

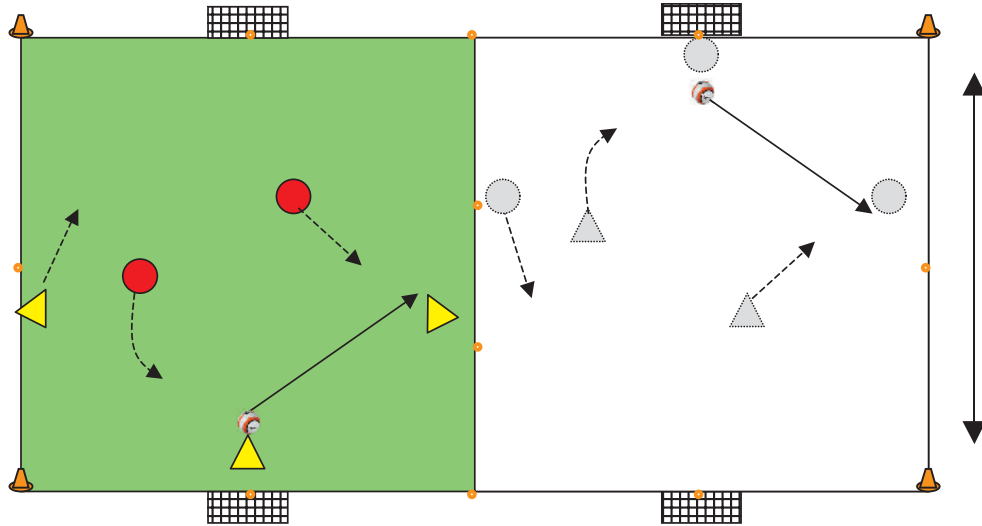
GROEP 1

WU 1.1 EN 1.2 / DEFENVORM 1.1 T/M 1.7 / PARTIJVORM 1

AANVALLEN



3 tegen 2 met 2 doeltjes

**Regels:**

- het drietal start met de bal bij het eigen doel
- beide teams kunnen scoren op een klein doeltje
- Is de bal uit is indribbelen (tweetal) of inpassen (drietal)
- bij een achterbal / hoekschop / doelpunt starten door het drietal
- organisatie 2x uitzetten en na 3-4 minuten wisselen

Organisatie:

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

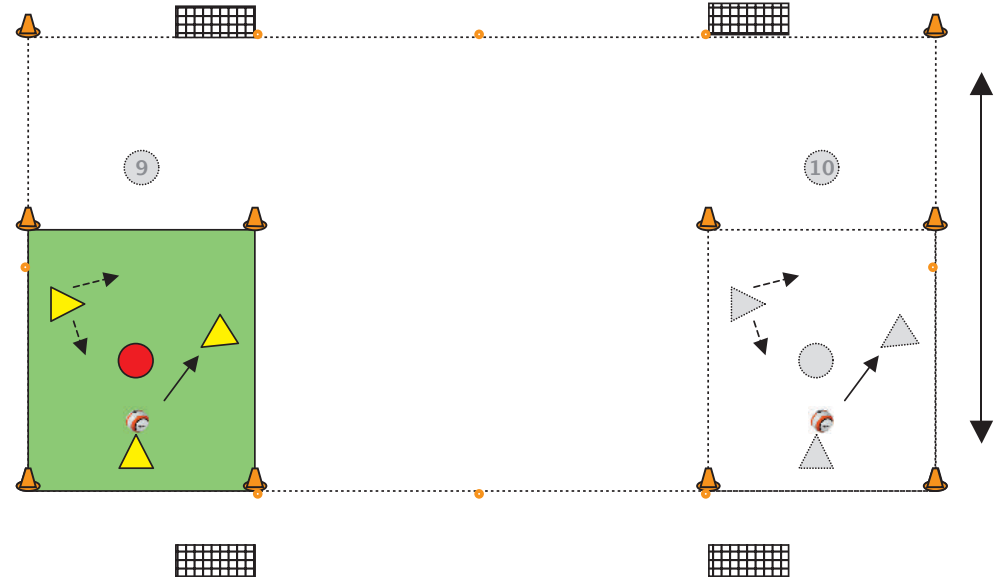
Aantal spelers:

- 10 spelers (organisatie 2x uitzetten)

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 4 doeltjes (3 bij 1 meter)
- 10 hesjes (5 om 5)

