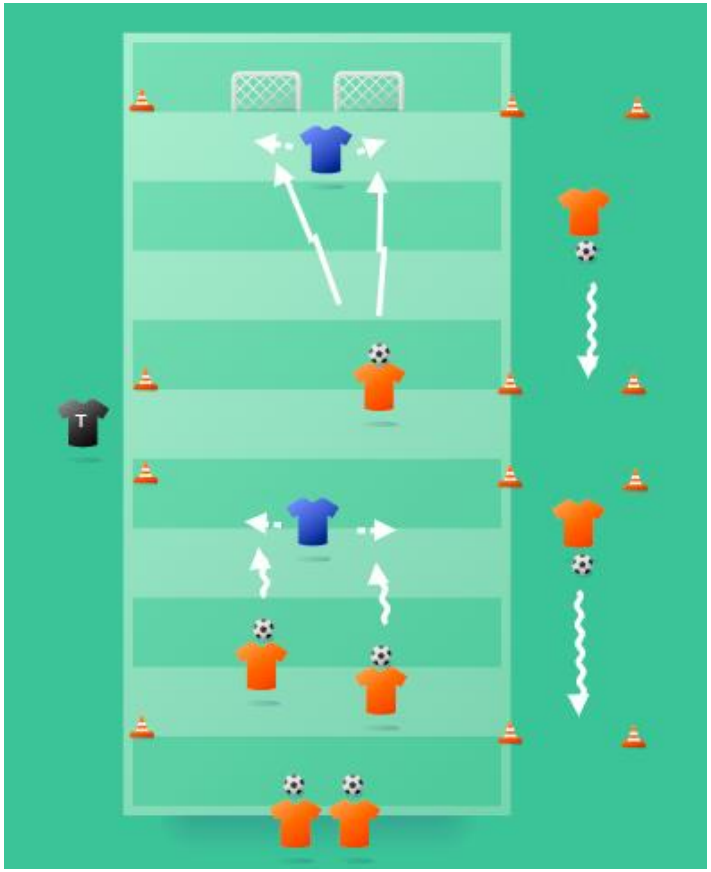
Oefening 1

DRIBBELSCHIETSPEL MET 2 KLEINE DOELTJES (2 VERDEDIGERS)

- **¼ veld**
- **5 - 10 spelers**
- **08 & 09**
- **15 min**



DOEL

Positiespel in opbouw verbeteren

AFMETINGEN

- Lengte: 15/25 meter
- Breedte: 10/15 meter

SPELREGELS

- Drie spelers starten gelijktijdig met dribbelen naar de overzijde
- De verdediger probeert de bal af te pakken, lukt dat, krijgt hij één punt
- Als de spelers bij het middelste vak aangekomen zijn, mogen ze scoren (passen-mikken) op één van de twee kleine doelen
- Nadat ze gemikt hebben op het kleine doel, halen ze de bal op en dribbelen ze via het slootje weer terug
- Na een bepaalde tijd wordt er doorgewisseld van verdedigers

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld breder en/of langer maken
- Extra aanvaller toevoegen

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Veld smaller maken
- Extra verdediger toevoegen

