



De voorzet wordt voorafgegaan door het uitspelen van een overtalsituatie van drie aanvallers tegen een verdediger. De ontvanger van de pass heeft de vrije keuze in de manier van uitspelen binnen drie tegen een. De verdediger moet op of voor de denkbeeldige lijn van de twee pionnen verdedigen en proberen de bal te veroveren en zelf te scoren.

Organisatie

Beschrijving van de organisatie: - 4 aanvallers aan de zijkant. - 2 verdedigers aan de zijkant. - 6 aanvallers centraal. - 2 verdedigers centraal. - 1 keeper. - minimaal 10 ballen aan de zijkant
Puntentelling aanvallers: - 2 punten na direct te hebben gescoord - 1 punt na indirect te hebben gescoord (aannee, terugleggen, rebound)
Puntentelling verdedigers: - 2 punten na onderschepping + scoren in klein doel (zowel aan de zijkant als voor het doel) - 1 punt bij onderschepping door de keeper - 1 punt bij missen door de aanvallers

Coaching

Beschrijving van de oefening: - De verdediger blauw passt naar de aanvaller geel. - Drie aanvallers aan de zijkant proberen een verdediger uit te spelen en de voorzet te geven. - Drie aanvallers voor het doel werken de voorzet af onder druk van twee verdedigers + een doelverdediger voor het doel.

Overige

Beschrijving van de uitvoering: - De tweede en derde pass mogen of direct of na een aanname worden gespeeld (makkelijker/moeilijker). - De voorzet mag direct worden gegeven of na een aanname (makkelijker/moeilijker). - De drie aanvallers kruisen voor het doel en wisselen van plaats bij een volgende voorzet. - De twee verdedigers verdedigen de eerste paal, de tweede paal of de teruggelegde bal.