

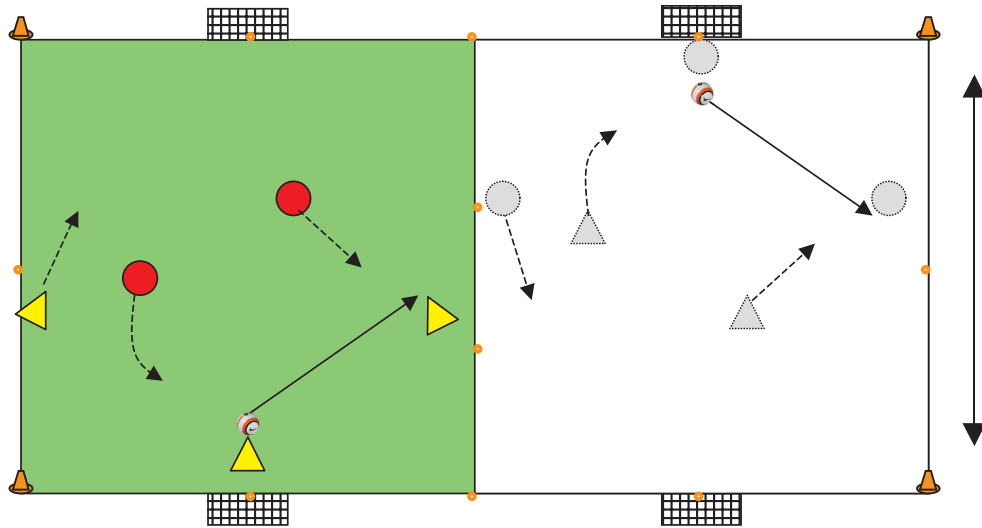
# GROEP 1

WU 1.1 EN 1.2 / DEFENVORM 1.1, 1.2, 1.4 EN 1.6 / PARTIJVORM 1

VERDEDIGEN



## 3 tegen 2 met 2 doeltjes

**Regels:**

- het drietal start met de bal bij het eigen doel
- beide teams kunnen scoren op een klein doeltje
- Is de bal uit is indribbelen (tweetal) of inpassen (drietal)
- bij een achterbal / hoekschop / doelpunt starten door het drietal
- organisatie 2x uitzetten en na 3-4 minuten wisselen

**Organisatie:**

- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 20 meter
  - breedte: 20 meter

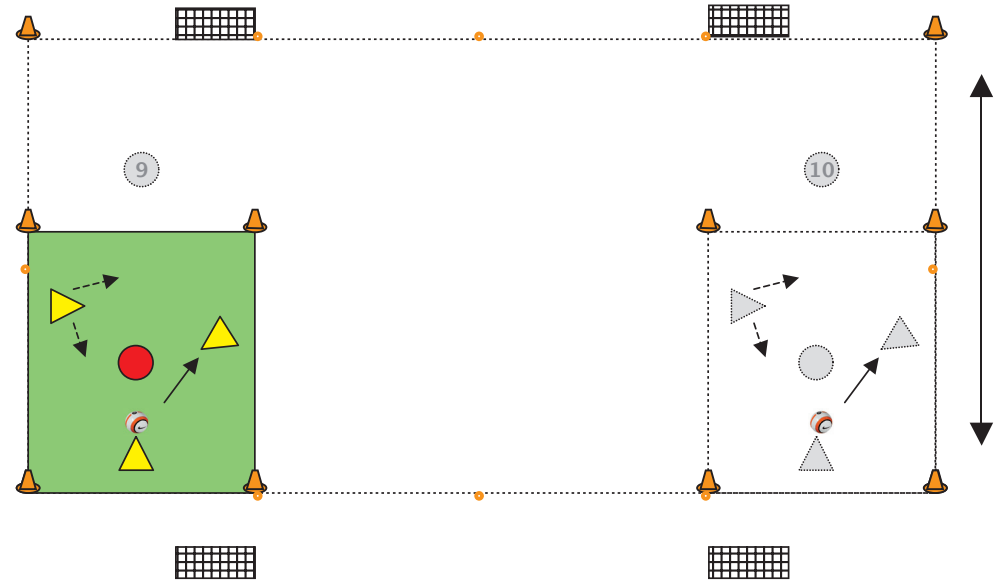
**Aantal spelers:**

- 10 spelers (organisatie 2x uitzetten)

**Materiaal:**

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 4 doeltjes (3 bij 1 meter)
- 10 hesjes (5 om 5)

## 3 tegen 1 positieospel

**Regels:**

- als het drietal de bal 10x heeft rondgespeeld heeft het 1 punt
- als de verdediger de bal verovert en de bal onder controle hebben (bal onder de voet) of als het drietal de bal uitschiet krijgen ze 1 punt
- bij 3 punten voor de verdediger komt er een andere verdediger

**Organisatie:**

- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 10-12 meter
  - breedte: 7-10 meter
- speel deze vorm altijd in een rechthoek

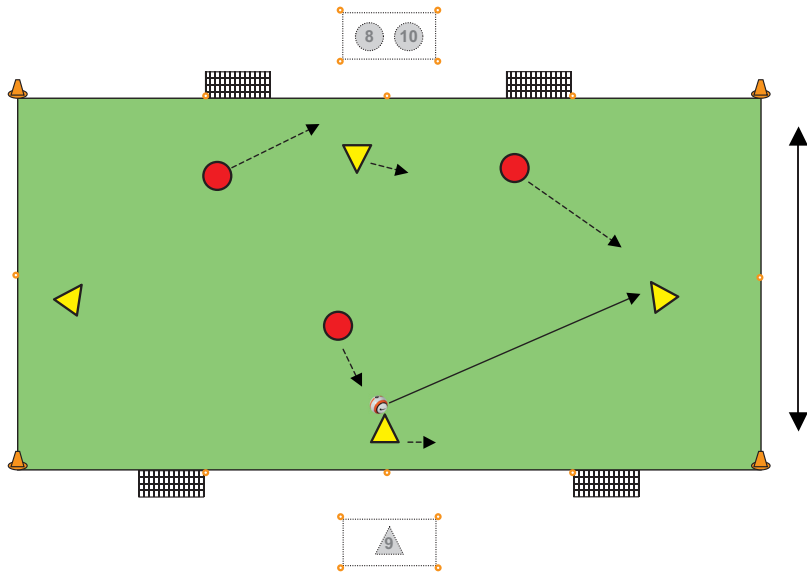
**Aantal spelers:**

- 8-10 spelers (organisatie 2x uitzetten)

**Materiaal:**

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 1 hesje (alleen de verdediger)

## 4 tegen 3 met 4 doeltjes



- Regels:**
- beide teams kunnen scoren op twee kleine doeltjes
  - als de bal uit is indribbelen of inpassen voor het drietal en inpassen voor het viertal
  - bij een achterbal of hoekschop in het midden tussen de twee doeltjes van het viertal starten starten
  - na verloop van tijd wisselen team A en team B van rol

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 20 meter
  - breedte: 40 meter
- (afstand doeltjes drietal vanaf zijlijn 7 meter, viertal vanaf zijlijn 3 meter)

- Aantal spelers:**
- 7-10 spelers
  - 8-10 spelers (1 speler wisselt in bij beide teams na elk doelpunt, achterbal of hoekschop)

- Materiaal:**
- 8 ballen
  - 4 pionnen
  - 8 hesjes (4 om 4)
  - 4 doeltjes (3 bij 1 meter)
  - 14 hoedjes

## Inhoud - Bedoeling van deze vorm

- Karakteristiek:**
- Aanvallen**
- door snelle wisselingen speelveldgedeelte kunnen scoringskansen worden gecreëerd
- Verdedigen**
- positioneel zeer goed verdedigen
  - tegenpartij dwingen tot breedtespel
  - bal afpakken
- Eisen aan het spel:**
- Aanvallen**
- juiste balsnelheid
  - direct spel en/of aannemen-spelen
  - goede veldbezetting
  - juiste moment van aanbieden herkennen
- Verdedigen**
- goede organisatie (veldbezetting)
  - juiste moment herkennen om aanval op de bal te doen
  - actief verdedigen (opbouw tegenpartij storen)

## Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

- Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken**
- doeltjes drietal dichterbij elkaar plaatsen
  - veld smaller maken

- Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken**
- doeltjes drietal verder uit elkaar plaatsen
  - veld langer maken
  - oefenvorm 1.2

## Aanwijzingen aanvallen

### Passen

*bal verplaatsen naar een medespeler*

- binnenkant voet
- buitenkant voet
- wreef
- kaatsen
- 'punt'
- 'hakje'

- kijk om je heen voor je de bal krijgt, probeer vooruit te kijken en zoek naar momenten om diep te spelen
- houd de bal bij je als er geen tegenstander in de buurt is en je niet diep kunt spelen op een vrijstaande medespeler
- speel de bal niet te zacht, te hard, te hoog of met een stuit
- speel simpel, speel met de binnenkant van de voet
- speel de bal op een vrijsprintende speler niet te hard
- speel de bal op het goede been en niet aan de kant van de dekkende tegenstander
- speel de bal als het kan in de loop mee (1-1,5 meter voor de speler)
- wanneer de tegenstander in staat is om direct druk te zetten de bal direct doorpassen / kaatsen
- zorg voor afwisseling in kort en lang spel

### Aannemen

*controleren en verwerken van de bal*

- binnenkant voet
- wreef
- buitenkant voet
- bovenbeen
- (borst)

*wegdraaien en van richting veranderen*

- binnenkant voet
- buitenkant voet
- onder de voetzool

- zorg er voor dat je tijdens het aannemen en verwerken van de bal de snelheid uit de bal haalt
- laat de bal niet te ver van je voet stuiten
- neem de bal zo aan dat je na de aanname de bal nog in alle richtingen kunt spelen
- neem de bal zo aan dat je de bal na de aanname vooruit kunt passen of dribbelen (open aanname)
- gebruik je lichaam zodat je de bal tijdens de aanname kunt afschermen (lichaam tussen tegenstander en de bal houden)

### vrijlopen / positie kiezen

- maak de ruimte met elkaar groot en bezet de ruimte zo optimaal mogelijk (speel vanuit je positie)
- loop niet in dezelfde lijn / richting als medespeler kies zodanig positie dat je (makkelijk) aanspeelbaar bent, loop niet in de rug van de verdediger
- maak eerst ruimte voor jezelf om vrij te komen - eerst van de bal af en dan naar de bal toe of omgekeerd
- niet allemaal naar de bal toe bewegen
- niet allemaal van de bal weg bewegen
- zorg voor meer dan één afspeelmogelijkheid
- speler(s) achter de bal positie kiezen om het spel te kunnen verplaatsen
- actie na de actie, steeds mee blijven doen, ze hebben je weer nodig

## Aanwijzingen verdedigen

### Rugdekking / ruimte dekking / knijpen / nuttig blijven

*(kunnen) ondersteunen van medespelers*

- dicht bij elkaar verdedigen (ruimte klein maken) en tegenpartij naar een zijkant dwingen
- probeer spelers op te houden als je in ondertal (drietal) bent; blij ze zien, win tijd
- geef elkaar goede rugdekking, werk goed samen

### Druk zetten op de balbezitter

*voorkomen dat de bal vooruit gespeeld kan worden*

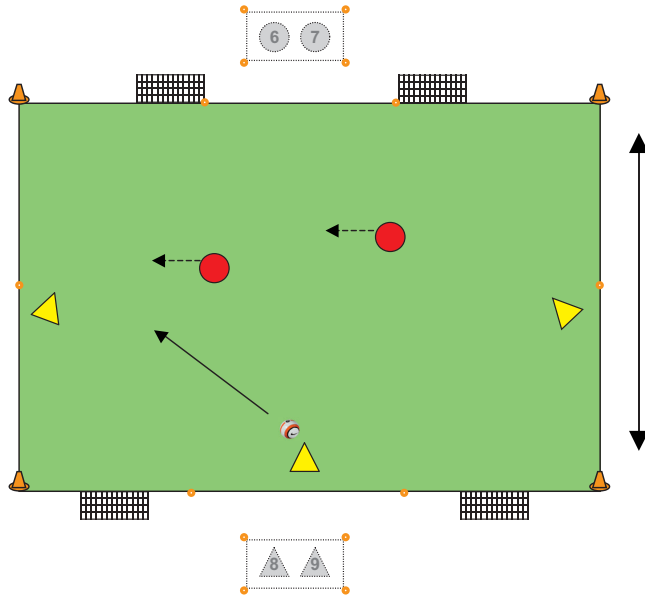
- kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie, dus steeds tussen de bal en het doel zien te komen, doel afschermen

### Duel om de bal

*poging doen de bal te veroveren*

- met de juiste snelheid naar de tegenstander toe; zorg dat je niet wordt uitgespeeld
- zorg er voor dat de tegenstander de bal niet vooruit of diep kan spelen of op de doeltjes kan schieten
- sta ingedraaid (niet frontaal) met het gewicht op de voorvoeten; voorste been afhankelijk welke kant je de aanvaller op wilt dwingen
- probeer ook met eigen initiatief en schijnacties de druk op de aanvallers te vergroten, houd ze bezig
- blij zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander, draai je rug niet naar hem toe
- probeer tegenstander naar de zijkant te dwingen
- jaag tegenstander op en dwing hem tot fouten
- kies het juiste moment om de bal af te pakken / te veroveren:
  - na schijnactie van de verdediger
  - wanneer tegenstander bal te ver voor zich uit speelt
  - onzuivere pass van de tegenstander
  - te harde bal van de tegenstander op een medespeler / foute aanname
- ga niet te snel naar de grond

## 3 tegen 2 met 4 doeltjes



- Regels:**
- beide teams kunnen scoren op twee kleine doeltjes
  - als de bal uit is indribbelen of inpassen voor het tweetal en inpassen voor het drietal
  - bij een achterbal of hoekschop in het midden tussen de twee eigen doeltjes starten
  - na verloop van tijd wisselen team A en team B van rol

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
  - lengte: 20 meter
  - breedte: 30 meter
  - (bij een achterbal of hoekschop in het midden tussen de twee eigen doeltjes starten)

- Aantal spelers:**
- 5-9 spelers (2 spelers wisselen door bij het tweetal / 1 speler wisselt door bij het drietal)
  - 10 spelers (organisatie dubbel uitzetten)

- Materiaal:**
- 8 ballen
  - 4 pionnen
  - 8 hesjes (4 om 4)
  - 4 doeltjes (3 bij 1 meter)
  - 14 hoedjes

## Inhoud - Bedoeling van deze vorm

- Karakteristiek:**
- Aanvallen**
    - door snelle wisselingen speelveldgedeelte kunnen scoringskansen worden gecreëerd
  - Verdedigen**
    - positioneel zeer goed verdedigen
    - tegenpartij dwingen tot breedtespel
    - bal afpakken
- Eisen aan het spel:**
- Aanvallen**
    - juiste balsnelheid
    - direct spel en/of aannemen-spelen
    - goede veldbezetting
    - juiste moment van aanbieden herkennen
  - Verdedigen**
    - goede organisatie (veldbezetting)
    - juiste moment herkennen om aanval op de bal te doen
    - actief verdedigen (opbouw tegenpartij storen indien mogelijk)

## Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

- Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken**
- doeltjes tweetal dicht bij elkaar plaatsen
  - veld smaller maken
  - oefenvorm 1.1

- Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken**
- doeltjes tweetal verder uit elkaar plaatsen
  - veld langer maken
  - oefenvorm 1.3

## Aanwijzingen aanvallen

### **Passen** *bal verplaatsen naar een medespeler*

- binnenkant voet
- buitenkant voet
- wreef
- kaatsen
- 'punt'
- 'hakje'

- kijk om je heen voor je de bal krijgt, probeer vooruit te kijken en zoek naar momenten om diep te spelen
- houd de bal bij je als er geen tegenstander in de buurt is en je niet kunt spelen op een vrijstaande medespeler
- speel de bal niet te zacht, te hard, te hoog of met een stuit
- speel simpel, speel met de binnenkant van de voet
- speel de bal op een vrijsprintende speler niet te hard
- speel de bal op het goede been en niet aan de kant van de dekkende tegenstander
- speel de bal als het kan in de loop mee (1-1,5 meter voor de speler)
- wanneer de tegenstander in staat is om direct druk te zetten de bal direct doorpassen / kaatsen

### **Aannemen** *controleren en verwerken van de bal*

- binnenkant voet
- wreef
- buitenkant voet
- bovenbeen

### *wegdraaien en van richting veranderen*

- binnenkant voet
- buitenkant voet
- onder de voetzool

- zorg er voor dat je tijdens het aannemen en verwerken van de bal de snelheid uit de bal haalt
- laat de bal niet te ver van je voet stuiten
- neem de bal zo aan dat je na de aanname de bal nog in alle richtingen kunt spelen
- neem de bal zo aan dat je de bal na de aanname vooruit kunt passen of dribbelen (open aanname)
- gebruik je lichaam zodat je de bal tijdens de aanname kunt afschermen (lichaam tussen tegenstander en de bal houden)

### **Vrijlopen / positie kiezen**

- maak de ruimte met elkaar groot en bezet de ruimte zo optimaal mogelijk (speel vanuit je positie)
- loop niet in dezelfde lijn / richting als medespeler kies zodanig positie dat je (makkelijk) aanspeelbaar bent, loop niet in de rug van de verdediger
- maak eerst ruimte voor jezelf om vrij te komen - eerst van de bal af en dan naar de bal toe of omgekeerd
- niet allemaal naar de bal toe bewegen
- niet allemaal van de bal weg bewegen
- zorg voor meer dan één afspeelmogelijkheid
- speler(s) achter de bal positie kiezen om het spel te kunnen verplaatsen
- actie na de actie, steeds mee blijven doen, ze hebben je weer nodig

## Aanwijzingen verdedigen

### **Rugdekking / ruimte dekking / knijpen / nuttig blijven**

*(kunnen) ondersteunen van medespelers*

- dicht bij elkaar verdedigen (ruimte klein maken) en tegenpartij naar een zijkant dwingen
- probeer spelers op te houden wanneer je in ondertal (tweetal) bent
- geef elkaar goede rugdekking, werk goed samen

### **Druk zetten op de balbezitter**

*voorkomen dat de bal vooruit gespeeld kan worden*

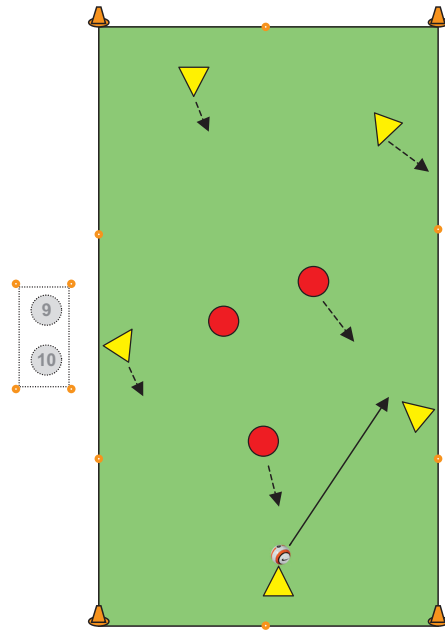
- kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie, dus steeds tussen de bal en het doel zien te komen, doel afschermen

### **Duel om de bal**

*poging doen de bal te veroveren*

- met de juiste snelheid naar de tegenstander toe; zorg dat je niet wordt uitgespeeld
- zorg er voor dat de tegenstander de bal niet vooruit of diep kan spelen of op de doeltjes kan schieten
- sta ingedraaid (niet frontaal) met het gewicht op de voorvoeten; voorste been afhankelijk welke kant je de aanvaller op wilt dwingen
- probeer ook met eigen initiatief en schijnacties de druk op de aanvallers te vergroten, houd ze bezig
- blijf zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander, draai je rug niet naar hem toe, zorg dat je altijd weet waar je tegenstander staat
- probeer tegenstander naar de zijkant te dwingen
- jaag tegenstander op en dwing hem tot fouten
- kies het juiste moment om de bal af te pakken / te veroveren:
  - na schijnactie van de verdediger
  - wanneer tegenstander bal te ver voor zich uit speelt
  - onzuivere pass van de tegenstander
  - te harde bal van de tegenstander op een medespeler / foute aanname
- ga niet te snel naar de grond

## 5 tegen 3 positieospel



- Regels:**
- 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) buiten de korte zijde dribbelen of als het vijftal de bal uitschiet krijgen ze 1 punt
  - bij 3 punten voor het drietal komen er drie andere verdedigers

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
  - lengte: 25-30 meter
  - breedte: 12-18 meter

- Aantal spelers:**
- 8 spelers
  - 9-10 spelers (doorwisselen bij de verdedigers)

- Materiaal:**
- 8 ballen
  - 4 pionnen
  - 8 hesjes (5 om 3)
  - 6 hoedjes

## Inhoud - Bedoeling van deze vorm

- Karakteristiek:**
- Aanvallen**
- het kunnen behouden van de bal (samenspielen)
  - het ontwikkelen van handelingen met bal onder bepaalde voetbalweerstand (ruimte, tijd, tegenstanders)
  - spel kunnen verplaatsen onder druk van verdediger(s)
- Verdedigen**
- positioneel zeer goed verdedigen
  - tegenpartij dwingen tot het maken van fouten
  - bal afpakken
- Eisen aan het spel:**
- Aanvallen**
- juiste balsnelheid
  - direct spel en/of aannemen-spelen
  - goede veldbezetting
  - juiste moment van aanbieden herkennen
- Verdedigen**
- dicht bij elkaar verdedigen / onderlinge afstanden
  - juiste moment herkennen om aanval op de bal te doen
  - actief verdedigen (opbouw tegenpartij storen)

## Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

- Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken**
- veld kleiner maken - smaller
  - veld kleiner maken - korter

- Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken**
- veld groter maken - breder
  - veld groter maken - langer
  - oefenvorm 1.5

## Aanwijzingen aanvallen

### Passen *bal verplaatsen naar een medespeler*

- binnenkant voet
- buitenkant voet
- wreef
- kaatsen
- 'punt'
- 'hakje'

- kijk om je heen voor je de bal krijgt, probeer te kijken waar ruimte ligt / welke medespeler het meeste tijd heeft
- houd de bal bij je als er geen tegenstander in de buurt is en je niet kunt spelen op een vrijstaande medespeler
- speel de bal niet te zacht, te hard, te hoog of met een stuit
- speel simpel, speel met de binnenkant van de voet
- speel de bal op het goede been en niet aan de kant van de inkomende tegenstander
- speel de bal als het kan in de loop mee (1-1,5 meter voor de speler)
- wanneer de tegenstander in staat is om direct druk te zetten de bal direct doorpassen / kaatsen
- zorg voor afwisseling in kort en lang spel

### Aannemen *controleren en verwerken van de bal*

- binnenkant voet
- wreef
- buitenkant voet
- bovenbeen
- (borst)