Bedoeling van de oefening

Door middel van dribbelen in kansrijke positie komen

VOETBALHANDELING - PASSEN

De bal verplaatsen naar een medespeler

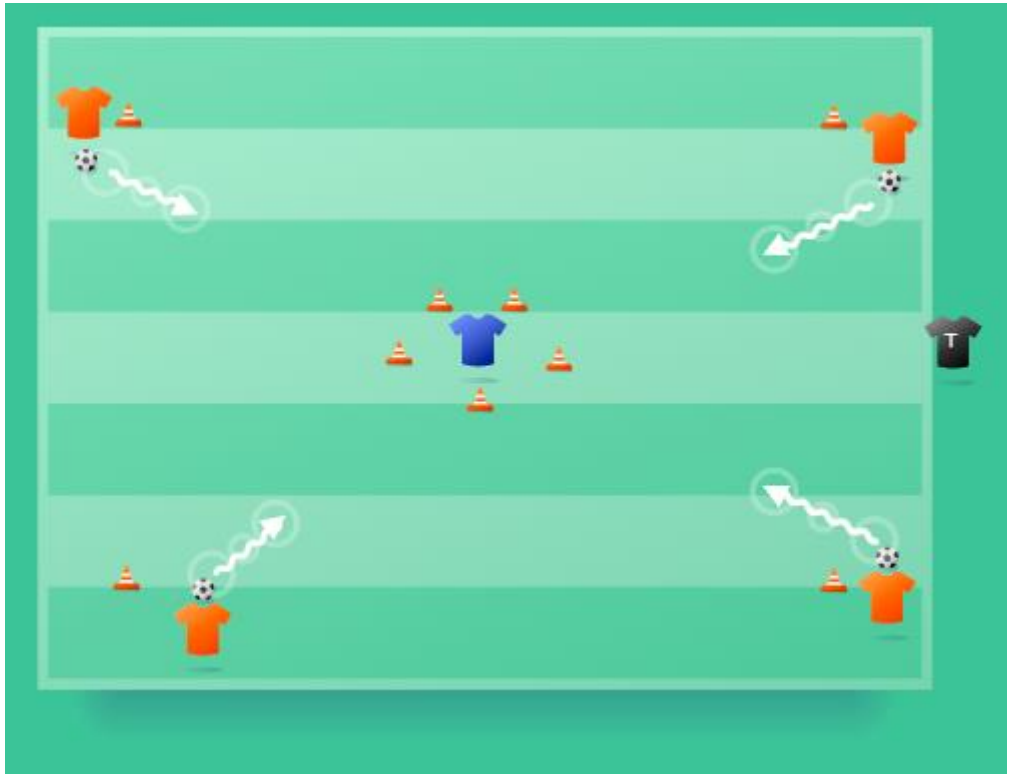
AANDACHTSPUNTEN

- Kies goed positie ten opzichte van de bal
- Standbeen licht gebogen
- Voet wijst meestal in de speelrichting

Oefening 2

KROKODILLENSPEL

- **¼ veld**
- **5 - 10 spelers**
- **08 & 09**
- **15 min**



DOEL

Scoren verbeteren

AFMETINGEN

- Lengte: 30 meter
- Breedte: 20 meter

SPELREGELS

- De spelers proberen, dribbelend met een bal, vanuit hun pion naar het middelste vak (de vijver) te dribbelen en terug
- De speler(s) in het vak (krokodil) probeert de bal uit het vak (vijver) te houden door deze af te pakken of weg te tikken
- Als de bal aangeraakt is, ga je eerst terug naar de pion waar je begonnen bent
- Als de speler het lukt om terug te keren in het vak, zonder dat de bal door de krokodil aangeraakt is, mag hij een hoedje op zijn pion leggen

- De speler die als eerste vijf hoedjes op de pion heeft, is de winnaar

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Het vak (de vijver) breder en/of langer maken

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Het vak (de vijver) smaller en/of korter maken

