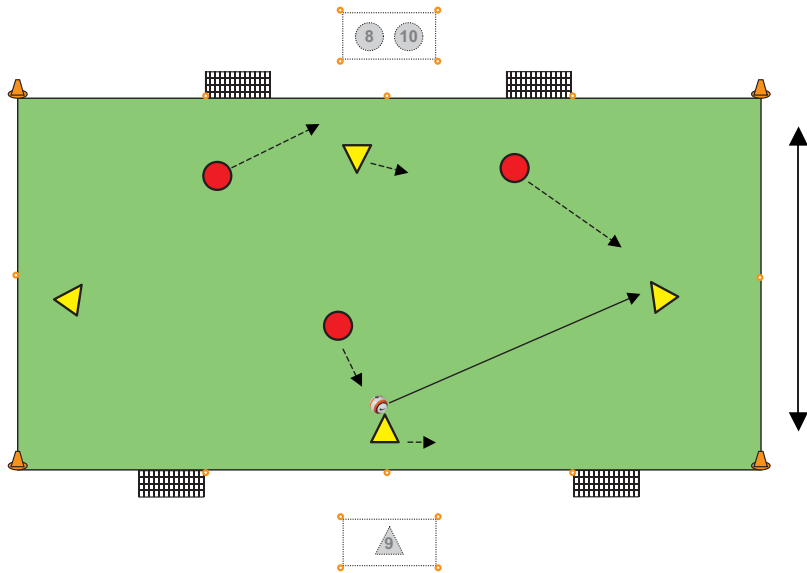


4 tegen 3 met 4 doeltjes



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 hoekschoep 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 hoekschoep)

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 dicht 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	<i>bal verplaatsen naar een medespeler</i> • 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	<i>controleren en verwerken van de bal</i> • binnenkant voet • wreef • buitenkant voet • bovenbeen • (borst) <i>wegdraaien en van richting veranderen</i> • 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
- 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
- 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