

# Training 1

*Het uitspelen van de één tegen één situatie*



JO09



5-8 spelers



1/8 veld



60 min

## Wat heb je nodig:



8 ballen



22 hoedjes



20 pionnen

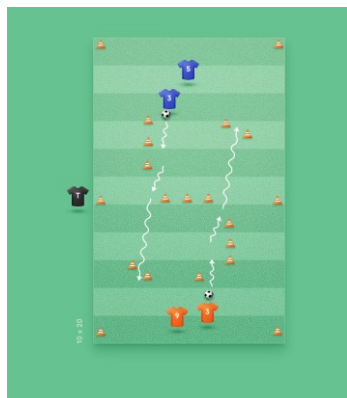


4 hesjes

## OEFENING 1 PION DRIBBELSPEL



15 minuten



### WAT HEB JE NODIG

- 4 ballen
- 20 pionnen
- 4 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 gaat de speler om de pionnen heen
- Dribbel in verschillende vormen elke pas binnenkant voet raken, buitenkant voet raken, binnen – buiten kant raken (rechterbeen en dan linkerbeen)
- Vervolgens versnellen de spelers naar het poortje
- Wedstrijdform: De spelers die als eerste door het poortje gaat, wint
- Vervolgens starten spelers 2 en 4 gelijktijdig

### MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moelijker maken

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

Makkelijker maken

- Poortjes breder maken

### BEDOELING VAN DE 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

Bekijk [HIER](#) de oefening

## Training 1

*Het uitspelen van de één tegen één situatie*



JO09



5-8 spelers



1/8 veld



60 min

### Wat heb je nodig:



8 ballen



22 hoedjes



20 pionnen

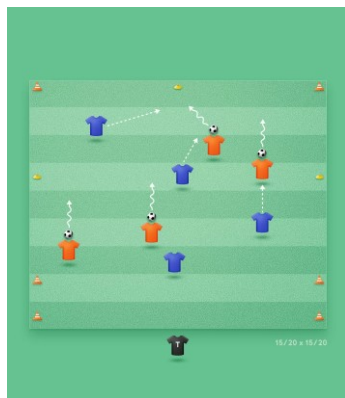


4 hesjes

## OEFENING 2 DRIBBELKAMPIOEN



15 minuten



### WAT HEB JE NODIG

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

### DOEL

Uitspelen van één tegen één situatie verbeteren

### AFMETINGEN

Lengte 15/20 meter  
Breedte 15/20 meter

### SPELREGELS

- Helft van de spelers starten met een bal, de andere spelers proberen deze bal te veroveren
- De speler die na 45 seconden de bal heeft krijgt een punt
- De volgende serie starten de spelers die zonder bal zijn gestart
- Wanneer de bal buiten de afgebakende ruimte wordt gedribbeld, krijgt de andere speler de bal
- Speler met de meeste punten is de winnaar

### MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- Het veld smaller en/of korter maken

Makkelijker maken

- Het veld breder en/of langer maken

### BEDOELING VAN DE 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

Bekijk [HIER](#) de oefening

# Training 1

*Het uitspelen van de één tegen één situatie*



JO09



5-8 spelers



1/8 veld



60 min

## Wat heb je nodig:



8 ballen



22 hoedjes



20 pionnen



4 hesjes

## OEFENING 3 1 TEGEN 1 LIJNVOETBAL



15 minuten



### WAT HEB JE NODIG

- 4 ballen
- 16 pionnen
- 4 hesjes
- 2 hoedjes

### DOEL

Uitspelen van één tegen één situatie verbeteren

### AFMETINGEN

Lengte 20 meter  
Breedte 10 meter

### SPELREGELS

- Beide teams kunnen scoren door de bal over de lijn van de tegenstander te dribbelen en de bal in het vak te controleren
- Als de bal uit is indribbelen, 3x uit door wisselen
- Bij een doelpunt, achterbal of uitbal, in het midden van de eigen lijn starten
- Er mag niet verdedigd worden in het eigen verdedigingsvak

### MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- Het veld smaller en/of korter maken
- Deel van de lijn waarover gedribbeld kan worden kleiner maken

Makkelijker maken

- Het veld breder en/of langer maken
- Verdedigers starten halverwege het speelveld (meer ruimte en tijd voor de aanvaller)

### BEDOELING VAN DE 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

Bekijk [HIER](#) de oefening

# Training 1

*Het uitspelen van de één tegen één situatie*



JO09



5-8 spelers



1/8 veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



22 hoedjes



20 pionnen



4 hesjes

## OEFENING 4 4 TEGEN 4 LIJNVOETBAL



15 minuten



### WAT HEB JE NODIG

- ⚽ 4 ballen
- ⚽ 8 pionnen
- ⚽ 4 hesjes
- ⚽ 22 hoedjes

### DOEL

Uitspelen van één tegen één situatie verbeteren

### AFMETINGEN

Lengte 20 meter  
Breedte 30 meter

### SPELREGELS

- ⚽ Beide teams kunnen scoren door de bal te controleren in het vak van de tegenstander
- ⚽ Als de bal uit is, indribbelen of inpassen
- ⚽ Bij een doelpunt, achterbal of hoekschop in het midden van de eigen doellijn starten
- ⚽ Er mag niet verdedigd worden in het eigen verdedigingsvak (Eventueel) door wisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop (indien meerdere spelers)

### MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- ⚽ Het veld smaller en/of korter maken
- ⚽ Deel van de lijn waarover gedribbeld kan worden kleiner maken

Makkelijker maken

- ⚽ Het veld breder en/of langer maken
- ⚽ Verdedigers starten halverwege het speelveld (meer ruimte en tijd voor de aanvaller)

### BEDOELING VAN DE 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

Bekijk [HIER](#) de oefening