

Oefenstof Wiel Coerver Oef. 1

Coerver - Methode

De eerste sessie Coerver-technieken is heel toegankelijk en mits de nodige herhalingen kan je met 5 van deze oefeningen reeds na 3 maanden , het resultaat in de wedstrijd bewonderen.

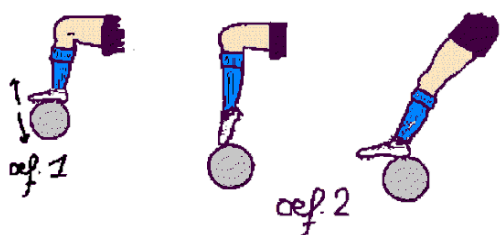
Vorbereidingen trainer

Voor de training brengt de trainer het trainingsveld in orde : materiaal voor 10 spelers : 44 potjes
11 potjes worden langs de zijlijn (waar er nog gras staat en de ondergrond effen is) geplaatst op 3 meter. Daarna worden de ander 11 potjes evenwijdig gelegd op 4 meter met de eerste rij.

VB:

0 0 0 0 0
0 0 0 0 0

Zo bereik je een afgebakende terrein van 3 op 4 m waarin de spelers worden geplaatst.



Oefening 1: Zijwaarts afrollen

Uitleg : De voet wordt bovenop de bal geplaatst, en er wordt zijwaarts afgerold.(voet blijft op de bal!!!)

Methodiek :

Het enkelgewricht wordt soepel gemaakt.
Het evenwicht moet gedurende de oefening bewaard worden.

Leeftijd :

beginners + (6- 7 jarigen)

Intensiteit :

traag, daarna opvoeren

Duur :

5 x 1 minuut per training en per VOET

Coaching :

De trainer zorgt ervoor dat de knie NIET meebeweegt

Na goede balgewenning proberen de hoofden rechtop te houden en naar de trainer te kijken.

Oefenstof Wiel Coerver Oef. 2

Oefening 2: Voorwaarts afrollen

Uitleg : De punt van de voet wordt bovenop de bal geplaatst, knie omhoog, het been wordt nu langzaam gestrekt terwijl de bal afrolt van de punt naar de hiel.

Methodiek :

Het enkelgewricht wordt soepel gemaakt.

Het evenwicht moet gedurende de oefening bewaard worden.

De soepelheid van de benen wordt gestimuleerd

Leeftijd :

beginners + (6-7 jarigen)

Intensiteit :

heel traag , daarna opvoeren

Duur :

5 x 1 minuut per training en per VOET

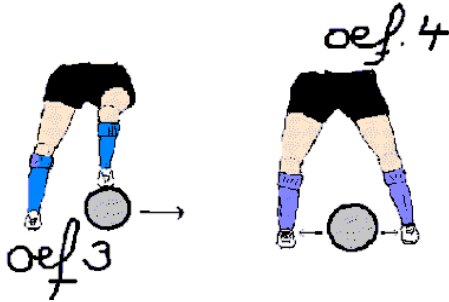
Coaching :

De trainer zorgt ervoor dat het been goed gestrekt en gedraaid word, nadien bij het opdrijven van het tempo steeds erop toezien dat de strekking en draaiing optimaal gebeurt.

Na goede balgewenning proberen de hoofden rechtop te houden en naar de trainer te kijken.

Oefenstof Wiel Coerver Oef. 3

Oefening 3: Zijwaarts afrollen van binnen naar buiten



Uitleg :

De rechtermoet wordt plat bovenop de bal geplaatst, en de bal wordt naar rechts afgerold, plaats de voet op de grond . De linkervoet wordt plat is de bal geplaatst, en de bal wordt naar links afgerold , plaats de linkervoet op de grond.

Methodiek :

Het enkelgewricht wordt soepel gemaakt.

