



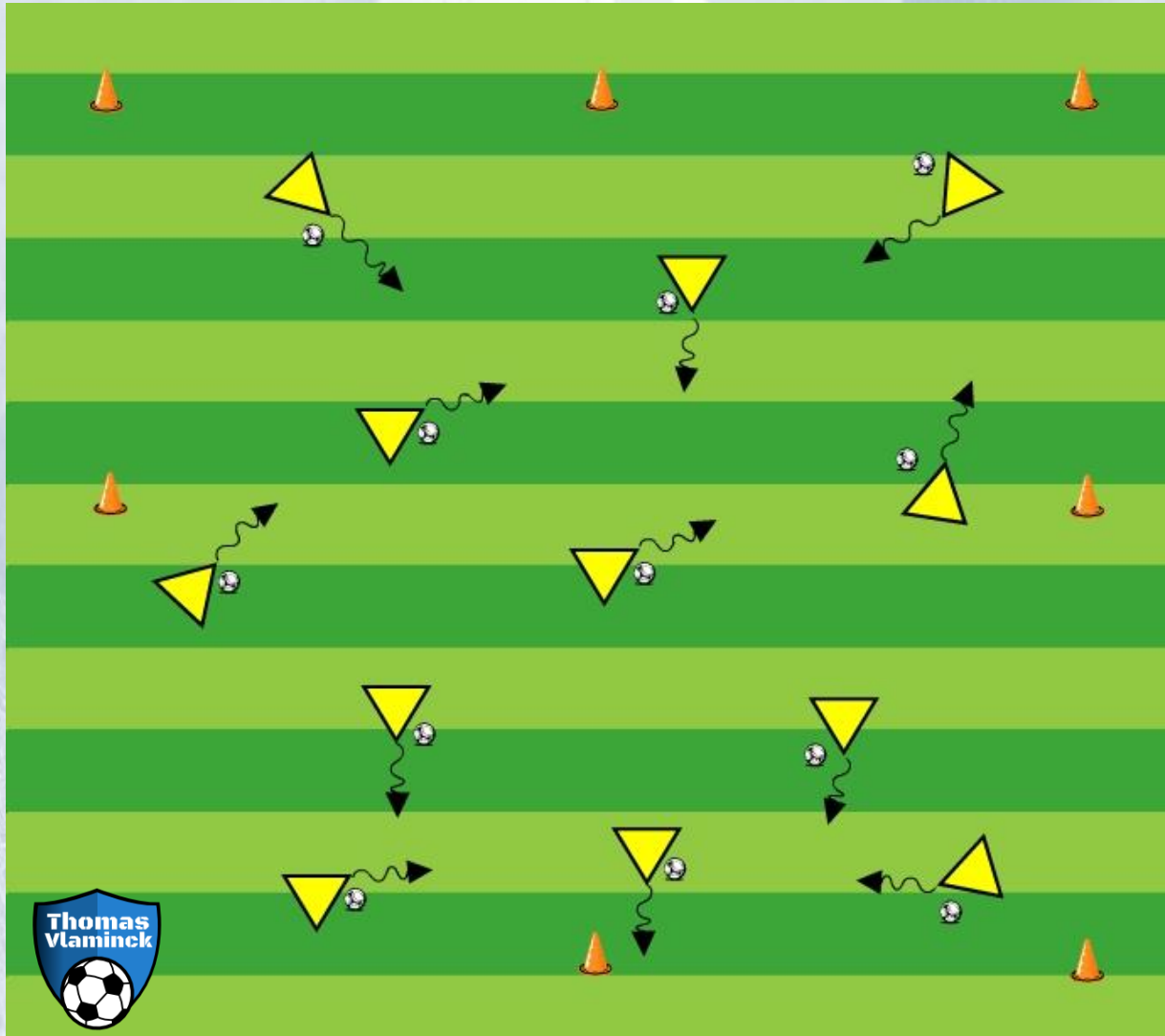
# TECHNIEKTRAINING

Thomas Vlaminck



# Basisbewegingen

## Aanleren/perfectioneren bewegingen in vrije ruimte



### Organisatie

Iedere speler een bal

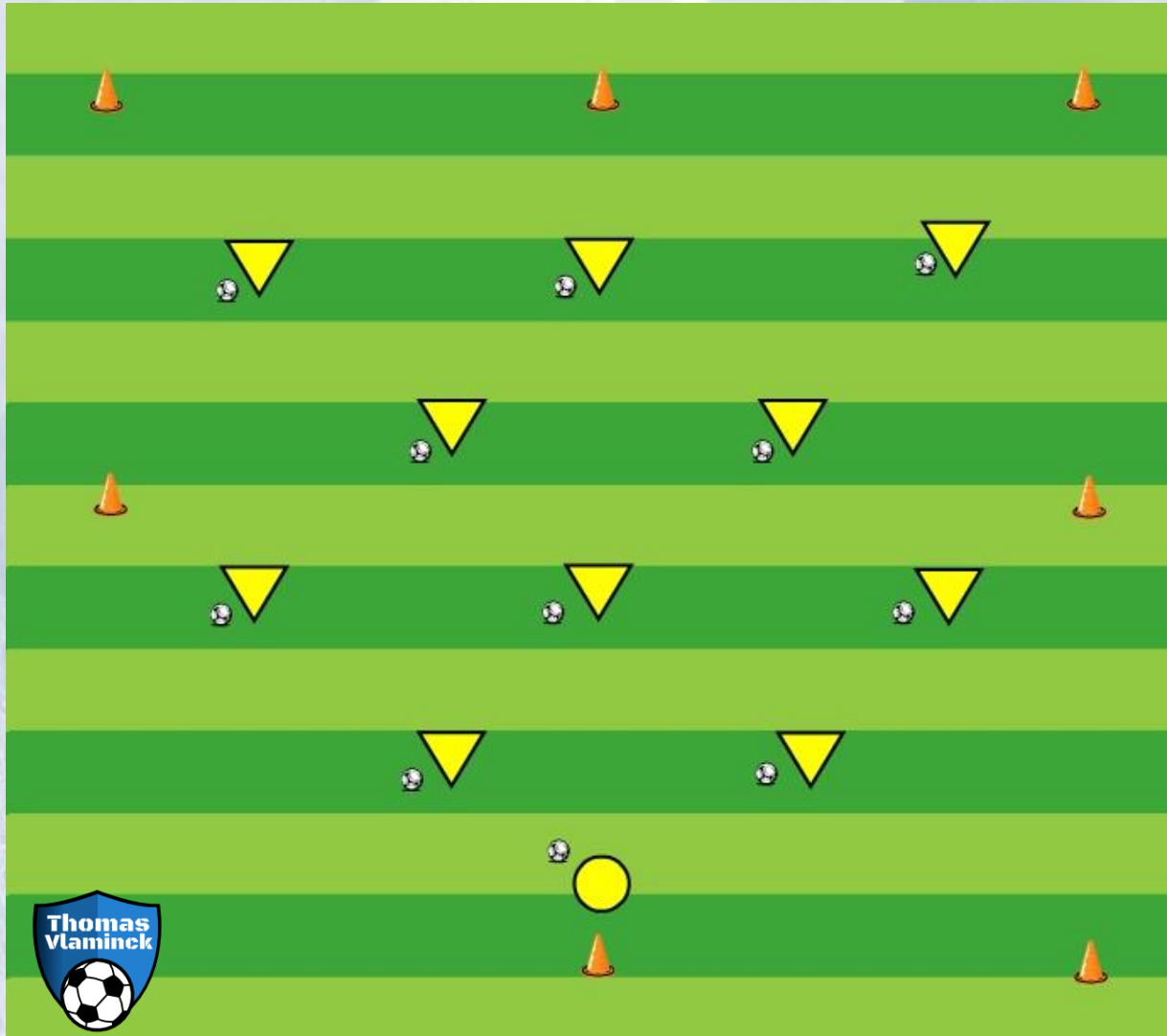
Vrij door elkaar de verschillende opdrachten uitvoeren

### Uitbreiding

Oefening uitvoeren na auditief/visueel signaal

# Basisbewegingen

## Aanleren/perfectioneren bewegingen ter plaatse



### Organisatie

Iedere speler een bal

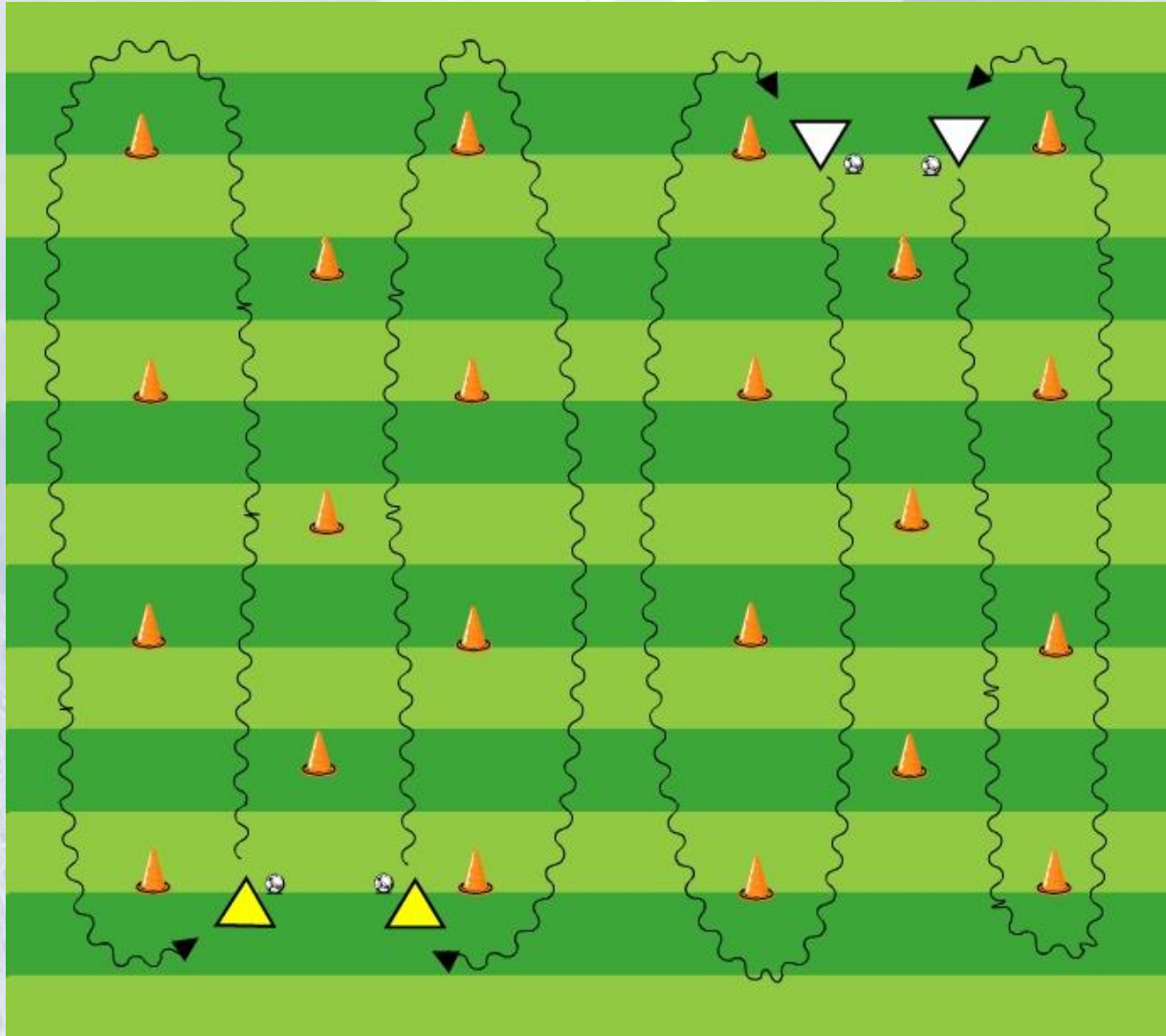
Spelers staan geschrant en voeren opdrachten uit die T demonstreert

### Uitbreiding

Probeer de onderlinge afstanden te behouden

# Basisbewegingen

## Aanleren/perfectioneren bewegingen in straat



### Organisatie

Iedere speler een bal

Iedere speler voert in zijn 'straat' de opgelegde opdrachten uit

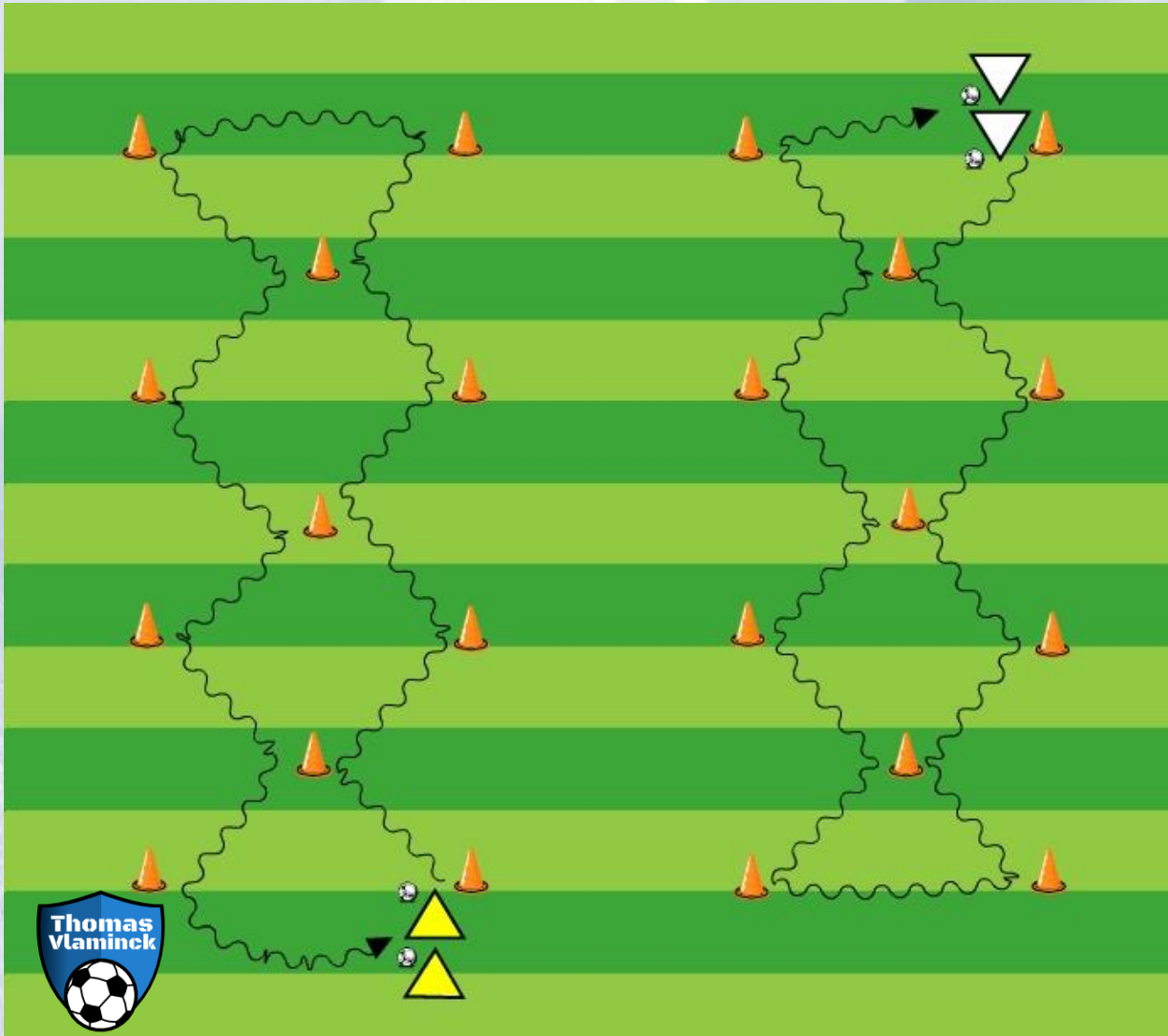
Terugkeren langs de buitenkant

### Uitbreiding

Probeer met 2 op 1 lijn te blijven

# Basisbewegingen

## Aanleren/perfectioneren bewegingen zig-zag



### Organisatie

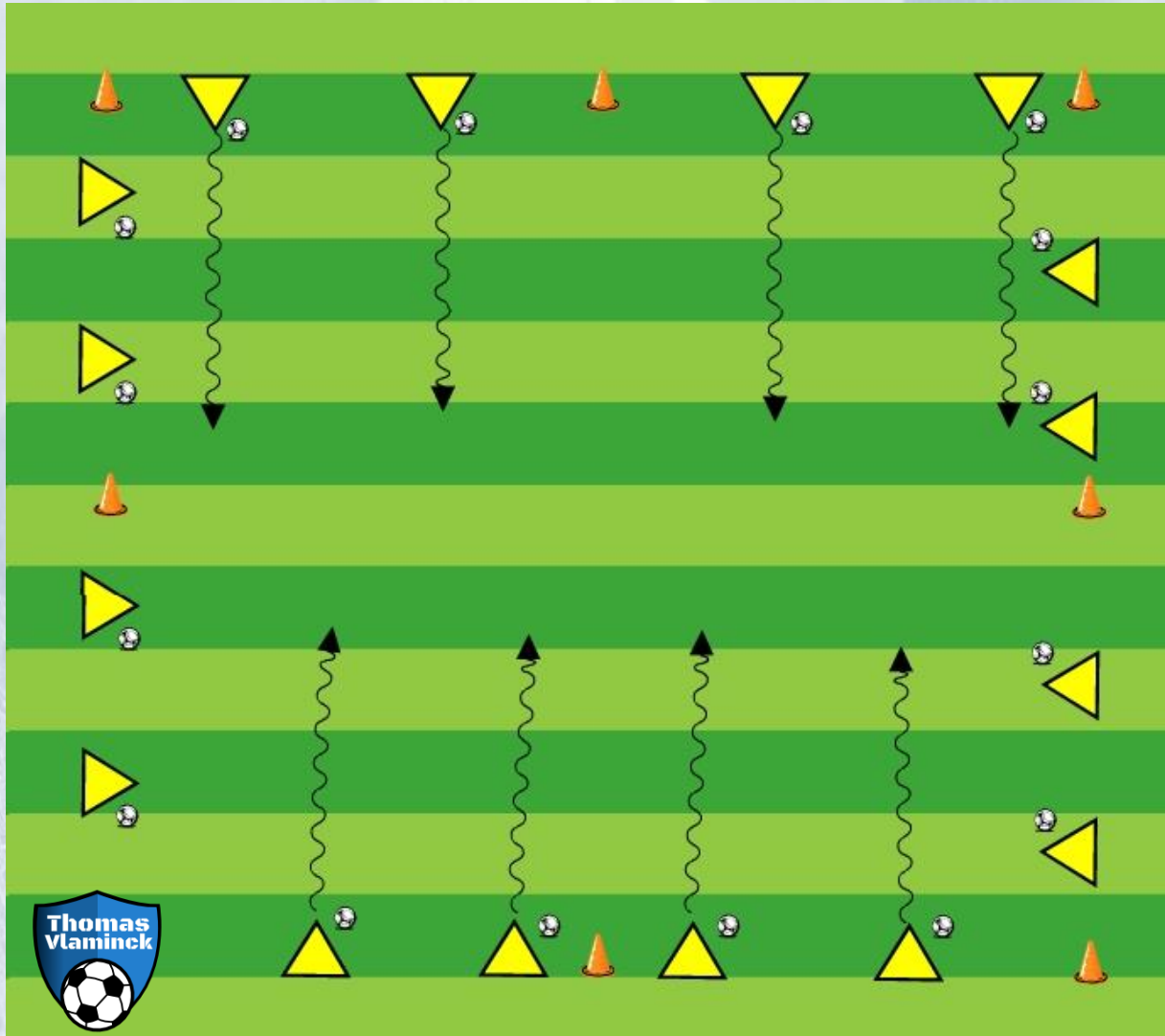
Iedere speler een bal

Iedere speler voert in zijn 'straat' de opgelegde opdrachten uit van kegel naar kegel

Terugkeren langs de buitenkant

# Basisbewegingen

## Aanleren/perfectioneren bewegingen in groep



### Organisatie

Iedere speler een bal

Spelers die tegenover elkaar staan, steken – op signaal van kapitein - over

Nadien steken de 2 andere rijen over

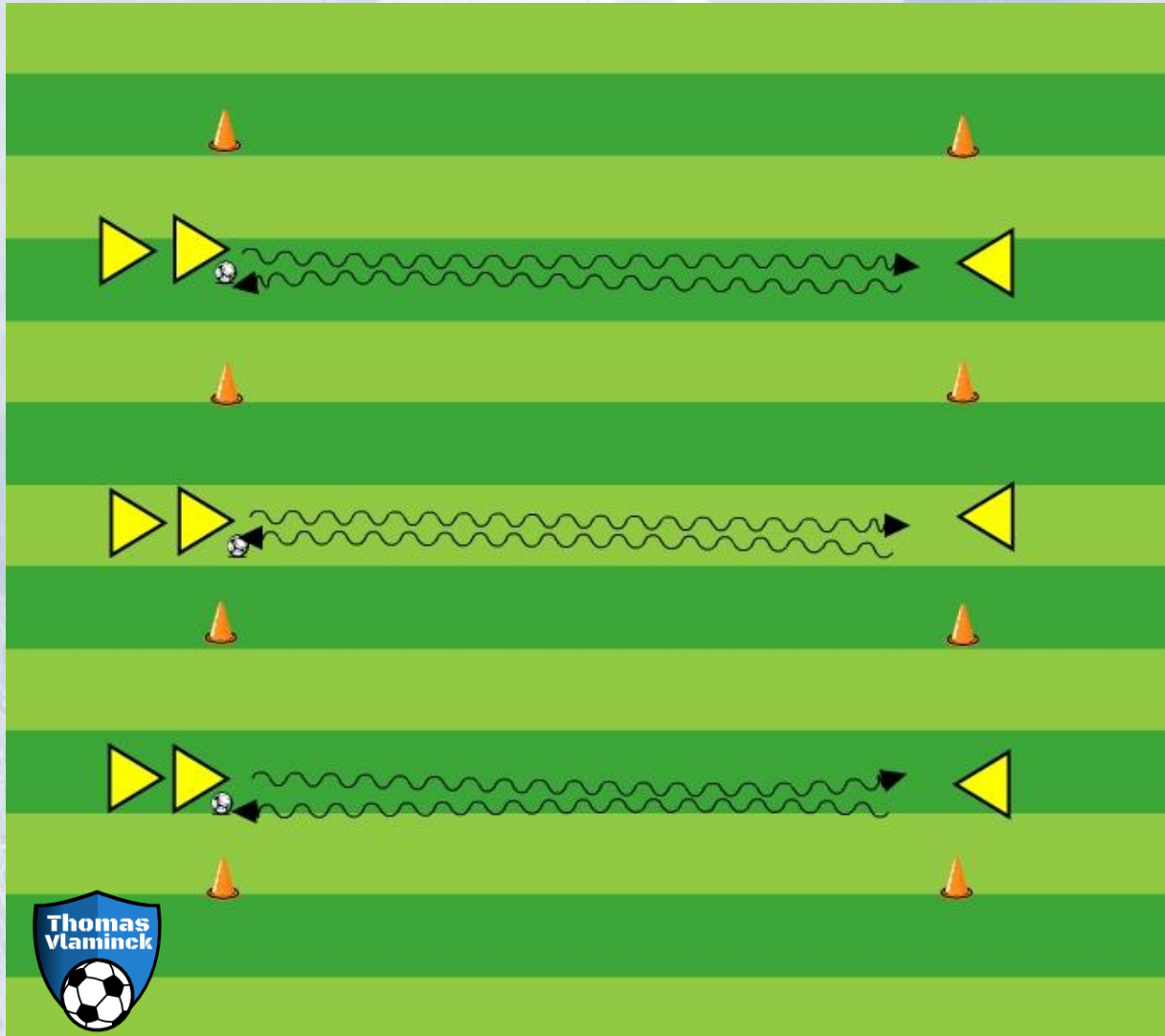
### Uitbreiding

Probeer elkaar precies in het midden te kruisen

Probeer op 1 lijn te blijven

# Basisbewegingen

## Aanleren/perfectioneren bewegingen in drietallen



### Organisatie

1 bal per 3 spelers

1<sup>e</sup> speler van duo steekt met bal over, voert opdracht uit en speelt bal door naar volgende speler

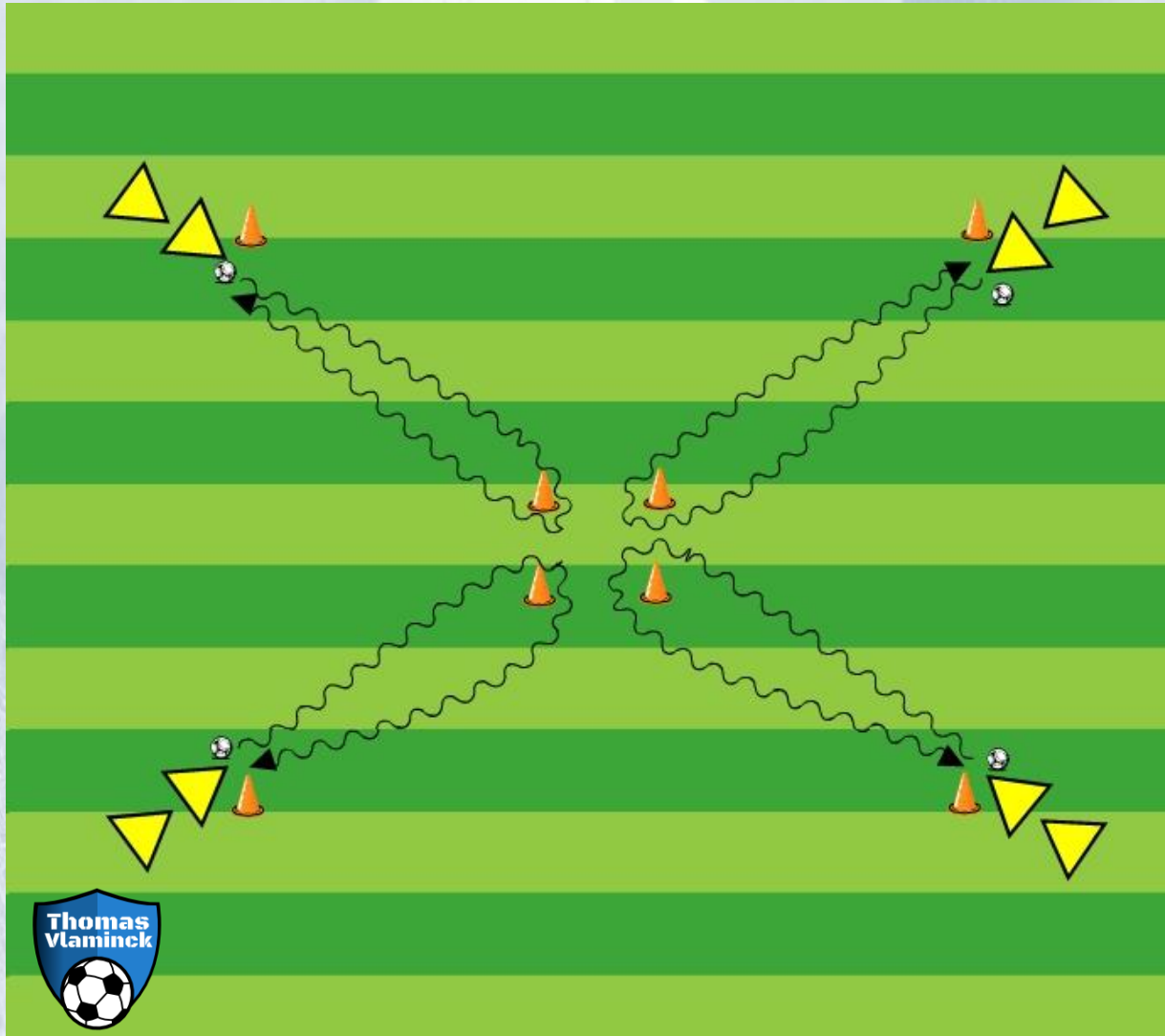
### Uitbreiding

Verschillende manieren om bal door te spelen:

