

Trainingsvorm:	Afwerk oefenvorm 2.		
Doelstelling:	Het verbeteren van de pass over de grond.		
Niveau:	D-pupillen.	Duur:	30 minuten.
Aantal spelers:	6 tot 14 spelers.	Veldafmetingen:	40x40 meter.

Uitleg organisatie:

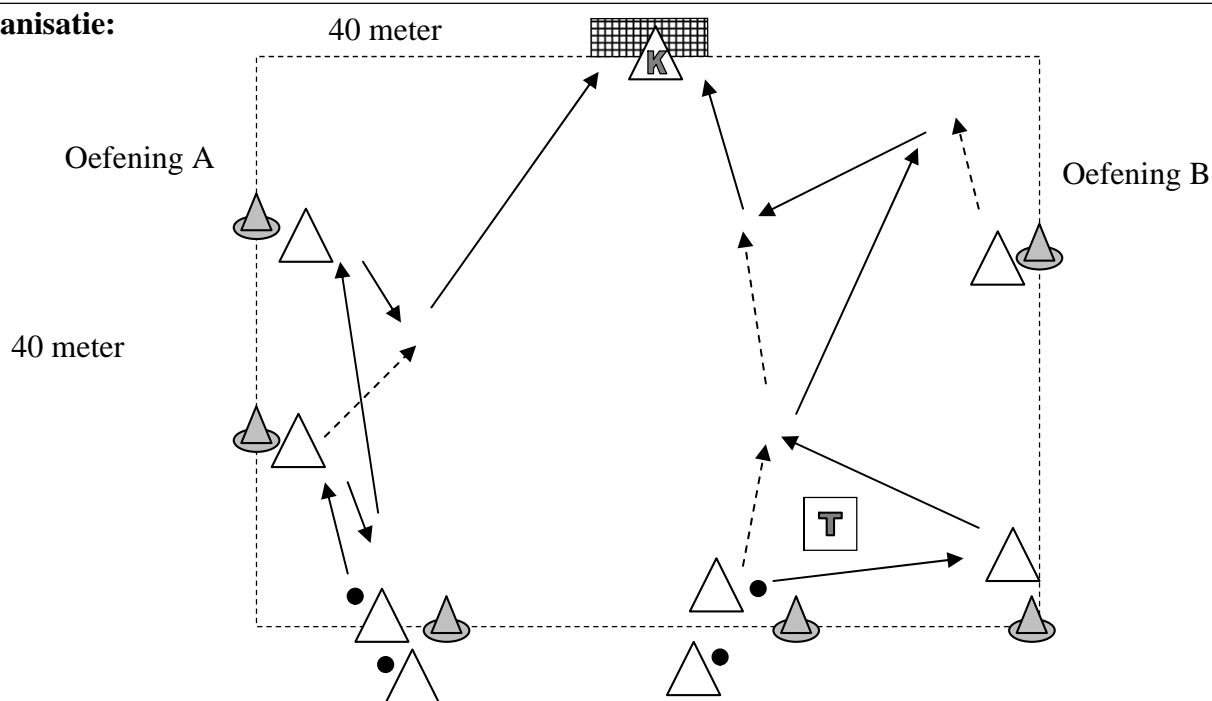
Verdeel de ploeg over 2 groepjes, 1 groep op de linkerkant en 1 op de rechterkant.

In oefening A wordt begonnen met een enkele kaats, hierna snel door naar een dubbele kaats. De eerste kaatser werkt de bal dan af.

In oefening B wordt de bal na een 1-2 combinatie diep gegeven, waarna een voorzet volgt. Je kunt hier zelf als verdediger optreden.

De spelers schuiven door.

De spelers moeten proberen de bal laag te houden.

Organisatie:**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