Techniekles 7. Passen.

Doelstelling: Het technisch goed uitvoeren van diverse trap - en passtechnieken (binnen – en buitenkant voet en de wreeftrap)

Coachmomenten

Algemeen

- Standbeen bepaald de richting van de pass
- Speel de bal voor de ontvangende speler
- Ontvangende speler neemt bal direct aan en legt bal direct klaar om weer te kunnen passen

Binnenkant voet (nauwkeurig en gericht passen)

- goed positie kiezen tov de bal (schuin achter de bal)
- standbeen licht gebogen, dicht bij de bal, voet meestal in speelrichting
- Speelbeen iets naar buiten gedraaid
- Knie en enkel gebogen
- Speelvoet iets naar buiten gedraaid, loodrecht op speelrichting, voetpunt opgetrokken
- Enkel aangespannen
- Bal raken met de binnenkant voet
- Geef de bal een draai mee.
- Raken aan de onderkant, dan gaat bal omhoog, aan de bovenkant dan blijft bal laag.
- Trapbeen volgt de bal zo lang mogelijk naar bestemming (wijs de bal na)
- Armen zorgen voor balans.

Wreeftrap (bij passen over grote afstand en bij hard passen)

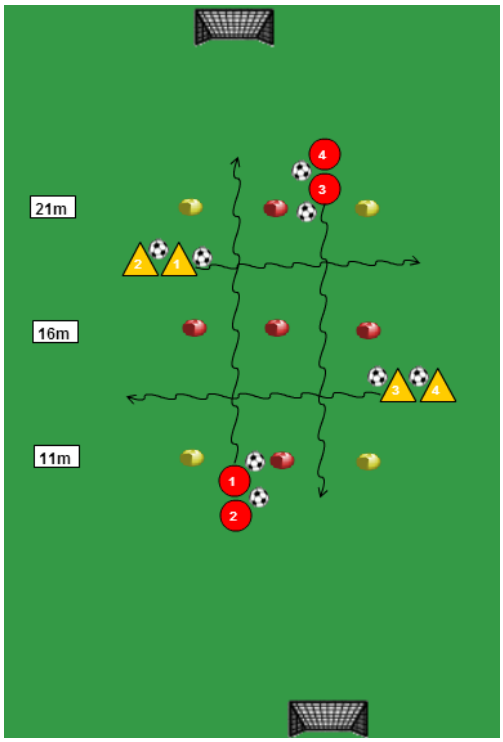
- Goed positie kiezen tov van de bal
- Plaats standbeen met laatste grote stap naast, voorbij of achter de bal
- Punt van de voet in de speelrichting
- Knie licht gebogen
- Standbeen iets voorbij de bal, de bal blijft laag
- standbeen iets achter de bal en aan de onderkant geraakt, de bal gaat omhoog
- Buig romp, eerst achterwaarts, dan helft over het standbeen zijwaarts, maak zo ruimte voor de wreef, dan explosief voorwaarts op moment van schieten. Breng speelbeen vanuit heup en knie achterwaarts, zwaai dan voorwaarts. Strek en span speelbeen/enkel. Raak de bal met de binnenkant of volle wreef, afhankelijk van de situatie. Raak de bal meer aan de onderkant, dan gaat de bal omhoog, meer in het midden dan blijft de bal laag.
- Trapbeen volgt de bal zo lang mogelijk naar bestemming(wijs de bal na)
- Armen zorgen voor balans

Buitenkant voet

- Goed positie kiezen tov van de bal, is recht voor de bal
- Plaats je standbeen met een laatste grote stap iets achter de bal
- Punt van de voet in de speelrichting
- Knie licht gebogen

- Buig romp, eerst achterwaarts, dan helft over het standbeen zijwaarts, maak zo ruimte voor de voet, dan explosief voorwaarts op moment van schieten. Breng speelbeen vanuit heup en knie achterwaarts, zwaai dan voorwaarts.Voetpunt opgetrokken Strek en span speelbeen/enkel. Raak de bal met de buitenkant voet, afhankelijk van de situatie. Raak de bal meer aan de onderkant, dan gaat de bal omhoog, meer in het midden dan blijft de bal laag.
- Geef de bal een draai mee.
- Trapbeen volgt de bal zo lang mogelijk naar bestemming (wijs de bal na)
- Armen zorgen voor balans.

