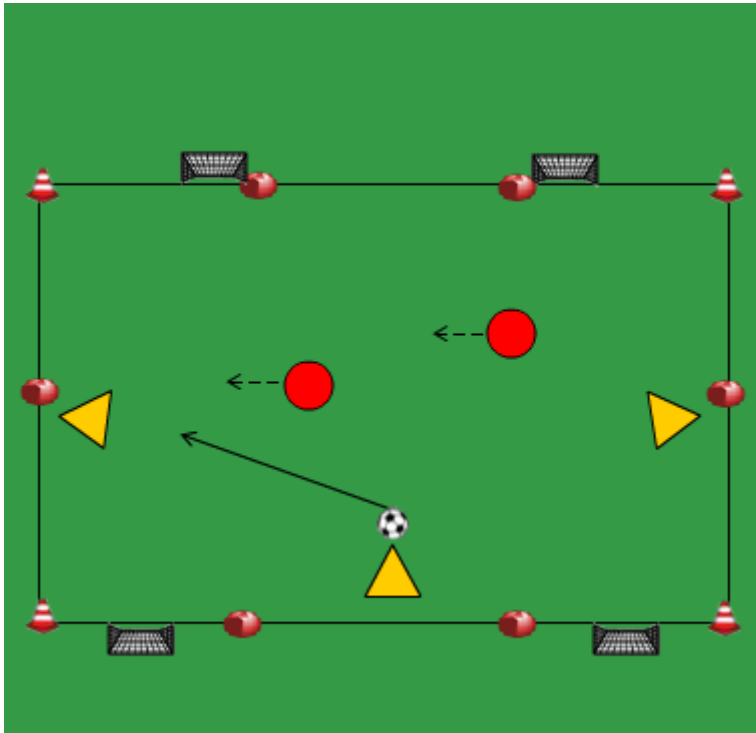


Legenda:



Oefening 1. Druk zetten



Regels:

- beide teams kunnen scoren op twee kleine doeltjes
- bij een achterbal of hoekschop in het midden tussen de twee eigen doeltjes starten
- na verloop van tijd wisselen team A en team B van rol

Organisatie:

- afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 20 meter
 - breedte: 30 meter

Karakteristiek:

Aanvallen

- door snelle wisselingen speelveldgedeelte kunnen scoringskansen worden gecreëerd

Verdedigen

- positioneel zeer goed verdedigen
- tegenpartij dwingen tot breedtespel
- bal afpakken

Eisen aan het spel:

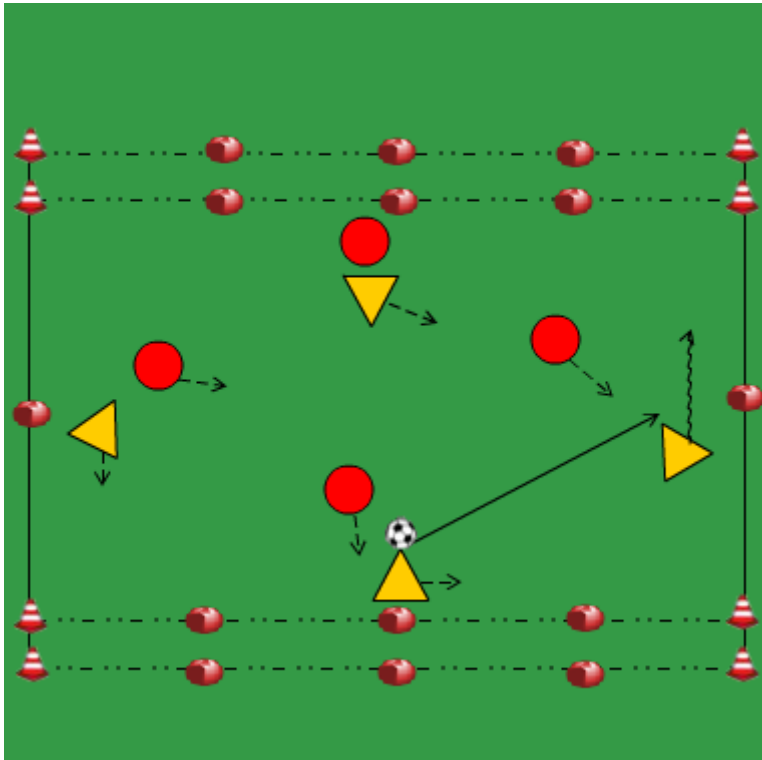
Aanvallen

- juiste balsnelheid
- direct spel en/of aannemen-spelen
- goede veldbezetting
- juiste moment van aanbieden herkennen

