



Techniektraining volledige weerstand

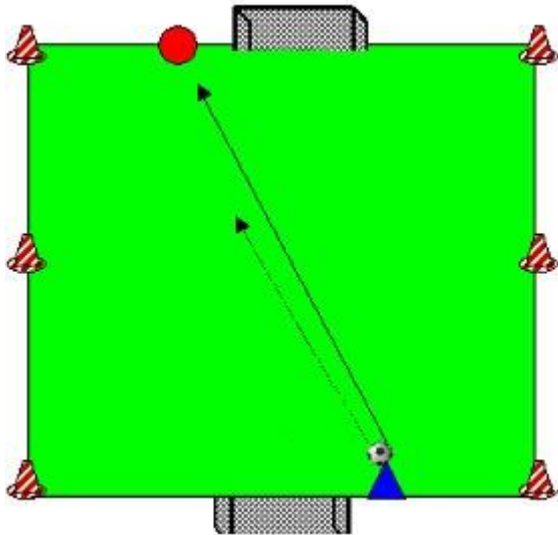
Hieronder staan 1 tegen 1 vormen waarbij zowel het frontaal passeren als het zijwaarts passeren moet worden toegepast. Het gaat er nu om dat spelers de bewegingen die ze eigen hebben gemaakt onder volledige weerstand gaan toepassen. Spelers zullen niet alle bewegingen gaan gebruiken maar alleen de bewegingen die bij hun passen.

- **1 tegen 1 na inspeelpass**
- **1 tegen 1 met 2 keepers**
- **2 tegen 2 na inspeelpass**
- **1 tegen 1 tegenstander vanaf de zijkant**
- **1 tegen 1 op 4 doeltjes**
- **2 tegen 2 op 4 kleine doeltjes**
- **1 tegen 1 met sprintvormen**
- **1 tegen 1 zijwaarts passeren**
- **1 tegen 1 na verwerken terugspeelbal keeper**
- **1 tegen 1 frontaal na inspeelpass keeper (2)**
- **Vleugels frontaal passeren**



1 tegen 1 na inspeelpass

Onderwerp: Het verbeteren van het domineren van de 1v1 situatie i.c.m. scoren op de goal



Uitleg:

Speler Blauw speelt de bal in op Speler Rood;

Speler Rood controleert de bal en probeert Speler Blauw uit te spelen en te scoren in de goal

Speler Blauw probeert dit uiteraard te voorkomen en probeert te scoren aan de kant van rood.

Spelregels:

Er mag pas gescoord worden over de helft

Coaching:

De bal strak inspelen;

De eerste aanname moet in voorwaartse richting zijn;

De tegenstander op snelheid opzoeken;

Degene die de bal inspeelt snel vooruit verdedigen, wel op het juiste moment stil staan

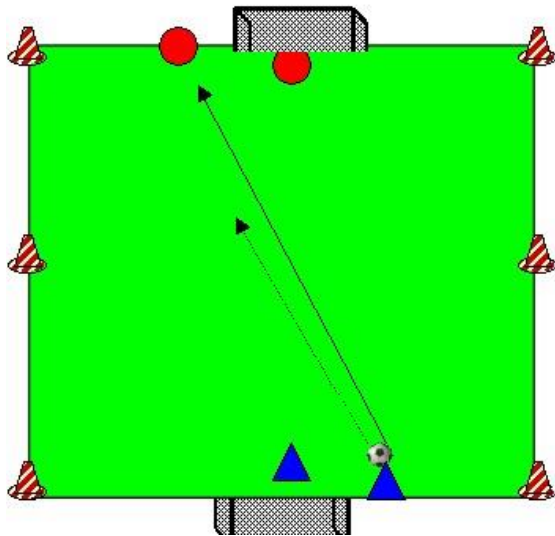
Creatief in de 1 tegen 1

SCOREN.

1 tegen 1 met 2 keepers



Onderwerp: Het verbeteren van het domineren van de 1v1 situatie i.c.m. scoren op de goal



Uitleg:

Speler Blauw speelt de bal in op Speler Rood;
Speler Rood controleert de bal en probeert Speler Blauw uit te spelen en te scoren in de goal
Speler Blauw probeert dit uiteraard te voorkomen en probeert te scoren aan de kant van rood.

