

Training 38

Het positiespel in de opbouw



JO09



5-8 spelers



1/4 veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



10 hoedjes



2 mini doelen



1 pupillen doelen



8 pionnen

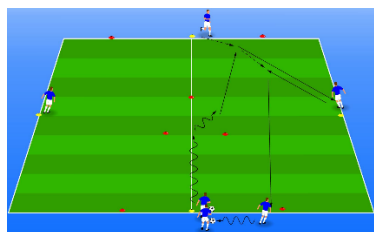


4 hesjes

OEFENING 1 PASSEREN IN PASSOEFENING



15 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 2 ballen
- 7 pionnen
- 4 hoedjes

DOEL

Het positiespel in de opbouw

AFMETINGEN

Lengte 15 meter
Breedte 30 meter

SPELREGELS

- 1. Een speler dribbelt richting de driehoek in het midden.
- 2. Op tijd zet hij de passeerbeweging in die je wilt trainen (bijv. schaar, dubbele schaar, zijstap, dubbele zijstap, sleep, sleep-schaar, Zidane, overstap etc.).
- 3. Hij passt naar de diepe speler die een eendrie-combinatie aangaat.
- 4. Iedereen schuift 1 positie door.

COACHING

- 1. 'Maak de bal al in je aanname speelklaar door 'm voor je uit te duwen.'
- 2. 'Communiceer goed met elkaar.'

Training 38

Het positiespel in de opbouw



JO09



5-8 spelers



¼ veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



10 hoedjes



2 mini doelen



1 pupillen doelen



8 pionnen

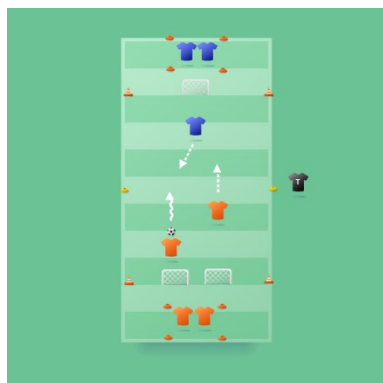


4 hesjes

OEFENING 2 2 TEGEN 1 MET 3 DOELTJES



15 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 4 bal
- 4 pionnen
- 3 doelen
- 4 hesjes
- 10 hoedjes

DOEL

Het positiespel in de opbouw

AFMETINGEN

Lengte 20 meter
Breedte 10 meter

SPELREGELS

- De aanvallers kunnen scoren door te passen in het kleine doeltje
- De verdediger kan scoren op 2 kleine doeltjes
- Bij een doelpunt, hoekschop of achterbal starten de aanvallers tussen de twee kleine doeltjes
- Als de bal uit is indribbelen, tweetal inpassen
- Na bepaalde tijd wisselen van rol

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- Veld smaller en/of korter maken
- Kleine doeltjes van de verdediger verder uit elkaar plaatsen (meer naar buiten)

Makkelijker maken

- Veld breder en/of langer maken
- Kleine doeltjes van de verdediger dichterbij elkaar plaatsen (meer naar binnen)

BEDOELING VAN DE OEFENING

Door middel van dribbelen of passen in kansrijke positie komen

VOETBALHANDELING - SCHIETEN

- De bal verplaatsen naar een medespeler

AANDACHTSPUNTEN

- Kies goed positie ten opzichte van de bal
- Standbeen licht gebogen
- Voet wijst meestal in de speelrichting

Bekijk [HIER](#) de oefening

Training 38

Het positiespel in de opbouw



JO09



5-8 spelers



¼ veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



10 hoedjes



2 mini doelen



1 pupillen doelen



8 pionnen

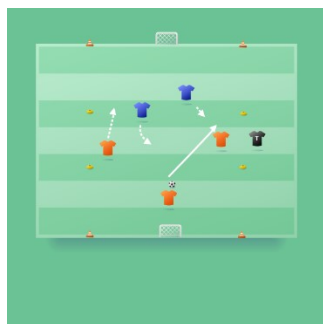


4 hesjes

OEFENING 3 3 TEGEN 2 MET 2 DOELTJES



15 minuten



WAT HEB JE NODIG

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

DOEL

Het positiespel in de opbouw

AFMETINGEN

Lengte 25 meter
Breedte 25 meter

SPELREGELS

- Het drietal start met de bal bij het eigen doeltje
- Beide teams kunnen scoren op een klein doeltje
- Als de bal uit is indribbelen (tweetal) of inspelen (drietal)
- Bij een doelpunt, achterbal of hoekschap starten bij het eigen doel van het drietal

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

VOETBALHANDELING - SCHIETEN

- De bal verplaatsen naar een medespeler
- AANDACHTSPUNTEN**
- Kies goed positie ten opzichte van de bal
- Standbeen licht gebogen
- Voet wijst meestal in de speelrichting

Bekijk [HIER](#) de oefening

Training 38

Het positiespel in de opbouw



JO09



5-8 spelers



¼ veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



10 hoedjes



2 mini doelen



1 pupillen doelen



8 pionnen

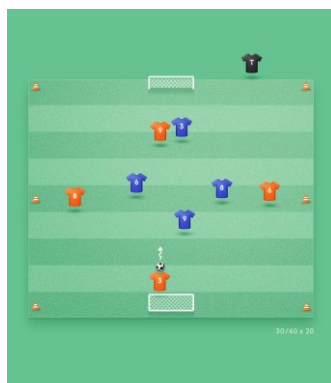


4 hesjes

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 positiespel in de opbouw

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

Zodra de bal vrij is (binnen schotafstand), schieten

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

Bekijk [HIER](#) de oefening