

B. Technische vaardigheden

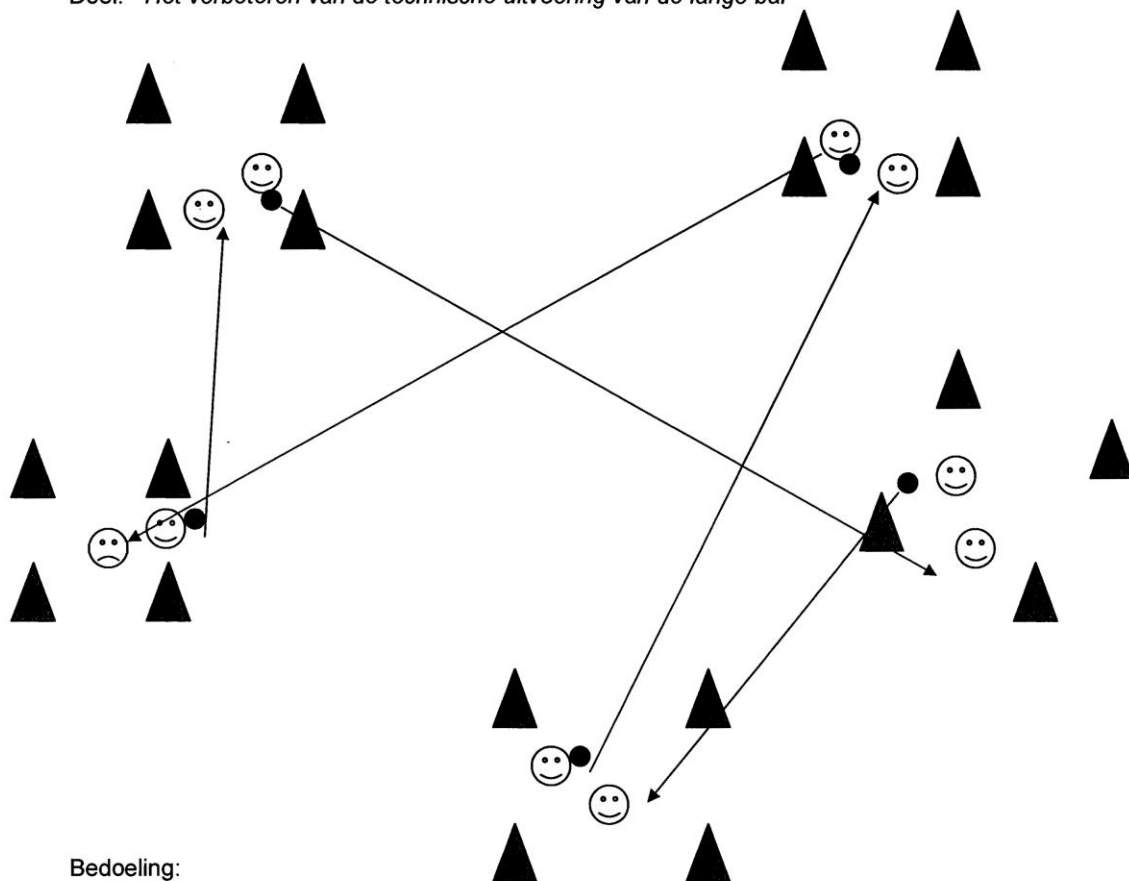
Eerder is aangegeven dat vanwege de groeisput problemen kunnen ontstaan met de coördinatie.

Daarom is het van groot belang eenvoudige voetbaloefeningen te geven, waardoor het lichaam de vaardigheden op peil houdt. Hier worden een aantal vormen gegeven waarmee de balvaardigheid geoefend en verbeterd kan worden. Denk hierbij bv. aan dribbelen/drijven, passen/aannemen, koppen en schieten. Elke vorm wordt aangevuld met een toepassing ervan in een spel, waarin alle voetbalaspecten herkenbaar zijn.

