TRAININGSPROGRAMMA

JO11 & JO12

SPORTVERENIGING CHC 's-HERTOGENBOSCH

Inhoudsopgave

Trainers Informatie.....3

Opstartvormen.....7

Oefening 1 t/m 12 - Dribbelen 13

Oefening 13 t/m 19 - Passen.....25

Oefening 20 t/m 27 - Duel om de bal.....32

Oefening 28 t/m 29 - Schieten.....40

Oefening 30 t/m 31 - Druk zetten.....42

Oefening 32 - Bal aannemen/meenemen.....44

Oefening 33 - Vrijlopen.....45

Oefening 34 t/m 35 - Blokkeren.....46

Oefening 36 t/m 38 - Knijpen.....48

WAT WIL EN KAN DE O12-SPELER?

Wat kan en wil de O12-speler? Op deze leeftijd krijgen jeugdspelers oog voor meer dan alleen de bal en zijn ze steeds beter in staat om samen doelgericht te spelen. Waar moet je nog meer rekening mee houden?

DE O12-SPELER:

1. Komt langzaamaan in de groeispurt
Gemiddeld genomen hebben 11-jarigen de ideale lichaamsverhoudingen. De kinderen vinden het heerlijk om zich intens in te spannen en zich uit te leven door vooral veel te voetballen. De coördinatie van 12-jarigen kan al wat houterig worden door snelle lichaamsgroei. Houd rekening met beperkte belastbaarheid. Hou ook rekening met extreme temperaturen. Deze pupillen kunnen symptomen van onderkoeling en oververhitting vertonen. Ze kunnen zichzelf hierin overschatten. Hou dan ook rekening met het dragen van juiste kleding (bijv. handschoenen en mutsen) en zorg ervoor dat er voldoende gedronken kan worden.

2. Is doel- en wedstrijdgericht
Het scoren van doelpunten en het voorkomen van tegendoelpunten betekent veel voor deze pupillen. Ook als team vinden ze het belangrijker worden om samen succes te kunnen halen. Hiertoe kun je ze in allerlei voetbalvormen uitdagen. Meer wedstrijdgericht trainen en meer complexe voetbalsituaties gaan ze leren overzien. In verschillende partijvormen kan dit worden aangeboden.

3. Krijgt graag individuele aandacht
Laat de kinderen voordoen aan de groep waar ze goed in zijn. Je kunt ze bijvoorbeeld vragen om een voorbeeld te geven bij jouw uitleg. Zorg verder dat je kinderen goed leert kennen en niet alleen in het voetballen, maar ook daarbuiten (school, thuis etc). Maak dan ook geregeld een praatje met ze!

4. Speelt graag al wat meer vanuit een vastere positie
Dit geeft de kinderen, zeker diegene die daarom vragen, wat meer een gevoel van veiligheid. Dat wil niet zeggen dat er niet meer gerouleerd kan worden in posities, maar weet dat dit niet voor ieder kind nog prettig is. Natuurlijk kun je dit ook individueel bespreken met ze.

5. Stelt hoge eisen aan zichzelf
De onzekerheid over eigen prestaties neemt toe. Tegelijk spiegelen de kinderen zich aan onbereikbare, beroemde idolen. Geef vooral positieve feedback op concrete acties voor meer zelfvertrouwen.

6. Duidelijkheid, routine en structuur passen goed bij ze
De kinderen houden van duidelijkheid. Geef ze deze door niet iedere keer veel te willen veranderen. Bouw een structuur waarin een bepaalde mate van continuïteit en veel herhalingen zitten, maar waar ook ruimte is voor verandering. Door de vele herhalingen kunnen successen ervaren worden en door af en toe weer wat nieuws toe te voegen zullen ze weer uitgedaagd zijn en kunnen ze opnieuw succes halen.

7. Heeft een sterk gevoel voor rechtvaardigheid
Alle kinderen willen spelletjes en wedstrijden graag winnen en vinden het belangrijk dat dit eerlijk verloopt. Wees hier consequent en duidelijk in. Zeker als er in voetbalvormen met punten wordt gewerkt is dit van belang.

8. Geeft graag zijn of haar mening en dat is prima
Met deze kinderen je na afloop van activiteiten bespreken wat ze waarom wel en niet leuk vonden, of ze hun best gedaan hebben, goed hebben samengewerkt etc. De kinderen worden zich ook steeds meer bewust van de eigen kwaliteiten ten opzichte van hun medespelers. Vergelijken met elkaar vanuit positief opzicht kan bijdragen aan een prettige, veilige teams-

feer waarin iedereen elkaar respecteer en waardeert om wie hij of zij is en kan.

9. Jongens en meiden
Voor deze leeftijden geldt dat er kleine verschillen kunnen gaan ontstaan. Het is mogelijk dat jongens en meiden de groeispurt ingaan. Gemiddeld genomen komen meiden iets eerder in de groeispurt dan jongens. Bij meiden en jongens kan dit gepaard gaan met afnemende belastbaarheid en dus is er aandacht nodig voor blessurepreventie. Gemengd voetballen kan op deze leeftijden nog prima!

11. Motoriek
Voor een goede motorische ontwikkeling moeten kinderen voldoende, maar vooral ook gevarieerd bewegen, trainen énw spelen. Goed ontwikkelde basisvaardigheden zoals balanceren, rennen en springen zorgden er bovendien voor dat sportspeficieke vaardigheden makkelijker kunnen worden aangeleerd.

HOE BEREID IK EEN TRAINING VOOR?
Maak het jezelf gemakkelijk tijdens de training. Denk er van tevoren over na hoe je ervoor gaat zorgen dat alles soepel verloopt.

Denk vooraf na over de volgende vragen:
Waarop trainen we? Aanvallen of verdedigen? Opbouwen of scoren, storen of doelpunten voorkomen? Leg de doelstelling van de dag ook eventueel kort uit aan de spelers, als ze daar de oren naar hebben, dat geeft ze houvast. 'We gaan vandaag drie dingen doen: dribbelen 1 tegen 1, samenspel 3 tegen 2 en dan een partijtje.'
Welke oefen- en partijvormen? Komen de zaken die ik wil trainen aan bod en kunnen alle spelers 'succesvol' zijn in de training ? Komen de spelers voldoende aan de beurt?
Hoe organiseer mijn training? Maak het jezelf gemakkelijk en zorg dat voor aanvang van de training alle vormen al klaarstaan. Denk ook even na over de overgang van de ene naar de andere vorm, verloopt dat snel en soepel? Waar kun je de vormen (mogelijk) nog makkelijker of moeilijker maken?

Structuur van een training:
Wil je het voetbal van je team elke week verder ontwikkelen? Pak de training dan systematisch aan. Niet vandaag dit en volgende week weer iets anders. Gebruik voor je training altijd dezelfde structuur en volgorde, dat maakt het voor kinderen herkenbaar en gemakkelijker te volgen.

Voor de beginnende voetbalcoach:
Wanneer je start als voetbalcoach is het goed om uit te gaan van een iets andere structuur, die je hieronder vindt. Het is in het begin namelijk iets makkelijker om een training te organiseren en te begeleiden als je uitgaat van drie oefeningen (in plaats van vijf) in zestig minuten voor de pupillen, of vier (in plaats van vijf) oefeningen voor de junioren.

Voor de pupillen drie oefeningen in plaats van vier in zestig minuten:
Oefening
Oefening
Partijvorm

Voor de junioren: vier oefeningen in plaats van vijf in 75 minuten:
Warming-up
Oefening
Oefening
Partijvorm

Vier of vijf oefeningen:
Wanneer je een paar trainingen hebt geleid en je comfortabel voelt bij het organiseren van deze trainingen, kun je zelf besluiten om naar vier (of vijf) oefeningen per training te gaan. Deze trainingsvormen vind je in dit Trainingsprogramma.

Werk tijdig een trainingsplan uit. Wat oefenen we precies wanneer? Welke oefeningen horen erbij?

MOET IK EEN WARMING-UP DOEN MET KINDEREN VAN 7-12?
Een warming-up zonder bal is bij kinderen in de leeftijdscategorie tussen Onder 7 en Onder 12 niet nodig. De spieren en pezen van deze jonge kinderen zijn namelijk soepel genoeg. Wel raden we aan om de kinderen direct aan de slag te laten gaan met de bal om op te warmen.

Welk trainingsdoel past bij mijn spelers?
Stem het doel van de training af op je team, en laat daarbij leeftijd, beleving en niveau bepalend zijn. Steek een oefening liever iets te makkelijk dan te moeilijk in, zodat het de spelers meteen goed afgaat, en maak het daarna moeilijker. De KNVB heeft voor elke leeftijdscategorie een doel uitgeschreven.

Steek een oefening liever iets te makkelijk dan te moeilijk in.

Als spelers doorgroeien naar een volgende leeftijdscategorie, komt er een doel bij. Zo beperkt het doel bij de mini-pupillen zich tot het leren beheersen van de bal, een doel dat tot en met de Onder 19 blijft gelden. De doelen zijn afgestemd op de leeftijd van de kinderen maar zijn tegelijk in één oefening trainbaar.

- **Onder 7 doel** = beheersen van de bal;
- **Onder 9 doel** = doelgericht handelen met de bal;
- **Onder 11 doel** = doelgericht samenspelen;
- **Onder 13 doel** = spelen vanuit een basistaak;
- **Onder 15 doel** = afstemmen basistaken binnen team;
- **Onder 17 doel** = spelen als een team;
- **Onder 19 doel** = presteren als team in competitie.

Welke oefeningen zijn geschikt?
Op basis van het trainingsdoel dat bij de leeftijd van jouw spelers past zijn vele oefeningen toepasbaar:

- **Mini-pupillen:** Vooral avontuurlijke oefeningen met de bal, gericht op dribbelen, passeren, passen, mikken en schieten.
- **Onder 9 en onder 11:** Meer 'voetbalechte' vormen.
- **Vanaf onder 13:** Meer 'wedstrijdgerichte' vormen waarbij spelers op hun eigen posities trainen.

Laat je inspireren door de oefeningen en partijvormen op de link hieronder. Je kunt hier je eigen training samenstellen. Noteer de afmetingen van de veldjes van elke vorm en maak een schets van de verdeling ervan over het veld. Rangschik hoedjes en doeltjes zo dat het weinig tijd kost om de organisatie tussentijds aan te passen. Nog handiger is het om een vaststaand circuit uit te stippelen, waarbij alle oefen- en partijvormen al klaar staan in diverse speelvakken. De spelers rouleren dan zonder oponthoud van vak naar vak.

Wat te doen bij oneven aantallen?
Bij een oneven aantal is het soms lastig om een partijvorm te organiseren. Doe in dat geval liever niet zelf mee, kinderen raken dan afgeleid of spelen de bal vaak naar jou. Een oneven aantal, maar wel een keeper? Speel dan bijvoorbeeld drie tegen drie, waarbij één team een keeper heeft, en wissel dit na de helft van de speeltijd om.

Doe liever niet zelf mee, kinderen raken dan afgeleid of spelen de bal vaak naar jou.

Of je stelt als regel dat het team met de keeper alleen kan scoren in kleine doeltjes of door de bal over de achterlijn te dribbelen. Heb je een oneven aantal en geen keeper? Laat één team spelen met een speler extra en wissel deze speler op de helft van de tijd van team, zodat beide teams voordeel hebben van deze speler.

