



## INHOUDSOPGAVE

Voorpagina

Inhoudsopgave

Inleiding

Waarom doen we techniektraining

1 tegen 1 vormen

Basistechniek

Kap en draaivormen

Passeervormen

Voetbalvormen

Tikspelen

## **INLEIDING**

De belangrijkste reden om over te gaan tot het gebruik van een leidraad, waarin de opleidingsuitgangspunten van DSC KERKDRIEL aangaande de techniektrainingen staan beschreven, is dat we hiermee onze verantwoordelijke trainers m.b.t. het aanreiken van voetbalactiviteiten aan voetballers, een duidelijke structuur aangeven. Dit met als doel te waarborgen dat een voetballer bij DSC, gedurende het seizoen, steeds de voor deze leeftijdscategorie belangrijkste elementen van het voetbalspel in zijn voetbalopleiding krijgt aangeboden. Individuele ontwikkeling, plezier en prestatie zijn de drie centrale thema's in de opleiding van DSC.

Natuurlijk kan je op verschillende manieren kijken naar het aanbieden van structuur binnen opleiden en dat is ook goed. Als DSC kiezen we voor een eenvoudige maar duidelijke opzet die is weergegeven in dit document. Daar waar u leest voetballer wordt vanzelfsprekend ook voetballer bedoeld. Naast aan allerlei beschreven voetbaltechnische/tactische zaken hechten we er aan duidelijk te maken dat plezier belevan aan het uitoefenen van de hobby die voetbal heet voor ieder lid van DSC centraal zou moeten staan.

### **Waarom doen we techniektraining?**

Het wiel is allang uitgevonden, het voetbal heeft veel kenners, toch is het belangrijk om terug te gaan naar de basis. Het straatvoetbal.

Het straatvoetbal is voor een groot deel verdwenen bij de jeugd. Tijdens het voetballen op straat leren spelers de techniek spelenderwijs. Het straatvoetbal vormde je als voetballer. Technisch, tactisch, fysiek en mentaal. Door het voor een groot deel verdwenen beeld van straatvoetbal neemt niet alleen de techniek af, maar ook de mentale weerbaarheid en de slimheid om met een bepaald fysiek om te gaan. De techniek vormt de belangrijkste basis voor een goede voetballer. Zowel aanvallend als verdedigend.

Bij voetbalverenigingen is vaak de gelegenheid om specifieke voetbaltraining te geven/te krijgen minimaal gezien de geringe trainingsuren. Techniektraining biedt een speler via een leerplan de mogelijkheid om zich te bekwamen via voetbaltraining. Het leerplan is zodanig opgesteld dat iedere speler/spelster zich op zijn/haar niveau kan door ontwikkelen.

Techniektraining is bestemd voor jongeren, zowel jongens als meisjes, in de leeftijd van 6 tot en met 13 jaar. De speler zal het verschil maken ten opzichte van zijn tegenstander door zijn techniek. Tevens zal er aandacht besteedt worden aan Tactische, Fysieke en Mentale vaardigheden.

**Leerplan:**

De techniektraining biedt jeugdvoetballers/sters de kans om zich spectaculair te verbeteren. Het spreekt vanzelf dat de één beter en sneller leert dan de ander. De snelheid van ontwikkeling hangt af van het talent en van het ontwikkelen door zelfstandig te oefenen. Het zelfstandig oefenen speelt een belangrijke rol in deze 'opleiding'.

Dat je nergens de jeugd zelfstandig ziet oefenen heeft beslist niets te maken met luiheid. Ze weten niet hoe het moet. Als ze eenmaal weten hoe het moet, dan gaan ze oefenen om de technieken goed onder de knie te krijgen. Spelers die zelfstandig oefenen zijn gemotiveerd en gedreven om zich technisch te verbeteren. Ook in gemotiveerdheid en gedrevenheid zal verschil zijn.

Feit is dat iedere speler zich kan verbeteren en op de techniektraining ook de ruimte krijgt om technieken toe te passen. Spelers worden gestimuleerd om acties te maken.

De kwaliteiten techniek, tactiek, fysiek en mentaal vormen binnen het voetbal een viereenheid. In een wedstrijd(vorm) komt alles samen. Dus alle vier de kwaliteiten trainen wij in de Techniektraining. Ze zijn afzonderlijk van elkaar trainbaar, maar heel vaak zal het een combinatie zijn van 2,3 of 4 kwaliteiten. Wat houden ze in en hoe gaan wij daar binnen de Techniektraining mee om.

