Training 3

Het juiste moment diep spelen in de opbouw

JO10
5-8 spelers
¼ veld
75 min

Wat heb je nodig:

8 ballen
12 hoedjes
2 mini doel(en)
20 pionnen
4 hesjes

OEFENING 1 DRIBBEL IN + VORM

15 minuten

WAT HEB JE NODIG

- 8 ballen
- 7 pionnen
- 4 hoedjes

DOEL

Dieptespel in opbouw verbeteren

AFMETINGEN

Lengte 20 meter
Breedte 20 meter

SPELREGELS

- Zet deze oefening eventueel meerdere keren uit
- De spelers dribbelen gelijktijdig naar de middelste pion, bij deze pion volgt er een actie naar rechts
- Dribbel in verschillende vormen zoals: elke pas binnenkant voet raken, elke pas buitenkant voet raken, binnen – buiten kant raken (rechterbeen en dan linkerbeen) zie stap 1.01 bij filmpje, kappen voor pion en voorlangs spelen met punt voet zie stap 2.02 en 2.04 filmpje
- Hierna versnellen de spelers naar de volgende pion aan de buitenzijde
- De spelers dribbelen totdat iedereen een hele ronde heeft gemaakt
- Wissel na verloop van tijd van richting (naar links i.p.v. rechts)

MOEILIJKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- Haal de middelste pion weg, hierdoor moeten spelers naar elkaar kijken en juist timen

Makkelijker maken

- Zet vier pionnen in het midden neer, zodat spelers meer ruimte hebben om hun actie te 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
Bekijk HIER het dribbelen (stap 1.01)
Bekijk HIER het dribbelen (stap 2.02 en 2.04)

Training 3

Het juiste moment diep spelen in de opbouw

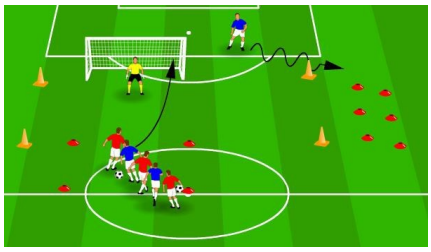
JO10
5-8 spelers
¼ veld
75 min

Wat heb je nodig:

8 ballen
12 hoedjes
2 mini doel(en)
20 pionnen
4 hesjes

OEFENING 2 Mikken als Robin Hoed

20 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 4 ballen
- 4 pionnen
- 1 pupillen doel
- 12 hoedjes

DOEL

Net zo goed leren mikken als Robin Hood

AFMETINGEN

Lengte 20 meter
Breedte 40 meter
Tussen de lijn en het doel: 8 - 10 meter

SPELREGELS

- de spelers leggen de bal stil op de lijn tussen 2 pylonen en schieten op het doel
- spelers mogen zelf weten wáár ze de bal op de lijn neerleggen
- scores uit schoten vanaf de achterste pylon tellen dubbel
- de speler achter het doel haalt de bal op, slalomt om de rij hoedjes aan de zijkant van het veld en sluit achteraan
- de beide teams spelen tegen elkaar, waarbij het team dat als eerste 4 doelpunten heeft gescoord winnaar is
- tot maximaal 12 spelers per organisatie; zorg voor geringe wachttijd; eventueel organisatie twee keer uitzetten

MOEILIJKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- nog een derde pylon als schietlijn neerzetten, waarbij een score voor 3 punten telt
- Schieten van een rollende bal
- Schuin schieten, vanaf links of rechts van het doel
- Schieten met het 'verkeerde' been

Makkelijker maken

- Afstand naar het doel kleiner maken

COACHING TIPS

- ‘Probeer zo ver mogelijk in de hoek te schieten, zodat de keeper er niet bij kan.’
- ‘Raak de bal met je veters (wreef).’
- ‘Kijk goed waar de keeper staat.’
- ‘Probeer ook hoog te mikken, zodat de keeper er niet bij kan.’

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

Training 3

Het juiste moment diep spelen in de opbouw

JO10

5-8 spelers

¼ veld

75 min

Wat heb je nodig:

8 ballen

12 hoedjes

2 mini doel(en)

20 pionnen

4 hesjes

OEFENING 3 4 TEGEN 4 MET PIONNEN

20 minuten

WAT HEB JE NODIG

- 8 ballen
- 20 pionnen
- 4 hesjes

DOEL

Positiespel in de opbouw verbeteren

AFMETINGEN

Lengte 20 meter
Breedte 30 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

MOEILIJKHEIDS 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 of passen in kansrijke positie komen

VOETBALHANDELING - PASSEN

WAT?

De bal verplaatsen naar een medespeler

HOE?

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

Bekijk HIER de oefening

Training 3

Het juiste moment diep spelen in de opbouw

JO10
5-8 spelers
¼ veld
75 min

Wat heb je nodig:

8 ballen
12 hoedjes
2 mini doel(en)
20 pionnen
4 hesjes

OEFENING 4 Partijspel 3+K:3+K

20 minuten

WAT HEB JE NODIG

- 4 ballen
- 6 pionnen
- 2 mini doelen
- 4 hesjes

DOEL

Dieptespel in de opbouw verbeteren

AFMETINGEN

Lengte 20/25 meter
Breedte 25/30 meter

SPELREGELS

- Partijspel
- Beide teams kunnen scoren op een klein doel
- Als de bal uit is, indribbelen
- Bij een achterbal of hoekschop indribbelen

Bij een oneven aantal spelers wissel je bij elk doelpunt door.

BEDOELING VAN DE OEFENING

EISEN AAN HET SPEL

- Gericht dribbelen naar doel tegenstander
- Als je de tegenstander bent gepasseerd, versnel dan door zodat hij niet kan terugkomen
- Actief mee blijven doen