



4

Basisvorm:

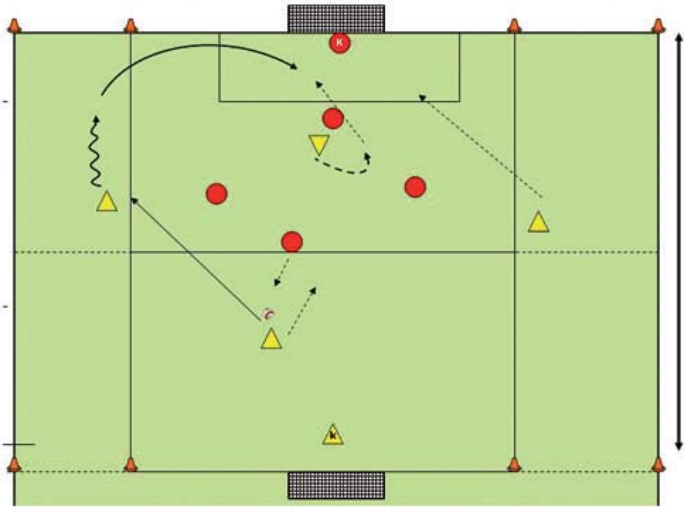
**4(+K) tegen 4(+K) 2 grote doelen
scoren uit een voorzet**

Vereenvoudigingen

Oefenvormen 4.1 – 4.7

DVD D-PUPILLEN OEFENVORMEN

4+K tegen 4+K met 2 grote doelen scoren



- Regels:**
- beide teams kunnen scoren op een groot doel
 - als de bal uit is (zijanten) starten bij de keeper
 - hoekschoppen worden wel genomen
 - in eerste instantie zonder buitenspel

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
 - lengte: 32 meter
 - breedte: 40 - 45 meter
 - vrije zone zijkant 5 meter breed

- Aantal spelers:**
- 10 spelers

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

Inhoud - Bedoeling van deze vorm:

Karakteristiek:

Aanvallen

- scoren
- koppend scoren
- vrijspelen van spelers over de flank
- medespelers in scoringspositie brengen, bal goed klaarleggen
- evt. afstandschoten
- spelvoortzetting van de doelverdediger is belangrijk

Verdedigen

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

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- zeer goed verzorgd positiespel 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

- verdediger druk laten zetten op speler die voorzet geeft (om voorzet geven moeilijker te maken)

Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken

- oefenvorm 4.5 (2-1 voor doel spelen doordat steeds een speler op eigen helft blijft staan)

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^e paal of 11 meter
- **of** speel de bal door de lucht 1^e paal of 2^e 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

- 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 als speler aan de zijkant zodanig positie dat de bal makkelijk in de loop meege-speeld kan worden
- 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

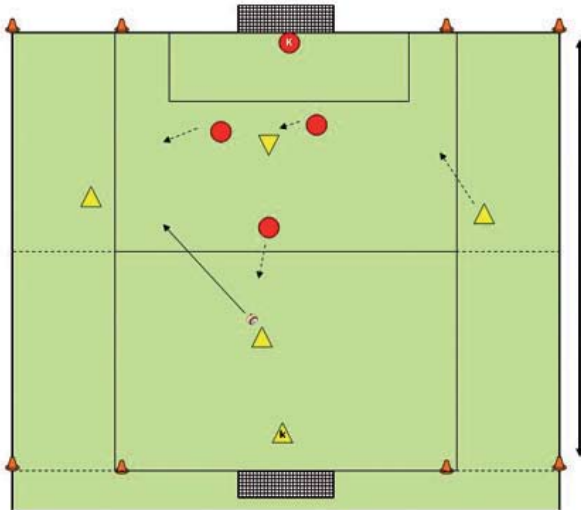
- blijf zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander, draai je rug niet naar hem toe probeer looplijn van de tegenstander af te blokken
- kies het juiste moment om de bal af te pakken te veroveren:
 - na schijnactie van de verdediger
 - wanneer tegenstander bal te ver voor zich uit speelt (tegenstander aan de zijkant)
 - onzuivere pass van de tegenpartij 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)

4+K tegen 3+K 2 grote doelen



- Regels:**
- afhankelijk van het spelverloop kan de coach de volgende maatregelen nemen: er kan alleen koppend en van de buiten de 16 meter lijn gescoord worden. Vrije zone aan de zijkanten van het speelveld (5 meter breed)

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
 - lengte: 32 meter
 - breedte: 40 - 45 meter
 - vrije zone zijkant 5 meter breed

- Aantal spelers:**
- 10 spelers (1 speler wisselt in bij het drietal na elke doelpunt/achterbal/corner)

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

Inhoud - Bedoeling van deze vorm:

Karakteristiek:

Aanvallen

- koppend scoren
- vrijspelen van spelers over de flank
- medespelers in scoringspositie brengen, bal goed klaarleggen
- evt. afstandschoten
- spelvoortzetting van de doelverdediger is belangrijk

Verdedigen

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

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- zeer goed verzorgd positiespel 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
- vrije zone zijkant weghalen
- alleen koppend scoren

Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken

- vrije zone zijkant groter maken

Oefenvorm 4.2

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^e paal of 11 meter
- **of** speel de bal door de lucht 1^e paal of 2^e 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

- 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 als speler aan de zijkant zodanig positie dat de bal makkelijk in de loop meege-speeld kan worden
- 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

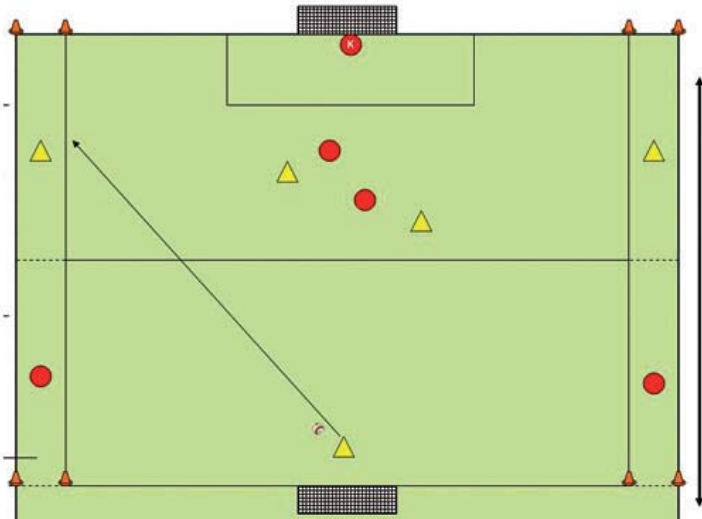
- blijf zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander, draai je rug niet naar hem toe probeer looplijn van de tegenstander af te blokken
- kies het juiste moment om de bal af te pakken te veroveren:
 - na schijnactie van de verdediger
 - wanneer tegenstander bal te ver voor zich uit speelt (tegenstander aan de zijkant)
 - onzuivere pass van de tegenpartij 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)

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



Regels:

- er wordt 2 tegen 2 gespeeld voor het doel. 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

Materiaal:

- 1 bal
- 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 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
- vrije zone zijkant weghalen
- alleen koppend scoren

Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken

- vrije zone zijkant groter maken

Oefenvorm 4.3



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^e paal of 11 meter
- **of** speel de bal door de lucht 1^e paal of 2^e 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

- 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 als speler aan de zijkant zodanig positie dat de bal makkelijk in de loop meege-speeld kan worden
- 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

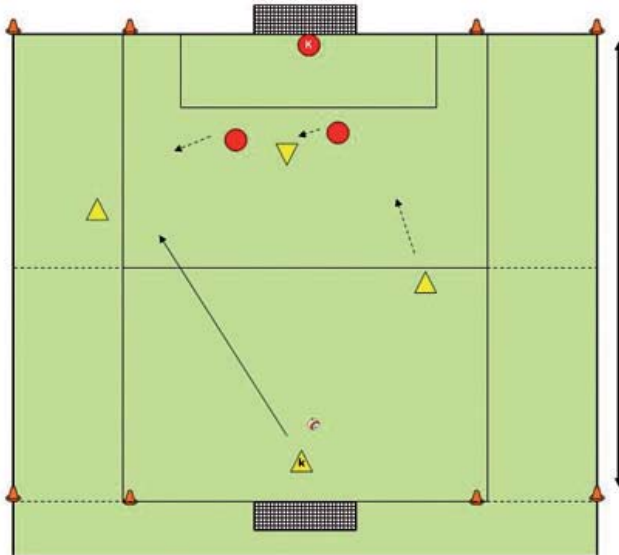
- blijf zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander, draai je rug niet naar hem toe probeer looplijn van de tegenstander af te blokken
- kies het juiste moment om de bal af te pakken te veroveren:
 - na schijnactie van de verdediger
 - wanneer tegenstander bal te ver voor zich uit speelt (tegenstander aan de zijkant)
 - onzuivere pass van de tegenpartij 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)

3(+k) tegen 2(+k) met 2 grote doelen



Regels:

- afhankelijk van het spelverloop kan de coach de volgende maatregelen nemen: er kan alleen koppend of van de buiten de 16 meter lijn gescoord worden. Vrije zone aan de zijkanten van het speelveld (5 meter breed)

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 32 meter
- breedte: 40 - 45 meter
- vrije zone zijkant 5 meter breed

Aantal spelers:

- 10 spelers (1 speler wisselt in bij het drietal na elke doelpunt/achterbal/corner)

Materiaal:

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

Inhoud - Bedoeling van deze vorm:

Karakteristiek:

Aanvallen

- koppend scoren
- vrijspelen van spelers over de flank
- evt. afstandschoten
- spelvoortzetting van de doelverdediger is 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
- vrije zone zijkant weghalen
- alleen koppend scoren

Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken

- vrije zone zijkant groter maken

Oefenvorm 4.4



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^e paal of 11 meter
- **of** speel de bal door de lucht 1^e paal of 2^e 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

- 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 als speler aan de zijkant zodanig positie dat de bal makkelijk in de loop meege-speeld kan worden
- 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

