



# 1

**Basisvorm:**

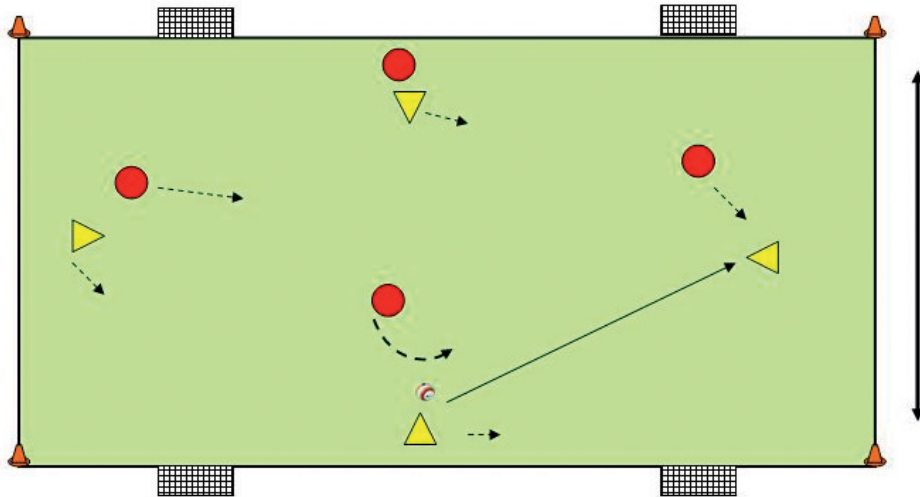
**4 tegen 4 met 4 doeltjes**

**Vereenvoudigingen**

**Oefenvormen 1.1 - 1.8**

**DVD D-PUPILLEN OEFENVORMEN**

## 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/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 spelers

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

### 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 / knippen / 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*

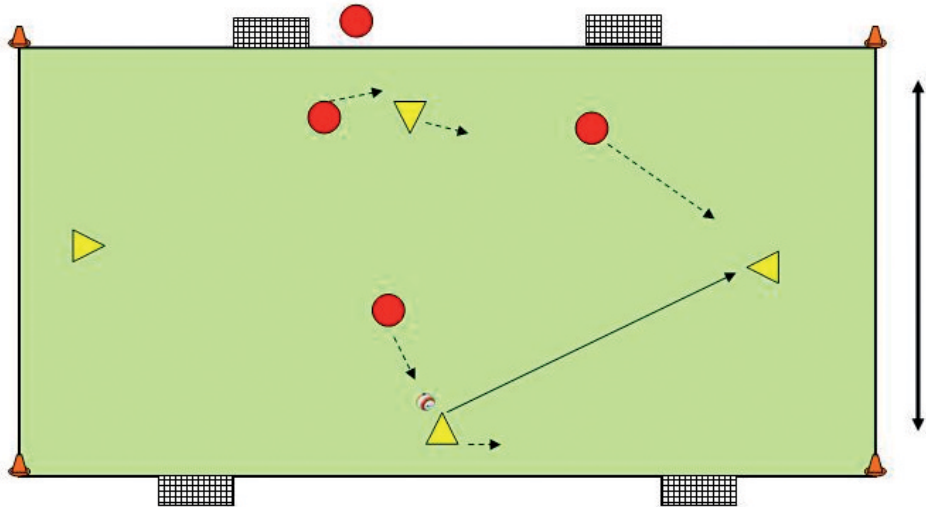
- kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie, dus steeds tussen de bal en het doel zien te komen, doel afschermen

### 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
- 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, 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

## 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 / hoekschop in het midden tussen de twee doeltjes van het viertal 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 7meter, viertal vanaf zijlijn 3 meter)

- Aantal spelers:**
- 8 spelers (1 speler wisselt in bij het drietal na elk doelpunt / achterbal / hoekschop)

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

### 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 dichterbij elkaar plaatsen
  - veld smaller maken

- Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken**
- doeltjes drietal verder uit elkaar plaatsen
  - 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 / knippen / 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. 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*

