



SPEEL JIJ IN JO13-1 / JO11-1 / JO9-1 / JO8-1

HOUD JIJ VAN VOETBAL ?

BEN JE GRAAG MET DE BAL BEZIG ?

WIL JE BALVAARDIGER WORDEN EN JE TECHNIEK VERBETEREN ?

WIL JE EEN BETERE VOETBALLER WORDEN ?

GEEF JE DAN NU OP


techniektraining@kosc.nl

“de tactiek bepaalt waar de bal moet komen, maar het is de techniek die bepaalt OF de bal er komt”

Techniektraining

Binnen de jeugd opleiding van **KOSC** zal de voetbaltechnische vaardigheid de hoogste prioriteit krijgen. Zonder deze technische vaardigheden zal de gekozen speelstijl/speelwijze niet goed uitvoerbaar zijn. Vandaar dat ruim aandacht besteedt wordt aan het apart trainen van voetbaltechnische vaardigheden.

Naast reguliere trainingen worden spelers binnen de jeugdopleiding in de gelegenheid gesteld om specifieke techniektrainingen te gaan volgen afhankelijk van personele en facilitaire capaciteit, in combinatie met het aanbod, wordt dit specifieke programma vastgesteld.


 Van de vele voordelen die uit techniek training gehaald kunnen worden hebben we er vijf belangrijke uitgelicht, zijnde:

1. Wie sterk is aan de bal, kan ook de mogelijkheden van zijn medespelers gemakkelijk overzien. Een speler met veel tactisch inzicht is uiteraard machteloos als hij het technisch niet kan uitvoeren. Hoe meer technieken een speler verwerft, hoe meer mogelijkheden hij heeft om het meeste resultaat uit een wedstrijd te halen waarbij hij betrokken is.
2. Tijdens balvaardigheid oefeningen schommelt de polsslag meestal rond de 120 slagen per minuut, waardoor onbewust, zonder rondjes te lopen, een prima basisconditie wordt verworven. Later kan men de oefeningen op snelheid en met tegenstanders zo vaak herhalen dat men er spelenderwijs een, aan het echte voetbal aangepaste, conditie mee verwerft.
3. De hoeveelheid van de bewegingen staat er garant voor dat men elk onderdeel, zoals richtingveranderingen, draaiingen en wendingen met de bal, het afschermen en vrijspelen van de bal, het dribbelen, drijven, tegenstanders de verkeerde kant opsturen en over hen heengaan, gevarieerd en doelgericht kan oefenen. De spelers ontdekken hierbij vanzelf met welke bewegingen ze het meeste succes hebben in een bepaalde situatie en welke beweging ze constant kunnen gebruiken.

4. Bij het oefenen van balvaardigheid wordt de jeugd geen moment bezig gehouden met onrealistische oefeningen. Iedere beweging heeft een duidelijk en gericht doel. Mede door het succes wordt de interesse (vooral in het zelfstandig oefenen) gestimuleerd.
5. Wie sterk is aan de bal, heeft zelfvertrouwen, eist hem op, past zich niet aan maar wil zelf bepalen wat er met de bal gebeurt.


 Voor wie is deze training beschikbaar ?

Omdat we nog bezig zijn met het opzetten van de techniektraining, willen we eerst de spelers van de volgende teams uitnodigen : **JO13-1/JO11-1/JO9-1/JO8-1.**

 Wanneer wordt deze training gegeven ?

De training wordt gegeven op vrijdagavond van 18.00 tot 19.00 op onderstaande data.

8 maart	15 maart	22 maart	29 maart
5 april	12 april	10 mei	17 mei

 Door wie wordt deze training gegeven ?

Deze training wordt gegeven door spelers en oud spelers van KOSC 1 en KOSC JO19-1.

Dit alles gebeurt onder de bezielende leiding van Harm Bossink, topscorer allertijden bij KOSC 1.

Houd je van voetbal ? Ben je graag met de bal bezig ?

Wil je balvaardiger worden en je techniek verbeteren ?

Geef je dan nu op

Aanmelden

Om je aan te melden voor de techniektraining stuur je een email naar Harm Bossink via techniektraining@kosc.nl met je naam, geboortedatum en het team waar je in speelt. Na het aanmelden ontvang je de overige informatie.



