



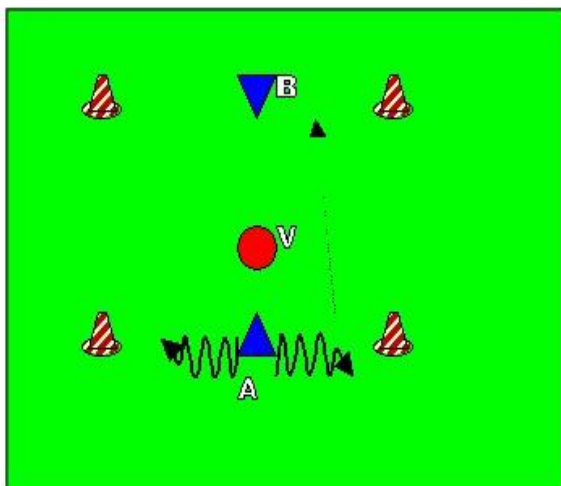
Techniektraining zijwaarts passeren

Dit is een vervolg op de basis, vormen waarbij met passieve weerstand wordt gewerkt, of een pion als tegenstander. Bij deze vormen gaat het erom dat de speler leert inzien wanneer hij de beweging in moet zetten, de verdediger helpt als het ware. Omdat er nog geen echte weerstand is kan er ook nog aan de technische uitvoering gewerkt worden. Bij het zijwaarts passeren gaat het erom dat een speler de bal vrij maakt voor een pass of een schot.

- **Zijwaarts passeren drietallen**
- **Zijwaarts passeren in driehoek**
- **Zijwaarts passeren met pass**
- **Zijwaarts passeren met dribbel en inspeelpass**
- **Passeren 3 tegenstanders met afwerken**
- **Zijwaarts passeren met afwerken**
- **Meerdere manieren in 1 organisatie**

Zijwaarts passeren drietallen

Onderwerp: Het verbeteren van, meerdere keren de tegenstander op het verkeerde been zetten



Uitleg:

Speler A maakt meerdere zijwaartse passeeracties

Speler V verdedigt hem passief, door mee te bewegen

Speler A speelt dan Speler B in en loopt achter de bal aan en verdedigt daar passief etc....

Coaching:

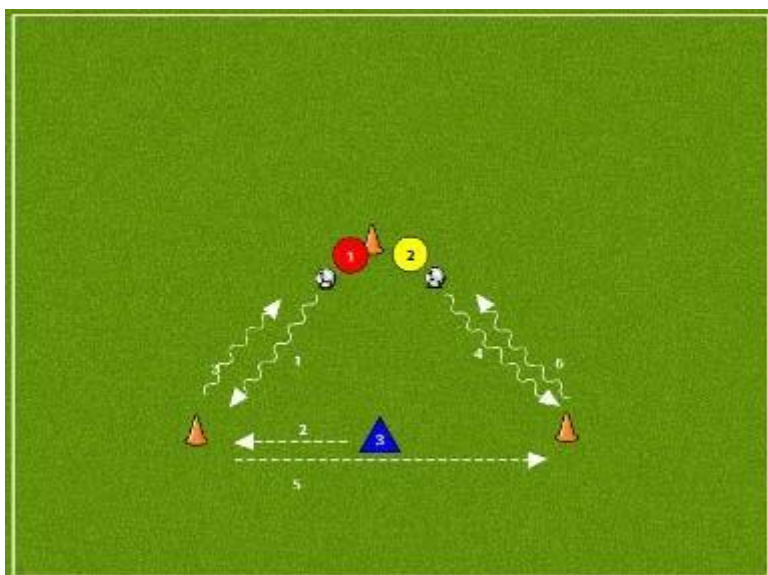
Alles op snelheid doen

Techniek met het juiste been gebruiken

Alles op tempo doen

Op de voorvoeten blijven werken

Zijwaarts passeren in driehoek



Uitleg:

- Nummer 1 dribbelt richting het pylon waar hij tegelijk is met 3
- Nummer 1 maakt de actie en versnelt terug naar het pylon
- Nummer 3 geeft passief druk
- Nummer 2 begint aan zijn dribbel zodra nummer 1 de actie maakt Nummer 2 is er tegelijk met nummer 3
- Nummer 1 start daarna weer etc.....