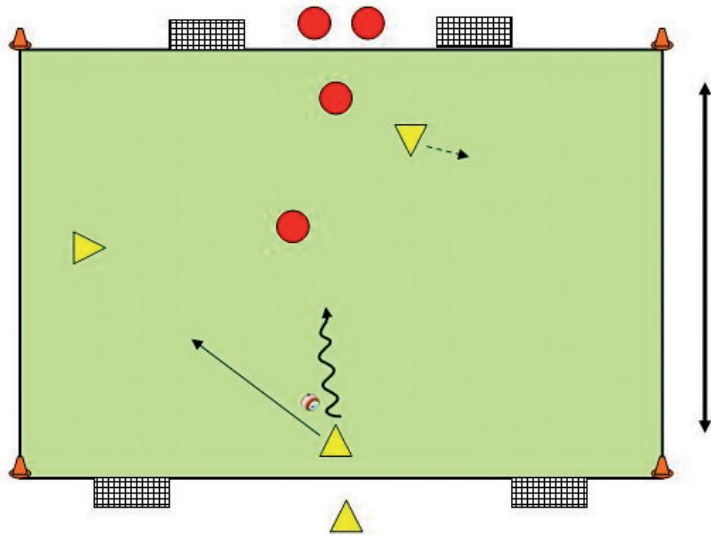
- kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie, dus steeds tussen de bal en het doel zien te komen, doel afschermen

### 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
- 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, 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

## 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 / hoekschop in het midden tussen de twee eigen doeltjes starten

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

- Aantal spelers:**
- 8 spelers (2 spelers wisselen door bij het tweetal / 1 speler wisselt door bij het drietal)

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

### 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 dichters bij elkaar plaatsen
  - veld smaller maken
  - spelen met buitenspel voor het tweetal (buitenspelijn halverwege speelveld)

- Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken**
- doeltjes tweetal verder uit elkaar plaatsen
  - 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

### 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 / knippen / 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*

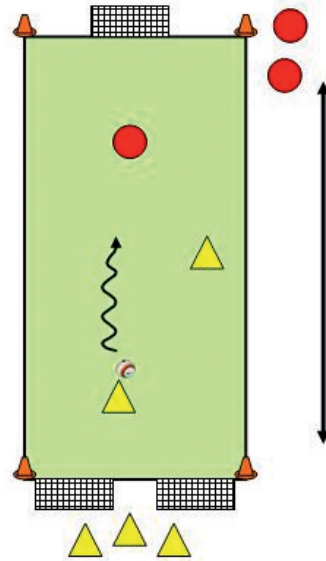
- kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie, dus steeds tussen de bal en het doel zien te komen, doel afschermen

### 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
- 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, 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

## 2 tegen 1 met 3 doeltjes (smal veld)



- Regels:**
- de aanvallers kunnen scoren door te passen in 1 doeltje
  - de verdediger kan scoren op 2 doeltjes
  - bij hoekschop/achterbal, doelpunt steeds aan de kant van de aanvallers starten tussen de twee eigen doeltjes
  - als de bal uit is: indribbelen, tweetal inpassen
  - verdedigers en aanvallers van rol laten wisselen na een vooraf bepaalde tijd

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
  - lengte: 20 meter
  - breedte: 10 meter

- Aantal spelers:**
- 3 tot 8 (5 aanvallers – 3 verdedigers; spelers steeds doorwisselen bij achterbal/hoekschop of doelpunt. Aanvaller en verdedigers na verloop van tijd wisselen.)

