

## Passen Techniek

### Binnenkant voet

#### **technische uitvoering:**

\*goed positie kiezen t.o.v. de bal (waarnemen)

-standbeen

dicht bij de bal en voet in de speelrichting

-speelbeen

iets naar buitengedraaid, knie en enkel gebogen

-speelvoet

iets naar buiten gedraaid, loodrecht op de speelrichting enkel aanspannen

-raakvlak

bal meer aan de onderkant raken → bal omhoog

bal meer aan de bovenkant raken → bal blijft laag

### Trappen Techniek

#### Wreeftrap

##### **technische uitvoering:**

\*goed positie kiezen t.o.v. de bal (waarnemen)

-standbeen

standbeen iets voorbij de bal → bal blijft laag (bal bovenin raken)

standbeen iets achter de bal → bal gaat omhoog (bal aan de onderkant raken)

-romp

helt over het standbeen zijwaarts

-speelbeen

vanuit de heup, knie achterwaarts brengen daarna zwaai voorwaarts.

-speelvoet

enkel strekken en aanspannen

-raakvlak

binnenkant of volle wreef

#### E-jeugd

**Wat moeten de voetballers na twee maanden kunnen en weten ?**

**zowel links- als rechtsbinnenkantvoet passen (nadruk)**

**passing over de grond(nadruk)**

passing door de lucht(met opgooien van de bal en zonder opgooien)

passen vanuit stilstand

trappen op doel (wreeftrap)

## Passen Techniek

### Binnenkant voet

#### **technische uitvoering:**

\*goed positie kiezen t.o.v. de bal (waarnemen)

-standbeen

dicht bij de bal en voet in de speelrichting

-speelbeen

iets naar buitengedraaid, knie en enkel gebogen

-speelvoet

iets naar buiten gedraaid, loodrecht op de speelrichting enkel aanspannen

-raakvlak

bal meer aan de onderkant raken → bal omhoog

bal meer aan de bovenkant raken → bal blijft laag

### Trappen Techniek

#### Wreeftrap

##### **technische uitvoering:**

\*goed positie kiezen t.o.v. de bal (waarnemen)

-standbeen

standbeen iets voorbij de bal → bal blijft laag (bal bovenin raken)

standbeen iets achter de bal → bal gaat omhoog (bal aan de onderkant raken)

-romp

helt over het standbeen zijwaarts

-speelbeen

vanuit de heup, knie achterwaarts brengen daarna zwaai voorwaarts.

-speelvoet

enkel strekken en aanspannen

-raakvlak

binnenkant of volle wreef

#### E-jeugd

**Wat moeten de voetballers na twee maanden kunnen en weten ?**

**zowel links- als rechtsbinnenkantvoet passen (nadruk)**

**passing over de grond(nadruk)**

passing door de lucht(met opgooien van de bal en zonder opgooien)

passen vanuit stilstand

trappen op doel (wreeftrap)

## Binnenkant voet



Bij de trapbeweging met de binnenkant van de voet is zowel het trap- als het standbeen licht gebogen in het kniegewricht. Om de bal zo goed mogelijk met de binnenkant van de voet in het hart te raken is de punt van de voet zoveel mogelijk naar buiten gedraaid. Terwijl de armen voor balans zorgen vervolgt het trapbeen de bal zo lang mogelijk op de weg naar zijn bestemming.

## Wreeftrap



Bij een lange schuine wreeftrap is het standbeen iets naar achteren naast de bal geplaatst, de bal wordt onder het hart geraakt. Hierbij helt het lichaam een beetje achterover en zorgen de armen voor de balans.



Bij een lange wreeftrap wordt 't standbeen licht gebogen in 't kniegewricht naast de bal geplaatst, terwijl 't lichaam boven de bal is, wordt de bal in 't hart geraakt. Bij een lange hogere wreeftrap (zie foto's) wordt 't standbeen licht gebogen in 't kniegewricht iets achter de bal geplaatst, terwijl het lichaam iets achter over helt wordt de bal explosief onder het hart van de bal geraakt

## Binnenkant voet



Bij de trapbeweging met de binnenkant van de voet is zowel het trap- als het standbeen licht gebogen in het kniegewricht. Om de bal zo goed mogelijk met de binnenkant van de voet in het hart te raken is de punt van de voet zoveel mogelijk naar buiten gedraaid. Terwijl de armen voor balans zorgen vervolgt het trapbeen de bal zo lang mogelijk op de weg naar zijn bestemming.

## Wreeftrap



Bij een lange schuine wreeftrap is het standbeen iets naar achteren naast de bal geplaatst, de bal wordt onder het hart geraakt. Hierbij helt het lichaam een beetje achterover en zorgen de armen voor de balans.



