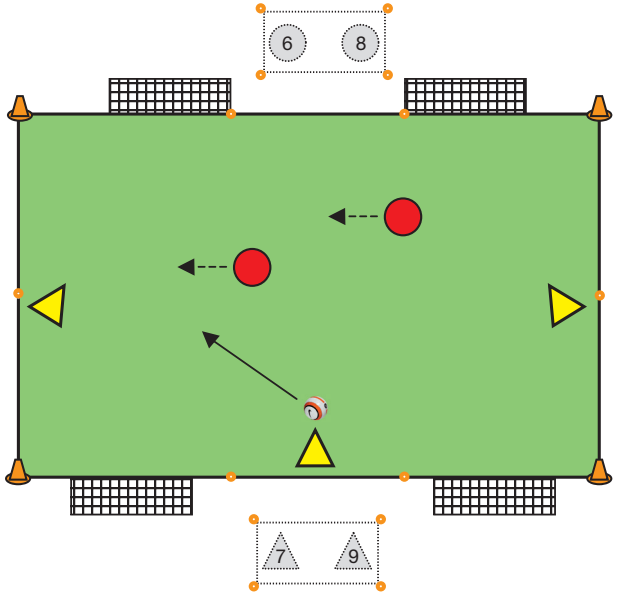
Oefenvorm **3.1**

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. 3e keer uit is doorwisselen.
- bij een doelpunt, achterbal of hoekschop starten in het midden tussen de twee doeltjes door het drietal
- (eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop
- 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
- afstand doeltjes drietal vanaf zijlijn 4 meter en tweetal 7 meter

Aantal spelers:

- 5-9 spelers

Materiaal:

- 4 ballen
- 4 pionnen
- 8-10 hesjes (twee kleuren)
- 14 hoedjes
- 4 kleine doeltje (3 x 1 meter)

Inhoud - Bedoeling van deze vorm

Karakteristiek:

Aanvallen

- scoren door het passen / schieten van de bal in één van de twee kleine doeltjes
- door middel van dribbelen, aannemen en passen spelers in kansrijke positie brengen

Verdedigen

- positie kiezen tussen tegenstander en de eigen doeltjes
- tegenpartij dwingen tot breedtespel / maken van fouten
- bal afpakken

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- het aannemen, controleren van de bal en dribbelen richting de doeltjes van de tegenpartij
- zodra de bal vrij is (binnen schotsafstand), schieten / passen in één van de twee kleine doeltjes
- overzicht in de situatie waarheen te dribbelen, waar staan veel en waar staan weinig spelers
- bal steeds onder controle houden, veranderen van richting en versnellen
- kiezen van het moment en de richting van de passeeractie
- afsnijden van de pas van de tegenstander en het afschermen van de bal
- dribbelen (soms) afwisselen met het passen op een medespeler

Verdedigen

- bal blijven zien
- zonder overtredingen het scoren van de tegenstander beletten
- positie kiezen tussen tegenstander en de eigen doeltjes
- samenwerken (kleine ruimte maken) om de tegenpartij op te houden
- druk op de bal houden en de bal op het juiste moment veroveren

Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken

- doeltjes tweetal dichter bij elkaar plaatsen
- veld smaller maken
- wanneer er veel van afstand op de doeltjes wordt geschoten verdedigers beïnvloeden om meer vooruit te verdedigen (meer druk) en/of halverwege te laten starten

Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken

- doeltjes tweetal verder uit elkaar plaatsen
- veld breder en/of langer maken
- 2 tegen 1 met 4 doeltjes (oefenvorm 3.5)

Tip:

- zorg er voor dat eventuele wisselspelers steeds staan opgesteld in het wisselvak
- een alternatieve oefenvorm is 3 (+k) tegen 2 (+k) met grote doelen (oefenvorm 3.2)

Oefenvorm 3.1

Aanwijzingen aanvallen

Doe altijd voor hoe ze een voetbalhandeling moeten uitvoeren, gebruik woorden (praatje) om je voorbeeld (plaatje) te ondersteunen. Gebruik eenvoudige woorden en sluit aan op hun belevingswereld.

Dribbelen en drijven
Wat? • Met de bal afstand overbruggen. Bestaat uit snelheid maken met bal, afschermen van de bal, de bal kort bij je houden, de richting veranderen – kappen – een schijnbeweging maken en passeren.
Waar en wanneer? • 'Dribbelen' is het voortbewegen van de bal in een laag of hoger tempo in een kleine ruimte. 'Drijven' is het voortbewegen van de bal in een hoog tempo in een grote ruimte.
Hoe? • Speelbeen: raak de bal zodanig en zo vaak dat je hem in het looptempo en in goede richting kan meenemen. 'De bal aan een elastiekje.' Voet speelbeen: houd juiste spanning in voet en enkel, laat de bal niet wegspringen. Raakvlak: beroer de bal afhankelijk van richtingsverandering afwisselend met wreef, binnen- of buitenkant van de voet. Romp: buig bovenlichaam iets over de bal, ondersteun de balans met je armen. Lopen: knieën licht gebogen. Aandacht: op omgeving (spelsituatie) en op het veld direct in de omgeving van de bal (oneffenheden in het gras).
Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • Sneller dribbelen, anders pakt hij de bal van je af (Je aanloopsnelheid is te laag) – Speel de bal niet te ver voor je uit – Ga niet te dicht naar de verdediger toe – Maak de schijnbeweging op tijd, anders pakt de verdediger de bal – Versnel tijdens en na de passeeractie, anders ben je makkelijk te verdedigen – Scherm de bal tijdens en na de passeeractie af, houd je lichaam tussen tegenstander en bal – Snijd na de passeeractie de tegenstander de pas af.

