

HET POSITIESPEL IN DE OPBOUW (1)

- ▲ ½ veld
- 👤 3 - 7 spelers
- 📍 O11 & O12
- 🕒 60 min

DIT HEB JE NODIG

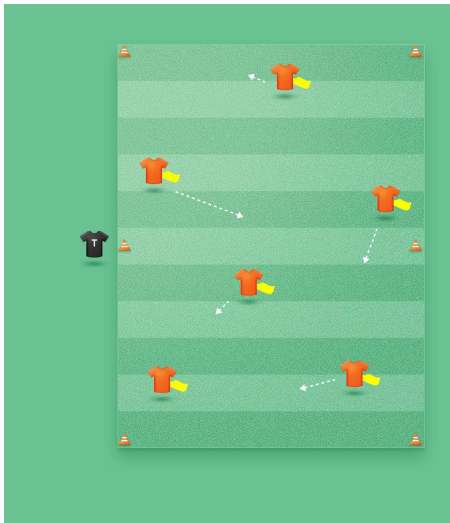
- ▼ 8 voetballen
- ▼ 6 pilonnen
- ▼ 4 mini doelen van 3 bij 1 meter
- ▼ 2 pupillen doelen van 5 bij 2 meter
- ▼ 6 blauwe hesjes, 6 oranje hesjes, 0 lichtblauwe hesjes
- ▼ 16 gele hoedjes, 0 oranje hoedjes, 0 witte hesjes

KAT- EN MUIS SPEL

▲ ¼ veld

👤 5 - 10 spelers

📍 O11 & O12 ⌚ 5 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

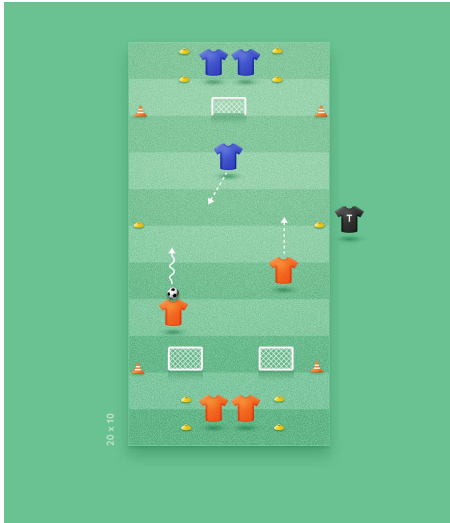
MOEILIJKER MAKEN

- Spelers met de bal laten dribbelen

2 TEGEN 1 MET 3 DOELTJES

▲ ¼ veld 👤 3 - 7 spelers

📍 O11 & O12 ⌚ 10 min



DIT HEB JE NODIG

- ▶ 5 voetballen
- ▶ 4 pilonnen
- ▶ 3 mini doelen van 3 bij 1 meter
- ▶ 3 blauwe hesjes, 4 oranje hesjes, 0 lichtblauwe hesjes
- ▶ 10 gele hoedjes, 0 oranje hoedjes, 0 witte hesjes

DOEL

Positiespel in opbouw verbeteren

AFMETINGEN

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

SPELREGELS

- ▶ De aanvallers kunnen scoren door te passen in het kleine doeltje
- ▶ De verdediger kan scoren op 2 kleine doeltjes
- ▶ Bij een doelpunt, hoekschop of achterbal starten de aanvallers tussen de twee kleine doeltjes
- ▶ Als de bal uit is indribbelen, tweetal inpassen
- ▶ Na bepaalde tijd wisselen van rol

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- ▶ Veld smaller en/of korter maken
- ▶ Kleine doeltjes van de verdediger verder uit elkaar plaatsen (meer naar buiten)

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- ▶ Veld breder en/of langer maken
- ▶ Kleine doeltjes van de verdediger dichterbij elkaar plaatsen (meer naar binnen)

Bedoeling van deze oefening

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

VOETBALHANDELING – PASSEN

WAT?

