

GROEP 3

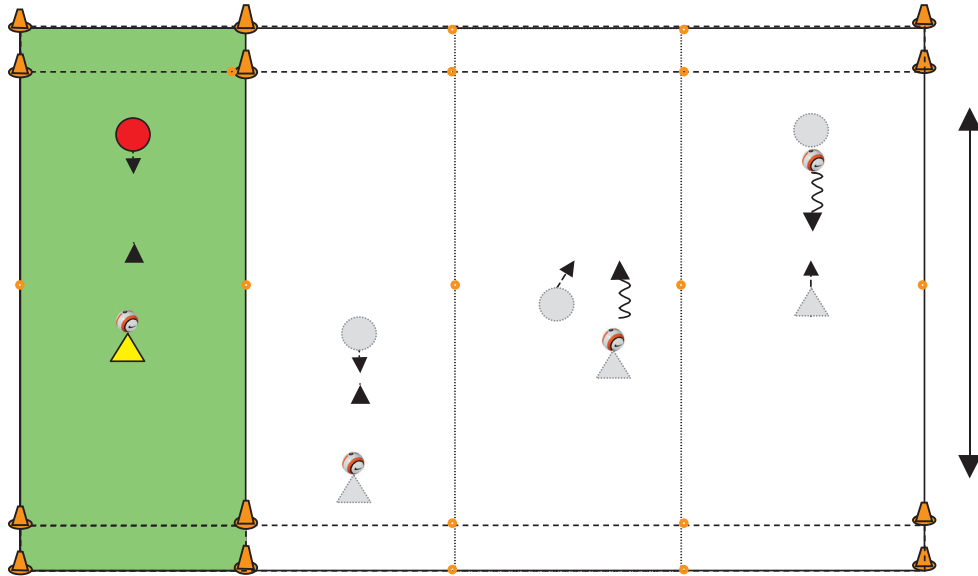
WU 3.1 EN 3.4 / DEFENVORM 3.1 T/M 3.7 / PARTIJVORM 3

VERDEDIGEN



WU 3.1

1 tegen 1 lijnvoetbal



- Regels:**
- beide spelers kunnen scoren door over de doellijn van de tegenpartij te dribbelen en de bal in het vak te controleren (voet op de bal)
 - als de bal uit is indribbelen
 - bij een achterbal / hoekschop in het midden van de eigen doellijn starten

Organisatie: afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 20 meter
- breedte: 10 meter (scoorvak 3-5m)

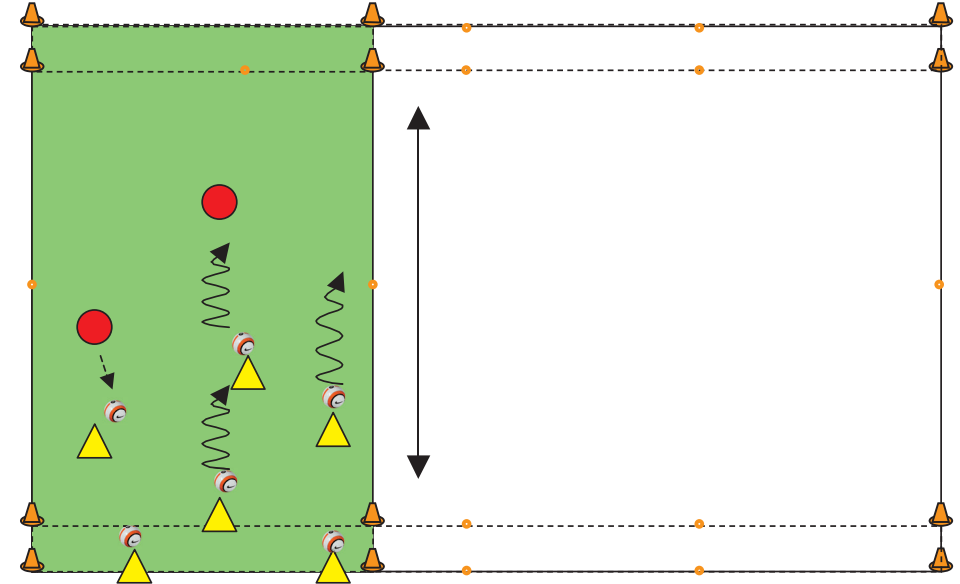
Aantal spelers: • 8 spelers (organisatie 2 of 4x uitzetten)

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (4 om 4)
- 17 hoedjes

WU 3.2

6 tegen 2 oversteekspel



- Regels:**
- 6 spelers met bal proberen te dribbelen naar de overkant zonder dat de verdediger(s) de bal afpakken
 - 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

