



2

Basisvorm:

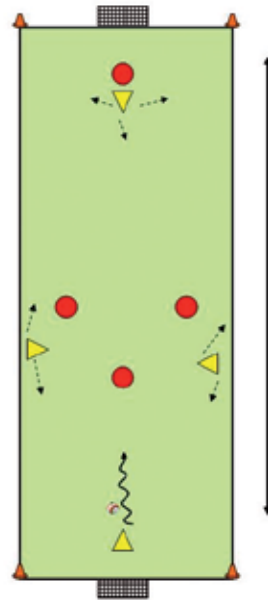
4 tegen 4 lang smal veld

Vereenvoudigingen

Oefenvormen 2.1 - 2.8

DVD D-PUPILLEN OEFENVORMEN

4 tegen 4 lang smal veld 2 kleine doeltjes



- Regels:**
- beide teams kunnen scoren door te passen/schieten in 1 klein doeltje
 - als de bal uit is indribbelen of inpassen
 - bij een hoekschop starten bij het eigen doeltje

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 40 meter
 - breedte: 15 - 18 meter

- Aantal spelers:**
- 8 spelers

- Materiaal:**
- 8 ballen
 - 4 pionnen
 - 8 hesjes (4 om 4)
 - 2 doeltjes (3 bij 1 meter)

Inhoud - Bedoeling van deze vorm:

Karakteristiek:

Aanvallen

- in de opbouw de tegenpartij 'lokken' om de ruimte in de diepte te creëren
- na terugwinnen van de bal zo snel mogelijk de dieptepass spelen

Verdedigen

- eerst zorgen dat de organisatie goed staat, dan druk zetten
- direct druk geven op de opbouw van de tegenpartij

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- 'diep' denken
- het kunnen vrijmaken van de bal
- goed positieospel in de kleine ruimte als voorbereiding op de dieptepass
- korte 1-2 combinaties en balovernames
- goede afstemming tussen opbouwers en diepe speler

Verdedigen

- naar bal toe verdedigen
- aanspeellijn naar diepe speler dicht houden

Methodiek: Moeilijker/Makkelijker

Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken

- veld smaller maken
- verdedigende team belonen wanneer ze de bal veroveren op helft tegenpartij en scoren (eerder druk zetten)
- spelen met buitenspel (buitenspeellijn 15 meter vanaf doel tegenpartij)

Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken

- veld breder maken

Aanwijzingen aanvallen

Passen

bal verplaatsen naar een medespeler

- binnenkant voet
- buitenkant voet
- wreef
- 'vallende' bal
- kaatsen

- kijk om je heen voor je de bal krijgt, probeer vooruit te kijken en zoek naar momenten om diep te spelen
- houd de bal bij je indien je niet in de diepte kan spelen op een vrijstaande medespeler en als er geen tegenstander in de buurt is
- speel de bal niet te zacht, te hard, te hoog of met een stuit
- speel simpel, speel met de binnenkant van de voet
- speel de bal op een vrijsprintende speler niet te hard
- 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)
- wanneer de tegenstander in staat is om direct druk te zetten de bal direct doorpassen / kaatsen

Aannemen

controleren en verwerken van de bal

- binnenkant voet
- wreef
- buitenkant voet
- bovenbeen
- (borst)

wegdraaien en van richting veranderen:

- binnenkant voet
- buitenkant voet
- onder de voetzool

- 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 passen of dribbelen (open aanname)
- gebruik je lichaam zodat je de bal tijdens de aanname kunt afschermen (lichaam tussen tegenstander en de bal houden)

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
- niet allemaal naar de bal toe of van de bal weg bewegen (afstemmen)
- zorg voor meer dan één afspeelmogelijkheid
- speler(s) achter de bal positie kiezen om het spel te kunnen verplaatsen
- de speler voor de bal moet het positiespel in de opbouw meelesen en op het juiste moment, wanneer medespeler de bal goed in bezit heeft (voor het goede been, voldoende ruimte) vragen op dieptepass
- actie na de actie, steeds mee blijven doen, aansluiten na dieptepass

Aanwijzingen verdedigen

Rugdekking / ruimte dekking / knippen / nuttig blijven

(kunnen) ondersteunen van medespelers

- dichtbij elkaar verdedigen (ruimte klein maken) en tegenpartij naar een zijkant dwingen
- wanneer je in ondertal bent probeer spelers op te houden wacht op het juiste moment
- geef elkaar rugdekking, werk samen

Druk zetten op de balbezitter

voorkomen dat de bal vooruit gespeeld kan worden

- aanspeellijn naar de diepste speler afschermen
- 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 doeltje of past hij de bal vooruit
- probeer ook met eigen initiatief en schijnacties de druk op de tegenstander te vergroten
- 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 / geen overtredingen maken
- volg bij een 1-2 niet de bal, maar ga met je tegenstander mee of terug in je zone

