



# 5

**Basisvorm:**

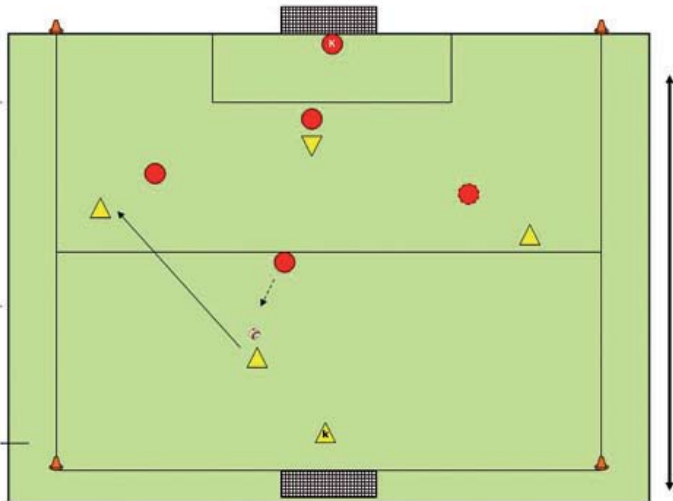
**4(+K) tegen 4(+K) 2 grote doelen**

**Vereenvoudigingen**

**Oefenvormen 5.1 - 5.7**

## **DVD D-PUPILLEN OEFENVORMEN**

## 4(+k) tegen (4+k) met 2 grote doelen



- Regels:**
- beide teams kunnen scoren op een groot doel
  - als de bal uit is inpassen
  - bij een hoekschop starten bij de eigen keeper
  - in eerste instantie zonder buitenspel

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
  - lengte: 30 - 35 meter
  - breedte: 40 meter

- 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
- goed vrij maken met en zonder bal
- medespelers in scoringspositie brengen, bal goed klaarleggen
- spelvoortzetting van de doelverdediger belangrijk

**Verdedigen**

- doelpogingen voorkomen
- verwerken van schoten op het doel door de doelverdediger

**Eisen aan het spel:**

**Aanvallen**

- doelgericht
- zeer goed verzorgd positieospel
- zodra bal vrij is, schieten
- passeeracties om bal vrij te krijgen (schijnbeweging)
- nauwkeurig en met juiste balsnelheid aangooien/-rollen door de doelverdediger

**Verdedigen**

- scherp op balbezittende tegenstander dekken
- niet uitgespeeld worden, niet laten passeren
- niet terugwijken naar eigen doel
- schot blokkeren
- verwerken van schoten op het doel

### 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 (buitenspellijn 10 meter vanaf doel tegenpartij)

**Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken**

- veld langer maken

## Aanwijzingen aanvallen

### Dribbelen

*met de bal afstand overbruggen*

- kijk voordat je je individuele actie maakt of er sprake is van rugdekking en/of dat medespeler beter in positie staat
- 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 schermen - 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

### Passen (voorzet)

*bal verplaatsen naar een medespeler*

- 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 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)

### 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'

- 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

- maak de ruimte met elkaar groot en bezet de ruimte zo optimaal mogelijk (naast of achter elkaar)
- 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
- diepste speler kiest het juiste moment om zich aanspeelbaar te maken
- speler(s) achter de bal positie kiezen om het spel te kunnen verplaatsen / te schieten op doel
- 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 zijkant dwingen
- probeer spelers op te houden wanneer je in ondertal bent, kies het juiste moment om een aanval te doen op de bal
- geef elkaar goede rugdekking, werk goed samen

### Druk zetten op de balbezitter

*voorkomen dat de bal vooruit gespeeld kan worden*

- kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijke situatie, positie kiezen tussen tegenstander en het doel

