

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