Aannemen en meenemen
Wat? • Het controleren van de bal kan met de binnenkant voet, wreef, buitenkant voet, bovenbeen, borst en onder de voetzool. Het verwerken van de bal kan door weg te draaien en van richting te veranderen.
Wanneer? • De bal wordt aangenomen om dan te kunnen dribbelen richting de doeltjes van de tegenpartij, te schieten of om min of meer bewust te passen naar een medespeler.
Hoe? • Kies goed positie ten opzichte van bal en tegenstander. Met uitzondering van de armen kan de bal met alle lichaamsdelen aan- en meegenomen worden. Ga altijd eerst de bal tegemoet, en laat bij contact met de bal de speelvoet als 'een vrij hangend net' soepel en flexibel met de bal meegaan om zodoende de bal 'dood' te maken, te controleren. Bewaar de balans met de arm. Gebruik zo min mogelijk handelingen om de bal weer speelklaar te leggen.
Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • 'Maak de bal langzaam' (Haal tijdens het aannemen van de bal de snelheid eruit) – Laat de bal niet te ver van je voet stuiten – Neem de bal zo aan dat je 'm daarna nog in alle richtingen kunt spelen – Neem de bal zo aan dat je 'm na de aanname vooruit kunt passen of dribbelen (Open aanname) – Houd bij het aannemen je lichaam tussen tegenstander en de bal.

Passen
Wat? • De bal verplaatsen naar een medespeler doe je met de binnenkant voet, buitenkant voet, wreef, punt, hak.
Wanneer binnenkant voet? • Wanneer nauwkeurigheid wordt gevraagd. Met de binnenkant van de voet kun je het beste richten / mikken.
Hoe? • Kies goed positie ten opzichte van de bal. Standbeen licht gebogen, dicht bij de bal, voet meestal in speelrichting. Speelbeen iets naar buiten gedraaid, knie en enkel gebogen. Speelvoet iets naar buiten gedraaid, loodrecht op speelrichting, voetpunt opgetrokken, enkel aangespannen. Raak de bal met binnenkant voet – meer aan de onderkant, dan gaat de bal omhoog, meer aan de bovenkant, dan blijft de bal laag.
Wanneer de wreeftrap? • Bij passen over afstand.
Hoe? • Zie uitwerking wreeftrap bij het schieten.
Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • Kijk vooruit en speel vooruit – 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 simpel, met de binnenkant van de voet.

Positie kiezen en vrijlopen
Wat? • Zodanig positie kiezen of vrijlopen dat je aangespeeld kunt worden door een medespeler. Zorg er daarbij voor dat er geen speler staat tussen jou en de bal.
Waar en wanneer? • Spelers in de buurt van de balbezittende medespeler moeten vrijlopen om de bal te ontvangen. Verder van de bal af zijn spelers meer bezig met positie kiezen.
Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • Speel meer uit elkaar, loop elkaar niet in de weg, maak de ruimte groter –kies zo positie dat je makkelijk aanspeelbaar bent, loop niet 'in de rug' van de verdediger –zorg dat de bal teruggespeeld kan worden, doe mee – Actie na de actie, steeds mee blijven doen, ze hebben je weer nodig.

Schieten
Wat? • Een doelpoging met de voet kan met wreef, binnenkant, buitenkant, punt, hak.
Waar en wanneer? • Als de speler in een kansrijke positie staat en hij met een schot op één van de twee doeltjes een doelpunt kan maken. Als hij verder van de doeltjes staat, is het verstandiger om met de wreef te trappen. Staat hij dichtbij de doeltjes, dan kan hij de bal beter met de binnenkant van de voet plaatsen.
De wreeftrap: hoe? • Kies goed positie ten opzichte van de bal. Plaats standbeen met laatste grote stap naast, voorbij of achter de bal, punt van de voet in de speelrichting, knie licht gebogen – standbeen iets voorbij de bal, bal blijft laag, standbeen iets achter de bal en 'm aan de onderkant raken, bal gaat omhoog. Buig romp – eerst achterwaarts, dan helft over het standbeen zijwaarts, maak zo ruimte voor de wreef, dan explosief voorwaarts op moment van schieten. Breng speelbeen vanuit heup en knie achterwaarts, zwaai dan voorwaarts. Strek en span speelbeen. Raak de bal met binnenkant of volle wreef, afhankelijk van situatie. Raak de bal meer aan de onderkant, dan gaat de bal omhoog, meer in het midden dan blijft de bal laag.
Binnenkant voet: hoe? • Zie uitwerking bij het passen.
Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • 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 doeltjes zijn en plaats de bal met binnenkant of buitenkant voet in het doeltjes (korte afstand) of met de wreef (lange afstand).