B. Technische vaardigheden

Het geven van een goede pass over grotere afstand

Doel: *Het verbeteren van de technische uitvoering van de lange bal*



Bedoeling:

Op het veld zijn een aantal vierkanten van 10 bij 10 meter verspreid uitgezet. Tweetallen hebben een bal en passen elkaar de bal toe, waarbij de bal aangenomen moet worden in het vierkant van de niet-balbezitter. Na de pass loopt de speler naar een ander vierkant, waar hij vervolgens zelf de bal moet ontvangen.

Variaties:

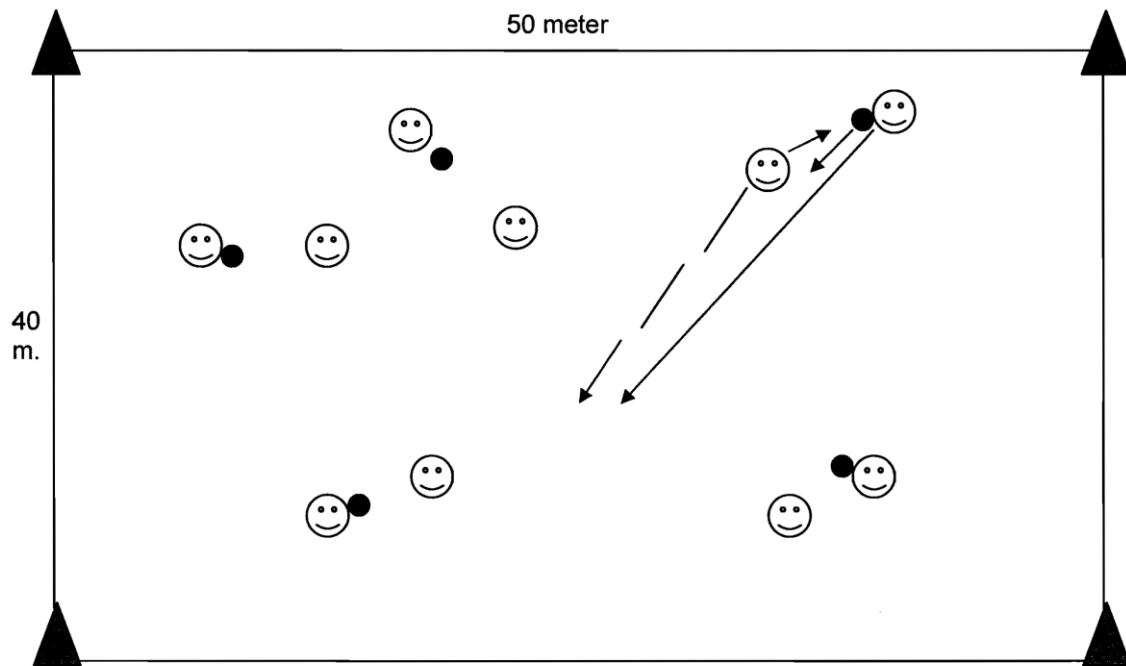
Bal over de grond laten spelen of juist door de lucht.
De bal mag de grond niet raken voor hij in het andere vierkant komt.
Welk tweetal geeft de meeste passes binnen één minuut?

Aanwijzingen:

- * Lichaam over de bal bij het geven van een strakke lage bal
- * Houd de voet/wreef gespannen bij het raken van de bal
- * Zwaai door na het raken van de/ let op het standbeen

Passen over korte en langere afstanden

Doel: *Het verbeteren van de technische uitvoering van het geven van korte en lange passes.*



Bedoeling:

Tweetallen een bal. De balbezitter speelt de zich aanbiedende speler aan. Deze kaatst de bal terug en loopt/sprint de vrije ruimte in, waar hij vervolgens de diepe bal krijgt aangespeeld. De speler die de pass heeft gegeven biedt zich dan weer vervolgens aan.

