

B. Technische vaardigheden

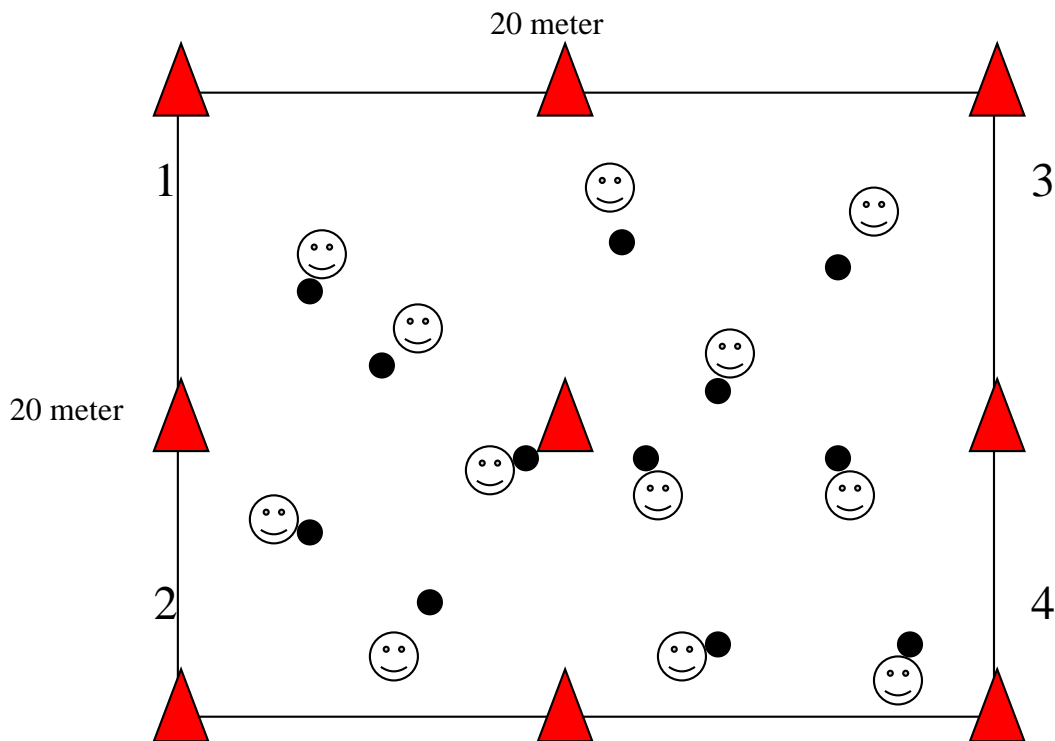
Hier geven we een aantal vormen, waarmee de balvaardigheid verbeterd kan worden. Denk aan dribbelen/drijven, kappen/draaien, passen/aannemen, koppen, schieten, schijnbewegingen e.d. Elke vorm wordt aangevuld met een toepassing ervan in een spel, waarin alle voetbalaspecten herkenbaar zijn. De technische vaardigheden kun je elke training in een blok van 10-15 minuten terug laten komen.

b. Technische vaardigheden

Dribbelen en drijven

Doel:

Het verbeteren van het dribbelen en drijven met de bal



Bedoeling:

Alle spelers hebben een bal en dribbelen door het vierkant. Het vierkant is verdeeld in 4 kleine vakken, 1 t/m 4. De trainer kan de volgende opdrachten geven:

- Dribbel door het grote vierkant en op teken naar vak 1, 2, 3 of 4
- Idem, wie is het laatst?
- Dribbel van het éne vak naar het andere, kap daar de bal af en dribbel naar een volgend vak
- Op teken, zo snel mogelijk om twee pilonnen dribbelen en dan naar vak 2 bijv. Wie is het laatst of eerst?

Variatie:

Maak in het grote vierkant meerdere (meer dan 4) vakken.