4 (+k) tegen 3 (+k)
lang smal veld
met grote doelen



- Regels:**
- beide teams kunnen scoren op een groot doel met keeper
 - als de bal uit is indribbelen of inpassen
 - bij een hoekschop / achterbal starten bij de keeper van het viertal
 - dubbele score wanneer het drietal de bal verovert op helft tegenpartij en scoort
 - na verloop van tijd wisselen team A en team B van rol

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
 - lengte: 40 - 45 meter
 - breedte: 15 - 18 meter

- Aantal spelers:**
- 10 spelers (drietal wisselt na elke aanval 1 speler door)

- Materiaal:**
- 8 ballen
 - 4 pionnen
 - 8 hesjes (4 om 4)
 - 2 grote doelen

Inhoud - Bedoeling van deze vorm:

Karakteristiek:

Aanvallen

- in de opbouw de tegenpartij 'lokken' om de ruimte in de diepte te creëren
- na terugwinnen van de bal zo snel mogelijk de dieptepass spelen

Verdedigen

- eerst in organisatie komen en van daaruit druk geven op de opbouw van de tegenpartij

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- 'diep' denken
- het kunnen vrijmaken van de bal
- goed positieospel in de kleine ruimte als voorbereiding op de dieptepass
- korte 1-2 combinaties en balovernames
- goede afstemming tussen opbouwers en diepe speler

Verdedigen

- naar bal toe verdedigen
- aanspeellijn naar diepe speler dicht houden

Methodiek: Moeilijker/Makkelijker

Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken

- veld smaller maken
- spelen met buitenspel (buitenspellijn 15 meter vanaf doel tegenpartij)

Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken

- veld breder maken

Aanwijzingen aanvallen

- Passen** *bal verplaatsen naar een medespeler*
- binnenkant voet
 - buitenkant voet
 - wreef
 - 'vallende' bal
 - kaatsen
- kijk om je heen voor je de bal krijgt, probeer vooruit te kijken en zoek naar momenten om diep te spelen
 - houd de bal bij je indien je niet in de diepte kan spelen op een vrijstaande medespeler en als er geen tegenstander in de buurt is
 - speel de bal niet te zacht, te hard, te hoog of met een stuit
 - speel simpel, speel met de binnenkant van de voet
 - speel de bal op een vrijsprintende speler niet te hard
 - 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)
 - wanneer de tegenstander in staat is om direct druk te zetten de bal direct doorpassen / kaatsen

- Aannemen** *controleren en verwerken van de bal*
- binnenkant voet
 - wreef
 - buitenkant voet
 - bovenbeen
 - (borst)
- wegdraaien en van richting veranderen:*
- binnenkant voet
 - buitenkant voet
 - onder de voetzool
- 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 passen of dribbelen (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*

Vrijlopen / positie kiezen

- speel als drietal ver uit elkaar en de voorste speler zo diep 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
- zorg voor meer dan één afspeelmogelijkheid
- speler(s) achter de bal positie kiezen wanneer vooruit niet (meer) mogelijk is
- de speler voor de bal moet het positie spel in de opbouw meelesen en op het juiste moment, wanneer medespeler de bal goed in bezit heeft (voor het goede been, voldoende ruimte) vragen op dieptepass
- actie na de actie, steeds mee blijven doen, aansluiten na dieptepass

Aanwijzingen verdedigen

Rugdekking / ruimte dekking / knijpen / nuttig blijven

(kunnen) ondersteunen van medespelers

- tegenstander naar een zijkant dwingen
- aanspeellijn naar de diepste speler afschermen
- kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie, dus steeds tussen de bal en het doel zien te komen, doel afschermen
- wanneer je in ondertal bent probeer spelers op te houden, wacht op het juiste moment

Druk zetten op de balbezitter

voorkomen dat de bal vooruit gespeeld kan worden

- aanspeellijn naar de diepste speler afschermen
- 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

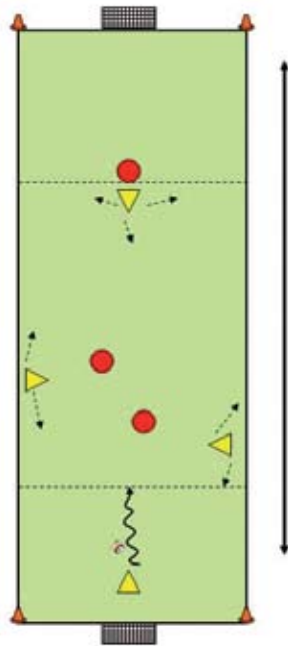
- niet te snel naar de tegenstander toe, behoedzaam naderen
- niet te langzaam naar de tegenstander toe, als je te lang wacht dan schiet hij de bal langs je in het doeltje of past hij de bal vooruit
- probeer ook met eigen initiatief en schijnacties de druk op de tegenstander te vergroten
- probeer tegenstander 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