Aanwijzingen verdedigen

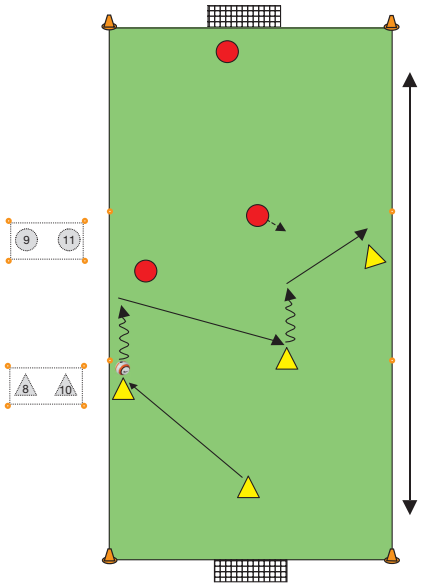
Doe altijd voor hoe ze een voetbalhandeling moeten uitvoeren, gebruik woorden (praatje) om je voorbeeld (plaatje) te ondersteunen. Gebruik eenvoudige woorden en sluit aan op hun belevingswereld.

Druk zetten op de balbezitter
Wat? • Voorkomen dat de bal op de doeltjes geschoten kan worden of vooruit kan worden gedribbeld of gespeeld.
Waar en wanneer? • Over het gehele speelveld, als de tegenstander dreigt te gaan dribbelen of de bal vooruit te spelen.
Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? •Kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie: kom steeds tussen bal en de eigen doeltjes, scherm de doeltjes af - Niet te snel naar de tegenstander toe, behoedzaam naderen – Niet te langzaam naar de tegenstander toe, als je te lang wacht dan heeft hij tijd en ruimte om te schieten of te dribbelen of passt hij de bal vooruit – 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.

Duel om de bal
Wat? • De bal kan worden veroverd met een sliding, een schouder-duw of een duel om de bal.
Waar en wanneer? • Over het gehele speelveld, als er een goede kans is om de bal te veroveren. Wanneer je als speler te gretig bent kan het zijn dat je (makkelijk) wordt uitgekapt of de bal mist.
Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • Kies het juiste moment om de bal te veroveren. Bijvoorbeeld na fout van tegenstander, onzuivere pass tegenstander, te harde bal tegenstander op medespeler – Ga niet te snel naar de grond.

Oefenvorm **3.2**

3 (+k) tegen 2 (+k) grote doelen



Regels:
- beide teams kunnen scoren op een groot doel
- als de bal uit is indribbelen of inpassen, 3e keer uit is doorwisselen
- bij een doelpunt, achterbal of hoekschop starten bij de keeper van het drietal
- (eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop
- keepers mogen alleen op de eigen helft meevoetballen
- na verloop van tijd wisselen team A en team B van rol

Organisatie:
afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 30-35 meter
- breedte: 15-18 meter

Aantal spelers:
- 7-11 spelers

Materiaal:
- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8-10 hesjes (twee kleuren)
- 16 hoedjes
- 2 grote doelen (5 x 2 meter)

Inhoud - Bedoeling van deze vorm

Karakteristiek:

Aanvallen
- scoren door schieten op een groot doel met keeper
- door middel van dribbelen / individuele actie in scoringspositie komen
- of door middel van al dan niet bewust samenspel medespeler in scoringspositie brengen
- bal vrijmaken om op doel te kunnen schieten

Verdedigen
- positie kiezen tussen tegenstander en het eigen doel
- tegenpartij dwingen tot breedtespel / maken van fouten
- bal afpakken
- doelpogingen voorkomen – verwerken van schoten op doel door keeper

Eisen aan het spel:

Aanvallen
- het aannemen, controleren van de bal en dribbelen richting het doel van de tegenpartij
- zodra de bal vrij is (binnen schotsafstand), schieten
- overzicht in de situatie waarheen te dribbelen, waar staan veel en waar staan weinig spelers
- bal steeds onder controle houden, veranderen van richting en versnellen
- kiezen van het moment en de richting van de passeeractie
- afsnijden van de pas van de tegenstander en het afschermen van de bal
- dribbelen (soms) afwisselen met het passen op een medespeler

Verdedigen
- bal blijven zien
- zonder overtredingen het scoren van de tegenstander beletten
- positie kiezen tussen tegenstander en het eigen doel
- samenwerken (kleine ruimte maken) om de tegenpartij op te houden
- druk op de bal houden en de bal op het juiste moment veroveren
- schot blokkeren / verwerken van schoten op doel

Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken
- veld smaller maken
- wanneer er veel wordt geschoten en weinig wordt gedribbeld: het verdedigende team belonen wanneer ze de bal veroveren op helft tegenpartij en scoren (eerder druk zetten)

Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken
- veld breder en/of langer maken
- verdedigers starten halverwege het speelveld (meer tijd / ruimte om in te dribbelen).
- 2 (+k) tegen 1 (+k) met grote doelen (oefenvorm 3.6)

Tip:
- zorg er voor dat eventuele wisselspelers steeds staan opgesteld in het wisselvak
- door het inspelen van de bal door de trainer van de zijkant kun je de beginsituatie sturen. Zeker in combinatie met het doorwisselen.
- alternatieve oefenvorm: 3 tegen 2 met 4 kleine doeltjes (oefenvorm 3.1)

Oefenvorm 3.2

Aanwijzingen aanvallen

Doe altijd voor hoe ze een voetbalhandeling moeten uitvoeren, gebruik woorden (praatje) om je voorbeeld (plaatje) te ondersteunen. Gebruik eenvoudige woorden en sluit aan op hun belevingswereld.

