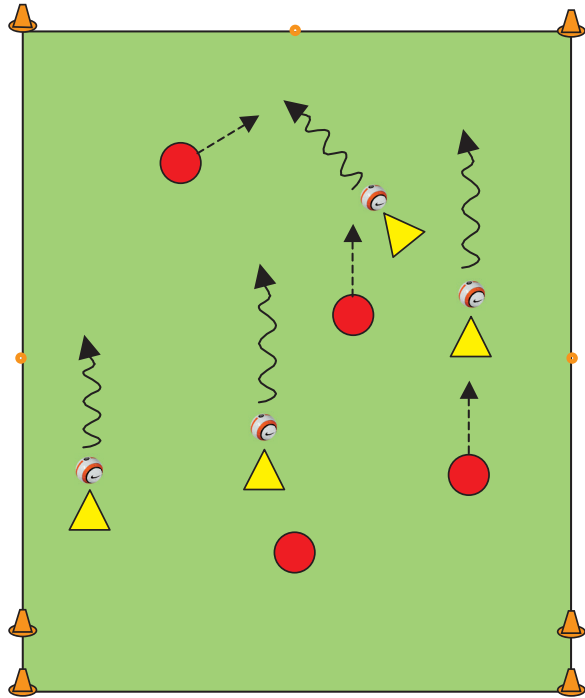


dribbelkampioen



- Regels:**
- helft van de spelers starten met een bal. De andere spelers proberen deze bal te veroveren
 - de speler die na 30 seconden de bal heeft krijgt een punt
 - de volgende serie starten de spelers die zonder bal zijn gestart
 - wanneer de bal buiten de afgebakende ruimte wordt gedribbeld, haalt de speler de bal op en legt deze op de zijlijn van het vak. Hij / zij probeert vervolgens een andere bal te veroveren
 - speler met de meeste punten is de winnaar

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 15-20 meter
 - breedte: 15-20 meter

- Aantal spelers:**
- 8-10 spelers

- Materiaal:**
- 4-5 ballen
 - 4-6 pionnen
 - 8-10 hesjes (twee kleuren)
 - 4-8 hoedjes

Inhoud - Bedoeling van deze vorm

Karakteristiek:

Aanvallen

- probeer de bal al dribbelend zo lang mogelijk in je bezit te houden

Verdedigen

- tegenstander dwingen naar een zijkant – dwingen tot het maken van fouten
- bal afpakken

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- overzicht houden in de situatie, waar staan de spelers zonder bal / waar is 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 verdediger en het afschermen van de bal

Verdedigen

- bal blijven zien
- zonder overtredingen de bal afpakken van één van de balbezitters
- overzicht houden, herkennen van het moment om een aanval op de bal te doen

Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken

- veld smaller en/of korter maken (ruimte kleiner maken)

Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken

- veld breder en/of langer maken (ruimte groter maken)

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. 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, houd je lichaam tussen tegenstander en bal – Snijd na de passeeractie de tegenstander de pas af.

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

Waar en wanneer? • In de aangegeven ruimte, als er een goede kans is om de bal te veroveren.

Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • 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? In de aangegeven ruimte, 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, bal te ver voor hem uit, foute passeeractie – Ga niet te snel naar de grond.