



**Voetbalvereniging
Sporting Krommenie**

BASIS TECHNIEKEN 08 – 09 – 010

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 vooral samen 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.

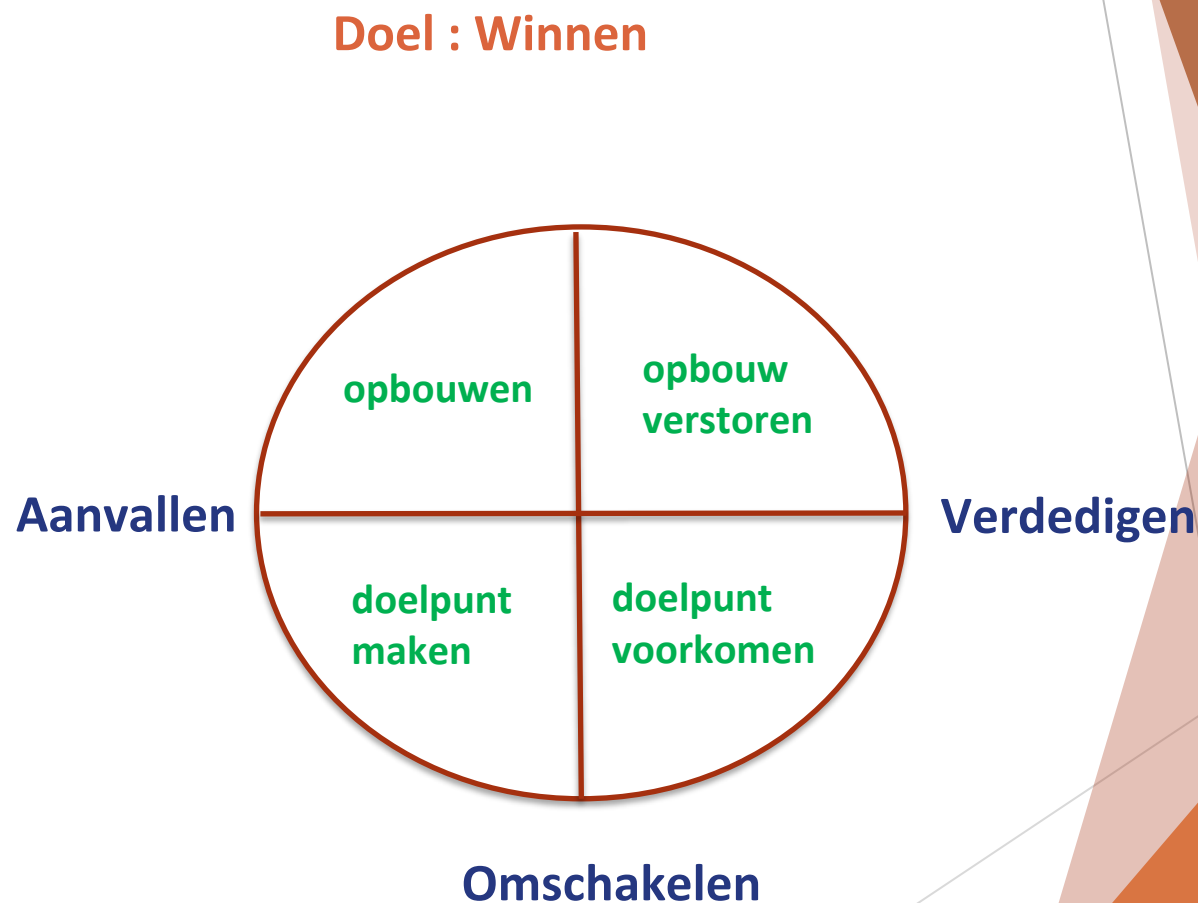
Om een team functie goed te kunnen uitvoeren moeten er bepaalde taken worden uitgevoerd. Team taken bij de team functie van aanvallen zijn bijvoorbeeld opbomen en scoren. Omgekeerd Team taken bij de Team functie verdedigen zijn opbouw verstoren en doelpunt voorkomen.

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 te maken 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 of 2 tegen 2 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 of 2 tegen 2 situatie om de bal af te pakken.