De bal verplaatsen naar een medespeler

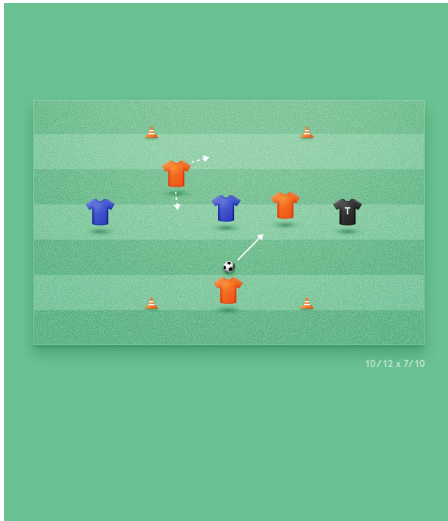
HOE?

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

3 TEGEN 1 POSITIESPEL

🏟️ ¼ veld 👤 4 - 5 spelers

📌 O11 & O12 ⌚ 15 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 verovert 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+K TEGEN 3+K GROTE DOELEN

▲ ¼ veld

👤 9 - 12 spelers

📍 O11 & O12 ⌚ 15 min



DIT HEB JE NODIG

- ▶ 8 voetballen
- ▶ 4 pilonnen
- ▶ 2 pupillen doelen van 5 bij 2 meter
- ▶ 6 blauwe hesjes, 6 oranje hesjes, 0 lichtblauwe hesjes
- ▶ 16 gele hoedjes, 0 oranje hoedjes, 0 witte hesjes

DOEL

Positiespel in opbouw verbeteren

AFMETINGEN

- ▶ Lengte: 30/35 meter
- ▶ Breedte: 40 meter

SPELREGELS

- ▶ Beide teams kunnen scoren op een groot doel met keeper
- ▶ Als de bal uit is, inpassen voor het viertal en indribbelen voor het drietal
- ▶ Bij achterbal / hoekschop starten bij keeper viertal
- ▶ Na verloop van tijd wisselen de teams van functie

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- ▶ Veld smaller en/of korter maken
- ▶ Spelen met buitenspel, buitenspellijn halverwege het speelveld (vanaf O13)

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- ▶ Veld breder en/of langer maken

Bedoeling van deze oefening

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

VOETBALHANDELING – VRIJLOPEN

WAT?

Zodanig positie kiezen of vrijlopen dat je aangespeeld kunt worden door een medespeler

HOE?

- ▶ Kies zo positie dat je makkelijk aanspeelbaar bent
- ▶ Actie na actie, steeds mee blijven doen
- ▶ Speel meer uit elkaar, loop elkaar niet in de weg, maak de ruimte groter

5 TEGEN 5

▲ ½ veld

👤 10 - 10 spelers

📍 O11 & O12 ⌚ 15 min

DIT HEB JE NODIG

- ▶ 8 voetballen
- ▶ 4 pilonnen
- ▶ 4 mini doelen van 3 bij 1 meter
- ▶ 5 blauwe hesjes, 5 oranje hesjes, 0 lichtblauwe hesjes
- ▶ 4 gele hoedjes, 0 oranje hoedjes, 0 witte hesjes

DOEL

Positiespel in opbouw verbeteren

AFMETINGEN

- ▶ Lengte: 30/35 meter
- ▶ Breedte: 40 meter

SPELREGELS

- ▶ Gewone spelregels (wedstrijdecht)
- ▶ Controleren of het geleerde wordt begrepen en toegepast in een partijvorm
- ▶ Is de doelstelling bereikt?
- ▶ Om de relatie te zien tussen de oplossingen/mogelijkheden die zijn aangereikt in de voorgaande oefenvormen en de partijvorm (wedstrijd)

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- ▶ Veld smaller en/of korter maken

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- ▶ Veld breder en/of langer maken

Bedoeling van deze oefening

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

VOETBALHANDELING – PASSEN

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