

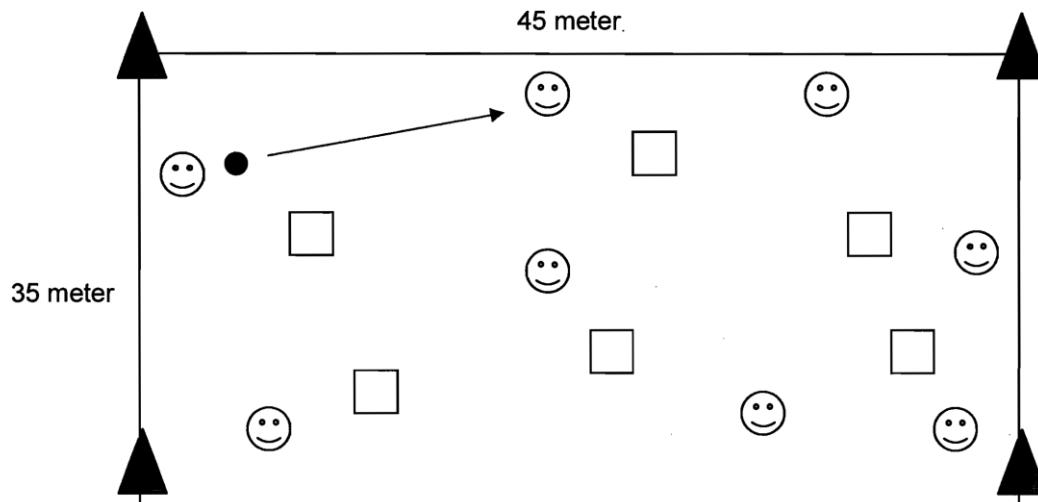
B. Technische vaardigheden

Het oefenen van technische vaardigheden zoals het geven van een goede pass, het uitspelen van het duel 1 tegen 1, het koppen en het individueel verdedigen blijft van groot belang. In de jaarplanning worden voorbeelden gegeven die specifiek aandacht besteden aan deze aspecten.

B. Opbouwen van achteruit

Houd de bal in de ploeg

Doel: *Het verbeteren van het blijven in balbezit ten behoeve van de opbouw*



Bedoeling:

Positiespel 8 tegen 6. De 8 moeten proberen de bal in bezit te houden. 10 keer samenspelen is een doelpunt. De 6 proberen de bal af te pakken en kunnen scoren door over een korte zijde te dribbelen. Het gaat om het houden van de bal door de 8.

Variatie:

Te makkelijk voor de 8: Veld kleiner/ beperking van balaanrakingen

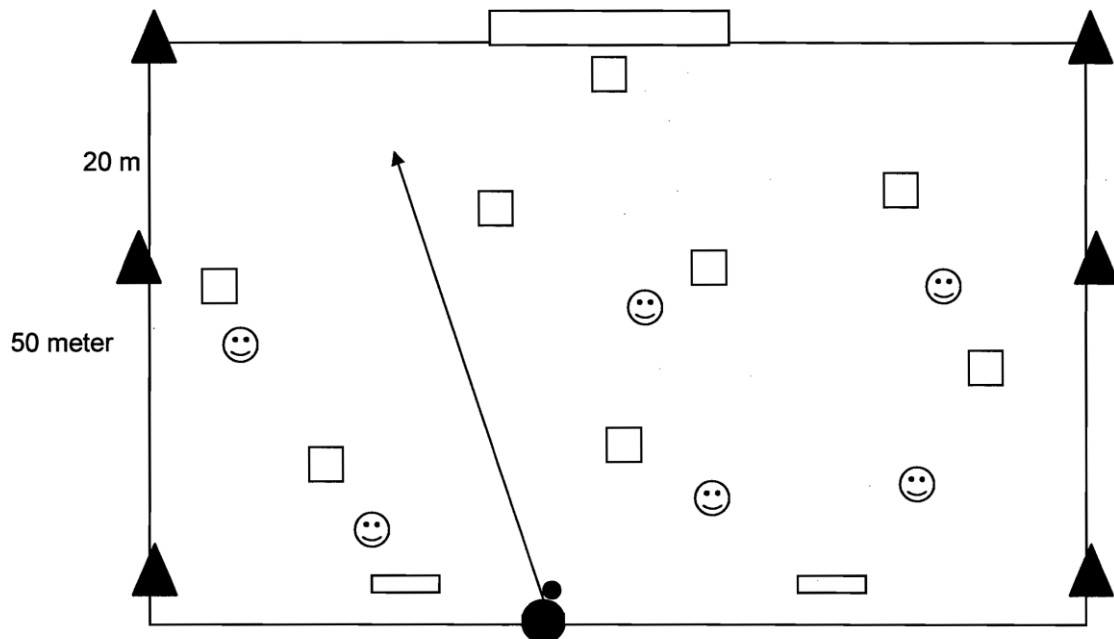
Te moeilijk voor de 8: Veld groter

Aanwijzingen:

- Zorg dat je steeds aangespeeld kunt worden
- Laat je horen als je de bal kunt krijgen
- Speel de bal over de grond en in de voeten
- Speel de bal niet te zacht of juist te hard

Opbouwen van achteruit na verovering van de dieptepass

Doel: *Het verbeteren van de opbouw op moment van balbezit van de laatste linie*



Bedoeling:

Er wordt 8 tegen 6 gespeeld. De 6 aanvallers kunnen scoren op het grote doel, de 8 verdedigers scoren op 2 kleine doeltjes. Het veld is breed en de verdedigers zijn met meer, zodat er goed gebruik kan worden gemaakt van het overtal aan spelers. Het is de bedoeling dat er gestart wordt via een pass van de trainer richting de laatste linie. De aanvallers mogen de zone van 20 meter pas in op het moment van de pass.

Speelwijze: Nadat de bal gecontroleerd is kan de keeper worden aangespeeld of andere spelers uit de laatste linie. Er kan ook direct een middenvelder worden aangespeeld.

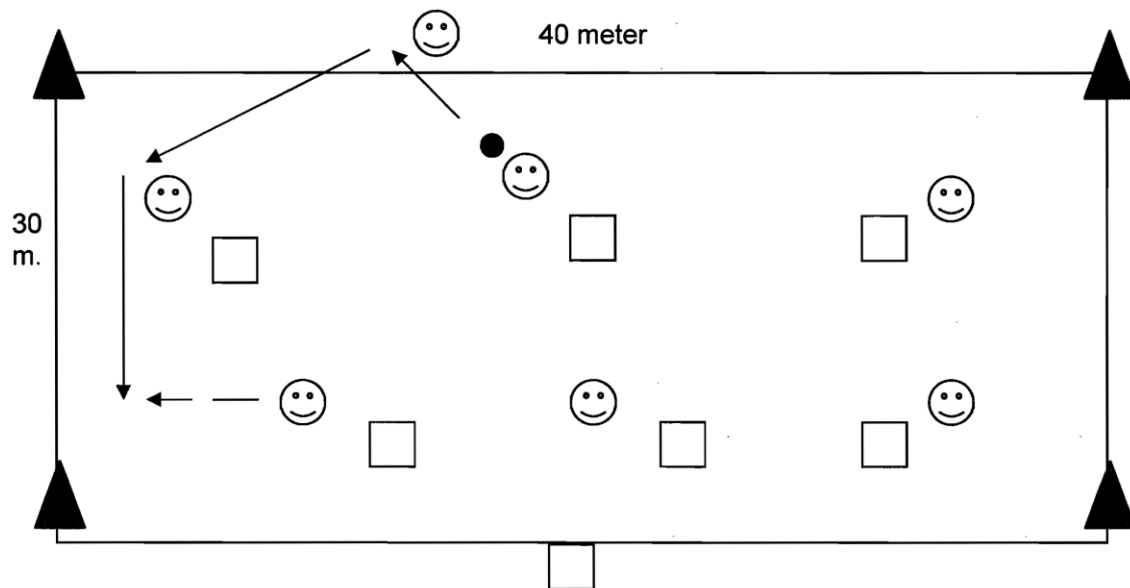
Variaties: Opbouw gaat te eenvoudig? Aanvaller extra of smaller veld.

