

# Training 16

Het benutten van kansen



JO08



5-8 spelers



1/8 veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



16 hoedjes



2 doelen



9 pionnen



1 doel



4 hesjes

## OEFENING 1 HESJE ROVEN



10 minuten



### WAT HEB JE NODIG

- 9 pionnen
- 8 hesjes

### DOEL

Het benutten van kansen

### AFMETINGEN

Lengte 5 meter per vak  
Breedte 5 meter per vak

### SPELREGELS

- Er worden tweetallen gemaakt die in een vak komen te staan
- Beide spelers stoppen een hesje in de achterzijde van hun broek
- Vervolgens start het spel en proberen de spelers bij elkaar het hesje uit de broek te trekken
- De speler die dit als eerste lukt krijgt een punt
- Spelers mogen elkaars handen niet afweren

### MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- Meerdere spelers tegen elkaar laten spelen (bijvoorbeeld drie of vier)

Makkelijker maken

- Één speler heeft een hesje in de achterzijde van de broek, de andere (zonder hesje) probeert het hesje uit de broek te trekken

Bekijk [HIER](#) de oefening

## Training 16

*Het benutten van kansen*



JO08



5-8 spelers



1/8 veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



16 hoedjes



2 doelen



1 doel



9 pionnen

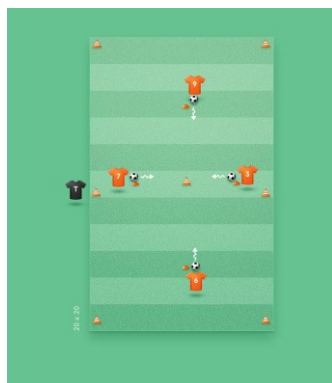


4 hesjes

## OEFENING 2 DRIBBEL IN + VORM



15 minuten



### WAT HEB JE NODIG

- 4 ballen
- 7 pionnen
- 4 hesjes
- 4 hoedjes

### DOEL

Scoren verbeteren

### AFMETINGEN

Lengte 20 meter  
Breedte 20 meter

### SPELREGELS

- Zet deze oefening eventueel meerdere keren uit (4 spelers per oefening)
- De spelers dribbelen gelijktijdig naar de middelste pion, bij deze pion volgt er een actie naar rechts
- Hierna versnellen de spelers naar de volgende pion aan de buitenzijde
- De spelers dribbelen totdat iedereen een hele ronde heeft gemaakt
- Wissel na verloop van tijd van richting (naar links i.p.v rechts)
- De volgende acties oefenen: 1.01, 1.02, 1.03, 1.04 en 1.05

### MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- Haal de middelste pion weg, hierdoor moeten spelers naar elkaar kijken en juist timen

Makkelijker maken

- Zet vier pionnen in het midden neer, zodat spelers meer ruimte hebben om hun actie te maken

### BEDOELING VAN DE OEFENING

Zodra de bal vrij is (binnen schotafstand), schieten

### 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

Bekijk [HIER](#) de oefening  
Bekijk [HIER](#) de acties

## Training 16

*Het benutten van kansen*



JO08



5-8 spelers



1/8 veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



16 hoedjes



2 doelen



9 pionnen



1 doel



4 hesjes

### OEFENING 3 2 TEGEN 1+K IN VAKKEN



15 minuten



#### WAT HEB JE NODIG

- 6 ballen
- 4 pionnen
- 3 doelen
- 4 hesjes
- 16 hoedjes

#### DOEL

Scoren verbeteren

#### AFMETINGEN

Lengte 35 meter  
Breedte 15 meter

#### SPELREGELS

- De aanvallers dribbelen het veld in en spelen 2 tegen 1 tegen de verdediger in het eerste gele vak
- De verdediger mag alleen verdedigen in zijn eigen vak
- Op het moment dat de aanvallers het volgende vak bereiken, spelen ze nogmaals 2 tegen 1 tegen de volgende verdediger
- De aanvallers kunnen scoren op een groot doel met keeper, de verdedigers kunnen scoren op de kleine doeltjes aan de zijkant
- Als de bal uit is of als er wordt gescoord, start er twee nieuwe aanvallers
- Na drie onderscheppingen wisselen van verdedigers

#### MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- Het veld smaller maken
- Nadat de verdediger is uitgespeeld mag hij terugkomen in het volgende vak

Makkelijker maken

- Veld breder maken

#### BEDOELING VAN DE OEFENING

- Door middel van dribbelen in kansrijke positie komen

#### VOETBALHANDELING – SCHIETEN

##### WAT?

Een doelpoging met de voet kan met wreef, binnenkant, buitenkant, punt of hak

##### HOE?

- Raak de bal met binnenkant voet
- Meer aan de onderkant, dan gaat de bal omhoog, meer aan de bovenkant, dan blijft de bal laag
- Standbeen licht gebogen, dicht bij de bal, voet meestal in speelrichting
- Speelbeen iets naar buiten gedraaid, knie en enkel gebogen

# Training 16

Het benutten van kansen



JO08



5-8 spelers



1/8 veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



16 hoedjes



2 doelen



9 pionnen



1 doel



4 hesjes

## OEFENING 4 4 TEGEN 4 MET 3 DOELEN



20 minuten



### WAT HEB JE NODIG

- 8 ballen
- 6 pionnen
- 3 doelen
- 4 hesjes

### DOEL

Scoren verbeteren

### AFMETINGEN

Lengte 30 meter  
Breedte 20 meter

### SPELREGELS

- Beide teams kunnen scoren op een doel
- Als de bal uit is, indribbelen
- Bij een achterbal of hoekschop indribbelen

### MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- Veld smaller en korter maken

Makkelijker maken

- Veld breder/langer maken

### BEDOELING VAN DE OEFENING

- Door middel van dribbelen of passen in kansrijke positie komen
- Zodra de bal vrij is (binnen schotsafstand), schieten en/of passen

### VOETBALHANDELING – SCHIETEN

#### WAT?

Een doelpoging met de voet kan met wreef, binnenkant, buitenkant, punt of hak

#### HOE?

- Raak de bal met binnenkant voet
- Meer aan de onderkant, dan gaat de bal omhoog, meer aan de bovenkant, dan blijft de bal laag
- Standbeen licht gebogen, dicht bij de bal, voet meestal in speelrichting
- Speelbeen iets naar buiten gedraaid, knie en enkel gebogen