Rol van de trainer:

De trainer kan een actie opleggen, maar hij kan de speler ook vrij laten in zijn beweging

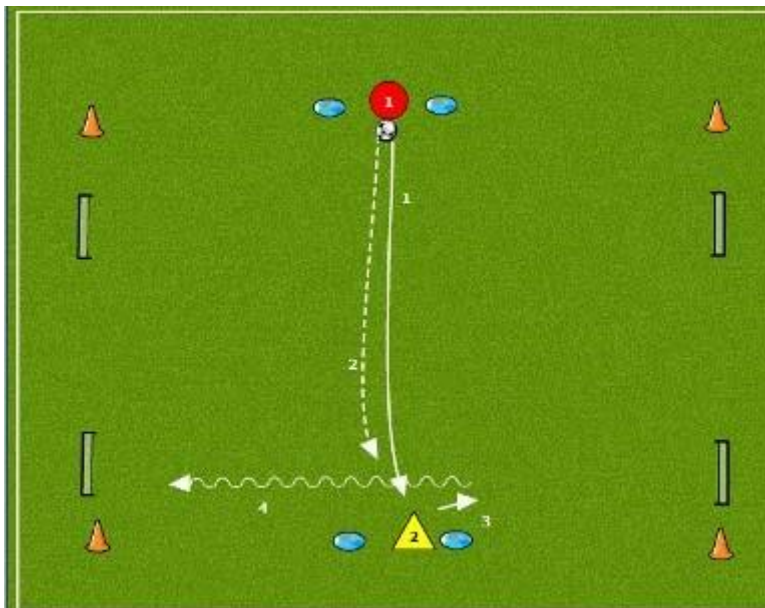
Coaching:

- Nummer 1 en 2 op snelheid indribbelen
- Nummer 1 en 2 de actie explosief maken
- Nummer 1 en 2 uit de actie weg versnellen
- Nummer 1 en 2 2-benig werken

Verdedigen:

Het verdedigen is passief, maar de speler tussen de pylonnen die verdedigt werkt explosief.

Zijwaarts passeren met pass



Uitleg:

Nummer 1 speelt de bal in op nummer 2

Nummer 1 sprint direct achter zijn bal aan

Nummer 2 controleert de bal de ene kant op en maakt een actie zijwaarts de andere kant op

De rol van de trainer:

De trainer kan een actie aangeven, maar de speler ook vrij laten

Coaching:

Nummer 1 geen stil liggende bal inspelen

Nummer 1 bal strak inspelen

Nummer 1 door versnellen na de inspeelpass

Nummer 2 op je voorvoeten bewegen, niets vanuit stilstand doen

Nummer 2 de eerste aanname moet goed zijn

Nummer 2 je houding aan de bal moet goed zijn

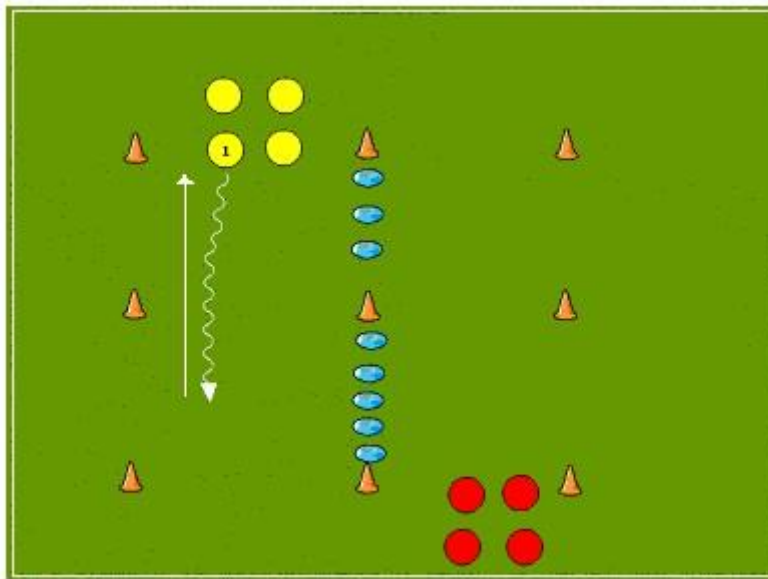
Nummer 2 versnellen na de actie

Verdedigen:

De verdediger verdedigt passief, dus verovert de bal niet maar schaduwt

Naarmate de kwaliteit van de acties vorderen kan er meer druk worden gezet, bijvoorbeeld zaalvoetbal verdedigen.