### *wegdraaien en van richting veranderen (m.n. eventuele middenspeler)*

- binnenkant voet
- buitenkant voet
- onder de voetzool

- zorg er voor dat je tijdens het aannemen en verwerken van de bal de snelheid uit de bal haalt
- laat de bal niet te ver van je voet stuiten
- neem de bal zo aan dat je na de aanname de bal nog in alle richtingen kunt spelen
- neem de bal zo aan dat je de bal na de aanname vooruit kunt passen of dribbelen (open aanname)
- gebruik je lichaam zodat je de bal tijdens de aanname kunt afschermen (lichaam tussen tegenstander en de bal houden)

### Vrijlopen / positie kiezen

- maak de ruimte met elkaar groot en bezet de ruimte zo optimaal mogelijk
- kies zodanig positie dat je (makkelijk) aanspeelbaar bent, loop niet in de rug van een verdediger
- zorg dat je aanspeelbaar bent; probeer lijn open te krijgen
- zorg voor meer dan één afspeelmogelijkheid (links, rechts en in de diepte)
- actie na de actie, steeds mee blijven doen, ze hebben je weer nodig

## Aanwijzingen verdedigen

### Rugdekking / ruimte dekking / knijpen / nuttig blijven

*(kunnen) ondersteunen van medespelers*

- dicht bij elkaar verdedigen (ruimte klein maken) en tegenpartij naar een kant dwingen
- werk als drietal goed samen

### Druk zetten op de balbezitter

*voorkomen dat de bal vooruit gespeeld kan worden*

- speler 1 zet op het juiste moment druk op de balbezittende speler, speler 2 en speler 3 proberen afspeelmogelijkheden links, rechts en diepte af te schermen

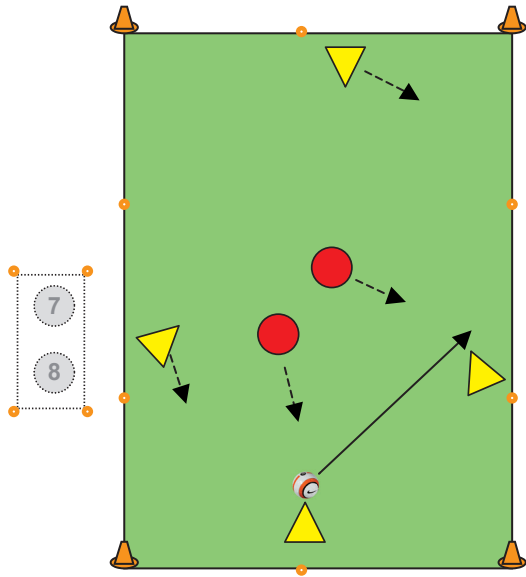
### Duel om de bal

*poging doen de bal te veroveren*

- met de juiste snelheid naar de tegenstander toe; zorg dat je niet wordt uitgespeeld
- zorg er voor dat de tegenstander de bal niet vooruit of diep kan spelen (insluiten)
- sta ingedraaid (niet frontaal) met het gewicht op de voorvoeten; voorste been afhankelijk welke kant je de aanvaller op wilt dwingen
- probeer ook met eigen initiatief en schijnacties de druk op de aanvallers te vergroten, houd ze bezig
- probeer tegenstander naar zijn / haar zwakke been te dwingen (één kant afjagen)
- jaag tegenstander op en dwing hem tot fouten
- kies het juiste moment om de bal af te pakken te veroveren:
  - na schijnactie van de verdediger
  - onzuivere pass van de tegenstander
  - te harde bal van de tegenstander op een medespeler / foute aanname
- ga niet te snel naar de grond



## 4 tegen 2 positieospel



- Regels:**
- als het viertal 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 viertal de bal uitschiet krijgen ze 1 punt
  - bij 3 punten voor het tweetal komen er twee andere verdedigers

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
  - lengte: 18 -22 meter
  - breedte: 12-15 meter

- Aantal spelers:**
- 6-8 spelers
  - 7-8 spelers (doorwisselen op tijd)

- Materiaal:**
- 8 ballen
  - 4 pionnen
  - 6 hesjes (4 om 2)
  - 6 hoedjes

## Inhoud - Bedoeling van deze vorm

- Karakteristiek:**
- Aanvallen**
    - het kunnen behouden van de bal (samenspelen)
    - het ontwikkelen van handelingen met bal onder bepaalde voetbalweerstand (ruimte, tijd, tegenstanders)
    - spel kunnen verplaatsen onder druk van verdediger(s)
  - Verdedigen**
    - positioneel zeer goed verdedigen
    - tegenpartij dwingen tot het maken van fouten
    - bal afpakken
    - het ontwikkelen van handelingen zonder bal met als doel veroveren bal
- Eisen aan het spel**
- Aanvallen**
    - juiste balsnelheid
    - direct spel en/of aannemen-spelen
    - goede veldbezetting
    - juiste moment van aanbieden herkennen
  - Verdedigen**
    - dicht bij elkaar verdedigen / onderlinge afstanden
    - juiste moment herkennen om aanval op de bal te doen
    - actief verdedigen

## Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

### Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

- veld kleiner maken - smaller
- veld kleiner maken - korter
- oefenvorm 1.4

### Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- veld groter maken - breder
- veld groter maken - langer
- oefenvorm 1.7

## Aanwijzingen aanvallen

### Passen *bal verplaatsen naar een medespeler*

- binnenkant voet
- buitenkant voet
- wreef
- kaatsen
- 'punt'
- 'hakje'

- kijk om je heen voor je de bal krijgt, probeer te kijken waar ruimte ligt / welke medespeler het meeste tijd heeft
- houd de bal bij je, wanneer je niet wordt aangevallen
- speel de bal niet te zacht, te hard, te hoog of met een stuit
- speel simpel, speel met de binnenkant van de voet
- wanneer de tegenstander in staat is om direct druk te zetten de bal direct doorpassen / kaatsen
- zorg voor afwisseling in kort en lang spel (lengte van het veld)

### Aannemen *controleren en verwerken van de bal*

- binnenkant voet
- wreef
- buitenkant voet
- bovenbeen
- (borst)

- zorg er voor dat je tijdens het aannemen en verwerken van de bal de snelheid uit de bal haalt
- laat de bal niet te ver van je voet stuiten
- neem de bal zo aan dat je na de aanname de bal nog in alle richtingen kunt spelen
- neem de bal zo aan dat je de bal na de aanname richting de vrije ruimte kunt passen of dribbelen (open aanname)
- gebruik je lichaam zodat je de bal tijdens de aanname kunt afschermen (lichaam tussen tegenstander en de bal houden)

### Vrijlopen / positie kiezen

- maak de ruimte met elkaar groot en bezet de ruimte zo optimaal mogelijk
- kies zodanig positie dat je (makkelijk) aanspeelbaar bent, loop niet in de rug van een verdediger
- zorg dat je aanspeelbaar blijft, probeer lijn open te krijgen
- zorg voor meer dan één afspeelmogelijkheid (links, rechts en in de diepte)
- actie na de actie, steeds mee blijven doen, ze hebben je weer nodig

## Aanwijzingen verdedigen

### Rugdekking / ruimte dekking / knijpen / nuttig blijven

*(kunnen) ondersteunen van medespelers*

- dicht bij elkaar verdedigen (ruimte klein maken) en tegenpartij naar een kant / hoek dwingen
- werk als tweetal goed samen

### Druk zetten op de balbezitter

*voorkomen dat de bal vooruit gespeeld kan worden*

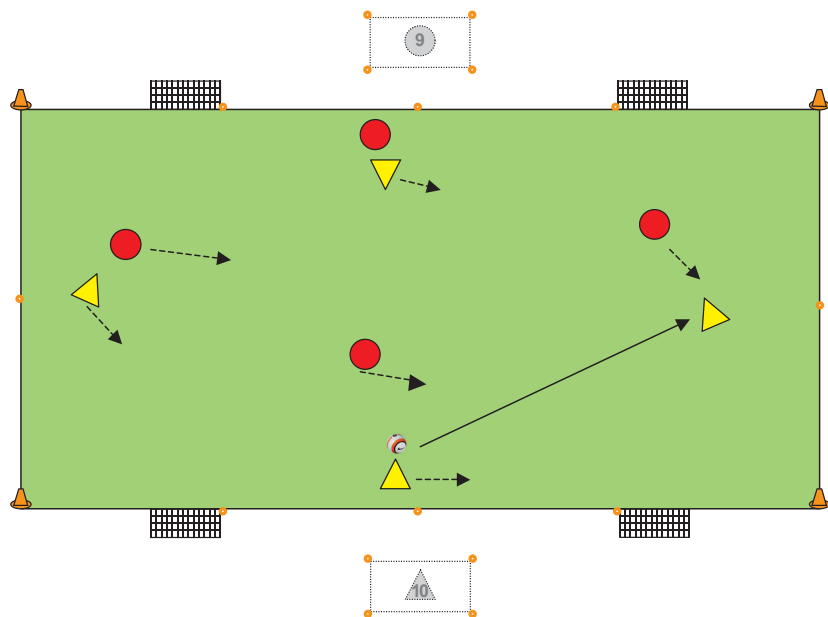
- speler 1 zet op het juiste moment druk op de balbezittende speler, speler 2 probeert afspeelmogelijkheid links, rechts of diepte af te schermen

### Duel om de bal

*poging doen de bal te veroveren*

- met de juiste snelheid naar de tegenstander toe; zorg dat je niet wordt uitgespeeld
- zorg er voor dat de tegenstander de bal niet vooruit of diep kan spelen (insluiten)
- sta ingedraaid (niet frontaal) met het gewicht op de voorvoeten; voorste been afhankelijk welke kant je de aanvaller op wilt dwingen
- probeer ook met eigen initiatief en schijnacties de druk op de aanvallers te vergroten, houd ze bezig
- probeer tegenstander naar zijn / haar zwakke been te dwingen (één kant afjagen)
- jaag tegenstander op en dwing hem tot fouten
- kies het juiste moment om de bal af te pakken te veroveren:
  - na schijnactie van de verdediger
  - onzuivere pass van de tegenstander
  - te harde bal van de tegenstander op een medespeler / foute aanname
- ga niet te snel naar de grond

## 4 tegen 4 met 4 doeltjes



- Regels:**
- beide teams kunnen scoren op twee kleine doeltjes
  - als de bal uit is indribbelen of inpassen
  - bij een achterbal of hoekschop in het midden tussen de twee eigen doeltjes starten

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
  - lengte: 20 meter
  - breedte: 40 meter
  - (afstand doeltjes vanaf zijlijn 3-10 meter)

- Aantal spelers:**
- 8-10 spelers
  - 9 of 10 spelers (doorwisselen na elke doelpunt, achterbal of hoekschop)

- Materiaal:**
- 8 ballen
  - 4 pionnen
  - 8 hesjes (4 om 4)
  - 4 doeltjes (3 bij 1 meter)
  - 14 hoedjes

## Inhoud - Bedoeling van deze vorm

- Karakteristiek:**
- Aanvallen**
    - door snelle wisselingen speelveldgedeelte kunnen scoringskansen worden gecreëerd
  - Verdedigen**
    - positioneel zeer goed verdedigen
    - tegenpartij dwingen tot breedtespel
    - bal afpakken
- Eisen aan het spel:**
- Aanvallen**
    - juiste balsnelheid
    - direct spel en/of aannemen-spelen
    - goede veldbezetting
    - juiste moment van aanbieden herkennen
  - Verdedigen**
    - goede organisatie (veldbezetting)
    - juiste moment herkennen om aanval op de bal te doen
    - actief verdedigen (opbouw tegenpartij storen)
    - niet alleen vanuit directe tegenstander verdedigen maar rugdekking geven

## Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

- Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken**
- veld smaller maken
  - doeltjes dichterbij elkaar plaatsen

- Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken**
- veld langer maken

## Aanwijzingen aanvallen

### Passen

*bal verplaatsen naar een medespeler*

- binnenkant voet
- buitenkant voet
- wreef
- kaatsen
- 'punt'
- 'hakje'

- kijk om je heen voor je de bal krijgt, probeer vooruit te kijken en zoek naar momenten om diep te spelen
- houd de bal bij je als er geen tegenstander in de buurt is en je niet diep kunt spelen op een vrijstaande medespeler
- speel de bal niet te zacht, te hard, te hoog of met een stuit
- speel simpel, speel met de binnenkant van de voet
- speel de bal op een vrijsprintende speler niet te hard
- speel de bal op het goede been en niet aan de kant van de dekkende tegenstander
- speel de bal als het kan in de loop mee (1-1,5 meter voor de speler)
- wanneer de tegenstander in staat is om direct druk te zetten de bal direct doorpassen / kaatsen
- zorg voor afwisseling in kort en lang spel

### Aannemen

*controleren en verwerken van de bal*

- binnenkant voet
- wreef
- buitenkant voet
- bovenbeen
- (borst)

*wegdraaien en van richting veranderen*

- binnenkant voet
- buitenkant voet
- onder de voetzool

- zorg er voor dat je tijdens het aannemen en verwerken van de bal de snelheid uit de bal haalt
- laat de bal niet te ver van je voet stuiten
- neem de bal zo aan dat je na de aanname de bal nog in alle richtingen kunt spelen
- neem de bal zo aan dat je de bal na de aanname vooruit kunt passen of dribbelen (open aanname)
- gebruik je lichaam zodat je de bal tijdens de aanname kunt afschermen (lichaam tussen tegenstander en de bal houden)

### Vrijlopen / positie kiezen

- maak de ruimte met elkaar groot en bezet de ruimte zo optimaal mogelijk (speel vanuit je positie)
- loop niet in dezelfde lijn / richting als medespeler kies zodanig positie dat je (makkelijk) aanspeelbaar bent, loop niet in de rug van de verdediger
- maak eerst ruimte voor jezelf om vrij te komen - eerst van de bal af en dan naar de bal toe of omgekeerd
- niet allemaal naar de bal toe bewegen
- niet allemaal van de bal weg bewegen
- zorg voor meer dan één afspeelmogelijkheid
- speler(s) achter de bal positie kiezen om het spel te kunnen verplaatsen
- actie na de actie, steeds mee blijven doen, ze hebben je weer nodig

## Aanwijzingen verdedigen

### Rugdekking / ruimte dekking / knijpen / nuttig blijven

*(kunnen) ondersteunen van medespelers*

- dicht bij elkaar verdedigen (ruimte klein maken) en tegenpartij naar een zijkant dwingen
- probeer spelers op te houden als je in ondertal bent; blijf ze zien, win tijd
- geef elkaar goede rugdekking, werk goed samen

### Druk zetten op de balbezitter

*voorkomen dat de bal vooruit gespeeld kan worden*

- kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie, dus steeds tussen de bal en het doel zien te komen, doel afschermen

### Duel om de bal

*poging doen de bal te veroveren*

- met de juiste snelheid naar de tegenstander toe; zorg dat je niet wordt uitgespeeld
- zorg er voor dat de tegenstander de bal niet vooruit of diep kan spelen of op de doeltjes kan schieten
- sta ingedraaid (niet frontaal) met het gewicht op de voorvoeten; voorste been afhankelijk welke kant je de aanvaller op wilt dwingen
- probeer ook met eigen initiatief en schijnacties de druk op de aanvallers te vergroten, houd ze bezig
- blijf zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander, draai je rug niet naar hem toe, zorg dat je altijd weet waar je tegenstander staat
- probeer tegenstander naar de zijkant te dwingen
- jaag tegenstander op en dwing hem tot fouten
- kies het juiste moment om de bal af te pakken / te veroveren:
  - na schijnactie van de verdediger
  - wanneer tegenstander bal te ver voor zich uit speelt
  - onzuivere pass van de tegenstander
  - te harde bal van de tegenstander op een medespeler / foute aanname
- ga niet te snel naar de grond

# GROEP 2

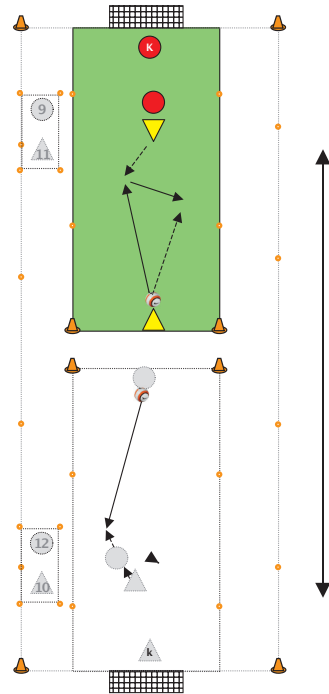
WU 2.1 EN 2.2 / DEFENVORM 2.1, 2.3 EN 2.4 / PARTIJVORM 2A EN 2B

VERDEDIGEN



## WU 2.1

### 2 tegen 1 (+k) groot doel - lijn



- Regels:**
- speler 1 start met de bal en moet de 1e bal spelen naar speler 2 vervolgens 2 tegen 1 uitspelen
  - tweetal kan scoren op het doel met keeper
  - verdediger + keeper kunnen scoren door de bal over de lijn te dribbelen
  - als de bal uit is indribbelen (verdediger) of inpassen (tweetal)
  - bij een achterbal / hoekschop / doelpunt opnieuw starten
  - organisatie 2 x uitzetten en na 3-4 minuten wisselen

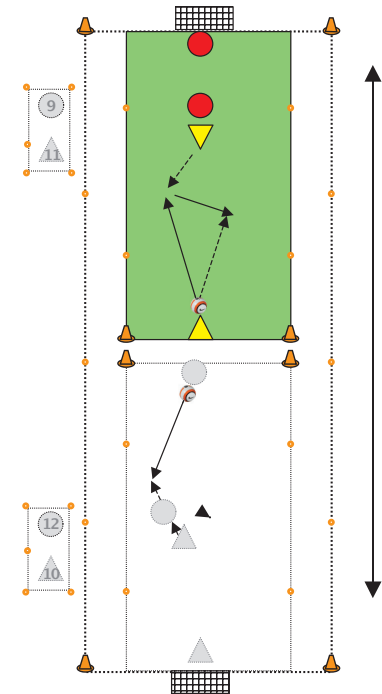
- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
  - lengte: 20 meter
  - breedte: 10 meter

- Aantal spelers:**
- 10 spelers (organisatie 2x uitzetten)

- Materiaal:**
- 8 ballen
  - 4 pionnen
  - 8 hesjes (4 om 4)
  - 2 doelen (5 bij 2 meter)

## WU 2.2

### 2 tegen 1 (+1) klein doeltje - lijn



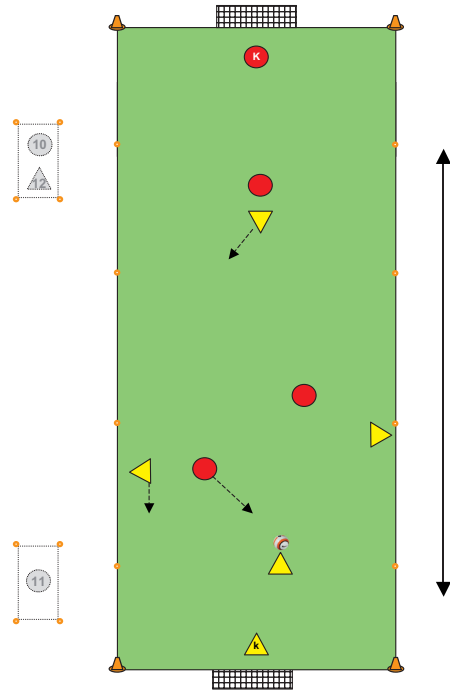
- Regels:**
- speler 1 start met de bal en moet de 1<sup>e</sup> bal spelen naar speler 2 vervolgens 2 tegen 1 uitspelen
  - aanvallers kunnen scoren op het kleine doeltje
  - verdedigers kunnen scoren door de bal over de lijn te dribbelen
  - als de bal uit is indribbelen of inpassen
  - bij een achterbal / hoekschop / doelpunt opnieuw starten
  - organisatie 2 x uitzetten en na 3-4 minuten wisselen

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
  - lengte: 20 meter
  - breedte: 10 meter

- Aantal spelers:**
- 10 spelers (organisatie 2x uitzetten)

- Materiaal:**
- 8 ballen
  - 4 pionnen
  - 8 hesjes (4 om 4)
  - 2 doeltjes (3 bij 1 meter)

## 4 (+k) tegen 3 (+k) lang smal veld met grote doelen



- Regels:**
- beide teams kunnen scoren op een groot doel met keeper
  - als de bal uit is indribbelen of inpassen voor drietal en inpassen voor viertal
  - bij een hoekschop / achterbal starten bij de keeper van het viertal
  - dubbele score wanneer het drietal de bal veroverd op helft tegenpartij en scoort
  - na verloop van tijd wisselen team A en team B van rol

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
  - lengte: 45-50 meter
  - breedte: 15-18 meter

- Aantal spelers:**
- 9-12 spelers
  - 10, 11 of 12 spelers (doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop)

- Materiaal:**
- 8 ballen
  - 4 pionnen
  - 8 hesjes (4 om 4)
  - 2 grote doelen (5 bij 2 meter)
  - 16 hoedjes

## Inhoud - Bedoeling van deze vorm

### Karakteristiek:

#### Aanvallen

- in de opbouw de tegenpartij 'lokken' om de ruimte in de diepte te creëren
- na terugwinnen van de bal zo snel mogelijk de dieptepass spelen

#### Verdedigen

- eerst in organisatie komen en van daaruit druk geven op de opbouw van de tegenpartij

### Eisen aan het spel:

#### Aanvallen

- 'diep' denken
- het kunnen vrijmaken van de bal
- goed positieospel in de kleine ruimte als voorbereiding op de dieptepass
- korte 1-2 combinaties en balovernames
- goede afstemming tussen opbouwers en diepe speler

#### Verdedigen

- naar bal toe verdedigen
- aanspeellijn naar diepe speler dicht houden

## Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

### Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken

- veld smaller maken

### Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken

- veld breder maken
- oefenvorm 2.2

## Aanwijzingen aanvallen

### Passen *bal verplaatsen naar een medespeler*

- binnenkant voet
- buitenkant voet
- wreef
- 'vallende' bal
- kaatsen

- kijk om je heen voor je de bal krijgt, probeer vooruit te kijken en zoek naar momenten om diep te spelen
- houd de bal bij je, indien je niet in de diepte kan spelen op een vrijstaande medespeler als er geen tegenstander in de buurt is
- speel de bal niet te zacht, te hard, te hoog of met een stuit
- speel simpel, speel met de binnenkant van de voet
- speel de bal op een vrijsprintende speler niet te hard
- speel de bal op het goede been en niet aan de kant van de dekkende tegenstander
- speel de bal als het kan in de loop mee (1-1,5 meter voor de speler)
- wanneer de tegenstander in staat is om direct druk te zetten de bal direct doorpassen / kaatsen

### Aannemen *controleren en verwerken van de bal*

- binnenkant voet
- wreef
- buitenkant voet
- bovenbeen
- borst

### *wegdraaien en van richting veranderen*

- binnenkant voet
- buitenkant voet
- onder de voetzool

- zorg er voor dat je tijdens het aannemen en verwerken van de bal de snelheid uit de bal haalt
- laat de bal niet te ver van je voet stuiten
- neem de bal zo aan dat je na de aanname de bal nog in alle richtingen kunt spelen
- neem de bal zo aan dat je de bal na de aanname vooruit kunt passen of dribbelen (open aanname)
- gebruik je lichaam zodat je de bal tijdens de aanname kunt afschermen (lichaam tussen tegenstander en de bal houden)

