



Bij deze oefening staat het geven van een voorzet en het positiekiezen voor het doel centraal in combinatie met conditietraining. Deze oefening is geschikt als afwerkvorm/conditievorm voor C-junioren, B-junioren en A-junioren. Met deze afwerkvorm wordt daarnaast ook het geven van de voorzet door de buitenspelers of vleugelverdedigers verbeterd. De trainer kan hierbij de volgende aandachtspunten geven: draai je lichaam en je standbeen in richting de penaltystip, geef de voorzet tussen de achterlijn en de zestien meter lijn, raak de bal aan de voorkant of aan de zijkant, geef de bal laag bij de eerste paal of hoog bij de tweede paal. 1 aanvaller kiest positie bij de eerste paal, waardoor de tweede aanvaller positie kiest bij de tweede paal. De insprintende aanvallers werken direct af, schakelen om en pakken eventueel een tweede kans om af te werken.

Organisatie

- Oefening vanaf links en rechts uitvoeren.
- Doelverdediger verdedigt binnen de gehele zestien meter.

Puntentelling/wedstrijdvorm:

- Wie geeft de meeste goede voorzetten?
- Wie scoren de meeste doelpunten?

Coaching

- De aanvaller (geel) geeft de voorzet.
- De aanvallers (geel) kiezen positie voor het doel en werken af.
- De verdediger blauw verovert de bal en scoort in het lege doel.
- De keeper pakt de bal en scoort in het lege doel.

Overige

- De speler van de voorzet draait gezicht en lichaam in naar het doel.
- Plaats je standbeen in de richting van de aanvaller die afwerkt.
- Positiekiezen voor het doel door naar de eerste en de tweede paal te bewegen.
- Bewaar het overzicht voor het doel bij het afwerken en kijk naar de positie van de keeper en de verdediger.