

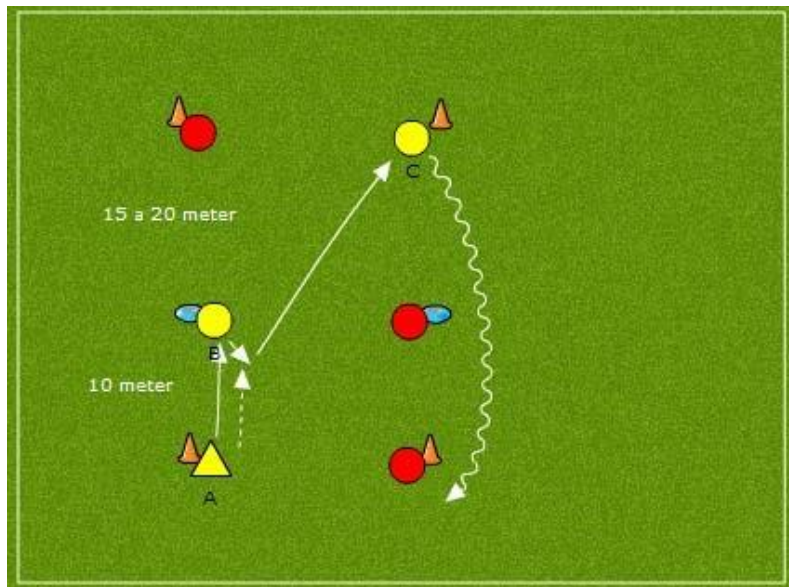


Pass & trap vormen

Passen en trappen is een belangrijk onderdeel in het voetbal, het is immers de snelste manier om een bal van A naar B te krijgen. In de onderstaande vormen is een volgorde aangehouden van makkelijk naar moeilijk. De coach moet tijdens deze vormen veel aandacht besteden aan de traptechniek, de snelheid van inspelen, op het juiste been inspelen etc...

- **Passen en trappen opendraaien en kaatsen**
- **Passen en trappen in Y-vorm**
- **Passen/trappen compacte vorm**
- **Passen en trappen met opendraaien en kaatsen**
- **Passen en trappen in een vierkant (2)**
- **Passen en trappen in driehoek met positiewisselingen**
- **Passen en trappen met ½ combinatie**
- **Passen en trappen zoek een lijn**
- **Keuzevorm: bereiken van de overkant**
- **Passen en trappen Cocu**

Passen en trappen opendraaien en kaatsen



Uitleg:

Speler A speelt speler B in

Speler B kaatst op de inkomende Speler A

Speler A speelt diep op Speler C

Speler C neemt de bal in de loop mee en sluit aan bij Rood

(Rood doet ondertussen precies hetzelfde, bij het punt waar Speler A staat moeten altijd 2 of meer spelers staan)

Variatie

Speler A speelt Speler B in

Speler B draait open

Speler B speelt Speler C in

De rol van de trainer:

Opmerking maken t.a.v. het open draaien, kaatsen, traptechniek e.d.

Coaching:

Speler A geen stil liggende bal inspelen

Speler A strak inspelen

Speler B kaats naar binnen leggen

Speler B links open draaien en rechts doerspelen (voor rood andersom)

Speler A strakke bal naar speler C

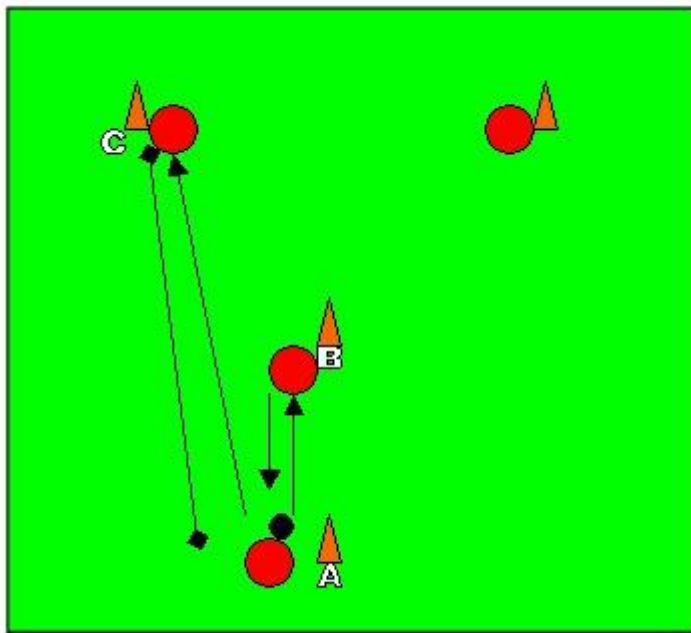
Speler C de bal in de loop meenemen dus de eerste aanname vooruit

Verdedigen:

Niet van toepassing.

