



Techniektraining de basis

De basis zegt het al, hieronder staan oefenvormen waarmee een groep spelers begint als ze voor het eerst in aanraking komen met techniektraining. De basis is het aanleren van diverse passeerbewegingen en basistechnieken waarbij er vooral gekeken wordt naar het individu en niet naar het team. De basis wordt aangeleerd vanaf het 2e jaar dat ze F-pupil zijn t/m het 2e jaar in de D-pupillen, daarna gaat iedereen zich specialiseren.

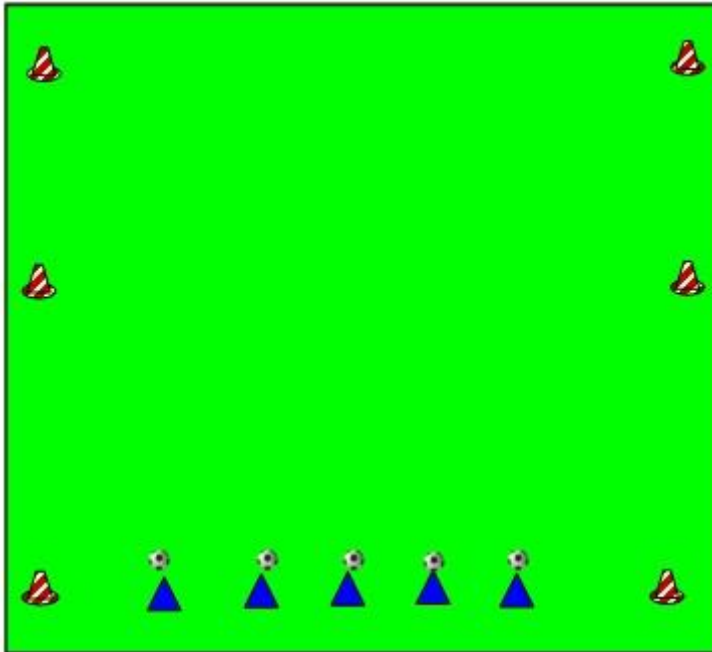
De oefenstof is zo samengesteld dat iedereen zich op zijn eigen niveau kan ontwikkelen en zijn eigen top kan halen.

- **Snelvoetenwerk opstelling**
- **Aanleren van een beweging**
- **Aanleren van een beweging op snelheid**
- **Iedere speler op zijn eigen stuk**
- **Diagonalen werken tegelijk**
- **Zeven pion opstelling**



Snelvoetenwerk opstelling

Onderwerp: Het verbeteren van het snelvoetenwerk



Uitleg:

De spelers staan op de lijn en spelen de bal constant tussen de voeten heen en terug waarbij ze verschillende bewegingen kunnen maken

Bewegingen:

1. Snelvoetenwerk op de plaats
2. (1) gecombineerd met een halve draai naar links en naar rechts
3. (1) gecombineerd met je voet op de bal, je duwt je voet naar buiten en de bal kaatst naar binnen
4. (1) gecombineerd met de bal via de voetzool voor je langs rollen
5. (1) gecombineerd met de Elia, je doet net of je passt binnenkant voet, de voet gaat over de bal, waarna je je voet terug rolt
6. (1) gecombineerd met de Step on, je stopt de bal onder voet, rechts stoppen is links draaien
7. (1) gecombineerd met de overstap
8. (1) gecombineerd met een kwartslag opendraaien, je trekt de bal met de voetzool onder je lichaam waarna je de bal afstopt met de binnenkant van je voet en een kwartslag draait 9. (1) gecombineerd met de Cruijff-draai, bal achter het standbeen langs
- (1) gecombineerd met terughalen achter het standbeen langs, je trekt de bal met de voetzool onder het lichaam, waarna je de bal met de binnenkant achter het standbeen langs tikt

Coaching:

