

D. Verwerken van de bal

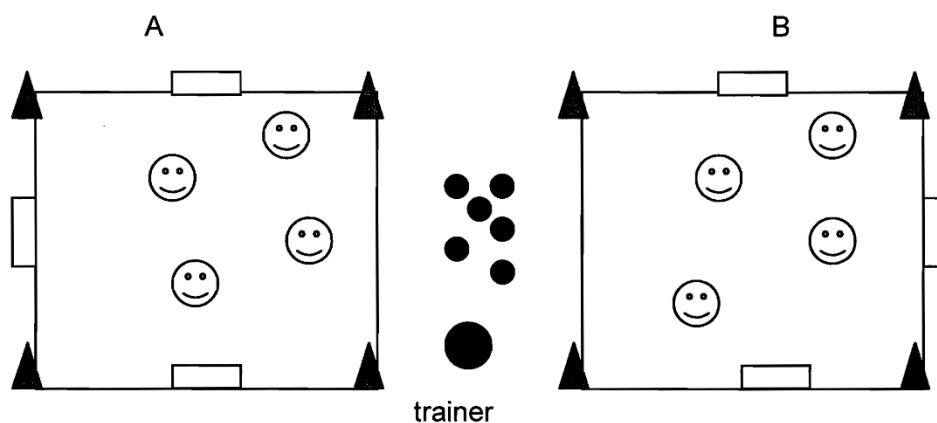
Hiermee bedoelen we het aannemen van de bal onder verschillende situaties. De spelers leren de bal zodanig te controleren dat ze er meteen iets mee kunnen doen.

In het spel krijgen de spelers lage, hoge, strakke, stuiterende ballen die op verschillende manieren kunnen worden aangenomen. Met de binnenkant van de voet, de buitenkant, bovenbeen, borst en soms ook het hoofd. Alle vormen zijn weer zo gekozen dat ze een bedoeling hebben die te vergelijken is met situaties tijdens het spel.

D. Verwerken/aannemen van de bal

Wie heeft de bal?

Doel: *Het leren aannemen van de bal onder weerstand van enkele tegenstanders*



Bedoeling:

Beurtelings speelt de trainer vanaf de plaats waar de ballen liggen een bal in vak A en vak B. Elke speler probeert de bal te verwerken en vervolgens te scoren op één van de 3 kleine doeltjes. De andere spelers proberen dat te verhinderen. Na de bal van de trainer en de aanname is het dus 3 tegen 1. Een spel duurt niet langer dan een halve minuut. Is er dan niet gescoord dan is het afgelopen en moeten ze wachten op een volgende bal.

Variaties:

De trainer werpt de bal in het vierkant.

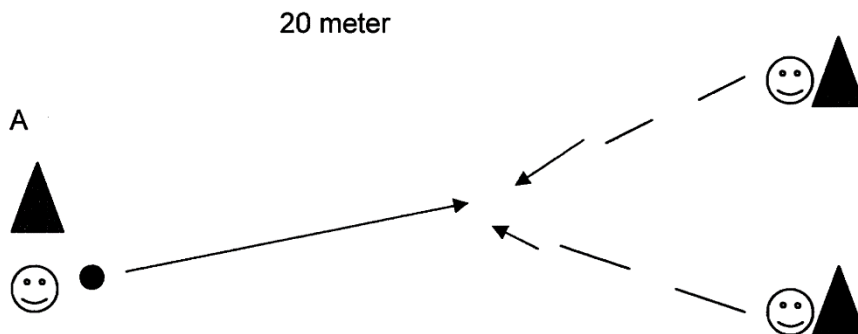
In het vierkant staan twee teams, zodat er na de aanname 2 tegen 2 wordt gespeeld.

Aanwijzingen:

- Bescherm de bal tijdens het aannemen
- Houd je tegenstander van je af
- Houd je voet losjes bij het controleren van de bal

Passen, aannemen en scoren

Doel: *Het verbeteren van het aannemen van de bal onder weerstand van een verdediger*



Bedoeling:

Er worden 3-tallen gemaakt. De speler bij pilon A speelt de bal richting het doel. De twee andere spelers hebben hun voet tegen de pilon van het doel en op het moment van spelen van de bal proberen beiden de bal te veroveren en te scoren op het doel. Na 5 keer spelen wisselen van functie.

Variatie:

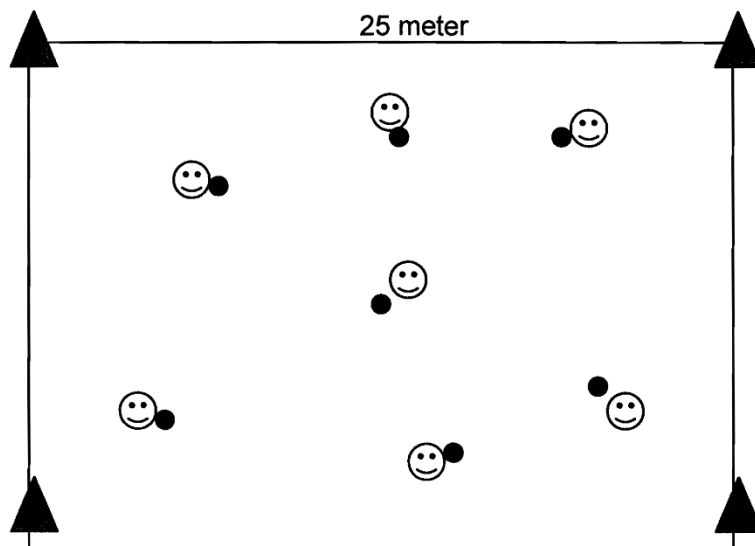
De speler bij pilon A doet met de balbezitter mee na de pass. Zo ontstaat er een twee tegen één situatie.

