Techniekles 8 Trappen

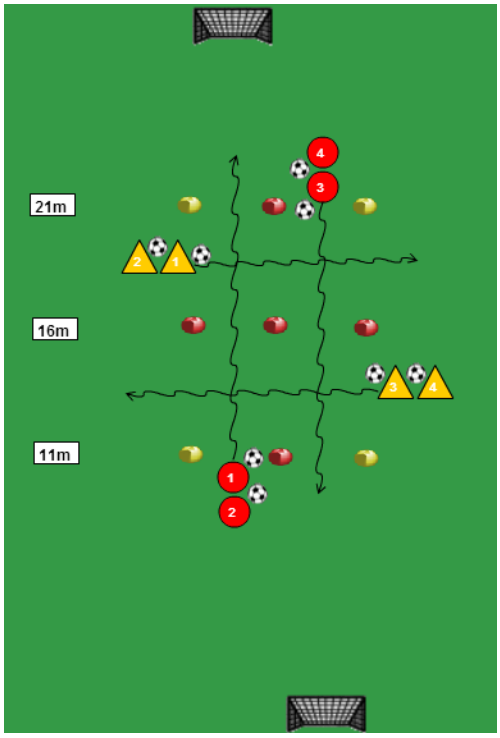
Doelstelling: het technisch goed uitvoeren van de wreeftrap.

Coachmomenten.

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

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

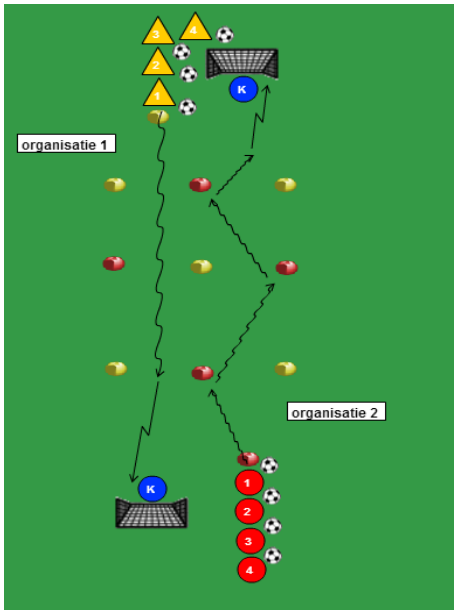
Oefenvorm 1B **Balgewenning/balgevoel in sloot**

Video: http://www.youtube.com/watch?v=DvnqR_NcwIc&list=PLFEB1E7D254CAF0DC (Bewegingen_uitvalpassen)

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 in rechte lijn 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) of in een keer net raken zonder stuit(=wreeftrap)
- Organisatie 2: spelers voeren opgedragen bewegingen uit bij de pionnen/dopjes. Let op de situering van de juiste kleuren dopjes (ga steeds naar de dopjes/pionnen van dezelfde kleur)

Coachmomenten

- Let op technische uitvoering. Gaat niet om afronding, maar 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.
- Eerst langzaam en daarna met iets meer snelheid.

Uit te voeren bewegingen/oefeningen

01. 1x buitenkant voet R- **overstap** R voet, meenemen buitenkant voet R. 1x buitenkant L -voet – overstap L voet, meenemen buitenkant voet L(in zigzagvorm)

02. 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

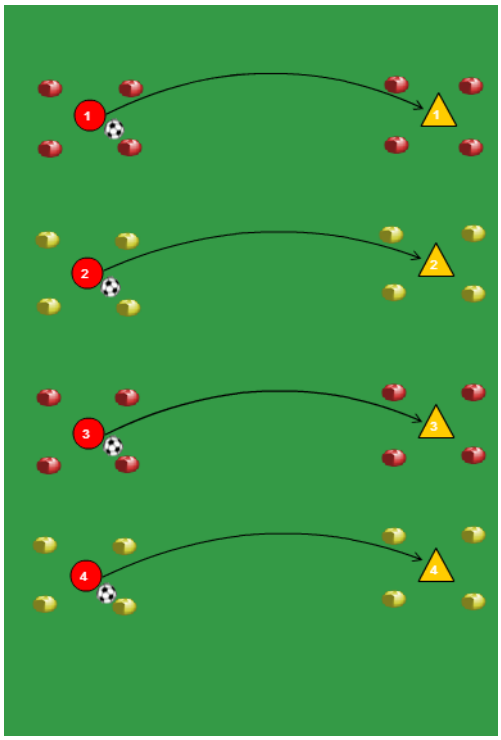
03. 1x buitenkant/binnenkant voet, met zelfde voet met zool/voorvoet voorlangs terughalen, met buitenkant/binnenkant andere voet meenemen. Om en om L en R in zigzagvorm. (**= V -beweging**) video: http://www.youtube.com/watch?v=ydZqf7OOSB4 (snel voetenwerk 5 SC Cambuur)