3 tegen 1 positieospel

**Regels:**

- als het drietal de bal 10x heeft rondgespeeld heeft het 1 punt
- 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: 10-12 meter
- breedte: 7-10 meter
- speel deze vorm altijd in een rechthoek

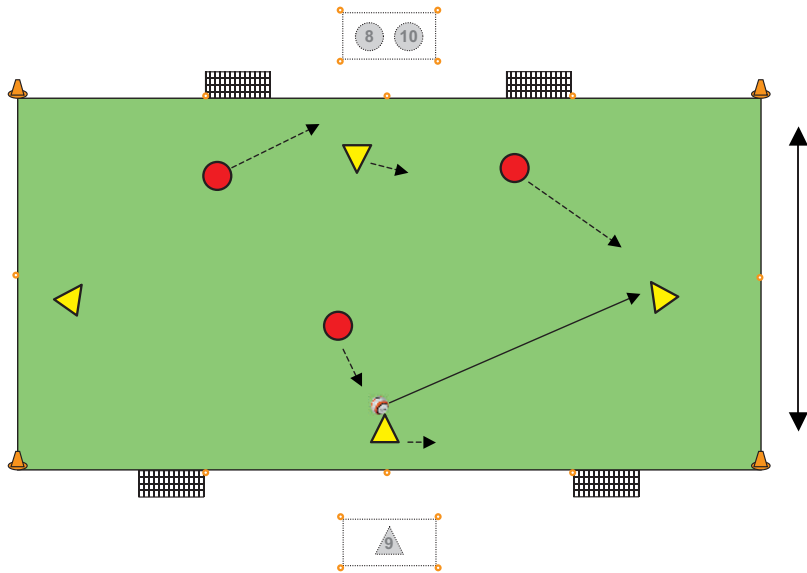
Aantal spelers:

- 8-10 spelers (organisatie 2x uitzetten)

Materiaal:

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

4 tegen 3 met 4 doeltjes



Regels:

- beide teams kunnen scoren op twee kleine doeltjes
- als de bal uit is indribbelen of inpassen voor het drietal en inpassen voor het viertal
- bij een achterbal of hoekschop in het midden tussen de twee doeltjes van het viertal starten starten
- na verloop van tijd wisselen team A en team B van rol

Organisatie:

- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 20 meter
 - breedte: 40 meter
- (afstand doeltjes drietal vanaf zijlijn 7 meter, viertal vanaf zijlijn 3 meter)

Aantal spelers:

- 7-10 spelers
- 8-10 spelers (1 speler wisselt in bij beide teams na elk doelpunt, achterbal of hoekschop)

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (4 om 4)
- 4 doeltjes (3 bij 1 meter)
- 14 hoedjes

Inhoud - Bedoeling van deze vorm

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)

Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

- doeltjes drietal dicht bij elkaar plaatsen
- veld smaller maken

Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- doeltjes drietal verder uit elkaar plaatsen
- veld langer maken
- oefenvorm 1.2

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 vooruit te kijken en zoek naar momenten om diep te spelen
- houd de bal bij je als er geen tegenstander in de buurt is en je niet diep 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 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
- 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

- 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 (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
- 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
- probeer spelers op te houden als je in ondertal (drietal) bent; 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

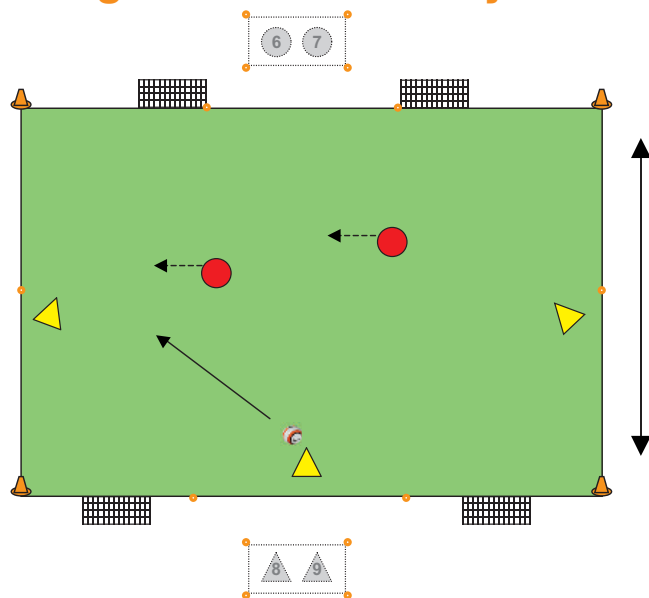
- kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie, dus steeds tussen de bal en het doel zien te komen, doel afschermen