Passen en trappen in Y-vorm

Onderwerp: Het verbeteren van het passen en trappen in een simpele Y-vorm waarbij het gaat om de balsnelheid en de aanname in de loop.



Uitleg

Speler A speelt Speler B in;
Speler B kaatst de bal of draait open (wat de trainer of speler A aangeeft)
Daarna wordt Speler C ingespeeld;
(Speler B kan dan bijsluiten voor een een twee cominatie; Speler C neemt de bal mee naar de plek van A.

Rol van de trainer Oefening

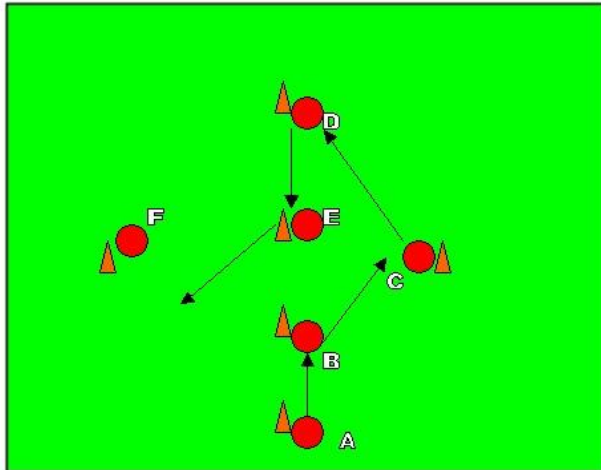
in werking zetten;
Coaching t.a.v. techniek en coaching

Coaching

Bal strak inspelen;
Goede been inspelen;
Kaats moet goed;
Vooractie maken;
Handelingssnelheid hoger; Alles op tempo doen.

Passen/trappen compacte vorm

Onderwerp: Pass-/trapvorm met opendraaien/kaatsen in een compacte vorm als voorbereiding op de korte sprintjes.



Uitleg:

Speler A speelt de bal in op Speler B;
Speler B draait open en speelt de bal door op Speler C;
Speler C draait open en speelt Speler D in;
Speler D speelt de bal in 1 keer op Speler E;
Speler E draait open en geeft de bal in de loop mee aan Speler F; Speler F sluit aan achter Speler A.

De rol van de trainer:

Coaching t.a.v. de techniek en het aanzetten na het opendraaien.

Coaching:

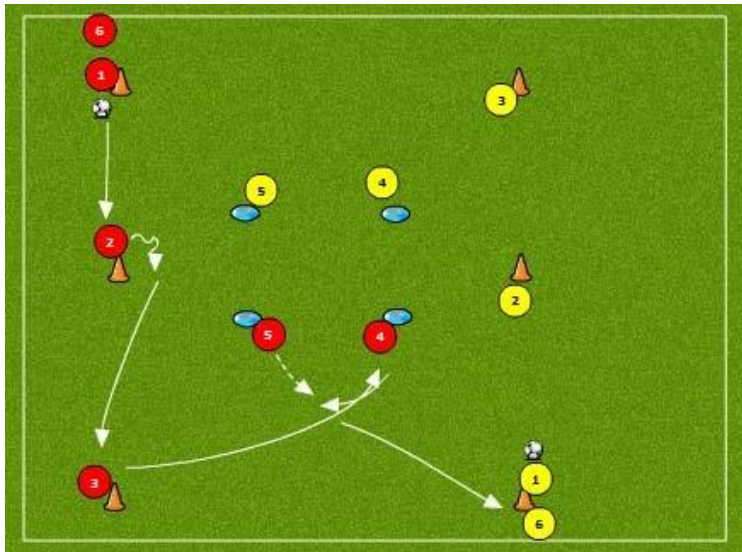
Ballen strak inspelen;
2 handelingen bij het opendraaien;
Links rechts en rechts links werken;
Vooractie maken; Coaching.

