

Training 22

Het positiespel in de opbouw verbeteren



JO08



5-8 spelers



1/8 veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



6 hoedjes



1 pupillen doel



8 pionnen

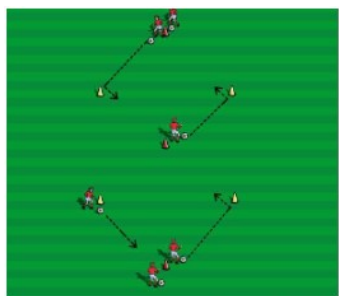


6 hesjes

OEFFENING 1 DRIBBELEN EN ACTIES



15 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 8 ballen
- 8 pionnen

DOEL

Het positiespel in de opbouw verbeteren

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: 1.04, 1.05, 2.01 en 2.04

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
Bekijk [HIER](#) de acties

Training 22

Het positiespel in de opbouw verbeteren



JO08



5-8 spelers



1/8 veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



6 hoedjes



1 pupillen doel



8 pionnen

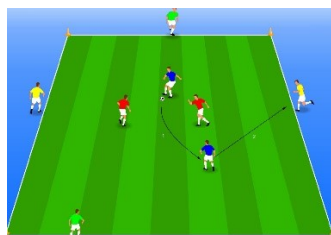


6 hesjes

OEFENING 2 KAATSSPEL



15 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 6 hesjes

DOEL

Het positiespel in de opbouw verbeteren

AFMETINGEN

Lengte 30 meter
Breedte 20 meter

SPELREGELS

- In het veld spelen rood en blauw een vorm 2:2
- de speler met de bal mag alleen een kaatser (groen of geel) aanspelen indien hij zijn naam noemt
- elke keer wanneer degene die de bal naar een kaatser speelt de bal ook weer ontvangt, wordt er een punt gescoord
- door 10 keer over te spelen kan er ook een punt worden gescoord
- na 2 minuten wisselt een kleur door (rood wordt kaatser en geel komt in het veld, daarna wordt blauw kaatser en komt groen in het veld, et cetera)

VARIATIE

- de speler met de bal mag alleen de kaatser inspelen die om de bal vraagt
- spelers moeten eerst twee keer overspelen voor ze een kaatser mogen inspelen

COACHING

- 'Kijk goed om je heen waar de kaatsers en de verdedigers zijn.'
- 'Scherm de bal af met je lichaam.'
- 'Probeer vrij te lopen en je medespeler te helpen.'
- 'Probeer als je een kaatser inspeelt weer vrij te lopen.'

Training 22

Het positiespel in de opbouw verbeteren



JO08



5-8 spelers



1/8 veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



6 hoedjes



1 pupillen doel



8 pionnen

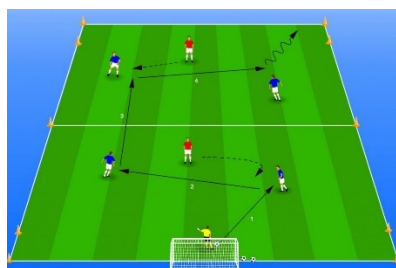


6 hesjes

OEFENING 3 DUEL 2:1 +K



15 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 8 ballen
- 8 pionnen
- 2 hesjes
- 1 doel

DOEL

Het positiespel in de opbouw verbeteren

AFMETINGEN

Lengte 30 meter
Breedte 20 meter

SPELREGELS

- 2:1 op eigen helft en 2:1 op de helft van de tegenstander
- het spel begint met een inrol door de keeper naar een medespeler
- de beide spelers op de eigen helft proberen de aanvallers op de andere helft aan te spelen, waarna er opnieuw 2:1 ontstaat
- de twee spelers op de bovenste helft proberen de verdediger uit te spelen en te scoren door de bal in het vak stil te leggen (lijndribbel)
- de spelers mogen niet over de middenlijn komen, waardoor de situatie 2:1 blijft bestaan op beide helften
- als de verdediger de bal onderschept, kan hij de bal spelen naar de verdediger aan de andere kant, die kan scoren op het doel met de keeper
- na bepaalde tijd twee andere spelers laten verdedigen of per helft een nieuwe verdediger aanwijzen
- na een uitbal of een doelpunt begint het spel opnieuw met een inrol vanaf de keeper

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- Veld smaller en/of korter maken
- de verdediger die op de helft bij de keeper staat mag wel overstappen naar de andere helft, zodat er daar een situatie 2:2 ontstaat en de twee aanvallers meer tempo moeten maken om te scoren via een lijndribbel

Makkelijker maken

- Veld breder en/of langer maken

Training 22

Het positiespel in de opbouw verbeteren



JO08



5-8 spelers



1/8 veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



6 hoedjes



1 pupillen doel



8 pionnen



6 hesjes

OEFENING 4 4:4 LIJNVOETBAL



15 minuten



WAT HEB JE NODIG

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

DOEL

Het positiespel in de opbouw verbeteren

AFMETINGEN

Lengte 20 meter
Breedte 30 meter

SPELREGELS

- beide teams kunnen scoren door over de doellijn van de tegenpartij te dribbelen en de bal in het vak te controleren (voet op de bal)
- als de bal uit is indribbelen of inpassen
- bij een achterbal / hoekschop in het midden van de eigen doellijn starten

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- veld smaller maken
- deel van de lijn waarover gedribbeld kan worden kleiner maken (afzetten met extra pylonen)

Makkelijker maken

- Veld breder en/of langer maken

COACHING

Aanvallen

- dribbelen
- "met de bal afstand overbruggen"
- snelheid maken met bal
- afschermen van de bal
- bal kort bij je houden
- richting veranderen (kappen)
- passeren
- schijnbeweging / -actie