

HET STOREN VAN DE OPBOUW EN HET JUISTE MOMENT VEROVEREN VAN DE BAL (2)

- ▲ ½ veld
- 👤 4 - 6 spelers
- 📏 O11 & O12
- 🕒 60 min

DIT HEB JE NODIG

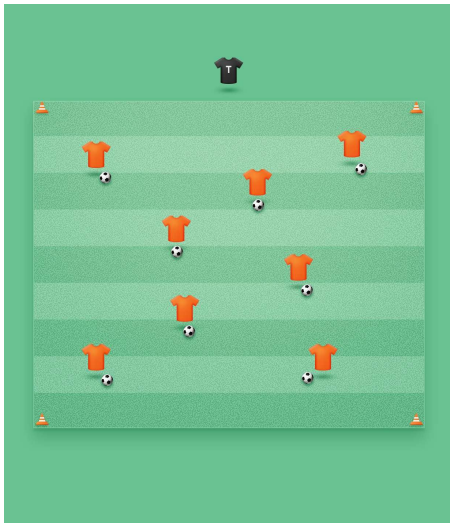
- ▶ 10 voetballen
- ▶ 7 pilonnen
- ▶ 3 mini doelen van 3 bij 1 meter
- ▶ 1 pupillen doel van 5 bij 2 meter
- ▶ 1 senioren doel van 7 bij 2 meter
- ▶ 5 blauwe hesjes, 7 oranje hesjes,
0 lichtblauwe hesjes
- ▶ 2 gele hoedjes, 0 oranje hoedjes,
0 witte hesjes

PIRATEN

▲ ¼ veld

👤 6 - 12 spelers

📍 O11 & O12 ⌚ 5 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

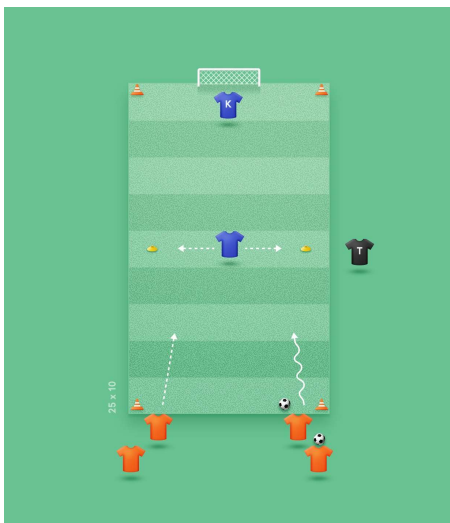
MOEILIJKER MAKEN

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

2 TEGEN 1+K VERDEDIGEN OP LIJN

▲ ¼ veld 👤 4 - 6 spelers

📍 O11 & O12 ⌚ 10 min



DIT HEB JE NODIG

- ▶ 4 voetballen
- ▶ 4 pilonnen
- ▶ 1 pupillen doel van 5 bij 2 meter
- ▶ 4 blauwe hesjes, 2 oranje hesjes, 0 lichtblauwe hesjes
- ▶ 2 gele hoedjes, 0 oranje hoedjes, 0 witte hesjes

DOEL

Storen en veroveren van de bal verbeteren

AFMETINGEN

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

SPELREGELS

- ▶ Aanvallers dribbelen het veld in en spelen 2 tegen 1 tegen de verdediger
- ▶ De verdediger mag alleen verdediger op de lijn
- ▶ Als de aanvallers de verdediger hebben uitgespeeld kunnen zij scoren op een groot doel met keeper
- ▶ 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

VERDEDIGEN MAKKELIJKER MAKEN

- ▶ Veld smaller en/of korter maken
- ▶ Lijn smaller maken
- ▶ Scoren binnen een tijdslimiet

VERDEDIGEN MOEILIKER MAKEN

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

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

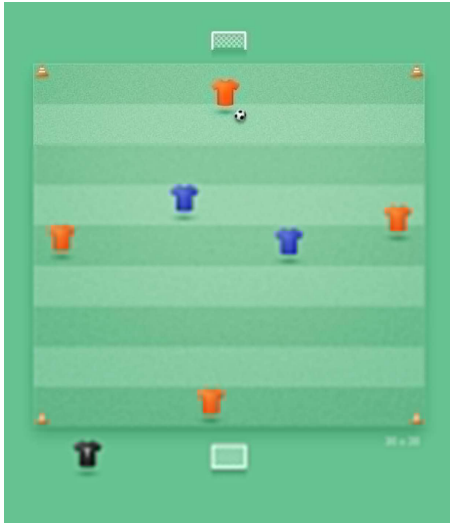
HOE?