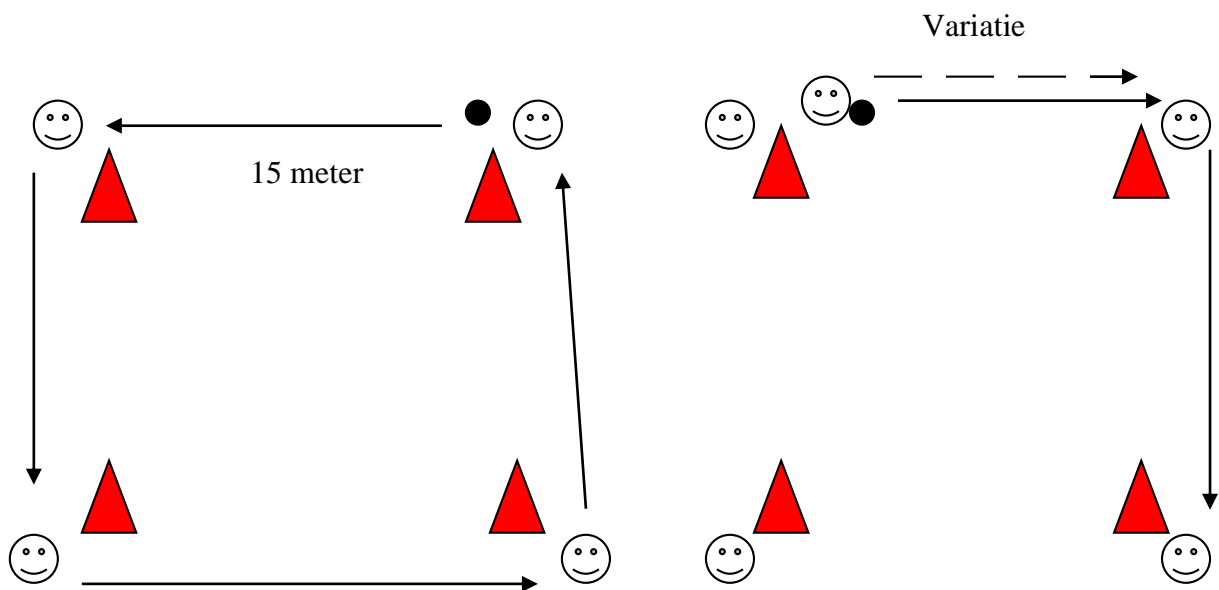
Aanwijzingen:

- Houdt de bal aan de voet
- Maak geen botsingen, kijk om je heen
- Kap de bal met de binnenkant of buitenkant, afhankelijk van waar je heen wilt
- Kijk waar ruimte is, niet alleen naar de bal kijken

Aannemen van de bal

Doel:

Het verbeteren van het aannemen van de bal



Bedoeling:

Bovenstaande situatie afhankelijk van het aantal spelers 3 of 4 keer uitzetten. De bal wordt rond het vierkant gepassd. Het gaat om het aannemen en direct weer doorspelen. Buitenste voet aannemen en doorspelen. Als het loopt een tweede of derde bal inbrengen. Eindigen met een wedstrijdvorm, waarin één minuut gespeeld wordt. Welk viertal heeft de bal de meeste rondjes laten maken? Of, in het geval er met een tweede bal wordt gespeeld, hoe vaak heeft elke speler een bal aangenomen en doorgespeeld?

Variatie:

Na het spelen van de bal, doorlopen naar de volgende pilon. Hiervoor zijn 5 spelers nodig. Zelfde vorm is ook uit te voeren met een driehoek.

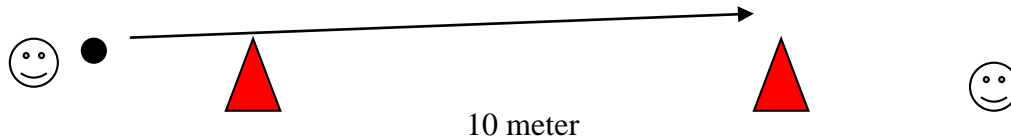
Aanwijzingen:

- Neem de bal met de binnenkant van de voet aan, terwijl je open draait.
- Speel de bal weer door met de binnenkant van de voet, dit kan dezelfde, maar ook de andere voet zijn
- Als je de bal aanneemt is je been licht gebogen en ontspannen

Het passen van de bal over grotere afstand

Doel:

