



Bij deze trainingsvorm staat het geven van een voorzet en het afwerken van een voorzet centraal. De trainer kan hierbij de volgende coachopmerkingen maken: dribbel van buiten schuin naar binnen, zet je standbeen met de punt richting doel, geef de voorzet niet naar de keeper toe maar van de keeper vandaan.

Organisatie

Beschrijving van de oefening:

- 2 a 3 spelers geven om de beurt een voorzet.
- 3 a 4 spelers werken om de beurt af.
- Wisselen na x aantal minuten of x aantal voorzetten.

Coaching

Beschrijving van de uitvoering:

- Speler van de voorzet dribbelt van buiten naar binnen aan de binnenkant van de pionnen.
- Speler die afwerkt loopt tussen het poortje door en ontvangt de bal vanuit de voorzet tussen 11-16 meter.

Overige

Moeilijker maken van de oefening:

- Direct afwerken bij de eerste paal.
- Speler van de voorzet krijgt de bal aangespeeld en geeft de voorzet na een aanname.