

Training 45

Het uitspelen van de één tegen één situatie



JO9



5-8 spelers



¼ veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



12 hoedjes



2 mini doelen



1 pupillen doel



20 pionnen



4 hesjes

OEFENING 1 TECHNIEK MET BAL



10 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 8 ballen
- 20 pionnen

DOEL

Het uitspelen van de één tegen één situatie

AFMETINGEN

Lengte 25 meter
Breedte 25 meter

SPELREGELS

- 4 vakken aan de zijkant en 1 in het midden
- iedere speler heeft een bal
- iedere speler begint in het middenvak met een bal aan de voet
- elke speler dribbelt via het middenvak door ieder ander vak en terug
- ze moeten om een pylon in het buitenste vak dribbelen
- wie het eerst weer in het beginvak is en overal is geweest, wint

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken/
Makkelijker maken

- afstanden tussen vakken verkleinen of vergroten
- passieve verdediger door het vak laten lopen om te leren ontwijken
- afstanden vergroten tussen vakken om ze te laten drijven in plaats van dribbelen

COACHING

- 'Zorg voor snelheid aan de bal, maar toch controle.'
- 'Speel de bal niet te ver voor je uit.'
- 'Kijk goed om je heen welk vak vrij is en jou ruimte geeft.'
- 'Kijk ook over de bal om botsingen te voorkomen.'
- 'Houd de bal dichtbij je om 'm te kunnen stoppen als het druk wordt.'

Training 45

Het uitspelen van de één tegen één situatie



JO9



5-8 spelers



¼ veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



12 hoedjes



2 mini doelen



1 pupillen doel



20 pionnen

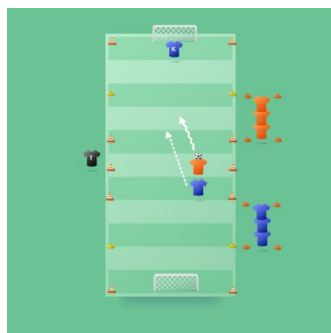


4 hesjes

OEFENING 2 1 TEGEN 1+K GROTE DOEL EN KLEIN DOEL TEGENSTANDER VAN ACHTER



20 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 1 bal
- 10 pionnen
- 2 doelen
- 2 hesjes
- 12 hoedjes

DOEL

Het uitspelen van de één tegen één situatie

AFMETINGEN

Lengte 35 meter
Breedte 15 meter

SPELREGELS

- Beide teams kunnen scoren op een doel
- Bij een doelpunt, uitbal of hoekschop, doorwisselen
- Na verloop van tijd wisselen de teams van functie

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- Veld smaller en/of korter maken
- Verdediger dicht bij de aanvaller laten starten

Makkelijker maken

- Veld breder en/of langer maken
- Verdediger verder van de aanvaller laten starten

BEDOELING VAN DE OEFENING

- Door middel van dribbelen of passen 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 45

Het uitspelen van de één tegen één situatie



JO9



5-8 spelers



¼ veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



12 hoedjes



20 pionnen



4 hesjes



2 mini doelen

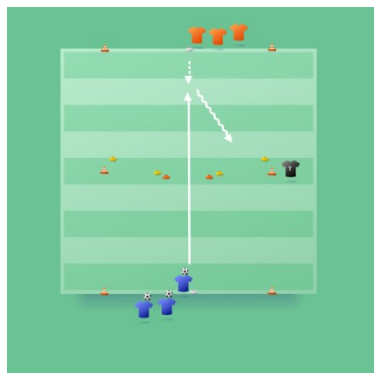


1 pupillen doel

OEFENING 3 1 TEGEN 1 POORTSCHIETSPEL



20 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 of passen 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 45

Het uitspelen van de één tegen één situatie



JO9



5-8 spelers



¼ veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



12 hoedjes



2 mini doelen



20 pionnen



1 pupillen doel

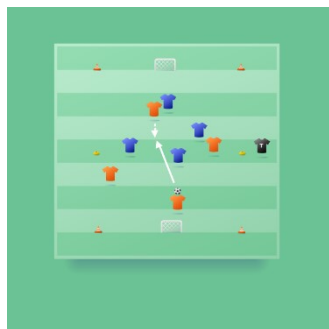


4 hesjes

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 uitspelen van de één tegen één situatie

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 hoekschoot 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 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