



Uitleg voetbaltraining

Verdeel je team over twee groepen. Een groep start aan de linkerkant van het veld en de andere groep aan de rechterkant.

Bij oefening A speelt te speler de bal in en krijgt een kaats terug. De speler die de bal als eerste in heeft gespeeld kaatst de bal naar de derde speler. De derde speler kaats de bal terug naar de eerste kaatser die afwerkt op doel.

Bij oefening B maakt de speler een een-tweetje. De trainer kan tussen de spelers in gaan staan. Als de speler de bal terug krijgt van de eerste kaatser geeft hij de bal diep in richting de hoek van het veld. De derde speler geeft een voorzet en de speler die deze afwerkvorm begonnen is werkt af op doel. De trainer kan eventueel als verdediger deelnemen aan deze oefenvorm. De spelers schuiven telkens door. Coach je spelers dat ze de bal laag aan de grond moeten houden.

Aandachtspunten

Technische trap met de binnenkant van de voet.

Het standbeen staat met de punt naar de speelrichting toe, De speler staat gebogen in de heup, knie en enkel.

Het been waar je mee speelt staat naar buiten gedraad, Ook hier is de knie en enkel gebogen. De voet waarmee getrapt wordt staat loodrecht op de speelrichting en voetzool parallel met de grond. Trek je tenen op en zorg dat je enkel er niet slap bij hangt tijdens de trap. Maak de trap gecontroleerd af met een zwaaibeweging.

Technische trap met de binnenkant van de wreef

Het standbeen staat twee tot drie voetbreedten langs de bal en de knie is gebogen.

Je raakt de bal aan de binnenkant van de plek waar je veters beginnen en je loopt aan uit een hoek van ongeveer vijfenveertig graden.