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 of op de doeltjes 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, 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
 - onzuivere pass van de tegenstander
 - te harde bal van de tegenstander op een medespeler / foute aanname
- ga niet te snel naar de grond

3 tegen 2 met 4 doeltjes



Regels:

- beide teams kunnen scoren op twee kleine doeltjes
- als de bal uit is indribbelen of inpassen voor het tweetal en inpassen voor het drietal
- 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:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 20 meter
- breedte: 30 meter

(bij een achterbal of hoekschop in het midden tussen de twee eigen doeltjes starten)

Aantal spelers:

- 5-9 spelers (2 spelers wisselen door bij het tweetal / 1 speler wisselt door bij het drietal)
- 10 spelers (organisatie dubbel uitzetten)

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (4 om 4)
- 4 doeltjes (3 bij 1 meter)
- 14 hoedjes

Inhoud - Bedoeling van deze vorm

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)

Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

- doeltjes tweetal dicht bij elkaar plaatsen
- veld smaller maken
- oefenvorm 1.1

Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- doeltjes tweetal verder uit elkaar plaatsen
- veld langer maken
- oefenvorm 1.3

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 vooruit te kijken en zoek naar momenten om diep te spelen
- 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 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

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)

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
- 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
- probeer spelers op te houden wanneer je in ondertal (tweetal) bent
- geef elkaar goede rugdekking, werk goed samen

Druk zetten op de balbezitter

voorkomen dat de bal vooruit gespeeld kan worden

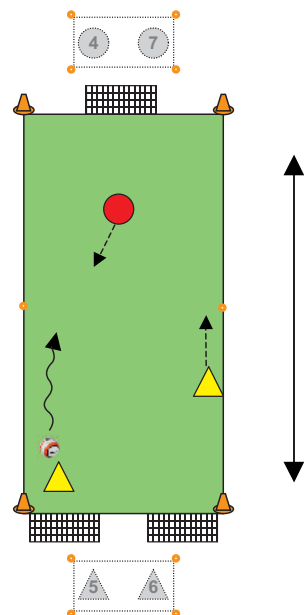
- kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie, dus steeds tussen de bal en het doel zien te komen, doel afschermen

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 of op de doeltjes 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, houd ze bezig
- blij zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander, draai je rug niet naar hem toe, zorg dat je altijd weet waar je tegenstander staat
- 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

2 tegen 1 met 3 doeltjes (smal veld)



- Regels:**
- de aanvallers kunnen scoren door te passen in 1 doeltje
 - de verdediger kan scoren op 2 doeltjes
 - bij hoekschoot of achterbal, doelpunt steeds aan de kant van de aanvallers starten *tussen* de twee eigen doeltjes
 - als de bal uit is: indribbelen, tweetal inpassen
 - verdedigers en aanvallers van rol laten wisselen na een vooraf bepaalde tijd

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 20 meter
 - breedte: 10 meter

- Aantal spelers:**
- 3-7 spelers (doorwisselen na elke doelpunt, achterbal of hoekschoot)
 - 8 of meer spelers (organisatie dubbel uitzetten)

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

Inhoud - Bedoeling van deze vorm

- 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)

Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

- Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken**
- veld smaller maken
 - oefenvorm 1.2

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

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 vooruit te kijken
- 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 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 (1-2 combinatie)

Aannemen *controleren en verwerken van de bal*

- binnenkant voet
- wreef
- buitenkant voet
- bovenbeen
- (borst)

- 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)

Dribbelen

met de bal afstand overbruggen

- dribbel een stukje in zodat de verdediger moet uitstappen - speel de bal op het juiste moment door
- als je niet wordt aangevallen snel richting doeltje dribbelen en scoren
- speel de bal niet te ver voor je uit, houd de bal onder controle
- zorg er voor dat je in staat bent om tijdens het dribbelen snel van richting te veranderen (bal onder controle) en de bal kunt afschermen