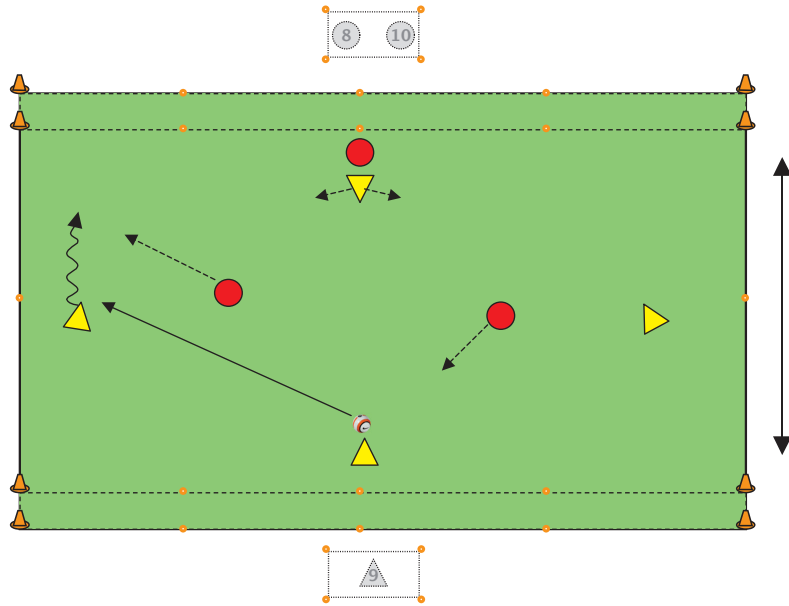
- lengte: 20 meter
- breedte: 10-15 meter
- speel deze vorm altijd in een rechthoek

Aantal spelers: • 8-10 spelers

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 1 hesje (alleen de verdediger)
- 17 hoedjes

4 tegen 3 lijnvoetbal



- Regels:**
- beide teams kunnen scoren door over de doellijn van de tegenpartij te dribbelen en de bal in het vak te controleren (voet op de bal)
 - als de bal uit is indribbelen of inpassen
 - bij een achterbal of hoekschop in het midden van de doellijn van het viertal starten door het viertal
 - na verloop van tijd wisselen team A en team B van rol

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 20 meter
 - breedte: 30-40 meter (scoorvak is 3-5 meter)

- Aantal spelers:**
- 7-10 spelers
 - 8, 9 of 10 spelers (doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop)

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

Inhoud - Bedoeling van deze vorm

- Karakteristiek:**
- Aanvallen**
- scoren door over de doellijn te dribbelen
 - via positieospel uitspelen van de situatie
- Verdedigen**
- positioneel zeer goed verdedigen
 - tegenpartij dwingen tot breedtespel
 - bal afpakken
- Eisen aan het spel:**
- Aanvallen**
- balbehandeling in het positieospel
 - snel handelen, direct kunnen passen
 - overzicht in de situaties voor het verplaatsen van het spel
 - kiezen van het moment en de richting van de passeeractie
 - afsnijden van de pas van de tegenstander en het afschermen van de bal
- Verdedigen**
- bal blijven zien
 - zonder overtredingen het scoren van de tegenstander beletten
 - overzicht houden, meer zien dan directe tegenstander (rugdekking)
 - samenwerken (kleine ruimte maken) om de tegenpartij op te houden

Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

- veld smaller maken
- deel van de lijn waarover gedribbeld kan worden kleiner maken (afzetten met extra pionnen)

Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- veld langer maken

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

- kijk voordat je je individuele actie maakt of er sprake is van rugdekking en/of dat medespelers beter in positie staan
- 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
- snijd na de passeeractie de tegenstander de pass af

Passen

bal verplaatsen naar een medespeler

- kijk om je heen voor je de bal krijgt, probeer vooruit te kijken en zoek naar momenten om een speler dicht bij de lijn 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)
- wanneer de tegenstander in staat is om direct druk te zetten de bal direct doorpassen / kaatsen

Aannemen

controleren en verwerken van de bal

- 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 vooruit kunt dribbelen of passen (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 je positie)
- loop niet in dezelfde lijn / richting als medespeler kies zodanig positie dat je (makkelijk) aanspeelbaar bent, loop niet in de rug van de verdediger
- maak eerst ruimte voor jezelf om vrij te komen - eerst van de bal af en dan naar de bal toe of omgekeerd
- niet allemaal naar de bal toe bewegen
- niet allemaal van de bal weg bewegen
- zorg voor meer dan één afspeelmogelijkheid (links, rechts en in de diepte)
- speler(s) achter de bal positie kiezen om het spel te kunnen verplaatsen
- actie na de actie, steeds mee blijven doen, ze hebben je weer nodig

Aanwijzingen verdedigen

Rugdekking / ruimte dekking / knippen / nuttig blijven

(kunnen) ondersteunen van medespelers

- dicht bij elkaar verdedigen (ruimte klein maken) en tegenpartij naar een zijkant dwingen
- wanneer je in ondertal bent probeer spelers op te houden, blijf ze zien, win tijd
- geef elkaar goede rugdekking, werk goed samen

