

1+K 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 - 15 meter
 - een variatie is de vorm waarbij de trainer-coach steeds de 1^o bal inspeelt op de speler die moet starten (aannemen en vervolgens dribbelen / schieten)
- Aantal spelers:**
- 8 spelers (doorwisselen na elke aanval of wanneer de bal uit is)
- Materiaal:**
- 8 ballen
 - 14 pionnen
 - 8 hesjes (4 om 4)
 - 2 grote doelen

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 5.6



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, houd 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 scher- men - lichaam (bij voorkeur) tussen tegenstander en de bal
- snij na de passeeractie de tegenstander de pas af en houd de bal in gunstige positie om te kunnen schieten

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 of in 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'

- 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)

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
- 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
 - 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)

- samenwerking tussen keeper en speler. Keeper moet speler goed coachen in positie en wat te doen t.o.v. het doel