

## HET POSITIESPEL IN DE OPBOUW (1)

-  1/4 veld
-  4 - 4 spelers
-  O10
-  60 min

### DIT HEB JE NODIG

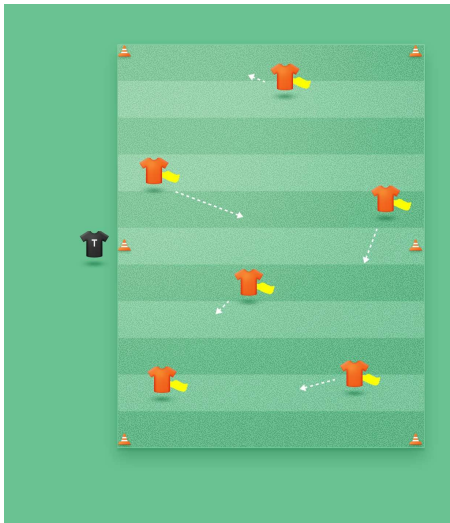
- ▼ 8 voetballen
- ▼ 20 pilonnen
- ▼ 6 blauwe hesjes, 5 oranje hesjes,  
0 lichtblauwe hesjes
- ▼ 22 gele hoedjes, 0 oranje  
hoedjes, 0 witte hesjes

## KAT- EN MUIS SPEL

▲ ¼ veld

👤 5 - 10 spelers 📌 O10

🕒 10 min



### DIT HEB JE NODIG

- ▶ 6 voetballen
- ▶ 6 pilonnen
- ▶ 6 blauwe hesjes, 0 oranje hesjes, 0 lichtblauwe hesjes

### DOEL

Meerdere doelstellingen

### AFMETINGEN

- ▶ Lengte: 15 meter
- ▶ Breedte: 10 meter

### SPELREGELS

- ▶ Alle spelers doen een hesje in de achterzijde van de broek
- ▶ De spelers proberen bij elkaar de hesjes uit de broek te trekken en scoren een punt als dit is gelukt
- ▶ Wanneer een hesje is afgepakt wordt deze direct terug gegeven en mag de speler weer verder spelen
- ▶ De hesjes mogen niet met de handen verdedigd worden

## Makkelijker of moeilijker maken

### MAKKELIJKER MAKEN

- ▶ Veld breder en/of langer maken

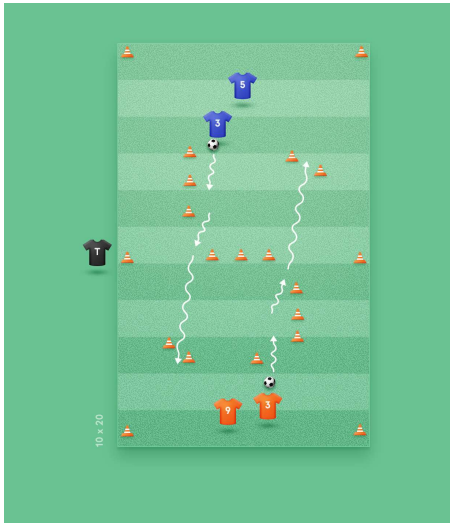
### MOEILIJKER MAKEN

- ▶ Spelers met de bal laten dribbelen

## PION DRIBBELSPEL

▲ ¼ veld    👤 4 - 4 spelers

📏 010    ⌚ 10 min



### DIT HEB JE NODIG

- ▶ 4 voetballen
- ▶ 20 pilonnen
- ▶ 2 blauwe hesjes, 2 oranje hesjes, 0 lichtblauwe hesjes

### DOEL

Positiespel in opbouw verbeteren

### AFMETINGEN

- ▶ Lengte: 20 meter
- ▶ Breedte: 10 meter

### SPELREGELS

- ▶ Spelers 1 en 3 dribbelen gelijktijdig op de middelste drie pionnen af
- ▶ Hier volgt een actie om de pionnen heen
- ▶ Vervolgens versnellen de spelers naar het poortje
- ▶ De spelers die als eerste door het poortje gaat, wint
- ▶ Vervolgens starten spelers 2 en 4 gelijktijdig

## Makkelijker of moeilijker maken

### AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- ▶ Poortjes smaller maken
- ▶ De pionnen in het midden weghalen, waardoor spelers op elkaar afdribbelen

### AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- ▶ Poortjes breder maken

## Bedoeling van deze oefening

- ▶ Door middel van dribbelen in kansrijke positie komen

### VOETBALHANDELING – DRIBBELEN

#### WAT?

Met de bal een afstand overbruggen

#### HOE?

- ▶ 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

## 3 TEGEN 1 POSITIESPEL

▲ ¼ veld    👤 4 - 5 spelers

🕒 010    ⌚ 10 min

### DIT HEB JE NODIG

- ▼ 8 voetballen
- ▼ 4 pilonnen
- ▼ 2 blauwe hesjes, 3 oranje hesjes, 0 lichtblauwe hesjes

### DOEL

Positiespel in opbouw verbeteren

### AFMETINGEN

- ▼ Lengte: 10/12 meter
- ▼ Breedte: 7/10 meter

### SPELREGELS

- ▼ Als het drietal de bal 10x heeft rondgespeeld heeft het 1 punt
- ▼ Als de verdediger de bal veroverd en onder controle heeft of als het drietal de bal uitschiet krijgt de verdediger 1 punt
- ▼ Bij 3 punten voor de verdediger komt er een andere verdediger

## Makkelijker of moeilijker maken

### AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- ▼ Veld smaller en/of korter maken

### AANVALLEN MAKKELIJKER

- ▼ Veld breder en/of langer maken

## Bedoeling van deze oefening

- ▼ Door middel van dribbelen of passen in kansrijke positie komen

### VOETBALHANDELING – BAL AANNEMEN / MEENEMEN

#### WAT?

De bal aan- of meenemen om verder te kunnen voetballen

#### HOE?

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

## 4 TEGEN 4 LIJNVOETBAL

▲ ¼ veld

👤 8 - 10 spelers

📌 O10

🕒 15 min



### DIT HEB JE NODIG

- 4 voetballen
- 8 pilonnen
- 5 blauwe hesjes, 5 oranje hesjes, 0 lichtblauwe hesjes
- 22 gele hoedjes, 0 oranje hoedjes, 0 witte hesjes

### DOEL

Positiespel in opbouw verbeteren

### AFMETINGEN

▾ Lengte: 20 meter

▾ Breedte: 40 meter

### SPELREGELS

- ▾ Beide teams kunnen scoren door de bal te controleren in het vak van de tegenstander
- ▾ Als de bal uit is, indribbelen of inpassen
- ▾ Bij een doelpunt, achterbal of hoekschop in het midden van de eigen doellijn starten
- ▾ Er mag niet verdedigd worden in het eigen verdedigingsvak
- ▾ (Eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop

## Makkelijker of moeilijker maken

### AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- ▾ Veld smaller en/of korter maken
- ▾ Deel van de lijn waarover gedribbeld kan worden, kleiner maken

### AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- ▾ Veld breder en/of langer maken

## Bedoeling van deze oefening

- ▾ Door middel van dribbelen of passen in kansrijke positie komen

### VOETBALHANDELING – DRIBBELEN

#### WAT?

Met de bal een afstand overbruggen

#### HOE?

- ▾ 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

## 4 TEGEN 4 MET PIONNEN

▲ ¼ veld

👤 8 - 10 spelers    ⚡ O10

🕒 15 min

### DIT HEB JE NODIG

- ▶ 8 voetballen
- ▶ 20 pionnen
- ▶ 4 blauwe hesjes, 4 oranje hesjes, 0 lichtblauwe hesjes

### DOEL

Positiespel in opbouw verbeteren

### AFMETINGEN

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

### SPELREGELS

- ▶ Beide spelers kunnen scoren door de bal tegen een pion te passen-mikken
- ▶ Als de bal uit is, indribbelen
- ▶ Bij een achterbal of hoekschop indribbelen

## Makkelijker of moeilijker maken

### AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- ▶ Veld smaller en/of korter maken
- ▶ Minder pionnen plaatsen waarop gescoord kan worden

### AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- ▶ Veld breder en/of langer maken
- ▶ Meer pionnen plaatsen waarop gescoord kan worden

## Bedoeling van deze oefening

- ▶ Door middel van dribbelen of passen in kansrijke positie komen

### VOETBALHANDELING – PASSES

#### WAT?

De bal verplaatsen naar een medespeler

#### HOE?

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