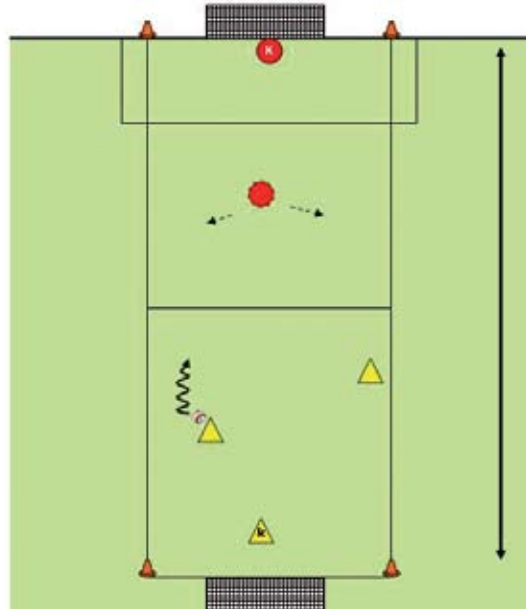


## 2+K tegen 1+K met 2 grote doelen



- Regels:**
- beide teams kunnen scoren op een groot doel met keeper
  - als de bal uit is indribbelen voor de verdediger of inpassen voor het tweetal
  - bij een hoekschop / achterbal starten bij de keeper van het tweetal
  - dubbele score wanneer de verdediger de bal verovert op helft tegenpartij en scoort
  - na verloop van tijd wisselen team A en team B van rol

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
  - lengte: 30 meter
  - breedte: 10 - 12 meter
  - breedte en lengte van het veld mede afhankelijk van het feit of aanvallers en verdedigers naast of achter elkaar spelen

- Aantal spelers:**
- 6-8 spelers (steeds 2 nieuwe aanvallers en 1 nieuwe verdediger doorwisselen na elke aanval)

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

### Inhoud - Bedoeling van deze vorm:

- Karakteristiek:**
- Aanvallen**
- scoren
  - goed vrij maken met en zonder bal
  - medespelers in scoringspositie brengen, bal goed klaarleggen
  - spelvoortzetting van de doelverdediger belangrijk

**Verdedigen**

- positioneel zeer goed verdedigen
- tegenpartij dwingen naar een zijkant
- bal afpakken
- doelpogingen voorkomen
- verwerken van schoten op het doel door de doelverdediger

**Eisen aan het spel:**

**Aanvallen**

- doelgericht
- zeer goed verzorgd positieospel
- zodra bal vrij is, schieten
- passeeracties om bal vrij te krijgen (schijnbeweging)
- nauwkeurig en met juiste balsnelheid aangooien/-rollen van de doelverdediger

**Verdedigen**

- scherp op balbezittende tegenstander dekken
- zonder overtredingen het scoren van de tegenpartij beletten
- niet uitgespeeld worden, niet laten passeren
- niet terugwijken naar eigen doel
- schot blokkeren
- verwerken van schoten op het doel

### Methodiek: Moeilijker/Makkelijker

**Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken**

- veld smaller maken
- verdedigende team belonen wanneer de verdediger de bal verovert op helft tegenpartij en scoort (eerder druk zetten)
- spelen met buitenspel (buitenspelijn 15 meter vanaf doel tegenpartij)

**Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken**

- veld breder maken

## Aanwijzingen aanvallen

### Dribbelen

*met de bal afstand overbruggen*

- 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 schermen - 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

### Passen

*bal verplaatsen naar een medespeler*

- kijk over de bal, probeer vooruit te kijken en zoek naar een moment om voorste speler aan te spelen
- houd de bal bij je, er is geen tegenstander in de buurt
- speel de bal niet te zacht, te hard, te hoog of met een stuit
- 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)

### 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 (dichtbij en onder controle)
- neem de bal zo aan dat je de bal na of in de aanname vooruit kunt dribbelen, passen (open aanname) of schieten
- 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)

### Vrijlopen / positie kiezen

- speel ver uit elkaar benut de breedte van het veld
- kies zodanig positie dat je (makkelijk) aanspeelbaar bent
- maak eerst ruimte voor jezelf om vrij te komen - eerst van de bal af en dan naar de bal toe of omgekeerd
- speler(s) achter de bal positie kiezen wanneer vooruit niet (meer) mogelijk is
- actie na de actie, steeds mee blijven doen

## Aanwijzingen verdedigen

### Druk zetten op de balbezitter

*voorkomen dat de bal vooruit gespeeld kan worden*

- aanspeellijn naar de diepste speler afschermen
- kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijke situatie, dus steeds tussen de bal en het doel zien te komen, doel afschermen

### Duel om de bal

*poging doen de bal te veroveren*

- niet te snel naar de tegenstander toe, behoedzaam naderen
- niet te langzaam naar de tegenstander toe, als je te lang wacht dan schiet hij de bal langs je in het doel of passt hij de bal vooruit / langs je heen
- probeer ook met eigen initiatief en schijnacties de druk op de tegenstander te vergroten
- 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 tegenpartij richting speler aan de zijkant
  - te harde bal van de tegenstander op een medespeler / foute aanname
- ga niet te snel naar de grond / maak geen overtredingen
- volg bij een 1-2 niet de bal maar ga met je tegenstander mee of terug in je zone

### Tegenhouden van de bal door keeper / speler

*voorkomen dat de bal het doelveld gaat passeren*

- in ondertal belangrijk dat keeper spelers coacht
- keeper verder uit doel als druk vooruit wordt gezet