- Bal stilleggen met kapbeweging
- Rond speler dribbelen en bal in de loop meegeven
- Inspelen en 1-2 uitvoeren

# Basisbewegingen

## Aanleren/perfectioneren bewegingen in vierkant



### Organisatie

1 bal per 2 spelers

Spelers met bal voeren opdracht uit tot aan / rond kegel en dribbelen terug

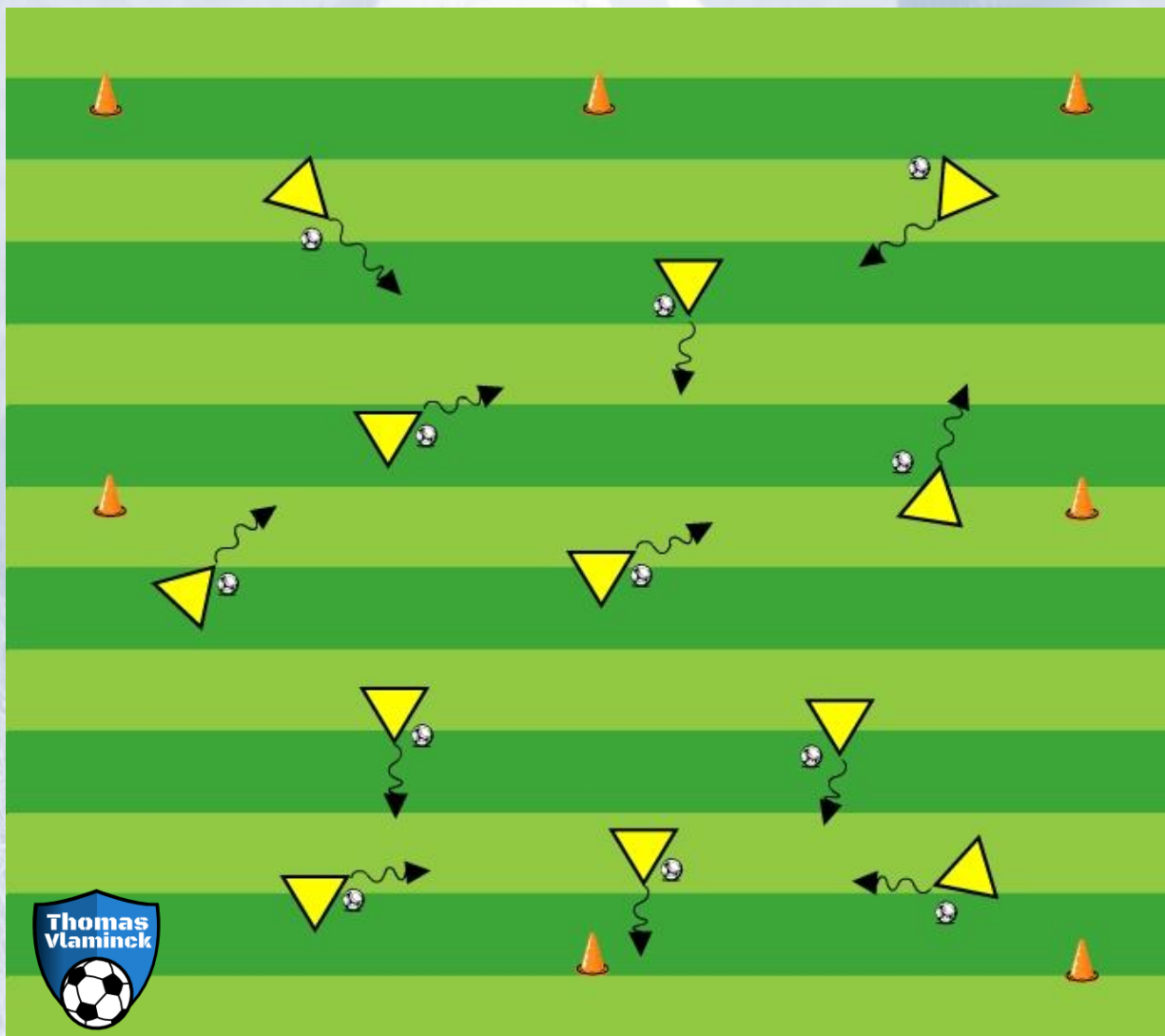
### Uitbreiding

- Bal terugspelen naar partner
- Idem met 1-2



# Kappen en draaien

## Aanleren/perfectioneren kap- en draaibewegingen in vrije ruimte (1)



### Organisatie

Iedere speler een bal

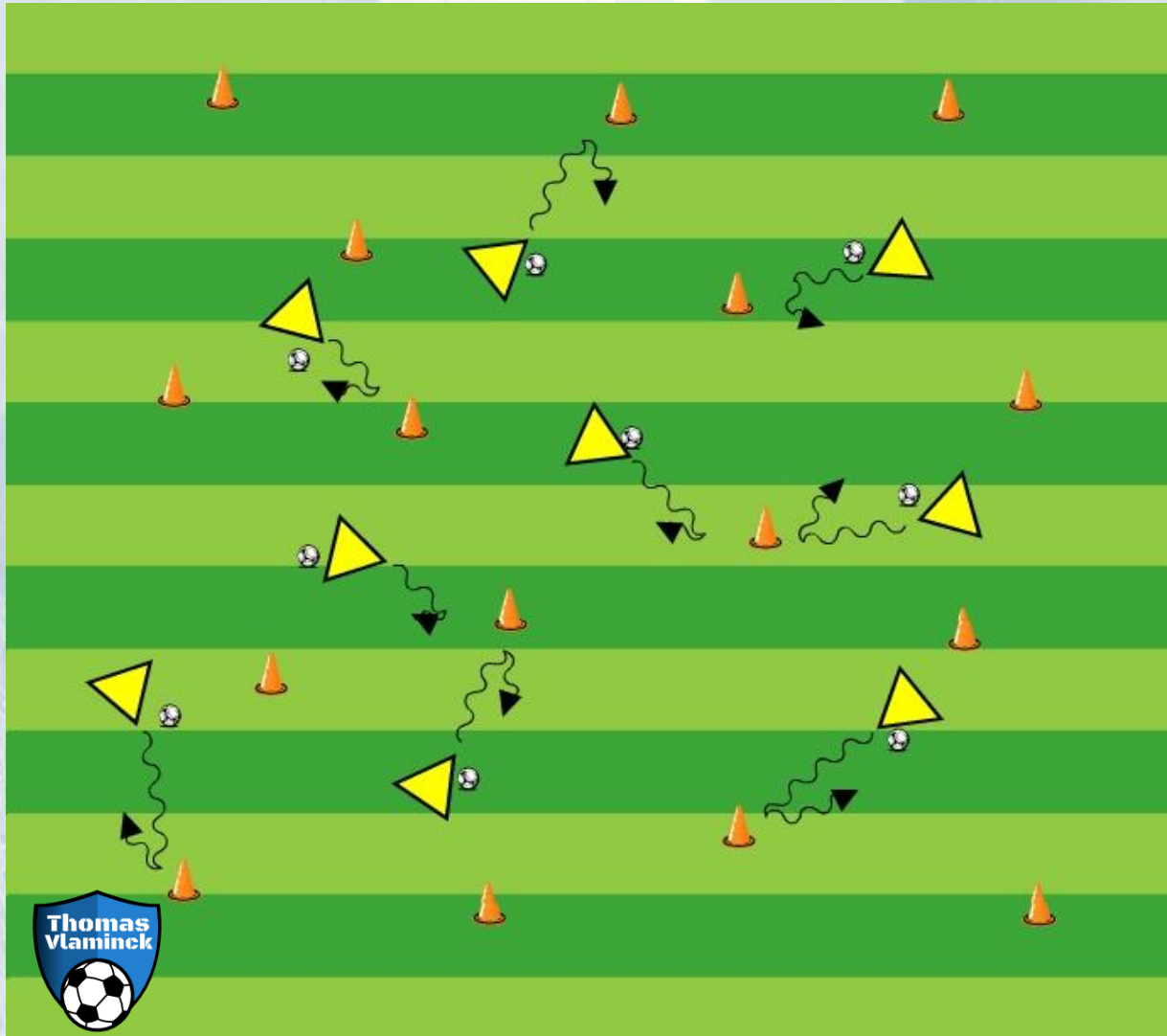
Vrij door elkaar de verschillende kapbewegingen uitvoeren

### Uitbreiding

Oefening uitvoeren na auditief/visueel signaal

# Kappen en draaien

## Aanleren/perfectioneren kap- en draaibewegingen in vrije ruimte (2)



### Organisatie

Iedere speler een bal

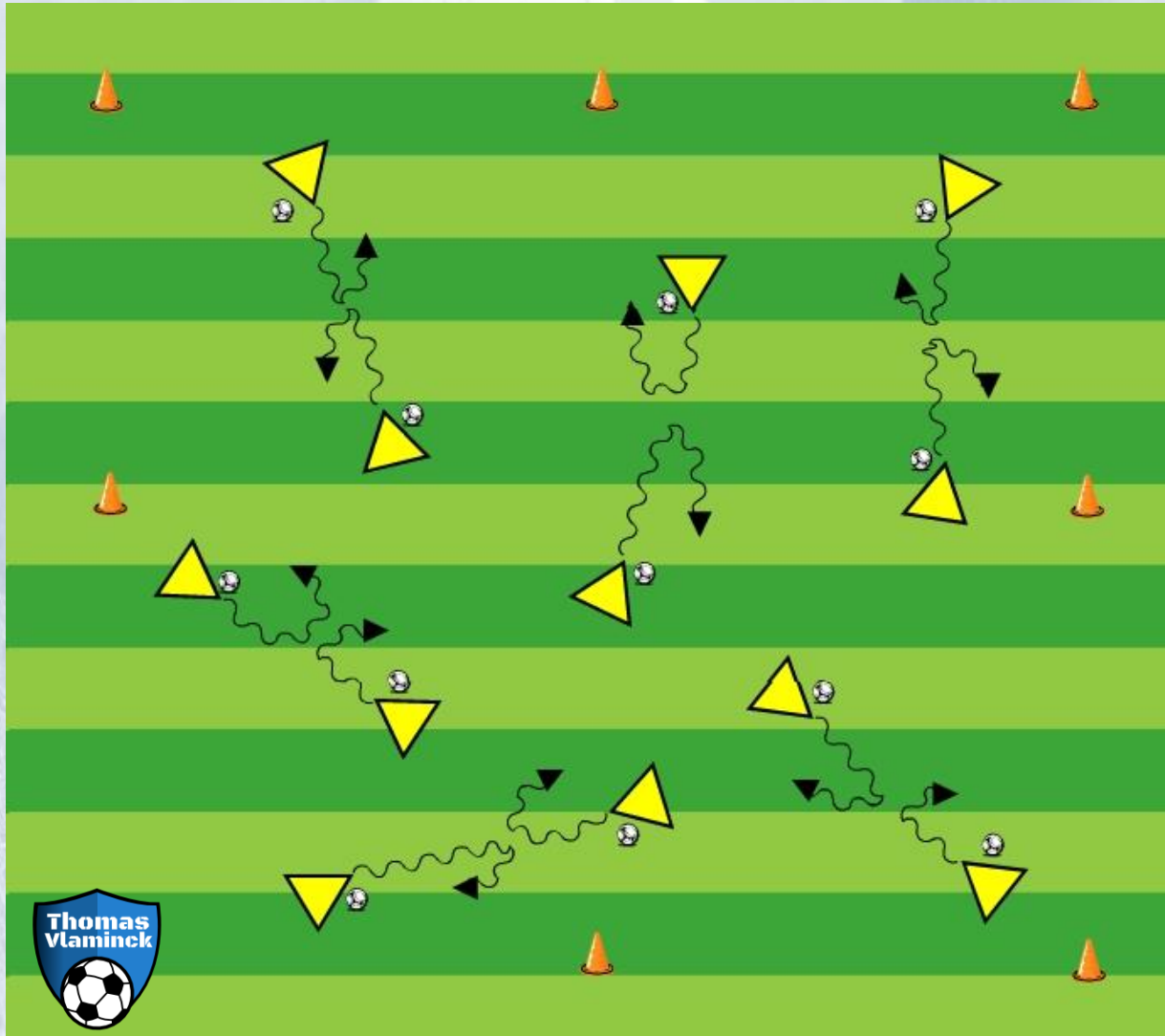
Vrij door elkaar de kapbeweging uitvoeren aan hoedje

### Uitbreiding

- Zo snel mogelijk 10 keer een kapbeweging uitvoeren aan verschillende hoedjes
- Verschillende kleuren hoedjes = verschillende kapbewegingen

# Kappen en draaien

## Aanleren kap- en draaibewegingen in vrije ruimte (3)



### Organisatie

Iedere speler een bal

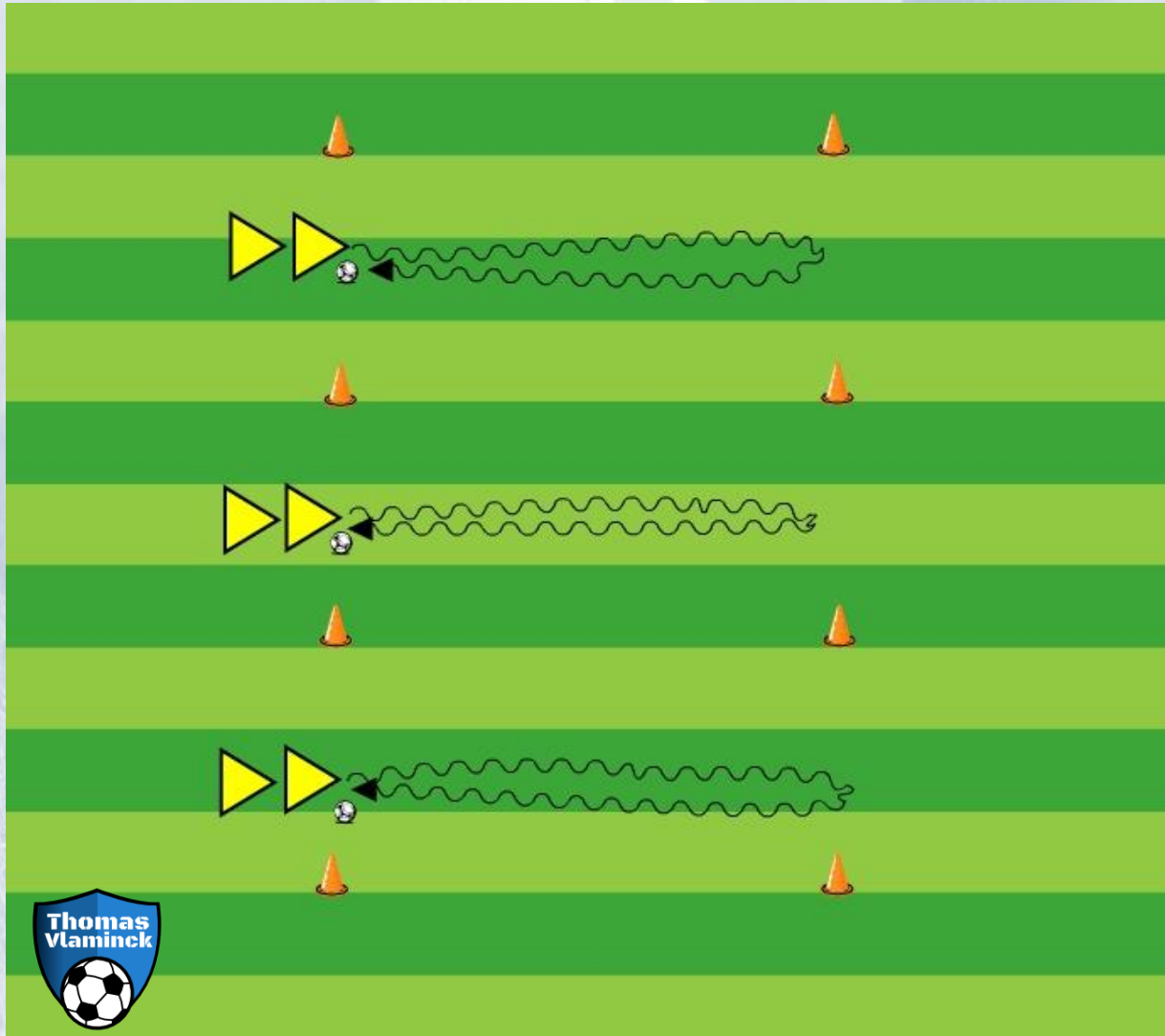
Een medespeler opzoeken en een kapbeweging uitvoeren

### Uitbreiding

Helpt van de spelers met overgooier, die speler beslist, bij het opzoeken van tegenstander, welke beweging wordt uitgevoerd

# Kappen en draaien

## Aanleren/perfectioneren kap- en draaibewegingen met tweetallen



### Organisatie

Per 2, 1 bal

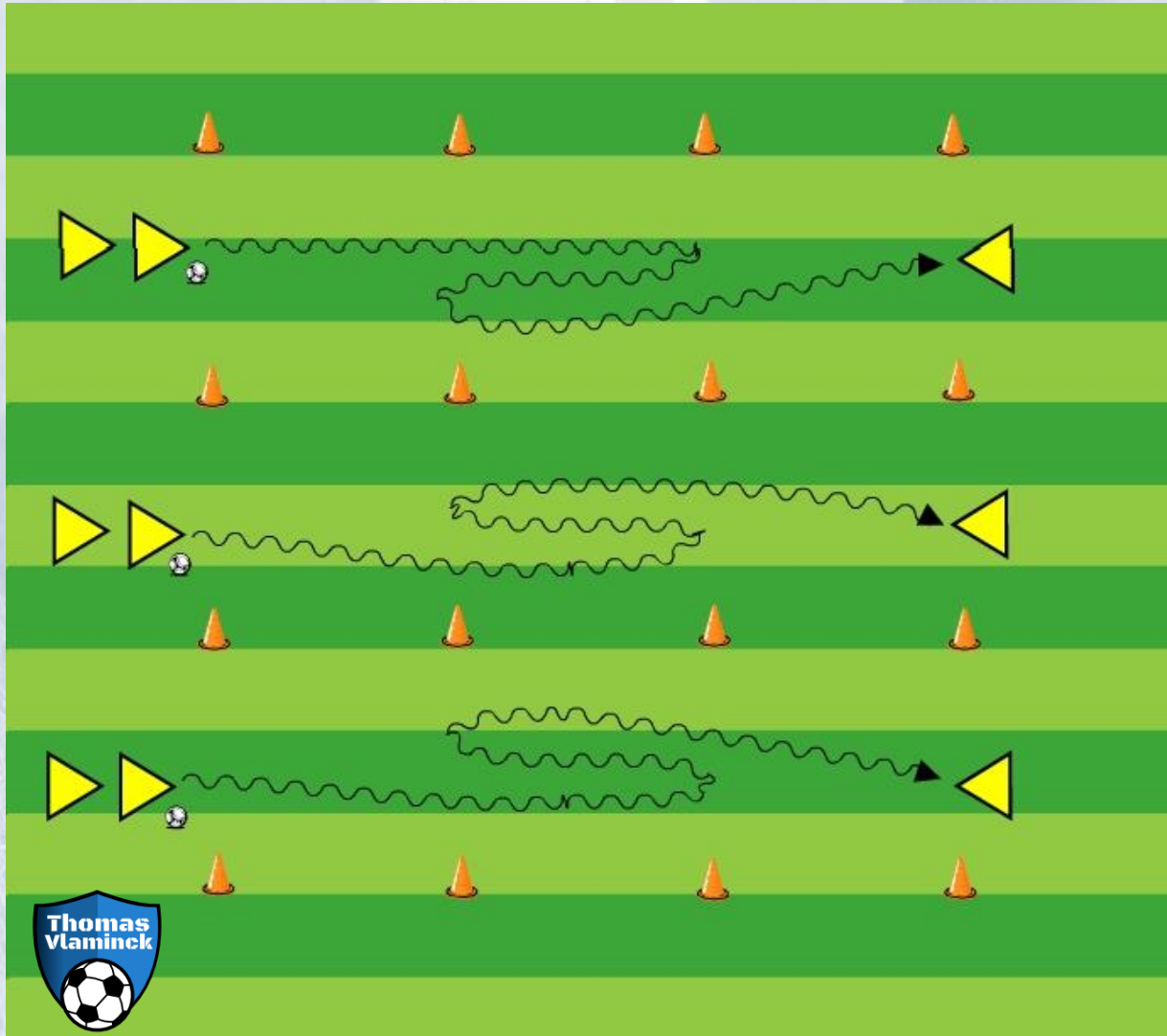
Eerste speler dribbelt tot aan volgende lijn, voert kapbeweging uit en dribbelt terug

### Uitbreiding

- Zo snel mogelijk elk 5x opdracht uitvoeren
- Bal inspelen op volgende speler
- Idem + 1-2

# Kappen en draaien

## Aanleren/perfectioneren kap- en draaibewegingen met drietallen



### Organisatie

Per 3 spelers, 1 bal

Eerste speler dribbelt naar derde hoedje, kapt terug, dribbelt naar vorige hoedje, kapt een tweede keer en dribbelt door naar de volgende speler

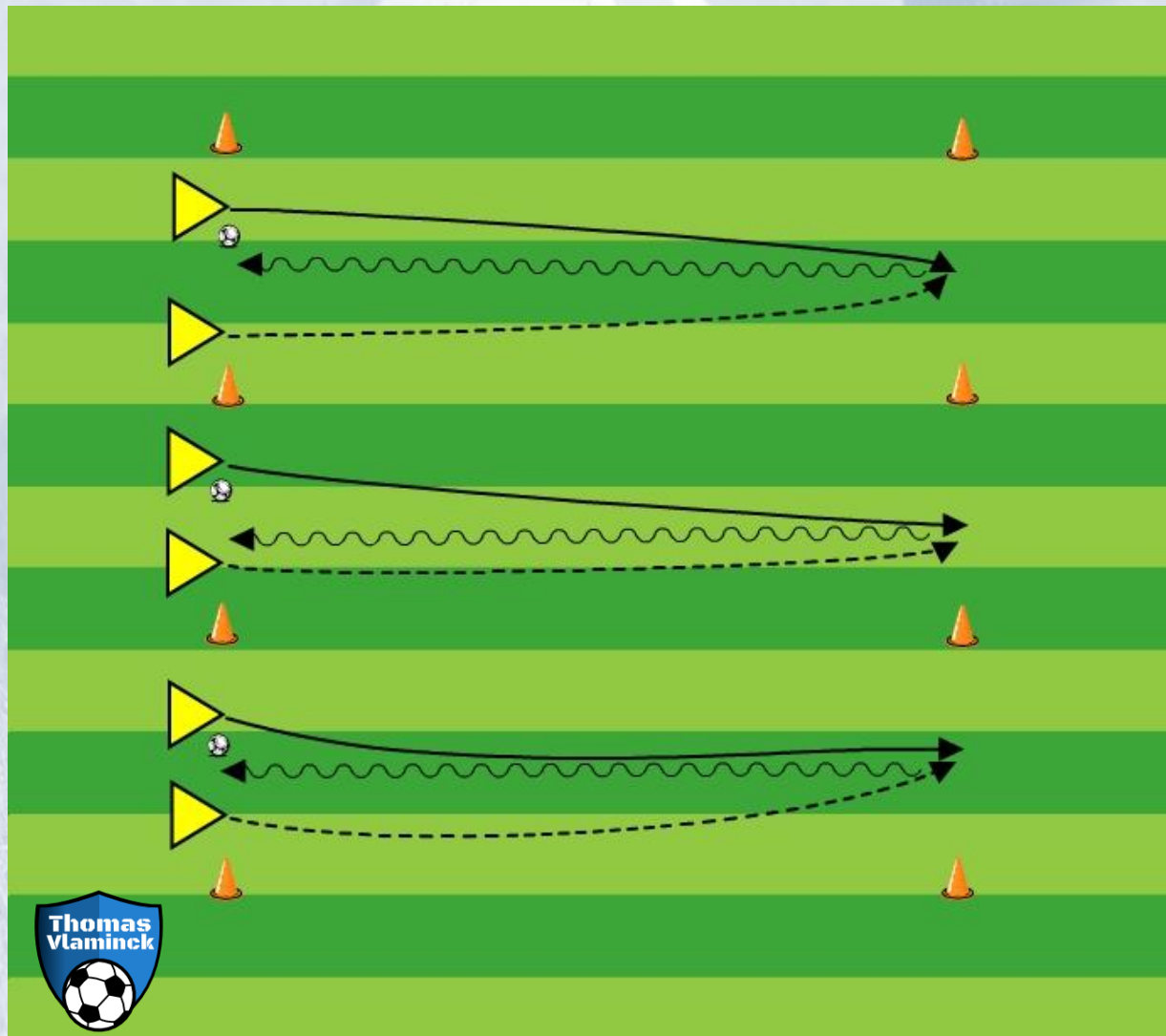
### Uitbreiding

Verplicht zelfde beweging links en rechts uitvoeren

Zo snel mogelijk elk 2 keer de opdracht uitvoeren

# Kappen en draaien

## Aanleren/perfectioneren kap- en draaibewegingen na pas



### Organisatie

Per 2, 1 bal

Eerste speler speelt bal tot aan de volgende hoedjes

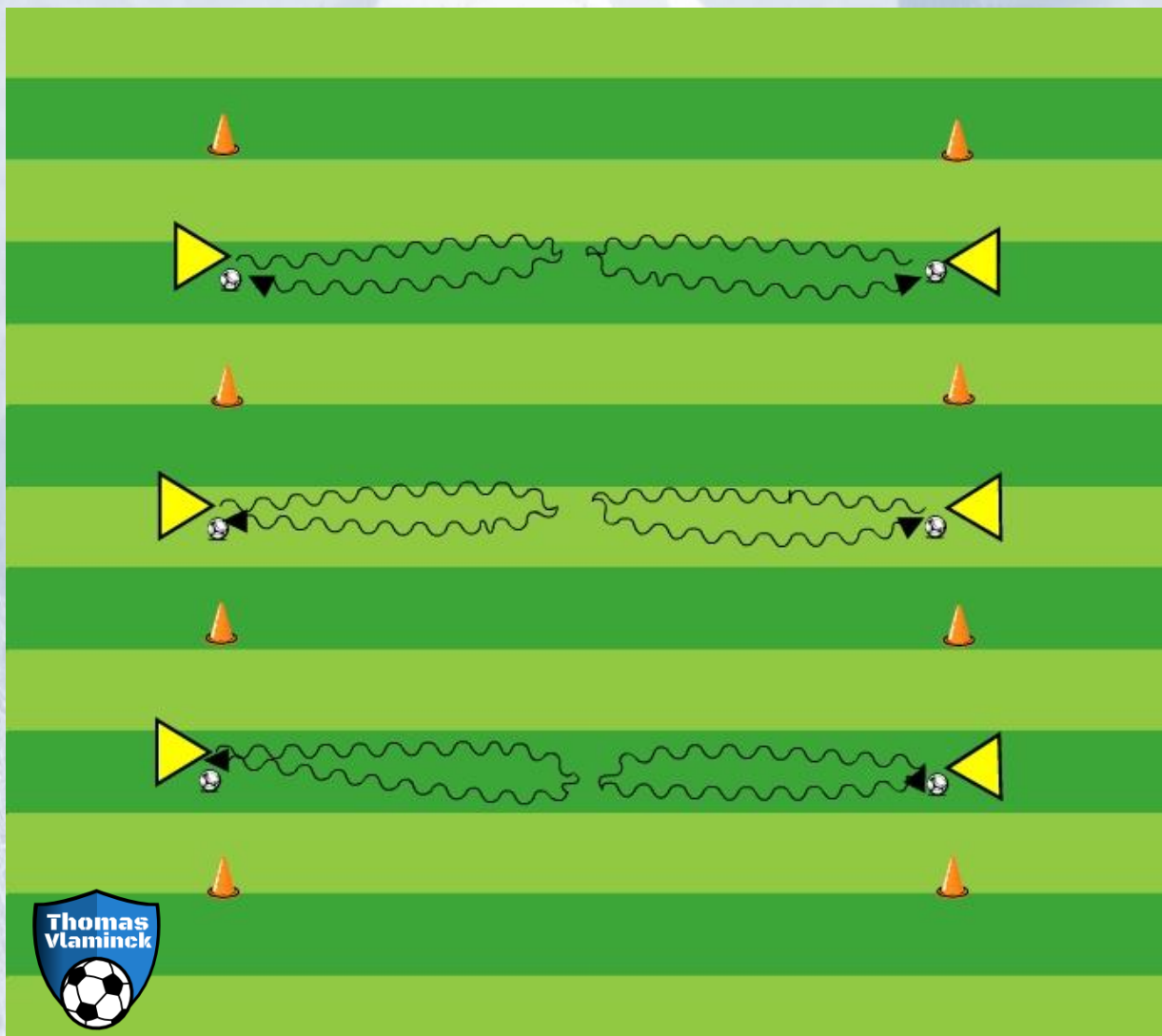
Tweede speler loopt naar de bal, voert kapbeweging uit en dribbelt terug

