

Training 40

*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 doelen



1 pupillen doelen



8 pionnen



4 hesjes

OEFENING 1 DRIBBELTIKSPEL



15 minuten



WAT HEB JE NODIG

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

DOEL

Het juiste moment diep spelen in de opbouw

AFMETINGEN

Lengte 20 meter
Breedte 15 meter

SPELREGELS

- ☑ Alle spelers hebben een bal
- ☑ Twee spelers fungeren als tikker en proberen, al dribbelend, zoveel mogelijk spelers te tikken binnen 45 seconden
- ☑ Wanneer de bal buiten de ruimte komt beginnen de tikkers opnieuw met tellen
- ☑ Wanneer de overige spelers buiten de ruimte dribbelen is dit een punt voor de tikkers
- ☑ De verdedigers die samen in 45 seconden de meeste punten halen zijn de winnaar
- ☑ Na 45 seconden wisselen van tikker

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- ☑ Veld smaller en/of korter maken
- ☑ Tikkers zonder bal

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 40

*Het juiste moment
diep spelen in de
opbouw*

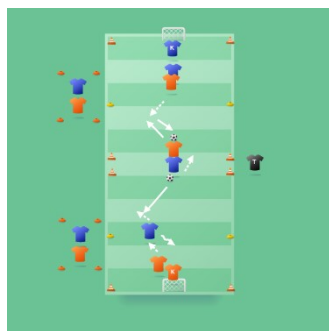
	JO10
	5-8 spelers
	¼ veld
	75 min

Wat heb je nodig:

	8 ballen		12 hoedjes		2 mini doelen
	8 pionnen				1 pupillen doelen
	4 hesjes				

OEFENING 2 2 TEGEN 1 (+1) KLEIN DOELTJE EN LIJN

 20 minuten



WAT HEB JE NODIG

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

DOEL

Het juiste moment diep spelen in de opbouw

AFMETINGEN

Lengte 20 meter
Breedte 10 meter

SPELREGELS

-  Speler 1 start met de bal en moet de eerste bal spelen naar speler 2, vervolgens 2 tegen 1 uitspelen
-  Aanvallers kunnen scoren op het kleine doeltje
-  Verdedigers kunnen scoren door de bal over de lijn te dribbelen
-  Als de bal uit is indribbelen of inpassen
-  Bij een achter / hoekschop / doelpunt, opnieuw starten

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

Training 40

*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 doelen



1 pupillen doelen



8 pionnen

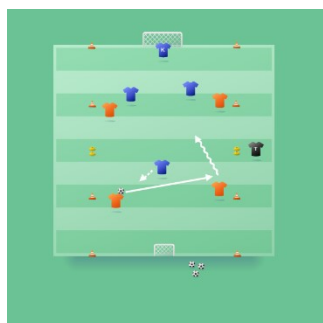


4 hesjes

OEFENING 3 4 TEGEN 3+K IN 2 VAKKEN, GROOT DOEL KLEIN DOEL



20 minuten



WAT HEB JE NODIG

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

DOEL

Het juiste moment diep spelen in de opbouw

AFMETINGEN

Lengte 30 meter
Breedte 20 meter

SPELREGELS

- ☑ Het speelveld bestaat uit twee vakken
- ☑ Twee aanvallers starten de opbouw vanuit het eerste vak tegen één verdediger
- ☑ In het andere vak staan twee aanvallers en twee verdedigers
- ☑ De verdedigers mogen hun vak niet verlaten
- ☑ De aanvallers die opbouwen schuiven één aanvaller door naar het tweede vak, waardoor het daar 3 tegen 2 wordt
- ☑ De aanvaller die doorschuift naar het tweede vak kan dit doen door te dribbelen, of door te passen en door te bewegen
- ☑ De aanvallers kunnen scoren op een groot doel met keeper, de verdedigers op een klein doeltje
- ☑ Als de bal uit is, starten de aanvallers weer met de bal vanuit het eerste vak
- ☑ Na 3x uit, wisselen van verdedigers

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- ☑ Veld smaller en/of korter maken
- ☑ De verdediger mag ook terugkomen in het tweede vak, waardoor het 3 tegen 3 wordt

Makkelijker maken

- ☑ Veld breder en/of langer maken
- ☑ Beide aanvallers mogen doorschuiven naar het tweede vak, waardoor het 4 tegen 2 wordt

BEDOELING VAN DE OEFENING

- ☑ Door middel van dribbelen in kansrijke positie komen om te kunnen scoren
- ☑ Speelruimte zo groot mogelijk maken

VOETBALHANDELING - PASSEN

De bal verplaatsen naar een medespeler

AANDACHTSPUNTEN

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

Training 40

*Het juiste moment
diep spelen in de
opbouw*



JO10



5-8 spelers



1/4 veld



75 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



12 hoedjes



2 mini doelen



1 pupillen doelen



8 pionnen

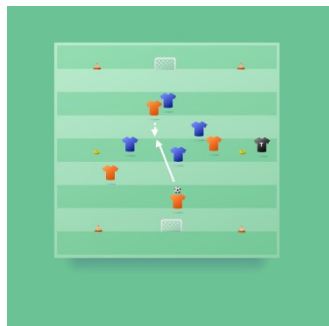


4 hesjes

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 juiste moment diep spelen in de opbouw

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 hoekschop indribbelen

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- ☑ Veld breder en/of langer maken

Makkelijker maken

- ☑ Veld smaller en/of korter maken

BEDOELING VAN DE OEFENING

- ☑ Door middel van dribbelen in kansrijke positie komen om te kunnen scoren
- ☑ Speelruimte zo groot mogelijk maken

VOETBALHANDELING - PASSEN

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