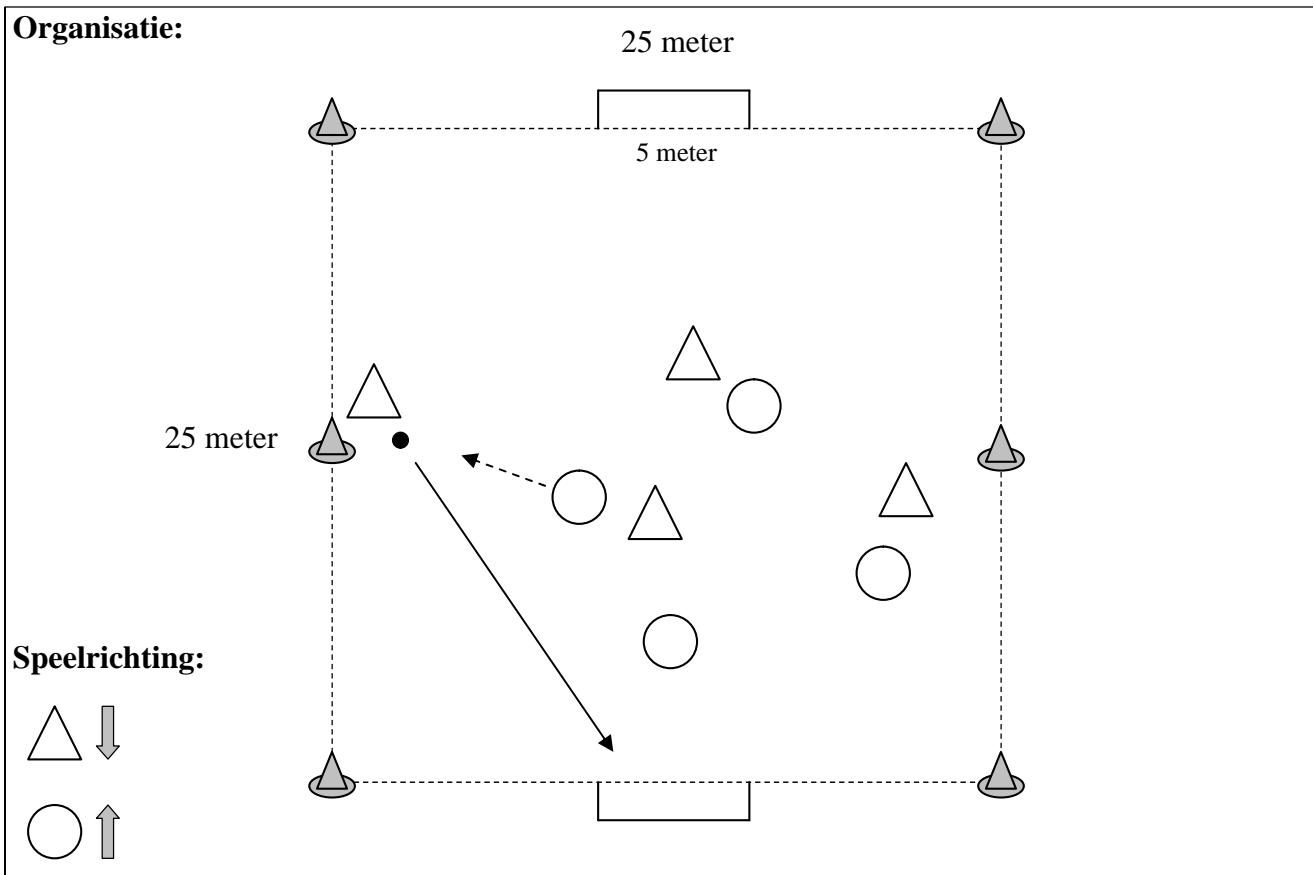


Trainingsvorm:	Partijvorm 2.		
Doelstelling:	Het verbeteren van de lange pass.		
Niveau:	F-, E- en D-pupillen.	Duur:	15 minuten.
Aantal spelers:	Minimaal 4 spelers.	Veldafmetingen:	20x25 tot 25x30 meter.

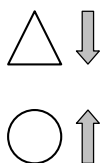
Uitleg organisatie:

Op 2 of 3 velden word 4:4, 3:3 of 2:2 gespeelt.
Stimuleer het schieten van afstand.

Organisatie:



Speelrichting:



Aandachtspunten:

Technische uitvoering van de trap met de binnenkant van de voet:

Standbeen; punt in de speelrichting; gebogen in de heup, knie en enkel.

Speelbeen; naar buiten gedraaid; knie en enkel gebogen.

Speelvoet; loodrecht op de speelrichting; voetzool parallel met de grond; tenen opgetrokken; bij de trap geen slap enkeltje.

Een gecontroleerde zwaaibeweging.

Technische uitvoering van de trap met de binnenkant van de wreef:

Standbeen; 2 tot 3 voetbreedten naast de bal; in de knie gebogen.

Raakvlak; aan de binnenkant van de plek waar de veters beginnen.

Aanloop vanuit een hoek van ongeveer 45°.

	pion			keepers		looplijn		boogbal
	hoedje			kameleon		passlijn		goaltje zonder keeper
		spelers		trainer		dribbel		goaltje met keeper