MET DEZE 5 VOETBAL OEFENINGEN VOOR THUIS TIL JE JOUW VOETBAL SKILLS NAAR EEN HOGER LEVEL

Muurtje tik

Trap de bal tegen een muur(tje) en als die terugkomt controleer je hem met de voet. Doe dit een aantal keren na elkaar en wissel ook de richting van de bal en je eigen positie. Als dit goed gaat kun je ook gaan dribbelen met de bal parallel aan de muur en hem tijdens het lopen tegen de muur schieten en in de dribbel vooruit weer aannemen, doordribbelen en opnieuw tegen de muur schieten. Met deze oefening train je balcontrole en balgevoel. En natuurlijk de aanname van de bal, welke een van de belangrijkste dingen in het voetbal is.

Als je het goed doet schiet je de bal telkens in je eigen voet en heb je niet meer dan 1 aanraking nodig voordat je de bal weer tegen de muur schopt.

Hooghouden

Probeer de bal hoog te houden. Start met één voet en probeer als dit goed gaat je andere voet en eventueel knieën en hoofd mee te nemen. Met hooghouden ontwikkel je gevoel voor waarneming en gevoeligheid voor de bal.

Tips:

-Als je nog niet kunt hooghouden kun je dit oefenen door de bal in je handen te nemen en vanaf buikhoogte te laten vallen. Laat hem een kleine stuit maken op de grond en schop hem dan zachtjes recht omhoog om hem vervolgens weer op te vangen met je handen. Doe dit net zo lang tot je merkt dat je het opvangen met de handen kunt weglaten. Dus enkel met stuit kunt werken. Als dit ook steeds beter gaat kun je de stuit ook weglaten en zal het hooghouden steeds beter gaan!

-Probeer je enkel zoveel mogelijk op slot te houden. Op deze manier houd je je voet gespannen/strak in de juiste hoek en kun je de bal gecontroleerd recht omhoog schoppen en weer opvangen.

-Probeer je knieën licht gebogen te houden en sta stevig op het been waarmee je niet schopt.

Dribbelen

Dit is een van de meest gebruikte voetbal oefeningen zowel voor beginners als gevorderden. Je kunt voor jezelf wat pionnetjes, lege flessen of andere voorwerpen op straat of op je veldje neerzetten en hier zigzaggend omheen dribbelen met de bal aan je voet. Je kunt ook werken met prullenbakken, bankjes en lantaarnpalen die er al zijn. Probeer steeds een beetje meer snelheid op te bouwen terwijl je de bal gecontroleerd aan de voet houdt. Schop hem dus niet te ver van je af en werk om en om met de binnen- en buitenkant van je voeten! Begin rustig en pas als je het onder controle hebt kun je de snelheid wat opvoeren.

Wanneer je naar links wilt dribbelen start je met de binnenkant van de rechtervoet en tikt de bal zachtjes naar links. Vervolgens tik je hem met de buitenkant van je linkervoet nog iets verder naar links. Om de dribbel vervolgens weer op te pakken en naar rechts te bewegen. Dit doe je dan door de bal met de binnenkant van je linkervoet zachtjes naar rechts te schoppen waar je hem met de buitenkant van je rechtervoet aanneemt en iets verder naar rechts schopt. En zo ga je door.

Koppen

Ook dat hoort bij voetbal natuurlijk. Je kunt dit goed oefenen door de bal omhoog te gooien en hem met je hoofd op te vangen en vervolgens een richting op te koppen. Het is belangrijk dat je dit vooral doet met je voorhoofd en niet met de bovenkant van je hoofd. Veel mensen zijn automatisch geneigd om hun ogen dicht te doen als de bal hun hoofd raakt of zelfs al als de bal de richting van hun hoofd op komt. Maar probeer juist te blijven kijken naar de bal zodat je hem echt een richting op kunt koppen. Bijvoorbeeld tegen een bepaald punt op een muurtje.

Je 'slechte' been trainen

Heel vaak hebben voetballers een goed en een minder goed been. Met hun minder goede been vinden ze het lastig om recht te schieten. Dit kun je oefenen met een evenwicht oefening. En geloof het of niet, die is zelfs beter te oefenen zonder bal!

Als je rechts bent en moeite hebt om met links te schieten. Ga dan op je rechterbeen staan en til je linkerbeen op. Vervolgens ga je heen en weer veren op je rechterbeen. Op en neer, en een beetje naar links en rechts. Als je voelt dat je evenwicht hebt kun je ook met je andere been schopbewegingen gaan maken terwijl je nog steeds blijft balanceren op je ene been. Als je dit regelmatig oefent dan zul je meer evenwicht ontwikkelen in je rechterbeen. En daardoor zul je beter kunnen schieten met je linkerbeen.