

### Traptechnieken en technieken balaanname

In dit TJB wordt veel aandacht besteed aan de ontwikkeling van de technische vaardigheden van de spelers in de onderbouw teams. Het uitgangspunt daarbij is, dat, indien spelers zich op jonge leeftijd bekwamen in de verschillende traptechnieken en de diverse technieken om een bal aan te nemen, dat dan het samenspel en de teamprestaties aanzienlijk zullen verbeteren.

Zoals beginnende tennisspelers vaak individueel les krijgen in de verschillende manieren om een tennisbal te raken en hoe de lichaamshouding er daarbij uitziet, is het ook voor beginnende voetballers van groot belang, dat er in het voetballeerproces voldoende aandacht uitgaat naar het op de juiste wijzen aanleren van het trappen en aannemen (controleren) van de bal.


Met behulp van bijgaande afbeeldingen en de bijbehorende aanwijzingen voor de verschillende traptechnieken en balaannames, zullen onze beginnende voetballers een en ander sneller onder de knie krijgen.

# Inhoud:

## Traptechnieken

Afbeelding 1: de trap met de binnenkant voet

**De trap met de binnenkant voet**



**In welke hoek staan standbeen en speelbeen?**

Het verdient aanbeveling, allereerst het trappen met de binnenkant voet aan te leren. Wellicht geef je liever een harde „pil“ of een knal op het doel? Doelpunten beslissen de wedstrijd, dat is waar. Maar ligt de bal wel altijd zo gunstig om de vijandelijke doelman met een scherp schot te passeren? – Eerst moet met nauwkeurige passes via accuraat samenspel naar een doelrijpe kans toegespeeld worden. Met de binnenkant voet kun je de bal het beste en nauwkeurigste over de grond aanspelen. Waarom? – De afbeeldingen geven je het antwoord.

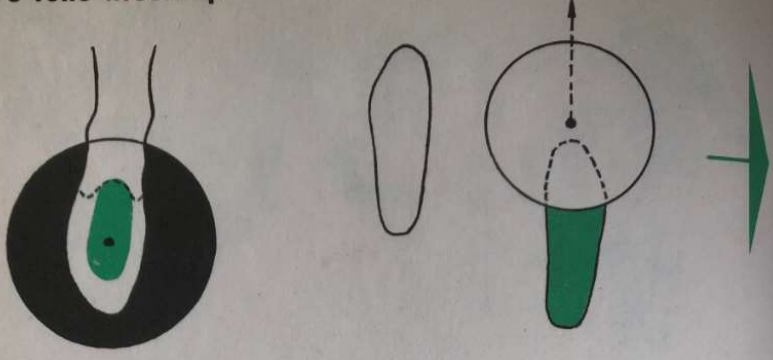
**Richtlijnen voor het oefenen:**

- RI. 1** Het standbeen is licht gebogen in het kniegewricht. De voet van het standbeen staat naast de bal en de punt wijst in de speelrichting.
- RI. 2** De punt van de voet van het speelbeen is enigszins omhoog getrokken (voor een zo groot mogelijke „greep“ op de bal) en het enkelgewricht wordt gefixeerd (onbeweeglijk gehouden). Bij alle manieren van trappen wordt het enkelgewricht „stijf“ gehouden.
- RI. 3** De bal wordt met het op deze manier verkregen grote aanrakingsvlak van de binnenkant voet in het centrum geraakt.
- RI. 4** De romp is over de bal gebogen en het lichaamsgewicht wordt volledig door het standbeen gedragen.

42

Afbeelding 2: de trap met de volle wreef

**De volle wreeftrap**



Nu is het zo ver. Je kunt een „knal“ afvuren en de bal „zoeft“ in het net – doelpunt! Met de volle wreef kun je een keihard schot afvuren op het doel. De doelverdediger moet daarvoor vaak zwichten.

