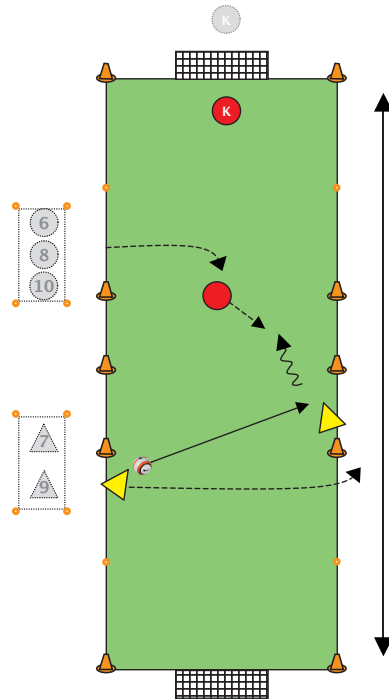


## 1 tegen 1 (+k) grote doelen tegenstander van voren



- 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)