

HET DIRECT OMSCHAKELEN NADAT DE TEGENSTANDER DE BAL VEROVERD HEEFT IN DE OPBOUW (1)

-  1/2 veld
-  2 - 8 spelers
-  O11 & O12
-  60 min

DIT HEB JE NODIG

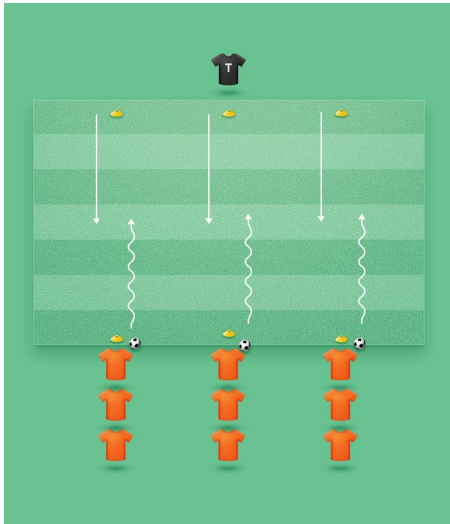
- 8 voetballen
- 16 pilonnen
- 4 mini doelen van 3 bij 1 meter
- 1 pupillen doel van 5 bij 2 meter
- 6 blauwe hesjes, 5 oranje hesjes,
0 lichtblauwe hesjes
- 12 gele hoedjes, 0 oranje
hoedjes, 0 witte hesjes

HINKEL ESTAFETTE MET BAL

▲ ¼ veld

👤 6 - 12 spelers

📍 O11 & O12 ⌚ 5 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

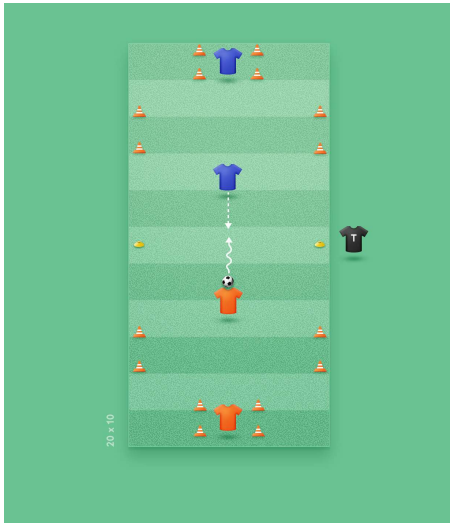
MOEILIJKER MAKEN

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

1 TEGEN 1 LIJNVOETBAL

🏟️ ¼ veld 👤 2 - 8 spelers

📌 O11 & O12 ⌚ 10 min



DIT HEB JE NODIG

- ▶ 4 voetballen
- ▶ 16 pilonnen
- ▶ 2 blauwe hesjes, 2 oranje hesjes, 0 lichtblauwe hesjes
- ▶ 2 gele hoedjes, 0 oranje hoedjes, 0 witte hesjes

DOEL

Omschakelen op moment van balverlies verbeteren

AFMETINGEN

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

SPELREGELS

- ▶ Beide teams kunnen scoren door de bal over de lijn van de tegenstander te dribbelen en de bal in het vak te controleren
- ▶ Als de bal uit is indribbelen, 3x uit doorwisselen
- ▶ Bij een doelpunt, achterbal of uitbal, in het midden van de eigen lijn starten
- ▶ Er mag niet verdedigd worden in het eigen verdedigingsvak

Makkelijker of moeilijker maken

OMSCHAKELEN VAN AANVALLEN NAAR VERDEDIGEN MAKKELIJKER MAKEN

- ▶ Veld smaller en/of korter maken
- ▶ Deel van de lijn waarover gedribbeld kan worden kleiner maken

OMSCHAKELEN VAN AANVALLEN NAAR VERDEDIGEN MOEILIJKER MAKEN

- ▶ Veld breder en/of langer maken
- ▶ Verdedigers starten halverwege het speelveld (meer ruimte en tijd voor de aanvaller)

Bedoeling van deze oefening

- ▶ Snelle betrokkenheid tijdens het verdedigen

VOETBALHANDELING – DRUK ZETTEN

WAT?

