

Aanwijzingen aanvallen

Dribbelen

met de bal afstand overbruggen

- snelheid maken met bal
- afschermen van de bal
- bal kort bij je houden
- richting veranderen (kappen)
- passeren
- schijnbeweging / -actie

- speel de bal niet te ver voor je uit, houdt de bal onder controle
- ga niet te dicht naar de verdediger toe
- schijnbeweging op tijd maken, anders wordt de bal geblokkeerd of kan de verdediger zich nog herstellen
- zorg dat je versnelt tijdens en na de passeeractie anders ben je makkelijk te verdedigen
- zorg er voor dat je in staat bent om de bal tijdens en na de passeeractie af te schermen - lichaam (bij voorkeur) tussen tegenstander en de bal
- snijd na de passeeractie de tegenstander de pass af

Aannemen

controleren en verwerken van de bal

- 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 dribbelen
- 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

- wreef
- binnenkant voet
- buitenkant voet
- 'punt'

- snijd de pas af voor de verdediger
- probeer de bal voor je schietbeen te krijgen en scherm de bal met je lichaam af
- kijk waar de keeper en het doel is en plaats de bal met binnenkant / buitenkant voet langs de keeper (korte afstand) of met de wreef (lange afstand)

Aanwijzingen verdedigen

Druk zetten op de balbezitter

voorkomen dat de bal vooruit gespeeld kan worden

- kies steeds voor het (kunnen) verdedigen van het doel, dus steeds tussen de bal en het doel zien te komen
- zet (snel) druk vooruit

Duel om de bal

poging doen de bal te veroveren

- met de juiste snelheid naar de tegenstander toe; zorg dat je niet wordt uitgespeeld en dat de tegenstander de bal niet op doel 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, hou ze bezig
- blijf zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander draai je rug niet naar hem toe (blijf de tegenstander zien)
- 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 / maak geen overtredingen

Tegenhouden van de bal door keeper / speler

voorkomen dat de bal het doelvlak gaat passeren

- tippen
- stompen
- vangen
- blokken (keeper)
- blokken (speler)