Verdedigen

- goede organisatie (veldbezetting)
- juiste moment herkennen om aanval op de bal te doen
- actief verdedigen (opbouw tegenpartij storen indien mogelijk)

Oefening 2: Gegroepeerd aanvallen en verdedigen



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 opnieuw inpassen
- bij een achterbal of hoekschop in het doellijn starten

Organisatie:

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

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:

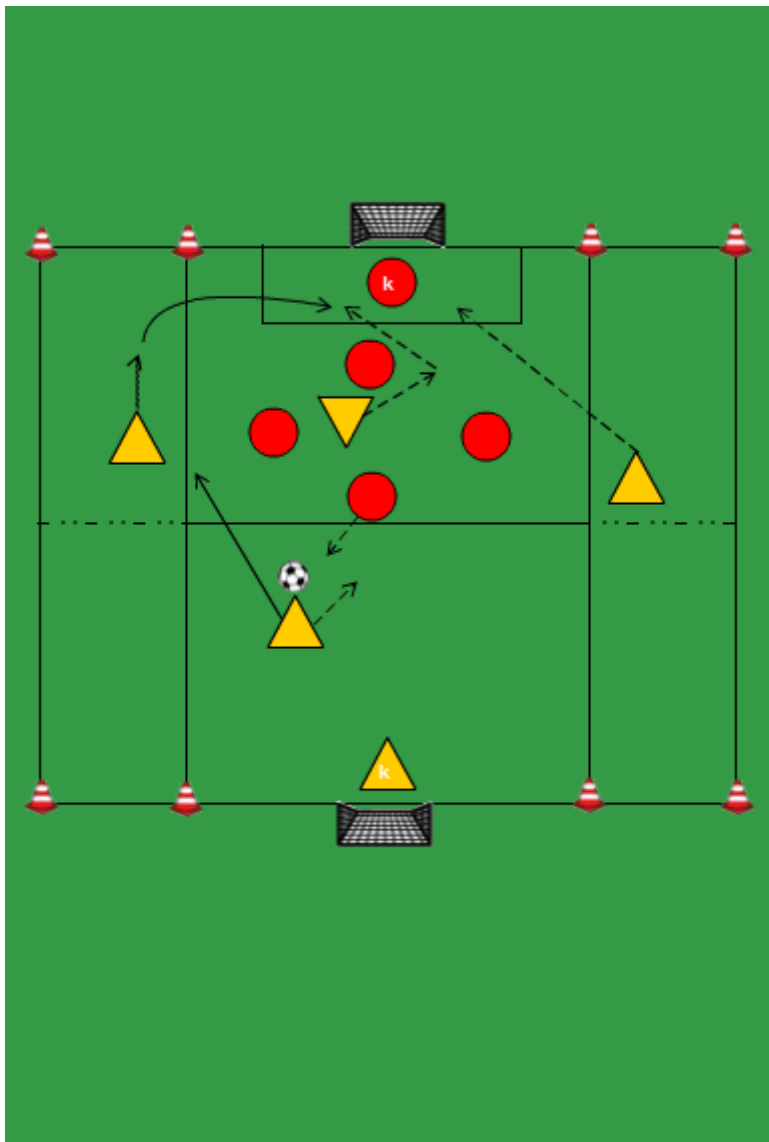
Aanvallen

- 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

Oefening 3. Opbouwen via de zijanten



Regels:

- beide teams kunnen scoren op een groot doel
- als de bal uit is (zijanten) starten bij de keeper

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 32 meter
- breedte: 40-45 meter

vrije zone zijkant: 5 meter breed

Aantal spelers:

- 10 spelers

Karakteristiek:

Aanvallen

- scoren
- koppend scoren
- vrijspelen van spelers over de flank
- medespelers in scoringspositie brengen, bal goed klaarleggen
- spelvoortzetting van de doelverdediger is belangrijk

Verdedigen

- verwerken van hoge ballen door de doelverdediger
- verdedigend koppen
- voorkomen van afstandschoten