Variatie:

Kaats afwisselend links en rechts

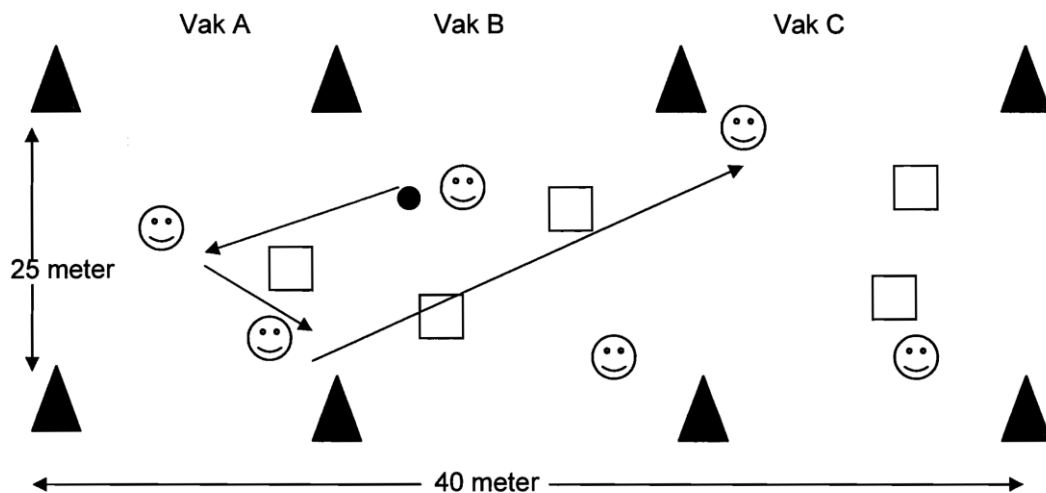
Speel de lange bal door de lucht of juist over de grond.

Aanwijzingen:

- Lichaam over de bal bij het geven van een strakke, lage bal
- Houd de voet gespannen bij het raken van de bal
- Kaats met de binnenkant van de voet
- Lange bal met de 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.

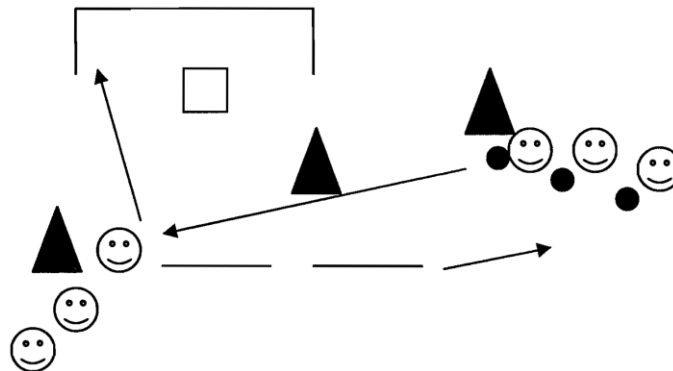
Als het niet zo gemakkelijk gaat, is het verstandig vak B smaller te maken of het veld te verbreden naar 35 meter, zodat er meer ruimte is om de bal te spelen. Breder veld betekent meer tijd en ruimte om de bal te spelen.

Aanwijzingen:

- e. Speel de bal op het moment dat het ook kan.
- f. Raak de bal met de binnenkant of de volle wreef

Verwerken en schieten

Doel: *Het verbeteren van het verwerken van de bal en het afronden op doel*



Noot: Deze situatie tweemaal uitzetten, zodat er op twee doelen kan worden gewerkt. Als er maar één doel ter beschikking is kan er door de tweede groep 3 tegen 3 of 4 tegen 4 worden gespeeld op een klein veldje. Na verloop van tijd wisselen.

Bedoeling:

Spelers naast het doel met bal werpen/schieten de bal over de grond/door de lucht naar de speler voor doel. Deze neemt de bal aan met de voet, dijbeen, borst of hoofd en rondt af op het doel met keeper. Vervolgens bal op halen en aansluiten in de andere rij.

