



Techniektraining frontaal passeren

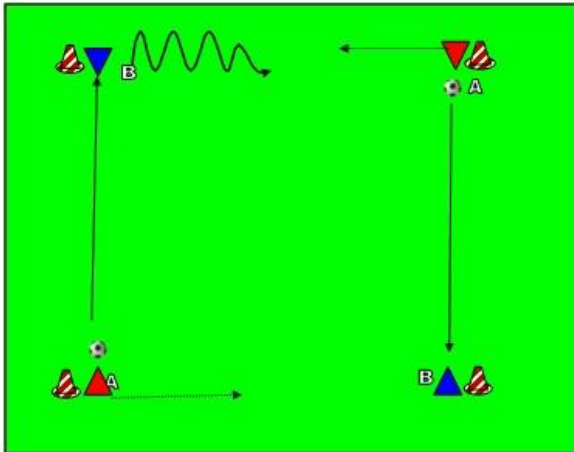
Dit is een vervolg op de basis. De tegenstander komt nu recht van voren waarbij de speler aan de bal over de tegenstander heen moet gaan. Bij de vormen hieronder verdedigt de verdediger passief of gelimiteerd (alleen een lijn verdedigen bijvoorbeeld) en helpt dus de aanvaller.

- **Aanname en frontaal passeren**
- **Passen en frontaal passeren in drietallen**
- **Frontaal passeren na inspeelpass**
- **Frontaal passeren met passieve tegenstander**
- **Lange bal en frontaal passeren**
- **Inspeelpass, kaatsen lange bal en frontaal passeren 2 tegenstanders**
- **2x frontaal waarvan 1 keer met afwerken**
- **Meerdere manieren in 1 organisatie**



Aanname en frontaal passeren

Onderwerp: Het verbeteren van de inspeelpass, de eerste aanname en de frontale passeeractie met een passieve verdediger



Uitleg:

Spelers A spelen tegelijk de bal in op Spelers B
Spelers B controleren de bal zijwaarts en zoeken de Spelers A aan hun kant op
Spelers A bewegen direct na de inspeelpass 3 meter breed weg
Spelers B passeren Spelers A
Spelers B en Spelers A zijn van positie gewisseld

Coaching:

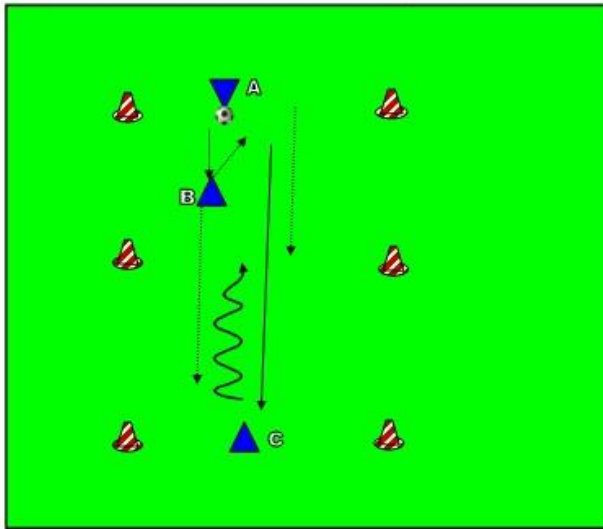
De bal strak inspelen (technische opmerkingen)
De aanname (technische opmerkingen)
Hoge dribbelfrequentie
Passeeractie op tijd inzetten
Verdedigers diep door de knieën
Alles 100%

Variatie:

Verschillende aannames, binnenkant voet, buitenkant voet, achter het standbeen langs
Verdedigers van passief naar actief (lijn verdedigen).