### Uitbreiding

- Speler die inspeelt roept welke beweging de ander moet uitvoeren net voor hij bij de bal komt

# Kappen en draaien

## Aanleren/perfectioneren kap- en draaibewegingen met 2 tallen



### Organisatie

Per 2, allebei een bal

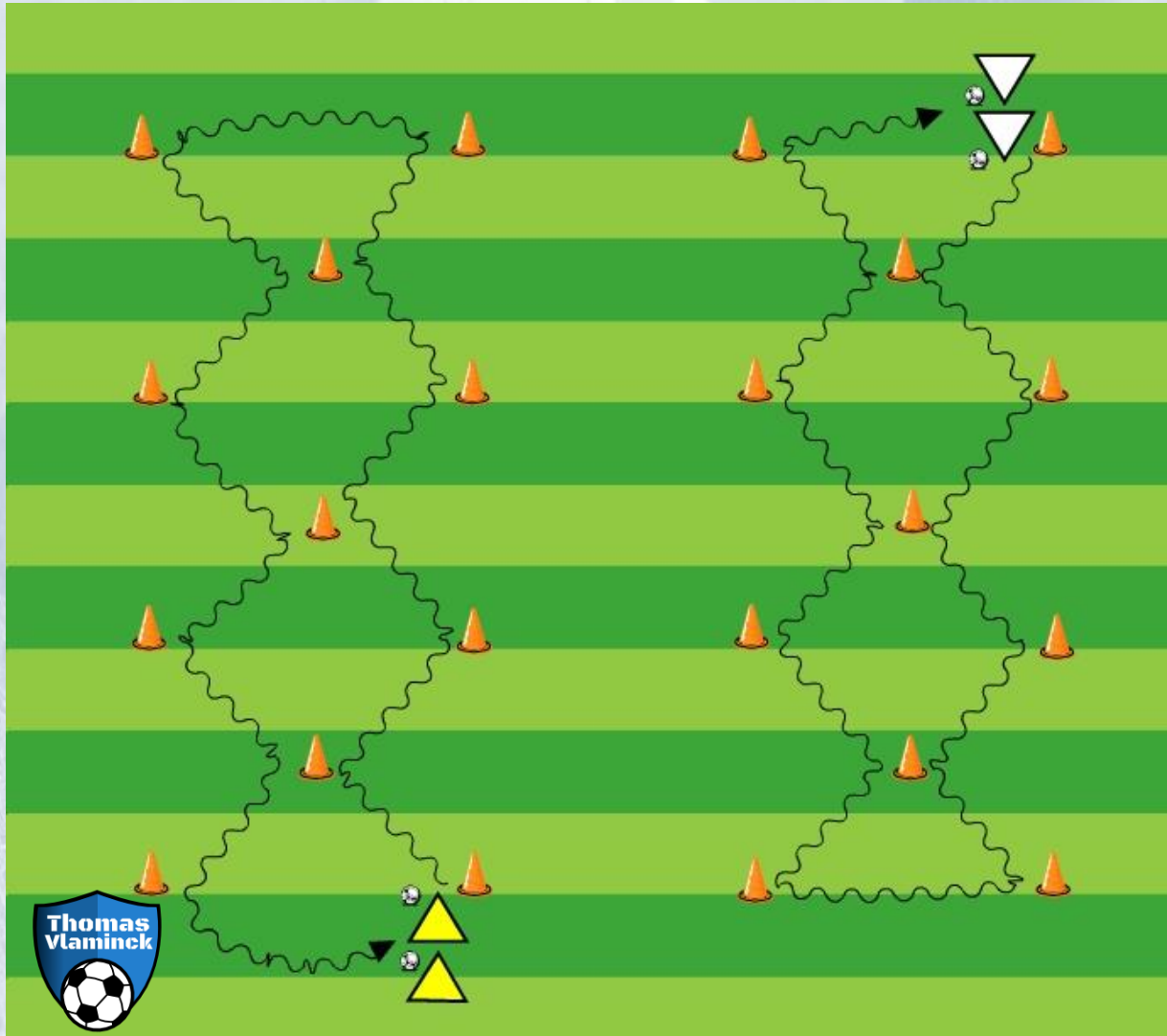
Naar elkaar toe dribbelen, net voor elkaar een kapweging uitvoeren en rustig terugdribbelen

### Uitbreiding

1 speler beslist welke beweging wordt uitgevoerd

# Kappen en draaien

## Aanleren/perfectioneren kap- en draaibewegingen zig-zag



### Organisatie

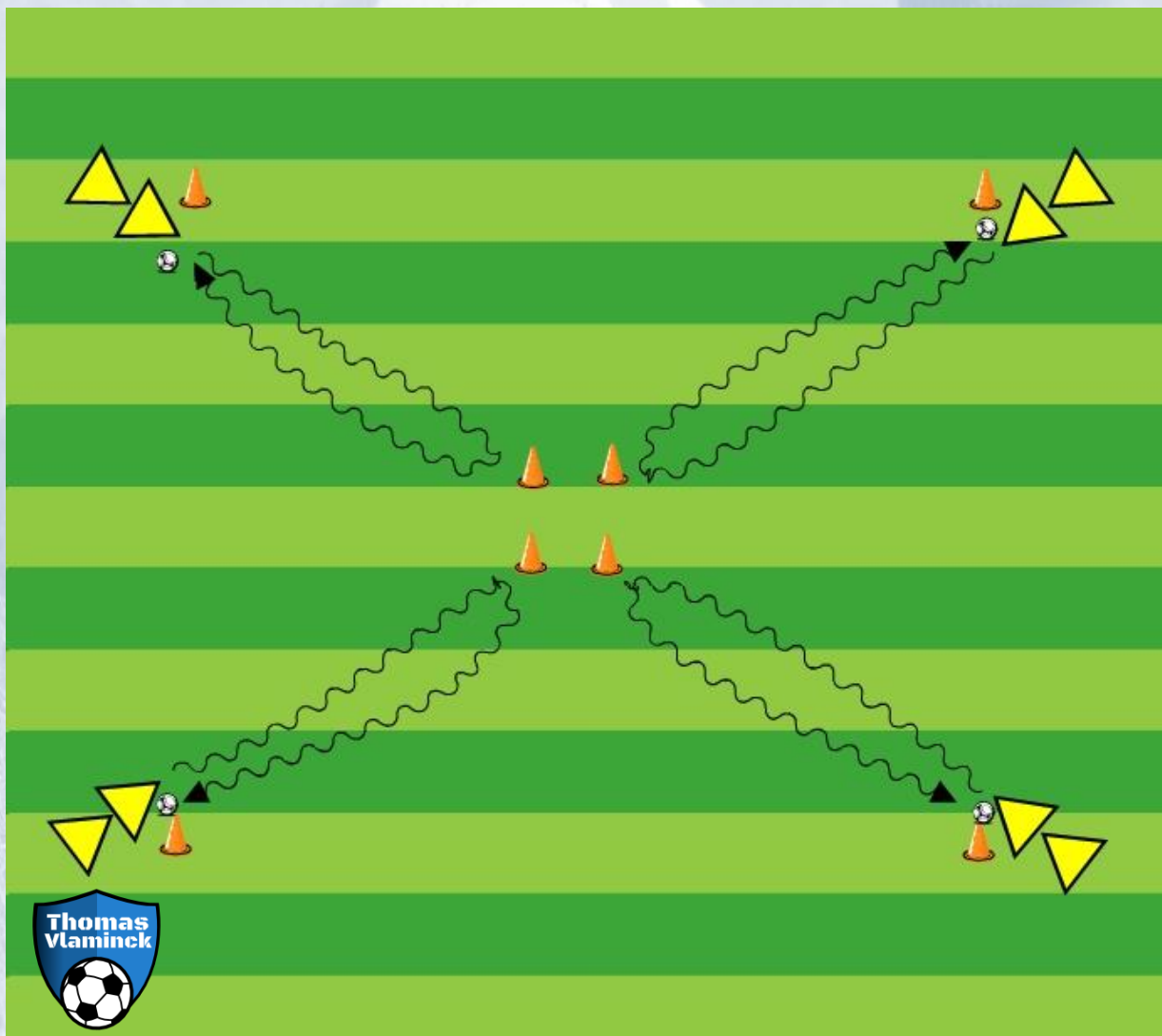
Iedere speler een bal

Zigzag door de straat dribbelen en telkens kapbeweging uitvoeren



# Kappen en draaien

## Aanleren/perfectioneren kap- en draaibewegingen in vierkant



### Organisatie

Per 2, 1 bal

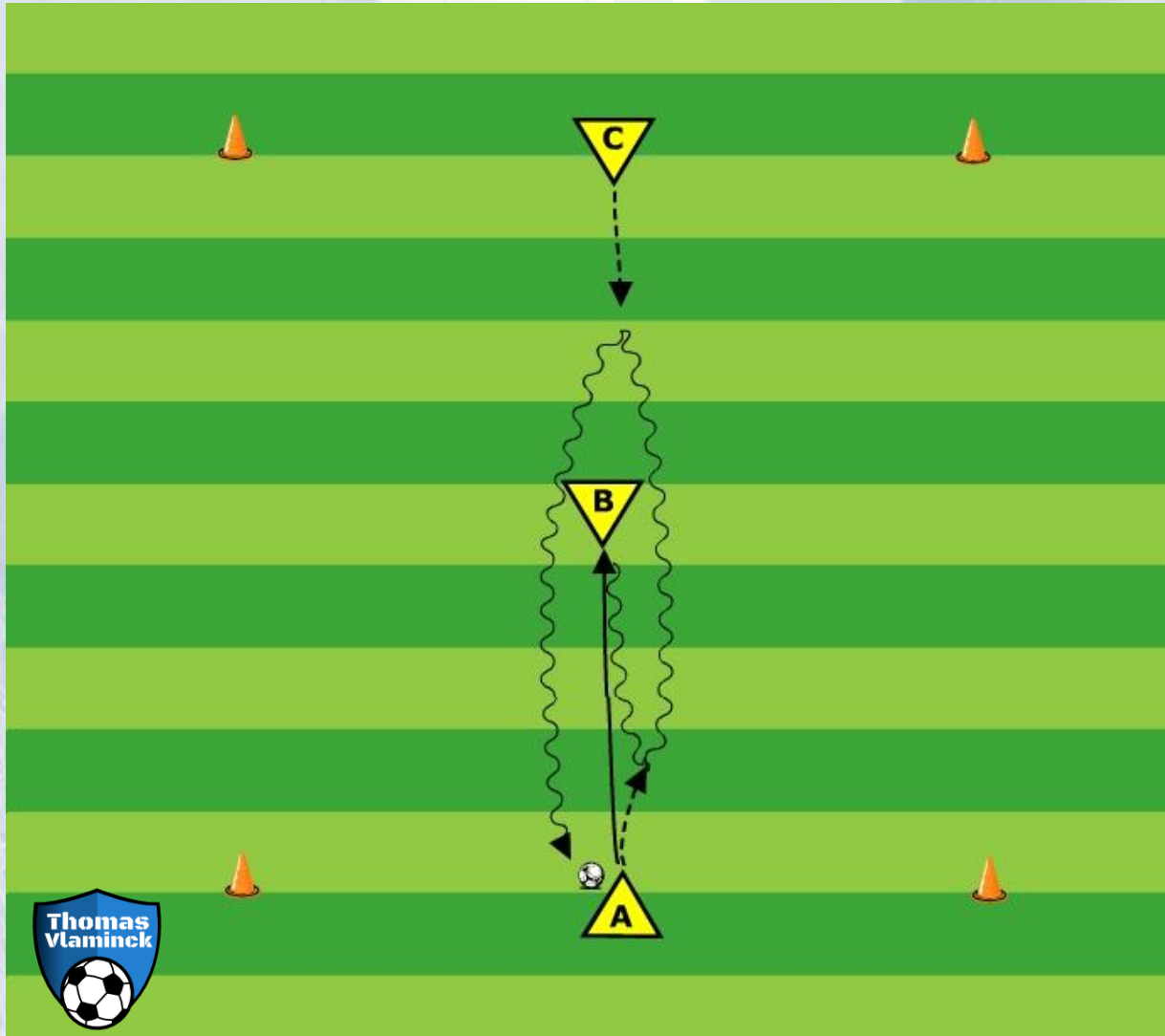
Naar hoedje dribbelen,  
kappbeweging uitvoeren en  
terugdribbelen

### Uitbreiding

- Met 4 samen starten en probeer synchroon te blijven
- Bal inspelen naar volgende speler
- Idem + 1-2

# Kappen en draaien

## Perfectioneren kap- en draaibewegingen na pas met drietallen



### Organisatie

1 bal per 3 spelers

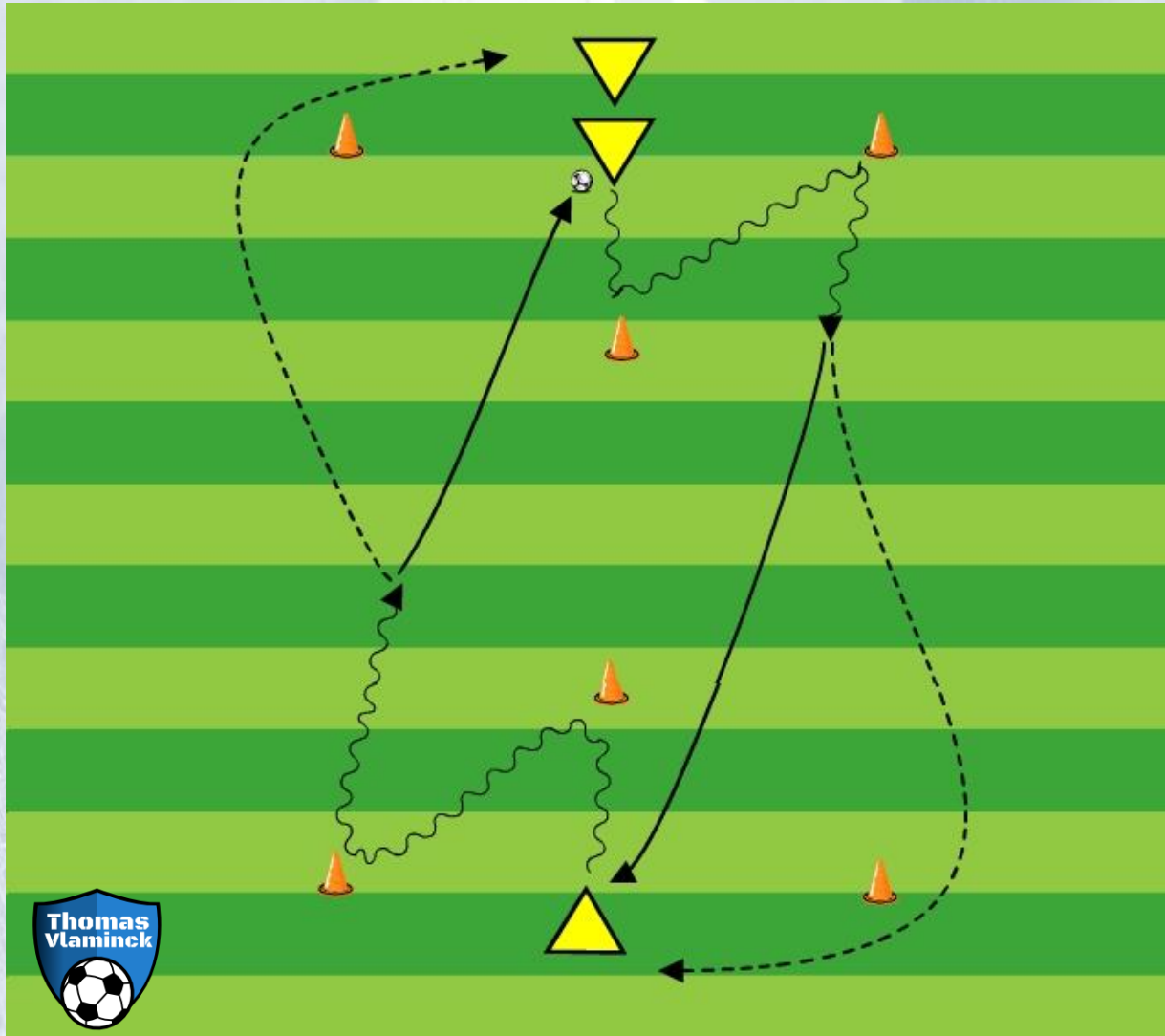
A speelt in op B

B zoekt A op en kapt net voor hem, doet hetzelfde bij C en dribbelt door naar startlijn

A -> C -> B

# Kappen en draaien

## Perfectioneren kap- en draaibewegingen na pas met drietallen



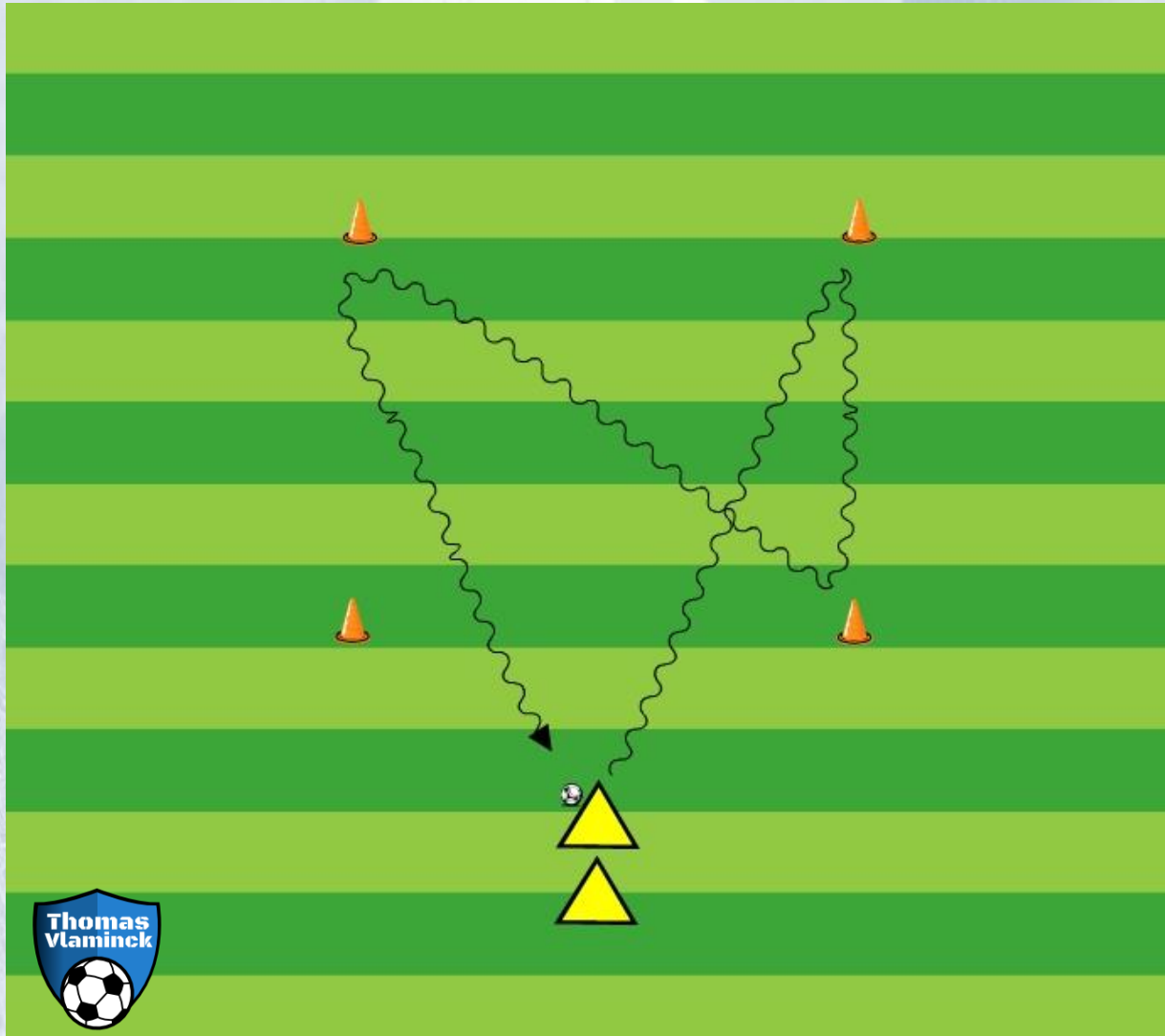
### Organisatie

2 spelers starten op zelfde moment met bal

Ze voeren 2 kapbewegingen uit en spelen de bal door

# Kappen en draaien

## Perfectioneren kap- en draaibewegingen in vierkant



### Organisatie

Per 2, 1 bal

Eerste speler kapt 3 keer, waarbij hij verplicht is eerst een ver hoedje op te zoeken, dan een dicht hoedje en tot slot een ver hoedje

Bal doorspelen naar volgende speler

### Uitbreiding

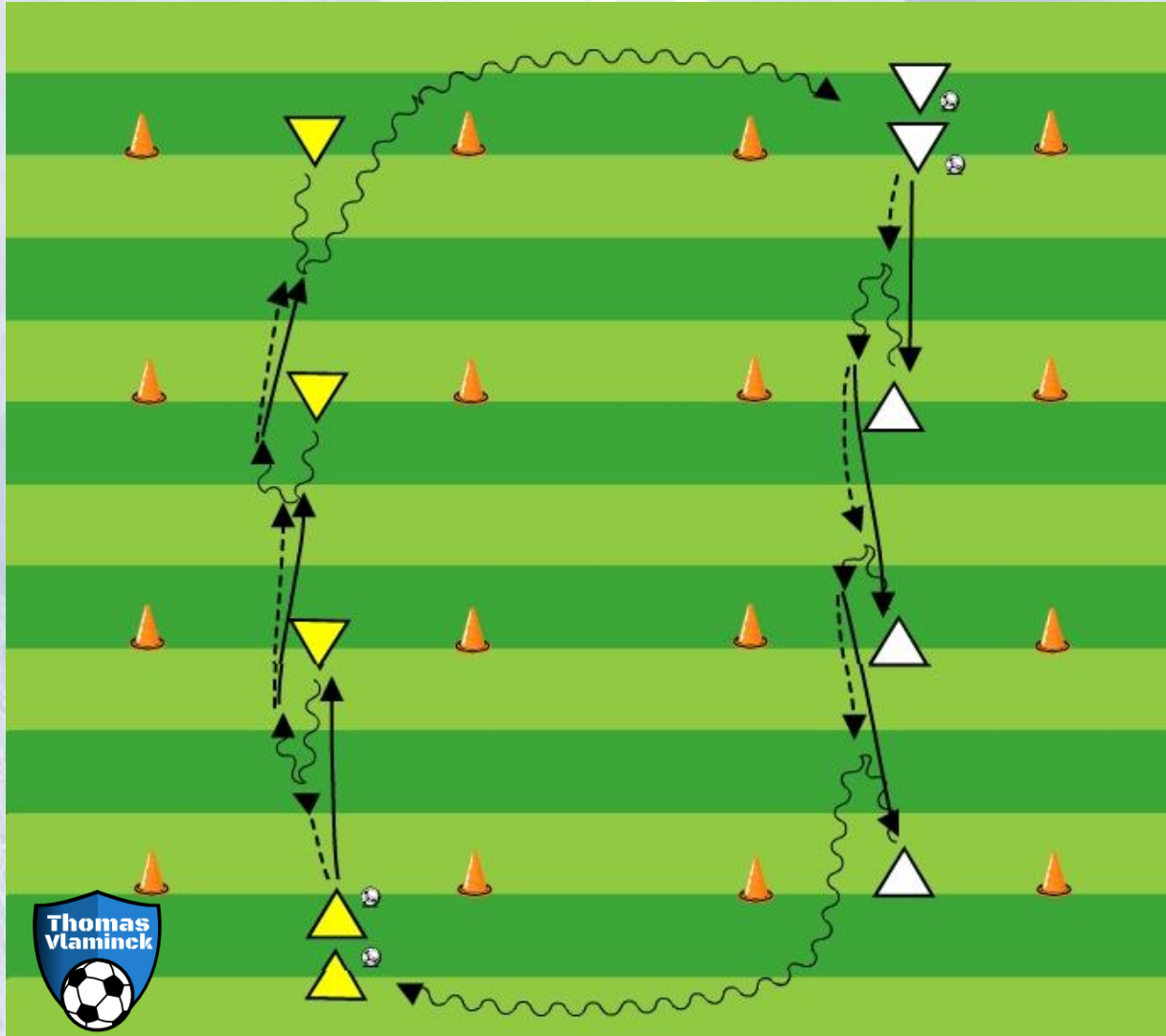
Elk hoedje heeft een verschillende kleur