Opstartvorm 1

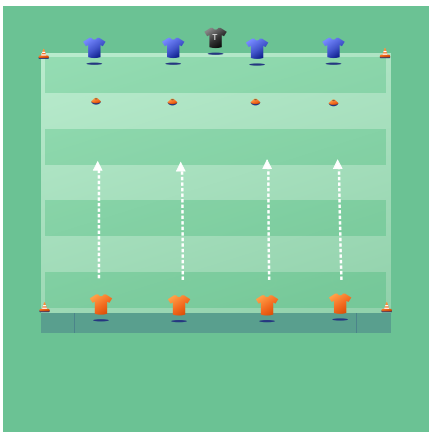
OEFENING

WATER EN VUUR

¼ veld

6 - 12 spelers

O11 & O12 5 min



DIT HEB JE NODIG

- 4 pilonnen
- 4 oranje hesjes, 4 blauwe hesjes
- undefined4 oranje hoedjes

DOELSTELLING

Meerdere doelstellingen

AFMETINGEN

- Lengte: 10 meter
- Breedte: 10 meter

SPELREGELS

- Tweetallen maken die tegen elkaar spelen
- Een speler staat vlakbij de rij pionnen waar een bal op ligt
- De andere speler probeert deze bal van de pion af te pakken en met de bal weg te rennen over de startlijn
- De verdediger kan dit voorkomen door de speler voor zijn of haar startlijn terug te tikken, de verdediger mag pas beginnen met rennen als de andere speler de bal aanraakt

Makkelijker of moeilijker maken

MOEILIJKER MAKEN

- De bal met de voet meenemen en dribbelen

MAKKELIJKER MAKEN

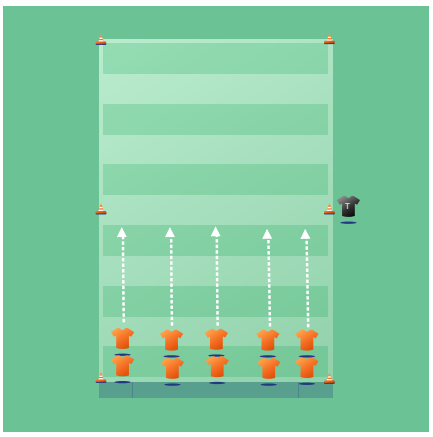
- De pion dichter naar het midden plaatsen

Opstartvorm 2

OEFENING

KRUIWAGENLOOP

- ¼ veld
- 6 - 16 spelers
- O11 & O12
- 5 min



DIT HEB JE NODIG

- 6 pilonnen
- 10 oranje hesjes

DOELSTELLING

Meerdere doelstellingen

AFMETINGEN

- Lengte: 20 meter
- Breedte: 20 meter

SPELREGELS

- Er worden tweetallen gemaakt die achter elkaar komen te staan
- De voorste speler gaat in push-up houding liggen
- De achterste speler staat tussen de voeten van de liggende speler en tilt deze op aan de enkels tot een kruiwagen
- Vervolgens wordt er een wedstrijd gespeeld, welke start op het signaal van de trainer
- Zodra een tweetal is aangekomen bij de lijn, wordt er gewisseld van rol en voeren de spelers dezelfde kruiwagenloop uit
- Het tweetal dat als eerste terug is bij de startpositie, is de winnaar

Makkelijker of moeilijker maken

MOEILIJKER MAKEN

- Afstand langer maken

MAKKELIJKER MAKEN

- Afstand korter maken

SPORTVERENIGING CHC 's-HERTOGENBOSCH

Opstartvorm 3

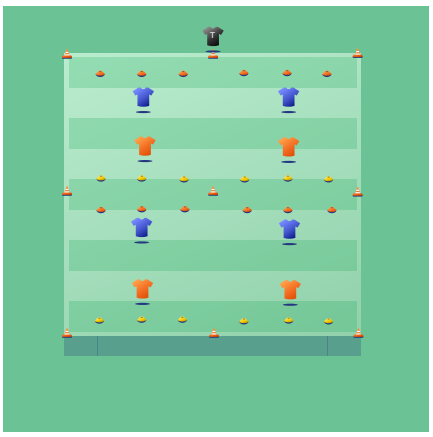
OEFENING

PIONNEN ROOF

¼ veld

6 - 16 spelers

O11 & O12 5 min



DIT HEB JE NODIG

- 9 pilonnen
- 4 oranje hesjes, 4 blauwe hesjes
- 12 gele hoedjes, 12 oranje hoedjes

DOELSTELLING

Meerdere doelstellingen

AFMETINGEN

- Lengte: 20 meter (per vak)
- Breedte: 10 meter (per vak)

SPELREGELS

- Er worden tweetallen gemaakt die één tegen één in het vak spelen
- Je probeert een pion van de tegenstander te pakken
- De buitenste pionnen zijn één punt waard en de middelste pion is twee punten waard
- Je mag elkaar duwen en trekken om de pion te verdedigen

Makkelijker of moeilijker maken

MOEILIJKER MAKEN

- De pionnen dichter bij elkaar plaatsen

MAKKELIJKER MAKEN

- Eén speler laten verdedigen en de andere speler laten aanvallen
- De lijn aantikken in plaats van de pionnen pakken

Opstartvorm 4

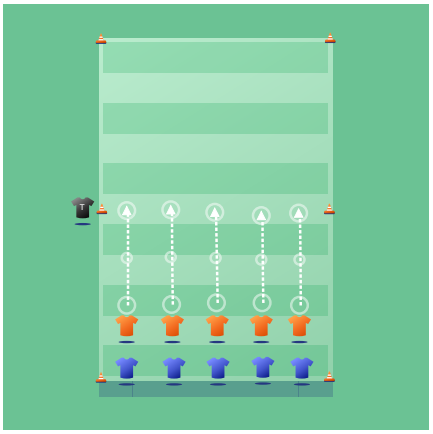
OEFENING

SPRINT UIT STARTPOSITIE

¼ veld

6 - 16 spelers

O11 & O12 5 min



DIT HEB JE NODIG

- 6 pilonnen
- 5 oranje hesjes, 5 blauwe hesjes

DOELSTELLING

Meerdere doelstellingen

AFMETINGEN

- Lengte: 20 meter
- Breedte: 20 meter

SPELREGELS

- Er worden tweetallen gemaakt die achter elkaar op de buik gaan liggen
- De trainer geeft aan wanneer de spelers mogen starten met sprinten
- Deze voorste speler probeert veilig de lijn te halen zonder getikt te worden door de achterste speler
- Na elke ronde wordt er gewisseld van rol
- Startpositites afwisselen op de buik, rug en de knieën
- Er wordt zowel achterwaarts als voorwaarts gestart

Makkelijker of moeilijker maken

MOEILIJKER MAKEN

- Afstand tussen de spelers langer maken
- Afstand tot de lijn korter maken

MAKKELIJKER MAKEN

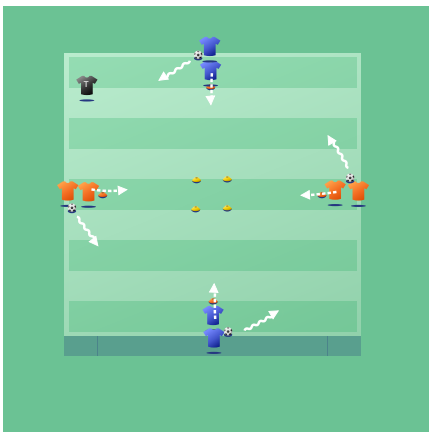
- Afstand tussen de spelers korter maken
- Afstand tot de lijn langer maken

Opstartvorm 5

OEFENING

BALLENRACE

- ¼ veld
- 6 - 12 spelers
- O11 & O12
- 5 min



DIT HEB JE NODIG

- 4 voetballen
- 4 oranje hesjes, 5 blauwe hesjes
- 4 gele hoedjes, 4 oranje hoedjes

DOELSTELLING

Meerdere doelstellingen

AFMETINGEN

- Lengte: 20 meter
- Breedte: 20 meter
- Tip: Gebruik de middencirkel

SPELREGELS

- Er worden tweetallen gemaakt die bij een pion aan de buitenzijde van de cirkel gaan staan
- Op het signaal van de voetbalcoach dribbelt er van elk tweetal een speler om de cirkel heen totdat hij of zij terug is bij zijn eigen of haar medespeler
- Vervolgens kruipt deze speler met de bal door het poortje van de medespeler heen, naar het midden
- De speler die de bal als eerste stillegt in het vak, is de winnaar
- Er mag niet geduwd en getrokken worden door de spelers

Makkelijker of moeilijker maken

MOEILIJKER MAKEN

- De voetbalcoach bepaalt de looprichting (linksom of rechtsom)

MAKKELIJKER MAKEN

- Dribbelen naar het midden, in plaats van kruipen

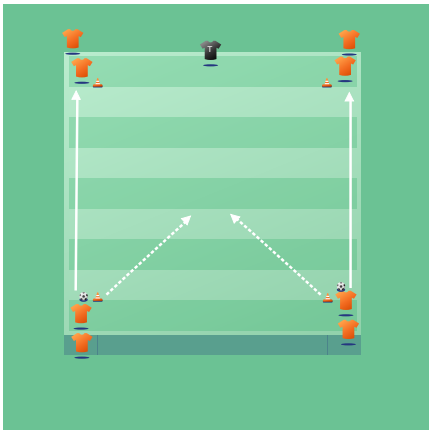
SPORTVERENIGING CHC 's-HERTOGENBOSCH

Opstartvorm 6

OEFENING

PASSEN EN LOPEN

- ¼ veld
- 6 - 10 spelers
- O11 & O12
- 5 min



DIT HEB JE NODIG

- 2 voetballen
- 4 pilonnen
- 8 oranje hesjes

DOELSTELLING

Meerdere doelstellingen

AFMETINGEN

- Lengte: 10 meter
- Breedte: 15 meter

SPELREGELS

- Op het signaal van de voetbalcoach geven de spelers met bal een voorwaartse pass naar de spelers aan de overzijde
- Na het geven van de pass lopen de spelers diagonaal naar de overzijde, waardoor zij elkaar onderweg tegenkomen
- De spelers die de bal aan de overzijde ontvangen, doen op signaal van de voetbalcoach, vervolgens hetzelfde
- De schuine loop zonder bal wordt afgewisseld tussen; huppelen, achterwaarts lopen, kruispas, één been knie heffen of één been hak-bil

Makkelijker of moeilijker maken

MOEILIJKER MAKEN

- De afstand langer maken

MAKKELIJKER MAKEN

- De afstand korter maken

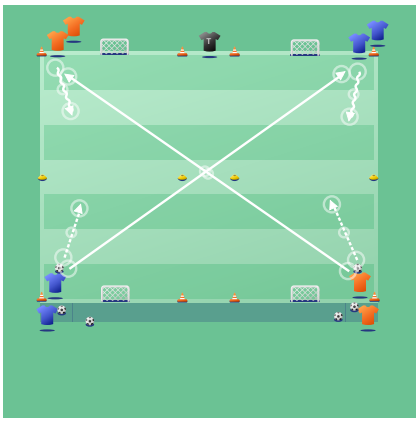
Oefening 1
Dribbelen
Omschakelen bij veroveren van de bal

OEFENING
1 TEGEN 1 NA LANGE PASS

¼ veld

4 - 10 spelers

O11 & O12 15 min



DIT HEB JE NODIG

- 6 voetballen
- 8 pilonnen
- 4 mini doelen van 3 bij 1 meter
- 4 oranje hesjes, 4 blauwe hesjes
- 4 gele hoedjes

DOELSTELLING

Omschakelen bij veroveren van de bal verbeteren

AFMETINGEN

- Lengte: 20 meter (per veldje)
- Breedte: 10/15 meter (per veldje)
- Tussenzone: 5 meter breed

SPELREGELS

- De oranje speler speelt een schuine pass naar zijn teamgenoot aan de overzijde
- Op hetzelfde moment (signaal van de trainer) doet de blauwe speler hetzelfde
- De spelers die de pass ontvangen, nemen de bal mee het veld in en spelen 1 tegen 1 tegen de inkomende verdediger
- De spelers die de schuine pass geven, worden direct na hun pass de verdediger
- Beide teams kunnen scoren op een klein doeltje
- Als beide 1 tegen 1 situaties afgelopen zijn (bal uit, of een doelpunt), dan wordt er opnieuw gestart
- Spelers wisselen van rol

Makkelijker of moeilijker maken

OMSCHAKELEN VAN VERDEDIGEN NAAR AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld breder en/of langer maken

OMSCHAKELEN VAN VERDEDIGEN NAAR AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Veld smaller en/of korter maken

Bedoeling van de oefening

- Snelle betrokkenheid tijdens het verdedigen

VOETBALHANDELING - DRIBBELEN

- Met de bal een afstand overbruggen

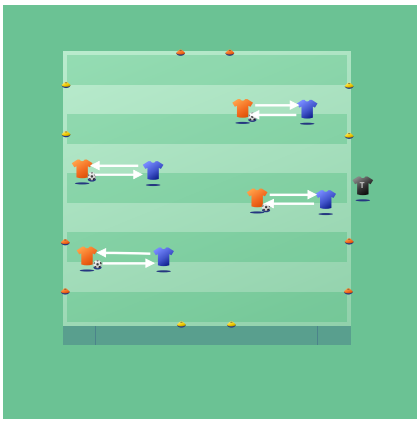
AANDACHTSPUNTEN

- 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

Oefening 2
Dribbelen
Uitspelen van een tegen een situatie

OEFENING
1 TEGEN 1 NA COMMANDO

- ¼ veld
- 4 - 10 spelers
- O11 & O12
- 15 min



DIT HEB JE NODIG

- 4 voetballen
- 4 oranje hesjes, 4 blauwe hesjes
- 6 gele hoedjes, 6 oranje hoedjes

