

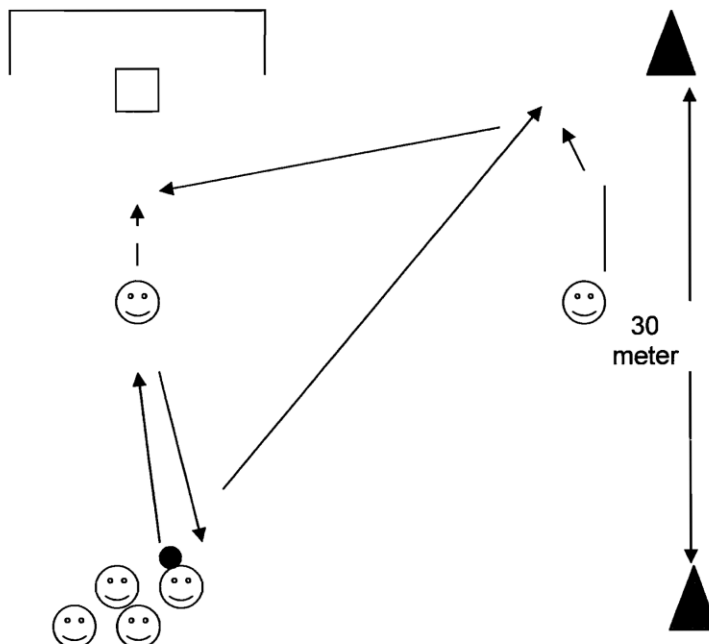
B. Technische vaardigheden

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. Technische vaardigheden

Passen en trappen

Doel: *Het verbeteren van het geven van een goede pass.*



Organisatie: Deze situatie op twee doelen uitzetten. Als er geen tweede doel ter beschikking is de overige spelers 4 tegen 4 of 3 tegen 3 laten spelen op een klein veld.

Bedoeling:

Vanuit het midden wordt gepassd op de inkomende spits. Deze kaatst de bal terug en de bal wordt diep gespeeld op rechts. Daar start een speler en zet voor. De spits rondt af. Speler die de pass geeft wordt de speler op rechts terwijl deze speler spits wordt. De spits die afgerond heeft sluit weer aan bij de spelers in het midden.

Variatie:

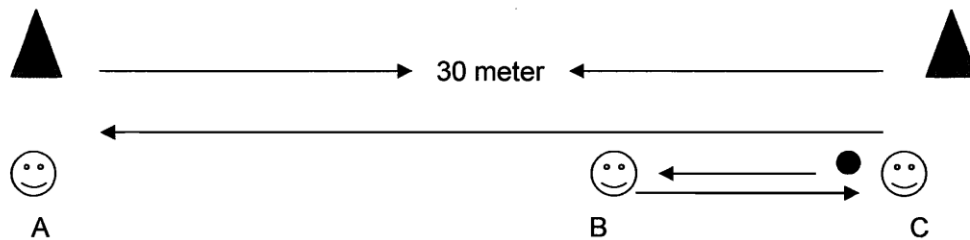
- Voorzetten strak over de grond of hoog laten geven
- Een verdediger achter de spits en een tweede middenvelder laten meekomen om de voorzet af te ronden

Aanwijzingen:

- Speel de bal in op het juiste been
- Strak over de grond aanspelen
- Let op je standbeen bij het geven van de voorzet

Passen en trappen

Doel: *Het verbeteren van het geven van de lange bal*



Bedoeling:

De bovenbedoelde situatie 4 à 5 keer uitzetten. Er wordt gewerkt met 3-tallen. Speler C speelt de bal op B, B kaatst de bal terug naar C, die vervolgens de lange bal speelt op A. B loopt richting A, die vervolgens B aanspeelt, etc. Na verloop van tijd wisselen van positie. Geef hierbij verschillende opdrachten:

- Neem de bal eerst aan, voordat je de bal diep speelt.
- Speel de bal direct.
- Speel de bal strak of juist door de lucht.

