



Bij deze trainingsvorm staat het geven van de voorzet en het afwerken centraal. De trainer kan hierbij de volgende coachopmerkingen maken: speel 3 tegen 2 uit aan de zijkant op snelheid, de speler van de voorzet geeft een snelle voorzet of neemt de bal mee naar binnen, kies positie bij de eerste paal, de tweede paal en op 11-16 meter van het doel, schakel snel om van aanvallen naar verdedigen.

Organisatie

Beschrijving van de oefening:

- Partij geel start met de bal.
- Partij blauw start met verdedigen.
- Bal uit of achter?

Geel of blauw start vanaf eigen doel.

- Doelpunt?

Partij geel start opnieuw.

Wisselen?

Nadat blauw gescoord heeft op doel met trainer.

Coaching

Beschrijving van de uitvoering:

- Partij geel start in balbezit vanuit de trainer.
- Partij geel probeert via de zijkant 3 tegen 2 uit te spelen en de voorzet te geven of naar binnen te dribbelen.
- Partij blauw verdedigt het doel, veroverd de bal en valt aan op het doel van de trainer.
- Wanneer partij blauw scoort bij de trainer volgt een wissel en begint partij blauw in balbezit.

Overige

Moeilijker maken van de oefening:

- Zonder aparte vakken aan de zijkant.