



De afwerkvorm wordt gebruikt om en de voetbalconditie te verbeteren en te werken aan onderdelen van het voetbalspel. Als aandachtspunten binnen het afwerken van een voorzet kun je als trainer denken aan: de voorzet bij de 1e of 2e paal, positiekiezen bij een voorzet bij de 1e of de 2e paal, direct afwerken of indirect afwerken. Deze oefening is geschikt als begin van een conditietraining.

### Organisatie

- 1 keeper.
- 2 spelers links geven een voorzet.
- 2 spelers rechts geven een voorzet.
- 6-10 spelers centraal werken af in tweetallen.

### Coaching

- Speler met bal passt naar speler zonder bal.
- Ontvangende speler geeft de bal diep.
- Vanuit 100% sprint over 20 meter volgt de voorzet.
- 2 aanvallers werken af.

### Overige

- Speler van de voorzet neemt de bal wel/of niet 1x aan.
- Voorzet geven bij de 1e of 2e paal.
- Voorzet bij de 1e paal laag.
- Voorzet bij de 2e paal hoog.
- Direct of indirect afwerken.