Aanwijzingen:

- Zorg dat je vrijstaat op het moment dat de bal na de pass van de trainer gecontroleerd is.
- Vraag om de bal als je in een goede positie staat om op te bouwen
- Bouw op door het midden, dan kun je nog alle kanten op
- Speel terug op de keeper indien noodzakelijk

6 tegen 6 lijnvoetbal met twee kaatsers

Doel: *Het verbeteren van het positiespel ten behoeve van de opbouw als voorbereiding op de diepe bal.*



Bedoeling:

Lijnvoetbal 6 tegen 6, waarbij elke ploeg een vrije speler bezit achter de eigen achterlijn, die gebruikt kan worden in de opbouw. Het spel wordt dan zo gespeeld dat de bal achterin wordt gehouden, totdat de dieptepass mogelijk is. Vanuit de dieptepass wordt dan gescoord door een dribbel over de achterlijn van de tegenstander. De vrije speler mag hierbij niet verdedigen.

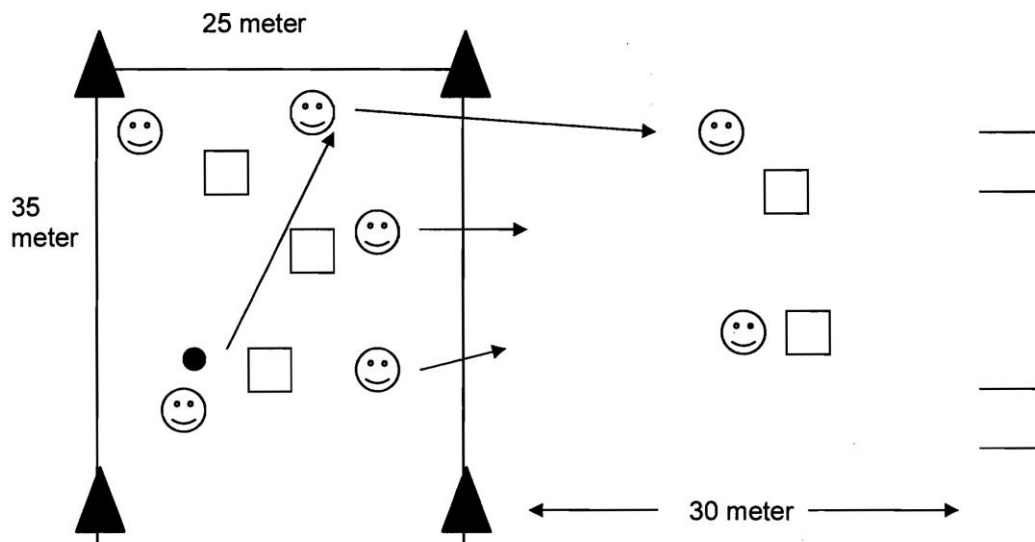
Variatie: De vrije man mag ook mee verdedigen. Deze speler komt dus bij balverlies in het veld.

Aanwijzingen:

- Benut de breedte van het veld
- Coach elkaar
- Bied je aan voor de diepe bal op het moment dat deze bal ook gegeven kan worden

Aansluiting van de laatste linie naar het middenveld

Doel: *Het verbeteren van de aansluiting van de laatste linie naar het middenveld*



Bedoeling:

In een rechthoek wordt 5 tegen 3 gespeeld. Het 5-tal probeert één van beide middenvelders aan te spelen. Als dit gebeurt sluiten 2 spelers uit de rechthoek aan en wordt er afgerond op één van de twee kleine doeltjes. Door de aansluiting ontstaat 4 tegen 2, zodat er eenvoudig kan worden afgerond. Als de verdedigers de bal onderscheppen kunnen ze scoren door een medespeler aan te spelen in het vak (of, bij onderschepping in de rechthoek over een korte zijlijn te dribbelen).

Variaties:

- Als het niet lukt een middenvelder te bereiken, een extra middenvelder inzetten.
- Als het lukt, laat dan ook een verdediger uit de rechthoek aansluiten
- Eventueel iedereen laten aansluiten, zodat er snel afgerond moet worden

Aanwijzingen:

- Voor de middenvelders: vraag om de bal als deze gespeeld kan worden
- Na het aanspelen van de middenvelder snel aansluiten en aanspeelbaar zijn
- Coach elkaar