Spelregels:

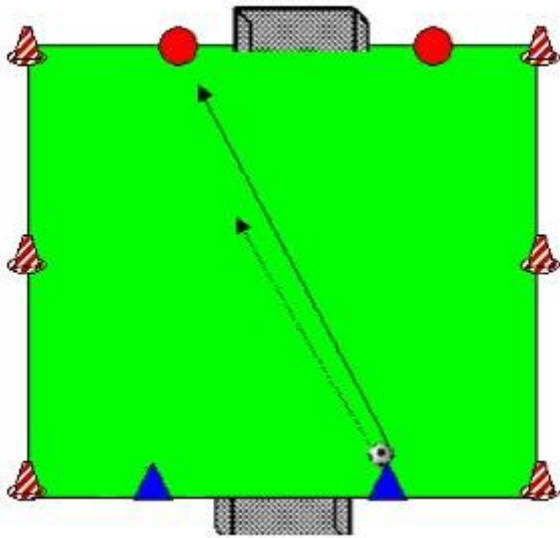
Er mag pas gescoord worden over de helft;
Afstandschot = 1 punt
Passeren tegenstander + schot = 2 punten
Passeren tegenstander en keeper = 3 punten

Coaching:

De bal strak inspelen;
De eerste aanname moet in voorwaartse richting zijn;
De tegenstander op snelheid opzoeken;
Degene die de bal inspeelt snel vooruit verdedigen, wel op het juiste moment stil staan
SCOREN

2 tegen 2 na inspeelpass

Onderwerp: Het verbeteren van het domineren van de 1v1 situatie i.c.m. scoren op de goal

**Uitleg:**

Speler Blauw speelt de bal in op Speler Rood;

Speler Rood controleert de bal en er wordt 2 tegen 2 gespeeld

Spelers Blauw sluiten snel aan, spelers rood proberen te scoren, spelers blauw proberen dit te voorkomen en te scoren op de andere goal

Spelregels:

Er mag pas gescoord worden over de helft

Coaching:

De bal strak inspelen;

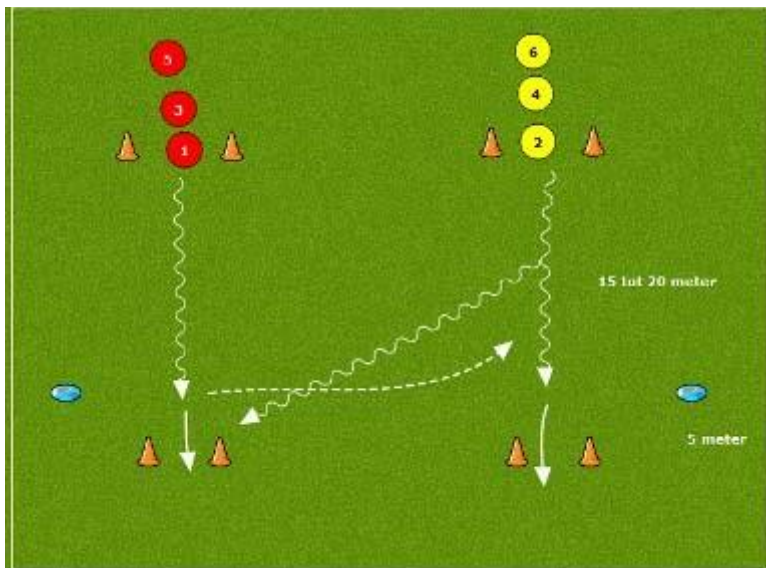
De eerste aanname moet in voorwaartse richting zijn;

De tegenstander op snelheid opzoeken;

Degene die de bal inspeelt snel vooruit verdedigen, wel op het juiste moment stil staan
SCOREN

De loopactie van de speler zonder bal, erom heen of juist ruimte maken voor de 1v1.

1 tegen 1 tegenstander vanaf de zijkant

**Uitleg:**

Nummer 1 dribbelt in het schiet de bal tussen de blauwe dopjes door het doeltje

Nummer 2 (geel) start zodra Nummer 1 heeft geschoten en probeert in 1 van de 2 doeltjes te scoren

Nummer 1 verdedigt Nummer 2

Nummer 3 (rood) start zodra Nummer 2 heeft geschoten

Nummer 2 verdedigt Nummer 3 Etc.....

