



**Voetbalvereniging
Sporting Krommenie**

BASIS TECHNIEKEN 011 012

Training

Trainers en leiders jeugd



Omschrijving voetbal

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.

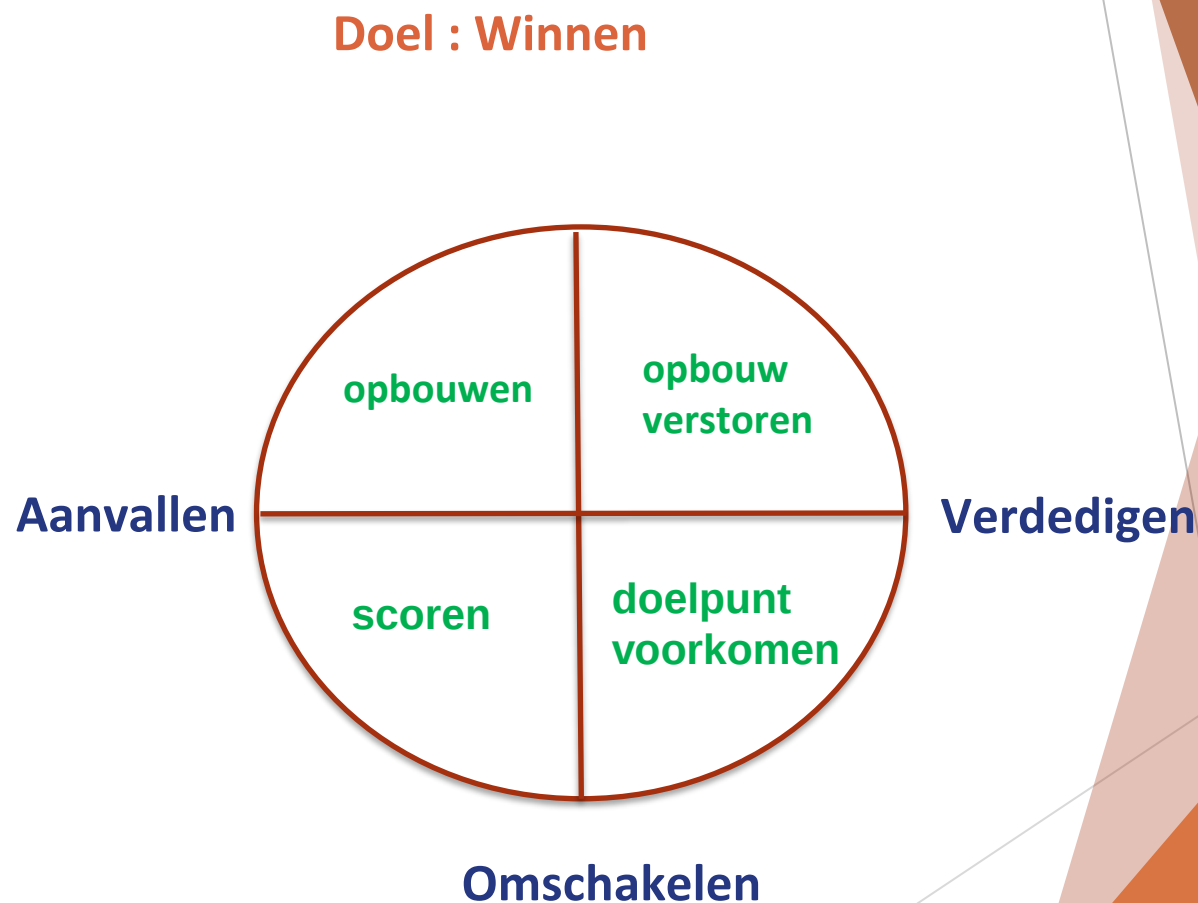
Om een team functie goed te kunnen uitvoeren moeten er bepaalde taken worden uitgevoerd. Team taken bij de team functie van aanvallen zijn bijvoorbeeld opbomen en scoren. Omgekeerd Team taken bij de Team functie verdedigen zijn opbouw verstoren en doelpunt voorkomen.

