



VOETBALVERENIGING

Train de trainers programma SDV Barneveld Sessie 2





VOETBALVERENIGING

Vooraf een aantal tips

Voor het versnellen van het leerproces zijn een aantal aanwijzingen van belang voor de voetballers:

1. Beweeg op de voorvoeten om snel te kunnen bewegen en te reageren
2. De knieën gebogen om soepel en snel te kunnen bewegen
3. Veel herhalen. Training is het principe van de herhaling

Tempo

Tempo 1: Wandeltempo

Tempo 2: Tussen wandeltempo en looppas

Tempo 3: Looppas

Balgevoel

8. idem, maar nu met de binnenkant voet de bal vooruit duwen
9. Bal schuin van links met rechtervoet terughalen en met buitenkant rechtervoet schuin vooruit duwen (of opzij) (V-beweging)
10. Bal onder de voetzool naar achteren spelen, draaien en hetzelfde met de andere voet
11. Bal onder de voetzool afrollen van de buitenkant naar de binnenkant. Eerst zonder hupje, daarna met hupje

De balgevoel oefeningen worden eerst in een rustig tempo gedaan. De oefening 1,2 en 10 op de plaats, oefening 3 t/m 9 in wandeltempo. Als het makkelijker gaat probeer je oefening 3 t/m 9 in een hoger tempo te doen. (Tempo 2 of 3)

Organisatievormen

- a. In de vrije ruimte
- b. 2-tallen, nummer 1 gaat van pion A naar B. Wanneer 1 halverwege is gaat nummer 2
- c. Door elkaar heen in verschillende ruimtes, vierkant, rechthoek en cirkel



VOETBALVERENIGING

Basisbewegingen

3. De bal met de punt van de voet schuin voorlangs spelen/trekken en met de wreef van de andere voet meenemen
4. Bal onder de voetzool naar achteren spelen, draaien en met de wreef van de andere voet meenemen
5. De bal terughalen en met de andere voet de bal met de wreef schuin vooruit duwen
6. Idem, maar nu de bal met de binnenkant vooruit duwen
7. idem als 5, maar de bal nu met de wreef zijwaarts tikken
8. De bal terughalen en achter het standbeen langs spelen en met de wreef van de andere voet meenemen

Organisatievorm

- Zie bij Balgevoel a t/m c
- d. Pionnen in zigzag opstelling

Snel Voetenwerk

7. Snelle tussentikken links en rechts, overstap (van Nistelrooy)
8. Snelle tussentikken links en rechts, onder de voetzool terughalen en afdraaien (v-beweging)
9. Snelle tussentikken links en rechts, bal terughalen en achter het standbeen langs halen

Organisatievormen

- a. Vrije ruimte
- b. In een driehoek



VOETBALVERENIGING

Bewegingen

Met tegenstander naast je

Binnenkant kap Je zet je binnenkant voet zodanig achter de bal dat je met de kap de bal meteen een zet meegeeft de andere kant op

Opmerkingen: als je met rechts kapt zet je het linkerbeen (standbeen) ingedraaid neer. De rechtervoet zet je achter de bal waarbij de bal meteen de andere kant op wordt gestuurd. Na de kap actie probeer je de bal meteen mee te nemen met de wreef van de andere voet

Binnenkant kap Je zet je buitenkant voet zodanig achter de bal dat je met de kap de bal meteen een zet meegeeft de andere kant op

Opmerkingen: als je met rechts kapt zet je het linkerbeen nog voor de bal neer: Met het rechterbeen reik je naar de bal. De buitenkant voet zet je zodanig achter de bal dat de bal meteen een tik meekrijgt de andere kant op; na de kap actie probeer je de bal zo snel mogelijk mee te nemen

Organisatievorm

- a. Tussen 2 pionnen, afstand 5 meter van elkaar
- b. Dribbel, beweging, pass naar medespeler en je loopt achter je bal aan
- c. Beweging 2x in midden maken, dribbel naar pion en pass terug en dribbel terug
- d. Vierkant met pion in het midden. De spelers dribbelen naar het midden, maken de beweging en dribbelen terug. Bij gebruik van 1 vierkant groep opdelen in twee groepjes ivm drukte bij de pion
- e. Vierkant van 10 : 10 meter. Op iedere hoek een speler met bal. Geef aan welke richting ze op moeten en met welk been de beweging gemaakt moet worden
- f. Idem met 2 keer de beweging maken
- g. 3-tal in stroomvorm Dribbel. 2 keer beweging, pass naar medespeler en je loopt achter de bal aan. Het 2-tal start.
- h. Binnenkant en buitenkant kap in zig-zag opstelling met afronden op doel



