

E. Verwerken van de bal

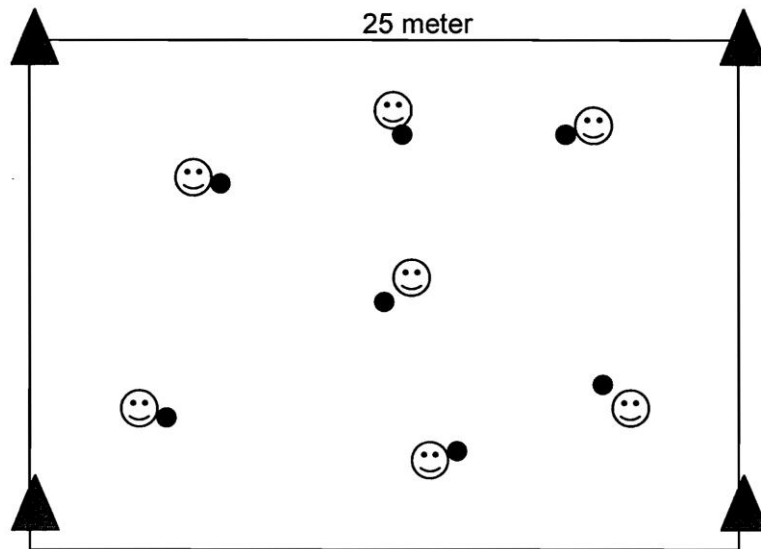
Hiermee bedoelen we het aannemen van de bal onder verschillende situaties. De spelers leren de bal zodanig te controleren dat ze er meteen iets mee kunnen doen.

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.

E. Verwerken van de bal

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:

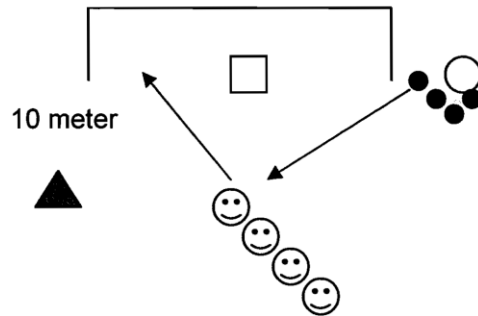
- Gooi de bal wat hoger als het goed gaat
- Gooi de bal wat verder als het goed gaat
- (of minder hoog of ver als het niet goed lukt)
- Wie heeft de bal het laatst stil?
- Laat de bal op je bovenbeen stuiten, voordat de bal de grond raakt
- Laat de bal tegen de binnenkant van de voet komen nadat hij 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

Hebben is scoren

Doel: Het leren controleren van de bal en het maken van een doelpunt



Bedoeling:

De trainer werpt de bal in de richting van de eerste speler. Deze controleert de bal en probeert een doelpunt te maken. Hij haalt zelf de bal op en geeft deze aan de trainer; vervolgens sluit hij weer achteraan in de rij.

Let op: als er meer dan 6 spelers zijn, werk dan in twee groepen. Hierbij wordt er dus gebruik gemaakt van 2 doelen.

Er kan op de volgende manier gewerkt worden:

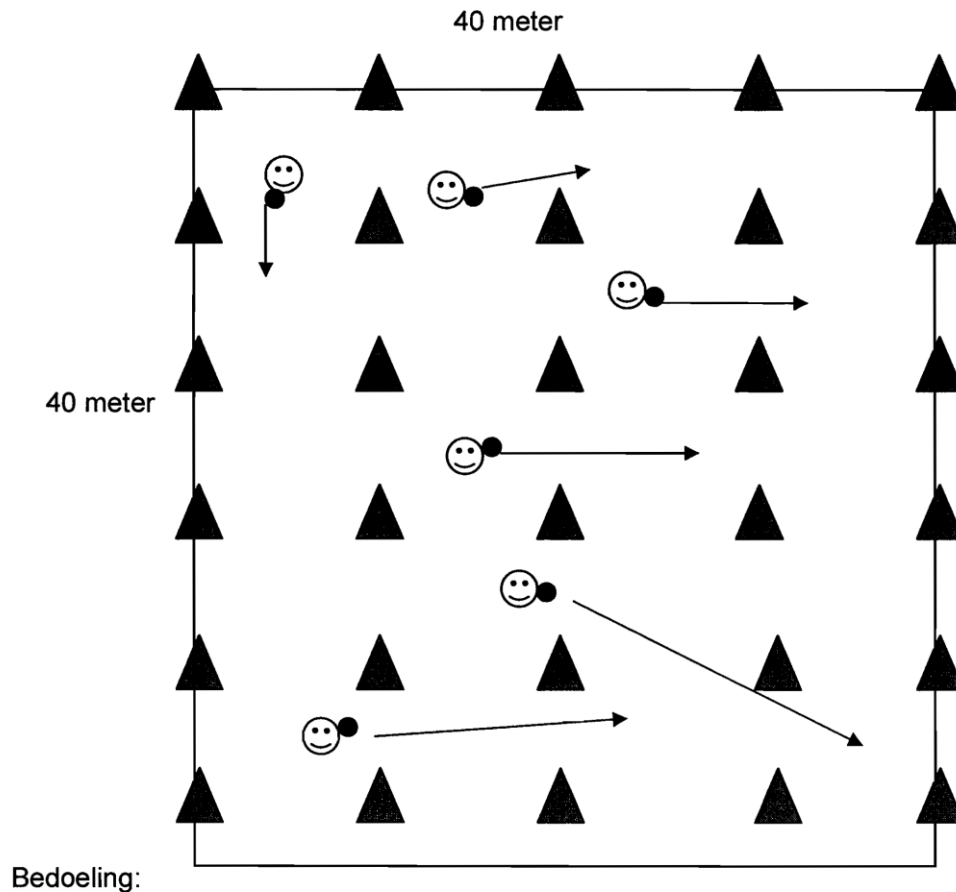
- De bal rollend aangeven
- De bal met een kleine boog werpen.
- De afstand vergroten
- Stimuleren direct te scoren (de bal moet dan in één keer op doel worden geschoten)
- Als er gewerkt wordt met lichte ballen mogen de F-jes die durven te koppen proberen dit te doen.
- Wedstrijdvorm: Voor de keeper: - elke bal die hij tegenhoudt is een punt
 Voor de spelers: - elke bal die gescoord wordt een punt

