

Training 46

Het positiespel in de opbouw



JO10



5-8 spelers



¼ veld



75 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



12 hoedjes



2 mini doelen



8 pionnen

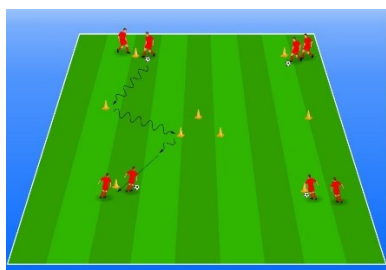


4 hesjes

OEFENING 1 TECHNIEK MET BAL



10 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 8 ballen
- 8 pionnen

DOEL

Het positiespel in de opbouw

AFMETINGEN

Lengte 25 meter
Breedte 25 meter

SPELREGELS

- Spelers staan 10m uit elkaar
- Ze komen tweemaal een kegeltje tegen onderweg (links en rechts)
- 1 bal per groep. (enkele reserveballen er naast leggen.)
- Speler vertrekt met bal aan de voet richting eerste kegel die hij tegenkomt.
- Speler voert opgelegde beweging uit en vertrekt naar volgende kegel.
- Speler voert dezelfde beweging uit maar met de andere voet.
- Er wordt verder gedribbeld naar de wachtende speler en de bal wordt doorgegeven.
- Wachtende speler staat constant in beweging op de voorvoeten.
- Acties die ze kunnen maken zijn:
Overstap
Dubbele overstap
Schijntrap
Buitenkant voet
Achter standbeen
Etc.

COACHING

- 'Zoek de kegel op en time je beweging hierop. Niet te vroeg en ook niet te laat.'
- 'Beweeg met je ganse lichaam tijdens de dribbel, dit brengt je tegenstander in verwarring.'
- 'Ga door de knieën tijdens je dribbel. Als je lager bij de grond bent, kan je vlotter bewegen.'
- 'Hou bij het dribbelen goed controle over de bal. Gebruik links en rechts, kijk over de bal.'
- 'Blijf ten allen tijde baas over de bal, hou hem kort voor de dribbel en versnel ermee na de dribbel.'
- 'Zorg dat je bal na je dribbel meteen speelklaar ligt.'

Training 46

Het positiespel in de opbouw



JO10



5-8 spelers



¼ veld



75 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



12 hoedjes



2 mini doelen



8 pionnen

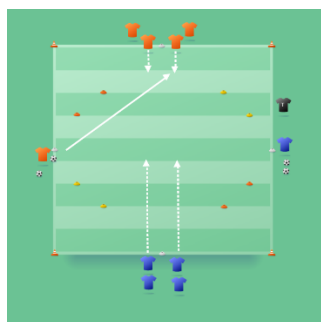


4 hesjes

OEFENING 2 2 TEGEN 2 MET 4 POORTJES



20 minuten



WAT HEB JE NODIG

- ☑ 4 bal
- ☑ 4 pionnen
- ☑ 4 hesjes
- ☑ 12 hoedjes

DOEL

Het positiespel in de opbouw

AFMETINGEN

Lengte 20 meter
Breedte 20 meter

SPELREGELS

- ☑ Verdediger speelt de bal naar een van de aanvallers
- ☑ De aanvaller neemt de bal mee het veld in
- ☑ De aanvallers kunnen scoren door de bal door een van de poortjes te dribbelen
- ☑ Elk poortje is een punt waard
- ☑ De verdedigers kunnen scoren door de bal af te pakken en door de poortjes te dribbelen
- ☑ Als de bal uit is, of als de verdedigers de bal hebben afgepakt, starten met een nieuwe bal en wisselen van rol

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- ☑ Veld smaller en/of korter maken
- ☑ Poortjes smaller maken

Makkelijker maken

- ☑ Veld breder en/of langer maken
- ☑ Poortjes breder maken
- ☑ Aanvallers laten starten met dribbelen

BEDOELING VAN DE OEFENING

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

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 46

Het positiespel in de opbouw



JO10



5-8 spelers



1/4 veld



75 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



12 hoedjes



2 mini doelen



8 pionnen



4 hesjes

OEFENING 3 RONDO 4:1



20 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 4 ballen
- 4 pionnen
- 1 hesje

DOEL

Het positiespel in de opbouw

AFMETINGEN

Lengte 5 meter
Breedte 5 meter

SPELREGELS

- het viertal probeert de bal zo lang mogelijk in bezit te houden
- de blauwe spelers moeten op of achter de lijn blijven en mogen het veld niet instappen
- de speler die de bal verspeelt gaat in het midden

COACHING

- 'Kijk al over de bal heen voordat je aanneemt, zodat je sneller een oplossing vindt.'
- 'Neem aan met je verste been, zodat je makkelijker verder kunt spelen.'
- 'Neem de bal aan met de binnenkant van je voet.'
- 'Pass met de binnenkant van je voet.'
- 'Probeer zo in te spelen dat de ontvanger gelijk 'door kan voetballen'.'
- 'Speel elkaar laag in.'
- 'Sta op je voorvoeten, zodat je wendbaar bent.'

Training 46

Het positiespel in de opbouw



JO10



5-8 spelers



¼ veld



75 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



12 hoedjes



2 mini doelen



8 pionnen

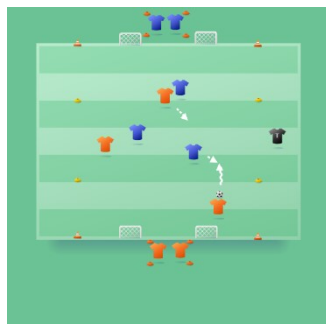


4 hesjes

OEFENING 4 3 TEGEN 3 MET 4 KLEINE DOELTJES



20 minuten



WAT HEB JE NODIG

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

DOEL

Het positiespel in de opbouw

AFMETINGEN

Lengte 20 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 smaller en/of korter maken
- ☑ Kleine doeltjes dichter bij elkaar plaatsen (meer naar binnen)

Makkelijker maken

- ☑ Veld breder en/of langer maken
- ☑ Kleine doelen verder uit elkaar plaatsen (meer naar buiten)

BEDOELING VAN DE OEFENING

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

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