### Schieten *ondernemen van een doelpoging met de voet*

### Vrijlopen / positie kiezen

- speel als drietal ver uit elkaar en de voorste speler zo diep mogelijk
- kies zodanig positie dat je (makkelijk) aanspeelbaar bent, loop niet in de rug van de verdediger
- maak eerst ruimte voor jezelf om vrij te komen - eerst van de bal af en dan naar de bal toe of omgekeerd
- zorg voor meer dan één afspeelmogelijkheid (links, rechts en in de diepte)
- speler(s) achter de bal positie kiezen wanneer vooruit niet (meer) mogelijk is
- de speler voor de bal moet het positie spel in de opbouw mee lezen en op het juiste moment, wanneer medespeler de bal goed in bezit heeft (voor het goede been, voldoende ruimte) vragen op dieptepass
- actie na de actie, steeds mee blijven doen, aansluiten na dieptepass

## Aanwijzingen verdedigen

### Rugdekking / ruimte dekking / knippen / nuttig blijven

*(kunnen) ondersteunen van medespelers*

- tegenstander naar een zijkant dwingen
- aanspeellijn naar de diepste speler afschermen
- kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie, dus steeds tussen de bal en het doel zien te komen, doel afschermen
- wanneer je in ondertal bent probeer spelers op te houden, wacht op het juiste moment

### Druk zetten op de balbezitter *voorkomen dat de bal vooruit gespeeld kan worden*

- aanspeellijn naar de diepste speler afschermen
- kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie, dus steeds tussen de bal en het doel zien te komen, doel afschermen

### Duel om de bal *poging doen de bal te veroveren*

- niet te snel naar de tegenstander toe, behoedzaam naderen
- niet te langzaam naar de tegenstander toe, als je te lang wacht dan schiet hij de bal langs je in het doel of past hij de bal vooruit
- sta ingedraaid (niet frontaal) met het gewicht op de voorvoeten; voorste been afhankelijk welke kant je de aanvaller op wilt dwingen
- probeer ook met eigen initiatief en schijnacties de druk op de tegenstander te vergroten
- probeer tegenstander naar de zijkant te dwingen
- jaag tegenstander op en dwing hem tot fouten
- kies het juiste moment om de bal af te pakken te veroveren:
  - na schijnactie van de verdediger
  - wanneer tegenstander bal te ver voor zich uit speelt
  - onzuivere pass van de tegenstander
  - te harde bal van de tegenstander op een medespeler / foute aanname
- ga niet te snel naar de grond / geen overtredingen maken
- volg bij een 1-2 niet de bal maar ga met je tegenstander mee of terug in je zone

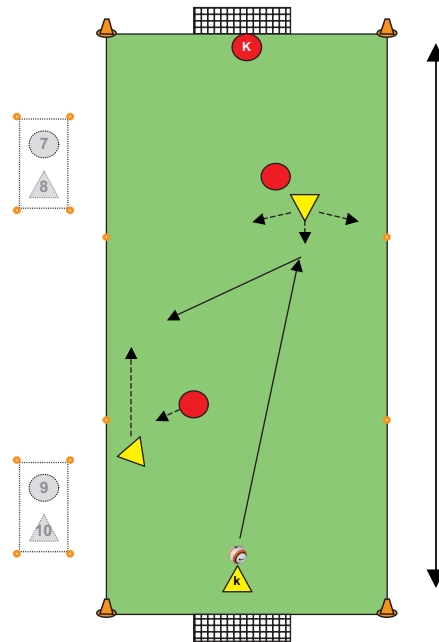
### Tegenhouden van de bal door keeper / speler

*voorkomen dat de bal het doelvlak gaat passeren*

- keeper verder uit doel als druk vooruit wordt gezet



## 2 (+k) tegen 2 (+k) met 2 grote doelen



- Regels:**
- beide teams kunnen scoren op een groot doel
  - als de bal uit is indribbelen of inpassen
  - bij een achterbal of hoekschop starten bij de keeper van het eigen team

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
  - lengte: 30-35 meter
  - breedte: 10-15 meter

- Aantal spelers:**
- 6-10 spelers
  - 7-10 spelers (doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop)

- Materiaal:**
- 8 ballen
  - 4 pionnen
  - 8 hesjes (4 om 4)
  - 2 grote doelen (5 bij 2 meter)
  - 12 hoedjes

## Inhoud - Bedoeling van deze vorm

### Karakteristiek:

#### Aanvallen

- scoren
- vrij komen met en zonder bal
- medespelers in scoringspositie brengen, bal goed klaarleggen
- spelvoortzetting van de doelverdediger belangrijk

#### Verdedigen

- positioneel zeer goed verdedigen
- tegenpartij dwingen naar een zijkant
- bal afpakken
- doelpogingen voorkomen
- verwerken van schoten op het doel door de doelverdediger

### Eisen aan het spel:

#### Aanvallen

- doelgericht
- zeer goed verzorgd positiespel
- zodra bal vrij is (binnen schotafstand), schieten
- passeeracties om bal vrij te krijgen (schijnbeweging)
- nauwkeurig en met juiste balsnelheid aangooien/-rollen van de doelverdediger

#### Verdedigen

- scherp op balbezittende tegenstander dekken
- zonder overtredingen het scoren van de tegenpartij beletten
- niet uitgespeeld worden, niet laten passeren
- niet terugwijken naar eigen doel
- schot blokkeren
- verwerken van schoten op het doel
- rugdekking, overzicht houden meer zien als directe tegenstander

## Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

### Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken

- veld smaller maken

### Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken

- veld breder maken
- aanvallers en verdedigers spelen naast elkaar i.p.v. achter elkaar

## Aanwijzingen aanvallen

### Dribbelen

*met de bal afstand overbruggen*

- kijk voordat je je individuele actie maakt of er sprake is van rugdekking en/of dat medespeler beter in positie staat
- speel de bal niet te ver voor je uit, houd de bal onder controle
- ga niet te dicht naar de verdediger toe
- schijnbeweging op tijd maken, anders wordt de bal geblokkeerd of kan de verdediger zich nog herstellen
- zorg dat je versnelt tijdens en na de passeeractie anders ben je makkelijk te verdedigen
- zorg er voor dat je in staat bent om de bal tijdens en na de passeeractie af te scherpen - lichaam (bij voorkeur) tussen tegenstander en de bal
- snij na de passeeractie de tegenstander de pass af en houdt de bal in gunstige positie te om te kunnen schieten

### Passen

*bal verplaatsen naar een medespeler*

- kijk over de bal, probeer vooruit te kijken en zoek naar een moment om voorste speler aan te spelen
- houd de bal bij je, er is geen tegenstander in de buurt
- speel de bal niet te zacht, te hard, te hoog of met een stuit
- speel de bal op het goede been en niet aan de kant van de dekkende tegenstander
- speel de bal als het kan in de loop mee (1-1,5 meter voor de speler)

### Aannemen

*controleren en verwerken van de bal*

- laat de bal niet te ver van je voet stuiten
- neem de bal zo aan dat je na de aanname de bal nog in alle richtingen kunt spelen (dichtbij en onder controle)
- neem de bal zo aan dat je de bal na of in de aanname vooruit kunt dribbelen of passen (open aanname)
- gebruik je lichaam zodat je de bal tijdens de aanname kunt afscherpen (lichaam tussen tegenstander en de bal houden)

### Schieten

*ondernemen van een doelpoging met de voet*

- wreef
- binnenkant voet
- buitenkant voet
- 'punt'

- snij de pas af voor de verdediger
- probeer de bal voor je schietbeen te krijgen en scherm de bal met je lichaam af
- kijk waar de keeper en het doel is en plaats de bal met binnenkant / buitenkant voet langs de keeper (korte afstand) of met de wreef (lange afstand)

### Vrijlopen / positie kiezen

- maak de ruimte met elkaar groot en voorste speler zo diep mogelijk
- kies zodanig positie dat je (makkelijk) aanspeelbaar bent, loop niet in de rug van de verdediger
- maak eerst ruimte voor jezelf om vrij te komen - eerst van de bal af en dan naar de bal toe of omgekeerd
- diepste speler kiest het juiste moment om zich aanspeelbaar te maken
- speler achter de bal positie kiezen om het spel te kunnen verplaatsen / te schieten op doel
- actie na de actie, steeds mee blijven doen, ze hebben je weer nodig

## Aanwijzingen verdedigen

### Rugdekking / ruimte dekking / knijpen / nuttig blijven

*(kunnen) ondersteunen van medespelers*

- dicht bij elkaar verdedigen (ruimte klein maken) en tegenpartij naar een zijkant dwingen
- probeer spelers op te houden wanneer je in ondertal bent, kies het juiste moment om een aanval te doen op de bal
- geef elkaar goede rugdekking, werk goed samen

### Druk zetten op de balbezitter

*voorkomen dat de bal vooruit gespeeld kan worden*

- aanspeellijn naar de diepste speler afscherpen
- kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie, dus steeds tussen de bal en het doel zien te komen, doel afscherpen

### Duel om de bal

*poging doen de bal te veroveren*

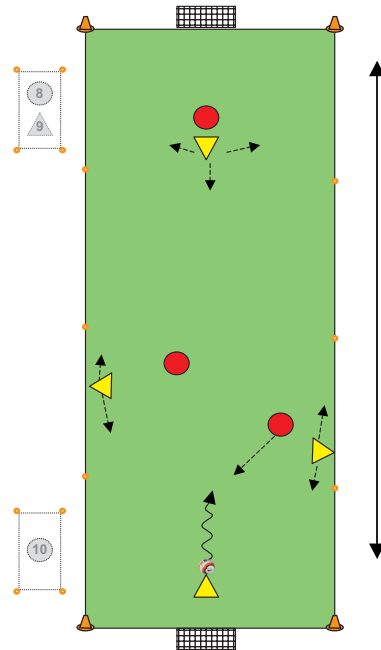
- niet te snel naar de tegenstander toe, behoedzaam naderen
- niet te langzaam naar de tegenstander toe, als je te lang wacht dan schiet hij de bal langs je in het doel of past hij de bal vooruit
- sta ingedraaid (niet frontaal) met het gewicht op de voorvoeten; voorste been afhankelijk welke kant je de aanvaller op wilt dwingen
- probeer ook met schijnacties de druk op de tegenstander te vergroten
- blijf zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander draai je rug niet naar hem toe (weet waar je tegenstander is)
- probeer tegenstander naar de zijkant te dwingen
- jaag tegenstander op en dwing hem tot fouten
- kies het juiste moment om de bal af te pakken te veroveren:
  - na schijnactie van de verdediger
  - wanneer tegenstander bal te ver voor zich uit speelt
  - onzuivere pass van de tegenstander
  - te harde bal van de tegenstander op een medespeler / foute aanname
  - winnen van het duel na de voorzet / blokken / voor de man komen
- ga niet te snel naar de grond / maak geen overtredingen

### Tegenhouden van de bal door keeper / speler

*voorkomen dat de bal het doelvlak gaat passeren*

- keeper verder uit doel als druk vooruit wordt gezet

## 4 tegen 3 lang smal veld 2 kleine doeltjes



- Regels:**
- beide teams kunnen scoren door te passen / schieten in 1 klein doeltje
  - als de bal uit is indribbelen voor het drietal en inpassen voor het viertal
  - bij een hoekschop / achterbal starten bij het doeltje van het viertal
  - dubbele score wanneer het drietal de bal veroverd op helft tegenpartij en scoort
  - na verloop van tijd wisselen team A en team B van rol

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 40 meter
  - breedte: 15-18 meter

- Aantal spelers:**
- 7-10 spelers (drietal wisselt na elke aanval 1 speler door)
  - 8, 9 of 10 spelers (doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop)

- Materiaal:**
- 8 ballen
  - 4 pionnen
  - 8 hesjes (4 om 4)
  - 2 doeltjes (3 bij 1 meter)
  - 14 hoedjes

## Inhoud - Bedoeling van deze vorm

**Karakteristiek:**

**Aanvallen**

- in de opbouw de tegenpartij 'lokken' om de ruimte in de diepte te creëren
- na terugwinnen van de bal zo snel mogelijk de dieptepass spelen

**Verdedigen**

- eerst in organisatie komen en van daaruit druk geven op de opbouw van de tegenpartij

**Eisen aan het spel:**

**Aanvallen**

- 'diep' denken
- het kunnen vrijmaken van de bal
- goed positieospel in de kleine ruimte als voorbereiding op de dieptepass
- korte 1-2 combinaties en balovernames
- goede afstemming tussen opbouwers en diepe speler

**Verdedigen**

- naar bal toe verdedigen
- aanspeellijn naar diepe speler dicht houden

## Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

**Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken**

- veld smaller maken

**Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken**

- veld breder maken
- oefenvorm 2.5

## Aanwijzingen aanvallen

### Passen

*bal verplaatsen naar een medespeler*

- binnenkant voet
- buitenkant voet
- wreef
- 'vallende' bal
- kaatsen

- kijk om je heen voor je de bal krijgt, probeer vooruit te kijken en zoek naar momenten om diep te spelen
- houd de bal bij je, indien je niet in de diepte kan spelen op een vrijstaande medespeler als er geen tegenstander in de buurt is
- speel de bal niet te zacht, te hard, te hoog of met een stuit
- speel simpel, speel met de binnenkant van de voet
- speel de bal op een vrijsprintende speler niet te hard
- speel de bal op het goede been en niet aan de kant van de dekkende tegenstander
- speel de bal als het kan in de loop mee (1-1,5 meter voor de speler)
- wanneer de tegenstander in staat is om direct druk te zetten de bal direct doorpassen / kaatsen

### Aannemen

*controleren en verwerken van de bal*

- binnenkant voet
- wreef
- buitenkant voet
- bovenbeen
- borst

*wegdraaien en van richting veranderen*

- binnenkant voet
- buitenkant voet
- onder de voetzool

- zorg er voor dat je tijdens het aannemen en verwerken van de bal de snelheid uit de bal haalt
- laat de bal niet te ver van je voet stuiten
- neem de bal zo aan dat je na de aanname de bal nog in alle richtingen kunt spelen
- neem de bal zo aan dat je de bal na de aanname vooruit kunt passen of dribbelen (open aanname)
- gebruik je lichaam zodat je de bal tijdens de aanname kunt afschermen

### Dribbelen

*met de bal afstand overbruggen*

- dribbel een stukje in zodat een verdediger moet uitstappen - kijk welke medespeler daardoor vrijkomt
- zorg er voor dat je in staat bent om tijdens het dribbelen snel van richting te veranderen (bal onder controle)

### Vrijlopen / positie kiezen

- speel als drietal ver uit elkaar en de voorste speler zo diep mogelijk
- kies zodanig positie dat je (makkelijk) aanspeelbaar bent, loop niet in de rug van de verdediger
- maak eerst ruimte voor jezelf om vrij te komen - eerst van de bal af en dan naar de bal toe of omgekeerd
- zorg voor meer dan één afspeelmogelijkheid (links, rechts en in de diepte)
- speler(s) achter de bal positie kiezen wanneer vooruit niet (meer) mogelijk is
- de speler voor de bal moet het positie spel in de opbouw mee lezen en op het juiste moment, wanneer medespeler de bal goed in bezit heeft (voor het goede been, voldoende ruimte) vragen op dieptepass
- actie na de actie, steeds mee blijven doen, aansluiten na dieptepass

## Aanwijzingen verdedigen

### Rugdekking / ruimte dekking / knijpen / nuttig blijven

*(kunnen) ondersteunen van medespelers*

- tegenstander naar een zijkant dwingen
- aanspeellijn naar de diepste speler afschermen
- kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie, dus steeds tussen de bal en het doel zien te komen, doel afschermen
- wanneer je in ondertal bent probeer spelers op te houden, wacht op het juiste moment

### Druk zetten op de balbezitter

*voorkomen dat de bal vooruit gespeeld kan worden*

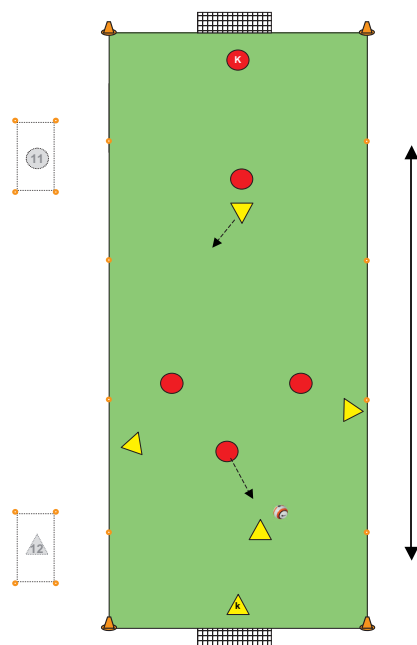
- aanspeellijn naar de diepste speler afschermen
- kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie, dus steeds tussen de bal en het doel zien te komen, doel afschermen

### Duel om de bal

*poging doen de bal te veroveren*

- niet te snel naar de tegenstander toe, behoedzaam naderen
- niet te langzaam naar de tegenstander toe, als je te lang wacht dan schiet hij de bal langs je in het doel of passt hij de bal vooruit
- sta ingedraaid (niet frontaal) met het gewicht op de voorvoeten; voorste been afhankelijk welke kant je de aanvaller op wilt dwingen
- probeer ook met eigen initiatief en schijnacties de druk op de tegenstander te vergroten
- probeer tegenstander naar de zijkant te dwingen
- jaag tegenstander op en dwing hem tot fouten
- kies het juiste moment om de bal af te pakken te veroveren:
  - na schijnactie van de verdediger
  - wanneer tegenstander bal te ver voor zich uit speelt
  - onzuivere pass van de tegenstander
  - te harde bal van de tegenstander op een medespeler / foute aanname
- ga niet te snel naar de grond / geen overtredingen maken
- volg bij een 1-2 niet de bal maar ga met je tegenstander mee of terug in je zone

## 4 (+k) tegen 4 (+k) lang smal veld met grote doelen



- Regels:**
- beide teams kunnen scoren op een groot doel met keeper
  - als de bal uit is indribbelen of inpassen
  - bij een hoekschop starten bij de eigen keeper

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
  - lengte: 45-50 meter
  - breedte: 10-12 meter

- Aantal spelers:**
- 10-12 spelers
  - 11-12 spelers (doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop)

- Materiaal:**
- 8 ballen
  - 4 pionnen
  - 8 hesjes (4 om 4)
  - 2 grote doelen
  - 14 hoedjes

## Inhoud - Bedoeling van deze vorm

- Karakteristiek:**
- Aanvallen**
    - in de opbouw de tegenpartij 'lokken' om de ruimte in de diepte te creëren
    - na terugwinnen van de bal zo snel mogelijk de dieptepass spelen
  - Verdedigen**
    - direct druk geven op de opbouw van de tegenpartij
- Eisen aan het spel:**
- Aanvallen**
    - 'diep' denken
    - het kunnen vrijmaken van de bal
    - goed positieospel in de kleine ruimte als voorbereiding op de dieptepass
    - korte 1-2 combinaties en balovernames
    - goede afstemming tussen opbouwers en diepe speler
  - Verdedigen**
    - naar bal toe verdedigen
    - aanspeellijn naar diepe speler dicht houden

## Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

- Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken**
- veld smaller maken

- Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken**
- veld breder maken

## Aanwijzingen aanvallen

<b>Passen</b>	<i>bal verplaatsen naar een medespeler</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• binnenkant voet</li> <li>• buitenkant voet</li> <li>• wreef</li> <li>• 'vallende' bal</li> <li>• kaatsen</li> </ul>
---------------	---

- kijk om je heen voor je de bal krijgt, probeer vooruit te kijken en zoek naar momenten om diep te spelen
- houd de bal bij je, indien je niet in de diepte kan spelen op een vrijstaande medespeler als er geen tegenstander in de buurt is
- speel de bal niet te zacht, te hard, te hoog of met een stuit
- speel simpel, speel met de binnenkant van de voet
- speel de bal op een vrijsprintende speler niet te hard
- speel de bal op het goede been en niet aan de kant van de dekkende tegenstander
- wanneer de tegenstander in staat is om direct druk te zetten de bal direct doorpassen / kaatsen

<b>Aannemen</b>	<i>controleren en verwerken van de bal</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• binnenkant voet</li> <li>• wreef</li> <li>• buitenkant voet</li> <li>• bovenbeen</li> </ul> <i>wegdraaien en van richting veranderen</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• binnenkant voet</li> <li>• buitenkant voet</li> <li>• onder de voetzool</li> </ul>
-----------------	---

- zorg er voor dat je tijdens het aannemen en verwerken van de bal de snelheid uit de bal haalt
- laat de bal niet te ver van je voet stuiten
- neem de bal zo aan dat je na de aanname de bal nog in alle richtingen kunt spelen
- neem de bal zo aan dat je de bal na de aanname vooruit kunt passen of dribbelen (open aanname)
- gebruik je lichaam zodat je de bal tijdens de aanname kunt afschermen (lichaam tussen tegenstander en de bal houden)

<b>Dribbelen</b>	<i>met de bal afstand overbruggen</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dribbel een stukje in zodat de verdediger moet uitstappen - kijk welke medespeler daardoor vrijkomt</li> <li>• zorg er voor dat je in staat bent om tijdens het dribbelen snel van richting te veranderen (bal onder controle)</li> </ul>
------------------	--

<b>Schieten</b>	<i>ondernemen van een doelpoging met de voet</i>
-----------------	--

## Vrijlopen / positie kiezen

- maak de ruimte met elkaar groot en de voorste speler zo diep mogelijk
- kies zodanig positie dat je (makkelijk) aanspeelbaar bent, loop niet in de rug van de verdediger
- maak eerst ruimte voor jezelf om vrij te komen - eerst van de bal af en dan naar de bal toe of omgekeerd
- zorg voor meer dan één afspeelmogelijkheid
- speler(s) achter de bal positie kiezen wanneer vooruit niet (meer) mogelijk is
- de speler voor de bal moet het positie spel in de opbouw mee lezen en op het juiste moment, wanneer medespeler de bal goed in bezit heeft (voor het goede been, voldoende ruimte) vragen op dieptepass
- actie na de actie, steeds mee blijven doen, aansluiten na dieptepass

## Aanwijzingen verdedigen

### Rugdekking / ruimte dekking / knippen / nuttig blijven

*(kunnen) ondersteunen van medespelers*

- tegenstander naar een zijkant dwingen
- aanspeellijn naar de diepste speler afschermen
- kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie, dus steeds tussen de bal en het doel zien te komen, doel afschermen
- wanneer je in ondertal bent probeer spelers op te houden, wacht op het juiste moment

### Druk zetten op de balbezitter *voorkomen dat de bal vooruit gespeeld kan worden*

- aanspeellijn naar de diepste speler afschermen
- kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie, dus steeds tussen de bal en het doel zien te komen, doel afschermen