Oefenvorm 1A TSM oefenvorm van 4 kanten (snel voetenwerk en basisbewegingen)



Organisatie

* Alle dopjes/pionnen staan 5 meter van elkaar
* Werk met 2 kleuren dopjes/pionnen. Binnenste kruis 1 kleur, overige een andere kleur.
* Spelers verdelen in 2 groepen met verschillende kleur hesjes.
* 1e spelers van elk groepje starten met oefening en sluiten aan de overkant achteraan de rij bij de medespelers met dezelfde kleur hesjes
* Volgende speler begint als vorige het 2de vak heeft bereikt

Coachmomenten oefenvorm 1.

- Laat de bewegingen technisch goed uitvoeren (het gaat om de beweging, de balans, de motoriek en de coordinatie)
- Werk van langzaam naar sneller (blijf de bewegingen technisch goed uitvoeren)
- Zak door de knieen (laag zitten)
- Hou de bal kort aan de voeten (hou controle over de bal)
- Beweeg op je voorvoeten
- Doe het als trainer langzaam en gefaseerd voor met de rug naar de spelers toe
- Naderhand begeleidend coachen.

Uit te voeren bewegingen bij oefenvorm 1:

1. Tikken tussen de voeten (**binnenkant tik**) uitleg; op je voorvoeten bewegen – bal tussen voorvoeten bewegen/tikken.
2. Met voetzool vooruit duwen (step up of **zool-tik**)
3. Met voetzool/voorvoet bal achterwaarts terughalen (**achterwaartse zool-tik**)
4. Slides / buitenkant sleep(=Schaar op de bal + verplaatsen standbeen. Om en om L en R attentie: houdt gewicht op standbeen) uitleg: - op je voorvoeten bewegen – bal met de buitenkant naar buiten duwen – bal stoppen met de binnenkant van dezelfde voet – standbeen bijsluiten – hierna het andere been
5. Zijwaartse sleep – stoppen binnenkant andere voet (een rij L, andere rij R) = **rol zijwaarts**
6. Frontale sleep – meenemen binnenkant andere voet

7. Alleen dribbelen met een voet (elke stap bal raken) Ene rij L andere rij R
8. **Giggs** dribbel (ene rij L andere rij R)
9. Buitenkant L – Kap binnenkant L, Buitenkant R – kap binnenkant R etc (**buitenkant-binnenkant**)

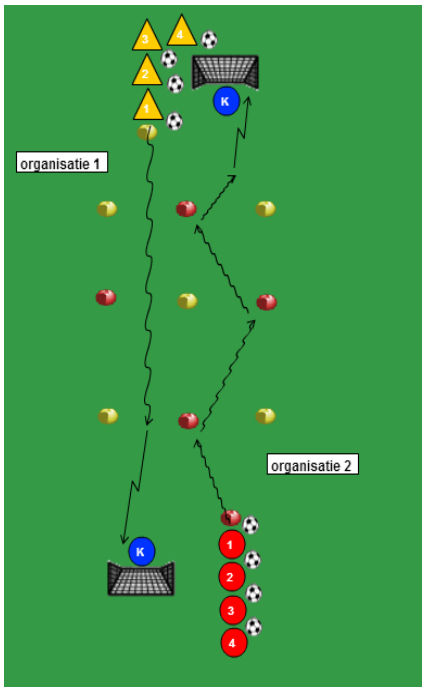
10. Terughalen met voorvoet – vooruitspelen wreef zelfde voet (Ene rij l – andere rij R) = **zool - wreef**
11. Hierna idem maar nu om en om met L en R.
12. Variant: Buitenkant – Onderkant. Uitleg: - op je voorvoeten bewegen – met de buitenkant voet schuin vooruit spelen – terughalen onderkant zelfde voet – meebewegen met het standbeen – hierna ander voet.
13. **6-tik** uitleg: - op je voorvoeten bewegen – bal tijdens opstappen licht naar voren duwen – heup indraaien.
14. Ronaldo (kap achter het standbeen met hupje)
15. Schaarbeweging (eventueel schaarbeweging bij middelste dopjes/pion, dus van buiten naar binnen of van binnen naar buiten van de rij)

16. Overstap

17. Zidane - beweging
18. Akka
19. Matthews
20. Zijstap

Oefenvorm 1B. **Balgewenning/balgevoel (in sloot).**

Video: http://www.youtube.com/watch?v=DvnqR_NcwIc&list=PLFEB1E7D254CAF0DC (bewegingen_uitvalspassen)
http://www.youtube.com/watch?v=G9WHcwX27Ig (5.01.enkele en dubbele schaarbeweging.Avi)
http://www.youtube.com/watch?v=Utz28ZPxtF0 (GVAV techniektraining (schijnbeweging de schaar)
http://www.youtube.com/watch?v=c_-N3iWXFII (Huiswerk RJO WII/RKC door Nelson de Kok 18 oefeningen)



Organisatie.

