

HET UITSPELEN VAN DE ÉÉN TEGEN ÉÉN SITUATIE (2)

-  ¼ veld
-  4 - 8 spelers
-  O8 & O9
-  60 min

DIT HEB JE NODIG

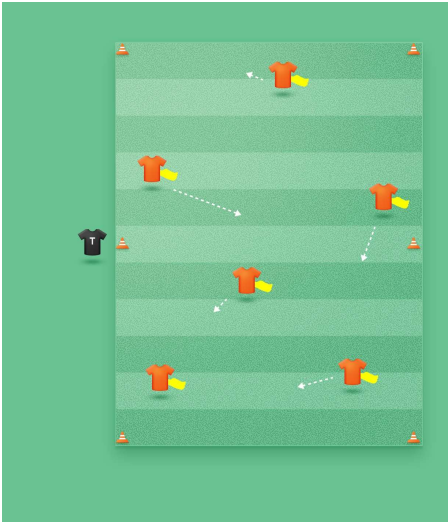
- ▶ 8 voetballen
- ▶ 7 pilonnen
- ▶ 2 mini doelen van 3 bij 1 meter
- ▶ 6 blauwe hesjes, 4 oranje hesjes,
0 lichtblauwe hesjes
- ▶ 4 gele hoedjes, 4 oranje hoedjes,
0 witte hesjes

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

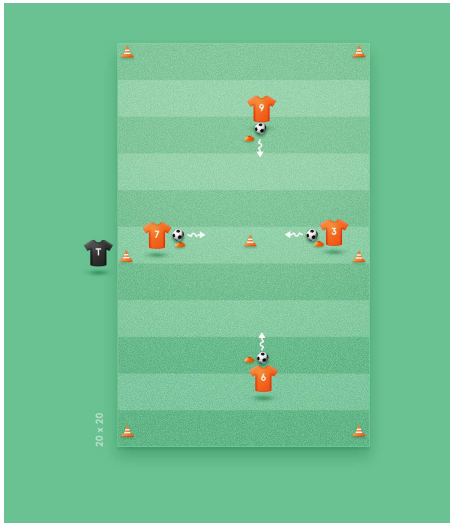
MOEILIJKER MAKEN

- ▶ Spelers met de bal laten dribbelen

DRIBBEL IN + VORM

🏟️ ¼ veld 👤 4 - 8 spelers

📅 08 & 09 ⌚ 10 min



DIT HEB JE NODIG

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

DOEL

Uitspelen van één tegen één situatie verbeteren

AFMETINGEN

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

SPELREGELS

- ▶ Zet deze oefening eventueel meerdere keren uit (4 spelers per oefening)
- ▶ De spelers dribbelen gelijktijdig naar de middelste pion, bij deze pion volgt er een actie naar rechts
- ▶ Hierna versnellen de spelers naar de volgende pion aan de buitenzijde
- ▶ De spelers dribbelen totdat iedereen een hele ronde heeft gemaakt
- ▶ Wissel na verloop van tijd van richting (naar links i.p.v rechts)

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- ▶ Haal de middelste pion weg, hierdoor moeten spelers naar elkaar kijken en juist timen

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- ▶ Zet vier pionnen in het midden neer, zodat spelers meer ruimte hebben om hun actie te 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?

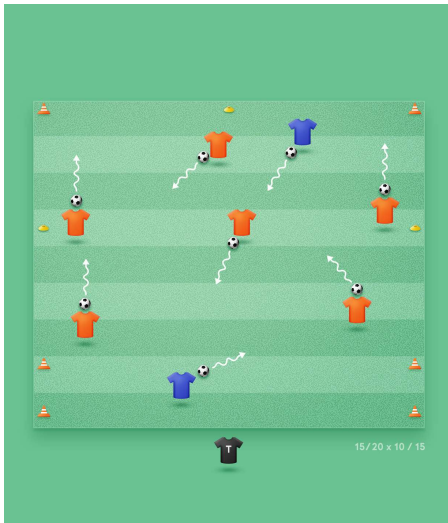
- ▶ Raak de bal zo vaak dat je hem in looptempo in de goede richting mee kan nemen
- ▶ Laat de bal niet wegspringen
- ▶ Buig je bovenlichaam iets over de bal heen