**Techniek**

Als je je tegenstander de baas wilt zijn, moet je eerst de baas zijn over de bal. Er zal dan ook heel intensief getraind worden op de individuele techniek van een speler. Techniek wat uiteindelijk functioneel toegepast kan worden in de wedstrijd. De spelers leren de volgende technieken aan: snel voetenwerk, balgevoel, basisbewegingen, schijnbewegingen, passeerbewegingen, passen en trappen, balaanname en koppen. Uiteraard worden de technieken links en rechts aangeleerd.

**Tactiek**

De technische trainingsvormen bevatten veel tactische elementen. Een speler passeert een tegenstander om een overtal situatie te creëren. Of een speler geeft een dieptepass, waardoor een medespeler vrij voor de keeper komt. Het schieten op doel om te scoren is voor een deel ook tactiek. De speler schiet ten slotte op doel om te scoren. We gaan spelers leren om tactisch slimmer op doel te schieten zodat de kans om te scoren groter wordt. Een goede traptechniek is uiteraard een vereiste. Dat valt weer onder het kopje Techniek.

**Fysiek**

De weerstanden zitten binnen het voetbal opgesloten. We gaan spelers niet met een zandzak op hun rug laten trainen. Wat zijn de mogelijkheden om spelers fysiek sterker te laten worden, of soms slimmer te worden. Wie niet sterk is moet slim zijn, of snel zijn (lees ook handelingssnelheid). Een speler die in zijn leeftijdscategorie iedereen de baas is kan meer weerstand ondervinden als hij met oudere spelers gaat trainen. Hij zal niet alleen fysiek meer getest worden maar zal ook slimmer met deze extra weerstand om moeten gaan. Dus sneller handelen als hij een tegenstander treft die fysiek sterker is. Kap en draaibewegingen over een korte afstand binnen bepaalde tijd kunnen fysiek heel belastend zijn. Er zijn genoeg mogelijkheden om het fysiek van een speler te trainen, of om slimmer met een minder fysiek om te gaan.

**Mentaal**

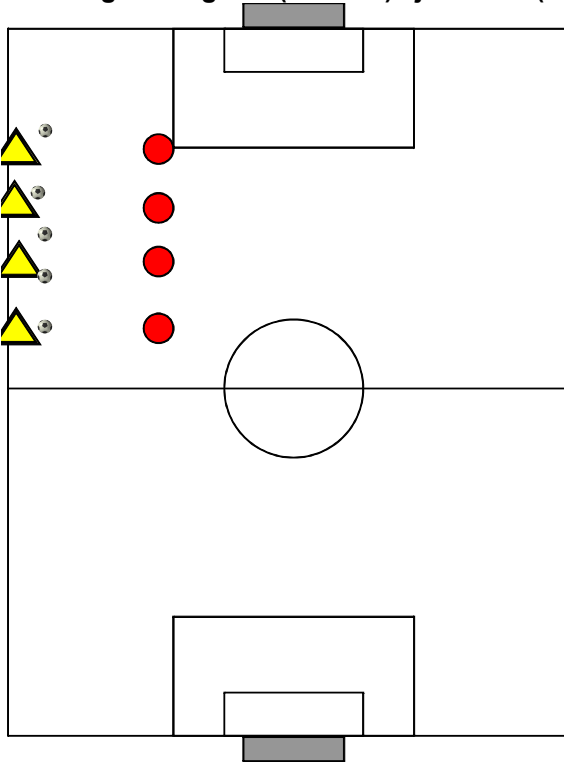
De mentale training begint de eerste de beste training al. Spelers gaan met technische bewegingen aan de gang die ze nog niet goed of nog niet beheersen. Ze zullen de technische bewegingen na één training nog niet beheersen. De een gaat rustig door met oefenen en de ander krijgt er de pest in dat het niet lukt. Dan moet de speler in kwestie wel de mentaliteit opbrengen om door te gaan. De een heeft meer tijd nodig dan de ander. Hoe gaan spelers om met winst en verlies? Geeft hij op of gaat hij door tijdens spel- en partijvormen.

