



Bij deze trainingsvorm staat het geven van de voorzet en het afwerken centraal. De trainer kan hierbij de volgende coachopmerkingen maken: de speler van de voorzet neemt de bal mee naar binnen, kies positie bij de eerste paal, de tweede paal en op 11-16 meter van het doel.

Organisatie

Beschrijving van de oefening:

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

Geel of blauw start vanaf eigen doel.

- Doelpunt?

Partij geel start opnieuw.

Wisselen?

Nadat blauw gescoord heeft op doel met trainer.

Coaching

Beschrijving van de uitvoering:

- Partij geel start in balbezit vanuit de trainer.
- Partij geel probeert een paarse vleugelaanvaller aan te spelen en af te werken na de voorzet.
- Partij blauw verdedigt het doel, verovert de bal en valt aan op het doel van de trainer.
- Wanneer partij blauw scoort bij de trainer volgt een wissel en begint partij blauw in balbezit.

Overige

Moeilijker maken van de oefening:

- Starten met 2 aanvallers tegen 1 verdediger vanaf de zijkant.