Druk zetten op de balbezitter

voorkomen dat de bal vooruit gespeeld kan worden

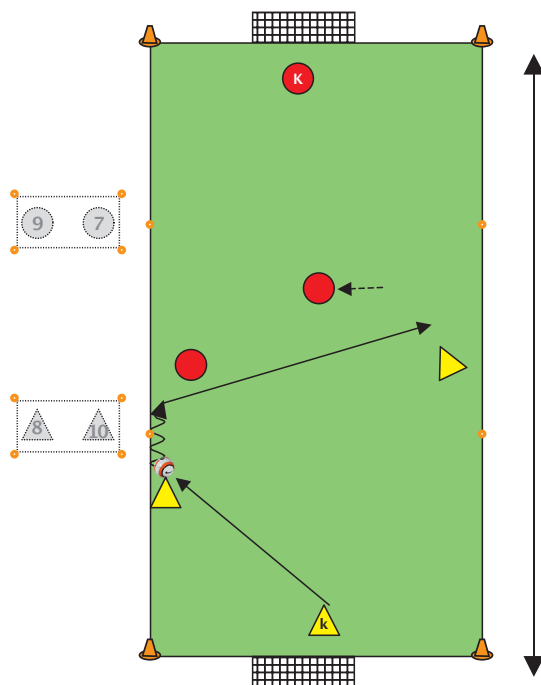
- kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie, dus steeds tussen de bal en de doellijn zien te komen

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 zorg er voor dat de bal niet vooruit of diep gespeeld kan worden of dat de tegenstander veel tijd heeft om zijn actie te maken
- 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
- blijf zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander draai je rug niet naar hem toe (weet waar je tegenstander is)
- 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 tegenstander
 - te harde bal van de tegenstander op een medespeler / foute aanname
- ga niet te snel naar de grond / maak geen overtredingen

2 (+k) tegen 2 (+k) grote doelen



- Regels:**
- beide teams kunnen scoren op een groot doel
 - als de bal uit is indribbelen of inpassen
 - bij een achterbal / hoekschop starten bij de keeper van het eigen team

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
 - lengte: 30-35 meter
 - breedte: 15-18 meter

- Aantal spelers:**
- 10 spelers
(4 wissels, steeds 2 nieuwe aanvallers en twee nieuwe verdedigers)

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

Inhoud - Bedoeling van deze vorm

Karakteristiek:

Aanvallen

- scoren
- vrij komen 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 positiespel
- zodra bal vrij is (binnen schotafstand), 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
- rugdekking, overzicht houden meer zien als directe tegenstander

Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

- veld smaller maken
- oefenvorm 3.3

Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- veld breder maken

Aanwijzingen aanvallen

Dribbelen

met de bal afstand overbruggen

- kijk voordat je je individuele actie maakt of er sprake is van rugdekking en/of dat medespeler beter in positie staat
- 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
- snijd na de passeeractie de tegenstander de pass af en houdt de bal in gunstige positie te 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 of passen (open aanname)
- 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'
- snijd 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
- kies zodanig positie dat je (makkelijk) aanspeelbaar bent, loop niet in de rug van de verdediger
- 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
- de speler voor de bal moet op het juiste moment, wanneer medespeler de bal goed in bezit heeft (voor het goede been, voldoende ruimte) vragen op dieptepass
- actie na de actie, steeds mee blijven doen, aansluiten na dieptepass

Aanwijzingen verdedigen

Rugdekking / ruimte dekking / knippen / nuttig blijven

(kunnen) ondersteunen van medespelers

- tegenstander naar een zijkant dwingen
- kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie, dus steeds tussen de bal en het doel zien te komen, doel afschermen
- wanneer je in ondertal bent probeer spelers op te houden, wacht op het juiste moment

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 gevaarlijk situatie, dus steeds tussen de bal en het doel zien te komen, doel afschermen

Duel om de bal

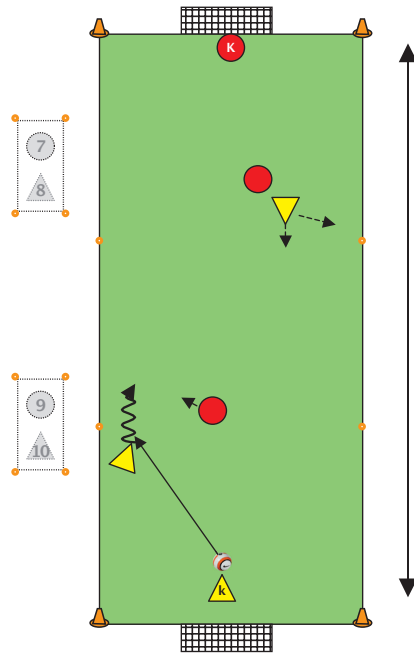
poging doen de bal te veroveren

- 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 past hij de bal vooruit
- 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 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 tegenstander
 - te harde bal van de tegenstander op een medespeler / foute aanname
- ga niet te snel naar de grond / geen overtredingen maken
- 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 doelvlak gaat passeren

