

## 1+K tegen 1+K grote doelen tegenstander van voren



|                        |  |
|------------------------|--|
| <b>Regels:</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• beide teams kunnen scoren op een groot doel</li> <li>• als de bal uit is volgende aanvaller en verdediger</li> </ul>  |
| <b>Organisatie:</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid</li> <li>• lengte: 32 meter</li> <li>• breedte: 10 - 15 meter</li> <li>• een variatie is de vorm waarbij de trainer-coach steeds de 1<sup>o</sup> bal inspeelt op de speler die moet starten (aannemen en vervolgens dribbelen / schieten)</li> </ul> |
| <b>Aantal spelers:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 spelers (doorwisselen na elke aanval of wanneer de bal uit is)</li> </ul>   |
| <b>Materiaal:</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 ballen</li> <li>• 14 pionnen</li> <li>• 8 hesjes (4 om 4)</li> <li>• 2 grote doelen</li> </ul>  |

### Inhoud - Bedoeling van deze vorm:

|                            |   |
|----------------------------|---|
| <b>Karakteristiek:</b>     | <p><b>Aanvallen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• scoren op groot doel met keeper</li> </ul> <p><b>Verdedigen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• positioneel zeer goed verdedigen</li> <li>• tegenstander dwingen naar een zijkant / tot het maken van fouten</li> <li>• bal afpakken</li> </ul>   |
| <b>Eisen aan het spel:</b> | <p><b>Aanvallen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• goede eerste aanname (vooruit en in de loop)</li> <li>• overzicht in de situaties en het kiezen van het juiste moment en de richting van de passeeractie / kappen</li> <li>• het afsnijden van de pas van de tegenstander en het afschermen van de bal</li> </ul> <p><b>Verdedigen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bal blijven zien</li> <li>• zonder overtredingen het scoren van de tegenstander beletten</li> <li>• overzicht houden, herkennen van het juiste moment om een aanval op de bal te doen</li> </ul> |

### Methodiek: Moeilijker/Makkelijker

|  |  |
|--|--|
| <b>Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• veld smaller maken</li> <li>• verdediger korter op de situatie laten starten (spelen met de afstanden tussen de pionnen)</li> </ul> |
| <b>Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• veld breder maken</li> <li>• verdediger verder van de situatie laten starten (spelen met de afstanden tussen de pionnen)</li> </ul> |

# Oefenvorm 5.6



## 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, houd 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 scher- men - lichaam (bij voorkeur) tussen tegenstander en de bal
- snij na de passeeractie de tegenstander de pas af en houd de bal in gunstige positie om te kunnen schieten

### 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 of in 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'

- snij 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
- 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
  - 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)

- samenwerking tussen keeper en speler. Keeper moet speler goed coachen in positie en wat te doen t.o.v. het doel