Bedoeling van de oefening

Zodra de bal vrij is (binnen schotafstand), schieten

VOETBALHANDELING - DRIBBELEN

Met de bal een afstand overbruggen

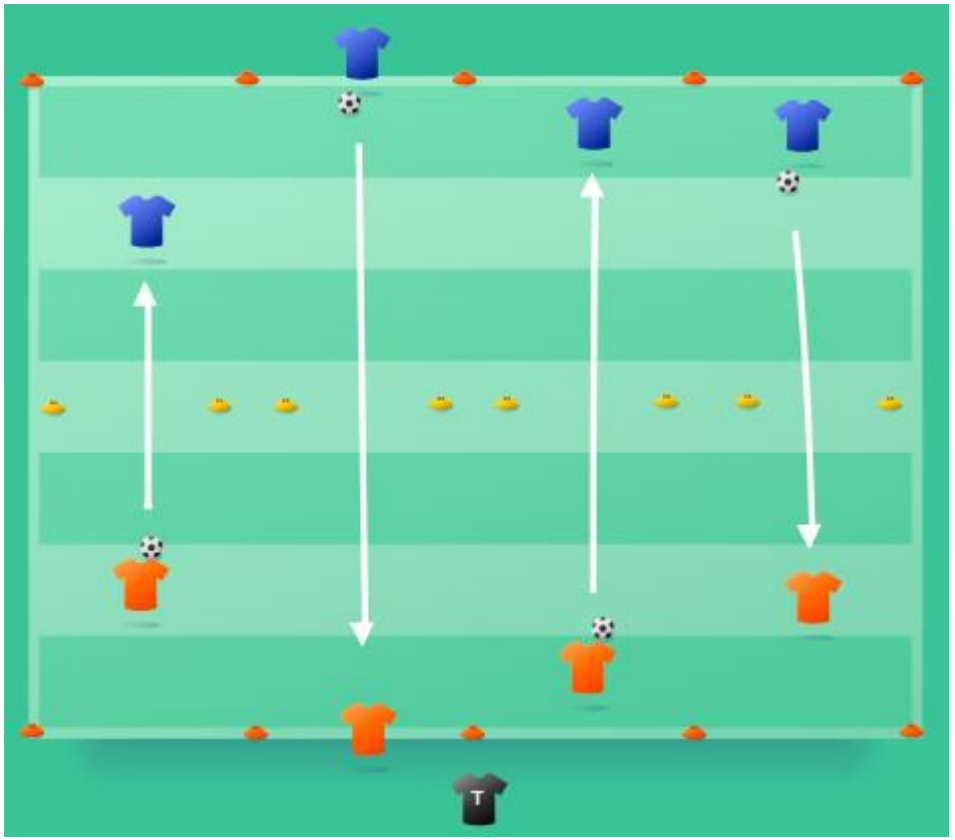
AANDACHTSPUNTEN

- Raak de bal zo vaak dat je hem in looptempo in de goede richting mee kan nemen
- Laat de bal niet wegspringen
- Buig je bovenlichaam iets over de bal heen

Oefening 3

POORTSCHIETSPEL MET VARIABELE AFSTAND

- **¼ veld**
- **4 - 8 spelers**
- **08 & 09**
- **15 min**



DOEL

Scoren verbeteren

AFMETINGEN

- Lengte: 20 meter
- Breedte: 10/12 meter

SPELREGELS

- Beide spelers kunnen scoren door tussen de pionnen te passen
- Wanneer je drie punten gescoord hebt vanaf de drie meter lijn, ga je naar de volgende lijn (vijf meter). Wanneer je hier ook weer drie punten hebt gescoord ga je naar de kampioenslijn
- Wie het eerst drie punten heeft vanaf de kampioenslijn (zeven meter) heeft gewonnen
- Wanneer je twee keer achter elkaar de pion mist ga je een lijn dichterbij

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Doel / poortje vergroten
- Afstand van het passen verkleinen

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Doel / poortje verkleinen
- Afstand van het passen vergroten
- Passen van een rollende bal
- Passen met het 'verkeerde' been

Bedoeling van de oefening

Door middel van dribbelen in kansrijke positie komen om te kunnen scoren

VOETBALHANDELING - BAL AANNEMEN / MEENEMEN

De bal aan- of meenemen om verder te kunnen voetballen

AANDACHTSPUNTEN

- Draai de voet naar buiten
- Houd de voet ontspannen
- Zorg dat de bal dichtbij je blijft

Oefening 4

DRIBBELEN ALS GEORGINIO

- **¼ veld**
- **6 - 12 spelers**
- **07 t/m 010**
- **5 min**

DOEL

Meerdere doelstellingen

AFMETINGEN

- Lengte: 15 meter
- Breedte: 10 meter

SPELREGELS

- Iedere speler loopt met een bal aan de voet in het vak
- Op het signaal van de trainer start het spel
- Spelers proberen hun eigen bal te beschermen en ondertussen iemand zijn of haar bal uit het vak te schieten
- Als een speler een bal uit het vak schiet, krijgt diegene een punt
- Op het moment dat de bal buiten het vak beland, haalt de speler deze op een dribbelt weer terug het vak in

Makkelijker of moeilijker maken

MOEILIJKER MAKEN

- Een speler probeert zonder bal aan de voet de andere ballen buiten het vak te schieten

