

Training 52

Het voorkomen van doelpunten



JO10



5-8 spelers



¼ veld



75 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



12 hoedjes



4 mini doelen



6 pionnen

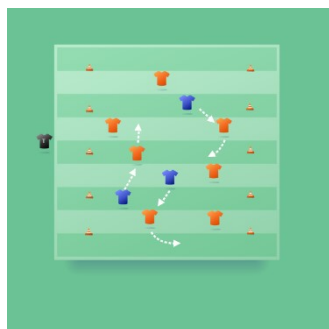


4 hesjes

OEFENING 1 STARTVORM MET 2, 3 OF 4 TIKKERS



10 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 10 pionnen
- 4 hesjes

DOEL

Het voorkomen van doelpunten

AFMETINGEN

Lengte 30 meter
Breedte 20 meter

SPELREGELS

- De tikkers proberen een speler te tikken met hun handen
- Nadat een speler getikt is, moet hij met zijn benen gespreid stilstaan
- De speler kan 'bevrijd' worden als er een andere speler, die niet getikt is, onder de speler doorkruipt
- Na een bepaalde tijd wisselen van tikkers

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- Het veld breder en/of langer maken
- Spelen met één tikker

Makkelijker maken

- Het veld smaller en/of korter maken
- Een extra tikker toevoegen

BEDOELING VAN DE OEFENING

Zonder overtredingen te maken een doelpunt voorkomen

VOETBALHANDELING – DRUK ZETTEN

Voorkomen dat de bal vooruit kan worden gedribbeld of gespeeld

AANDACHTSPUNTEN

- Niet te snel naar de tegenstander toe, behoedzaam naderen
- Blijf zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander, draai je rug niet naar hem toe
- Probeer tegenstander naar de zijkant te dwingen

Bekijk [HIER](#) de oefening

Training 52

Het voorkomen van doelpunten



JO10



5-8 spelers



¼ veld



75 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



12 hoedjes



4 mini doelen



6 pionnen

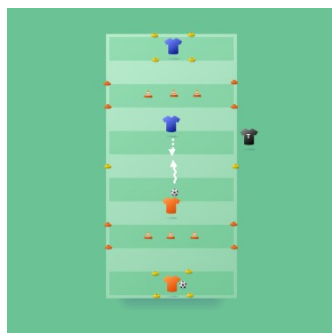


4 hesjes

OEFENING 2 1 TEGEN 1 MET PIONNEN



15 minuten



WAT HEB JE NODIG

- ☑ 2 ballen
- ☑ 6 pionnen
- ☑ 4 hesjes
- ☑ 18 hoedjes

DOEL

Het voorkomen van doelpunten

AFMETINGEN

Lengte 20 meter
Breedte 10 meter

SPELREGELS

- ☑ Beide teams kunnen scoren door met de bal een van de grote pionnen te raken (=1 punt) of om te schieten (=2 punten)
- ☑ Als de bal uit is, indribbelen 3e keer doorwisselen
- ☑ Bij een doelpunt, achterbal of hoekschop in het midden van de eigen lijn starten
- ☑ (Eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- ☑ Veld breder en/of langer maken
- ☑ Meer pionnen waarop gescoord kan worden plaatsen

Makkelijker maken

- ☑ Veld smaller en/of korter maken
- ☑ Minder pionnen waarop gescoord kan worden plaatsen

BEDOELING VAN DE OEFENING

Druk op de bal houden en op het juiste moment veroveren

VOETBALHANDELING - SLIDING

- ☑ De bal veroveren en binnen de lijnen houden

AANDACHTSPUNTEN

- ☑ Zet de sliding met het juiste been in
- ☑ Kijk goed naar de bal en probeer de sliding pas in te zetten als de bal binnen bereik is
- ☑ Probeer de bal na de sliding kort bij je te houden

Bekijk [HIER](#) de oefening

Training 52

Het voorkomen van doelpunten



JO10



5-8 spelers



¼ veld



75 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



12 hoedjes



4 mini doelen



6 pionnen

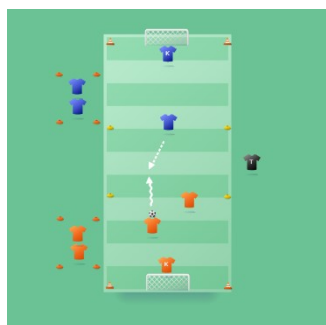


4 hesjes

OEFENING 3 2+K TEGEN 1+K GROTE DOELEN



20 minuten



WAT HEB JE NODIG

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

DOEL

Het voorkomen van doelpunten

AFMETINGEN

Lengte 30 meter
Breedte 15 meter

SPELREGELS

- ☑ Beide teams kunnen scoren op een groot doel
- ☑ Als de bal uit is, indribbelen of inpassen voor de aanvallers, indribbelen voor de verdediger. 3x uit is doorwisselen
- ☑ Bij een doelpunt, achterbal of hoekschop starten bij de keeper van het tweetal
- ☑ (Eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop
- ☑ Keeper aanvallers mag alleen op de eigen helft meevoetballen
- ☑ Na verloop van tijd wisselen team A en B van rol

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- ☑ Veld breder en/of langer maken
- ☑ Verdediger halverwege het speelveld laten starten (meer ruimte en tijd voor de aanvallers)

Makkelijker maken

- ☑ Veld smaller en/of korter maken

BEDOELING VAN DE OEFENING

Zonder overtredingen te maken een doelpunt voorkomen

Druk op de bal houden en op het juiste moment veroveren

VOETBALHANDELING – DRUK ZETTEN

- ☑ Voorkomen dat de bal vooruit kan worden gedribbeld of gespeeld

AANDACHTSPUNTEN

- ☑ Niet te snel naar de tegenstander toe, behoedzaam naderen
- ☑ Blijf zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander, draai je rug niet naar hem toe
- ☑ Probeer tegenstander naar de zijkant te dwingen

Bekijk [HIER](#) de oefening

Training 52

Het voorkomen van doelpunten



JO10



5-8 spelers



¼ veld



75 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



12 hoedjes



4 mini doelen



6 pionnen

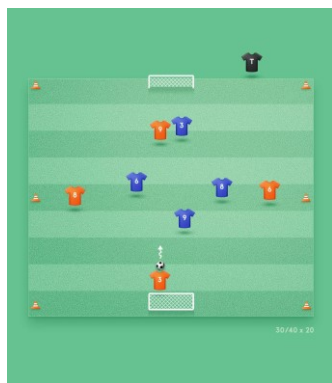


4 hesjes

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 voorkomen van doelpunten

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

Zonder overtredingen te maken een doelpunt voorkomen

Druk op de bal houden en op het juiste moment veroveren

VOETBALHANDELING – DRUK ZETTEN

- Voorkomen dat de bal vooruit kan worden gedribbeld of gespeeld

AANDACHTSPUNTEN

- Niet te snel naar de tegenstander toe, behoedzaam naderen
- Blijf zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander, draai je rug niet naar hem toe
- Probeer tegenstander naar de zijkant te dwingen

Bekijk [HIER](#) de oefening