Dribbelen en drijven
Wat? • Met de bal afstand overbruggen. Bestaat uit snelheid maken met bal, afschermen van de bal, de bal kort bij je houden, de richting veranderen – kappen – een schijnbeweging maken en passeren.
Waar en wanneer? • 'Dribbelen' is het voortbewegen van de bal in een laag of hoger tempo in een kleine ruimte. 'Drijven' is het voortbewegen van de bal in een hoog tempo in een grote ruimte.
Hoe? • Speelbeen: raak de bal zodanig en zo vaak dat je hem in het looptempo en in goede richting kan meenemen. 'De bal aan een elastiekje.' Voet speelbeen: houd juiste spanning in voet en enkel, laat de bal niet wegspringen. Raakvlak: beroer de bal afhankelijk van richtingsverandering afwisselend met wreef, binnen- of buitenkant van de voet. Romp: buig bovenlichaam iets over de bal, ondersteun de balans met je armen. Lopen: knieën licht gebogen. Aandacht: op omgeving (spelsituatie) en op het veld direct in de omgeving van de bal (oneffenheden in het gras).
Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • Sneller dribbelen, anders pakt hij de bal van je af (Je aanloopsnelheid is te laag) – Speel de bal niet te ver voor je uit – Ga niet te dicht naar de verdediger toe – Maak de schijnbeweging op tijd, anders pakt de verdediger de bal – Versnel tijdens en na de passeeractie, anders ben je makkelijk te verdedigen – Scherm de bal tijdens en na de passeeractie af, houd je lichaam tussen tegenstander en bal – Snijd na de passeeractie de tegenstander de pas af.

Aannemen en meenemen
Wat? • Het controleren van de bal kan met de binnenkant voet, wreef, buitenkant voet, bovenbeen, borst en onder de voetzool. Het verwerken van de bal kan door weg te draaien en van richting te veranderen.
Wanneer? • De bal wordt aangenomen om dan te kunnen dribbelen richting het doel van de tegenpartij, te schieten of om min of meer bewust te passen naar een medespeler.
Hoe? • Kies goed positie ten opzichte van bal en tegenstander. Met uitzondering van de armen kan de bal met alle lichaamsdelen aan- en meegenomen worden. Ga altijd eerst de bal tegemoet, en laat bij contact met de bal de speelvoet als 'een vrij hangend net' soepel en flexibel met de bal meegaan om zodoende de bal 'dood' te maken, te controleren. Bewaar de balans met de arm. Gebruik zo min mogelijk handelingen om de bal weer speelklaar te leggen.
Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij?
Maak de bal langzaam' (Haal tijdens het aannemen van de bal de snelheid eruit) – Laat de bal niet te ver van je voet stuiten – Neem de bal zo aan dat je 'm daarna nog in alle richtingen kunt spelen – Neem de bal zo aan dat je 'm na de aanname vooruit kunt passen of dribbelen (Open aanname) – Houd bij het aannemen je lichaam tussen tegenstander en de bal.

Passen
Wat? • De bal verplaatsen naar een medespeler doe je met de binnenkant voet, buitenkant voet, wreef, punt, hak.
Wanneer binnenkant voet? • Wanneer nauwkeurigheid wordt gevraagd. Met de binnenkant van de voet kun je het beste richten / mikken.
Hoe? • Kies goed positie ten opzichte van de bal. Standbeen licht gebogen, dicht bij de bal, voet meestal in speelrichting. Speelbeen iets naar buiten gedraaid, knie en enkel gebogen. Speelvoet iets naar buiten gedraaid, loodrecht op speelrichting, voetpunt opgetrokken, enkel aangespannen. Raak de bal met binnenkant voet – meer aan de onderkant, dan gaat de bal omhoog, meer aan de bovenkant, dan blijft de bal laag.
Wanneer de wreeftrap? • Bij passen over afstand, of bij voorzet vanaf de flank.
Hoe? • Zie uitwerking wreeftrap bij het schieten.
Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • Kijk vooruit en speel vooruit – 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 simpel, met de binnenkant van de voet.

Positie kiezen en vrijlopen
Wat? • Zodanig positie kiezen of vrijlopen dat je aangespeeld kunt worden door een medespeler. Zorg er daarbij voor dat er geen speler staat tussen jou en de bal.
Waar en wanneer? • Spelers in de buurt van de balbezittende medespeler moeten vrijlopen om de bal te ontvangen. Verder van de bal af zijn spelers meer bezig met positie kiezen.
Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • Speel meer uit elkaar, loop elkaar niet in de weg, maak de ruimte groter – kies zo positie dat je makkelijk aanspeelbaar bent, loop niet 'in de rug' van de verdediger – zorg dat de bal teruggespeeld kan worden, doe mee – Actie na de actie, steeds mee blijven doen, ze hebben je weer nodig.

