

Training 7

Het uitspelen van de één tegen één situatie



JO10



5-8 spelers



¼ veld



75 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



20 pionnen



4 hesjes



2 pupillen doelen

OEFENING 1 PIRATEN



15 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 8 ballen
- 4 pionnen

DOEL

Het uitspelen van de één tegen één situatie

AFMETINGEN

Lengte 15 meter
Breedte 10 meter

SPELREGELS

- Elke speler loopt met een bal aan de voet in het vak
- Op het signaal van de trainer start het spel
- Spelers proberen hun eigen bal te beschermen en ondertussen iemand zijn of haar bal uit het vak te schieten
- Als een speler een bal uit het vak schiet, krijgt diegene een punt
- Op het moment dat de bal buiten het vak beland, haalt de speler deze op en dribbelt weer terug het vak in

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- Een speler probeert zonder bal aan de voet de andere ballen buiten het vak te schieten

Makkelijker maken

- Veld breder en/of langer maken

Bekijk [HIER](#) de oefening

Training 7

Het uitspelen van de één tegen één situatie



JO10



5-8 spelers



¼ veld



75 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



20 pionnen



4 hesjes

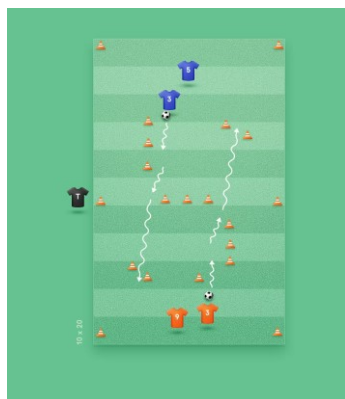


2 pupillen doelen

OEFENING 2 PION DRIBBELSPEL



15 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 4 ballen
- 20 pionnen
- 4 hesjes

DOEL

Positiespel in opbouw verbeteren

AFMETINGEN

Lengte 20 meter
Breedte 10 meter

SPELREGELS

- Spelers 1 en 3 dribbelen gelijktijdig op de middelste drie pionnen af
- Hier gaat de speler om de pionnen heen
- Voor de pionnen maakt hij een actie
- Dribbel in verschillende vormen zoals: elke pas binnenkant voet raken, elke pas buitenkant voet raken, binnen – buiten kant raken (rechterbeen en dan linkerbeen) zie stap 1.01 bij filmpje, kappen voor pion en voorlangs spelen met punt voet zie stap 2.02 en 2.04 filmpje
- Vervolgens versnellen de spelers naar het poortje
- Wedstrijdvorm: De spelers die als eerste door het poortje gaat, wint
- Vervolgens starten spelers 2 en 4 gelijktijdig

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- Poortjes smaller maken
- De pionnen in het midden weghalen, waardoor spelers op elkaar afdrabbelen

Makkelijker maken

- Poortjes breder maken

BEDOELING VAN DE OEFENING

Door middel van dribbelen in kansrijke positie komen om te kunnen scoren

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](#) het dribbelen (stap 1.01)
Bekijk [HIER](#) het dribbelen (stap 2.02 en 2.04)

Training 7

Het uitspelen van de één tegen één situatie



JO10



5-8 spelers



¼ veld



75 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



20 pionnen



4 hesjes

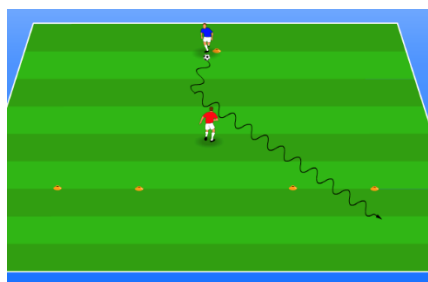


2 pupillen doelen

OEFENING 3 DRIBBELEN 1:1



20 minuten



WAT HEB JE NODIG

- ⚽ 1 bal per aanvallende speler
- ⚽ 6 pionnen

DOEL

Het uitspelen van de één tegen één situatie

AFMETINGEN

Lengte 15 meter
Breedte 25 meter

SPELREGELS

- ⚽ de verdediger speelt de aanvaller over de grond in
- ⚽ de aanvaller probeert te scoren door middel van een lijndribbel
- ⚽ hij heeft hierbij de keuze uit twee verschillende doeltjes
- ⚽ de verdediger probeert een doelpunt te verhinderen
- ⚽ na een actie wisselen beide spelers van rol (achteraan sluiten)

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- ⚽ Ruimte verkleinen om passeren moeilijker te maken

Makkelijker maken

- ⚽ Extra goaltje toevoegen

COACHING

- ⚽ 'Speel de bal strak over de grond in.'
- ⚽ 'Neem de bal met je eerste aanname meteen vooruit mee.'
- ⚽ 'Maak snelheid met je dribbel.'
- ⚽ 'Probeer je tegenstander op het verkeerde been te zetten.'
- ⚽ 'Maak gebruik van schijnbewegingen en passeerbewegingen.'
- ⚽ 'Als de ruimte er ligt, versnel dan en dribbel over de doellijn.'
- ⚽ 'Zit als verdediger laag door de knieën.'
- ⚽ 'Dwing de tegenstander naar zijn zwakke of jouw favoriete kant.'
- ⚽ 'Dwing tegenstander verder naar buiten.'
- ⚽ 'Beweeg mee met de bal en sta niet stil.'
- ⚽ 'Sta altijd schuin zodat je mee kan bewegen.'

Training 7

Het uitspelen van de één tegen één situatie



JO10



5-8 spelers



¼ veld



75 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



20 pionnen



4 hesjes

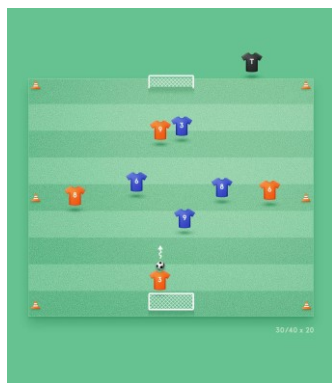


2 pupillen doelen

OEFENING 4 Partij 4:4



20 minuten



WAT HEB JE NODIG

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

DOEL

Het uitspelen van de één tegen één situatie

AFMETINGEN

Lengte 30 meter
Breedte 20 meter

SPELREGELS

- Partijspel
- Houd de regels van de betreffende leeftijdscategorie aan.
- zodra de bal op de helft van de tegenstander wordt afgepakt én er wordt gescoord, telt de score dubbel
- zodra een speler van het team dat een doelpunt tegen krijgt nog op de helft van de tegenstander staat, telt het doelpunt voor 3

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- Veld smaller en korter maken

Makkelijker maken

- Veld breder/langer maken

BEDOELING VAN DE OEFENING

Door middel van dribbelen in kansrijke positie komen om te kunnen scoren

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