



**Voetbalvereniging
Sporting Krommenie**

BASIS TECHNIEKEN O13 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.

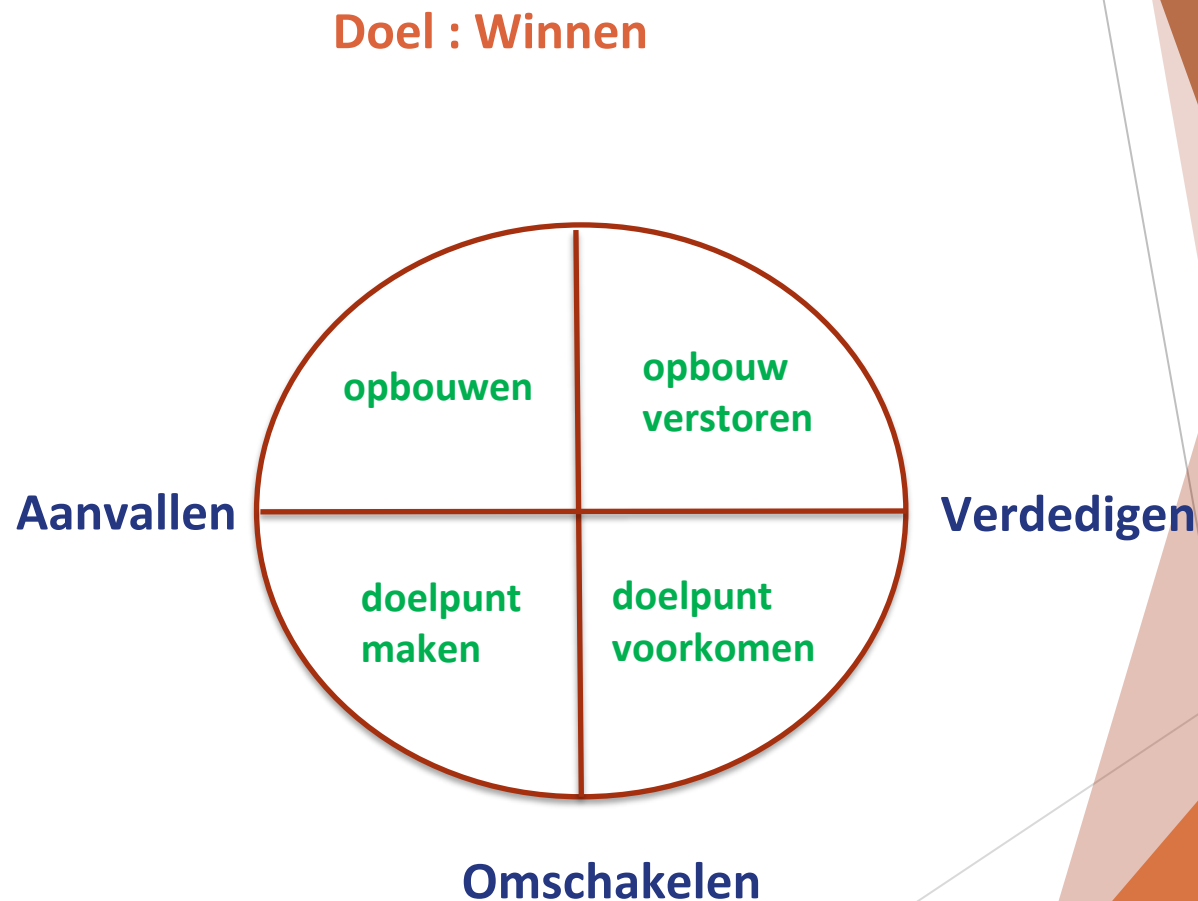
Om een team functie goed te kunnen uitvoeren moeten er bepaalde taken worden uitgevoerd. Team taken bij de team functie van aanvallen zijn bijvoorbeeld opbouwen en scoren. Omgekeerd Team taken bij de Team functie verdedigen zijn opbouw verstoren en doelpunt voorkomen.

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

Opbouwen

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

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.

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

Opbouw verstoren

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

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.

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

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.

