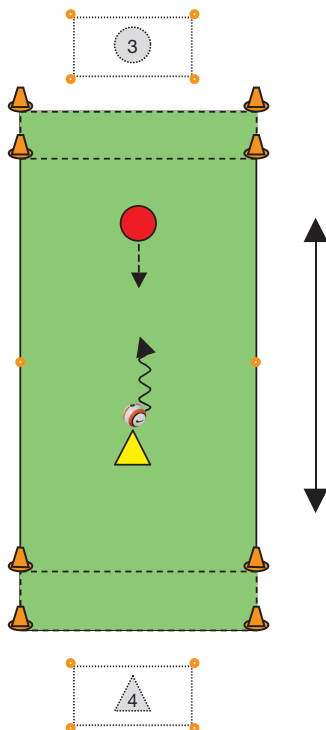


1 tegen 1 lijnvoetbal



- Regels:**
- beide teams kunnen scoren door over de doellijn van de tegenpartij te dribbelen en de bal in het vak te controleren (voet op de bal)
 - als de bal uit is indribbelen. 3e keer uit doorwisselen
 - bij een doelpunt, achterbal of hoekschoot in het midden van de eigen doellijn starten
 - er mag niet verdedigd worden in het eigen verdedigingsvak
 - (eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschoot

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
 - lengte: 20 meter
 - breedte: 10 meter
 - (scoorvak is 3-5m)

- Aantal spelers:**
- 2-4 spelers
 - eventueel organisatie 2 x uitzetten

- Materiaal:**
- 4 ballen
 - 8 pionnen
 - 2-4 hesjes (twee kleuren)
 - 10 hoedjes

Inhoud - Bedoeling van deze vorm

- Karakteristiek:**
- Aanvallen**
 - scoren door over de doellijn te dribbelen
 - Verdedigen**
 - positie kiezen tussen tegenstander en de eigen doellijn
 - tegenstander dwingen tot het maken van fouten
 - bal afpakken
- Eisen aan het spel:**
- Aanvallen**
 - het dribbelen richting de lijn van de tegenpartij
 - overzicht in de situatie waarheen te dribbelen, waar ligt de ruimte
 - bal steeds onder controle houden, veranderen van richting en versnellen
 - kiezen van het moment en de richting van de passeeractie
 - 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
 - positie kiezen tussen tegenstander en de eigen doellijn
 - druk op de bal houden en de bal op het juiste moment veroveren

Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

- Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken**
- veld smaller maken
 - deel van de lijn waarover gedribbeld kan worden kleiner maken (afzetten met extra pionnen)
 - oefenvorm 2 tegen 2 lijnvoetbal (oefenvorm 1.2)
- Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken**
- veld breder maken
 - verdedigers starten halverwege het speelveld (meer tijd / ruimte om in te dribbelen)
 - 1 tegen 1 met 4 doeltjes (oefenvorm 1.8)

- Tip:**
- zorg er voor dat eventuele wisselers steeds staan opgesteld in het wisselvak
 - door het inspelen van de bal door de trainer van de zijkant kun je de beginsituatie sturen, zeker in combinatie met het doorwisselen
 - een alternatieve oefenvorm is 1 tegen 1 met pionnen (oefenvorm 1.7)

Aanwijzingen aanvallen

Doe altijd voor hoe ze een voetbalhandeling moeten uitvoeren, gebruik woorden (praatje) om je voorbeeld (plaatje) te ondersteunen. Gebruik eenvoudige woorden en sluit aan op hun belevingswereld.

Dribbelen en drijven

Wat? • Met de bal afstand overbruggen. Bestaat uit snelheid maken met bal, afschermen van de bal, de bal kort bij je houden, de richting veranderen – kappen – een schijnbeweging maken en passeren.

Waar en wanneer? • ‘Dribbelen’ is het voortbewegen van de bal in een laag of hoger tempo in een kleine ruimte. ‘Drijven’ is het voortbewegen van de bal in een hoog tempo in een grote ruimte.

Hoe? • Speelbeen: raak de bal zodanig en zo vaak dat je hem in het looptempo en in goede richting kan meenemen. ‘De bal aan een elastiekje.’ Voet speelbeen: houd juiste spanning in voet en enkel, laat de bal niet wegspringen. Raakvlak: beroer de bal afhankelijk van richtingsverandering afwisselend met wreef, binnen- of buitenkant van de voet. Romp: buig bovenlichaam iets over de bal, ondersteun de balans met je armen. Lopen: knieën licht gebogen (geen atletiekloop). Aandacht: op omgeving (spelsituatie) en op het veld direct in de omgeving van de bal (oneffenheden in het gras).

Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • Sneller dribbelen, anders pakt hij de bal van je af (Je aanloopsnelheid is te laag) – Speel de bal niet te ver voor je uit – Ga niet te dicht naar de verdediger toe – Maak de schijnbeweging op tijd, anders pakt de verdediger de bal – Versnel tijdens en na de passeeractie, anders ben je makkelijk te verdedigen – Scherm de bal tijdens en na de passeeractie af, hou je lichaam tussen tegenstander en bal – Snijd na de passeeractie de tegenstander de pas af.

Aannemen en meenemen

Wat? • Het controleren van de bal kan met de binnenkant voet, wreef, buitenkant voet, bovenbeen, borst en onder de voetzool. Het verwerken van de bal kan door weg te draaien en van richting te veranderen.

Wanneer? • De bal wordt aangenomen na een fout van de tegenstander of na het inspelen van de bal door de trainer. Vervolgens moet je als speler dribbelen richting de lijn van de tegenpartij.

Hoe? • Met uitzondering van de armen kan de bal met alle lichaamsdelen aan- en meegenomen worden. Ga altijd eerst de bal tegemoet, en laat bij contact met de bal de speelvoet als ‘een vrij hangend net’ soepel en flexibel met de bal meegaan om zodoende de bal ‘dood’ te maken, te controleren. Bewaar de balans met de arm. Gebruik zo min mogelijk handelingen om de bal weer speelklaar te leggen.

Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • ‘Maak de bal langzaam’ (Haal tijdens het aannemen van de bal de snelheid eruit) – Laat de bal niet te ver van je voet stuiten – Neem de bal zo aan dat je ‘m na de aanname vooruit kunt dribbelen – Houd bij het aannemen je lichaam tussen tegenstander en de bal.

Aanwijzingen verdedigen

Doe altijd voor hoe ze een voetbalhandeling moeten uitvoeren, gebruik woorden (praatje) om je voorbeeld (plaatje) te ondersteunen. Gebruik eenvoudige woorden en sluit aan op hun belevingswereld.

Druk zetten op de balbezitter

Wat? • Voorkomen dat de bal vooruit kan worden gedribbeld.

Waar en wanneer? • Over het gehele speelveld, als de tegenstander dreigt te gaan dribbelen.

Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • Kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie: kom steeds tussen bal en eigen doellijn, scherm de lijn af – Niet te snel naar de tegenstander toe, behoedzaam naderen – Niet te langzaam naar de tegenstander toe, als je te lang wacht dan heeft hij tijd en ruimte om te dribbelen – 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.

Duel om de bal

Wat? • De bal kan worden veroverd met een sliding, een schouderduw of een duel om de bal.

Waar en wanneer? • Over het gehele speelveld, als er een goede kans is om de bal te veroveren. Wanneer je als speler te gretig bent kan het zijn dat je (makkelijk) wordt uitgekapt of de bal mist.

Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • Kies het juiste moment om de bal te veroveren. Bijvoorbeeld na fout van tegenstander – Ga niet te snel naar de grond.