

## HET JUISTE MOMENT DIEP SPELEN IN DE OPBOUW (1)

- ▲ 1/2 veld
- 👤 4 - 7 spelers
- 📍 O11 & O12
- 🕒 60 min

### DIT HEB JE NODIG

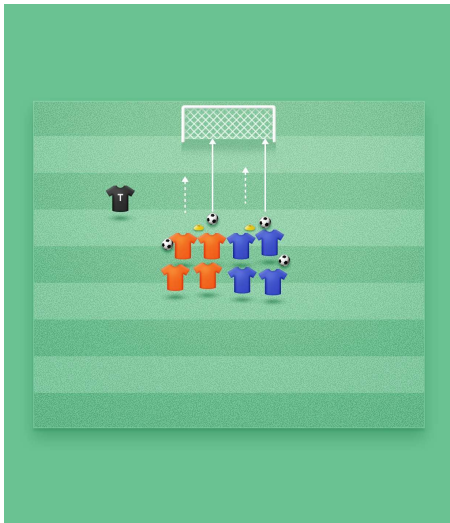
- ▼ 8 voetballen
- ▼ 8 pilonnen
- ▼ 4 mini doelen van 3 bij 1 meter
- ▼ 1 senioren doel van 7 bij 2 meter
- ▼ 5 blauwe hesjes, 5 oranje hesjes,  
0 lichtblauwe hesjes
- ▼ 22 gele hoedjes, 0 oranje  
hoedjes, 0 witte hesjes

## BAL GOOIEN TEGEN LAT

▲ ¼ veld

👤 4 - 12 spelers

📍 O11 & O12 ⌚ 5 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 dichterbij het doel staan

### MOEILIJKER MAKEN

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

## 2 TEGEN 1 VERDEDIGEN OP LIJN MET AANVALLER IN DE RUG

🏟️ ¼ veld    👤 4 - 7 spelers

📌 O11 & O12    ⌚ 10 min

### DIT HEB JE NODIG

- ▶ 4 voetballen
- ▶ 4 pilonnen
- ▶ 1 mini doel van 3 bij 1 meter
- ▶ 4 blauwe hesjes, 1 oranje hesje, 0 lichtblauwe hesjes
- ▶ 2 gele hoedjes, 0 oranje hoedjes, 0 witte hesjes

### DOEL

Dieptespel in opbouw verbeteren

### AFMETINGEN

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

### SPELREGELS

- ▶ De aanvaller dribbelt het veldje in en speelt samen met de andere aanvaller 2 tegen 1 tegen de verdediger
- ▶ De verdediger mag alleen verdediger op de lijn
- ▶ De andere aanvaller kiest positie in de rug van de verdediger
- ▶ Als de aanvallers de verdediger hebben uitgespeeld kunnen zij scoren op het kleine doeltje
- ▶ De verdediger scoort een punt door de bal te controleren of buiten het veldje te schieten
- ▶ Na drie onderscheppingen wisselen van verdediger

## Makkelijker of moeilijker maken

### AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- ▶ Veld smaller en/of korter maken
- ▶ Lijn smaller maken
- ▶ Aanvaller mag de bal alleen passen naar de andere aanvaller

### AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

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

## Bedoeling van deze oefening

- ▶ Door middel van dribbelen of passen in kansrijke positie komen
- ▶ Speelruimte zo groot mogelijk maken

### 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

## 2 TEGEN 2 MET VERDEDIGER IN DE RUG

▲ ¼ veld    👤 4 - 8 spelers

📌 O11 & O12    ⌚ 15 min

### DIT HEB JE NODIG

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

### DOEL

Dieptespel in opbouw verbeteren

### AFMETINGEN

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

### SPELREGELS

- ▶ Beide teams kunnen scoren op twee kleine doeltjes
- ▶ De aanvaller start met dribbelen vanaf de hoek
- ▶ Op het moment dat de aanvaller start met dribbelen, mag de verdediger in de rug druk gaan zetten
- ▶ Als de bal uit is of als er is gescoord, start de aanvaller weer met indribbelen
- ▶ Na 3x uit, wisselen van verdedigers

## Makkelijker of moeilijker maken

### AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- ▶ Veld smaller en/of korter maken
- ▶ Kleine doeltjes dichterbij elkaar plaatsen (meer naar binnen)
- ▶ Verdediger dichterbij de aanvaller laten starten

### AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- ▶ Veld breder en/of langer maken
- ▶ Kleine doeltjes verder uit elkaar plaatsen (meer naar buiten)
- ▶ Verdediger verder van de aanvaller laten starten

## 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 – 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

## 4 TEGEN 3 LIJNVOETBAL

▲ ¼ veld

👤 7 - 10 spelers

📍 O11 & O12 ⌚ 15 min



### DIT HEB JE NODIG

- ▶ 8 voetballen
- ▶ 8 pilonnen
- ▶ 5 blauwe hesjes, 5 oranje hesjes, 0 lichtblauwe hesjes
- ▶ 22 gele hoedjes, 0 oranje hoedjes, 0 witte hesjes

### DOEL

Dieptespel in opbouw verbeteren

### AFMETINGEN

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

### SPELREGELS

- ▶ Beide teams kunnen scoren door de bal over de achterlijn van de tegenstander te dribbelen en de bal te controleren in het vak
- ▶ Als de bal uit is, indribbelen of inpassen
- ▶ Bij een achterbal of hoekschop in het midden van de eigen doellijn starten van het viertal
- ▶ Na verloop van tijd wisselen team A en B van rol

## 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

## Bedoeling van deze oefening

- ▶ Door middel van dribbelen of passen in kansrijke positie komen
- ▶ Speelruimte zo groot mogelijk maken

### VOETBALHANDELING – DRIBBELEN

#### WAT?

Met de bal een afstand overbruggen

#### HOE?

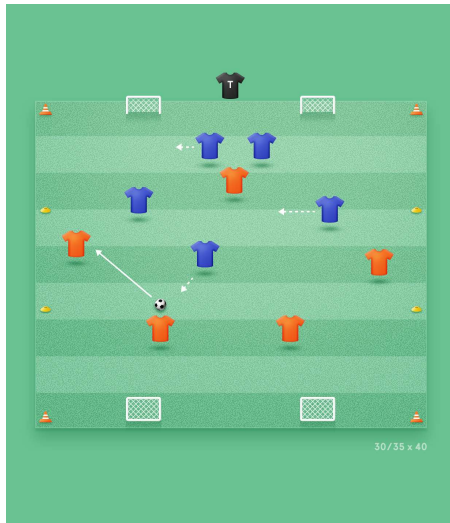
- ▶ Raak de bal zo vaak dat je hem in looptempo in de goede richting mee kan nemen
- ▶ Laat de bal niet wegspringen
- ▶ Buig je bovenlichaam iets over de bal heen

## 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

Dieptespel 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 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