

Training 53

Het verdedigen in de één op één situatie en op het juiste moment veroveren van de bal



JO10



5-8 spelers



¼ veld



75 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



22 hoedjes



2 mini doelen



12 pionnen

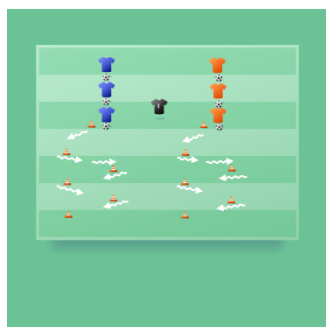


4 hesjes

OEFENING 1 DRIBBELSLALOM



10 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 8 ballen
- 12 pionnen
- 4 hesjes

DOEL

Het verdedigen in de één op één situatie en op het juiste moment veroveren van de bal

AFMETINGEN

Lengte 20 meter
Breedte 20 meter

SPELREGELS

- Spelers dribbelen in een slalom om de pionnen heen en sluiten daarna weer achteraan
- De volgende speler mag pas starten met dribbelen als de voorgaande speler voorbij de laatste pion is
- De volgende acties 8.01, 8.03 en 8.08 kunnen gemaakt worden

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken
Makkelijker maken

- Afstand tussen de pionnen verkleinen/vergroten
- Maak er een wedstrijd van, welk team heeft als eerste de gehele slalom gedaan?
- Alleen dribbelen met het 'verkeerde' been

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 acties

Training 53

Het verdedigen in de één op één situatie en op het juiste moment veroveren van de bal



JO10



5-8 spelers



¼ veld



75 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



22 hoedjes



2 mini doelen



12 pionnen

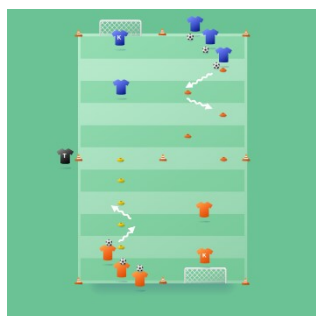


4 hesjes

OEFENING 2 1 TEGEN 1 DRIBBELPARCOURS



15 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 8 ballen
- 9 pionnen
- 2 doelen
- 4 hesjes
- 10 hoedjes

DOEL

Het verdedigen in de één op één situatie en op het juiste moment veroveren van de bal

AFMETINGEN

Lengte 25 meter
Breedte 20 meter

SPELREGELS

- De oranje speler dribbelt met de bal aan zijn voet tussen de pionnen door
- Tegelijkertijd dribbelt de blauwe speler schuin om de pionnen heen
- Als de spelers uit het dribbelparcours komen, spelen zij 1 tegen 1 tegen de verdediger en proberen vervolgens te scoren op het grote doel met keeper
- De verdediger pakt hierna de bal en sluit achteraan bij het andere parcours
- De aanvaller blijft staan en wordt de nieuwe verdediger
- De volgende serie start, als beide verdedigers klaar staan
- Aanvaller scoort een punt door te scoren in het grote doel met keeper
- Verdediger scoort een punt door de bal af te pakken en deze buiten het veldje te dribbelen

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- Pionnen van de slalom verder uit elkaar plaatsen
- Verdediger verder van de slalom laten starten

Makkelijker maken

- Pionnen van de slalom dichterbij elkaar plaatsen
- Dribbelen met een opdracht (bijvoorbeeld alleen met je linkerbeen)

BEDOELING VAN DE OEFENING

Tegenstander dwingen naar een zijkant

VOETBALHANDELING – DUEL OM DE BAL

Poging doen om de bal te veroveren

AANDACHTSPUNTEN

- Tussen de bal en het doel zien te komen
- Zet (snel) druk vooruit

Bekijk [HIER](#) de oefening

Training 53

Het verdedigen in de één op één situatie en op het juiste moment veroveren van de bal



JO10



5-8 spelers



¼ veld



75 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



22 hoedjes



2 mini doelen



12 pionnen

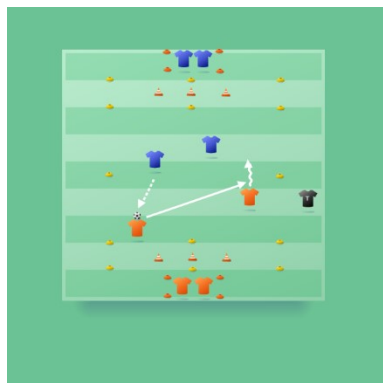


4 hesjes

OEFENING 3 2 TEGEN 2 MET PIONNEN



20 minuten



WAT HEB JE NODIG

- ☒ 1 ballen
- ☒ 6 pionnen
- ☒ 4 hesjes
- ☒ 22 hoedjes

DOEL

Het verdedigen in de één op één situatie en op het juiste moment veroveren van de bal

AFMETINGEN

Lengte 20 meter
Breedte 15 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 of inpassen 3x uit is doorwisselen
- ☒ Bij een doelpunt, achterbal of hoekschoep in het midden van de eigen lijn starten
- ☒ Er mag niet verdedigd worden in het eigen verdedigingsvak
- ☒ (Eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschoep

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

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

Makkelijker maken

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

BEDOELING VAN DE OEFENING

Tegenstander dwingen naar een zijkant

VOETBALHANDELING – DUEL OM DE BAL

Poging doen om de bal te veroveren

AANDACHTSPUNTEN

- ☒ Tussen de bal en het doel zien te komen
- ☒ Zet (snel) druk vooruit

Bekijk [HIER](#) de oefening

Training 53

Het verdedigen in de één op één situatie en op het juiste moment veroveren van de bal



JO10



5-8 spelers



¼ veld



75 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



22 hoedjes



2 mini doelen



12 pionnen

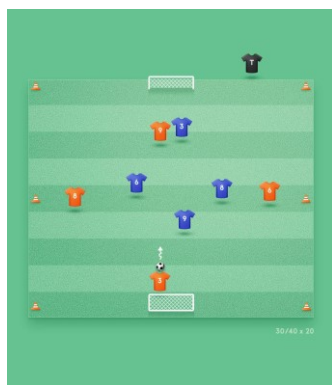


4 hesjes

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 verdedigen in de één op één situatie en op het juiste moment veroveren van de bal

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

Tegenstander dwingen naar een zijkant

VOETBALHANDELING – DUEL OM DE BAL

Poging doen om de bal te veroveren

AANDACHTSPUNTEN

- Tussen de bal en het doel zien te komen
- Zet (snel) druk vooruit

Bekijk [HIER](#) de oefening