pass te kunnen instellen.

B moet de pass van A als breedtepass direct doorspelen, zodat A de kaats van B in hoog tempo aan kan nemen en door kan spelen.