Tweede speler verplicht volgorde

**THOMAS VLAMINCK TECHNIEKTRAINING**

# Kappen en draaien

## Perfectioneren kap- en draaibewegingen in straten



### Organisatie

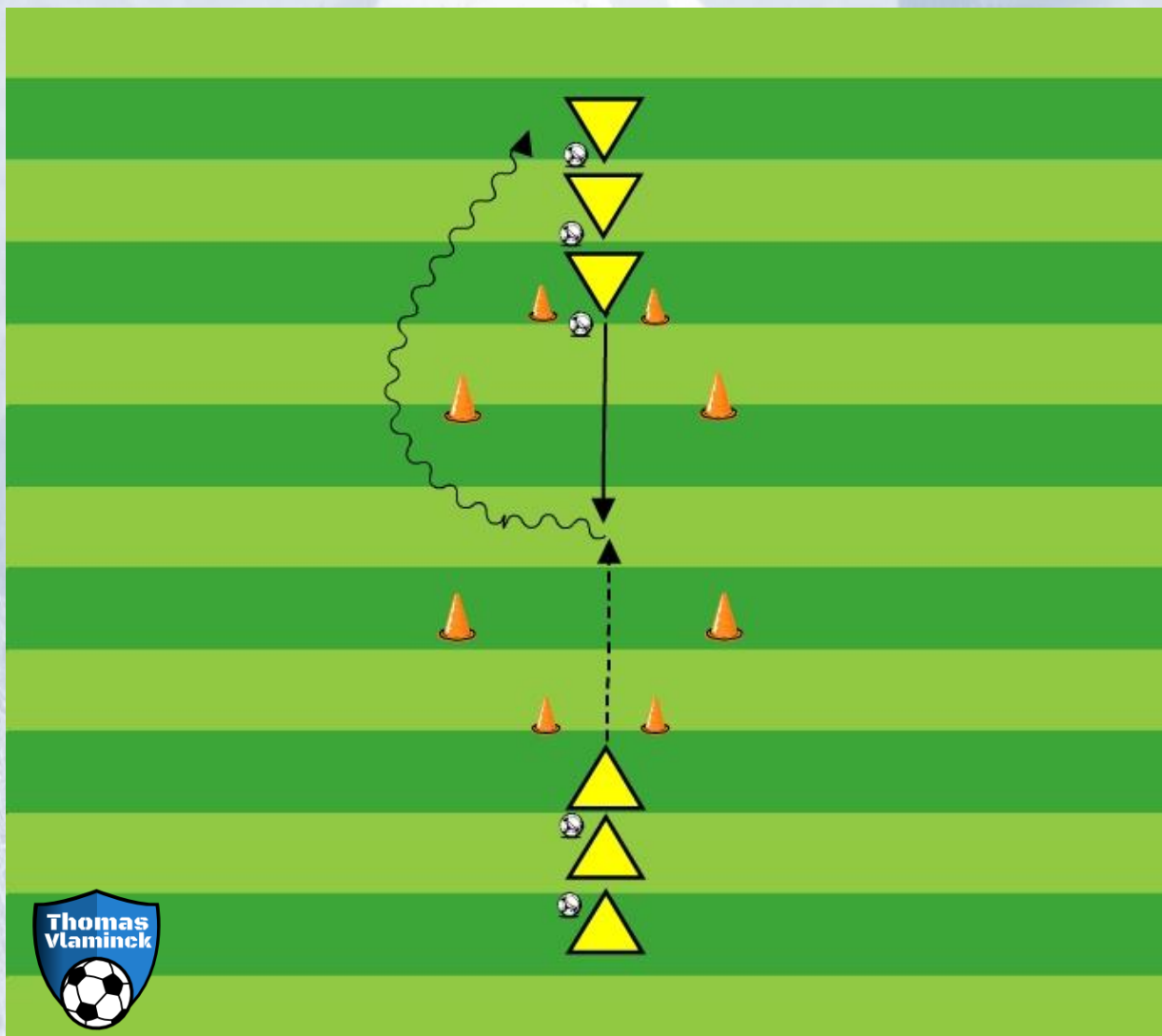
1<sup>e</sup> speler heeft de bal  
Hij speelt in op 2<sup>e</sup> speler die 1<sup>e</sup> speler opzoekt en kapbeweging uitvoert, en inspeelt op 3<sup>e</sup> speler, ...  
Laatste speler sluit aan bij de andere groep

### Uitbreiding

- Speler niet frontaal opzoeken, maar schuin
- Opgelegde beweging of vrije keuze

# Eerste aanname

## Aanleren/perfectioneren van de eerste aanname



### Organisatie

Iedere speler een bal, behalve de speler die eerst werkt

Eerste speler speelt in, andere speler neemt de bal in één beweging aan links of rechts uit het vierkan

Speler die inspeelde wordt nu ontvanger

Aansluiten bij andere groep

### Uitbreiding

Speler die inspeelt beslist met auditief/visueel signaal waar de ander heen moet

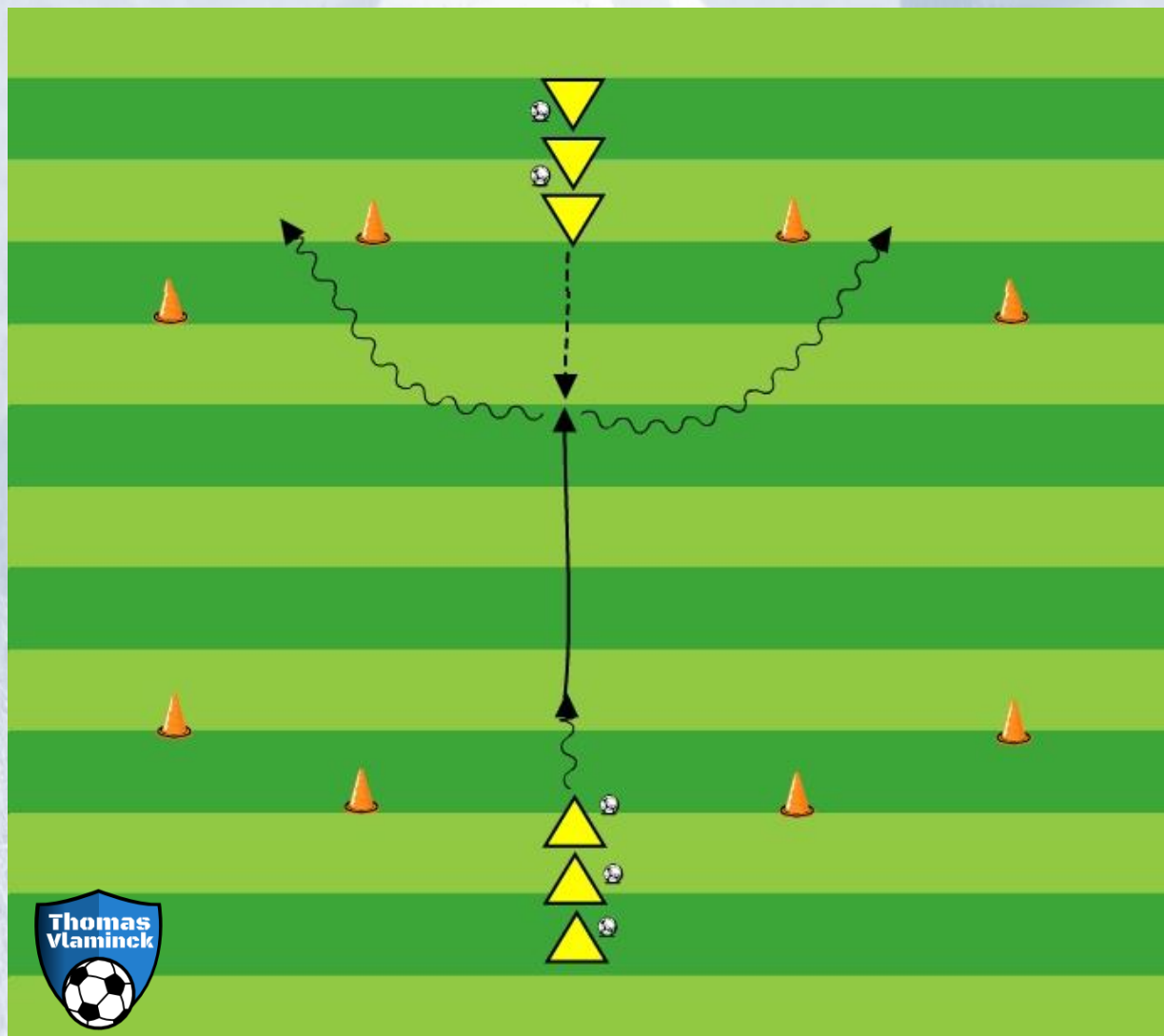
Speler die inspeelt, zet meteen druk

Bal aangooien / bots

**THOMAS VLAMINCK TECHNIEKTRAINING**

# Eerste aanname

## Aanleren/perfectioneren eerste aanname



### Organisatie

Iedere speler een bal, behalve de speler die eerst werkt

Eerste speler speelt in, andere speler dribbelt zo snel mogelijk door één van de eigen poortjes

Speler die inspeelde wordt nu ontvanger

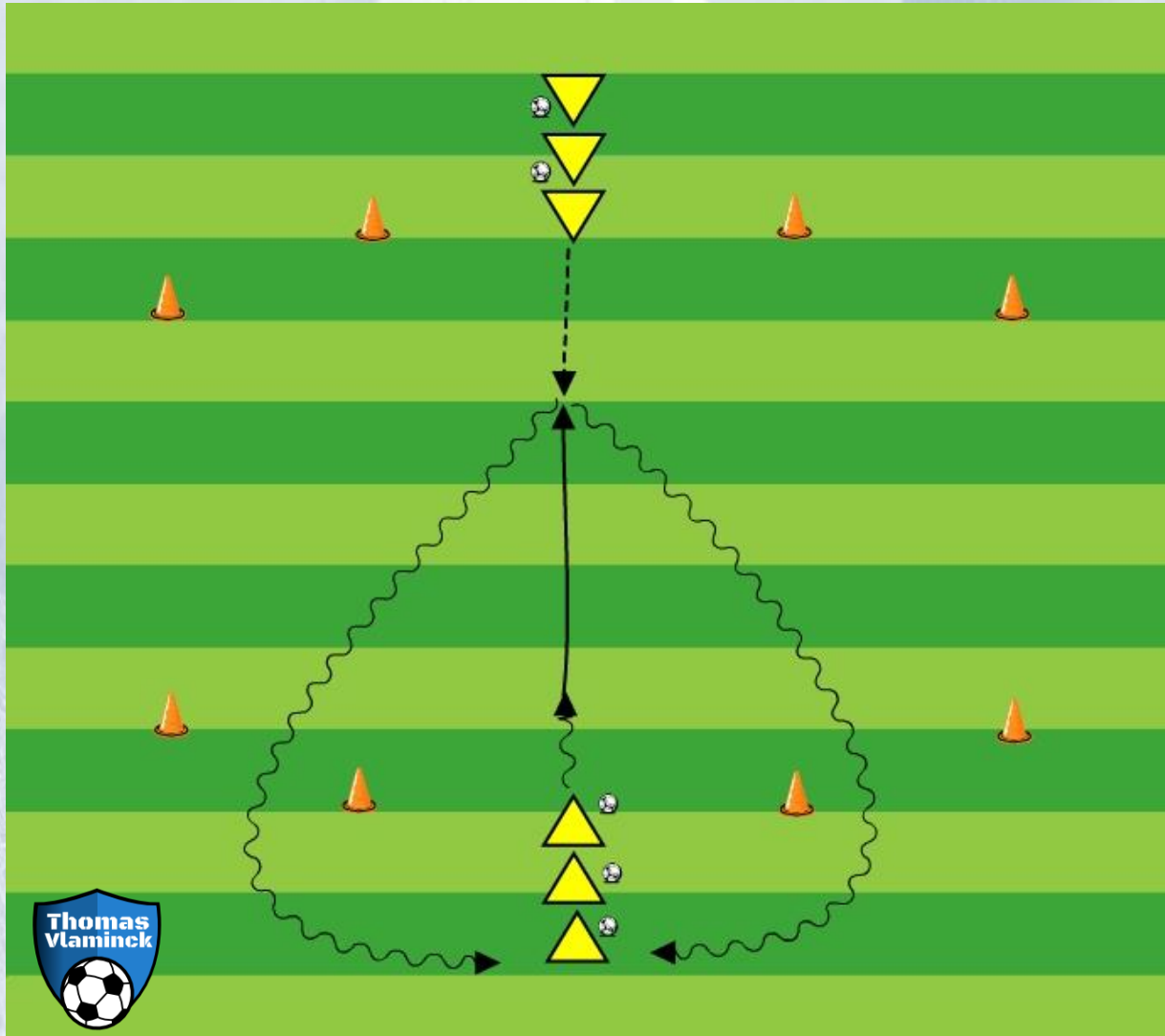
Aansluiten bij andere groep

### Uitbreiding

Speler die inspeelt beslist met auditief/visueel signaal waar de ander heen moet

# Eerste aanname

## Aanleren/perfectioneren eerste aanname



### Organisatie

Iedere speler een bal, behalve de speler die eerst werkt

Eerste speler speelt in, andere speler dribbelt zo snel mogelijk door één van de poortjes aan de overkant

Speler die inspeelde wordt nu ontvanger

Aansluiten bij eigen groep

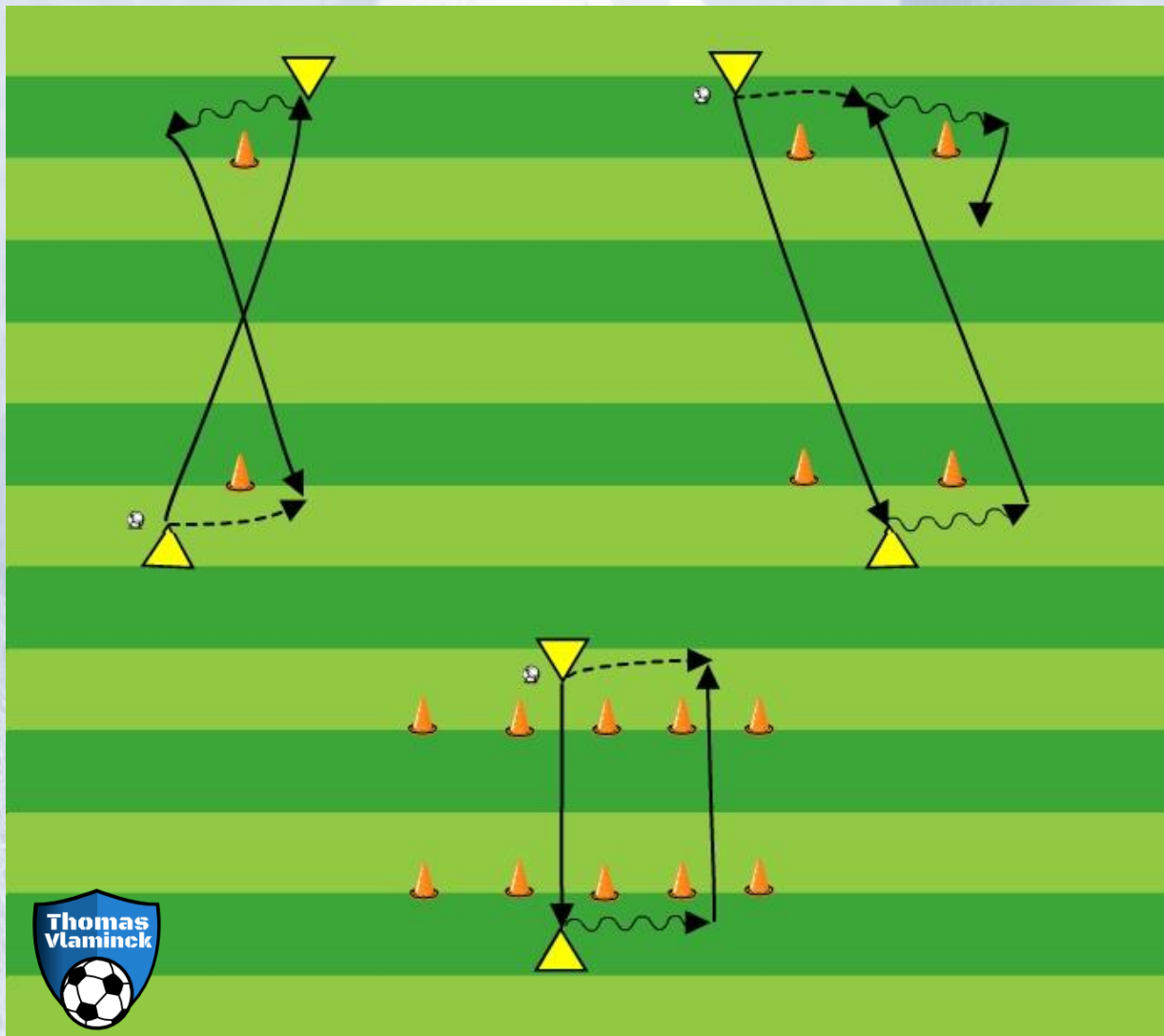
### Uitbreiding

Speler die inspeelt beslist met auditief/visueel signaal waar de ander heen moet



# Eerste aanname

## Aanleren/perfectioneren van de eerste aanname



### Organisatie

Opdrachten per 2, 1 bal

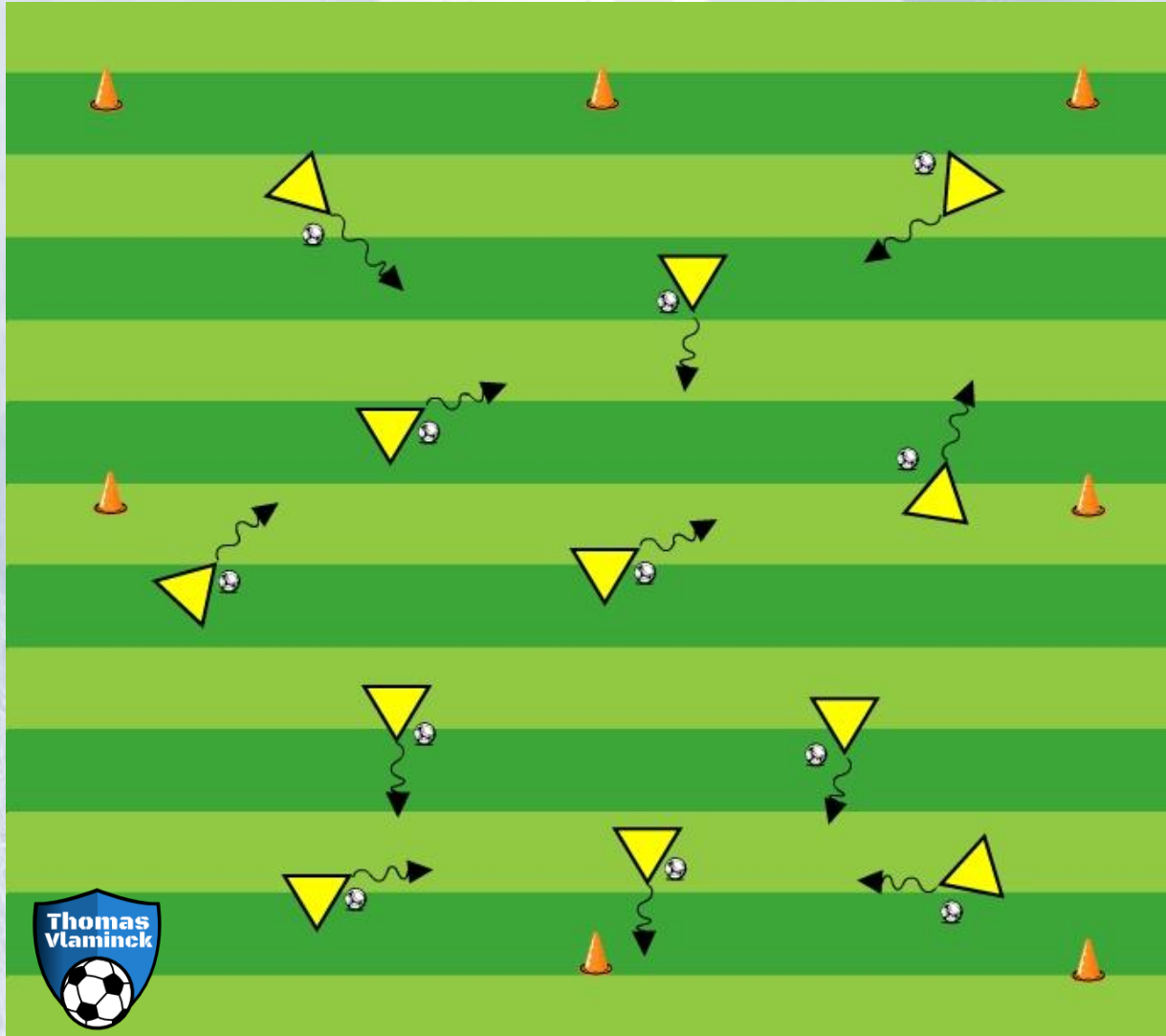
Links: Inspelen en aannemen achter de kegel (slechts 1 aanname)

Rechts: telkens inspelen tussen de kegels

Onder: Telkens aannemen naar links/rechts en rechtdoor tussen 2 andere kegels inspelen

# Schijnbewegingen

## Aanleren/perfectioneren schijnbewegingen in vrije ruimte (1)



### Organisatie

Iedere speler een bal

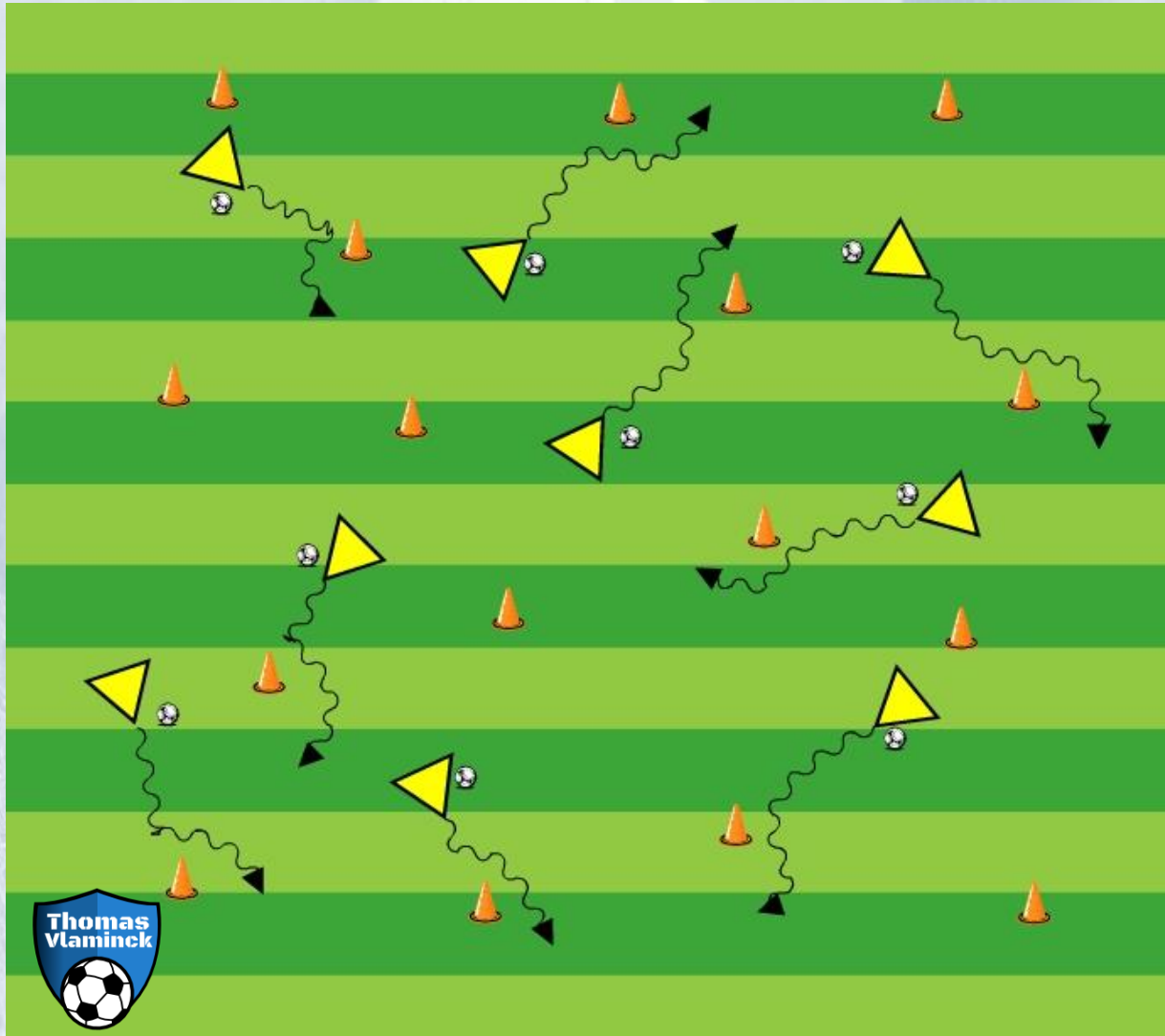
Vrij door elkaar de verschillende schijnbewegingen uitvoeren

### Uitbreiding

Oefening uitvoeren na auditief/visueel signaal

# Schijnbewegingen

## Aanleren/perfectioneren schijnbewegingen in vrije ruimte (2)



### Organisatie

Iedere speler een bal

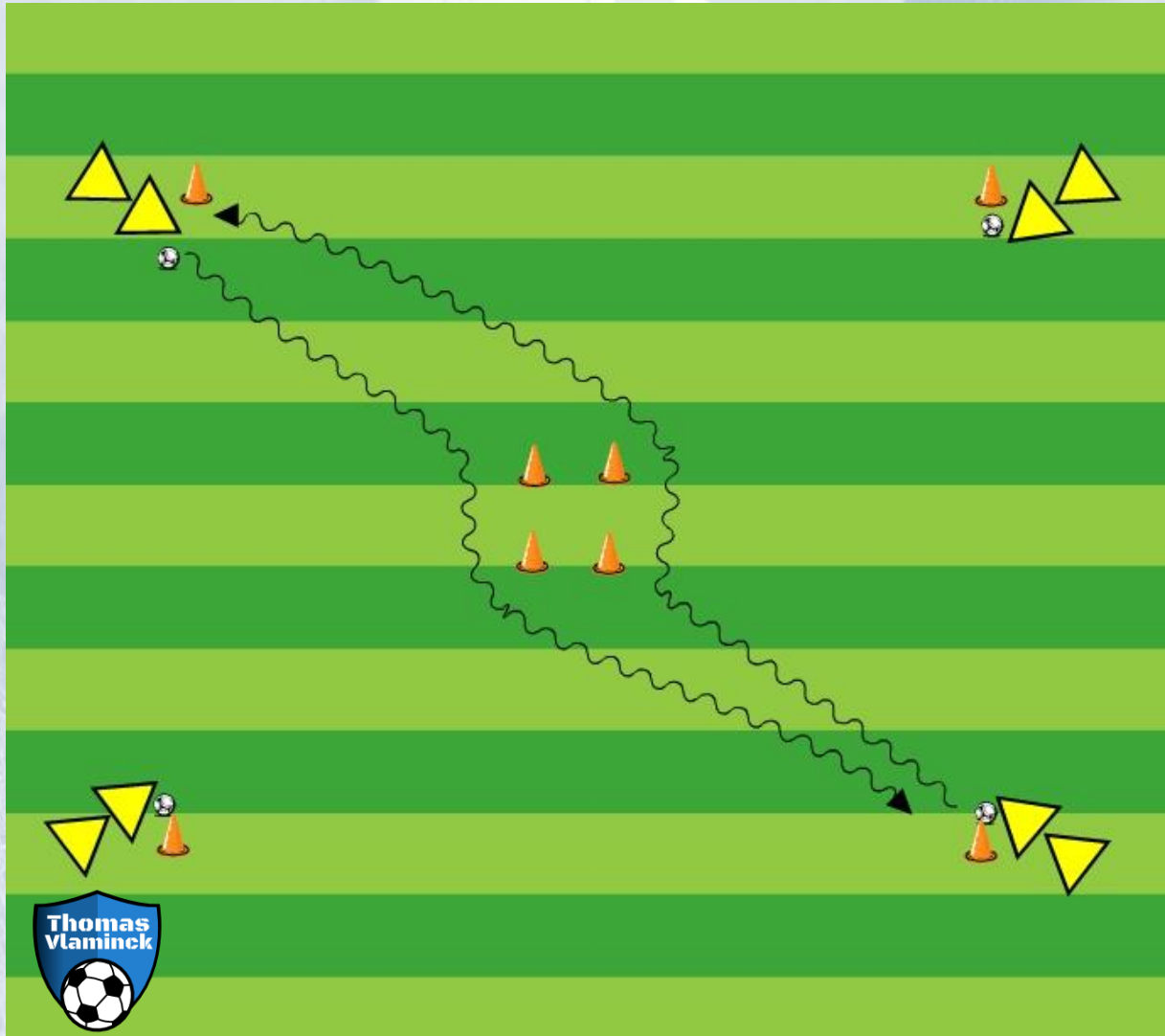
Vrij voorbij de hoedjes een beweging uitvoeren

