TECHNIEKTRAINING VAN SNICK

INDIVIDUELE VOETBALTRAINING

VIDEO LINK

TRAINING 3

WARMING UP

Level 1:
Dribbel de bal ter plaatse met je rechterhand. Je partner speelt de bal in en je kaatst deze bal met je linkervoet. Dribbel de bal ter plaatse met je linkerhand. Je partner speelt de bal in en je kaatst deze bal met je rechtervoet.
Aantal herhalingen: 5
Rustperiode tussen herhalingen: 30”

Level 2:
Dribbel twee ballen ter plaatse, één in je linker en één in je rechterhand. Je partner speelt de bal in en je kaatst deze bal met je rechtervoet. Nadien speelt je partner de bal in en kaats je deze bal met je linkervoet.
Aantal herhalingen: 5
Rustperiode tussen herhalingen: 30”

Level 3:
Dribbel twee ballen ter plaatse, één in je linker en één in je rechterhand. Je partner gooit de bal en je kaatst deze bal met je rechter wreef terug. Nadien gooit je partner de bal en je kaatst deze bal met je linke wreef terug.
Aantal herhalingen: 5
Rustperiode tussen herhalingen: 30”

Coaching tips:
- Dribbelen: niet op de bal slaan, maar duwen op de bal.
- Blijf je partner aankijken. (level 1)
- Dribbelen: hou beide ballen laag. (level 2)
- Passing: contact houden met je partner, op signaal inspelen. (level 2)
- Aangooien: strak naar de voet (level 3)

SKILLS

Algemeen level:
Maak een driehoek van 3 voorwerpen. Alle drie de zijden zijn 2 meter breed.
Je mama/papa start bovenaan zonder bal. Jij (de voetbalspeler) start onderaan tussen de twee potjes met bal aan de voet. Het is de bedoeling dat jouw mama/papa/broer/zus … jou probeert te tikken. Jij (de voetbalspeler) kan dit vermijden door steeds van kant te wisselen met de bal aan de voet.

Hoe lang duurt het voor jouw partner jou getikt heeft?

Coaching tips:
- Hou tijdens het dribbelen je hoofd omhoog. Zo kan je snel anticiperen op de actie die je partner maakt.
- Maak korte snedige kapbewegingen.
- Hou je bal kort aan de voet.
- Gebruik beide voeten.

MOTORIEK

Level 1:
Binnenkant voet inspelen (afwisselend R en L). Je partner stopt de bal met de borst. Nadien kan je wisselen.
Herhaal dit 4x na elkaar voor één volledige oefening.
Aantal herhalingen: 4x na elkaar zonder foute poging.
Rustperiode tussen herhalingen: 30”

Level 2:
Speler 1 speel in één tijd, speler 2 trekt de bal met binnenkant L voet onder het lichaam (dat in balans is) door en speelt bal terug naar speler 1 met binnenkant R voet (wissel af)
CORRECT WERKEN: L,R R,L wissel L,R R,L 1 tijd
Herhaal dit 4x na elkaar voor één volledige oefening.
Aantal herhalingen: 4x na elkaar zonder foute poging.
Rustperiode tussen herhalingen: 30”

Level 3:
idem aan level 2 maar buitenkant voet.
Speler 1 speelt in één tijd, speler 2 trekt de bal met buitenkant L onder het lichaam (dat in balans is) door en speelt de bal terug naar speler 1 met buitenkant R.
Breng je steunvoet tijdig naar achter, speel de bal met buitenkant voet en VOOR je steunvoet
Herhaal dit 5x na elkaar voor één volledige oefening.
Aantal herhalingen: 4x na elkaar zonder foute poging.
Rustperiode tussen herhalingen: 30”

Coaching tips:
- handen en voetensteun: handen op schouderbreedte, voeten licht uit elkaar en steunen op de tenen, voorvoeten.
- Speel de bal zachtjes in.

COÖRDINATIE

Level 1:
Speler 1 trapt de bal uit de handen met de juiste balsnelheid en in een klein boogje; speler 2 verplaatst zich in KRAB-houding en klemt de bal tussen de knieën (na 1 tussenbots) en speelt de bal terug naar speler 1.
Herhaal dit 4x na elkaar voor één volledige oefening.
Aantal herhalingen: 4x na elkaar zonder foute poging.
Rustperiode tussen herhalingen: 30”

Level 2:
Speler 1 trapt de bal uit de handen met de juiste balsnelheid en in een klein boogje; speler 2 verplaatst zich in KRAB-houding en trapt de bal met zijn rechter wreef opwaarts en probeert zonder bots de bal binnenkant links terug te spelen op speler 1. idem andere kant.
Herhaal dit 4x na elkaar voor één volledige oefening.
Aantal herhalingen: 4x na elkaar zonder foute poging.
Rustperiode tussen herhalingen: 30”

Level 3:
Speler 1 trapt de bal uit de handen met de juiste balsnelheid en in een klein boogje, speler 1 beweegt door, speler 2 verplaatst zich in KRAB-houding en trapt de bal met zijn rechter wreef over zich naar speler 2, die een gerichte controle doet en terug inspeelt op speler 2. (controle kan met of zonder tussenbots).
Herhaal dit 4x na elkaar voor één volledige oefening.
Aantal herhalingen: 4x na elkaar zonder foute poging.
Rustperiode tussen herhalingen: 30”

Coaching tips:
- HOUDING KRAB: handen en voetensteun, rug naar de grond, zitvlak van de grond, buik opwaarts niet nodig (extra uitdaging: buik opwaarts duwen = tafeltje)
- Trap de bal loodrecht omhoog op gevoel (level 2).
- Trap de bal in een boogje op gevoel, maar niet te ver (level 3).

BALANS

Level 1: Beide spelers staan recht tegenover elkaar. Aangezicht naar elkaar, op één been en volledige voetzool. (probeer springen te vermijden, balans!). Speler 1 tikt met zijn bal de bal van speler 2 naar beneden. Speler 2 vangt zijn bal op en doet hetzelfde bij speler 1. Vang de bal op zonder tussenbots.
Herhaal dit 4x na elkaar voor één volledige oefening.
Aantal herhalingen: 4x na elkaar zonder foute poging.
Rustperiode tussen herhalingen: 30”

Level 2:
Beide spelers staan recht tegenover elkaar. Aangezicht naar elkaar, op één been en volledige voetzool. (probeer springen te vermijden, balans!). Speler 1 tikt met zijn bal de bal van speler 2 naar omhoog. Speler 2 vangt zijn bal op en doet hetzelfde bij speler 1. Vang de bal op zonder tussenbots.

Herhaal dit 4x na elkaar voor één volledige oefening.
Aantal herhalingen: 4x na elkaar zonder foute poging.
Rustperiode tussen herhalingen: 30”

Level 3:
3 meter afstand van elkaar. Speler 1 gooit zijn bal naar speler 2. Speler 2 tikt deze bal 3x op zijn bal en speelt de bal over bij het 4de contact. Speler 1 gooit nu zijn bal naar speler 2 die op zijn beurt 3x de bal laat botsen op zijn bal en bij het 4de balcontact de bal terug overspeelt.
Herhaal dit 4x na elkaar voor één volledige oefening.
Aantal herhalingen: 4x na elkaar zonder foute poging.
Rustperiode tussen herhalingen: 30”

Coaching tips:
- Springen vermijden.
- Balanceer op je volledige voetzool, niet enkel voorvoeten
- Ogen gericht op jouw bal.