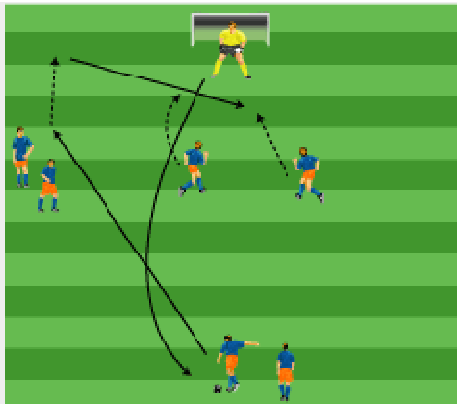


# Keepers/Voorzetten

## 1. Oefenvorm: De voorzet met keepers en medespelers

<b>Fase:</b>	Kern
<b>Leeftijd:</b>	S, A, B, C, D, E, F
<b>Thema:</b>	Voorzetten
<b>Spelers:</b>	7 spelers



### Organisatie

- Keeper opent op centrale middenvelder (bij voorkeur links- en rechtbenige speler)
- Deze opent op de zijkant
- De flankspeler controleert en dribbelt op snelheid naar de achterlijn en geeft de bal voor
- De voorzet is afhankelijk van de loopbewegingen van de twee spitsen bij de eerste of de tweede paal

### Bijzonderheden

- Deze oefening moet van twee zijden worden uitgevoerd
- Nadat een van de twee spitsen heeft afgewerkt krijgt de tweede spits een diepe bal aangespeeld door de middenvelder. Deze spits werkt af of legt terug op de opkomende middenvelder
- Ook uit te voeren met een verdediger, waardoor het coachingelement erbij wordt betrokken

## 2. Oefenvorm: Het partijspel met de voorzet

<b>Fase:</b>	Partijspel
<b>Leeftijd:</b>	S, A, B, C, D, E, F
<b>Thema:</b>	Voorzetten
<b>Spelers:</b>	12 spelers



### Organisatie

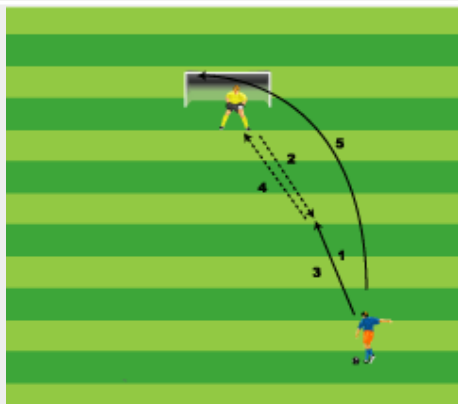
- Dit is een gewoon partijspel
- Volledige breedte van het veld
- Lengte ongeveer 32 meter
- Partijspel 3 tegen 3 met vier flankspelers in neutrale vakken
- Flankspelers moeten zorgdragen voor een goede voorzet

### Variaties

- Alleen koppend scoren
- Koppend scoren uit voorzet 2 punten
- Terugleggen met het hoofd en inschieten 1 punt
- Overtal situatie door 2 neutrale spelers bij de balbezittende partij te laten spelen
- Links en rechtbenige speler wisselen, hierdoor indraaiende voorzetten

### 3. Oefenvorm: Warming-up onderdeel: Diverse ballen

<b>Fase:</b>	Warming-up
<b>Leeftijd:</b>	S, A, B, C, D, E, F
<b>Thema:</b>	Voorzetten
<b>Spelers:</b>	2 spelers

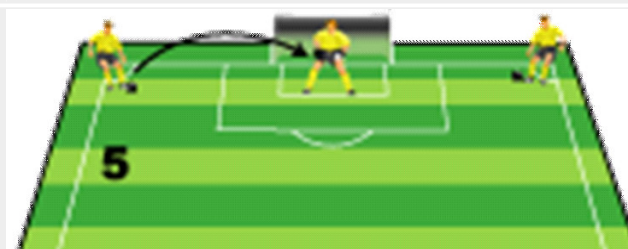


#### Organisatie

- Keeperstrainer speelt bal in 16 meter (1)
- Keeper loopt uit (2) en speelt de bal terug op keeperstrainer (3)
- Keeperstrainer probeert een lob te geven (5)
- Keeper moet snel terug (4)

### 4. Oefenvorm: Warming-up: voorzetten

<b>Fase:</b>	Warming-up
<b>Leeftijd:</b>	S, A, B, C, D, E, F
<b>Thema:</b>	Voorzetten
<b>Spelers:</b>	4 spelers

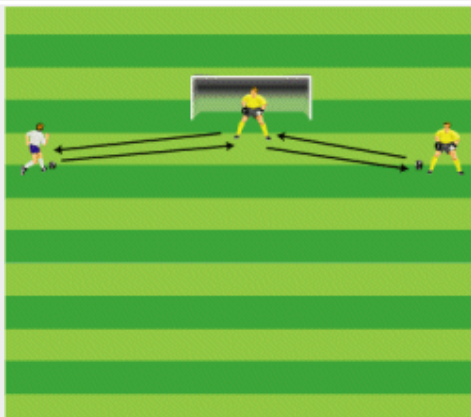


#### Oefenvorm 5

- Elke keeper verwerkt vijf uitdraaiende flankballen van beide zijdes
- Na 8 ballen doorwisselen van keeper

## 5. Oefenvorm: Voorzet met spelvoortzetting

<b>Fase:</b>	Kern
<b>Leeftijd:</b>	S, A, B, C, D, E, F
<b>Thema:</b>	Voorzetten
<b>Spelers:</b>	3 spelers



### Organisatie

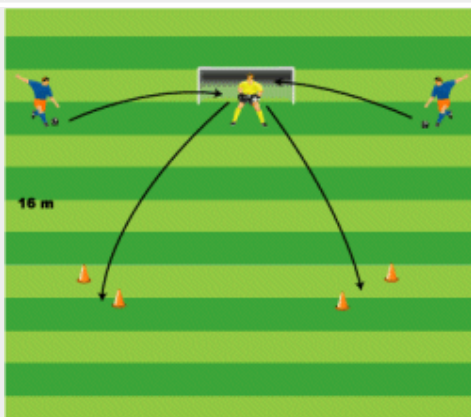
- Keeper in het doel, tweede keeper aan de zijkant en de keepertrainer aan de andere zijkant
- Keeperstrainer geeft voor (alle variaties: hoog, laag, snelle bal, korte hoek etc.)
- Keeper verwerkt en opent naar de andere kant
- Deze keeper neemt aan met voet en geeft weer een voorzet

### Bijzonderheden

- Zes ballen per keeper

## 6. Oefenvorm: Verwerken van voorzetten

<b>Fase:</b>	Kern
<b>Leeftijd:</b>	S, A, B, C, D
<b>Thema:</b>	Voorzetten
<b>Spelers:</b>	3 spelers



### Organisatie

- Voorzetten vanaf de achterlijn geven
- Keeper onderschept de bal en gooit hem in een klein doel

### Bijzonderheden

- Keepers geven zelf de voorzet
- Kan in wedstrijdvorm gedaan worden