

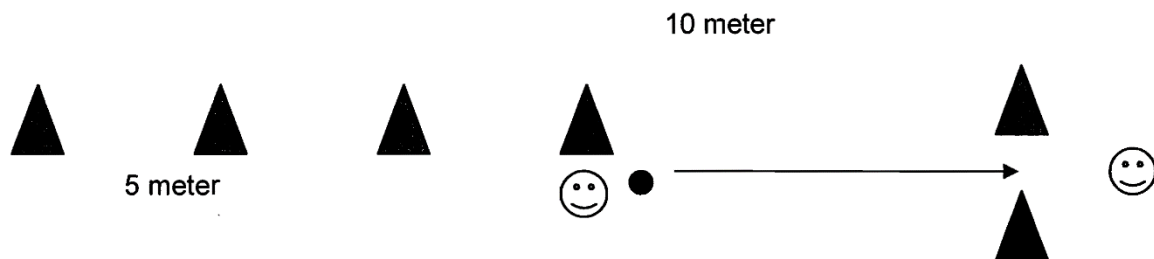
C. Passen en trappen / mikken

Hiermee bedoelen we het technisch trappen van de bal (het goed nawijzen van de bal met je been in de juiste richting, het oefenen met beide benen) en het trappen van de bal naar een medespeler of op een doel. In alle vormen van de jaarplanning is deze vaardigheid weer gekoppeld aan een doel. De spelers trappen de bal om een medespeler te bereiken of om een doelpunt te maken.

C. Passen en trappen/mikken

Wie komt het verst?

Doel: *Het verbeteren van het mikken*



Bedoeling: Er worden tweetallen gevormd. Elk tweetal maakt een doeltje van 1 meter breed. De eerste van het tweetal mikt vanaf de eerste pilon op het doeltje. De tweede speler speelt de bal terug. Als de bal door het doeltje is gespeeld, dan probeert dezelfde speler vanaf de tweede pilon een doelpunt te maken, etc. Net zo lang totdat het mis gaat. Vervolgens is de tweede speler aan de beurt. Wie kan vanaf elke pilon een doelpunt maken?

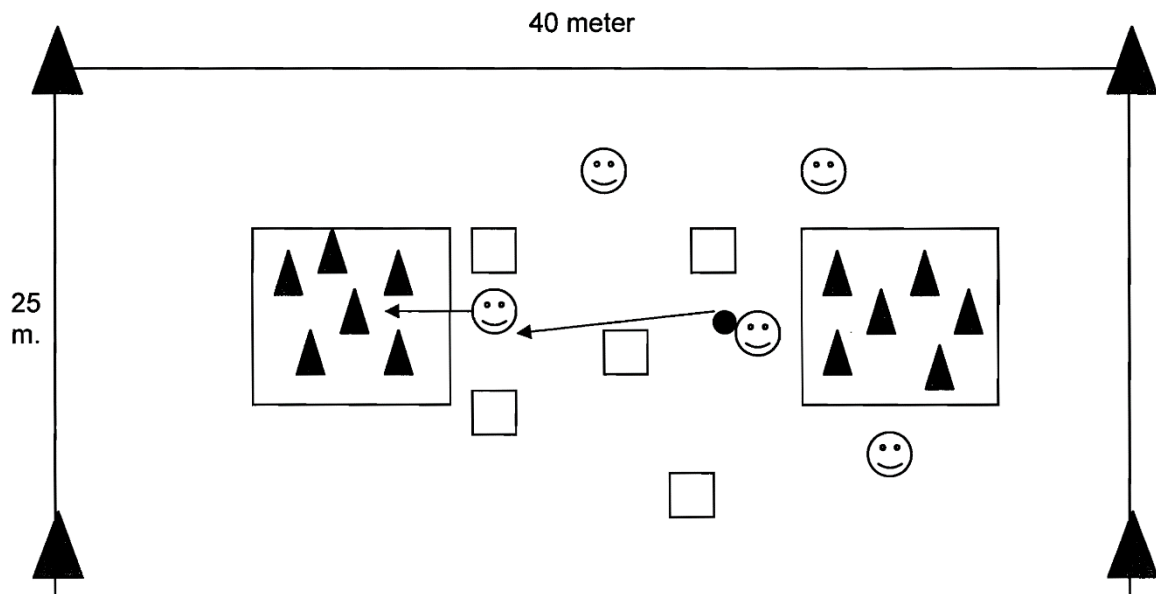
Variaties: Vergroot de afstanden of verklein het doel.

