



Uitleg voetbaltraining

Maak van je team een onderverdeling in drie groepjes. Mocht je te weinig spelers hebben voor drie groepjes, dan kun je deze afwerkvorm ook uitvoeren met twee groepjes, door een goaltje zonder keeper weg te laten. De bedoeling is dat de passieve verdediger gepasseerd wordt door middel van een schijnbeweging, waarna de speler afwerkt op doel. Als er geschoten is schuiven ze door naar het volgende doeltje. Om de training afwisselend te houden kun je variëren in de schijnbewegingen die je wilt zien. Als je met meerdere trainers bent kun je als trainer zelf de verdediger zijn. Als je dat doet, kun je per individuele speler bepalen hoe goed je tegen hem gaat verdedigen. Als de training erg goed gaat, kun je de verdedigers op hun sterkst laten verdedigen. Jeugd spelers houden de profcompetities goed in de gaten, een mooie actie van het afgelopen weekend kun je dus prima gebruiken als voorbeeld van een schijnbeweging.

Aandahtpunten

De passeeractie moet op het juiste moment ingezet worden, dus niet te dicht of te ver weg van de tegenstander.

Tijdens de schijnbeweging moet het lichaam meebewegen om deze te laten slagen, dit mag je best een keer overdreven voordoen.

<http://www.voetbaltrainingonline.nl>