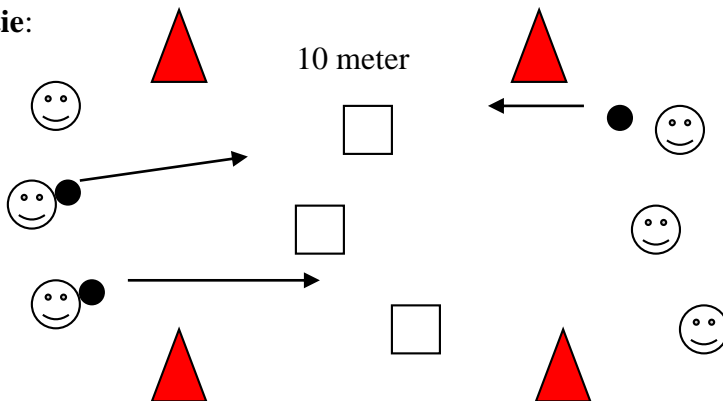
Het verbeteren van het passen/trappen van de bal over grotere afstand



Bedoeling:

Eenvoudige vorm met tweetallen, waarbij de spelers de bal naar elkaar trappen en daarbij proberen de bal niet de grond te laten raken tussen de twee pilonnen. Laat de spelers de afstand vergroten wanneer het lukt en verkleinen als het niet lukt.

Variatie:



Tweetallen spelen elkaar de bal toe, waarbij ze proberen de bal over de verdedigers te plaatsen. Onderschept en verdediger de bal, dan wisselen met degene die de verkeerde pass gaf..

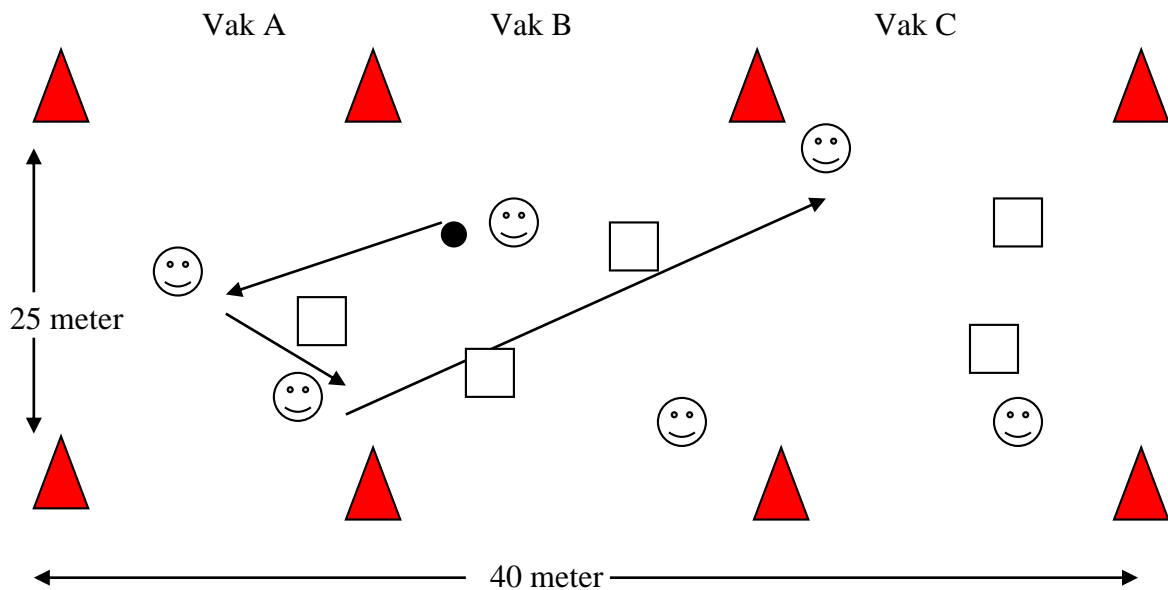
Aanwijzingen:

- Speel de bal met de wreef van de voet
- Raak de bal schuin van onder
- Houd je voet daarbij gespannen
- Zwaai door met het been waarmee je schiet

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.

