

Training 8

Het uitspelen van de één tegen één situatie



JO10



5-8 spelers



¼ veld



75 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



8 hoedjes



2 pupillen doelen



10 pionnen

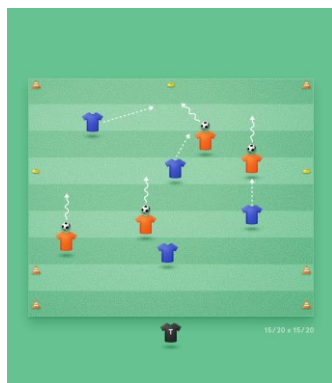


4 hesjes

OEFENING 1 DRIBBELKAMPIOEN



15 minuten



WAT HEB JE NODIG

- 8 ballen
- 6 pionnen
- 4 hesjes
- 3 hoedjes

DOEL

Het uitspelen van de één tegen één situatie

AFMETINGEN

Lengte 15/20 meter
Breedte 15/20 meter

SPELREGELS

- 1. Helft van de spelers starten met een bal, de andere spelers proberen deze bal te veroveren
- 2. De speler die na 45 seconden de bal heeft krijgt een punt
- 3. De volgende serie starten de spelers die zonder bal zijn gestart
- 4. Wanneer de bal buiten de afgebakende ruimte wordt gedribbeld, krijgt de andere speler de bal
- 5. Speler met de meeste punten is de winnaar

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

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

Makkelijker maken

- 1. Veld breder en/of 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?

- 1. Raak de bal zo vaak dat je hem in looptempo in de goede richting mee kan nemen
- 2. Laat de bal niet wegspringen
- 3. Buig je bovenlichaam iets over de bal heen

Bekijk [HIER](#) de oefening

Training 8

Het uitspelen van de één tegen één situatie



JO10



5-8 spelers



¼ veld



75 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



8 hoedjes



2 pupillen doelen



10 pionnen



4 hesjes

OEFENING 2 1 TEGEN 1 SCHUIN MET TWEE POORTJES



15 minuten



WAT HEB JE NODIG

- ⚽ 6 ballen
- ⚽ 4 pionnen
- ⚽ 4 hesje
- ⚽ 8 hoedjes

DOEL

Het uitspelen van de één tegen één situatie

AFMETINGEN

Lengte 20 meter
Breedte 15 meter

SPELREGELS

- ⚽ De aanvaller dribbelt de bal in en speelt 1 tegen 1 tegen de inkomende verdediger
- ⚽ De aanvaller kan scoren door de bal door een van de twee poortjes bij de verdediger te dribbelen, de verdediger kan scoren door de bal tussen een van de twee poortjes bij de aanvaller te dribbelen
- ⚽ Als de bal uit is, doordraaien en een nieuw tweetal starten

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- ⚽ Veld smaller en/of korter maken
- ⚽ Poortjes smaller maken
- ⚽ Verdediger krijgt twee punten als deze door een poortje dribbelt

Makkelijker maken

- ⚽ Veld breder en/of langer 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

Training 8

Het uitspelen van de één tegen één situatie



JO10



5-8 spelers



¼ veld



75 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



8 hoedjes



2 pupillen doelen



10 pionnen

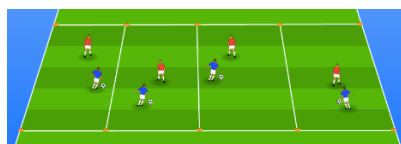


4 hesjes

OEFENING 3 MOVE UP MOVE DOWN 1:1



20 minuten



WAT HEB JE NODIG

-  4 ballen
-  10 pionnen
-  4 hesjes

DOEL

Het uitspelen van de één tegen één situatie

AFMETINGEN

Lengte 15 meter
Breedte 25 meter

SPELREGELS

-  wie wint, schuift een veldje op richting het winnaarsveldje
-  wie verliest, schuift juist een veldje de andere kant op
-  bij gelijkspel doen beide spelers 'steen papier schaar' voor wie wint

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

-  Ruimte verkleinen om passeren moeilijker te maken

Makkelijker maken

-  Ruimte vergroten om passeren moeilijker te maken

COACHING

-  'Hou snelheid in je actie.'
-  'Maak gebruik van schijnbewegingen om je tegenstander te passeren.'
-  'Versnel in je dribbel als je je tegenstander gepasseerd hebt'
-  'Verdediger op de voorvoeten en licht gebogen knieën.'
-  'Beweeg als verdediger mee, sta niet stil.'
-  'Probeer je tegenstander naar de zijkant te drukken.'

Training 8

Het uitspelen van de één tegen één situatie



JO10



5-8 spelers



¼ veld



75 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



8 hoedjes



2 pupillen doelen



10 pionnen

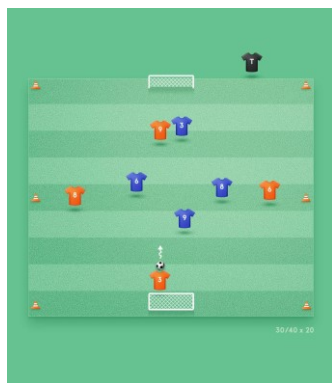


4 hesjes

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