DOELSTELLING

Uitspelen van één tegen één situatie verbeteren

AFMETINGEN

- Lengte: 20 meter
- Breedte: 20 meter

SPELREGELS

- Tweetallen staan in het veld tegenover elkaar
- De tweetallen kaatsen de bal naar elkaar
- Op het moment dat de voetbalcoach "start!" roept, wordt het 1 tegen 1 en is de speler die op dat moment de bal heeft de aanvaller
- Beide spelers kunnen scoren door de bal door een poortje aan de buitenzijde te dribbelen
- Er mag maar één speler per poortje scoren
- Als alle tweetallen klaar zijn (bal uit, of gescoord), start er een nieuwe ronde
- Na 3x wisselen van tweetal

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld breder en/of langer maken
- Poortjes breder maken

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Veld smaller en/of korter maken
- Poortjes smaller maken

Bedoeling van de oefening
- Door middel van dribbelen in kansrijke positie komen

VOETBALHANDELING - DRIBBELEN
- Met de bal een afstand overbruggen

AANDACHTSPUNTEN
- 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

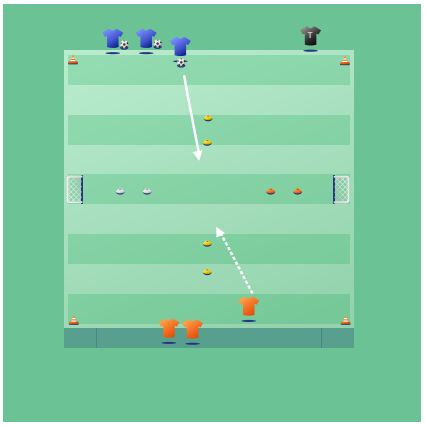
Oefening 3
Dribbelen
Uitspelen van een tegen een situatie

OEFENING
1 TEGEN 1 MET RICHTINGSVERAND

¼ veld

4 - 6 spelers

O11 & O12 15 min



DIT HEB JE NODIG

- 3 voetballen
- 4 pilonnen
- 2 mini doelen van 3 bij 1 meter
- 3 oranje hesjes, 3 blauwe hesjes
- 4 gele hoedjes, 2 oranje hoedjes, 2 witte hoedjes

DOELSTELLING

Uitspelen van één tegen één situatie verbeteren

AFMETINGEN

- Lengte: 15 meter
- Breedte: 15 meter

SPELREGELS

- De verdediger passt naar de aanvaller die naar de bal toe beweegt, waarna er een 1 tegen 1 situatie ontstaat
- De aanvaller probeert een van de poortjes te bereiken, als de aanvaller hier doorheen dribbelt mag hij scoren op een van de twee kleine doeltjes
- Als de verdediger de bal afpakt, mag hij direct scoren op een van de twee kleine doeltjes
- 1 punt: 1 poortje en scoren
- 2 punten: 2 verschillende poortjes en scoren, of als de verdediger scoort
- 3 punten: 3 verschillende poortjes en scoren
- 5 punten: 4 verschillende poortjes en scoren
- Een potje kan maximaal 20 seconden duren

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld breder en/of langer maken
- Poortjes breder maken
- Verdediger moet ook minimaal door een poortje dribbelen, voordat er gescoord kan worden

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Veld smaller en/of korter maken
- Poortjes smaller maken

Bedoeling van de oefening
- Door middel van dribbelen in kansrijke positie komen

VOETBALHANDELING - DRIBBELEN
- Met de bal een afstand overbruggen

AANDACHTSPUNTEN
- 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

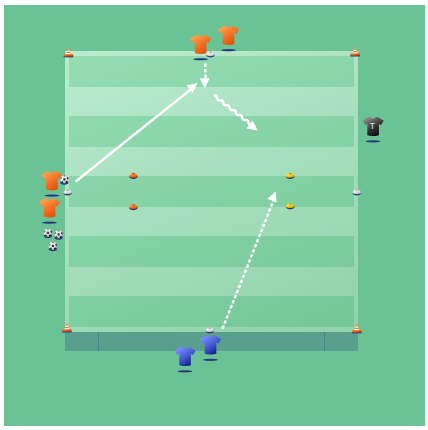
Oefening 4
Dribbelen
Uitspelen van een tegen een situatie

OEFENING
1 TEGEN 1 MET OMGEKEERDE POORTJES

¼ veld

4 - 6 spelers

O11 & O12 15 min



DIT HEB JE NODIG

- 4 voetballen
- 4 pilonnen
- 4 oranje hesjes, 2 blauwe hesjes
- 2 gele hoedjes, 2 oranje hoedjes, 4 witte hoedjes

DOELSTELLING

Uitspelen van één tegen één situatie verbeteren

AFMETINGEN

- Lengte: 20 meter
- Breedte: 20 meter

SPELREGELS

- De verdediger speelt de bal in op de aanvaller
- De aanvaller neemt de bal mee het veld in en speelt 1 tegen 1 tegen de verdediger
- Beide spelers kunnen scoren door de bal via de buitenzijde door een poortje te dribbelen
- Als de bal uit is, starten er nieuwe spelers
- Aanvaller sluit aan in de rij van de verdedigers en andersom

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld breder en/of langer maken
- Aanvaller laten starten door te dribbelen

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Veld smaller en/of korter maken

Bedoeling van de oefening
- Door middel van dribbelen in kansrijke positie komen

VOETBALHANDELING - DRIBBELEN
- Met de bal een afstand overbruggen

AANDACHTSPUNTEN
- 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

SPORTVERENIGING CHC 's-HERTOGENBOSCH

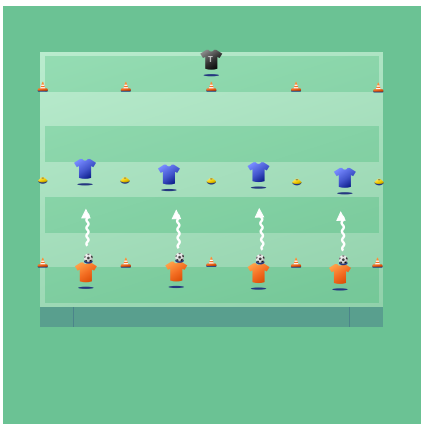
Oefening 5
Dribbelen
Uitspelen van een tegen een situatie

OEFENING
1 TEGEN 1 VERDEDIGENDE HOUDING

¼ veld

4 - 8 spelers

O11 & O12 15 min



DIT HEB JE NODIG

- 4 voetballen
- 10 pilonnen
- 4 oranje hesjes, 4 blauwe hesjes
- 5 gele hoedjes

DOELSTELLING

Uitspelen van één tegen één situatie verbeteren

AFMETINGEN

- Lengte: 12 meter (per veldje)
- Breedte: 8 meter

SPELREGELS

- Aanvaller dribbelt met de bal aan de voet naar de overkant van het veldje en verandert continu van richting door het gebruik van schijnbewegingen
- De verdediger beweegt in de verdedigende houding mee met de bewegingen van de aanvaller zonder de bal af te pakken
- Let op! De verdediger beweegt achterwaarts in de verdedigende houding (in de animatie kan de verdediger alleen voorwaarts bewegen)
- Aan de overkant wisselen van rol

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Aanvaller beïnvloeden om nog meer en sneller van richting te veranderen
- Halverwege het veldje (ter hoogte van de gele pionnen), mag de verdediger de bal proberen af te pakken en wordt het 1 tegen 1

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Aanvaller van zijlijn tot zijlijn laten dribbelen, zodat de verdediger eenvoudig kan volgen

Bedoeling van de oefening
- Door middel van dribbelen in kansrijke positie komen

VOETBALHANDELING - DRIBBELEN
- Met de bal een afstand overbruggen

AANDACHTSPUNTEN
- 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

SPORTVERENIGING CHC 's-HERTOGENBOSCH

Oefening 6
Dribbelen
Uitspelen van een tegen een situatie

OEFENING
1 TEGEN 1 SCOREN OP 2 KLEINE DOELEN

¼ veld

4 - 6 spelers

O11 & O12 15 min

DIT HEB JE NODIG

- 4 voetballen
- 4 pilonnen
- 2 mini doelen van 3 bij 1 meter
- 4 oranje hesjes, 1 blauw hesje
- 3 gele hoedjes, 2 oranje hoedjes

DOELSTELLING

Uitspelen van één tegen één situatie verbeteren

AFMETINGEN

- Lengte: 10 meter
- Breedte: 15 meter

SPELREGELS

- Aanvaller dribbelt het veldje in en kan scoren op één van de twee kleine doelen
- De verdediger kan scoren door de bal te veroveren en over de achterlijn bij de aanvallers te dribbelen
- Als de bal uit is, of als er gescoord is, start er direct een nieuwe aanvaller. De oude aanvaller moet direct omschakelen en wordt verdediger

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld breder en/of langer maken
- Kleine doeltjes verder uit elkaar plaatsen (meer naar buiten)

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Veld smaller en/of korter maken
- Kleine doeltjes dichter bij elkaar plaatsen (meer naar binnen)

Bedoeling van de oefening
- Door middel van dribbelen in kansrijke positie komen.

VOETBALHANDELING - DRIBBELEN
- Met de bal een afstand overbruggen.

AANDACHTSPUNTEN
- 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.

Bedoeling van de oefening
- Door middel van dribbelen in kansrijke positie komen

VOETBALHANDELING - DRIBBELEN
- Met de bal een afstand overbruggen

AANDACHTSPUNTEN
- 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

Oefening 7
Dribbelen
Uitspelen van een tegen een situatie

OEFENING
1 TEGEN 1 SCOREN OP 2 KLEINE DOELEN

¼ veld

4 - 6 spelers

O11 & O12 15 min

DIT HEB JE NODIG

- 4 voetballen
- 4 pilonnen
- 2 mini doelen van 3 bij 1 meter
- 4 oranje hesjes, 1 blauw hesje
- 3 gele hoedjes, 2 oranje hoedjes

DOELSTELLING

Uitspelen van één tegen één situatie verbeteren

AFMETINGEN

- Lengte: 10 meter
- Breedte: 15 meter

SPELREGELS

- Aanvaller dribbelt het veldje in en kan scoren op één van de twee kleine doelen
- De verdediger kan scoren door de bal te veroveren en over de achterlijn bij de aanvallers te dribbelen
- Als de bal uit is, of als er gescoord is, start er direct een nieuwe aanvaller. De oude aanvaller moet direct omschakelen en wordt verdediger

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld breder en/of langer maken
- Kleine doeltjes verder uit elkaar plaatsen (meer naar buiten)

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Veld smaller en/of korter maken
- Kleine doeltjes dichter bij elkaar plaatsen (meer naar binnen)

Bedoeling van de oefening
- Door middel van dribbelen in kansrijke positie komen

VOETBALHANDELING - DRIBBELEN
- Met de bal een afstand overbruggen

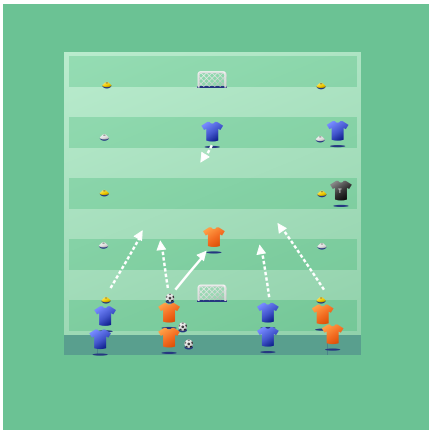
AANDACHTSPUNTEN
- Raak de bal zo vaak dat je hem in looptempo in de goede richting mee kan nemen
- Laat de bal niet wegspringen
- Buig je bovenlichaam iets over de bal heen

SPORTVERENIGING CHC 's-HERTOGENBOSCH

Oefening 8
Dribbelen
Uitspelen van een tegen een situatie

OEFENING
3 TEGEN 3 MET BIJSLUITEN

- ¼ veld
- 6 - 12 spelers
- O11 & O12
- 15 min



DIT HEB JE NODIG

- 3 voetballen
- 2 mini doelen van 3 bij 1 meter
- 5 oranje hesjes, 6 blauwe hesjes
- 6 gele hoedjes, 4 witte hoedjes

DOELSTELLING

Uitspelen van één tegen één situatie verbeteren

AFMETINGEN

- Lengte 30 meter
- Breedte 20 meter

SPELREGELS

- Beide teams kunnen scoren op een klein doeltje
- Tweede aanvaller en verdediger starten naast het kleine doeltje
- Derde aanvaller en verdediger starten vanaf de hoeken
- Er wordt gestart met een pass naar de aanvaller (oranje)
- Op het moment dat de bal gespeeld wordt zet de verdediger in het veld druk op de aanvaller
- Na de pass sluiten de andere aanvallers en verdedigers direct aan en wordt het 3 tegen 3
- Als de bal uitgaat (zijlijn of doelpunt) dan draaien de spelers door

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld breder en/of langer maken
- Verdediger op grotere afstand van de aanvaller laten starten door de witte lijn te verplaatsen

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Veld smaller en/of korter maken
- Verdediger dichter bij de aanvaller laten starten door de witte lijn te verplaatsen

Bedoeling van de oefening
- Door middel van dribbelen in kansrijke positie komen.