Vrijlopen / positie kiezen

- speel ver uit elkaar in de breedte van het veld
- maak eerst ruimte voor jezelf om vrij te komen - eerst van de bal af en dan naar de bal toe of omgekeerd (dus ook in de diepte aanbieden!)
- andere speler kiest positie schuin achter de bal wanneer medespeler niet meer vooruit kan
- actie na de actie, steeds mee blijven doen, ze hebben je weer nodig

Aanwijzingen verdedigen

Ruimte dekking

(kunnen) ondersteunen van medespelers

- probeer tweetal op te houden, wacht op het juiste moment
- tegenstander aan de bal naar een zijkant dwingen

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 het doel zien te komen, doel afschermen

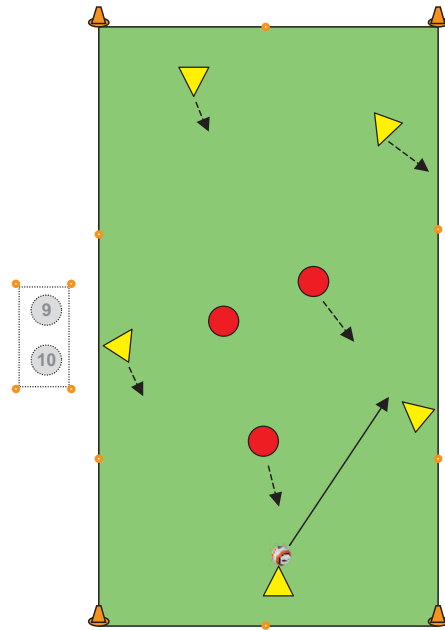
Duel om de bal

poging doen de bal te veroveren

- sliding
- schouderduw / duel om de bal
- bloktackle

- 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 of op het doel / de doeltjes 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, houd ze bezig
- blijf zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstanders, draai je rug niet naar hem toe
- het doel afschermen
- 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 de medespeler / foute aanname
- ga niet te snel naar de grond

5 tegen 3 positiespel



- 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 (samenspelen)
- 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

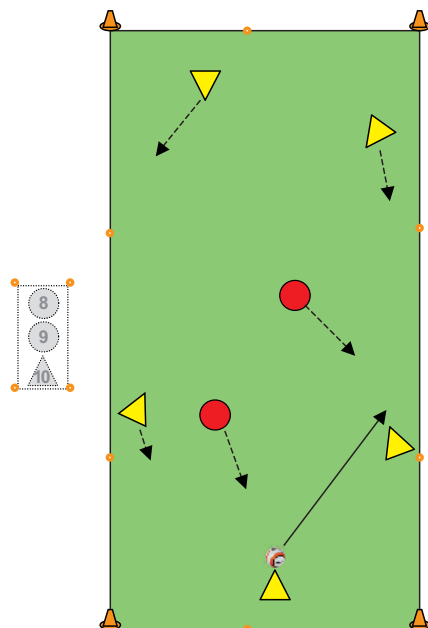
- speler 1 zet op het juiste moment druk op de balbezittende speler, speler 2 en speler 3 proberen afspeelmogelijkheden links, rechts en diepte af te schermen

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

5 tegen 2 positiespel



- 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) of als het vijftal de bal uitschiet krijgen ze 1 punt
 - bij 3 punten voor het tweetal komen er twee andere verdedigers

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
 - lengte: 25-30 meter
 - breedte: 12-15 meter

- Aantal spelers:**
- 7-10 spelers
 - 8-10 spelers (doorwisselen op tijd)

- Materiaal:**
- 8 ballen
 - 4 pionnen
 - 7 hesjes (5 om 2)
 - 10 hoedjes

Inhoud - Bedoeling van deze vorm

Karakteristiek:

Aanvallen

- het kunnen behouden van de bal (samenspelen)
- het ontwikkelen van handelingen met bal onder bepaalde voetbalweerstanden (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

Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

- veld kleiner maken - smaller
- veld kleiner maken - korter
- oefenvorm 1.4

Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- veld groter maken - breder
- veld groter maken - langer

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)

- 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 richting de vrije ruimte 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 / hoek dwingen
- werk als tweetal goed samen

