

Training 12

Het voorkomen van dieptespel en het verdedigen ervan



JO10



5-8 spelers



¼ veld



75 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



6 hoedjes



12 pionnen



4 hesjes

OEFENING 1 STARTVORM MET 2, 3 OF 4 TIKKERS



10 minuten



WAT HEB JE NODIG

- ⚽ 10 pionnen
- ⚽ 2 of 3 hesjes

DOEL

Het voorkomen van dieptespel en het verdedigen ervan

AFMETINGEN

Lengte 30 meter
Breedte 20 meter

SPELREGELS

- ⚽ De tikkers proberen een speler te tikken met hun handen
- ⚽ Nadat een speler getikt is, moet hij met zijn benen gespreid stilstaan
- ⚽ De speler kan 'bevrijd' worden als er een andere speler, die niet getikt is, onder de speler doorkruipt
- ⚽ Na een bepaalde tijd wisselen van tikkers

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- ⚽ Het veld breder en/of langer maken
- ⚽ Spelen met één tikker

Makkelijker maken

- ⚽ Het veld smaller en/of korter maken
- ⚽ Een extra tikker toevoegen

BEDOELING VAN DE OEFENING

Positie kiezen tussen de tegenstander en het eigen doel

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

Bekijk [HIER](#) de oefening

Training 12

Het voorkomen van dieptespel en het verdedigen ervan



JO10



5-8 spelers



¼ veld



75 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



6 hoedjes



12 pionnen

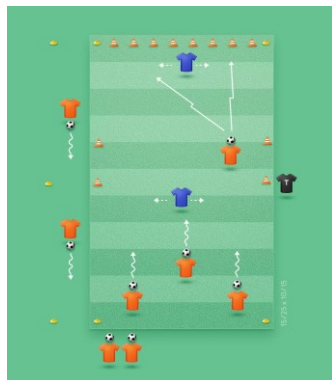


4 hesjes

OEFENING 2 DRIBBELSCHIETSPEL MET PIONNEN (2 VERDEDIGERS)



15 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 8 ballen
- 12 pionnen
- 2 hesjes
- 6 hoedjes

DOEL

Het uitspelen van de één tegen één situatie

AFMETINGEN

Lengte 15/25 meter
Breedte 10/15 meter

SPELREGELS

- ☑ Drie spelers starten gelijktijdig met dribbelen naar de overzijde
- ☑ De verdediger probeert de bal af te pakken, lukt dat, krijgt hij één punt
- ☑ Als de spelers bij het middelste vak aangekomen zijn, mogen ze scoren (passen-mikken) op één van de pionnen
- ☑ Nadat ze gemikt hebben op de pionnen, halen ze bal op en dribbelen ze via het slootje weer terug
- ☑ Na een bepaalde tijd wordt er doorgewisseld van verdedigers

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- ☑ Veld breder maken
- ☑ Middelste vak dichter bij de pionnen plaatsen
- ☑ Meer pionnen plaatsen waarop gescoord kan worden

Makkelijker maken

- ☑ Veld smaller maken
- ☑ Middelste vak verder van de pionnen plaatsen
- ☑ Minder pionnen plaatsen waarop gescoord kan worden

BEDOELING VAN DE OEFENING

Positie kiezen tussen de tegenstander en het eigen doel

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

Bekijk [HIER](#) de oefening

Training 12

Het voorkomen van dieptespel en het verdedigen ervan



JO10



5-8 spelers



¼ veld



75 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



6 hoedjes



12 pionnen

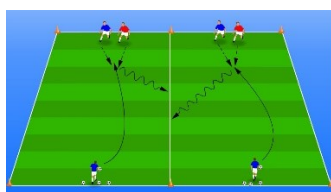


4 hesjes

OEFENING 3 DUEL 1:1



20 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 8 ballen
- 12 pionnen
- 3 hesje

DOEL

Het voorkomen van dieptespel en het verdedigen ervan

AFMETINGEN

Lengte 10 meter
Breedte 10 meter

SPELREGELS

- de speler gooit een bal door de lucht richting beide spelers, die een duel aangaan
- zodra een speler de bal in bezit heeft, dribbelt hij aan de zijkant zijn vak uit en begint het spel opnieuw
- na 4 ballen wordt er gewisseld en gaat een andere speler de bal aangooien
- 9 spelers per veldje

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- in plaats van de zijlijn gebruik je de achterlijn

Makkelijker maken

- in plaats van aangooien kun je de bal ook laten stuiteren of over de grond laten aanspelen

BEDOELING VAN DE 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

Training 12

Het voorkomen van dieptespel en het verdedigen ervan



JO10



5-8 spelers



¼ veld



75 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



6 hoedjes



12 pionnen

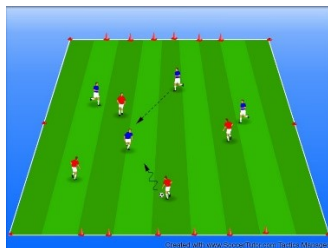


4 hesjes

OEFENING 4 4 TEGEN 4 MET PIONNEN



20 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 8 ballen
- 12 pionnen
- 4 hesjes
- 6 hoedjes

DOEL

Het positiespel in de opbouw verbeteren

AFMETINGEN

Lengte
30 meter
Breedte
20 meter

SPELREGELS

- Beide teams kunnen scoren door de bal tegen een pion te passeren.
- Als de bal uit is, indribbelen.
- Bij een achterbal of hoekschop indribbelen.

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- Pionnen dicht bij elkaar zetten

Makkelijker maken

- Pionnen verder uit elkaar zetten
- Veld groter maken

COACHING

Aanvallen

- Dribbelen naar de kegeltjes van de tegenstander. (gerichte dribbel)
- 'Als je de tegenstander bent gepasseerd, versnel dan zodat hij niet meer kan terugkomen'
- Actief mee blijven doen.
- Speler kan zo snel mogelijk terreinwinst boeken bij het dribbelen (tempo)
- 'Afstanden tussen elkaar in de gaten houden. Ook bij het onder de kaats komen niet te dicht op je medespeler komen. In de wedstrijd word je dan doorgedekt.'
- 'Speel de bal altijd voor iemand in, op het juiste been'
- 'Duw de bal voor je uit bij aanname, geen stilliggende bal onder je'

Verdedigen

- Bal afpakken.
- 'Blijf zo lang mogelijk nuttig en maak geen onnodige slidings'
- 'Probeer je tegenstander naar de buitenkant te dwingen'
- Actief mee blijven doen.
- 'Probeer de bal te veroveren bij een slechte pass of controle van de tegenstander'
- 'Compact bij elkaar verdedigen. Geef horizontale rugdekking'
- 'Goede samenwerking, onderlinge coaching'
- 'Durf je tegenstander los te laten'
- 'Praat met elkaar en neem elkaars tegenstander over'

Bekijk [HIER](#) de oefening