Tegenhouden van de bal door keeper / speler

voorkomen dat de bal het doelvlak gaat passeren

- in ondertal belangrijk dat keeper spelers coacht
- keeper verder uit doel als druk vooruit wordt gezet

4 tegen 3 lang smal veld 2 kleine doeltjes



- Regels:**
- beide teams kunnen scoren door te passen in 1 klein doeltje
 - als de bal uit is indribbelen voor het drietal en inpassen voor het viertal
 - bij een hoekschop / achterbal starten bij het eigen doeltje van het viertal
 - dubbele score wanneer het drietal de bal veroverd op helft tegenpartij en scoort
 - na verloop van tijd wisselen team A en team B van rol

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
 - lengte: 40 meter
 - breedte: 15 - 18 meter

- Aantal spelers:**
- 10 spelers (drietal wisselt na elke aanval 1 speler door)

- Materiaal:**
- 8 ballen
 - 4 pionnen
 - 8 hesjes (4 om 4)
 - 2 doeltjes (3 bij 1 meter)

Inhoud - Bedoeling van deze vorm:

Karakteristiek:

Aanvallen

- in de opbouw de tegenpartij 'lokken' om de ruimte in de diepte te creëren
- na terugwinnen van de bal zo snel mogelijk de dieptepass spelen

Verdedigen

- eerst in organisatie komen en van daaruit druk geven op de opbouw van de tegenpartij

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- 'diep' denken
- het kunnen vrijmaken van de bal
- goed positieospel in de kleine ruimte als voorbereiding op de dieptepass
- korte 1-2 combinaties en balovernames
- goede afstemming tussen opbouwers en diepe speler

Verdedigen

- naar bal toe verdedigen
- aanspeellijn naar diepe speler dicht houden

Methodiek: Moeilijker/Makkelijker

Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken

- veld smaller maken
- spelen met buitenspel (buitenspeellijn 15 meter vanaf doel tegenpartij)

Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken

- veld breder maken

Aanwijzingen aanvallen

Passen

bal verplaatsen naar een medespeler

- binnenkant voet
- buitenkant voet
- wreef
- 'vallende' bal
- kaatsen

- kijk om je heen voor je de bal krijgt, probeer vooruit te kijken en zoek naar momenten om diep te spelen
- houd de bal bij je indien je niet in de diepte kan spelen op een vrijstaande medespeler en als er geen tegenstander in de buurt is
- speel de bal niet te zacht, te hard, te hoog of met een stuit
- speel simpel, speel met de binnenkant van de voet
- speel de bal op een vrijsprintende speler niet te hard
- 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)
- wanneer de tegenstander in staat is om direct druk te zetten de bal direct doorpassen / kaatsen

Aannemen

controleren en verwerken van de bal

- binnenkant voet
- wreef
- buitenkant voet
- bovenbeen
- (borst)

wegdraaien en van richting veranderen:

- binnenkant voet
- buitenkant voet
- onder de voetzool

- 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 passen of dribbelen (open aanname)
- gebruik je lichaam zodat je de bal tijdens de aanname kunt afschermen (lichaam tussen tegenstander en de bal houden)

Dribbelen

met de bal afstand overbruggen

- dribbel een stukje in om zodat een verdediger moet uitstappen - kijk welke medespeler daardoor vrijkomt
- zorg er voor dat je in staat bent om tijdens het dribbelen snel van richting te veranderen (bal onder controle)

Vrijlopen / positie kiezen

- speel als drietal ver uit elkaar en de voorste speler zo diep 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
- zorg voor meer dan één afspeelmogelijkheid
- speler(s) achter de bal positie kiezen wanneer vooruit niet (meer) mogelijk is
- de speler voor de bal moet het positie spel in de opbouw meelesen en op het juiste moment, wanneer medespeler de bal goed in bezit heeft (voor het goede been, voldoende ruimte) vragen om dieptepass
- actie na de actie, steeds mee blijven doen, aansluiten na dieptepass

Aanwijzingen verdedigen

Rugdekking / ruimte dekking / knijpen / nuttig blijven

(kunnen) ondersteunen van medespelers

- tegenstander naar een zijkant dwingen
- aanspeellijn naar de diepste speler afschermen
- kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie, dus steeds tussen de bal en het doel zien te komen, doel afschermen
- wanneer je in ondertal bent probeer spelers op te houden, wacht op het juiste moment

Druk zetten op de balbezitter

voorkomen dat de bal vooruit gespeeld kan worden

- aanspeellijn naar de diepste speler afschermen
- 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 doeltje of past hij de bal vooruit
- probeer ook met eigen initiatief en schijnacties de druk op de tegenstander te vergroten
- 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
- volg bij een 1-2 niet de bal maar ga met je tegenstander mee of terug in je zone