Schieten
Wat? • Een doelpoging met de voet kan met wreef, binnenkant, buitenkant, punt, hak.
Waar en wanneer? • Als de speler in een kansrijke positie staat en hij met een schot op doel een doelpunt kan maken. Als hij verder van het doel staat, is het verstandiger om met de wreef te trappen. Staat hij dicht bij het doel of op de keeper, dan kan hij de bal beter met de binnenkant langs de keeper plaatsen.
De wreeftrap: hoe? • Kies goed positie ten opzichte van de bal. Plaats standbeen met laatste grote stap naast, voorbij of achter de bal, punt van de voet in de speelrichting, knie licht gebogen – standbeen iets voorbij de bal, bal blijft laag, standbeen iets achter de bal en 'm aan de onderkant raken, bal gaat omhoog. Buig romp – eerst achterwaarts, dan helft over het standbeen zijwaarts, maak zo ruimte voor de wreef, dan explosief voorwaarts op moment van schieten. Breng speelbeen vanuit heup en knie achterwaarts, zwaai dan voorwaarts. Strek en span speelbeen. Raak de bal met binnenkant of volle wreef, afhankelijk van situatie. Raak de bal meer aan de onderkant, dan gaat de bal omhoog, meer in het midden dan blijft de bal laag.
Binnenkant voet: hoe? • Zie uitwerking bij het passen.
Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • 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 of buitenkant voet langs de keeper (korte afstand) of met de wreef (lange afstand) – Speel een lob of stiffie als de keeper ver voor zijn doel staat opgesteld.

Aanwijzingen verdedigen

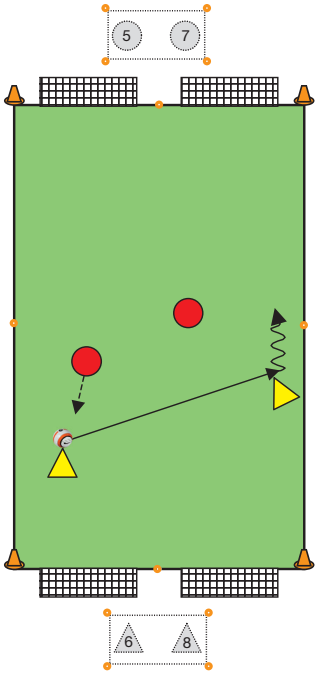
Druk zetten op de balbezitter
Wat? • Voorkomen dat de bal op het doel geschoten kan worden of vooruit kan worden gedribbeld of gespeeld.
Waar en wanneer? • Over het gehele speelveld, als de tegenstander dreigt te gaan schieten, te gaan dribbelen of de bal vooruit te spelen.
Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • Kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie: kom steeds tussen bal en eigen doel, scherm het doel af – Niet te snel naar de tegenstander toe, behoedzaam naderen – Niet te langzaam naar de tegenstander toe, als je te lang wacht dan heeft hij tijd en ruimte om te schieten, te dribbelen of passt hij de bal vooruit – 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.

Duel om de bal
Wat? • De bal kan worden veroverd met een sliding, een schouderduw of een duel om de bal.
Waar en wanneer? • Over het gehele speelveld, als er een goede kans is om de bal te veroveren. Wanneer je als speler te gretig bent kan het zijn dat je (makkelijk) wordt uitgekapt of de bal mist.
Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • Kies het juiste moment om de bal te veroveren. Bijvoorbeeld na fout van tegenstander, onzuivere pass tegenstander, te harde bal tegenstander op medespeler – Ga niet te snel naar de grond.

Tegenhouden van de bal
Bij een verdedigende actie blokt de speler de bal van de tegenstander die op het doel wil schieten. De keeper tipt, stompt, vangt of blokt de bal.

Oefenvorm **3.3**

2 tegen 2 met 4 doeltjes



Regels:
- beide teams kunnen scoren door te passen of te schieten in twee kleine doeltjes
- als de bal uit is indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen
- bij een doelpunt, achterbal of hoekschop in het midden tussen de eigen doeltjes starten
- (eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 20 meter
- breedte: 15-18 meter

Aantal spelers:
- 4-8 spelers

Materiaal:
- 4 ballen
- 4 pionnen
- 4-8 hesjes (twee kleuren)
- 10 hoedjes
- 4 kleine doeltje (3 x 1 meter) of grote pionnen

Inhoud - Bedoeling van deze vorm

Karakteristiek:

Aanvallen
- scoren door het passen / schieten van de bal in één van de twee kleine doeltjes
- door middel van dribbelen, aannemen en passen spelers in kansrijke positie brengen

Verdedigen
- positie kiezen tussen tegenstander en de eigen doeltjes
- tegenpartij dwingen tot breedtespel / maken van fouten
- bal afpakken

Eisen aan het spel:

Aanvallen
- het aannemen, controleren van de bal en dribbelen richting de doeltjes van de tegenpartij
- overzicht in de situatie waarheen te dribbelen, waar is ruimte
- zodra de bal vrij is (binnen schotsafstand), schieten / passen in één van de twee doeltjes
- bal steeds onder controle houden, veranderen van richting en versnellen
- kiezen van het moment en de richting van de passeeractie
- afsnijden van de pas van de tegenstander en het afschermen van de bal
- dribbelen (soms) afwisselen met het passen op een medespeler

Verdedigen
- bal blijven zien
- zonder overtredingen het scoren van de tegenstander beletten
- positie kiezen tussen tegenstander en de eigen doeltjes
- samenwerken (kleine ruimte maken) om de tegenpartij op te houden
- druk op de bal houden en de bal op het juiste moment veroveren

Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken
- veld smaller maken
- wanneer doelen gemaakt met pionnen – doeltjes kleiner maken
- wanneer er veel van afstand op de doeltjes wordt geschoten verdedigers beïnvloeden om meer vooruit te verdedigen (meer druk)

Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken
- veld breder en/of langer maken
- doeltjes verder uit elkaar zetten
- verdedigers starten halverwege het speelveld (meer tijd / ruimte om in te dribbelen).