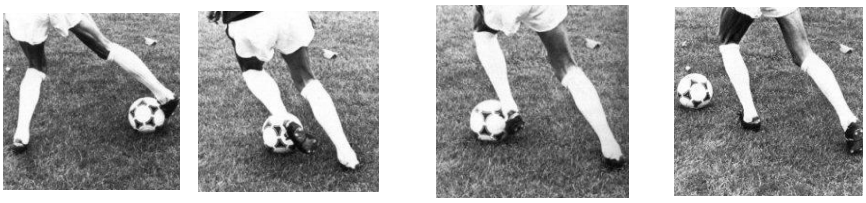
- Spelers voeren opgedragen oefeningen uit en ronden af op de goal (organisatie 1)
- Maak opgedragen bewegingen ten minste 3 maal.
- In de ene rij afronden met links en in de andere rij met rechts.
- De volgende speler mag pas starten als de voorafgaande de laatste pion heeft bereikt.
- Er kan met keeper worden gespeeld. Wisselen van keeper wanneer er wordt gescoord.
- Alternatief: scoren dmv omschieten pionnen (=mikken binnenkant voet), in een keer net raken zonder stuit(=wreeftrap) of bal inspelen op volgende speler van andere rij. Bedoeling: om thema (**passen en trappen**) te accentueren.
- Organisatie 2: spelers voeren opgedragen bewegingen uit bij pionnen.

Coachmomenten

- Let op technische uitvoering. Gaat naast de afronding (traptechniek)ook om technische uitvoering van de uit te voeren bewegingen. Dus voer te bewegingen niet te snel, stapsgewijs en technisch goed uit.
- Doe het eerst als trainer stapsgewijs en in overdreven vorm voor (met rug naar leerlingen toe). Hierna begeleidend coachen.
- Laat oefeningen meer op snelheid en met explosiviteit uitvoeren en stel hier meer eisen aan (houd wel de uitvoering in de gaten).
- Eerst langzaam en daarna met iets meer snelheid.
- Let ook op de motoriek en het soepel bewegen (op voorvoeten en door de knieen).

Uit te voeren bewegingen/oefeningen (kappen en draaien in sloot)

01. 2x buitenkant L, kap binnenkant L – 2x buitenkant R, kap binnenkant R.= zigzagvorm (**kap binnenkant voet**)



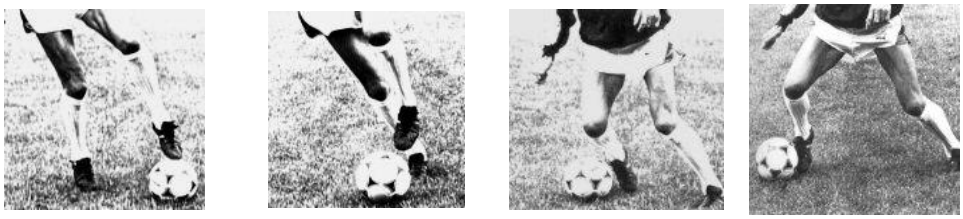
02. Bal zijwaarts meenemen met de voetzool, stoppen met de binnenkant andere voet (**sleep -stopbeweging**)= rechte lijn

03. 2x buitenkant L, kap buitenkant R – 2x buitenkant R, kap buitenkant L.=zigzagvorm (**kap buitenkant voet**)

04. **Giggs dribbel** (afwisselend bal voort drijven met binnen -buitenkant van een voet. (heen L, terug R) = rechte lijn

05. 2x wreef /buitenkant R voet – licht binnenkant R voet slepen, kap buitenkant R voet, 2x wreef /buitenkant L voet – licht binnenkant L voet slepen, kap buitenkant L voet (= **Matthews beweging** en is van binnen naar buiten) = zigzagvorm

06. Bal met punt van de voet voorlangs het lichaam spelen en de bal met de buitenkant van de andere voet meenemen. Daarna de bal de punt van de andere voet voorlangs het lichaam en met de buitenkant van de andere voet weer meenemen etc (= **teendraai**) .