Variaties:

Overall waar opengedraaid wordt kan ook worden gekaatst. Speler F kan ook een 1 / 2 combinatie aangaan.



Passen en trappen met opendraaien en kaatsen



Uitleg:

Nummers 1 spelen de nummers 2 aan;
Nummers 2 draaien open en spelen nummers 3 aan;
Nummers 3 spelen de bal naar de nummers 4; Nummers
4 kaatsen de bal op de nummers 5;
Nummers 5 spelen nummers 6 aan..... etc...

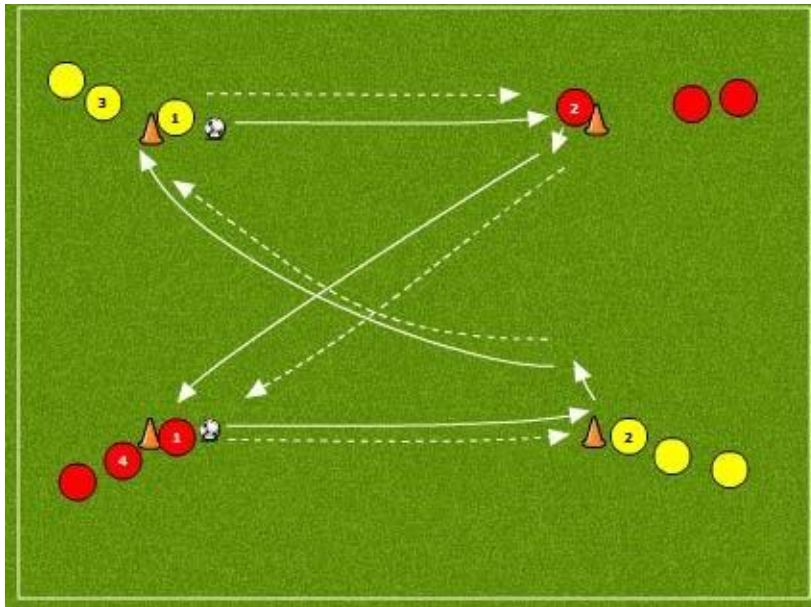
De rol van de trainer:

Coaching t.a.v balsnelheid handelingssnelheid

Coaching:

Strak inspelen;
Op snelheid opendraaien, geen afwachtende houding;
De kaats bij 3 in 1 keer, bij de nummers 4 en 5 ook alles in 1 keer;
Ballen op nummers 6 in de loop spelen

Passen en trappen in een vierkant (2)

**Uitleg:**

Nummers 1 spelen tegelijk Nummers 2 in
Nummers 2 nemen de bal aan en spelen Nummers 3 en 4 Nummers
3 en 4 controleren de bal etc....
Iedereen loopt achter zijn eigen bal aan

De rol van de trainer:

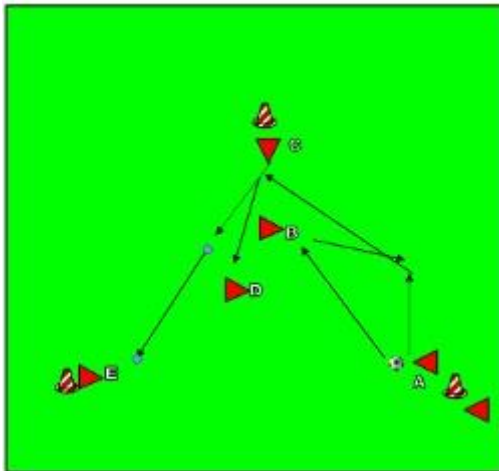
Coachen op handelingssnelheid en balsnelheid

Coaching:

De eerste aanname moet goed zijn
De balsnelheid moet hoog zijn
Alles op het hoogste tempo doen

Passen en trappen in driehoek met positiewisselingen

Onderwerp: Het verbeteren van het passen en trappen in een driehoek en het inspelen op het goede been met de juiste snelheid.