3 (+k) tegen 2 (+k)
lang smal veld
met grote doelen



- Regels:**
- beide teams kunnen scoren op een groot doel met keeper
 - als de bal uit is indribbelen voor het tweetal of inpassen voor het drietal
 - bij een hoekschop / achterbal starten bij de keeper van het drietal
 - dubbele score wanneer de voorste verdediger de bal veroverft op helft tegenpartij en scoort
 - na verloop van tijd wisselen team A en team B van rol
 - na inspelen 1ste bal keeper, doet keeper niet meer mee als speler

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 45 - 50 meter
 - breedte: 10 - 12 meter

- Aantal spelers:**
- 10 spelers (viertal wisselt na elke aanval 1 speler door, het drietal wisselt na elke aanval 2 spelers door)

- Materiaal:**
- 8 ballen
 - 4 pionnen
 - 8 hesjes (4 om 4)
 - 2 grote doelen

Inhoud - Bedoeling van deze vorm:

- Karakteristiek:**
- Aanvallen**
- in de opbouw de tegenpartij 'lokken' om de ruimte in de diepte te creëren
 - na terugwinnen van de bal zo snel mogelijk de dieptepass spelen
- Verdedigen**
- direct druk geven op de opbouw van de tegenpartij
- Eisen aan het spel:**
- Aanvallen**
- 'diep' denken
 - het kunnen vrijmaken van de bal
 - goed positie spel in de kleine ruimte als voorbereiding op de dieptepass
 - korte 1-2 combinaties en balovernames
 - goede afstemming tussen opbouwers en diepe speler
- Verdedigen**
- naar bal toe verdedigen
 - aanspeellijn naar diepe speler dicht houden

Methodiek: Moeilijker/Makkelijker

- Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken**
- veld smaller maken
 - spelen met buitenspel (buitenspelijn 15 meter vanaf doel tegenpartij)
- Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken**
- veld breder maken

Aanwijzingen aanvallen

- Passen** *bal verplaatsen naar een medespeler*
- binnenkant voet
 - buitenkant voet
 - wreef
 - 'vallende' bal
 - kaatsen
- kijk om je heen voor je de bal krijgt, probeer vooruit te kijken en zoek naar momenten om diep te spelen
 - houd de bal bij je indien je niet in de diepte kan spelen op een vrijstaande medespeler en als er geen tegenstander in de buurt is
 - speel de bal niet te zacht, te hard, te hoog of met een stuit
 - speel simpel, speel met de binnenkant van de voet
 - speel de bal op een vrijsprintende speler niet te hard
 - 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)
 - wanneer de tegenstander in staat is om direct druk te zetten de bal direct doorpassen / kaatsen

- Aannemen** *controleren en verwerken van de bal*
- binnenkant voet
 - wreef
 - buitenkant voet
 - bovenbeen
- wegdraaien en van richting veranderen:*
- binnenkant voet
 - buitenkant voet
 - onder de voetzool

- 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 passen of dribbelen (open aanname)
- gebruik je lichaam zodat je de bal tijdens de aanname kunt afschermen (lichaam tussen tegenstander en de bal houden)

- Dribbelen** *met de bal afstand overbruggen*
- dribbel een stukje in om zodat een verdediger moet uitstappen - kijk welke medespeler daardoor vrijkomt
 - zorg er voor dat je in staat bent om tijdens het dribbelen snel van richting te veranderen (bal onder controle)

- Schietsen** *ondernemen van een doelpoging met de voet*

Vrijlopen / positie kiezen

- speel als drietal ver uit elkaar en de voorste speler zo diep 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
- zorg voor meer dan één afspeelmogelijkheid
- speler(s) achter de bal positie kiezen wanneer vooruit niet (meer) mogelijk is
- de speler voor de bal moet het positie spel in de opbouw meelesen en op het juiste moment, wanneer medespeler de bal goed in bezit heeft (voor het goede been, voldoende ruimte) vragen op dieptepass
- actie na de actie, steeds mee blijven doen, aansluiten na dieptepass

Aanwijzingen verdedigen

Rugdekking / ruimte dekking / knippen / nuttig blijven

(kunnen) ondersteunen van medespelers

- tegenstander naar een zijkant dwingen
- aanspeellijn naar de diepste speler afschermen
- kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie, dus steeds tussen de bal en het doel zien te komen, doel afschermen
- wanneer je in ondertal bent probeer spelers op te houden, wacht op het juiste moment

Druk zetten op de balbezitter

voorkomen dat de bal vooruit gespeeld kan worden

- aanspeellijn naar de diepste speler afschermen
- 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 doeltje of passt hij de bal vooruit
- probeer ook met eigen initiatief en schijnacties de druk op de tegenstander te vergroten
- 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
- volg bij een 1-2 niet de bal maar ga met je tegenstander mee of terug in je zone