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 krijgen het besef van hun eigen positie in het veld en proberen die positie te houden.

F-A2 Opbouwen

Spelers leren om In balbezit de speelruimte breed, diep en groot gemaakt vanuit de eigen positie (vrij lopen).

F-A3 Doelpunt maken

Spelers proberen de juiste keuzes te maken in het aangaan van een 1 tegen 1 situatie, 2 tegen 2 situatie of 3 tegen 3 situatie om tot een doelpunt te komen.

Verdedigen

F-V1 Opbouw verstoren

Spelers zetten druk op de bal bezittende speler vanuit hun eigen positie.

F-V2 Opbouw verstoren

In niet-bal bezit maken de spelers de speelruimte zo klein mogelijk

F-V3 Doelpunt voorkomen

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

Omschakelen

F-O1 Snelheid

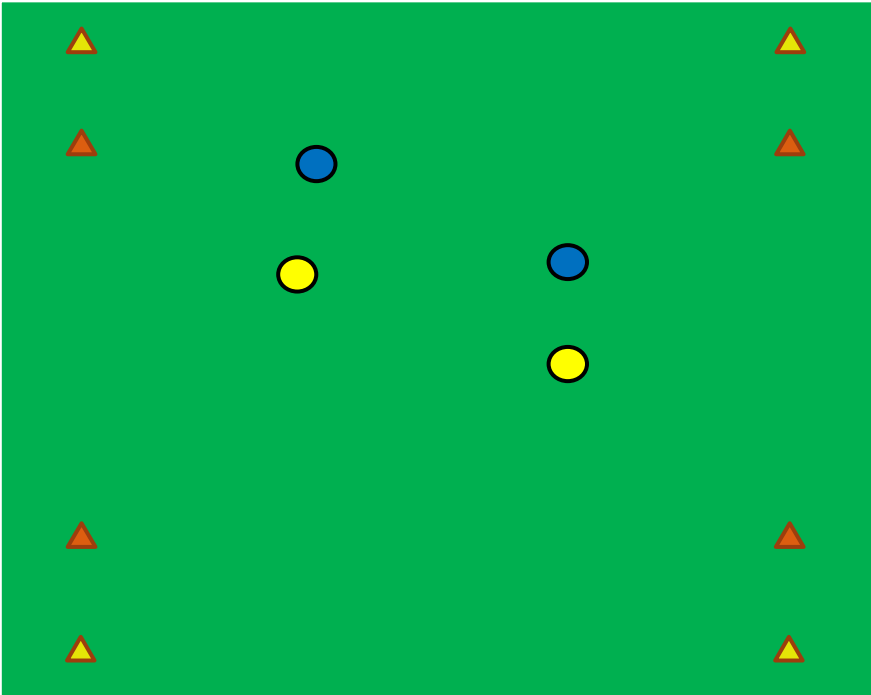
Spelers sneller maken met en zonder bal. Omschakeling is een kwestie van snelheid, zowel in het veroveren van de bal als in het aanvallen.

F-O2 Samenwerken

Spelers leren samenwerken. Omschakeling is ook een kwestie van samenwerking. De spelers moeten goed samenwerken om de bal te veroveren en om te schakelen van verdedigen naar aanvallen. Dit moet bij deze leeftijd met meer spelers.

Aanvallen

2 tegen 2 lijnvoetbal.