### Duel om de bal

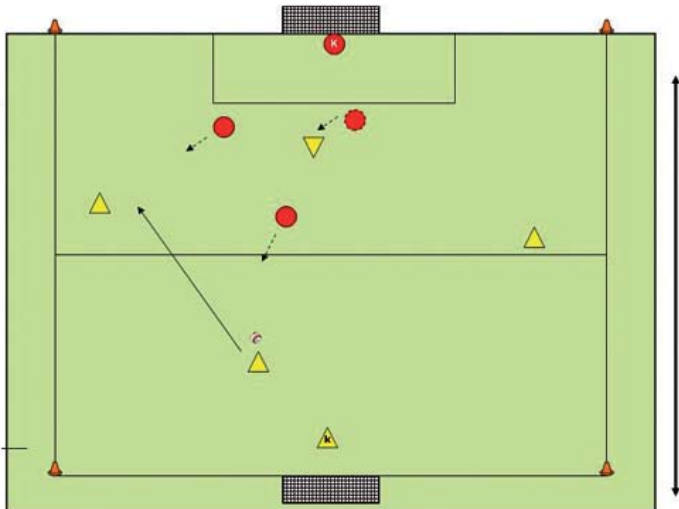
*poging doen de bal te veroveren*

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

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



- Regels:**
- beide teams kunnen scoren op een groot doel
  - als de bal uit is inpassen voor het viertal en indribbelen voor het drietal
  - bij achterbal / hoekschop starten bij keeper van het viertal in eerste instantie zonder buitenspel
  - na verloop van tijd wisselen team A en team B van rol

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
  - lengte: 30 - 35 meter
  - breedte: 40 meter

- Aantal spelers:**
- 8 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**

- scoren
- goed vrij maken met en zonder bal
- medespelers in scoringspositie brengen, bal goed klaarleggen
- spelvoortzetting van de doelverdediger belangrijk

**Verdedigen**

- doelpogingen voorkomen
- verwerken van schoten op het doel door de doelverdediger

**Eisen aan het spel:**

**Aanvallen**

- doelgericht
- zeer goed verzorgd positieospel
- zodra bal vrij is (binnen schotafstand), schieten
- passeeracties om bal vrij te krijgen (schijnbeweging)
- nauwkeurig en met juiste balsnelheid aangooien/-rollen van de doelverdediger

**Verdedigen**

- scherp op balbezittende tegenstander dekken
- niet uitgespeeld worden, niet laten passeren
- niet terugwijken naar eigen doel
- schot blokkeren
- verwerken van schoten op het doel

### 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 (buitenspellijn 10 meter vanaf doel tegenpartij)

**Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken**

- veld langer maken

## Aanwijzingen aanvallen

### Dribbelen

*met de bal afstand overbruggen*

- kijk voordat je je individuele actie maakt of er sprake is van rugdekking en/of dat medespeler beter in positie staat
- 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 schermen - 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

### Passen (voorzet)

*bal verplaatsen naar een medespeler*

- 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 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)

### 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'

- 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

- maak de ruimte met elkaar groot en bezet de ruimte zo optimaal mogelijk (naast of achter elkaar)
- 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
- diepste speler kiest het juiste moment om zich aanspeelbaar te maken
- speler(s) achter de bal positie kiezen om het spel te kunnen verplaatsen / te schieten op doel
- 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 zijkant dwingen
- probeer spelers op te houden wanneer je in ondertal bent, kies het juiste moment om een aanval te doen op de bal
- geef elkaar goede rugdekking, werk goed samen

### Druk zetten op de balbezitter

*voorkomen dat de bal vooruit gespeeld kan worden*

- kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijke situatie, positie kiezen tussen tegenstander en het doel