Aanwijzingen:

- Mik zorgvuldig met de binnenkant van je voet.
- Zorg dat je standbeen in de richting van het doeltje wijst.

Pilonnenfestijn

Doel: *Het verbeteren van het mikken in een partijspel 5 tegen 5*



Bedoeling:

Twee ploegen van 5 spelers proberen de pilonnen van elkaar te raken of om te spelen. Elke ploeg verdedigt 6 of meer pilonnen, die in een klein vierkant staan van 10 bij 10 meter. De spelers mogen deze ruimten met pilonnen niet betreden. De ploeg die het eerst alle 6 pilonnen heeft geraakt, heeft gewonnen.

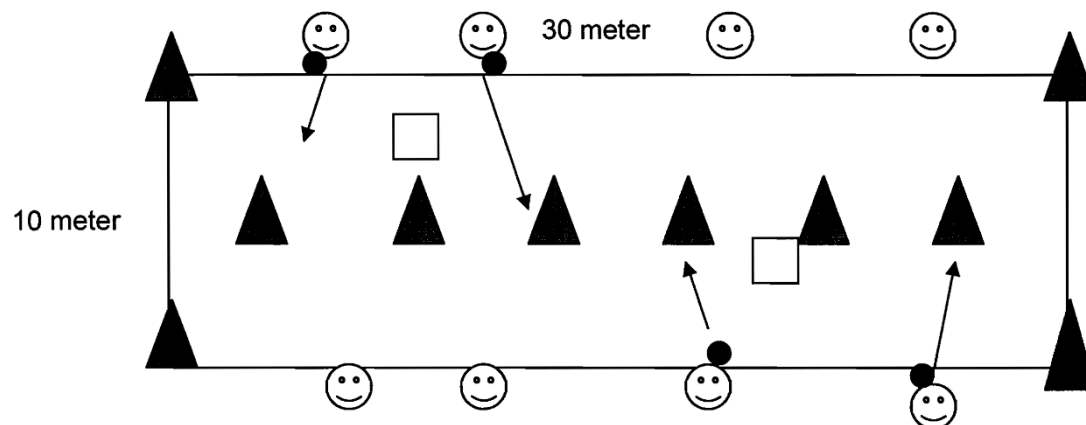
Variaties: Meer of minder pilonnen die verdedigd moeten worden.
In plaats van pilonnen in een afgebakend vierkant worden de pilonnen achter de eigen achterlijn gezet.

Aanwijzingen:

- Speel goed samen totdat je de kans hebt om te mikken.
- Mik met de binnenkant van de voet.
- Houdt de bal in bezit als er niet gemikt kan worden.

Mikken en verdedigen

Doel: *Het mikken onder weerstand van enkele verdedigers*



Bedoeling:

Twee verdedigers proberen te voorkomen dat de pilonnen geraakt worden. De andere spelers proberen met de beschikbare ballen de pilonnen te raken. Twee minuten spelen en dan kijken hoeveel pilonnen geraakt zijn. Vervolgens wisselen van verdedigers.

Variaties:

De pilon moet omgeschoten worden.

Afstand vergroten of verkleinen.

