

Training 22

Het positiespel in de opbouw verbeteren



JO10



5-8 spelers



¼ veld



75 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



8 hoedjes



2 doelen



1 doel



26 pionnen



4 hesjes

OEFENING 1 DRIBBELEN EN ACTIES



15 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 8 ballen
- 8 pionnen
- 8 hoedjes

DOEL

Het positiespel in de opbouw verbeteren

AFMETINGEN

Lengte 30 meter
Breedte 30 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: 2.02 en 2.04, 2.05, 2.07 en 2.10

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- Tempo verhogen
- Hoofd omhoog tijdens actie

Makkelijker maken

- Actie vertraagd uitvoeren.

COACHING

- links en rechts oefenen
- eigen voorbeeld van de trainer
- Stimuleer de juistheid, technische uitvoering van de techniek training

Bekijk [HIER](#) de acties

Training 22

Het positiespel in de opbouw verbeteren



JO10



5-8 spelers



¼ veld



75 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



8 hoedjes



2 doelen



1 doel



26 pionnen



4 hesjes

OEFENING 2 DRIBBELEN?DRIJVEN



20 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 4 ballen
- 9 pionnen
- 1 doel

DOEL

Het positiespel in de opbouw verbeteren

AFMETINGEN

Lengte 20 meter
Breedte 30 meter

SPELREGELS

- Speler A dribbelt ongeveer 10 meter naar het vakje waar speler B staat
- Speler A stopt de bal onder de voet en legt de bal stil in het vakje van speler B
- Speler B drijft richting doel om af te werken
- Speler A gaat om een pylon en zet druk op speler B
- Twee ploegen van maken, bijvoorbeeld aanvallers en verdedigers
- Wedstrijd van maken, wie het eerst bij de 10 is, in relatie tot het aantal aanvallen, dat is de winnaar. Bijvoorbeeld 15 aanvallen 10 goals, andere ploeg 18 aanvallen 10 goals, dan wint de eerste ploeg.

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- Afstand tot de pylon waar speler A omheen moet verkleinen
- Afstand naar het doel voor speler B vergroten

Makkelijker maken

- Afstand naar het doel voor speler B verkleinen

COACHING

- 'Houd je hoofd omhoog.'
- 'Raak bij elke stap de bal.' (dribbelen)
- 'Houd de bal kort bij je.' (dribbelen)
- 'Draai je voet iets en ga met de wreef dribbelen.'
- 'Speel de bal wat voor je uit.' (drijven)
- 'Versnel en neem grote passen.' (drijven)
- 'Neem even rust voordat je gaat afwerken.'

Training 22

Het positiespel in de opbouw verbeteren



JO10



5-8 spelers



¼ veld



75 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



8 hoedjes



2 doelen



1 doel



26 pionnen



4 hesjes

OEFENING 3 RONDO 5:3 MET MIDDENLIJN



20 minuten



WAT HEB JE NODIG

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

DOEL

Het positiespel in de opbouw verbeteren

AFMETINGEN

Lengte 20 meter
Breedte 30 meter

SPELREGELS

- De aanvallers kunnen punten scoren als de bal van 3 naar 9 verplaatst wordt
- De verdedigers kunnen punten scoren door in het doel te scoren
- Er mogen maar 2 verdedigers op een helft staan
- Na verloop van tijd wisselen van verdedigers

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- Veld smaller en/of korter maken

Makkelijker maken

- Veld breder en/of langer maken

COACHING

- hoe vaak is de bal van 3 naar 9 gegaan?
- wat maakt het moeilijk de bal van 3 naar 9 te spelen?
- hoe kunnen de 3, 9, middenman & flanken elkaar het beste helpen?
- maak plan hoe bal van 3 naar 9 gaat
- middenman in de breedte bewegen
- verdedigers samenwerken om de bal te onderscheppen.
- probeer als verdedigers dicht bij elkaar te blijven.

Training 22

Het positiespel in de opbouw verbeteren



JO10



5-8 spelers



¼ veld



75 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



8 hoedjes



2 doelen



1 doel



26 pionnen

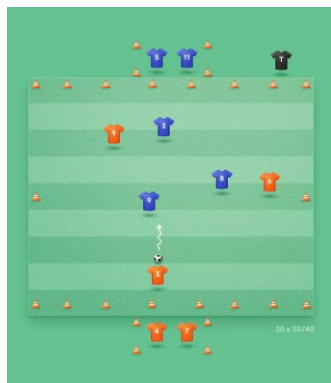


4 hesjes

OEFENING 4 4 TEGEN 4 MET PIONNEN



20 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 8 ballen
- 26 pionnen
- 4 hesjes

DOEL

Het positiespel in de opbouw verbeteren

AFMETINGEN

Lengte 20 meter
Breedte 30 meter

SPELREGELS

- Beide teams kunnen scoren door de bal tegen een pion 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
- Minder pionnen plaatsen waarop gescoord kan worden

Makkelijker maken

- Veld breder en/of langer maken
- Meer pionnen plaatsen waarop gescoord kan worden

BEDOELING VAN DE OEFENING

- Door middel van dribbelen of passen in kansrijke positie komen

VOETBALHANDELING – PASSEN

WAT?

De bal verplaatsen naar een medespeler

HOE?

- Kies goed positie ten opzichte van de bal
- Standbeen licht gebogen
- Voet wijst meestal in de speelrichting

Bekijk [HIER](#) de oefening