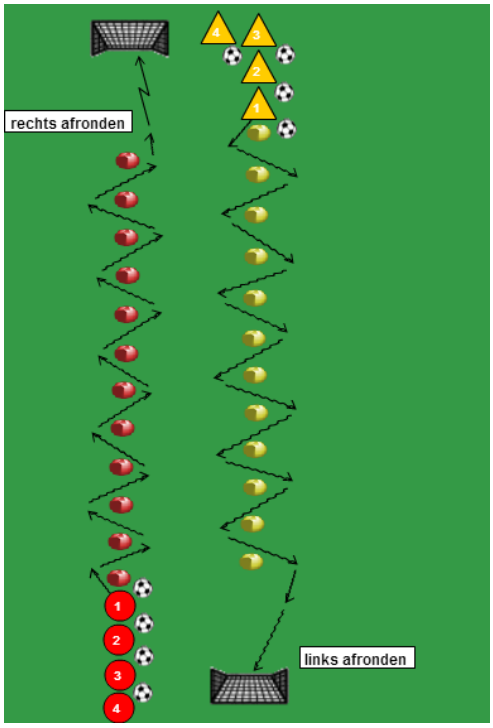
07. 1x buitenkant R voet – **Schaar** R voet, 1x buitenkant L – schaar L voet (= zigzagvorm). (Variant: buitenkant/wreef R voet – schaar R voet – meenemen buitenkant L voet – meenemen binnenkant L voet, buitenkant/wreef L voet – schaar L voet – meenemen buitenkant R – meenemen binnenkant R voet etc = rechte lijn)

08 1x buitenkant voet L – **kap achter het standbeen** L voet, 1x buitenkant R voet – kap achter het standbeen R voet (doe het met een hupje en houd de bal onder controle, dicht bij je) = zigzagvorm

09. 1x buitenkant voet R- **overstap** R voet, meenemen buitenkant voet R. 1x buitenkant L -voet – overstap L voet, meenemen buitenkant voet L(in zigzagvorm)

Oefenvorm 1C **Dribbeloefening. (zonder actieve weerstand)**

http://www.youtube.com/watch?v=0_kCMLHxAO0 zoekwoord: voetbalvaardigheid:slalom (Thomas Vlaminck techniektraining)
http://www.youtube.com/watch?v=RBCdNlgwvCQ (voetbalschool Panenka-basistechniek en voetenwerk 1)
http://www.youtube.com/watch?v=r3D6-8Zrk7w&list=PLEB36F0005CCC92E4&index=5 (first touch training)



Organisatie.

- Spelers voeren onderstaande oefeningen uit om de pionnen en ronden in de ene rij af met rechts en in de andere rij met links.
- De volgende speler mag pas starten als de voorafgaande de laatste pion heeft bereikt.

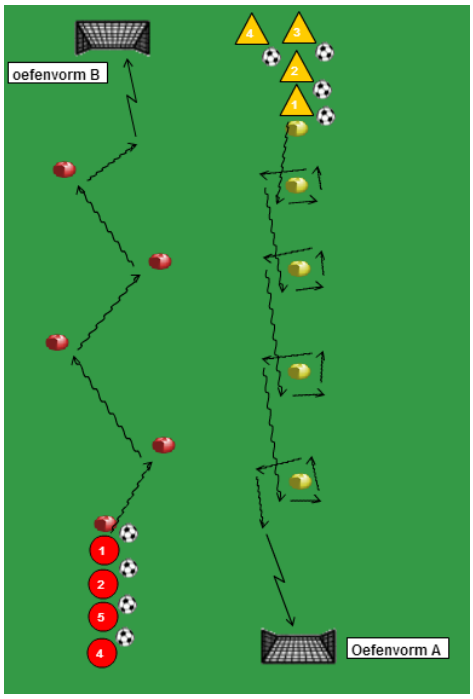
- Er kan met keeper worden gespeeld. Wisselen van keeper wanneer er wordt gescoord.
- Alternatief: na oefeningen niet afronden op de goal maar naar volgende speler in tegenovergestelde rij passen of mikken op rij pionnen (ipv op goal af te ronden)
- Variant : A. na oefeningen niet afronden op goal maar passen naar volgende speler. B. Mikken op pionnen.

Coachmomenten.