De techniektrainingen voor de mini-pupillen vind op woensdagmiddag plaats.

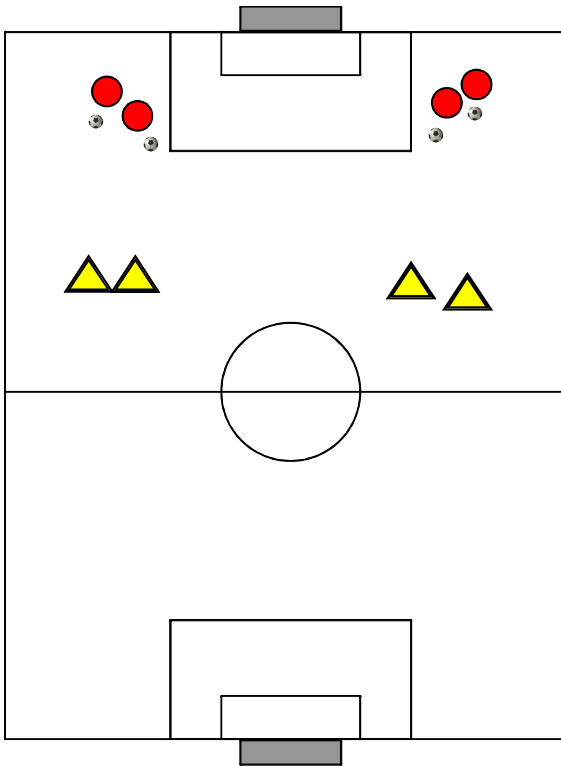
-

**1 tegen 1 vormen**

**Oefening 1: 1 tegen 1 (frontaal) lijndribbel (wereldbekerspel)**



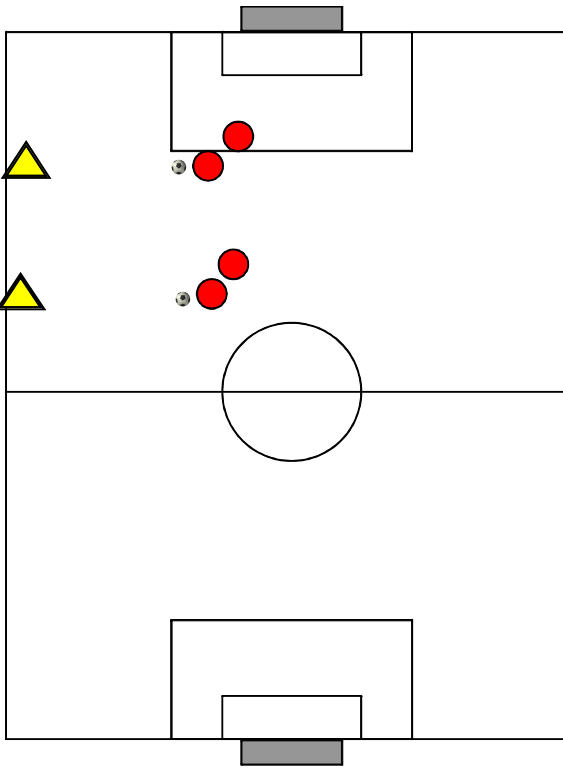
**Oefening 2: 1 tegen 1 (zijwaarts) met keeper**