**Uitleg:**

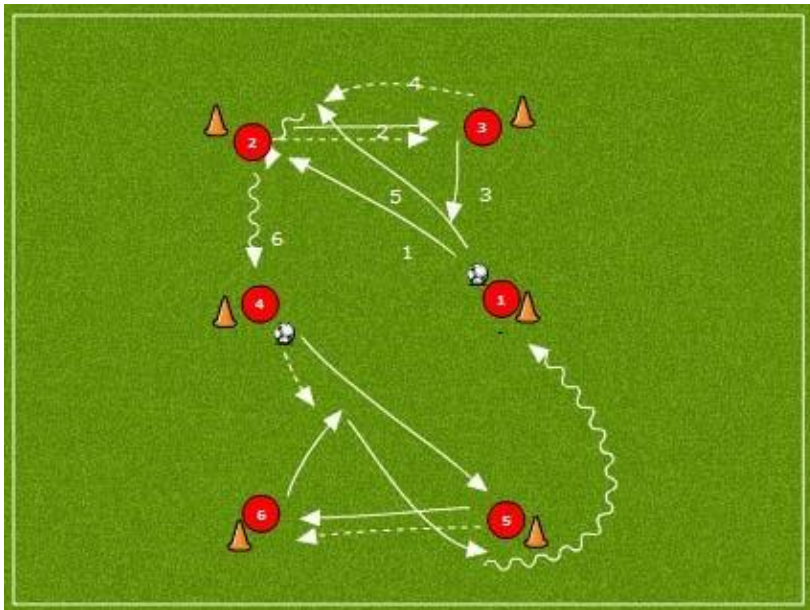
Speler A speelt Speler B in
Speler B kaatst de bal op speler A
Speler A speelt Speler C in
Speler C speelt de bal op Speler D
Speler D kaatst de bal op Speler C
Speler C speelt Speler E in
Speler E speelt de bal op Speler A
Speler A kaatst de bal op Speler E
Speler E speelt Speler A2 in Etc.....

De spelers nemen de positie van hun eerste pass in (zie filmpje)

Coaching:

In eerste instantie de positiewisselingen
Op het goede been inspelen
Uit de lijn lopen
Vooractie maken
Met de juiste snelheid inspelen
Onderlinge coaching
Alles 100% geconcentreerd Om
je heen kijken.

Passen en trappen met 1/2 combinatie



Uitleg:

Nummers 1 en 4 starten tegelijk met de bal (1=4, 2=5, 3=6)

Nummer 1 speelt de bal in op Nummer 2

Nummer 2 laat de bal vallen op Nummer 3 en geeft direct druk op de bal

Nummer 3 speelt de bal op de ingelopen Nummer 1 en maakt de ½ combinatie voorbij

Nummer 2

Nummer 3 dribbelt door waar 4 weg kwam

(Nummer 1 wordt Nummer 2, Nummer 2 wordt Nummer 3, Nummer 3 wordt Nummer 4)

De rol van de trainer:

Accent leggen op de balsnelheid, de technisch goede uitvoering van de oefening

Coaching:

Vooractie maken

Balsnelheid hoog

Technische opmerkingen

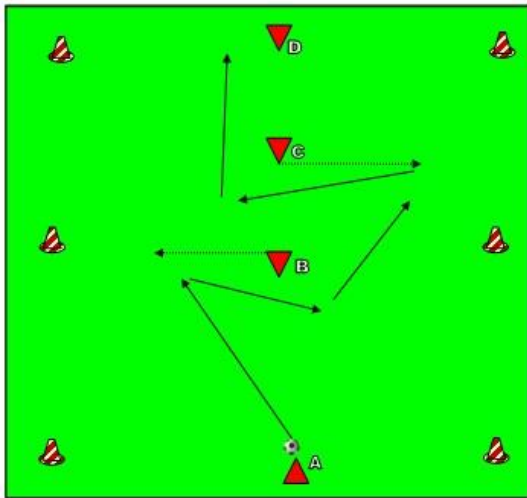
Nummer 1 en 4 tegelijk starten

Opmerking:

Dit is een ingewikkelde vorm, begin hier pas mee vanaf de C-ers.