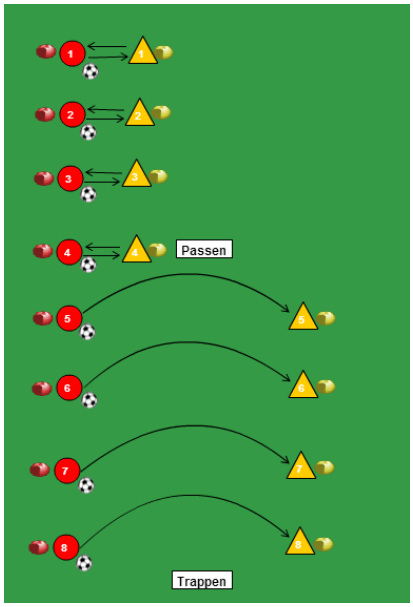
- Houd de bal kort aan de voet.
- Probeer over de bal heen te kijken.
- Houd de romp/bovenlichaam over de bal
- Bewaar goed je balans (zak ietsje door de benen/zit laag/knieen licht gebogen)
- Heb aandacht voor je omgeving.

Oefeningen

- Binnen-buitenkant voet (Giggs). Heen L, terug R.
- Alleen binnenkant voet (om en om beide voeten gebruiken= 2x raken)
- Alleen met buitenkant voet. (om en om beide voeten gebruiken= 2x raken)
- Buitenkant L - binnenkant L, buitenkant R - binnenkant R (beide benen gebruiken)
- Sleep – stop met binnenkant andere voet (om en om met links en rechts)
- Binnenkant voet(2X) – buitenkant voet(2X) , steeds met dezelfde voet (een rij met linkervoet, andere rij met rechter voet)
- Om en om kappen met binnenkant en buitenkant zelfde voet om/rond de dopjes (dus 1^{e} dopje binnenkant kappen, 2de dopje buitenkant kappen met dezelfde voet) Ene rij met links en andere rij met echts. Haal om en om een dopje weg om meer ruimte te creeren. (zie ook volgende afbeelding)
- Bij dribbeloefening 2A de dopjes om en om verwijderen. Hierna kun je de om de dopjes de 360* beweging maken met binnenkant en buitenkant kap. 1^{e} rij met rechter been, 2de met linker been (oefenvorm A).
- Dopjes kruisling zetten en hier de kapbeweging maken (binnenkant kap, buitenkant kap, kap achter het standbeen (oefenvorm B).


oefenvorm B
4
3
2
1
1
2
5
4
Oefenvorm A

Oefenvorm 2 **Pass - en trapvorm (tweetallen)**



Organisatie.

* Spelers spelen de bal naar elkaar toe
* Afstand bij het passen: 5-8 meter
* Afstand bij het trappen: 15-25 meter
* Bij jonge of minder getalenteerde spelers: iedere speler een pion, probeer elkaars pion te raken. Wie raakt het vaakst elkaars pion.
* Plaats bij het oefenen van de (wreef)trap een pion tussen de spelers (impliciet leren).

Coachmomenten.

* Let op de technische uitvoering van het passen en trappen
* Beweeg op je voorvoeten. Wees mobiel en wendbaar (sta niet vast)
* Kruip bij de aanname achter de bal.

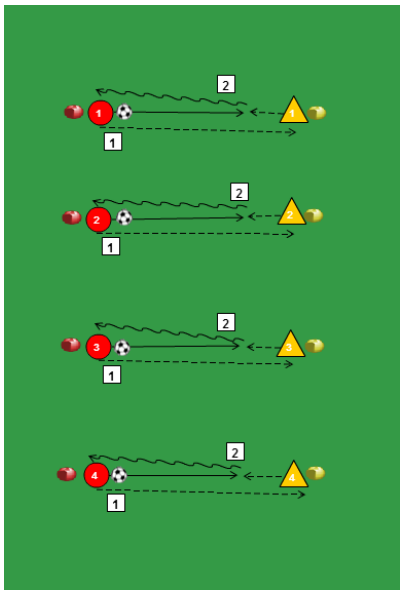
Manieren van passen

* Aannemen - spelen met de binnenkant voet
* 1x raken binnenkant voet.
* Van korte afstand bal hoog terugspelen met stuit (binnenkant voet)

Manier van trappen

* Door de lucht dmv de wreeftrap. Met gevoel, onderkant raken van de bal.
* Aanname met binnenkant/buitenkant voet, borst, dijbeen of hoofd
* Probeer ook passing dmv buitenkant voet

