



VOETBALVERENIGING

## Train de trainers programma SDV Barneveld Sessie 3





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

## **Basisbewegingen**

9. De bal met de binnenkant voet kappen en met de binnenkant van de andere voet meenemen
10. De bal met de buitenkant voet kappen en met de buitenkant van dezelfde voet meenemen
11. De bal met de buitenkant voet kappen en met de binnenkant van dezelfde voet meenemen
12. Afstop/indraai en met de binnenkant voet meenemen
13. Afstop/indraai en met de buitenkant voet meenemen
14. Afstop/indraai en met de buitenkant van de andere voet meenemen
15. De van Nistelrooij

### Organisatievorm

Zie bij Balgevoel a t/m c

- a. Pionnen in zigzag opstelling
- b. Tussen twee pionnen/kapjes



VOETBALVERENIGING

## Bewegingen

### Met tegenstander in de rug

Het aan- en meenemen van de bal kan als oefening worden meegenomen in de pass- en trapvormen. Het is echter aan te raden om de aandacht eerst bij het één te houden voordat beide accenten worden benadrukt. Dit geldt zeker voor de jongste jeugd. Zij ervaren zoveel nieuwe aanwijzingen dat ze eerst tijd nodig hebben om het allemaal te verwerken. Geduld is voor zowel de trainer als de jeugdige speler een schone zaak.

**Buitenkant voet wegdraaien** Met een voorbeweging naar de andere kant wordt de tegenstander afgeleid. Vervolgens in de aanname met de binnenkant voet wegdraaien van je tegenstander.

*Opmerkingen: maak gebruik van je lichaam en je armen om het lichaam tussen de tegenstander en de bal te houden. Probeer de tegenstander als afzet te gebruiken. De vaart moet uit de bal gehaald worden. De voet beweegt eerst naar de bal toe om vervolgens met de bal mee te gaan. De bal moet de voet ervaren als een hangend net waar de bal in smooit.*

**Buitenkant voet wegdraaien** Met een voorbeweging naar de andere kant wordt de tegenstander afgeleid. Vervolgens in de aanname met de binnenkant voet wegdraaien van je tegenstander.

*Opmerkingen: zie Binnenkant voet wegdraaien.*

### Organisatievorm

- a. Tweetal 1 bal. In de vrije ruimte medespeler aanspelen die wegdraait
- b. 5-tallen 1 bal, in een vierkant. Let op! Goed instappen voor de vooractie
- c. In stroomvorm. Medespeler aanspelen die wegdraait en de volgende speler aanspeelt. Deze dribbelt naar de andere kant, waar de situatie andersom staat
- d. Idem, maar nu met een tegenstander in de rug
- e. Kan ook met afronden plaatsvinden, met en zonder tegenstander in de rug
- f. In een stroomschema met 1-2 combinatie



VOETBALVERENIGING

## Dribbelen en drijven


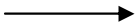


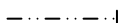









**Overname** De man zonder bal zoekt op het juiste moment de balbezitter op en creëert een 2 tegen 1 situatie. Van belang is dat beide spelers weten wat de bedoeling is en elkaar aanvoelen en begrijpen.

*Opmerkingen: de overname kan voorlangs en/of achterlangs plaatsvinden. Wanneer de balbezitter van rechts naar links dribbelt met zijn linkerbeen, dan wordt het een overname achterlangs omdat de balbezitter zijn lichaam tussen de tegenstander en de bal kan houden en voor zijn partner de weg vrijmaakt om de bal mee te nemen. Dribbelt de balbezitter in dezelfde situatie met zijn rechterbeen, dan is zijn lichaam een sta-in-de-weg voor de man die de bal moet overnemen. In deze situatie moet de overname voorlangs plaatsvinden. De man die de bal gaat overnemen houdt zijn lichaam tussen de bal en de tegenstander en neemt de bal met rechts mee.*