### Duel om de bal

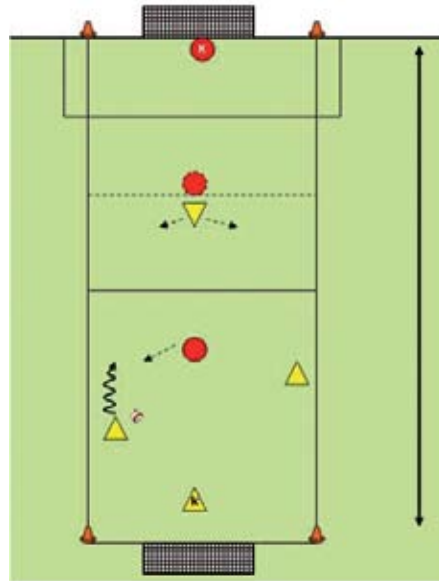
*poging doen de bal te veroveren*

- niet te snel naar de tegenstander toe, behoedzaam naderen
- **en** niet te langzaam naar de tegenstander toe, als je te lang wacht dan schiet hij de bal langs je in het doel of past hij de bal vooruit
- probeer ook met schijnacties de druk op de aanvallers te vergroten
- blijf zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander draai je rug niet naar hem toe (weet waar je tegenstander is)
- 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 (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*

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



- 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 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: 45 - 50 meter
  - breedte: 10 - 12 meter

- Aantal spelers:**
- 8 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**
    - scoren
    - goed vrij maken met en zonder bal
    - medespelers in scoringspositie brengen, bal goed klaarleggen
    - spelvoortzetting van de doelverdediger belangrijk
  - Verdedigen**
    - doelpogingen voorkomen
    - verwerken van schoten op het doel door de doelverdediger

- Eisen aan het spel:**
- Aanvallen**
    - doelgericht
    - zeer goed verzorgd positieospel
    - zodra bal vrij is (binnen schotafstand), schieten
    - passeeracties om bal vrij te krijgen (schijnbeweging)
    - nauwkeurig en met juiste balsnelheid aangooien/-rollen van de doelverdediger

- Verdedigen**
  - scherp op balbezittende tegenstander dekken
  - niet uitgespeeld worden, niet laten passeren
  - niet terugwijken naar eigen doel
  - schot blokkeren
  - verwerken van schoten op het doel

**Methodiek: Moeilijker/Makkelijker**

**Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken**

- veld smaller maken
- verdedigende team belonen wanneer de voorste speler de bal verovert op helft tegenpartij en scoort (eerder druk zetten)
- spelen met buitenspel (buitenspellijn 10 meter vanaf doel tegenpartij)

**Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken**

- veld langer maken

## Aanwijzingen aanvallen

### Dribbelen

*met de bal afstand overbruggen*

- kijk voordat je je individuele actie maakt of er sprake is van rugdekking en/of dat medespeler beter in positie staat
- 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 schermen - 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

### Passen (voorzet)

*bal verplaatsen naar een medespeler*

- 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 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)

### 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

- 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

- maak de ruimte met elkaar groot en bezet de ruimte zo optimaal mogelijk (naast of achter elkaar)
- 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
- diepste speler kiest het juiste moment om zich aanspeelbaar te maken
- speler(s) achter de bal positie kiezen om het spel te kunnen verplaatsen / te schieten op doel
- 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 zijkant dwingen
- probeer spelers op te houden wanneer je in ondertal bent, kies het juiste moment om een aanval te doen op de bal
- geef elkaar goede rugdekking, werk goed samen

### Druk zetten op de balbezitter

*voorkomen dat de bal vooruit gespeeld kan worden*

- kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijke situatie, positie kiezen tussen tegenstander en het doel

### Duel om de bal

*poging doen de bal te veroveren*

- niet te snel naar de tegenstander toe, behoedzaam naderen
- **en** niet te langzaam naar de tegenstander toe, als je te lang wacht dan schiet hij de bal langs je in het doel of past hij de bal vooruit
- probeer ook met schijnacties de druk op de aanvallers te vergroten
- blijf zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander draai je rug niet naar hem toe (weet waar je tegenstander is)
- 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 (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*