### Uitbreiding

- Beweging uitvoeren na auditief/visueel signaal
- Zo snel mogelijk 10 bewegingen (li/re) uitvoeren
- Verschillende kleuren = verschillende bewegingen

# Schijnbewegingen

## Perfectioneren schijnbewegingen in vierkant



### Organisatie

Per 2, eerste heeft bal

Eerste spelers zoeken elkaar op en voeren opgelegde beweging op aan hoedjes en dribbelen naar overkant

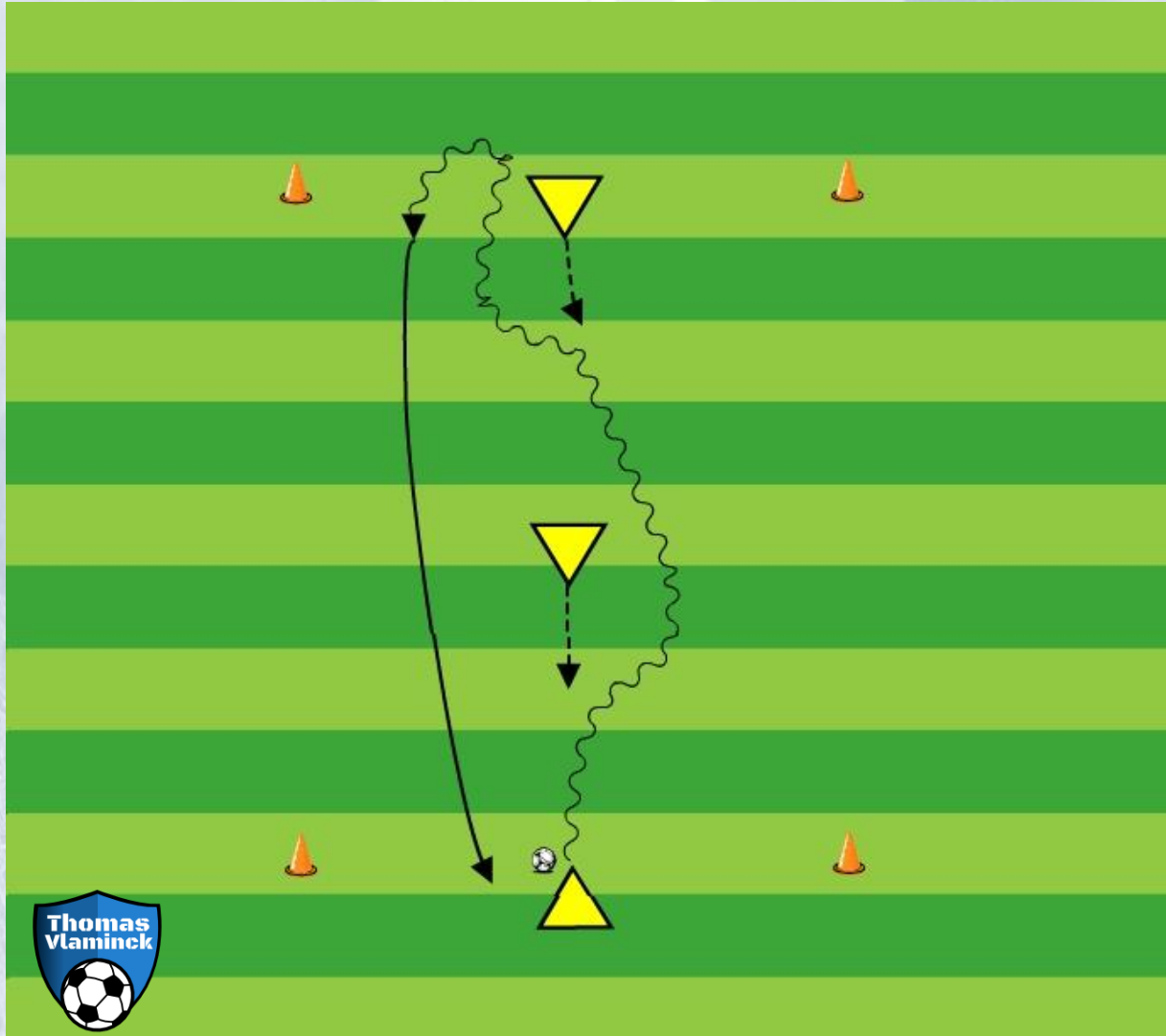
Nadien de 2 volgende

### Uitbreiding

Zonder kegels

# Schijnbewegingen

## Perfectioneren schijnbewegingen met drietallen



### Organisatie

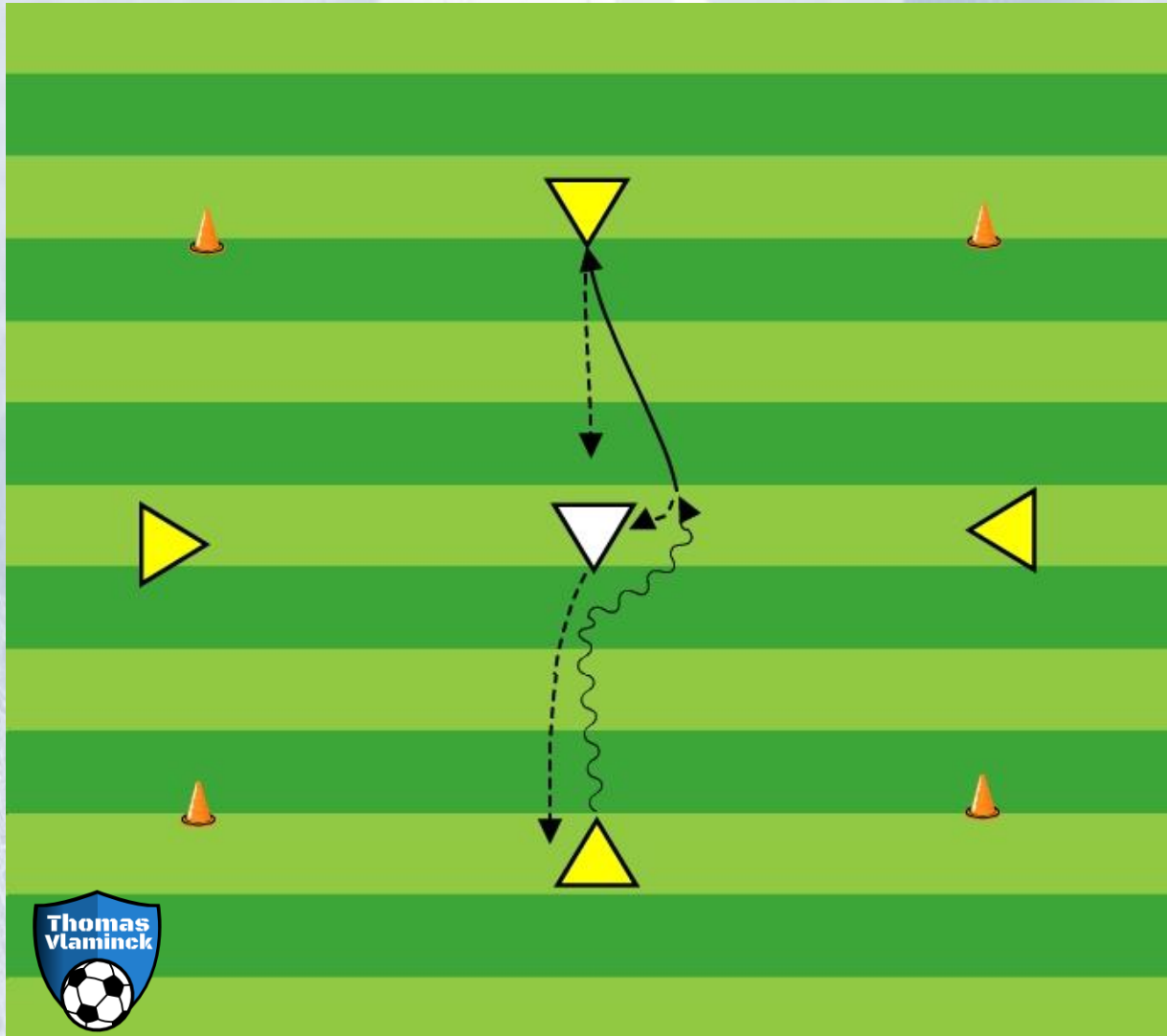
1 bal per 3 spelers

Speler met bal zoekt 2 tegenstanders op en voert een beweging zowel links als recht uit

Nadien kapt hij aan de laatste lijn en speelt in naar de eerste verdediger die is doorgelopen

# Schijnbewegingen

## Perfectioneren schijnbewegingen met vijftallen



### Organisatie

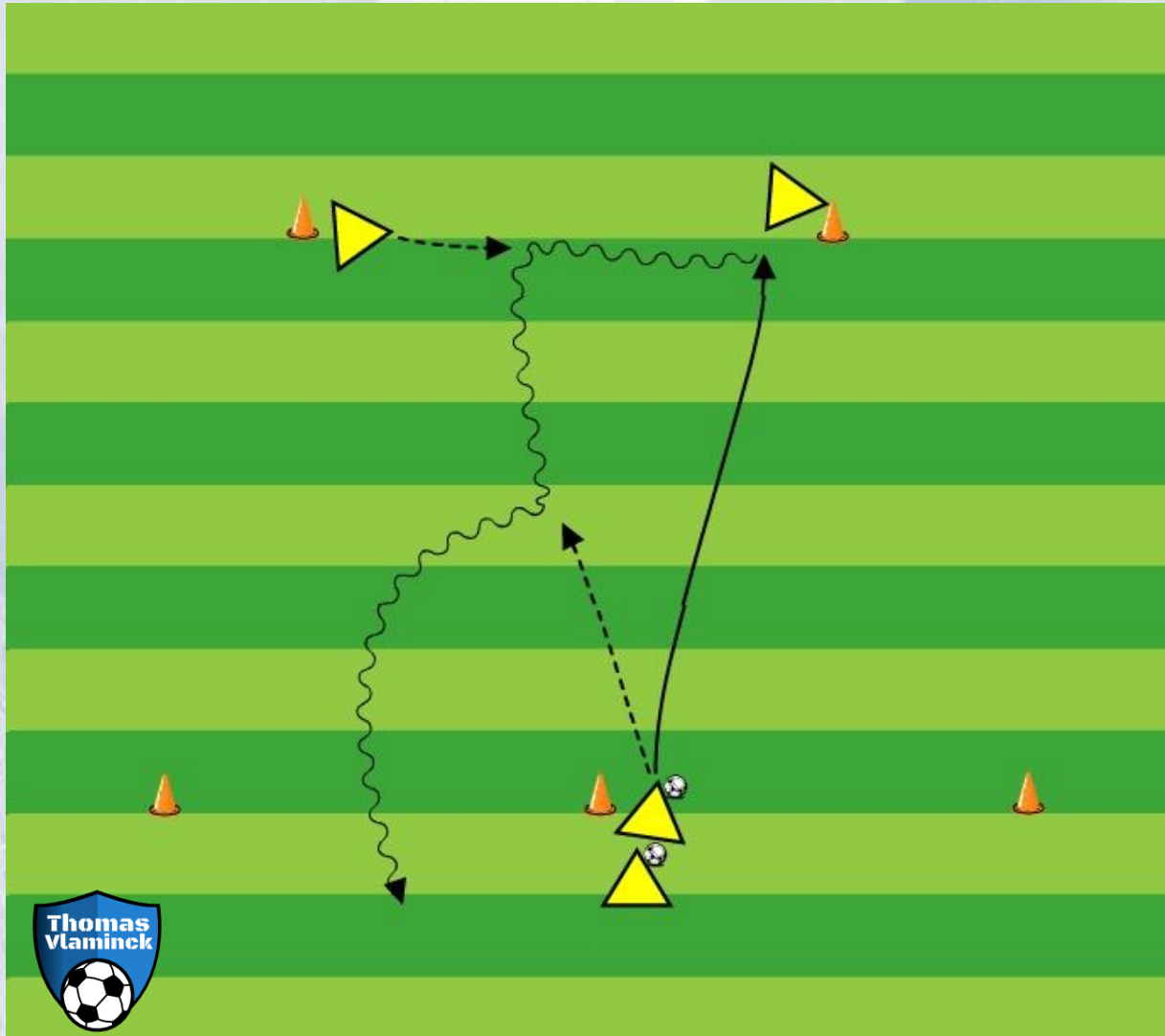
Per 5, 1bal

1 speler met bal zoekt verdediger op, voert beweging uit en speelt door op vrije speler

Verdediger neemt plaats in van aanvaller

# Schijnbewegingen

## Perfectioneren schijnbewegingen in duel 1:1



### Organisatie

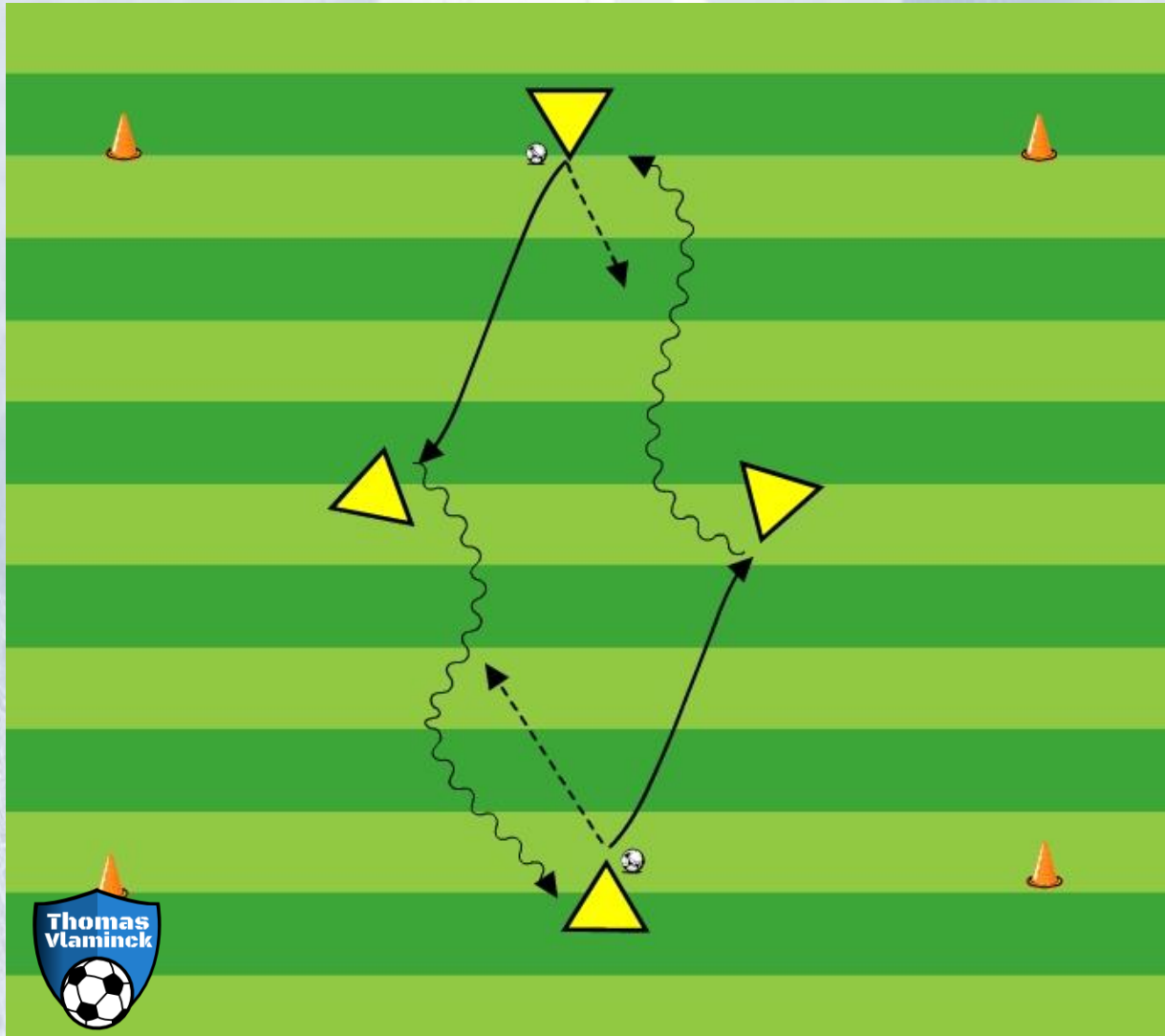
Opdracht per 4

A met bal speelt in

B neemt aan richting C, voert schijnbeweging uit, zoekt A op en voert nog een beweging uit

# Schijnbewegingen

## Perfectioneren schijnbewegingen met viertallen



### Organisatie

Per 4 spelers, 2 ballen

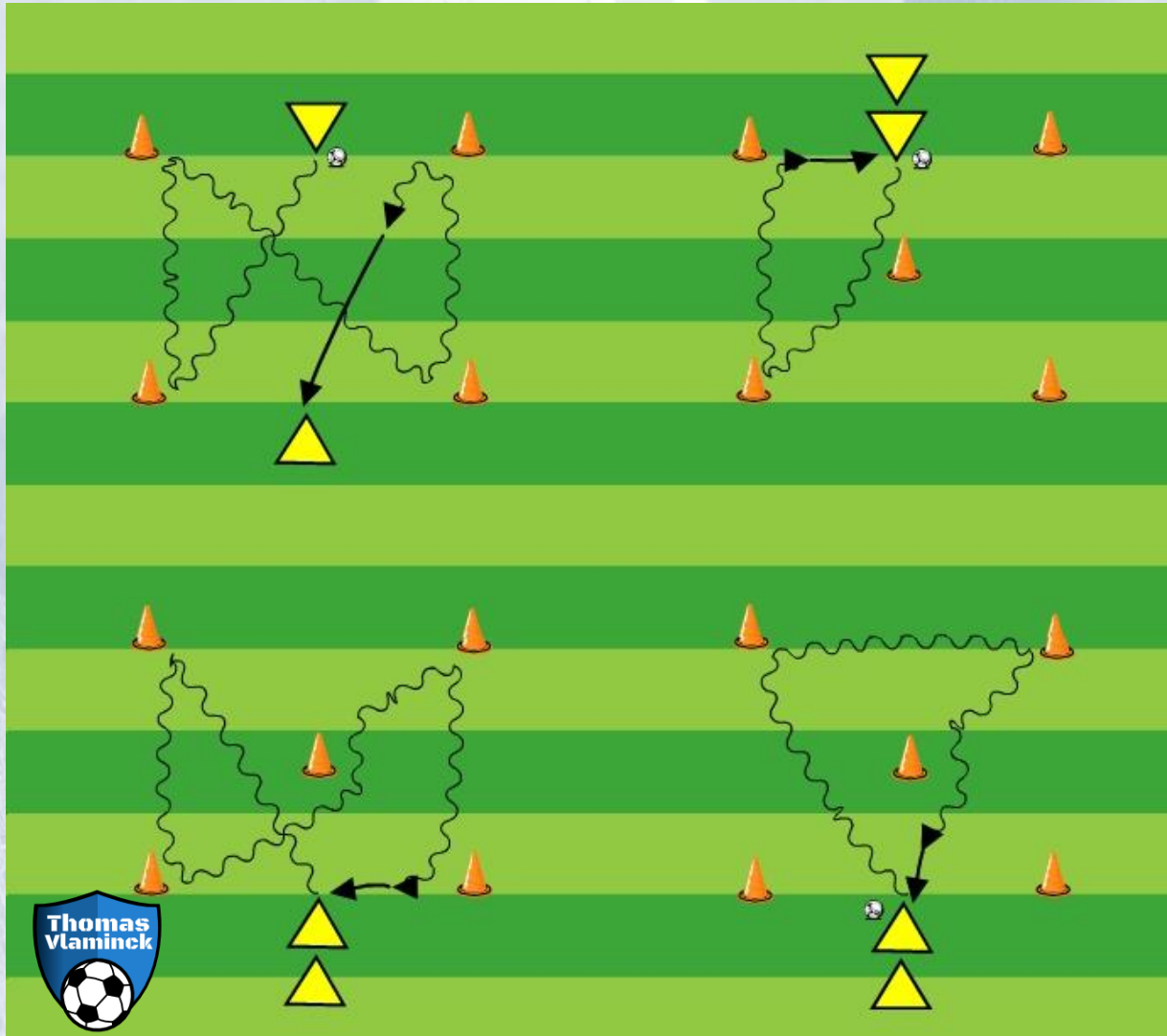
Verdedigers spelen bal tegelijk in op aanvaller

Aanvaller draait snel door, passeert de andere verdediger en kapt terug aan de lijn



# Kap- en draaibeweging + schijnbeweging

## Perfectioneren kap- en draaibeweging en schijnbeweging



### Organisatie

Per 2, 1 bal

Linksboven: 4x kappen en bal doorspelen naar partner

Rechtsboven: Schijnbeweging aan middenste hoedje, 2x kappen en doorspelen

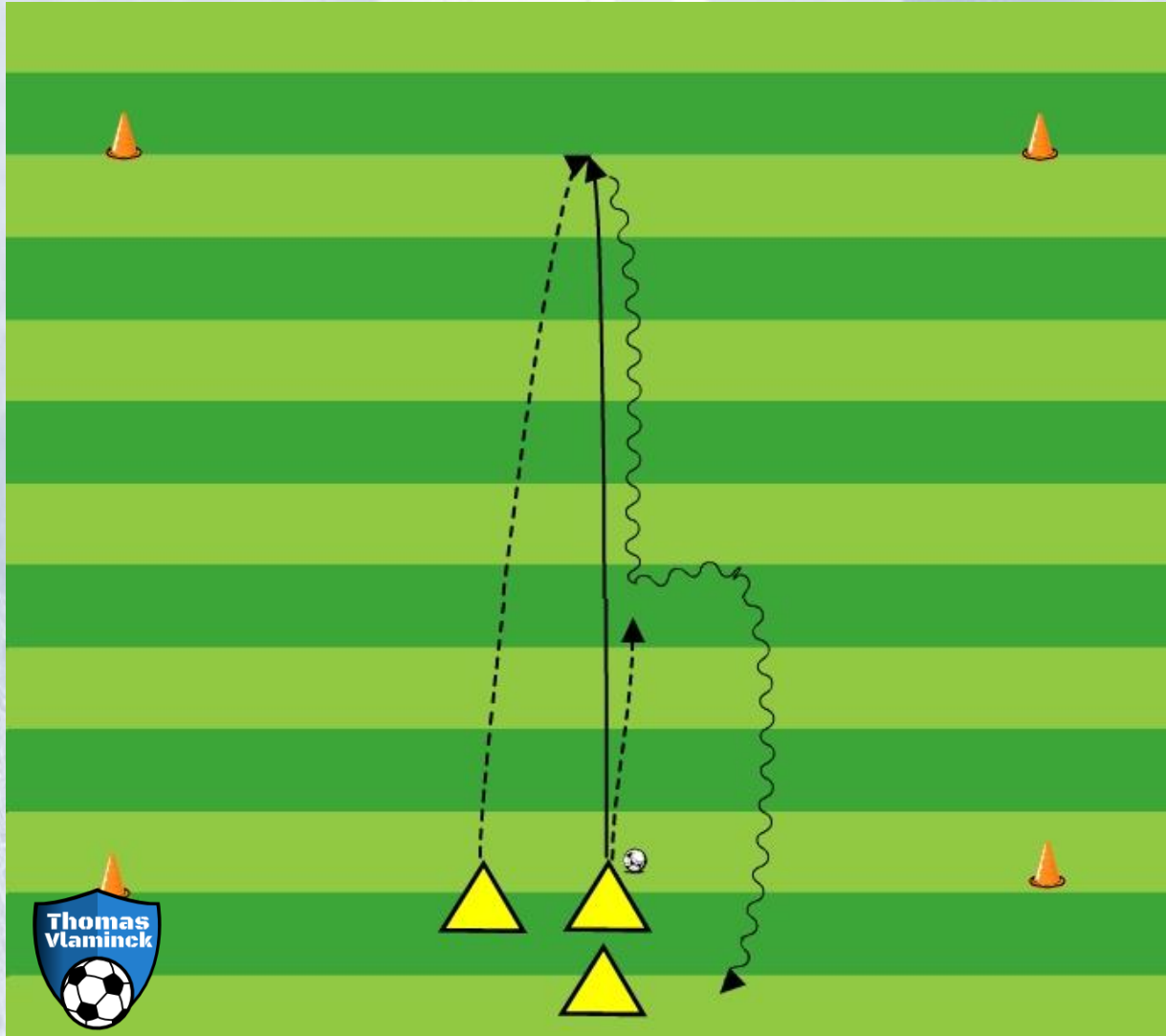
Linksonder: 2x kappen, 1x schijnbeweging aan middenste hoedje, 2 kappen, doorspelen

Rechtsonder: 2x kappen aan verste hoedjes, schijnbeweging aan middenste hoedje en doorspelen