Zijwaarts passeren met dribbel en inspeelpass



Uitleg:

Nummer 1 start met de bal aan de voet. Hij heeft een passieve tegenstander naast zich lopen die de bal niet afpakt. Speler 1 maakt een zijwaartse passeeractie en passt in naar de volgende etc.... Speler 1 ruilt van rol met de passieve verdediger

De rol van de trainer:

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

Coaching:

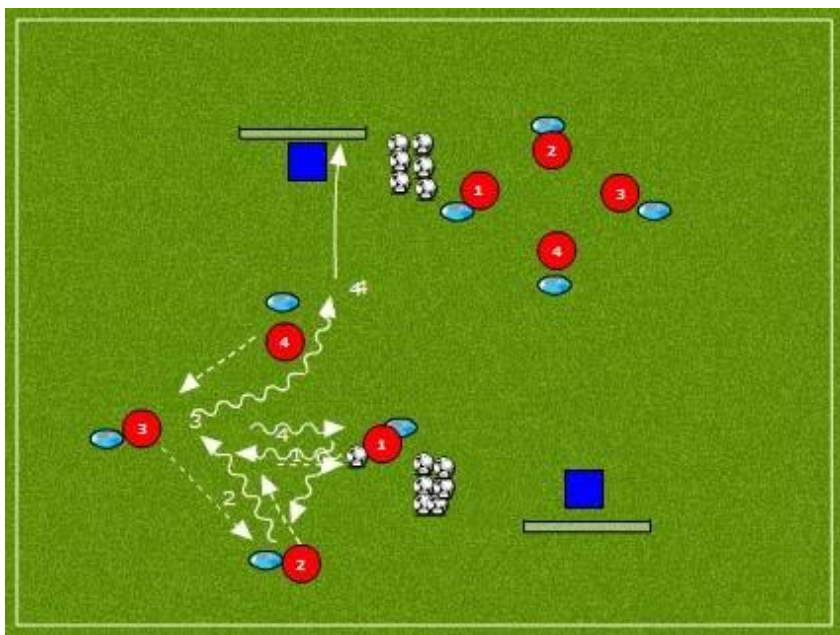
Dribbelen op hoge frequentie, dus heel veel balcontacten (iedere pass de bal)

Hoog tempo, alles moet op topsnelheid gebeuren

Spelers moeten de actie met het juiste been maken (lichaam tussen tegenstander en de bal)

De inspeelpass moet binnenkant voet (dus goed uit de heup passen, de bal in het midden raken, lichaam over de bal gebogen, standbeen en schietbeen licht gebogen) De aanname niet vanuit stilstand, maar vanuit de beweging in de loop.

Passeren 3 tegenstanders met afwerken



Uitleg:

Nummer 1 dribbelt naar het midden en verandert daar van richting, hij wordt daar onder druk gezet door Nummer 2

Nummer 1 dribbelt daarna naar de plek van Nummer 2 waar hij onder druk wordt gezet door Nummer 3, hij passeert Nummer 3 in richting waarvan Nummer 3 weg komt.

Nummer 1 wordt daar onder druk gezet door Nummer 4, Nummer 1 passeert ook Nummer 4 en werkt af.

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

De rol van trainer:

Hij kan aangeven welke acties er gemaakt moeten worden, maar hij kan de spelers hierin ook vrij laten.

Coaching:

De acties op snelheid maken

De acties op tijd inzetten

De houding aan de bal moet goed zijn

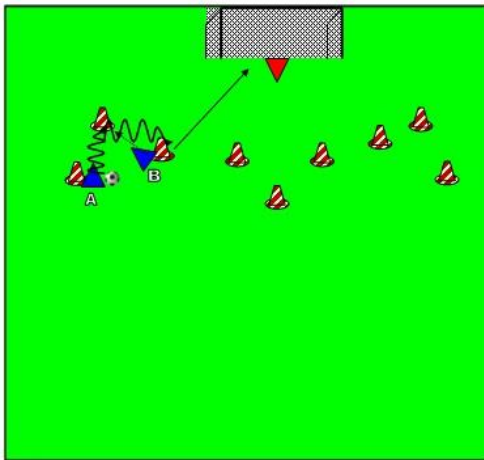
De acties met overtuiging maken

Verdedigen:

Het verdedigen is passief.

Zijwaarts passeren met afwerken

Onderwerp: Het verbeteren van het zijwaarts passeren van een tegenstander met afwerken, met beide benen.

**Uitleg:**

Speler A dribbelt in richting het pion

Speler B zet passief druk en probeert de bal te blokken

Speler A maakt een zijwaartse passeeractie naar zijn rechterbeen Speler A werkt af.

Speler B haalt de bal op en sluit 1 organisatie verder aan, Speler A wordt verdediger.