Omschakelen

F-O1 Snelheid

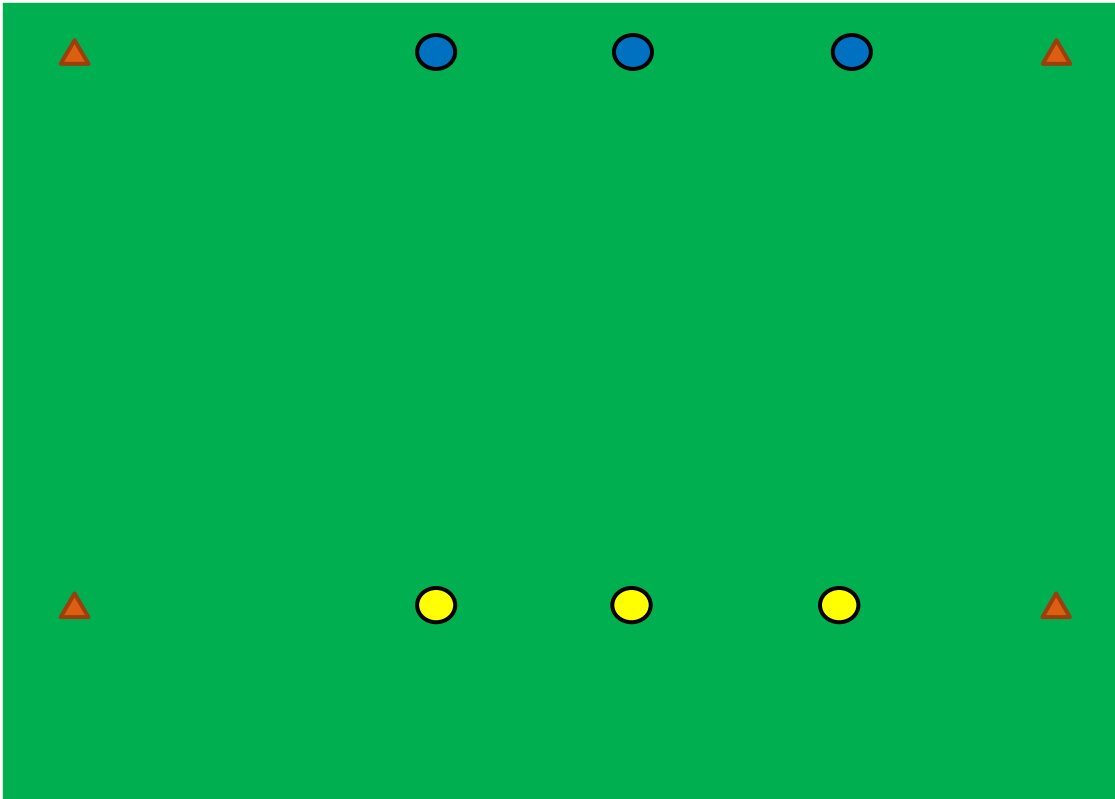
Spelers sneller maken met en zonder bal. Omschakeling is een kwestie van snelheid, zowel in het veroveren van de bal als in het aanvallen.

F-O2 Samenwerken

Spelers leren samenwerken en te spelen als een team. Omschakeling is ook een kwestie van samenwerking. De spelers moeten leren als een team te gaan denken om zo de bal te veroveren en om te schakelen van verdedigen naar aanvallen.

Aanvallen

1 tegen 1 partijen.