Alternatief in dynamische vorm



Organisatie

* Spelers van het rode team passen naar de spelers van het gel team aan de overkant en lopen de bal na (1)
* Spelers van het gele team nemen de bal in de loop aan en dribbelen naar de overkant (2).
* Hierna spelen de spelers van het gele team de spelers van het rode team in enz
* Zowel inspelen als aannemen met beide benen.
* Neem op diverse manieren aan (binnenkant voet, buitenkant voet, achter het standbeen)

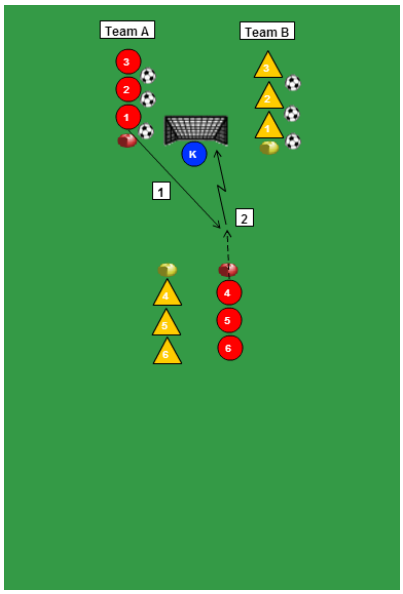
Coachmomenten

* Let op een nauwkeurige inspeelpass (har,laag en in de voeten).
* Let op een correcte aaname.
* Na dribbel dmv een kapbeweging bal weer aanspeelbaar maken.
*

Variatie.

* Na aanname een passeer/schijnbeweging (frontaal) verrichten bij het passeren van de medespeler in het midden.

Oefenvorm 3A **Pass en afrondvorm**



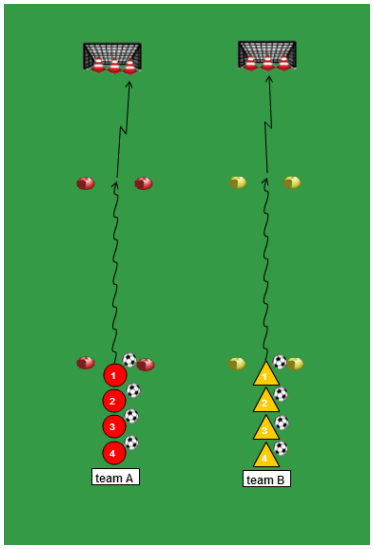
Organisatie

* Om en om wordt door team A en team B een bal ingespeeld naar een medespeler (1)
* Medespeler probeert te scoren (eerst na aanname en later zonder aanname)
* Afronden dmv binnenkant voet, wreeftrap of buitenkant voet.
* Welk team scoort als eerste 5 keer.

Coachmomenten

* Let op de technische uitvoering van zowel de passing (juiste balsnelheid, op juiste been en laag) als de afronding (diverse traptechnieken).
* Beweeg constant op je voorvoeten (wendbaar)

Oefenvorm 3B Dribbel en afrondvorm



Organisatie.

* De spelers van team A en B proberen zo snel mogelijk de pionnen om te schieten (= oefenen met de binnenkant voet) of welk team raakt als eerste de lat (latjetrap) = oefenen wreeftrap.
* Na doelpoging weer aansluiten achteraan in de rij van het eigen team.

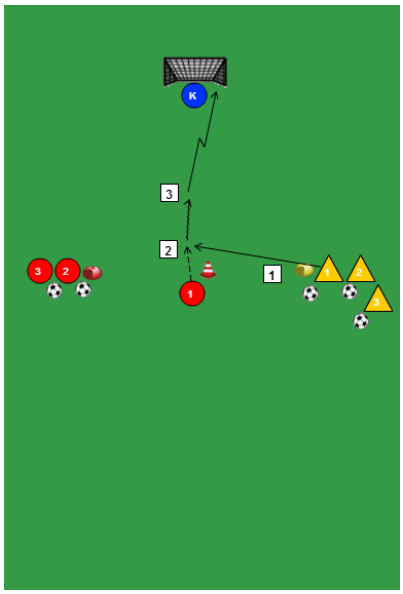
Coachmomenten.

* Let op de uitvoering van de diverse traptechnieken.
* Beweeg soepel (op voorvoeten en door de knieen)

Varianten

* Kan ook na een slalom om dopjes/pionnen.
* Kan ook door keepers op de goal te zetten (welk team scoort als eerste 5 keer)
* Kan ook in omloopvorm (zet de goals tegenover elkaar).