Er mag pas gescoord worden vanaf de blauwe dopjes

De rol van de trainer:

De spelers opjagen en stimuleren tot het van richting veranderen, de ruimtes dus benutten

Coaching:

Kijken wat je tegenstander doet

Creatief van richting veranderen

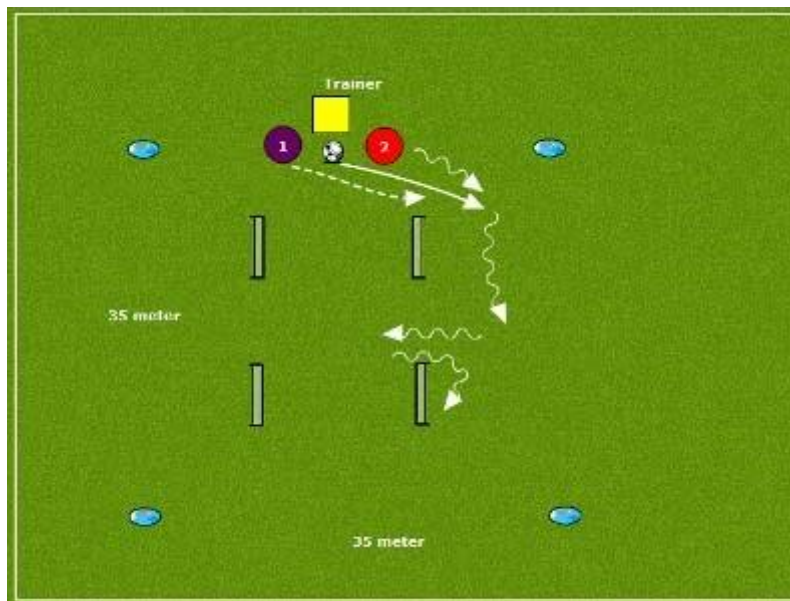
Op snelheid Scoren

Probeer als trainer vooral de boel op te jatten zodat spelers echt helemaal voluit gaan, je kan hier dus een wedstrijdvorm van maken, wie is er het eerst bij de 10

Verdedigen:

Voluit met een tegenstander die vaak van schuin voor je komt

1 tegen 1 op 4 doeltjes

**Uitleg:**

De trainer speelt de bal in naar een van de twee spelers (in dit geval Nummer 2)

Nummer 2 controleert de bal en probeert in een van de vier goaltjes te scoren

Nummer 1 verdedigt op de zaalvoetbal manier dus geen slidings en lichamelijk contact

De rol van de trainer:

De trainer speelt de ballen in hij bepaalt wie de bal krijgt en waar hij hem inspeelt, hij kan er dus ook voor kiezen om de bal door het midden te spelen om een duel om balbezit te krijgen

Coaching:

Nummer 2 de eerste aanname

Nummer 2 overtuiging in de actie

Nummer 2 tempo wisselingen

Nummer 2 veel van richting veranderen

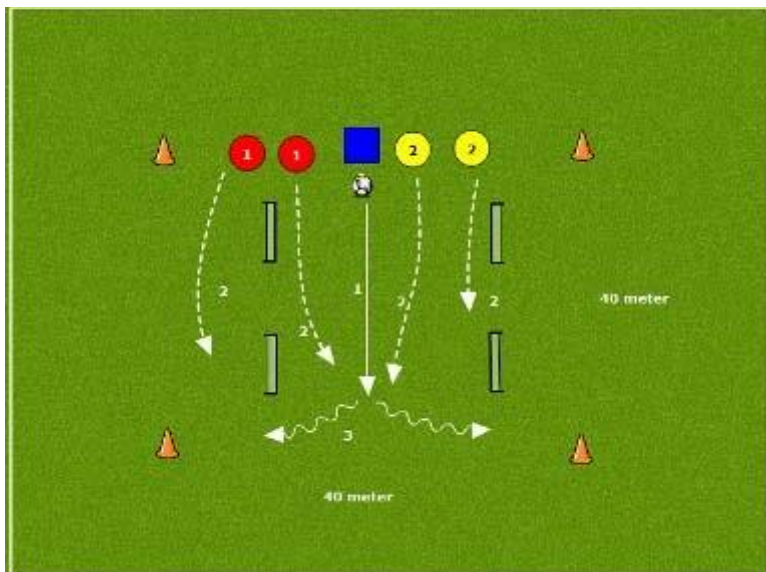
Nummer 1 diep door de knieën verdedigen

Nummer 1 geen contact maken

Verdedigen:

Er wordt gelimiteerd druk gegeven, zaalvoetbal verdedigen. Naarmate de spelers vaardiger worden kan de trainer er voor kiezen om de spelers volledig druk te laten geven.