VOETBALHANDELING - DRIBBELEN
- Met de bal een afstand overbruggen

AANDACHTSPUNTEN
- 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

Oefening 9
Dribbelen
Uitspelen van een tegen een situatie

OEFENING
3 TEGEN 3 MET VERDEDIGER IN DE RUG

¼ veld

6 - 6 spelers

O11 & O12 15 min

DIT HEB JE NODIG

- 4 voetballen
- 8 pilonnen
- 4 mini doelen van 3 bij 1 meter
- 3 oranje hesjes, 3 blauwe hesjes
- 2 gele hoedjes

DOELSTELLING

Uitspelen van één tegen één situatie verbeteren

AFMETINGEN

- Lengte: 20 meter
- Breedte: 30 meter

SPELREGELS

- Beide teams kunnen scoren op twee kleine doeltjes
- De aanvaller start met dribbelen vanaf de hoek
- Op het moment dat de aanvaller start met dribbelen, mag de verdediger in de rug druk gaan zetten
- Als de bal uit is of als er is gescoord, start de aanvaller weer met indribbelen
- Na 3x uit, wisselen van verdedigers

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld breder en/of langer maken
- Kleine doeltjes verder uit elkaar plaatsen (meer naar buiten)
- Verdediger verder van de aanvaller laten starten

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Veld smaller en/of korter maken
- Kleine doeltjes dichter bij elkaar plaatsen (meer naar binnen)
- Verdediger dichter bij de aanvaller laten starten

Bedoeling van de oefening
- Door middel van dribbelen in kansrijke positie komen.

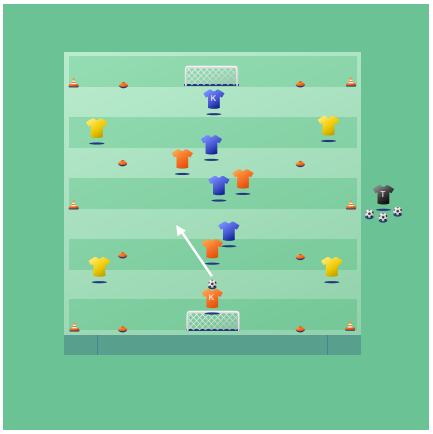
VOETBALHANDELING - DRIBBELEN
- Met de bal een afstand overbruggen

AANDACHTSPUNTEN
- 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

Oefening 10
Dribbelen
Storen en veroveren van de bal

OEFENING
3+K TEGEN 3+K + 4 NEUTRALE VIA DE ZIJKANTEN

- ¼ veld
- 12 - 12 spelers
- O11 & O12
- 15 min



DIT HEB JE NODIG
- 4 voetballen
- 6 pilonnen
- 2 pupillen doelen van 5 bij 2 meter
- 4 oranje hesjes, 4 blauwe hesjes, 4 gele hesjes
- undefined8 oranje hoedjes

DOELSTELLING
Storen en veroveren van de bal verbeteren

AFMETINGEN
- Lengte: 35 meter
- Breedte: 30 meter

SPELREGELS
- Beide teams spelen in een 1-1-2 formatie
- Beide teams scoren op een groot doel met keeper
- De neutrale spelers horen bij het team in balbezit, maar mogen hun vak niet verlaten (elke neutrale speler heeft zijn eigen vak aan de zijkant)
- Op het moment dat de neutrale speler aan de zijkant de bal ontvangt, kiezen de aanvallers positie voor het doel
- Als de bal uit is, start de keeper van het balbezittende team

Makkelijker of moeilijker maken

VERDEDIGEN MAKKELIJKER MAKEN
- Veld smaller en/of korter maken
- Neutrale spelers mogen de bal maximaal twee keer raken
- Neutrale spelers mogen na hun aanname worden aangevallen

VERDEDIGEN MOEILIJKER MAKEN
- Veld breder en/of langer maken

Bedoeling van de oefening
- Goede organisatie (Veldbezetting)
- Juiste moment herkennen om aanval op de bal te doen
- Actief verdedigen

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.

Oefening 11
Dribbelen
Positiespel in opbouw

OEFENING
4 TEGEN 4 MET VERDEDIGER IN DE RUG

¼ veld

8 - 8 spelers

O11 & O12 15 min

DIT HEB JE NODIG

- 4 voetballen
- 8 pilonnen
- 4 mini doelen van 3 bij 1 meter
- 4 oranje hesjes, 4 blauwe hesjes
- 2 gele hoedjes

DOELSTELLING

Positiespel in opbouw verbeteren

AFMETINGEN

- Lengte: 20 meter
- Breedte: 40 meter

SPELREGELS

- Beide teams kunnen scoren op twee kleine doeltjes
- De aanvaller start met dribbelen vanaf de hoek
- Op het moment dat de aanvaller start met dribbelen, mag de verdediger in de rug druk gaan zetten
- Als de bal uit is of als er is gescoord, start de aanvaller weer met indribbelen
- Na 3x uit, wisselen van verdedigers

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld breder en/of langer maken
- Kleine doeltjes verder uit elkaar plaatsen (meer naar buiten)
- Verdediger verder van de aanvaller laten starten

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Veld smaller en/of korter maken
- Kleine doeltjes dichter bij elkaar plaatsen (meer naar binnen)
- Verdediger dichter bij de aanvaller laten starten

Bedoeling van de oefening
- Door middel van dribbelen in kansrijke positie komen.

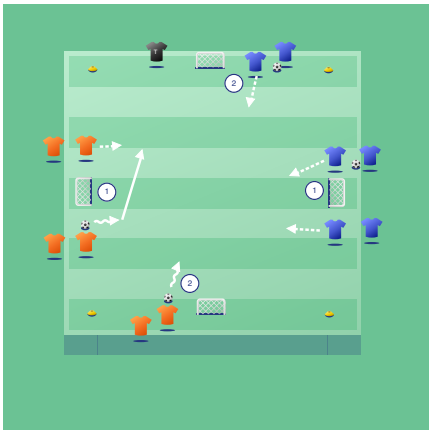
VOETBALHANDELING - DRIBBELEN
- Met de bal een afstand overbruggen

AANDACHTSPUNTEN
- 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

Oefening 12
Dribbelen
Omschakelen bij veroveren van de bal

OEFENING
2 TEGEN 2 OMSCHAKELEN NAAR 3 TEGEN 3 MET RICHTINGSVERAND

- ¼ veld
- 6 - 12 spelers
- O11 & O12
- 15 min



DIT HEB JE NODIG
- 4 voetballen
- 4 mini doelen van 3 bij 1 meter
- 6 oranje hesjes, 6 blauwe hesjes
- 4 gele hoedjes

DOELSTELLING
Omschakelen bij veroveren van de bal verbeteren

AFMETINGEN
- Lengte 30 meter
- Breedte 20 meter

SPELREGELS
- Er wordt gestart met een 2 tegen 2 situatie waarbij beide teams kunnen scoren op een klein doeltje
- De aanvallers (links) dribbelen het veld in en spelen 2 tegen 2 tegen de verdedigers (rechts) (stap 1)
- Op het moment dat er gescoord wordt of als de bal uit gaat, start de andere oranje aanvaller met een dribbel (stap 2)
- Vervolgens wordt er 3 tegen 3 gespeeld (van onder naar boven), waarbij beide teams kunnen scoren via een lijndribbel
- Als de 3 tegen 3 situatie is afgelopen (bal uit, of een doelpunt), wordt er opnieuw gestart, maar dan door blauw

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN
- Veld breder en/of langer maken

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN
- Veld smaller en/of korter maken

Bedoeling van de oefening
- Snelle betrokkenheid van iedereen.

VOETBALHANDELING - DRIBBELEN
- Met de bal een afstand overbruggen

AANDACHTSPUNTEN
- 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

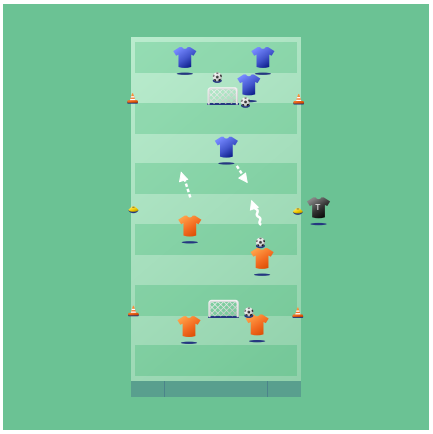
Oefening 13
Passen
Omschakelen bij veroveren van de bal

OEFENING
2 TEGEN 1 OMSCHAKELEN NAAR 2 TEGEN 2

¼ veld

4 - 8 spelers

O11 & O12 15 min



DIT HEB JE NODIG

- 4 voetballen
- 4 pilonnen
- 2 mini doelen van 3 bij 1 meter
- 4 oranje hesjes, 4 blauwe hesjes
- 2 gele hoedjes

DOELSTELLING

Omschakelen bij veroveren van de bal verbeteren

AFMETINGEN

- Lengte: 20 meter
- Breedte: 15 meter

SPELREGELS

- Twee oranje spelers starten met een 2 tegen 1 situatie tegen de blauwe speler
- Als de bal uit is, of als er wordt gescoord, dribbelt de blauwe speler naast het kleine doel het veld in en wordt het een 2 tegen 2 situatie
- Als ook deze bal uit is, of als er wordt gescoord, starten twee nieuwe oranje spelers tegen één nieuwe blauwe speler en begint het spel weer opnieuw
- De spelers die in het veld stonden, verlaten het veld zo snel mogelijk en sluiten aan, aan de overzijde

Makkelijker of moeilijker maken

OMSCHAKELEN VAN VERDEDIGEN NAAR AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld breder en/of langer maken

OMSCHAKELEN VAN VERDEDIGEN NAAR AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Veld smaller maken

Bedoeling van de oefening
- Snelle betrokkenheid van iedereen

VOETBALHANDELING - PASSEN
- De bal verplaatsen naar een medespeler

AANDACHTSPUNTEN
- Kies goed positie ten opzichte van de bal
- Standbeen licht gebogen
- Voet wijst meestal in de speelrichting

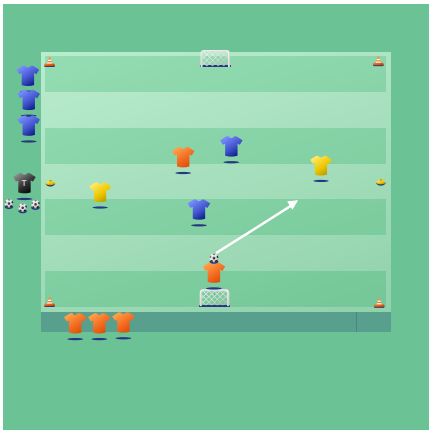
Oefening 14
Passen
Omschakelen bij veroveren van de bal

OEFENING
2 TEGEN 2 MET 2 NEUTRALE OP 2 KLEINE DOELEN

¼ veld

6 - 6 spelers

O11 & O12 15 min



DIT HEB JE NODIG

- 4 voetballen
- 4 pilonnen
- 2 mini doelen van 3 bij 1 meter
- 5 oranje hesjes, 5 blauwe hesjes, 2 gele hesjes
- 2 gele hoedjes

DOELSTELLING

Omschakelen bij veroveren van de bal verbeteren

AFMETINGEN

- Lengte: 20 meter
- Breedte: 20 meter

SPELREGELS

- De neutrale spelers horen bij het team dat balbezit heeft (4 tegen 2)
- Beide teams kunnen scoren in twee kleine doeltjes
- Als de bal uit is, indribbelen
- Neutrale spelers mogen niet scoren
- Na verloop van tijd (bijvoorbeeld 3 minuten), doordraaien van neutrale spelers

