

# GROEP 4

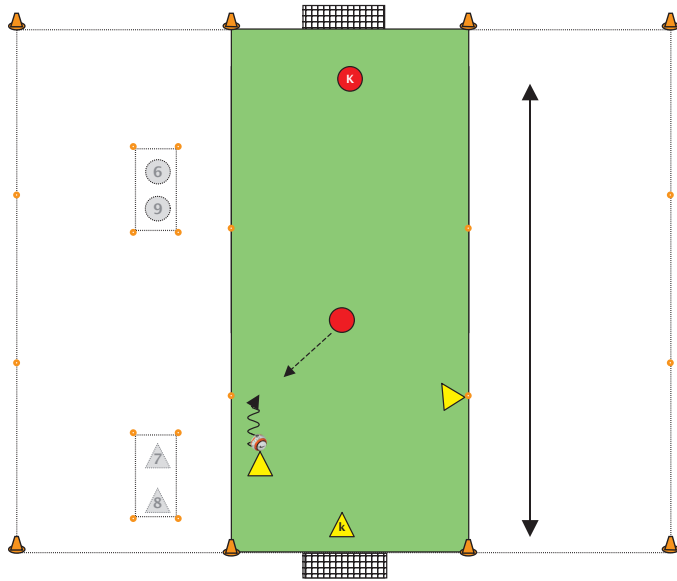
WU 4.1 EN 4.2 / DEFENVORM 4.1 T/M 4.3, 4.5 EN 4.6 / PARTIJVORM 4

VERDEDIGEN



# WU 4.1

## 2 (+k) tegen 1 (+k) breed veld - 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 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: 30 meter
- breedte: 10-12 meter

### Aantal spelers:

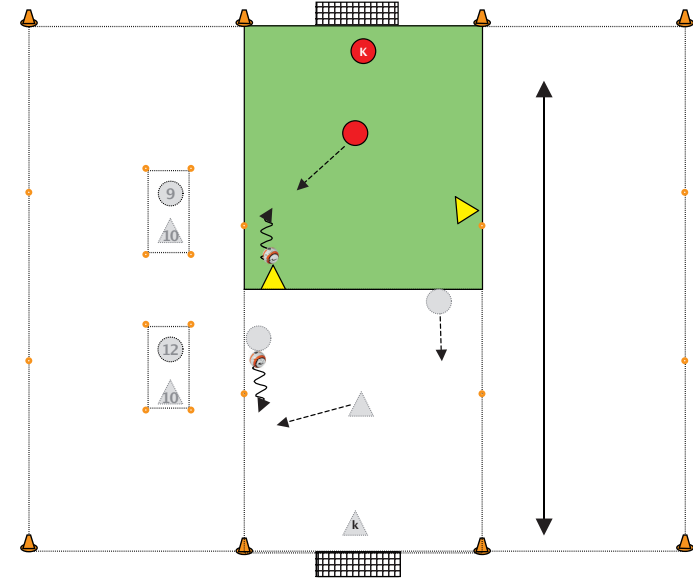
- 6-8 spelers (steeds 2 nieuwe aanvallers en 1 nieuwe verdediger doorwisselen na elke aanval)

### Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (4 om 4)
- 2 grote doelen (5 bij 2 meter)

# WU 4.2

## 2 tegen 1 (+k) groot doel - lijn



### Regels:

- tweetal kan scoren op doel met keeper
- verdediger + keeper kunnen scoren door de bal over de lijn te dribbelen
- als de bal uit is indribbelen ((verdediger) of inpassen ((tweetal)
- bij een achterbal / hoekschop / doelpunt opnieuw starten
- organisatie 2 x uitzetten en na 3-4 minuten wisselen

### Organisatie:

- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 15-20 meter
- breedte: 10-12 meter

