



**ALWAYS FORWARD**  
zijn we samen!

**Uitleg organisatie:**

Verdeel de ploeg in 2 groepjes. Het liefst beide groepen met dezelfde oefening op 2 doelen laten afwerken.

**Oefening A:**

De bal inspelen, breed leggen, de hoek in spelen, voorzetten op de spits en afwerken.

**Oefening B:**

De bal inspelen, breed leggen, de hoek in spelen en voorzetten op de middenvelder. Na een combinatie met de spits werkt de middenvelder af.

Als alles goed verloopt kun je ze op het einde vragen om met een volley te scoren.

**Opmerkingen:**

Scoren in deze oefening is het belangrijkste. Er mag door de lucht worden gespeeld, als dit maar nauwkeurig gebeurt.

**Trainingsvorm:**

Verbeteren pass over de grond

**Doelstelling:**

Het verbeteren van het scoren.

**Niveau:** JO14 – JO15/MO15

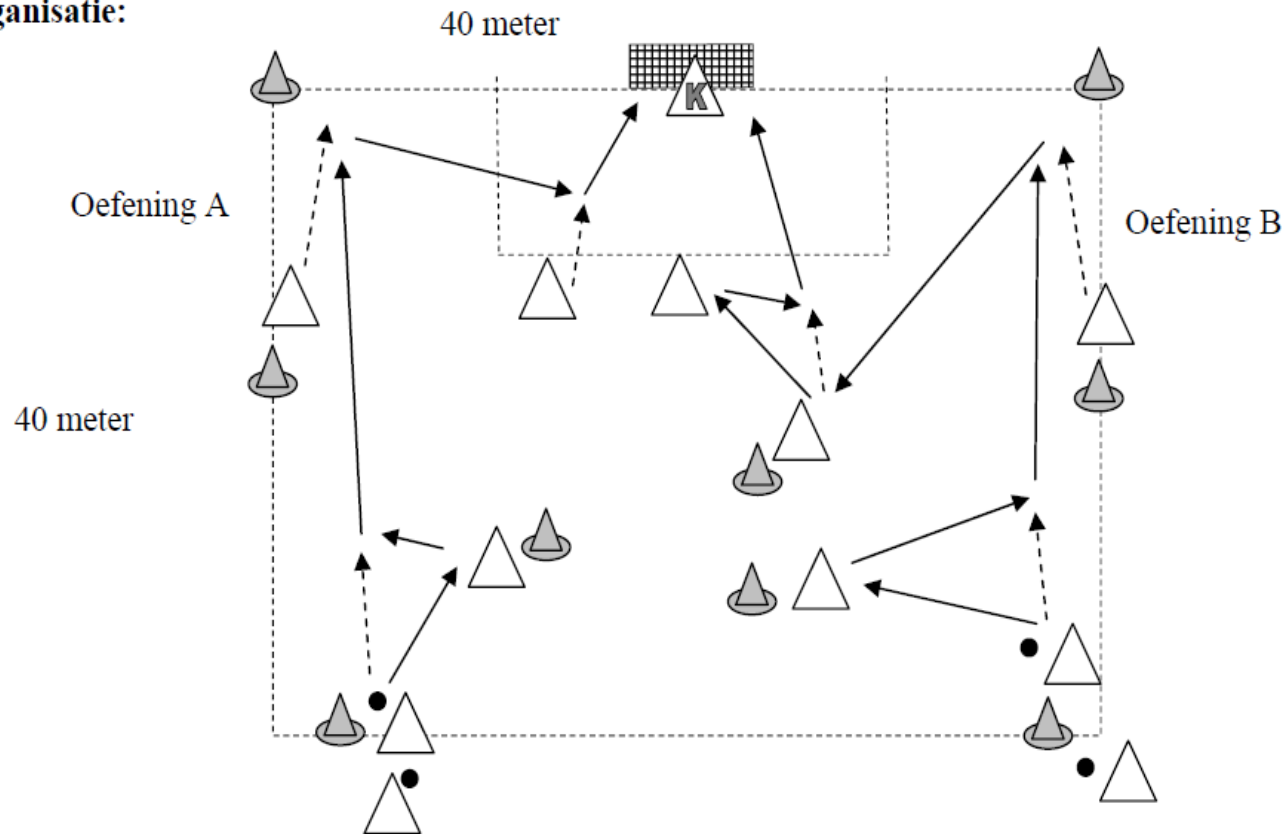
**Duur:** 25 minuten.

**Aantal spelers:** 7 tot 14 spelers.

**Veldafmetingen:**

Niet van toepassing.

**Organisatie:**



**Aandachtspunten:**

Technische uitvoering van de trap met de binnenkant van de voet:

- Standbeen; punt in de speelrichting; gebogen in de heup, knie en enkel.
- Speelbeen; naar buiten gedraaid; knie en enkel gebogen.
- Speelvoet; loodrecht op de speelrichting; voetzool parallel met de grond; tenen opgetrokken; bij de trap geen slap enkelkje.
- Een gecontroleerde zwaaibeweging.

Technische uitvoering van de trap met de binnenkant van de wreef:

- Standbeen; 2 tot 3 voetbreedten naast de bal; in de knie gebogen.
- Raakvlak; aan de binnenkant van de plek waar de veters beginnen.
- Aanloop vanuit een hoek van ongeveer 45°.