**THOMAS VLAMINCK TECHNIEKTRAINING**

# Kap- en draaibeweging + schijnbeweging

## Perfectioneren kap- en draaibeweging en schijnbeweging



### Organisatie

1 bal per 3 spelers

Eerste speler speelt bal in tot aan de verste lijn

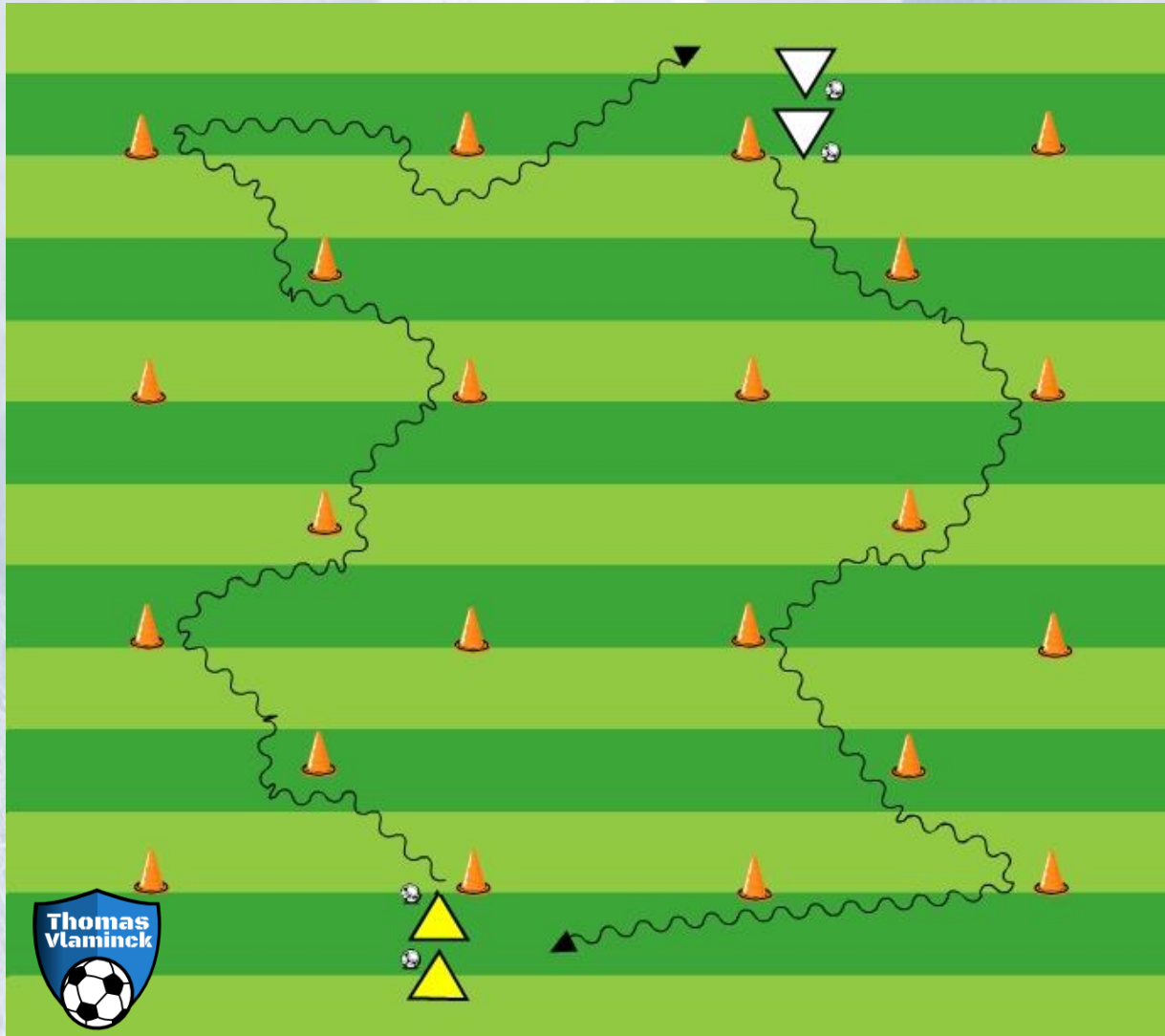
Tweede speler loopt naar de bal, kapt terug, passeert opkomende verdediger en speelt door naar derde speler

V -> A -> derde man

THOMAS VLAMINCK TECHNIEKTRAINING

# Kap- en draaibeweging en schijnbeweging

## Perfectioneren kap- en draaibewegingen en schijnbewegingen



### Organisatie

Iedere speler een bal

Aan de buitenste hoedjes een kapbeweging uitvoeren, aan de middenste hoedjes een schijnbeweging

Aansluiten andere kant

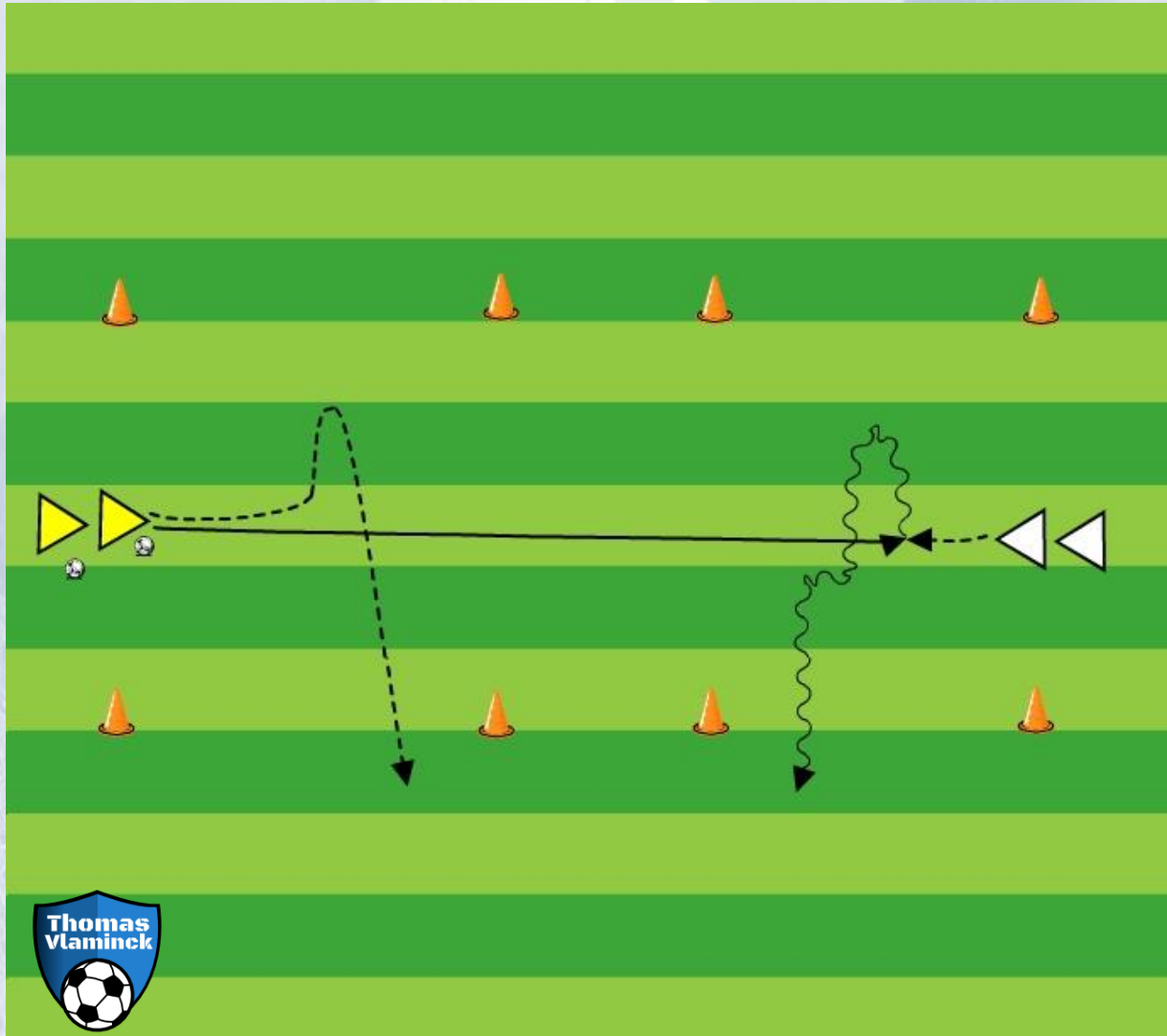
### Uitbreiding

Opgelegde bewegingen

Zo snel mogelijk

# Spelvorm 1:1 frontaal

## Perfectioneren kap- en draaibewegingen en schijnbewegingen



### Organisatie

Verdedigers een bal

Verdediger speelt in op aanvaller

Aanvaller probeert te scoren door de bal in zijn vierkant op 1 van de 2 zijlijnen stil te leggen

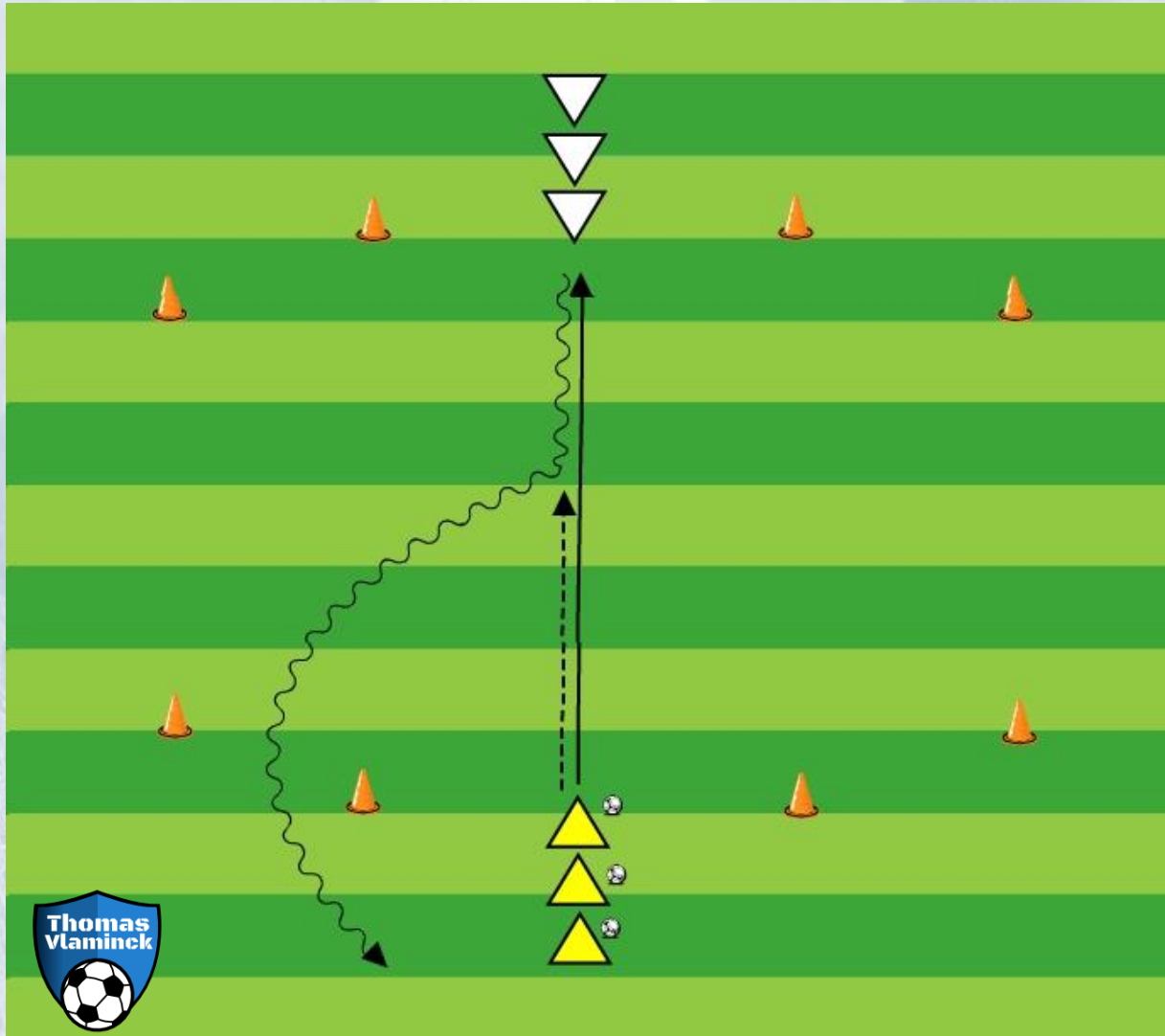
De verdediger kan dit voorkomen door zijn voet op dezelfde lijn in zijn vierkant te zetten

Deze lijn kan nu niet overschreden worden

De aanvaller heeft maar 10 sec

# Duel 1:1 frontaal

## Perfectioneren alle technieken in duel 1:1 frontaal



### Organisatie

Verdedigers een bal

Verdediger speelt in op aanvaller, die kan scoren met een lijndribbel door de onderste twee doeltjes

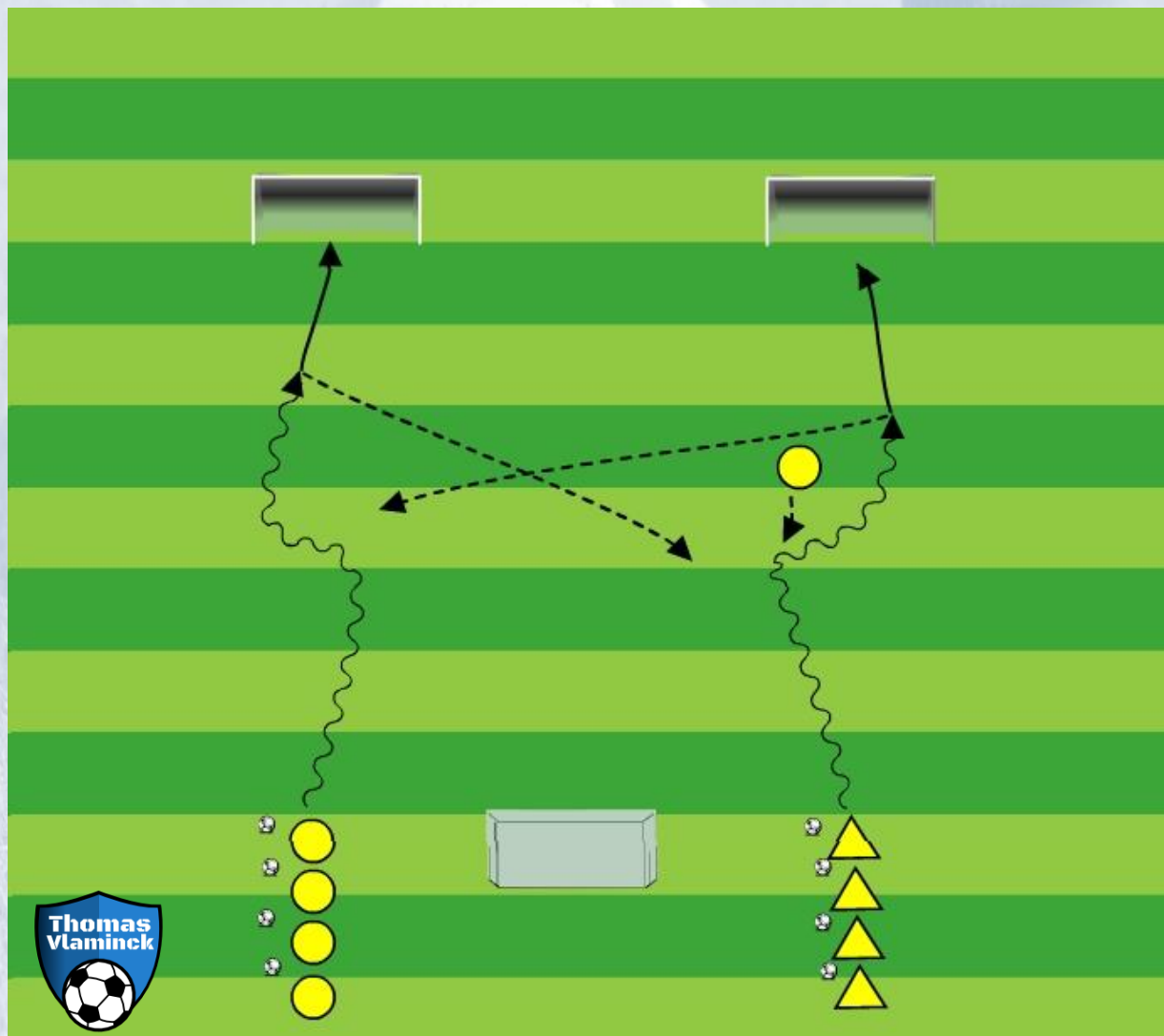
Als verdediger de bal onderschept kan hij scoren met een lijndribbel door de andere 2 doeltjes

### Uitbreiding

Verdediger kan scoren met een pas door de doeltjes

# Duel 1:1 frontaal

## Perfectioneren technieken in duel 1:1 frontaal



### Organisatie

Alle aanvallers een bal

1<sup>e</sup> aanvaller zoekt V op en probeert te scoren

V kan scoren in onderste doeltje

Op het moment dat er gescoord wordt, start de eerste speler aan de andere kant

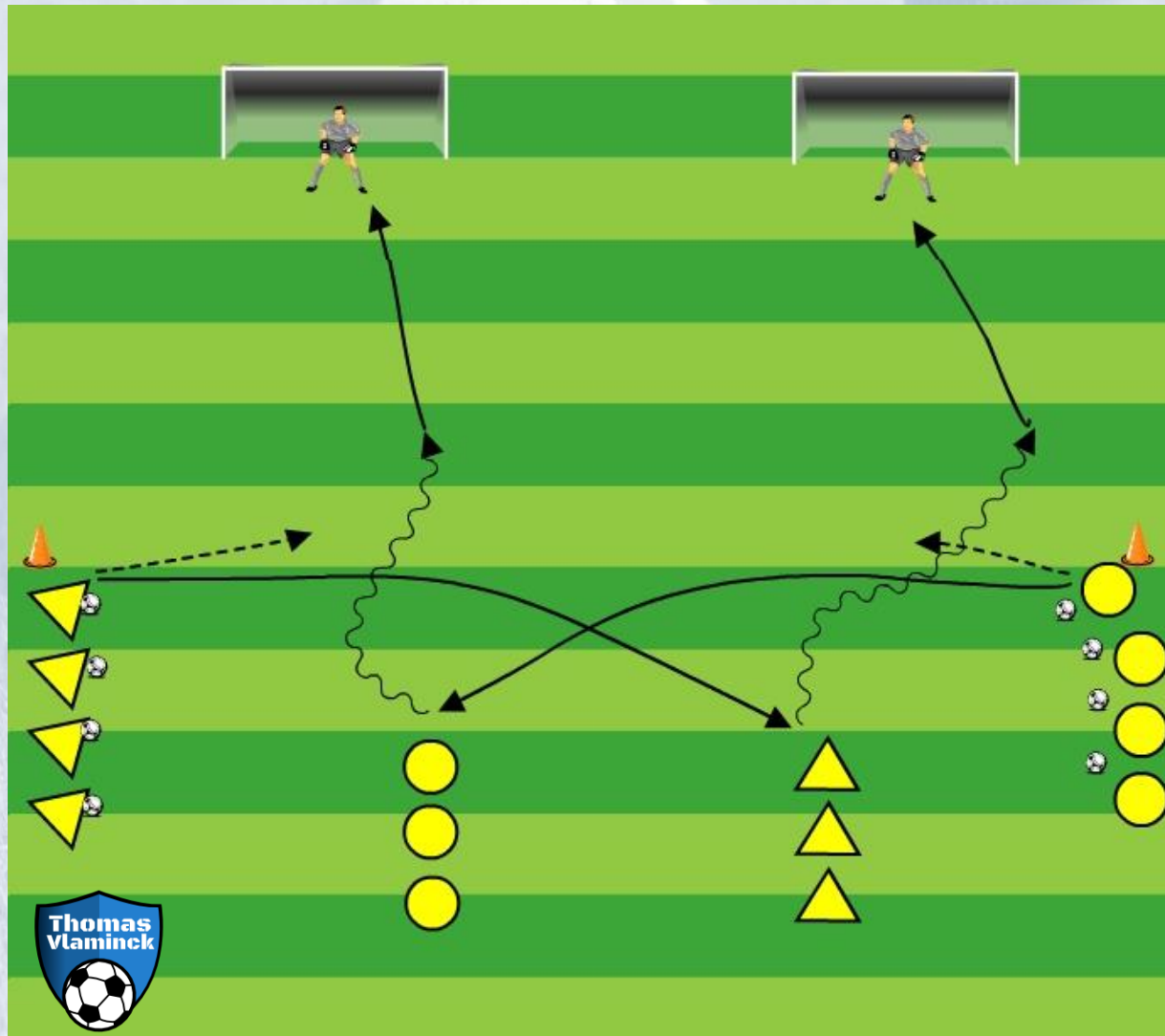
De A uit de vorige actie wordt nu V en moet dus snel omschakelen

### Uitbreiding

Aanvaller kan kiezen in welk doel hij scoort

# Duel 1:1 schuin frontaal

## Perfectioneren technieken in duel 1:1 schuin frontaal



### Organisatie

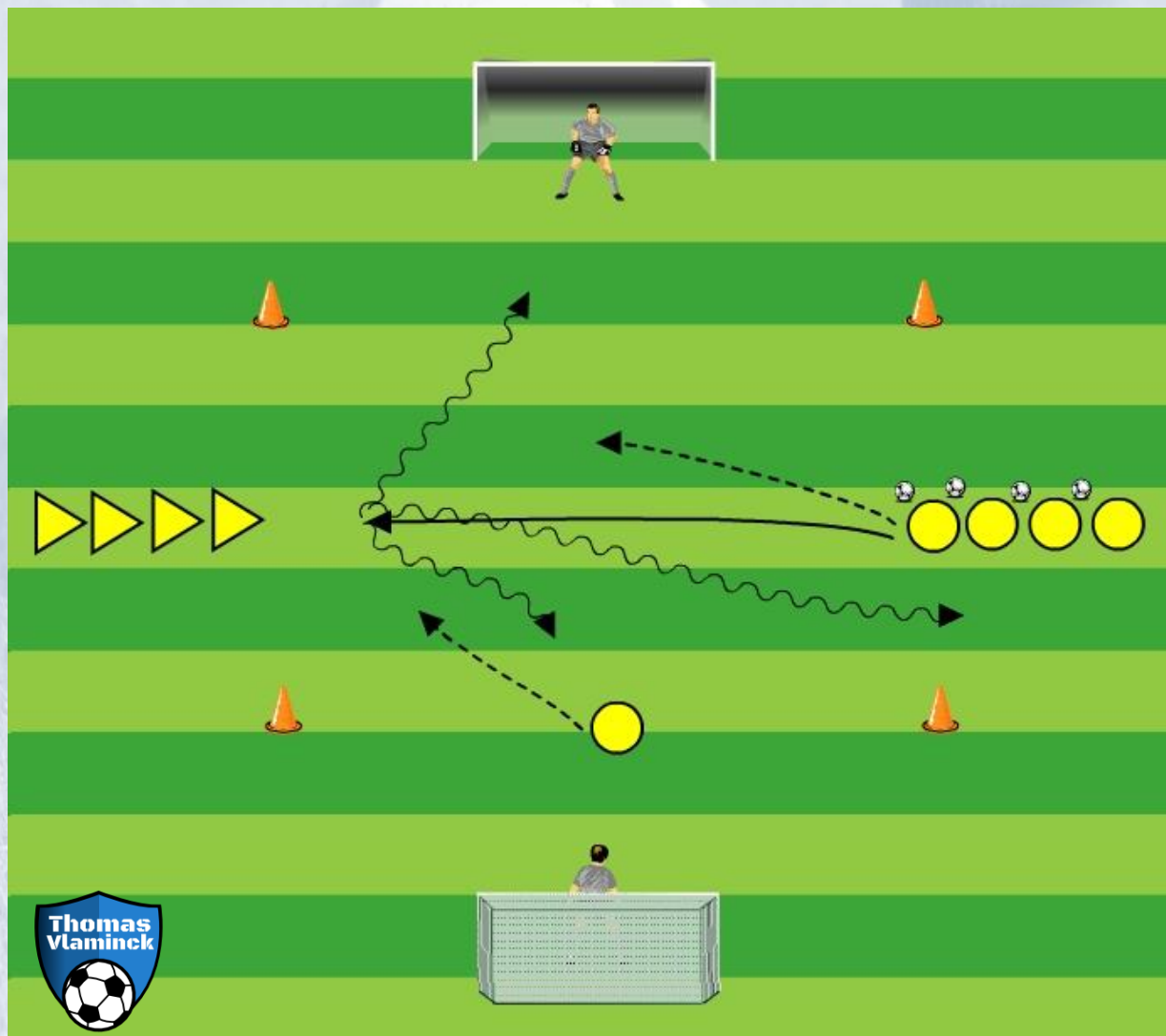
Verdedigers aan buitenkant met bal  
Aanvallers aan binnenkant zonder bal

V speelt in op A op andere veldje en gaat meteen verdedigen op andere A

V scoort door in te spelen op een wachtende speler

# Duel 1:1

## Perfectioneren alle technieken in duel 1:1



### Organisatie

Verdedigers een bal

Aanvallers zonder bal

1 vaste verdediger zonder bal in rechthoek

V speelt in op A, die kan scoren in 1 van de 2 doelen (of door een lijndribbel over de verse lijn)

Bij een goede aanname wordt het een duel 1:1

Duurt het te lang komt A tegen meerderheid

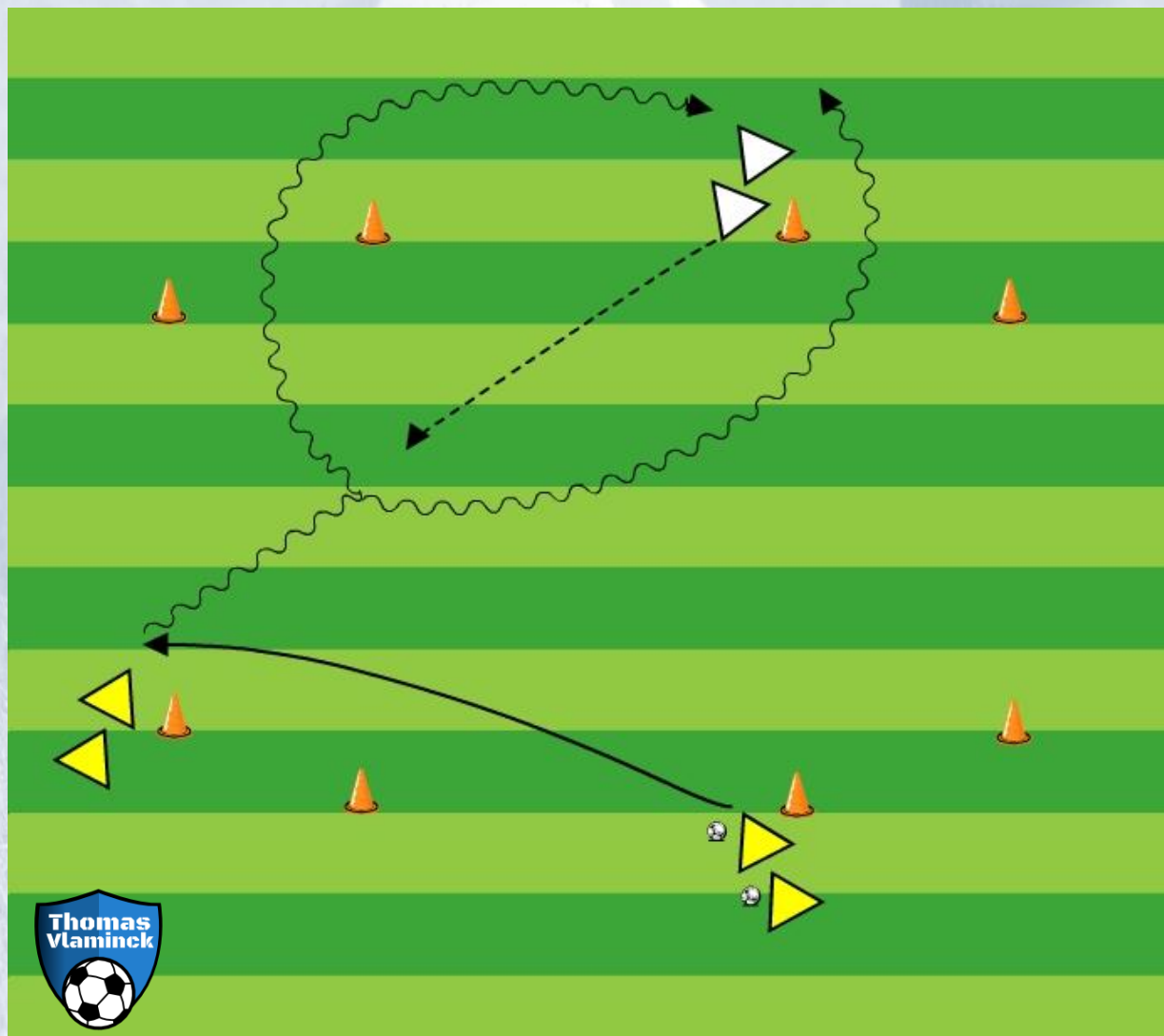
Als V bal onderscheppen, spelen ze in op 1 doelman en proberen ze samen met de doelman te scoren in het andere doel