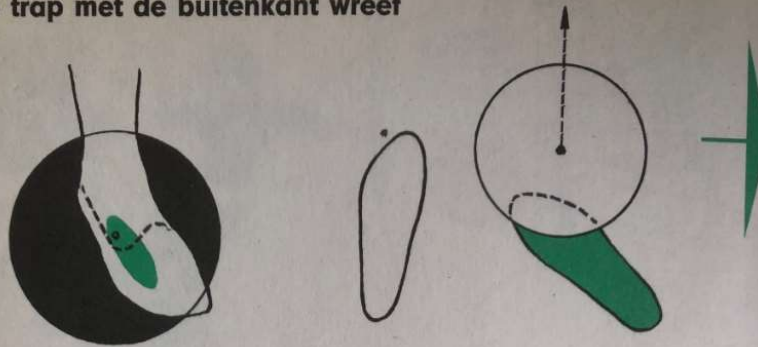
De volle wreeftrap leent zich bijzonder voor een schot op het doel en voor passes over grote afstand. Bij het oefenen zul je wellicht reeds gemerkt hebben dat een goede uitvoering van deze trap in het begin moeilijkheden oplevert, vooral wanneer je schoenen aan de grote kant zijn. Trap daarom aanvankelijk niet te hard, maar leer eerst de bal werkelijk met de volle wreef te raken. Wanneer je een goede technische uitvoering beheerst, probeer dan geleidelijk harder te trappen.

**Richtlijnen voor het oefenen:**

- RI. 1** De aanloop is recht naar de speelrichting.
- RI. 2** De standbeenvoet staat naast de bal en de punt ervan wijst in de speelrichting.
- RI. 3** Het speelbeen is sterk gebogen in de knie en de punt van de voet wijst loodrecht naar beneden. Enkelgewricht fixeren.
- RI. 4** De bal wordt met de volle wreef geraakt. Je kunt ook zeggen: met dat gedeelte van de schoen, waar hij is dichtgelegen met de veter.
- RI. 5** Het bovenlichaam over de bal buigen. Deze houding wordt ook na de trap nog even gehandhaafd.

Afbeelding 3: de trap met de buitenkant wreef

### De trap met de buitenkant wreef



Voor de voorhoedespeler is de trap met de buitenkant wreef onontbeerlijk, omdat hij daarmee krachtig op het doel kan schieten. Bij het oefenen zul je spoedig bemerken dat de trap met de buitenkant wreef ook bijzonder geschikt is voor het nauwkeurig toespelen van grote afstand. Waarom? Vergelijk het aanrakingsvlak van de voet met de bal bij de trap met de binnenkant en met de buitenkant wreef. Wat merk je dan op?

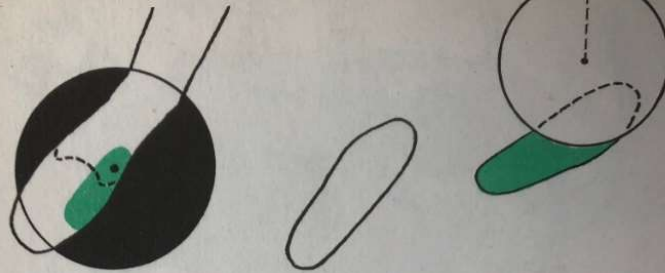
De trap met de buitenkant wreef wordt ook vaak aangewend als effecttrap. De bal moet op een speciale manier geraakt worden om met een effectbal het gestelde doel te bereiken. Lees in dit verband nogmaals de bladzijden 22 en 23 door.

#### Richtlijnen voor het oefenen:

- RI. 1** De aanlooprichting is recht naar de speelrichting toe.
- RI. 2** De voet van het lichtgebogen standbeen wordt naast de bal geplaatst, zodanig dat het trappende been niet gehinderd wordt.
- RI. 3** De punt van de speelbeenvoet wordt naar onderen gedrukt en de totale voet iets naar binnen gedraaid.
- RI. 4** De bal wordt dan met de buitenkant wreef geraakt, d. w. z. met een gedeelte van de schoenneus en de buitenste rij gaatjes voor de schoenveter.
- RI. 5** Het lichaamsgewicht wordt door het standbeen gedragen d. m. v. een enigszins naar het standbeen neigende houding van de romp, die bij het trappen bovendien een licht draaiende beweging maakt, van het speelbeen af.