Passen en frontaal passeren in drietallen

Onderwerp: Het verbeteren van het passen, de aanname en frontaal passeren



Uitleg:

Speler A speelt Speler B in
 Speler B kaatst op Speler A
 Speler A speelt de bal op Speler C
 Speler B sluit bij
 Speler C kaatst de bal op Speler B
 Speler B draait open en zoekt Speler A op die is doorgelopen naar de lijn
 Speler B passeert Speler A

Speler A wordt Speler C, Speler C wordt Speler B, Speler B wordt Speler A

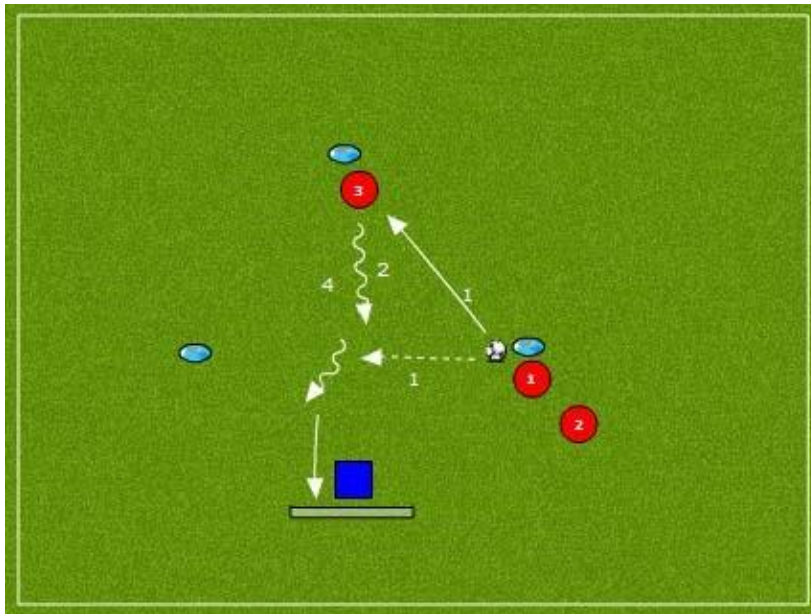
Coaching:

Traptechniek, technische opmerkingen
 De vooractie moet 100% zijn
 De kaats, technische opmerkingen, voet meebewegen, lichaam voorover
 Ruimte maken na de kaats
 Opendraaien, voet meebewegen, snelheid uit de bal halen
 Dribbeltechniek, hoge dribbelfrequentie, over de bal heen kijken
 Passeeractie, actie op tijd inzetten, actie op snelheid, doorversnellen na de actie

Verdedigen:

Van passief, naar alleen de lijn, naar voluit verdedigen.

Frontaal passeren na inspeelpass



Uitleg:

Nummer 1 speelt Nummer 3 aan
 Nummer 3 controleert de bal en zoekt Nummer 1 op
 Nummer 3 passeert Nummer 1 en werkt af

Rol van de trainer:

Coaching t.a.v. het passief verdedigen en het op tijd inzetten van de actie, kan een actie aangeven of een kant op laten dribbelen zodat ze de bal in de ruimte ernaast vrij moeten maken.

Coaching:

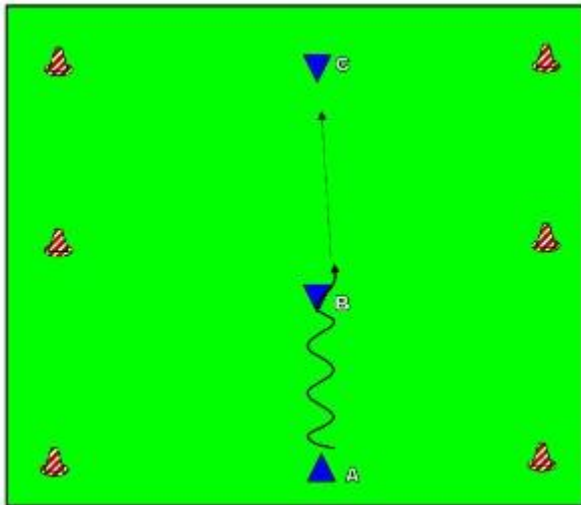
De bal strak inspelen
 De 1^{ste} aanname moet voorwaarts
 Op snelheid komen
 Actie op tijd inzetten
 Houding aan de bal moet goed zijn
 Met overtuiging de actie maken

Verdedigen:

Kan van passief naar actief gaan, naarmate het niveau stijgt

Frontaal passeren met passieve tegenstander

Onderwerp: het verbeteren van het frontaal passeren van een passieve tegenstander

**Uitleg:**

Speler A zoekt Speler B op en passeert hem frontaal
Speler A speelt de bal op Speler C
Speler C controleert de bal en zoekt Speler A op
Speler C speelt Speler B in etc....

