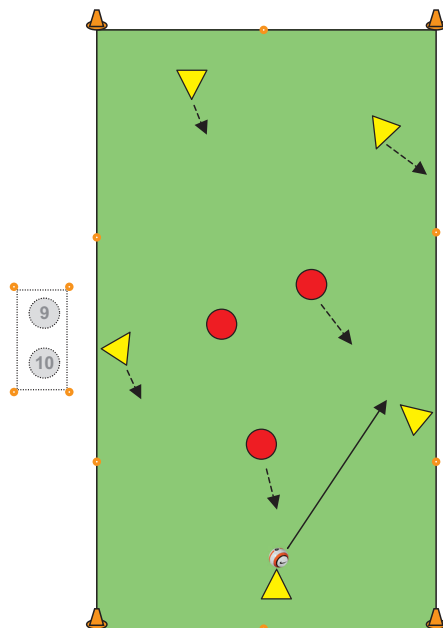


5 tegen 3 positieospel



- 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) buiten de korte zijde dribbelen 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: 12-18 meter

- Aantal spelers:**
- 8 spelers
 - 9-10 spelers (doorwisselen bij de verdedigers)

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

Inhoud - Bedoeling van deze vorm

- Karakteristiek:**
- Aanvallen**
- het kunnen behouden van de bal (samenspielen)
 - het ontwikkelen van handelingen met bal onder bepaalde voetbalweerstand (ruimte, tijd, tegenstanders)
 - 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 / verdedigen makkelijker maken**
- veld kleiner maken - smaller
 - veld kleiner maken - korter

- Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken**
- veld groter maken - breder
 - veld groter maken - langer
 - oefenvorm 1.5

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 als er geen tegenstander in de buurt is en je niet kunt spelen op een vrijstaande medespeler
- 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 inkomende 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 (m.n. eventuele middenspeler)

- 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 vooruit 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 een verdediger
- zorg dat je aanspeelbaar bent; probeer lijn open te krijgen
- zorg voor meer dan één afspeelmogelijkheid (links, rechts en in de diepte)
- 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 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

- met de juiste snelheid naar de tegenstander toe; zorg dat je niet wordt uitgespeeld
- zorg er voor dat de tegenstander de bal niet vooruit of diep kan spelen (insluiten)
- 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)
- 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
 - onzuivere pass van de tegenstander
 - te harde bal van de tegenstander op een medespeler / foute aanname
- ga niet te snel naar de grond