VOETBALVERENIGING

Met tegenstander komend van links/rechts

Buitenkant voet wegdraaien

De buitenkant voet wordt achter de bal gezet zodat het lichaam tussen tegenstander en de bal wordt geplaatst, vervolgens verder doordraaien van de tegenstander af.

Opmerkingen: De bal wordt in drie stappen meegenomen. 1^e tik de buitenkant voet wordt achter de bal geplaatst, het lichaam helt naar achteren, vervolgens wordt het standbeen bijgezet en de bal met de 2^e tik verder meegenomen in de draai en met de 3^e tik is de actie afgerond

LET OP!! eerst alles met de buitenkant oefenen, later kan vanaf de 2^e tik met de binnenkant voet worden gespeeld.

Organisatievorm

- a. pionnen in zigzag opstelling
- b. in 4-kant met pion in het midden, naar het midden werken en afdraaien
- c. in 4-kant met inlopende tegenstander, afdraai naar rechts, tegenstander loopt ook naar rechts weg. Na de actie bal passen naar andere speler
- d. in 4-kant, 2-tal 1 bal, Speler A speelt op B, B dribbelt schuin weg, A geeft druk op de bal, B draait weg en neemt de positie van B in, A loopt door naar oude pos. B.
- e. Idem als d. in stroomvorm afwerken op doel
- f. In zig-zag opstelling met afwerken op doel



VOETBALVERENIGING

Met tegenstander voor je

De Ronald de Boer

De bal aan de binnenkant voet. Je dreigt naar binnen en als de tegenstander hapt neem je de bal met de buitenkant wreef schuin opzij/naar voren mee.

*Opmerkingen: Vanuit stilstand sta je min of meer op één been
Dreig met het lichaam naar binnen, je lichaam helt over naar de kant waar je uiteindelijk niet naar toe gaat.*

Organisatievorm

- a. in de breedte van een rechthoek
- b. om 1 grote pion heen
- c. 2 pionen opgesteld als doeltje maar een tegenstander voorstellend
- d. in 4-kant met pion in het midden, naar het midden werken en doordraaien
- e. Idem als b en c. Daarna afronden op doel
- f. 3-tal 1 bal, als c waarbij de verdediger tussen de twee pionnen staat. Spelers staan in één lijn. Aanvaller passeert de verdediger gaat naar de plaats waar de aanvaller vandaan kwam.

Passen en trappen

Passen en trappen zijn twee verschillende technische onderdelen in het voetbal die ook veel tijd en aandacht vragen. Door de juiste aanwijzingen te geven en heel veel herhalen wordt de jeugd in staat gesteld om ook deze technische onderdelen te beheersen.

Korte passing

1. plaats de voet van het standbeen dichtbij de bal
2. de voet van het standbeen wordt in de speelrichting geplaatst
3. de knie van het standbeen wordt gebogen
4. de voet, de knie en de heup van het speelbeen draaien naar buiten toe
5. enkel aanspannen en de punt van de voet optrekken
6. armen in balans
7. de romp in balans, dus niet te ver naar voren of naar achteren

Lange passing

Een lange pass kan met de binnenkant voet, met half binnenkant/half wreef en met de wreef gespeeld worden. Drie verschillende technieken die in de basis dezelfde aanwijzingen hebben. De techniek bepaalt 80% van de uitvoering en de kracht slechts 20%. In de beginfase voelt het nadersom, maar naarmate de techniek steeds verder verbetert, zal dat gevoel veranderen. Stimuleer als trainer dus vooral de technische uitvoering.