Passen en trappen zoek een lijn

Onderwerp: Het verbeteren van het inspelen van een bal en het achter elkaar vandaan komen



Uitleg:

Variatie 1:

Speler A speelt Speler B in
Speler B kaatst op Speler A
Speler A speelt Speler C in
Speler C kaatst op Speler B
Speler B speelt Speler D in
Speler D neemt de bal mee

Variatie 2:

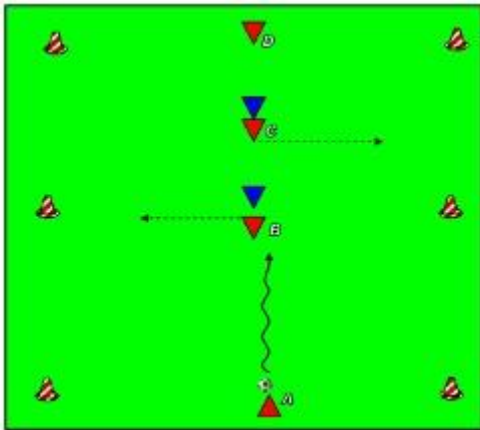
Speler A dribbelt in en speelt de bal naar Speler C
Speler C kaatst de bal op Speler B
Speler B speelt Speler D in
Speler D neemt de bal mee

Variatie 3:

Eigen keuze.

Keuzevorm: bereiken van de overkant

Onderwerp: het verbeteren van het maken van keuzes aan de bal en zonder bal

**Uitleg:**

Speler A heeft de bal en moet met behulp van Speler B en Speler C, Speler D aan de overkant aanspelen, dit kan door een dribbel of een pass. Speler B en Speler C kunnen helpen door de bal te krijgen of door een loopactie zijwaarts te maken, hierdoor moeten er iedere keer keuzes worden gemaakt. (Blauw = verdedigers) Iedere speler mag Speler D aanspelen. Speler A is dus de enige die in voorwaartse richting mag bewegen (in eerste instantie)

Speler A wordt Speler B - Speler B wordt Speler C - Speler C wordt Speler D - Speler D wordt Speler A

Coaching:

Speler A op snelheid in dribbelen en over de bal kijken

Speler B en Speler C loopactie maken

Speler A keuzes en coaching aanpassen op wat de verdedigers doen

Speler B en Speler C welke loopactie

Speler D wat kan je doen om aangespeeld te kunnen worden.

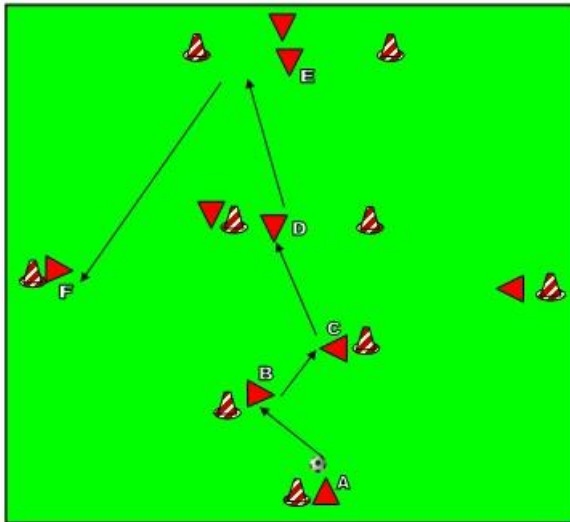
Variatie:

Nadat Speler D is bereikt kan in een later stadium ook nog weer terug gegaan worden.

Iedere speler mag zich vrij bewegen, behalve Speler D.

Passen en trappen Cocu

Onderwerp: Het verbeteren van het passen en trappen in een grote organisatie

**Uitleg:**

Speler A speelt Speler B in

Speler B draait open (variaties kaats en coaching)

Speler B speelt Speler C in

Speler C draait open (variaties kaats en coaching)

Speler C speelt Speler D in

Speler D draait open (variatie kaats en coaching)

Speler D speelt Speler E in

Speler E heeft de bal zijwaarts gevraagd en speelt Speler F in (dit kan zijn dat Speler F uitzakt, het kan ook een gerichte lange bal zijn)

Coaching:

Hard inspelen (technische opmerkingen)

Opengedraaid staan

Onderlinge coaching

Beweging zonder bal

Hoog tempo

Bal op snelheid meenemen.