### Duel om de bal *poging doen de bal te veroveren*

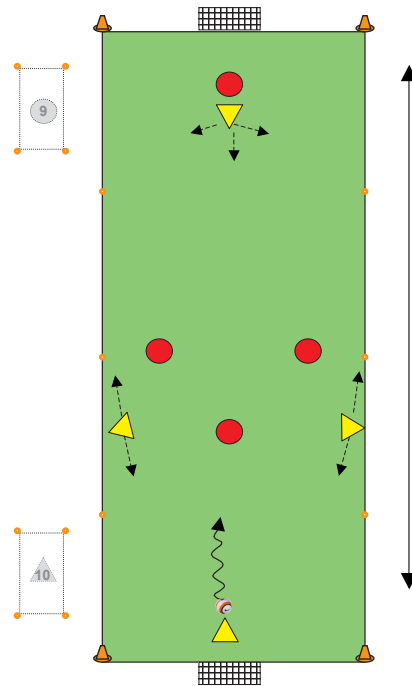
- niet te snel naar de tegenstander toe, behoedzaam naderen
- niet te langzaam naar de tegenstander toe, als je te lang wacht dan schiet hij de bal langs je in het doel of past hij de bal vooruit
- sta ingedraaid (niet frontaal) met het gewicht op de voorvoeten; voorste been afhankelijk welke kant je de aanvaller op wilt dwingen
- probeer ook met eigen initiatief en schijnacties de druk op de tegenstander te vergroten
- probeer tegenstander naar de zijkant te dwingen
- jaag tegenstander op en dwing hem tot fouten
- kies het juiste moment om de bal af te pakken te veroveren:
  - na schijnactie van de verdediger
  - wanneer tegenstander bal te ver voor zich uit speelt
  - onzuivere pass van de tegenstander
  - te harde bal van de tegenstander op een medespeler / foute aanname
- ga niet te snel naar de grond / geen overtredingen maken
- volg bij een 1-2 niet de bal maar ga met je tegenstander mee of terug in je zone

### Tegenhouden van de bal door keeper / speler

*voorkomen dat de bal het doelvlak gaat passeren*

- keeper verder uit doel als druk vooruit wordt gezet

## 4 tegen 4 lang smal veld 2 kleine doeltjes



- Regels:**
- beide teams kunnen scoren door te passen/schieten in 1 klein doeltje
  - als de bal uit is indribbelen of inpassen
  - bij een hoekschop starten bij het eigen doeltje

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 40 meter
  - breedte: 15-18 meter

- Aantal spelers:**
- 8-10 spelers
  - 9 of 10 spelers (doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop)

- Materiaal:**
- 8 ballen
  - 4 pionnen
  - 8 hesjes (4 om 4)
  - 2 doeltjes (3 bij 1 meter)
  - 14 hoedjes

## Inhoud - Bedoeling van deze vorm

**Karakteristiek:**

**Aanvallen**

- in de opbouw de tegenpartij 'lokken' om de ruimte in de diepte te creëren
- na terugwinnen van de bal zo snel mogelijk de dieptepass spelen

**Verdedigen**

- eerst zorgen dat de organisatie goed staat dan druk zetten
- direct druk geven op de opbouw van de tegenpartij

**Eisen aan het spel:**

**Aanvallen**

- 'diep' denken
- het kunnen vrijmaken van de bal
- goed positieospel in de kleine ruimte als voorbereiding op de dieptepass
- korte 1-2 combinaties en balovernames
- goede afstemming tussen opbouwers en diepe speler

**Verdedigen**

- naar bal toe verdedigen
- aanspeellijn naar diepe speler dicht houden

## Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

**Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken**

- veld smaller maken
- verdedigende team belonen wanneer ze de bal veroveren op helft tegenpartij en scoren (eerder druk zetten)

**Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken**

- veld breder maken

## Aanwijzingen aanvallen

### Passen *bal verplaatsen naar een medespeler*

- binnenkant voet
- buitenkant voet
- wreef
- 'vallende' bal
- kaatsen

- kijk om je heen voor je de bal krijgt, probeer vooruit te kijken en zoek naar momenten om diep te spelen
- houd de bal bij je indien je niet in de diepte kan spelen op een vrijstaande medespeler en als er geen tegenstander in de buurt is
- speel de bal niet te zacht, te hard, te hoog of met een stuit
- speel simpel, speel met de binnenkant van de voet
- speel de bal op een vrijsprintende speler niet te hard
- speel de bal op het goede been en niet aan de kant van de dekkende tegenstander
- speel de bal als het kan in de loop mee (1-1,5 meter voor de speler)
- wanneer de tegenstander in staat is om direct druk te zetten de bal direct doorpassen / kaatsen

### Aannemen *controleren en verwerken van de bal*

- binnenkant voet
- wreef
- buitenkant voet
- bovenbeen
- borst

#### *wegdraaien en van richting veranderen*

- binnenkant voet
- buitenkant voet
- onder de voetzool

- zorg er voor dat je tijdens het aannemen en verwerken van de bal de snelheid uit de bal haalt
- laat de bal niet te ver van je voet stuiten
- neem de bal zo aan dat je na de aanname de bal nog in alle richtingen kunt spelen
- neem de bal zo aan dat je de bal na de aanname vooruit kunt passen of dribbelen (open aanname)
- gebruik je lichaam zodat je de bal tijdens de aanname kunt afschermen (lichaam tussen tegenstander en de bal houden)

### Vrijlopen / positie kiezen

- maak de ruimte met elkaar groot en bezet de ruimte zo optimaal mogelijk
- kies zodanig positie dat je (makkelijk) aanspeelbaar bent, loop niet in de rug van de verdediger
- maak eerst ruimte voor jezelf om vrij te komen - eerst van de bal af en dan naar de bal toe of omgekeerd
- niet allemaal naar de bal toe of van de bal weg bewegen (afstemmen)
- zorg voor meer dan één afspeelmogelijkheid
- speler(s) achter de bal positie kiezen om het spel te kunnen verplaatsen
- de speler voor de bal moet het positie spel in de opbouw mee lezen en op het juiste moment, wanneer medespeler de bal goed in bezit heeft (voor het goede been, voldoende ruimte) vragen op dieptepass
- actie na de actie, steeds mee blijven doen, aansluiten na dieptepass

## Aanwijzingen verdedigen

### Rugdekking / ruimte dekking / knippen / nuttig blijven

*(kunnen) ondersteunen van medespelers*

- dicht bij elkaar verdedigen (ruimte klein maken) en tegenpartij naar een zijkant dwingen
- wanneer je in ondertal bent probeer spelers op te houden wacht op het juiste moment
- geef elkaar rugdekking, werk samen

### Druk zetten op de balbezitter

*voorkomen dat de bal vooruit gespeeld kan worden*

- aanspeellijn naar de diepste speler afschermen
- kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie, dus steeds tussen de bal en het doel zien te komen, doel afschermen

### Duel om de bal

*poging doen de bal te veroveren*

- niet te snel naar de tegenstander toe, behoedzaam naderen
- niet te langzaam naar de tegenstander toe, als je te lang wacht dan schiet hij de bal langs je in het doeltje of passt hij de bal vooruit
- sta ingedraaid (niet frontaal) met het gewicht op de voorvoeten; voorste been afhankelijk welke kant je de aanvaller op wilt dwingen
- probeer ook met eigen initiatief en schijnacties de druk op de tegenstander te vergroten
- probeer tegenstander naar de zijkant te dwingen
- jaag tegenstander op en dwing hem tot fouten
- kies het juiste moment om de bal af te pakken te veroveren:
  - na schijnactie van de verdediger
  - wanneer tegenstander bal te ver voor zich uit speelt
  - onzuivere pass van de tegenstander
  - te harde bal van de tegenstander op een medespeler / foute aanname
- ga niet te snel naar de grond / geen overtredingen maken
- volg bij een 1-2 niet de bal maar ga met je tegenstander mee of terug in je zone



# GROEP 3

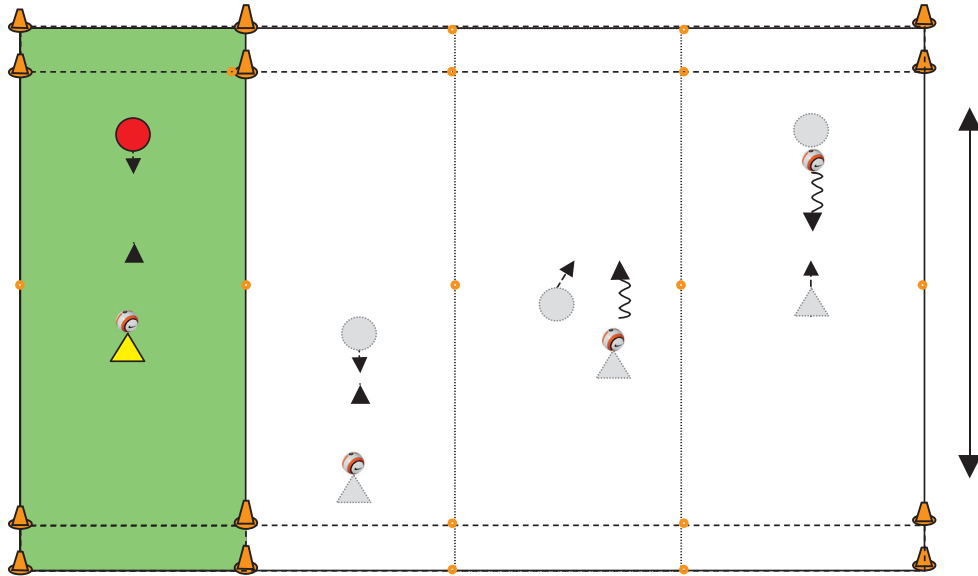
WU 3.1 EN 3.4 / DEFENVORM 3.1 T/M 3.7 / PARTIJVORM 3

VERDEDIGEN



# WU 3.1

## 1 tegen 1 lijnvoetbal



- Regels:**
- beide spelers kunnen scoren door over de doellijn van de tegenpartij te dribbelen en de bal in het vak te controleren (voet op de bal)
  - als de bal uit is indribbelen
  - bij een achterbal / hoekschop in het midden van de eigen doellijn starten

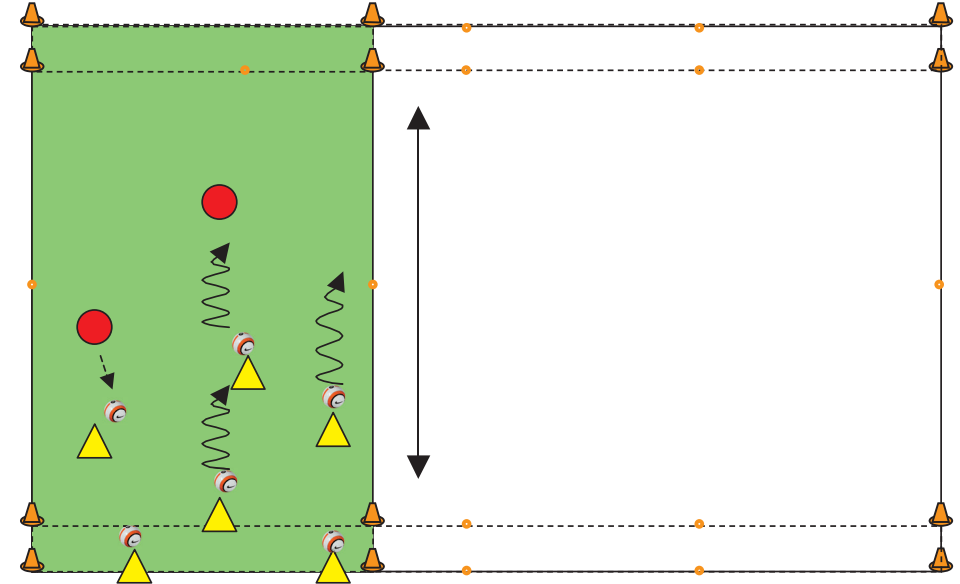
- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
  - lengte: 20 meter
  - breedte: 10 meter (scoorvak 3-5m)

- Aantal spelers:**
- 8 spelers (organisatie 2 of 4x uitzetten)

- Materiaal:**
- 8 ballen
  - 4 pionnen
  - 8 hesjes (4 om 4)
  - 17 hoedjes

# WU 3.2

## 6 tegen 2 oversteekspel



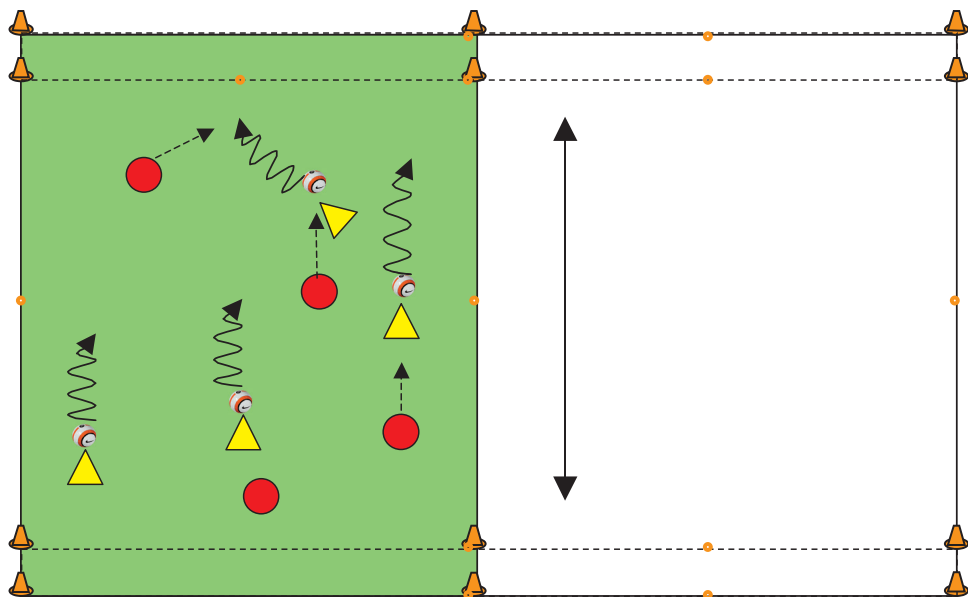
- Regels:**
- 6 spelers met bal proberen te dribbelen naar de overkant zonder dat de verdediger(s) de bal afpakken
  - als de verdediger de bal verovert en de bal onder controle hebben (bal onder de voet) of als het drietal de bal uitschiet krijgen ze 1 punt
  - bij 3 punten voor de verdediger komt er een andere verdediger

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
  - lengte: 20 meter
  - breedte: 10-15 meter
  - speel deze vorm altijd in een rechthoek

- Aantal spelers:**
- 8-10 spelers

- Materiaal:**
- 8 ballen
  - 4 pionnen
  - 1 hesje (alleen de verdediger)
  - 17 hoedjes

## dribbelkampioen

**Regels:**

- helft van de spelers starten met een bal; de andere spelers proberen deze bal te veroveren
- de speler die na 45 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 is krijgt de andere speler de bal

**Organisatie:**

- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 20 meter
- breedte: 20 meter

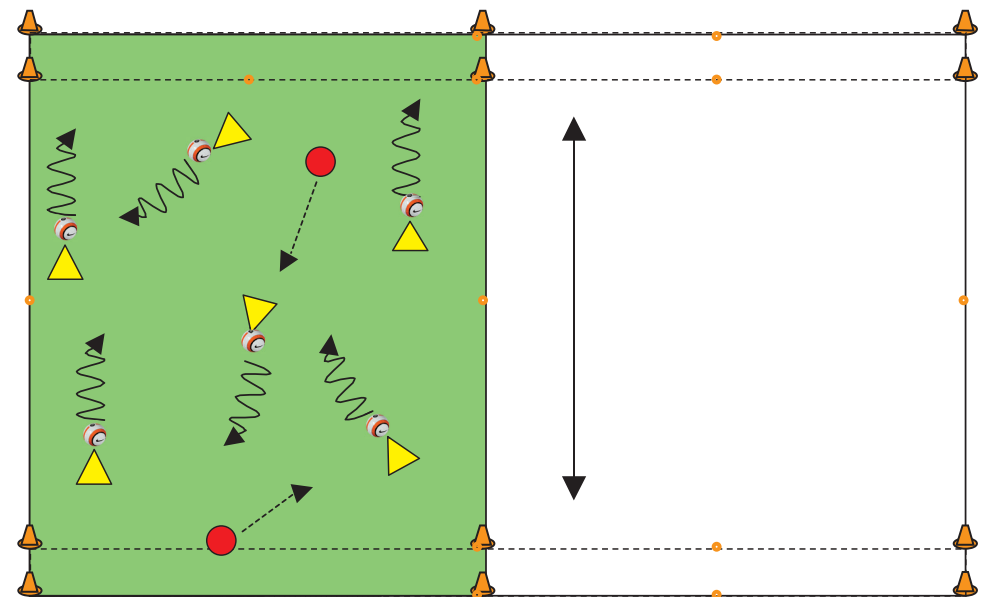
**Aantal spelers:**

- 8-10 spelers

**Materiaal:**

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (4 om 4)
- 17 hoedjes

## dribbeltikspel

**Regels:**

- alle spelers hebben een bal
- twee spelers fungeren als tikker en proberen zoveel mogelijk spelers te tikken binnen 45 seconden
- wanneer de overige spelers de bal buiten de ruimte dribbelen is dit een punt voor de tikkers

**Organisatie:**

- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 20 meter
- breedte: 15-20 meter

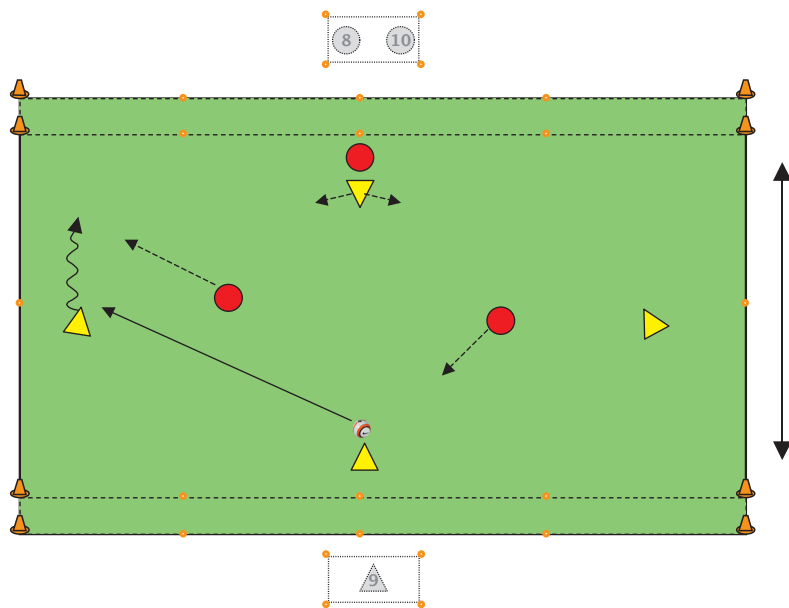
**Aantal spelers:**

- 8-10 spelers

**Materiaal:**

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 2 hesje (alleen de tikkers)
- 17 hoedjes

## 4 tegen 3 lijnvoetbal



- Regels:**
- beide teams kunnen scoren door over de doellijn van de tegenpartij te dribbelen en de bal in het vak te controleren (voet op de bal)
  - als de bal uit is indribbelen of inpassen
  - bij een achterbal of hoekschop in het midden van de doellijn van het viertal starten door het viertal
  - na verloop van tijd wisselen team A en team B van rol

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 20 meter
  - breedte: 30-40 meter (scoorvak is 3-5 meter)

- Aantal spelers:**
- 7-10 spelers
  - 8, 9 of 10 spelers (doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop)

- Materiaal:**
- 8 ballen
  - 4 pionnen
  - 8 hesjes (4 om 4)
  - 20 hoedjes

## Inhoud - Bedoeling van deze vorm

- Karakteristiek:**
- Aanvallen**
- scoren door over de doellijn te dribbelen
  - via positieospel uitspelen van de situatie
- Verdedigen**
- positioneel zeer goed verdedigen
  - tegenpartij dwingen tot breedtespel
  - bal afpakken
- Eisen aan het spel:**
- Aanvallen**
- balbehandeling in het positieospel
  - snel handelen, direct kunnen passen
  - overzicht in de situaties voor het verplaatsen van het spel
  - kiezen van het moment en de richting van de passeeractie
  - afsnijden van de pas van de tegenstander en het afschermen van de bal
- Verdedigen**
- bal blijven zien
  - zonder overtredingen het scoren van de tegenstander beletten
  - overzicht houden, meer zien dan directe tegenstander (rugdekking)
  - samenwerken (kleine ruimte maken) om de tegenpartij op te houden

## Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

### Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

- veld smaller maken
- deel van de lijn waarover gedribbeld kan worden kleiner maken (afzetten met extra pionnen)

### Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- veld langer maken

## Aanwijzingen aanvallen

### Dribbelen

*met de bal afstand overbruggen*

- snelheid maken met bal
- afschermen van de bal
- bal kort bij je houden
- richting veranderen (kappen)
- passeren
- schijnbeweging / -actie

- kijk voordat je je individuele actie maakt of er sprake is van rugdekking en/of dat medespelers beter in positie staan
- speel de bal niet te ver voor je uit, houd de bal onder controle
- ga niet te dicht naar de verdediger toe
- schijnbeweging op tijd maken, anders wordt de bal geblokkeerd of kan de verdediger zich nog herstellen
- zorg dat je versnelt tijdens en na de passeeractie anders ben je makkelijk te verdedigen
- zorg er voor dat je in staat bent om de bal tijdens en na de passeeractie af te schermen - lichaam (bij voorkeur) tussen tegenstander en de bal
- snijd na de passeeractie de tegenstander de pass af

### Passen

*bal verplaatsen naar een medespeler*

- kijk om je heen voor je de bal krijgt, probeer vooruit te kijken en zoek naar momenten om een speler dicht bij de lijn aan te spelen
- houd de bal bij je, er is geen tegenstander in de buurt
- speel de bal niet te zacht, te hard, te hoog of met een stuit
- speel de bal op het goede been en niet aan de kant van de dekkende tegenstander
- speel de bal als het kan in de loop mee (1-1,5 meter voor de speler)
- wanneer de tegenstander in staat is om direct druk te zetten de bal direct doorpassen / kaatsen

### Aannemen

*controleren en verwerken van de bal*

- zorg er voor dat je tijdens het aannemen en verwerken van de bal de snelheid uit de bal haalt
- laat de bal niet te ver van je voet stuiten
- neem de bal zo aan dat je na de aanname de bal nog in alle richtingen kunt spelen
- neem de bal zo aan dat je de bal na de aanname vooruit kunt dribbelen of passen (open aanname)
- gebruik je lichaam zodat je de bal tijdens de aanname kunt afschermen (lichaam tussen tegenstander en de bal houden)