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



- Regels:**
- beide teams kunnen scoren op een groot doel
  - als de bal uit is indribbelen of inpassen
  - bij een achterbal / hoekschop starten bij de keeper van het eigen team

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
  - lengte: 30 - 35 meter
  - breedte: 12 - 18 meter
  - breedte en lengte van het veld mede afhankelijk van het feit of aanvallers en verdedigers naast of achter elkaar spelen

- Aantal spelers:**
- 10 spelers (4 wissels, steeds 2 nieuwe aanvallers en twee nieuwe verdedigers)

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

### Inhoud - Bedoeling van deze vorm:

**Karakteristiek:**

**Aanvallen**

- scoren
- goed vrij maken met en zonder bal
- medespelers in scoringspositie brengen, bal goed klaarleggen
- spelvoortzetting van de doelverdediger belangrijk

**Verdedigen**

- positioneel zeer goed verdedigen
- tegenpartij dwingen naar een zijkant
- bal afpakken
- doelpogingen voorkomen
- verwerken van schoten op het doel door de doelverdediger

**Eisen aan het spel:**

**Aanvallen**

- doelgericht
- zeer goed verzorgd positieospel
- zodra bal vrij is (binnen schotafstand), schieten
- passeeracties om bal vrij te krijgen (schijnbeweging)
- nauwkeurig en met juiste balsnelheid aangooien/-rollen van de doelverdediger

**Verdedigen**

- scherp op balbezittende tegenstander dekken
- zonder overtredingen het scoren van de tegenpartij beletten
- niet uitgespeeld worden, niet laten passeren
- niet terugwijken naar eigen doel
- schot blokkeren
- verwerken van schoten op het doel
- Rugdekking, overzicht houden meer zien als directe tegenstander

### 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
- aanvallers en verdedigers spelen naast elkaar i.p.v. achter elkaar



## Aanwijzingen aanvallen

### Dribbelen

*met de bal afstand overbruggen*

- kijk voordat je je individuele actie maakt of er sprake is van rugdekking en/of dat medespeler beter in positie staat
- 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 schermen - 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

### Passen (voorzet)

*bal verplaatsen naar een medespeler*

- 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 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)

### 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'

- 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

- maak de ruimte met elkaar groot en bezet de ruimte zo optimaal mogelijk (naast of achter elkaar)
- 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
- diepste speler kiest het juiste moment om zich aanspeelbaar te maken
- speler(s) achter de bal positie kiezen om het spel te kunnen verplaatsen / te schieten op doel
- 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 zijkant dwingen
- probeer spelers op te houden wanneer je in ondertal bent, kies het juiste moment om een aanval te doen op de bal
- geef elkaar goede rugdekking, werk goed 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 gevaarlijke situatie, dus steeds tussen de bal en het doel zien te komen, doel afschermen

### Duel om de bal

*poging doen de bal te veroveren*

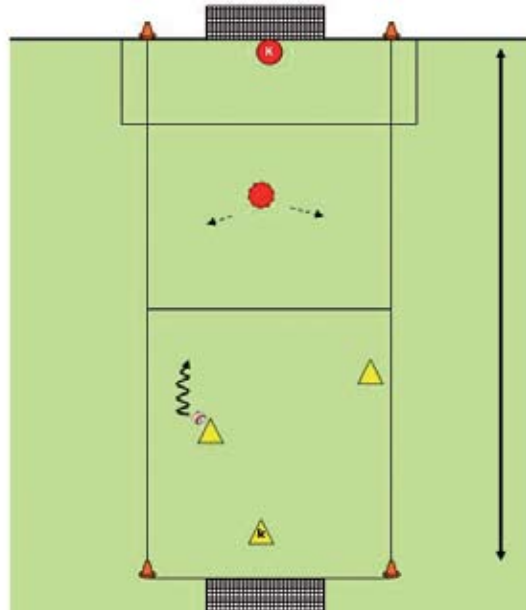
- niet te snel naar de tegenstander toe, behoedzaam naderen
- **en** niet te langzaam naar de tegenstander toe, als je te lang wacht dan schiet hij de bal langs je in het doel of passt hij de bal vooruit
- probeer ook met schijnacties de druk op de aanvallers te vergroten
- blijf zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander draai je rug niet naar hem toe (weet waar je tegenstander is)
- 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 (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*