Variatie:

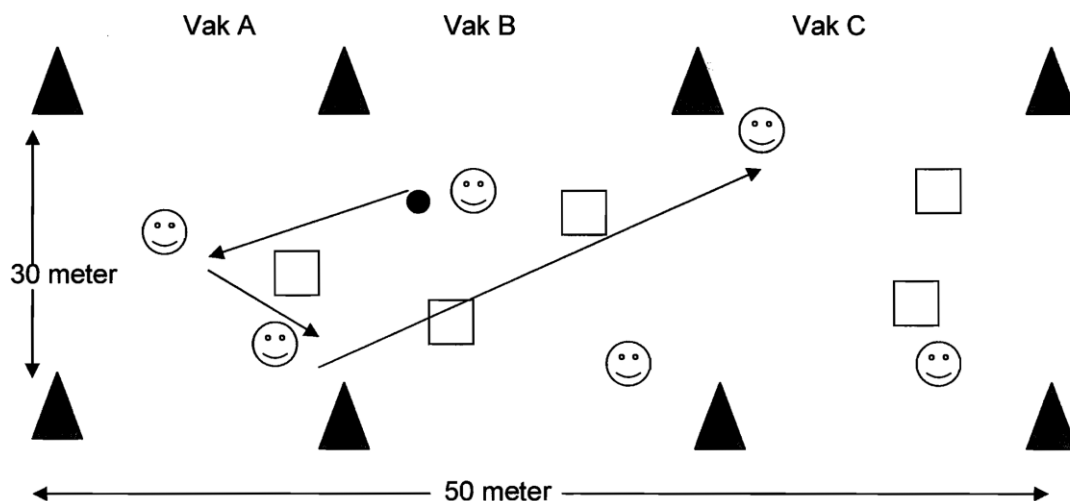
- Afstand vergroten of verkleinen
- B krijgt een verdediger in de rug die op moment van spelen door C de bal mag proberen te veroveren. (afstand 5 meter op moment van spelen).

Aanwijzingen:

- Kaats de bal met de binnenkant van de voet
- Speel de bal op het goede been aan
- Speel de bal met een gespannen wreef

Het spelen van de lange bal, toegepast in een spelvorm

Doel: *Het verbeteren van het geven van een lange bal (dieptepass) in partijvorm*



Bedoeling:

Partijspel 6 tegen 6, zonder doelen. Er kan door beide partijen gescoord worden door de bal vanuit vak A naar een medespeler in vak C te spelen, of omgekeerd. Het scoren gebeurt dus door het geven van een dieptepass op een medespeler.

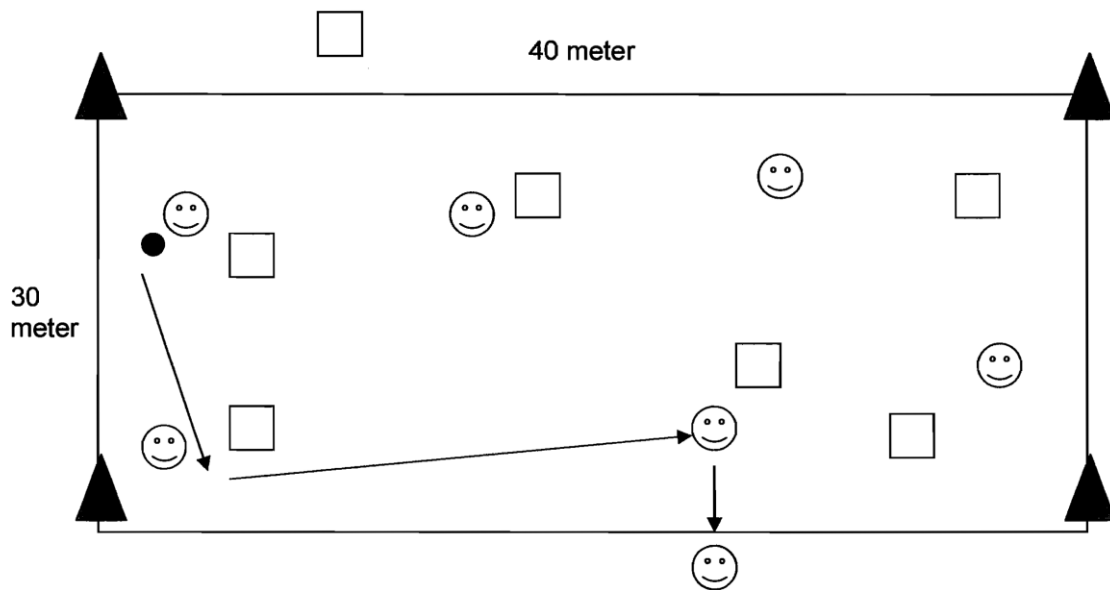
Als het niet zo gemakkelijk gaat, is het verstandig vak B smaller te maken of het veld te verbreden naar 35 meter, zodat er meer ruimte is om de bal te spelen. Breder veld betekent meer tijd en ruimte om de bal te spelen.