MAKKELIJKER MAKEN

- Veld breder en/of langer maken

Oefening 5

PASSEN ALS JACKY

- **¼ veld**
- **8 - 10 spelers**
- **07 t/m 010**
- **15 min**

DOEL

Meerdere doelstellingen

AFMETINGEN

- Lengte: 30/40 meter
- Breedte: 20 meter

SPELREGELS

- Beide teams kunnen scoren door de bal in een klein doel te passen-mikken
- Als de bal uit is, indribbelen
- Bij een achterbal of hoekschop indribbelen

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld breder en/of langer maken

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Veld smaller en/of korter maken

Bedoeling van de oefening

Overzicht in de situatie houden, waarheen te dribbelen, waar is ruimte

Dribbelen (soms) afwisselen met het passen op een medespeler

Kiezen van het moment en de richting van de passeeractie

VOETBALHANDELING - PASSEN

De bal verplaatsen naar een medespeler

AANDACHTSPUNTEN

- Kies goed positie ten opzichte van de bal
- Standbeen licht gebogen
- Voet wijst meestal in de speelrichting

Oefening 6

6 TEGEN 2 OVERSTEEKSPEL

- **¼ veld**
- **8 - 10 spelers**
- **08 & 09**
- **15 min**

DOEL

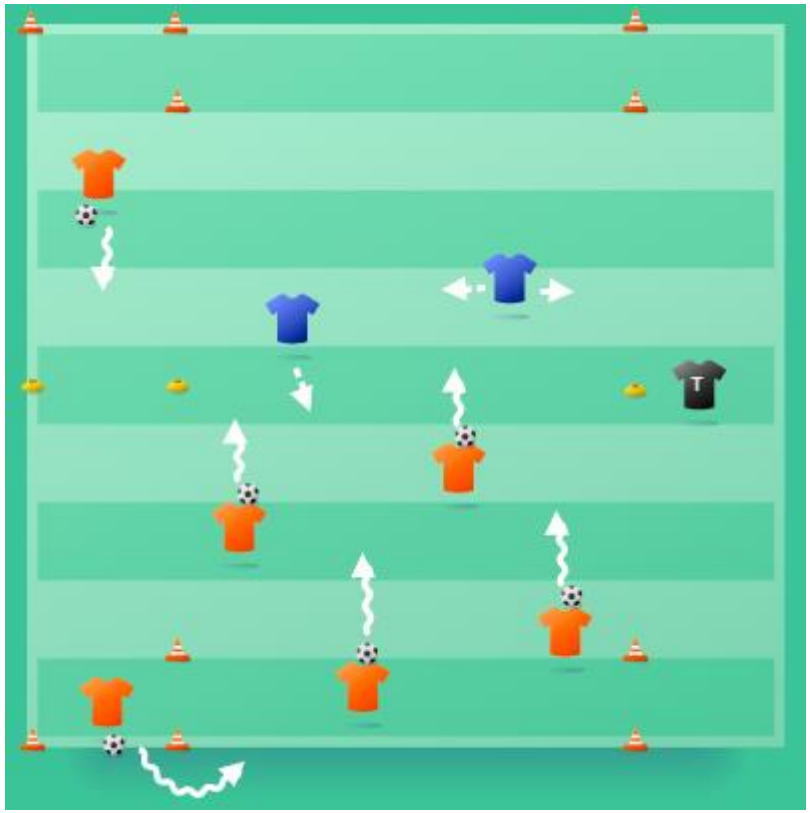
Positiespel in opbouw verbeteren

AFMETINGEN

- Lengte: 20 meter
- Breedte: 10/15 meter

SPELREGELS

- Zes spelers met bal proberen te dribbelen naar de overkant
- Als de verdediger de bal verovert en de bal onder controle heeft (bal onder de voet) of als de bal van de aanvaller buiten de ruimte komt krijgt de verdediger 1 punt
- Bij 3 punten voor de verdediger komt er een nieuwe verdediger



Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld breder en/of langer maken

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Veld smaller en/of korter maken
- Maximaal drie spelers mogen gelijktijdig dribbelen

Bedoeling van de oefening

Door middel van dribbelen of passen in kansrijke positie komen

Speelruimte zo groot mogelijk maken

VOETBALHANDELING - DRIBBELEN

Met de bal een afstand overbruggen

AANDACHTSPUNTEN

- Raak de bal zo vaak dat je hem in looptempo in de goede richting mee kan nemen
- Laat de bal niet wegspringen
- Buig je bovenlichaam iets over de bal heen

