



**Voetbalvereniging
Sporting Krommenie**

BASIS TECHNIEKEN MO13 en hoger

Training

Trainers en leiders jeugd



Omschrijving voetbal

Missie van Sporting Krommenie; Wij hebben als doel IEDEREEN op zijn/haar EIGEN NIVEAU zo goed mogelijk te LATEN PRESTEREN.

Kernwaarden die elkaar hierin versterken zijn:

COMBINATIE VAN PLEZIER (spelvreugde), PASSIE , PRESTATIE en TEAMBELANG

Om dit te bereiken moeten we trainen. De trainingen die we hiervoor aandragen voldoen altijd een van de volgende onderwerpen. Aanvallen, Verdedigen of Omschakelen dit noemen ze ook wel de team functies.

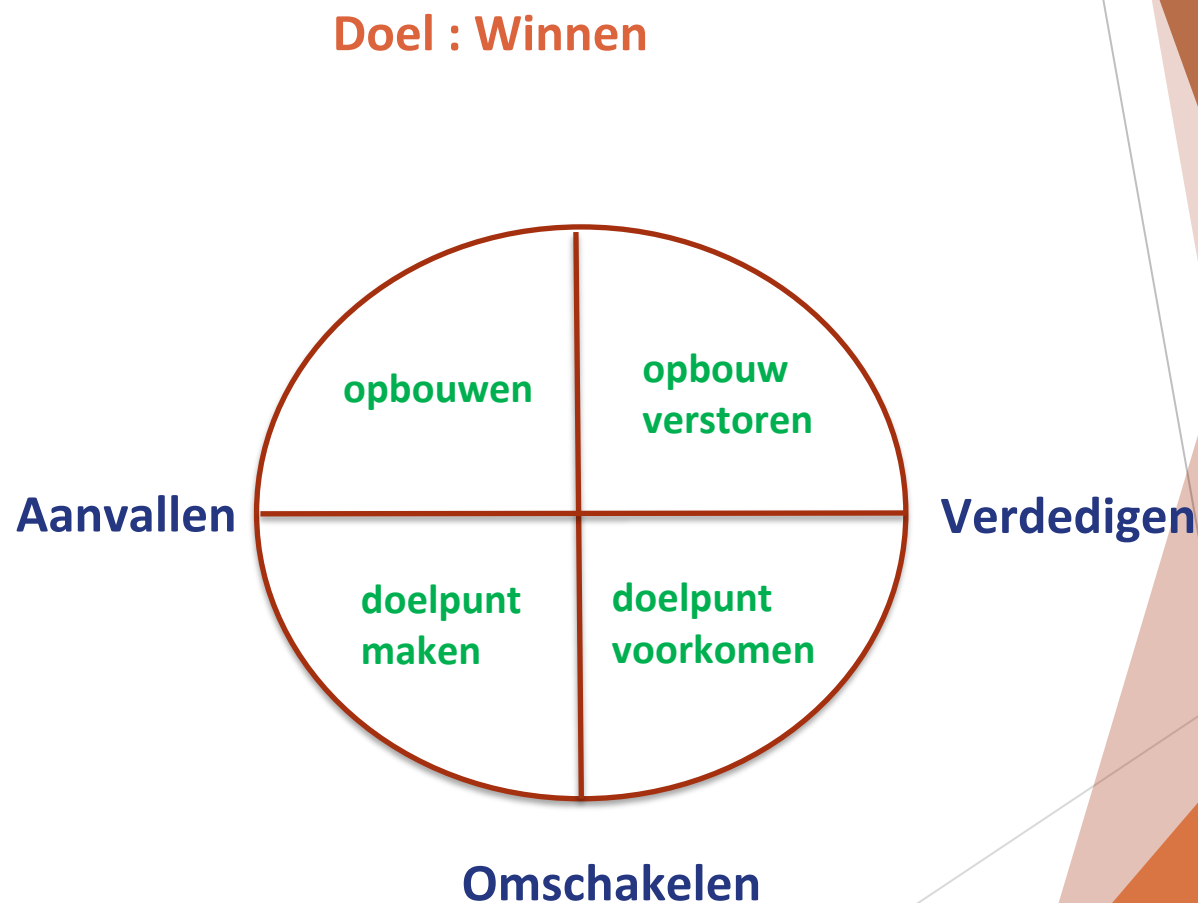
Om een team functie goed te kunnen uitvoeren moeten er bepaalde taken worden uitgevoerd. Team taken bij de team functie van aanvallen zijn bijvoorbeeld opbouwen en scoren. Omgekeerd Team taken bij de Team functie verdedigen zijn opbouw verstoren en doelpunt voorkomen.