Leeftijd :

beginners + (6-7 jarigen)

Intensiteit :

laag, daarna opvoeren, opvoeren met opgeheven hoofd

Duur :

5 x 1 minuut per training

Coaching :

De trainer zorgt ervoor dat bij het aanleren de motoriek links en rechts , en van binnen naar buiten wordt aangeleerd, nadien bij het opvoeren van het tempo, de spelers laten oefenen met opgeheven hoofd, zodat balgevoel aangeleerd wordt zonder naar de bal te kijken.

Oefenstof Wiel Coerver Oef. 4

Oefening 4: Toetsen tussen de benen

Uitleg :

De bal toetsen tussen de benen, onder het lichaam.

Methodiek :

Aanleren van kleine danspasjes, op de punt van de voeten.

Lichaamsgewicht leren overdragen van de ene op de ander voet.

De kracht van het contact met de bal leren inschatten.

Leeftijd :

beginners + (6 tot 10 jarigen)

Intensiteit :

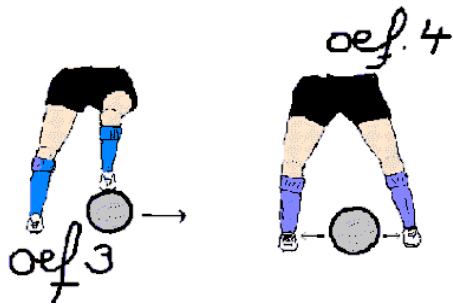
hoog

Duur :

10 x maximaal halve minuut per training

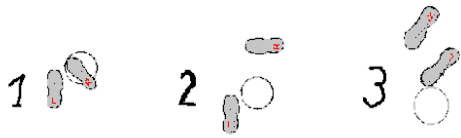
Coaching :

De trainer zorgt dat de spelers de danspasjes op de tenen leren uitvoeren. De spelers er op wijzen ter plaatse te blijven, zij moeten baas blijven over de bal. De kracht op de bal bij sommige spelers vergroten of verkleinen. Deze oefening is enorm intensief en men moet de nodige rust invoeren door met andere oefeningen af te wisselen.



Oefenstof Wiel Coerver Oef. 5a

Oefening 5a: Stop



oef: 5A

Uitleg :

1. De bal in beweging brengen en linkervoet plaatsen naast of lichter achter de bal. De bal stoppen met het voorste van de rechervoet, de rechervoet 45° naar binnen gedraaid op de bal.

2. De rechervoet 90° plaatsen ruim 50 cm achter de bal.

3. De linkervoet terug trekken en zonder de bal te raken of de voet op de grond te zetten, de bal toetsen met de buitenkant linkervoet.

Methodiek :

Intens gebruik van het enkelgewricht. Lichaamsgewicht leren overbrengen , evenwicht bewaren , draaien op de juiste manier.

Leeftijd :

6 tot 10 jarigen

Intensiteit :

hoog

Duur :

5 x 3 minuten per training

Coaching :

De trainer zorgt dat de rechervoet schuin op de bal komt te staan, zodat de eerste aanwijzing gegeven wordt in welke richting er gedraaid moet worden.

De plaatsing van de rechervoet na de stop, moet ruim achter de bal plaats vinden zodat de linkervoet nog kan teruggetrokken worden EN de bal nog een toets kan geven zonder het been volledig te strekken. (indien het been moet gestrekt worden is de afstand te groot, kan de speler het evenwicht niet bewaren, en kan het lichaam niet naar voor hellen om een snelle start te beginnen)

Indien de spelers problemen hebben met de motoriek, links en rechts, draaien enz.... dan wordt aanbevolen deze oefening af te werken met de bal ter plaatse.

