

Organisatie

- Afmetingen, afhankelijk van leeftijd en vaardigheid:
- Lengte: 40 meter.
- Breedte: 10 - 15 meter.

Materiaal

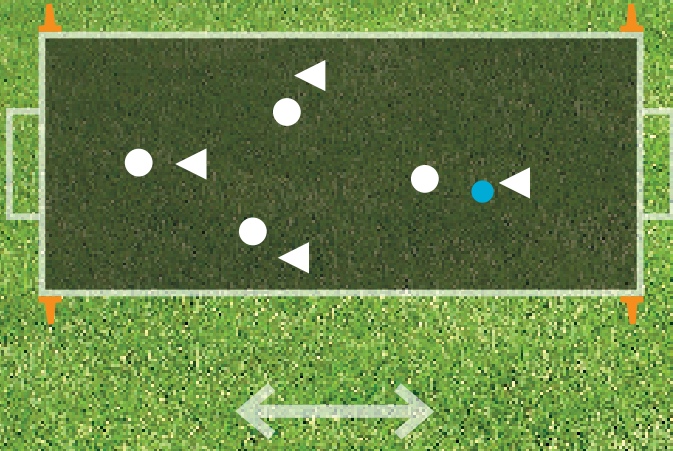
- 1 bal
- 8 hesjes
- 4 pionnen
- 8 afbakenschijven
- 2 doeltjes (3 bij 1 meter)

Aantal spelers

- 8 tot 16

BETER LEREN VOETBALLLEN

SEIZOEN 2007/'08



DE VORM IS HET MEEST GESCHIKT VOOR D-PUPILLEN EN C-JUNIOREN

PS meer materialen zijn wenselijk voor een goed verloop van de training meer ballen; snellere spelhervatting, ieder team hesjes; betere onderscheiding, etc.

BASISVORM
FEBRUARI 2008
4 TEGEN 4 OP EEN
LANG SMAL VELD



2.

1.

- De wreeftrap**
- Wanneer de wreeftrap?
 - Bij het verplaatsen van het spel over
 - Nauwkeurigheids.
 - Bij snel en kort spel (positieospel).
 - grote afstand.
 - Aandachtspunten voor de uitvoering
 - Goed positie kiezen ten opzichte van de bal (waarnemen).
 - Goed positie kiezen ten opzichte van de bal (waarnemen).
 - Standbeen: Licht gebogen, dicht bij de bal en voet meestal in speelrichting.
 - Speelbeen: iets naar buiten gedraaid, knie en enkel gebogen.
 - Speelvoet: iets naar buiten gedraaid, loodrecht op speelrichting, voerpunt opgetrokken, enkel aanspannen.
 - Raakvlak: Bal raken met binnenkant voet.
 - Bal meer aan onderkant geraakt, dan gaat de bal omhoog.
 - Bal meer aan bovenkant geraakt, dan blijft de bal laag.
 - Wordt achterwaarts gebogen
 - (spanhoog) en buigt voorwaarts op moment van schieten (explosief).
 - Helt over het standbeen zijwaarts (ruimte maken voor de wreef).
 - Speelbeen: Vanuit heup en knie achterwaarts brengen, daarna een zwaai voorwaarts.
 - Voet speelbeen: Enkel strekken en spannen.
 - Raakvlak: Wreef.

Veel voorkomende voetbalhandelingen met bal (techniek) in deze vorm



- Bedoeling van deze vorm**
- Karakteristiek Aanvallen
 - In de opbouw de tegenpartij 'lokken' om ruimte in de diepte te creëren.
 - Na het terugwinnen van de bal zo snel mogelijk de diepte passeren.
 - Eisen Aanvallen
 - "Diep" denken.
 - Het kunnen vrijmaken van de bal.
 - Goed positie spel in de kleine ruimte als voorbereiding op de dieptepass.
 - korte 1-2 combinaties en balovernames.
 - Goed samenspel (communicatie) tussen opbouw en diepe speler.
 - Karakteristiek Verdedigen
 - Direct druk geven op de opbouw van Eisen Verdedigen
 - Naar bal toe verdedigen.
 - Aanspeelijn naar diepe speler dicht houden.