Aanwijzingen:

- Speel de bal op het moment dat het ook kan.
- Raak de bal met de binnenkant of de volle wreef
- Bied je aan op het juiste moment

Het geven van een voorzet

Doel: *Het verbeteren van het geven van een voorzet*



Bedoeling:

Partijspel 7 tegen 7 op een breed, maar kort veld. Beide partijen kunnen scoren door een voorzet te geven die door een speler in de handen kan worden gespeeld of gekopt van een keeper die achter de lijn is. De gehele achterlijn kan dus worden gebruikt. De keeper moet het spel goed volgen, zodat bij elke voorzet de bal in de handen van de keeper kan worden gekopt.

Variatie:

In plaats van te koppen kan de bal ook in de handen van de keeper worden gespeeld, maar altijd na een voorzet.

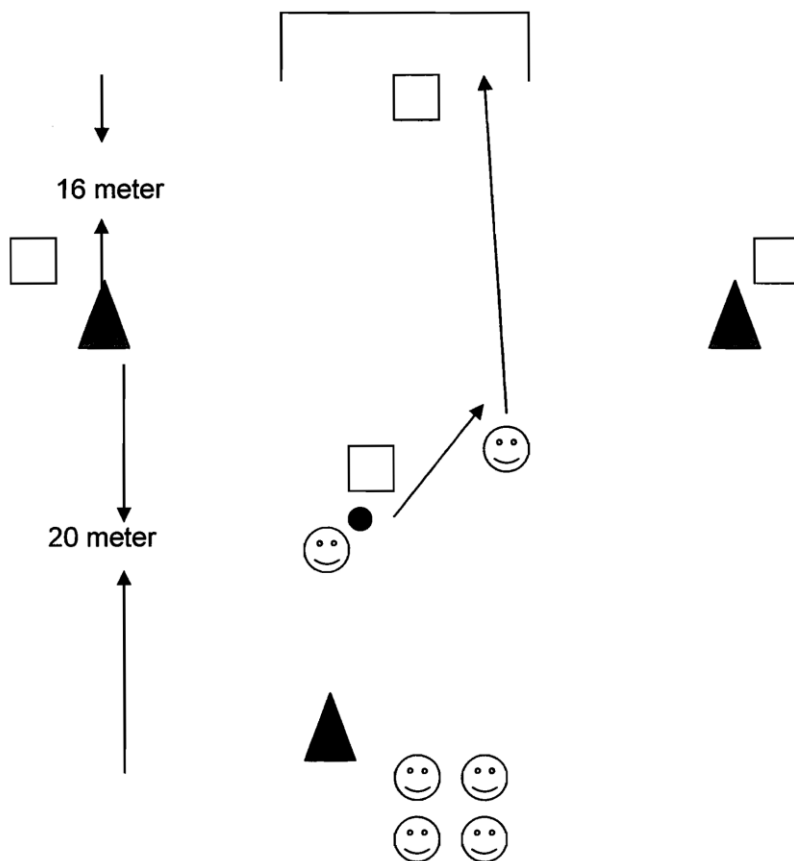
Lukt het niet om te komen tot het geven van voorzetten, dan 2 vrije zones aan de zijkant plaatsen, zodat het geven van de voorzet ongehinderd kan plaatsvinden. De vrije zones zijn voor de balbezittende partij.