**THOMAS VLAMINCK TECHNIEKTRAINING**



# Duel 1:1 schuin frontaal

## Perfectioneren alle technieken in duel 1:1 schuin frontaal



### Organisatie

Middenvelder speelt in op aanvaller, die kan scoren met een lijndribbel door de bovenste twee poortjes

Verdediger start op moment dat flankaanvaller de bal raakt

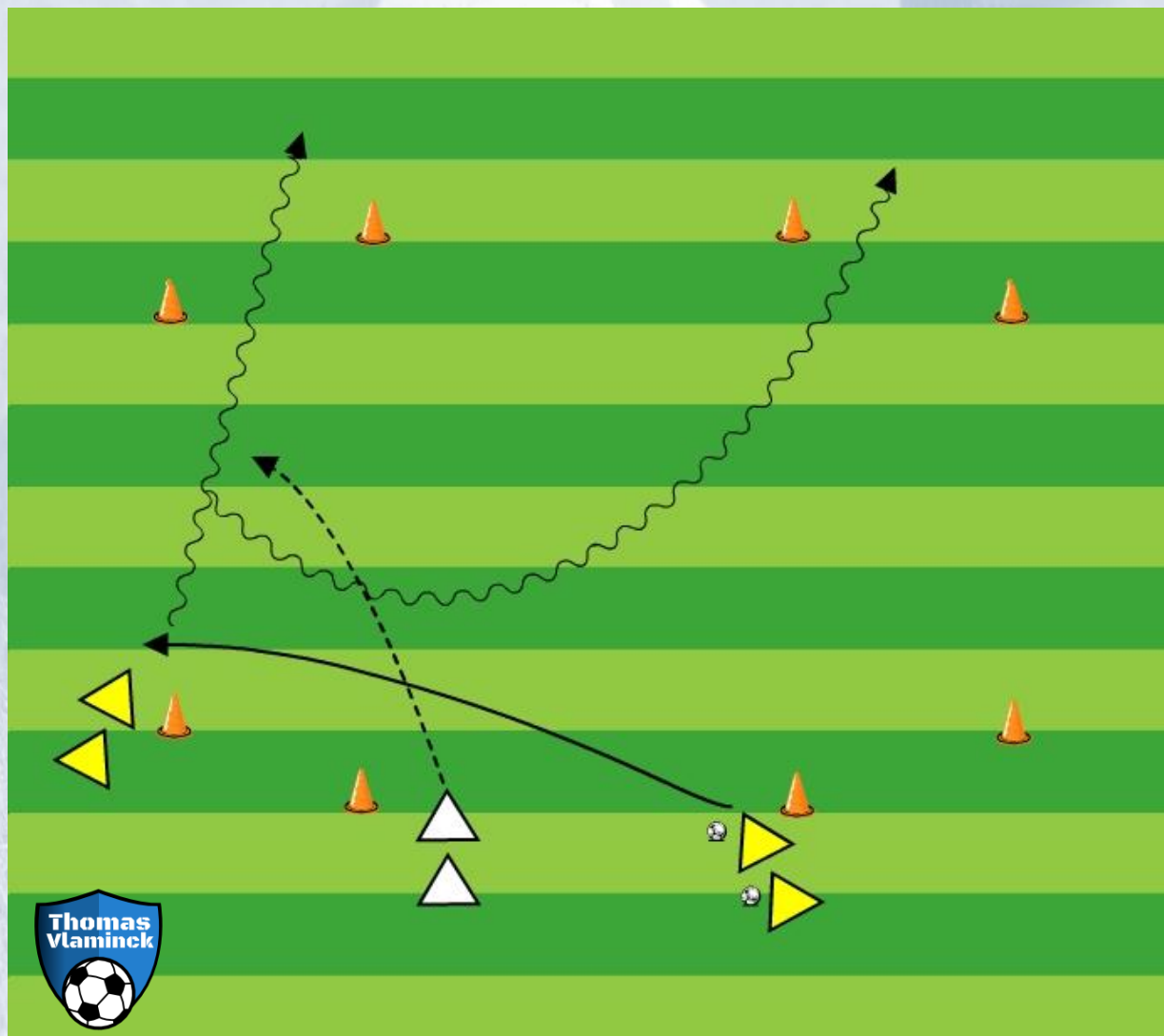
Als verdediger de bal onderschept kan hij scoren met een lijndribbel door de andere 2 poortjes

### Uitbreiding

Verdediger kan scoren met een pas door de poortjes

# Duel 1:1 naast je

## Perfectioneren alle technieken in duel 1:1 naast je



### Organisatie

2 spelers een bal

Centrale speler speelt in op flankaanvaller, die kan scoren met een lijndribbel door de bovenste twee doeltjes

Verdediger start pas op moment dat flankaanvaller de bal raakt

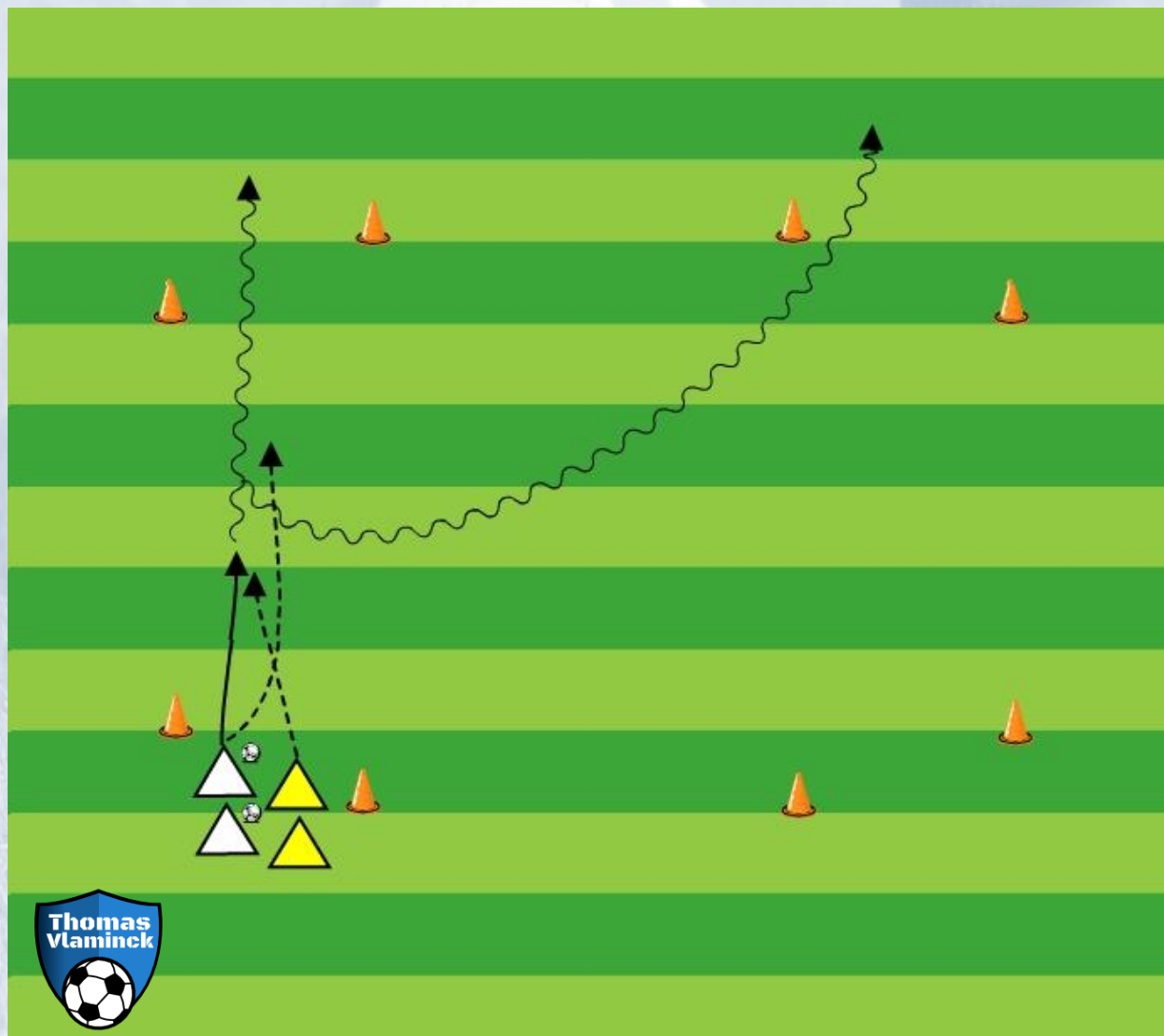
Als verdediger de bal onderschept kan hij scoren met een lijndribbel door de andere 2 doeltjes

### Uitbreiding

Verdediger kan scoren met een pas door de doeltjes

# Duel 1:1 naast je

## Perfectioneren alle technieken in duel 1:1 naast je



### Organisatie

Verdedigers een bal

Verdediger speelt voor zich, in loop van de aanvaller, die kan scoren met een lijndribbel door de bovenste twee doeltjes

Verdediger loopt nu in de rug van de aanvaller

Als verdediger de bal onderschept kan hij scoren met een lijndribbel door de andere 2 doeltjes

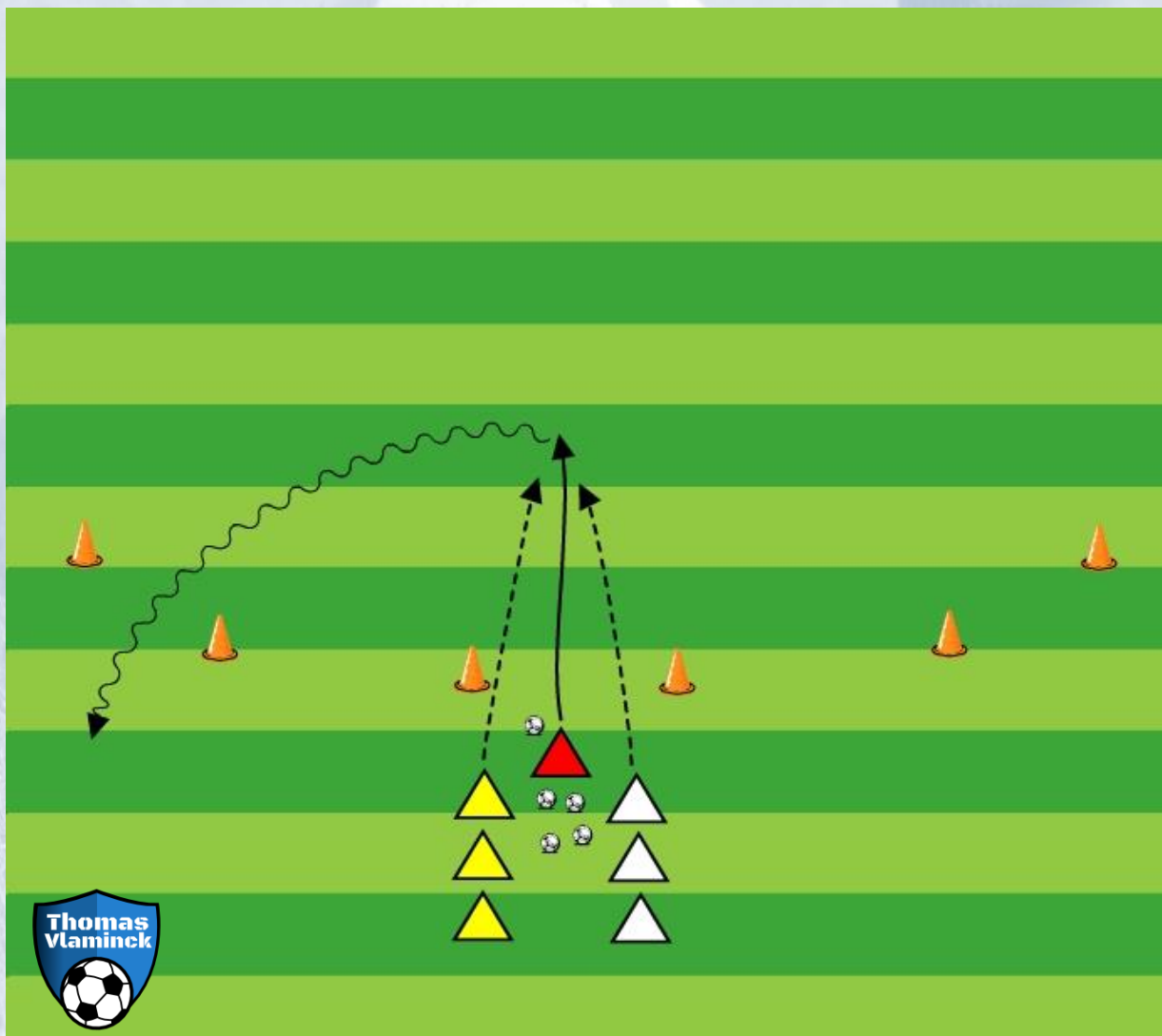
### Uitbreiding

Verdediger kan scoren met een pas door de doeltjes

**THOMAS VLAMINCK TECHNIEKTRAINING**

# Duel 1:1 naast je

## Perfectioneren alle technieken in duel 1:1 naast je



### Organisatie

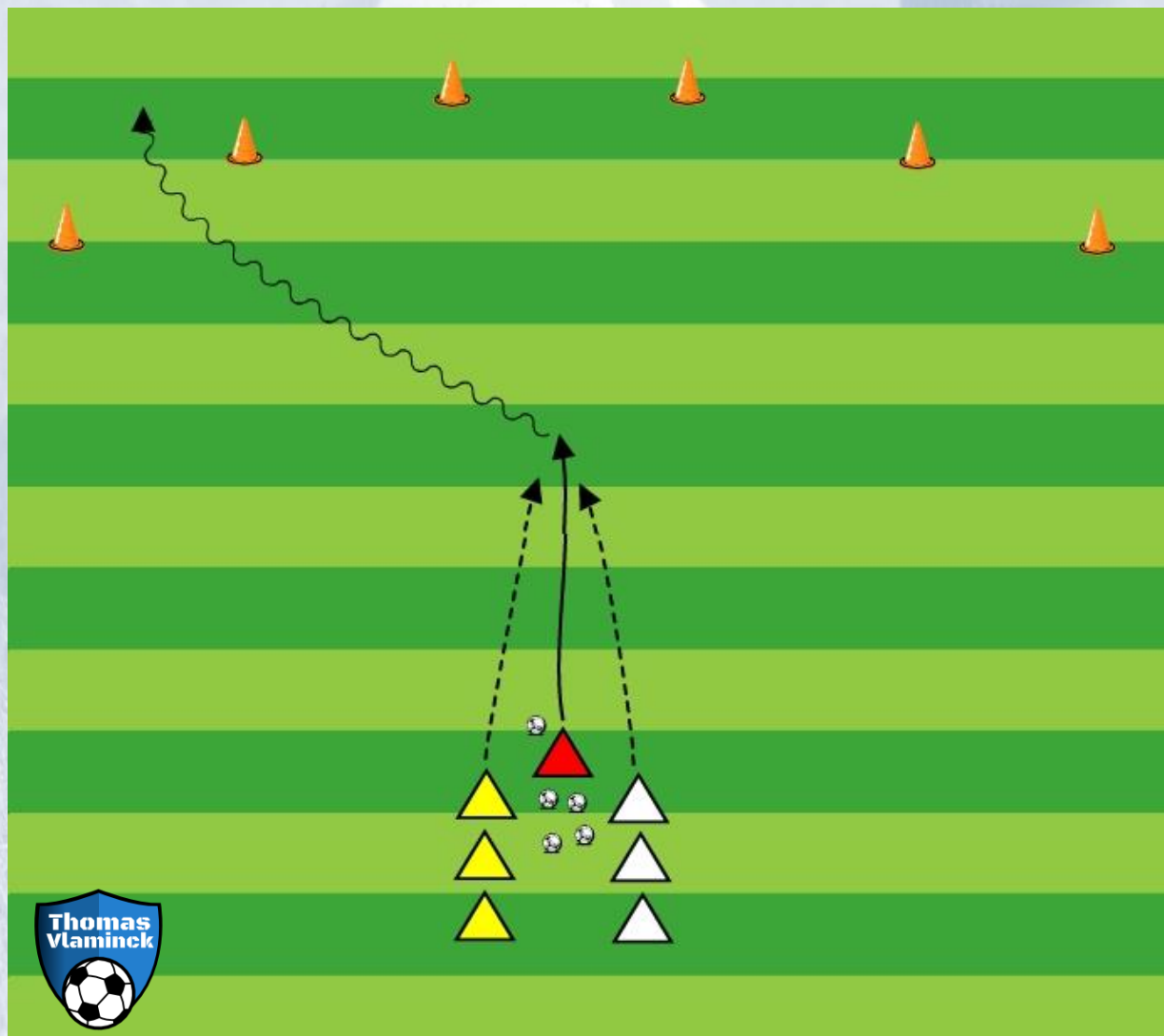
T heeft bal

T speelt bal in voor 2 aanvallers

Aanvaller proberen te scoren met een lijndribbel door 1 van de 3 poortjes

# Duel 1:1 naast je

## Perfectioneren alle technieken in duel 1:1 naast je



### Organisatie

T heeft bal

T speelt bal in voor 2 aanvallers

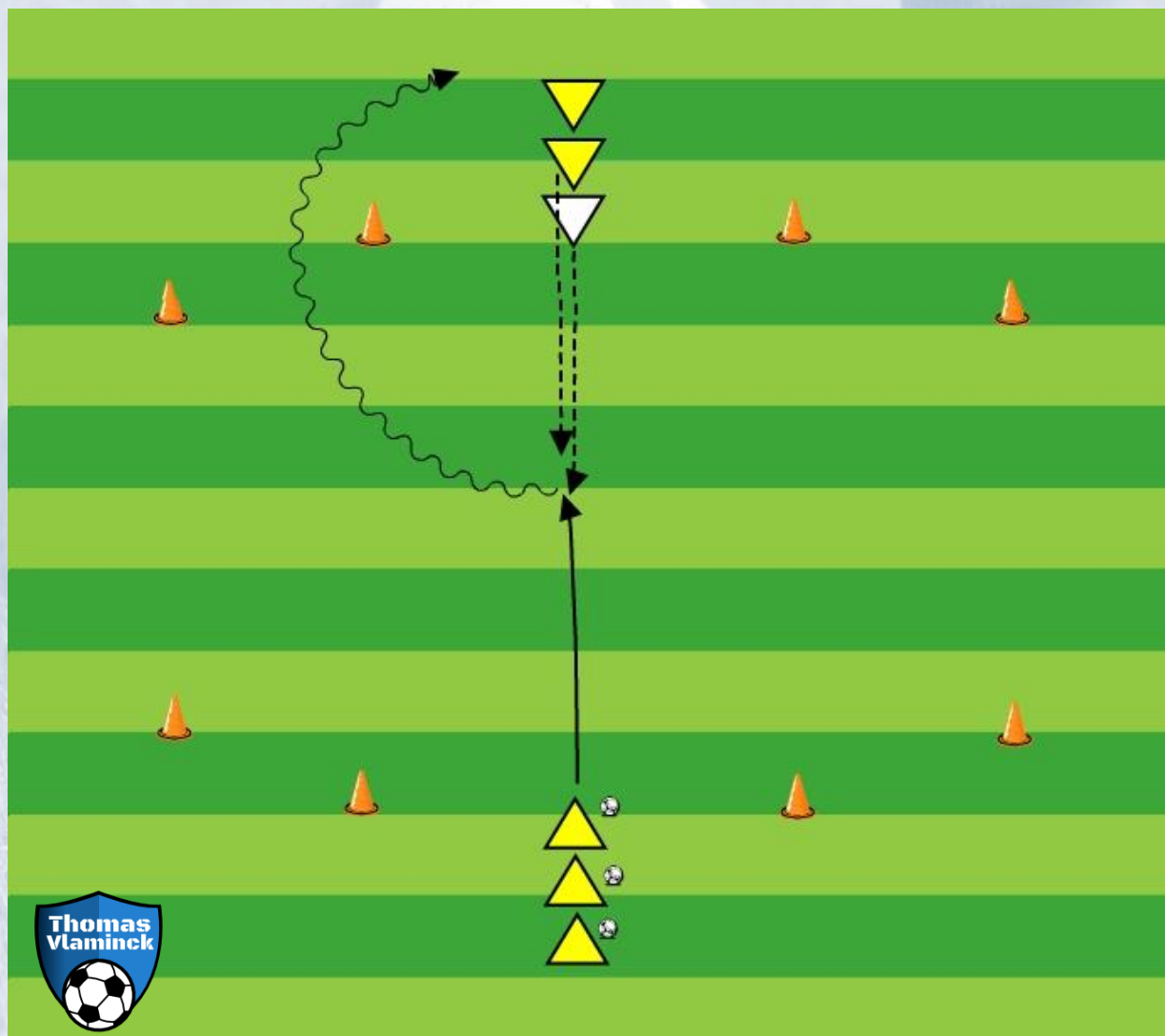
Aanvaller proberen te scoren met een lijndribbel door 1 van de 3 poortjes

### Uitbreiding

Vorm start ook eens aan zijkant

# Duel 1:1 in de rug

## Perfectioneren alle technieken in duel 1:1 in de rug



### Organisatie

Middenvelders hebben een bal

Middenvelders spelen in op aanvaller, die een verdediger in de rug heeft

Aanvaller kan scoren met lijndribbel door bovenste 2 poortjes

Als verdediger de bal onderschept kan hij scoren met een lijndribbel door de andere 2 poortjes

M – A – V

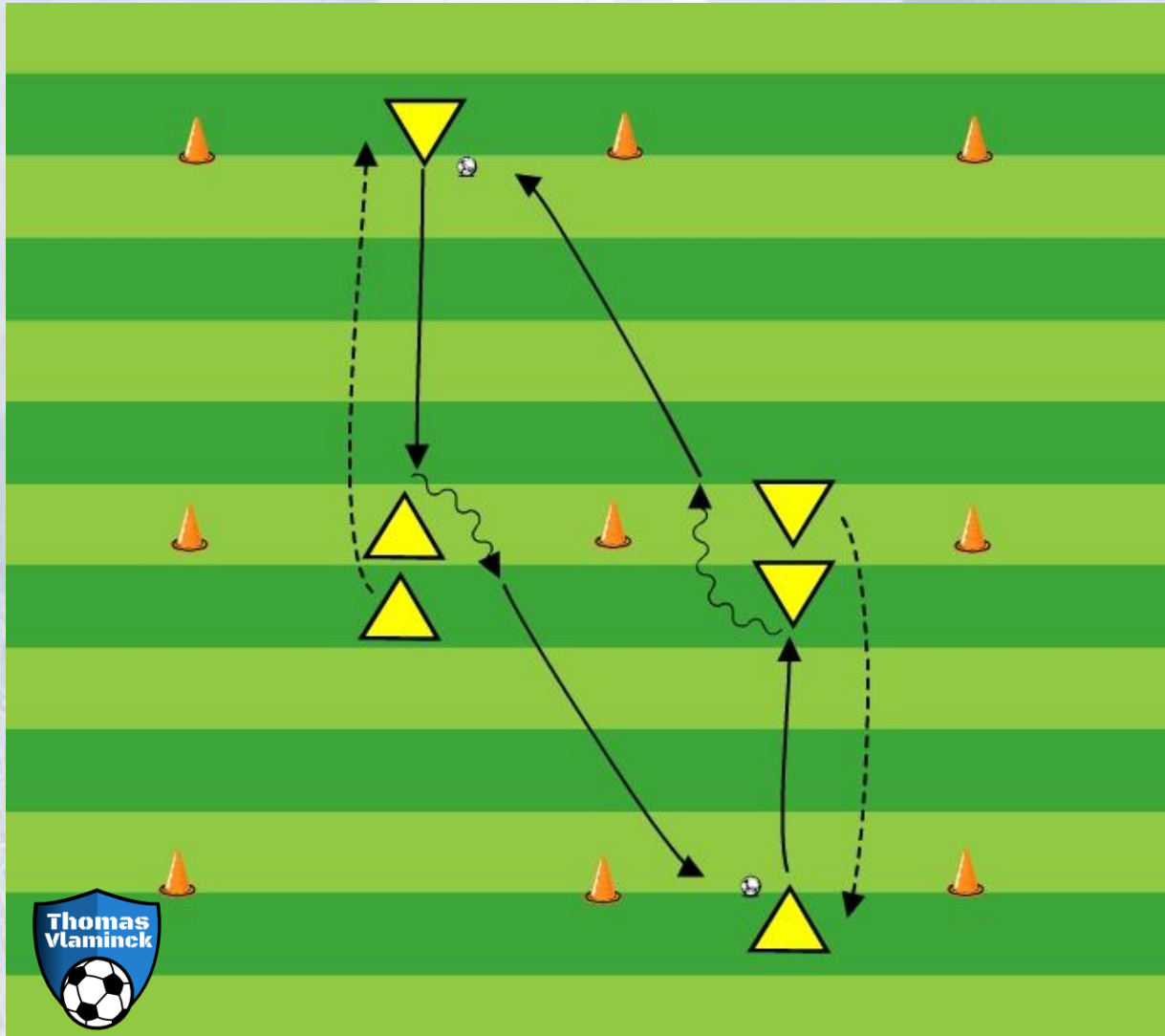
### Uitbreiding

Verdediger kan scoren met een pas door de doeltjes

**THOMAS VLAMINCK TECHNIEKTRAINING**

# Duel 1:1 in de rug

## Perfectioneren duel 1:1 in de rug



### Organisatie

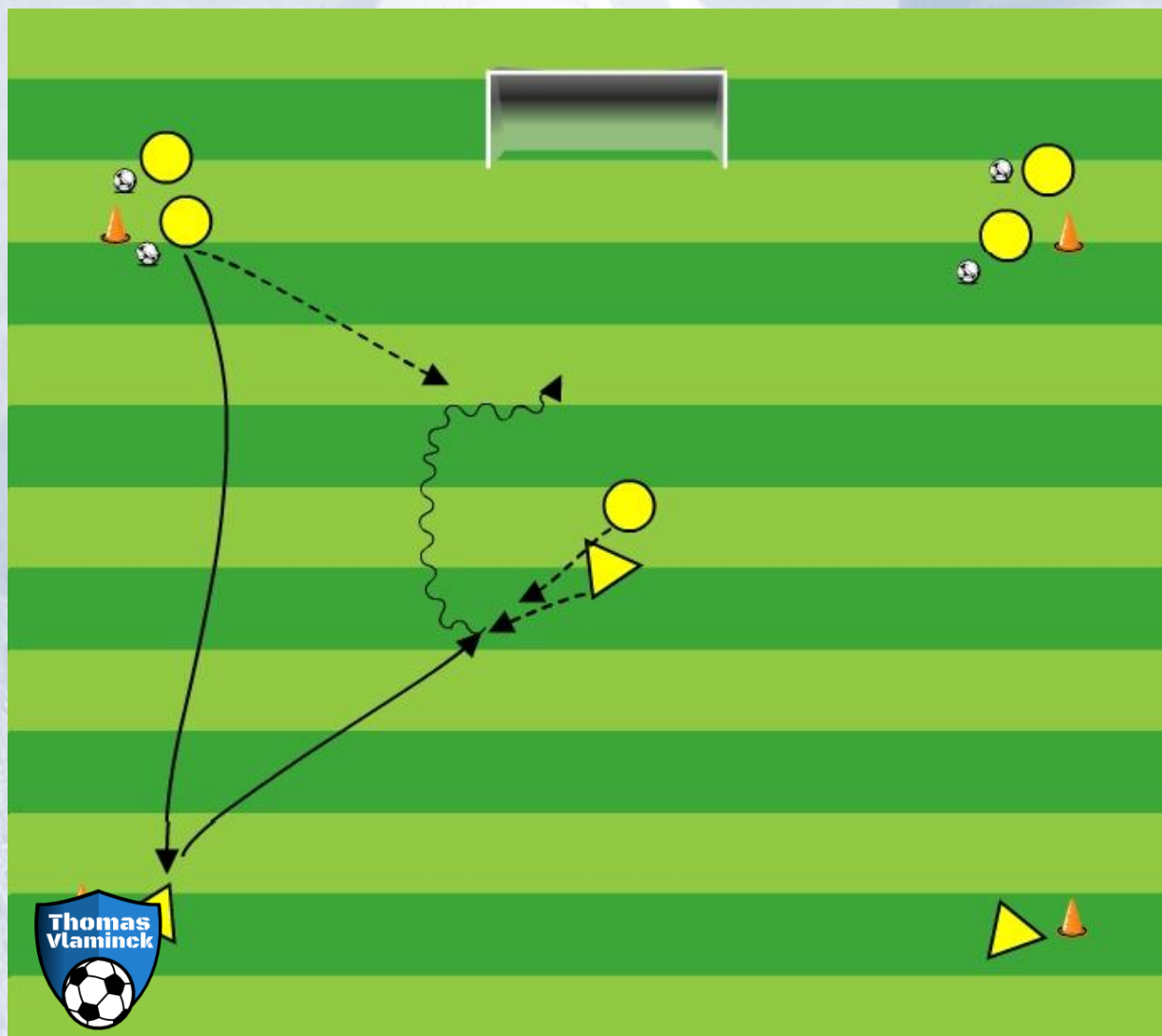
6 spelers, 2 ballen

Middenvelder speelt in op aanvaller  
Aanvaller draait weg van verdediger  
en speelt in op andere verdediger  
(die doorgelopen is)