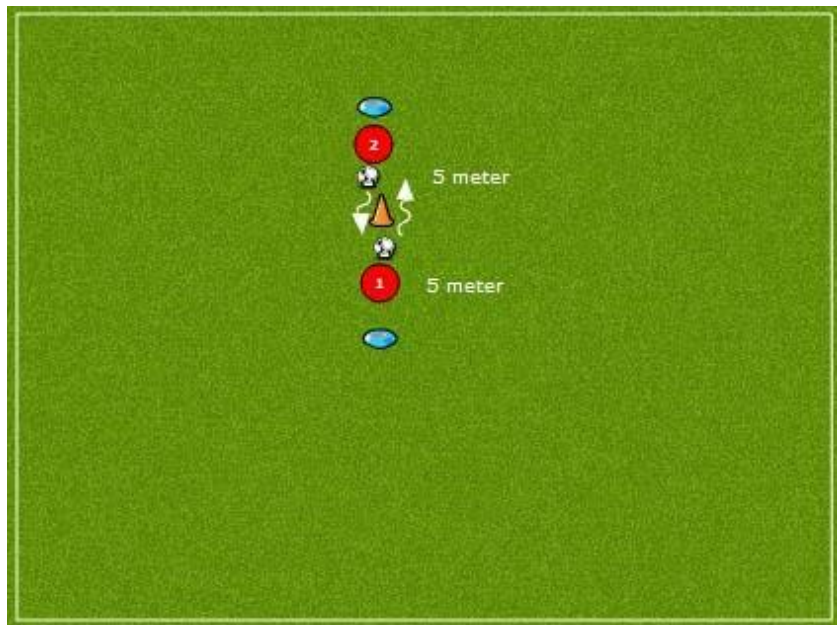
Op de voorvoeten dansen, waarbij je hakken de grond niet raken. Armen goed langs het lichaam meebewegen, die bepalen het ritme Over de bal heen kijken (meter voor je). De beweging altijd met beide benen oefenen, beweging paar tussentikken beweging.

Variatie:



Als de spelers alle bewegingen getraind hebben kan de trainer de nummers snel achter elkaar noemen waarbij de spelers zo snel mogelijk moeten reageren.

Aanleren van een beweging



Uitleg:

Nummer 1 en Nummer 2 maken tegelijk een beweging voorbij het pylon uit stilstand

Ze dribbel door en maken het af met een kapbeweging

Daarna gaan ze weer voor het pylon staan en maken ze de beweging weer

Als ze de beweging redelijk beheersen moeten ze hem langzaam vanuit de dribbel doen
(Met beide benen trainen)

De speler kan ook tussen de pion aan de zijkant en de pion in het midden werken

De rol van de trainer:

Hij legt de nieuwe beweging uit, en doet hem voor, ontleed de beweging Kijkt bij ieder 2-tal afzonderlijk of de beweging goed uit wordt gevoerd

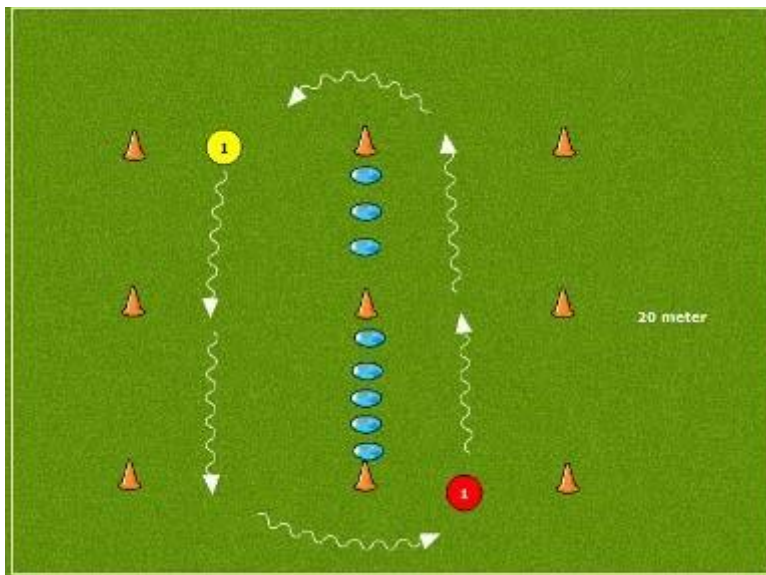
Coaching:

De techniek van de beweging

De snelheid van uitvoering, hoger of lager (ligt eraan of de beweging goed gaat)

Diep zitten

Aanleren van een beweging op snelheid

**Uitleg:**

Nummers 1 starten tegelijk en maken de actie in de ruimte voor hun, dit kan 1 actie zijn maar ook meerdere, daarna draaien ze gewoon door naar de andere kant.

De rol van de trainer:

De trainer kan een actie aangeven of combinaties maar hij kan de speler ook zelf laten bepalen.

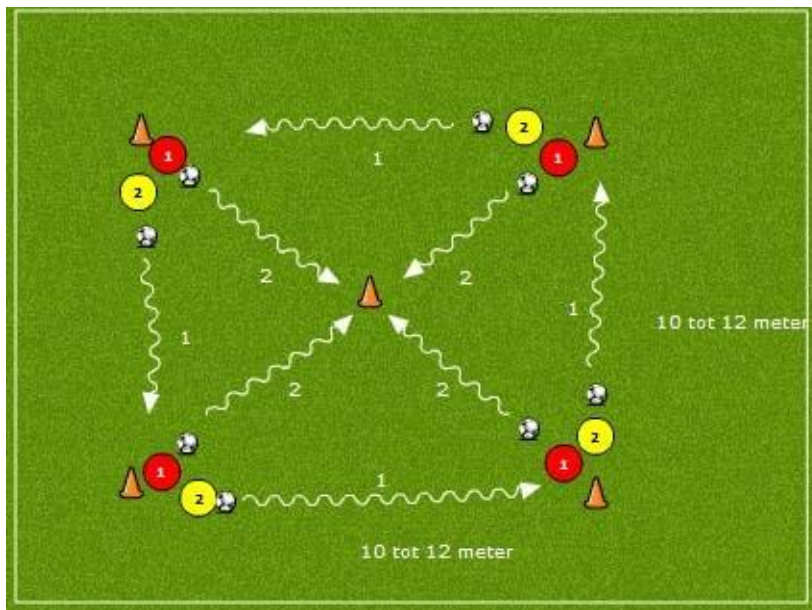
Coaching:

De beweging eerst goed onder controle krijgen
De actie met overtuiging maken
De actie op snelheid maken
Door versnellen na de actie

Variatie:

2 groepen starten naast elkaar en waarbij 2 spelers een serie bewegingen maken, de groep die als eerste terug is wint

Iedere speler op zijn eigen stuk

**Uitleg:**

Er staan bij ieder pylon 2 spelers met een bal

Alle Nummers 1 werken op het stukje dat aangeduid staat met 2 (ze werken dus tussen deze 2 pylonnen)

Alle Nummers 2 werken op het stukje dat aangeduid staat met 1 (tussen die 2 pylonnen)

De rol van de trainer:

De trainer geeft een beweging aan, die tussen de 2 pylonnen door iedere speler wordt geoefend. Bij het ene pylon met links en bij het andere pylon met rechts. In eerste instantie gaat het om de beweging, later komt de snelheid erbij

Coaching:

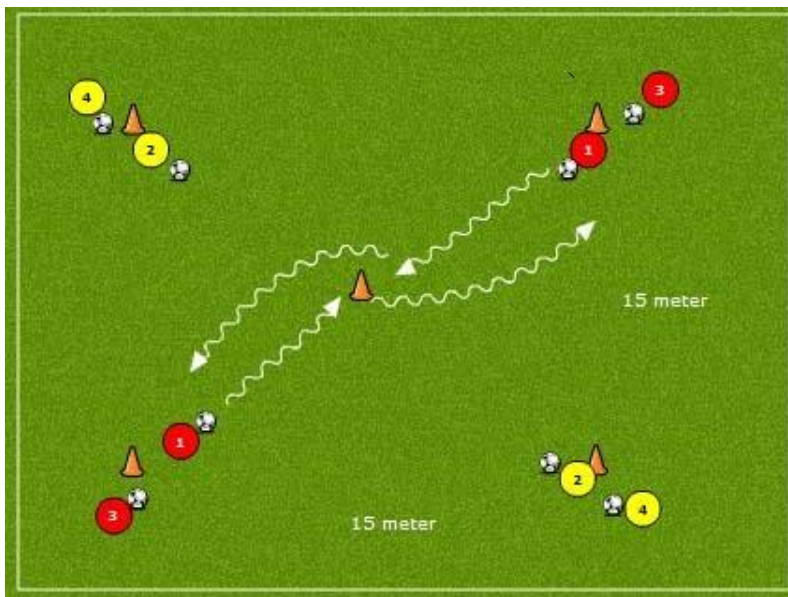
De trainer moet de beweging voor kunnen

Alles op maximale snelheid

Diep zitten

Elke pass de bal raken, veel balcontacten

Diagonalen werken tegelijk

**Uitleg:**

Nummers 1 starten tegelijk en maken de beweging, beide met hetzelfde been in het midden en steken schuin over Nummers 2 starten daarna Nummers 3 daarna

Etc...

(De diagonalen werken tegelijk)

De rol van de trainer:

De trainer geeft aan welke beweging er gemaakt gaat worden en heel belangrijk met welk been.

De spelers kunnen nu zien wanneer ze een actie moeten inzetten (pylon in het midden is de tegenstander)

Coaching:

De actie op tijd inzetten

Je houding aan de bal

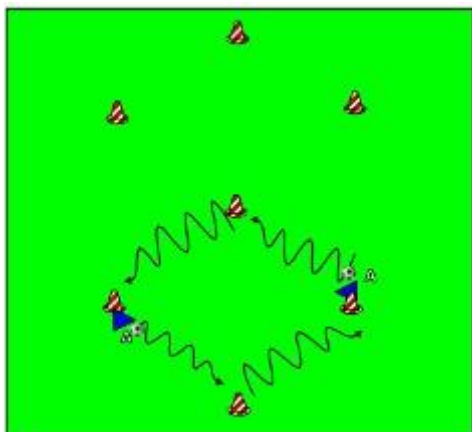
Doorversnellen na de actie, de actie houdt pas op bij het pylon aan de overkant Overtuiging in de actie

