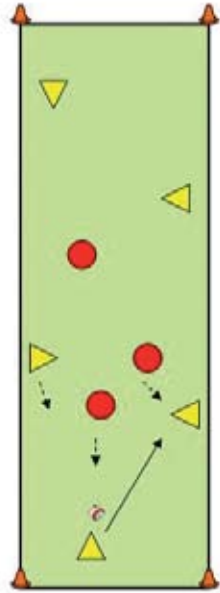


5 tegen 3 positie spel (smal veld)



- Regels:**
- als het vijftal de bal 10x heeft rondgespeeld heeft het 1 punt
 - als de verdedigers de bal veroveren en de bal onder controle hebben (bal onder de voet) of als het vijftal de bal uitschiet krijgen ze 1 punt
 - bij 3 punten voor het drietal komen er drie andere verdedigers

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
 - lengte: 25 - 30 meter
 - breedte: 8 - 12 meter
 - een variant is 5 tegen 3 waar één speler van het vijftal positie kiest in het midden van het speelveld (spelen met een midden-speler)

- Aantal spelers:**
- 8 spelers

- Materiaal:**
- 8 ballen
 - 4 pionnen
 - 8 hesjes (5 om 3)

Inhoud - Bedoeling van deze vorm:

Karakteristiek:

Aanvallen

- het kunnen behouden van de bal (samenspelen)
- het ontwikkelen van handelingen met bal onder bepaalde voetbalweerstanden (ruimte, tijd, tegenstanders, doelgerichtheid)
- spel kunnen verplaatsen onder druk van verdediger(s)

Verdedigen

- positioneel zeer goed verdedigen
- tegenpartij dwingen tot het maken van fouten
- bal afpakken

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- juiste balsnelheid
- direct spel en/of aannemen-spelen
- goede veldbezetting
- juiste moment van aanbieden herkennen

Verdedigen

- dicht bij elkaar verdedigen / onderlinge afstanden
- juiste moment herkennen om aanval op de bal te doen
- actief verdedigen (opbouw tegenpartij storen)

Methodiek: Moeilijker/Makkelijker

Aanvallen moeilijker maken voor het vijftal /makkelijker maken voor het drietal

- veld kleiner maken - smaller
- veld kleiner maken - korter

Aanvallen makkelijker maken voor het vijftal / moeilijker maken voor het drietal

- spelen met een middenspeler (tussen de drie verdedigers) die het spel kan verplaatsen
- veld groter maken - breder
- veld groter maken - langer

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 te kijken waar ruimte ligt / welke medespeler het meeste tijd heeft
- houd de bal bij je, wanneer je niet wordt aangevallen
- 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 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

controleren en verwerken van de bal

- binnenkant voet
- wreef
- buitenkant voet
- bovenbeen
- (borst)

wegdraaien en van richting veranderen:

- 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 richting de vrije ruimte 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 een positie)
- kies zodanig positie dat je (makkelijk) aanspeelbaar bent, loop niet in de rug van de verdediger
- zorg dat je aanspeelbaar bent, maak de lijn open
- zorg voor meer dan één afspeelmogelijkheid
- actie na de actie, steeds mee blijven doen, ze hebben je weer nodig

Aanwijzingen verdedigen

Rugdekking / ruimte dekking / knijpen / nuttig blijven

(kunnen) ondersteunen van medespelers

- dicht bij elkaar verdedigen (ruimte klein maken) en tegenpartij naar een kant / hoek dwingen
- werk als drietal goed samen

Druk zetten op de balbezitter

voorkomen dat de bal vooruit gespeeld kan worden

- speler 1 zet op het juiste moment druk op de balbezittende speler, speler 2 en speler 3 proberen afspeelmogelijkheden links, rechts en diepte af te schermen

Duel om de bal

poging doen de bal te veroveren

- niet te snel naar de tegenstander toe, anders word je makkelijk uitgekapt
- niet te langzaam naar de tegenstander toe, anders geef je de tegenstander (te) veel tijd
- probeer ook met eigen initiatief en schijnacties de druk op de aanvallers te vergroten, hou ze bezig
- probeer tegenstander naar zijn / haar zwakke been te dwingen (één kant afjagen)
- 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