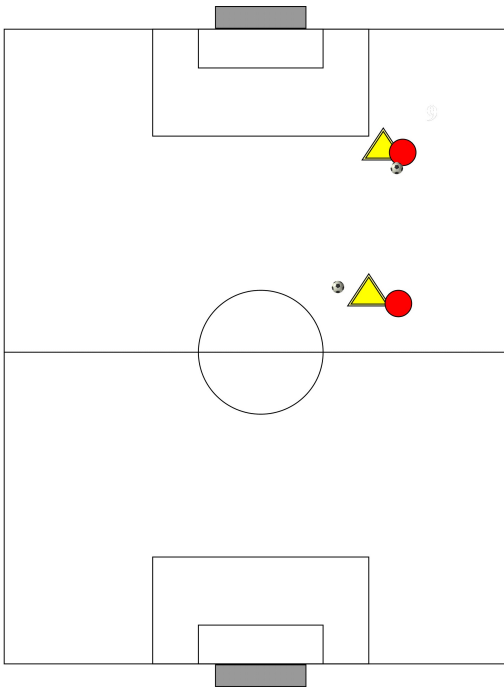
O

Oe

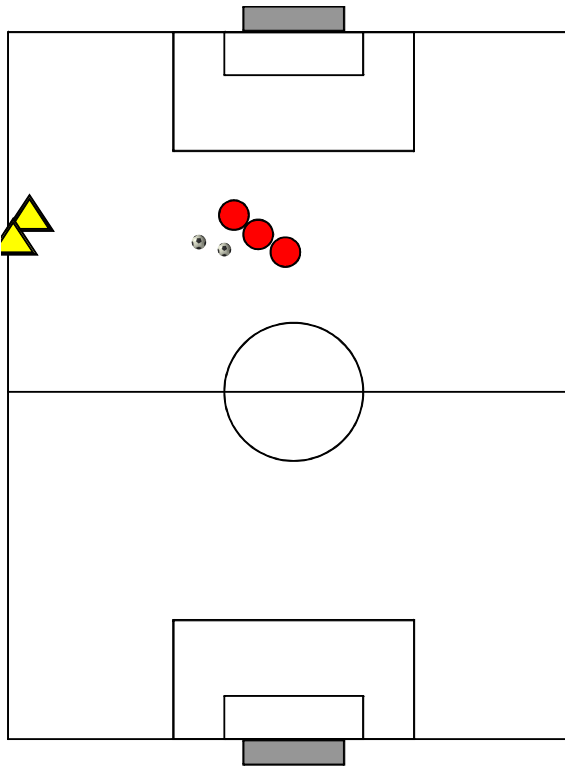
**Oefening 3:** 1 tegen 1 met 2 doelen (frontaal)



Oefening 4: 1 tegen 1 met 6 doelen in een rechthoek.