Makkelijker of moeilijker maken

OMSCHAKELEN VAN AANVALLEN NAAR VERDEDIGEN MOEILIJKER MAKEN

- Veld breder en/of langer maken
- Neutrale spelers mogen ook scoren

OMSCHAKELEN VAN AANVALLEN NAAR VERDEDIGEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld smaller en/of korter maken
- Neutrale spelers mogen de bal maximaal 1 keer raken

Bedoeling van de oefening
- Snelle betrokkenheid van iedereen

VOETBALHANDELING - PASSEN
- De bal verplaatsen naar een medespeler

AANDACHTSPUNTEN
- Kies goed positie ten opzichte van de bal
- Standbeen licht gebogen
- Voet wijst meestal in de speelrichting

Oefening 15
Passen
Positiespel in opbouw

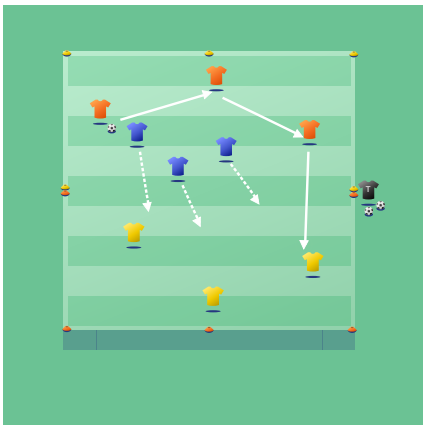
OEFENING

POSITIESPEL 3 TEGEN 2 SPEL VERPLAATSEN

¼ veld

9 - 9 spelers

O11 & O12 15 min



DIT HEB JE NODIG

- 3 voetballen
- 3 oranje hesjes, 3 blauwe hesjes, 3 gele hesjes
- 5 gele hoedjes, 5 oranje hoedjes

DOELSTELLING

Positiespel in opbouw verbeteren

AFMETINGEN

- Lengte: 30 meter
- Breedte: 30 meter
- Tussenzone: 2 meter

SPELREGELS

- Drie teams van drie spelers, waarbij één team de verdedigers zijn
- Het speelveld bestaat uit twee vakken met een tussenzone
- Elk team speelt in zijn eigen vak
- De verdedigers hebben twee spelers in het vak waar de bal is en een speler in de tussenzone
- Het oranje team start met de bal en speelt 3 tegen 2 tegen de verdedigers
- Na 6x rondspelen mogen zij de bal verplaatsen naar het andere vak (lichtblauwe spelers), de verdediger in de tussenzone mag proberen de bal te onderscheppen
- Als de bal verplaatst wordt naar het andere vak, verplaatsen er twee nieuwe spelers naar het andere vak en komt er een verdediger in de tussenzone
- Als de bal verplaatst wordt naar het andere vak scoren beide teams in balbezit een punt
- Als de bal uit is, of als de verdedigers de bal veroveren, wordt het team dat de bal verliest de nieuwe verdedigers
- Voetbalcoach speelt nieuwe ballen in

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld breder en/of langer maken
- Na 4x rondspelen mag de bal verplaatst worden

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Veld smaller en/of maken
- Na 8x rondspelen mag de bal verplaatst worden

Bedoeling van de oefening

- Door middel van dribbelen of passen in kansrijke positie komen

VOETBALHANDELING - PASSEN

- De bal verplaatsen naar een medespeler

AANDACHTSPUNTEN

- Kies goed positie ten opzichte van de bal
- Standbeen licht gebogen
- Voet wijst meestal in de speelrichting

Oefening 16
Passen
Positiespel in opbouw

OEFENING
2 TEGEN 1 VERDEDIGEN OP LIJN MET AANVALLER IN DE RUG

- ¼ veld
- 4 - 7 spelers
- O11 & O12
- 15 min

DIT HEB JE NODIG
- 3 voetballen
- 6 pilonnen
- 1 mini doel van 3 bij 1 meter
- 4 oranje hesjes, 1 blauw hesje
- 2 gele hoedjes

DOELSTELLING
Positiespel in opbouw verbeteren

AFMETINGEN
- Lengte: 25 meter
- Breedte: 10 meter

SPELREGELS
- De aanvaller dribbelt het veldje in en speelt samen met de andere aanvaller 2 tegen 1 tegen de verdediger
- De verdediger mag alleen verdediger op de lijn
- De andere aanvaller kiest positie in de rug van de verdediger
- Als de aanvallers de verdediger hebben uitgespeeld kunnen zij scoren op het kleine doeltje
- De verdediger scoort een punt door de bal te controleren of buiten het veldje te schieten
- Na drie onderscheppingen wisselen van verdediger

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN
- Veld breder en/of langer maken
- Lijn breder maken

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN
- Veld smaller en/of korter maken
- Lijn smaller maken
- Aanvaller mag de bal alleen passen naar de andere aanvaller

Bedoeling van de oefening
- Snelle betrokkenheid van iedereen

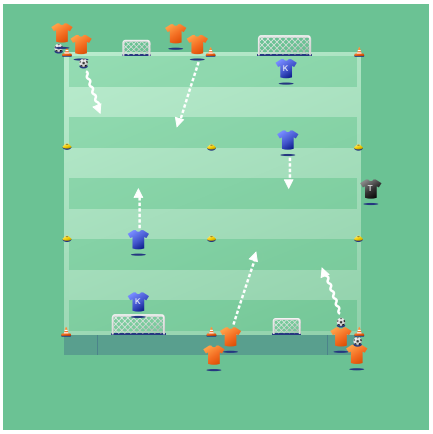
VOETBALHANDELING - PASSEN
- De bal verplaatsen naar een medespeler

AANDACHTSPUNTEN
- Kies goed positie ten opzichte van de bal
- Standbeen licht gebogen
- Voet wijst meestal in de speelrichting

Oefening 17
Passen
Positiespel in opbouw

OEFENING
2 TEGEN 1+K STROOMVORM

- ¼ veld
- 8 - 14 spelers
- O11 & O12
- 15 min



DIT HEB JE NODIG

- 4 voetballen
- 6 pilonnen
- 2 mini doelen van 3 bij 1 meter
- 2 pupillen doelen van 5 bij 2 meter
- 8 oranje hesjes, 4 blauwe hesjes
- 6 gele hoedjes

DOELSTELLING

Positiespel in opbouw verbeteren

AFMETINGEN

- Lengte: 25 meter (per veldje)
- Breedte: 15 meter (per veldje)

SPELREGELS

- De aanvallers starten met de bal vanaf de achterlijn
- De aanvallers spelen 2 tegen 1 tegen de verdediger en scoren op het grote doel met keeper
- De verdediger kan scoren op het kleine doeltje
- Als de bal uit is, sluiten de aanvallers aan bij het andere veldje en wisselen zijn van functie
- Na verloop van tijd wisselen van verdedigers

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld breder en/of langer maken

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Veld smaller en/of korter maken

Bedoeling van de oefening
- Door middel van dribbelen of passen in kansrijke positie komen.

VOETBALHANDELING - PASSEN
- De bal verplaatsen naar een medespeler

AANDACHTSPUNTEN
- Kies goed positie ten opzichte van de bal
- Standbeen licht gebogen
- Voet wijst meestal in de speelrichting

Oefening 18
Passen
Positiespel in opbouw

OEFENING
3 TEGEN 2 MET 4 KLEINE DOELTJES

- ¼ veld
- 5 - 8 spelers
- O11 & O12
- 15 min

DIT HEB JE NODIG

- 4 voetballen
- 4 pilonnen
- 4 mini doelen van 3 bij 1 meter
- 5 oranje hesjes, 4 blauwe hesjes
- 4 gele hoedjes, 8 oranje hoedjes

DOELSTELLING

Positiespel in opbouw verbeteren

AFMETINGEN

- Lengte: 20 meter
- Breedte: 30 meter

SPELREGELS

- Beide teams kunnen scoren op twee kleine doeltjes
- Als de bal uit is, indribbelen of inpassen voor de aanvallers, indribbelen voor de verdediger. 3x uit is doorwisselen
- Bij een doelpunt, achterbal of hoekschop starten in het midden tussen de twee doeltjes door het drietal
- (Eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop
- Na verloop van tijd wisselen team A en B van rol

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld breder en/of langer maken
- Doeltjes van het tweetal verder uit elkaar plaatsen (meer naar buiten)
- Verdedigers start halverwege het speelveld (meer ruimte en tijd)

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Veld smaller en/of korter maken
- Doeltjes van het tweetal dichter bij elkaar plaatsen (meer naar het midden)

Bedoeling van de oefening
- Door middel van dribbelen of passen in kansrijke positie komen.

VOETBALHANDELING - PASSEN
- De bal verplaatsen naar een medespeler

AANDACHTSPUNTEN
- Kies goed positie ten opzichte van de bal
- Standbeen licht gebogen
- Voet wijst meestal in de speelrichting

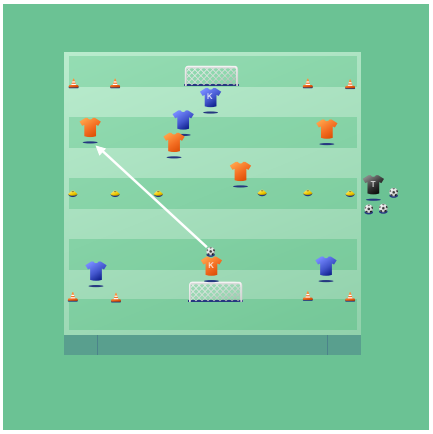
Oefening 19
Passen
Creëeren van kansen

OEFENING
VRIJE VOORZET 4+K TEGEN 4+K (2 TEGEN 2 VOOR HET DOEL)

¼ veld

10 - 10 spelers

O11 & O12 15 min



DIT HEB JE NODIG

- 4 voetballen
- 8 pilonnen
- 2 pupillen doelen van 5 bij 2 meter
- 5 oranje hesjes, 4 blauwe hesjes
- 6 gele hoedjes

DOELSTELLING

Creëren van kansen

AFMETINGEN

- Lengte: 32 meter
- Breedte: 40/45 meter
- Vrije zone: 5 meter breed

SPELREGELS

- Beide teams kunnen scoren op een groot doel met keeper
- De spelers in de vrije zone aan de zijkant, mogen in de vrije zone niet worden aangevallen
- Als de bal uit is aan de zijkanten, starten bij keeper
- Hoekschoppen worden wel genomen

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Vrije zone aan de zijkanten breder maken

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Vrije zone aan de zijkanten smaller maken
- Na aanname van de speler in de vrije zone, mogen de verdedigers druk zetten

Bedoeling van de oefening
- Door middel van dribbelen of passen in kansrijke positie komen.

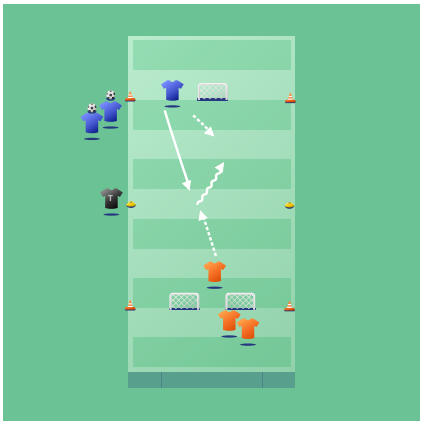
VOETBALHANDELING - PASSEN
- De bal verplaatsen naar een medespeler

AANDACHTSPUNTEN
- Kies goed positie ten opzichte van de bal
- Standbeen licht gebogen
- Voet wijst meestal in de speelrichting

Oefening 20
Duel om de bal
Verdedigen van een tegen een situatie

OEFENING
1 TEGEN 1 FRONTAAL

- ¼ veld
- 6 - 6 spelers
- O11 & O12
- 15 min



DIT HEB JE NODIG

- 2 voetballen
- 4 pilonnen
- 3 mini doelen van 3 bij 1 meter
- 3 oranje hesjes, 3 blauwe hesjes
- 2 gele hoedjes

DOELSTELLING

Verdedigen van één tegen één situatie verbeteren

AFMETINGEN

- Lengte: 20 meter
- Breedte: 10 meter

SPELREGELS

- De verdediger start met een pass naar de aanvaller
- De aanvaller scoort op het kleine doeltje, de verdediger kan scoren op de twee kleine doeltjes
- Als de bal uit is, start er een nieuwe aanvaller tegen een nieuwe verdediger
- De aanvaller wordt de verdediger en andersom
- Punten bijhouden; wie scoort als eerste 5 punten?

