



Uitleg voetbaltraining

Deze oefenstof is geschikt voor A-, B-, en C-junioren

1. Speler A geeft een voorzet richting de tweede paal op inlopende speler een. Deze speler probeert af te ronden op doel.
2. Hierna is het de beurt aan speler B, die een voorzet geeft richting de tweede paal aan speler twee, ook hij probeert af te ronden.
3. Speler A geeft een voorzet aan speler drie bij de eerste paal, speler drie rond af op goal.
4. Speler B geeft een voorzet bij de eerste paal, waarna speler vier afrondt op doel.
5. Hierna begin je weer van voren af aan.
6. De spelers die afronden (spelers een tot en met vier), schieten de bal terug naar de spelers die de bal voorzetten.
7. De spelers een tot en met vier wisselen als volgt door: 1 naar 2, 2 naar 3, 3 naar 4, 4 naar 1.
8. Na twee tot drie minuten wisselen de spelers die afwerken en de voorzet geven om.
9. Probeer dit vijf series achter elkaar te doen. Als wedstrijdelement kun je bijhouden welke speler de meeste goals scoort.

Aandachtspunten

1. De keepers moeten geconcentreerd klaar staan voor de voorzet en een goede startpositie innemen.
2. De keepers mogen de bal ten alle tijden pakken.
3. De spelers die afwerken op doel lopen recht op de bal af, en niet er omheen.
4. Ook een rebound mag afgerond worden.
5. Coach de spelers dat ze goed timen als ze inlopen.