- ▶ 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

4 TEGEN 2 POSITIESPEL MET KLEINE DOELTJES

▲ ¼ veld 👤 6 - 6 spelers

📍 O11 & O12 ⌚ 15 min



DIT HEB JE NODIG

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

DOEL

Storen en veroveren van de bal verbeteren

AFMETINGEN

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

SPELREGELS

- ▶ Als de aanvallers de bal 10x hebben rondgespeeld kunnen zij scoren op een van de twee kleine doeltjes
- ▶ Als de verdedigers de bal veroveren kunnen zij direct scoren op een van de twee kleine doeltjes
- ▶ Bij 2 punten voor de verdedigers, wisselen van verdedigers

Makkelijker of moeilijker maken

VERDEDIGEN MAKKELIJKER MAKEN

- ▶ Veld smaller en/of korter maken
- ▶ De aanvallers mogen bij 12x rondspelen scoren

VERDEDIGEN MOEILIKER MAKEN

- ▶ Veld breder en/of langer maken
- ▶ De aanvallers mogen bij 8x rondspelen scoren

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

5 TEGEN 4 OP 3 KLEINE DOELEN

▲ ¼ veld 👤 9 - 9 spelers

📍 O11 & O12 ⌚ 15 min



DIT HEB JE NODIG

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

DOEL

Storen en veroveren van de bal verbeteren

AFMETINGEN

- ▶ Lengte: 35/45 meter
- ▶ Breedte: 20/25 meter

SPELREGELS

- ▶ De aanvallende partij speelt in een 4-1 formatie
- ▶ De verdedigende partij speelt in een 1-3 formatie
- ▶ De aanvallers kunnen scoren op een klein doeltje, de verdedigers kunnen scoren op twee kleine doeltjes
- ▶ Als de bal uit is, starten de aanvallers weer met de bal
- ▶ Na verloop van tijd wisselen van verdedigers

Makkelijker of moeilijker maken

VERDEDIGEN MAKKELIJKER MAKEN

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

VERDEDIGEN MOEILIKER MAKEN

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

Bedoeling van deze oefening

- ▶ Positioneel goed verdedigen
- ▶ Tegenpartij dwingen tot breedtespel

VOETBALHANDELING – KNIJPEN

WAT?

Het (kunnen) ondersteunen van medespelers

HOE?

- ▶ Tegenstander naar een zijkant dwingen
- ▶ Kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijke situatie, dus steeds tussen de bal en het doel zien te komen om het doel af te schermen
- ▶ Wanneer je in ondertal bent probeer je spelers op te houden en te wachten op het juiste moment

6+K TEGEN 5 OP 1 GROTE DOEL EN 2 KLEINE DOELEN

▲ ½ veld

👤 12 - 14 spelers

🕒 O11 & O12 ⌚ 15 min



DIT HEB JE NODIG

- ▶ 10 voetballen
- ▶ 7 pilonnen
- ▶ 2 mini doelen van 3 bij 1 meter
- ▶ 1 senioren doel van 7 bij 2 meter
- ▶ 5 blauwe hesjes, 7 oranje hesjes, 0 lichtblauwe hesjes

DOEL

Storen en veroveren van de bal verbeteren

AFMETINGEN

- ▶ Lengte: 55 meter
- ▶ Breedte: 45 meter

SPELREGELS

- ▶ De aanvallende partij speelt in een 1-4-2 formatie
- ▶ De verdedigende partij speelt in een 2-3 formatie
- ▶ De aanvallers kunnen scoren in de twee kleine doeltjes, de verdedigers scoren in het grote doel met keeper
- ▶ Als de bal uit is, start de keeper van de aanvallende partij met een nieuwe bal
- ▶ Na verloop van tijd wisselen van verdedigers

Makkelijker of moeilijker maken

VERDEDIGEN MAKKELIJKER MAKEN

- ▶ Veld smaller en/of korter maken
- ▶ Als de bal uit is, indribbelen of inpassen
- ▶ Kleine doeltjes dicht bij elkaar plaatsen (meer naar binnen)

VERDEDIGEN MOEILIJKER MAKEN

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

Bedoeling van deze oefening

- ▶ Positioneel goed verdedigen
- ▶ Tegenpartij dwingen tot breedtespel

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