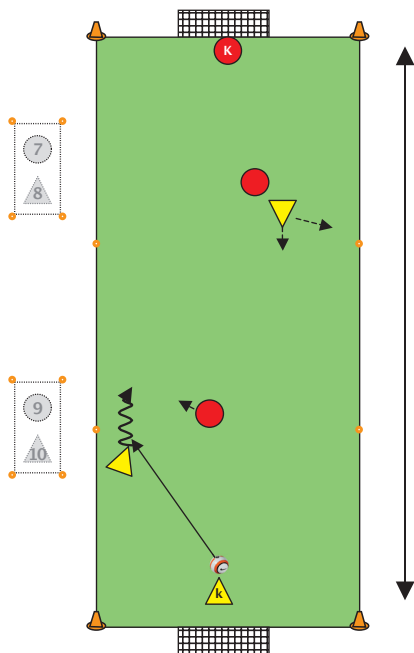


## 2 (+k) tegen 2 (+k) lang smal veld grote doelen



- 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: 10-12 meter

- Aantal spelers:**
- 6-10 spelers (4 wissels, steeds 2 nieuwe aanvallers en twee nieuwe verdedigers)
  - 7, 8, 9 of 10 spelers (doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop)

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

## Inhoud - Bedoeling van deze vorm

- Karakteristiek:**
- Aanvallen**
- scoren
  - vrij komen 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 positiespel
  - zodra bal vrij is en je bent op 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

- Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken**
- veld breder maken
  - oefenvorm 2.2

## 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

- 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
- snijd na de passeeractie de tegenstander de pass af en houdt de bal in gunstige positie te 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 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*

### Vrijlopen / positie kiezen

- speel ver uit elkaar, 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
- speler(s) achter de bal positie kiezen wanneer vooruit niet (meer) mogelijk is
- de speler voor de bal moet 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 doel of past hij de bal vooruit
- sta ingedraaid (niet frontaal) met het gewicht op de voorvoeten; voorste been afhankelijk welke kant je de aanvaller op wilt dwingen
- 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

### Tegenhouden van de bal door keeper / speler

*voorkomen dat de bal het doelvlak gaat passeren*

- keeper verder uit doel als druk vooruit wordt gezet