Makkelijker of moeilijker maken

VERDEDIGEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld smaller maken
- Twee punten toekennen voor een doelpunt van de verdediger

VERDEDIGEN MOEILIJKER 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

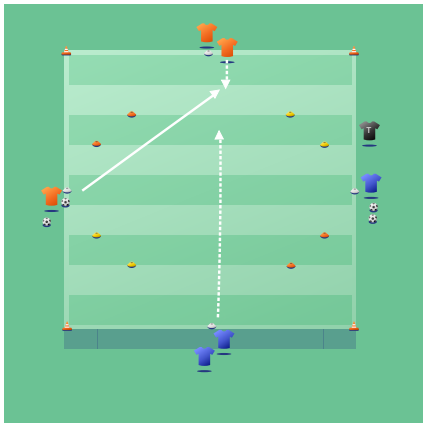
Oefening 21
Duel om de bal
Verdedigen van een tegen een situatie

OEFENING
1 TEGEN 1 MET 4 POORTJES

¼ veld

4 - 6 spelers

O11 & O12 15 min



DIT HEB JE NODIG

- 4 voetballen
- 4 pilonnen
- 3 oranje hesjes, 3 blauwe hesjes
- 4 gele hoedjes, 4 oranje hoedjes, 4 witte hoedjes

DOELSTELLING

Verdedigen van één tegen één situatie verbeteren

AFMETINGEN

- Lengte: 20 meter
- Breedte: 20 meter

SPELREGELS

- Verdediger speelt de bal naar de aanvaller
- De aanvaller neemt de bal mee het veld in
- De aanvaller kan scoren door de bal door een van de poortjes te dribbelen
- Elk poortje is een punt waard
- De verdediger kan scoren door de bal af te pakken en deze te controleren
- Als de bal uit is, of als de verdediger de bal heeft afgepakt, starten met een nieuwe bal en aansluiten in de andere rij

Makkelijker of moeilijker maken

VERDEDIGEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld smaller en/of korter maken
- Poortjes smaller maken

VERDEDIGEN MOEILIJKER MAKEN

- Veld breder en/of langer maken
- Poortjes breder maken
- Aanvaller laten starten met dribbelen

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

Oefening 22
Duel om de bal
Verdedigen van een tegen een situatie

OEFENING
1 TEGEN 1 OMSCHAKELEN NAAR 2 TEGEN 2

4 - 12 spelers

O11 & O12 **15 min**

DIT HEB JE NODIG

- 6 voetballen
- 6 pilonnen
- 4 mini doelen van 3 bij 1 meter
- 4 oranje hesjes, 4 blauwe hesjes
- 3 gele hoedjes

DOELSTELLING

Verdedigen van één tegen één situatie verbeteren

AFMETINGEN

- Lengte: 20 meter (per veldje)
- Breedte: 12 meter (per veldje)

SPELREGELS

- De oranje spelers dribbelen op beide veldjes in en spelen één tegen één tegen de blauwe spelers
- Op het moment dat er op één van de twee veldjes gescoord wordt, of als de bal uit gaan, worden de veldjes samengevoegd en wordt het 2 tegen 2
- Scoren op één van de kleine doelen
- Als beide ballen uit zijn, starten er op het signaal van de trainer, twee nieuwe één tegen één situaties
- Als beide ballen uit zijn, zo snel mogelijk het speelveld verlaten en aansluiten aan de andere kant

Makkelijker of moeilijker maken

VERDEDIGEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld smaller en/of korter maken
- Spelers niet coachen, waardoor zij zelf moeten herkennen wanneer ze moeten omschakelen

VERDEDIGEN MOEILIJKER MAKEN

- Veld breder en/of langer maken
- Spelers actief coachen om snel om te schakelen

Bedoeling van de oefening
- Tegenstander dwingen naar een zijkant

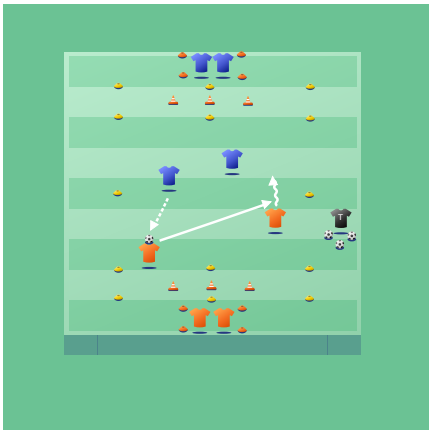
VOETBALHANDELING - DUEL OM DE BAL
- Poging doen om de bal te veroveren

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

Oefening 23
Duel om de bal
Verdedigen van een tegen een situatie

OEFENING
2 TEGEN 2 MET PIONNEN

- ¼ veld
- 4 - 8 spelers
- O11 & O12
- 15 min



DIT HEB JE NODIG
- 4 voetballen
- 6 pilonnen
- 4 oranje hesjes, 4 blauwe hesjes
- 14 gele hoedjes, 8 oranje hoedjes

DOELSTELLING
Verdedigen van één tegen één situatie verbeteren

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. 3x uit is doorwisselen
- Bij een doelpunt, achterbal of hoekschop in het midden van de eigen lijn starten
- Er mag niet verdedigd worden in het eigen verdedigingsvak
- (Eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop

Makkelijker of moeilijker maken

VERDEDIGEN MAKKELIJKER MAKEN
- Veld smaller en/of korter maken
- Minder pionnen plaatsen waarop gescoord kan worden

VERDEDIGEN MOEILIJKER MAKEN
- Veld breder en/of langer maken
- Meer pionnen plaatsen waarop gescoord kan worden

Bedoeling van de oefening
- Zonder overtredingen te maken een doelpunt voorkomen.
- Druk op de bal en op het juiste moment veroveren.

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.

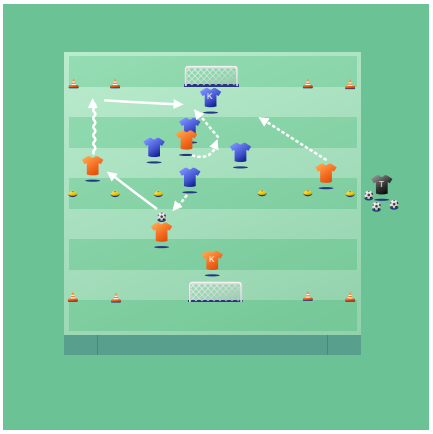
Oefening 24
Duel om de bal
Verdedigen van een tegen een situatie

OEFENING
VRIJE VOORZET 4+K TEGEN 4+K GROTE DOELEN

½ veld

10 - 10 spelers

O11 & O12 15 min



DIT HEB JE NODIG

- 4 voetballen
- 8 pilonnen
- 2 pupillen doelen van 5 bij 2 meter
- 5 oranje hesjes, 5 blauwe hesjes
- 6 gele hoedjes

DOELSTELLING

Verdedigen van één tegen één situatie verbeteren

AFMETINGEN

- Lengte: 32 meter
- Breedte: 40/45 meter

SPELREGELS

- Beide teams kunnen scoren op een groot doel met keeper
- Als de bal uit is aan de zijkanten starten bij keeper
- Hoekschoppen worden wel genomen
- In eerste instantie zonder buitenspel

Makkelijker of moeilijker maken

VERDEDIGEN MAKKELIJKER MAKEN

- Vrije zone zijkant smaller maken
- Na aanname in vrije ruimte mag de verdediger druk zetten in de vrije zone
- Spelen met buitenspel, buitenspellijn halverwege het speelveld (vanaf O13)

VERDEDIGEN MOEILIJKER MAKEN

- Vrije zone zijkant breder maken

Bedoeling van de oefening
- Zonder overtredingen te maken een doelpunt voorkomen.
- Druk op de bal en op het juiste moment veroveren.

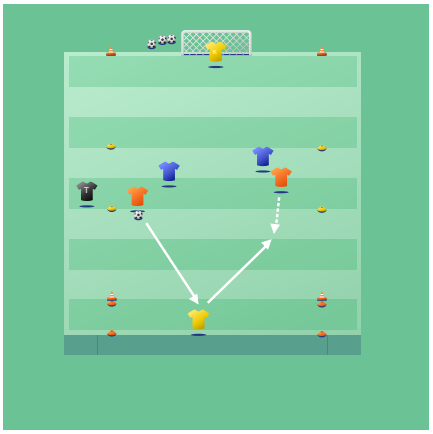
VOETBALHANDELING - DUEL OM DE BAL
- Poging doen om de bal te veroveren.

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

Oefening 25
Duel om de bal
Omschakelen op moment van balverlies

OEFENING
2+K TEGEN 2 + 1 NEUTRALE, RECHT VAN DE AANVAL

- ¼ veld
- 6 - 6 spelers
- O11 & O12
- 15 min



DIT HEB JE NODIG
- 4 voetballen
- 4 pilonnen
- 1 senioren doel van 7 bij 2 meter
- 2 oranje hesjes, 2 blauwe hesjes, 2 gele hesjes
- 4 gele hoedjes, 4 oranje hoedjes

DOELSTELLING
Omschakelen op moment van balverlies verbeteren

AFMETINGEN
- Lengte: 30 meter
- Breedte: 20 meter

SPELREGELS
- Beide teams kunnen scoren op het grote doel met keeper
- De neutrale speler is de kaatser in het gele vak tegenover het grote doel
- Voordat er gescoord mag worden, dient het balbezittende team eerst de neutrale speler te gebruiken, hiermee halen ze 'recht van de aanval'
- Op het moment dat de bal uit gaat, of als de tegenpartij de bal onderschept, moet er weer opnieuw 'recht van de aanval' worden gehaald bij de neutrale speler
- Als de bal uit is, indribbelen

Makkelijker of moeilijker maken

OMSCHAKELEN VAN VERDEDIGEN NAAR AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN
- Veld breder en/of langer maken

OMSCHAKELEN VAN VERDEDIGEN NAAR AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN
- Veld smaller en/of korter maken
- Neutrale speler maximaal 1 keer raken

Bedoeling van de oefening
- Snelle betrokkenheid van iedereen.

VOETBALHANDELING - DUEL OM DE BAL
- Zo snel mogelijk een poging doen om de bal te veroveren.

AANDACHTSPUNTEN
- Tussen de bal en het doel zien te komen.
- Zet zo snel mogelijk druk vooruit.

Oefening 26
Duel om de bal
Omschakelen op moment van balverlies

OEFENING
5 TEGEN 5

½ veld

10 - 10 spelers

O11 & O12 15 min

DIT HEB JE NODIG

- 4 voetballen
- 4 pilonnen
- 4 mini doelen van 3 bij 1 meter
- 5 oranje hesjes, 5 blauwe hesjes
- 6 gele hoedjes

DOELSTELLING

Omschakelen op moment van balverlies verbeteren

AFMETINGEN

- Lengte: 30/35 meter
- Breedte: 40 meter

SPELREGELS

- Gewone spelregels (wedstrijdecht)
- Controleren of het geleerde wordt begrepen en toegepast in een partijvorm
- Is de doelstelling bereikt?
- Om de relatie te zien tussen de oplossingen/mogelijkheden die zijn aangereikt in de voorgaande oefenvormen en de partijvorm (wedstrijd)

Makkelijker of moeilijker maken

OMSCHAKELEN VAN AANVALLEN NAAR VERDEDIGEN MOEILIJKER MAKEN

- Veld breder en/of langer maken

OMSCHAKELEN VAN AANVALLEN NAAR VERDEDIGEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld smaller en/of korter maken

Bedoeling van de oefening
- Snelle betrokkenheid van iedereen.

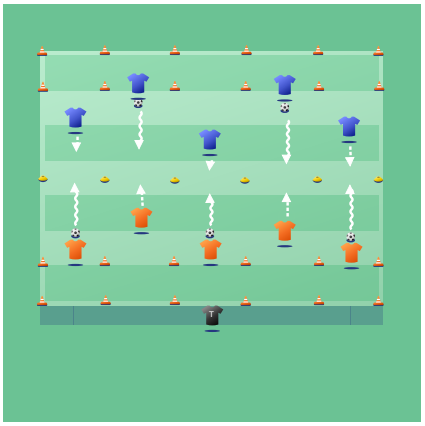
VOETBALHANDELING - DUEL OM DE BAL
- Zo snel mogelijk een poging doen om de bal te veroveren.