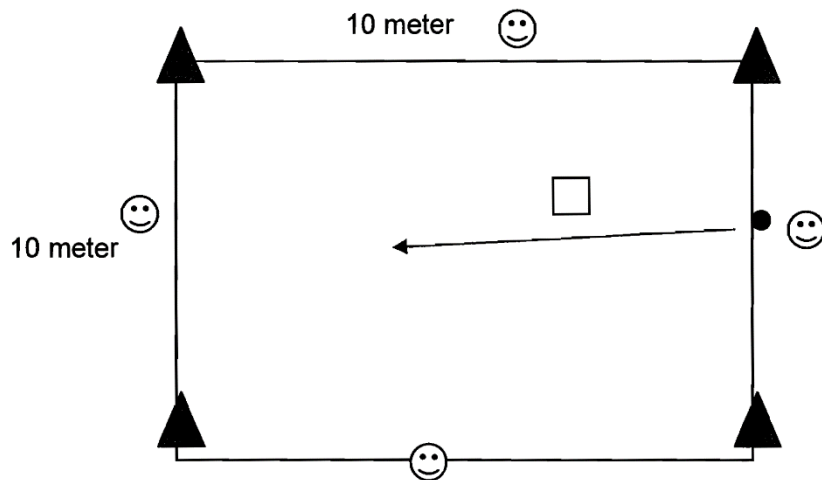
Als een verdediger een bal onderschept wordt degene die de bal heeft verloren verdediger.

Aanwijzingen:

- Mik met de binnenkant van de voet
- Houd je voet gespannen als je de bal raakt.
- Zorg dat je standbeen naar de pilon wijst op het moment van mikken.

4 tegen 1 in een vak met een verdediger

Doel: Het verbeteren van het passen en trappen onder weerstand van een verdediger



Bedoeling:

Het 4-tal speelt elkaar de bal toe door het vierkant, dat verdedigd wordt door een balafpakker.

Is de bal onderschept, dan wisselen. De 4 mogen niet in het vierkant komen, de balafpakker niet er buiten.

Variaties:

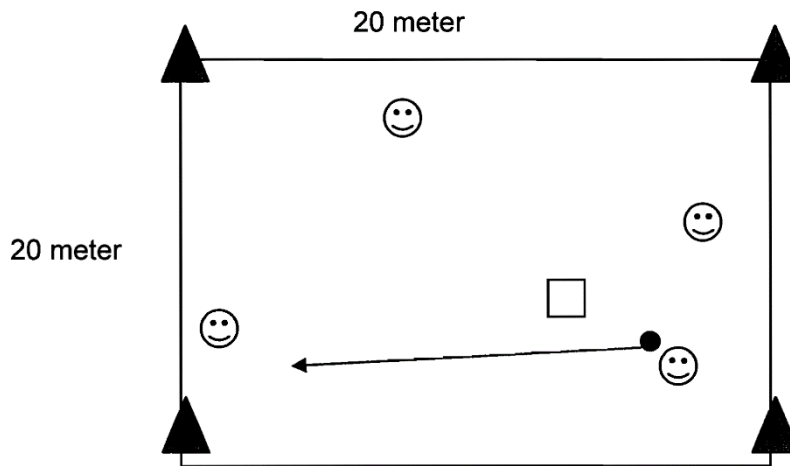
- Een extra verdediger
- Vierkant groter of kleiner maken

Aanwijzingen:

- Kijk goed waar de balafpakker staat
- Niet te zacht spelen, dan wordt de bal onderschept.
- Houd je voet gespannen als je trapt.

Positiespel 4 tegen 1

Doel: Het verbeteren van het passen en trappen in het positiespel 4 tegen 1



Bedoeling:

Het viertal probeert de bal binnen het vierkant in bezit te houden. De verdediger probeert de bal af te pakken. Bij 5 onderscheppingen wisselen van verdediger. Als de bal buiten het vierkant komt geldt dat ook als een onderschepping.