Variaties:

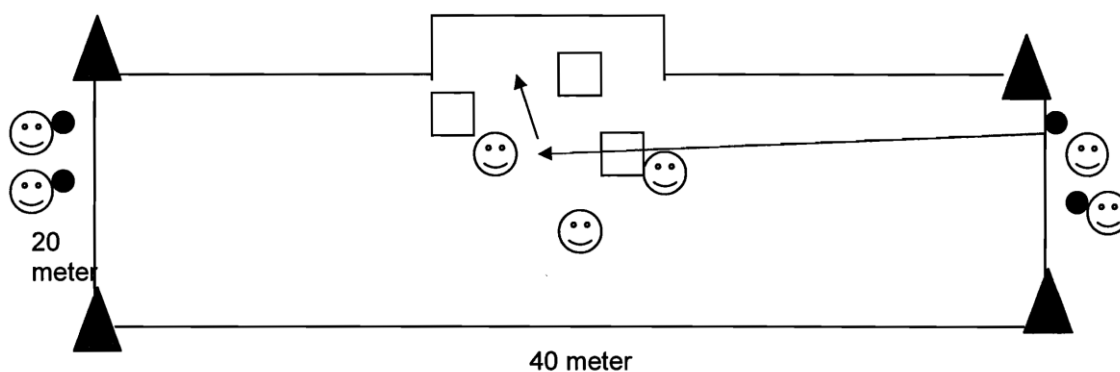
- g. Grotere afstand (moeilijker aannemen)
- h. Grotere afstand tot doel (moeilijker scoren)
- i. Als de geschoten ballen niet aankomen, laat ze dan werpen of werp/schiet zelf.
- j. Plaats een verdediger op 5 meter (blauwe pilon) van de speler die moet aannemen. Deze komt in actie op het moment van de pass. (sneller handelen)
- k. Wedstrijdvorm: Wie scoort de meeste goals?

Aanwijzingen:

- l. Volg de bal goed
- m. Hogere bal op de borst aannemen
- n. Neem de bal zo aan dat hij direct voor je goede been ligt
- o. Schiet direct na aanname, strak en mik goed

Het geven van een goede voorzet

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



Bedoeling:

Afwisselend van links en rechts worden voorzetten gegeven uit stand. De 3 aanvallers voor het doel proberen af te ronden. Wanneer de verdedigers de bal onderscheppen kunnen ze scoren door over de achterlijn van de aanvallers te dribbelen. Na een aantal voorzetten wisselen van functie.

Variatie:

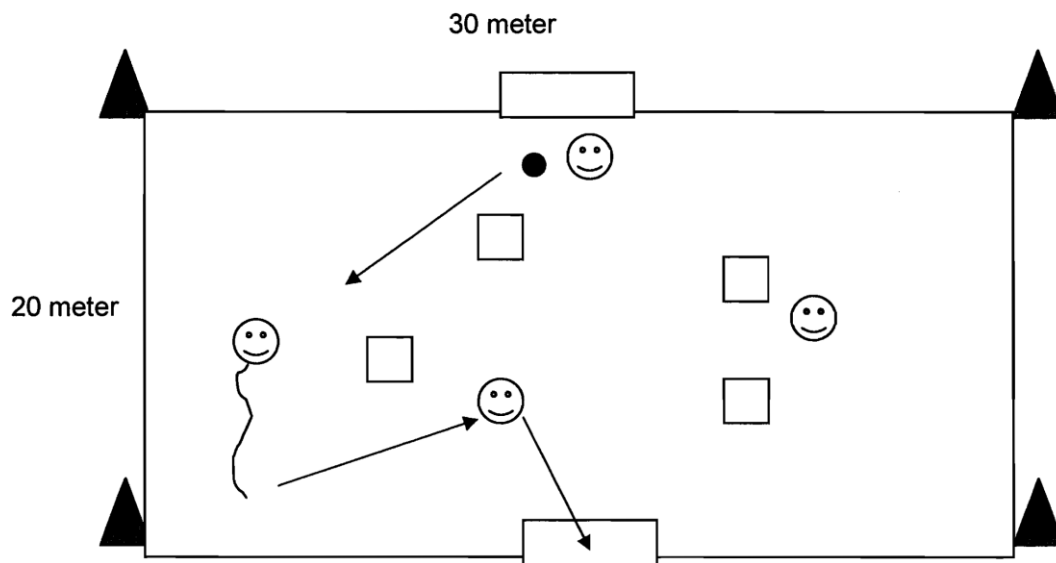
- p. Afstand vergroten, het geven van de voorzet wordt moeilijker
- q. De spelers die de voorzet geven doen dit vanuit een korte dribbel

