

Training 44

Het positiespel in de opbouw



JO9



5-8 spelers



1/4 veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



4 hoedjes



2 mini doelen



14 pionnen

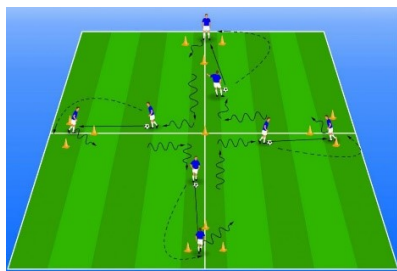


4 hesjes

OEFENING 1 TECHNIEK MET BAL



10 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 4 ballen
- 14 pionnen

DOEL

Het positiespel in de opbouw

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 44

Het positiespel in de opbouw



JO9



5-8 spelers



¼ veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



4 hoedjes



2 mini doelen



14 pionnen

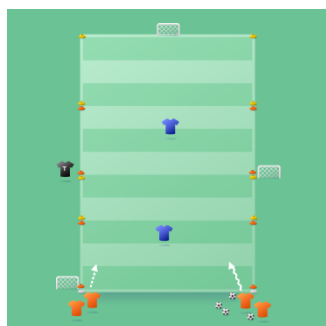


4 hesjes

OEFENING 2 2 TEGEN 1 IN VAKKEN KLEINE DOELEN



20 minuten



WAT HEB JE NODIG

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

DOEL

Het positiespel in de opbouw

AFMETINGEN

Lengte 30 meter
Breedte 15 meter

SPELREGELS

- ☑ De aanvallers dribbelen het veld in en spelen 2 tegen 1 tegen de verdediger in het eerste gele vak
- ☑ De verdediger mag alleen verdedigen in zijn eigen vak
- ☑ Op het moment dat de aanvallers het volgende vak bereiken, spelen ze nogmaals 2 tegen 1 tegen de volgende verdediger
- ☑ De aanvallers kunnen scoren op een klein doeltje, de verdedigers kunnen scoren op de kleine doeltjes aan de zijkant
- ☑ Als de bal uit is of als er wordt gescoord, start er twee nieuwe aanvallers
- ☑ Na drie onderscheppingen wisselen van verdedigers

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- ☑ Het veld smaller maken
- ☑ Nadat de verdediger is uitgespeeld mag hij terugkomen in het volgende vak

Makkelijker maken

- ☑ Veld smaller en/of korter maken

BEDOELING VAN DE OEFENING

- ☑ Door middel van dribbelen of passen in kansrijke positie komen
- ☑ Speelruimte zo groot mogelijk maken

VOETBALHANDELING – BAL AANNEMEN/MEENEMEN

De bal aan- of meenemen om verder te kunnen voetballen

AANDACHTSPUNTEN

- ☑ Draai de voet naar buiten
- ☑ Houd de voet ontspannen
- ☑ Zorg dat de bal dichtbij je blijft

Training 44

Het positiespel in de opbouw



JO9



5-8 spelers



¼ veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



4 hoedjes



2 mini doelen



14 pionnen

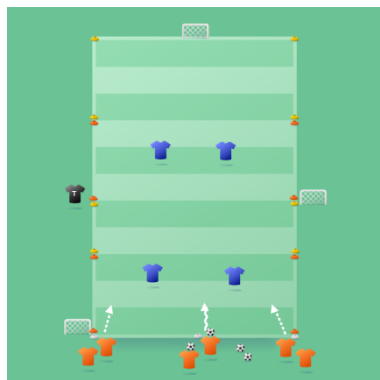


4 hesjes

OEFENING 3 3 TEGEN 2 IN VAKKEN KLEINE DOELEN



20 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 4 ballen
- 16 pionnen
- 3 doelen
- 4 hesjes

DOEL

Het positiespel in de opbouw

AFMETINGEN

Lengte 40 meter
Breedte 25 meter

SPELREGELS

- De aanvallers dribbelen het veld in en spelen 3 tegen 2 tegen de verdedigers in het eerste gele vak
- De verdedigers mogen alleen verdedigen in het eigen vak
- Op het moment dat de aanvallers het volgende vak bereiken, spelen ze nogmaals 3 tegen 2 tegen de volgende verdedigers
- De aanvallers kunnen scoren op een klein doeltje, de verdedigers kunnen scoren op de kleine doeltjes aan de zijkant
- Als de bal uit is of als er wordt gescoord, start er drie nieuwe aanvallers
- Na drie onderscheppingen wisselen van verdedigers

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- Veld breder maken
- 3 tegen 1 in één of beide vakken

Makkelijker maken

- Het veld smaller maken
- Nadat de verdedigers zijn uitgespeeld mogen zij terugkomen in het volgende vak

BEDOELING VAN DE OEFENING

- Door middel van dribbelen of passen in kansrijke positie komen
- Speelruimte zo groot mogelijk maken

VOETBALHANDELING – BAL AANNEMEN/MEENEMEN

De bal aan- of meenemen om verder te kunnen voetballen

AANDACHTSPUNTEN

- Draai de voet naar buiten
- Houd de voet ontspannen
- Zorg dat de bal dichtbij je blijft

Training 44

Het positiespel in de opbouw



JO9



5-8 spelers



¼ veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



4 hoedjes



2 mini doelen



14 pionnen

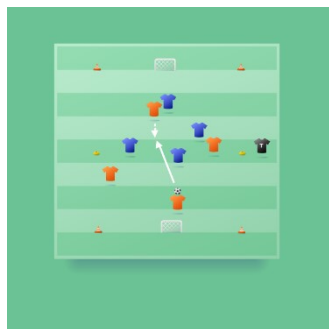


4 hesjes

OEFENING 4 4 TEGEN 4 MET 2 DOELEN



20 minuten



WAT HEB JE NODIG

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

DOEL

Het positiespel in de opbouw

AFMETINGEN

Lengte 40 meter
Breedte 30 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 of passen in kansrijke positie komen
- ☑ Speelruimte zo groot mogelijk maken

VOETBALHANDELING – BAL AANNEMEN/MEENEMEN

De bal aan- of meenemen om verder te kunnen voetballen

AANDACHTSPUNTEN

- ☑ Draai de voet naar buiten
- ☑ Houd de voet ontspannen
- ☑ Zorg dat de bal dichtbij je blijft

Bekijk [HIER](#) de oefening