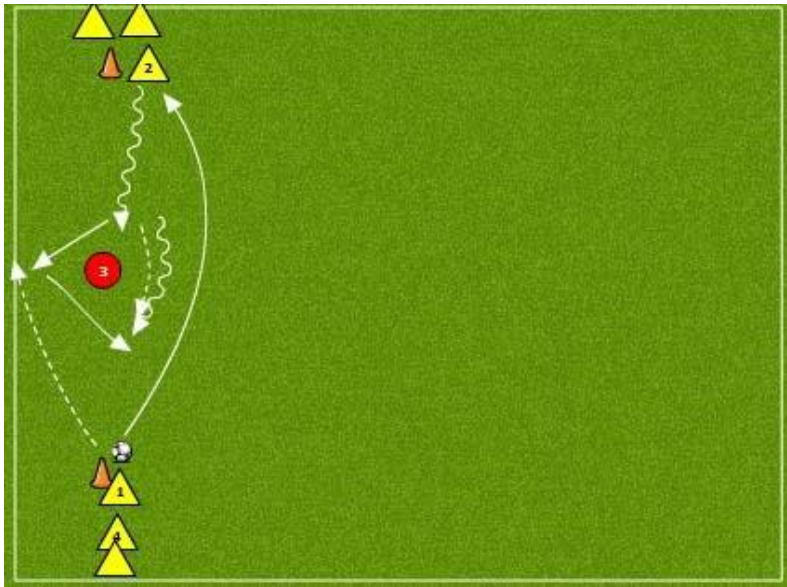
Coaching:

Hoge dribbelfrequentie iedere pas de bal raken
De actie op het juiste moment inzetten;
Goede pass binnenkant voet na de actie
Passief verdedigen op de voorvoeten meebewegen
Alles op topsnelheid

Verdedigen:

Passief, de speler aan de bal moet leren wanneer hij de actie in moet zetten, als de bewegingen goed gaan kan de verdediger de lijn gaan verdedigen om vanuit daar voluit te gaan verdedigen.

Lange bal en frontaal passeren



Uitleg:

- Speler 1 speelt een lange bal op Speler 2
- Speler 2 controleert de bal en zoekt Speler 3 op
- Speler 1 is inmiddels doorgelopen tot naast Speler 3
- Speler 2 passeert Speler 3 met een actie of een ½ combinatie
- Speler 2 past daarna naar de volgende speler
- (Speler 1 wordt speler 3, speler 3 wordt speler 2 en Speler 2 wordt Speler 1)

De rol van de trainer:

Coaching t.a.v. de lange bal en de passeert technieken of de ½ combinatie

Coaching:

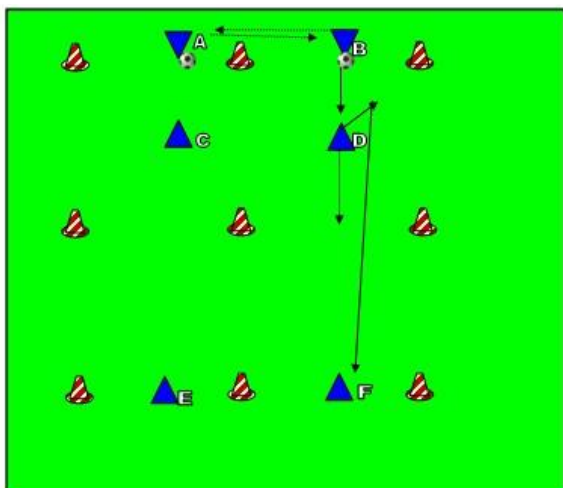
- Speler 1 strakke bal spelen
- Speler 2 bal voor je controleren
- Speler 2 op snelheid tegenstander opzoeken Speler
- 2 actie op tijd inzetten of ½
- Speler 3 passief verdedigen

Verdedigen:

Is passief, het is alleen voor de speler aan de bal om de actie te kunnen inschatten.