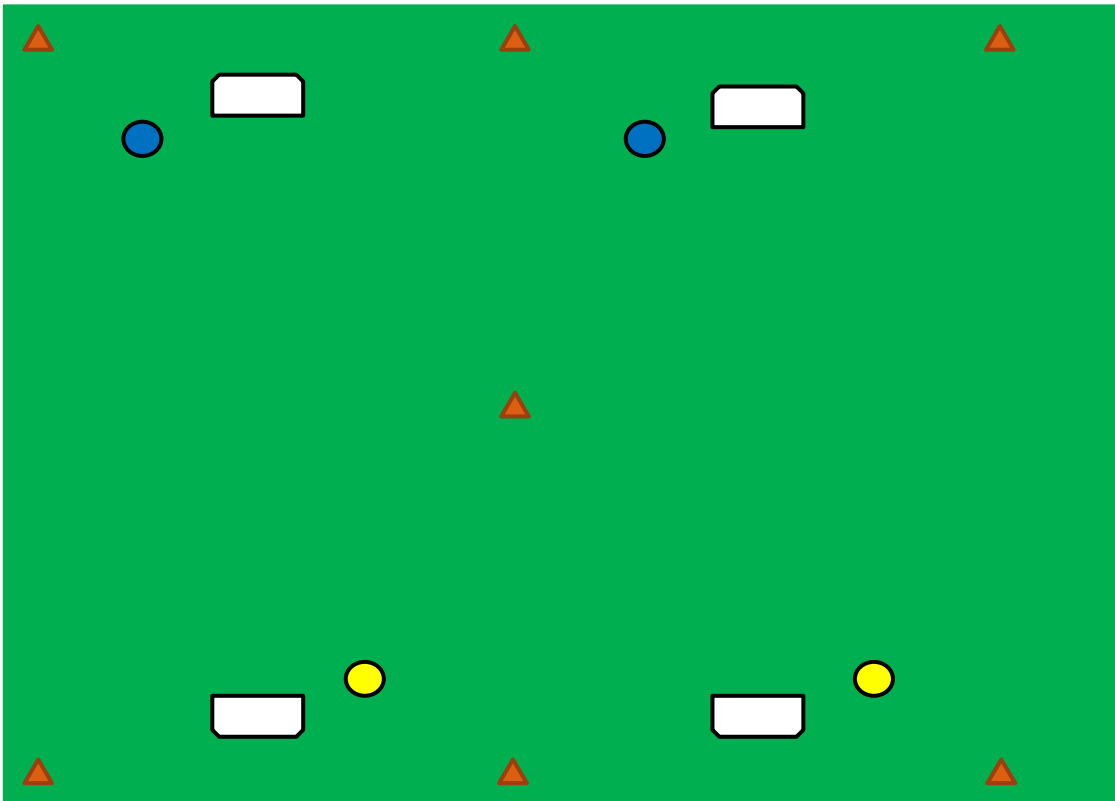
- Afmetingen 10x10
- Spelers (blauw & geel) stellen zich op tegen over elkaar
- Spelers spelen de bal naar elkaar over.
- Op teken van de trainer lopen ze naar elkaar toe terwijl ze de bal over blijven spelen.
- Als ze op een meter van elkaar staan lopen ze weer bij elkaar vandaan.
- De bal blijven ze telkens naar elkaar over spelen.

Makkelijker / Moeilijker

- Je kunt het makkelijker maken door de afstand smaller te maken.
- Je kunt het moeilijker maken door de spelers de bal in een keer te laten overspelen.

Verdedigen

1 tegen 1 partijen.