Tip:
- zorg er voor dat eventuele wisselspelers steeds staan opgesteld in het wisselvak
- door het inspelen van de bal door de trainer van de zijkant kun je de beginsituatie sturen. Zeker in combinatie met het doorwisselen.
- alternatieve oefenvorm is: 2 (+k) tegen 2 (+k) met grote doelen (oefenvorm 3.4),

Oefenvorm 3.3

Aanwijzingen aanvallen

Doe altijd voor hoe ze een voetbalhandeling moeten uitvoeren, gebruik woorden (praatje) om je voorbeeld (plaatje) te ondersteunen. Gebruik eenvoudige woorden en sluit aan op hun belevingswereld.

Dribbelen en drijven
Wat? • Met de bal afstand overbruggen. Bestaat uit snelheid maken met bal, afschermen van de bal, de bal kort bij je houden, de richting veranderen – kappen – een schijnbeweging maken en passeren.
Waar en wanneer? • 'Dribbelen' is het voortbewegen van de bal in een laag of hoger tempo in een kleine ruimte. 'Drijven' is het voortbewegen van de bal in een hoog tempo in een grote ruimte.
Hoe? • Speelbeen: raak de bal zodanig en zo vaak dat je hem in het looptempo en in goede richting kan meenemen. 'De bal aan een elastiekje.' Voet speelbeen: houd juiste spanning in voet en enkel, laat de bal niet wegspringen. Raakvlak: beroer de bal afhankelijk van richtingsverandering afwisselend met wreef, binnen- of buitenkant van de voet. Romp: buig bovenlichaam iets over de bal, ondersteun de balans met je armen. Lopen: knieën licht gebogen. Aandacht: op omgeving (spelsituatie) en op het veld direct in de omgeving van de bal (oneffenheden in het gras).
Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • Sneller dribbelen, anders pakt hij de bal van je af (Je aanloopsnelheid is te laag) – Speel de bal niet te ver voor je uit – Ga niet te dicht naar de verdediger toe – Maak de schijnbeweging op tijd, anders pakt de verdediger de bal – Versnel tijdens en na de passeeractie, anders ben je makkelijk te verdedigen – Scherm de bal tijdens en na de passeeractie af, houd je lichaam tussen tegenstander en bal – Snijd na de passeeractie de tegenstander de pas af.

Aannemen en meenemen
Wat? • Het controleren van de bal kan met de binnenkant voet, wreef, buitenkant voet, bovenbeen, borst en onder de voetzool. Het verwerken van de bal kan door weg te draaien en van richting te veranderen.
Wanneer? • De bal wordt aangenomen om dan te kunnen dribbelen richting de doeltjes van de tegenpartij, te schieten of om min of meer bewust te passen naar een medespeler.
Hoe? • Kies goed positie ten opzichte van bal en tegenstander. Met uitzondering van de armen kan de bal met alle lichaamsdelen aan- en meegenomen worden. Ga altijd eerst de bal tegemoet, en laat bij contact met de bal de speelvoet als 'een vrij hangend net' soepel en flexibel met de bal meegaan om zodoende de bal 'dood' te maken, te controleren. Bewaar de balans met de arm. Gebruik zo min mogelijk handelingen om de bal weer speelklaar te leggen.
Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • 'Maak de bal langzaam' (Haal tijdens het aannemen van de bal de snelheid eruit) – Laat de bal niet te ver van je voet stuiten – Neem de bal zo aan dat je 'm daarna nog in alle richtingen kunt spelen – Neem de bal zo aan dat je 'm na de aanname vooruit kunt passen of dribbelen (Open aanname) – Houd bij het aannemen je lichaam tussen tegenstander en de bal.

Passen
Wat? • De bal verplaatsen naar een medespeler doe je met de binnenkant voet, buitenkant voet, wreef, punt, hak.
Wanneer binnenkant voet? • Wanneer nauwkeurigheid wordt gevraagd. Met de binnenkant van de voet kun je het beste richten / mikken.
Hoe? • Kies goed positie ten opzichte van de bal. Standbeen licht gebogen, dicht bij de bal, voet meestal in speelrichting. Speelbeen iets naar buiten gedraaid, knie en enkel gebogen. Speelvoet iets naar buiten gedraaid, loodrecht op speelrichting, voetpunt opgetrokken, enkel aangespannen. Raak de bal met binnenkant voet – meer aan de onderkant, dan gaat de bal omhoog, meer aan de bovenkant, dan blijft de bal laag.
Wanneer de wreeftrap? • Bij passen over afstand.
Hoe? • Zie uitwerking wreeftrap bij het schieten.
Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • Kijk vooruit en speel vooruit – 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 simpel, met de binnenkant van de voet.

Positie kiezen en vrijlopen
Wat? • Zodanig positie kiezen of vrijlopen dat je aangespeeld kunt worden door een medespeler. Zorg er daarbij voor dat er geen speler staat tussen jou en de bal.
Waar en wanneer? • Speler in de buurt van de balbezittende medespeler moeten vrijlopen om de bal te ontvangen.
Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • Speel meer uit elkaar, loop elkaar niet in de weg, maak de ruimte groter – kies zo positie dat je makkelijk aanspeelbaar bent, loop niet 'in de rug' van de verdediger – zorg dat de bal teruggespeeld kan worden, doe mee – Actie na de actie, steeds mee blijven doen, hij heeft je weer nodig.

