

4 (+k) tegen 3 (+k)
lang smal veld
met grote doelen



- Regels:**
- beide teams kunnen scoren op een groot doel met keeper
 - als de bal uit is indribbelen of inpassen
 - bij een hoekschop / achterbal starten bij de keeper van het viertal
 - dubbele score wanneer het drietal de bal verovert op helft tegenpartij en scoort
 - na verloop van tijd wisselen team A en team B van rol

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
 - lengte: 40 - 45 meter
 - breedte: 15 - 18 meter

- Aantal spelers:**
- 10 spelers (drietal wisselt na elke aanval 1 speler door)

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

Inhoud - Bedoeling van deze vorm:

- Karakteristiek:**
- Aanvallen**
 - in de opbouw de tegenpartij 'lokken' om de ruimte in de diepte te creëren
 - na terugwinnen van de bal zo snel mogelijk de dieptepass spelen
 - Verdedigen**
 - eerst in organisatie komen en van daaruit druk geven op de opbouw van de tegenpartij
- Eisen aan het spel:**
- Aanvallen**
 - 'diep' denken
 - het kunnen vrijmaken van de bal
 - goed positieospel in de kleine ruimte als voorbereiding op de dieptepass
 - korte 1-2 combinaties en balovernames
 - goede afstemming tussen opbouwers en diepe speler
 - Verdedigen**
 - naar bal toe verdedigen
 - aanspeellijn naar diepe speler dicht houden

Methodiek: Moeilijker/Makkelijker

Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken

- veld smaller maken
- spelen met buitenspel (buitenspellijn 15 meter vanaf doel tegenpartij)

Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken

- veld breder maken

Aanwijzingen aanvallen

- Passen** *bal verplaatsen naar een medespeler*
- binnenkant voet
 - buitenkant voet
 - wreef
 - 'vallende' bal
 - kaatsen
- kijk om je heen voor je de bal krijgt, probeer vooruit te kijken en zoek naar momenten om diep te spelen
 - houd de bal bij je indien je niet in de diepte kan spelen op een vrijstaande medespeler en als er geen tegenstander in de buurt is
 - 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 een vrijsprintende speler niet te hard
 - 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*
- binnenkant voet
 - wreef
 - buitenkant voet
 - bovenbeen
 - (borst)
- wegdraaien en van richting veranderen:*
- 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)

- Schieten** *ondernemen van een doelpoging met de voet*

Vrijlopen / positie kiezen

- speel als drietal ver uit elkaar en 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
- zorg voor meer dan één afspeelmogelijkheid
- speler(s) achter de bal positie kiezen wanneer vooruit niet (meer) mogelijk is
- de speler voor de bal moet het positie spel in de opbouw meelesen en 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 doeltje of passt hij de bal vooruit
- 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

Tegenhouden van de bal door keeper / speler

voorkomen dat de bal het doelvlak gaat passeren

- in ondertal belangrijk dat keeper spelers coacht
- keeper verder uit doel als druk vooruit wordt gezet