

Training 17

Het voorkomen van doelpunten



JO10



5-8 spelers



¼ veld



75 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



2 hoedjes



2 doelen



12 pionnen

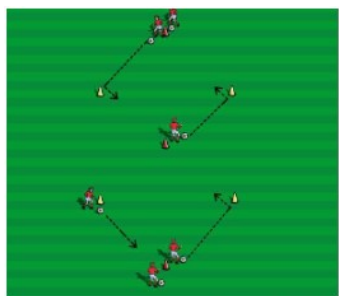


8 hesjes

OEFENING 1 DRIBBELEN EN ACTIES



15 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 8 ballen
- 8 pionnen

DOEL

Het voorkomen van doelpunten

AFMETINGEN

Lengte 20 meter
Breedte 10 meter

SPELREGELS

- Eventueel meerdere organisaties uitzetten (vier spelers per organisatie)
- Spelers dribbelen in een slalom richting de pionnen en sluiten daarna weer achteraan
- De volgende speler mag pas starten met dribbelen als de voorgaande speler voorbij de tweede pion is
- De volgende acties oefenen: 4.01, 4.02, 4.08

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- Tempo verhogen

Makkelijker maken

- Eerst stoppen bij pion dan de acties vertraagd uitvoeren.

COACHING

- links en rechts oefenen
- eigen voorbeeld van de trainer

Bekijk [HIER](#) de acties

Training 17

Het voorkomen van doelpunten



JO10



5-8 spelers



¼ veld



75 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



2 hoedjes



2 doelen



12 pionnen

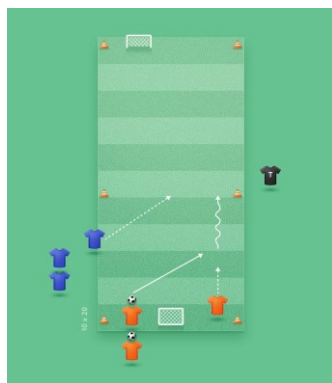


8 hesjes

OEFENING 2 1 TEGEN 1 VAN DE ZIJKANT



20 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 8 ballen
- 12 pionnen

DOEL

Het voorkomen van doelpunten

AFMETINGEN

Lengte 20 meter
Breedte 10 meter

SPELREGELS

- De aanvallende speler speelt een schuine pass in de loop van de aanvaller
- De aanvaller neemt de bal vervolgens mee en speelt 1 tegen 1 tegen de verdediger die inkomt van de zijkant
- De aanvaller en verdediger scoren beide op een klein doeltje
- Als de bal uit is, doordraaien van functie
- Punten bijhouden; wie scoort als eerste 5 punten?

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- Veld smaller maken
- Verdediger dicht bij de aanvaller laten starten
- Twee punten toekennen voor een doelpunt van de verdediger

Makkelijker maken

- Veld breder en/of langer maken
- Kleine doeltje van de verdediger meer naar het midden plaatsen
- Verdediger verder van de aanvaller laten starten

BEDOELING VAN DE OEFENING

Druk op de bal houden en op het juiste moment veroveren

VOETBALHANDELING – SLIDING

WAT?

De bal veroveren en binnen de lijnen houden

HOE?

- Zet de sliding met het juiste been in
- Kijk goed naar de bal en probeer de sliding pas in te zetten als de bal binnen bereik is
- Probeer de bal na de sliding kort bij je te houden

Bekijk [HIER](#) de acties

Training 17

Het voorkomen van doelpunten



JO10



5-8 spelers



¼ veld



75 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



2 hoedjes



2 doelen



12 pionnen



8 hesjes

OEFENING 3 3 TEGEN 2 MET 2 DOELTJES



20 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 2 doelen
- 4 hesje
- 2 hoedjes

DOEL

Het voorkomen van doelpunten

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

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- Veld breder en/of langer maken

Makkelijker maken

- Veld smaller en/of korter maken

BEDOELING VAN DE OEFENING

- Door middel van dribbelen of passen in kansrijke positie komen
- Speelruimte zo groot mogelijk maken

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

Training 17

Het voorkomen van doelpunten



JO10



5-8 spelers



¼ veld



75 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



2 hoedjes



2 doelen



12 pionnen

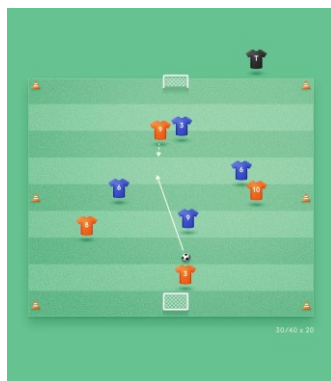


8 hesjes

OEFENING 4 4 TEGEN 4 MET 2 DOELEN



20 minuten



WAT HEB JE NODIG

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

DOEL

Het voorkomen van doelpunten

AFMETINGEN

Lengte 30 meter
Breedte 20 meter

SPELREGELS

- Beide teams kunnen scoren door de bal in een klein doel te passen-mikken
- Als de bal uit is, indribbelen
- Bij een achterbal of hoekschop indribbelen

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- Veld smaller en/of korter maken

Makkelijker maken

- Veld breder en/of langer maken

BEDOELING VAN DE OEFENING

- Door middel van dribbelen of passen in kansrijke positie komen
- Kiezen van het moment en de richting van de passeeractie

VOETBALHANDELING – BAL AANNEMEN / MEENEMEN

WAT?

De bal aan- of meenemen om verder te kunnen voetballen

HOE?

- Draai de voet naar buiten
- Houd de voet ontspannen
- Zorg dat de bal dichtbij je blijft

Bekijk [HIER](#) de oefening