

HET UITSPELEN VAN DE ÉÉN TEGEN ÉÉN SITUATIE (1)

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

DIT HEB JE NODIG

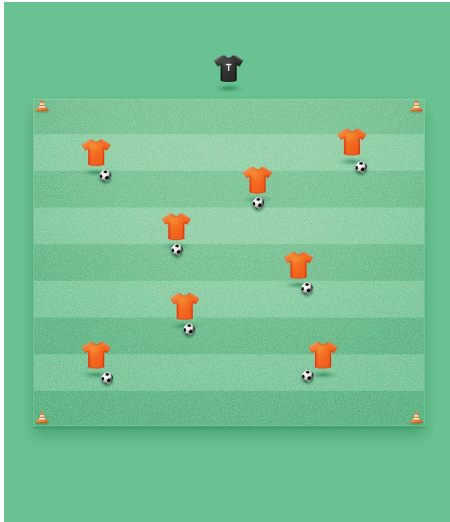
- 10 voetballen
- 20 pilonnen
- 2 mini doelen van 3 bij 1 meter
- 4 blauwe hesjes, 4 oranje hesjes,
0 lichtblauwe hesjes
- 5 gele hoedjes, 0 oranje hoedjes,
0 witte hesjes

PIRATEN

▲ ¼ veld

👤 6 - 12 spelers 📌 O10

🕒 10 min



DIT HEB JE NODIG

- ▶ 8 voetballen
- ▶ 4 pilonnen

DOEL

Meerdere doelstellingen

AFMETINGEN

- ▶ Lengte: 15 meter
- ▶ Breedte: 10 meter

SPELREGELS

- ▶ Iedere speler loopt met een bal aan de voet in het vak
- ▶ Op het signaal van de trainer start het spel
- ▶ Spelers proberen hun eigen bal te beschermen en ondertussen iemand zijn of haar bal uit het vak te schieten
- ▶ Als een speler een bal uit het vak schiet, krijgt diegene een punt
- ▶ Op het moment dat de bal buiten het vak beland, haalt de speler deze op een dribbelt weer terug het vak in

Makkelijker of moeilijker maken

MAKKELIJKER MAKEN

- ▶ Veld breder en/of langer maken

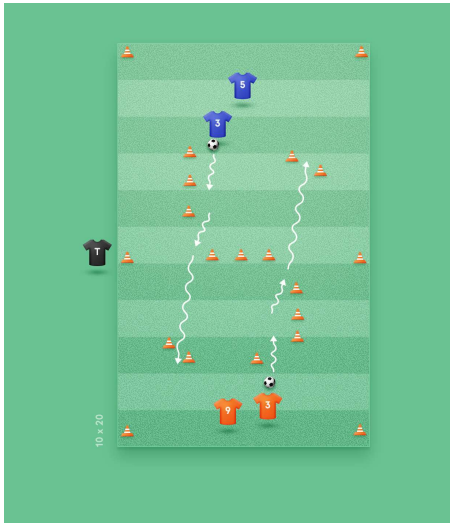
MOEILIJKER MAKEN

- ▶ Een speler probeert zonder bal aan de voet de andere ballen buiten het vak te schieten

PION DRIBBELSPEL

🏠 ¼ veld 👤 4 - 4 spelers

🕒 010 ⌚ 10 min



DIT HEB JE NODIG

- 4 voetballen
- 20 pilonnen
- 2 blauwe hesjes, 2 oranje hesjes, 0 lichtblauwe hesjes

DOEL

Uitspelen van één tegen één situatie verbeteren

AFMETINGEN

- Lengte: 20 meter
- Breedte: 10 meter

SPELREGELS

- Spelers 1 en 3 dribbelen gelijktijdig op de middelste drie pionnen af
- Hier volgt een actie om de pionnen heen
- Vervolgens versnellen de spelers naar het poortje
- De spelers die als eerste door het poortje gaat, wint
- Vervolgens starten spelers 2 en 4 gelijktijdig

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Poortjes smaller maken
- De pionnen in het midden weghalen, waardoor spelers op elkaar afdribbelen

