



Bij deze voetbaloefening staat het geven van een voorzet en het positiekiezen voor het doel centraal. De trainer kan hierbij de volgende aandachtspunten geven: dribbel van buiten naar binnen en niet van binnen naar buiten, geef de voorzet tussen de zijlijn en de zestien meter lijn. Plaats je standbeen in de richting van de penaltystip, raak de bal aan de voorkant of aan de zijkant, geef de bal laag bij de eerste paal en hoog bij de Bij deze oefening staat het aannemen met alle delen van het lichaam, verwerken en spelen van een bal met links en rechts centraal. De trainer kan hierbij de volgende aandachtspunten geven: aannemen met voet, dijbeen, borst en hoofd, terugspelen met volley of dropkick, overspelen met hoofd, voet of dijbeen. Zorg ervoor dat je lichaam achter de bal is en dat je stevig staat.

Organisatie

- Oefening vanaf links en rechts uitvoeren.
- Doelverdediger verdedigt op de doellijn.

Coaching

Uitleg van de oefening:

- De aanvaller (geel) aan de buitenkant dribbelt naar binnen toe en geeft de voorzet.
- De aanvaller (geel) kiest positie voor het doel richting eerste paal en werkt af.
- Maak snelheid aan de bal.
- Plaats je standbeen in de richting van de aanvaller die afwerkt.

Overige

Puntentelling:

- Wie geeft de meeste goede voorzetten (1 punt)?
- Wie scoort de meeste doelpunten (2 punten)?