Om dit allemaal goed te kunnen doen zijn er verschillende voetbal handelingen die je kunt trainen. Passen voor de opbouw, schieten om te scoren etc..

Op de volgende pagina staat dit uitgetekend in de essentie van voetbal. Deze visualisatie is heel goed te gebruiken bij het toelichten waarom je bepaalde oefeningen doet op training.

ESSENTIE VAN VOETBAL

- ❑ Team Functie
- ❑ Team Taak
- ❑ Voetbalhandeling
 - Bal controle
 - Passing
 - Schieten
 - Dribbel
 - Positiespel
 - Duelkracht



Aanvallen

F-A1 Opbouwen

Spelers gaan leren wat hun eigen rol is tijdens de opbouw.

F-A2 Opbouwen

Spelers leren om in balbezit de speelruimte actief te gebruiken zonder bal. Hoe loop je vrij, wanneer kom je naar de bal toe, wanneer ga je van de bal weg.

F-A3 Doelpunt maken

Spelers proberen in scoring positie te komen door een actie zowel met als zonder bal in een 1 tegen 1, 2 tegen 2 of 3 tegen 3 situatie.

Verdedigen

F-V1 Opbouw verstoren

Spelers zetten druk op de bal bezittende speler, als team, doormiddel van coachen en samenwerking.

F-V2 Opbouw verstoren

In de situatie dat we niet de bal hebben maken de spelers de speelruimte zo klein mogelijk en leren ze positie te kiezen, tegenstander los te laten, rugdekking te geven.

F-V3 Doelpunt voorkomen

Spelers proberen de juiste keuzes te laten maken in het aangaan van een 1 tegen 1, 2 tegen 2 of 3 tegen 3 situatie om de bal af te pakken.

Omschakelen

F-O1 Snelheid

Spelers sneller maken met en zonder bal. Omschakeling is een kwestie van snelheid, zowel in het veroveren van de bal als in het aanvallen.