Aanwijzingen:

- Kijk goed naar de bal
- Hoge bal op de borst of bovenbeen aannemen
- Lage bal binnenkant voet losjes houden bij het aannemen
- Bij het scoren goed mikken
- Kijk goed waar de keeper staat

Kies een vak

Doel: Het leren kappen van de bal



Bedoeling:

De spelers aan de bal schieten de bal in een volgend vak. Ze rennen er achteraan en stoppen de bal zo snel mogelijk. Daarna spelen ze de bal weer naar een ander vak, etc. Laat ze steeds schieten naar een vak dat leeg is.

Verschillende opdrachten kunnen worden meegegeven:

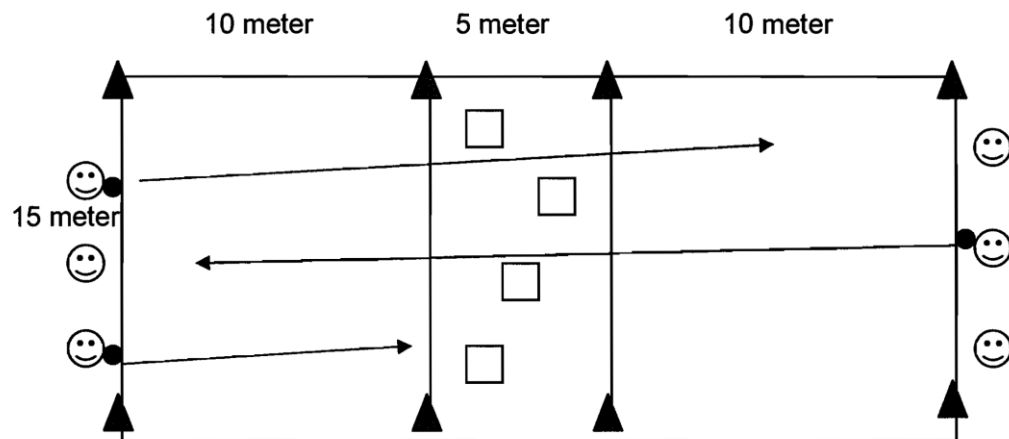
- Speel de bal naar een volgend vak.
- Speel de bal twee vakken vooruit.
- Probeer de bal af te stoppen voordat de bal zelf stil ligt
- Controleer de bal met de binnenkant, buitenkant, voetzool of verzin zelf een manier.
- Wie kan de bal 3, 4 of 5 vakken verder spelen en deze toch nog controleren voordat hij stil ligt?

Aanwijzingen:

- Mik zorgvuldig, niet te hard, niet te zacht
- Verwerk de bal met binnenkant voet, dat is het gemakkelijkst

Houd tegen die bal

Doel: Het verbeteren van het verwerken van de bal.



Bedoeling:

Tweetallen proberen elkaar de bal toe te spelen door een zone of vak waarin 4 balafpakkers staan. Deze balafpakkers proberen zo vaak als mogelijk een bal te onderscheppen. Als het lukt een bal te verwerken in het vak is dat een punt. Na verloop van tijd wisselen.

Als het afpakken te gemakkelijk gaat:

- Afstand tussen achterlijn en middelste vak verkleinen.
- Minder balafpakkers

Als het te moeilijk is:

- Afstand vergroten
- meer balafpakkers

Aanwijzingen:

- Kijk goed naar de bal
- Ga een beetje door de knieën als je een pass verwacht