Afbeelding 4: de trap met de binnenkant wreef

### De trap met de binnenkant wreef



De trap met de binnenkant wreef zul je graag gebruiken, wanneer je hem goed kunt uitvoeren. Het trappen zelf levert voor de meeste jongens niet veel moeilijkheden op. Het is evenwel niet zo eenvoudig om met deze wijze van trappen nauwkeurig het beoogde doel te bereiken. De nauwkeurigheid van de trap (juiste richting en snelheid van de bal) hangt o. a. af van de aanlooprichting en de positie van het standbeen ten opzichte van de bal.

Het trappen met de binnenkant wreef wordt hoofdzakelijk aangewend bij voorzetten vanaf de vleugel, hoekschoppen, vrije schoppen, kortom, wanneer de bal over middelgrote of grote afstand over de spelers heen verplaatst moet worden.

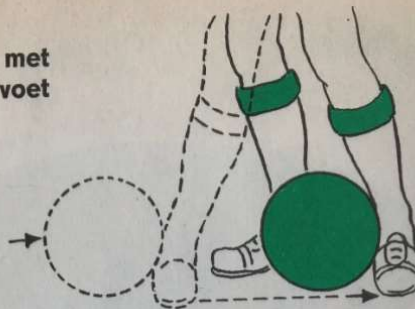
#### Richtlijnen voor het oefenen:

- RI. 1 De aanloop is schuin t. o. v. de speelrichting en boogvormig.
- RI. 2 De voet van het licht gebogen standbeen wordt naast en achter de bal geplaatst. De punt van de voet wijst in een richting, die schuin op de speelrichting staat.
- RI. 3 De punt van de voet van het speelbeen is sterk naar onderen gedrukt en wijst schuin naar de grond. Door stijf houden het enkelgewricht fixeren.
- RI. 4 De bal wordt met de binnenkant wreef geraakt, d. w. z. ongeveer met dat gedeelte van de schoen, waar zich de binnenste rij gaatjes voor de veter bevindt.
- RI. 5 De romp neigt bij het trappen licht achterover. Moet de bal steil omhoog, dan de romp sterker achterover neigen. Dan wordt de bal sneller „gelicht“. Het lichaamsgewicht wordt volledig door het standbeen gedragen.

## Balaanames

Afbeelding 1: het aannemen met de binnenkant voet

### Het aannemen met de binnenkant voet



Springt de bal van de voet af, zodat hij een prooi wordt van een tegenstander, dan heeft ook de nauwkeurige pass geen nut. Daarom zijn alle manieren van aannemen en stoppen van de bal even belangrijk als de verschillende wijzen van trappen.

Over de grond aankomende ballen worden meestal met de binnenkant voet aangenomen, omdat het speelbeen dan gelijk de juiste stand en houding heeft voor een trap met de binnenkant voet en de bal dus zonder tijdverlies doorgespeeld kan worden. Voor het snelle moderne voetbal is dat zeer belangrijk. Bij een doelschot en een trap over grote afstand moet de bal door een krachtige trap veel vaart krijgen. Bij het stoppen en aannemen komt het er daarentegen op aan, de vaart van de bal af te remmen.

#### Richtlijnen voor het oefenen:

- RI. 1** De punt van de standbeenvoet wijst in de richting van de aankomende bal.
- RI. 2** Het standbeen is licht gebogen in de knie en draagt het lichaamsgewicht. Het speelbeen is daardoor vrij voor het spelen van de bal.
- RI. 3** De voet van het standbeen en de voet van het speelbeen vormen, juist als bij het trappen met de binnenkant voet, een rechte hoek.
- RI. 4** Het speelbeen gaat de aanrollende bal tegemoet. Gelijk met het contact met de bal gaat het speelbeen de zogenaamde „remweg” terug afleggen. De snelheid van deze beweging houdt verband met de snelheid van de aankomende bal. Tijdens deze „remweg” wordt de vaart van de bal afgeremd en hij ligt stil naast het standbeen.

