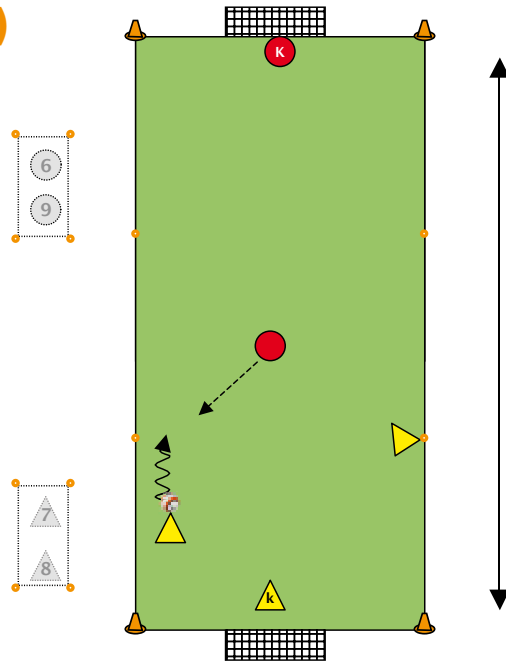


## 2 (+k) tegen 1 (+k) grote doelen



### Regels:

- beide teams kunnen scoren op een groot doel met keeper
- als de bal uit is indribbelen voor de verdediger of inpassen voor het tweektal
- bij een hoekschop / achterbal starten bij de keeper van het tweektal
- dubbele score wanneer de verdediger de bal verovert op helft tegenpartij en scoort
- na verloop van tijd wisselen team A en team B van rol

### Organisatie:

- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 30 meter
  - breedte: 10-12 meter

### Aantal spelers:

- 5-9 spelers
- 6-9 spelers  
(doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop)

### Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (4 om 4)
- 2 grote doelen (5 bij 2 meter)
- 12 hoedjes

## Inhoud - Bedoeling van deze vorm

### Karakteristiek:

#### Aanvallen

- scoren
- vrij komen met en zonder bal
- medespelers in scoringspositie brengen, bal goed klaarleggen
- spelvoortzetting van de doelverdediger belangrijk

#### Verdedigen

- positioneel zeer goed verdedigen
- tegenpartij dwingen naar een zijkant
- bal afpakken
- doelpogingen voorkomen
- verwerken van schoten op het doel door de doelverdediger

### Eisen aan het spel:

#### Aanvallen

- doelgericht
- zeer goed verzorgd positieospel
- zodra bal vrij is, schieten
- passeeracties om bal vrij te krijgen (schijnbeweging)
- nauwkeurig en met juiste balsnelheid aangooien/-rollen van de doelverdediger

#### Verdedigen

- scherp op balbezittende tegenstander dekken
- zonder overtredingen het scoren van de tegenpartij beletten
- niet uitgespeeld worden, niet laten passeren
- niet terugwijken naar eigen doel
- schot blokkeren
- verwerken van schoten op het doel

## Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

### Aanvallen moeilijker maken / verdedigen makkelijker maken

- veld smaller maken
- verdedigende team belonen wanneer de verdediger de bal verovert op helft tegenpartij en scoort (eerder druk zetten)
- spelen met buitenspel (buitenspelijn halverwege speelveld)
- oefenvorm 5.4

### Aanvallen makkelijker maken / verdedigen moeilijker maken

- veld breder maken

## Aanwijzingen aanvallen

### Dribbelen

*met de bal afstand overbruggen*

- 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 en houdt de bal in gunstige positie te om te kunnen schieten

### Passen

*bal verplaatsen naar een medespeler*

- kijk over de bal, probeer vooruit te kijken en maakt de keuze om zelf te dribbelen of de bal over te passen
- houd de bal bij je, er is geen tegenstander in de buurt
- speel de bal niet te zacht, te hard, te hoog of met een stuit
- 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)

### 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 (dichtbij en onder controle)
- neem de bal zo aan dat je de bal na of in de aanname vooruit kunt dribbelen, passen (open aanname) of schieten
- 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)

### Vrijlopen / positie kiezen

- speel ver uit elkaar benut de breedte van het veld
- kies zodanig positie dat je (makkelijk) aanspeelbaar bent
- maak eerst ruimte voor jezelf om vrij te komen - eerst van de bal af en dan naar de bal toe of omgekeerd
- speler(s) achter de bal positie kiezen wanneer vooruit niet (meer) mogelijk is
- actie na de actie, steeds mee blijven doen

## 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 het doel zien te komen, doel afschermen

### Duel om de bal

*poging doen de bal te veroveren*

- niet te snel naar de tegenstander toe, behoedzaam naderen
- niet te langzaam naar de tegenstander toe, als je te lang wacht dan schiet hij de bal langs je in het doel of past hij de bal vooruit / langs je heen
- 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 tegenstander te vergroten
- 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 / geen overtredingen maken
- volg bij een 1-2 niet de bal maar ga met je tegenstander mee of terug in je zone

### Tegenhouden van de bal door keeper / speler

*voorkomen dat de bal het doelvlak gaat passeren*

- keeper verder uit doel als druk vooruit wordt gezet