F-O2 Samenwerken

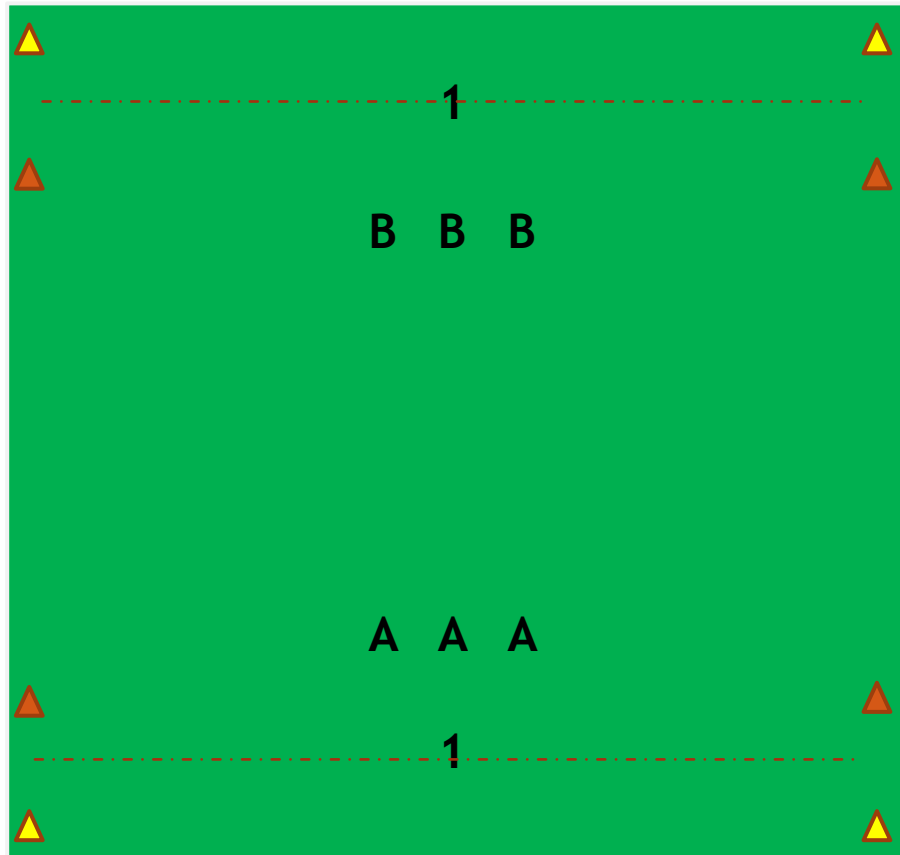
Spelers leren samenwerken. De spelers moeten goed en efficiënt samenwerken om zo snel mogelijk de bal te veroveren en om te schakelen van verdedigen naar aanvallen en visa versa.

F-O3 Duel

Spelers sterker maken in het 1 tegen 1 duel op het gebied van kracht en positioneel.

Aanvallen

2 tegen 2 of 3 tegen 3 lijnvoetbal



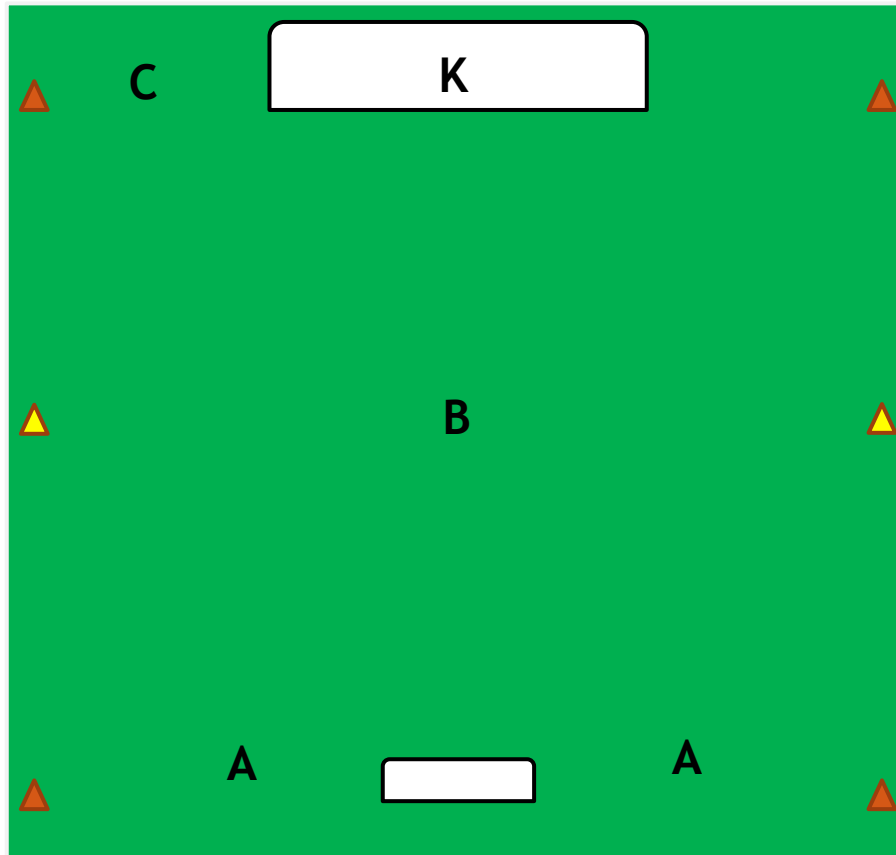
- Afmetingen veld Lengte minimaal 20 M - Maximaal 25 M
- Afmetingen veld breedte minimaal 20 M- Maximaal 30 M
- Spelers A en B spelen een partij vorm dit kan in 2 vs. 2 of 3 vs. 3
- In plaats van in een doel kan er worden gescoord door de bal te ontvangen en juist te verwerken (onder controle) in de zone 1.
- De bal moet worden ingespeeld door een teamgenoot.
- De bal mag niet de zone in worden gedribbeld.
- De speler mag niet in de zone staan maar moet er komen.

