

Training 4

*Het scoren
verbeteren*



JO09



5-8 spelers



1/8 veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



6 hoedjes



2 mini doel(en)



14 pionnen



4 hesjes

OEFENING 1 OVERSTEEKSPEL MET 2 VERDEDIGER EN POORTJES



15 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 6 ballen
- 6 pionnen
- 2 hesje
- 6 hoedjes

DOEL

Scoren verbeteren

AFMETINGEN

Lengte 20/25 meter
Breedte 10/15 meter

SPELREGELS

- 4 – 6 spelers met bal proberen te dribbelen naar de overkant.
- Aanvaller krijgt punt als hij door één van de poortjes dribbelt.
- Verdediger krijgt punt als hij de bal verovert. Afhankelijk van niveau elftal kan dit door bal onder de voet stil te leggen of de bal buiten het veldje te passen.
- Verdediger verdedigt in de ruimte voor de poortjes

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- Veld smaller maken
- Poortjes kleiner maken
- Minder spelers mogelijk tegelijk dribbelen

Makkelijker maken

- Veld breder/langer maken
- Poortjes breder maken

Variatie:

Middelste poortje andere kleur dan de buitenste poortjes. Middelste poortje is 2 punten waard, de buitenste poortjes 1 punt.

Voeg eventueel als variatie, na verloop van tijd, een goaltje toe op de achterlijn waar de aanvaller na het dribbelen een extra punt kan verdienen door te scoren.

BEDOELING VAN DE OEFENING

Met de bal langs de verdediger en door een van de drie poortjes dribbelen zonder dat de verdediger de bal afpakt of de bal buiten de ruimte komt

EISEN AAN HET SPEL

- Overzicht houden in de situatie, waar staat de verdediger/waar is de ruimte
- Bal steeds onder controle houden, veranderen van richting en versnellen met de bal of juist terug naar de beginlijn
- Afschermen van de bal

Bekijk [HIER](#) de oefening

Training 4

*Het scoren
verbeteren*



JO09



5-8 spelers



1/8 veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



6 hoedjes



2 mini doel(en)



14 pionnen



4 hesjes

OEFENING 2 STARTVORM DRIBBELEN IN VAK 'CARS'



15 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 4 hoedjes

DOEL

Scoren verbeteren

AFMETINGEN

Lengte 20/25 meter
Breedte 15/20 meter

SPELREGELS

- Alle spelers starten met een bal en dribbelen door het vak heen
- De spelers proberen de bal binnen het vak te houden en niet met elkaar te botsen
- Probeer de volgende acties uit te laten voeren in het vak vooruit en achteruit rollen zijwaarts lopen met de bal (1.02 en 1.04)

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- Het veld smaller en/of korter maken

Makkelijker maken

- Het veld breder en/of langer maken

BEDOELING VAN DE OEFENING

VOETBALHANDELING - DRIBBELEN

WAT?

Met de bal een afstand overbruggen

HOE?

- 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
Bekijk [HIER](#) de acties
(1.02 en 1.04)

Training 4

*Het scoren
verbeteren*



JO09



5-8 spelers



1/8 veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



6 hoedjes



2 mini doel(en)



14 pionnen

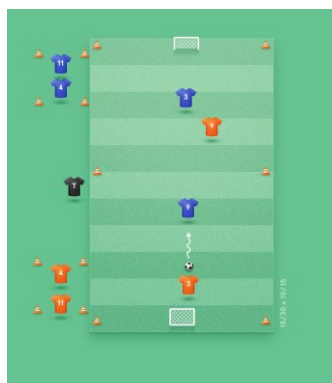


4 hesjes

OEFENING 3 2 TEGEN 2 MET 2 KLEINE DOELTJES



15 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 4 ballen
- 12 pionnen
- 2 mini doelen
- 4 hesjes

DOEL

Scoren verbeteren

AFMETINGEN

Lengte 20/30 meter
Breedte 10/15 meter

SPELREGELS

- Beide teams kunnen scoren op een klein doel
- Als de bal uit is, indribbelen
- Bij een achterbal of hoekschop indribbelen
- Wisselen na x minuten of bij een gescoord doelpunt

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- Het veld smaller en/of korter maken

Makkelijker maken

- Het veld breder en/of langer maken

BEDOELING VAN DE OEFENING

- Door middel van dribbelen of passen in kansrijke positie komen
- Zodra de bal vrij is (binnen schotsafstand), schieten en/of passen

VOETBALHANDELING - SCHIETEN

WAT?

Een doelpoging met de voet kan met wreef, binnenkant, buitenkant, punt of hak

HOE?

- 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 4

Het scoren
verbeteren



JO09



5-8 spelers



1/8 veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



6 hoedjes



2 mini doel(en)



14 pionnen

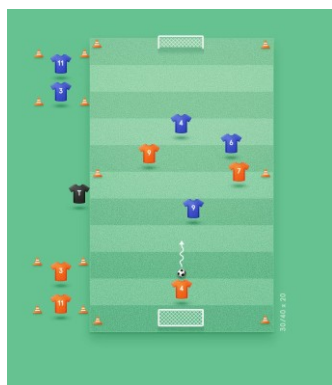


4 hesjes

OEFENING 4 3 TEGEN 3 MET 2 DOELEN



15 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 8 ballen
- 14 pionnen
- 2 mini doelen
- 4 hesjes

DOEL

Scoren verbeteren

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
- Wisselen na x minuten of bij een gescoord doelpunt
- Team dat gescoord heeft blijft in balbezit en begint weer bij eigen doel

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
- Zodra de bal vrij is (binnen schotsafstand), schieten en/of passen

VOETBALHANDELING - SCHIETEN

WAT?

Een doelpoging met de voet kan met wreef, binnenkant, buitenkant, punt of hak

HOE?

- 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