Samenwerken

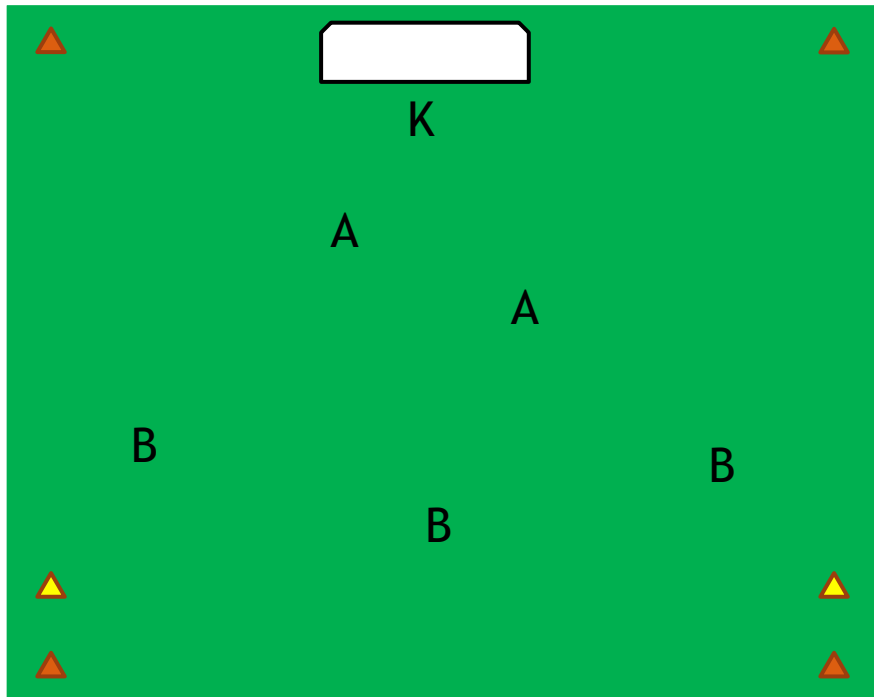
Spelers leren samenwerken. De spelers moeten goed en efficiënt samenwerken om zo snel mogelijk de bal te veroveren en om te schakelen van verdedigen naar aanvallen en visa versa.

Duel

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

Aanvallen

3 tegen 2 + K afronden.



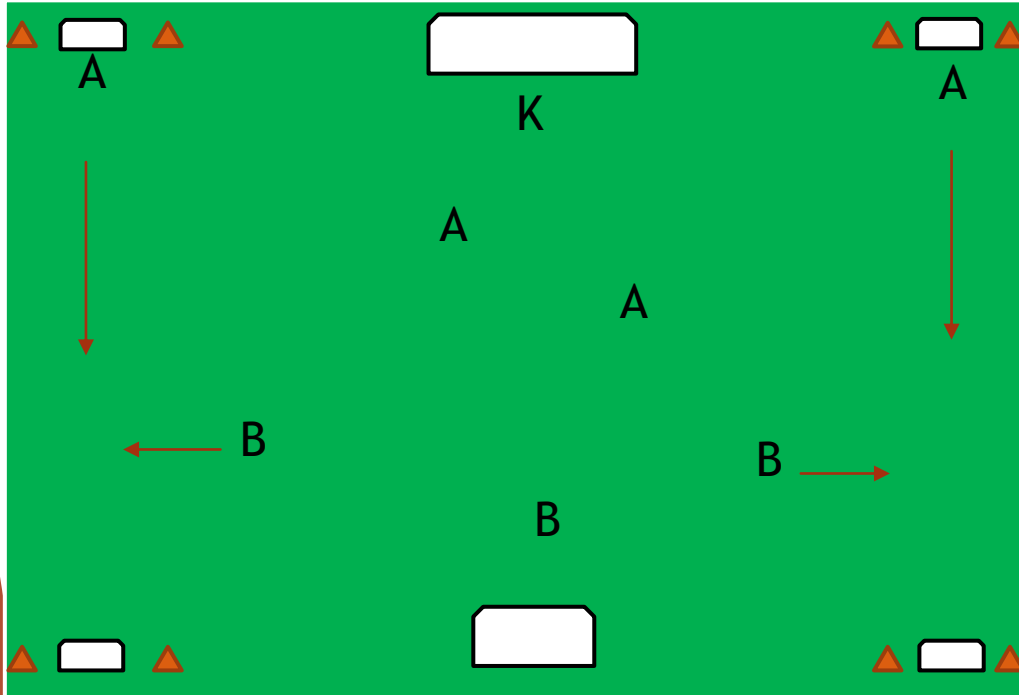
- Afmeting 15 x 10
- A is de verdedigende partij met twee spelers.
- B is de aanvallende partij met 3 spelers.
- B kan scoren in het kleine goal
- A kan scoren door de bal over de lijn te dribbelen

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

3 tegen 2 + K , omschakelen naar 1 vs 1.



