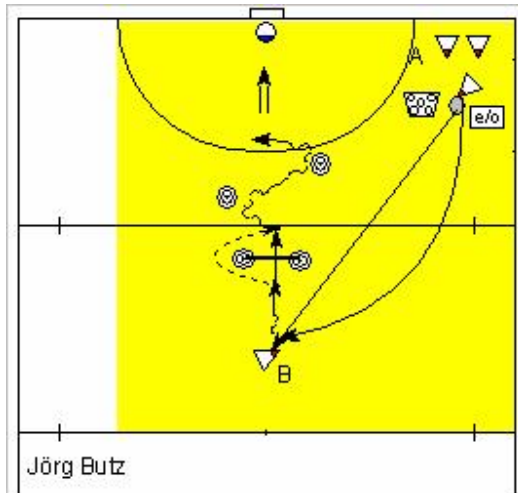


Technische training Balcontrol



Uitleg van de oefening

A **pushi** op B en loopt achter de bal aan.

B neemt de bal aan en geeft een gedoseerde pass tussen twee pylonen door, loopt zelf in hoog tempo om deze pylonen heen om de bal weer zo snel mogelijk aan de stick te hebben. Vervolgens dribbelt hij achtereenvolgens naar de twee uit elkaar geplaatste pylonen die hij met een passeerbeweging omspeelt en schiet op doel.

Balaanname, afspelen, passeerbeweging en afwerken op doel

A speelt met een **flachschlenzer** naar B

B neemt de bal aan en mee, maar nu springt hij over het pylonendoeltje

Wedstrijd organiseren: wie scoort als eerste 5 doelpunten?

Opletten

Alle spelers behalve B staan bij het beginpunt

Meerdere opstellingen gelijktijdig uitzetten. Door een klein groepje per oefening krijg je een hoog tempo waardoor iedereen meerdere keren kan oefenen.