Inspeelpass, kaatsen lange bal en frontaal passeren 2 tegenstanders

Onderwerp: Het verbeteren van de inspeelpass, de kaats en de lange bal en de 1v1 frontaal waarbij de tegenstander gelimiteerd druk kan geven

**Uitleg:**

Speler A en B spelen tegelijk Speler C en D in

Speler A en B wisselen vervolgens van positie

Speler C en D kaatsten de bal op de wisselende Spelers A en B

Speler A en B spelen vervolgens de bal diep op Speler E en F

Speler C en D lopen naar de lijn van het vierkant

Speler E en F controleren de lange bal en passeren de 2 spelers op de beide lijnen

Speler A en B worden Speler C en D - Speler C en D worden Speler E en F - Speler E en F worden Speler A en B

Coaching:

Ballen strak binnenkant voet inspelen (standbeen en schietbeen licht gebogen, lichaam over de bal, de bal in het midden raken)

Bij de lange bal, door de bal heen trappen (met de wreef, laatste pas groot)

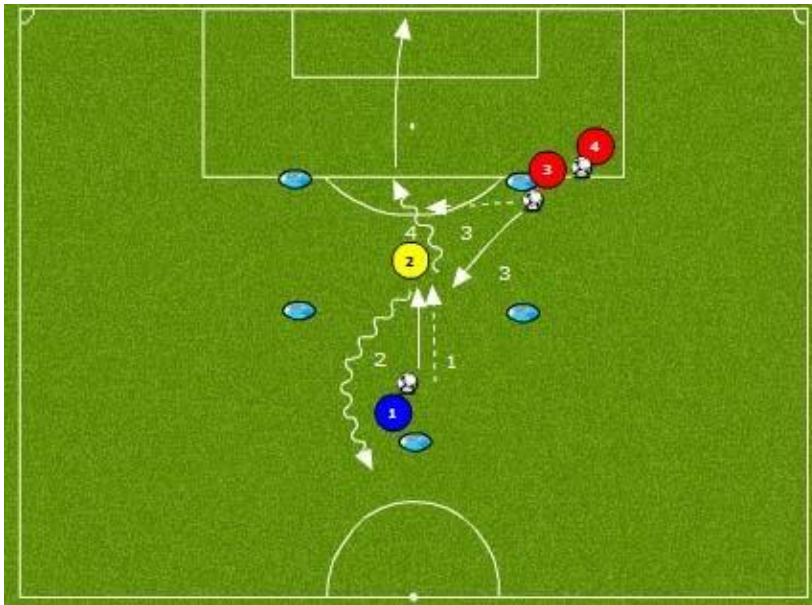
De actie op tijd inzetten

In de frequentie indribbelen, dus veel balcontacten De actie op tijd inzetten.

Verdedigen:

Passief, het gaat om de speler aan de bal, die moet leren wanneer hij de actie in moet zetten

2x frontaal waarvan 1 keer met afwerken

**Uitleg:**

Nummer 1 speelt Nummer 2 in
Nummer 2 controleert de bal en zoekt Nummer 1 op en passeert hem
Nummer 1 wordt ingespeeld door Nummer 3
Nummer 1 passeert Nummer 3 en werkt af
Nummer 2 (die op de plek van Nummer 1 staat) speelt daarna Nummer 3 in
Nummer 3 passeert Nummer 2
Nummer 2 krijgt de bal van Nummer 4
Etc.....

