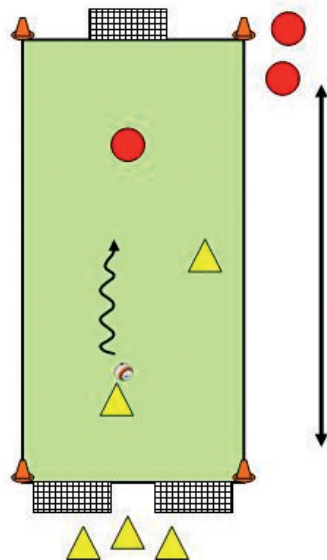


## 2 tegen 1 met 3 doeltjes (smal veld)



- Regels:**
- de aanvallers kunnen scoren door te passen in 1 doeltje
  - de verdediger kan scoren op 2 doeltjes
  - bij hoekschop/achterbal, doelpunt steeds aan de kant van de aanvallers starten tussen de twee eigen doeltjes
  - als de bal uit is: indribbelen, tweetal inpassen
  - verdedigers en aanvallers van rol laten wisselen na een vooraf bepaalde tijd

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

- Aantal spelers:**
- 3 tot 8 (5 aanvallers – 3 verdedigers; spelers steeds doorwisselen bij achterbal/hoekschop of doelpunt. Aanvaller en verdedigers na verloop van tijd wisselen.)

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

### 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**
- veld smaller maken
  - spelen met buitenspel

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

- 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)

### Dribbelen

*met de bal afstand overbruggen*

- dribbel een stukje in zodat de verdediger moet uitstappen - speel de bal op het juiste moment door
- als je niet wordt aangevallen snel richting doeltje dribbelen en scoren
- speel de bal niet te ver voor je uit, houd de bal onder controle
- zorg er voor dat je in staat bent om tijdens het dribbelen snel van richting te veranderen (bal onder controle) en de bal kunt afschermen

### Vrijlopen / positie kiezen

- speel ver uit elkaar in de breedte van het veld
- maak eerst ruimte voor jezelf om vrij te komen - eerst van de bal af en dan naar de bal toe of omgekeerd (dus ook in de diepte aanbieden!)
- andere speler kiest positie schuin achter de bal positie kiezen wanneer medespeler niet meer vooruit kan
- 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*

- tegenstander aan de bal naar een zijkant dwingen
- probeer tweetal op te houden, wacht op het juiste moment

### 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*

- sliding
- schouderduw / duel om de bal
- bloktackle

- 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 het doel / de doeltjes kan schieten
- 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
- het doel afschermen
- 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