

# GROEP 1

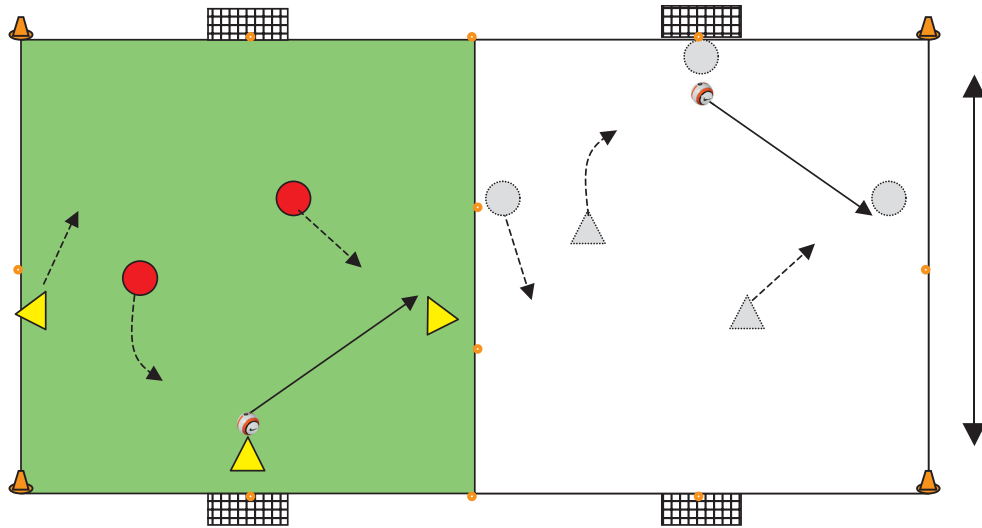
WU 1.1 EN 1.2 / DEFENVORM 1.1, 1.2, 1.4 EN 1.6 / PARTIJVORM 1

VERDEDIGEN





## 3 tegen 2 met 2 doeltjes

**Regels:**

- het drietal start met de bal bij het eigen doel
- beide teams kunnen scoren op een klein doeltje
- Is de bal uit is indribbelen (tweetal) of inpassen (drietal)
- bij een achterbal / hoekschop / doelpunt starten door het drietal
- organisatie 2x uitzetten en na 3-4 minuten wisselen

**Organisatie:**

- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 20 meter
  - breedte: 20 meter

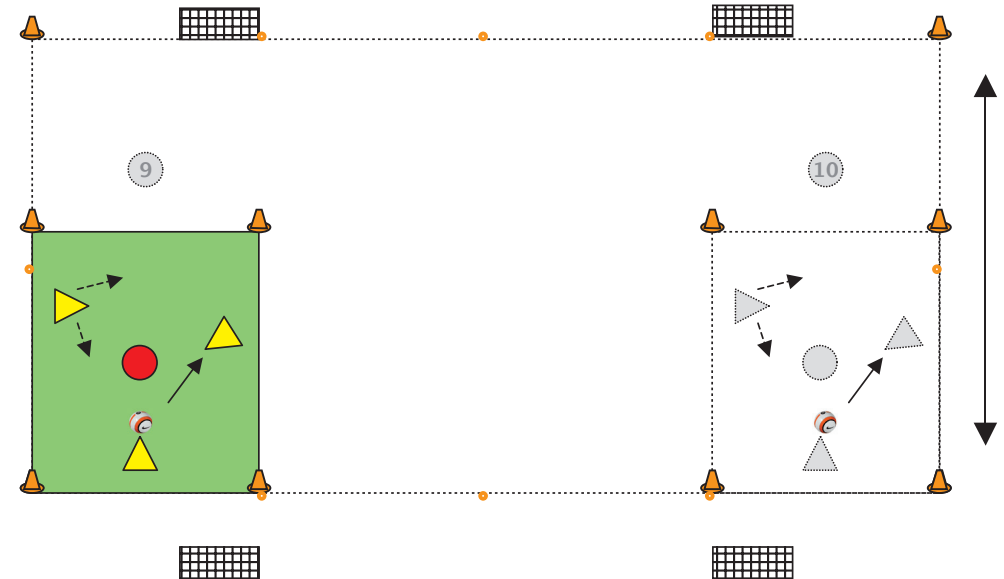
**Aantal spelers:**

- 10 spelers (organisatie 2x uitzetten)