Druk zetten op de balbezitter

voorkomen dat de bal vooruit gespeeld kan worden

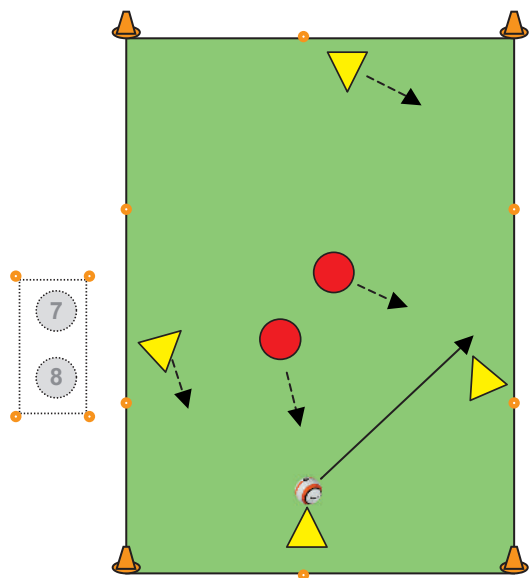
- speler 1 zet op het juiste moment druk op de balbezittende speler, speler 2 proberen afspeelmogelijkheid links of rechts af te schermen

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

4 tegen 2 positie spel



- Regels:**
- als het viertal 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) of als het viertal de bal uitschiet krijgen ze 1 punt
 - bij 3 punten voor het tweetal komen er twee andere verdedigers

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 18 -22 meter
 - breedte: 12-15 meter

- Aantal spelers:**
- 6-8 spelers
 - 7-8 spelers (doorwisselen op tijd)

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

Inhoud - Bedoeling van deze vorm

Karakteristiek:

Aanvallen

- het kunnen behouden van de bal (samenspelen)
- 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
- het ontwikkelen van handelingen zonder bal met als doel veroveren bal

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

Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

- veld kleiner maken - smaller
- veld kleiner maken - korter
- oefenvorm 1.4

Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- veld groter maken - breder
- veld groter maken - langer
- oefenvorm 1.7

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, wanneer je niet wordt aangevallen
- speel de bal niet te zacht, te hard, te hoog of met een stuit
- speel simpel, speel met de binnenkant van de voet
- wanneer de tegenstander in staat is om direct druk te zetten de bal direct doorpassen / kaatsen
- zorg voor afwisseling in kort en lang spel (lengte van het veld)

Aannemen

controleren en verwerken van de bal

- binnenkant voet
- wreef
- buitenkant voet
- bovenbeen
- (borst)

- 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 richting de vrije ruimte 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 blijft, 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 / hoek dwingen
- werk als tweetal goed samen

Druk zetten op de balbezitter

voorkomen dat de bal vooruit gespeeld kan worden

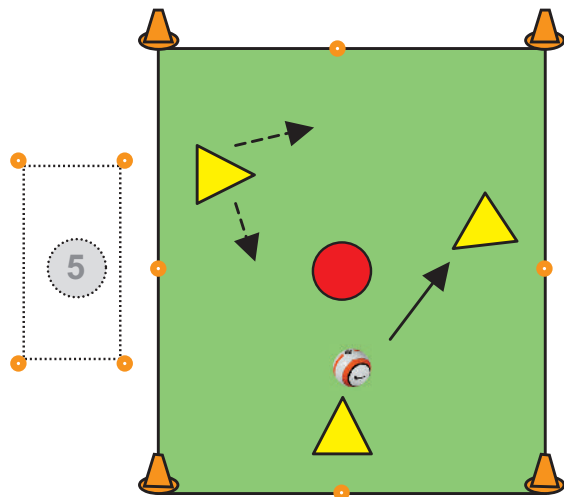
- speler 1 zet op het juiste moment druk op de balbezittende speler, speler 2 probeert afspeelmogelijkheid links, rechts of diepte af te schermen

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

3 tegen 1 positieospel



- Regels:**
- als het drietal de bal 10x heeft rondgespeeld heeft het 1 punt
 - 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: 10-12 meter
 - breedte: 7-10 meter

- Aantal spelers:**
- 4-5 spelers
 - 5 spelers (doorwisselen op tijd)

- Materiaal:**
- 8 ballen
 - 4 pionnen
 - 4 hesjes (3 om 1)
 - 4 hoedjes

Inhoud - Bedoeling van deze vorm

Karakteristiek:

Aanvallen

- het kunnen behouden van de bal (samenspelen)
- het ontwikkelen van handelingen met bal onder bepaalde voetbalweerstand (ruimte, tijd, tegenstanders)
- spel kunnen verplaatsen onder druk van een verdediger