Eisen aan het spel:

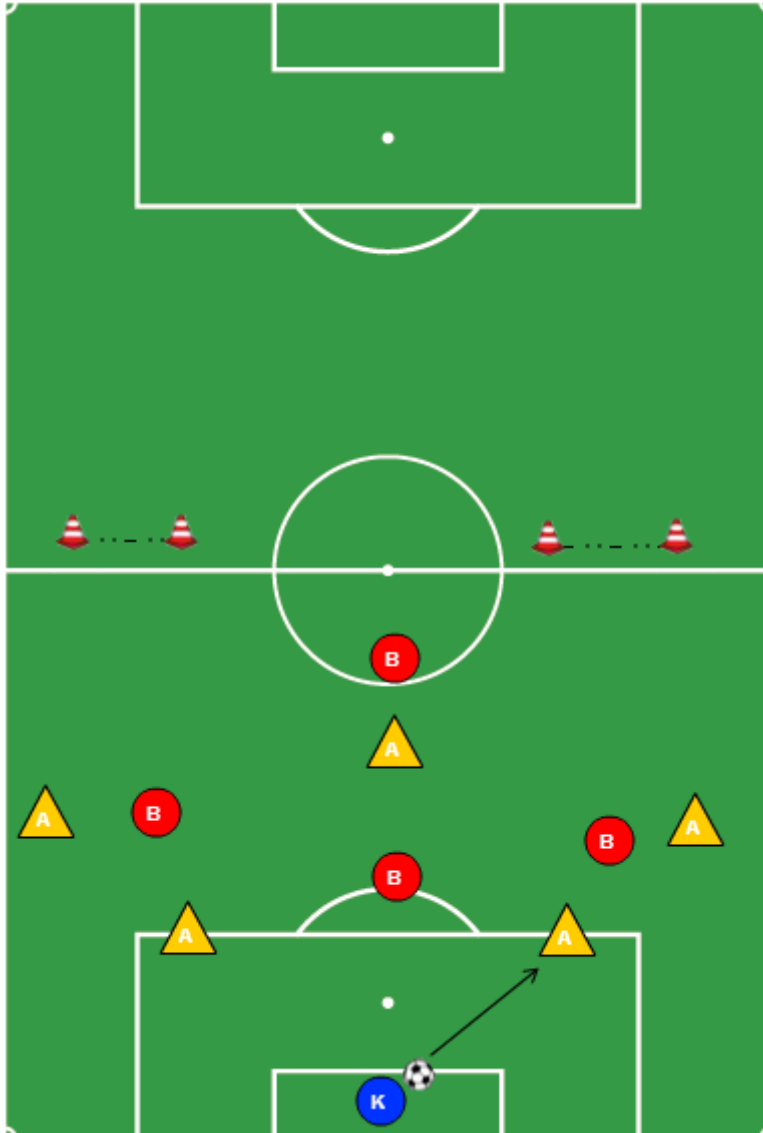
Aanvallen

- zeer goed verzorgd positiespel om de flankspelers of spits" in stelling" te brengen
- specialisten spelen op hun specifieke plaats
- goede balbehandeling: passen, aan- en meenemen, passeren, voorzetten, koppen en schieten

Verdedigen

- positioneel goed verdedigen
- scherp op de bal verdedigen om voorzetten en afstandschoten te voorkomen
- technisch goed verdedigen: bal blokkeren, slidings, koppen, bal afpakken (geen overtredingen)

Oefening 4. Opbouw en omschakelen



Regels:

- Aanvallers (B) scoren door de bal in het doel te werken
- verdedigers scoren door de bal over de lijn te dribbelen
- bij doelpunten of als de bal uit het spel is, begint de opbouw bij de keeper

Organisatie:

Grootte van het veld is afhankelijk van het aantal aanwezige spelers

Karakteristiek:

Aanvallen

- gegroepeerd afjagen
- overleggen; wie loopt waar?

Verdedigen

- goede opbouw om onder de druk uit te voetballen
- slim vrij lopen om aanspeelbaar te zijn

Eisen aan het spel:

- opbouw gaat altijd via twee centrale verdedigers: geen lange ballen
- bij balverlies moet de omschakeling snel gebeuren

Extra:

Om het omschakelen te benadrukken kan er een extra speler mee doen, die bij het balbezittende team hoort.