



Bij deze trainingsvorm staat het geven van een voorzet en het afwerken vanuit een voorzet centraal. De trainer kan hierbij de volgende coachopmerkingen maken: zet je standbeen met de punt richting doel, geef de voorzet laag bij de eerste paal of hoog bij de tweede paal, 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.

Organisatie

Beschrijving van de oefening:

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

Coaching

Beschrijving van de uitvoering:

- Speler van de voorzet maakt eerst een 1-2-combinatie.
- Spelers die afwerken kiezen vanaf de 16 meter positie naar de eerste en tweede paal..

Overige

Moeilijker maken van de oefening:

- Een verdediger erbij voor het doel; 2 aanvallers tegen 1 verdediger.
- Speler van de voorzet geeft de voorzet zonder de bal eerst aan te nemen.