AANDACHTSPUNTEN
- Tussen de bal en het doel zien te komen.
- Zet zo snel mogelijk druk vooruit.

Oefening 27
Duel om de bal
Meerdere doelstellingen

OEFENING
1 TEGEN 1 LIJNVOETBAL

- ¼ veld
- 10 - 10 spelers
- O11 & O12
- 15 min



DIT HEB JE NODIG

- 5 voetballen
- 24 pilonnen
- 5 oranje hesjes, 5 blauwe hesjes
- 6 gele hoedjes

DOELSTELLING

Meerdere doelstellingen

AFMETINGEN

- Lengte: 15 meter
- Breedte: 10 meter

SPELREGELS

- De spelers van beide teams staan opgesteld in de veldjes (10x15 meter), zoals in het schema staat weergegeven. Om en om mogen de teams de bal inbrengen op teken van de spelleider.
- Er worden 5 ronden van 1 minuut gespeeld, na elke ronde wordt gewisseld en is er een pauze van 1 minuut.
- De driehoekjes schuiven tijdens het wisselen 1 plaatsje op naar rechts, de rondjes blijven staan.
- Na 10 minuten spelen hebben beide teams een drinkpauze van 5 minuten.
- Op teken van de spelleider beginnen de spelers te dribbelen en proberen ze te scoren door de bal, onder controle, te dribbelen over de doellijn van de tegenstander. Na verovering van de bal worden de rollen direct omgedraaid en probeert de nieuwe aanvaller te scoren. Nadat een doelpunt is gemaakt, mag de speler bij wie is gescoord de bal inbrengen. Is de bal buiten het speelveld geraakt, dan mag de speler die de bal niet als laatste heeft aangeraakt met de bal gaan dribbelen. Er wordt niet met corners gewerkt.
- Turf na afloop van elke ronde het aantal gewonnen wedstrijdjes per team. Schrijf na afloop van de 5 speelronden het totaalaantal gewonnen wedstrijdjes van elk team op de scorekaart. De eindstand wordt bepaald door het aantal gewonnen wedstrijden van de 5 spelers van elk team op te tellen, waarbij het team met het hoogste aantal gewonnen wed- strijden winnaar is. Vergelijk het aantal gewonnen wedstrijden dat alle teams achter hun naam hebben staan.

VOETBALHANDELING - PASSEREN

- Een tegenstander uitspelen

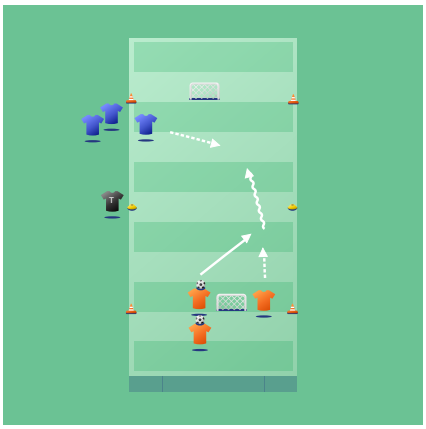
AANDACHTSPUNTEN

- Kijk voordat je je individuele actie maakt waar de verdediger positie kiest en waar ruimte ligt
- Speel de bal niet te ver voor je uit, houdt de bal onder controle
- Zorg dat je versnelt tijdens en na de passeeractie anders ben je makkelijk te verdedigen

Oefening 28
Schieten
Scoren verbeteren

OEFENING
1 TEGEN 1 SCHUIN VAN VOREN

- ¼ veld
- 5 - 5 spelers
- O11 & O12
- 15 min



DIT HEB JE NODIG

- 2 voetballen
- 4 pilonnen
- 2 mini doelen van 3 bij 1 meter
- 3 oranje hesjes, 3 blauwe hesjes
- 2 gele hoedjes

DOELSTELLING

Scoren verbeteren

AFMETINGEN

- Lengte: 20 meter
- Breedte: 10 meter

SPELREGELS

- De aanvallende speler speelt een schuine pass in de loop van de aanvaller
- De aanvaller neemt de bal vervolgens mee en speelt 1 tegen 1 tegen de inkomende verdediger
- De aanvaller en verdediger scoren beide op een klein doeltje
- Als de bal uit is, doordraaien van functie
- Punten bijhouden; wie scoort als eerste 5 punten?

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld breder en/of langer maken
- Kleine doeltje van de verdediger meer naar het midden plaatsen

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Veld smaller maken
- Verdediger dichter bij de aanvaller laten starten
- Twee punten toekennen voor een doelpunt van de verdediger

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

Oefening 29
Schieten
Meerdere doelstellingen

OEFENING

SHOUT-OUT 2 TEGEN 1 MET KEEPER

¼ veld

10 - 10 spelers

O11 & O12 15 min

DIT HEB JE NODIG

- 4 voetballen
- 4 pilonnen
- 1 mini doel van 3 bij 1 meter
- 1 pupillen doel van 5 bij 2 meter
- 5 oranje hesjes, 5 blauwe hesjes
- 4 gele hoedjes, 8 oranje hoedjes

DOELSTELLING

Meerdere doelstellingen

AFMETINGEN

- Lengte: 20 meter
- Breedte: 15 meter

SPELREGELS

- Twee aanvallers en 1 verdediger + keeper staan opgesteld in het veldje van 15 x 20 meter. Op teken van de spelleider mogen de eerste twee gaan aanvallen.
- Eén team valt 7,5 minuut aan richting een doeltje. Daarna worden de rollen omgedraaiden gaat het team verdedigen voor 7,5 minuut. Zodra de aanval voorbij is en de nieuwe verdediger klaarstaat, beginnen twee nieuwe aanvallers met de volgende aanval – de verdediger moet voorbij de middenlijn van het veldje zijn. Let er dus op dat de verdediger snel klaar gaat staan, dat hij hardlopend naar zijn plek gaat.
- Op teken van de spelleider gaan de twee aanvallers van start en proberen zij de verdediger uit te spelen en te scoren. Na verovering van de bal, waarbij zowel de verdediger als de keeper een rol speelt, worden de rollen onmiddellijk omgedraaid en kan de verdediger scoren op een doeltje van 3 x 1 meter. Nadat een doelpunt is gemaakt, krijgen de aanvallers de bal weer bij hun eigen doeltje. Is de bal buiten het speelveld geraakt, dan mag de speler die de bal niet als laatste heeft aangeraakt de bal weer inbrengen. Er wordt niet met corners gewerkt, wanneer de bal door de verdedigers over de eigen doellijn is gespeeld. In dat geval krijgen de aanvallers de bal bij hun eigen doeltje.
- Schrijf het aantal doelpunten van het team op het scoreformulier. De eindstand wordt bepaald door de aantallen doelpunten van de aanvallers en de verdedigers van elk team bij elkaar op te tellen. Het team met het hoogste aantal doel- punten is winnaar. Vergelijk daartoe de aantallen doelpunten van alle deelnemende teams.

Bedoeling van de oefening
- Meerdere.

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

Oefening 30
Druk Zetten
Omschakelen op moment van balverlies

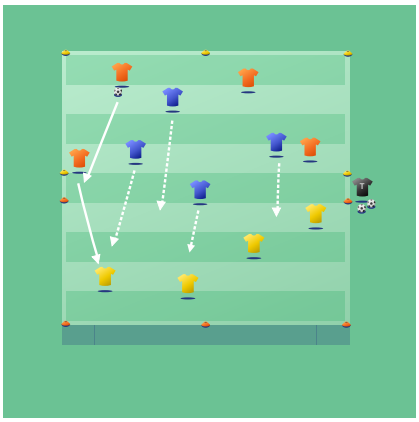
OEFENING

POSITIESPEL 4 TEGEN 3 SPEL VERPLAATSEN

½ veld

12 - 12 spelers

O11 & O12 15 min



DIT HEB JE NODIG

- 3 voetballen
- 4 oranje hesjes, 5 blauwe hesjes, 4 gele hesjes
- 5 gele hoedjes, 5 oranje hoedjes

DOELSTELLING

Omschakelen op moment van balverlies verbeteren

AFMETINGEN

- Lengte: 30/40 meter
- Breedte: 30/40 meter
- Tussenzone: 2 meter

SPELREGELS

- Drie teams van vier spelers, waarbij één team de verdedigers zijn
- Het speelveld bestaat uit twee vakken met een tussenzone
- Elk team speelt in zijn eigen vak
- De verdedigers hebben een speler in het vak waar de bal is en een speler in de tussenzone
- Het oranje team start met de bal en speelt 4 tegen 3 tegen de verdedigers
- Na 6x rondspelen mogen zij de bal verplaatsen naar het andere vak (lichtblauwe spelers), de verdediger in de tussenzone mag proberen de bal te onderscheppen
- Als de bal verplaatst wordt naar het andere vak, verplaatsen er drie nieuwe spelers naar het andere vak en komt er een verdediger in de tussenzone
- Als de bal verplaatst wordt naar het andere vak scoren beide teams in balbezit een punt
- Als de bal uit is, of als de verdedigers de bal veroveren, wordt het team dat de bal verliest de nieuwe verdedigers
- Voetbalcoach speelt nieuwe ballen in

Makkelijker of moeilijker maken

OMSCHAKELEN NAAR VERDEDIGEN NAAR AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld breder en/of langer maken
- Na 4x rondspelen mag de bal verplaatst worden

OMSCHAKELEN NAAR VERDEDIGEN NAAR AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Veld smaller en/of maken
- Na 8x rondspelen mag de bal verplaatst worden

Bedoeling van de oefening

- Snelle betrokkenheid van iedereen

VOETBALHANDELING - DRUK ZETTEN

- Zo snel mogelijk 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

Oefening 31
Druk zetten
Verdedigen van dieptespel

OEFENING
4 TEGEN 2 POSITIESPEL MET KLEINE DOELTJES

¼ veld

6 - 6 spelers

O11 & O12 15 min

DIT HEB JE NODIG

- 4 voetballen
- 4 pilonnen
- 2 mini doelen van 3 bij 1 meter
- 4 oranje hesjes, 2 blauwe hesjes
- 2 gele hoedjes

DOELSTELLING

Verdedigen van dieptespel verbeteren

AFMETINGEN

- Lengte: 20 meter
- Breedte: 20 meter

SPELREGELS

- Als de aanvallers de bal 10x hebben rondgespeeld kunnen zij scoren op een van de twee kleine doeltjes
- Als de verdedigers de bal veroveren kunnen zij direct scoren op een van de twee kleine doeltjes
- Bij 2 punten voor de verdedigers, wisselen van verdedigers

Makkelijker of moeilijker maken

VERDEDIGEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld smaller en/of korter maken
- De aanvallers mogen bij 12x rondspelen scoren

VERDEDIGEN MOEILIJKER MAKEN

- Veld breder en/of langer maken
- De aanvallers mogen bij 8x rondspelen scoren

Bedoeling van de oefening
- Zonder overtredingen te maken een doelpunt voorkomen.
- Druk op de bal en op het juiste moment veroveren.

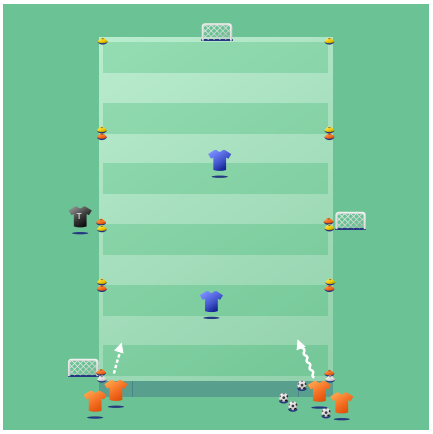
VOETBALHANDELING - DRUK ZETTEN
- Voorkomen dat de bal vooruit kan worden gedribbeld of gespeeld.

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.

