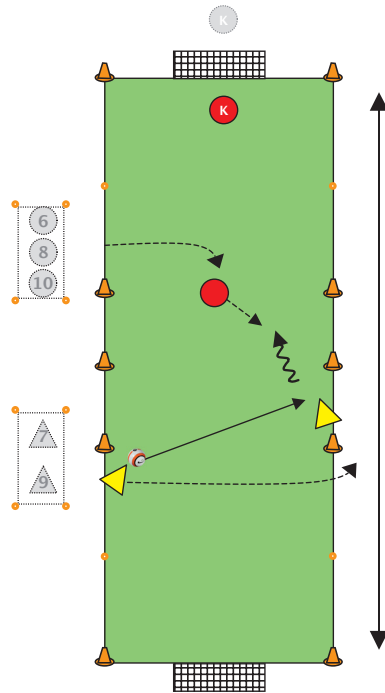


**1 tegen 1 (+k)
grote doelen
tegenstander
van voren**



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

Aanwijzingen aanvallen

Dribbelen

met de bal afstand overbruggen

- snelheid maken met bal
- afscheren 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 afscheren (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)