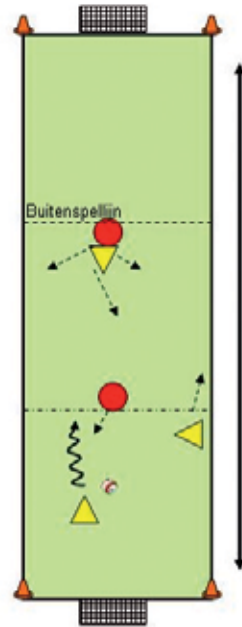
Tegenhouden van de bal door keeper / speler

voorkomen dat de bal het doelvlak gaat passeren

- in ondertal belangrijk dat keeper spelers coacht
- keeper verder uit doel als druk vooruit wordt gezet

3 tegen 2 lang smal veld

2 kleine doeltjes



- Regels:**
- beide teams kunnen scoren op een klein doeltje
 - als de bal uit is indribbelen voor het tweetal of inpassen voor het drietal
 - bij een hoekschop / achterbal starten bij de keeper van het drietal
 - dubbele score wanneer de voorste verdediger de bal veroverd op helft tegenpartij en scoort
 - na verloop van tijd wisselen team A en team B van rol

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 40 meter
 - breedte: 10 - 12 meter

- Aantal spelers:**
- 8 spelers (drietal wisselt na elke aanval 1 speler door / het tweetal wisselt na elke aanval 2 spelers door)

- Materiaal:**
- 8 ballen
 - 4 pionnen
 - 8 hesjes (4 om 4)
 - 2 grote doelen

Inhoud - Bedoeling van deze vorm:

- Karakteristiek:**
- Aanvallen**
- in de opbouw de tegenpartij 'lokken' om de ruimte in de diepte te creëren
 - na terugwinnen van de bal zo snel mogelijk de dieptepass spelen
- Verdedigen**
- Vanuit je organisatie druk geven op de opbouw van de tegenpartij
- Eisen aan het spel:**
- Aanvallen**
- 'diep' denken
 - het kunnen vrijmaken van de bal
 - goed positie spel in de kleine ruimte als voorbereiding op de dieptepass
 - korte 1-2 combinaties en balovernames
 - goede afstemming tussen opbouwers en diepe speler
- Verdedigen**
- naar bal toe verdedigen
 - aanspeellijn naar diepe speler dicht houden

Methodiek: Moeilijker/Makkelijker

Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken

- veld smaller maken
- spelen met buitenspel (buitenspelijn 15 meter vanaf doel tegenpartij)

Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken

- veld breder maken

Aanwijzingen aanvallen

Passen

bal verplaatsen naar een medespeler

- binnenkant voet
- buitenkant voet
- wreef
- 'vallende' bal
- kaatsen

- kijk om je heen voor je de bal krijgt, probeer vooruit te kijken en zoek naar momenten om diep te spelen
- houd de bal bij je indien je niet in de diepte kan spelen op een vrijstaande medespeler en als er geen tegenstander in de buurt is
- speel de bal niet te zacht, te hard, te hoog of met een stuit
- speel simpel, speel met de binnenkant van de voet
- speel de bal op een vrijsprintende speler niet te hard
- speel de bal op het goede been en niet aan de kant van de dekkende tegenstander
- wanneer de tegenstander in staat is om direct druk te zetten de bal direct doorpassen / kaatsen

Aannemen

controleren en verwerken van de bal

- binnenkant voet
- wreef
- buitenkant voet
- bovenbeen
- borst

wegdraaien en van richting veranderen:

- binnenkant voet
- buitenkant voet
- onder de voetzool

- 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 passen of dribbelen (open aanname)
- gebruik je lichaam zodat je de bal tijdens de aanname kunt afschermen

Dribbelen

met de bal afstand overbruggen

- dribbel een stukje in om zodat een verdediger moet uitstappen - kijk welke medespeler daardoor vrijkomt
- zorg er voor dat je in staat bent om tijdens het dribbelen snel van richting te veranderen (bal onder controle)

Vrijlopen / positie kiezen

- speel als tweetal ver uit elkaar en de voorste speler zo diep 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
- niet allemaal naar de bal toe of van de bal weg bewegen (afstemmen)
- zorg voor meer dan één afspeelmogelijkheid
- speler(s) achter de bal positie kiezen wanneer vooruit niet (meer) mogelijk is
- de speler voor de bal moet het positiespel in de opbouw meelesen en op het juiste moment, wanneer medespeler de bal goed in bezit heeft (voor het goede been, voldoende ruimte) vragen om dieptepass
- actie na de actie, steeds mee blijven doen, aansluiten na dieptepass

Aanwijzingen verdedigen

Rugdekking / ruimte dekking / knijpen / nuttig blijven

(kunnen) ondersteunen van medespelers

- tegenstander naar een zijkant dwingen
- aanspeellijn naar de diepste speler afschermen
- kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie, dus steeds tussen de bal en het doel zien te komen, doel afschermen
- wanneer je in ondertal (2-tal) bent probeer spelers op te houden, wacht op het juiste moment