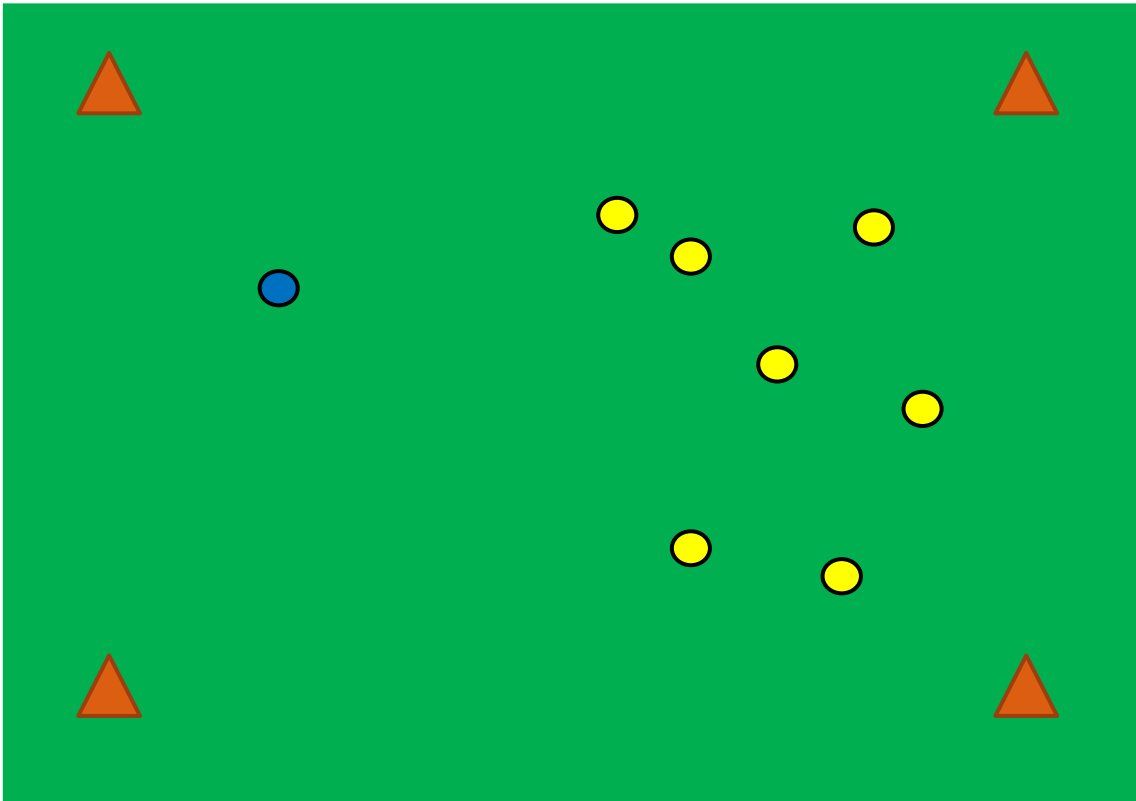
- Afmetingen 10x15
- Spelers spelen 1 tegen 1.
- Blauw begint met de bal en geeft een pas op geel waarna ze beginnen.
- Geel begint dus als aanvaller en blauw als verdediger.

Makkelijker / Moeilijker

- Je kunt het makkelijker maken door het veld breder te maken.
- Je kunt het moeilijker maken door het veld smaller te maken.

Omschakelen

Samenwerken om te tikken.



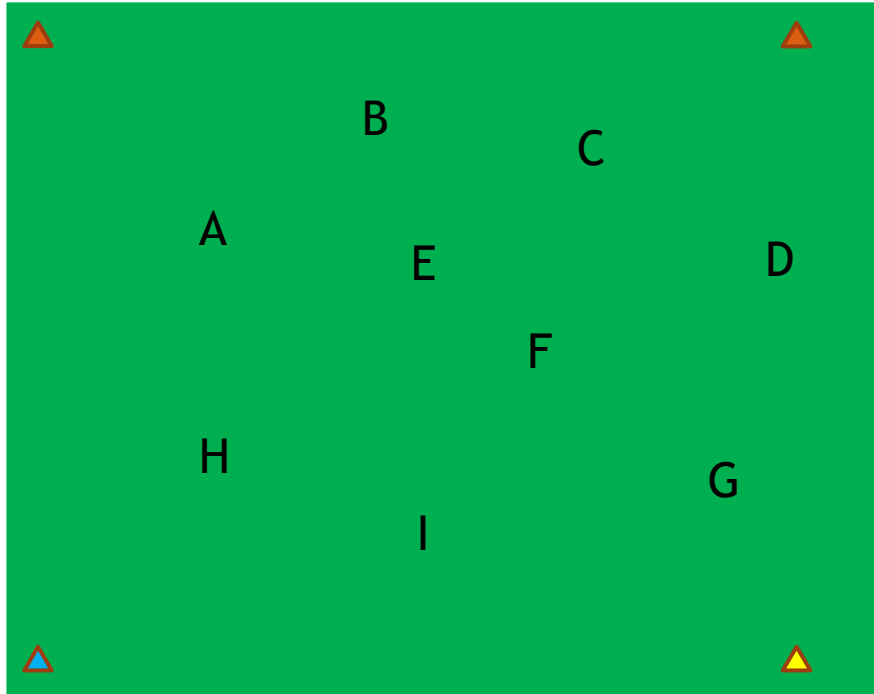
- Afmetingen 20x20
- De blauwe speler is de tikker.
- De gele spelers zijn de tegenpartij.
- Zodra een gele is getikt wordt deze ook blauw.
- Beide moeten dan elkaars hand vast houden en verder gaan met tikken.
- Iedereen die getikt wordt sluit daarbij aan zodat de blauwe lijn steeds groter wordt.
-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

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