

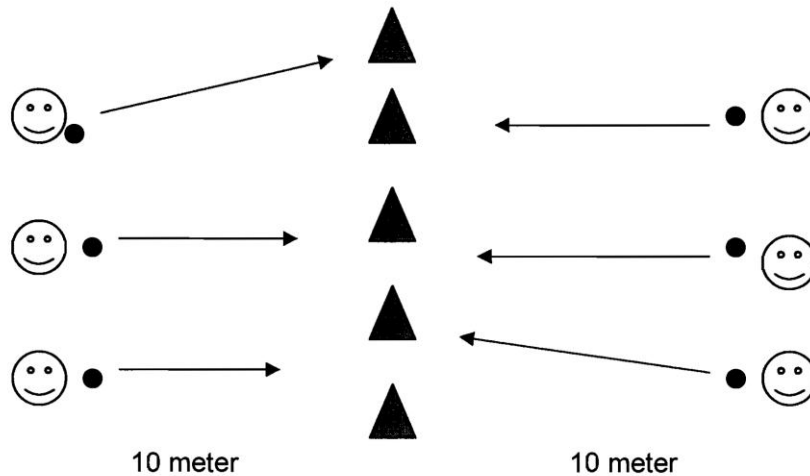
C. Passen en trappen / mikken

Hiermee bedoelen we het trappen van de bal naar een medespeler of op een doel. In alle vormen van de jaarplanning is deze vaardigheid weer gekoppeld aan een doel. De spelers trappen de bal om een medespeler te bereiken of om een doelpunt te maken.

C. Passen en trappen/ mikken

Pilonnen mikken

Doel: Het verbeteren van het mikken van de bal



Bedoeling:

Twee ploegen van 3 à 4 spelers proberen vanaf 10 meter met een bal een pilon te raken. Als de bal geschoten is kan er weer opnieuw geschoten worden met een andere bal.

Mogelijke opdrachten/varianties:

Vergroot de afstand.

Welke ploeg schiet de meeste pilonnen omver? Of raakt de meeste pilonnen?

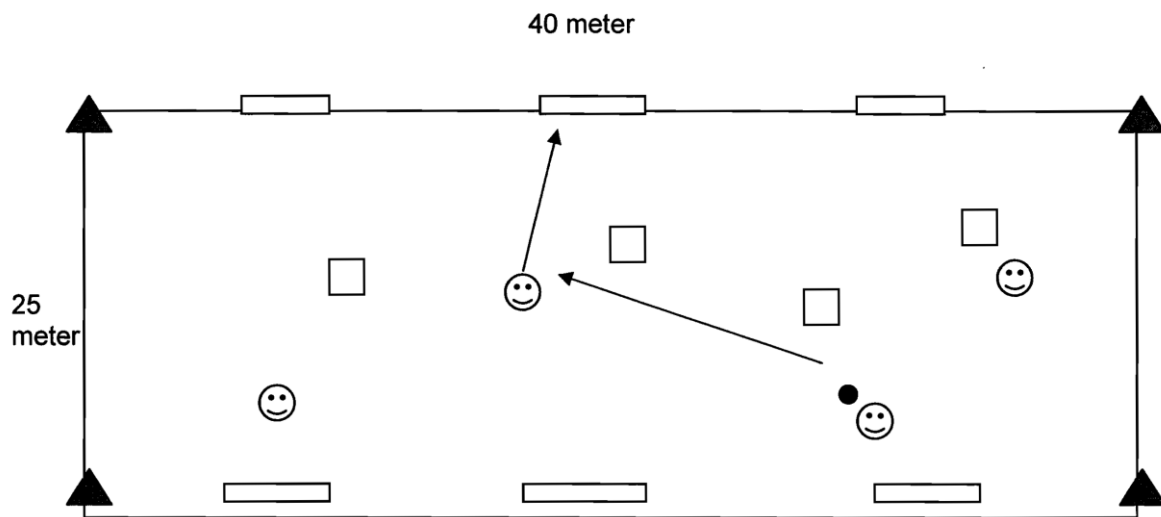
De ploeg die de laatste pilon omschiet heeft gewonnen.