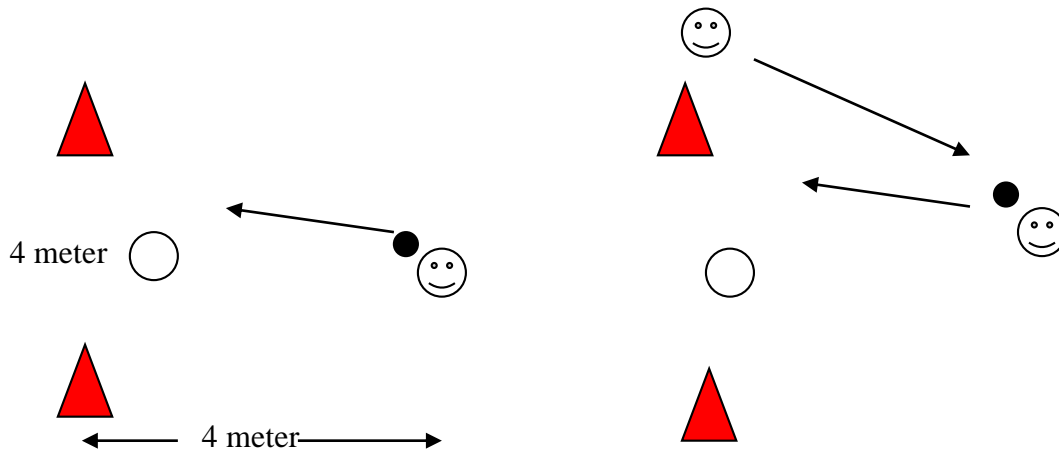
Aanwijzingen:

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

Koppen

Doel:

Aanleren/verbeteren van het koppen



VARIATIE met 3-tallen

Bedoeling:

Per tweetal een bal en 2 pilonnen om een doeltje te maken van 4 meter breed. De éne speler neemt plaats in het doel en werpt de bal naar de speler voor het doel, die vervolgens probeert koppend te scoren (geef goede instructies voor het opwerpen van de bal, niet te hoog of te laag). Na 5 keer gekopt te hebben wisselen van functie.

Variatie:

- Maak de afstand wat groter of juist kleiner als er nauwelijks gescoord wordt.
- Maak 3-tallen, waarbij de derde speler naast het doel staat en de ballen opwerpt voor de speler voor doel. De keeper kan zich zo beter concentreren op zijn taak.
- Laat de bal wat lager werpen en stimuleer de “snoekduik”, waarbij er vallend gescoord wordt. De keeper moet in zijn doel blijven (veiligheid).

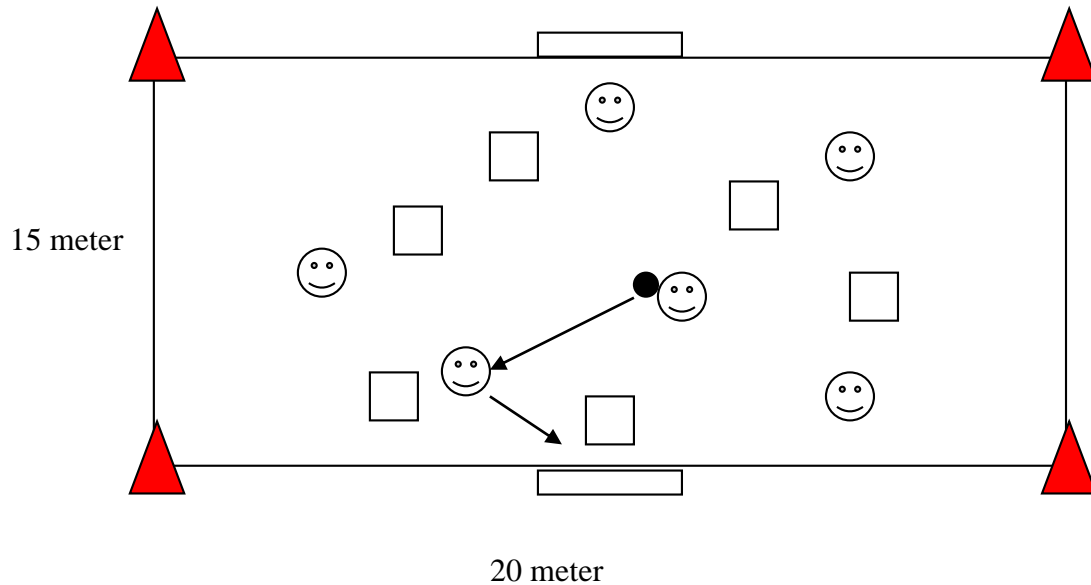
Aanwijzingen:

- Kijk naar de bal op het moment van raken
- Sta lichtjes door de knieën en de armen iets uit elkaar
- Niet knikken met het hoofd maar er tegen “duwen”, ga daarbij wat met de romp naar achteren
- Kop met je voorhoofd

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 vereenvoudigd 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.

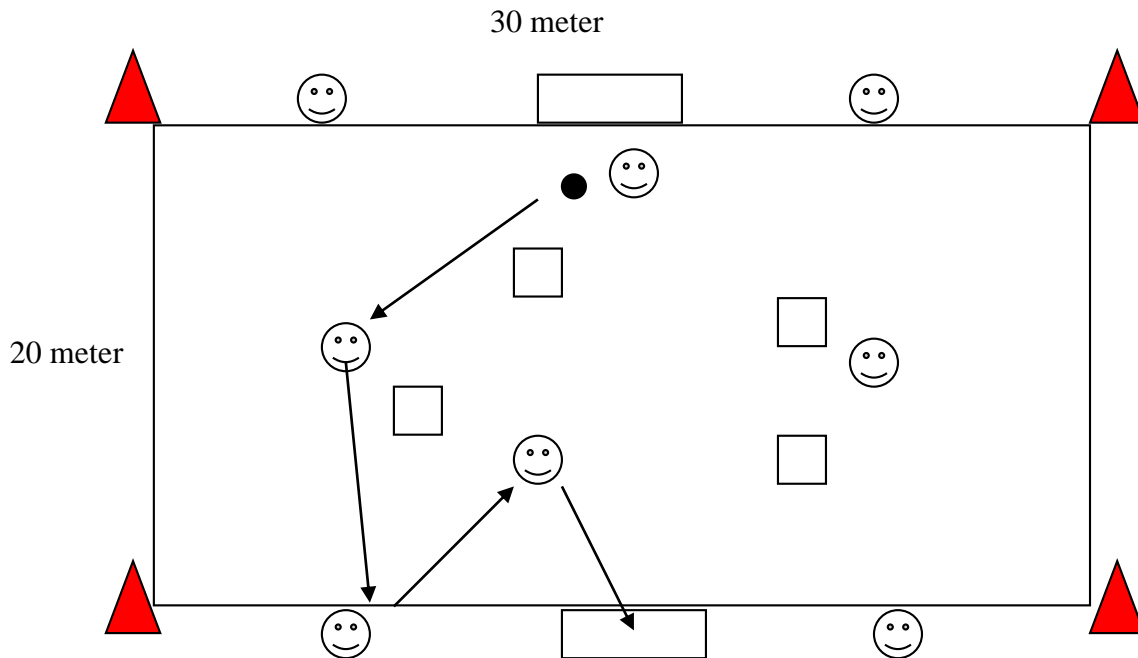
Aanwijzingen:

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

Schieten op doel

Doel:

Het verbeteren van het schieten op doel met behulp van de wreeftrap



Bedoeling:

Partijspel 4 tegen 4 met 4 kaatsers (neutrale spelers). 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 trainer kan het spel op de volgende manieren laten spelen:

- Vrijspelen (de kaatsers kunnen door beide partijen worden gebruikt)
- Er kan alleen gescoord worden nadat een kaatser is aangespeeld
- Er kan alleen maar direct worden gescoord (degene die op doel schiet heeft de bal maar één keer geraakt)

Na 5 minuten wisselen van functies.

Aanwijzingen:

- Schiet vanuit elke vrije situatie op het doel
- Gebruik de wreef
- Houdt de voet gespannen als je de bal raakt
- Zwaai door met het been waarmee je schiet