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

## 2+K tegen 1+K met 2 grote doelen



- Regels:**
- beide teams kunnen scoren op een groot doel met keeper
  - als de bal uit is indribbelen voor de verdediger of inpassen voor het tweetal
  - bij een hoekschop / achterbal starten bij de keeper van het tweetal
  - dubbele score wanneer de 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: 30 meter
  - breedte: 10 - 12 meter
  - breedte en lengte van het veld mede afhankelijk van het feit of aanvallers en verdedigers naast of achter elkaar spelen

- Aantal spelers:**
- 6-8 spelers (steeds 2 nieuwe aanvallers en 1 nieuwe verdediger doorwisselen na elke aanval)

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

### Inhoud - Bedoeling van deze vorm:

- Karakteristiek:**
- Aanvallen**
- scoren
  - goed vrij maken met en zonder bal
  - medespelers in scoringspositie brengen, bal goed klaarleggen
  - spelvoortzetting van de doelverdediger belangrijk

- Verdedigen**
- positioneel zeer goed verdedigen
  - tegenpartij dwingen naar een zijkant
  - bal afpakken
  - doelpogingen voorkomen
  - verwerken van schoten op het doel door de doelverdediger

- Eisen aan het spel:**
- Aanvallen**
- doelgericht
  - zeer goed verzorgd positieospel
  - zodra bal vrij is, schieten
  - passeeracties om bal vrij te krijgen (schijnbeweging)
  - nauwkeurig en met juiste balsnelheid aangooien/-rollen van de doelverdediger

- Verdedigen**
- scherp op balbezittende tegenstander dekken
  - zonder overtredingen het scoren van de tegenpartij beletten
  - niet uitgespeeld worden, niet laten passeren
  - niet terugwijken naar eigen doel
  - schot blokkeren
  - verwerken van schoten op het doel

### Methodiek: Moeilijker/Makkelijker

#### Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken

- veld smaller maken
- verdedigende team belonen wanneer de verdediger de bal veroverd op helft tegenpartij en scoort (eerder druk zetten)
- spelen met buitenspel (buitenspelijn 15 meter vanaf doel tegenpartij)

#### Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken

- veld breder maken

## Aanwijzingen aanvallen

### Dribbelen

*met de bal afstand overbruggen*

- 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 schermen - 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

### Passen

*bal verplaatsen naar een medespeler*

- 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 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)

### 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, passen (open aanname) of schieten
- 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)

### Vrijlopen / positie kiezen

- speel ver uit elkaar benut de breedte van het veld
- kies zodanig positie dat je (makkelijk) aanspeelbaar bent
- maak eerst ruimte voor jezelf om vrij te komen - eerst van de bal af en dan naar de bal toe of omgekeerd
- speler(s) achter de bal positie kiezen wanneer vooruit niet (meer) mogelijk is
- actie na de actie, steeds mee blijven doen

## Aanwijzingen verdedigen

### 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 gevaarlijke 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 doel of passt hij de bal vooruit / langs je heen
- 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 tegenpartij richting speler aan de zijkant
  - te harde bal van de tegenstander op een medespeler / foute aanname
- ga niet te snel naar de grond / maak geen overtredingen
- 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

## 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<sup>o</sup> 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

**1 (+k) tegen 1 (+k)**  
**grote doelen**  
**tegenstander**  
**van opzij**



- 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<sup>o</sup> 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)

## 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 de aanname vooruit kunt dribbelen / direct kunt schieten op het doel
- 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
- 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
- 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