Aanwijzingen:

- Let op het moment van spelen
- Snijdt de pas af van je tegenstander
- Reageer snel

Wie is de baas over de bal?

Doel: *Het leren beheersen/controleren van de bal*



Bedoeling:

De trainer geeft opdracht de bal omhoog te werpen; de spelers moeten de bal controleren/stilhouden.

Daarbij kunnen verschillende opdrachten worden gegeven:

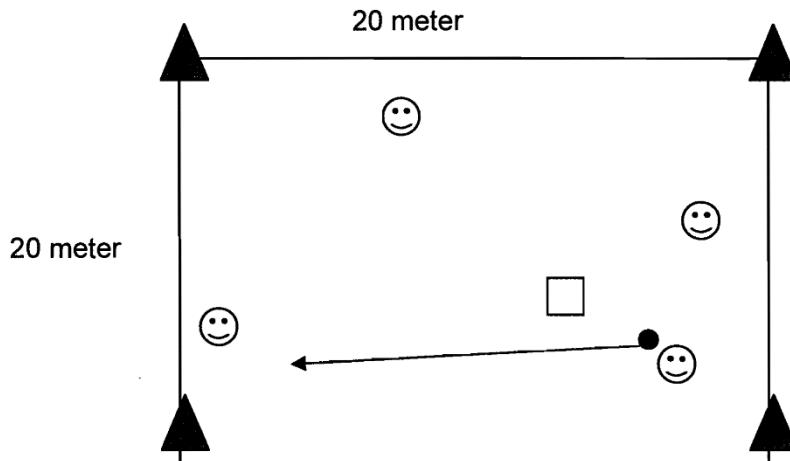
- Gooi de bal wat hoger als het goed gaat
- Gooi de bal wat verder als het goed gaat
- (of minder hoog of ver als het niet goed lukt)
- Wie heeft de bal het laatst stil?
- Laat de bal op je bovenbeen stuiten, voordat de bal de grond raakt
- Laat de bal tegen de binnenkant van de voet komen nadat hij de grond heeft geraakt.
- Idem met de buitenkant
- Wie kan de bal met zijn borst opvangen?
- Wie kan de bal na de stuit tegen zijn bips laten komen?

Aanwijzingen:

- Gooi de bal in het begin niet te hoog op
- Kijk goed naar de bal op het moment dat je hem wilt aanraken
- Houd je voet losjes als je de bal bij je wilt houden

Positiespel 4 tegen 1

Doel: Het verbeteren van het verwerken/aannemen van de bal 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.

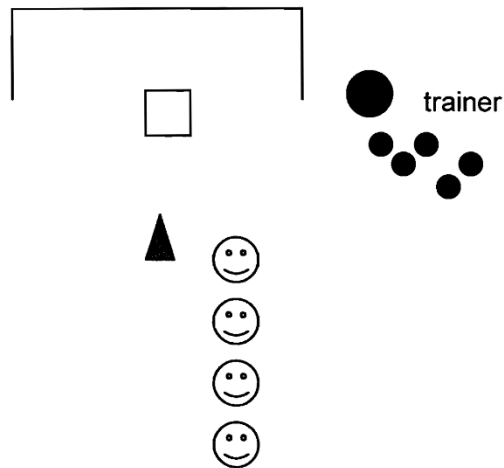
Variaties: Iedere keer dat het viertal 5 keer samenspeelt levert een doelpunt op. de verdediger heeft een doelpunt bij 3 onderscheppingen.
Als het te moeilijk is, 5 tegen 1 of ga als trainer in het midden staan en geef aangepaste weerstand. Eventueel het vak iets groter.
Als het goed gaat overgaan naar 3 tegen 1 of een kleiner vak
Eventueel maximaal twee maal raken door het 4-tal

Aanwijzingen:

- Neem de bal zachtjes aan met een losse voet
- Neem de bal mee in de richting die vrij is
- Gebruik bij het aannemen zowel je linker als je rechter voet

Neem aan en scoor!!!

Doel: Het verbeteren van het verwerken van de bal en het scoren



Bedoeling:

De trainer werpt de bal naar de voorste speler in de rij, deze neemt de bal aan en schiet op doel. Het doel wordt verdedigd door de keeper. Na het schot pakt de speler zelf de bal en legt deze terug bij de trainer en neemt weer plaats achterin de rij.

Let op: Omdat de speler de bal zelf moet halen/pakken en weer terugleggen, zijn er nauwelijks wachttijden. Meer dan 8 spelers leidt wel tot wachten. Afstand tussen doel en pilon 8 meter.

Variaties:

Werp de bal vanaf verschillende plaatsen. Vlak naast de paal, vlak naast de rij spelers, van links of van rechts.

Aanwijzingen:

- Neem de bal aan met bijv. het bovenbeen en schiet dan gelijk
- Blijf goed kijken naar de bal, volg de bal met je ogen tot het moment van raken
- Schiet ook eens direct