

HET JUISTE MOMENT DIEP SPELEN IN DE OPBOUW (1)

-  1/4 veld
-  4 - 8 spelers
-  O10
-  60 min

DIT HEB JE NODIG

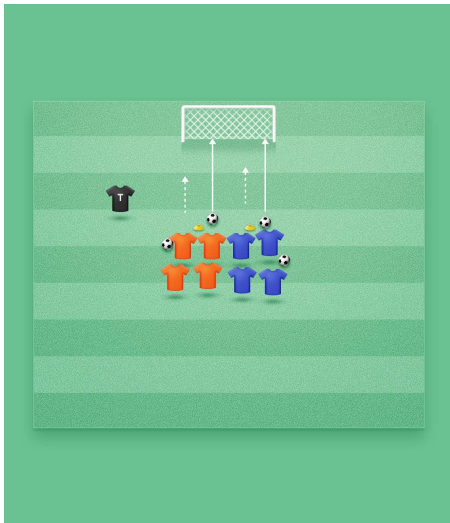
- ▼ 8 voetballen
- ▼ 26 pilonnen
- ▼ 2 pupillen doelen van 5 bij 2 meter
- ▼ 1 senioren doel van 7 bij 2 meter
- ▼ 6 blauwe hesjes, 6 oranje hesjes, 0 lichtblauwe hesjes
- ▼ 16 gele hoedjes, 4 oranje hoedjes, 0 witte hesjes

BAL GOOIEN TEGEN LAT

▲ ¼ veld

👤 4 - 12 spelers 📍 O10

🕒 10 min



DIT HEB JE NODIG

- ▶ 6 voetballen
- ▶ 1 senioren doel van 7 bij 2 meter
- ▶ 2 gele hoedjes, 0 oranje hoedjes, 0 witte hesjes

DOEL

Meerdere doelstellingen

AFMETINGEN

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

SPELREGELS

- ▶ Er worden twee teams gemaakt
- ▶ Binnen het team worden er tweetallen gemaakt
- ▶ Één van de spelers van het tweetal probeert vanaf de pion de lat van het doel te raken
- ▶ De andere speler van het tweetal probeert de bal vervolgens te vangen
- ▶ Als dit lukt scoort het team een punt
- ▶ Vervolgens starten de andere tweetallen van het team en zij proberen hetzelfde
- ▶ Het team dat als eerste drie punten scoort is de winnaar

Makkelijker of moeilijker maken

MAKKELIJKER MAKEN

- ▶ Tweetallen gaan dicht bij het doel staan

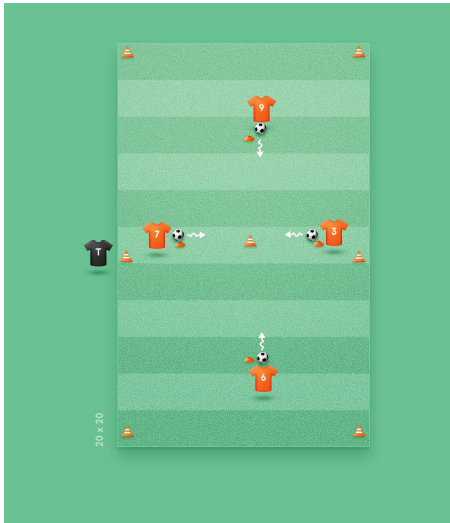
MOEILIJKER MAKEN

- ▶ Bal eerst aannemen op de knie, voordat je de bal mag vangen

DRIBBEL IN + VORM

▲ ¼ veld 👤 4 - 8 spelers

📏 010 ⌚ 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

Dieptespel in opbouw 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

- ▶ Diep denken en zo diep mogelijk spelen

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 PIONNEN

▲ ¼ veld

👤 6 - 10 spelers ⚡ O10

🕒 15 min

DIT HEB JE NODIG

- ▶ 8 voetballen
- ▶ 26 pionnen
- ▶ 5 blauwe hesjes, 5 oranje hesjes, 0 lichtblauwe hesjes

DOEL

Dieptespel in opbouw verbeteren

AFMETINGEN

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

SPELREGELS

- ▶ Beide teams 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
- ▶ Kiezen van het moment en de richting van de passeeractie

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+K TEGEN 4+K, LANG SMAL VELD, GROTE DOELEN

🏟️ ¼ veld

👤 10 - 12 spelers 🏆 O10

🕒 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 hoedjes

DOEL

Dieptespel in opbouw verbeteren

AFMETINGEN

- 🔹 Lengte: 45/50 meter
- 🔹 Breedte: 10/15 meter

SPELREGELS

- 🔹 De teams kunnen scoren op een groot doel met keeper
- 🔹 Als de bal uit is, inpassen of indribbelen
- 🔹 Bij een hoekschop starten bij het eigen doeltje

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
- 🔹 Kiezen van het moment en de richting van de passeeractie

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