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

- juiste moment herkennen om aanval op de bal te doen
- actief verdedigen

Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

- veld kleiner maken - smaller
- veld kleiner maken - korter
- oefenvorm 1.6

Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- veld groter maken - breder
- veld groter maken - langer
- 4 tegen 1 positieospel

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, wanneer je niet wordt aangevallen
- 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 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

- 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 richting de vrije ruimte 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 de verdediger
- zorg dat je aanspeelbaar blijft, probeer lijn open te krijgen
- zorg steeds voor een afspeelmogelijkheid aan de linker- en rechterkant van de speler die de bal heeft
- actie na de actie, steeds mee blijven doen, ze hebben je weer nodig

Aanwijzingen verdedigen

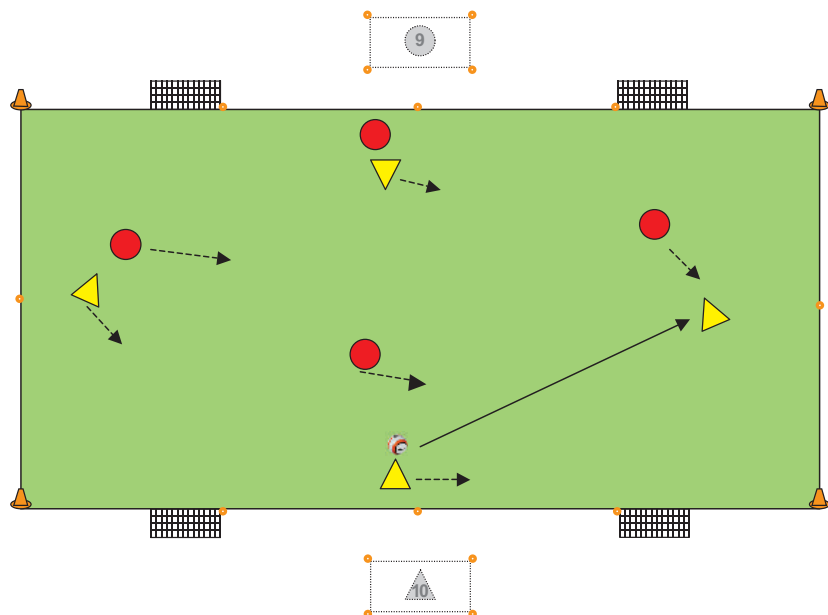
Duel om de bal

poging doen de bal te veroveren

- sliding
- schouderduw / duel om de bal
- bloktackle

- met de juiste snelheid naar de tegenstander toe; zorg dat je niet wordt uitgespeeld
- niet te langzaam naar de tegenstander toe, anders geef je de tegenstander (te) veel tijd (dwang tegenstander tot het maken van fouten)
- 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)
- 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

4 tegen 4 met 4 doeltjes



- Regels:**
- beide teams kunnen scoren op twee kleine doeltjes
 - als de bal uit is indribbelen of inpassen
 - bij een achterbal of hoekschoep in het midden tussen de twee eigen doeltjes starten

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 20 meter
 - breedte: 40 meter
 - (afstand doeltjes vanaf zijlijn 3-10 meter)

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

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

Inhoud - Bedoeling van deze vorm

- 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)
 - niet alleen vanuit directe tegenstander verdedigen maar rugdekking geven

Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

- Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken**
- veld smaller maken
 - doeltjes dicht bij elkaar plaatsen

- Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken**
- veld langer maken

Aanwijzingen aanvallen

Passen	<i>bal verplaatsen naar een medespeler</i> • binnenkant voet • buitenkant voet • wreef • kaatsen • 'punt' • 'hakje'
---------------	--

- 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 als er geen tegenstander in de buurt is en je niet diep 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 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
- zorg voor afwisseling in kort en lang spel

Aannemen	<i>controleren en verwerken van de bal</i> • binnenkant voet • wreef • buitenkant voet • bovenbeen • (borst) <i>wegdraaien en van richting veranderen</i> • 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 (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
- 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
- probeer spelers op te houden als je in ondertal bent; 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 het doel zien te komen, doel afschermen

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 of op de doeltjes 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, houd ze bezig
- blijf zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander, draai je rug niet naar hem toe, zorg dat je altijd weet waar je tegenstander staat
- 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