2 (+k) tegen 2 (+k) lang smal veld grote doelen



- Regels:**
- beide teams kunnen scoren op een groot doel
 - als de bal uit is indribbelen of inpassen
 - bij een achterbal / hoekschop starten bij de keeper van het eigen team

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 30-35 meter
 - breedte: 10-12 meter

- Aantal spelers:**
- 6-10 spelers (4 wissels, steeds 2 nieuwe aanvallers en twee nieuwe verdedigers)
 - 7, 8, 9 of 10 spelers (doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop)

- Materiaal:**
- 8 ballen
 - 4 pionnen
 - 8 hesjes (4 om 4)
 - 12 hoedjes
 - 2 grote doelen (5 bij 2 meter)

Inhoud - Bedoeling van deze vorm

Karakteristiek:

Aanvallen

- scoren
- vrij komen 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 positiespel
- zodra bal vrij is en je bent op schotafstand, 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
- rugdekking, overzicht houden meer zien als directe tegenstander

Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

- veld smaller maken

Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- veld breder maken
- oefenvorm 2.2

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

- kijk voordat je je individuele actie maakt of er sprake is van rugdekking en/of dat medespeler beter in positie staat
- 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
- snijd na de passeeractie de tegenstander de pass af en houdt de bal in gunstige positie te 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 of passen (open aanname)
- 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

Vrijlopen / positie kiezen

- speel ver uit elkaar, de voorste speler zo diep mogelijk
- kies zodanig positie dat je (makkelijk) aanspeelbaar bent, loop niet in de rug van de verdediger
- 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
- de speler voor de bal moet op het juiste moment, wanneer medespeler de bal goed in bezit heeft (voor het goede been, voldoende ruimte) vragen op dieptepass
- actie na de actie, steeds mee blijven doen, aansluiten na dieptepass

Aanwijzingen verdedigen

Rugdekking / ruimte dekking / knijpen / nuttig blijven

(kunnen) ondersteunen van medespelers

- tegenstander naar een zijkant dwingen
- aanspeellijn naar de diepste speler afschermen
- kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie, dus steeds tussen de bal en het doel zien te komen, doel afschermen
- wanneer je in ondertal bent probeer spelers op te houden, wacht op het juiste moment

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 gevaarlijk situatie, dus steeds tussen de bal en het doel zien te komen, doel afschermen

Duel om de bal

poging doen de bal te veroveren

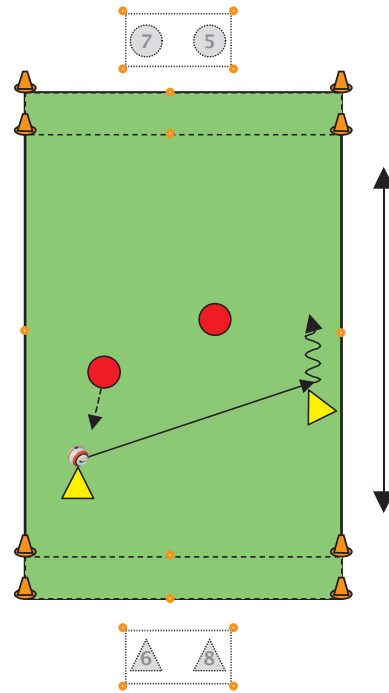
- niet te snel naar de tegenstander toe, behoedzaam naderen
- niet te langzaam naar de tegenstander toe, als je te lang wacht dan schiet hij de bal langs je in het doel of past hij de bal vooruit
- sta ingedraaid (niet frontaal) met het gewicht op de voorvoeten; voorste been afhankelijk welke kant je de aanvaller op wilt dwingen
- probeer ook met eigen initiatief en schijnacties de druk op de 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 tegenstander
 - te harde bal van de tegenstander op een medespeler / foute aanname
- ga niet te snel naar de grond / geen overtredingen maken

Tegenhouden van de bal door keeper / speler

voorkomen dat de bal het doelvlak gaat passeren

- keeper verder uit doel als druk vooruit wordt gezet

2 tegen 2 lijnvoetbal



- Regels:**
- beide teams kunnen scoren door over de doellijn van de tegenpartij te dribbelen en de bal in het vak te controleren (voet op de bal)
 - als de bal uit is indribbelen of inpassen
 - bij een achterbal of hoekschop in het midden van de eigen doellijn starten

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

- Aantal spelers:**
- 4-8 spelers
 - 5, 6, 7 of 8 spelers (doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop)

