

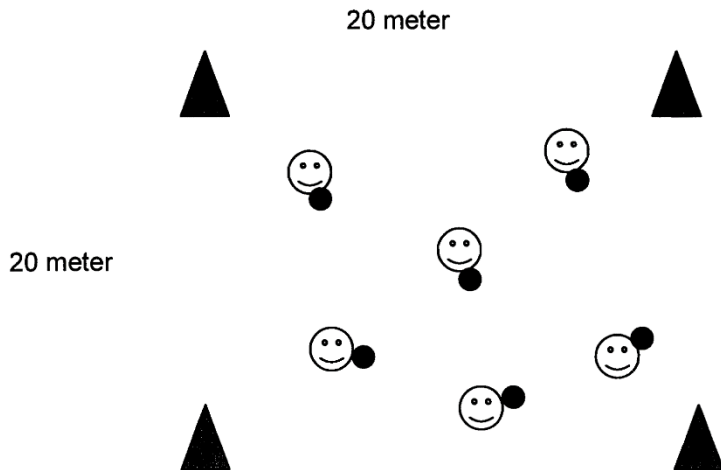
F. Het koppen van de bal

Dit thema geeft een introductie op het koppen van de bal. Er wordt ingegaan op het specifieke element van het durven koppen van de bal in vormen waarbij veiligheid voorop staat. Daarnaast wordt het koppen aangeboden binnen zinvolle oefenvormen.

F. Het koppen van de bal

Houd de bal hoog

Doel: *Het leren hooghouden van de bal met het juiste gedeelte van het hoofd/ wennen aan het koppen.*



Bedoeling:

De trainer heeft voor elke speler een lichte bal en geeft de volgende opdrachten:

- Leg de bal op je voorhoofd en probeer deze te laten balanceren. (Noot: dat is nl de plaats waarmee de bal gekopt dient te worden)
- Gooi de bal iets op, kop de bal en vang hem weer
- Gooi de bal iets op, probeer de bal 1 of meerdere keren te koppen en vang hem weer
- Wie kan de bal zo het vaakst hoog houden

Laat tweetallen maken en geef de volgende opdrachten:

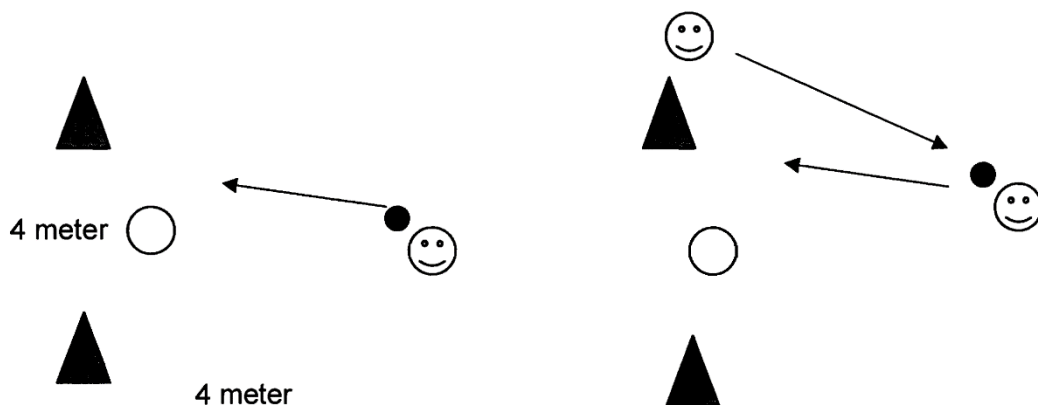
- Werp de bal naar de ander (slechts een paar meter afstand) met een boogje; de ander kopt de bal terug in de handen van degene die wierp.
- Idem, als de bal teruggekopt wordt in de handen van de werper, **zonder dat deze een stap hoeft te verzetten**, is dat een punt voor het tweetal.
- Idem, maar maak de afstand eens wat groter; welk tweetal kan de bal werpen, terugkoppen en weer vangen zonder dat de bal de grond raakt over de grootste afstand.

Aanwijzingen:

- Kijk naar de bal op het moment van raken of balanceren.
- Sta lichtjes door de knieën en de armen iets uit elkaar
- Als je de bal kopt naar de ander, houdt je hoofd dan rechtop
- Niet knikken met het hoofd maar er tegen "duwen", ga daarbij wat met de romp naar achteren
- Kop met je voorhoofd

Koppen en scoren

Doel: *Het verbeteren van het koppend scoren*



VARIATIE met 3-tallen

Bedoeling:

Per tweetal een bal en 2 pilonnen om een doeltje te maken van 4 meter breed. De éne speler neemt plaats in het doel en werpt de bal naar de speler voor het doel, die vervolgens probeert koppend te scoren (geef goede instructies voor het opwerpen van de bal, niet te hoog of te laag). Na 5 keer gekopt te hebben wisselen van functie.

Variatie:

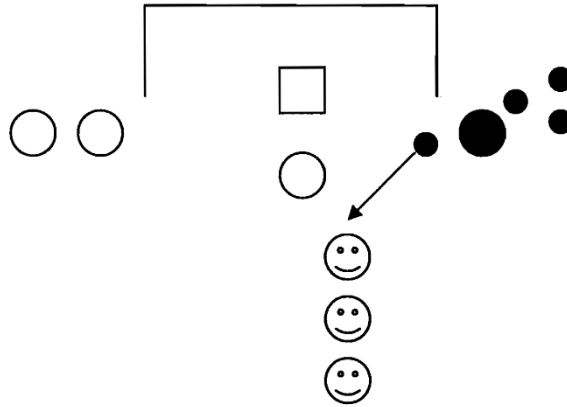
- Maak de afstand wat groter of juist kleiner als er nauwelijks gescoord wordt.
- Maak 3-tallen, waarbij de derde speler naast het doel staat en de ballen opwerpt voor de speler voor doel. De keeper kan zich zo beter concentreren op zijn taak.
- Laat de bal wat lager werpen en stimuleer de "snoekduik", waarbij er vallend gescoord wordt. De keeper moet in zijn doel blijven (veiligheid).

Aanwijzingen:

- Kijk naar de bal op het moment van raken
- Sta lichtjes door de knieën en de armen iets uit elkaar
- Niet knikken met het hoofd maar er tegen "duwen", ga daarbij wat met de romp naar achteren
- Kop met je voorhoofd

Kop weg of scoor

Doel: Het leren duelleren in de lucht



Bedoeling:

De trainer staat vlak bij het doel (één meter van de paal) en werpt een bal met een boogje tussen de aanvaller en verdediger in. De aanvaller probeert de bal in het doel te koppen, de verdediger probeert de bal weg te koppen. Na dit duel haalt de aanvaller de bal op en brengt deze bij de trainer. Aanvaller sluit aan in het rijtje van de verdedigers en de verdediger in dat van de aanvallers. De volgende aanvaller en verdediger staan klaar. Bij meer dan 8 spelers is het wenselijk te werken op 2 doelen.

Variatie:

Werp de bal op van opzij in plaats van naar de aanvaller toe te werpen. Zo heeft de verdediger ook een kans.

Aanwijzingen:

- Blijf naar de bal kijken, houd je ogen open
- Niet bang zijn voor de ander, houd wel rekening met de ander
- Gebruik je schouder om de verdediger weg te houden