



De oefening kan gebruikt worden om de voorzet, het positiekiezen voor het doel en het afwerken te verbeteren. Als aandachtspunten kun je als trainer denken aan: de voorzet laag bij de eerste en hoog bij de tweede paal geven, positiekiezen naar de 1e en de 2e paal, direct of indirect afwerken.

Organisatie

- 2 spelers geven de voorzet vanaf links.
 - 2 spelers geven de voorzet vanaf rechts.
 - Tweetallen werken centraal af.
 - Competitie?
- Direct scoren? 2 punten
Indirect scoren of scoren na rebound? 1 punt

Coaching

Voorzet

- Afdraaien van de keeper vandaan.
- Laag en hard bij de eerste paal.
- Hoog en "stiftend" bij de tweede paal.

Afwerken

- Moment van inlopen is het moment van oogcontact tussen speler vd voorzet en afwerkers.
- Loop niet voorbij de 1e paal.
- Loop van de "3e" naar de 2e paal.

Overige

Makkelijker maken?

- Voorzet na het aan- en meenemen van de bal in beweging.

Moelijker maken?

- Voorzet voorafgegaan door een vooractie zonder bal