



Bij deze trainingsvorm staat het geven van een voorzet en het afwerken vanuit een voorzet centraal. De trainer kan hierbij de volgende coachopmerkingen maken: geef de voorzet van buiten de 16 meter laag bij de eerste paal of hoog bij de tweede paal, dribbel de 16 meter in richting eerste paal en kies voor zelf schieten of afleggen, kies positie naar de eerste paal en de tweede paal, speler van de 2e paal beweegt eerst naar de eerste paal, speler van de eerste paal kruist achterlangs en beweegt naar de tweede paal, laatste speler kiest positie tussen 11-16 meter voor de teruggelegde bal.

### Organisatie

Beschrijving van de oefening:

- 2 a 3 spelers geven om de beurt een voorzet.
- 6 a 9 spelers werken af in drietallen.
- Wisselen na x aantal minuten of x aantal voorzetten.

### Coaching

Beschrijving van de uitvoering:

- Speler van de voorzet maakt eerst een 1-2-combinatie.
- Speler van de voorzet maakt na de 1-2 de keuze voor:
  - \*voorzet van buiten 16 meter
  - \*16 meter indribbelen richting eerste paal en zelf schieten of afleggen.
- Spelers die afwerken kiezen vanaf de 16 meter positie naar de eerste en tweede paal en voor de teruggelegde bal.

### Overige

Moeilijker maken van de oefening:

- Een verdediger erbij voor het doel; 3 aanvallers tegen 1 verdediger.
- Twee verdedigers erbij voor het doel; 3 aanvallers tegen 2 verdedigers.