



Deze afwerkvorm wordt gebruikt om het aanvallend koppen bij voetbal te trainen. De oefening is geschikt voor alle junioren en D-pupillen. Als aandachtspunten kun je als trainer denken aan de volgende coachingsmomenten: gooi de bal onderhands en strak aan, raak de bal met je voorhoofd, maak een spanboog door je hoofd naar achteren te bewegen en de voeten achter elkaar te zetten, 'knik' je hoofd als het ware tegen de bal aan bij het koppen.

Organisatie

- Twee teams.
- Team geel gooit alleen aan op geel.
- Team blauw gooit alleen aan op blauw.
- De aangooier loopt door en werkt vervolgens in de volgende beurt af.

Coaching

Aanvallend koppen

- 1 voet voor, 1 voet achter.
- Spanboog maken door hoofd naar achteren te bewegen.
- Kop de bal met het voorhoofd.
- Kop de bal naar de grond toe vlak voor de keeper. Deze zijn lastiger te houden voor de keeper.

Overige

Makkelijker maken?

- Afstand van afwerken verkleinen.

Moeilijker maken?

- Koppen na afzet vanaf de grond.