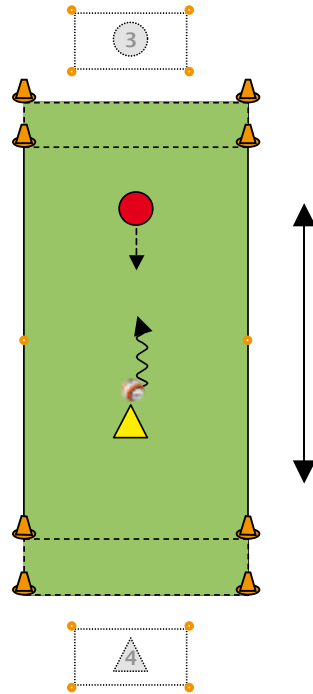


1 tegen 1 lijnvoetbal



- 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 indribbelen
 - bij een achterbal of hoekschop in het midden van de eigen doellijn starten

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
 - lengte: 20 meter
 - breedte: 10 meter (scoorvak 3-5m)

- Aantal spelers:**
- 2-4 spelers
 - 3 of 4 spelers
(doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop)

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

Inhoud - Bedoeling van deze vorm

- Karakteristiek:**
- Aanvallen**
 - scoren door over de doellijn te dribbelen
 - Verdedigen**
 - positioneel zeer goed verdedigen
 - tegenstander dwingen naar een zijkant / tot het maken van fouten
 - bal afpakken
- Eisen aan het spel:**
- Aanvallen**
 - overzicht in de situaties en het kiezen van het juiste moment en de richting van de passeeractie, het 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, herkennen van het juiste moment om een aanval op de bal te doen

Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

- Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken**
- veld smaller maken
 - deel van de lijn waarover gedribbeld kan worden kleiner maken (afzetten met extra pionnen)
 - oefenvorm 3.4

- Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken**
- veld breder maken
 - oefenvorm 3.7

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

- kijk voordat je je individuele actie maakt waar de verdediger positie kiest en waar ruimte ligt
- 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

Aanwijzingen verdedigen

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 de doellijn zien te komen

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 ervoor dat de tegenstander weinig tijd heeft om een actie te maken
- sta ingedraaid (niet frontaal) met het gewicht op de voorvoeten; voorste been afhankelijk welke kant je de aanvaller op wilt dwingen
- druk op de bal houden
- probeer ook met eigen initiatief en schijnacties de druk op de aanvaller 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
- ga niet te snel naar de grond / maak geen overtredingen
- ga ingedraaid staan