

Training 50

Het benutten van kansen



JO10



5-8 spelers



¼ veld



75 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



5 hoedjes



2 mini doelen



1 pupillen doel



6 pionnen

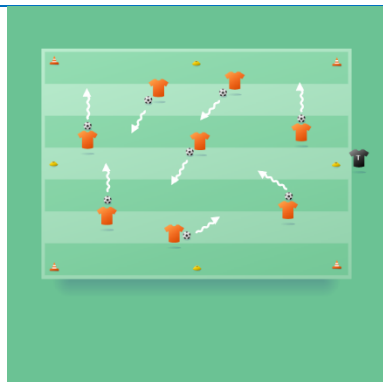


4 hesjes

OEFENING 1 STUITER- EN DRIBBEL ESTAFETTE



15 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 4 hoedjes

DOEL

Het benutten van de kansen

AFMETINGEN

Lengte 15 meter
Breedte 15 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
- Spelers de volgende acties 3.01, 3.05 en 3.15 laten maken

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 in kansrijke positie komen

Zodra de bal vrij is (binnen schotsafstand), 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 acties

Training 50

Het benutten van kansen



JO10



5-8 spelers



¼ veld



75 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



5 hoedjes



2 mini doelen



1 pupillen doel



6 pionnen

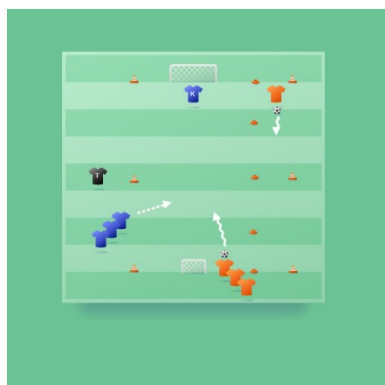


4 hesjes

OEFENING 2 1 TEGEN 1+K GROOT DOEL EN 1 KLEIN DOELTJE (TEGENSTANDER VAN OPZIJ)



15 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 4 ballen
- 6 pionnen
- 2 doelen
- 4 hesjes
- 5 hoedjes

DOEL

Het benutten van de kansen

AFMETINGEN

Lengte 25 meter
Breedte 15 meter

SPELREGELS

- De aanvaller met bal start vanaf de achterlijn bij het kleine doel richting het pupillendoel te dribbelen
- De verdediger zonder bal mag de speler proberen in te halen en de bal af te pakken
- Beide spelers kunnen scoren, de aanvallers op een pupillen- doel, de verdedigers op het kleine doel
- Als de bal uit is, doorwisselen van aanvaller en verdediger
- Als de aanvaller op het pupillendoel geschoten heeft, dribbelt hij via het slootje terug naar het begin

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- Veld smaller en/of korter maken
- Verdediger dicht bij het pupillendoel laten starten

Makkelijker maken

- Veld breder en/of langer maken
- Verdediger verder van het pupillendoel laten starten

BEDOELING VAN DE OEFENING

Door middel van dribbelen in kansrijke positie komen

Zodra de bal vrij is (binnen schotsafstand), 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 50

Het benutten van kansen



JO10



5-8 spelers



¼ veld



75 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



5 hoedjes



2 mini doelen



1 pupillen doel



6 pionnen

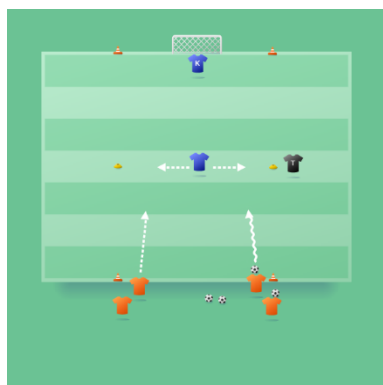


4 hesjes

OEFENING 3 2 TEGEN 1+K VERDEDIGEN OP LIJN



20 minuten



WAT HEB JE NODIG

- ☑ 4 ballen
- ☑ 4 pionnen
- ☑ 1 doel
- ☑ 1 hesje
- ☑ 2 hoedjes

DOEL

Het benutten van de kansen

AFMETINGEN

Lengte 25 meter
Breedte 15 meter

SPELREGELS

- ☑ Aanvallers dribbelen het veld in en spelen 2 tegen 1 tegen de verdediger
- ☑ De verdediger mag alleen verdediger op de lijn
- ☑ Als de aanvallers de verdediger hebben uitgespeeld kunnen zij scoren op een groot 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
- ☑ Scoren binnen een tijdslimiet

Makkelijker maken

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

BEDOELING VAN DE OEFENING

Zodra de bal vrij is (binnen schotafstand), schieten

VOETBALHANDELING - SCHIETEN

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

AANDACHTSPUNTEN

- ☑ 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

Training 50

Het benutten van kansen



JO10



5-8 spelers



¼ veld



75 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



5 hoedjes



2 mini doelen



1 pupillen doel



6 pionnen

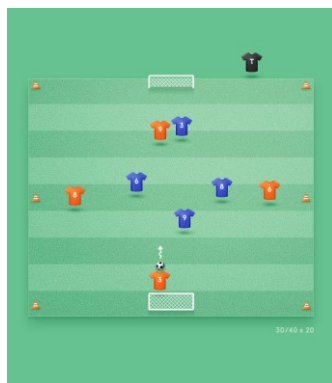


4 hesjes

OEFENING 4 4 TEGEN 4 MET 2 KLEINE DOELTJES



20 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 8 ballen
- 6 pionnen
- 2 doelen
- 4 hesjes

DOEL

Het benutten van de kansen

AFMETINGEN

Lengte 30 meter
Breedte 20 meter

SPELREGELS

- Beide teams kunnen scoren op een doel
- 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

Zodra de bal vrij is (binnen schotafstand), schieten

VOETBALHANDELING - SCHIETEN

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

AANDACHTSPUNTEN

- 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