Schieten
Wat? • Een doelpoging met de voet kan met wreef, binnenkant, buitenkant, punt, hak.
Waar en wanneer? • Als de speler in een kansrijke positie staat en hij met een schot op één van de twee doeltjes een doelpunt kan maken. Als hij verder van de doeltjes staat, is het verstandiger om met de wreef te trappen. Staat hij dicht bij de doeltjes, dan kan hij de bal beter met de binnenkant in één van de twee doeltjes plaatsen.
De wreeftrap: hoe? • Kies goed positie ten opzichte van de bal. Plaats standbeen met laatste grote stap naast, voorbij of achter de bal, punt van de voet in de speelrichting, knie licht gebogen – standbeen iets voorbij de bal, bal blijft laag, standbeen iets achter de bal en 'm aan de onderkant raken, bal gaat omhoog. Buig romp – eerst achterwaarts, dan helft over het standbeen zijwaarts, maak zo ruimte voor de wreef, dan explosief voorwaarts op moment van schieten. Breng speelbeen vanuit heup en knie achterwaarts, zwaai dan voorwaarts. Strek en span speelbeen. Raak de bal met binnenkant of volle wreef, afhankelijk van situatie. Raak de bal meer aan de onderkant, dan gaat de bal omhoog, meer in het midden dan blijft de bal laag.
Binnenkant voet: hoe? • Zie uitwerking bij het passen.
Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • '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 doeltjes zijn en plaats de bal met binnenkant of buitenkant voet in één van de doeltjes (korte afstand) of met de wreef (lange afstand).

Aanwijzingen verdedigen

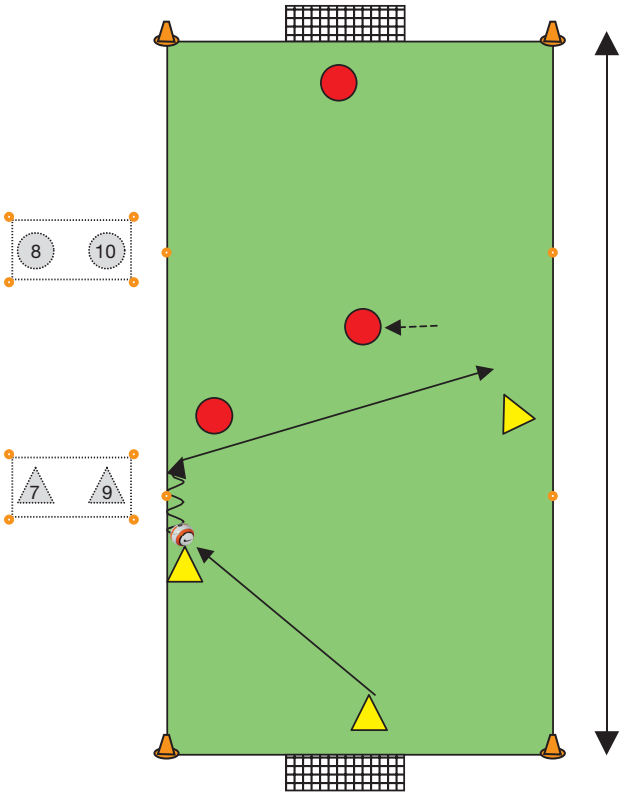
Doe altijd voor hoe ze een voetbalhandeling moeten uitvoeren, gebruik woorden (praatje) om je voorbeeld (plaatje) te ondersteunen. Gebruik eenvoudige woorden en sluit aan op hun belevingswereld.

Druk zetten op de balbezitter
Wat? • Voorkomen dat de bal op de doeltjes geschoten kan worden of vooruit kan worden gedribbeld of gespeeld.
Waar en wanneer? • Over het gehele speelveld, als de tegenstander dreigt te gaan schieten of de bal vooruit te spelen.
Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • Kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie: kom steeds tussen bal en de eigen doeltjes, scherm de doeltjes af – Niet te snel naar de tegenstander toe, behoedzaam naderen – Niet te langzaam naar de tegenstander toe, als je te lang wacht dan heeft hij tijd en ruimte om te schieten of te dribbelen of passt hij de bal vooruit – 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.

Duel om de bal
Wat? • De bal kan worden veroverd met een sliding, een schouderduw of een duel om de bal.
Waar en wanneer? • Over het gehele speelveld, als er een goede kans is om de bal te veroveren. Wanneer je als speler te gretig bent kan het zijn dat je (makkelijk) wordt uitgekapt of de bal mist.
Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • Kies het juiste moment om de bal te veroveren. Bijvoorbeeld na fout van tegenstander, onzuivere pass tegenstander, te harde bal tegenstander op medespeler – Ga niet te snel naar de grond.

