

HET DIRECT OMSCHAKELEN NADAT DE TEGENSTANDER BAL VEROVERD HEEFT IN DE OPBOUW (2)

-  1/4 veld
-  2 - 4 spelers
-  O11 & O12
-  60 min

DIT HEB JE NODIG

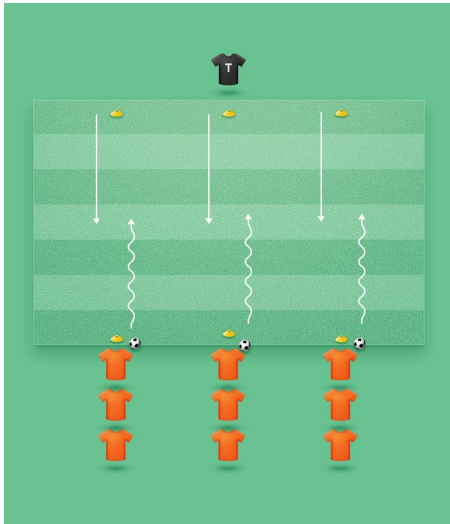
- 8 voetballen
- 12 pilonnen
- 4 mini doelen van 3 bij 1 meter
- 1 pupillen doel van 5 bij 2 meter
- 3 blauwe hesjes, 3 oranje hesjes,
1 lichtblauw hesje
- 2 gele hoedjes, 0 oranje hoedjes,
0 witte hesjes

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

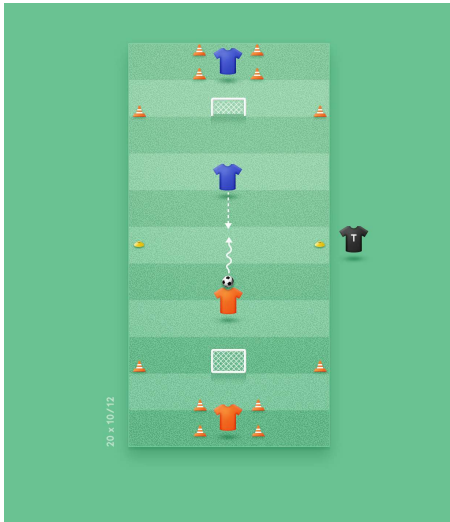
MOEILIJKER MAKEN

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

1 TEGEN 1 MET 2 KLEINE DOELTJES

🏟️ ¼ veld 👤 2 - 4 spelers

📏 O11 & O12 ⌚ 10 min



DIT HEB JE NODIG

- ▶ 4 voetballen
- ▶ 12 pilonnen
- ▶ 2 mini doelen van 3 bij 1 meter
- ▶ 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: 10/12 meter

SPELREGELS

- ▶ Beide teams kunnen scoren door te passen of te schieten in een klein doeltje
- ▶ Als de bal uit is, indribbelen of inpassen, 3e keer 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

OMSCHAKELEN VAN AANVALLEN NAAR VERDEDIGEN MOEILIJKER MAKEN

- ▶ Veld breder en/of langer maken

Bedoeling van deze oefening

- ▶ Snelle betrokkenheid tijdens het verdedigen

VOETBALHANDELING – DUEL OM DE BAL

WAT?

Zo snel mogelijk een poging doen de bal te veroveren

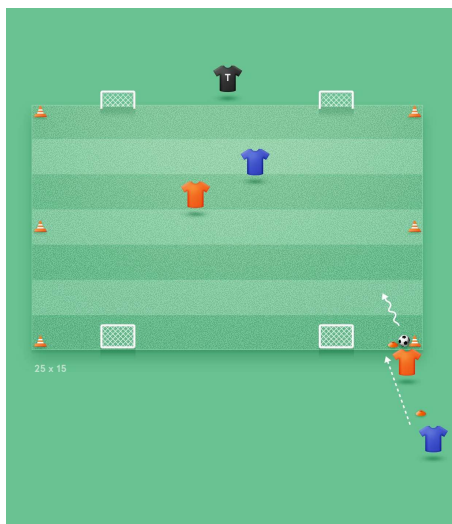
HOE?

