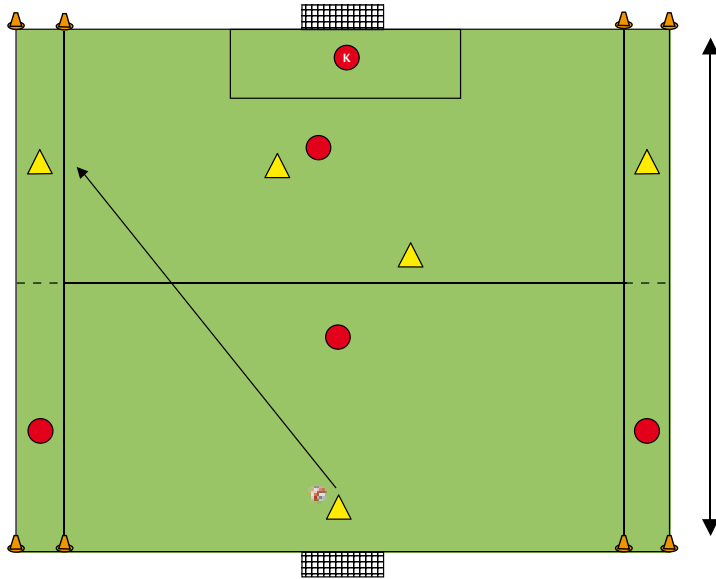


## Vrije voorzet 4 (+k) tegen 3 (+k) (2 tegen 1 voor het doel)



**Regels:**

- er wordt 2 tegen 2 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 de vrije voorzet te geven

**Organisatie:**

- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 32 meter
- breedte: 40-45 meter

**Aantal spelers:**

- 10 spelers

**Materiaal:**

- 10 ballen
- 8 pionnen
- 8 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 afstandschoten

### 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

- vrije zone zijkant kleiner maken
- oefenvorm 4.4

### Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- vrije zone zijkant groter maken

## 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

### Passen (voorzet)

*bal verplaatsen naar een medespeler*

- kijk over de bal, probeer vooruit te kijken en kijk naar de posities van de spelers voor het doel
- speel de bal strak over de grond 1° paal of 11 meter
- **of** speel de bal door de lucht 1° paal of 2° paal
- speel de bal niet te zacht, te hard, te hoog of met een stuit
- speel de bal voor de speler zodat de bal in één keer kan worden afgewerkt op doel (in de loop)

### Passen (algemeen)

- 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 voor de speler en niet aan de kant van de dekkende tegenstander

### 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'
- volley

- 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

- kies als speler aan de zijkant zodanig positie dat de bal makkelijk in de loop meegespeeld kan worden
- kies zodanig positie dat je de bal kunt afwerken op het doel - loopactie richting de 1° paal, 2° 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, dus steeds 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:
  - na schijnactie van de verdediger
  - wanneer tegenstander bal te ver voor zich uit speelt (tegenstander aan de zijkant)
  - onzuivere pass van de tegenstander richting speler aan de zijkant
  - te harde bal van de tegenstander op een medespeler / foute aanname
  - 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)