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Poortjes breder maken

Bedoeling van deze oefening

- Door middel van dribbelen in kansrijke positie komen om te kunnen scoren

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

1 TEGEN 1 VERDEDIGENDE HOUDING

▲ ¼ veld 👤 4 - 8 spelers

🕒 010 ⌚ 10 min

DIT HEB JE NODIG

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

DOEL

Uitspelen van één tegen één situatie verbeteren

AFMETINGEN

- ▶ Lengte: 12 meter (per veldje)
- ▶ Breedte: 8 meter

SPELREGELS

- ▶ Aanvaller dribbelt met de bal aan de voet naar de overkant van het veldje en verandert continu van richting door het gebruik van schijnbewegingen
- ▶ De verdediger beweegt in de verdedigende houding mee met de bewegingen van de aanvaller zonder de bal af te pakken
- ▶ Let op! De verdediger beweegt achterwaarts in de verdedigende houding (in de animatie kan de verdediger alleen voorwaarts bewegen)
- ▶ Aan de overkant wisselen van rol

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- ▶ Aanvaller van zijlijn tot zijlijn laten dribbelen, zodat de verdediger eenvoudig kan volgen

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- ▶ Aanvaller beïnvloeden om nog meer en sneller van richting te veranderen
- ▶ Halverwege het veldje (ter hoogte van de gele pionnen), mag de verdediger de bal proberen af te pakken en wordt het 1 tegen 1

Bedoeling van deze oefening

- ▶ Door middelen van dribbelen in kansrijke positie komen om te kunnen scoren

VOETBALHANDELING – DRIBBELEN

WAT?

Met de bal een afstand overbruggen

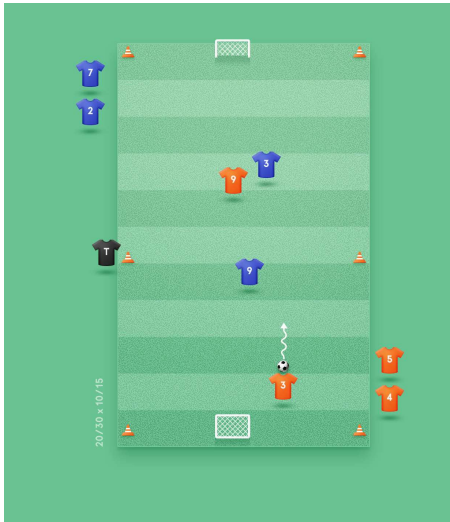
HOE?

- ▶ 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

2 TEGEN 2 OP KLEINE DOELEN

🏠 ¼ veld 👤 4 - 8 spelers

🕒 010 ⌚ 15 min



DIT HEB JE NODIG

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

DOEL

Uitspelen van één tegen één situatie verbeteren

AFMETINGEN

- ▶ Lengte: 20/30 meter
- ▶ Breedte: 10/15 meter

SPELREGELS

- ▶ De aanvallende partij start met de bal door deze in te dribbelen
- ▶ Beide teams kunnen scoren op een klein doeltje
- ▶ Als de bal uit gaat, start er een nieuw tweetal door in te dribbelen
- ▶ Na verloop van tijd wisselen van verdedigers

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 middelen van dribbelen in kansrijke positie komen om te kunnen scoren

VOETBALHANDELING – DRIBBELEN

WAT?

Met de bal een afstand overbruggen

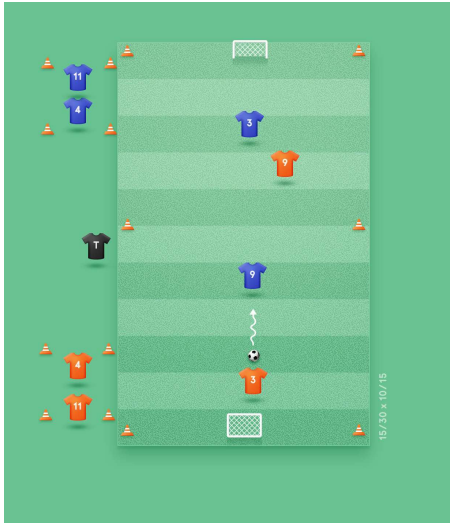
HOE?

- ▶ 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

2 TEGEN 2 MET 2 KLEINE DOELTJES

▲ ¼ veld 👤 4 - 8 spelers

🕒 O10 ⌚ 15 min



DIT HEB JE NODIG

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

DOEL

Uitspelen van één tegen één situatie verbeteren

AFMETINGEN

- ▶ Lengte: 20/30 meter
- ▶ Breedte: 10/15 meter

SPELREGELS

- ▶ Beide teams kunnen scoren op een klein doel
- ▶ 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

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- ▶ Veld breder en/of langer maken

Bedoeling van deze oefening

- ▶ Door middelen van dribbelen in kansrijke positie komen om te kunnen scoren

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