Variant: **Aanname en afrondvorm van 2 kanten**



Organisatie.

* Speler 1 van het gele team speelt speler 1 van het rode team in (passen voor de aanvaller)(1).
* Speler 1 van het rode team neemt in de loop open aan(2) met het buitenste been en rond af (3).
* Speler 1 van het rode team sluit na afronding achteraan in de rij van het gele team.
* Hierdoor worden beide benen geoefend bij de afname en afronding.
* Speler 1 van het gele team neemt de plaats in van speler 1 van het rode team en wordt weer ingespeeld door speler 2 van het rode team enz.

Coachmomenten

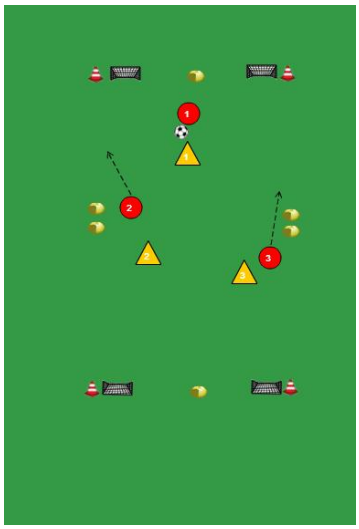
* Let op de technische uitvoering van de open aanname met het buitenste been en de diverse traptechnieken.
* Beweeg soepel (op voorvoeten).
* Inspeelpass moet goed zijn (balsnelheid, strak en laag)

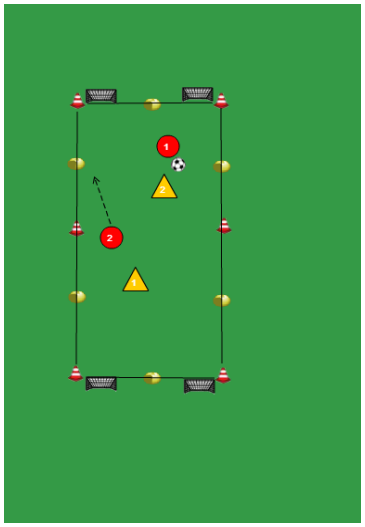
Variaties.

* Kan ook gespeeld worden met afronding op pionnen in de goal (mikken=binnenkant voet) of dmv latjetrap (wreeftrap).
* Passing dmv diepe bal waardoor er direct afgerond moet worden.

Oefenvorm 4A 2 tegen 2/ 3 tegen 3 op 4 kleine goals

Video: http://www.youtube.com/watch?v=7bDpW86_l-Y&list=PLDE46EBE14E2CDCFC&index=2 (zoek item:KNVB-oefenvorm E-pupillen met vier doeltjes).





Organisatie

- Er kan gescoord worden in 2 kleine goals dmv lijndribbel of direct scoren.
- Bij bal uit, bal weer in het spel dmv dribbel.
- Bij oneven aantal spelen met kameleon.
- Veldjes niet groot maken om overspelen, nauwkeurige passing en creativiteit te stimuleren.
- Verder normale spelregels.

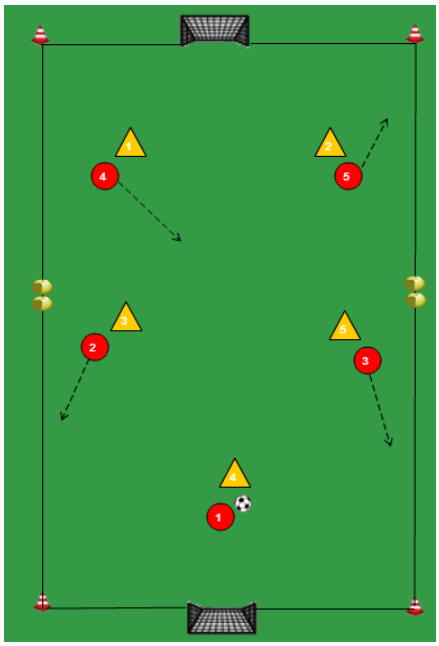
Coachmomenten.

- Bij balbezit veld groot maken
- Na passen direct doorbewegen
- Nauwkeurige passing met juiste balsnelheid
- Let op moment van individuele actie (bij geen rugdekking) of overspelen.
- Stimuleer het verplaatsen van het spel (zoek de ruimte), wat het kappen en draaien bevordert
- Voor passen kijken, over de bal kijken (hoofd omhoog) en let op je medespelers
- Bal niet doelloos wegtrappen (hou overzicht)

Alternatief.