Oefening 7

KRUIPVOETBAL

- **¼ veld**
- **6 - 12 spelers**
- **08 & 09**
- **5 min**

DOEL

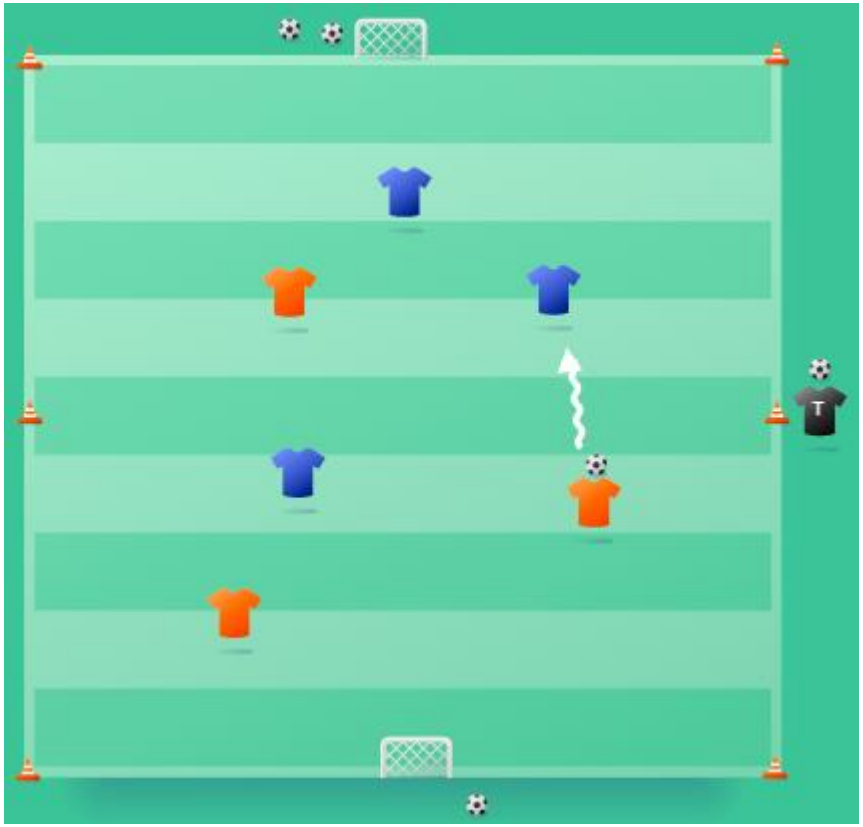
Meerdere doelstellingen

AFMETINGEN

- Lengte: 20 meter
- Breedte: 15 meter

SPELREGELS

- Spelers mogen de bal voortbewegen en overspelen met de handen en knieën
- De bal mag niet door de lucht worden gespeeld
- Er kan gescoord woren door de bal in het doeltje van de tegenpartij te spelen
- Als de bal uit is, rolt de trainer een nieuwe bal het veld in



Makkelijker of moeilijker maken

MOEILIJKER MAKEN

- Poortje waarop gescoord kan worden smaller maken

MAKKELIJKER MAKEN

- Poortje waarop gescoord kan worden breder maken

Oefening 7

1 TEGEN 1 MET 2 KLEINE DOELTJES

- **¼ veld**
- **2 - 4 spelers**
- **08 & 09**
- **15 min**

DOEL

Uitspelen van één tegen één situatie verbeteren

AFMETINGEN

- Lengte: 15/25 meter
- Breedte: 10/15 meter

SPELREGELS

- Beide spelers kunnen scoren op een klein doel
- Als de bal uit is, indribbelen
- Bij een achterbal of hoekschop indribbelen

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld breder en/of langer maken

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Veld smaller en/of korter maken

Bedoeling van de oefening

Door middelen van dribbelen in kansrijke positie komen om te kunnen scoren

VOETBALHANDELING - DRIBBELEN

Met de bal een afstand overbruggen

AANDACHTSPUNTEN

- Raak de bal zo vaak dat je hem in looptempo in de goede richting mee kan nemen
- Laat de bal niet wegspringen
- Buig je bovenlichaam iets over de bal heen