2 tegen 2 op 4 kleine doeltjes

**Uitleg:**

De trainer speelt de bal in door het midden

Nummers 1 en 2 hebben een duel om de bal en proberen te scoren in 1 van de 4 doelen.

De rol van de trainer:

De trainer stimuleert weer tot creatief voetbal, dus acties maken en alles op snelheid

Coaching:

Creatief zijn

De ruimtes benutten

Versnellen

De houding

Verdedigen:

Voluit zonder slidings, dus lichamelijk contact is ook toegestaan.

1 tegen 1 met sprintvormen

**Uitleg:**

De trainer speelt een bal in het midden richting Nummer 1
Nummer 1 en Nummer 2 beginnen dan te sprinten om het pylon en het doeltje
Nummer 1 controleert de bal en zoekt Nummer 2 op en probeert te scoren in 1 van de 2 doeltjes
Nummer 2 kan ook scoren als hij de bal af pakt

De rol van de trainer:

De ballen inspelen en de spelers stimuleren tot creativiteit

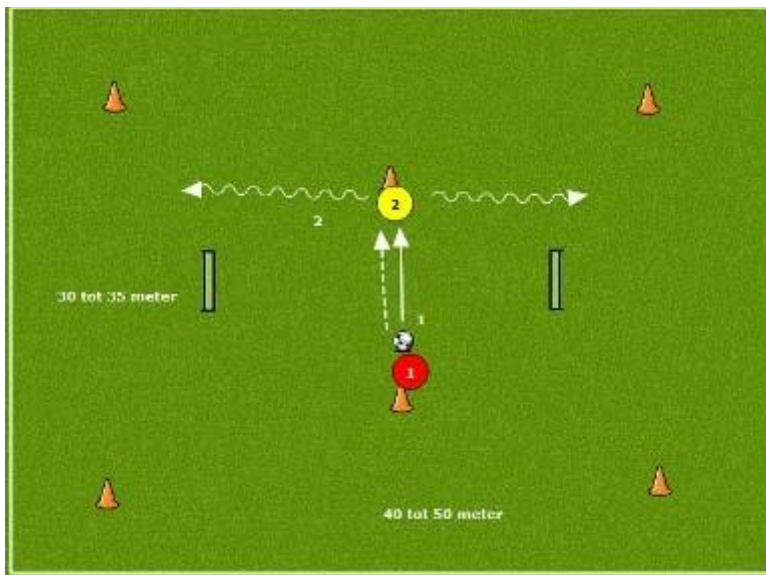
Coaching:

Nummer 1 de acties explosief maken
Nummer 1 tempo wisselingen hebben
Nummer 1 de actie met overtuiging maken
Nummer 1 scoren
Nummer 2 diep door de knieën verdedigen
Nummer 2 passen klein maken

Verdedigen:

Voluit verdedigen dus met volledige druk.

1 tegen 1 zijwaarts passeren



Uitleg:

Nummer 1 speelt de bal strak in op Nummer 2
 Nummer 1 sprint direct achter zijn bal aan
 Nummer 2 controleert de bal
 Nummer 2 maakt de actie zijwaarts en scoort in een van de twee doeltjes

De rol van de trainer:

De trainer laat de spelers vrij in het maken van acties en combinaties van acties

Coaching:

Nummer 1 geen stil liggende bal inspelen
 Nummer 1 de bal strak inspelen
 Nummer 1 direct versnellen
 Nummer 2 niet stil staan, alles vanuit de beweging
 Nummer 2 de eerste aanname moet goed zijn
 Nummer 2 de actie met overtuiging maken
 Nummer 2 de houding aan de bal moet goed zijn
 Nummer 2 versnellen na de actie
 Nummer 2 combinaties van acties laten zien

Verdedigen:

De verdediger geeft passief druk, de trainer kan zodra het niveau van de spelers toeneemt de verdedigers de opdracht geven meer druk te geven.