Oefening 32
Bal aannemen / meenemen
Positiespel in opbouw

OEFENING
2 TEGEN 1 IN VAKKEN KLEINE DOELEN

¼ veld
4 - 10 spelers
O11 & O12 15 min



DIT HEB JE NODIG
- 4 voetballen
- 3 mini doelen van 3 bij 1 meter
- 4 oranje hesjes, 2 blauwe hesjes
- 8 gele hoedjes, 8 oranje hoedjes, 2 witte hoedjes

DOELSTELLING
Positiespel in opbouw verbeteren

AFMETINGEN
- Lengte: 30/35 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 klein doeltje, 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

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN
- Veld breder maken

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

Bedoeling van de oefening
- Door middel van dribbelen of passen in kansrijke positie komen

VOETBALHANDELING - BAL AANNEMEN / MEENEMEN
- De bal aan- of meenemen om verder te kunnen voetballen

AANDACHTSPUNTEN
- Draai de voet naar buiten
- Houd de voet ontspannen
- Zorg dat de bal dichtbij je blijft

Oefening 33
Vrijlopen
Dieptespel in opbouw

OEFENING
5 TEGEN 3 POSITIESPEL (SMAL VELD)

¼ veld

8 - 10 spelers

O11 & O12 15 min

DIT HEB JE NODIG

- 4 voetballen
- 4 pilonnen
- 5 oranje hesjes, 5 blauwe hesjes
- 6 gele hoedjes, 4 oranje hoedjes

DOELSTELLING

Dieptespel in opbouw verbeteren

AFMETINGEN

- Lengte: 25/30 meter
- Breedte: 8/12 meter

SPELREGELS

- Als het vijftal de bal 10x heeft rondgespeeld heeft het 1 punt
- Als de verdedigers de bal veroveren en de bal onder controle hebben (bal onder de voet) of als het vijftal de bal uitschiet, krijgen ze 1 punt
- Bij 3 punten voor het drietal komen er twee nieuwe verdedigers

Makkelijker of moeilijker maken

AANVALLEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld breder en/of langer maken

AANVALLEN MOEILIJKER MAKEN

- Veld smaller en/of korter maken

Bedoeling van de oefening
- Door middel van dribbelen in kansrijke positie komen

VOETBALHANDELING - VRIJLOPEN
- Zodanig positie kiezen of vrijlopen dat je aangespeeld kunt worden door een medespeler

AANDACHTSPUNTEN
- Kies zo positie dat je makkelijk aanspeelbaar bent
- Actie na actie, steeds mee blijven doen
- Speel meer uit elkaar, loop elkaar niet in de weg, maak de ruimte groter

Oefening 34
Blokkeren
Voorkomen van doelpunten

OEFENING
1 TEGEN 1+K VERDEDIGEN OP 2 LIJNEN + SCOREN

¼ veld

5 - 8 spelers

O11 & O12 15 min

DIT HEB JE NODIG

- 4 voetballen
- 6 pilonnen
- 1 pupillen doel van 5 bij 2 meter
- 4 oranje hesjes, 3 blauwe hesjes
- 6 gele hoedjes

DOELSTELLING

Voorkomen van doelpunten verbeteren

AFMETINGEN

- Lengte: 25 meter
- Breedte: 10 meter

SPELREGELS

- De aanvaller dribbelt het veldje in en speelt 1 tegen 1 tegen beide verdedigers
- De verdedigers mogen alleen verdedigen op hun lijn
- De aanvaller kan scoren op een groot doel met keeper
- De verdedigers scoren een punt door de bal buiten het veldje te schieten, of door de bal te controleren
- Na drie veroveringen, wisselen van verdedigers

Makkelijker of moeilijker maken

VERDEDIGEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld (en lijn van verdedigers) smaller maken

VERDEDIGEN MOEILIJKER MAKEN

- Veld (en lijn van verdedigers) breder maken

Bedoeling van de oefening
- Tegenstander dwingen naar een zijkant

VOETBALHANDELING - BLOKKEREN
- Het voorkomen van een schot op doel

AANDACHTSPUNTEN
- Herkennen van het juiste moment om een aanval op de bal te doen met voldoende snelheid
- Positie kiezen tussen tegenstander en het eigen doel

Oefening 35
Blokkeren
Verdedigen van dieptespel

OEFENING
2+K TEGEN 2+K LANG SMAL VELD GROTE DOELEN

- ¼ veld
- 6 - 10 spelers
- O11 & O12
- 15 min

DIT HEB JE NODIG
- 4 voetballen
- 4 pilonnen
- 2 pupillen doelen van 5 bij 2 meter
- 5 oranje hesjes, 5 blauwe hesjes
- 4 gele hoedjes, 8 oranje hoedjes

DOELSTELLING
Verdedigen van dieptespel verbeteren

AFMETINGEN
- Lengte: 30/35 meter
- Breedte: 10/15 meter

SPELREGELS
- Beide teams kunnen scoren op een groot doel met keeper
- Als de bal uit is, indribbelen
- Bij een hoekschop of achterbal, start de keeper van het eigen team

Makkelijker of moeilijker maken

VERDEDIGEN MAKKELIJKER MAKEN
- Veld smaller en/of korter maken

VERDEDIGEN MOEILIJKER MAKEN
- Veld breder en/of langer maken

Bedoeling van de oefening
- Zonder overtredingen te maken een doelpunt voorkomen.
- Druk op de bal houden en op het juiste moment veroveren.

VOETBALHANDELING - BLOKKEREN
- Het voorkomen van een schot op doel.

AANDACHTSPUNTEN
- Herkennen van het juiste moment om een aanval op de bal te doen met voldoende snelheid.
- Positie kiezen tussen tegenstander en het eigen doel.

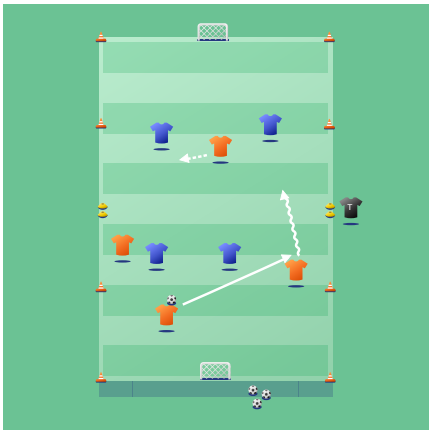
Oefening 36
Knijpen
Verdedigen van dieptespel

OEFENING
TEGEN 4 MET KLEINE DOELTJES IN 2 VAKKEN

¼ veld

8 - 10 spelers

O11 & O12 15 min



DIT HEB JE NODIG

- 4 voetballen
- 8 pilonnen
- 2 mini doelen van 3 bij 1 meter
- 4 oranje hesjes, 4 blauwe hesjes
- 4 gele hoedjes

DOELSTELLING

Verdedigen van dieptespel verbeteren

AFMETINGEN

- Lengte: 40 meter
- Breedte: 20 meter

SPELREGELS

- Het speelveld bestaat uit twee vakken
- Drie aanvallers starten de opbouw vanuit het eerste vak tegen twee verdedigers
- In het andere vak staat een aanvaller en twee verdedigers
- De verdedigers mogen hun vak niet verlaten
- De aanvallers die opbouwen schuiven één aanvaller door naar het tweede vak, waardoor het daar 2 tegen 2 wordt
- De aanvaller die doorschuift naar het tweede vak kan dit doen door te dribbelen, of door te passen en door te bewegen
- Beide teams kunnen scoren op een klein doeltje
- Als de bal uit is, starten de aanvallers weer met de bal vanuit het eerste vak
- Na 3x uit, wisselen van verdedigers

Makkelijker of moeilijker maken

VERDEDIGEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld smaller en/of korter maken
- Een van de verdedigers mag ook terugkomen in het tweede vak, waardoor het 2 tegen 3 wordt

VERDEDIGEN MOEILIJKER MAKEN

- Veld breder en/of langer maken
- Er mogen twee aanvallers doorschuiven naar het tweede vak, waardoor het 3 tegen 2 wordt

Bedoeling van de oefening

- Zonder overtredingen te maken een doelpunt voorkomen.
- Druk op de bal en op het juiste moment veroveren.

VOETBALHANDELING - KNIJPEN

- Het (kunnen) ondersteunen van medespelers

AANDACHTSPUNTEN

- Tegenstander naar een zijkant dwingen.
- Kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijke situatie, dus steeds tussen de bal en het doel zien te komen om het doel af te schermen.
- Wanneer je in ondertal bent probeer je spelers op te houden en te wachten op het juiste moment

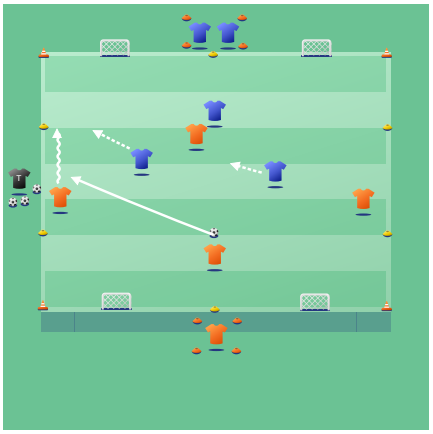
Oefening 37
Knijpen
Verdedigen wanneer de tegenstander kansen creëert

OEFENING
4 TEGEN 3 MET 4 DOELTJES

¼ veld

7 - 10 spelers

O11 & O12 15 min



DIT HEB JE NODIG

- 4 voetballen
- 4 pilonnen
- 4 mini doelen van 3 bij 1 meter
- 5 oranje hesjes, 5 blauwe hesjes
- 6 gele hoedjes, 8 oranje hoedjes

DOELSTELLING

Verdedigen wanneer de tegenstander kansen creëert verbeteren

AFMETINGEN

- Lengte: 20 meter
- Breedte: 40 meter

SPELREGELS

- Beide teams kunnen scoren op twee kleine doeltjes
- Als de bal uit is, indribbelen
- Bij een achterbal / hoekschop begint het viertal bij de eigen doeltjes
- Na verloop van tijd wisselen team A en B van rol

Makkelijker of moeilijker maken

VERDEDIGEN MAKKELIJKER MAKEN

- Veld smaller en/of korter maken
- Doeltjes drietal dichter bij elkaar plaatsen (meer naar binnen)

VERDEDIGEN MOEILIJKER MAKEN

- Veld breder en/of langer maken
- Doeltjes drietal verder uit elkaar plaatsen (meer naar buiten)

Bedoeling van de oefening
- Zonder overtredingen te maken een doelpunt voorkomen.
- Druk op de bal en op het juiste moment veroveren.

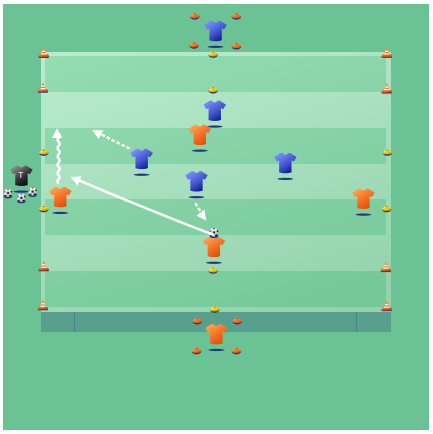
VOETBALHANDELING - KNIJPEN
- Het (kunnen) ondersteunen van medespelers

AANDACHTSPUNTEN
- Tegenstander naar een zijkant dwingen.
- Kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijke situatie, dus steeds tussen de bal en het doel zien te komen om het doel af te schermen.
- Wanneer je in ondertal bent probeer je spelers op te houden en te wachten op het juiste moment

Oefening 38
Knijpen
Storen en veroveren van de bal

OEFENING
4 TEGEN 4 LIJNVOETBAL

- ¼ veld
- 8 - 10 spelers
- O11 & O12
- 15 min



DIT HEB JE NODIG
- 4 voetballen
- 8 pilonnen
- 5 oranje hesjes, 5 blauwe hesjes
- 8 gele hoedjes, 8 oranje hoedjes

DOELSTELLING
Storen en veroveren van de bal verbeteren

AFMETINGEN
- Lengte: 20 meter
- Breedte: 40 meter

SPELREGELS
- Beide teams kunnen scoren door de bal te controleren in het vak van de tegenstander
- Als de bal uit is, indribbelen
- Bij een doelpunt, achterbal of hoekschop in het midden van de eigen doellijn starten
- Er mag niet verdedigd worden in het eigen verdedigingsvak
- (Eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop

Makkelijker of moeilijker maken

VERDEDIGEN MAKKELIJKER MAKEN
- Veld smaller en/of korter maken
- Deel van de lijn waarover gedribbeld kan worden, kleiner maken

VERDEDIGEN MOEILIJKER MAKEN
- Veld breder en/of langer maken

Bedoeling van de oefening
- Zonder overtredingen te maken een doelpunt voorkomen.
- Druk op de bal en op het juiste moment veroveren.

VOETBALHANDELING - KNIJPEN
- Het (kunnen) ondersteunen van medespelers

AANDACHTSPUNTEN
- Tegenstander naar een zijkant dwingen.
- Kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijke situatie, dus steeds tussen de bal en het doel zien te komen om het doel af te schermen.
- Wanneer je in ondertal bent probeer je spelers op te houden en te wachten op het juiste moment