Deliverable 1A

Safa Isik & Zulfaa Amzour – 3C4

# Wat zijn de basisvaardigheden van voetbal?

**Inviduele techniek**

1. Passen
   1. Met de binnenkant voet

Met de buitenkant van de voet

Met de wreef De bal voorzetten

1. Schieten
   1. Met de wreef  
      Met de binnenkant van de voet  
      Met de buitenkant van de voet  
      De half-volley  
      De volley - recht voor de goal
2. Koppen
3. Aannemen van de bal
4. Schijnbewegingen en dribbelen
   1. De passeerbeweging

De schiet beweging

De lichaams beweging

De hak beweging De schaarbeweging

1. Balcontrole
2. Rennen met de bal
3. Draaien

**Aanvals spel**

1. Principes van aanval
2. Overspel
3. 2-1 situaties
4. Lopen
5. Voorzetten
6. Afmaken

**Verdedigen**

1. Principes van het verdedigen
2. 1-1 situaties
3. Verdedigen rond het strafschopgebied

**Keeperstechniek**

1. Bewegingstechnieken
2. Het vangen van de bal
3. Duik technieken

**Meespelen van de keeper**

1. Positioneren
2. Stoppen van een schot
3. Duel een op een
4. Omgaan met voorzetten

# Handelingssnelheid

**Technische handelingssnelheid:**  
Technische handelingssnelheid staat voor de controle over het lichaam en de bal. Door middel van technische training (o.a. coördinatieoefeningen met de bal, zeker zonder bal) kun je het lichaam en de bal het beste leren beheersen. Denk aan oefeningen die vooral gericht zijn op reflexen en mobiliteit, deze bepalen voor een groot deel de kwaliteit van de bewegingssnelheid.

**Fysieke handelingssnelheid:**

Het hebben van pure fysieke snelheid is natuurlijk ook een belangrijke voorwaarde voor een hoge bewegingssnelheid. Fysieke handelingssnelheid staat voor het vermogen om het lichaam met de hoogst mogelijke frequentie te bewegen = het aantal arm- en beenbewegingen per seconde. Snelheid te trainen met oefeningen die een hoge frequentie snelheid van de benen en armen vereisen. Het hoofddoel moet dus nog steeds het verbeteren van de techniek zijn. Zonder de nodige technische begeleiding van de trainer negeert de speler meestal de beweging van de arm. Het zwaaien van de arm is essentieel voor snelle beweging. Hoewel het zwaaien van de arm energie vereist, zal het de speler ertoe brengen de rotatie van de schouders en heupen te verminderen, waardoor meer energie dan kosten worden bespaard.

**Tactische handelingssnelheid:**

Bij sporten zoals voetbal, hockey en tennis worden beslissingen belangrijk genomen op basis van dingen zien. Zo is een goede waarneming en timing bepalend voor het aannemen van een bal. De beste spelsporters zijn, vooral zonder balbezit, enorm actief met hun ogen en daarmee het hoofd. Ze zijn bewust van de omgeving en daarmee zoeken ze vrije ruimtes, oplossingen, vrijstaande medespelers en scoringsmogelijkheden.