DRIBBELTIKSPEL

▲ ¼ veld

▲ 8 - 10 spelers

▲ 08 & 09 ⌚ 10 min



DIT HEB JE NODIG

- ▲ 8 voetballen
- ▲ 6 pilonnen
- ▲ 3 blauwe hesjes, 0 oranje hesjes, 0 lichtblauwe hesjes
- ▲ 2 gele hoedjes, 0 oranje hoedjes, 0 witte hesjes

DOEL

Uitspelen van één tegen één situatie verbeteren

AFMETINGEN

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

SPELREGELS

- ▲ Alle spelers hebben een bal
- ▲ Twee spelers fungeren als tikker en proberen, al dribbelend, zoveel mogelijk spelers te tikken binnen 45 seconden
- ▲ Wanneer de bal buiten de ruimte komt beginnen de tikkers opnieuw met tellen
- ▲ Wanneer de overige spelers buiten de ruimte dribbelen is dit een punt voor de tikkers
- ▲ De verdedigers die samen in 45 seconden de meeste punten halen zijn de winnaar
- ▲ Na 45 seconden wisselen van tikker

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- ▲ Veld smaller en/of korter maken
- ▲ Tikkers zonder bal

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- ▲ 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

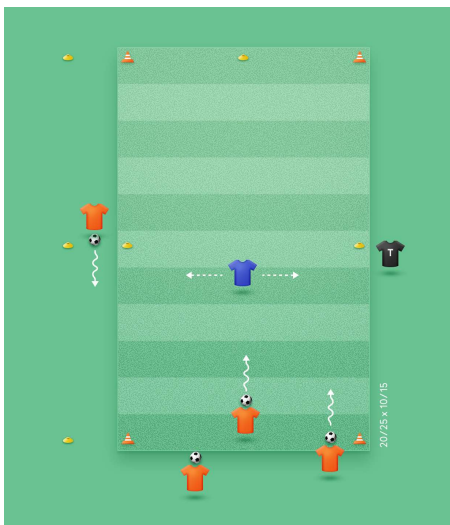
HOE?

- ▲ 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

OVERSTEEKSPEL – 1 VERDEDIGER

🏠 ¼ veld 👤 4 - 6 spelers

🕒 08 & 09 ⌚ 15 min



DIT HEB JE NODIG

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

DOEL

Uitspelen van één tegen één situatie verbeteren

AFMETINGEN

- ▶ Lengte: 20/25 meter
- ▶ Breedte: 10/15 meter

SPELREGELS

- ▶ Drie tot vier spelers proberen met de bal naar de overkant te dribbelen
- ▶ Na het passeren van de verdediger kunnen de aanvallers alleen punten krijgen wanneer ze over de lijn aan de overkant dribbelen en vervolgens via het 'slootje' terugkomen
- ▶ Als de verdediger de bal veroverd 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
- ▶ De speler die het eerste 5 punten haalt is de winnaar, de verdediger die in 2 minuten de meeste punten haalt is de winnaar

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- ▶ Veld smaller maken
- ▶ Er mogen maximaal twee spelers gelijktijdig dribbelen

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- ▶ 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

4 TEGEN 4 MET 2 KLEINE DOELTJES

🏟️ ¼ veld

👤 8 - 10 spelers

🕒 08 & 09 ⌚ 15 min



DIT HEB JE NODIG

- 8 voetballen
- 6 pilonnen
- 2 mini doelen van 3 bij 1 meter
- 4 blauwe hesjes, 4 oranje hesjes, 0 lichtblauwe hesjes

DOEL

Uitspelen van één tegen één situatie verbeteren

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 MOEILIJKER MAKEN

- Veld smaller en/of korter maken

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld breder en/of langer maken

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