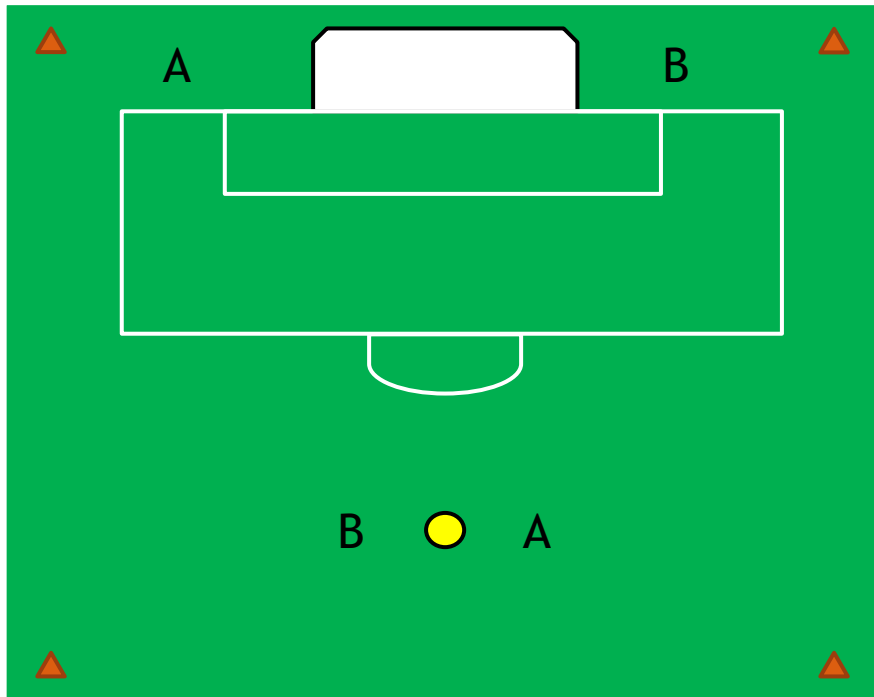
- Afmetingen 20x15
- Spelers (blauw & geel) stellen zich op tegen over elkaar.
- Blauw begint met de bal.
- Een punt kan worden gescoord als de medespeler wordt aangespeeld in de zone tussen gele en oranje pion.
- De bal moet goed worden verwerkt voordat deze telt als punt.

Makkelijker / Moeilijker

- Je kunt het makkelijker maken door het veld kleiner te maken.
- Je kunt het moeilijker maken door 3 tegen 3 te spelen.

Aanvallen

Passen en schieten.



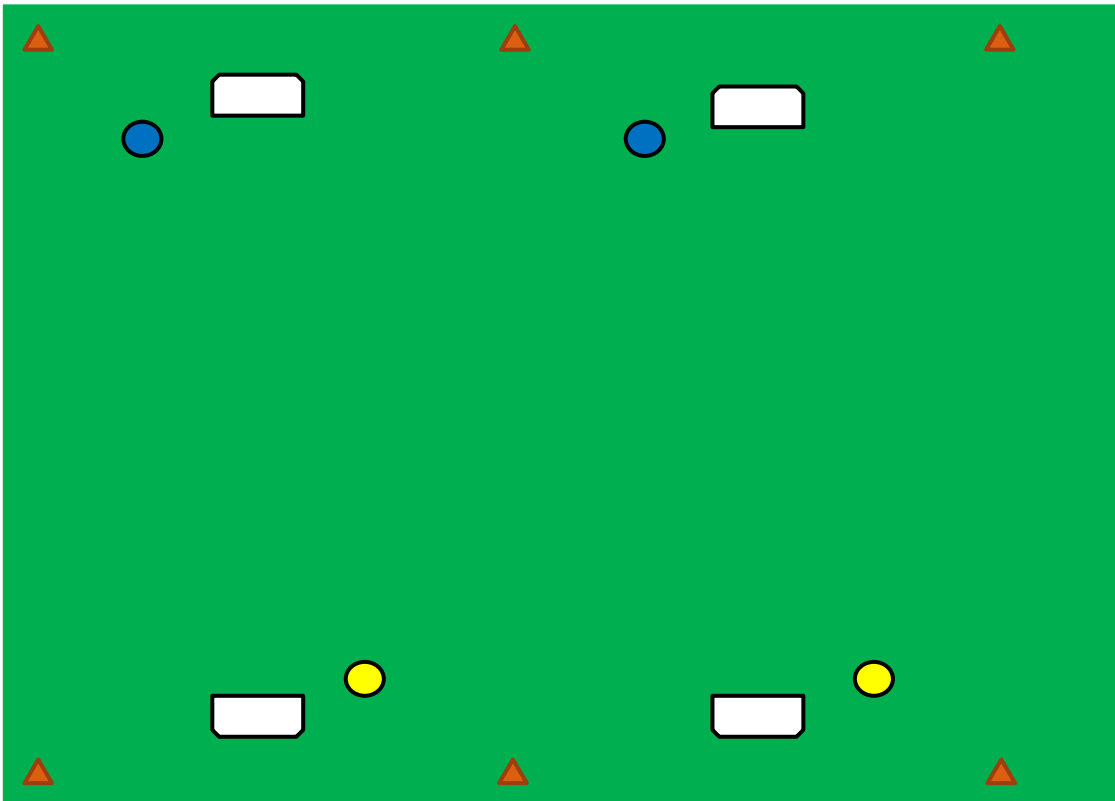
- Spelers stellen zich op in twee groepen naast de goal (A of B).
- Van elke groep gaat de eerste speler op ongeveer 11 M voor de goal staan.
- A speelt A in en B speelt B in.
- De speler die de bal ontvangt moet met twee handelingen op doel schieten.
- Een team wint zodra iedere speler gescoord heeft.