### Vrijlopen / positie kiezen

- maak de ruimte met elkaar groot en bezet de ruimte zo optimaal mogelijk (speel vanuit je positie)
- loop niet in dezelfde lijn / richting als medespeler kies zodanig positie dat je (makkelijk) aanspeelbaar bent, loop niet in de rug van de verdediger
- maak eerst ruimte voor jezelf om vrij te komen - eerst van de bal af en dan naar de bal toe of omgekeerd
- niet allemaal naar de bal toe bewegen
- niet allemaal van de bal weg bewegen
- zorg voor meer dan één afspeelmogelijkheid (links, rechts en in de diepte)
- speler(s) achter de bal positie kiezen om het spel te kunnen verplaatsen
- actie na de actie, steeds mee blijven doen, ze hebben je weer nodig

## Aanwijzingen verdedigen

### Rugdekking / ruimte dekking / knippen / nuttig blijven

*(kunnen) ondersteunen van medespelers*

- dicht bij elkaar verdedigen (ruimte klein maken) en tegenpartij naar een zijkant dwingen
- wanneer je in ondertal bent probeer spelers op te houden, blijf ze zien, win tijd
- geef elkaar goede rugdekking, werk goed samen

### Druk zetten op de balbezitter

*voorkomen dat de bal vooruit gespeeld kan worden*

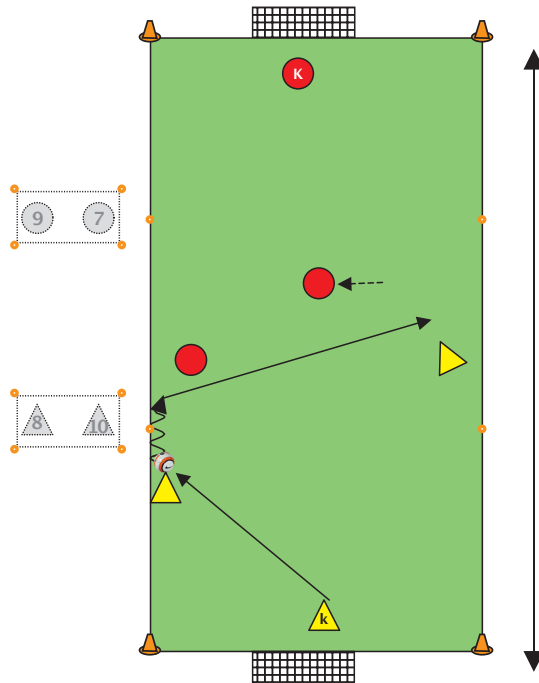
- kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie, dus steeds tussen de bal en de doellijn zien te komen

### Duel om de bal

*poging doen de bal te veroveren*

- met de juiste snelheid naar de tegenstander toe; zorg dat je niet wordt uitgespeeld en zorg er voor dat de bal niet vooruit of diep gespeeld kan worden of dat de tegenstander veel tijd heeft om zijn actie te maken
- sta ingedraaid (niet frontaal) met het gewicht op de voorvoeten; voorste been afhankelijk welke kant je de aanvaller op wilt dwingen
- probeer ook met eigen initiatief en schijnacties de druk op de aanvallers te vergroten, houd ze bezig
- blijf zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander draai je rug niet naar hem toe (weet waar je tegenstander is)
- probeer tegenstander naar de zijkant te dwingen
- jaag tegenstander op en dwing hem tot fouten
- kies het juiste moment om de bal af te pakken te veroveren:
  - na schijnactie van de verdediger
  - wanneer tegenstander bal te ver voor zich uit speelt
  - onzuivere pass van de tegenstander
  - te harde bal van de tegenstander op een medespeler / foute aanname
- ga niet te snel naar de grond / maak geen overtredingen

## 2 (+k) tegen 2 (+k) grote doelen



- Regels:**
- beide teams kunnen scoren op een groot doel
  - als de bal uit is indribbelen of inpassen
  - bij een achterbal / hoekschop starten bij de keeper van het eigen team

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
  - lengte: 30-35 meter
  - breedte: 15-18 meter

- Aantal spelers:**
- 10 spelers  
(4 wissels, steeds 2 nieuwe aanvallers en twee nieuwe verdedigers)

- Materiaal:**
- 8 ballen
  - 4 pionnen
  - 8 hesjes (4 om 4)

## Inhoud - Bedoeling van deze vorm

### Karakteristiek:

#### Aanvallen

- scoren
- vrij komen met en zonder bal
- medespelers in scoringspositie brengen, bal goed klaarleggen
- spelvoortzetting van de doelverdediger belangrijk

#### Verdedigen

- positioneel zeer goed verdedigen
- tegenpartij dwingen naar een zijkant
- bal afpakken
- doelpogingen voorkomen
- verwerken van schoten op het doel door de doelverdediger

### Eisen aan het spel:

#### Aanvallen

- doelgericht
- zeer goed verzorgd positiespel
- zodra bal vrij is (binnen schotafstand), schieten
- passeeracties om bal vrij te krijgen (schijnbeweging)
- nauwkeurig en met juiste balsnelheid aangooien/-rollen van de doelverdediger

#### Verdedigen

- scherp op balbezittende tegenstander dekken
- zonder overtredingen het scoren van de tegenpartij beletten
- niet uitgespeeld worden, niet laten passeren
- niet terugwijken naar eigen doel
- schot blokkeren
- verwerken van schoten op het doel
- rugdekking, overzicht houden meer zien als directe tegenstander

## Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

### Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

- veld smaller maken
- oefenvorm 3.3

### Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- veld breder maken

## Aanwijzingen aanvallen

### Dribbelen

*met de bal afstand overbruggen*

- kijk voordat je je individuele actie maakt of er sprake is van rugdekking en/of dat medespeler beter in positie staat
- speel de bal niet te ver voor je uit, houd de bal onder controle
- ga niet te dicht naar de verdediger toe
- schijnbeweging op tijd maken, anders wordt de bal geblokkeerd of kan de verdediger zich nog herstellen
- zorg dat je versnelt tijdens en na de passeeractie anders ben je makkelijk te verdedigen
- zorg er voor dat je in staat bent om de bal tijdens en na de passeeractie af te schermen - lichaam (bij voorkeur) tussen tegenstander en de bal
- snijd na de passeeractie de tegenstander de pass af en houdt de bal in gunstige positie te om te kunnen schieten

### Passen

*bal verplaatsen naar een medespeler*

- kijk over de bal, probeer vooruit te kijken en zoek naar een moment om voorste speler aan te spelen
- houd de bal bij je, er is geen tegenstander in de buurt
- speel de bal niet te zacht, te hard, te hoog of met een stuit
- speel de bal op het goede been en niet aan de kant van de dekkende tegenstander
- speel de bal als het kan in de loop mee (1-1,5 meter voor de speler)

### Aannemen

*controleren en verwerken van de bal*

- laat de bal niet te ver van je voet stuiten
- neem de bal zo aan dat je na de aanname de bal nog in alle richtingen kunt spelen (dichtbij en onder controle)
- neem de bal zo aan dat je de bal na of in de aanname vooruit kunt dribbelen of passen (open aanname)
- gebruik je lichaam zodat je de bal tijdens de aanname kunt afschermen (lichaam tussen tegenstander en de bal houden)

### Schieten

*ondernemen van een doelpoging met de voet*

- wreef
- binnenkant voet
- buitenkant voet
- 'punt'
- snijd de pas af voor de verdediger
- probeer de bal voor je schietbeen te krijgen en scherm de bal met je lichaam af
- kijk waar de keeper en het doel is en plaats de bal met binnenkant / buitenkant voet langs de keeper (korte afstand) of met de wreef (lange afstand)

### Vrijlopen / positie kiezen

- speel ver uit elkaar
- kies zodanig positie dat je (makkelijk) aanspeelbaar bent, loop niet in de rug van de verdediger
- maak eerst ruimte voor jezelf om vrij te komen - eerst van de bal af en dan naar de bal toe of omgekeerd
- speler(s) achter de bal positie kiezen wanneer vooruit niet (meer) mogelijk is
- de speler voor de bal moet op het juiste moment, wanneer medespeler de bal goed in bezit heeft (voor het goede been, voldoende ruimte) vragen op dieptepass
- actie na de actie, steeds mee blijven doen, aansluiten na dieptepass

## Aanwijzingen verdedigen

### Rugdekking / ruimte dekking / knippen / nuttig blijven

*(kunnen) ondersteunen van medespelers*

- tegenstander naar een zijkant dwingen
- kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie, dus steeds tussen de bal en het doel zien te komen, doel afschermen
- wanneer je in ondertal bent probeer spelers op te houden, wacht op het juiste moment

### Druk zetten op de balbezitter

*voorkomen dat de bal vooruit gespeeld kan worden*

- aanspeellijn naar de diepste speler afschermen
- kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie, dus steeds tussen de bal en het doel zien te komen, doel afschermen

### Duel om de bal

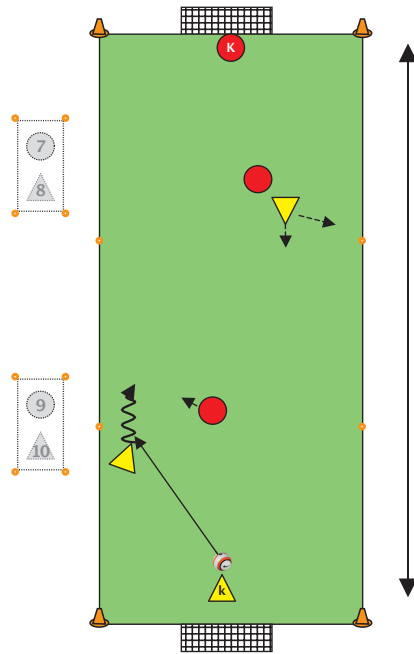
*poging doen de bal te veroveren*

- niet te snel naar de tegenstander toe, behoedzaam naderen
- niet te langzaam naar de tegenstander toe, als je te lang wacht dan schiet hij de bal langs je in het doel of past hij de bal vooruit
- sta ingedraaid (niet frontaal) met het gewicht op de voorvoeten; voorste been afhankelijk welke kant je de aanvaller op wilt dwingen
- probeer ook met eigen initiatief en schijnacties de druk op de tegenstander te vergroten
- probeer tegenstander naar de zijkant te dwingen
- jaag tegenstander op en dwing hem tot fouten
- kies het juiste moment om de bal af te pakken te veroveren:
  - na schijnactie van de verdediger
  - wanneer tegenstander bal te ver voor zich uit speelt
  - onzuivere pass van de tegenstander
  - te harde bal van de tegenstander op een medespeler / foute aanname
- ga niet te snel naar de grond / geen overtredingen maken
- volg bij een 1-2 niet de bal maar ga met je tegenstander mee of terug in je zone

### Tegenhouden van de bal door keeper / speler

*voorkomen dat de bal het doelvlak gaat passeren*

## 2 (+k) tegen 2 (+k) lang smal veld grote doelen



- Regels:**
- beide teams kunnen scoren op een groot doel
  - als de bal uit is indribbelen of inpassen
  - bij een achterbal / hoekschop starten bij de keeper van het eigen team

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 30-35 meter
  - breedte: 10-12 meter

- Aantal spelers:**
- 6-10 spelers (4 wissels, steeds 2 nieuwe aanvallers en twee nieuwe verdedigers)
  - 7, 8, 9 of 10 spelers (doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop)

- Materiaal:**
- 8 ballen
  - 4 pionnen
  - 8 hesjes (4 om 4)
  - 12 hoedjes
  - 2 grote doelen (5 bij 2 meter)

## Inhoud - Bedoeling van deze vorm

### Karakteristiek:

#### Aanvallen

- scoren
- vrij komen met en zonder bal
- medespelers in scoringspositie brengen, bal goed klaarleggen
- spelvoortzetting van de doelverdediger belangrijk

#### Verdedigen

- positioneel zeer goed verdedigen
- tegenpartij dwingen naar een zijkant
- bal afpakken
- doelpogingen voorkomen
- verwerken van schoten op het doel door de doelverdediger

### Eisen aan het spel:

#### Aanvallen

- doelgericht
- zeer goed verzorgd positiespel
- zodra bal vrij is en je bent op schotafstand, schieten
- passeeracties om bal vrij te krijgen (schijnbeweging)
- nauwkeurig en met juiste balsnelheid aangooien/-rollen van de doelverdediger

#### Verdedigen

- scherp op balbezittende tegenstander dekken
- zonder overtredingen het scoren van de tegenpartij beletten
- niet uitgespeeld worden, niet laten passeren
- niet terugwijken naar eigen doel
- schot blokkeren
- verwerken van schoten op het doel
- rugdekking, overzicht houden meer zien als directe tegenstander

## Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

### Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

- veld smaller maken

### Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- veld breder maken
- oefenvorm 2.2



## Aanwijzingen aanvallen

### Dribbelen

*met de bal afstand overbruggen*

- snelheid maken met bal
- afschermen van de bal
- bal kort bij je houden
- richting veranderen (kappen)
- passeren
- schijnbeweging / -actie

- kijk voordat je je individuele actie maakt of er sprake is van rugdekking en/of dat medespeler beter in positie staat
- speel de bal niet te ver voor je uit, houd de bal onder controle
- ga niet te dicht naar de verdediger toe
- schijnbeweging op tijd maken, anders wordt de bal geblokkeerd of kan de verdediger zich nog herstellen
- zorg dat je versnelt tijdens en na de passeeractie anders ben je makkelijk te verdedigen
- zorg er voor dat je in staat bent om de bal tijdens en na de passeeractie af te schermen - lichaam (bij voorkeur) tussen tegenstander en de bal
- snijd na de passeeractie de tegenstander de pass af en houdt de bal in gunstige positie te om te kunnen schieten

### Passen

*bal verplaatsen naar een medespeler*

- kijk over de bal, probeer vooruit te kijken en zoek naar een moment om voorste speler aan te spelen
- houd de bal bij je, er is geen tegenstander in de buurt
- speel de bal niet te zacht, te hard, te hoog of met een stuit
- speel de bal op het goede been en niet aan de kant van de dekkende tegenstander
- speel de bal als het kan in de loop mee (1-1,5 meter voor de speler)

### Aannemen

*controleren en verwerken van de bal*

- laat de bal niet te ver van je voet stuiten
- neem de bal zo aan dat je na de aanname de bal nog in alle richtingen kunt spelen (dichtbij en onder controle)
- neem de bal zo aan dat je de bal na of in de aanname vooruit kunt dribbelen of passen (open aanname)
- gebruik je lichaam zodat je de bal tijdens de aanname kunt afschermen (lichaam tussen tegenstander en de bal houden)

### Schieten

*ondernemen van een doelpoging met de voet*

### Vrijlopen / positie kiezen

- speel ver uit elkaar, de voorste speler zo diep mogelijk
- kies zodanig positie dat je (makkelijk) aanspeelbaar bent, loop niet in de rug van de verdediger
- maak eerst ruimte voor jezelf om vrij te komen - eerst van de bal af en dan naar de bal toe of omgekeerd
- speler(s) achter de bal positie kiezen wanneer vooruit niet (meer) mogelijk is
- de speler voor de bal moet op het juiste moment, wanneer medespeler de bal goed in bezit heeft (voor het goede been, voldoende ruimte) vragen op dieptepass
- actie na de actie, steeds mee blijven doen, aansluiten na dieptepass

## Aanwijzingen verdedigen

### Rugdekking / ruimte dekking / knijpen / nuttig blijven

*(kunnen) ondersteunen van medespelers*

- tegenstander naar een zijkant dwingen
- aanspeellijn naar de diepste speler afschermen
- kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie, dus steeds tussen de bal en het doel zien te komen, doel afschermen
- wanneer je in ondertal bent probeer spelers op te houden, wacht op het juiste moment

### Druk zetten op de balbezitter

*voorkomen dat de bal vooruit gespeeld kan worden*

- aanspeellijn naar de diepste speler afschermen
- kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie, dus steeds tussen de bal en het doel zien te komen, doel afschermen

### Duel om de bal

*poging doen de bal te veroveren*

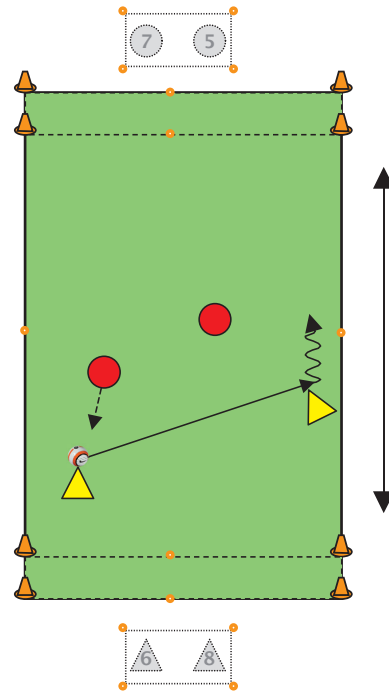
- niet te snel naar de tegenstander toe, behoedzaam naderen
- niet te langzaam naar de tegenstander toe, als je te lang wacht dan schiet hij de bal langs je in het doel of past hij de bal vooruit
- sta ingedraaid (niet frontaal) met het gewicht op de voorvoeten; voorste been afhankelijk welke kant je de aanvaller op wilt dwingen
- probeer ook met eigen initiatief en schijnacties de druk op de tegenstander te vergroten
- probeer tegenstander naar de zijkant te dwingen
- jaag tegenstander op en dwing hem tot fouten
- kies het juiste moment om de bal af te pakken te veroveren:
  - na schijnactie van de verdediger
  - wanneer tegenstander bal te ver voor zich uit speelt
  - onzuivere pass van de tegenstander
  - te harde bal van de tegenstander op een medespeler / foute aanname
- ga niet te snel naar de grond / geen overtredingen maken

### Tegenhouden van de bal door keeper / speler

*voorkomen dat de bal het doelvlak gaat passeren*

- keeper verder uit doel als druk vooruit wordt gezet

## 2 tegen 2 lijnvoetbal



- Regels:**
- beide teams kunnen scoren door over de doellijn van de tegenpartij te dribbelen en de bal in het vak te controleren (voet op de bal)
  - als de bal uit is indribbelen of inpassen
  - bij een achterbal of hoekschop in het midden van de eigen doellijn starten

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
  - lengte: 20 meter
  - breedte: 15 meter

- Aantal spelers:**
- 4-8 spelers
  - 5, 6, 7 of 8 spelers (doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop)

- Materiaal:**
- 8 ballen
  - 4 pionnen
  - 8 hesjes (4 om 4)
  - 14 hoedjes

## Inhoud - Bedoeling van deze vorm

### Karakteristiek:

#### Aanvallen

- scoren door over de doellijn te dribbelen
- via positieospel spelers in 1 tegen 1 situaties brengen

#### Verdedigen

- positioneel zeer goed verdedigen
- tegenpartij dwingen tot breedtespel
- bal afpakken

### Eisen aan het spel:

#### Aanvallen

- direct starten met dribbelen
- balbehandeling in het positieospel
- snel handelen, direct kunnen passen
- overzicht in de situaties voor het verplaatsen van het spel en het kiezen van het moment en de richting van de passeeractie, het afsnijden van de pas van de tegenstander en het afschermen van de bal

#### Verdedigen

- bal blijven zien
- zonder overtredingen het scoren van de tegenstander beletten
- overzicht houden, meer zien dan directe tegenstander (rugdekking)
- samenwerken (kleine ruimte maken) om de tegenpartij op te houden

## Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

### Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

- veld smaller maken
- deel van de lijn waarover gedribbeld kan worden kleiner maken (afzetten met extra pionnen)

### Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- veld breder maken
- oefenvorm 3.5

## Aanwijzingen aanvallen

### Dribbelen

*met de bal afstand overbruggen*

- snelheid maken met bal
- afschermen van de bal
- bal kort bij je houden
- richting veranderen (kappen)
- passeren
- schijnbeweging / -actie

- kijk voordat je je individuele actie maakt of er sprake is van rugdekking en/of dat medespelers beter in positie staan
- speel de bal niet te ver voor je uit, houd de bal onder controle
- ga niet te dicht naar de verdediger toe
- schijnbeweging op tijd maken, anders wordt de bal geblokkeerd of kan de verdediger zich nog herstellen
- zorg dat je versnelt tijdens en na de passeeractie anders ben je makkelijk te verdedigen
- zorg er voor dat je in staat bent om de bal tijdens en na de passeeractie af te schermen - lichaam (bij voorkeur) tussen tegenstander en de bal
- snijd na de passeeractie de tegenstander de pass af

### Passen

*bal verplaatsen naar een medespeler*

- kijk om je heen voor je de bal krijgt, probeer vooruit te kijken en zoek naar momenten om een speler dicht bij de lijn aan te spelen
- houd de bal bij je, er is geen tegenstander in de buurt
- speel de bal niet te zacht, te hard, te hoog of met een stuit
- speel de bal op het goede been en niet aan de kant van de dekkende tegenstander
- speel de bal als het kan in de loop mee (1-1,5 meter voor de speler)
- wanneer de tegenstander in staat is om direct druk te zetten de bal direct doorpassen / kaatsen

### Aannemen

*controleren en verwerken van de bal*

- zorg er voor dat je tijdens het aannemen en verwerken van de bal de snelheid uit de bal haalt
- laat de bal niet te ver van je voet stuiten
- neem de bal zo aan dat je na de aanname de bal nog in alle richtingen kunt spelen
- neem de bal zo aan dat je de bal na de aanname vooruit kunt dribbelen of passen (open aanname)
- gebruik je lichaam zodat je de bal tijdens de aanname kunt afschermen (lichaam tussen tegenstander en de bal houden)

### Vrijlopen / positie kiezen

- maak de ruimte met elkaar groot en bezet de ruimte zo optimaal mogelijk (speel vanuit je positie)
- kies zodanig positie dat je (makkelijk) aanspeelbaar bent, loop niet in de rug van de verdediger
- maak eerst ruimte voor jezelf om vrij te komen - eerst van de bal af en dan naar de bal toe of omgekeerd
- actie na de actie, steeds mee blijven doen, ze hebben je weer nodig

## Aanwijzingen verdedigen

### Rugdekking / ruimte dekking / knijpen / nuttig blijven

*(kunnen) ondersteunen van medespelers*

- dicht bij elkaar verdedigen (ruimte klein maken) en tegenpartij naar een zijkant dwingen
- wanneer je in ondertal bent probeer spelers op te houden, blijf ze zien, win tijd
- geef elkaar goede rugdekking, werk goed samen

### Druk zetten op de balbezitter

*voorkomen dat de bal vooruit gespeeld kan worden*

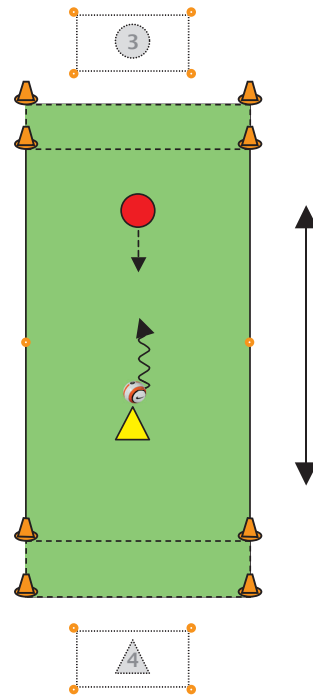
- kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie, dus steeds tussen de bal en de doellijn zien te komen