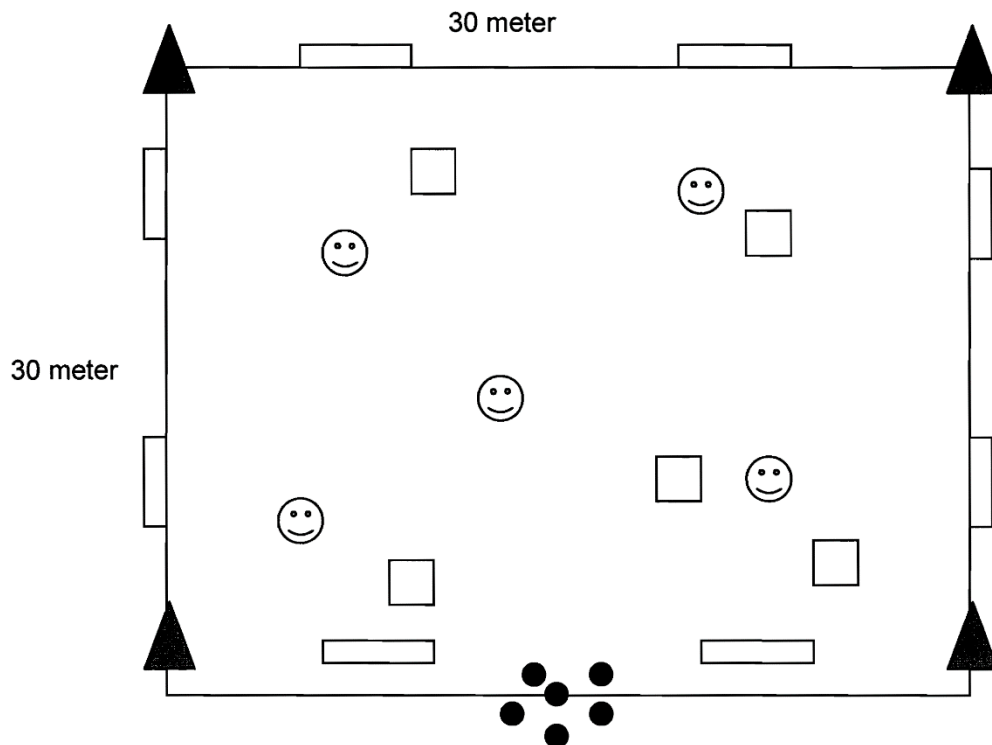
Variaties: Iedere keer dat het viertal 5 keer samenspeelt levert een doelpunt op. de verdediger heeft een doelpunt bij 3 onderscheppingen.
Als het te moeilijk is, 5 tegen 1 of ga als trainer in het midden staan en geef aangepaste weerstand. Eventueel het vak iets groter.
Als het goed gaat overgaan naar 3 tegen 1 of een kleiner vak

Aanwijzingen:

- Geef goede ballen
- Speel in de goede richting
- Geef de bal niet te hard of te zacht

Doelpuntenfeest

Doel: *Het zuiver leren mikken op een vrij doeltje onder weerstand van de tegenstander*



Bedoeling:

Vanaf de plaats waar de ballen liggen speelt de trainer een bal in het vierkant. Beide partijen proberen daarop direct, al of niet door samenspel, de bal in een doeltje te plaatsen. Er zijn 8 doeltjes waarop gemikt kan worden. Na een doelpunt brengt de trainer de volgende bal in het spel.

Variaties:

De trainer werpt de bal hoog in het vierkant in plaats van over de grond te passen.
De bal moet eerst 3 keer samengespeeld worden, alvorens er gescoord kan worden.

Aanwijzingen:

- Probeer bij het aannemen van de bal direct te kijken welk doeltje vrij is om te scoren
- Wacht niet te lang met mikken
- Speel de bal met de binnenkant van de voet

Doel: Het verbeteren van het passen en trappen in het positiespel 5 tegen 2



Variatie: Te moeilijk voor de 5: - In plaats van 5 tegen 2, 6 tegen 2
- 4 keer samenspelen is al een punt
- Ruimte vergroten

Aanwijzingen:

- Geef elkaar goede ballen
- Speel niet te hard of te zacht
- Speel met de binnenkant van de voet
- Help elkaar, roep als je de bal kunt krijgen