04. Met binnenkant voet/voetzool voorlangs slepen -met binnenkant andere voet meenemen (**sleepbeweging frontaal**) = rechte lijn. (kan ook meegenomen worden met buitenkant andere voet = zigzagvorm). Om en om L en R

05. 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)

06. 1x buitenkant R voet - **uitvalpas** R, 1x buitenkant L voet - uitvalpas L voet = zigzagvorm (zie ook variant bij schaar = rechte lijn)

Oefenvorm 2 Trapvorm (zonder weerstand)



Organisatie

* 2 spelers staan tegenover elkaar in vakken van ongeveer 2 bij 2 meter
* Varieer de afstand tussen de vakken naar gelang de leeftijd en vaardigheid van de spelers.
* Spelers trappen de bal naar elkaar dmv de wreeftrap en proberen zonder stuit in het andere vak te schieten.
* Ook oefenen met het "zwakke' been.
* Competitie-element: Welke speler lukt dit als eerste 5 keer.

Coachmomenten.

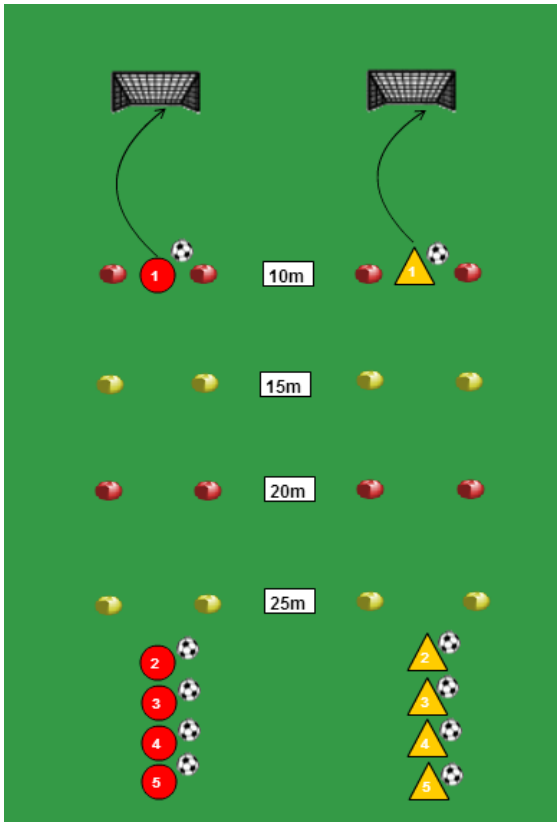
* Let op de technische uitvoering van de wreeftrap.
* Laat spelers ook de juiste techniek uitvinden.
* Let op voetenwerk (op voorvoeten, lichtvoetig en door de knieen).

* probeer een "luie" bal (onderkant raken, niet doorhalen met schietbeen en trappen met gevoel)
* Let ook op een correcte aanname van de hoge bal (binnenkant voet, borst, dij of op het hoofd).
* Kruip bij de aanname achter de bal (voeten werk)

Variatie:

* Zet 4 spelers in 2 vakken van 4 bij 4 meter (in elk vak 2 spelers), doe hetzelfde als bovenstaande maar laat tweetal in vak om en om schieten en aannemen). Welk team plaats als eerste 5 keer de bal in het vak zonder eerst de grond te raken)

Oefenvorm 3 Trapvorm (met weerstand)



Organisatie

* Spelers proberen om en om vanaf diverse afstanden te scoren tegen het net (zonder dat de bal de grond raakt).
* Na gelukte poging mag de speler een afstand verder.
* Varieer de afstand rekening houdend met de leeftijd en de vaardigheden (succesbeleving).
* Welke speler (of team) scoort als eerste vanaf de verste afstand.

Coachmomenten.