De rol van de trainer:

Coaching t.a.v. het passief druk geven en de actie

Coaching:

Actie op tijd inzetten
De houding aan de bal moet goed zijn
Snelheid in de actie maar wel tempo wisselingen
Dreiging in de dribbel hebben
Snelheid van inspelen moet goed zijn
De eerste aanname moet voorwaarts zijn

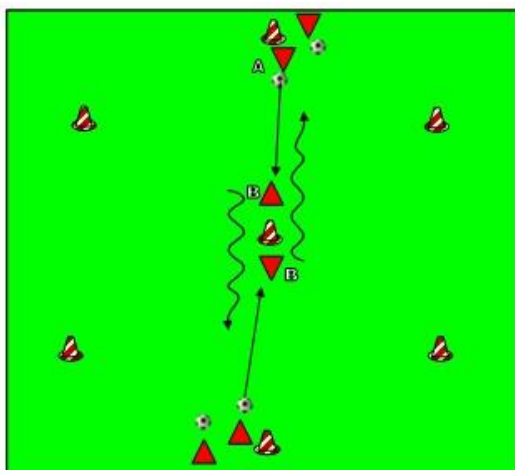
Verdedigen:

In het begin passief, naarmate het niveau toe neemt kan de weerstand verhoogd worden.

Meerdere manieren in 1 organisatie

Onderwerp: het verbeteren van het frontaal passeren, hieronder meerdere mogelijkheden in de 7 pion opstelling

Oefenvorm 1:



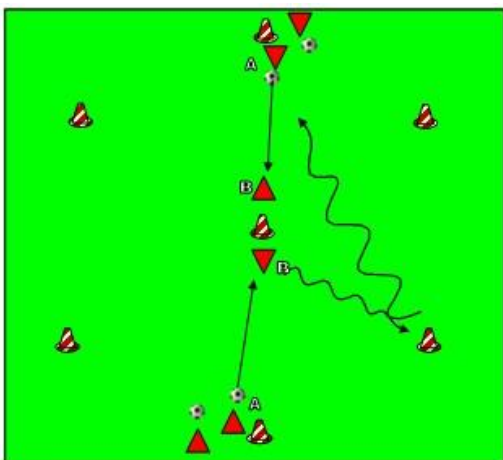
Uitleg:

Spelers A spelen tegelijk Spelers B in

Spelers B draaien open en passeren de Spelers A aan de andere kant

Verskillende manieren van wegdraaien, normaal opendraaien, helemaal wegdraaien, achter het standbeen langs wegdraaien

Oefenvorm 2:

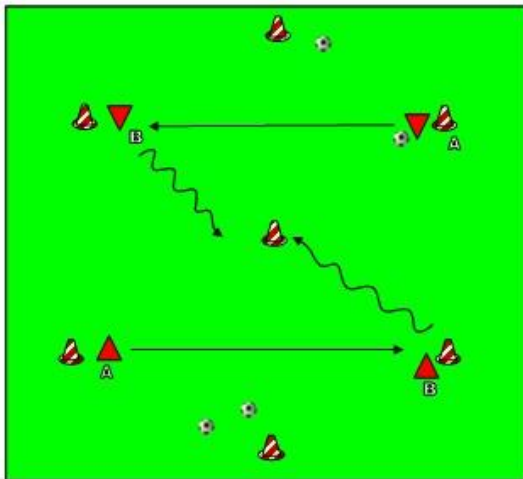


Uitleg:

Speler A speelt Speler B in

Speler B dribbelt zijwaarts weg maakt een afdraaibeweging en zoekt Speler A aan de andere kant op en passeert hem frontaal

Oefenvorm 3:

**Uitleg:**

Speler A speelt Speler B in

Speler B controleert de bal en passeert frontaal in het midden

Coaching:

Ballen strak inspelen, bal in het midden raken

Diep zitten

Aanname in de richting waar je naar toe wilt

Alles op topsnelheid

Iedere pass de bal raken

Actie op tijd inzetten op het juiste moment
Uitwijken na de actie.