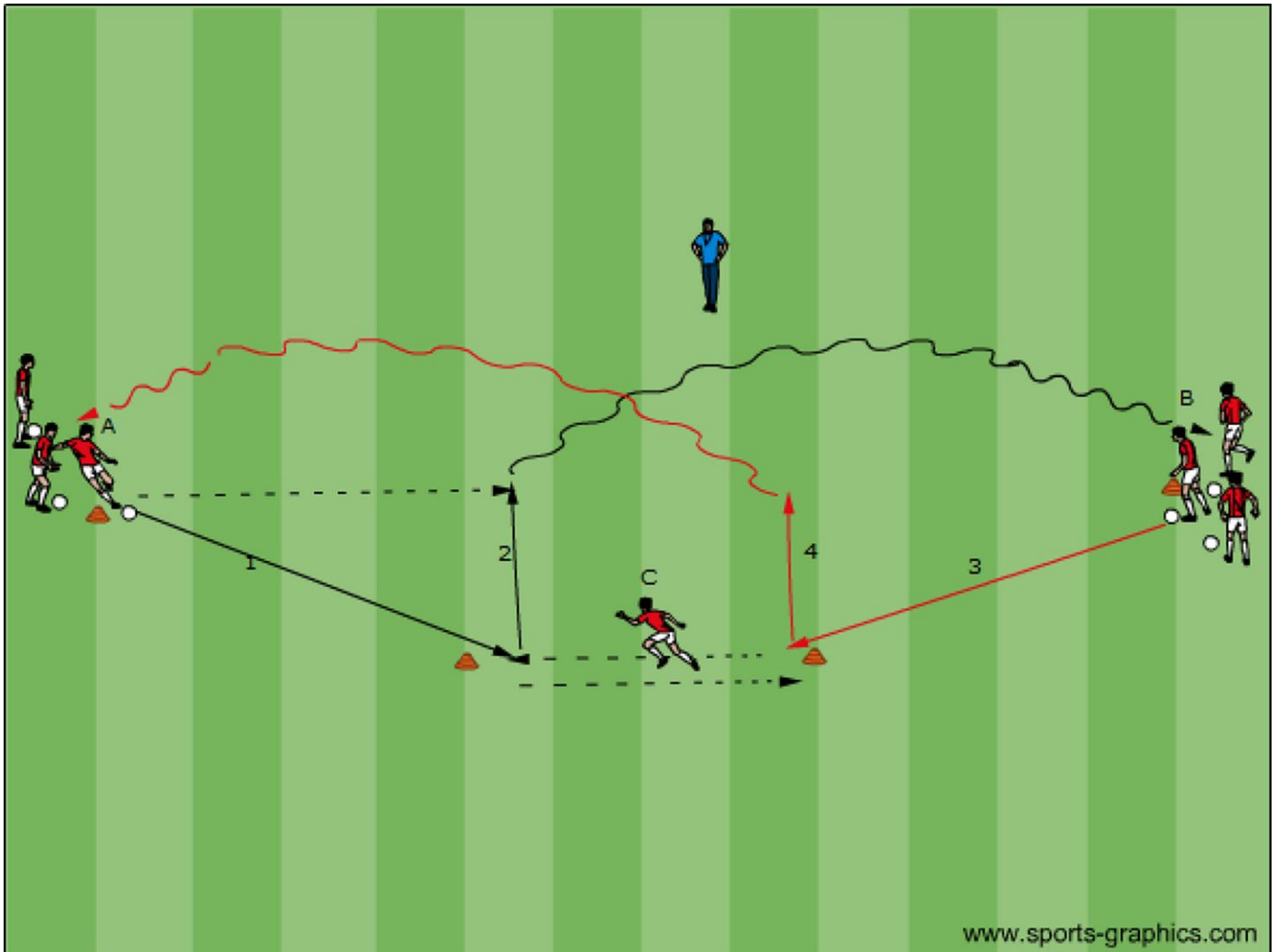


Passen - trappen

Plaatsen- trappen in combinatie met dribbel.

Organisatie: Afstand 25m – kaatser 10 m. (zie tek.)



Speler A speelt de bal naar aanbiedende kaatser (C) deze kaatst de bal met Links terug en A dribbelt door naar B. De kaatser draait zich om en vraagt de bal van speler B en kaatst nu met rechts. Daarna herhaalt de oefening zich steeds. Na 30/60/90 sec. wisselen van kaatser. (afhankelijk van doelstelling)Elke speler komt 3x aan de beurt als kaatser.

Coaching:

Kaatsen met het buitenste been.

Ondanks vermoeidheid toch nauwkeurig blijven werken.