Druk zetten op de balbezitter

voorkomen dat de bal vooruit gespeeld kan worden

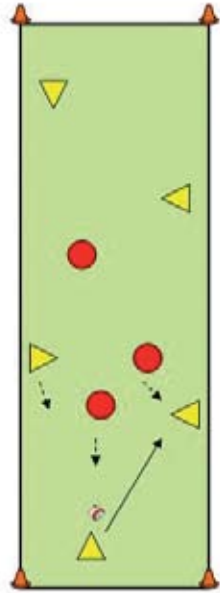
- aanspeellijn naar de diepste speler afschermen
- kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie, dus steeds tussen de bal en het doel zien te komen, doel afschermen

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 doeltje of passt hij de bal vooruit
- probeer ook met eigen initiatief en schijnacties de druk op de tegenstander te vergroten
- 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 / geen overtredingen maken

5 tegen 3 positie spel (smal veld)



- Regels:**
- als het vijftal de bal 10x heeft rondgespeeld heeft het 1 punt
 - als de verdedigers de bal veroveren en de bal onder controle hebben (bal onder de voet) of als het vijftal de bal uitschiet krijgen ze 1 punt
 - bij 3 punten voor het drietal komen er drie andere verdedigers

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
 - lengte: 25 - 30 meter
 - breedte: 8 - 12 meter
 - een variant is 5 tegen 3 waar één speler van het vijftal positie kiest in het midden van het speelveld (spelen met een midden-speler)

- Aantal spelers:**
- 8 spelers

- Materiaal:**
- 8 ballen
 - 4 pionnen
 - 8 hesjes (5 om 3)

Inhoud - Bedoeling van deze vorm:

Karakteristiek:

Aanvallen

- het kunnen behouden van de bal (samenspelen)
- het ontwikkelen van handelingen met bal onder bepaalde voetbalweerstanden (ruimte, tijd, tegenstanders, doelgerichtheid)
- spel kunnen verplaatsen onder druk van verdediger(s)

Verdedigen

- positioneel zeer goed verdedigen
- tegenpartij dwingen tot het maken van fouten
- bal afpakken

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- juiste balsnelheid
- direct spel en/of aannemen-spelen
- goede veldbezetting
- juiste moment van aanbieden herkennen

Verdedigen

- dicht bij elkaar verdedigen / onderlinge afstanden
- juiste moment herkennen om aanval op de bal te doen
- actief verdedigen (opbouw tegenpartij storen)

Methodiek: Moeilijker/Makkelijker

Aanvallen moeilijker maken voor het vijftal /makkelijker maken voor het drietal

- veld kleiner maken - smaller
- veld kleiner maken - korter

Aanvallen makkelijker maken voor het vijftal / moeilijker maken voor het drietal

- spelen met een middenspeler (tussen de drie verdedigers) die het spel kan verplaatsen
- veld groter maken - breder
- veld groter maken - langer

Aanwijzingen aanvallen

Passen

bal verplaatsen naar een medespeler

- binnenkant voet
- buitenkant voet
- wreef
- kaatsen
- 'punt'
- 'hakje'

- kijk om je heen voor je de bal krijgt, probeer te kijken waar ruimte ligt / welke medespeler het meeste tijd heeft
- houd de bal bij je, wanneer je niet wordt aangevallen
- speel de bal niet te zacht, te hard, te hoog of met een stuit
- speel simpel, speel met de binnenkant van de voet
- 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)
- wanneer de tegenstander in staat is om direct druk te zetten de bal direct doorpassen / kaatsen
- zorg voor afwisseling in kort en lang spel

Aannemen

controleren en verwerken van de bal

- binnenkant voet
- wreef
- buitenkant voet
- bovenbeen
- (borst)

wegdraaien en van richting veranderen:

- binnenkant voet
- buitenkant voet
- onder de voetzool

- 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 richting de vrije ruimte kunt passen of dribbelen (open aanname)
- gebruik je lichaam zodat je de bal tijdens de aanname kunt afschermen (lichaam tussen tegenstander en de bal houden)

Vrijlopen / positie kiezen

- maak de ruimte met elkaar groot en bezet de ruimte zo optimaal mogelijk (speel vanuit een positie)
- kies zodanig positie dat je (makkelijk) aanspeelbaar bent, loop niet in de rug van de verdediger
- zorg dat je aanspeelbaar bent, maak de lijn open
- zorg voor meer dan één afspeelmogelijkheid
- 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 kant / hoek dwingen
- werk als drietal goed samen

Druk zetten op de balbezitter

voorkomen dat de bal vooruit gespeeld kan worden

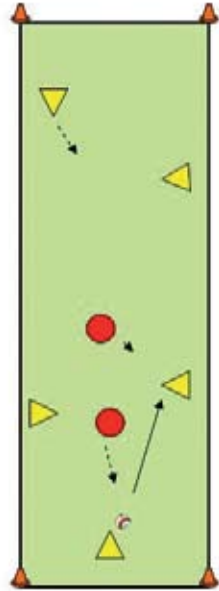
- speler 1 zet op het juiste moment druk op de balbezittende speler, speler 2 en speler 3 proberen afspeelmogelijkheden links, rechts en diepte af te schermen