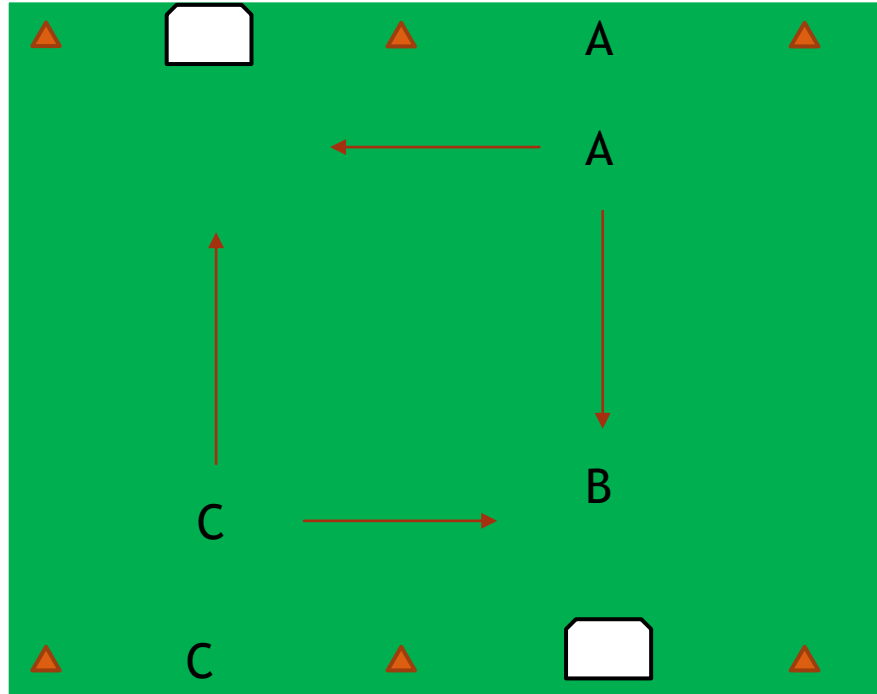
- Afmeting 16 x 15 + twee stroken van 16 x 3
- A is de verdedigende partij met twee spelers.
- B is de aanvallende partij met 3 spelers.
- B kan scoren in het grote goal + keeper
- A kan scoren in de kleine goal
- Zodra er is gescoord of de bal is achter, starten twee spelers van A met de bal.
- Doel is om te scoren in de kleine goal aan de overkant.
- Twee spelers van B moeten omschakelen naar de verdediging om de 1 tegen 1 te spelen.

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 of scoren uit een pass.

Omschakelen

1 tegen 1 met omschakelen



- 2 X Afmeting 10 x 3
- A begint met de bal en moet scoren.
- B start als verdediger en moet het duel winnen.
- A en B spelen een 1 tegen 1
- Als A scoort of de bal verliest aan B (afgepakt of bal uit) mag C starten met de bal en proberen te scoren.
- A moet dan omschakelen en wordt dan de verdediger tegen over C
- Als C scoort of de bal verliest, mag de volgende bij A starten en moet C omschakelen om de verdediger te worden.

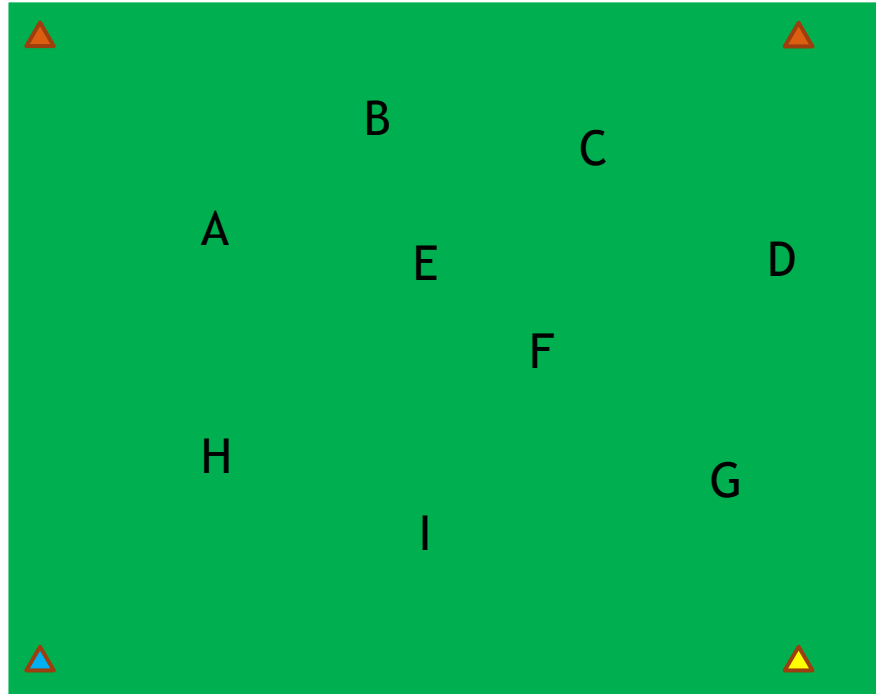
- De overige spelers verdelen zich in twee groepen achter A en C zodat ze

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.