

Training 29

Het uitspelen van de één tegen één situatie



JO08



5-8 spelers



1/8 veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



14 hoedjes



2 mini doelen



8 pionnen



4 hesjes

OEFENING 1 TECHNIEK VAN PASSEREN



15 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 8 ballen
- 1 pion
- 8 hoedjes

DOEL

Het uitspelen van de één tegen één situatie

AFMETINGEN

Lengte 20 meter
Breedte 20 meter

SPELREGELS

- Werken met tweetallen tegelijk.
- Goede timing en afspreken welke kant je opgaat, om botsingen te voorkomen.
- Laat ze acties 5.01, 5.02 en 5.03.

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- 4 spelers tegelijk laten starten waarbij ze moeten kijken naar de andere spelers

Makkelijker maken

- 1 speler tegelijk laten starten

Bekijk [HIER](#) de acties

Training 29

Het uitspelen van de één tegen één situatie



JO08



5-8 spelers



1/8 veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



14 hoedjes



2 mini doelen



8 pionnen

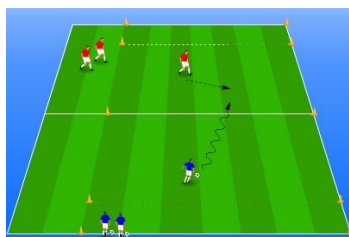


4 hesjes

OEFENING 2 1 TEGEN 1 LIJNVOETBAL



15 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 8 ballen
- 8 pionnen
- 4 hesjes

DOEL

Het uitspelen van de één tegen één situatie

AFMETINGEN

Lengte 20 meter
Breedte 10 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
- bij een achterbal / hoekschop in het midden van de eigen doellijn starten

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- Veld smaller en/of korter maken
- Lijn smaller maken
- Scoren binnen een tijdslimiet

Makkelijker maken

- Veld breder maken
- Lijn breder maken

COACHING

- overzicht in de situaties en het kiezen van het juiste moment en de richting van de passeeractie, het afsnijden van de pass van de tegenstander en het afschermen van de bal
- bal blijven zien
- zonder overtredingen het scoren van de tegenstander beletten
- overzicht houden, herkennen van het juiste moment om een aanval op de bal te doen

Bekijk [HIER](#) de oefening

Training 29

Het uitspelen van de één tegen één situatie



JO08



5-8 spelers



1/8 veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



14 hoedjes



2 mini doelen



8 pionnen

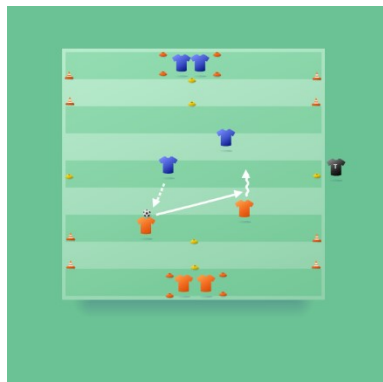


4 hesjes

OEFENING 3 2 TEGEN 2 LIJNVOETBAL



15 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 4 ballen
- 8 pionnen
- 4 hesjes
- 14 hoedjes

DOEL

Het uitspelen van de één tegen één situatie

AFMETINGEN

Lengte 20 meter
Breedte 15 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 doorwisselen
- 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

- Veld breder en/of langer maken
- Verdedigers starten halverwege het speelveld (meer ruimte en tijd voor de aanvallers)

Makkelijker maken

- Veld smaller en/of korter maken
- Deel van de lijn waarover gedribbeld kan worden kleiner 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 29

Het uitspelen van de één tegen één situatie



JO08



5-8 spelers



1/8 veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



14 hoedjes



2 mini doelen



8 pionnen

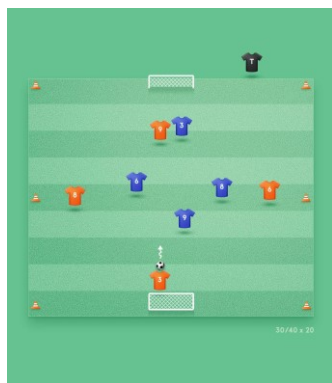


4 hesjes

OEFENING 4 4 TEGEN 4 MET 2 KLEINE DOELTJES



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 doel
- 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 – 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