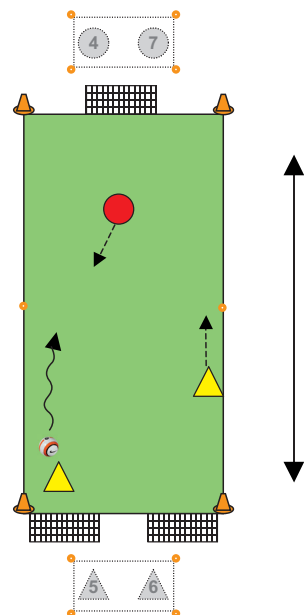


2 tegen 1 met 3 doeltjes (smal veld)



- Regels:**
- de aanvallers kunnen scoren door te passen in 1 doeltje
 - de verdediger kan scoren op 2 doeltjes
 - bij hoekschop of 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:**
- 3-7 spelers (doorwisselen na elke doelpunt, achterbal of hoekschop)
 - 8 of meer spelers (organisatie dubbel uitzetten)

- Materiaal:**
- 8 ballen
 - 4 pionnen
 - 8 hesjes (4 om 4)
 - 4 doeltjes (3 bij 1 meter)
 - 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**
- veld smaller maken
 - oefenvorm 1.2

- 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 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 (1-2 combinatie)

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 wanneer medespeler niet meer vooruit kan
- actie na de actie, steeds mee blijven doen, ze hebben je weer nodig

Aanwijzingen verdedigen

Ruimte dekking

(kunnen) ondersteunen van medespelers

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

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
- 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 tegenstanders, 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 de medespeler / foute aanname
- ga niet te snel naar de grond