**Materiaal:**

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 4 doeltjes (3 bij 1 meter)
- 10 hesjes (5 om 5)

## 3 tegen 1 positieospel

**Regels:**

- als het drietal de bal 10x heeft rondgespeeld heeft het 1 punt
- als de verdediger de bal veroverd en de bal onder controle hebben (bal onder de voet) of als het drietal de bal uitschiet krijgen ze 1 punt
- bij 3 punten voor de verdediger komt er een andere verdediger

**Organisatie:**

- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 10-12 meter
  - breedte: 7-10 meter
- speel deze vorm altijd in een rechthoek

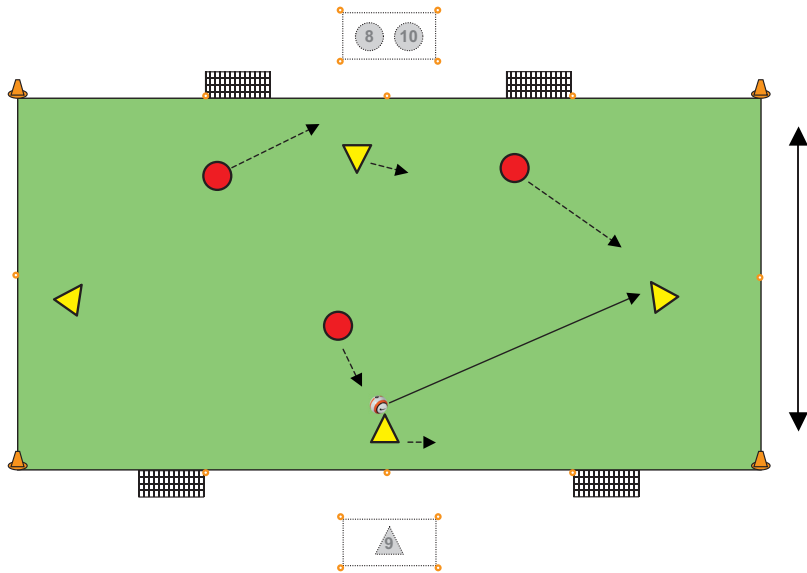
**Aantal spelers:**

- 8-10 spelers (organisatie 2x uitzetten)

**Materiaal:**

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 1 hesje (alleen de verdediger)

## 4 tegen 3 met 4 doeltjes



- Regels:**
- beide teams kunnen scoren op twee kleine doeltjes
  - als de bal uit is indribbelen of inpassen voor het drietal en inpassen voor het viertal
  - bij een achterbal of hoekschop in het midden tussen de twee doeltjes van het viertal starten starten
  - na verloop van tijd wisselen team A en team B van rol

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 20 meter
  - breedte: 40 meter
- (afstand doeltjes drietal vanaf zijlijn 7 meter, viertal vanaf zijlijn 3 meter)

- Aantal spelers:**
- 7-10 spelers
  - 8-10 spelers (1 speler wisselt in bij beide teams na elk doelpunt, achterbal of hoekschop)

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

## Inhoud - Bedoeling van deze vorm

- Karakteristiek:**
- Aanvallen**
- door snelle wisselingen speelveldgedeelte kunnen scoringskansen worden gecreëerd
- Verdedigen**
- positioneel zeer goed verdedigen
  - tegenpartij dwingen tot breedtespel
  - bal afpakken
- Eisen aan het spel:**
- Aanvallen**
- juiste balsnelheid
  - direct spel en/of aannemen-spelen
  - goede veldbezetting
  - juiste moment van aanbieden herkennen
- Verdedigen**
- goede organisatie (veldbezetting)
  - juiste moment herkennen om aanval op de bal te doen
  - actief verdedigen (opbouw tegenpartij storen)

## Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

- Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken**
- doeltjes drietal dichters bij elkaar plaatsen
  - veld smaller maken

- Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken**
- doeltjes drietal verder uit elkaar plaatsen
  - veld langer maken
  - oefenvorm 1.2

## 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 vooruit te kijken en zoek naar momenten om diep te spelen
- houd de bal bij je als er geen tegenstander in de buurt is en je niet diep kunt spelen op een vrijstaande medespeler
- 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
- 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 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 (speel vanuit je positie)
- loop niet in dezelfde lijn / richting als medespeler 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 bewegen
- niet allemaal van de bal weg bewegen
- zorg voor meer dan één afspeelmogelijkheid
- speler(s) achter de bal positie kiezen om het spel te kunnen verplaatsen
- 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 als je in ondertal (drietal) bent; blij ze zien, win tijd
- geef elkaar goede rugdekking, werk goed samen

### Druk zetten op de balbezitter

*voorkomen dat de bal vooruit gespeeld kan worden*

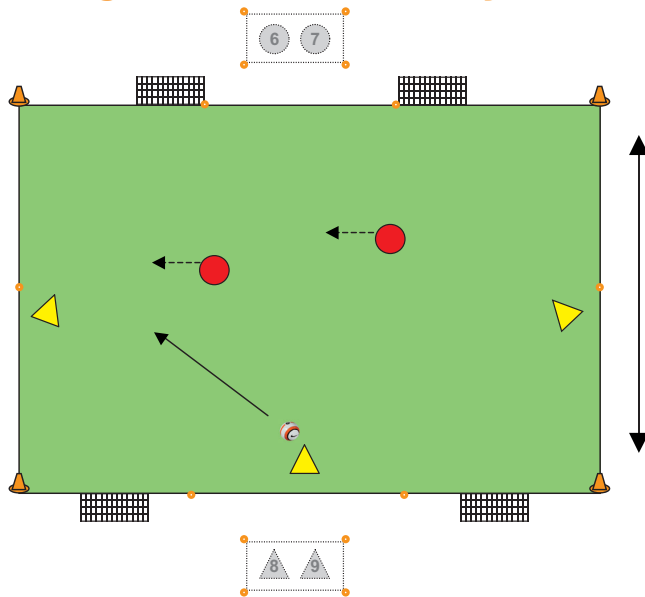
- kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie, dus steeds tussen de bal en het doel zien te komen, doel afschermen

### Duel om de bal

*poging doen de bal te veroveren*

- met de juiste snelheid naar de tegenstander toe; zorg dat je niet wordt uitgespeeld
- zorg er voor dat de tegenstander de bal niet vooruit of diep kan spelen of op de doeltjes kan schieten
- 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 aanvallers te vergroten, houd ze bezig
- blij 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
  - onzuivere pass van de tegenstander
  - te harde bal van de tegenstander op een medespeler / foute aanname
- ga niet te snel naar de grond

## 3 tegen 2 met 4 doeltjes



- Regels:**
- beide teams kunnen scoren op twee kleine doeltjes
  - als de bal uit is indribbelen of inpassen voor het tweetal en inpassen voor het drietal
  - bij een achterbal of hoekschop in het midden tussen de twee eigen doeltjes starten
  - na verloop van tijd wisselen team A en team B van rol

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 20 meter
  - breedte: 30 meter
- (bij een achterbal of hoekschop in het midden tussen de twee eigen doeltjes starten)

- Aantal spelers:**
- 5-9 spelers (2 spelers wisselen door bij het tweetal / 1 speler wisselt door bij het drietal)
  - 10 spelers (organisatie dubbel uitzetten)