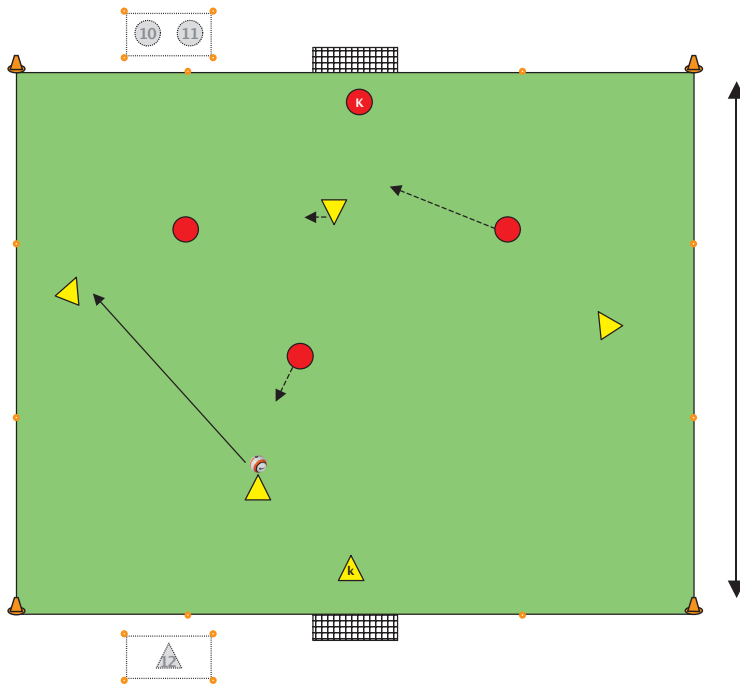
### Aantal spelers:

- 10 spelers (organisatie 2x uitzetten)

### Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (4 om 4)
- 2 doeltjes (5 bij 2 meter)

## 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

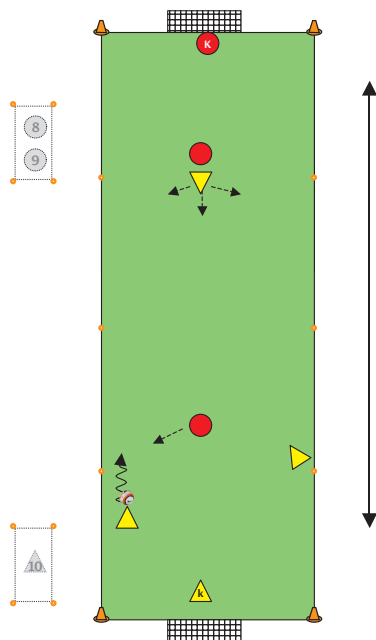
*poging doen de bal te veroveren*

- 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*

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



- Regels:**
- beide teams kunnen scoren op een groot doel met keeper
  - als de bal uit is indribbelen of inpassen voor tweetal en inpassen voor drietal
  - bij een hoekschop of achterbal starten bij de keeper van het drietal
  - dubbele score wanneer de voorste verdediger de bal veroverd op helft tegenpartij en scoort
  - na verloop van tijd wisselen team A en team B van rol
  - na inspelen 1ste bal keeper drietal, doet keeper niet meer mee als speler

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
  - lengte: 45-50 meter
  - breedte: 10-12 meter

- Aantal spelers:**
- 7-10 spelers
  - 8, 9 of 10 spelers (doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop)

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

## Inhoud - Bedoeling van deze vorm

- Karakteristiek:**
- Aanvallen**
    - in de opbouw de tegenpartij 'lokken' om de ruimte in de diepte te creëren
    - na terugwinnen van de bal zo snel mogelijk de dieptepass spelen
  - Verdedigen**
    - direct druk geven op de opbouw van de tegenpartij
- Eisen aan het spel:**
- Aanvallen**
    - 'diep' denken
    - het kunnen vrijmaken van de bal
    - goed positieospel in de kleine ruimte als voorbereiding op de dieptepass
    - korte 1-2 combinaties en balovernames
    - goede afstemming tussen opbouwers en diepe speler
  - Verdedigen**
    - naar bal toe verdedigen
    - aanspeellijn naar diepe speler dicht houden

## Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

- Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken**
- veld smaller maken
  - oefenvorm 4.1

- Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken**
- veld breder 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, 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 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
- 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 (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
- 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 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

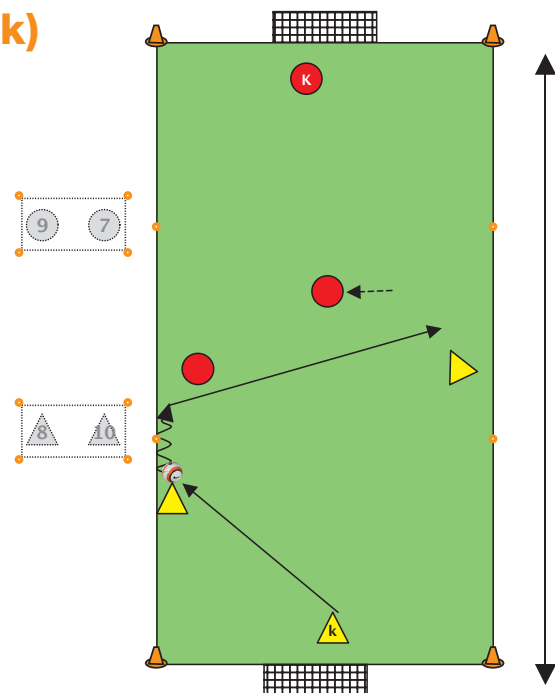
*poging doen de bal te veroveren*

- 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 de verdediger 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
  - onzuivere pass van de tegenstander
  - te harde bal van de tegenstander op een medespeler / 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*

## 2 (+k) tegen 2 (+k) 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: 15-18 meter

- Aantal spelers:**
- 6-10 spelers
  - 7, 8, 9 of 10 spelers (doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop)

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

## 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 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

- Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken**
- veld breder maken
  - oefenvorm 4.4

## 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

- speel ver uit 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
- 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*

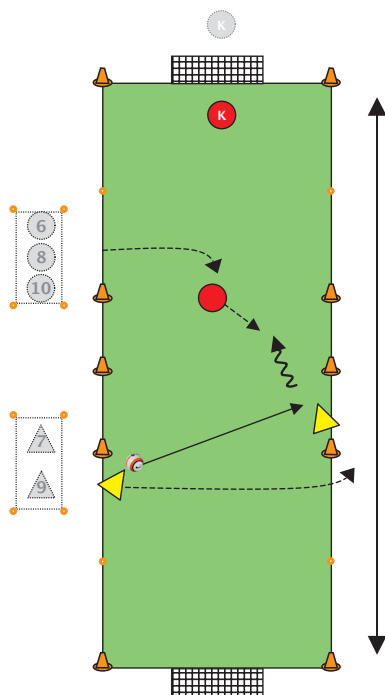
- niet te snel naar de tegenstander toe, behoedzaam naderen
- niet te langzaam naar de tegenstander toe, als je te lang wacht dan schiet hij de bal langs je in het doel of past hij de bal vooruit
- sta ingedraaid (niet frontaal) met het gewicht op de voorvoeten; voorste been afhankelijk welke kant je 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
- 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*



## 1 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: 10-12 meter
  - een variatie is de vorm waarbij de trainer-coach steeds de 1<sup>e</sup> bal inspeelt op de speler die moet starten (aannemen en vervolgens dribbelen / schieten)

- Aantal spelers:**
- 4-10 spelers
  - keepers wisselen door om de 5 aanvalspogingen
  - spelers wisselen door na elke aanval of wanneer de bal uit is