Duel om de bal

poging doen de bal te veroveren

- niet te snel naar de tegenstander toe, anders word je makkelijk uitgekapt
- niet te langzaam naar de tegenstander toe, anders geef je de tegenstander (te) veel tijd
- probeer ook met eigen initiatief en schijnacties de druk op de aanvallers te vergroten, hou ze bezig
- probeer tegenstander naar zijn / haar zwakke been te dwingen (één kant afjagen)
- 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

5 tegen 2 positie spel (smal veld)



- Regels:**
- als het vijftal de bal 10x heeft rondgespeeld heeft het 1 punt
 - als de verdedigers de bal veroveren en de bal onder controle hebben (bal onder de voet) of als het vijftal de bal uitschiet krijgen ze 1 punt
 - bij 3 punten voor het tweetal komen er drie andere verdedigers

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
 - lengte: 25 - 30 meter
 - breedte: 8 - 12 meter

- Aantal spelers:**
- 7 spelers

- Materiaal:**
- 8 ballen
 - 4 pionnen
 - 8 hesjes (5 om 2)
 - 2 grote doelen

Inhoud - Bedoeling van deze vorm:

Karakteristiek:

Aanvallen

- het kunnen behouden van de bal (samenspelen)
- het ontwikkelen van handelingen met bal onder bepaalde voetbalweerstanden (ruimte, tijd, tegenstanders, doelgerichtheid)
- spel kunnen verplaatsen onder druk van verdediger(s)

Verdedigen

- positioneel zeer goed verdedigen
- tegenpartij dwingen tot het maken van fouten
- bal afpakken

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- juiste balsnelheid
- direct spel en/of aannemen-spelen
- goede veldbezetting
- juiste moment van aanbieden herkennen

Verdedigen

- dicht bij elkaar verdedigen / onderlinge afstanden
- juiste moment herkennen om aanval op de bal te doen
- actief verdedigen (opbouw tegenpartij storen)

Methodiek: Moeilijker/Makkelijker

Aanvallen moeilijker maken voor het vijftal / makkelijker maken voor het tweetal

- veld kleiner maken - smaller
- veld kleiner maken - korter

Aanvallen makkelijker maken voor het vijftal / moeilijker maken voor het tweetal

- veld groter maken - breder
- veld groter maken - langer

Aanwijzingen aanvallen

Passen

bal verplaatsen naar een medespeler

- binnenkant voet
- buitenkant voet
- wreef
- kaatsen
- 'punt'
- 'hakje'

- kijk om je heen voor je de bal krijgt, probeer te kijken waar ruimte ligt / welke medespeler het meeste tijd heeft
- houd de bal bij je indien je niet in de diepte kan spelen op een vrijstaande medespeler en als er geen tegenstander in de buurt is
- speel de bal niet te zacht, te hard, te hoog of met een stuit
- speel simpel, speel met de binnenkant van de voet
- speel de bal als het kan in de loop mee (1 - 1,5 meter voor de speler)
- wanneer de tegenstander in staat is om direct druk te zetten de bal direct doorpassen / kaatsen
- zorg voor afwisseling in kort en lang spel

Aannemen

controleren en verwerken van de bal

- binnenkant voet
- wreef
- buitenkant voet
- bovenbeen
- (borst)

- 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 richting de vrije ruimte kunt passen of dribbelen (open aanname)
- gebruik je lichaam zodat je de bal tijdens de aanname kunt afschermen (lichaam tussen tegenstander en de bal houden)

Vrijlopen / positie kiezen

- maak de ruimte met elkaar groot en bezet de ruimte zo optimaal mogelijk (speel vanuit een positie)
- kies zodanig positie dat je (makkelijk) aanspeelbaar bent, loop niet in de rug van de verdediger
- zorg dat je aanspeelbaar bent, maak de speellijn open
- zorg voor meer dan één afspeelmogelijkheid
- 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 kant / hoek dwingen
- werk als tweetal goed samen

Druk zetten op de balbezitter

voorkomen dat de bal vooruit gespeeld kan worden

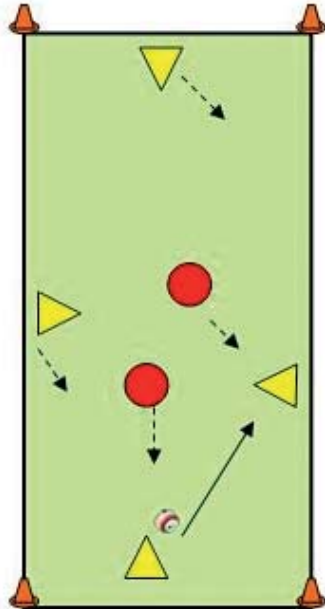
- speler 1 zet op het juiste moment druk op de balbezittende speler, speler 2 probeert afspeelmogelijkheid links of rechts af te schermen