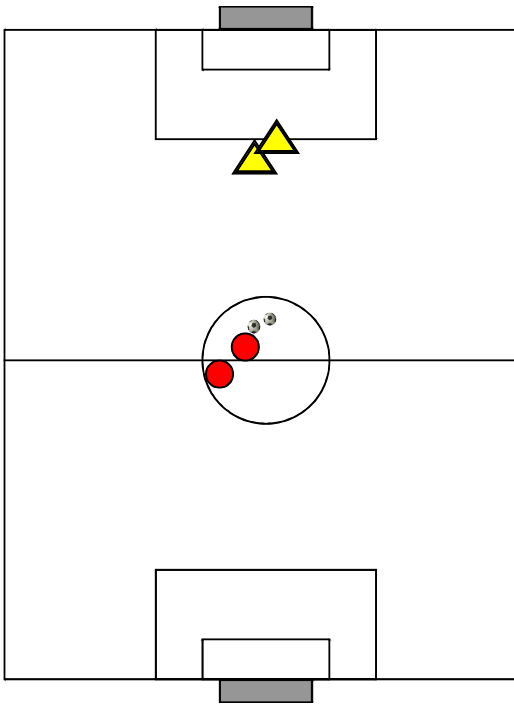


**Oefening 5: 1 tegen 1 met 4 doelen (zijwaarts-frontaal)**

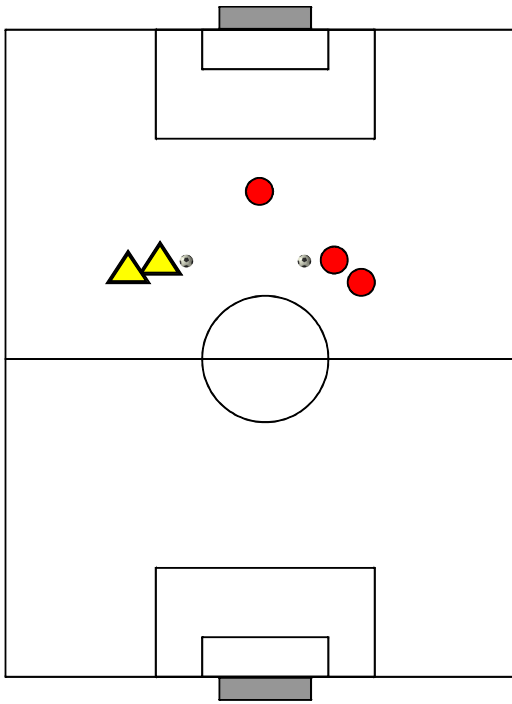


**Oefening 6:** 1 tegen 1 met passeren in de doelen.

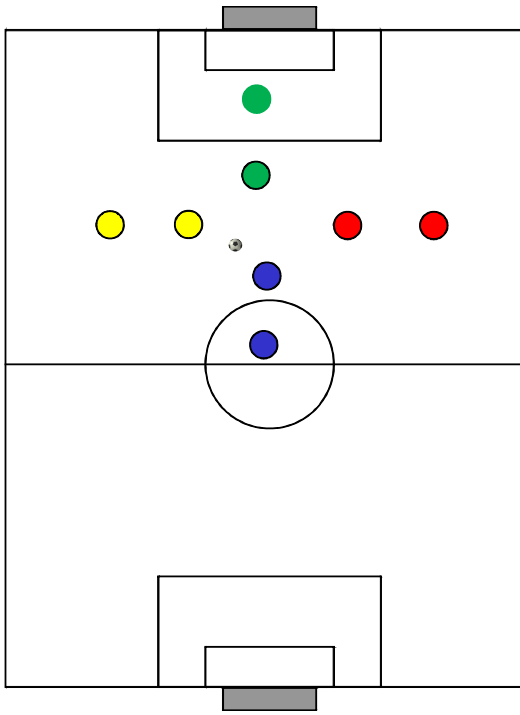




Oefening 7: 1 tegen 1 met 2 doelen (reactievermogen, zijwaarts)

