

Training 53

Het benutten van kansen



JO08



5-8 spelers



¼ veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



18 hoedjes



4 mini doelen



1 pupillen doel



12 pionnen



4 hesjes

OEFENING 1 TECHNIEK OEFENINGEN



15 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 4 ballen
- 8 pionnen

DOEL

Het benutten van kansen

AFMETINGEN

Lengte 25 meter
Breedte 20 meter

SPELREGELS

- Speler vertrekt met bal aan de voet richting eerste kegel die hij tegenkomt.
- Speler voert opgelegde actie uit en vertrekt naar volgende kegel.
- Speler voert dezelfde actie uit maar met de andere voet.
- Er wordt verder gedribbeld naar de wachtende speler en de bal wordt doorgegeven.
- Wachtende speler staat constant in beweging op de voorvoeten.
- De volgende acties kunnen worden geoefend: 2.01, 2.04, 2.06 en 2.08

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken
Makkelijker maken

- Bewegingen langzaam uitvoeren
- Bewegingen sneller uitvoeren en vooruit kijken

COACHING

- 'Zoek de kegel op en time je beweging hierop. Niet te vroeg en ook niet te laat.'
- 'Beweeg met je ganse lichaam tijdens de dribbel, dit brengt je tegenstander in verwarring.'
- 'Ga door de knieën tijdens je dribbel. Als je lager bij de grond bent, kan je vlotter bewegen.'
- 'Hou bij het dribbelen goed controle over de bal. Gebruik links en rechts, kijk over de bal.'
- 'Blijf ten allen tijde baas over de bal, hou hem kort voor de dribbel en versnel ermee na de dribbel.'
- 'Zorg dat je bal na je dribbel meteen speelklaar ligt.'

Kijk [hier](#) voor de acties

Training 53

Het benutten van kansen



JO08



5-8 spelers



¼ veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



18 hoedjes



4 mini doelen



12 pionnen



1 pupillen doel



4 hesjes

OEFENING 2 BLINDEMAN



15 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 7 ballen
- 12 pionnen
- 4 doelen
- 1 hesje

DOEL

Het benutten van kansen

AFMETINGEN

Lengte 30 meter
Breedte 20 meter

SPELREGELS

- de 7 spelers staan met een bal in het veld en hebben hun ogen dicht
- zodra de trainer 'JA' zegt mogen ze de ogen open doen en moeten ze zo snel mogelijk scoren in het doeltje dat de trainer aanwijst
- voor elk doel staan 2 pylonen dicht bij elkaar waar de bal tussendoor moet, zodat spelers minder geneigd zijn om snel van afstand gaan schieten
- er staat in de beginsituatie een verdediger (rood) in het veld (op ten minste 2 meter van een speler met bal) die ballen mag afpakken en kan scoren door de trainer aan te spelen
- de trainer kan na een paar seconden een ander doeltje aanwijzen, waardoor spelers ineens een andere kant op moeten dribbelen
- na elke keer wisselen van verdediger, waardoor je dit spel in totaal 8 keer speelt

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken/
Makkelijker maken

- de pylonen dicht bij elkaar zetten, waardoor spelers steeds dichterbij moeten dribbelen om tot een goede schietkans te komen
- de pylonen verder van elkaar af zetten, zodat spelers ook van afstand kunnen scoren

COACHING

- 'Zodra je je ogen open doet, ga dan zo snel mogelijk dribbelend naar het doel dat aangewezen wordt en speel de bal dus steeds iets voor je uit.'
- 'Zodra je je ogen open doet, kijk dan gelijk waar de verdediger staat en dribbel de andere kant op.'
- 'Blijf goed kijken naar de trainer en waar de verdediger is zonder de bal uit het oog te verliezen.'

Training 53

Het benutten van kansen



JO08



5-8 spelers



¼ veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



18 hoedjes



4 mini doelen



12 pionnen



1 pupillen doel



4 hesjes

OEFENING 3 2 TEGEN 1+K IN VAKKEN



15 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 8 ballen
- 3 doelen
- 4 hesjes
- 18 hoedjes

DOEL

Het benutten van kansen

AFMETINGEN

Lengte 30 meter
Breedte 15 meter

SPELREGELS

- De aanvallers dribbelen het veld in en spelen 2 tegen 1 tegen de verdediger in het eerste gele vak
- De verdediger mag alleen verdedigen in zijn eigen vak
- Op het moment dat de aanvallers het volgende vak bereiken, spelen ze nogmaals 2 tegen 1 tegen de volgende verdediger
- De aanvallers kunnen scoren op een groot doel met keeper, de verdedigers kunnen scoren op de kleine doeltjes aan de zijkant
- Als de bal uit is of als er wordt gescoord, start er twee nieuwe aanvallers
- Na drie onderscheppingen wisselen van verdedigers

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- Het veld smaller maken
- Nadat de verdediger is uitgespeeld mag hij terugkomen in het volgende vak

Makkelijker maken

- Veld breder en/of langer maken

BEDOELING VAN DE OEFENING

Door middel van dribbelen in kansrijke positie komen

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 53

Het benutten van kansen



JO08



5-8 spelers



¼ veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



18 hoedjes



4 mini doelen



12 pionnen



1 pupillen doel

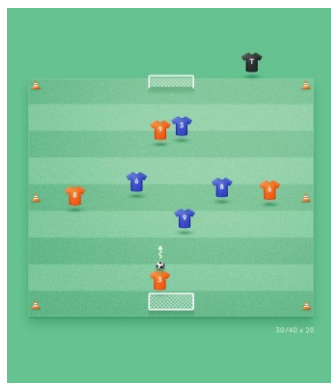


4 hesjes

OEFENING 4 4 TEGEN 4 MET 2 KLEINE DOELTJES



15 minuten



WAT HEB JE NODIG

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

DOEL

Het benutten van 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

Door middel van dribbelen in kansrijke positie komen

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