Aanwijzingen:

- Speel met de binnenkant van de voet
- Houd de voet goed gespannen als je mikt
- Kijk naar de pilon en direct daarna naar de bal op het moment van mikken

4 tegen 4 met 6 doeltjes

Doel: Het verbeteren van het mikken in een partijspel



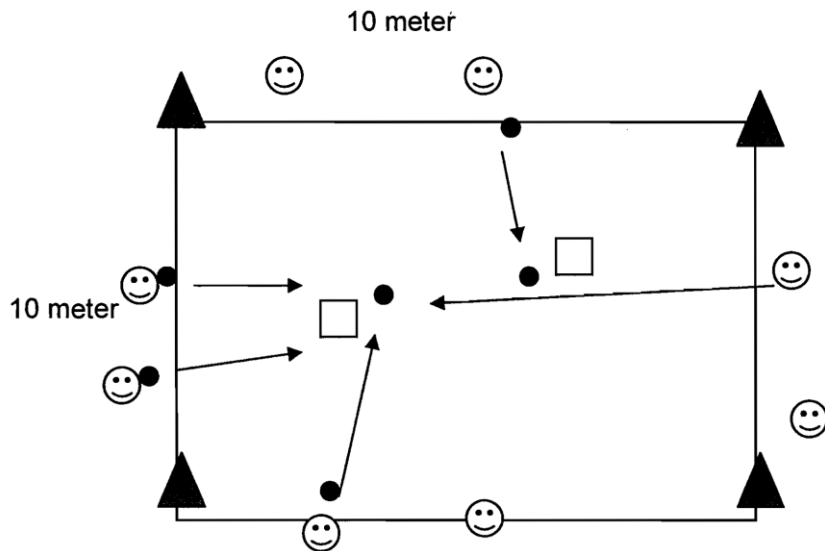
Bedoeling: 4 tegen 4 op een kort en breed veld met 6 doeltjes. Doeltjes van 2 meter breed zonder keeper. Er zal dus veel gemikt kunnen worden tijdens het partijspel.

Aanwijzingen:

- Zodra je een kans ziet om een doelpunt te maken, mik dan
- Mik met de binnenkant van de voet.

Raak de bal

Doel: Het verbeteren van het mikken en de samenwerking tussen twee spelers



Bedoeling:

In een klein vierkant dribbelen twee spelers met een bal. Zij moeten deze bal beschermen, maar de bal moet blijven rollen. Tweetallen met bal buiten het vierkant proberen de bal van de spelers in het vak te raken met hun eigen bal.

Variaties:

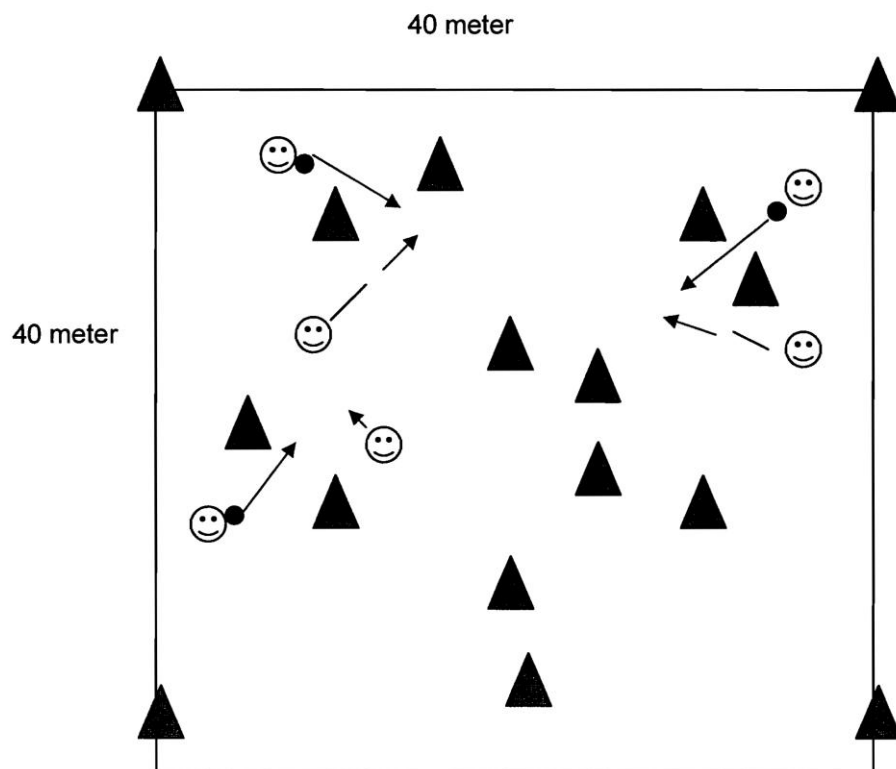
- Spelers buiten het vierkant hebben minder ballen, bijv. 3 in plaats van 4
- Hoe vaak worden de ballen in het vierkant geraakt door de ballen van buiten het vierkant? Speeltijd bijvoorbeeld 1 minuut.

