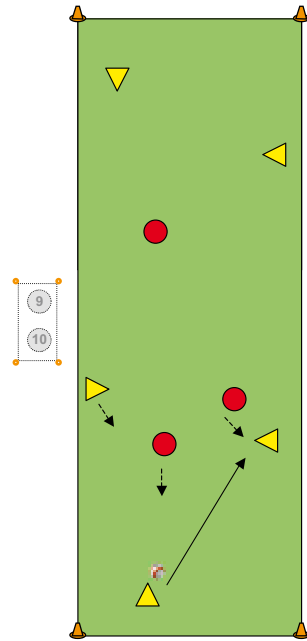


## 5 tegen 3 positie spel (smal veld)



- 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 drietal komen er drie andere verdedigers

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
  - lengte: 25-30 meter
  - breedte: 8-12 meter
  - een variant is 5 tegen 3 waar één speler van het vijftal positie kiest in het midden van het speelveld (spelen met een middenspeler)

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

- Materiaal:**
- 8 ballen
  - 4 pionnen
  - 8 hesjes (5 om 3)
  - 10 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, doelgerichtheid)
  - 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**
- spelen met een middenspeler (tussen de drie verdedigers) die het spel kan verplaatsen
  - veld groter maken - breder
  - veld groter maken - langer
  - oefenvorm 2.7

## 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
- 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*

- 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 een positie)
- kies zodanig positie dat je (makkelijk) aanspeelbaar bent, loop niet in de rug van een verdediger
- zorg dat je aanspeelbaar bent, maak de lijn open
- zorg voor meer dan één afspeelmogelijkheid
- 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 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*

- niet te snel naar de tegenstander toe, anders word je makkelijk uitgekapt
- niet te langzaam naar de tegenstander toe, anders geef je de tegenstander (te) veel tijd
- 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
  - 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