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

## Inhoud - Bedoeling van deze vorm

- Karakteristiek:**
- Aanvallen**
- door snelle wisselingen speelveldgedeelte kunnen scoringskansen worden gecreëerd
- Verdedigen**
- positioneel zeer goed verdedigen
  - tegenpartij dwingen tot breedtespel
  - bal afpakken
- Eisen aan het spel:**
- Aanvallen**
- juiste balsnelheid
  - direct spel en/of aannemen-spelen
  - goede veldbezetting
  - juiste moment van aanbieden herkennen
- Verdedigen**
- goede organisatie (veldbezetting)
  - juiste moment herkennen om aanval op de bal te doen
  - actief verdedigen (opbouw tegenpartij storen indien mogelijk)

## Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

- Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken**
- doeltjes tweetal dicht bij elkaar plaatsen
  - veld smaller maken
  - oefenvorm 1.1

- Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken**
- doeltjes tweetal verder uit elkaar plaatsen
  - veld langer maken
  - oefenvorm 1.3

## 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 vooruit te kijken en zoek naar momenten om diep te spelen
- houd de bal bij je als er geen tegenstander in de buurt is en je niet kunt spelen op een vrijstaande medespeler
- 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)

### **Vrijlopen / positie kiezen**

- maak de ruimte met elkaar groot en bezet de ruimte zo optimaal mogelijk (speel vanuit je positie)
- loop niet in dezelfde lijn / richting als medespeler 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 bewegen
- niet allemaal van de bal weg bewegen
- zorg voor meer dan één afspeelmogelijkheid
- speler(s) achter de bal positie kiezen om het spel te kunnen verplaatsen
- 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 (tweetal) bent
- geef elkaar goede rugdekking, werk goed samen

### **Druk zetten op de balbezitter**

*voorkomen dat de bal vooruit gespeeld kan worden*

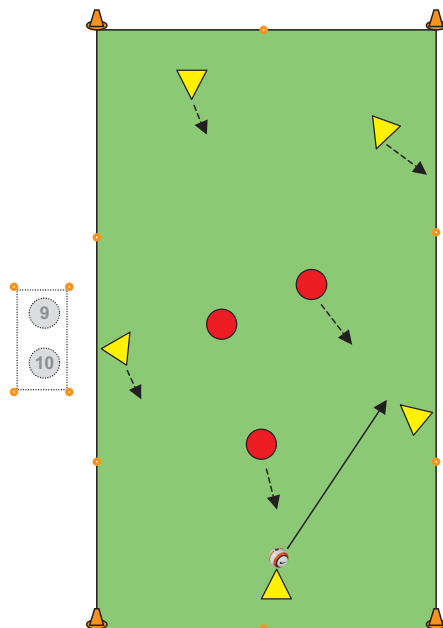
- kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie, dus steeds tussen de bal en het doel zien te komen, doel afschermen

### **Duel om de bal**

*poging doen de bal te veroveren*

- met de juiste snelheid naar de tegenstander toe; zorg dat je niet wordt uitgespeeld
- zorg er voor dat de tegenstander de bal niet vooruit of diep kan spelen of op de doeltjes kan schieten
- 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 aanvallers te vergroten, houd ze bezig
- blij zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander, draai je rug niet naar hem toe, zorg dat je altijd weet waar je tegenstander staat
- 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

## 5 tegen 3 positieospel



- 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) buiten de korte zijde dribbelen 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: 12-18 meter

- Aantal spelers:**
- 8 spelers
  - 9-10 spelers (doorwisselen bij de verdedigers)

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

## Inhoud - Bedoeling van deze vorm

- Karakteristiek:**
- Aanvallen**
- het kunnen behouden van de bal (samenspelen)
  - het ontwikkelen van handelingen met bal onder bepaalde voetbalweerstand (ruimte, tijd, tegenstanders)
  - 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 / verdedigen makkelijker maken**
- veld kleiner maken - smaller
  - veld kleiner maken - korter

- Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken**
- veld groter maken - breder
  - veld groter maken - langer
  - oefenvorm 1.5

