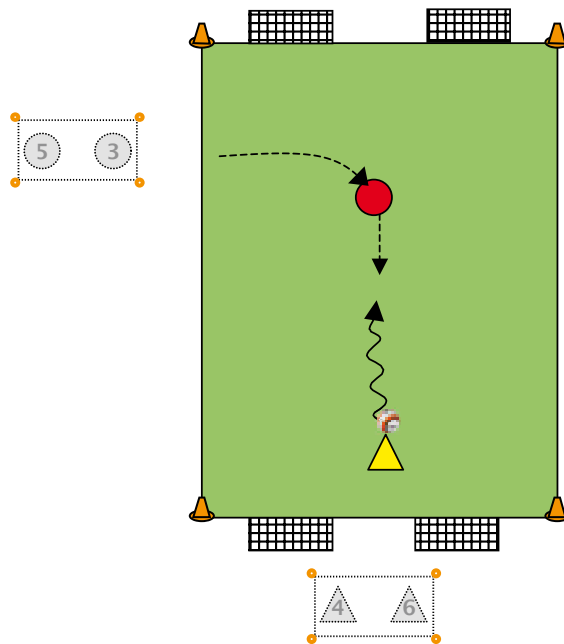


## 1 tegen 1 met 4 doeltjes



- 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<sup>e</sup> 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 3.6

### 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<sup>e</sup> 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