Bij een lange wreeftrap wordt 't standbeen licht gebogen in 't kniegewricht naast de bal geplaatst, terwijl 't lichaam boven de bal is, wordt de bal in 't hart geraakt. Bij een lange hogere wreeftrap (zie foto's) wordt 't standbeen licht gebogen in 't kniegewricht iets achter de bal geplaatst, terwijl het lichaam iets achter over helt wordt de bal explosief onder het hart van de bal geraakt

## Passen Techniek

### Binnenkant voet

#### **technische uitvoering:**

\*goed positie kiezen t.o.v. de bal (waarnemen)

-standbeen

dicht bij de bal en voet in de speelrichting

-speelbeen

iets naar buitengedraaid, knie en enkel gebogen

-speelvoet

iets naar buiten gedraaid, loodrecht op de speelrichting enkel aanspannen

-raakvlak

bal meer aan de onderkant raken → bal omhoog

bal meer aan de bovenkant raken → bal blijft laag

### Trappen Techniek

#### Wreeftrap

##### **technische uitvoering:**

\*goed positie kiezen t.o.v. de bal (waarnemen)

-standbeen

standbeen iets voorbij de bal → bal blijft laag (bal bovenin raken)

standbeen iets achter de bal → bal gaat omhoog (bal aan de onderkant raken)

-romp

helt over het standbeen zijwaarts

-speelbeen

vanuit de heup, knie achterwaarts brengen daarna zwaai voorwaarts.

-speelvoet

enkel strekken en aanspannen

-raakvlak

binnenkant of volle wreef

#### E-jeugd

**Wat moeten de voetballers na twee maanden kunnen en weten ?**

**zowel links- als rechtsbinnenkantvoet passen (nadruk)**

zowel links- en rechtsbuitenkantvoet passen

passing over de grond en door de lucht en wreeftrap zowel links als rechts

passen met 2-tallen en 3-tallen, passen in 'n afgebakende ruimte en in 'n positieospel

1-2 combinaties en passen vanuit stilstand en vanuit beweging

trappen op doel (**wreeftrap**, binnenkantvoet )

## Passen Techniek

### Binnenkant voet

#### **technische uitvoering:**

\*goed positie kiezen t.o.v. de bal (waarnemen)

-standbeen

dicht bij de bal en voet in de speelrichting

-speelbeen

iets naar buitengedraaid, knie en enkel gebogen

-speelvoet

iets naar buiten gedraaid, loodrecht op de speelrichting enkel aanspannen

-raakvlak

bal meer aan de onderkant raken → bal omhoog

bal meer aan de bovenkant raken → bal blijft laag

### Trappen Techniek

#### Wreeftrap

##### **technische uitvoering:**

\*goed positie kiezen t.o.v. de bal (waarnemen)

-standbeen

standbeen iets voorbij de bal → bal blijft laag (bal bovenin raken)

standbeen iets achter de bal → bal gaat omhoog (bal aan de onderkant raken)

-romp

helt over het standbeen zijwaarts

-speelbeen

vanuit de heup, knie achterwaarts brengen daarna zwaai voorwaarts.

-speelvoet

enkel strekken en aanspannen

-raakvlak

binnenkant of volle wreef

#### E-jeugd

**Wat moeten de voetballers na twee maanden kunnen en weten ?**

**zowel links- als rechtsbinnenkantvoet passen (nadruk)**

zowel links- en rechtsbuitenkantvoet passen

passing over de grond en door de lucht en wreeftrap zowel links als rechts

passen met 2-tallen en 3-tallen, passen in 'n afgebakende ruimte en in 'n positieospel

1-2 combinaties en passen vanuit stilstand en vanuit beweging

trappen op doel (**wreeftrap**, binnenkantvoet )

### Binnenkant voet



Bij de trapbeweging met de binnenkant van de voet is zowel het trap- als het standbeen licht gebogen in het kniegewricht. Om de bal zo goed mogelijk met de binnenkant van de voet in het hart te raken is de punt van de voet zoveel mogelijk naar buiten gedraaid. Terwijl de armen voor balans zorgen vervolgt het trapbeen de bal zo lang mogelijk op de weg naar zijn bestemming.

### Wreeftrap



Bij een lange schuine wreeftrap is het standbeen iets naar achteren naast de bal geplaatst, de bal wordt onder het hart geraakt. Hierbij helt het lichaam een beetje achterover en zorgen de armen voor de balans.