Binnenkant voet

1. plaats de voet van het standbeen dichtbij de bal
2. de voet van het standbeen wordt in de speelrichting geplaatst
3. de knie van het standbeen wordt gebogen
4. de voet, de knie en de heup van het speelbeen draaien naar buiten toe
5. enkel aanspannen en de punt van de voet optrekken
6. armen in balans
7. het schietbeen wordt eerst naar achteren gezwaaid
8. het lichaam helt meer over naar de kant van het standbeen
9. de romp gaat iets naar achteren
10. de bal wordt van onderen geraakt
11. het schietbeen wijst de gespeelde bal na
12. de actie vindt meer vanuit de heup plaats

Half binnenkant voet/half wreef

1. plaats de voet van het standbeen dichtbij de bal
2. de voet van het standbeen wordt in de speelrichting geplaatst
3. de knie van het standbeen wordt gebogen
4. de voet, de knie en de heup van het speelbeen draaien naar buiten toe
5. enkel wordt meer aanspannen dan bij de binnenkant voet. De tenen wijzen meer naar beneden in het verlengde van het onderbeen
6. armen in balans
7. het schietbeen wordt eerst naar achteren gezwaaid
8. het lichaam helt meer over naar de kant van het standbeen
9. de romp gaat iets naar achteren
10. de bal wordt half binnenkant voet/half wreef geraakt
11. de bal kan van onderen geraakt worden, maar ook meer naar het hart van de bal
12. het schietbeen wijst de gespeelde bal na
13. de actie vindt meer vanuit de heup plaats



VOETBALVERENIGING



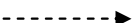











Wreeftrap

1. plaats de voet van het standbeen dichtbij de bal
2. de voet van het standbeen wordt in de speelrichting geplaatst
3. de knie van het standbeen wordt gebogen
4. de voet, de knie en de heup van het speelbeen draaien naar buiten toe
5. enkel wordt meer aanspannen dan bij de binnenkant voet. De tenen wijzen meer naar beneden in het verlengde van het onderbeen
6. armen in balans
7. het schietbeen wordt eerst naar achteren gezwaaid
8. het lichaam kan meer naar achteren hellen, naar de kant van het standbeen, afhankelijk van de explosiviteit van de beweging
9. de romp gaat iets naar achteren
10. de bal wordt met de wreef geraakt
11. de bal kan van onderen geraakt worden, maar ook meer naar het hart van de bal
12. het schietbeen wijst de gespeelde bal na
13. de actie vindt meer vanuit de heup plaats

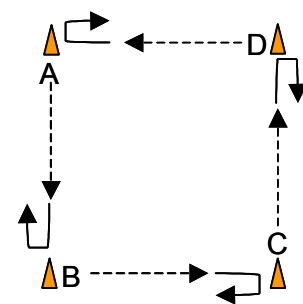
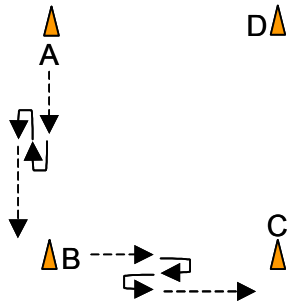
Organisatievorm

- a. 2-tallen een bal. Vanaf een lijn de bal tussen twee pionnen door mikken
- b. Idem met 3-tallen, 2-tal met bal start, na de pass achter de bal aanlopen. De bal eerst aannemen
- c. Idem als b, maar nu kaatst de ontvanger de bal op de komende speler voor een 1-2 waarna de pass naar de andere kant volgt
- d. Idem als c, maar nu volgt na de 1-2 de diagonale pass naar het andere 3-tal
- e. 5-tallen een bal in een 4-kant. Spelen met aanname, eerst vrijlaten, daarna met opdrachten, rechts passen, rechts aannemen of indien met de klok mee links aannemen, rechts passen. LET OP! Goed indraaien.
- f. Organisatie als e. probeer zoveel mogelijk direct te spelen in combinaties: lang-kort-lang, lang-kort-kort, lang-lang-lang diagonaal

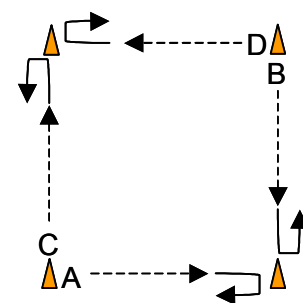
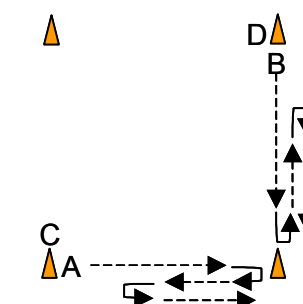
Legenda