### Duel om de bal

*poging doen de bal te veroveren*

- met de juiste snelheid naar de tegenstander toe, zorg dat je niet wordt uitgespeeld
- zorg ervoor dat de bal niet vooruit of diep gespeeld kan worden of dat de tegenstander veel tijd heeft om een actie te maken
- sta ingedraaid (niet frontaal) met het gewicht op de voorvoeten; voorste been afhankelijk welke kant je de aanvaller op wilt dwingen
- probeer ook met eigen initiatief en schijnacties de druk op de aanvallers te vergroten, houd ze bezig
- blijf zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander draai je rug niet naar hem toe (blijf je tegenstander zien)
- probeer tegenstander naar de zijkant te dwingen
- jaag tegenstander op en dwing hem tot fouten
- kies het juiste moment om de bal af te pakken te veroveren:
  - na schijnactie van de verdediger
  - wanneer tegenstander bal te ver voor zich uit speelt
  - onzuivere pass van de tegenstander
  - te harde bal van de tegenstander op een medespeler / foute aanname
- ga niet te snel naar de grond / maak geen overtredingen

## 1 tegen 1 lijnvoetbal



- Regels:**
- beide teams kunnen scoren door over de doellijn van de tegenpartij te dribbelen en de bal in het vak te controleren (voet op de bal)
  - als de bal uit is indribbelen
  - bij een achterbal of hoekschoep in het midden van de eigen doellijn starten

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
  - lengte: 20 meter
  - breedte: 10 meter (scoorvak 3-5m)

- Aantal spelers:**
- 2-4 spelers
  - 3 of 4 spelers  
(doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschoep)

- Materiaal:**
- 8 ballen
  - 8 pionnen
  - 4 hesjes (2 om 2)
  - 10 hoedjes

## Inhoud - Bedoeling van deze vorm

- Karakteristiek:**
- Aanvallen**
    - scoren door over de doellijn te dribbelen
  - Verdedigen**
    - positioneel zeer goed verdedigen
    - tegenstander dwingen naar een zijkant / tot het maken van fouten
    - bal afpakken
- Eisen aan het spel:**
- Aanvallen**
    - overzicht in de situaties en het kiezen van het juiste moment en de richting van de passeeractie, het afsnijden van de pas van de tegenstander en het afschermen van de bal
  - Verdedigen**
    - bal blijven zien
    - zonder overtredingen het scoren van de tegenstander beletten
    - overzicht houden, herkennen van het juiste moment om een aanval op de bal te doen

## Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

- Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken**
- veld smaller maken
  - deel van de lijn waarover gedribbeld kan worden kleiner maken (afzetten met extra pionnen)
  - oefenvorm 3.4

- Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken**
- veld breder maken
  - oefenvorm 3.6

## Aanwijzingen aanvallen

### Dribbelen

*met de bal afstand overbruggen*

- snelheid maken met bal
- afschermen van de bal
- bal kort bij je houden
- richting veranderen (kappen)
- passeren
- schijnbeweging / -actie

- 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
- ga niet te dicht naar de verdediger toe
- schijnbeweging op tijd maken, anders wordt de bal geblokkeerd of kan de verdediger zich nog herstellen
- zorg dat je versnelt tijdens en na de passeeractie anders ben je makkelijk te verdedigen
- zorg er voor dat je in staat bent om de bal tijdens en na de passeeractie af te schermen - lichaam (bij voorkeur) tussen tegenstander en de bal
- snijd na de passeeractie de tegenstander de pass af

## Aanwijzingen verdedigen

### Druk zetten op de balbezitter

*voorkomen dat de bal vooruit gespeeld kan worden*

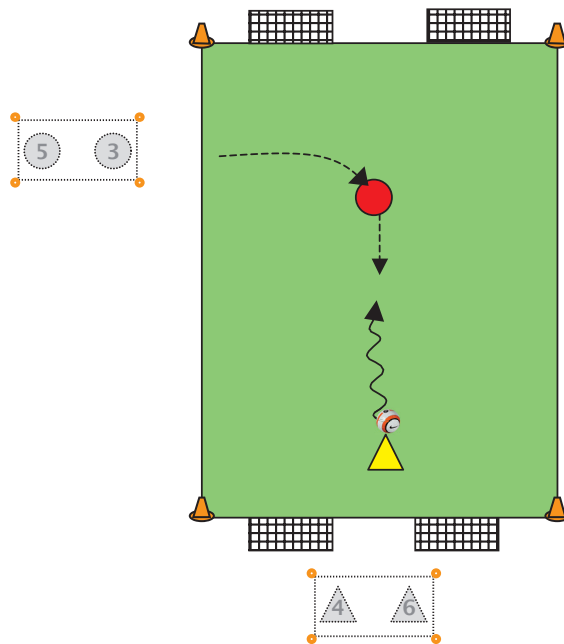
- kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie, dus steeds tussen de bal en de doellijn zien te komen

### Duel om de bal

*poging doen de bal te veroveren*

- met de juiste snelheid naar de tegenstander toe, zorg dat je niet wordt uitgespeeld
- zorg ervoor dat de tegenstander weinig tijd heeft om een actie te maken
- sta ingedraaid (niet frontaal) met het gewicht op de voorvoeten; voorste been afhankelijk welke kant je de aanvaller op wilt dwingen
- druk op de bal houden
- probeer ook met eigen initiatief en schijnacties de druk op de aanvaller te vergroten, houd ze bezig
- blijf zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander draai je rug niet naar hem toe
- probeer tegenstander naar de zijkant te dwingen
- jaag tegenstander op en dwing hem tot fouten
- kies het juiste moment om de bal af te pakken te veroveren:
  - na schijnactie van de verdediger
  - wanneer tegenstander bal te ver voor zich uit speelt
- ga niet te snel naar de grond / maak geen overtredingen
- ga ingedraaid staan

## 1 tegen 1 met 4 doeltjes



- Regels:**
- beide teams kunnen scoren op twee kleine doeltjes
  - als de bal uit is indribbelen
  - bij een achterbal / hoekschop in het midden van de eigen doellijn starten / of een medespeler (of trainer-coach) speelt de bal in vanaf de zijkant

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 20 meter
  - breedte: 15 meter
  - een variatie is de vorm waarbij een medespeler (of trainer-coach) steeds de 1<sup>e</sup> bal inspeelt op de speler die moet starten (aannemen en vervolgens dribbelen)

- Aantal spelers:**
- 2-6 spelers
  - 3, 4, 5 of 6 spelers (doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop)
  - meer dan 7 spelers organisatie twee keer uitzetten

- Materiaal:**
- 8 ballen
  - 8 pionnen
  - 6 hesjes (3 om 3)
  - 4 kleine doeltjes (3 bij 1 meter)
  - 8 hoedjes

## Inhoud - Bedoeling van deze vorm

- Karakteristiek:**
- Aanvallen**
- scoren door op een van de twee doeltjes
  - (snel) wisselen van richting in het dribbelen / kappen
- Verdedigen**
- positioneel zeer goed verdedigen
  - tegenstander dwingen naar een kant / tot het maken van fouten
  - bal afpakken
- Eisen aan het spel:**
- Aanvallen**
- overzicht in de situaties en het kiezen van het juiste moment en de richting van de passeeractie / het kappen van de bal
  - het afsnijden van de pas van de tegenstander en het afschermen van de bal
- Verdedigen**
- bal blijven zien, druk op de bal zien te krijgen / zien te houden
  - zonder overtredingen het scoren van de tegenstander beletten
  - overzicht houden, herkennen van het juiste moment om een aanval op de bal te doen

## Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

### Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

- veld smaller maken
- verdediger verder van de eigen doeltjes laten starten
  - eerder druk op de bal
- doeltjes naar binnen verplaatsen
- oefenvorm 3.5

### Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- veld breder maken
- doeltjes verder uit elkaar zetten

## Aanwijzingen aanvallen

### Dribbelen

*met de bal afstand overbruggen*

- snelheid maken met bal
- afschermen van de bal
- bal kort bij je houden
- richting veranderen (kappen)
- passeren
- schijnbeweging / -actie

- speel de bal niet te ver voor je uit, houdt de bal onder controle
- ga niet te dicht naar de verdediger toe
- schijnbeweging op tijd maken, anders wordt de bal geblokkeerd of kan de verdediger zich nog herstellen
- zorg dat je versnelt tijdens en na de passeeractie anders ben je makkelijk te verdedigen
- zorg er voor dat je in staat bent om de bal tijdens en na de passeeractie af te schermen - lichaam (bij voorkeur) tussen tegenstander en de bal
- snijd na de passeeractie de tegenstander de pass af

### Aannemen (variant waarbij medespeler (of trainer-coach) 1<sup>e</sup> bal inspeelt)

*controleren en verwerken van de bal*

- zorg er voor dat je tijdens het aannemen en verwerken van de bal de snelheid uit de bal haalt
- laat de bal niet te ver van je voet stuiten
- neem de bal zo aan dat je na de aanname de bal nog in alle richtingen kunt spelen
- neem de bal zo aan dat je de bal na de aanname vooruit kunt dribbelen
- gebruik je lichaam zodat je de bal tijdens de aanname kunt afschermen (lichaam tussen tegenstander en de bal houden)

## Aanwijzingen verdedigen

### Druk zetten op de balbezitter

*voorkomen dat de bal vooruit gespeeld kan worden*

- kies steeds voor het (kunnen) verdedigen van de doeltjes, dus steeds tussen de bal en de doeltjes zien te komen

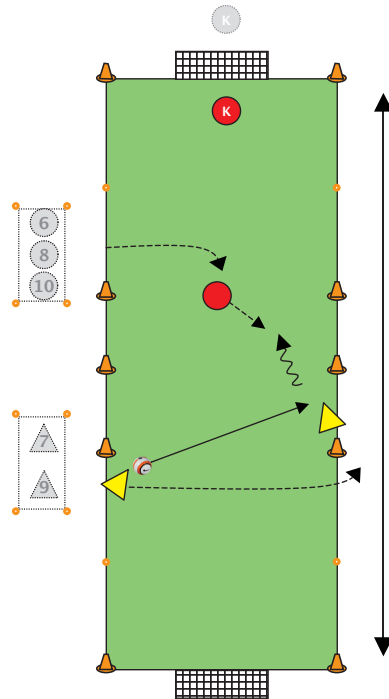
### Duel om de bal

*poging doen de bal te veroveren*

- niet te langzaam naar de tegenstander toe, als je te lang wacht dan schiet hij de bal langs je in een van de twee doeltjes
- sta ingedraaid (niet frontaal) met het gewicht op de voorvoeten; voorste been afhankelijk welke kant je de aanvaller op wilt dwingen
- druk op de bal houden
- probeer ook met eigen initiatief en schijnacties de druk op de aanvallers te vergroten, houd ze bezig
- blijf zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander draai je rug niet naar hem toe
- probeer tegenstander naar de zijkant te dwingen
- jaag tegenstander op en dwing hem tot fouten
- kies het juiste moment om de bal af te pakken te veroveren:
  - na schijnactie van de verdediger
  - wanneer tegenstander bal te ver voor zich uit speelt
  - foute aanname (variant)
- ga niet te snel naar de grond / maak geen overtredingen

# Oefenvorm 3.7

## 1 tegen 1 (+k) grote doelen tegenstander van voren



- Regels:**
- beide teams kunnen scoren op een groot doel
  - als de bal uit is volgende aanvaller en verdediger

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
  - lengte: 32 meter
  - breedte: 10-12 meter
  - een variatie is de vorm waarbij de trainer-coach steeds de 1<sup>e</sup> bal inspeelt op de speler die moet starten (aannemen en vervolgens dribbelen / schieten)

- Aantal spelers:**
- 4-10 spelers
  - keepers wisselen door om de 5 aanvalspogingen
  - spelers wisselen door na elke aanval of wanneer de bal uit is

- Materiaal:**
- 8 ballen
  - 10 pionnen
  - 10 hesjes (5 om 5)
  - 2 grote doelen (5 bij 2 meter)
  - 12 hoedjes

## Inhoud - Bedoeling van deze vorm

- Karakteristiek:**
- Aanvallen**
    - scoren op groot doel met keeper
  - Verdedigen**
    - positioneel zeer goed verdedigen
    - tegenstander dwingen naar een zijkant / tot het maken van fouten
    - bal afpakken
- Eisen aan het spel:**
- Aanvallen**
    - goede eerste aanname (vooruit en in de loop)
    - overzicht in de situaties en het kiezen van het juiste moment en de richting van de passeeractie / kappen
    - het afsnijden van de pas van de tegenstander en het afschermen van de bal
  - Verdedigen**
    - bal blijven zien
    - zonder overtredingen het scoren van de tegenstander beletten
    - overzicht houden, herkennen van het juiste moment om een aanval op de bal te doen

## Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

- Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken**
- veld smaller maken
  - verdediger korter op de situatie laten starten (spelen met de afstanden tussen de pionnen)

- Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken**
- veld breder maken
  - verdediger verder van de situatie laten starten (spelen met de afstanden tussen de pionnen)
  - oefenvorm 3.8



# Oefenvorm 3.7

## Aanwijzingen aanvallen

### Dribbelen

*met de bal afstand overbruggen*

- snelheid maken met bal
- afschermen van de bal
- bal kort bij je houden
- richting veranderen (kappen)
- passeren
- schijnbeweging / -actie

- speel de bal niet te ver voor je uit, houdt de bal onder controle
- ga niet te dicht naar de verdediger toe
- schijnbeweging op tijd maken, anders wordt de bal geblokkeerd of kan de verdediger zich nog herstellen
- zorg dat je versnelt tijdens en na de passeeractie anders ben je makkelijk te verdedigen
- zorg er voor dat je in staat bent om de bal tijdens en na de passeeractie af te schermen - lichaam (bij voorkeur) tussen tegenstander en de bal
- snijd na de passeeractie de tegenstander de pass af

### Aannemen

*controleren en verwerken van de bal*

- laat de bal niet te ver van je voet stuiten
- neem de bal zo aan dat je na de aanname de bal nog in alle richtingen kunt spelen
- neem de bal zo aan dat je de bal na de aanname vooruit kunt dribbelen
- gebruik je lichaam zodat je de bal tijdens de aanname kunt afschermen (lichaam tussen tegenstander en de bal houden)

### Schieten

*ondernemen van een doelpoging met de voet*

- wreef
- binnenkant voet
- buitenkant voet
- 'punt'

- snijd de pas af voor de verdediger
- probeer de bal voor je schietbeen te krijgen en scherm de bal met je lichaam af
- kijk waar de keeper en het doel is en plaats de bal met binnenkant / buitenkant voet langs de keeper (korte afstand) of met de wreef (lange afstand)



## Aanwijzingen verdedigen

### Druk zetten op de balbezitter

*voorkomen dat de bal vooruit gespeeld kan worden*

- kies steeds voor het (kunnen) verdedigen van het doel, dus steeds tussen de bal en het doel zien te komen
- zet (snel) druk vooruit

### Duel om de bal

*poging doen de bal te veroveren*

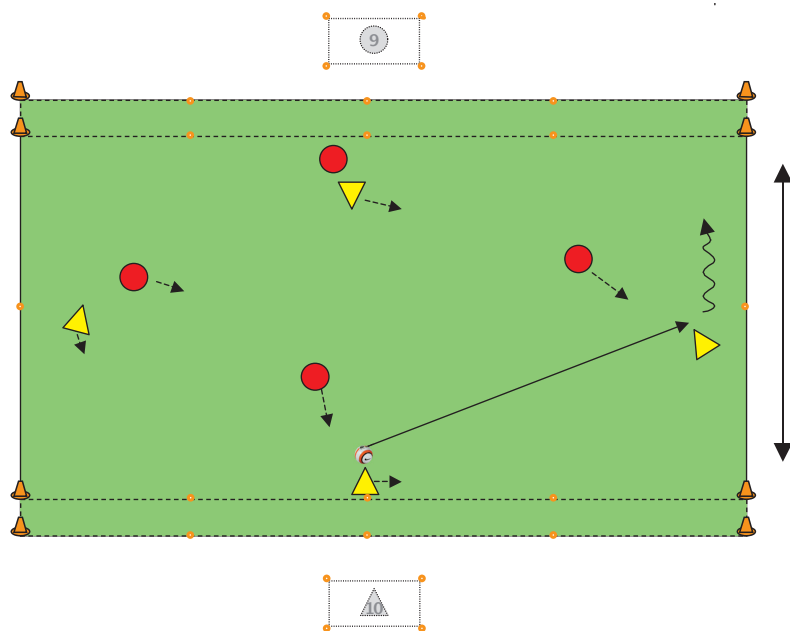
- met de juiste snelheid naar de tegenstander toe; zorg dat je niet wordt uitgespeeld en dat de tegenstander de bal niet op doel kan schieten
- sta ingedraaid (niet frontaal) met het gewicht op de voorvoeten; voorste been afhankelijk welke kant je de aanvaller op wilt dwingen
- probeer ook met eigen initiatief en schijnacties de druk op de aanvallers te vergroten, hou ze bezig
- blijf zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander draai je rug niet naar hem toe (blijf de tegenstander zien)
- probeer tegenstander naar de zijkant te dwingen
- jaag tegenstander op en dwing hem tot fouten
- kies het juiste moment om de bal af te pakken te veroveren:
  - na schijnactie van de verdediger
  - wanneer tegenstander bal te ver voor zich uit speelt
  - onzuivere pass van de tegenstander
  - te harde bal van de tegenstander op een medespeler / foute aanname
- ga niet te snel naar de grond / maak geen overtredingen

### Tegenhouden van de bal door keeper / speler

*voorkomen dat de bal het doelvlak gaat passeren*

- tippen
- stompen
- vangen
- blokken (keeper)
- blokken (speler)

## 4 tegen 4 lijnvoetbal



### Regels:

- beide teams kunnen scoren door over de doellijn van de tegenpartij te dribbelen en de bal in het vak te controleren (voet op de bal)
- als de bal uit is indribbelen of inpassen
- bij een achterbal of hoekschop in het midden van de eigen doellijn starten

### Organisatie:

- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 20 meter
  - breedte: 40 meter (scoorvak is 3-5m)

### Aantal spelers:

- 8-10 spelers
- 9 of 10 spelers (doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop)

### Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (4 om 4)
- 20 hoedjes

## Inhoud - Bedoeling van deze vorm

### Karakteristiek:

#### Aanvallen

- scoren door over de doellijn te dribbelen
- via positieospel spelers in 1 tegen 1 situaties brengen

#### Verdedigen

- positioneel zeer goed verdedigen
- tegenpartij dwingen tot breedtespel
- bal afpakken

### Eisen aan het spel:

#### Aanvallen

- balbehandeling in het positieospel
- snel handelen, direct kunnen passen
- overzicht in de situaties voor het verplaatsen van het spel
- kiezen van het moment en de richting van de passeeractie
- afsnijden van de pas van de tegenstander en het afschermen van de bal

#### Verdedigen

- bal blijven zien
- zonder overtredingen het scoren van de tegenstander beletten
- overzicht houden, meer zien dan directe tegenstander (rugdekking)
- samenwerken (kleine ruimte maken) om de tegenpartij op te houden

## Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

### Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

- veld smaller maken
- deel van de lijn waarover gedribbeld kan worden kleiner maken (afzetten met extra pionnen)

### Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- veld langer maken

## Aanwijzingen aanvallen

### Dribbelen

*met de bal afstand overbruggen*

- snelheid maken met bal
- afschermen van de bal
- bal kort bij je houden
- richting veranderen (kappen)
- passeren
- schijnbeweging / -actie

- kijk voordat je je individuele actie maakt of er sprake is van rugdekking en/of dat medespelers beter in positie staan
- speel de bal niet te ver voor je uit, houd de bal onder controle
- ga niet te dicht naar de verdediger toe
- schijnbeweging op tijd maken, anders wordt de bal geblokkeerd of kan de verdediger zich nog herstellen
- zorg dat je versnelt tijdens en na de passeeractie anders ben je makkelijk te verdedigen
- zorg er voor dat je in staat bent om de bal tijdens en na de passeeractie af te schermen - lichaam (bij voorkeur) tussen tegenstander en de bal
- snijd na de passeeractie de tegenstander de pass af

### Passen

*bal verplaatsen naar een medespeler*

- kijk om je heen voor je de bal krijgt, probeer vooruit te kijken en zoek naar momenten om een speler dicht bij de lijn aan te spelen
- houd de bal bij je, er is geen tegenstander in de buurt
- speel de bal niet te zacht, te hard, te hoog of met een stuit
- speel de bal op het goede been en niet aan de kant van de dekkende tegenstander
- speel de bal als het kan in de loop mee (1-1,5 meter voor de speler)
- wanneer de tegenstander in staat is om direct druk te zetten de bal direct doorpassen / kaatsen

### Aannemen

*controleren en verwerken van de bal*

- zorg er voor dat je tijdens het aannemen en verwerken van de bal de snelheid uit de bal haalt
- laat de bal niet te ver van je voet stuiten
- neem de bal zo aan dat je na de aanname de bal nog in alle richtingen kunt spelen
- neem de bal zo aan dat je de bal na de aanname vooruit kunt dribbelen of passen (open aanname)
- gebruik je lichaam zodat je de bal tijdens de aanname kunt afschermen (lichaam tussen tegenstander en de bal houden)

### Vrijlopen / positie kiezen

- maak de ruimte met elkaar groot en bezet de ruimte zo optimaal mogelijk (speel vanuit je positie)
- loop niet in dezelfde lijn / richting als medespeler kies zodanig positie dat je (makkelijk) aanspeelbaar bent, loop niet in de rug van de verdediger
- maak eerst ruimte voor jezelf om vrij te komen - eerst van de bal af en dan naar de bal toe of omgekeerd
- niet allemaal naar de bal toe bewegen
- niet allemaal van de bal weg bewegen
- zorg voor meer dan één afspeelmogelijkheid (links, rechts en in de diepte)
- speler(s) achter de bal positie kiezen om het spel te kunnen verplaatsen
- actie na de actie, steeds mee blijven doen, ze hebben je weer nodig

## Aanwijzingen verdedigen

### Rugdekking / ruimte dekking / knijpen / nuttig blijven

*(kunnen) ondersteunen van medespelers*

- dicht bij elkaar verdedigen (ruimte klein maken) en tegenpartij naar een zijkant dwingen
- wanneer je in ondertal bent probeer spelers op te houden, blijf ze zien, win tijd
- geef elkaar goede rugdekking, werk goed samen

### Druk zetten op de balbezitter

*voorkomen dat de bal vooruit gespeeld kan worden*

- kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie, dus steeds tussen de bal en de doellijn zien te komen

