

OSTJES VOETBALTRAININGEN

U10 – U11 – U12 en U13

Thema: Actief deelnemen aan het spel en snel afwerken bij doelkans	Aantal: 10 + 2	Materiaal: Ballen, 1 doel, 6 kegels, potjes, hesjes, 3 stokken
---	-----------------------	---

Richtlijnen en coachingswoorden

1. **Controle** – Zo snel mogelijk een lage pass verwerken.
2. **Juiste voet / Verste voet** – Gerichte balcontrole uitvoeren voor de beste speelmogelijkheid.
3. **Ga door** – Terreinwinst boeken richting doel.
4. **Kijk** – Herkennen wanneer een doelpoging de beste keuze is.
5. **Vraag / Speel** – Actief de bal opeisen door beweging en communicatie.

OPWARMING



Beschrijving

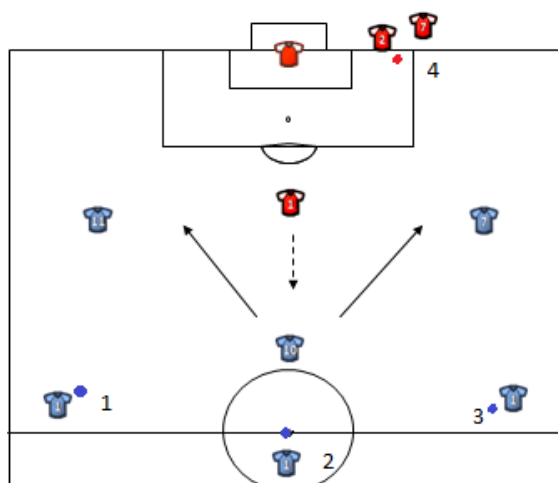
- **Speler 1:** Technische oefeningen (kappen, draaien, overstap, schaar, slepen) door de rode en gele potjes.
- **Speler 1:** Leidt de bal van rode naar rode kegel of gele naar gele kegel.
- **Speler 1:** Past de bal onder de drie poortjes door naar speler 2, springt over de poortjes en sluit aan bij positie 2.
- **Speler 2:** Voert een voorbeweging uit, vraagt de bal en controleert met de verste voet.
- **Speler 2:** Leidt de bal naar de kegel, kapt en speelt in naar speler 3.
- **Speler 3:** Voert een voorbeweging uit, controleert met de verste voet, dribbelt richting doel, passeert de laatste kegel en schiet op doel.

Varieties

- Extra speler op positie 4.
- Speler 2 speelt een 1-2 met speler 4 in plaats van naar de kegel te dribbelen.
- Positiewisseling: Speler 2 → Positie 4, Speler 4 → Positie 3.

Coaching: 2, 4, 5

WEDSTRIJDVORM 1



Beschrijving

- Speler op positie 2 start altijd met de bal.
- Drie aanvallers hebben 10 seconden om te scoren.
- Verdediger zet direct hoog druk.
- Wissel verdedigers om de 2 minuten.
- Aanvallers schuiven steeds één positie door, verdedigers wisselen na elke aanval.

Fun-element

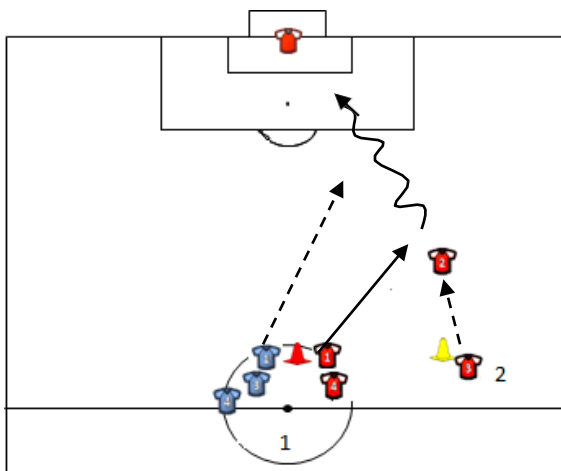
- **1 punt:** Aanvallers scoren binnen de tijd.
- **-1 punt:** Verdediger onderschept en werkt de bal weg.
- **0 punten:** Geen doelpunt en geen onderschepping binnen de tijd.
- Welke trio scoort de meeste punten in 2 minuten?

Coaching: 1, 2, 3, 4, 5

OSTJES VOETBALTRAININGEN

U10 – U11 – U12 en U13

TUSSENVORM 1



Beschrijving

- **Speler 1:** Speelt de bal in de loop van speler 2.
- **Speler 2:** Controleert met de juiste voet en schiet zo snel mogelijk op doel.
- **Verdediger:** Vertrekt zodra speler 1 de bal speelt naar speler 2.

Variaties

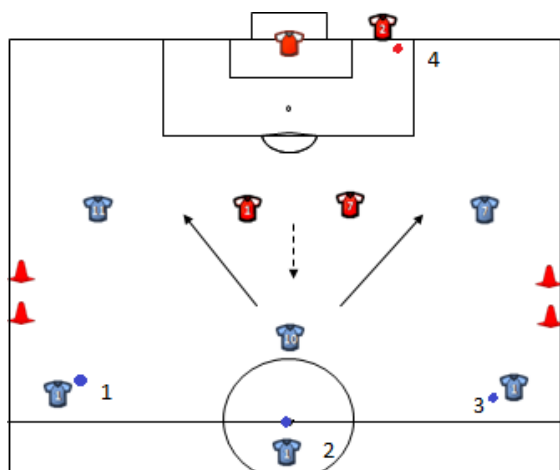
- Oefening starten vanaf de linkerflank.