## 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 als er geen tegenstander in de buurt is en je niet kunt spelen op een vrijstaande medespeler
- 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 inkomende 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 (m.n. eventuele middenspeler)*

- 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 een verdediger
- zorg dat je aanspeelbaar bent; probeer lijn open te krijgen
- zorg voor meer dan één afspeelmogelijkheid (links, rechts en in de diepte)
- 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 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

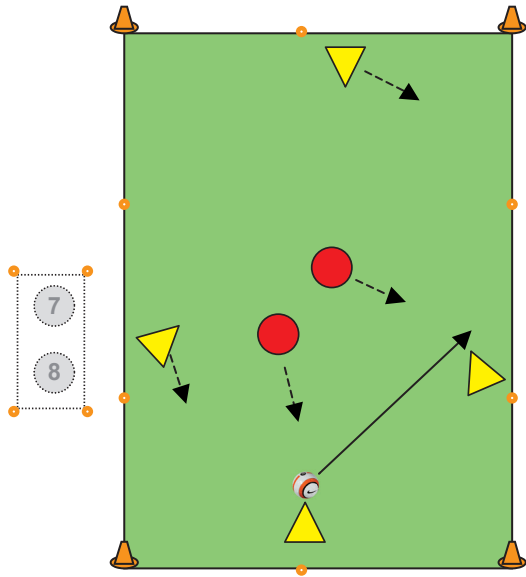
### Duel om de bal

*poging doen de bal te veroveren*

- met de juiste snelheid naar de tegenstander toe; zorg dat je niet wordt uitgespeeld
- zorg er voor dat de tegenstander de bal niet vooruit of diep kan spelen (insluiten)
- 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 aanvallers te vergroten, houd 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
  - 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



- 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: 12-15 meter

- Aantal spelers:**
- 6-8 spelers
  - 7-8 spelers (doorwisselen op tijd)

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

## Inhoud - Bedoeling van deze vorm

- Karakteristiek:**
- Aanvallen**
    - het kunnen behouden van de bal (samenspelen)
    - het ontwikkelen van handelingen met bal onder bepaalde voetbalweerstand (ruimte, tijd, tegenstanders)
    - spel kunnen verplaatsen onder druk van verdediger(s)
  - Verdedigen**
    - positioneel zeer goed verdedigen
    - tegenpartij dwingen tot het maken van fouten
    - bal afpakken
    - het ontwikkelen van handelingen zonder bal met als doel veroveren bal
- 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

## Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

### Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

- veld kleiner maken - smaller
- veld kleiner maken - korter
- oefenvorm 1.4

### Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- veld groter maken - breder
- veld groter maken - langer
- oefenvorm 1.7

## 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
- wanneer de tegenstander in staat is om direct druk te zetten de bal direct doorpassen / kaatsen
- zorg voor afwisseling in kort en lang spel (lengte van het veld)

### 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
- kies zodanig positie dat je (makkelijk) aanspeelbaar bent, loop niet in de rug van een verdediger
- zorg dat je aanspeelbaar blijft, probeer lijn open te krijgen
- zorg voor meer dan één afspeelmogelijkheid (links, rechts en in de diepte)
- 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*