Afbeelding 2: het stoppen of aannemen met de voetzool

### Het stoppen of aannemen met de voetzool



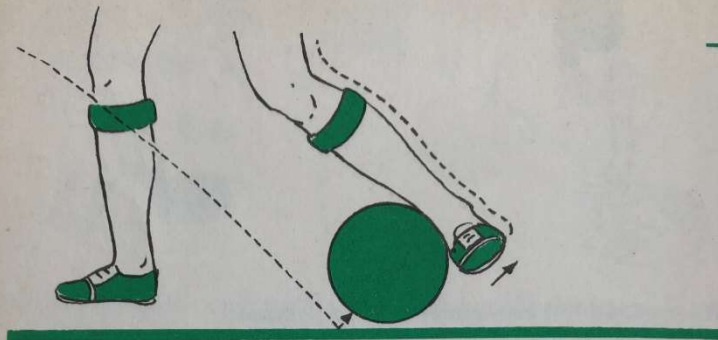
Je zult bij het oefenen en tijdens het spel snel ervaren dat het aannemen met de voetzool ook enige voordelen heeft ten opzichte van het aannemen met de binnenkant voet. De bal komt vaak springerig aan. Vooral op oneffen velden is dat het geval. Een springerige bal aannemen met de binnenkant voet houdt het gevaar in, dat de bal over de voet springt of tegen het scheenbeen stuit. Bij het stoppen of aannemen met de voetzool kan men zo'n stuitende bal zekerder onder controle brengen. Het nadeel hierbij is, dat voor het afspelen van de bal een extra pas nodig is om het speelbeen achter de bal te krijgen. Dat vergt tienden van seconden en gaat ten koste van het tempo van handelen. Het hangt derhalve van de spelsituatie af, welke wijze van stoppen of aannemen wordt toegepast.

#### Richtlijnen voor het oefenen:

- RI. 1** De voet van het standbeen wijst in de richting van de aanrollende bal. Het standbeen is licht gebogen in de knie en draagt het lichaamsgewicht.
- RI. 2** De voet van het speelbeen wijst schuin omhoog. De voet vormt een „schuin dak“ op de bal.
- RI. 3** Het speelbeen gaat de bal enigszins tegemoet en met het contact met de bal wordt de voet iets teruggenomen. Zodoende ontstaat een afremmende beweging, die wordt ondersteund door een iets sterkere buiging in de knie van het standbeen.

### Afbeelding 3: het stoppen met de binnenkant voet

#### Het stoppen met de binnenkant voet



Op de voorgaande bladzijden heb je twee manieren geleerd waarop je de bal in bezit kunt nemen, namelijk het aannemen met de binnenkant voet en met de voetzool. Dat betrof ballen die over de grond op je afkomen. We spreken dan in het algemeen over het „aannemen“ van de bal. Wanneer de bal door de lucht op je afkomt, spreken we bij het onder controle brengen van de bal van „stoppen“. Bij het stoppen met de binnenkant voet kan de bal met het lichaam afgeschermd worden ten opzichte van de tegenstander. Nu duikt het begrip „binnenkant voet“ reeds voor de derde maal op bij de technische elementen. Dat heeft een bijzondere achtergrond. Denk daar eens over na! Wie de achtergrond niet vindt, moet nog maar eens de bladzijden 22 en 23 nalezen.

#### Richtlijnen voor het oefenen:

- RI. 1** De voet van het standbeen wijst in de richting van de aankomende bal.
- RI. 2** Het lichaamsgewicht rust op het standbeen, dat in de knie gebogen is.
- RI. 3** Het speelbeen is naar buiten gedraaid en vormt een schuin dak bovenop de bal. De punt van de voet is omhoog getrokken.
- RI. 4** Bij het contact met de bal iets meegeven met de voet, zodat de bal niet naar voren wegspringt.

Afbeelding 4: het stoppen van ballen uit de lucht met de voetzool

### Het stoppen van ballen uit de lucht met de voetzool



Bij de uitleg van deze wijze van stoppen zul je weinig nieuws ontdekken, omdat het bewegingsverloop veel overeenkomst vertoont met het aannemen met de voetzool (verg. blz. 70). Je zult opgemerkt hebben dat enkele richtlijnen voor het in bezit nemen van de bal en het verplaatsen ervan telkens terugkeren. Zoals b. v. de plaats van het standbeen ten opzichte van de bal, de gebogen stand van het kniegewricht, het dragen van het lichaamsgewicht door het standbeen, het buigen van het bovenlichaam over de bal, enz. Probeer eens alle gemeenschappelijke factoren in het bewegingsverloop, zowel bij de verschillende manieren van trappen als bij het aannemen en stoppen, te onderscheiden!

