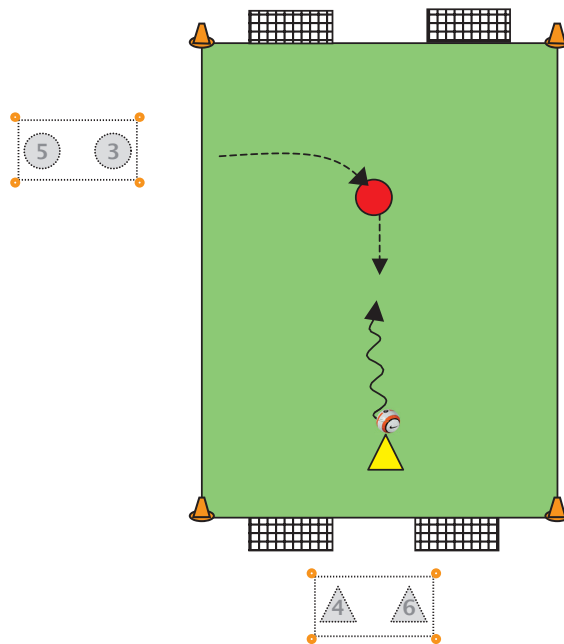


1 tegen 1 met 4 doeltjes



- 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^e 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^e 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