Makkelijker / Moeilijker

- Je kunt het makkelijker maken door het veld kleiner te maken.
- Je kunt het moeilijker maken door extra opdrachten mee te geven zoals verplicht 2 keer raken of maximaal 2 keer raken.

Verdedigen

2 + K tegen 2



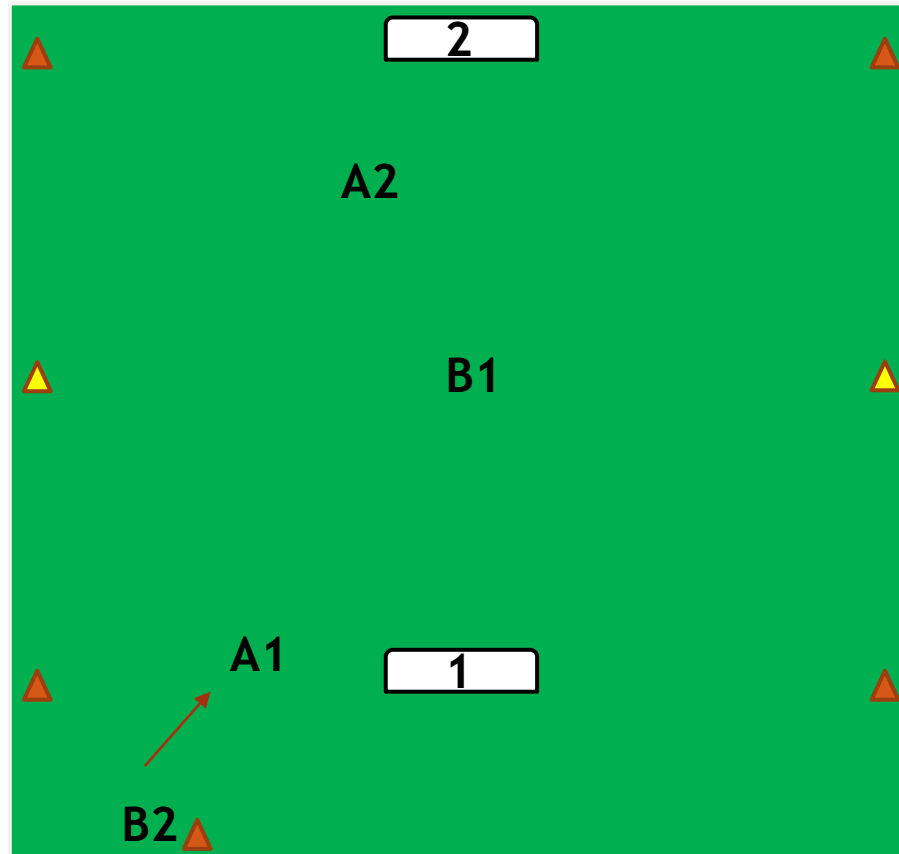
- Afmetingen veld Lengte minimaal 15 M - Maximaal 25 M
- Afmetingen veld breedte minimaal 15 M - Maximaal 20 M
- Spelers A beginnen de oefening met de bal.
- Speler B begint de oefening als verdediger op de lijn van de gele pionnen.
- Spelers A gaan 2 tegen 1 spelen met speler B en de Keeper (K).
- Zodra speler B de bal raakt, onderschept of als de spelers A op een andere manier balverlies leiden mag C het veld inkomen om B te helpen.
- De situatie verandert dan van 1 + K tegen 2 in 2 + K tegen 2.
- Spelers A moeten dan omschakelen naar een ondertal situatie en het tegenovergestelde geldt voor B.
- Winnaar is degene die als eerste scoort.
- (max duur van een duel is 2 minuten)