Duel om de bal

poging doen de bal te veroveren

- niet te snel naar de tegenstander toe, anders wordt je makkelijk uitgekapt
- niet te langzaam naar de tegenstander toe, anders geef je de tegenstander (te) veel tijd
- probeer ook met eigen initiatief en schijnacties de druk op de aanvallers te vergroten, hou ze bezig
- probeer tegenstander naar zijn / haar zwakke been te dwingen (één kant afjagen)
- 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

4 tegen 2 positieospel (smal veld)



- Regels:**
- als het viertal de bal 10x heeft rondgespeeld heeft het 1 punt
 - als de verdedigers de bal veroveren en de bal onder controle hebben (bal onder de voet) of als het viertal de bal uitschiet krijgen ze 1 punt
 - bij 3 punten voor het tweetal komen er twee andere verdedigers

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
 - lengte: 18 - 22 meter
 - breedte: 8 - 12 meter

- Aantal spelers:**
- 6 spelers

- Materiaal:**
- 8 ballen
 - 4 pionnen
 - 8 hesjes (4 om 2)

Inhoud - Bedoeling van deze vorm:

Karakteristiek:

Aanvallen

- het kunnen behouden van de bal (samenspelen)
- het ontwikkelen van handelingen met bal onder bepaalde voetbalweerstanden (ruimte, tijd, tegenstanders, doelgerichtheid)
- spel kunnen verplaatsen onder druk van verdediger(s)

Verdedigen

- positioneel zeer goed verdedigen
- tegenpartij dwingen tot het maken van fouten
- bal afpakken

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- juiste balsnelheid
- direct spel en/of aannemen-spelen
- goede veldbezetting
- juiste moment van aanbieden herkennen

Verdedigen

- dicht bij elkaar verdedigen / onderlinge afstanden
- juiste moment herkennen om aanval op de bal te doen
- actief verdedigen (opbouw tegenpartij storen)

Methodiek: Moeilijker/Makkelijker

Aanvallen moeilijker maken voor het viertal / makkelijker maken voor het tweetal

- veld kleiner maken - smaller
- veld kleiner maken - korter

Aanvallen makkelijker maken voor het viertal / moeilijker maken voor het tweetal

- veld groter maken - breder
- veld groter maken - langer

Aanwijzingen aanvallen

Passen

bal verplaatsen naar een medespeler

- binnenkant voet
- buitenkant voet
- wreef
- kaatsen
- 'punt'
- 'hakje'

- kijk om je heen voor je de bal krijgt, probeer te kijken waar ruimte ligt / welke medespeler het meeste tijd heeft
- houd de bal bij je indien je niet in de diepte kan spelen op een vrijstaande medespeler en als er geen tegenstander in de buurt is
- speel de bal niet te zacht, te hard, te hoog of met een stuit
- speel simpel, speel met de binnenkant van de voet
- speel de bal als het kan in de loop mee (1 - 1,5 meter voor de speler)
- wanneer de tegenstander in staat is om direct druk te zetten de bal direct doorpassen / kaatsen
- zorg voor afwisseling in kort en lang spel

Aannemen

controleren en verwerken van de bal

- binnenkant voet
- wreef
- buitenkant voet
- bovenbeen
- (borst)

- 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 richting de vrije ruimte kunt passen of dribbelen (open aanname)
- gebruik je lichaam zodat je de bal tijdens de aanname kunt afschermen (lichaam tussen tegenstander en de bal houden)

Vrijlopen / positie kiezen

- maak de ruimte met elkaar groot en bezet de ruimte zo optimaal mogelijk (speel vanuit een positie)
- kies zodanig positie dat je (makkelijk) aanspeelbaar bent, loop niet in de rug van de verdediger
- zorg dat je aanspeelbaar bent, maak de speellijn open
- zorg voor meer dan één afspeelmogelijkheid
- 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 kant / hoek dwingen
- werk als tweetal goed samen

Druk zetten op de balbezitter

voorkomen dat de bal vooruit gespeeld kan worden

- speler 1 zet op het juiste moment druk op de balbezittende speler, speler 2 probeert afspeelmogelijkheid links of rechts af te schermen

Duel om de bal

poging doen de bal te veroveren

- niet te snel naar de tegenstander toe, anders wordt je makkelijk uitgekapt
- niet te langzaam naar de tegenstander toe, anders geef je de tegenstander (te) veel tijd
- probeer ook met eigen initiatief en schijnacties de druk op de aanvallers te vergroten, hou ze bezig
- probeer tegenstander naar zijn / haar zwakke been te dwingen (één kant afjagen)
- 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