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

### 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**
- veld smaller maken
  - spelen met buitenspel

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

### Dribbelen

*met de bal afstand overbruggen*

- dribbel een stukje in zodat de verdediger moet uitstappen - speel de bal op het juiste moment door
- als je niet wordt aangevallen snel richting doeltje dribbelen en scoren
- speel de bal niet te ver voor je uit, houd de bal onder controle
- zorg er voor dat je in staat bent om tijdens het dribbelen snel van richting te veranderen (bal onder controle) en de bal kunt afschermen

### Vrijlopen / positie kiezen

- speel ver uit elkaar in de breedte van het veld
- maak eerst ruimte voor jezelf om vrij te komen - eerst van de bal af en dan naar de bal toe of omgekeerd (dus ook in de diepte aanbieden!)
- andere speler kiest positie schuin achter de bal positie kiezen wanneer medespeler niet meer vooruit kan
- 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*

- tegenstander aan de bal naar een zijkant dwingen
- probeer tweetal op te houden, wacht op het juiste moment

### 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

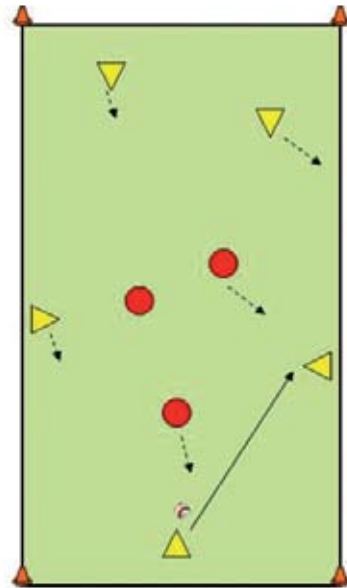
### Duel om de bal

*poging doen de bal te veroveren*

- sliding
- schouderduw / duel om de bal
- bloktackle

- 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 het doel / de doeltjes 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
- het doel afschermen
- 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), de bal buiten de korte zijde dribbelen of als het vijftal de bal uitschiet krijgt het drietal 1 punt
  - bij 3 punten voor het drietal komen er drie andere verdedigers in

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
  - lengte: 25-30 meter
  - breedte: 12-18 meter

- Aantal spelers:**
- 8 spelers

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

## Inhoud - Bedoeling van deze vorm:

**Karakteristiek:**

**Aanvallen**

- het kunnen behouden van de bal (samenspelen)
- het ontwikkelen van handelingen met bal onder bepaalde voetbalweerstanden (ruimte, tijd, tegenstanders, doelgerichtheid)
- 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

## 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 is geen tegenstander in de buurt 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*

*(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 (speel vanuit een positie)
- kies zodanig positie dat je (makkelijk) aanspeelbaar bent, loop niet in de rug van de verdediger
- zorg dat je aanspeelbaar bent. Probeer lijn open te krijgen
- zorg voor meer dan één afspeelmogelijkheid
- 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
- werk als drietal goed samen

### Druk zetten op de balbezitter

*voorkomen dat de bal vooruit gespeeld kan worden*

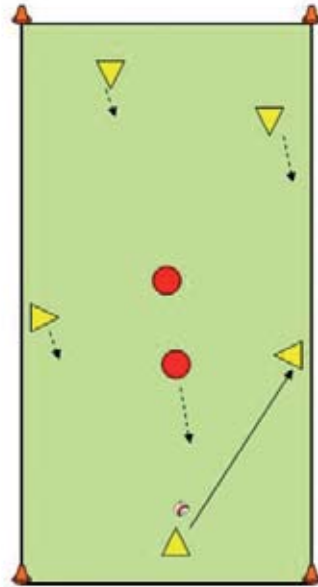
- speler 1 zet op het juiste moment druk op de balbezittende speler, speler 2 en speler 3 proberen afspeelmogelijkheden links, rechts en diepte af te schermen

### 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)
- probeer ook met eigen initiatief en schijnacties de druk op de aanvallers te vergroten, hou 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
  - 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 2 positie spel



- 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) of als het vijftal de bal uitschiet krijgen ze 1 punt
  - bij 3 punten voor het tweetal komen er drie andere verdedigers

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
  - lengte: 25-30 meter
  - breedte: 12-15 meter

- Aantal spelers:**
- 7 spelers

- Materiaal:**
- 8 ballen
  - 4 pionnen
  - 8 hesjes (5 om 2)

