

# STOREN VAN DE OPBOUW EN OP JUISTE MOMENT BAL VEROVEREN (1)

-  1/4 veld
-  4 - 6 spelers
-  O10
-  60 min

## DIT HEB JE NODIG

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

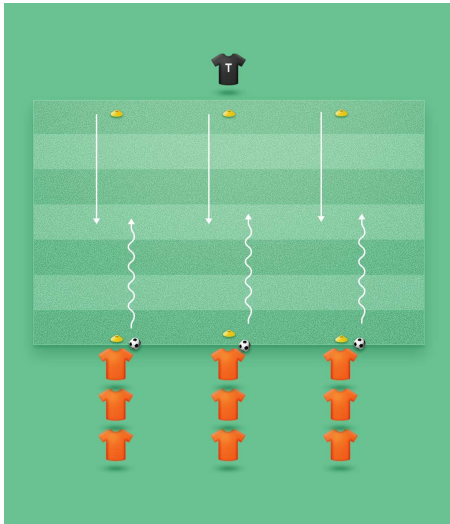
## HINKEL ESTAFETTE MET BAL

▲ ¼ veld

👤 6 - 12 spelers

🏆 O10

🕒 10 min



### DIT HEB JE NODIG

- 3 voetballen

### DOEL

Meerdere doelstellingen

### AFMETINGEN

- Lengte: 10 meter
- Breedte: 10 meter

### SPELREGELS

- Er worden groepjes van twee of drie spelers gemaakt
- De eerste speler van elke groep hinkelt op het rechterbeen met de bal onder zijn andere voet naar de pion toe
- Als de speler bij de pion is, past hij of zij de bal terug
- Zodra de voorste speler van de groep de bal ontvangt, is diegene aan de beurt

## Makkelijker of moeilijker maken

### MAKKELIJKER MAKEN

- Afstand tot de pion korter maken

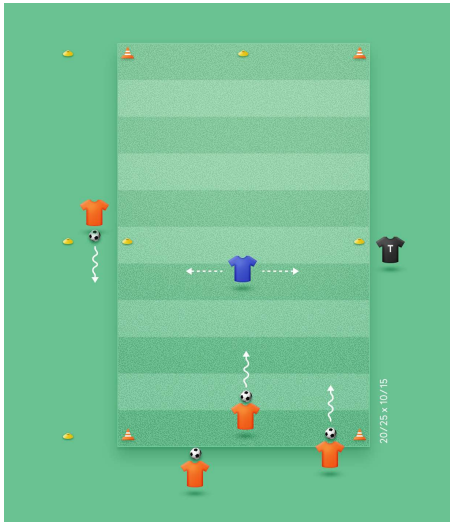
### MOEILIJKER MAKEN

- Stuiteren met de bal, in plaats van deze onder de voet meenemen

## OVERSTEEKSPEL – 1 VERDEDIGER

▲ ¼ veld    👤 4 - 6 spelers

🕒 010    ⌚ 10 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

Storen en veroveren van de bal 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 verovert 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

### VERDEDIGEN MAKKELIJKER MAKEN

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

### VERDEDIGEN MOEILIKER MAKEN

- ▶ Veld breder en/of langer maken

## Bedoeling van deze oefening

- ▶ Druk op de bal houden en op het juiste moment veroveren

### VOETBALHANDELING – DRUK ZETTEN

### WAT?

Voorkomen dat de bal vooruit kan worden gedribbeld of gespeeld

### HOE?

- ▶ Niet te snel naar de tegenstander toe, behoedzaam naderen
- ▶ Blijf zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander, draai je rug niet naar hem toe
- ▶ Probeer tegenstander naar de zijkant te dwingen

## 2 TEGEN 1 MET 3 DOELTJES

▲ ¼ veld    👤 3 - 7 spelers

🕒 010    ⌚ 10 min

### DIT HEB JE NODIG

- ▶ 5 voetballen
- ▶ 4 pilonnen
- ▶ 3 mini doelen van 3 bij 1 meter
- ▶ 3 blauwe hesjes, 4 oranje hesjes, 0 lichtblauwe hesjes
- ▶ 10 gele hoedjes, 0 oranje hoedjes, 0 witte hesjes

### DOEL

Storen en veroveren van de bal verbeteren

### AFMETINGEN

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

### SPELREGELS

- ▶ De aanvallers kunnen scoren door te passen in het kleine doeltje
- ▶ De verdediger kan scoren op 2 kleine doeltjes
- ▶ Bij een doelpunt, hoekschop of achterbal starten de aanvallers tussen de twee kleine doeltjes
- ▶ Als de bal uit is indribbelen, tweetal inpassen
- ▶ Na bepaalde tijd wisselen van rol

## Makkelijker of moeilijker maken

### VERDEDIGEN MAKKELIJKER MAKEN

- ▶ Veld smaller en/of korter maken
- ▶ Kleine doeltjes van de verdediger verder uit elkaar plaatsen (meer naar buiten)

### VERDEDIGEN MOEILIJKER MAKEN

- ▶ Veld breder en/of langer maken
- ▶ Kleine doeltjes van de verdediger dicht bij elkaar plaatsen (meer naar binnen)