Aanwijzingen:

- r. Plaats de bal met de binnenkant van de wreef
- s. Zwaai het been waarmee je voorzet door!
- t. Probeer de voorzet bij de eerste, tweede of iets verder van het doel in het midden te geven

Voorzetten en scoren

Bedoeling: *Het verbeteren van het geven van een voorzet in een partijspel*



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:

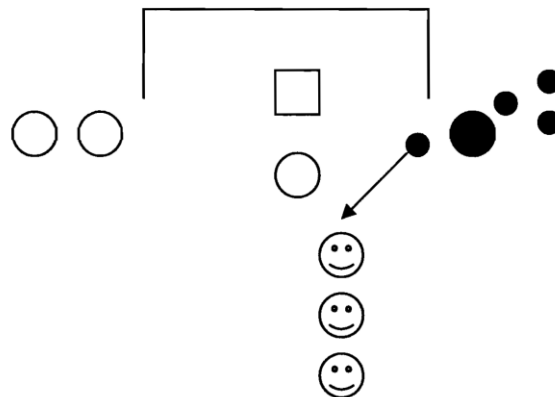
- * Vrij spel (door het brede veld zal veel gebruik worden gemaakt van de zijkanen)
- * Er kan alleen gescoord worden via een voorzet.
- * Een doelpunt uit een voorzet telt dubbel

Aanwijzingen:

- u. Zoek zo snel mogelijk de zijkant op
- v. Zet direct voor wanneer de gelegenheid daar is
- w. Probeer zo ver mogelijk de achterlijn te halen

Koppen

Doel: *Het verbeteren van het koppen in aanvallend en verdedigend opzicht*



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 vlak bij het doel (één meter van de paal) en werpt een bal met een boogje 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:

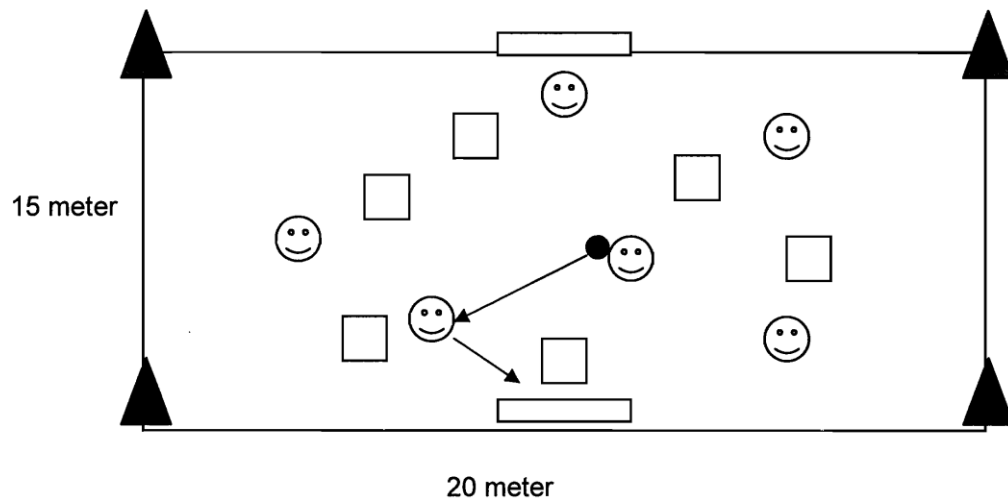
- x. De bal aanwerpen vanaf een grotere afstand
- y. De bal aanwerpen vanaf andere posities (links, rechts, meer van het doel af)

Aanwijzingen:

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

Het kopspel

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