	Pass door de lucht
	pass
	dribbel
	looptlijn zonder bal
	looptlijn verdediger
	verandering van richting
	afdraai
	beweging
A	speler in uitgangspositie
	speler in nieuwe positie
	doel
	pion
	aanvaller
	verdediger
	trainer

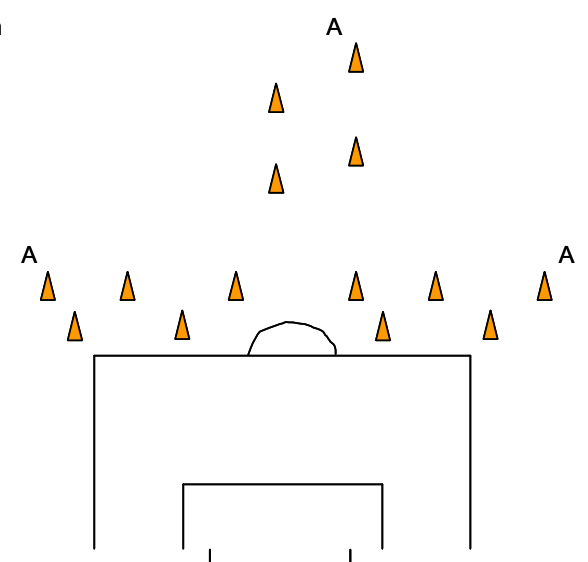
Beweging tegenstander naast je

	<p>e</p> 	<p><u>Organisatie</u> e + f: elke speler een bal</p>
	<p>f</p> 	<p><u>Praktijk</u> Allen dezelfde richting</p>
		<p><u>Opmerkingen</u></p>

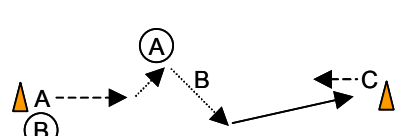
Beweging tegenstander naast je

	<p>e</p> 	<p><u>Organisatie</u> e + f: elke speler een bal</p>
	<p>f</p> 	<p><u>Praktijk</u> A + D linksom B + C rechtsom</p>
		<p><u>Opmerkingen</u></p>

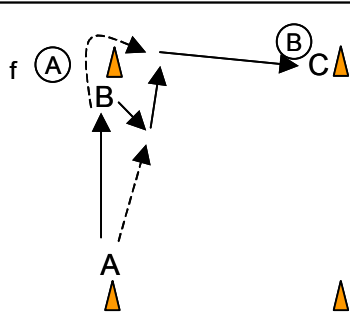
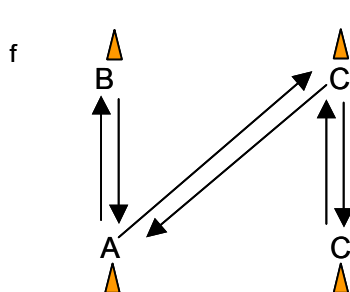
Beweging tegenstander komend van Links / Rechts

<input type="checkbox"/>	<p>h</p> 	<p><u>Organisatie</u></p>
<input type="checkbox"/>		<p><u>Praktijk</u></p> <p>Vanaf positie A oefening indraaien + binnenkant/buitenkant kap</p>
		<p><u>Opmerkingen</u></p>

Beweging tegenstander voor je

<input type="checkbox"/>	<p>f</p> 	<p><u>Organisatie</u></p>
<input type="checkbox"/>		<p><u>Praktijk</u></p>
		<p><u>Opmerkingen</u></p>

Passen / trappen

		<p><u>Organisatie</u></p>
	<p>lang – kort - kort</p>  <p>lang – lang – diagonaal</p>	<p><u>Praktijk</u></p> <p><u>Opmerkingen</u></p>

Passen / trappen

		<p><u>Organisatie</u></p>
		<p><u>Praktijk</u></p>
		<p><u>Opmerkingen</u></p>