## Bedoeling van deze oefening

- ▶ Zonder overtredingen te maken een doelpunt voorkomen
- ▶ Druk op de bal en op het juiste moment veroveren

### VOETBALHANDELING – DRUK ZETTEN

#### WAT?

Voorkomen dat de bal vooruit kan worden gedribbeld of gespeeld

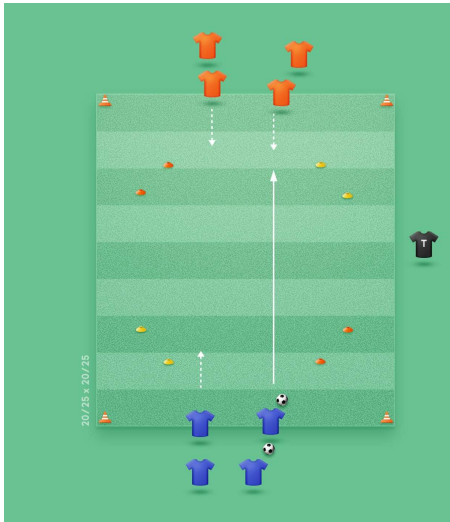
#### HOE?

- ▶ Niet te snel naar de tegenstander toe, behoedzaam naderen
- ▶ Blijf zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander, draai je rug niet naar hem toe
- ▶ Probeer tegenstander naar de zijkant te dwingen

## 2 TEGEN 2 MET 4 POORTJES

▲ ¼ veld    👤 4 - 8 spelers

🕒 010    ⌚ 15 min



### DIT HEB JE NODIG

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

### DOEL

Storen en veroveren van de bal verbeteren

### AFMETINGEN

- Lengte: 20/25 meter
- Breedte: 20/25 meter

### SPELREGELS

- Verdediger speelt de bal naar een van de aanvallers
- De aanvaller neemt de bal mee het veld in
- De aanvallers kunnen scoren door de bal door een van de poortjes te dribbelen
- Elk poortje is een punt waard
- De verdedigers kunnen scoren door de bal af te pakken en door de poortjes te dribbelen
- Als de bal uit is, of als de verdedigers de bal hebben afgepakt, starten met een nieuwe bal en wisselen van rol

## Makkelijker of moeilijker maken

### VERDEDIGEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld smaller en/of korter maken
- Poortjes smaller maken

### VERDEDIGEN MOEILIJKER MAKEN

- Veld breder en/of langer maken
- Poortjes breder maken
- Aanvallers laten starten met dribbelen

## Bedoeling van deze oefening

- Zonder overtredingen te maken een doelpunt voorkomen
- Druk op de bal houden en op het juiste moment veroveren

### VOETBALHANDELING – DUEL OM DE BAL

#### WAT?

Poging doen om de bal te veroveren

#### HOE?

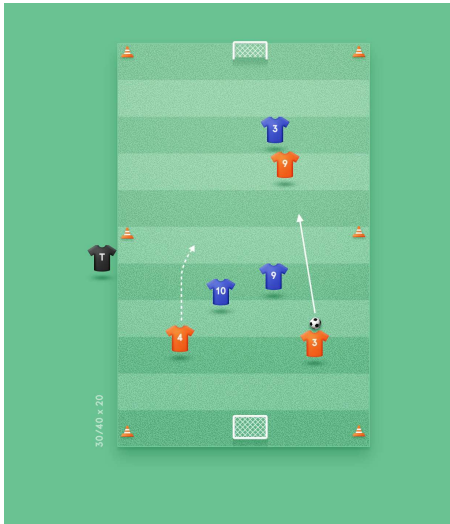
- Tussen de bal en het doel zien te komen
- Zet (snel) druk vooruit

## 3 TEGEN 3 MET 2 KLEINE DOELTJES

▲ ¼ veld

👤 6 - 10 spelers 🏆 O10

🕒 15 min



### DIT HEB JE NODIG

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

### DOEL

Storen en veroveren van de bal verbeteren

### AFMETINGEN

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

### SPELREGELS

- ▶ Beide teams kunnen scoren op een klein doel
- ▶ Als de bal uit is, indribbelen
- ▶ Bij een achterbal of hoekschop indribbele

## Makkelijker of moeilijker maken

### VERDEDIGEN MAKKELIJKER MAKEN

- ▶ Veld smaller en/of korter maken

### VERDEDIGEN MOEILIJKER MAKEN

- ▶ Veld breder en/of langer maken

## Bedoeling van deze oefening

- ▶ Zonder overtredingen te maken een doelpunt voorkomen
- ▶ Druk op de bal houden en op het juiste moment veroveren

### VOETBALHANDELING – DRUK ZETTEN

### WAT?

Voorkomen dat de bal vooruit kan worden gedribbeld of gespeeld

### HOE?

- ▶ Niet te snel naar de tegenstander toe, behoedzaam naderen
- ▶ Blijf zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander, draai je rug niet naar hem toe
- ▶ Probeer tegenstander naar de zijkant te dwingen