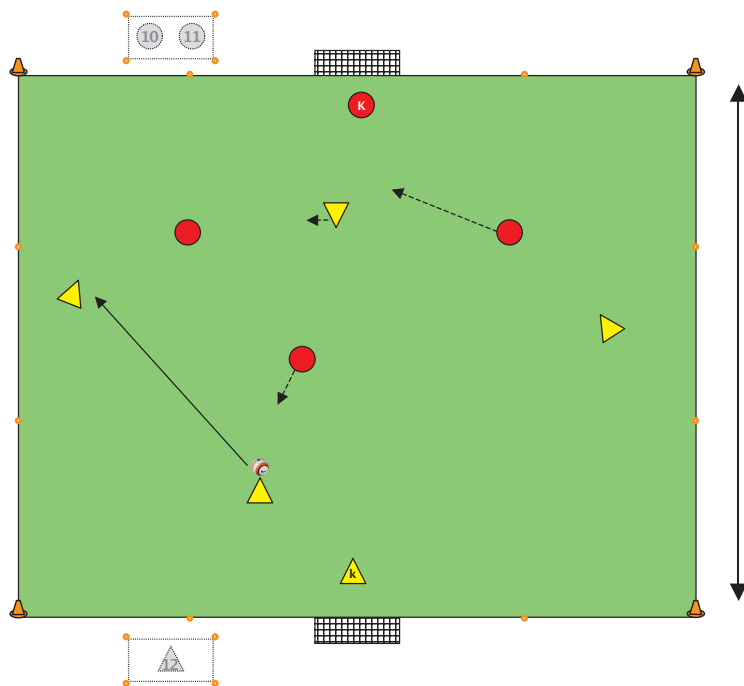


## 4 (+k) tegen 3 (+k) met 2 grote doelen



- 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
  - 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:**
- 9-12 spelers
  - 10, 11 of 12 spelers (doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop)

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

## 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**
    - 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 (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)

- Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken**
- veld langer maken
  - oefenvorm 4.2

## 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, houdt 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*

- wreef
- binnenkant voet
- buitenkant voet
- 'punt'
- snijd de pas af voor de verdediger
- probeer de bal voor je schietbeen te krijgen en scherm de bal met je lichaam af
- kijk waar de keeper en het doel is en plaats de bal met binnenkant / buitenkant voet langs de keeper (korte afstand) of met de wreef (lange afstand)

### Vrijlopen / positie kiezen

- 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
- 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
- wanneer je in ondertal (drietal) bent probeer spelers op te houden, kies het juiste moment om een aanval te doel 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 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
- 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
- sta ingedraaid (niet frontaal) met het gewicht op de voorvoeten; voorste been afhankelijk welke kant je de aanvaller op wilt dwingen
- 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 tegenstander richting speler aan de zijkant
  - te harde bal van de tegenstander op een medespeler / foute aanname
  - winnen van het duel na de voorzet / blokken / voor de man komen
- ga niet te snel naar de grond / maak geen overtredingen

### Tegenhouden van de bal door keeper / speler

*voorkomen dat de bal het doelvlak gaat passeren*