

## Voorzet plus afwerken 1

Doel: Verbeteren van positie kiezen bij afwerken

Vorm:

B	Goal	Y
A	C Z	X

Afstand A tot B is 15 meter

Afstand B tot de goal 20 meter

C en Z gelijk met eerste paal van het doel

Organisatie:

Werken in tweetallen. Links en rechts tegelijkertijd laten werken zodat niemand stil staat.

Aan elke zijde drie ballen.

Uitleg:

Speler 1 dribbelt op snelheid van A naar B en geeft op de achterlijn een voorzet met links.

Speler 2 start vanaf C en beweegt in de richting van de tweede paal

Op het moment van de voorzet sprint hij in de richting van de bal en scoort.

Na drie keer afwerken wisselen

Aandachtspunten:

- Voorzet hard en met de wreef spelen;
- Inlopende speler loopt eerst weg van de goal en beweegt daarna op volle snelheid naar de bal;;
- Speler 2 zorgt dat hij voldoende afstand van de goal heeft zodat de keeper de bal niet makkelijk kan onderscheppen.

## Voorzet plus afwerken 2

Doel: Verbeteren van positie kiezen bij afwerken

Vorm:



Afstand A tot B is 15 meter

Afstand B tot de goal 20 meter

C en Z gelijk met eerste paal van het doel

D en W op 12 meter van achterlijn en 8 meter van eerste paal

Organisatie:

Werken in tweetallen. Links en rechts tegelijkertijd laten werken zodat niemand stil staat.

Aan elke zijde drie ballen.

Uitleg:

Speler 1 dribbelt op snelheid van A naar B en geeft op de achterlijn een voorzet met links.

Speler 2 start vanaf C en beweegt in de richting D en loopt achter langs pylon D

Op het moment van de voorzet sprint hij in de richting van de bal en scoort.

Na drie keer afwerken wisselen

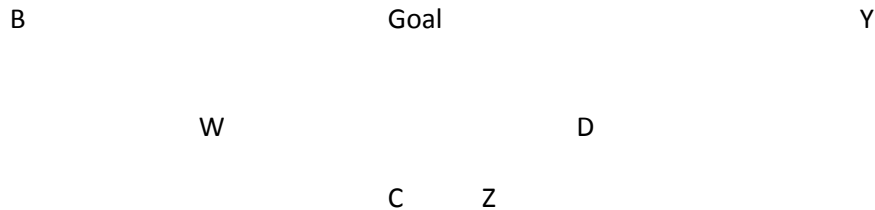
Aandachtspunten:

- Voorzet hard en met de wreef spelen;
- Inlopende speler loopt eerst weg van de goal en beweegt daarna op volle snelheid naar de bal;
- Speler 2 zorgt dat hij voldoende afstand van de goal heeft zodat de keeper de bal niet makkelijk kan onderscheppen.

### *Voorzet plus afwerken 3*

Doel: Verbeteren van positie kiezen bij afwerken

Vorm:



Afstand B tot de goal 20 meter

C en Z gelijk met eerste paal van het doel

D en W op 12 meter van achterlijn en 8 meter van eerste paal

Organisatie:

Werken in tweetallen.

Aan elke zijde drie ballen.

Trainer wisselt van B naar Y als elke speler drie keer heeft afgewerkt.

Uitleg:

Trainer staat bij B met voldoende ballen

Speler 2 (aanvaller) start vanaf C en beweegt in de richting van pylon D door achteruit te lopen

Speler 1 (verdediger) start ook bij C en loopt mee met speler 2

Speler 2 vraagt bal ergens tussen C en D en sprint dan naar voren om af te werken

Speler 1 probeert te verdedigen

Na drie keer afwerken wisselen

Aandachtspunten:

- Inlopende speler loopt eerst weg van de goal en beweegt daarna op volle snelheid naar de bal;
- Speler 2 zorgt dat hij voldoende afstand van de goal heeft zodat de keeper de bal niet makkelijk kan onderscheppen.