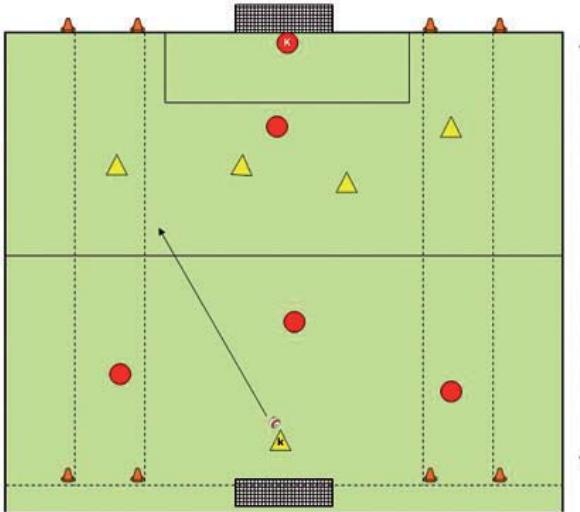


Ingooi/Inwerpen 4+K v 3+K (2 tegen 1 voor het doel)



Regels:

- er wordt 2 tegen 1 gespeeld voor het doel (1 veld en 2 buitenspelers blijven steeds aanvallend staan). De speler in de vrije zone aan de zijkanten van het speelveld (5 meter breed) wordt ingespeeld om vervolgens de bal in te werpen of in te gooien voor het doel

Organisatie:

- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 32 meter
- breedte: 18 meter

Aantal spelers:

- 10 spelers

Materiaal:

- 10 ballen
- 8 pionnen
- 4 hesjes
- 2 grote doelen

Inhoud - Bedoeling van deze vorm:

Karakteristiek:

Aanvallen

- koppend/binnenkant voet/wreeftrap scoren
- vrijspelen van spelers over de flank
- evt. afstandschoten
- spelvoortzetting van de doelverdediger belangrijk

Verdedigen

- verwerken van hoge ballen door de doelverdediger
- verdedigend koppen
- voorkomen van afstandschotenn

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- zeer goed verzorgd positieospel om de flankspelers of spits "in stelling" te brengen
- specialisten spelen op hun specifieke plaats
- hoge (juiste) balcirculatie
- goede balbehandeling: passen, aan- en meenemen, passeren, voorzetten, koppen en schieten
- goede spelvoortzetting van de doelverdediger: nauwkeurig en met de juiste balsnelheid aangooien/-rollen

Verdedigen

- positioneel goed verdedigen
- scherp op de bal verdedigen om voorzetten en afstandschoten te voorkomen
- technisch goed verdedigen: bal blokkeren, slidings, koppen, bal afpakken (geen overtredingen)
- verwerken van hoge ballen (voorzetten): vangen, stompen, over de lat tippen

Methodiek: Moeilijker/Makkelijker

Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken

- alleen koppend scoren

Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken

- oefenvorm 4.6 (een verdediger erbij)

Oefenvorm 4.7

Aanwijzingen aanvallen

Koppen

ondernemen van een doelpoging met het hoofd

- kies zodanig positie dat je de bal kunt afwerken op doel
- kijk waar de keeper staat en het doel is en plaats de bal met het hoofd langs de keeper

Ingooi

bal verplaatsen naar een medespeler

- voeten aan de grond - bal in de nek
- kijk naar de posities van de spelers voor het doel
- gooi de bal 1^e paal, 2^e paal of 11 meter
- gooi de bal niet te zacht, te hard, te hoog of met een stuit
- gooi de bal voor de speler zodat de bal in één keer kan worden afgewerkt op doel (in de loop)
- gooi de bal aan op het goede been (afwerken met de voet)

Schieten

ondernemen van een doelpoging met de voet

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

- 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

- kies zodanig positie dat je de bal kunt afwerken op het doel - loopactie richting de 1^e paal, 2^e paal of 11 meter
- loop niet in dezelfde lijn / richting als medespeler zorg dat de speler die de voorzet geeft meerdere opties heeft
- maak eerst ruimte voor jezelf om vrij te komen - eerst van de bal af en dan naar de bal toe of omgekeerd
- zorg er voor dat je op het moment van de voorzet nog niet te dicht bij het doel staat (makkelijker voor de keeper en de verdediger(s))
- actie na de actie, steeds mee blijven doen, ze hebben je weer nodig

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, positie kiezen tussen tegenstander en het doel
- bal zien **en** tegenstander zien

Duel om de bal

poging doen de bal te veroveren

- blijf zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander, draai je rug niet naar hem toe probeer looplijn van de tegenstander af te blokken
- kies het juiste moment om de bal af te pakken te veroveren:
 - 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

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