Aanwijzingen:

- Zoek de vrije man aan de zijkant
- Geef de voorzet met de binnenkant van de voet
- Let op het standbeen op moment van het geven van de voorzet

Schieten op doel

Doel: *Het verbeteren van het schieten op doel met behulp van de wreeftrap*



Bedoeling:

Er wordt 2 tegen 1 gespeeld. Zowel de verdediger als de beide aanvallers mogen niet binnen het 16-meter gebied komen. Het is de bedoeling zo snel mogelijk te komen tot een schot op doel. Na elke actie wisselt de verdediger met één van de twee andere verdedigers. De aanvallers halen de bal op en sluiten weer aan bij de andere tweetallen. Snel werken, zodat er niet lang gewacht hoeft te worden.

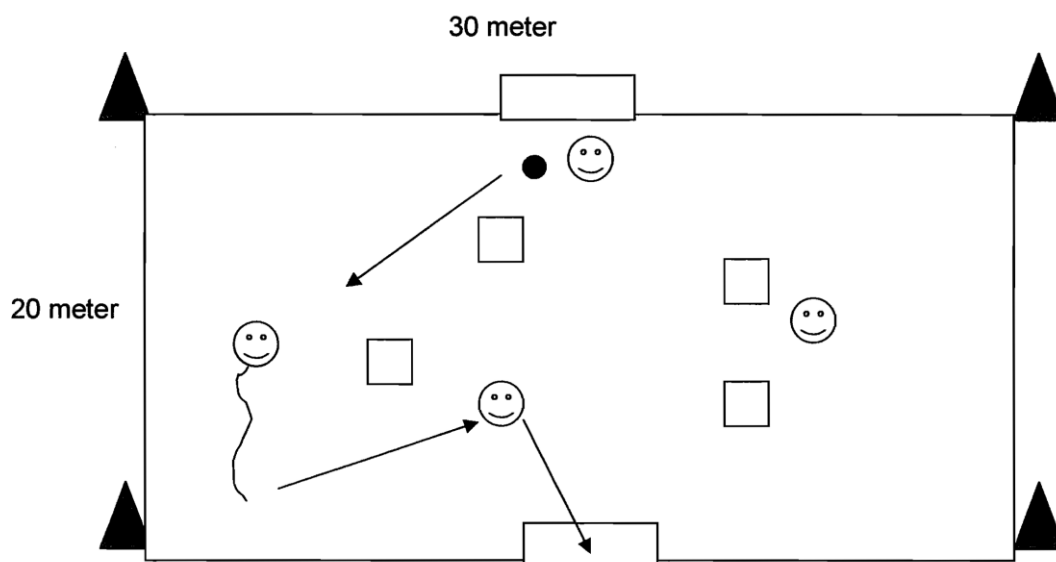
Variaties: Als het te moeilijk gaat (er is weinig gelegenheid om te schieten): 3 tegen 1

Aanwijzingen:

- Zoek de verdediger snel op, schiet zelf als hij ruimte laat, speel af als hij snel op de bal afkomt
- Schiet zodra de mogelijkheid er is
- Raak de bal met de volle wreef

Schieten op doel in een spelvorm

Doel: Het verbeteren van het afronden in een wedstrijdvorm



Bedoeling:

Partijspel 4 tegen 4. Er wordt gespeeld op een kort maar breed veld met twee grote doelen zonder keeper. In deze situatie kan vanuit elke vrije positie in het veld worden geschoten op doel. De andere spelers spelen 3 tegen 3 lijnvoetbal op een ander veldje. Na verloop van tijd kan er gewisseld worden. Als er beschikking is over vier doelen kan hetzelfde spel zelfs op twee velden gespeeld worden.

Variaties:

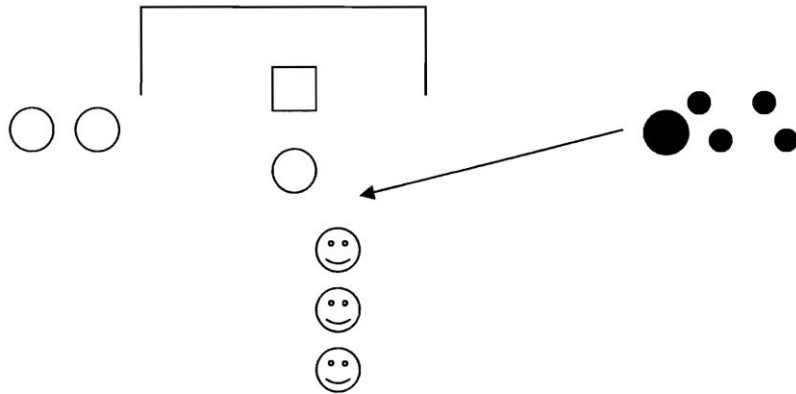
- Vrij spel
- Alleen direct scoren is toegestaan (de bal mag niet eerst worden aangenomen)

