

Training 42

Het benutten van kansen



JO09



5-8 spelers



¼ veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



10 hoedjes



2 mini doelen



14 pionnen

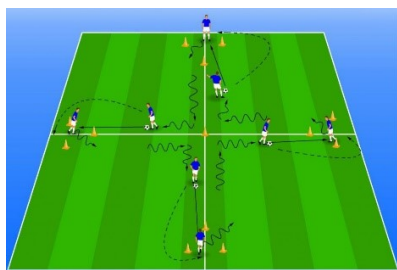


4 hesjes

OEFENING 1 TECHNIEK MET BAL



10 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 4 ballen
- 14 pionnen

DOEL

Het benutten van kansen

AFMETINGEN

Lengte 20 meter
Breedte 20 meter

SPELREGELS

- 4 spelers dribbelen tegelijk op de middelste pylon af en doen de kapbeweging, 'Zidane', dubbele schaar, etc.
- de spelers zonder bal bieden zich links van de voorste pylon aan
- ze nemen de bal rechts langs die pylon mee en doen hetzelfde

COACHING

- 'Bied je op het juiste moment aan om de bal te ontvangen.'
- 'Sta zo dat je de bal meteen in de aanname langs de pylon mee kunt nemen.'
- 'Gebruik je lichaam om de schijnbeweging extra kracht bij te zetten.'
- 'Zet de schijnbeweging in met je hele lichaam.'
- 'Zet je actie bij de middelste pylon op tijd in om botsingen te voorkomen.'

Training 42

Het benutten van kansen



JO09



5-8 spelers



¼ veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



10 hoedjes



2 mini doelen



14 pionnen



4 hesjes

OEFENING 2 DUEL 2:1 LIJNVOETBAL



15 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 4 ballen
- 8 pionnen
- 1 doel
- 4 hesjes

DOEL

Het benutten van kansen

AFMETINGEN

Lengte 20 meter
Breedte 15 meter

SPELREGELS

- het tweetal kan scoren door de bal stil te leggen in het vak
- het spel begint met een dribbel vanaf de achterlijn
- na een uitbal of een doelpunt begint het spel opnieuw
- een speler van het verdedigende tweetal blijft achter het veld staan
- als er gescoord is door de aanvallers komt de nieuwe verdediger in het veld
- als de verdediger de bal afpakt, kan hij scoren door in het lege doeltje te schieten
- na een paar minuten wisselen de verdedigers en aanvallers van rol
- het tweetal de meeste punten heeft behaald, wint
- tot 15 spelers per organisatie
- zorg bij een groot aantal spelers voor goede doorstroming (tijdsdruk)

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- Het veld smaller en/of korter maken

Makkelijker maken

- Veld breder en/of langer maken

COACHING

- 'Samenwerken, help elkaar!'

Training 42

Het benutten van kansen



JO09



5-8 spelers



¼ veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



10 hoedjes



2 mini doelen



14 pionnen

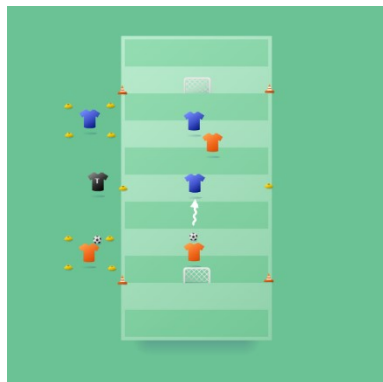


4 hesjes

OEFENING 3 2 TEGEN 2 MET 2 KLEINE DOELTJES



15 minuten



WAT HEB JE NODIG

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

DOEL

Het benutten van kansen

AFMETINGEN

Lengte 30 meter
Breedte 20 meter

SPELREGELS

- ☑ Beide teams kunnen scoren op een klein 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 - SCIETEN

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

Training 42

Het benutten van kansen



JO09



5-8 spelers



¼ veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



10 hoedjes



2 mini doelen



14 pionnen

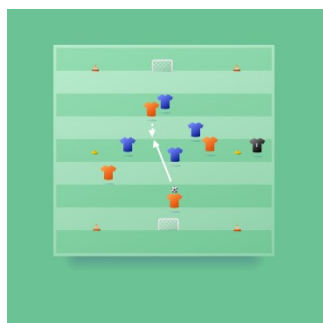


4 hesjes

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 benutten van kansen

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 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 - SCIETEN

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