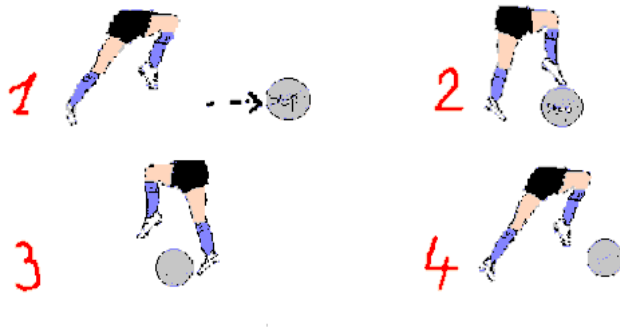
Indien de oefening met de beste voet goed opgevolgd wordt, kan de oefening gespiegeld worden en afgewerkt worden met de andere voet.

Indien de oefening voldoening schenkt met beide voeten kan gestart worden met oefening 5B, welke zeer praktisch gericht is, en waar de belevenis van de spelers groot is.

Oefenstof Wiel Coerver Oef. 5b

Oefening 5b: Stop-dubbele overstap

Uitleg :



Idem als oefening 5a :

1. De bal in beweging brengen.
2. Stoppen met de rechtervoet , draaien .
3. De benen lichtjes openen en over de bal lopen.
4. 180° draaien en bal meenemen.

Methodiek :

Gebruik van het enkelgewricht. Lichaamsgewicht leren overbrengen. Gepast en correct draaien.

Leeftijd :

6 tot 10 jarigen

Intensiteit :

hoog

Duur :

4 x 2 minuten per training

Coaching :

De trainer zorgt ervoor dat de bal zo kort mogelijk bij de speler blijft, de speler zo vlug mogelijk de draait en keert.

Alvorens deze oefening in de wedstrijdvorm toe te passen moet de trainer dit koppelen aan het tactisch aspect. Deze oefening kan enkel slagen indien de tegenstanders zich bevinden links of rechts van de bal en NIET ERVOOR. De oefening minimaliseren voor de achterspelers, om onnodig balverlies te beperken. (liever de achterspelers met een andere positie afwisselen)

Oefenstof Wiel Coerver Oef. 6

Creation - No Touch

UITLEG: in een afgebakende ruimte van 4 op 5 m , bevinden zich twee spelers, 1 in balbezit die baltechnieken probeert te creëren.(hakje, kap - passeer - schijnbeweging, overstap, schaar,afrol, stop) De andere speler is eigenlijk de partner, hij probeert op 1 meter afstand te verdedigen zonder de bal of de speler aan de bal raken.

Doelstelling: De aangeleerde baltechnieken intensief te laten uitvoeren zonder kick & rush.

Leeftijd: 6 tot 9 jaar

Aantal spelers: 2

Materiaal: 4 potjes + 1 bal

Veldafmeting: 4 op 5 m (vanaf 7jaar, per jaar, veld met 1meter vergroten)

Aanpassingen: na 1 minuut worden het balbezit doorgegeven aan de partner.

Methodiek: - techniek uitproberen zonder dat de speler de bal ontnomen wordt.

- de verdediger kan zich focussen op de bal en op de bewegingen van het lichaam van de speler aan de bal. De herkenning van de lichaamstaal zal de speler er toe aanzetten, vlugger te anticiperen op een richtingbeweging van zowel de bal als de speler.

Intensiteit: zeer hoog (evenwicht in arbeid-rust)

Coaching:

- trainer kan om de motivatie te bevorderen, op elke balcreatie punten geven.
 - toezien dat de hele ruimte benut wordt.
 - toezien dat beide voeten gebruikt worden.
 - toezien dat bij de combinatie van de technieken, het steunbeen, afdraaiingen en overbrenging lichaamsgewicht correct worden toegepast.
 - toezien dat er genoeg variatie ontstaat bij de baltechnieken
 - proberen het hoofd rechtop te houden.
- Variatie: bij oudere spelers met voldoende techniek kan de combinatie en timing bevorderd worden door met twee tegen twee in deze ruimte te spelen.
- Complexiteit: afhankelijk van de aangeleerde balvaardigheden en technieken
- Inzicht & Communicatie: de speler in balbezit moet steeds van de partner wegdraaien