### Duel om de bal

*poging doen de bal te veroveren*

- met de juiste snelheid naar de tegenstander toe; zorg dat je niet wordt uitgespeeld en zorg er voor dat de bal niet vooruit of diep gespeeld kan worden of dat de tegenstander veel tijd heeft om zijn actie te maken
- sta ingedraaid (niet frontaal) met het gewicht op de voorvoeten; voorste been afhankelijk welke kant je de aanvaller op wilt dwingen
- probeer ook met eigen initiatief en schijnacties de druk op de aanvallers te vergroten, houd ze bezig
- blijf zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander draai je rug niet naar hem toe (weet waar je tegenstander is)
- probeer tegenstander naar de zijkant te dwingen
- jaag tegenstander op en dwing hem tot fouten
- kies het juiste moment om de bal af te pakken te veroveren:
  - na schijnactie van de verdediger
  - wanneer tegenstander bal te ver voor zich uit speelt
  - onzuivere pass van de tegenstander
  - te harde bal van de tegenstander op een medespeler / foute aanname
- ga niet te snel naar de grond / maak geen overtredingen

# GROEP 4

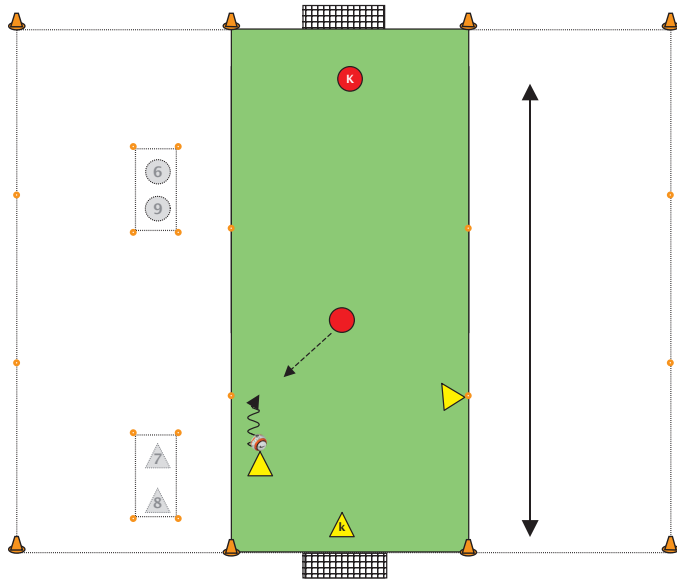
WU 4.1 EN 4.2 / DEFENVORM 4.1 T/M 4.3, 4.5 EN 4.6 / PARTIJVORM 4

VERDEDIGEN



# WU 4.1

## 2 (+k) tegen 1 (+k) breed veld - grote doelen



### Regels:

- beide teams kunnen scoren op een groot doel met keeper
- als de bal uit is indribbelen voor de verdediger of inpassen voor het tweetal
- bij een hoekschop / achterbal starten bij de keeper van het tweetal
- dubbele score wanneer de verdediger de bal verovert op helft tegenpartij en scoort
- na verloop van tijd wisselen team A en team B van rol

### Organisatie:

- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 30 meter
- breedte: 10-12 meter

### Aantal spelers:

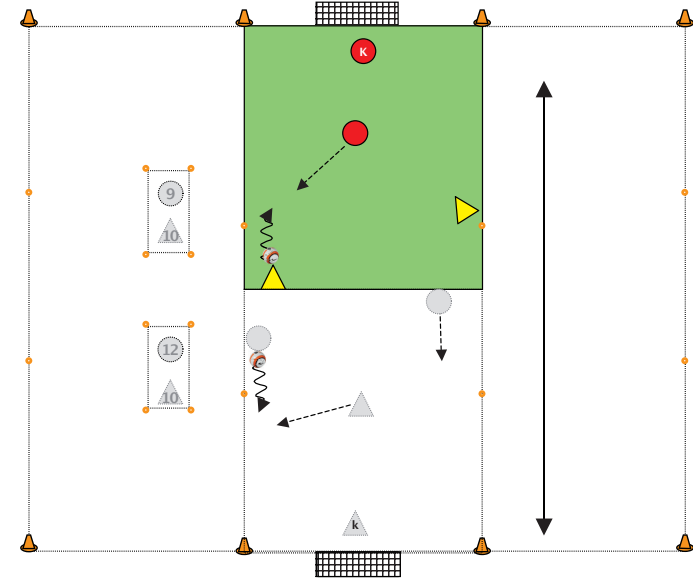
- 6-8 spelers (steeds 2 nieuwe aanvallers en 1 nieuwe verdediger doorwisselen na elke aanval)

### Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (4 om 4)
- 2 grote doelen (5 bij 2 meter)

# WU 4.2

## 2 tegen 1 (+k) groot doel - lijn



### Regels:

- tweetal kan scoren op doel met keeper
- verdediger + keeper kunnen scoren door de bal over de lijn te dribbelen
- als de bal uit is indribbelen ((verdediger) of inpassen ((tweetal)
- bij een achterbal / hoekschop / doelpunt opnieuw starten
- organisatie 2 x uitzetten en na 3-4 minuten wisselen

### Organisatie:

- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 15-20 meter
- breedte: 10-12 meter

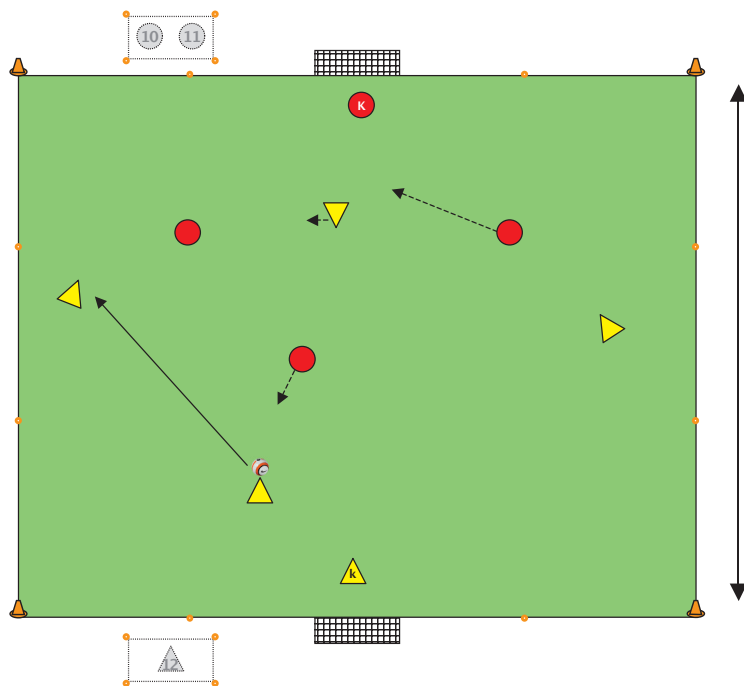
### Aantal spelers:

- 10 spelers (organisatie 2x uitzetten)

### Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (4 om 4)
- 2 doeltjes (5 bij 2 meter)

## 4 (+k) tegen 3 (+k) met 2 grote doelen



- Regels:**
- beide teams kunnen scoren op een groot doel
  - als de bal uit is inpassen voor het viertal en indribbelen voor het drietal
  - bij achterbal / hoekschop starten bij keeper van het viertal
  - na verloop van tijd wisselen team A en team B van rol

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
  - lengte: 30-35 meter
  - breedte: 40 meter

- Aantal spelers:**
- 9-12 spelers
  - 10, 11 of 12 spelers (doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop)

- Materiaal:**
- 8 ballen
  - 4 pionnen
  - 10 hesjes (5 om 5)
  - 2 grote doelen (5 bij 2 meter)
  - 16 hoedjes

## Inhoud - Bedoeling van deze vorm

- Karakteristiek:**
- Aanvallen**
- scoren
  - vrij komen met en zonder bal
  - medespelers in scoringspositie brengen, bal goed klaarleggen
  - spelvoortzetting van de doelverdediger belangrijk
- Verdedigen**
- doelpogingen voorkomen
  - verwerken van schoten op het doel door de doelverdediger
- Eisen aan het spel:**
- Aanvallen**
- doelgericht
  - zeer goed verzorgd positiespel
  - zodra bal vrij is (binnen schotafstand), schieten
  - passeeracties om bal vrij te krijgen (schijnbeweging)
  - nauwkeurig en met juiste balsnelheid aangooien/-rollen van de doelverdediger
- Verdedigen**
- scherp op balbezittende tegenstander dekken
  - niet uitgespeeld worden, niet laten passeren
  - niet terugwijken naar eigen doel
  - schot blokkeren
  - verwerken van schoten op het doel

## Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

### Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken

- veld smaller maken
- verdedigende team belonen wanneer ze de bal veroveren op helft tegenpartij en scoren (eerder druk zetten)

### Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken

- veld langer maken
- oefenvorm 4.2

## Aanwijzingen aanvallen

### Dribbelen

*met de bal afstand overbruggen*

- kijk voordat je je individuele actie maakt of er sprake is van rugdekking en/of dat medespeler beter in positie staat
- speel de bal niet te ver voor je uit, houdt de bal onder controle
- ga niet te dicht naar de verdediger toe
- schijnbeweging op tijd maken, anders wordt de bal geblokkeerd of kan de verdediger zich nog herstellen
- zorg dat je versnelt tijdens en na de passeeractie anders ben je makkelijk te verdedigen
- zorg er voor dat je in staat bent om de bal tijdens en na de passeeractie af te schermen - lichaam (bij voorkeur) tussen tegenstander en de bal
- snijd na de passeeractie de tegenstander de pass af en houdt de bal in gunstige positie te om te kunnen schieten

### Passen

*bal verplaatsen naar een medespeler*

- kijk over de bal, probeer vooruit te kijken en zoek naar een moment om voorste speler aan te spelen
- houd de bal bij je, er is geen tegenstander in de buurt
- speel de bal niet te zacht, te hard, te hoog of met een stuit
- speel de bal op het goede been en niet aan de kant van de dekkende tegenstander
- speel de bal als het kan in de loop mee (1-1,5 meter voor de speler)

### Aannemen

*controleren en verwerken van de bal*

- laat de bal niet te ver van je voet stuiten
- neem de bal zo aan dat je na de aanname de bal nog in alle richtingen kunt spelen (dichtbij en onder controle)
- neem de bal zo aan dat je de bal na of in de aanname vooruit kunt dribbelen of passen (open aanname)
- gebruik je lichaam zodat je de bal tijdens de aanname kunt afschermen (lichaam tussen tegenstander en de bal houden)

### Schieten

*ondernemen van een doelpoging met de voet*

- wreef
- binnenkant voet
- buitenkant voet
- 'punt'
- snijd de pas af voor de verdediger
- probeer de bal voor je schietbeen te krijgen en scherm de bal met je lichaam af
- kijk waar de keeper en het doel is en plaats de bal met binnenkant / buitenkant voet langs de keeper (korte afstand) of met de wreef (lange afstand)

### Vrijlopen / positie kiezen

- maak de ruimte met elkaar groot en bezet de ruimte zo optimaal mogelijk
- kies zodanig positie dat je (makkelijk) aanspeelbaar bent, loop niet in de rug van de verdediger
- maak eerst ruimte voor jezelf om vrij te komen - eerst van de bal af en dan naar de bal toe of omgekeerd
- diepste speler kiest het juiste moment om zich aanspeelbaar te maken
- speler(s) achter de bal positie kiezen om het spel te kunnen verplaatsen / te schieten op doel
- actie na de actie, steeds mee blijven doen, ze hebben je weer nodig

## Aanwijzingen verdedigen

### Rugdekking / ruimte dekking / knijpen / nuttig blijven

*(kunnen) ondersteunen van medespelers*

- dicht bij elkaar verdedigen (ruimte klein maken) en tegenpartij naar een zijkant dwingen
- wanneer je in ondertal (drietal) bent probeer spelers op te houden, kies het juiste moment om een aanval te doel op de bal
- geef elkaar goede rugdekking, werk goed samen

### Druk zetten op de balbezitter

*voorkomen dat de bal vooruit gespeeld kan worden*

- kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie, dus steeds tussen de bal en het doel zien te komen, doel afschermen

### Duel om de bal

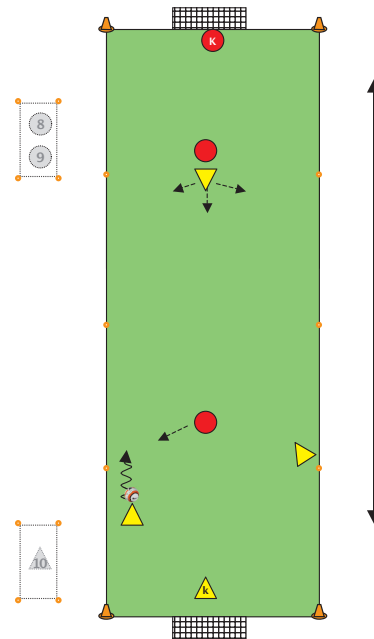
*poging doen de bal te veroveren*

- niet te snel naar de tegenstander toe, behoedzaam naderen
- en niet te langzaam naar de tegenstander toe, als je te lang wacht dan schiet hij de bal langs je in het doel of passt hij de bal vooruit
- sta ingedraaid (niet frontaal) met het gewicht op de voorvoeten; voorste been afhankelijk welke kant je de aanvaller op wilt dwingen
- probeer ook met schijnacties de druk op de aanvallers te vergroten
- blijf zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander draai je rug niet naar hem toe (weet waar je tegenstander is)
- probeer tegenstander naar de zijkant te dwingen
- jaag tegenstander op en dwing hem tot fouten
- kies het juiste moment om de bal af te pakken te veroveren:
  - na schijnactie van de verdediger
  - wanneer tegenstander bal te ver voor zich uit speelt (tegenstander aan de zijkant)
  - onzuivere pass van de tegenstander richting speler aan de zijkant
  - te harde bal van de tegenstander op een medespeler / foute aanname
  - winnen van het duel na de voorzet / blokken / voor de man komen
- ga niet te snel naar de grond / maak geen overtredingen

### Tegenhouden van de bal door keeper / speler

*voorkomen dat de bal het doelvlak gaat passeren*

## 3 (+k) tegen 2 (+k) lang smal veld met grote doelen



### Regels:

- beide teams kunnen scoren op een groot doel met keeper
- als de bal uit is indribbelen of inpassen voor tweetal en inpassen voor drietal
- bij een hoekschop of achterbal starten bij de keeper van het drietal
- dubbele score wanneer de voorste verdediger de bal veroverd op helpt tegenpartij en scoort
- na verloop van tijd wisselen team A en team B van rol
- na inspelen 1ste bal keeper drietal, doet keeper niet meer mee als speler

### Organisatie:

- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 45-50 meter
  - breedte: 10-12 meter

### Aantal spelers:

- 7-10 spelers
- 8, 9 of 10 spelers (doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop)

### Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (4 om 4)
- 2 grote doelen
- 14 hoedjes

## Inhoud - Bedoeling van deze vorm

### Karakteristiek:

#### Aanvallen

- in de opbouw de tegenpartij 'lokken' om de ruimte in de diepte te creëren
- na terugwinnen van de bal zo snel mogelijk de dieptepass spelen

#### Verdedigen

- direct druk geven op de opbouw van de tegenpartij

### Eisen aan het spel:

#### Aanvallen

- 'diep' denken
- het kunnen vrijmaken van de bal
- goed positieospel in de kleine ruimte als voorbereiding op de dieptepass
- korte 1-2 combinaties en balovernames
- goede afstemming tussen opbouwers en diepe speler

#### Verdedigen

- naar bal toe verdedigen
- aanspeellijn naar diepe speler dicht houden

## Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

### Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken

- veld smaller maken
- oefenvorm 4.1

### Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken

- veld breder maken



## Aanwijzingen aanvallen

### Dribbelen

*met de bal afstand overbruggen*

- kijk voordat je je individuele actie maakt of er sprake is van rugdekking en/of dat medespeler beter in positie staat
- speel de bal niet te ver voor je uit, houdt de bal onder controle
- ga niet te dicht naar de verdediger toe
- schijnbeweging op tijd maken, anders wordt de bal geblokkeerd of kan de verdediger zich nog herstellen
- zorg dat je versnelt tijdens en na de passeeractie anders ben je makkelijk te verdedigen
- zorg er voor dat je in staat bent om de bal tijdens en na de passeeractie af te schermen - lichaam (bij voorkeur) tussen tegenstander en de bal
- snijd na de passeeractie de tegenstander de pass af en houdt de bal in gunstige positie om te kunnen schieten

### Passen

*bal verplaatsen naar een medespeler*

- kijk over de bal, probeer vooruit te kijken en zoek naar een moment om voorste speler aan te spelen
- houd de bal bij je, er is geen tegenstander in de buurt
- speel de bal niet te zacht, te hard, te hoog of met een stuit
- speel de bal op het goede been en niet aan de kant van de dekkende tegenstander
- speel de bal als het kan in de loop mee (1-1,5 meter voor de speler)

### Aannemen

*controleren en verwerken van de bal*

- laat de bal niet te ver van je voet stuiten
- neem de bal zo aan dat je na de aanname de bal nog in alle richtingen kunt spelen (dichtbij en onder controle)
- neem de bal zo aan dat je de bal na of in de aanname vooruit kunt dribbelen of passen (open aanname)
- gebruik je lichaam zodat je de bal tijdens de aanname kunt afschermen (lichaam tussen tegenstander en de bal houden)

### Schieten

*ondernemen van een doelpoging met de voet*

- wreef
- binnenkant voet
- buitenkant voet
- snijd de pas af voor de verdediger
- probeer de bal voor je schietbeen te krijgen en scherm de bal met je lichaam af
- kijk waar de keeper en het doel is en plaats de bal met binnenkant / buitenkant voet langs de keeper (korte afstand) of met de wreef (lange afstand)

### Vrijlopen / positie kiezen

- maak de ruimte met elkaar groot en bezet de ruimte zo optimaal mogelijk (voorste speler zo diep mogelijk)
- kies zodanig positie dat je (makkelijk) aanspeelbaar bent, loop niet in de rug van de verdediger
- maak eerst ruimte voor jezelf om vrij te komen - eerst van de bal af en dan naar de bal toe of omgekeerd
- diepste speler kiest het juiste moment om zich aanspeelbaar te maken
- speler(s) achter de bal positie kiezen om het spel te kunnen verplaatsen / te schieten op doel
- actie na de actie, steeds mee blijven doen, ze hebben je weer nodig

## Aanwijzingen verdedigen

### Rugdekking / ruimte dekking / knijpen / nuttig blijven

*(kunnen) ondersteunen van medespelers*

- dicht bij elkaar verdedigen (ruimte klein maken) en tegenpartij naar een zijkant dwingen
- wanneer je in ondertal bent probeer spelers op te houden, kies het juiste moment om een aanval te doel op de bal
- geef elkaar goede rugdekking, werk goed samen

### Druk zetten op de balbezitter

*voorkomen dat de bal vooruit gespeeld kan worden*

- kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie, dus steeds tussen de bal en het doel zien te komen, doel afschermen

### Duel om de bal

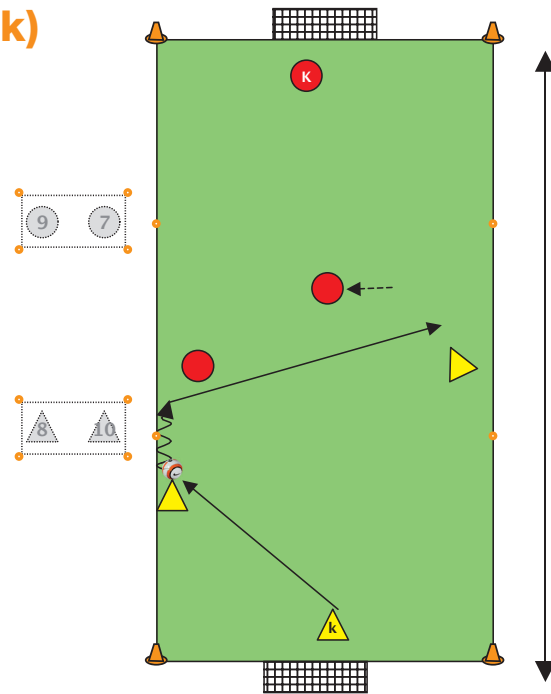
*poging doen de bal te veroveren*

- niet te snel naar de tegenstander toe, behoedzaam naderen
- en niet te langzaam naar de tegenstander toe, als je te lang wacht dan schiet hij de bal langs je in het doel of passt hij de bal vooruit
- sta ingedraaid (niet frontaal) met het gewicht op de voorvoeten; voorste been afhankelijk welke kant je de aanvaller op wilt dwingen
- probeer ook met schijnacties de druk op de aanvallers te vergroten
- blijf zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander draai je rug niet naar hem toe (weet waar de verdediger is)
- probeer tegenstander naar de zijkant te dwingen
- jaag tegenstander op en dwing hem tot fouten
- kies het juiste moment om de bal af te pakken te veroveren:
  - na schijnactie van de verdediger
  - wanneer tegenstander bal te ver voor zich uit speelt
  - onzuivere pass van de tegenstander
  - te harde bal van de tegenstander op een medespeler / foute aanname
- ga niet te snel naar de grond / maak geen overtredingen

### Tegenhouden van de bal door keeper / speler

*voorkomen dat de bal het doelvlak gaat passeren*

## 2 (+k) tegen 2 (+k) grote doelen



- Regels:**
- beide teams kunnen scoren op een groot doel
  - als de bal uit is indribbelen of inpassen
  - bij een achterbal / hoekschop starten bij de keeper van het eigen team

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
  - lengte: 30-35 meter
  - breedte: 15-18 meter

- Aantal spelers:**
- 6-10 spelers
  - 7, 8, 9 of 10 spelers (doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop)

- Materiaal:**
- 8 ballen
  - 4 pionnen
  - 8 hesjes (4 om 4)

## Inhoud - Bedoeling van deze vorm

### Karakteristiek:

#### Aanvallen

- scoren
- vrij komen met en zonder bal
- medespelers in scoringspositie brengen, bal goed klaarleggen
- spelvoortzetting van de doelverdediger belangrijk

#### Verdedigen

- positioneel zeer goed verdedigen
- tegenpartij dwingen naar een zijkant
- bal afpakken
- doelpogingen voorkomen
- verwerken van schoten op het doel door de doelverdediger

### Eisen aan het spel:

#### Aanvallen

- doelgericht
- zeer goed verzorgd positieospel
- zodra bal vrij is (binnen schotafstand), schieten
- passeeracties om bal vrij te krijgen (schijnbeweging)
- nauwkeurig en met juiste balsnelheid aangooien/-rollen van de doelverdediger

#### Verdedigen

- scherp op balbezittende tegenstander dekken
- zonder overtredingen het scoren van de tegenpartij beletten
- niet uitgespeeld worden, niet laten passeren
- niet terugwijken naar eigen doel
- schot blokkeren
- verwerken van schoten op het doel
- rugdekking, overzicht houden meer zien als directe tegenstander

## Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

### Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken

- veld smaller maken

### Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken

- veld breder maken
- oefenvorm 4.4

## Aanwijzingen aanvallen

### Dribbelen

*met de bal afstand overbruggen*

- kijk voordat je je individuele actie maakt of er sprake is van rugdekking en/of dat medespeler beter in positie staat
- speel de bal niet te ver voor je uit, houdt de bal onder controle
- ga niet te dicht naar de verdediger toe
- schijnbeweging op tijd maken, anders wordt de bal geblokkeerd of kan de verdediger zich nog herstellen
- zorg dat je versnelt tijdens en na de passeeractie anders ben je makkelijk te verdedigen
- zorg er voor dat je in staat bent om de bal tijdens en na de passeeractie af te schermen - lichaam (bij voorkeur) tussen tegenstander en de bal
- snijd na de passeeractie de tegenstander de pass af en houdt de bal in gunstige positie te om te kunnen schieten

