



Bij deze trainingsvorm staat het nemen van de vrije trap van de zijkant centraal. De trainer kan hierbij de volgende coachopmerkingen maken: kies voor een in- of uitdraaiende bal, kies positie naar de eerste paal en de tweede paal, sta goed in positie om de uitverdedigde bal weer op te kunnen vangen.

### Organisatie

Beschrijving van de oefening:

- Partij geel start met de vrije trap.
- Partij blauw start met verdedigen.
- Bal uit of achter?

Partij geel start met een vrije trap.

- Doelpunt?

Partij geel start opnieuw met een vrije trap.

Wisselen?

Na x aantal hoekschoppen, doelpunten of minuten.

### Coaching

Beschrijving van de uitvoering:

- Partij geel start met een vrije trap.
- Partij geel scoort op het doel met blauw 1 als keeper.
- Partij blauw verdedigt, verovert en valt aan op het doel van geel 1.
- Na het nemen van de vrije trap wordt het partijspel uitgespeeld in het gebied binnen de pionnen.

### Overige

Moeilijker maken van de oefening:

- Speelruimte verkleinen.
- Aantal spelers vergrootten.