Bij een lange wreeftrap wordt 't standbeen licht gebogen in 't kniegewricht naast de bal geplaatst, terwijl 't lichaam boven de bal is, wordt de bal in 't hart geraakt. Bij een lange hogere wreeftrap (zie foto's) wordt 't standbeen licht gebogen in 't kniegewricht iets achter de bal geplaatst, terwijl het lichaam iets achter over helt wordt de bal explosief onder het hart van de bal geraakt

### Binnenkant voet



Bij de trapbeweging met de binnenkant van de voet is zowel het trap- als het standbeen licht gebogen in het kniegewricht. Om de bal zo goed mogelijk met de binnenkant van de voet in het hart te raken is de punt van de voet zoveel mogelijk naar buiten gedraaid. Terwijl de armen voor balans zorgen vervolgt het trapbeen de bal zo lang mogelijk op de weg naar zijn bestemming.

### Wreeftrap



Bij een lange schuine wreeftrap is het standbeen iets naar achteren naast de bal geplaatst, de bal wordt onder het hart geraakt. Hierbij helt het lichaam een beetje achterover en zorgen de armen voor de balans.



Bij een lange wreeftrap wordt 't standbeen licht gebogen in 't kniegewricht naast de bal geplaatst, terwijl 't lichaam boven de bal is, wordt de bal in 't hart geraakt. Bij een lange hogere wreeftrap (zie foto's) wordt 't standbeen licht gebogen in 't kniegewricht iets achter de bal geplaatst, terwijl het lichaam iets achter over helt wordt de bal explosief onder het hart van de bal geraakt

# Passen Techniek

## Binnenkant voet

### technische uitvoering:

\*goed positie kiezen t.o.v. de bal (waarnemen)

-standbeen

dicht bij de bal en voet in de speelrichting

-speelbeen

iets naar buitengedraaid, knie en enkel gebogen

-speelvoet

iets naar buiten gedraaid, loodrecht op de speelrichting enkel aanspannen

-raakvlak

bal meer aan de onderkant raken

→ bal omhoog

bal meer aan de bovenkant raken

→ bal blijft laag

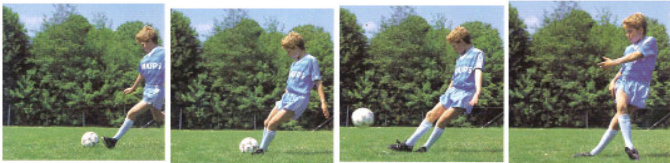
## E-jeugd

Wat moeten de voetballers na twee maanden kunnen en weten ?

- zowel links- als rechtsbinnenkantvoet passen (nadruk)
- passing over de grond(nadruk)
- passing door de lucht(met opgooien van de bal en zonder opgooien)
- passen vanuit stilstand
- trappen op doel (wreeftrap)



Bij de trapbeweging met de binnenkant van de voet is zowel het trap- als het standbeen licht gebogen in het kniegewricht. Om de bal zo goed mogelijk met de binnenkant van de voet in het hart te raken is de punt van de voet zoveel mogelijk naar buiten gedraaid. Terwijl de armen voor balans zorgen vervolgt het trapbeen de bal zo lang mogelijk op de weg naar zijn bestemming.



Bij een lange schuine wreeftrap is het standbeen iets naar achteren naast de bal geplaatst, de bal wordt onder het hart geraakt. Hierbij helt het lichaam een beetje achterover en zorgen de armen voor de balans.



Bij een lange wreeftrap wordt het standbeen licht gebogen in het kniegewricht naast de bal geplaatst, terwijl het lichaam boven de bal is, wordt de bal in het hart geraakt. Bij een lange hogere wreeftrap (zie foto's) wordt het standbeen licht gebogen in het kniegewricht iets achter de bal geplaatst, terwijl het lichaam iets achter over helt wordt de bal explosief onder het hart van de bal geraakt

# Trappen Techniek

## Wreeftrap

### technische uitvoering:

\*goed positie kiezen t.o.v. de bal (waarnemen)

-standbeen

standbeen iets voorbij de bal → bal blijft laag (bal bovenin raken)

standbeen iets achter de bal → bal gaat omhoog(bal aan de onderkant raken)

-romp

helt over het standbeen zijwaarts

-speelbeen

vanuit de heup, knie achterwaarts brengen daarna zwaai voorwaarts.

-speelvoet

enkel strekken en aanspannen

-raakvlak

binnenkant of volle wreef

## E-jeugd

Wat moeten de voetballers na twee maanden kunnen en weten ?

**zowel links- als rechtsbinnenkantvoet passen (nadruk)**

zowel links- en rechtsbuitenkantvoet passen

passing over de grond en door de lucht

wreeftrap zowel links als rechts

passen met tweetallen en drietallen enz.

passen in een afgebakende ruimte

passen in een positie spel

1-2 combinaties

passen vanuit stilstand en vanuit beweging

trappen op doel (**wreeftrap**, binnenkantvoet )