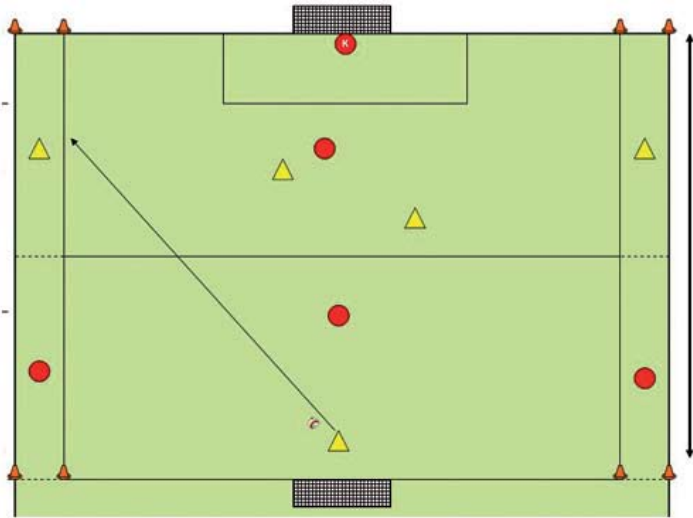
- blijf zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander, draai je rug niet naar hem toe probeer looplijn van de tegenstander af te blokken
- kies het juiste moment om de bal af te pakken te veroveren:
 - na schijnactie van de verdediger
 - wanneer tegenstander bal te ver voor zich uit speelt (tegenstander aan de zijkant)
 - onzuivere pass van de tegenpartij 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)

Vrije voorzet 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 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 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

- vrije zone zijkant kleiner maken
- vrije zone zijkant weghalen
- alleen koppend scoren

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^e paal of 11 meter
- **of** speel de bal door de lucht 1^e paal of 2^e 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

- 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 als speler aan de zijkant zodanig positie dat de bal makkelijk in de loop meege-speeld kan worden
- 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

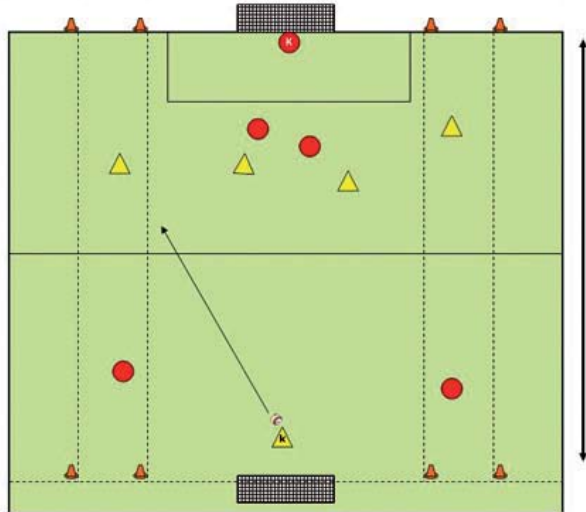
- blijf zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander, draai je rug niet naar hem toe probeer looplijn van de tegenstander af te blokken
- kies het juiste moment om de bal af te pakken te veroveren:
 - na schijnactie van de verdediger
 - wanneer tegenstander bal te ver voor zich uit speelt (tegenstander aan de zijkant)
 - onzuivere pass van de tegenpartij 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)

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



Regels:

- er wordt 2 tegen 2 gespeeld voor het doel. De speler in de vrije zone aan de zijkanten van het speelveld (5 meter breed) wordt ingespeeld om de bal in te werpen of in te gooien voor het doel

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. afstandschooten
- spelvoortzetting van de doelverdediger belangrijk

Verdedigen

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

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 afstandschooten 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

- andere buitenste aanvaller (in de vrije zone aan de zijkant) kiest ook positie voor het doel

Oefenvorm 4.6



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

- 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 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^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

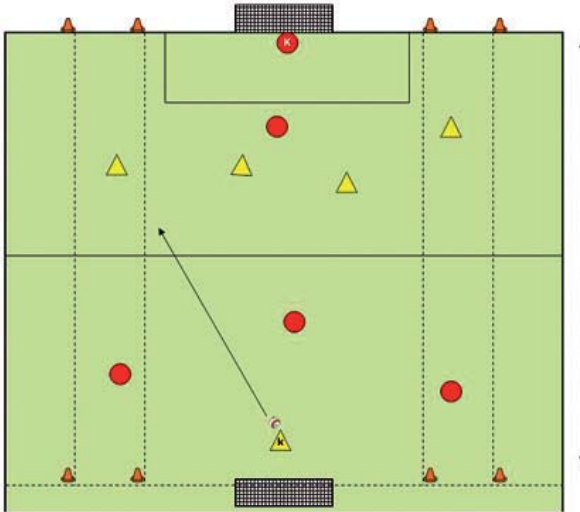
- blijf zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander draai je rug niet naar hem toe
- probeer looplijn van de tegenstander af te blokken
- kies het juiste moment om de bal af te pakken te veroveren:
 - winnen van het duel na de voorzet / blokken / voor de man komen
- ga niet te snel naar de grond / 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)

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)