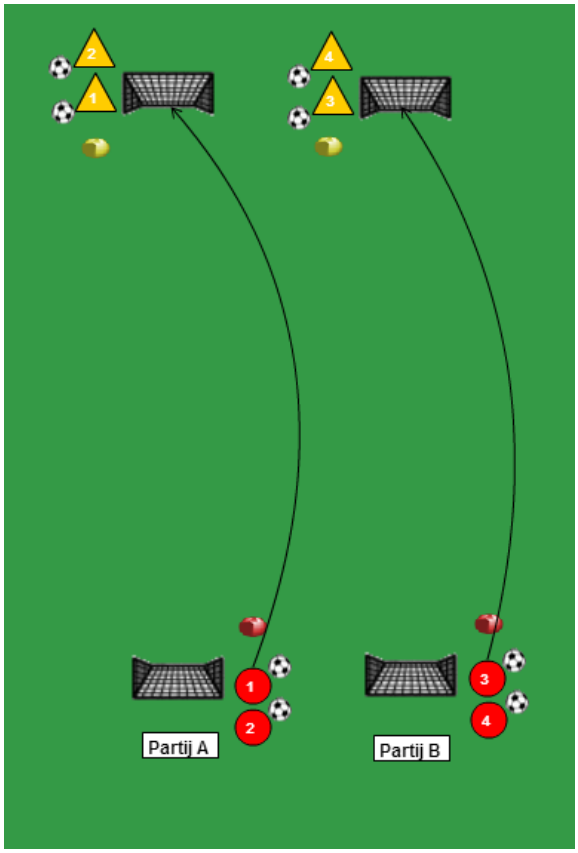
* Let op de technische uitvoering avn de wreeftrap.
* Let op voetenwerk (lichtvoetig).

Variatie.

* Zet een keeper op de goal als extra weerstand.

* Kan ook geoefend worden met de dropkick of volley.

Alternatief: Trap en scoorvorm (statische vorm)



Organisatie

* Er worden in 2 partijen gespeeld, namelijk 2 tegen 2. Spelers 1 en 2 van beide teams tegen elkaar en spelers 3 en 4 van beide teams tegen elkaar.

* Spelers proberen om en om de bal in 1 keer met de wreeftrap tegen het net van de tegenpartij te schieten (grond niet raken).

* Team die dit als eerste 5x lukt is winnaar.

* Varieer de afstand tussen de goals naar gelang leeftijd en vaardigheid.

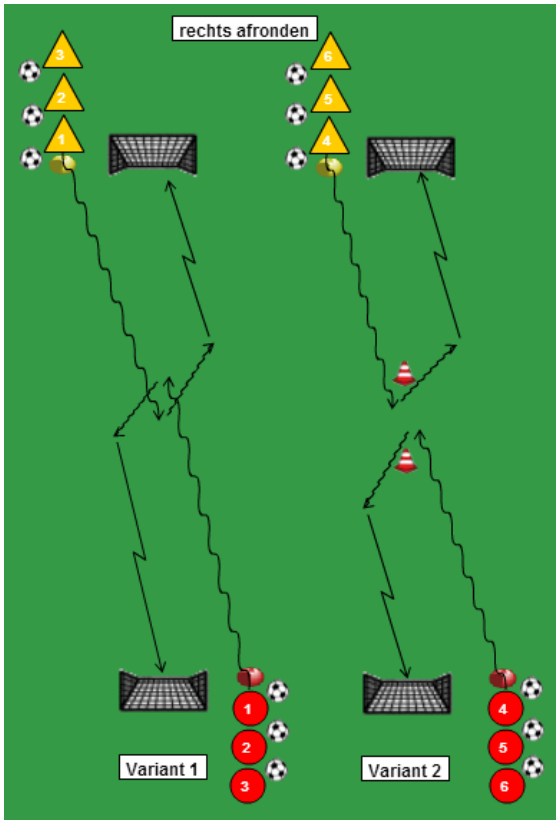
Coachmomenten

* Let op de technische uitvoering van de wreeftrap.

* Let op het voetenwerk (lichtvoetig).

* Laat het de spelers ook zelf uitvinden (uitgestelde feedback).

Alternatief: Dribbel en scoorvorm (dynamische vorm)



Organisatie

* Eerste spelers van beide teams dribbelen naar elkaar toe en om elkaar heen (variant 1) of om de pion (variant 2).

* Hierna proberen zij zonder de grond te raken in een keer met de wreeftrap het net te raken met de bal.

* De speler die het als eerste lukt is winnaar en krijgt een punt.
* Het team dat als eerst 5 punten heeft is eindwinnaar.
* Kan ook gespeeld worden op individuele basis.
* Varieer de afstand tussen de goals naar gelang leeftijd en vaardigheid.
* Hierna de spelers opstellen aan de andere kant van de goals voor het afronden met het andere been.