### Passen

*bal verplaatsen naar een medespeler*

- kijk over de bal, probeer vooruit te kijken en zoek naar een moment om voorste speler aan te spelen
- houd de bal bij je, er is geen tegenstander in de buurt
- speel de bal niet te zacht, te hard, te hoog of met een stuit
- speel de bal op het goede been en niet aan de kant van de dekkende tegenstander
- speel de bal als het kan in de loop mee (1-1,5 meter voor de speler)

### Aannemen

*controleren en verwerken van de bal*

- laat de bal niet te ver van je voet stuiten
- neem de bal zo aan dat je na de aanname de bal nog in alle richtingen kunt spelen (dichtbij en onder controle)
- neem de bal zo aan dat je de bal na of in de aanname vooruit kunt dribbelen of passen (open aanname)
- gebruik je lichaam zodat je de bal tijdens de aanname kunt afschermen (lichaam tussen tegenstander en de bal houden)

### Schieten

*ondernemen van een doelpoging met de voet*

- wreef
- binnenkant voet
- buitenkant voet
- 'punt'
- snijd de pas af voor de verdediger
- probeer de bal voor je schietbeen te krijgen en scherm de bal met je lichaam af
- kijk waar de keeper en het doel is en plaats de bal met binnenkant / buitenkant voet langs de keeper (korte afstand) of met de wreef (lange afstand)

### Vrijlopen / positie kiezen

- speel ver uit elkaar
- kies zodanig positie dat je (makkelijk) aanspeelbaar bent, loop niet in de rug van de verdediger
- maak eerst ruimte voor jezelf om vrij te komen - eerst van de bal af en dan naar de bal toe of omgekeerd
- speler(s) achter de bal positie kiezen wanneer vooruit niet (meer) mogelijk is
- de speler voor de bal moet op het juiste moment, wanneer medespeler de bal goed in bezit heeft (voor het goede been, voldoende ruimte) vragen op dieptepass
- actie na de actie, steeds mee blijven doen, aansluiten na dieptepass

## Aanwijzingen verdedigen

### Rugdekking / ruimte dekking / knijpen / nuttig blijven

*(kunnen) ondersteunen van medespelers*

- tegenstander naar een zijkant dwingen
- aanspeellijn naar de diepste speler afschermen
- kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie, dus steeds tussen de bal en het doel zien te komen, doel afschermen
- wanneer je in ondertal bent probeer spelers op te houden, wacht op het juiste moment

### Druk zetten op de balbezitter

*voorkomen dat de bal vooruit gespeeld kan worden*

- aanspeellijn naar de diepste speler afschermen
- kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie, dus steeds tussen de bal en het doel zien te komen, doel afschermen

### Duel om de bal

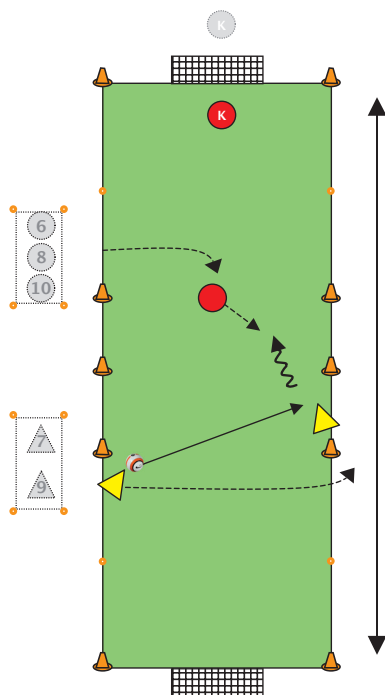
*poging doen de bal te veroveren*

- niet te snel naar de tegenstander toe, behoedzaam naderen
- niet te langzaam naar de tegenstander toe, als je te lang wacht dan schiet hij de bal langs je in het doel of past hij de bal vooruit
- sta ingedraaid (niet frontaal) met het gewicht op de voorvoeten; voorste been afhankelijk welke kant je de aanvaller op wilt dwingen
- probeer ook met eigen initiatief en schijnacties de druk op de tegenstander te vergroten
- probeer tegenstander naar de zijkant te dwingen
- jaag tegenstander op en dwing hem tot fouten
- kies het juiste moment om de bal af te pakken te veroveren:
  - na schijnactie van de verdediger
  - wanneer tegenstander bal te ver voor zich uit speelt
  - onzuivere pass van de tegenstander
  - te harde bal van de tegenstander op een medespeler / foute aanname
- ga niet te snel naar de grond / geen overtredingen maken
- volg bij een 1-2 niet de bal maar ga met je tegenstander mee of terug in je zone

### Tegenhouden van de bal door keeper / speler

*voorkomen dat de bal het doelvlak gaat passeren*

## 1 tegen 1 (+k) grote doelen tegenstander van voren



- Regels:**
- beide teams kunnen scoren op een groot doel
  - als de bal uit is volgende aanvaller en verdediger

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
  - lengte: 32 meter
  - breedte: 10-12 meter
  - een variatie is de vorm waarbij de trainer-coach steeds de 1<sup>e</sup> bal inspeelt op de speler die moet starten (aannemen en vervolgens dribbelen / schieten)

- Aantal spelers:**
- 4-10 spelers
  - keepers wisselen door om de 5 aanvalspogingen
  - spelers wisselen door na elke aanval of wanneer de bal uit is

- Materiaal:**
- 8 ballen
  - 10 pionnen
  - 10 hesjes (5 om 5)
  - 2 grote doelen (5 bij 2 meter)
  - 12 hoedjes

## Inhoud - Bedoeling van deze vorm

- Karakteristiek:**
- Aanvallen**
    - scoren op groot doel met keeper
  - Verdedigen**
    - positioneel zeer goed verdedigen
    - tegenstander dwingen naar een zijkant / tot het maken van fouten
    - bal afpakken
- Eisen aan het spel:**
- Aanvallen**
    - goede eerste aanname (vooruit en in de loop)
    - overzicht in de situaties en het kiezen van het juiste moment en de richting van de passeeractie / kappen
    - het afsnijden van de pas van de tegenstander en het afschermen van de bal
  - Verdedigen**
    - bal blijven zien
    - zonder overtredingen het scoren van de tegenstander beletten
    - overzicht houden, herkennen van het juiste moment om een aanval op de bal te doen

## Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

- Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken**
- veld smaller maken
  - verdediger korter op de situatie laten starten (spelen met de afstanden tussen de pionnen)

- Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken**
- veld breder maken
  - verdediger verder van de situatie laten starten (spelen met de afstanden tussen de pionnen)
  - oefenvorm 3.8

## Aanwijzingen aanvallen

### Dribbelen

*met de bal afstand overbruggen*

- snelheid maken met bal
- afschermen van de bal
- bal kort bij je houden
- richting veranderen (kappen)
- passeren
- schijnbeweging / -actie

- speel de bal niet te ver voor je uit, houdt de bal onder controle
- ga niet te dicht naar de verdediger toe
- schijnbeweging op tijd maken, anders wordt de bal geblokkeerd of kan de verdediger zich nog herstellen
- zorg dat je versnelt tijdens en na de passeeractie anders ben je makkelijk te verdedigen
- zorg er voor dat je in staat bent om de bal tijdens en na de passeeractie af te schermen - lichaam (bij voorkeur) tussen tegenstander en de bal
- snijd na de passeeractie de tegenstander de pass af

### Aannemen

*controleren en verwerken van de bal*

- laat de bal niet te ver van je voet stuiten
- neem de bal zo aan dat je na de aanname de bal nog in alle richtingen kunt spelen
- neem de bal zo aan dat je de bal na de aanname vooruit kunt dribbelen
- gebruik je lichaam zodat je de bal tijdens de aanname kunt afschermen (lichaam tussen tegenstander en de bal houden)

### Schieten

*ondernemen van een doelpoging met de voet*

- wreef
- binnenkant voet
- buitenkant voet
- 'punt'

- snijd de pas af voor de verdediger
- probeer de bal voor je schietbeen te krijgen en scherm de bal met je lichaam af
- kijk waar de keeper en het doel is en plaats de bal met binnenkant / buitenkant voet langs de keeper (korte afstand) of met de wreef (lange afstand)

## Aanwijzingen verdedigen

### Druk zetten op de balbezitter

*voorkomen dat de bal vooruit gespeeld kan worden*

- kies steeds voor het (kunnen) verdedigen van het doel, dus steeds tussen de bal en het doel zien te komen
- zet (snel) druk vooruit

### Duel om de bal

*poging doen de bal te veroveren*

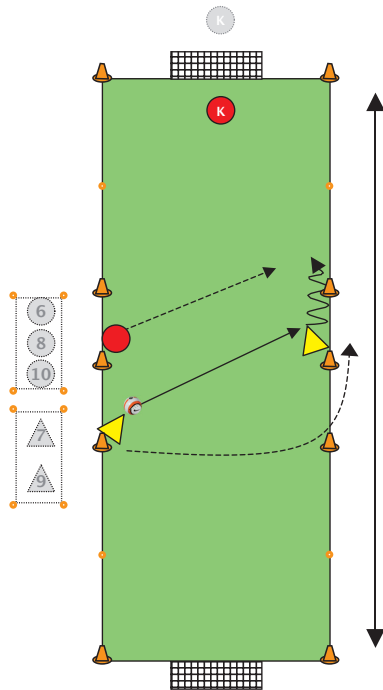
- met de juiste snelheid naar de tegenstander toe; zorg dat je niet wordt uitgespeeld en dat de tegenstander de bal niet op doel kan schieten
- sta ingedraaid (niet frontaal) met het gewicht op de voorvoeten; voorste been afhankelijk welke kant je de aanvaller op wilt dwingen
- probeer ook met eigen initiatief en schijnacties de druk op de aanvallers te vergroten, hou ze bezig
- blijf zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander draai je rug niet naar hem toe (blijf de tegenstander zien)
- probeer tegenstander naar de zijkant te dwingen
- jaag tegenstander op en dwing hem tot fouten
- kies het juiste moment om de bal af te pakken te veroveren:
  - na schijnactie van de verdediger
  - wanneer tegenstander bal te ver voor zich uit speelt
  - onzuivere pass van de tegenstander
  - te harde bal van de tegenstander op een medespeler / foute aanname
- ga niet te snel naar de grond / maak geen overtredingen

### Tegenhouden van de bal door keeper / speler

*voorkomen dat de bal het doelvlak gaat passeren*

- tippen
- stompen
- vangen
- blokken (keeper)
- blokken (speler)

## 1 tegen 1 (+k) grote doelen tegenstander van opzij



- Regels:**
- beide teams kunnen scoren op een groot doel
  - als de bal uit is volgende aanvaller en verdediger

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 32 meter
  - breedte: 10-12 meter
  - een variatie is de vorm waarbij de trainer-coach steeds de 1<sup>e</sup> bal inspeelt op de speler die moet starten (aannemen en vervolgens dribbelen / schieten)

- Aantal spelers:**
- 4-10 spelers
  - keepers wisselen door om de 5 aanvalspogingen
  - spelers wisselen door na elke aanval of wanneer de bal uit is

- Materiaal:**
- 8 ballen
  - 10 pionnen
  - 10 hesjes (5 om 5)
  - 2 grote doelen (5 bij 2 meter)
  - 12 hoedjes

## Inhoud - Bedoeling van deze vorm

**Karakteristiek:**

**Aanvallen**

- scoren op groot doel met keeper

**Verdedigen**

- positioneel zeer goed verdedigen
- tegenstander dwingen naar een zijkant / tot het maken van fouten
- bal afpakken

**Eisen aan het spel:**

**Aanvallen**

- goede eerste aanname (vooruit en in de loop)
- overzicht in de situaties en het kiezen van het juiste moment en de richting van de passeeractie / kappen
- het afsnijden van de pas van de tegenstander en het afschermen van de bal

**Verdedigen**

- bal blijven zien
- zonder overtredingen het scoren van de tegenstander beletten
- overzicht houden, herkennen van het juiste moment om een aanval op de bal te doen

## Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

**Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken**

- veld smaller maken
- verdediger korter op de situatie laten starten (spelen met de afstanden tussen de pionnen)
- oefenvorm 4.5

**Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken**

- veld breder maken
- verdediger verder van de situatie laten starten (spelen met de afstanden tussen de pionnen)
- oefenvorm 4.7

## Aanwijzingen aanvallen

### Dribbelen

*met de bal afstand overbruggen*

- snelheid maken met bal
- afschermen van de bal
- bal kort bij je houden
- richting veranderen (kappen)
- passeren
- schijnbeweging / -actie

- speel de bal niet te ver voor je uit, houdt de bal onder controle
- ga niet te dicht naar de verdediger toe
- schijnbeweging op tijd maken, anders wordt de bal geblokkeerd of kan de verdediger zich nog herstellen
- zorg dat je versnelt tijdens en na de passeeractie anders ben je makkelijk te verdedigen
- zorg er voor dat je in staat bent om de bal tijdens en na de passeeractie af te schermen - lichaam (bij voorkeur) tussen tegenstander en de bal
- snijd na de passeeractie de tegenstander de pass af

### Aannemen

*controleren en verwerken van de bal*

- laat de bal niet te ver van je voet stuiten
- neem de bal zo aan dat je na de aanname de bal nog in alle richtingen kunt spelen
- neem de bal zo aan dat je de bal na de aanname vooruit kunt dribbelen / direct kunt schieten op het doel
- gebruik je lichaam zodat je de bal tijdens de aanname kunt afschermen (lichaam tussen tegenstander en de bal houden)

### Schieten

*ondernemen van een doelpoging met de voet*

- wreef
- binnenkant voet
- buitenkant voet
- 'punt'

- snijd de pas af voor de verdediger
- probeer de bal voor je schietbeen te krijgen en scherm de bal met je lichaam af
- kijk waar de keeper en het doel is en plaats de bal met binnenkant / buitenkant voet langs de keeper (korte afstand) of met de wreef (lange afstand)

## Aanwijzingen verdedigen

### Druk zetten op de balbezitter

*voorkomen dat de bal vooruit gespeeld kan worden*

- kies steeds voor het (kunnen) verdedigen van het doel, dus steeds tussen de bal en het doel zien te komen
- zet (snel) druk vooruit

### Duel om de bal

*poging doen de bal te veroveren*

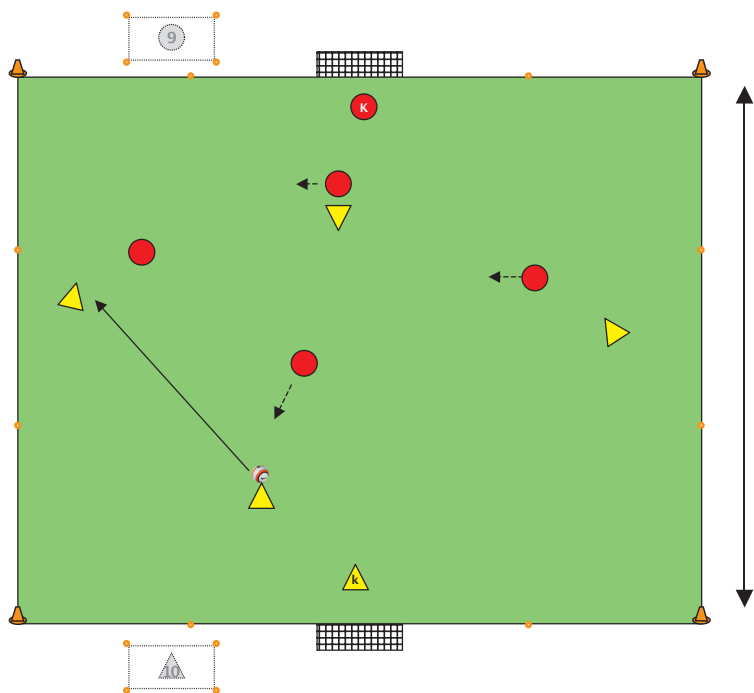
- met de juiste snelheid naar de tegenstander toe; zorg dat je niet wordt uitgespeeld en probeer er voor te zorgen dat de tegenstander de bal niet op doel kan schieten
- probeer ook met eigen initiatief en schijnacties de druk op de aanvallers te vergroten
- blijf zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander draai je rug niet naar hem toe
- probeer tegenstander naar de zijkant te dwingen
- jaag tegenstander op en dwing hem tot fouten
- kies het juiste moment om de bal af te pakken te veroveren:
  - na schijnactie van de verdediger
  - wanneer tegenstander bal te ver voor zich uit speelt
  - foute aanname
- ga niet te snel naar de grond / maak geen overtredingen

### Tegenhouden van de bal door keeper / speler

*voorkomen dat de bal het doelvlak gaat passeren*

- tippen
- stompen
- vangen
- blokken (keeper)
- blokken (speler)

## 4 (+k) tegen 4 (+k) met 2 grote doelen



- Regels:**
- beide teams kunnen scoren op een groot doel
  - als de bal uit is inpassen
  - bij een hoekschop starten bij de eigen keeper

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
  - lengte: 30-35 meter
  - breedte: 40 meter

- Aantal spelers:**
- 10-12 spelers
  - 11 of 12 spelers  
(doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop)

- Materiaal:**
- 8 ballen
  - 4 pionnen
  - 10 hesjes (5 om 5)
  - 2 grote doelen (5 bij 2 meter)
  - 16 hoedjes

## Inhoud - Bedoeling van deze vorm

**Karakteristiek:**

**Aanvallen**

- scoren
- vrij komen met en zonder bal
- medespelers in scoringspositie brengen, bal goed klaarleggen
- spelvoortzetting van de doelverdediger belangrijk

**Verdedigen**

- doelpogingen voorkomen
- verwerken van schoten op het doel door de doelverdediger

**Eisen aan het spel:**

**Aanvallen**

- doelgericht
- zeer goed verzorgd positieospel
- zodra bal vrij is, schieten
- passeeracties om bal vrij te krijgen (schijnbeweging)
- nauwkeurig en met juiste balsnelheid aangooien/-rollen door de doelverdediger

**Verdedigen**

- scherp op balbezittende tegenstander dekken
- niet uitgespeeld worden, niet laten passeren
- niet terugwijken naar eigen doel
- schot blokkeren
- verwerken van schoten op het doel

## Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

**Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken**

- veld smaller maken
- verdedigende team belonen wanneer ze de bal veroveren op helft tegenpartij en scoren (eerder druk zetten)

**Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken**

- veld langer maken



## Aanwijzingen aanvallen

### Dribbelen

*met de bal afstand overbruggen*

- kijk voordat je je individuele actie maakt of er sprake is van rugdekking en/of dat medespeler beter in positie staat
- speel de bal niet te ver voor je uit, houdt de bal onder controle
- ga niet te dicht naar de verdediger toe
- schijnbeweging op tijd maken, anders wordt de bal geblokkeerd of kan de verdediger zich nog herstellen
- zorg dat je versnelt tijdens en na de passeeractie anders ben je makkelijk te verdedigen
- zorg er voor dat je in staat bent om de bal tijdens en na de passeeractie af te schermen - lichaam (bij voorkeur) tussen tegenstander en de bal
- snijd na de passeeractie de tegenstander de pass af en houdt de bal in gunstige positie te om te kunnen schieten

### Passen

*bal verplaatsen naar een medespeler*

- kijk over de bal, probeer vooruit te kijken en zoek naar een moment om voorste speler aan te spelen
- houd de bal bij je, er is geen tegenstander in de buurt
- speel de bal niet te zacht, te hard, te hoog of met een stuit
- speel de bal op het goede been en niet aan de kant van de dekkende tegenstander
- speel de bal als het kan in de loop mee (1-1,5 meter voor de speler)

### Aannemen

*controleren en verwerken van de bal*

- laat de bal niet te ver van je voet stuiten
- neem de bal zo aan dat je na de aanname de bal nog in alle richtingen kunt spelen (dichtbij en onder controle)
- neem de bal zo aan dat je de bal na of in de aanname vooruit kunt dribbelen of passen (open aanname)
- gebruik je lichaam zodat je de bal tijdens de aanname kunt afschermen (lichaam tussen tegenstander en de bal houden)

### Schieten

*ondernemen van een doelpoging met de voet*

- wreef
- binnenkant voet
- buitenkant voet
- 'punt'
- snijd de pas af voor de verdediger
- probeer de bal voor je schietbeen te krijgen en scherm de bal met je lichaam af
- kijk waar de keeper en het doel is en plaats de bal met binnenkant / buitenkant voet langs de keeper (korte afstand) of met de wreef (lange afstand)

### Vrijlopen / positie kiezen

- maak de ruimte met elkaar groot en bezet de ruimte zo optimaal mogelijk
- kies zodanig positie dat je (makkelijk) aanspeelbaar bent, loop niet in de rug van de verdediger
- maak eerst ruimte voor jezelf om vrij te komen - eerst van de bal af en dan naar de bal toe of omgekeerd
- diepste speler kiest het juiste moment om zich aanspeelbaar te maken
- speler(s) achter de bal positie kiezen om het spel te kunnen verplaatsen / te schieten op doel
- actie na de actie, steeds mee blijven doen, ze hebben je weer nodig

## Aanwijzingen verdedigen

### Rugdekking / ruimte dekking / knijpen / nuttig blijven

*(kunnen) ondersteunen van medespelers*

- dicht bij elkaar verdedigen (ruimte klein maken) en tegenpartij naar een zijkant dwingen
- wanneer je in ondertal bent probeer spelers op te houden, kies het juiste moment om een aanval te doel op de bal
- geef elkaar goede rugdekking, werk goed samen

### Druk zetten op de balbezitter

*voorkomen dat de bal vooruit gespeeld kan worden*

- kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie, dus steeds tussen de bal en het doel zien te komen, doel afschermen

### Duel om de bal

*poging doen de bal te veroveren*

- niet te snel naar de tegenstander toe, behoedzaam naderen
- niet te langzaam naar de tegenstander toe, als je te lang wacht dan schiet hij de bal langs je in het doel of passt hij de bal vooruit
- sta ingedraaid (niet frontaal) met het gewicht op de voorvoeten; voorste been afhankelijk welke kant je de aanvaller op wilt dwingen
- probeer ook met schijnacties de druk op de aanvallers te vergroten
- blijf zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander draai je rug niet naar hem toe
- probeer tegenstander naar de zijkant te dwingen
- jaag tegenstander op en dwing hem tot fouten
- kies het juiste moment om de bal af te pakken te veroveren:
  - na schijnactie van de verdediger
  - wanneer tegenstander bal te ver voor zich uit speelt
  - onzuivere pass van de tegenstander
  - te harde bal van de tegenstander op een medespeler / foute aanname
- ga niet te snel naar de grond / maak geen overtredingen

### Tegenhouden van de bal door keeper / speler

*voorkomen dat de bal het doelvlak gaat passeren*