

Training 24

Het uitspelen van de één tegen één situatie



JO09



5-8 spelers



1/8 veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



8 hoedjes



2 mini doelen



16 pionnen



4 hesjes

OEFENING 1 STADIONSPEL



15 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 8 ballen
- 16 pionnen

DOEL

Het uitspelen van de één tegen één situatie

AFMETINGEN

Lengte 30 meter
Breedte 20 meter

SPELREGELS

- De spelers proberen, dribbelend met een bal, vanuit één van de vier vakken naar een ander vak (stadion) te dribbelen
- De begeleider geeft aan de spelers aan naar welk stadion er gedribbeld wordt (bv. 'we dribbelen nu naar de Arena toe')
- Het dribbelen van stadion naar stadion gebeurt gezamenlijk door alle spelers
- De begeleider kan zelf de route van dribbelen, de grootte van de vakken en de snelheid aanpassen
- Laat ze acties 2.01, 2.04 en 2.07 maken als ze naar een stadion dribbelen

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- De namen van de stadions sneller aangeven

Makkelijker maken

- De vakken (stadions) 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
Bekijk [HIER](#) de acties

Training 24

Het uitspelen van de één tegen één situatie



JO09



5-8 spelers



1/8 veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



8 hoedjes



2 mini doelen



16 pionnen

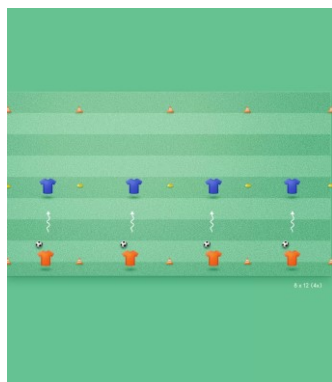


4 hesjes

OEFENING 2 1 TEGEN 1 VERDEDIGENDE HOUDING



15 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 4 ballen
- 10 pionnen
- 4 hesjes
- 5 hoedjes

DOEL

Het uitspelen van de één tegen één situatie

AFMETINGEN

Lengte 15 meter
Breedte 5 meter

SPELREGELS

- Aanvaller dribbelt met de bal aan de voet naar de overkant van het veldje en verandert continu van richting door het gebruik van schijnbewegingen
- De verdediger beweegt in de verdedigende houding mee met de bewegingen van de aanvaller zonder de bal af te pakken
- Let op! De verdediger beweegt achterwaarts in de verdedigende houding (in de animatie kan de verdediger alleen voorwaarts bewegen)
- Aan de overkant wisselen van rol

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- Aanvaller van zijlijn tot zijlijn laten dribbelen, zodat de verdediger eenvoudig kan volgen

Makkelijker maken

- Aanvaller voor verdediger laten starten

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 24

Het uitspelen van de één tegen één situatie



JO09



5-8 spelers



1/8 veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



8 hoedjes



2 mini doelen



16 pionnen



4 hesjes

OEFENING 3 1 TEGEN 1 LIJNDRIBBEL (SCHUIN)



15 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 4 ballen
- 4 hesjes
- 8 hoedjes

DOEL

Het uitspelen van de één tegen één situatie

AFMETINGEN

Lengte 15 meter
Breedte 15 meter

SPELREGELS

- Verdediger speelt de bal schuin in naar de overkant op de aanvaller
- Aanvaller kan scoren door de bal over één van de twee aangrenzende lijnen van de verdediger te dribbelen (tussen de oranje pionnen)
- De verdediger kan scoren door de bal af te pakken en over één van de twee aangrenzende lijnen van de aanvaller te dribbelen (tussen de gele pionnen)
- Als de bal uit is, of als er gescoord is, starten de volgende twee
- Aanvaller sluit achteraan bij de verdedigers en verdediger sluit achteraan bij de aanvallers

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 24

Het uitspelen van de één tegen één situatie



JO09



5-8 spelers



1/8 veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



8 hoedjes



2 mini doelen



16 pionnen

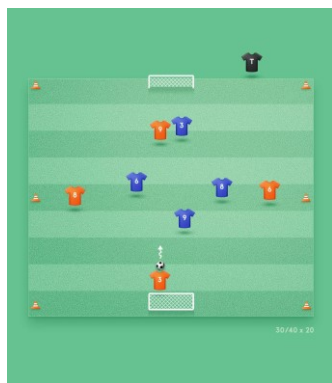


4 hesjes

OEFENING 4 4 TEGEN 4 MET 2 DOELEN



15 minuten



WAT HEB JE NODIG

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

DOEL

Het uitspelen van de één tegen één situatie

AFMETINGEN

Lengte 30 meter
Breedte 20 meter

SPELREGELS

- Beide teams kunnen scoren op een pupillendoel
- 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 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