Makkelijker / Moeilijker

- Je kunt het makkelijker maken door het veld kleiner te maken.
- Je kunt het moeilijker maken door extra opdrachten mee te geven zoals verplicht 2 keer raken of maximaal 2 keer raken.

Verdedigen / aanvallen

2 tegen 2



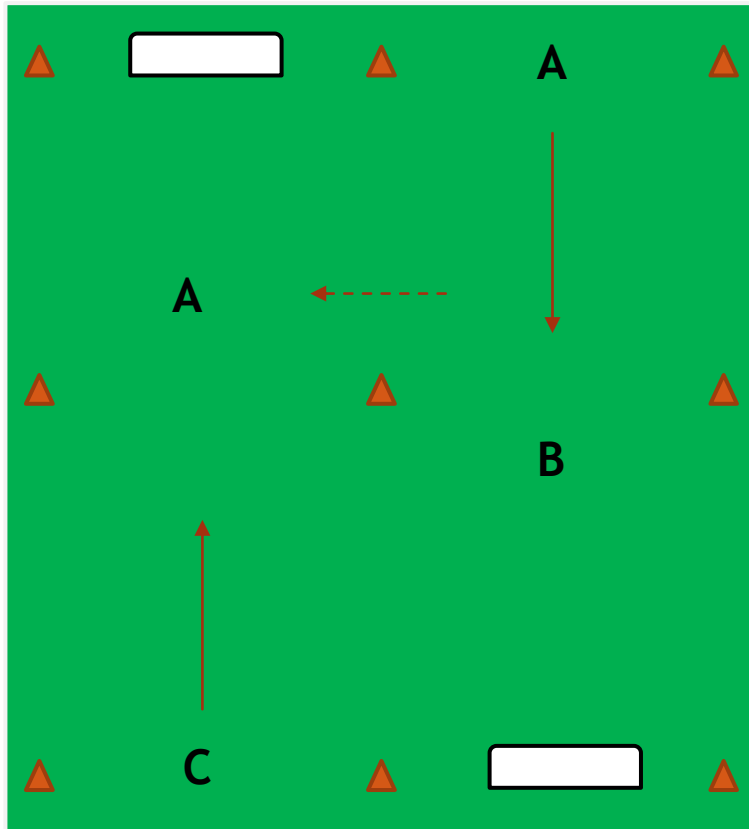
- Afmetingen veld Lengte minimaal 15 M - Maximaal 25 M
- Afmetingen veld breedte minimaal 15 M - Maximaal 20 M
- Speler A1 begint de oefening met de bal.
- Speler B1 begint de oefening als verdediger op de lijn van de gele pionnen.
- Zodra speler A1 vertrekt mag B2 proberen de bal af te pakken van A1 door hem op te jagen.
- A2 moet vrij komen in de rug van B1 zo dat deze aanspeelbaar is voor A1.
- Zodra de bal is gespeeld door A1 ontstaat er een 2 tegen 2 partij.
- A scoort op doel 2 en B scoort op doel 1.
- Speeltijd 2 minuten (+/-), daarna start het volgende viertal.

Makkelijker / Moeilijker

- Je kunt het makkelijker maken door alleen A te rouleren en B te laten staan
- Je kunt het moeilijker maken door extra opdrachten mee te geven zoals verplicht 2 keer raken of maximaal 2 keer raken.