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

Inhoud - Bedoeling van deze vorm

- Karakteristiek:**
- Aanvallen**
 - scoren door over de doellijn te dribbelen
 - via positieospel spelers in 1 tegen 1 situaties brengen
 - Verdedigen**
 - positioneel zeer goed verdedigen
 - tegenpartij dwingen tot breedtespel
 - bal afpakken
- Eisen aan het spel:**
- Aanvallen**
 - direct starten met dribbelen
 - balbehandeling in het positieospel
 - snel handelen, direct kunnen passen
 - overzicht in de situaties voor het verplaatsen van het spel en het kiezen van het moment en de richting van de passeeractie, het afsnijden van de pas van de tegenstander en het afschermen van de bal
 - Verdedigen**
 - bal blijven zien
 - zonder overtredingen het scoren van de tegenstander beletten
 - overzicht houden, meer zien dan directe tegenstander (rugdekking)
 - samenwerken (kleine ruimte maken) om de tegenpartij op te houden

Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

- Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken**
- veld smaller maken
 - deel van de lijn waarover gedribbeld kan worden kleiner maken (afzetten met extra pionnen)
- Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken**
- veld breder maken
 - oefenvorm 3.5

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

- kijk voordat je je individuele actie maakt of er sprake is van rugdekking en/of dat medespelers beter in positie staan
- 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
- snijd na de passeeractie de tegenstander de pass af

Passen

bal verplaatsen naar een medespeler

- kijk om je heen voor je de bal krijgt, probeer vooruit te kijken en zoek naar momenten om een speler dicht bij de lijn 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)
- wanneer de tegenstander in staat is om direct druk te zetten de bal direct doorpassen / kaatsen

Aannemen

controleren en verwerken van de bal

- 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 vooruit kunt dribbelen of passen (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 je positie)
- kies zodanig positie dat je (makkelijk) aanspeelbaar bent, loop niet in de rug van de verdediger
- maak eerst ruimte voor jezelf om vrij te komen - eerst van de bal af en dan naar de bal toe of omgekeerd
- 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 zijkant dwingen
- wanneer je in ondertal bent probeer spelers op te houden, blijf ze zien, win tijd
- geef elkaar goede rugdekking, werk goed samen

Druk zetten op de balbezitter

voorkomen dat de bal vooruit gespeeld kan worden

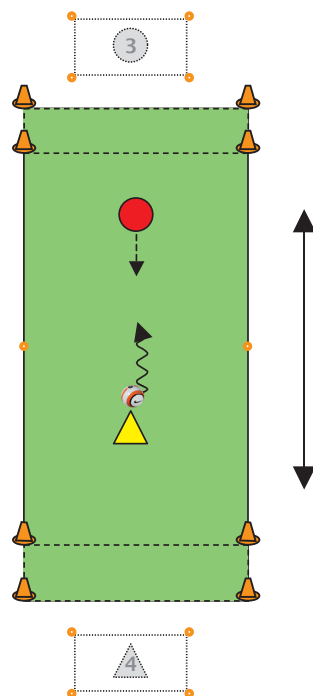
- kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie, dus steeds tussen de bal en de doellijn zien te komen

Duel om de bal

poging doen de bal te veroveren

- met de juiste snelheid naar de tegenstander toe, zorg dat je niet wordt uitgespeeld
- zorg ervoor dat de bal niet vooruit of diep gespeeld kan worden of dat de tegenstander veel tijd heeft om een actie te maken
- 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
- blijf zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander draai je rug niet naar hem toe (blijf je 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
 - onzuivere pass van de tegenstander
 - te harde bal van de tegenstander op een medespeler / foute aanname
- ga niet te snel naar de grond / maak geen overtredingen

1 tegen 1 lijnvoetbal



- Regels:**
- beide teams kunnen scoren door over de doellijn van de tegenpartij te dribbelen en de bal in het vak te controleren (voet op de bal)
 - als de bal uit is indribbelen
 - bij een achterbal of hoekschoep in het midden van de eigen doellijn starten

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
 - lengte: 20 meter
 - breedte: 10 meter (scoorvak 3-5m)

- Aantal spelers:**
- 2-4 spelers
 - 3 of 4 spelers
(doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschoep)

- Materiaal:**
- 8 ballen
 - 8 pionnen
 - 4 hesjes (2 om 2)
 - 10 hoedjes

Inhoud - Bedoeling van deze vorm

- Karakteristiek:**
- Aanvallen**
 - scoren door over de doellijn te dribbelen
 - Verdedigen**
 - positioneel zeer goed verdedigen
 - tegenstander dwingen naar een zijkant / tot het maken van fouten
 - bal afpakken
- Eisen aan het spel:**
- Aanvallen**
 - overzicht in de situaties en het kiezen van het juiste moment en de richting van de passeeractie, het afsnijden van de pas van de tegenstander en het afschermen van de bal
 - Verdedigen**
 - bal blijven zien
 - zonder overtredingen het scoren van de tegenstander beletten
 - overzicht houden, herkennen van het juiste moment om een aanval op de bal te doen

Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

- Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken**
- veld smaller maken
 - deel van de lijn waarover gedribbeld kan worden kleiner maken (afzetten met extra pionnen)
 - oefenvorm 3.4

- Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken**
- veld breder maken
 - oefenvorm 3.6

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

- kijk voordat je je individuele actie maakt waar de verdediger positie kiest en waar ruimte ligt
- speel de bal niet te ver voor je uit, houdt 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
- snijd na de passeeractie de tegenstander de pass af

Aanwijzingen verdedigen

Druk zetten op de balbezitter

voorkomen dat de bal vooruit gespeeld kan worden

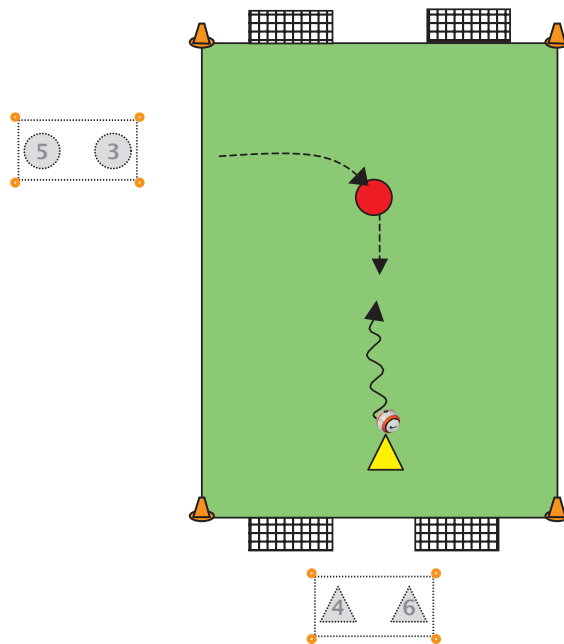
- kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie, dus steeds tussen de bal en de doellijn zien te komen

Duel om de bal

poging doen de bal te veroveren

- met de juiste snelheid naar de tegenstander toe, zorg dat je niet wordt uitgespeeld
- zorg ervoor dat de tegenstander weinig tijd heeft om een actie te maken
- sta ingedraaid (niet frontaal) met het gewicht op de voorvoeten; voorste been afhankelijk welke kant je de aanvaller op wilt dwingen
- druk op de bal houden
- probeer ook met eigen initiatief en schijnacties de druk op de aanvaller te vergroten, houd ze bezig
- blijf zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander draai je rug niet naar hem toe
- 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
- ga niet te snel naar de grond / maak geen overtredingen
- ga ingedraaid staan

1 tegen 1 met 4 doeltjes



- Regels:**
- beide teams kunnen scoren op twee kleine doeltjes
 - als de bal uit is indribbelen
 - bij een achterbal / hoekschop in het midden van de eigen doellijn starten / of een medespeler (of trainer-coach) speelt de bal in vanaf de zijkant

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 20 meter
 - breedte: 15 meter
 - een variatie is de vorm waarbij een medespeler (of trainer-coach) steeds de 1^e bal inspeelt op de speler die moet starten (aannemen en vervolgens dribbelen)

- Aantal spelers:**
- 2-6 spelers
 - 3, 4, 5 of 6 spelers (doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop)
 - meer dan 7 spelers organisatie twee keer uitzetten

- Materiaal:**
- 8 ballen
 - 8 pionnen
 - 6 hesjes (3 om 3)
 - 4 kleine doeltjes (3 bij 1 meter)
 - 8 hoedjes

Inhoud - Bedoeling van deze vorm

- Karakteristiek:**
- Aanvallen**
- scoren door op een van de twee doeltjes
 - (snel) wisselen van richting in het dribbelen / kappen
- Verdedigen**
- positioneel zeer goed verdedigen
 - tegenstander dwingen naar een kant / tot het maken van fouten
 - bal afpakken
- Eisen aan het spel:**
- Aanvallen**
- overzicht in de situaties en het kiezen van het juiste moment en de richting van de passeeractie / het kappen van de bal
 - het afsnijden van de pas van de tegenstander en het afschermen van de bal
- Verdedigen**
- bal blijven zien, druk op de bal zien te krijgen / zien te houden
 - zonder overtredingen het scoren van de tegenstander beletten
 - overzicht houden, herkennen van het juiste moment om een aanval op de bal te doen

Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

- veld smaller maken
- verdediger verder van de eigen doeltjes laten starten
 - eerder druk op de bal
- doeltjes naar binnen verplaatsen
- oefenvorm 3.5

Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- veld breder maken
- doeltjes verder uit elkaar zetten

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, houdt 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
- snijd na de passeeractie de tegenstander de pass af

