

Training 48

*Het juiste moment
diep spelen in de
opbouw*



JO10



5-8 spelers



¼ veld



75 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



4 hoedjes



2 mini doelen



1 pupillen doel



7 pionnen

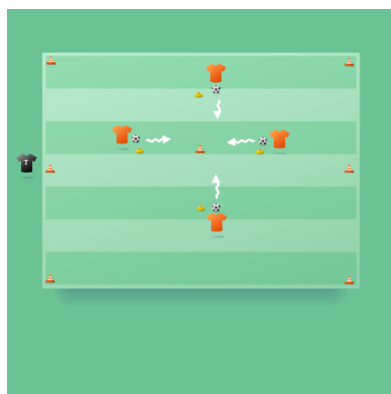


4 hesjes

OEFENING 1 TECHNIEK MET BAL



10 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 8 ballen
- 7 pionnen
- 4 hoedjes

DOEL

Het benutten van de kansen

AFMETINGEN

Lengte 20 meter
Breedte 20 meter

SPELREGELS

- ☑ Zet deze oefening eventueel meerdere keren uit (4 spelers per oefening)
- ☑ De spelers dribbelen gelijktijdig naar de middelste pion, bij deze pion volgt er een actie naar rechts
- ☑ Hierna versnellen de spelers naar de volgende pion aan de buitenzijde
- ☑ De spelers dribbelen totdat iedereen een hele ronde heeft gemaakt
- ☑ Wissel na verloop van tijd van richting (naar links i.p.v rechts)
- ☑ Acties die ze kunnen maken zijn:
Overstap
Dubbele overstap
Schijntrap
Buitenkant voet
Achter standbeen
Etc.

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- ☑ Haal de middelste pion weg, hierdoor moeten spelers naar elkaar kijken en juist timen

Makkelijker maken

- ☑ Zet vier pionnen in het midden neer, zodat spelers meer ruimte hebben om hun actie te maken

BEDOELING VAN DE OEFENING

- ☑ Zodra de bal vrij is (binnen schotafstand), schieten

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 48

*Het juiste moment
diep spelen in de
opbouw*



JO10



5-8 spelers



¼ veld



75 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



4 hoedjes



2 mini doelen



1 pupillen doel



7 pionnen



4 hesjes

OEFENING 2 2 TEGEN 1+K VERDEDIGEN OP LIJN MET AANVALLER IN DE RUG



20 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 5 ballen
- 6 pionnen
- 1 doel
- 4 hesjes
- 2 hoedjes

DOEL

Het juiste moment diep spelen in de opbouw

AFMETINGEN

Lengte 25 meter
Breedte 10 meter

SPELREGELS

- De aanvaller dribbelt het veldje in en speelt samen met de andere aanvaller 2 tegen 1 tegen de verdediger
- De verdediger mag alleen verdediger op de lijn
- De andere aanvaller kiest positie in de rug van de verdediger
- Als de aanvallers de verdediger hebben uitgespeeld kunnen zij scoren op het grote doel met keeper
- De verdediger scoort een punt door de bal te controleren of buiten het veldje te schieten
- Na drie onderscheppingen wisselen van verdediger

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- Veld smaller en/of korter maken
- Lijn smaller maken
- Aanvaller mag de bal alleen passen naar de andere aanvaller

Makkelijker maken

- Veld breder en/of langer maken
- Lijn breder maken

BEDOELING VAN DE OEFENING

- Door middel van dribbelen of passen in kansrijke positie komen
- 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 48

*Het juiste moment
diep spelen in de
opbouw*



JO10



5-8 spelers



¼ veld



75 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



4 hoedjes



2 mini doelen



1 pupillen doel



7 pionnen



4 hesjes

OEFENING 3 3 TEGEN 2 MET 2 DOELTJES



20 minuten



WAT HEB JE NODIG

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

DOEL

Het juiste moment diep spelen in de opbouw

AFMETINGEN

Lengte 20 meter
Breedte 20 meter

SPELREGELS

- ☑ Het drietal start met de bal bij het eigen doeltje
- ☑ Beide teams kunnen scoren op een klein doeltje
- ☑ Als de bal uit is indribbelen (tweetal) of inspelen (drietal)
- ☑ Bij een doelpunt, achterbal of hoekschap starten bij het eigen doel van het drietal

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- ☑ Veld smaller en/of korter maken

Makkelijker maken

Veld breder en/of langer maken

BEDOELING VAN DE OEFENING

- ☑ Zodra de bal vrij is (binnen schotafstand), schieten

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 48

*Het juiste moment
diep spelen in de
opbouw*



JO10



5-8 spelers



¼ veld



75 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



4 hoedjes



2 mini doelen



1 pupillen doel



7 pionnen

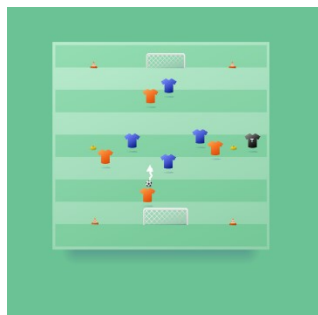


4 hesjes

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 juiste moment diep spelen 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

Makkelijker maken

- ☑ Veld breder en/of langer maken

BEDOELING VAN DE OEFENING

- ☑ Door middel van dribbelen of passen in kansrijke positie komen
- ☑ Kiezen van het moment en de richting van de passeeractie

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