Omschakelen

1 tegen 1



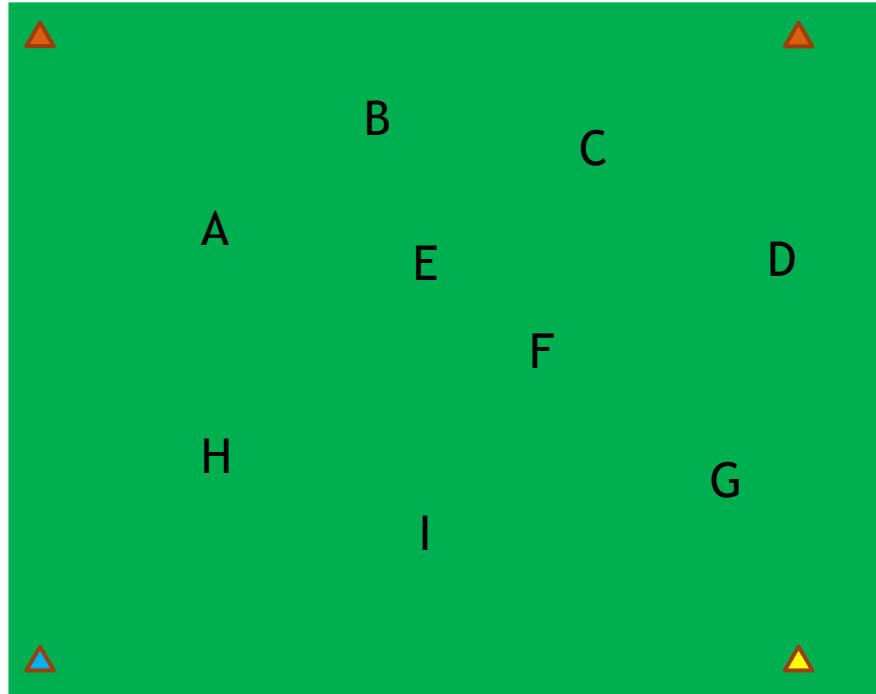
- Afmetingen veld Lengte minimaal 10 M - Maximaal 20
- Afmetingen veld breedte minimaal 5 M per kant - Maximaal 10 M per kant
- Speler A begint de oefening met de bal.
- Speler B begint de oefening als verdediger.
- Speler A gaat de 1 tegen 1 aan met B, met als doel om te scoren.
- Zodra speler A heeft gescoord of als speler B de bal heeft afgepakt of als de bal uit het spel is mag Speler C starten.
- Speler C heeft ook als doel om te scoren.
- Speler A die net aanvaller was zal na de het balverlies moment moeten omschakelen en de verdediger worden die Speler C van scoren af moet zien te houden.
- Nadat C heeft gescoord of balverlies heeft geleden zal hij Verdediger worden.

Makkelijker / Moeilijker

- Je kunt het makkelijker maken door het veld korter te maken.
- Je kunt het moeilijker maken door het veld langer te maken

Omschakelen

Scannen met bal



- Afmeting 15 x 15
- Duur 10 minuten
- Elke hoek is een andere kleur pion.
- Alles spelers krijgen een bal.
- Spelers moeten door elkaar heen dribbelen met de bal.
- Trainer loopt om het vierkant heen terwijl de spelers door het vierkant dribbelen en houdt elke 30 seconden/1 minuut een kleur omhoog van één van de hoeken.
- De spelers moeten dit zelf zien en naar de betreffende hoek dribbelen, de laatste speler in de hoek moet 5x opdrukken/ 5x buikspieren doen
- Na 3 minuten legt de trainer het spel stil en vraagt aan twee willekeurig spelers wie er achter en naast hem staan. Bij een fout antwoord moet de speler 5x opdrukken/ 5x buikspieren doen.

Makkelijker / Moeilijker

- Makkelijker maken door afhankelijk van het aantal spelers het veld groter maken
- Je kunt het moeilijker maken door vaker de pion omhoog te houden of het spel stil te leggen.