Aanwijzingen:

- Mik goed met de binnenkant van de voet
- Wacht tot de bal van de verdedigers dicht bij je is
- Speel de bal door het vierkant als aan de andere kant meer kansen zijn

Passen/trappen met tweetallen

Het aanleren/verbeteren van het passen en trappen



Bedoeling:

Elkaar de bal toespelen door een doeltje.

Verschillende variaties zijn mogelijk:

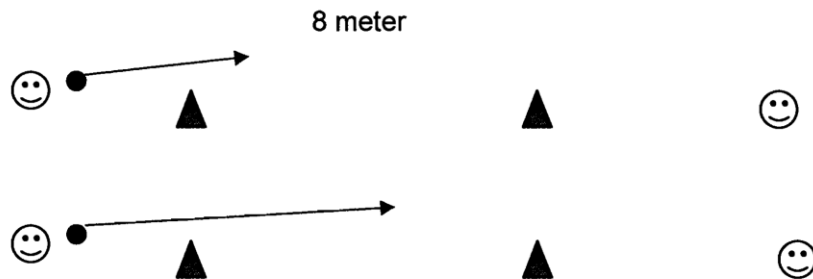
- Doeltje groter/kleiner maken
- Afstand vergroten/verkleinen
- Spelen met de linker- en de rechterschoet
- Proberen direct te spelen en de bal niet stil te laten liggen
- Tweetallen lopen door de gehele ruimte en spelen om beurten door een ander doeltje
- Doeltjes vergroten en er een keeper in plaatsen
- Welk tweetal maakt de meeste doelpunten in 45 seconden?

Aanwijzingen:

- Speel met de binnenzijde van de voet
- Houd de voet goed gespannen als je mikt
- Kijk naar het doeltje en direct daarna naar de bal op het moment van mikken

Passen door de lucht

Doel: Het aanleren/verbeteren van het geven van een pass door de lucht



Bedoeling:

Tweetallen proberen de bal naar elkaar over te spelen, waarbij de bal niet tussen de pilonnen de grond mag raken.

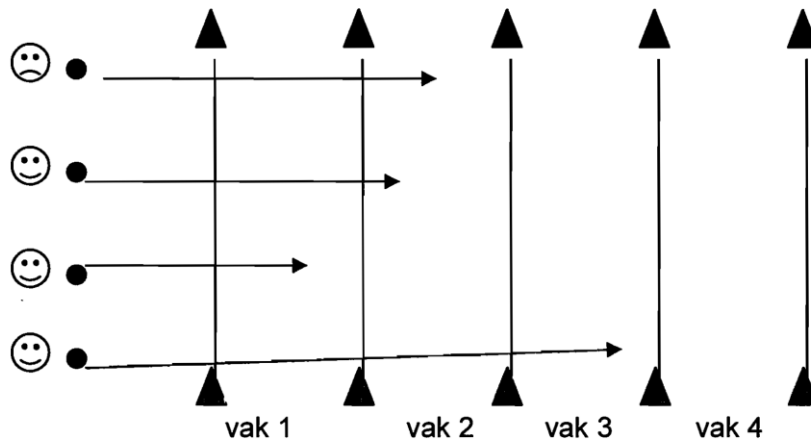
Variaties: Als het goed gaat de afstand tussen de pilonnen vergroten.

Aanwijzingen:

- Raak de bal van onderen.
- Kijk naar de bal op het moment dat je schiet
- Zet je andere voet niet naast of voorbij de bal.
- Zwaai met je schietbeen door

In het juiste vak mikken

Doel: Het verbeteren van geven van een pass met de juiste snelheid



Bedoeling:

Elke speler probeert de bal zodanig te spelen dat de bal in het eerste, tweede, derde, etc. vak stilstaakt. Bijv. de trainer geeft de opdracht in welk vak de bal moet blijven liggen.