Zo snel mogelijk 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 KLEINE DOELTJES

▲ ¼ veld 👤 4 - 8 spelers

📍 O11 & O12 ⌚ 15 min

DIT HEB JE NODIG

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

DOEL

Omschakelen op moment van balverlies verbeteren

AFMETINGEN

- ▶ Lengte: 20 meter
- ▶ Breedte: 15/18 meter

SPELREGELS

- ▶ Beide teams kunnen scoren door te passen of te schieten in een van de kleine doeltjes
- ▶ Als de bal uit is, indribbelen of inpassen, 3x uit is doorwisselen
- ▶ Bij een doelpunt, achterbal of hoekschop bij het eigen doeltje starten
- ▶ (Eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop

Makkelijker of moeilijker maken

OMSCHAKELEN VAN AANVALLEN NAAR VERDEDIGEN MAKKELIJKER MAKEN

- ▶ Veld smaller en/of korter maken
- ▶ Kleine doeltjes dichterbij elkaar plaatsen (meer naar binnen)

OMSCHAKELEN VAN AANVALLEN NAAR VERDEDIGEN MOEILIKER MAKEN

- ▶ Veld breder en/of langer maken
- ▶ Kleine doeltjes verder uit elkaar plaatsen (meer naar buiten)
- ▶ Verdedigers starten halverwege het speelveld (meer ruimte en tijd voor de aanvallers)

Bedoeling van deze oefening

- ▶ Snelle betrokkenheid van iedereen

VOETBALHANDELING – DUEL OM DE BAL

WAT?

Zo snel mogelijk een poging doen de bal te veroveren

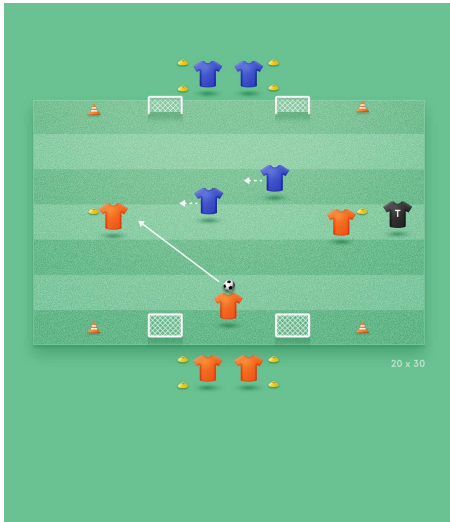
HOE?

- ▶ Tussen de bal en het doel zien te komen
- ▶ Zet zo snel mogelijk druk vooruit

3 TEGEN 2 MET 4 KLEINE DOELTJES

▲ ¼ veld 👤 5 - 8 spelers

📌 O11 & O12 ⌚ 15 min



DIT HEB JE NODIG

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

DOEL

Omschakelen op moment van balverlies verbeteren

AFMETINGEN

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

SPELREGELS

- ▶ Beide teams kunnen scoren op twee kleine doeltjes
- ▶ Als de bal uit is, indribbelen of inpassen voor de aanvallers, indribbelen voor de verdediger. 3x uit is doorwisselen
- ▶ Bij een doelpunt, achterbal of hoekschop starten in het midden tussen de twee doeltjes door het drietal
- ▶ (Eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop
- ▶ Na verloop van tijd wisselen team A en B van rol

Makkelijker of moeilijker maken

OMSCHAKELEN VAN AANVALLEN NAAR VERDEDIGEN MAKKELIJKER MAKEN

- ▶ Veld smaller en/of korter maken
- ▶ Doeltjes van het tweetal dichterbij elkaar plaatsen (meer naar het midden)

OMSCHAKELEN VAN AANVALLEN NAAR VERDEDIGEN MOEILIKER MAKEN

- ▶ Veld breder en/of langer maken
- ▶ Doeltjes van het tweetal verder uit elkaar plaatsen (meer naar buiten)
- ▶ Verdedigers start halverwege het speelveld (meer ruimte en tijd)

Bedoeling van deze oefening

- ▶ Snelle betrokkenheid van iedereen

VOETBALHANDELING – DRUK ZETTEN

WAT?

Zo snel mogelijk 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

5+K TEGEN 5 IN 1-3-2 TEGEN 3-2

▲ ½ veld

👤 11 - 11 spelers

📍 O11 & O12 ⌚ 15 min

DIT HEB JE NODIG

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

DOEL

Omschakelen op moment van balverlies verbeteren

AFMETINGEN

- ▶ Lengte: 45 meter
- ▶ Breedte: 35 meter

SPELREGELS

- ▶ De aanvallende partij speelt in een 1-3-2 formatie
- ▶ De verdedigende partij speelt in een 3-2 formatie
- ▶ De aanvallers kunnen scoren op een van de twee kleine doeltjes, de verdedigers scoren op het grote doel met keeper
- ▶ Wedstrijdechte spelregels hanteren

Makkelijker of moeilijker maken

OMSCHAKELEN VAN VERDEDIGEN NAAR AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- ▶ Veld smaller en/of korter maken
- ▶ Kleine doeltjes dichter bij elkaar plaatsen (meer naar binnen)

OMSCHAKELEN VAN VERDEDIGEN NAAR AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- ▶ Veld breder en/of langer maken
- ▶ Kleine doeltjes verder uit elkaar plaatsen (meer naar buiten)

Bedoeling van deze oefening

- ▶ Snelle betrokkenheid van iedereen

VOETBALHANDELING – DRUK ZETTEN

WAT?

Zo snel mogelijk 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