* 3:3 op 2 kleine mini goals

Oefenvorm 4B **Eindpartij 5 tegen 5 (zonder keepers)**
Video: http://www.youtube.com/watch?v=7bDpW86_l-Y&list=PLDE46EBE14E2CDCFC&index=9 (KNVB-oefenvorm E-pupillen:4 tegen 4 met vier doeltjes)
http://www.youtube.com/watch?v=1X8GcX_xfRA (KNVB-oefenvorm D-pupillen:partijspel)
http://www.youtube.com/watch?v=5IG6YLPg8qQ&list=PLAC9E3DA5D56FF3AC (KNVB-oefenvorm D-pupillen:4 tegen 4 lijnvoetbal)
http://www.youtube.com/watch?v=j_9XF8HAfdU&list=PLTcmkgh1qj07uZXdRWB_JfEMrnZChsEDk (De voetbaltrainer189 Brugge artikel visietraining O10 partijspel)



Organisatie

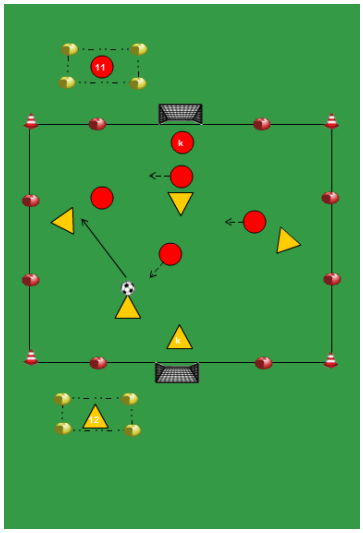
- Er wordt 5 tegen 5 gespeeld (bij oneven aantal met kameleon).
- In grote goals staan geen keepers.
- Er kan alleen gescoord worden vanaf helft tegenpartij.
- Maak veld niet groot om overspelen, nauwkeurige passing en creativiteit (oplossingsgerichtheid) te stimuleren

Coachmomenten.

- Verdedigende partij vooruit verdedigen (direct druk op de bal, laat tegenstander niet op eigen helft komen)
- Aanvallende partij probeert zo snel mogelijk te scoren als het op de helft van de tegenpartij is dmv mikken (binnenkant voet) of vanaf afstand (wreeftrap).
- Balbezittende partij probeert zo nauwkeurig te passen/overspelen bij balbezit (geen balverlies)

Alternatief 4B Eindpartij 4:4 op 2 pupillengoals met keepers

Video: http://www.youtube.com/watch?v=eQprbIx6yak (Knvb-oefenvorm D-pupillen:4 tegen 4 met keeper)
http://www.youtube.com/watch?v=1X8GcX_xfRA (knvb-oefenvorm D-pupillen:partijspel)



Organisatie.

- 2 teams spelen 4 tegen 4.
- Vrij spel.
- Bij bal uit bal weer in spel brengen door in te dribbelen.
- Wel corners.
- Kan gespeeld worden met keepers. Indien geen keepers alleen scoren op helft tegenpartij.
- Varieer met de grootte van het veld om veel balcontacten en diverse voetbalsituaties te vergroten.
- verder normale spelregels.

Coachmomenten.

- Let vooral op de divers aannames, juiste passing en schieten.
- Zet eventueel kort het spel stil bij een correctie.
- Accentueer goede aannames.
- Basisbeginselen bij BB (maak groot) en BBT (veld klein).
- Vooral zelf laten ervaren (zelf oplossingen laten zoeken en dit stimuleren).
- Extra video: http://www.youtube.com/watch?v=GbVzMfIOy94&list=PLD82048D33D7F967C (shooting drill)
- http://www.youtube.com/watch?v=q5ZC_SnhVqo&list=PL5106767BC8D0890E (bewegingen_akka)

- Alternatieve passvormen

- http://www.youtube.com/watch?v=dh5FccizP1I (passing triangle/AZ voetbalschool)
- http://www.youtube.com/watch?v=qGWEW4o2-T4 (Driehoek met kaats/AZ voetbalschool)
- http://www.youtube.com/watch?v=gegiHKuUrZ8&list=PL3EF8326F1DF06DF2 (The art of Playing Attacking Soccer 2)
- http://www.youtube.com/watch?v=OZW0gkLCCAY vierkant/az.flv