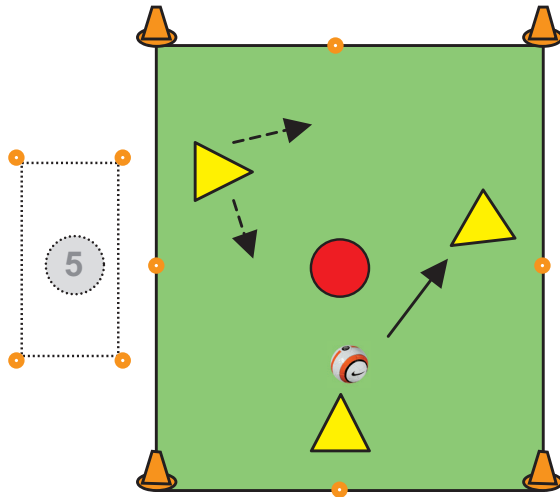


## 3 tegen 1 positieospel



- Regels:**
- als het drietal de bal 10x heeft rondgespeeld heeft het 1 punt
  - als de verdediger de bal verovert en de bal onder controle hebben (bal onder de voet) of als het drietal de bal uitschiet krijgen ze 1 punt
  - bij 3 punten voor de verdediger komt er een andere verdediger

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
  - lengte: 10-12 meter
  - breedte: 7-10 meter

- Aantal spelers:**
- 4-5 spelers
  - 5 spelers (doorwisselen op tijd)

- Materiaal:**
- 8 ballen
  - 4 pionnen
  - 4 hesjes (3 om 1)
  - 4 hoedjes

## Inhoud - Bedoeling van deze vorm

- Karakteristiek:**
- Aanvallen**
    - het kunnen behouden van de bal (samenspelen)
    - het ontwikkelen van handelingen met bal onder bepaalde voetbalweerstand (ruimte, tijd, tegenstanders)
    - spel kunnen verplaatsen onder druk van een verdediger
  - 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**
    - juiste moment herkennen om aanval op de bal te doen
    - actief verdedigen

## Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

- Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken**
- veld kleiner maken - smaller
  - veld kleiner maken - korter
  - oefenvorm 1.6

- Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken**
- veld groter maken - breder
  - veld groter maken - langer
  - 4 tegen 1 positieospel

## 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 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

### **Aannemen** *controleren en verwerken van de bal*

- binnenkant voet
- wreef
- buitenkant voet
- bovenbeen

- 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
- kies zodanig positie dat je (makkelijk) aanspeelbaar bent, loop niet in de rug van de verdediger
- zorg dat je aanspeelbaar blijft, probeer lijn open te krijgen
- zorg steeds voor een afspeelmogelijkheid aan de linker- en rechterkant van de speler die de bal heeft
- actie na de actie, steeds mee blijven doen, ze hebben je weer nodig

## Aanwijzingen verdedigen

### **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
- niet te langzaam naar de tegenstander toe, anders geef je de tegenstander (te) veel tijd (dwing tegenstander tot het maken van fouten)
- 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
- probeer tegenstander naar zijn / haar zwakke been te dwingen (één kant afjagen)
- kies het juiste moment om de bal af te pakken te veroveren:
  - na schijnactie van de verdediger
  - onzuivere pass van de tegenstander
  - te harde bal van de tegenstander op een medespeler / foute aanname
- ga niet te snel naar de grond