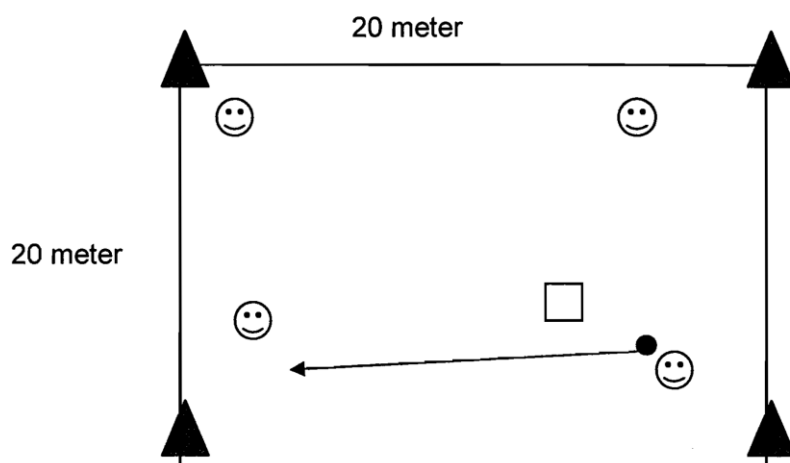
Variaties: Speler geeft zelf aan waar de bal moet komen en speelt dan de bal
Wedstrijdvorm: Elk vak waarbij het lukt, levert een punt op; wie heeft de meeste punten?
Geef de opdracht de bal door de lucht in een bepaald vak te laten neerkomen.

Aanwijzingen:

- Mik zorgvuldig
- Geef de bal niet teveel/ te weinig snelheid mee.

Positiespel 4 tegen 1

Doel: Het verbeteren van het passen en trappen 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.

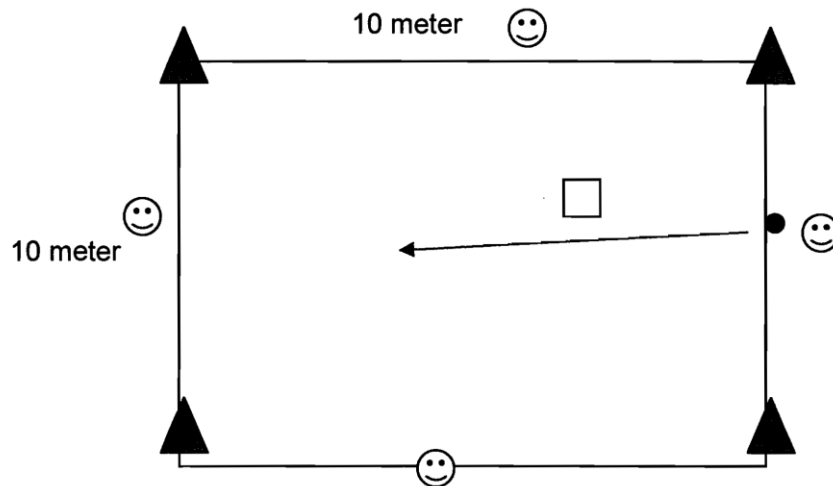
Variaties: Iedere keer dat het viertal 5 keer samenspeelt levert een doelpunt op. de verdediger heeft een doelpunt bij 3 onderscheppingen.
Als het te moeilijk is, 5 tegen 1 of ga als trainer in het midden staan en geef aangepaste weerstand. Eventueel het vak iets groter.
Als het goed gaat overgaan naar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

Aanwijzingen:

- Geef goede ballen
- Speel in de goede richting
- Geef de bal niet te hard of te zacht

4 tegen 1 in een vak met een verdediger

Doel: Het verbeteren van het passen en trappen onder weerstand van een verdediger



Bedoeling:

Het 4-tal speelt elkaar de bal toe door het vierkant, dat verdedigd wordt door een balafpakker.

Is de bal onderschept, dan wisselen. De 4 mogen niet in het vierkant komen, de balafpakker niet er buiten.

Variaties: Groter vierkant
Meer balafpakkers
Wedstrijdvorm: 5 keer overspelen zonder onderschepping is een doelpunt.

Aanwijzingen:

- Kijk goed waar de balafpakker staat
- Niet te zacht spelen, dan wordt de bal onderschept.
- Houd je voet gespannen als je trapt.