

Techniek Trainingsplan





Visie Techniektraining

Techniektraining is gebaseerd op het plezier en de persoonlijke ontwikkeling van het kind. De technische vaardigheden kunnen vooral op jonge leeftijd het beste getraind worden. Voor een goede speler/speelster is een goede baltechniek onmisbaar. Door veel te oefenen met de bal kunnen de technische vaardigheden ontwikkelt worden. Doordat er steeds minder thuis en op straat gevoetbald wordt moeten de momenten om met de bal te oefenen steeds meer op de trainingen plaatsvinden. De jeugd heeft over het algemeen 2 trainingen van 60 minuten in de week. Dit is niet voldoende om het optimale uit een speler/speelster te halen. Het zou ideaal zijn om de jeugd op een extra moment techniektraining te kunnen geven. Dit is niet altijd mogelijk, maar om toch zoveel mogelijk met de baltechniek bezig te zijn kunnen de techniekoefeningen heel goed in de warming up worden gebruikt. Daarnaast kunnen de technische oefenvormen ook heel goed op andere momenten in de training worden toegepast. Gericht trainen op Kappen en draaien, passeerbewegingen, snel voetenwerk en loopcoördinatie zorgt voor een betere handelingssnelheid en dus meer zelfvertrouwen. De winst op technisch gebied is met name in de F, E en D het hoogst.



Onderdelen techniektraining

Snel voetenwerk

- tussentik binnenkant voet
- afrol links en rechts binnenkant
- afrol links en rechts buitenkant
- met overstap
- afrollen teen tot hak
- onder voetzool en achter standbeen
- met binnenkant wreef achter standbeen
- zidane beweging
- overstap en terughalen
- schuin vooruit tikken
- kappen binnenkant voet

Schijn en passeer bewegingen

- schaar
- uitvalstap
- overstap en bal zijwaarts meenemen
- zidane
- okocha
- schijntrap

Kappen en draaien

- Kappen met binnen en buitenkant voet
- Afrollend kappen
- Overstap
- Met voetzool terug en buitenkant zelfde voet meenemen

Loop coördinatie

- Loopladder elk vak een stap
- Loopladder elk vak 2 stappen
- Loopladder knie heffen elk vak 1 of 2 stappen
- Zijwaarts over de loopladder linksom of rechtsom
- Korte sprintjes met horden
- Slalommen om pylonen
- Horden in combinatie met loopladder



Training situaties

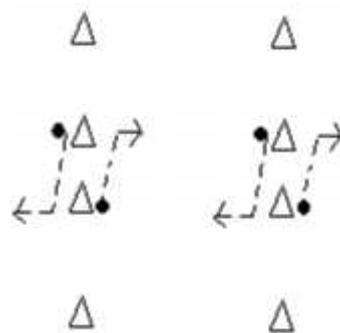
Cirkelvorm met pylon in het midden

Iedereen staat met een eigen bal bij een petje. Op Teken van de trainer gaat iedereen gelijk naar de Middelste pylon toe. Onderweg kunnen verschillende Oefeningen worden gedaan.



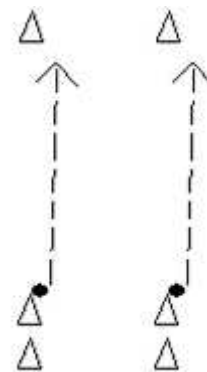
1-1 tegenover elkaar tegelijk beginnen

Er worden groepjes gemaakt van 4 spelers. De spelers Stellen zich 2 tegen over 2 op. Op het teken van de trainer Dribbelen de voorste spelers naar de overkant. Wanneer de spelers elkaar in het midden tegenkomen Doen ze tegelijkertijd exact dezelfde oefening.



2 spelers tegenover 1

Er worden groepjes van 3 spelers gemaakt. 2 spelers staan Tegenover 1 speler. Aan de kant van 2 spelers begint de Oefening. Speler 1 dribbelt met de bal naar de overkant en Doet onderweg de oefening. Daarna speelt hij de bal naar de Volgende speler.



Door elkaar heen in afgebakende ruimte

Maak een afgebakende ruimte en laat de spelers daar door Elkaar heen dribbelen. Op het teken van de trainer wordt er Een oefening gedaan.