Makkelijker / Moeilijker

- Je kunt het makkelijker maken door de afstand kleiner te maken.
- Je kunt het moeilijker maken door met het ontwikkel been aan te nemen en het goede been af te ronden of visa versa.

Verdedigen

1 tegen 1 partijen.



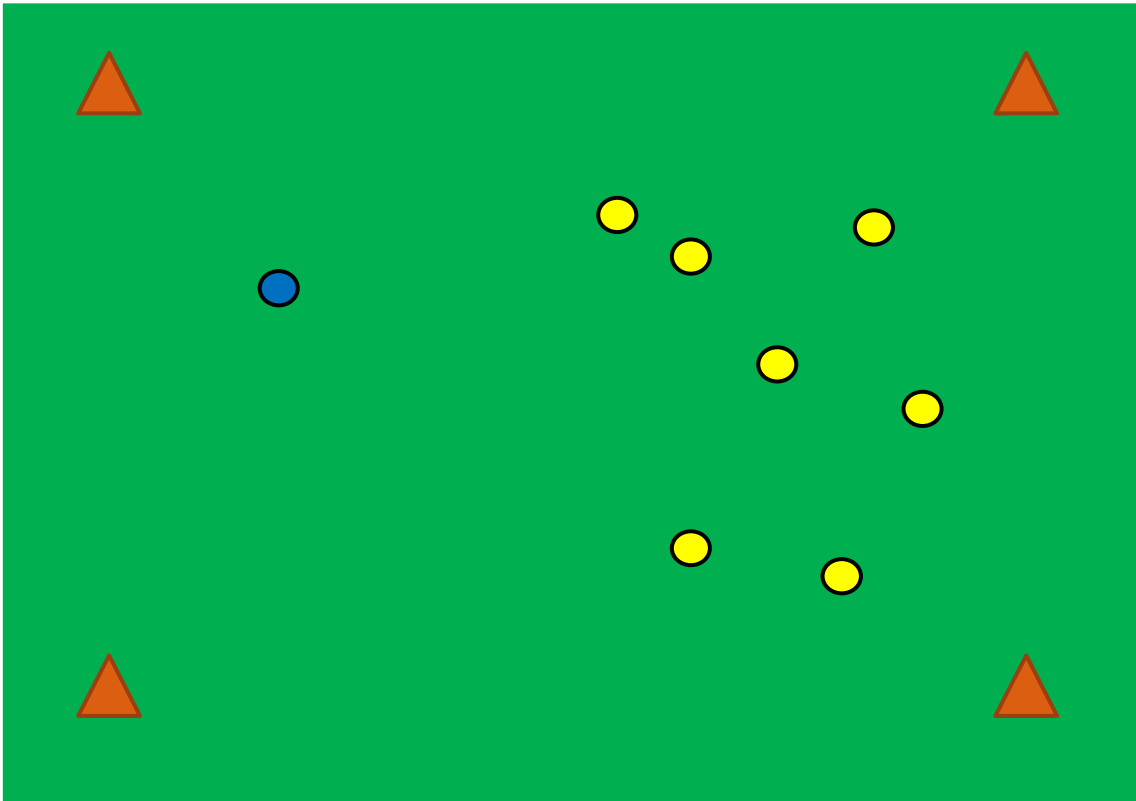
- Afmetingen 10x15
- Spelers spelen 1 tegen 1.
- Blauw begint met de bal en geeft een pas op geel waarna ze beginnen.
- Geel begint dus als aanvaller en blauw als verdediger.

