

Training 39

Het uitspelen van de één tegen één situatie



JO09



5-8 spelers



¼ veld



60 min

Wat heb je nodig:



4 ballen



14 hoedjes



2 mini doelen



6 pionnen

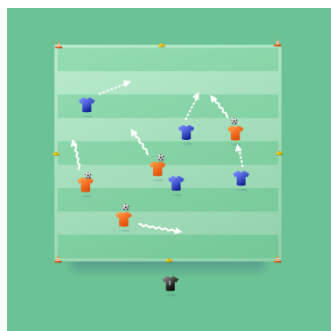


4 hesjes

OEFENING 1 DRIBBELKAMPIOEN



10 minuten



WAT HEB JE NODIG

- ☐ 4 ballen
- ☐ 4 pionnen
- ☐ 4 hesjes
- ☐ 4 hoedjes

DOEL

Het uitspelen van de één tegen één situatie

AFMETINGEN

Lengte 20 meter
Breedte 20 meter

SPELREGELS

- ☐ Helft van de spelers starten met een bal, de andere spelers proberen deze bal te veroveren
- ☐ De speler die na 45 seconden de bal heeft krijgt een punt
- ☐ De volgende serie starten de spelers die zonder bal zijn gestart
- ☐ Wanneer de bal buiten de afgebakende ruimte wordt gedribbeld, krijgt de andere speler de bal
- ☐ Speler met de meeste punten is de winnaar

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- ☐ Veld smaller maken

Makkelijker maken

- ☐ Veld breder/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

Training 39

Het uitspelen van de één tegen één situatie



JO09



5-8 spelers



¼ veld



60 min

Wat heb je nodig:



4 ballen



14 hoedjes



2 mini doelen



6 pionnen



4 hesjes

OEFENING 2 1 TEGEN 1 POORTSCHIETSPEL



15 minuten



WAT HEB JE NODIG

- ☑ 3 ballen
- ☑ 6 pionnen
- ☑ 4 hesjes
- ☑ 8 hoedjes

DOEL

Het uitspelen van de één tegen één situatie

AFMETINGEN

Lengte 25 meter
Breedte 10 meter

SPELREGELS

- ☑ Verdediger speelt de bal door het oranje poortje naar de aanvaller
- ☑ De aanvaller neemt de bal mee het veld in
- ☑ De aanvaller kan scoren door de bal door een van de twee gele poortjes te dribbelen
- ☑ De verdediger kan scoren door de bal af te pakken en deze te controleren
- ☑ Als de bal uit, starten met een nieuwe bal en aansluiten in de andere rij

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- ☑ Poortjes smaller maken

Makkelijker maken

- ☑ Poortjes breder maken
- ☑ Aanvaller 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 39

Het uitspelen van de één tegen één situatie



JO09



5-8 spelers



¼ veld



60 min

Wat heb je nodig:



4 ballen



14 hoedjes



2 mini doelen



6 pionnen

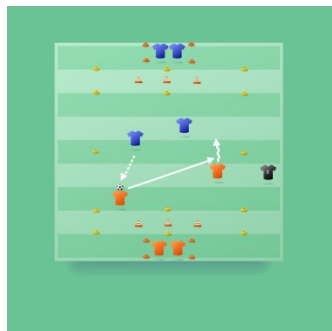


4 hesjes

OEFENING 3 2 TEGEN 2 MET PIONNEN



15 minuten



WAT HEB JE NODIG

- ☑ 1 bal
- ☑ 6 pionnen
- ☑ 4 hesjes
- ☑ 14 hoedjes

DOEL

Het uitspelen van de één tegen één situatie

AFMETINGEN

Lengte 20 meter
Breedte 20 meter

SPELREGELS

- ☑ Beide spelers kunnen scoren door de bal tegen een pion te passen-mikken
- ☑ Als de bal uit is, indribbelen
- ☑ Bij een achterbal of hoekschop indribbelen

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- ☑ Veld smaller en/of korter maken
- ☑ Minder pionnen plaatsen waarop gescoord kan worden

Makkelijker maken

- ☑ Veld breder en/of langer maken
- ☑ Meer pionnen plaatsen waarop gescoord kan worden

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

Training 39

Het uitspelen van de één tegen één situatie



JO09



5-8 spelers



¼ veld



60 min

Wat heb je nodig:



4 ballen



14 hoedjes



2 mini doelen



6 pionnen

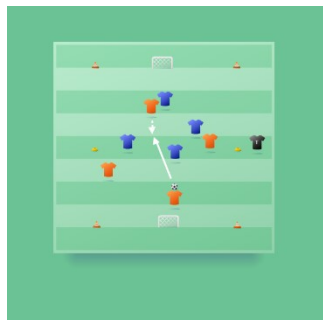


4 hesjes

OEFENING 4 4 TEGEN 4 MET 2 KLEINE DOELTJES



20 minuten



WAT HEB JE NODIG

- ☐ 1 bal
- ☐ 4 pionnen
- ☐ 2 doelen
- ☐ 4 hesjes
- ☐ 2 hoedjes

DOEL

Het uitspelen van de één tegen één situatie

AFMETINGEN

Lengte 30 meter
Breedte 20 meter

SPELREGELS

- ☐ Beide teams kunnen scoren door de bal in een klein doel te passen-mikken
- ☐ Als de bal uit is, indribbelen
- ☐ Bij een achterbal of hoekschoot indribbelen

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- ☐ Veld smaller maken

Makkelijker maken

- ☐ Veld breder/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