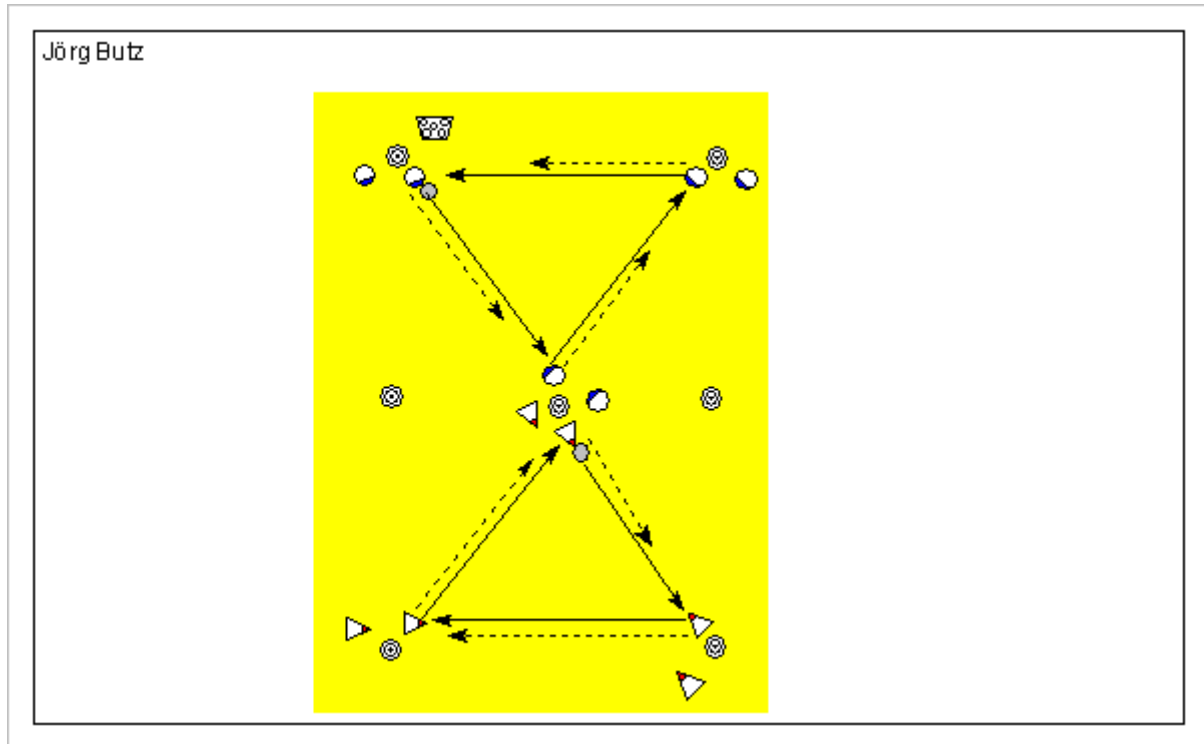


Trainingsdoel: Verbetering van het passen
Warming-up: Verschillende aanspeeltechnieken oefenen



Organisatie van de oefening

Groepen van 6 tot 9 spelers vormen driehoeken en stellen zich op bij de pillonnen.
Elke groep heeft 2 ballen.

Warming-up: Verschillende aanspeeltechnieken oefenen

De spelers passen elkaar over de zijden van de driehoek de beide ballen aan en lopen hun gepasste bal achterna.

Oefening 1: Nauwkeurige passing met max. 2 balcontacten

Oefening 2: Alleen direct aanspelen en snel de bal achterna gaan.

Aufgabe 3: Met een extra opgave tijdens het lopen.

Trainingsdoelen

Nauwkeurige korte passing

Snel reageren en snel wegsprinten (achter de bal aan) .