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

## 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 3.8

## 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, 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

### 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
- 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)

## 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*

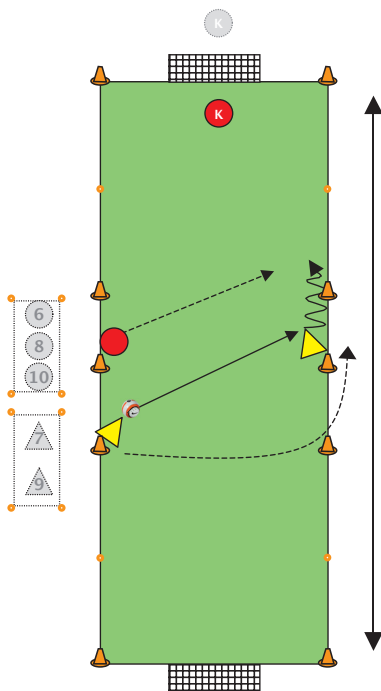
- met de juiste snelheid naar de tegenstander toe; zorg dat je niet wordt uitgespeeld en dat de tegenstander de bal niet op doel kan schieten
- sta ingedraaid (niet frontaal) met het gewicht op de voorvoeten; voorste been afhankelijk welke kant je de aanvaller op wilt dwingen
- probeer ook met eigen initiatief en schijnacties de druk op de aanvallers te vergroten, 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
  - onzuivere pass van de tegenstander
  - te harde bal van de tegenstander op een medespeler / 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)

## 1 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: 10-12 meter
  - een variatie is de vorm waarbij de trainer-coach steeds de 1<sup>e</sup> bal inspeelt op de speler die moet starten (aannemen en vervolgens dribbelen / schieten)

- Aantal spelers:**
- 4-10 spelers
  - keepers wisselen door om de 5 aanvalspogingen
  - spelers wisselen door na elke aanval of wanneer de bal uit is

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

## 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)
  - oefenvorm 4.5

- Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken**
- veld breder maken
  - verdediger verder van de situatie laten starten (spelen met de afstanden tussen de pionnen)
  - oefenvorm 4.7

## 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, 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

### 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'

- 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)

## 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*

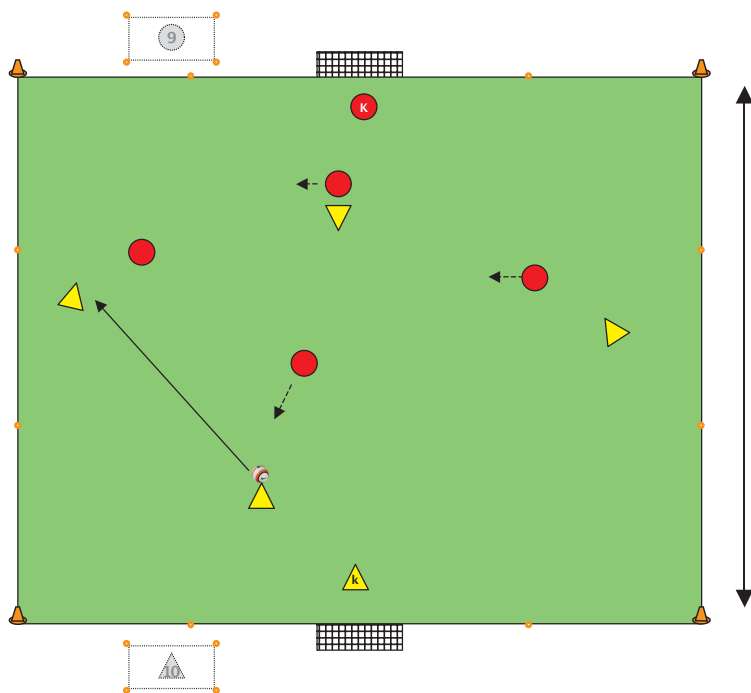
- met de juiste snelheid naar de tegenstander toe; zorg dat je niet wordt uitgespeeld en probeer er voor te zorgen dat de tegenstander de bal niet op doel kan schieten
- probeer ook met eigen initiatief en schijnacties de druk op de aanvallers te vergroten
- blijf zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander 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)

## 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

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

- Aantal spelers:**
- 10-12 spelers
  - 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 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)

### 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, 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 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
- 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 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
  - onzuivere pass van de tegenstander
  - te harde bal van de tegenstander op een medespeler / 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*