

HET UITSPELEN VAN DE ÉÉN TEGEN ÉÉN SITUATIE (1)

-  ¼ veld
-  4 - 4 spelers
-  O8 & O9
-  60 min

DIT HEB JE NODIG

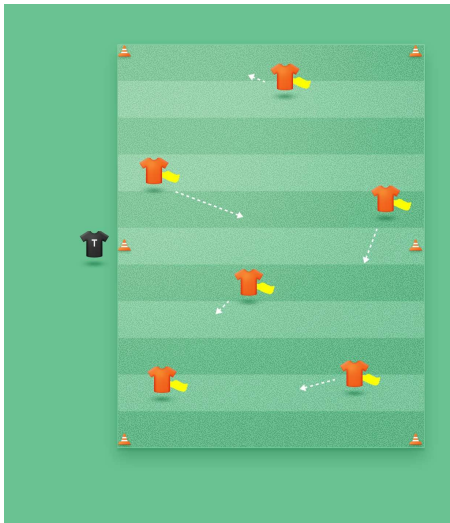
- ▼ 8 voetballen
- ▼ 20 pilonnen
- ▼ 4 mini doelen van 3 bij 1 meter
- ▼ 6 blauwe hesjes, 5 oranje hesjes,
0 lichtblauwe hesjes
- ▼ 3 gele hoedjes, 0 oranje hoedjes,
0 witte hesjes

KAT- EN MUIS SPEL

▲ ¼ veld

👤 5 - 10 spelers

📅 08 & 09 🕒 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

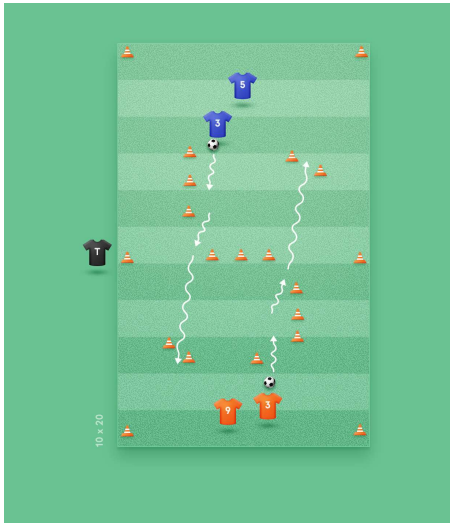
MOEILIJKER MAKEN

- ▶ Spelers met de bal laten dribbelen

PION DRIBBELSPEL

🏠 ¼ veld 👤 4 - 4 spelers

📅 08 & 09 ⌚ 10 min



DIT HEB JE NODIG

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

DOEL

Uitspelen van één tegen één situatie 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 om te kunnen scoren

VOETBALHANDELING – DRIBBELEN

WAT?

Met de bal een afstand overbruggen

HOE?

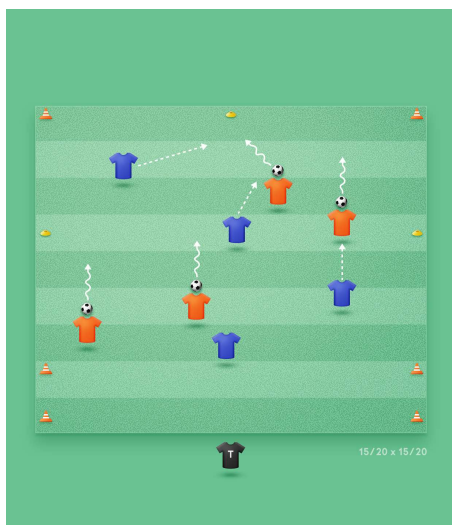
- Raak de bal zo vaak dat je hem in looptempo in de goede richting mee kan nemen
- Laat de bal niet wegspringen
- Buig je bovenlichaam iets over de bal heen

DRIBBELKAMPIOEN

▲ ¼ veld

👤 8 - 10 spelers

📅 08 & 09 ⌚ 10 min



DIT HEB JE NODIG

- ▶ 8 voetballen
- ▶ 6 pilonnen
- ▶ 4 blauwe hesjes, 4 oranje hesjes, 0 lichtblauwe hesjes
- ▶ 3 gele hoedjes, 0 oranje hoedjes, 0 witte hesjes

DOEL

Uitspelen van één tegen één situatie verbeteren

AFMETINGEN

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

SPELREGELS

- ▶ Helft van de spelers starten met een bal, de andere spelers proberen deze bal te veroveren
- ▶ De speler die na 45 seconden de bal heeft krijgt een punt
- ▶ De volgende serie starten de spelers die zonder bal zijn gestart
- ▶ Wanneer de bal buiten de afgebakende ruimte wordt gedribbeld, krijgt de andere speler de bal
- ▶ Speler met de meeste punten is de winnaar

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- ▶ Het veld smaller en/of korter maken

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- ▶ Het veld breder en/of langer maken

Bedoeling van deze oefening

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

VOETBALHANDELING – DRIBBELEN

WAT?

Met de bal een afstand overbruggen

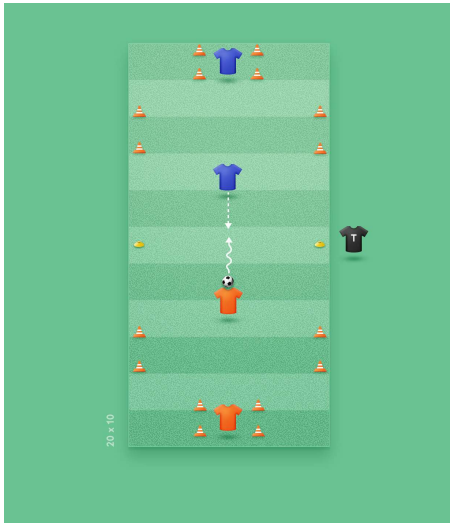
HOE?

- ▶ 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

1 TEGEN 1 LIJNVOETBAL

🏟️ ¼ veld 👤 2 - 8 spelers

📅 08 & 09 ⌚ 15 min



DIT HEB JE NODIG

- ▶ 4 voetballen
- ▶ 16 pilonnen
- ▶ 2 blauwe hesjes, 2 oranje hesjes, 0 lichtblauwe hesjes
- ▶ 2 gele hoedjes, 0 oranje hoedjes, 0 witte hesjes

DOEL

Uitspelen van één tegen één situatie verbeteren

AFMETINGEN

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

SPELREGELS

- ▶ Beide teams kunnen scoren door de bal over de lijn van de tegenstander te dribbelen en de bal in het vak te controleren
- ▶ Als de bal uit is indribbelen, 3x uit doorwisselen
- ▶ Bij een doelpunt, achterbal of uitbal, in het midden van de eigen lijn starten
- ▶ Er mag niet verdedigd worden in het eigen verdedigingsvak

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
- ▶ Verdedigers starten halverwege het speelveld (meer ruimte en tijd voor de aanvaller)

Bedoeling van deze oefening

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

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 3 MET 4 KLEINE DOELTJES

▲ ¼ veld

👤 6 - 10 spelers

🕒 08 & 09 ⌚ 15 min

DIT HEB JE NODIG

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

DOEL

Uitspelen van één tegen één situatie verbeteren

AFMETINGEN

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

- ▶ Veld smaller en/of korter maken
- ▶ Kleine doeltjes dichterbij elkaar plaatsen (meer naar binnen)

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- ▶ Veld breder en/of langer maken
- ▶ Kleine doelen verder uit elkaar plaatsen (meer naar buiten)

Bedoeling van deze oefening

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

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