

Training 8

Het uitspelen van de één tegen één situatie



JO08



5-8 spelers



¼ veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



10 hoedjes



2 mini doelen



8 pionnen



4 hesjes

OEFENING 1 PIRATEN



10 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

- ☐ Iedere 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 8

Het uitspelen van de één tegen één situatie



JO08



5-8 spelers



¼ veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



10 hoedjes



2 mini doelen



8 pionnen

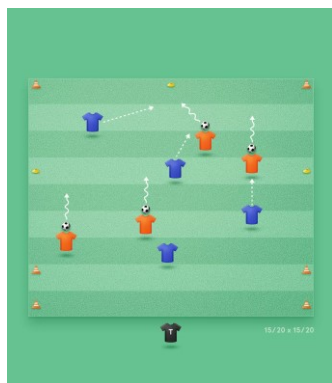


4 hesjes

OEFENING 2 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

- ☐ Helft van de spelers starten met een bal, de andere spelers proberen deze bal te veroveren
- ☐ De speler die na 30 seconden de bal heeft krijgt een punt
- ☐ De volgende serie starten de spelers die zonder bal zijn gestart
- ☐ Wanneer de bal buiten de afgebakende ruimte wordt gedribbeld, krijgt de andere speler de bal
- ☐ Speler met de meeste punten is de winnaar

MOEILIKHEIDS GRAAD AANPASSEN

Moeilijker maken

- ☐ Het veld smaller en/of korter maken

Makkelijker maken

- ☐ Het 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?

- ☐ 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



JO08



5-8 spelers



¼ veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



10 hoedjes



2 mini doelen



8 pionnen



4 hesjes

OEFENING 3 1 TEGEN 1 DRIBBELPARCOURS



15 minuten



WAT HEB JE NODIG

- ❑ 6 ballen
- ❑ 8 pionnen
- ❑ 2 doelen
- ❑ 4 hesjes
- ❑ 10 hoedjes

DOEL

Het uitspelen van de één tegen één situatie

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 dicht bij elkaar plaatsen
- ❑ Dribbelen met een opdracht (bijvoorbeeld alleen met je linkerbeen)

Makkelijker maken

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

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



JO08



5-8 spelers



¼ veld



60 min

Wat heb je nodig:



8 ballen



10 hoedjes



2 mini doelen



8 pionnen

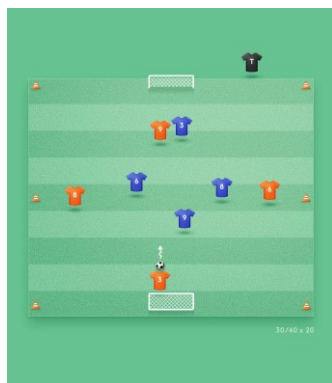


4 hesjes

OEFENING 4 4 TEGEN 4 MET 2 DOELEN



20 minuten



WAT HEB JE NODIG

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

DOEL

Het uitspelen van de één tegen één situatie

AFMETINGEN

Lengte 30 meter
Breedte 20 meter

SPELREGELS

- ☒ Beide teams kunnen scoren op een pupillendoel
- ☒ Als de bal uit is, indribbelen
- ☒ Bij een achterbal of hoekschop indribbelen

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