Aanwijzingen:

- Schiet zodra de gelegenheid zich voordoet
- Trap met de volle wreef
- Zwaai door met het been waarmee je schiet

Koppen

Doel: *Het verbeteren van het koppen*



Noot: Wat betreft de organisatie kan het best op twee doelen worden gewerkt. Als dit niet mogelijk is, kan de rest van de groep een klein partijspel spelen. Vervolgens na verloop van tijd wisselen.

Bedoeling:

De trainer staat 10 meter van het doel werpt een bal met een boog tussen de aanvaller en verdediger in. De aanvaller probeert de bal in het doel te koppen, de verdediger probeert de bal weg te koppen. Na dit duel haalt de aanvaller de bal op en brengt deze bij de trainer. Aanvaller sluit aan in het rijtje van de verdedigers en de verdediger in dat van de aanvallers. De volgende aanvaller en verdediger staan klaar.

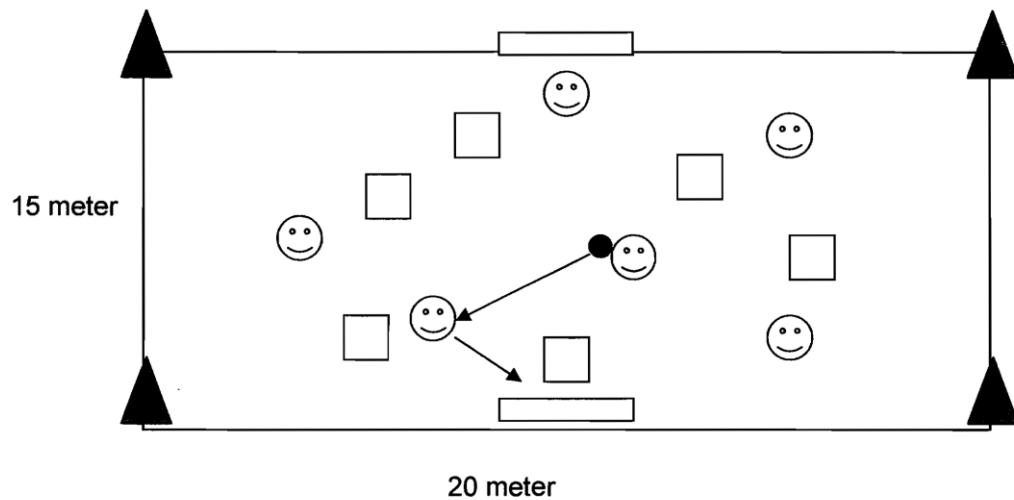
Variaties:

- De bal aanwerpen/schieten vanaf een grotere afstand
- De bal aanwerpen vanaf andere posities (links, rechts, meer van het doel af)

Aanwijzingen:

- Blijf naar de bal kijken totdat je deze kunt raken
- Niet bang zijn, juist dan heb je kans op blessures
- Op het juiste moment inkomen

Doel: *Het koppend duelleren om de bal*



Bedoeling:

Handbalspel 6 tegen 6, waarbij de bal geworpen en gevangen wordt. Het scoren kan alleen met het hoofd. Eerst zonder keeper, zodat het scoren eenvoudig is. Later met keeper. Omdat het veld relatief klein is, kan er snel tot een doelpoging overgegaan worden.

Variatie:

Op het moment dat een partij de bal heeft veroverd mag er maar één keer overgegooid worden, elke tweede bal moet op doel gekopt worden.

Als voor het doel de verdediging de bal steeds vangt en er daardoor geen kopkansen zijn voor de aanvallers, zet dan een pilon 5 meter voor elk doel; voorbij deze pilon mag niet meer gevangen worden.

Aanwijzingen:

- Kijk naar de bal
- Niet bang zijn, houd je ogen open
- Spring naar de bal