

Training 34

Het uitspelen van de één tegen één situatie



JO08



5-8 spelers



¼ veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



12 hoedjes



2 mini doelen



8 pionnen

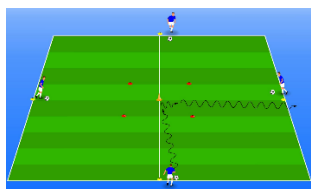


4 hesjes

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 34

Het uitspelen van de één tegen één situatie



JO08



5-8 spelers



¼ veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



12 hoedjes



2 mini doelen



8 pionnen



4 hesjes

OEFENING 2 DUEL 1:1



15 minuten



WAT HEB JE NODIG

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

DOEL

Het uitspelen van de één tegen één situatie

AFMETINGEN

Lengte 20 meter
Breedte 20 meter

SPELREGELS

- de speler met bal passt naar zijn tegenstander aan de overkant, die zich eerst moet aanbieden dan ontstaat er een duel 1:1, waarbij de speler aan de bal kan scoren door te dribbelen (of te passen) door de doeltjes op de andere achterlijn
- de verdediger probeert dit te verhinderen, de bal af te pakken en te scoren aan de andere kant, ook weer op twee doeltjes
- door het kiezen van deze organisatie moeten de spelers vanzelf veel gebruik maken van de kap- en passeerbewegingen

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken/
Makkelijker maken

- Het veld breder en/of langer maken
- Het veld smaller en/of korter maken

VARIATIE

- wedstrijdform: twee teams tegen elkaar; wie scoort het vaakst
- start van het spel met een dribbel of een pass
- wordt er te makkelijk gescoord, dan kan er alleen gescoord worden door middel van een dribbel over de doellijn (dus niet meer passen)

COACHING

Coaching (aanvaller)

- 'Hou bij het dribbelen goed controle over de bal. Gebruik links en rechts, kijk over de bal.'
- 'Gebruik schijnbewegingen en passeerbewegingen.'
- 'Scoren zodra je de kans hebt. Laat de tegenstander niet meer terugkomen.'

Coaching (verdediger)

- 'Snel naar de tegenstander toe, daarna katachtige houding, laag door de knieën.'
- 'Tegenstander ophouden en proberen initiatief over te nemen. Dwing tegenstander een kant op.'
- 'Geen onnodige slidings.'

Training 34

Het uitspelen van de één tegen één situatie



JO08



5-8 spelers



¼ veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



12 hoedjes



2 mini doelen



8 pionnen

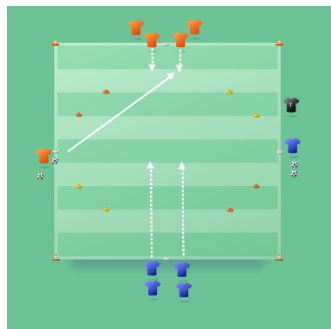


4 hesjes

OEFENING 3 2 TEGEN 2 MET 4 POORTJES



15 minuten



WAT HEB JE NODIG

- ☑ 4 ballen
- ☑ 4 pionnen
- ☑ 4 hesjes
- ☑ 12 hoedjes

DOEL

Het uitspelen van de één tegen één situatie

AFMETINGEN

Lengte 20 meter
Breedte 20 meter

SPELREGELS

- ☑ Verdediger speelt de bal naar een van de aanvallers
- ☑ De aanvaller neemt de bal mee het veld in
- ☑ De aanvallers kunnen scoren door de bal door een van de poortjes te dribbelen
- ☑ Elk poortje is een punt waard
- ☑ De verdedigers kunnen scoren door de bal af te pakken en door de poortjes te dribbelen
- ☑ Als de bal uit is, of als de verdedigers de bal hebben afgepakt, starten met een nieuwe bal en wisselen van rol

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- ☑ Veld smaller en/of korter maken
- ☑ Poortjes smaller maken

Makkelijker maken

- ☑ Veld breder en/of langer maken
- ☑ Poortjes breder maken
- ☑ Aanvallers laten starten met dribbelen

BEDOELING VAN DE OEFENING

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

VOETBALHANDELING - DRIBBELEN

- ☑ Met de bal een afstand overbruggen

AANDACHTSPUNTEN

- ☑ 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

Training 34

Het uitspelen van de één tegen één situatie



JO08



5-8 spelers



¼ veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



12 hoedjes



2 mini doelen



8 pionnen

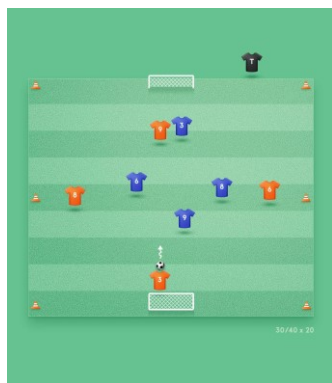


4 hesjes

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 - DRIBBELEN

- Met de bal een afstand overbruggen

AANDACHTSPUNTEN

- 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