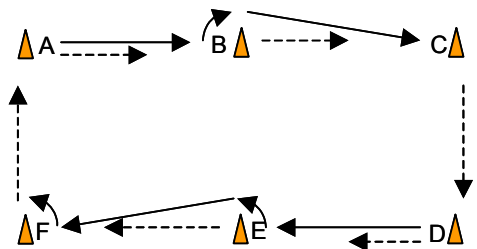
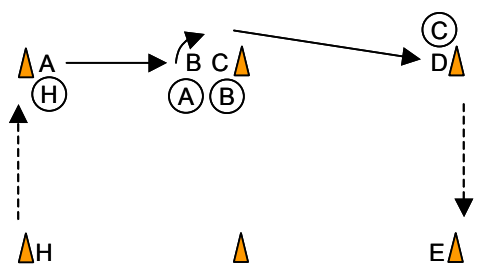
### Organisatievorm

- a. tweetal 1 bal. Rustige dribbel in de lengte van het veld, breedtepass, aannname in de loop en direct in voorwaartse richting meenemen
- b. idem. Na breedtepass loop je achter je pass aan, aannname in de loop en direct naar binnen dribbelen en achterlangs kruisen
- c. idem, met voorlangs kruisen
- d. idem. Aannname in voorwaartse richting meegeven op het moment dat je medespeler achterlangs komt en wisselen van plaats

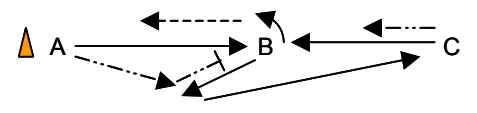
## Legenda

	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

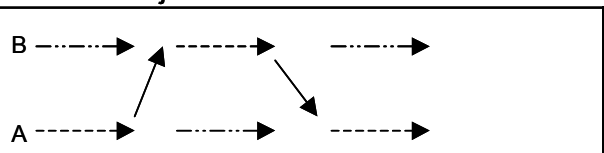
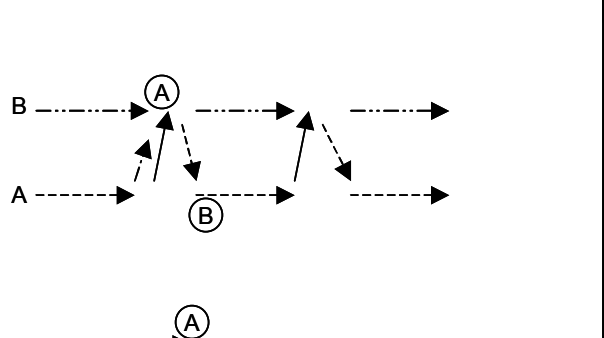
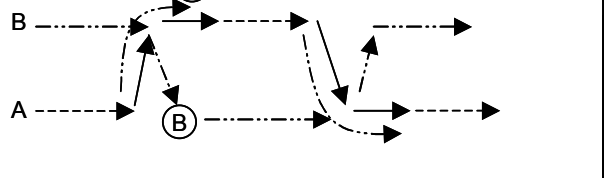
Beweging tegenstander in de rug

	<p>c</p> 	<p><u>Organisatie</u> 3-tal 1 bal</p>
		<p><u>Praktijk</u></p>
	<p>d</p> 	<p><u>Opmerkingen</u></p>

Beweging tegenstander in de rug

	<p>f</p> 	<p><u>Organisatie</u></p>
		<p><u>Praktijk</u> A naar C / C naar B / B naar A</p>
		<p><u>Opmerkingen</u></p>

**Dribbelen en drijven**

	<p>a</p> 	<p><u>Organisatie</u> 2-tal 1 bal</p>
	<p>b</p> 	<p><u>Praktijk</u> Afhankelijk van leeftijd en kunde Afstand onderling bepalen</p> <p>d: A dribbel - pass B aanname – dieptepass zodra A naast B is</p>
	<p>d</p> 	<p><u>Opmerkingen</u></p>

**Vrije oefening**

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