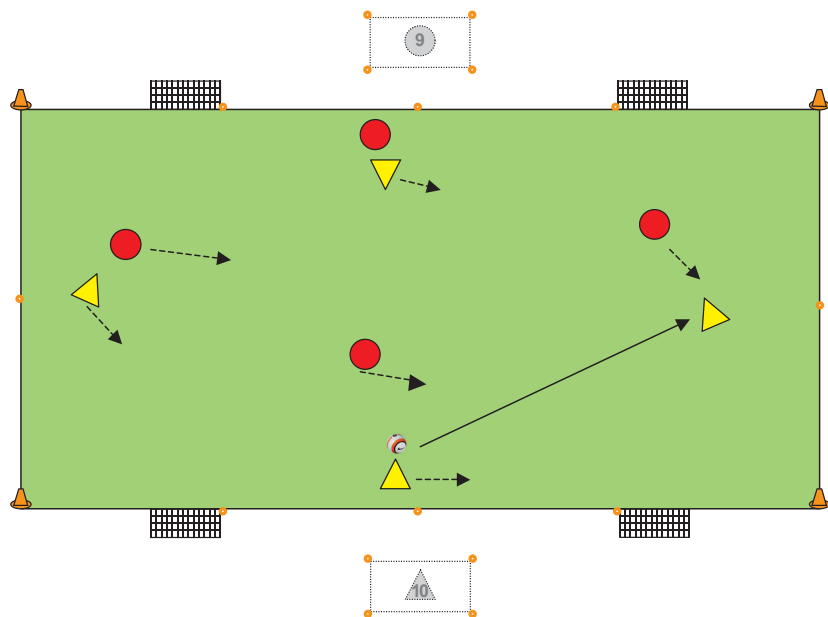
- speler 1 zet op het juiste moment druk op de balbezittende speler, speler 2 probeert afspeelmogelijkheid links, rechts of diepte af te schermen

### Duel om de bal

*poging doen de bal te veroveren*

- met de juiste snelheid naar de tegenstander toe; zorg dat je niet wordt uitgespeeld
- zorg er voor dat de tegenstander de bal niet vooruit of diep kan spelen (insluiten)
- 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 aanvallers te vergroten, houd 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
  - 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 4 met 4 doeltjes



- Regels:**
- beide teams kunnen scoren op twee kleine doeltjes
  - als de bal uit is indribbelen of inpassen
  - bij een achterbal of hoekschop in het midden tussen de twee eigen doeltjes starten

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
  - lengte: 20 meter
  - breedte: 40 meter
  - (afstand doeltjes vanaf zijlijn 3-10 meter)

- Aantal spelers:**
- 8-10 spelers
  - 9 of 10 spelers (doorwisselen na elke doelpunt, achterbal of hoekschop)

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

## Inhoud - Bedoeling van deze vorm

- Karakteristiek:**
- Aanvallen**
    - door snelle wisselingen speelveldgedeelte kunnen scoringskansen worden gecreëerd
  - Verdedigen**
    - positioneel zeer goed verdedigen
    - tegenpartij dwingen tot breedtespel
    - bal afpakken
- Eisen aan het spel:**
- Aanvallen**
    - juiste balsnelheid
    - direct spel en/of aannemen-spelen
    - goede veldbezetting
    - juiste moment van aanbieden herkennen
  - Verdedigen**
    - goede organisatie (veldbezetting)
    - juiste moment herkennen om aanval op de bal te doen
    - actief verdedigen (opbouw tegenpartij storen)
    - niet alleen vanuit directe tegenstander verdedigen maar rugdekking geven

## Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

- Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken**
- veld smaller maken
  - doeltjes dichterbij elkaar plaatsen

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



## 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 vooruit te kijken en zoek naar momenten om diep te spelen
- houd de bal bij je als er geen tegenstander in de buurt is en je niet diep kunt spelen op een vrijstaande medespeler
- 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
- 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 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 (speel vanuit je positie)
- loop niet in dezelfde lijn / richting als medespeler 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 bewegen
- niet allemaal van de bal weg bewegen
- zorg voor meer dan één afspeelmogelijkheid
- speler(s) achter de bal positie kiezen om het spel te kunnen verplaatsen
- 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 als je in ondertal bent; blijf ze zien, win tijd
- 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*

- met de juiste snelheid naar de tegenstander toe; zorg dat je niet wordt uitgespeeld
- zorg er voor dat de tegenstander de bal niet vooruit of diep kan spelen of op de doeltjes kan schieten
- 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 aanvallers te vergroten, houd ze bezig
- blijf zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander, draai je rug niet naar hem toe, zorg dat je altijd weet waar je tegenstander staat
- 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