Makkelijker / Moeilijker

- Je kunt het makkelijker maken door het veld breder te maken.
- Je kunt het moeilijker maken door 2 tegen 2 te spelen en beide doelen te gebruiken.

Omschakelen

Samenwerken om te tikken.



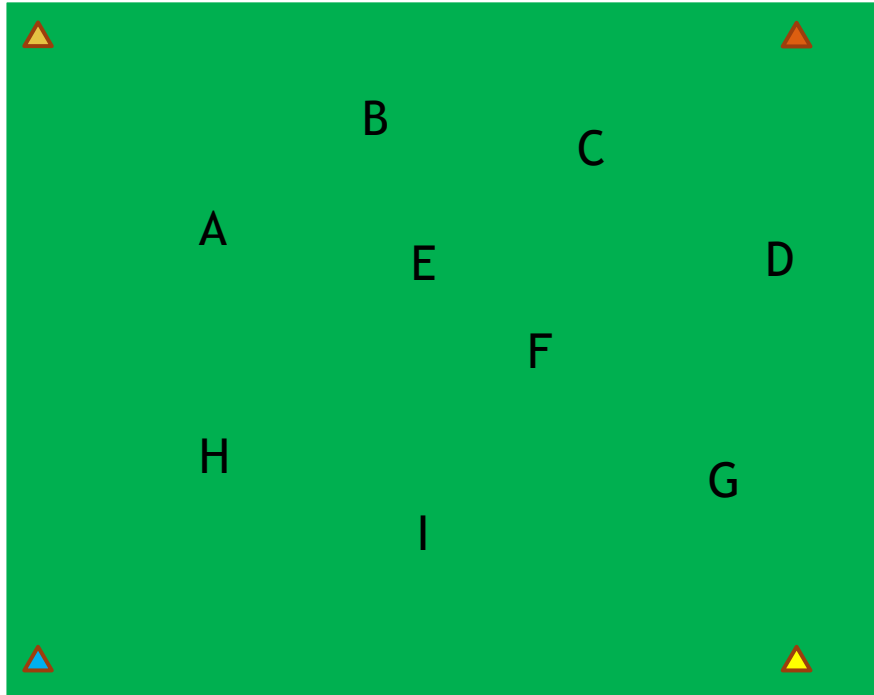
- Afmetingen 20x20
- De blauwe speler is de tikker.
- De gele spelers zijn de tegenpartij.
- Zodra een gele is getikt wordt deze ook blauw.
- Beide moeten dan elkaars hand vast houden en verder gaan met tikken.
- Iedereen die getikt wordt sluit daarbij aan zodat de blauwe lijn steeds groter wordt.
- De blauwe lijn moet afspraken gaan maken om zo de rest te kunnen tikken.

Makkelijker / Moeilijker

- Je kunt het makkelijker maken door het veld kleiner te maken.
- Je kunt het moeilijker maken door iedere speler een bal te geven.

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.