Inspelen -> A -> V

# Combinatie

## Perfectioneren techniek 1:1 in de rug en duel 1:1 frontaal



### Organisatie

Speler op achterlijn speelt in en wordt V

Speler onderaan speelt in 1 tijd in op A die passieve V in de rug heeft  
A draait weg en probeert V te passeren en te scoren

Als V onderschept spelen ze 2:1 en proberen ze te scoren met een lijndribbel over onderste lijn

### Uitbreiding

Duel 2:1

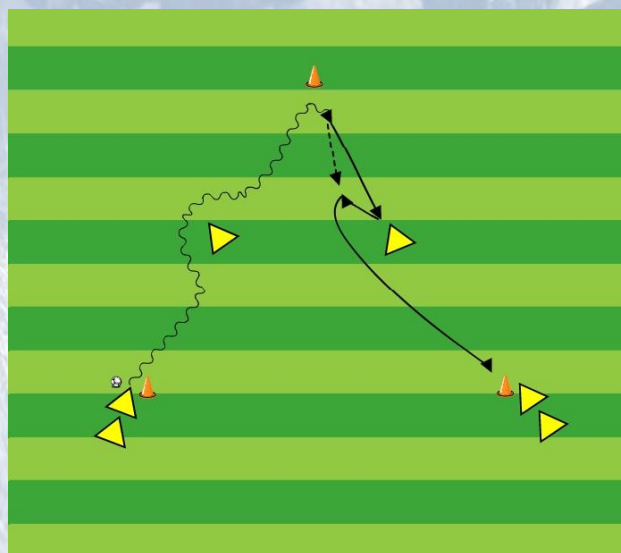
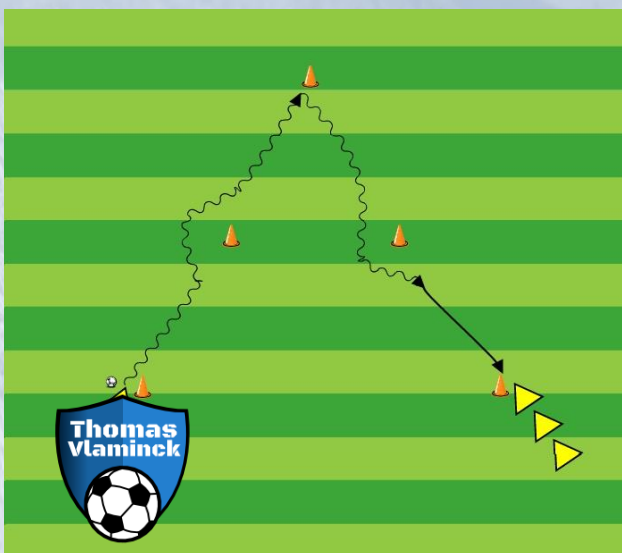
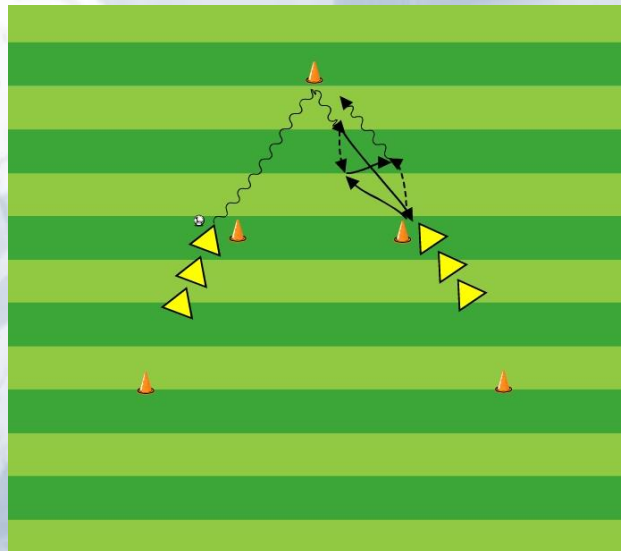
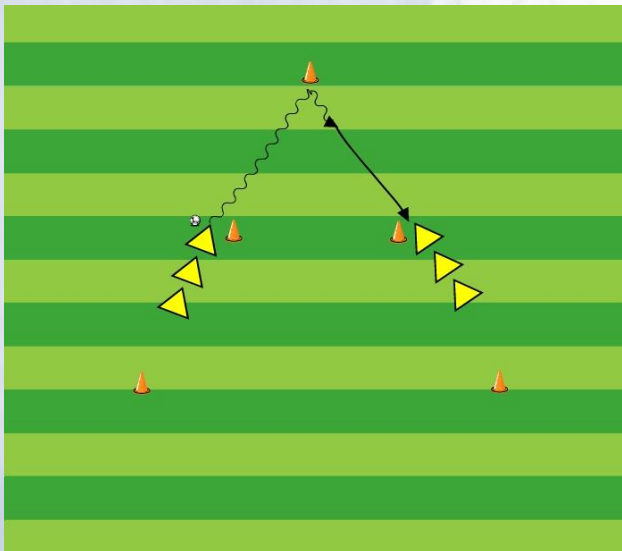
Duel 2:2

2 doelen



# Combinatie

## Perfectioneren alle technieken in driehoek



### Organisatie

Linksboven: dribbel tot kegel, kappen, inspelen en aansluiten bij andere groep

Rechtstboven: idem + 1-2

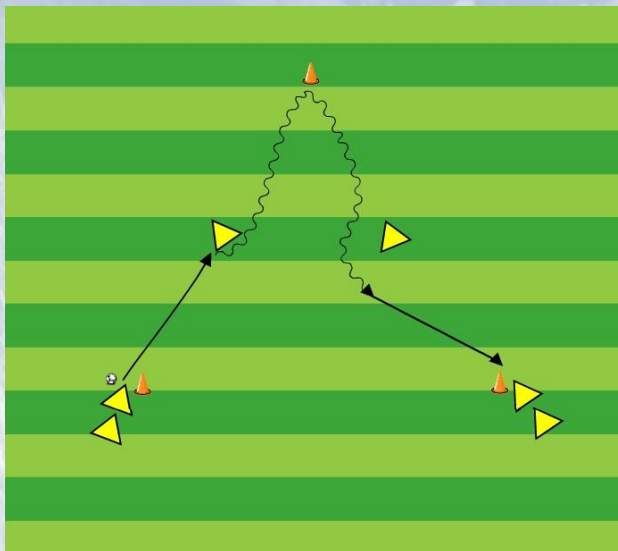
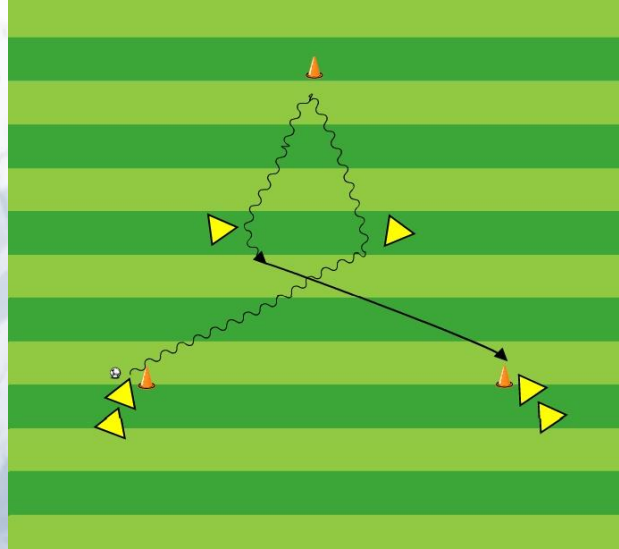
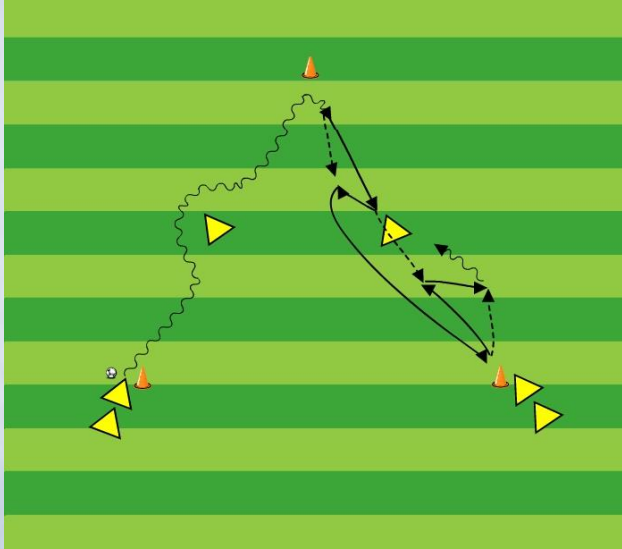
Linksonder: indribbelen, schijnbeweging, kappen, schijnbeweging, doorspelen en aansluiten

Rechtsonder: nu met 2 passieve verdedigers

Indribbelen, schijnbeweging, kappen, 1-2 en doorspelen

# Combinatie

## Perfectioneren alle technieken in driehoek



### Organisatie

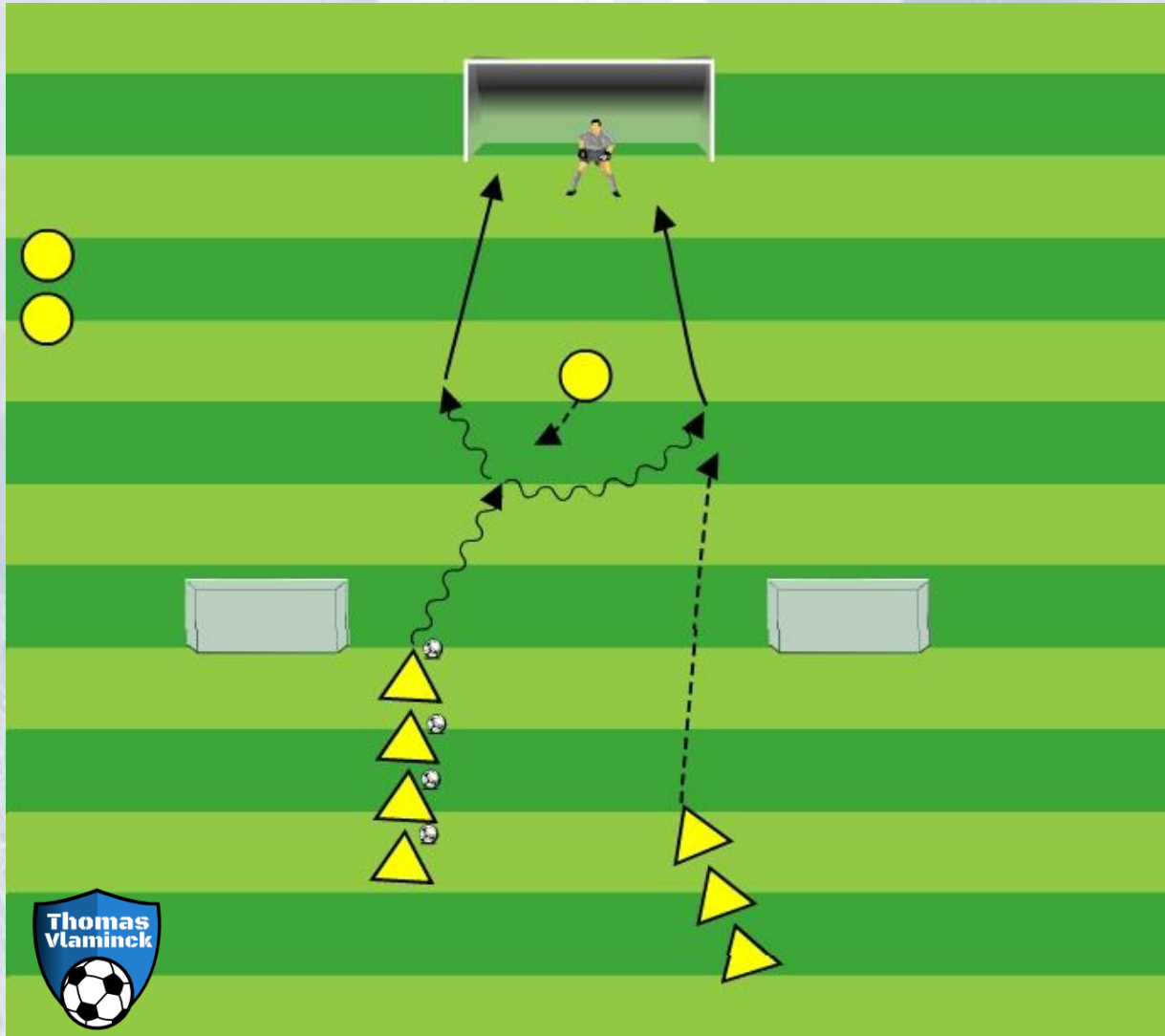
Linksboven: idem + dubbele 1-2

Rechtsboven: schuin indribbelen, schijnbeweging, kappen, schijnbeweging, inspelen

Onder: inspelen; doordraaien, kappen, schijnbeweging, doorspelen

# Duel 2:1

## Perfectioneren technieken in duel 2:1



### Organisatie

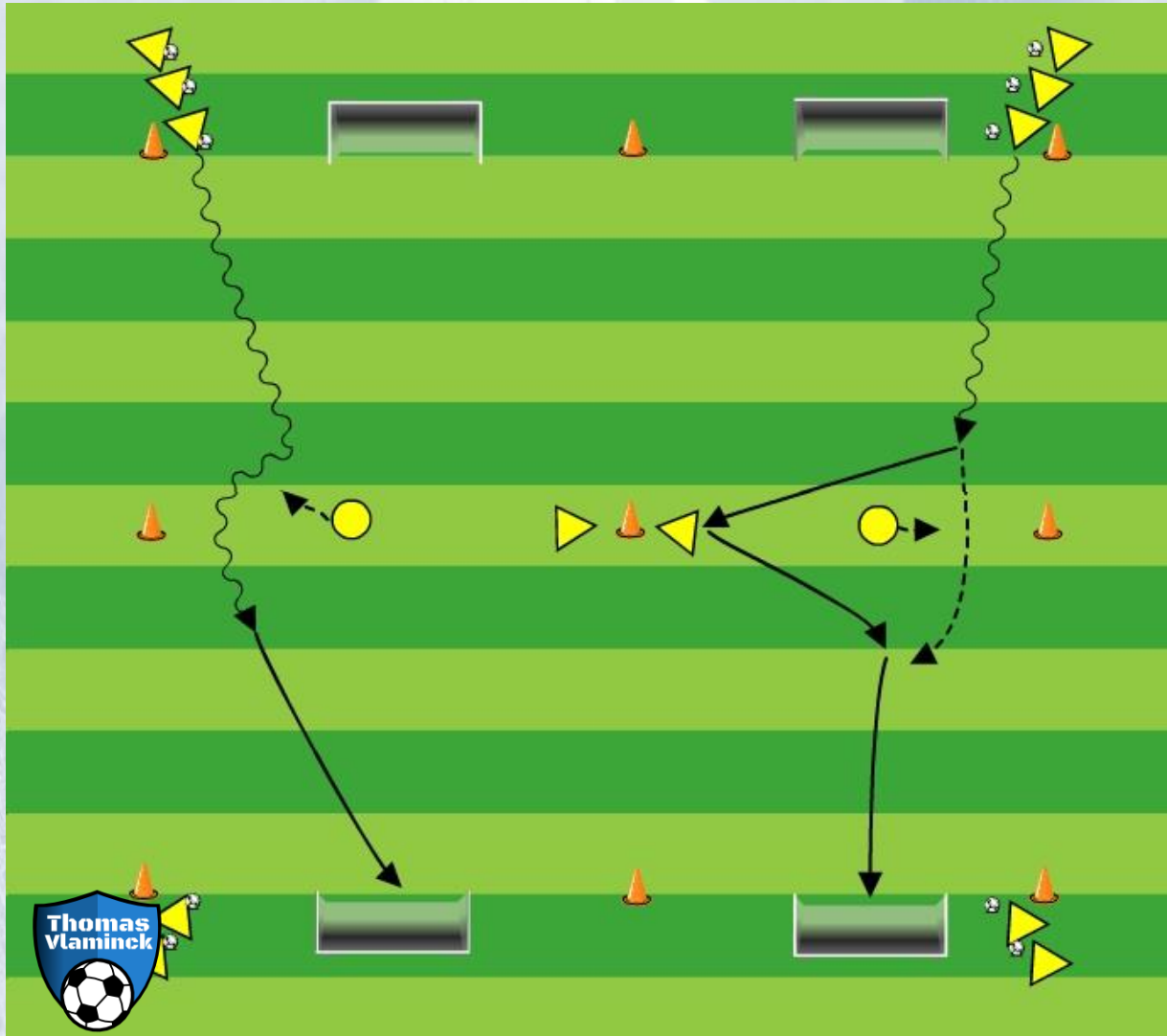
2 groepen aanvallers, 1 groep vaste verdedigers

A dribbelt in op V, met een 2<sup>e</sup> A die in de rug aansluit

Als V / doelman onderschept, kunnen ze scoren in 2 doeltjes

# Duel 2:1

## Perfectioneren technieken in duel 2:1



### Organisatie

A dribbelt in en zoekt lijnverdediger / vakverdediger op!

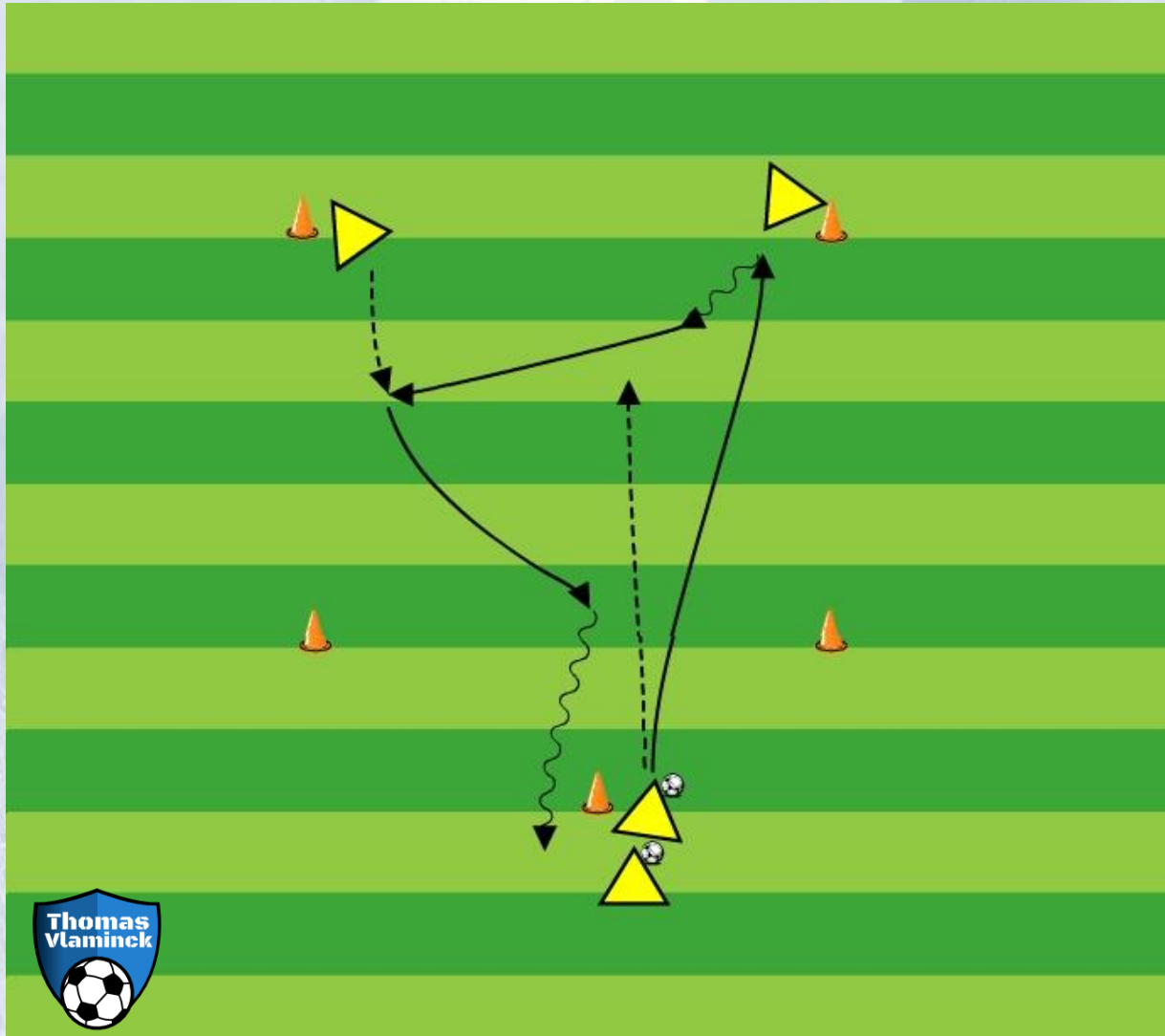
A heeft de keuze:

Scijnbeweging en scoren

1-2 met ploegmaat die ook op lijn / in vak staat

# Duel 2:1

## Perfectioneren technieken in duel 2:1



### Organisatie

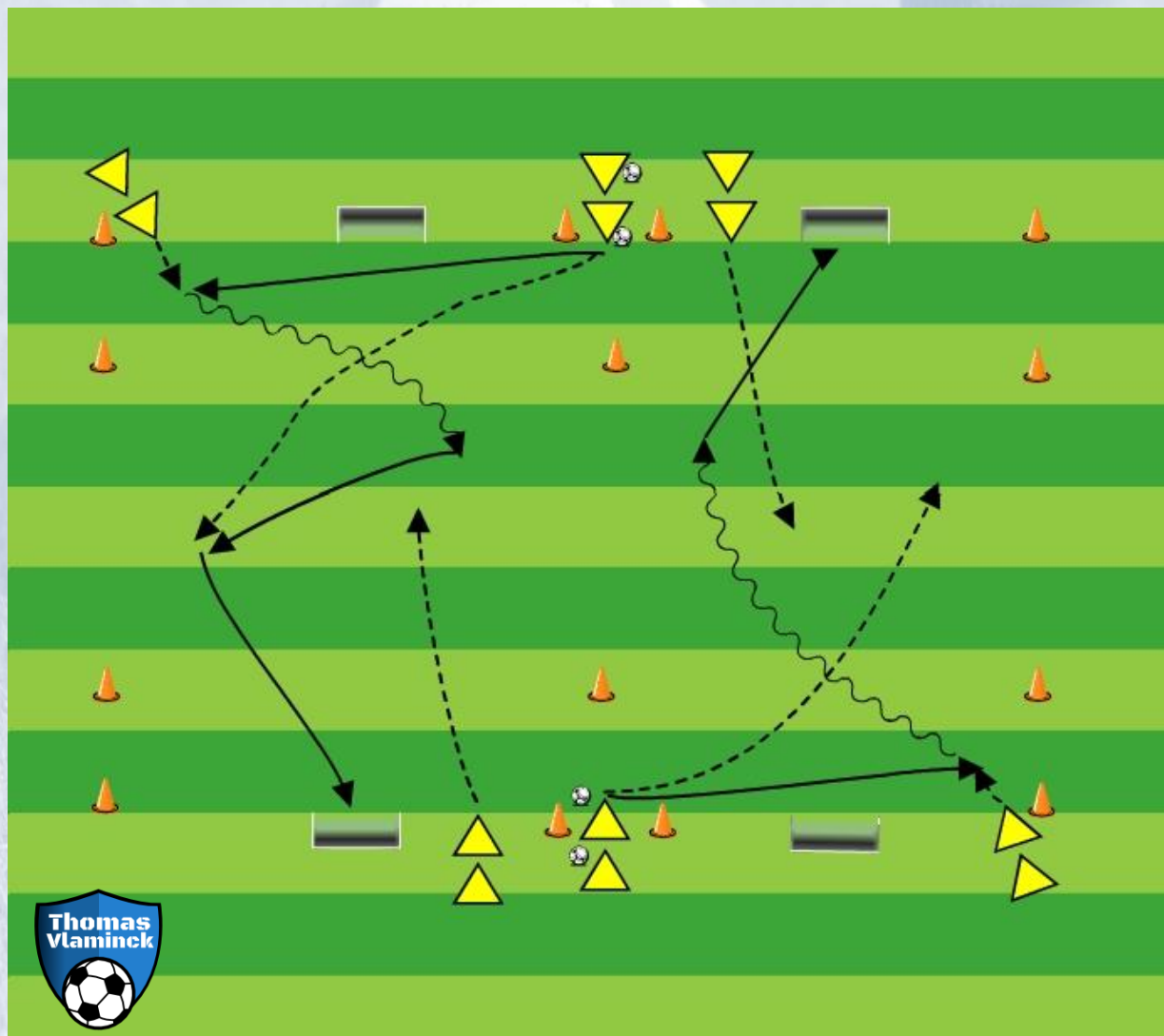
V speelt in op A en zet druk  
A speelt samen met andere A 2:1  
situatie uit en scoort met lijndribbel  
Als V onderschept, kan hij scoren  
door bal door de bovenste 2 kegels  
te spelen

### Uitbreiding

Met doeltjes

# Duel 2:1 (module flank)

## Perfectioneren technieken in duel 2:1



### Organisatie

M speelt in op A

M gaat in de rug van A

M en A spelen 2:1 situatie uit

Als V scoort: 2 punten

### Uitbreiding

M kan enkel scoren in 1 tijd (goede pass op juiste moment)

Buitenspel telt

M kan kiezen: buitenom gaan of niet

Enkel scoren in verste zone