Coachmomenten

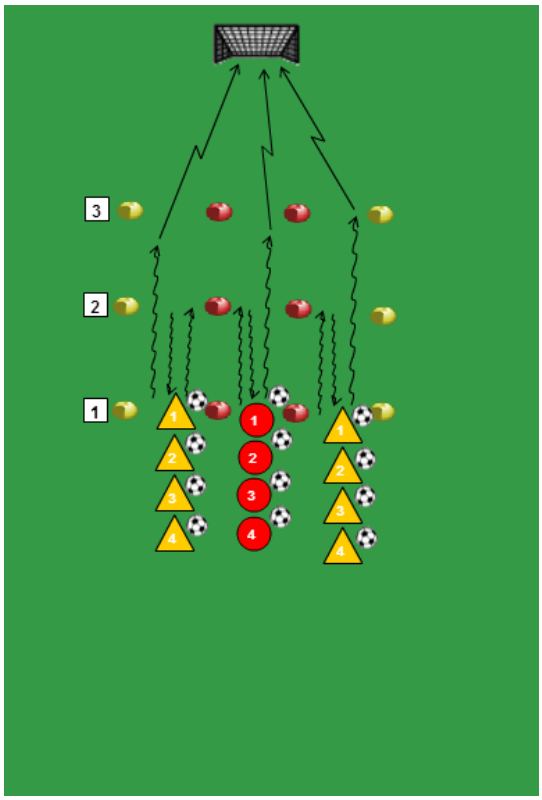
* Let op de technische uitvoering van de wreeftrap.
* Beweeg lichtvoetig.
* Coach op dribbelen (bal aan de voet0 en drijven (veel ruimte).
* laat spelers zelf ontdekken wat het gewenst resultaat is, door zelf te ervaren en te coachen op externe focus (resultaat, niet op uitvoering/oplossing aangeven aan de speler)
* Wees enthousiast en creeer een competitiesfeer (druk).

Varianten.

* Scoren dmv een stift (plaats een keeper/verdediger 5 meter voor doel)
* Pak na de dribbel om tegenstander of pion de bal in de handen en scoor dmv een dropkick, volley of wreeftrap

Alternatief: Trapvorm met weerstand

Kapbeweging (180*) met afronding (wreeftrap)



Organisatie

* Afstand tussen de dopjes : 5 meter. Afstand laatste lijn tov de goal: kijk naar de vaardigheden van de spelers
* Spelers 1van alle teams maken na fluitsignaal een kapbeweging bij lijn 2 en 1, waarna zij met de wreeftrap proberen om voor lijn 3 in een keer het net te raken.
* Kapbewegingen steeds met andere been uitvoeren (dus om en om met links en rechts), is gebruik beide benen.
* Na poging weer achteraan eigen rij sluiten.
* Na volgende fluitsignaal starten spelers 2 van alle teams.
* Welk team (in teamverband) of speler (individueel) lukt dit als eerste 5 keer.
* Kan ook gespeeld worden met 2 partijen of met meerdere pupillengoals.

Coachmomenten.

* Let op technische uitvoering van de diverse kapbewegingen
* Let op een goede wreeftrap.
* Spelregels strikt hanteren

Uit te voeren bewegingen.

* Kap binnenkant voet
* Kap buitenkant voet
* Kap achter het standbeen.
* Overstap- meenemen binnenkant andere voet.
* Slap -cut.
* De U -turn (teendraai voorlangs)

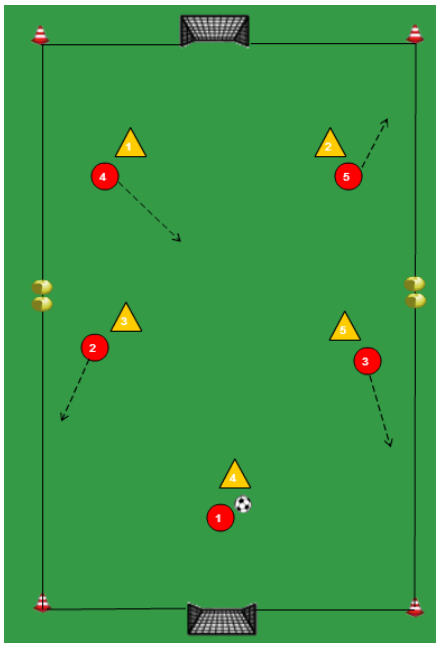
Oefenvorm 4A Partijvorm 5:5 (zonder keepers)

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

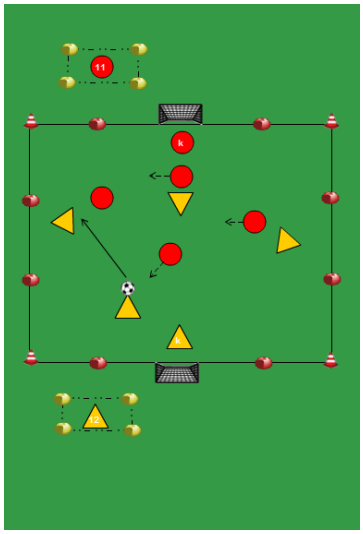
Coachmomenten.

- 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.

Coachmomenten.

- Let vooral op de divers passtechnieken en aannames.
- Zet eventueel kort het spel stil bij een correctie.
- Accentueer goede traptechnieken en aannames.
- Basisbeginselen bij BB (maak groot) en BBT (veld klein).