Doorschuiven

- Speler 1 → Speler 2 → Speler 1.
- Na 6 minuten wisselen aanvallers en verdedigers.

Coaching: 1, 2, 3, 4

WEDSTRIJDVORM 2



Beschrijving

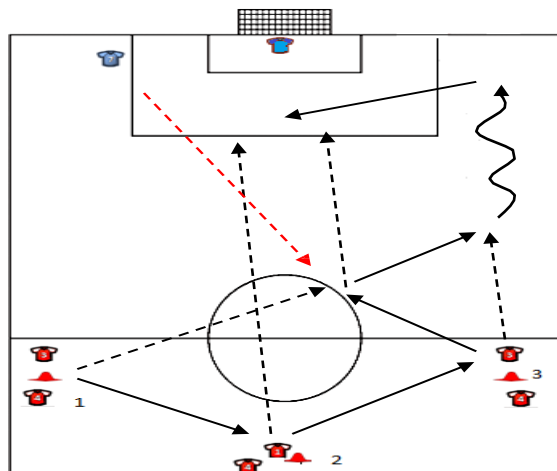
- Speler op positie 2 start altijd met de bal.
- Drie aanvallers hebben 15 seconden om te scoren.
- Verdedigers zetten direct hoog druk.
- Wissel verdedigers om de 2 minuten.
- Aanvallers schuiven steeds één positie door.

Fun-element

- **1 punt:** Aanvallers scoren binnen de tijd.
- **-1 punt:** Verdedigers scoren tussen de kegels aan de zijlijn.
- Welke trio haalt de meeste punten in 2 minuten?

Coaching: 1, 2, 3, 4, 5

TUSSENVORM 2



Beschrijving

- **Speler 1:** Speelt de bal achteruit naar speler 2.
- **Speler 2:** Vraagt de bal, neemt aan met de verste voet, draait open en speelt naar speler 3.
- **Speler 3:** Neemt de bal mee, speelt een 1-2 met speler 1 en dribbelt naar de achterlijn voor een voorzet.
- **Spelers 1 & 2:** Kiezen de juiste positie en werken af.

Doorschuiven

- Speler 1 → Speler 2 → Speler 3 → Speler 1.

Variaties

- Na 8 minuten komt er een verdediger bij.
- Verdediger vertrekt vanaf de achterlijn zodra speler 2 inspeelt op speler 3.

Fun-element

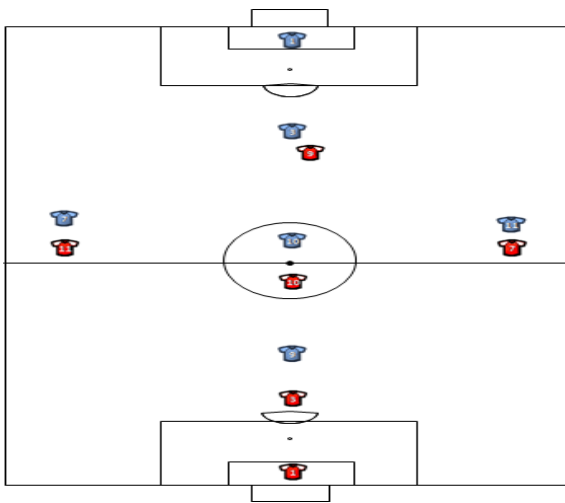
- Wie scoort na een voorzet met een volley?
- Wie scoort met een kopbal?

Coaching: 1, 2, 3, 4, 5

OSTJES VOETBALTRAININGEN

U10 – U11 – U12 en U13

WEDSTRIJDVORM 3

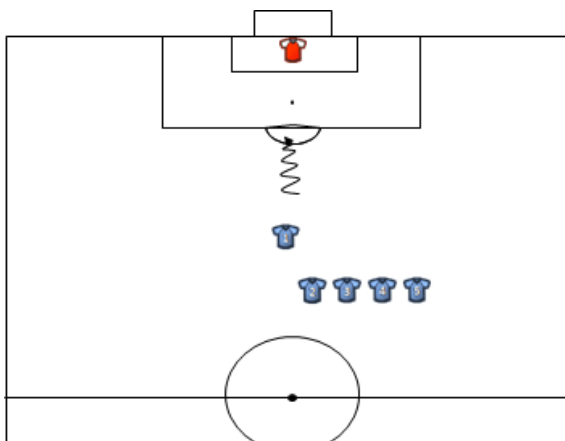


Beschrijving

- **Format:** K+5 vs. 5+K.
- **Speelveld:** 30 x 25 meter.
- **Doorlopende wedstrijd.**

Coaching: 1, 2, 3, 4, 5

COOLING DOWN



Beschrijving

- Spelers dribbelen naar het doel en hebben 5 seconden om te scoren tegen de keeper.

Fun-element

- Wie scoort, gaat door naar de volgende ronde.
- Wie mist, valt af en ruimt materiaal op.