Aannemen (variant waarbij medespeler (of trainer-coach) 1^e bal inspeelt)

controleren en verwerken van de bal

- 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 vooruit kunt dribbelen
- gebruik je lichaam zodat je de bal tijdens de aanname kunt afschermen (lichaam tussen tegenstander en de bal houden)

Aanwijzingen verdedigen

Druk zetten op de balbezitter

voorkomen dat de bal vooruit gespeeld kan worden

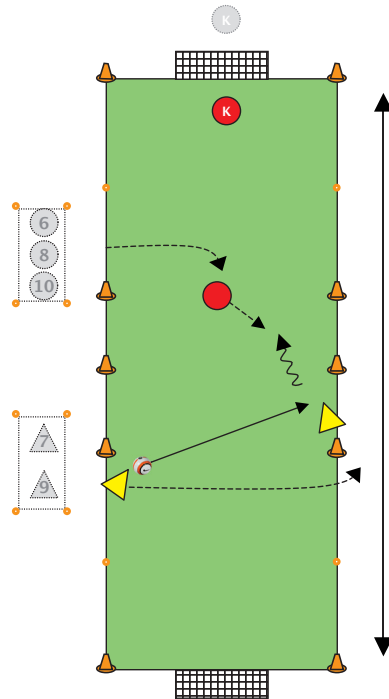
- kies steeds voor het (kunnen) verdedigen van de doeltjes, dus steeds tussen de bal en de doeltjes zien te komen

Duel om de bal

poging doen de bal te veroveren

- niet te langzaam naar de tegenstander toe, als je te lang wacht dan schiet hij de bal langs je in een van de twee doeltjes
- sta ingedraaid (niet frontaal) met het gewicht op de voorvoeten; voorste been afhankelijk welke kant je de aanvaller op wilt dwingen
- druk op de bal houden
- probeer ook met eigen initiatief en schijnacties de druk op de aanvallers te vergroten, houd ze bezig
- blijf zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander draai je rug niet naar hem toe
- 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 (variant)
- ga niet te snel naar de grond / maak geen overtredingen

1 tegen 1 (+k) grote doelen tegenstander van voren



- Regels:**
- beide teams kunnen scoren op een groot doel
 - als de bal uit is volgende aanvaller en verdediger

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
 - lengte: 32 meter
 - breedte: 10-12 meter
 - een variatie is de vorm waarbij de trainer-coach steeds de 1^e bal inspeelt op de speler die moet starten (aannemen en vervolgens dribbelen / schieten)

- Aantal spelers:**
- 4-10 spelers
 - keepers wisselen door om de 5 aanvalspogingen
 - spelers wisselen door na elke aanval of wanneer de bal uit is

- Materiaal:**
- 8 ballen
 - 10 pionnen
 - 10 hesjes (5 om 5)
 - 2 grote doelen (5 bij 2 meter)
 - 12 hoedjes

Inhoud - Bedoeling van deze vorm

- Karakteristiek:**
- Aanvallen**
 - scoren op groot doel met keeper
 - Verdedigen**
 - positioneel zeer goed verdedigen
 - tegenstander dwingen naar een zijkant / tot het maken van fouten
 - bal afpakken
- Eisen aan het spel:**
- Aanvallen**
 - goede eerste aanname (vooruit en in de loop)
 - overzicht in de situaties en het kiezen van het juiste moment en de richting van de passeeractie / kappen
 - het afsnijden van de pas van de tegenstander en het afschermen van de bal
 - Verdedigen**
 - bal blijven zien
 - zonder overtredingen het scoren van de tegenstander beletten
 - overzicht houden, herkennen van het juiste moment om een aanval op de bal te doen

Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

- Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken**
- veld smaller maken
 - verdediger korter op de situatie laten starten (spelen met de afstanden tussen de pionnen)

- Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken**
- veld breder maken
 - verdediger verder van de situatie laten starten (spelen met de afstanden tussen de pionnen)
 - oefenvorm 3.8

Oefenvorm 3.7

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, houdt 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
- snijd na de passeeractie de tegenstander de pass af

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 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'