Coaching:

Veel dreiging in de dribbel

Duidelijke schijntrap maken (net doen alsof je schiet)

Direct naar de actie afwerken

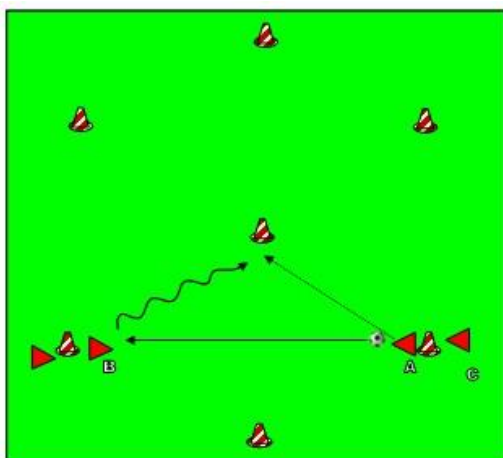
Door de bal heen trappen

Verdedigen:

Passief met eventueel een sliding

Meerdere manieren in 1 organisatie

Onderwerp: het verbeteren van het zijwaarts passeren, waarbij er op de tekening hieronder meerdere mogelijkheden zijn



Uitleg:

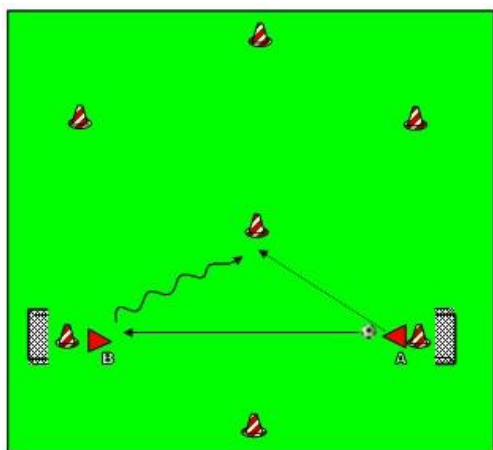
Speler A speelt Speler B in

Speler B controleert de bal en dribbelt zijwaarts weg

Speler A en B komen tegelijk aan bij de pion waar Speler B een zijwaartse passeerbeweging maakt

Speler B passt de bal naar Speler C

Vorm 2



Uitleg:

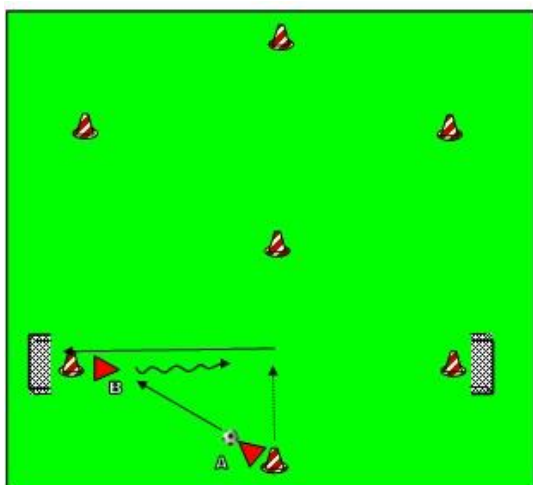
Speler A speelt Speler B in

Speler B controleert de bal en dribbelt zijwaarts weg

Speler A en B komen tegelijk aan bij de pion waar Speler B een zijwaartse passeerbeweging maakt

Speler B passt de bal in het doel

Vorm 3



Uitleg:

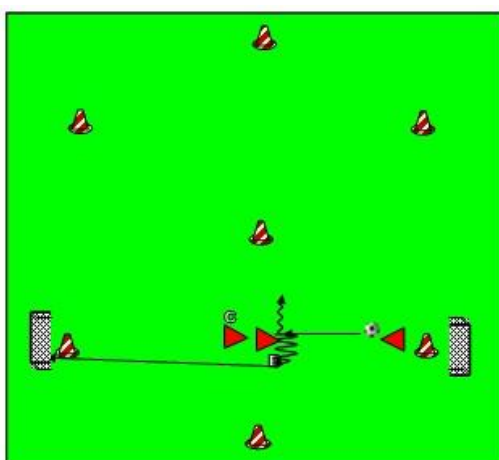
Speler A speelt Speler B

Speler B neemt de bal aan en dribbelt naar het midden

Speler A zet druk vanaf de zijkant

Speler B draait af en passt de bal in de goal

Vorm 4



Uitleg:

Speler A speelt Speler B in

Speler B neemt de bal zijwaarts aan

Speler B maakt een schijntrap en Speler C blokt de bal

Speler B maakt een afdraai beweging en schiet de goal

Coaching:

Strak inspelen, technisch goed inspelen, bal in het midden raken

Diep zitten, op de voorvoeten Beweging

explosief uitvoeren

Over de bal kijken



Snelheid uit de bal halen, voet meebewegen in de bal richting.