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

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

Omschakelen op moment van balverlies 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

OMSCHAKELEN VAN VERDEDIGEN NAAR AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

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

OMSCHAKELEN VAN VERDEDIGEN NAAR 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

- ▶ Snelle betrokkenheid van iedereen

VOETBALHANDELING – DUEL OM DE BAL

WAT?

Zo snel mogelijk een poging doen de bal te veroveren

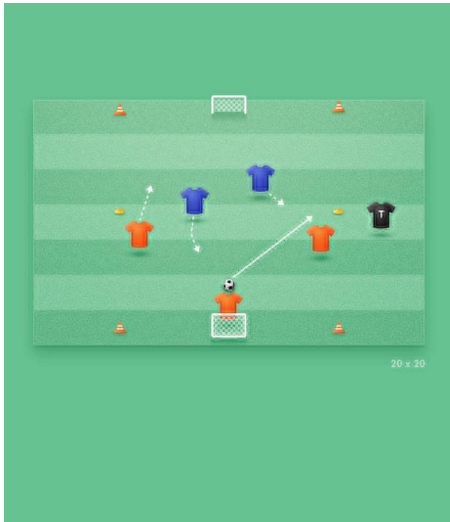
HOE?

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

3 TEGEN 2 MET 2 DOELTJES

▲ ¼ veld 👤 5 - 7 spelers

📌 O11 & O12 ⌚ 15 min



DIT HEB JE NODIG

- ▶ 8 voetballen
- ▶ 4 pilonnen
- ▶ 2 mini doelen van 3 bij 1 meter
- ▶ 2 blauwe hesjes, 3 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: 20 meter

SPELREGELS

- ▶ Het drietal start met de bal bij het eigen doeltje
- ▶ Beide teams kunnen scoren op een klein doeltje
- ▶ Als de bal uit is indribbelen (tweetal) of inspelen (drietal)
- ▶ Bij een doelpunt, achterbal of hoekschap starten bij het eigen doel van het drietal

Makkelijker of moeilijker maken

OMSCHAKELEN VAN AANVALLEN NAAR VERDEDIGEN MAKKELIJKER MAKEN

- ▶ Veld smaller en/of korter maken

OMSCHAKELEN VAN AANVALLEN NAAR VERDEDIGEN MOEILIJKER MAKEN

- ▶ Veld breder en/of langer maken

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

3+K TEGEN 3 OMSCHAKELEN, GROOT DOEL KLEIN DOELTJE

▲ ¼ veld 👤 7 - 7 spelers

📍 O11 & O12 ⌚ 15 min

DIT HEB JE NODIG

- ▼ 6 voetballen
- ▼ 8 pilonnen
- ▼ 1 mini doel van 3 bij 1 meter
- ▼ 1 pupillen doel van 5 bij 2 meter
- ▼ 3 blauwe hesjes, 3 oranje hesjes, 1 lichtblauw hesje

DOEL

Omschakelen op moment van balverlies verbeteren

AFMETINGEN

- ▼ Lengte: 20 meter
- ▼ Breedte: 40 meter

SPELREGELS

- ▼ De aanvallers kunnen scoren op het kleine doeltje, de verdedigers kunnen scoren op het grote doel met keeper
- ▼ Op het moment dat de aanvallers scoren op het kleine doeltje, draait het spel
- ▼ De aanvallers scoren nu op het grote doel met keeper en de verdedigers op het kleine doeltje
- ▼ Zowel een doelpunt op het grote doel met keeper, als het kleine doeltje, telt voor een punt
- ▼ Het spel draait alleen bij een doelpunt op het kleine doeltje
- ▼ Als de bal uit is, indribbelen of inspelen

Makkelijker of moeilijker maken

OMSCHAKELEN VAN VERDEDIGEN NAAR AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- ▼ Veld smaller en/of korter maken

OMSCHAKELEN VAN VERDEDIGEN NAAR AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- ▼ Veld breder en/of langer maken

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