

HET POSITIESPEL IN DE OPBOUW (2)

- ▲ ¼ veld
- 👤 5 - 10 spelers
- 📏 O10
- 🕒 60 min

DIT HEB JE NODIG

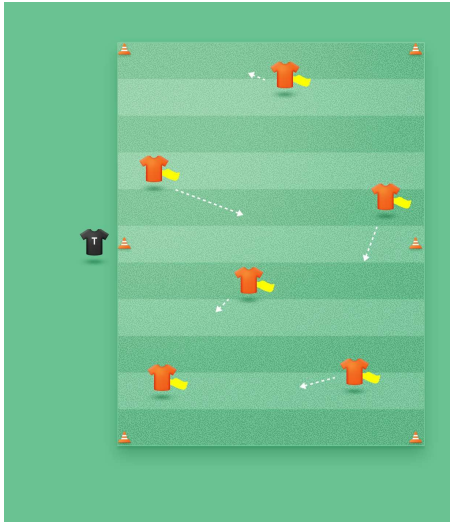
- ▼ 8 voetballen
- ▼ 6 pilonnen
- ▼ 2 mini doelen van 3 bij 1 meter
- ▼ 2 pupillen doelen van 5 bij 2 meter
- ▼ 6 blauwe hesjes, 4 oranje hesjes, 0 lichtblauwe hesjes
- ▼ 8 gele hoedjes, 0 oranje hoedjes, 8 witte hesjes

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

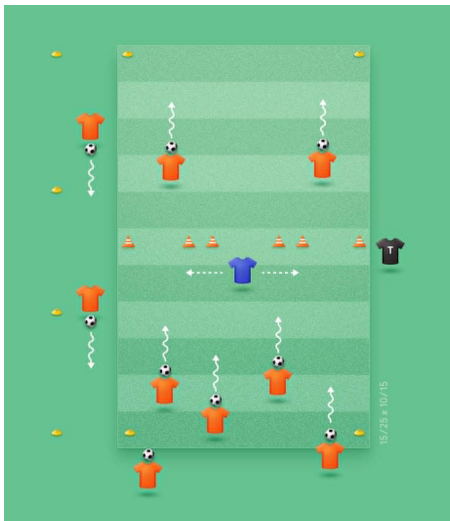
OVERSTEEKSPEL MET PIONNEN (1 VERDEDIGER)

▲ ¼ veld

👤 5 - 10 spelers

📌 O10

🕒 10 min



DIT HEB JE NODIG

- 4 voetballen
- 6 pilonnen
- 1 blauw hesje, 0 oranje hesjes, 0 lichtblauwe hesjes
- 8 gele hoedjes, 0 oranje hoedjes, 0 witte hesjes

DOEL

Positiespel in opbouw verbeteren

AFMETINGEN

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

SPELREGELS

- ▶ Vier tot zes spelers starten gelijktijdig met dribbelen naar de overzijde, waarbij ze door één van de drie poortjes moeten dribbelen
- ▶ De verdediger probeert de bal af te pakken, lukt dat, krijgt hij één punt
- ▶ Als de spelers aan de overzijde gekomen zijn, hebben ze één punt en kunnen ze via het slootje weer terug dribbelen

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- ▶ Veld smaller maken
- ▶ Poortjes smaller maken
- ▶ Maximaal drie spelers mogen gelijktijdig dribbelen naar de overzijde

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- ▶ Veld breder en/of langer maken
- ▶ Poortjes breder maken

Bedoeling van deze oefening

- ▶ Door middel van dribbelen 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

4 TEGEN 2 POSITIESPEL

▲ ¼ veld 👤 6 - 8 spelers

🕒 010 ⌚ 10 min

DIT HEB JE NODIG

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

DOEL

Positiespel in opbouw verbeteren

AFMETINGEN

- ▶ Lengte: 18/22 meter
- ▶ Breedte: 15/18 meter

SPELREGELS

- ▶ Als het viertal de bal 10x heeft rondgespeeld heeft het 1 punt
- ▶ Als de verdedigers de bal veroveren en de bal onder controle hebben (bal onder de voet) of als het viertal de bal uitschiet, krijgen ze 1 punt
- ▶ Bij 3 punten voor het tweetal komen er twee nieuwe verdedigers

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 kansrijke positie komen

VOETBALHANDELING – BAL AANNEMEN / MEENEMEN

WAT?

De bal aan- of meenemen om verder te kunnen voetballen

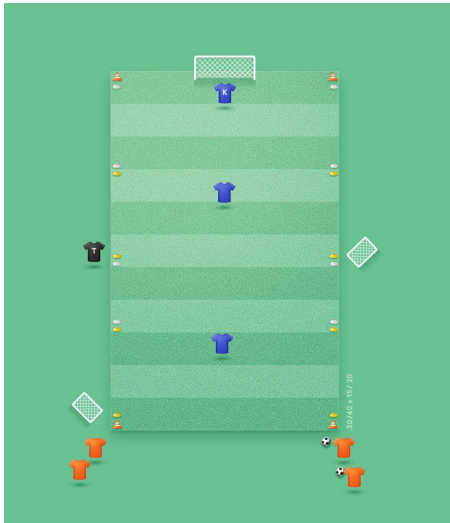
HOE?

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

2 TEGEN 1+K IN VAKKEN

🏠 ¼ veld 👤 5 - 9 spelers

📅 010 ⌚ 15 min



DIT HEB JE NODIG

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

DOEL

Positiespel in opbouw verbeteren

AFMETINGEN

- Lengte: 30/35 meter
- Breedte: 15 meter

SPELREGELS

- De aanvallers dribbelen het veld in en spelen 2 tegen 1 tegen de verdediger in het eerste gele vak
- De verdediger mag alleen verdedigen in zijn eigen vak
- Op het moment dat de aanvallers het volgende vak bereiken, spelen ze nogmaals 2 tegen 1 tegen de volgende verdediger
- De aanvallers kunnen scoren op een groot doel met keeper, de verdedigers kunnen scoren op de kleine doeltjes aan de zijkant
- Als de bal uit is of als er wordt gescoord, start er twee nieuwe aanvallers
- Na drie onderscheppingen wisselen van verdedigers

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Het veld smaller maken
- Nadat de verdediger is uitgespeeld mag hij terugkomen in het volgende vak

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld breder 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?

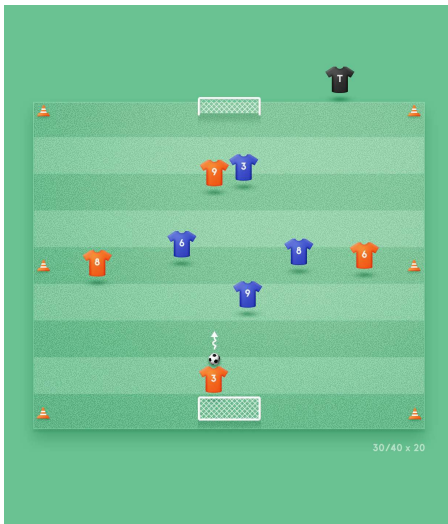
- Draai de voet naar buiten
- Houd de voet ontspannen
- Zorg dat de bal dichtbij je blijft

4 TEGEN 4 MET 2 GROTE DOELEN

▲ ¼ veld

👤 8 - 10 spelers 🏆 O10

🕒 15 min



DIT HEB JE NODIG

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

DOEL

Positiespel in opbouw verbeteren

AFMETINGEN

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

SPELREGELS

- ▶ Beide teams kunnen scoren op een pupillendoel
- ▶ 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

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- ▶ Veld breder en/of langer maken

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