



Beschrijving van de oefening:

- 1 aanvaller dribbelt van buiten naar binnen en geeft de voorzet (rechtsboven).
- 3 aanvallers werken af onder druk van twee verdedigers.
- 2 aanvallers maken een 1-2-combinatie gevolgd door de voorzet.
- 3 aanvallers werken af onder druk van twee verdedigers.

Organisatie

Beschrijving van de organisatie: - Aanvallers scoren op doel + doelverdediger - 1 punt - Verdedigers scoren mbv lijndribbel de 16 meter uit - 1 punt - Doelverdediger onderschept en heeft de bal vast - 1 punt - Aanvallers of verdedigers winnen bij bijvoorbeeld 10 punten. - In plaats van 3 tegen 2 kan ook voor 2 tegen 1 worden gekozen.

Coaching

Voorzet: - Dribbel van buiten naar binnen. - Laatste balcontact voor de voorzet schuin naar binnen (zo sta je al half ingedraaid). - Standbeen 'indraaien' naar punt 5 meter - Bal raken aan de buitenkant/kant van de achterlijn (afdraaien van de keeper) Afwerken: - 1 aanvaller naar eerste paal - 1 aanvaller naar tweede paal - 1 aanvaller naar 11-16 meter

Overige

Uitvoering van de oefening: De voorzet geeft een extra dimensie aan het aanvalsspel. In plaats van uitsluitend door het centrum aan te vallen zorgt de voorzet voor gevarieerd aanvalsspel via de zijkanten. Het verbeteren van en afwerken van de voorzet vraagt geduld en veel trainingsuren. De trainer kan de volgende aanwijzingen geven: dribbel van buiten naar binnen met de bal, standbeen 'indraaien' naar punt 5 meter, bal raken aan de buitenkant/kant van de achterlijn (afdraaien van de keeper), 1 aanvaller naar eerste paal, 1 aanvaller naar tweede paal, 1 aanvaller naar 11-16 meter.