

## Training 32

### Het benutten van kansen



JO08



5-8 spelers



¼ veld



60 min

### Wat heb je nodig:



8 ballen



9 hoedjes



2 mini doelen



1 pupillen doel



6 pionnen

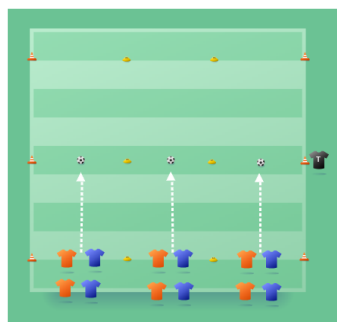


4 hesjes

## OEFENING 1 1 TEGEN 1 NA CONTACTSPRONG



15 minuten



### WAT HEB JE NODIG

- 4 ballen
- 6 pionnen
- 4 hesjes
- 9 hoedjes

### DOEL

Het benutten van kansen

### AFMETINGEN

Lengte 20 meter  
Breedte 25 meter

### SPELREGELS

- Er worden tweetallen gemaakt die naast elkaar op de lijn komen te staan
- Op het signaal van de trainer springen de spelers tegen elkaar op met hun schouder of borst
- Daarna sprinten de spelers weg richting de bal en wordt er één tegen één gespeeld
- De speler die als eerste bij de bal is, kan een punt scoren door deze over de achterlijn te dribbelen

### MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- De afstand langer maken

Makkelijker maken

- De afstand korter maken



Bekijk [HIER](#) de oefening

# Training 32

## Het benutten van kansen



JO08



5-8 spelers



1/4 veld



60 min

### Wat heb je nodig:



8 ballen



9 hoedjes



2 mini doelen



1 pupillen doel



6 pionnen

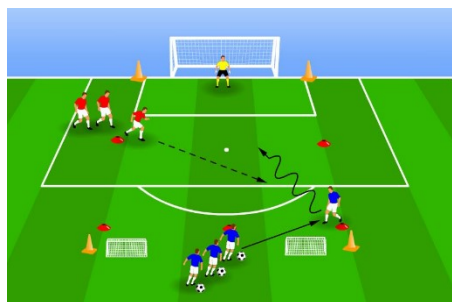


4 hesjes

## OEFENING 2 DRIBBELEN/DRIJVEN



15 minuten



### WAT HEB JE NODIG

- 4 ballen
- 4 pionnen
- 3 doelen
- 4 hesjes
- 4 hoedjes

### DOEL

Het benutten van kansen

### AFMETINGEN

Lengte 20 meter  
Breedte 20 meter

### SPELREGELS

- Speler 1 (of trainer) speelt speler 2 aan.
- Na een goede aanname probeert hij te scoren.
- Een verdediger start op hetzelfde moment en probeert het scoren te voorkomen en zelf te scoren op een van de twee kleine doeltjes.

### MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken/  
Makkelijker maken

- Afstand van de verdediger groter of kleiner maken naar het doel

### 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 32

### Het benutten van kansen



JO08



5-8 spelers



¼ veld



60 min

### Wat heb je nodig:



8 ballen



9 hoedjes



2 mini doelen



1 pupillen doel



6 pionnen

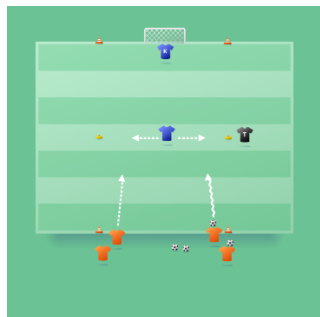


4 hesjes

## OEFENING 3 2 TEGEN 1+K VERDEDIGEN OP LIJN



15 minuten



### WAT HEB JE NODIG

- 4 bal
- 4 pionnen
- 1 doel
- 1 hesje
- 2 hoedjes

### DOEL

Het benutten van kansen

### AFMETINGEN

Lengte 25 meter  
Breedte 10 meter

### SPELREGELS

- Aanvallers dribbelen het veld in en spelen 2 tegen 1 tegen de verdediger
- De verdediger mag alleen verdediger op de lijn
- Als de aanvallers de verdediger hebben uitgespeeld kunnen zij scoren op een groot doel met keeper
- De verdediger scoort een punt door de bal te controleren of buiten het veldje te schieten
- Na drie onderscheppingen wisselen van verdediger

### MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- Lijn smaller maken
- Scoren binnen een tijdslimiet

Makkelijker maken

- Lijn breder maken

### BEDOELING VAN DE OEFENING

Door middel van dribbelen in kansrijke positie komen om te kunnen scoren

### VOETBALHANDELING - SCHIETEN

- Een doelpoging met de voet kan met wreef, binnenkant, buitenkant, punt of hak

### AANDACHTSPUNTEN

- Raak de bal met binnenkant voet
- Meer aan de onderkant, dan gaat de bal omhoog, meer aan de bovenkant, dan blijft de bal laag
- Standbeen licht gebogen, dicht bij de bal, voet meestal in speelrichting
- Speelbeen iets naar buiten gedraaid, knie en enkel gebogen

## Training 32

### Het benutten van kansen



JO08



5-8 spelers



¼ veld



60 min

### Wat heb je nodig:



8 ballen



9 hoedjes



2 mini doelen



1 pupillen doel



6 pionnen

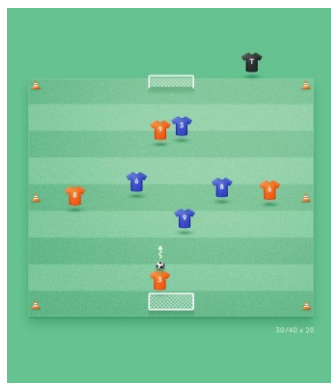


4 hesjes

## 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 benutten van kansen

### 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 of passen in kansrijke positie komen
- Zodra de bal vrij is (binnen schotsafstand), schieten en/of passen

### VOETBALHANDELING – SCHIETEN

#### WAT?

Een doelpoging met de voet kan met wreef, binnenkant, buitenkant, punt of hak

#### HOE?

- Raak de bal met binnenkant voet
- Meer aan de onderkant, dan gaat de bal omhoog, meer aan de bovenkant, dan blijft de bal laag
- Standbeen licht gebogen, dicht bij de bal, voet meestal in speelrichting
- Speelbeen iets naar buiten gedraaid, knie en enkel gebogen

Bekijk [HIER](#) de oefening