## Inhoud - Bedoeling van deze vorm:

**Karakteristiek:**

**Aanvallen**

- het kunnen behouden van de bal (samenspielen)
- het ontwikkelen van handelingen met bal onder bepaalde voetbalweerstand (ruimte, tijd, tegenstanders, doelgerichtheid)
- 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

## 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

## 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 is geen tegenstander in de buurt 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)

- 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 een positie)
- 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
- 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*

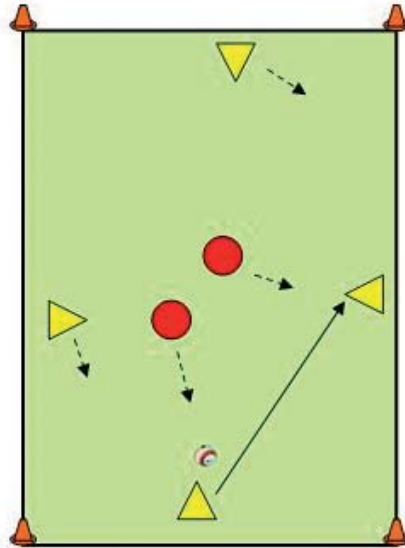
- speler 1 zet op het juiste moment druk op de balbezittende speler, speler 2 proberen probeert afspeelmogelijkheid links of rechts af te schermen

### 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)
- probeer ook met eigen initiatief en schijnacties de druk op de aanvallers te vergroten, hou 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
  - 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

## 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 spelers

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

## 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, doelgerichtheid)
- 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

**Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken**

- veld groter maken - breder
- veld groter maken - langer

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

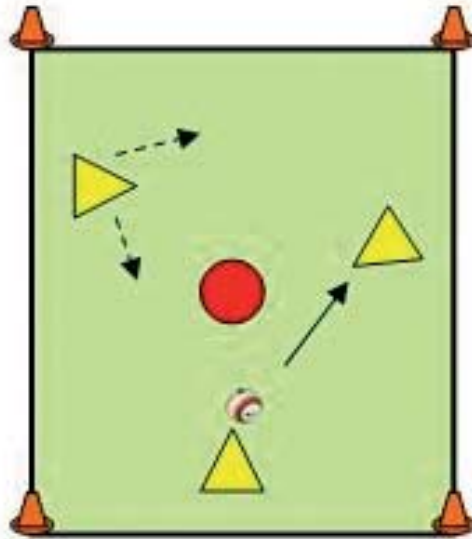
- speler 1 zet op het juiste moment druk op de balbezittende speler, speler 2 probeert afspeelmogelijkheid links, rechts of diepte af te scherpen

### 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)
- probeer ook met eigen initiatief en schijnacties de druk op de aanvallers te vergroten, hou 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
  - 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 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 heeft (bal onder de voet) of als het drietal de bal uitschiet krijgt de verdediger 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

- Aantal spelers:**
- 4 spelers

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

## Inhoud - Bedoeling van deze vorm:

**Karakteristiek:**

**Aanvallen**

- het kunnen behouden van de bal (samenspielen)
- het ontwikkelen van handelingen met bal onder bepaalde voetbalweerstanden (ruimte, tijd, tegenstanders, doelgerichtheid)
- spel kunnen verplaatsen onder druk van verdediger

**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**

- 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



## 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
- 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

- 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 (speel vanuit je positie)
- 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 steeds voor een afspeelmogelijkheid aan de linker- en rechterkant van de speler die de bal heeft
- actie na de actie, steeds mee blijven doen, ze hebben je weer nodig

## Aanwijzingen verdedigen

### Duel om de bal

*poging doen de bal te veroveren*

- sliding
- schouderduw / duel om de bal
- bloktackle

- met de juiste snelheid naar de tegenstander toe. Zorg dat je niet wordt uitgespeeld
- niet te langzaam naar de tegenstander toe, anders geef je de tegenstander (te) veel tijd (dwing tegenstander tot het maken van fouten)
- probeer ook met eigen initiatief en schijnacties de druk op de aanvallers te vergroten, hou ze bezig
- probeer tegenstander naar zijn / haar zwakke been te dwingen (één kant afjagen)
- 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