- snijd 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

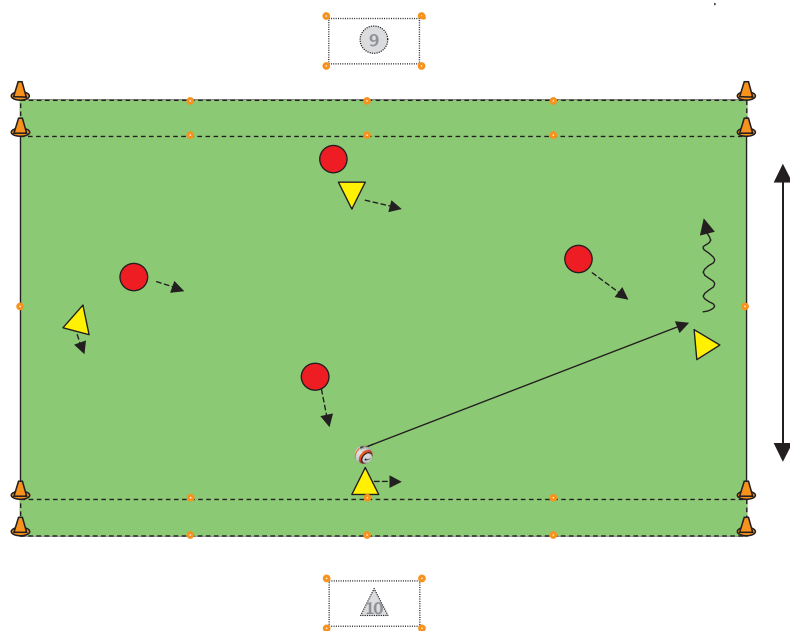
- met de juiste snelheid naar de tegenstander toe; zorg dat je niet wordt uitgespeeld en dat de tegenstander de bal niet op doel kan schieten
- sta ingedraaid (niet frontaal) met het gewicht op de voorvoeten; voorste been afhankelijk welke kant je de aanvaller op wilt dwingen
- probeer ook met eigen initiatief en schijnacties de druk op de aanvallers te vergroten, 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
 - onzuivere pass van de tegenstander
 - te harde bal van de tegenstander op een medespeler / 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)

4 tegen 4 lijnvoetbal



- Regels:**
- beide teams kunnen scoren door over de doellijn van de tegenpartij te dribbelen en de bal in het vak te controleren (voet op de bal)
 - als de bal uit is indribbelen of inpassen
 - bij een achterbal of hoekschop in het midden van de eigen doellijn starten

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 20 meter
 - breedte: 40 meter (scoorvak is 3-5m)

- Aantal spelers:**
- 8-10 spelers
 - 9 of 10 spelers (doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop)

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

Inhoud - Bedoeling van deze vorm

- Karakteristiek:**
- Aanvallen**
- scoren door over de doellijn te dribbelen
 - via positieospel spelers in 1 tegen 1 situaties brengen
- Verdedigen**
- positioneel zeer goed verdedigen
 - tegenpartij dwingen tot breedtespel
 - bal afpakken
- Eisen aan het spel:**
- Aanvallen**
- balbehandeling in het positieospel
 - snel handelen, direct kunnen passen
 - overzicht in de situaties voor het verplaatsen van het spel
 - kiezen van het moment en de richting van de passeeractie
 - afsnijden van de pas van de tegenstander en het afschermen van de bal
- Verdedigen**
- bal blijven zien
 - zonder overtredingen het scoren van de tegenstander beletten
 - overzicht houden, meer zien dan directe tegenstander (rugdekking)
 - samenwerken (kleine ruimte maken) om de tegenpartij op te houden

Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

- veld smaller maken
- deel van de lijn waarover gedribbeld kan worden kleiner maken (afzetten met extra pionnen)

Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- veld langer maken

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

- kijk voordat je je individuele actie maakt of er sprake is van rugdekking en/of dat medespelers beter in positie staan
- 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
- snijd na de passeeractie de tegenstander de pass af

Passen

bal verplaatsen naar een medespeler

- kijk om je heen voor je de bal krijgt, probeer vooruit te kijken en zoek naar momenten om een speler dicht bij de lijn 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)
- wanneer de tegenstander in staat is om direct druk te zetten de bal direct doorpassen / kaatsen

Aannemen

controleren en verwerken van de bal

- 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 vooruit kunt dribbelen of passen (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 je positie)
- loop niet in dezelfde lijn / richting als medespeler kies zodanig positie dat je (makkelijk) aanspeelbaar bent, loop niet in de rug van de verdediger
- maak eerst ruimte voor jezelf om vrij te komen - eerst van de bal af en dan naar de bal toe of omgekeerd
- niet allemaal naar de bal toe bewegen
- niet allemaal van de bal weg bewegen
- zorg voor meer dan één afspeelmogelijkheid (links, rechts en in de diepte)
- speler(s) achter de bal positie kiezen om het spel te kunnen verplaatsen
- 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 zijkant dwingen
- wanneer je in ondertal bent probeer spelers op te houden, blijf ze zien, win tijd
- geef elkaar goede rugdekking, werk goed samen

Druk zetten op de balbezitter

voorkomen dat de bal vooruit gespeeld kan worden

- kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie, dus steeds tussen de bal en de doellijn zien te komen

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 zorg er voor dat de bal niet vooruit of diep gespeeld kan worden of dat de tegenstander veel tijd heeft om zijn actie te maken
- 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
- blijf zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander draai je rug niet naar hem toe (weet waar je tegenstander is)
- 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 tegenstander
 - te harde bal van de tegenstander op een medespeler / foute aanname
- ga niet te snel naar de grond / maak geen overtredingen