Dreiging hebben in de dribbel, frequentie dribbel, snelle korte pasjes

Zeven pion opstelling

Onderwerp: het verbeteren van het zijwaarts en frontaal passeren, waarbij er op de tekening hieronder meerdere mogelijkheden zijn en alleen de basisvormen uitgetekend zijn

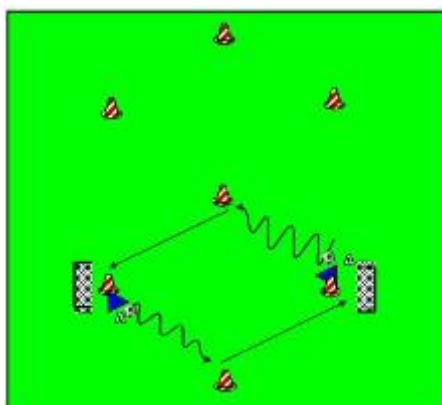
Oefenvorm 1



Uitleg:

Spelers A starten bij tegelijk en dribbelen zijwaarts weg, ze maken een beweging bij het dopje en versnellen weg (kan ook de andere kant op)

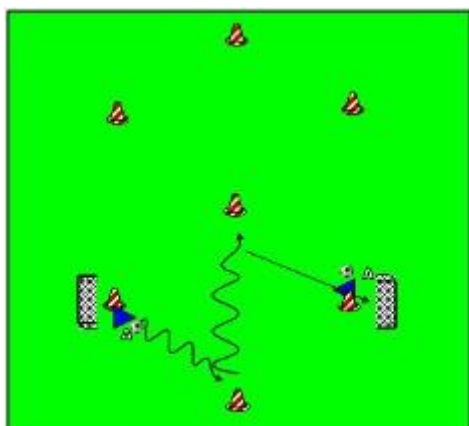
Oefenvorm 2



Uitleg:

Spelers A starten tegelijk en dribbelen zijwaarts weg, ze maken een beweging bij het dopje en passen de bal in de goal (kan ook de andere kant op)

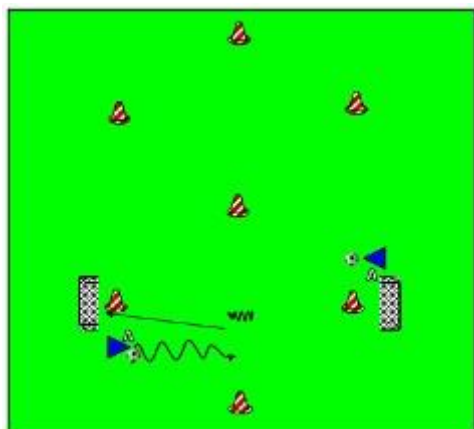
Oefenvorm 3



Uitleg:

Spelers A starten tegelijk en dribbelen zijwaarts weg, ze maken een beweging bij het dopje, zoeken elkaar frontaal op en maken een passeerbeweging dezelfde kant op (beide naar rechts bijvoorbeeld), vervolgens maken ze een beweging bij het dopje aan de andere kant en passen de bal in de goal (kan ook andere kant op)

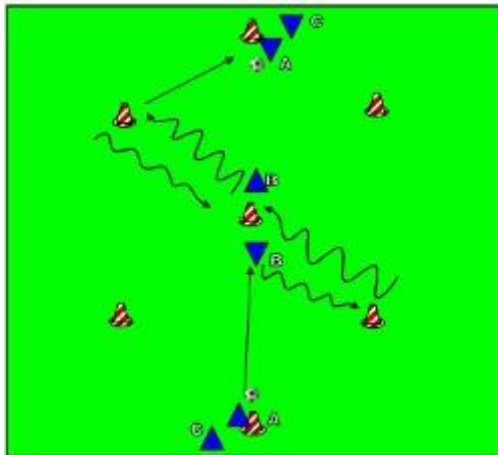
Oefenvorm 4



Uitleg:

Spelers A starten tegelijk en dribbelen naar het midden, daar maken ze een beweging om terug te draaien en passen de bal in het doeltje

Oefenvorm 5

**Uitleg:**

Spelers A spelen Spelers B in, Spelers B nemen de bal zijwaarts aan en maken een beweging terug het dopje, vervolgens passeren ze elkaar frontaal bij het midden dopje en maken ze aan de overkant een afdraai beweging en passen de bal naar Spelers C (Spelers A komen in het midden)

Coaching:

Technische opmerkingen, elke pass de bal dragen, beweging goed uitvoeren, met de wreef dribbelen

Hoge dribbelfrequentie

Over de bal kijken

Bal strak inspelen

Aanname in de richting waar je naar toe wilt,

Informatie:

In deze opstelling zijn nog veel meer mogelijkheden, deze opstelling zal vaker terugkomen op de site