Oefen dikwijls de diverse wijzen van bal onder controle brengen en je zult ervaren dat de balbehandeling je steeds beter afgaat. Wanneer deze oefeningen regelmatig in je trainingsschema voorkomen, zal je je balbeheersing zo perfectioneren dat je je aandacht kunt wijden aan de spelsituaties voor en na de balbehandeling.

#### Richtlijnen voor het oefenen:

- RI. 1 De voet van het standbeen wijst in de richting van de aankomende bal.
- RI. 2 Het lichaamsgewicht wordt door het standbeen gedragen. Het standbeen is in het kniegewricht gebogen.
- RI. 3 Ook het speelbeen is in de knie gebogen. De punt van de voet wijst omhoog en de voet vormt een schuin dak bovenop de bal.
- RI. 4 Bij contact met de bal licht meegeven (afremmende beweging), zodat de bal niet wegschiet.

Afbeelding 5: het stoppen in de lucht met de binnenkant voet of wreef

### Het stoppen in de lucht met de binnenkant voet en de wreef



Het aannemen en stoppen werd tot nu toe bereikt door de bal met behulp van het speelbeen en de grond onder contrôle te houden. Wanneer je de afbeeldingen op de bladzijden 82/83 bekijkt, zul je opmerken dat nu alleen met het speelbeen wordt gestopt.

Met de binnenkant stopt men de ballen die op knie- en heuphoogte aankomen. Valt de bal van geringe hoogte voor de speler neer, dan wordt met de wreef gestopt. Sommigen zullen wellicht zeggen: „Er zijn nog andere manieren van stoppen in de lucht, b. v. het stoppen met de borst, het hoofd en het dijbeen.“ Deze manieren zijn niet apart beschreven en in afbeeldingen weergegeven, omdat het bewegingsverloop in principe gelijk blijft. Het bewegingsverloop is als volgt: de bal met het stoppende lichaamsdeel enigszins tegemoet gaan en met het contact met de bal even meegaan in de richting die de aankomende bal had. Op die wijze ontstaat een remmende werking. Denk aan de bal die tegen het doelnet komt en altijd, hoe hard ook geschoten, als het ware „dood“ naar beneden valt.

#### Richtlijnen voor het oefenen:

- RI. 1** De standbeenvoet wijst in richting van aankomende bal.
- RI. 2** Het standbeen is gebogen in de knie en draagt het lichaamsgewicht.
- RI. 3** De voet van het speelbeen gaat de bal tegemoet. Een fractie vóór het contact met de bal wordt het speelbeen teruggetrokken – de snelheid waarmee is afhankelijk van de bal-snelheid – en de bal wordt „dood“ gemaakt. De neerval-lende bal wordt op de grond nagestopt.

Afbeelding 6: het stoppend meenemen (aanname in de loop)

### Het stoppend meenemen



Wie tot nu toe het aannemen, stoppen en bal drijven vlijtig beoefend heeft, zal ook het stoppend meenemen snel leren. Onder „stoppend meenemen“ verstaan we de aanrollende of door de lucht komende bal meenemen, zonder dat hij op de grond of tegen een lichaamsdeel tot volledige stilstand komt. De uitvoering van de beweging begint altijd met een vorm van meenemen of stoppen. Daarom zullen slechts die spelers de bal goed stoppend kunnen meenemen, die het aannemen en stoppen goed beheersen. De bal moet derhalve onder controle gebracht worden (stoppen of aannemen) en gelijktijdig in een bepaalde richting meegenomen worden. De bal mag niet stil liggen. Het meenemen kan in het bal drijven overgaan (zie blz. 88) of er kan aansluitend een pass of doelschoot gegeven worden. In het moderne, snelle voetbal komt het stoppend meenemen meer voor dan het aannemen en stoppen.

#### Richtlijnen voor het oefenen:

- RI. 1** Let op, dat het begin van stoppend meenemen bestaat uit een vorm van stoppen of aannemen. De bewegingsuitvoeringen zijn dus gelijk.
- RI. 2** Kort voor het contact met de bal wordt de loopsnelheid enigszins verminderd en het tempo van onze bewegingen aangepast aan het tempo van de bal.
- RI. 3** De bal mag niet van de voet of ander lichaamsdeel wegspringen, maar moet snel onder controle gebracht worden en binnen speelbereik meegenomen worden.