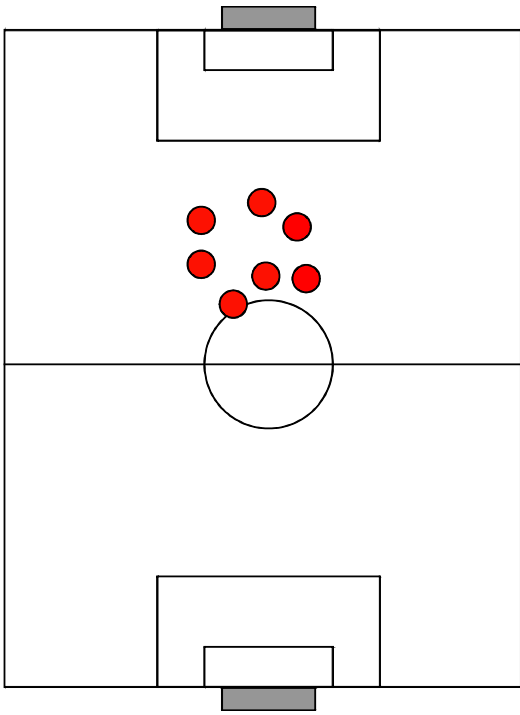


Oefening 8: 1:1:1:1 met 4 doelen



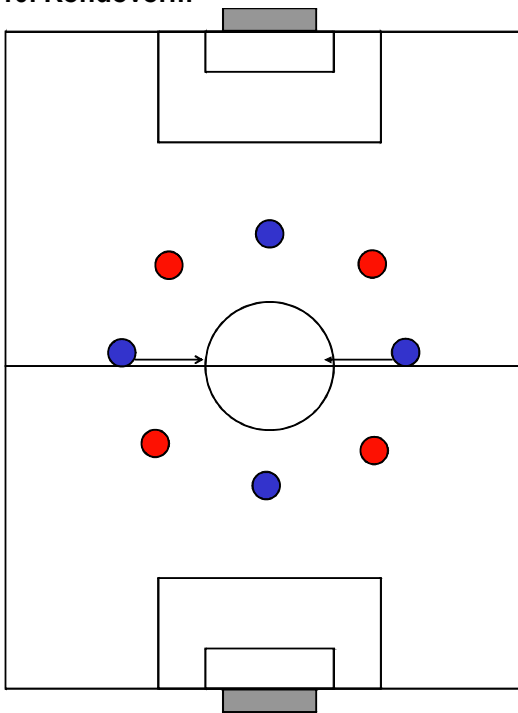
## Basistechniek vormen

### 9. Dribbelen en drijven in een vierkant

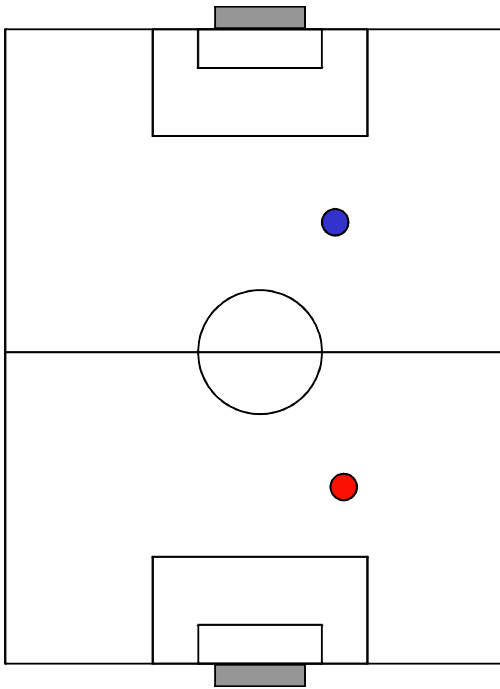


**KAP EN DRAAIVORMEN**

10. Rondvorm

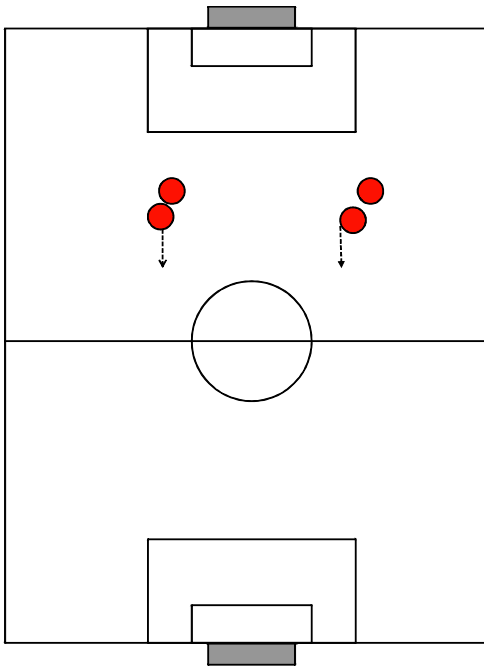


11. Kappen en draaien tegenover elkaar

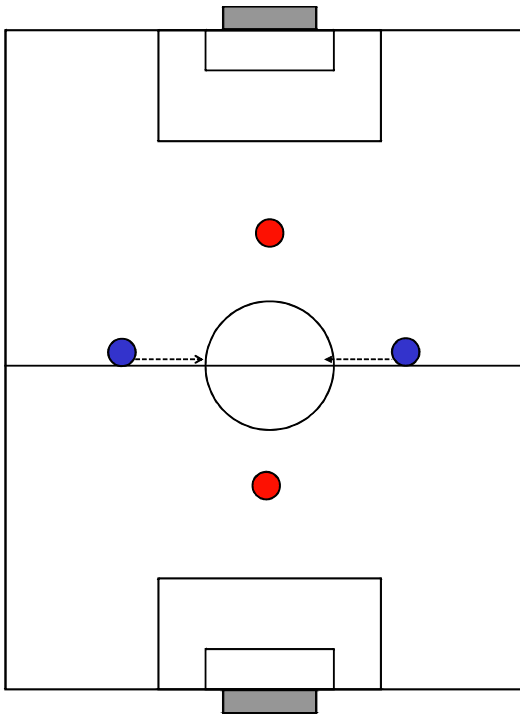


## PASSEERVORMEN

### 12. Passeren van een pion

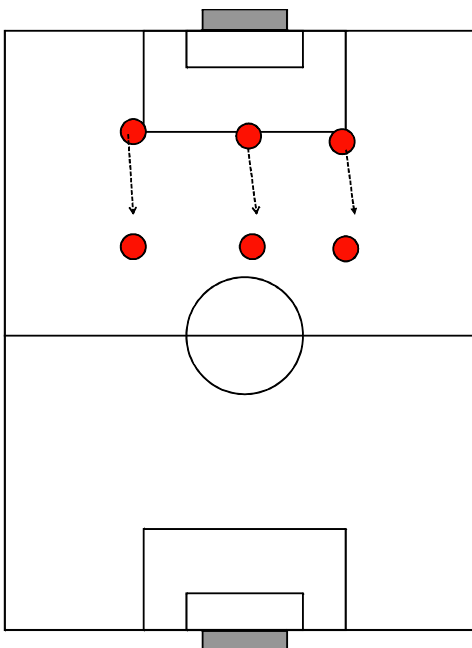


**13. Plusvorm**



## PAS EN TRAPVORMEN / AFWERKVORMEN

### 14. Overpassen (tegenover elkaar)





## **VOETBALVORMEN**

### **15. 2 tegen 2 lijndribbel**



- eventueel dubbel uitzetten

### **16. 2 tegen 2 met 2 doeltjes**



- dubbel uitzetten

### **17. 3 tegen 3 lijndribbel**



- eventueel dubbel uitzetten

### **18. 3 tegen 3 met 2 doeltjes**



- dubbel uitzetten

#### **19. 4 tegen 4 lijndribbel**



- eventueel dubbel uitzetten

#### **20. 4 tegen 4 met 2 doeltjes (smal veld)**



- dubbel uitzetten

#### **21. 4 tegen 4 met 4 doeltjes (breed veld)**



- eventueel dubbel uitzetten

#### **22. 2 tegen 1 met keeper (op klein doel)**



- eventueel dubbel uitzetten

**23. 3 tegen 2 met 4 doeltjes**



- dubbel uitzetten

**24. 4+k tegen 3**



## **Tikspelen**

### **25. Inktvis tikkertje (slingertikkertje)**

Alle kinderen drijven met de bal in een aangegeven gebied. Twee kinderen houden de handen vast en proberen de andere kinderen te tikken. Hoeveel kinderen kan het tweetal in een bepaalde tijd (halve minuut) tikken zonder dat de handen worden losgelaten? Ben je af moet je 1 ronde om het vak dribbelen of je helpt de inktvis door ze een handje te geven.

### **26. Schipper mag ik overvaren met bal**

Een overloopspelletje waarbij in het vak dat overgestoken moet worden een "schipper" staat.

De kinderen die klaar staan om over te steken zingen "Schipper mag ik over varen, ja of nee; moet ik dan een cent betalen ja of nee?".