1 tegen 1 na verwerken terugspeelbal keeper

Onderwerp: Het verbeteren van de keeper door het spel te verleggen en de 1v1 zowel verdedigend als aanvallend voor aanvallers en verdedigers



Uitleg:

Speler A speelt Speler B in (keeper);
Speler B speelt de bal naar Speler C, Speler A staat inmiddels in het vierkant
Speler C controleert de bal en zoekt Speler A op
Speler C scoort bij Speler B en Speler A kan scoren bij de andere keeper

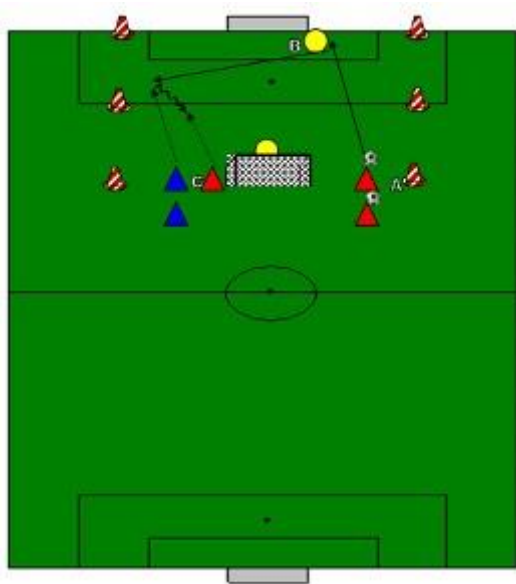
Coaching:

Keeper (Speler B) over de schouder kijken
Speler B opengedraaid staan
Speler C aanname voor je
Speler C hoge dribbelfrequentie
Speler C voor je kijken waar de goal is
Speler A diep zitten
Meebewegen met de aanvaller en juiste moment instappen

1 tegen 1 frontaal na inspeelpass keeper (2)



Onderwerp: Het verbeteren van de inspeelpass van de keeper en het frontaal passeren van de aanvallers en het verdedigen door de verdedigers



Uitleg:

Speler A speelt Speler B in (keeper)

Speler B neemt de bal aan en speelt de uitzakkende speler C aan

Speler C draait open en zoekt de meegelopen verdediger op

1v1 frontaal Verdediger kan scoren bij keeper B

Coaching:

Keeper bal opengedraaid aannemen

Achter Speler C inspelen zodat hij los komt

Speler C hoog tempo uitzakken

Hoge dribbelfrequentie

Creatief

Over de bal kijken

Verdediger diep zitten

Meebewegen met kleine passen

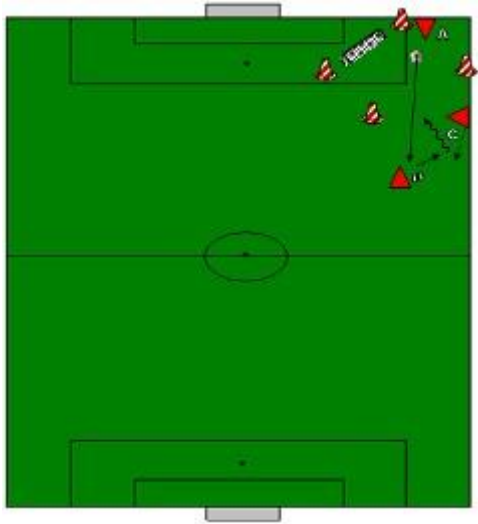
Variatie:

Inspelen vanaf de andere kant.



Vleugels frontaal passeren

Onderwerp: Het verbeteren van het frontaal passeren door de vleugelspelers en de keuze voor binnendoor of buitenom



Uitleg:

Speler A speelt Speler B in

Speler B speelt de bal op de uitzakkende Speler C

Speler C draait open en zoekt Speler A op passeert hem en scoort.

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

Variatie:

Speler B kan wat verder weg gaan staan voor de lange bal

Coaching:

Hard inspelen

Opengedraaid staan

Juiste been inspelen (kan er zelfs iets achter zodat je de vleugelspeler dwingt om verder uit te zakken)

Hoge dribbelfrequentie

Ruimte aanvallen

Creatief in de 1v1