

OSTJES VOETBALTRAININGEN

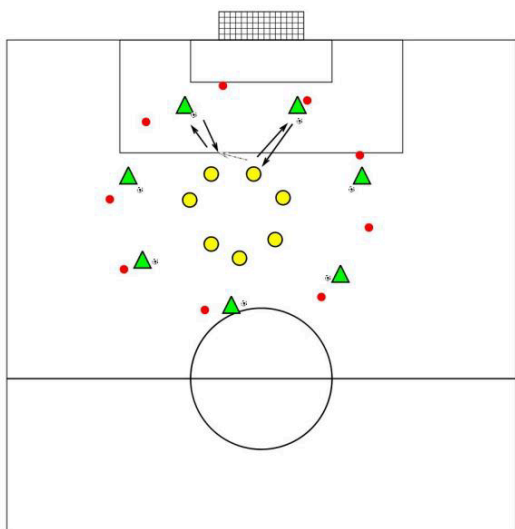
U10 – U11 – U12 en U13

Thema: Balcontrole na lage pass	Aantal: 12+2	Materiaal: 1 verplaatsbaar doel, potjes, hesjes, ballen
--	---------------------	--

Richtlijnen en coachingswoorden

1. Zo snel mogelijk in balbezit komen.
2. Gerichtte balcontrole.
3. Speler goed aanspelen.

OPWARMING



Organisatie

- Spelers verdeeld in 2 groepen.
- Een groep langs buitenkant van de cirkel, andere in de cirkel.
- Buitenste spelers hebben allemaal een bal.

Varianten

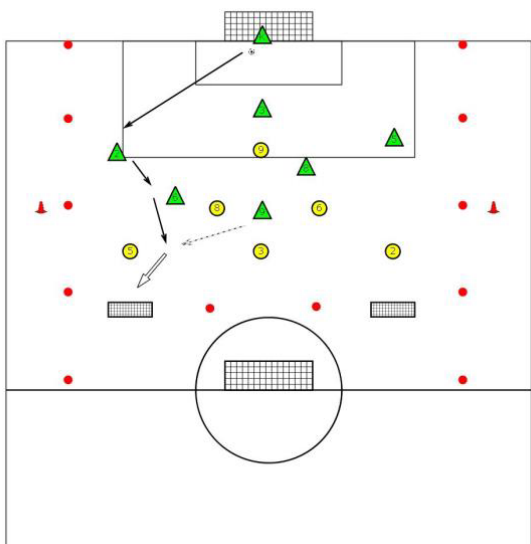
1. Gele groep vraagt bal, controleert en speelt terug. Vervolgens vragen ze bal aan een andere groene speler.
2. Hetzelfde als variant 1, maar nu moeten ze de bal vragen aan een speler die niet direct naast hen staat.
3. Hetzelfde als variant 1, maar nu wordt de bal gegooid door de buitenste spelers.

Duur: 15 min (2,5 min per variant)

Fun: Wie maakt eerst 10 balcontroles?

Coaching: 1, 3

WEDSTRIJDVORM 1



Organisatie

- Terreintje: 50 x 40 m.
- 1 vast doel, 2 kleine doeltjes.
- We spelen K+6 <> 7.

Beschrijving

- Keeper speelt de bal in op groene spelers (2 of 5).
- Groene spelers kunnen scoren in een van de kleine doeltjes.
- Bij scoren met georiënteerde controle: 2 punten.
- Georiënteerde controle moet naar links of rechts.

Duur: 10 min (wisselen na 5 min)

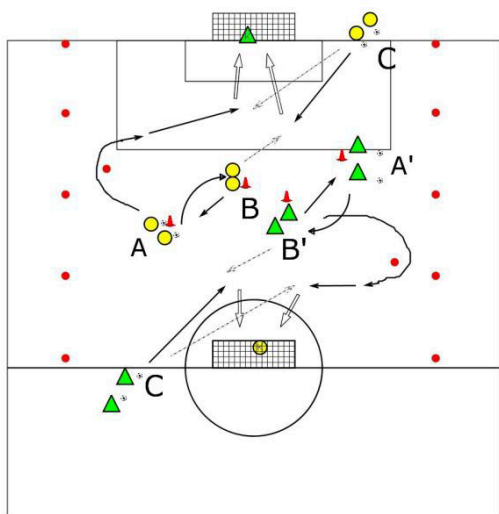
Fun: Welke ploeg wint?

Coaching: 1, 2, 3

OSTJES VOETBALTRAININGEN

U10 – U11 – U12 en U13

TUSSENVORM 1



Organisatie

- A werpt bal naar B.
- B controleert en speelt terug op A.
- B vraagt bal bij C, controleert en trapt op doel.
- A dribbelt achter potje door en speelt C in.
- C controleert en scoort.
- Doorschuiven A -> B -> C.

Duur: 15 min

Fun: Welke ploeg scoort het meest? Wie heeft de beste georiënteerde controle?

Coaching: 1, 2, 3

WEDSTRIJDVORM 2



Organisatie

- Terreintje: 60 x 50 m.
- 1 vast doel, 1 verplaatsbaar doel.
- We spelen K+5 <> K+5 + 2 neutrale spelers.

Beschrijving

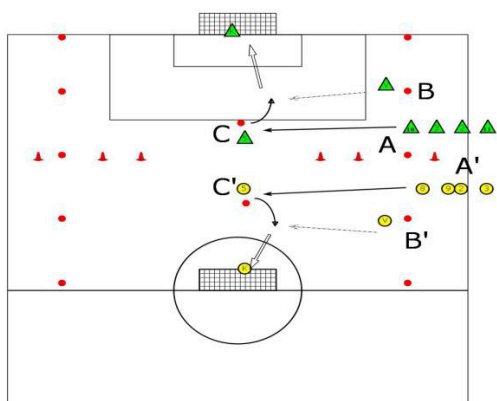
- Neutrale spelers spelen mee met de ploeg in balbezit.
- Start bij de keeper, die naar een flankspeler speelt.
- Georiënteerde controle en de wedstrijd start.
- Scoren na georiënteerde controle in 2 tijden: dubbele punten.

Duur: 10 min

Fun: Welke ploeg wint?

Coaching: 1, 2, 3

TUSSENVORM 2



Organisatie

- Pas- en kaatsvorm met een actieve verdediger.

Beschrijving

- A speelt naar C.
- C controleert en probeert te scoren.
- Verdediger zet zijwaartse druk.
- Variant: Bal wordt gegooid van A naar C.
- Doorschuiven A -> B -> C.
- Na 5 min wisselen groene en gele spelers.

Duur: 10 min

Fun: Wie scoort de meeste doelpunten?

Coaching: 1, 2, 3

OSTJES VOETBALTRAININGEN

U10 – U11 – U12 en U13

WEDSTRIJDVORM 3



Organisatie

- Terreintje: 60 x 50 m.
- 1 vast doel, 3 doeltjes (gemaakt van stokken).

Beschrijving

- Beide ploegen in 1-3-2-1 opstelling.
- Scoren na georiënteerde controle: 2 punten.
- Controle uitvoeren in 2 tijden.
- Let op buitenspel.

Duur: 10 min

Fun: Wie wint?

Coaching: 1, 2, 3

COOLING DOWN

Beschrijving

- 5 min uitlopen.
- Materiaal opruimen.