Antwoord de schipper met "ja" dan mogen de kinderen oversteken, waarbij zij getikt mogen worden door de schipper.

Antwoord de schipper "nee" dan vragen de kinderen: "hoe?" De schipper geeft dan aan hoe de kinderen moeten oversteken, bijv. door te hinkelen. De kinderen moeten dan al hinkelend de bal voortbewegend met de stick, de overkant zien te bereiken zonder door de schipper, die ook moet hinkelen, getikt te worden. Bedenk wel dat de schipper een wijze van voortbewegen moet kiezen waarbij de bal nog voortbewogen kan worden.

### **27. Stadionspel (eventueel met bal)**

De vier vakken liggen op de hoekpunten van een groot vierkant. Voetballers lopen, huppelen etc naar de andere vakken. Elke keer als ze bij een vak zijn krijgen ze een punt. De 2 tikkers proberen de kinderen te tikken. Wordt je getikt ben je al je punten kwijt en begin je overnieuw. De kinderen mogen doortellen.

- Kinderen krijgen een bal en voeren dit met de bal uit. Wordt je bal weggetrapt ben je al je punten kwijt.

### **28. Tikker en verlosser**

Bij het bevrijdingstikkertje kunnen verschillende mogelijkheden, van makkelijkere naar moeilijkere vormen worden aangegeven, zoals:

- het kind dat getikt wordt, blijft staan met de bal in de hand. Alle andere kinderen die nog niet getikt zijn mogen de getikte kinderen "bevrijden" door deze een tikje te geven.
- het kind dat getikt wordt gaat in een spreidstand staan met de bal in de hand. Alle andere kinderen die nog niet getikt zijn mogen de getikte kinderen "bevrijden" door hun bal tussen de gespreide benen van het getikte kind door te pushen (niet slaan).
- het kind dat getikt wordt, blijft staan met de bal voor de voeten. Alle andere kinderen die nog niet getikt zijn mogen de getikte kinderen "bevrijden" door hun eigen bal tegen de bal van het getikte kind te passen.