Oefenvorm **3.4**

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



Regels:
- beide teams kunnen scoren op een groot doel
- als de bal uit is indribbelen of inpassen, 3e keer uit is doorwisselen
- bij een doelpunt, achterbal of hoekschop starten bij de eigen keeper
- (eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop
- keepers mogen alleen op de eigen helft meevoetballen

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 30-35 meter
- breedte: 15-18 meter

Aantal spelers:
- 6 -10 spelers

Materiaal:
- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8-10 hesjes (twee kleuren)
- 16 hoedjes
- 2 grote doelen (5 x 2 meter)

Inhoud - Bedoeling van deze vorm

Karakteristiek:

Aanvallen
- scoren door te schieten op een groot doel met keeper
- door middel van dribbelen / individuele actie in scoringspositie komen
- of door middel van al dan niet bewust samenspel medespeler in scoringspositie brengen
- bal vrijmaken om op doel te kunnen schieten

Verdedigen
- positie kiezen tussen tegenstander en het eigen doel
- tegenpartij dwingen tot breedtespel / maken van fouten
- bal afpakken
- doelpogingen voorkomen – verwerken van schoten op doel door keeper

Eisen aan het spel:

Aanvallen
- het aannemen, controleren van de bal en dribbelen richting het doel van de tegenpartij
- zodra de bal vrij is (binnen schotsafstand), schieten
- overzicht in de situatie waarheen te dribbelen, waar staan veel en waar staan weinig spelers
- bal steeds onder controle houden, veranderen van richting en versnellen
- kiezen van het moment en de richting van de passeeractie
- afsnijden van de pas van de tegenstander en het afschermen van de bal
- dribbelen (soms) afwisselen met het passen op een medespeler

Verdedigen
- bal blijven zien
- zonder overtredingen het scoren van de tegenstander beletten
- positie kiezen tussen tegenstander en het eigen doel
- samenwerken (kleine ruimte maken) om de tegenpartij op te houden
- druk op de bal houden en de bal op het juiste moment veroveren
- schot blokkeren / verwerken van schoten op doel

Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken
- veld smaller maken
- wanneer er veel wordt geschoten en weinig wordt gedribbeld: het verdedigende team belonen wanneer ze de bal veroveren op helft tegenpartij en scoren (eerder druk zetten)

Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken
- veld breder en/of langer maken
- verdedigers starten halverwege het speelveld (meer tijd / ruimte om in te dribbelen)
- 2 (+k) tegen 1 (+k) met grote doelen (oefenvorm 3.6)

Tip:
- zorg er voor dat eventuele wisselspelers steeds staan opgesteld in het wisselvak
- door het inspelen van de bal door de trainer van de zijkant kun je de beginsituatie sturen. Zeker in combinatie met het doorwisselen
- alternatieve oefenvorm is: 2 tegen 2 met 4 kleine doeltjes (oefenvorm 3.3)

Oefenvorm 3.4

Aanwijzingen aanvallen

Dribbelen en drijven
Wat? • Met de bal afstand overbruggen. Bestaat uit snelheid maken met bal, afschermen van de bal, de bal kort bij je houden, de richting veranderen – kappen – een schijnbeweging maken en passeren.
Waar en wanneer? • 'Dribbelen' is het voortbewegen van de bal in een laag of hoger tempo in een kleine ruimte. 'Drijven' is het voortbewegen van de bal in een hoog tempo in een grote ruimte.
Hoe? • Speelbeen: raak de bal zodanig en zo vaak dat je hem in het looptempo en in goede richting kan meenemen. 'De bal aan een elastiekje.' Voet speelbeen: houd juiste spanning in voet en enkel, laat de bal niet wegspringen. Raakvlak: beroer de bal afhankelijk van richtingsverandering afwisselend met wreef, binnen- of buitenkant van de voet. Romp: buig bovenlichaam iets over de bal, ondersteun de balans met je armen. Lopen: knieën licht gebogen. Aandacht: op omgeving (spelsituatie) en op het veld direct in de omgeving van de bal (oneffenheden in het gras).
Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • Sneller dribbelen, anders pakt hij de bal van je af (Je aanloopsnelheid is te laag) – Speel de bal niet te ver voor je uit – Ga niet te dicht naar de verdediger toe – Maak de schijnbeweging op tijd, anders pakt de verdediger de bal – Versnel tijdens en na de passeeractie, anders ben je makkelijk te verdedigen – Scherm de bal tijdens en na de passeeractie af, houd je lichaam tussen tegenstander en bal – Snijd na de passeeractie de tegenstander de pas af.

Aannemen en meenemen
Wat? • Het controleren van de bal kan met de binnenkant voet, wreef, buitenkant voet, bovenbeen, borst en onder de voetzool. Het verwerken van de bal kan door weg te draaien en van richting te veranderen.
Wanneer? • De bal wordt aangenomen om dan te kunnen dribbelen richting het doel van de tegenpartij, te schieten of om min of meer bewust te passen naar een medespeler.
Hoe? • Kies goed positie ten opzichte van bal en tegenstander. Met uitzondering van de armen kan de bal met alle lichaamsdelen aan- en meegenomen worden. Ga altijd eerst de bal tegemoet, en laat bij contact met de bal de speelvoet als 'een vrij hangend net' soepel en flexibel met de bal meegaan om zodoende de bal 'dood' te maken, te controleren. Bewaar de balans met de arm. Gebruik zo min mogelijk handelingen om de bal weer speelklaar te leggen.
Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • Maak de bal langzaam (Haal tijdens het aannemen van de bal de snelheid eruit) – Laat de bal niet te ver van je voet stuiten – Neem de bal zo aan dat je 'm daarna nog in alle richtingen kunt spelen – Neem de bal zo aan dat je 'm na de aanname vooruit kunt passen of dribbelen (Open aanname) – Houd bij het aannemen je lichaam tussen tegenstander en de bal.

Passen
Wat? • De bal verplaatsen naar een medespeler doe je met de binnenkant voet, buitenkant voet, wreef, punt, hak.
Wanneer binnenkant voet? • Wanneer nauwkeurigheid wordt gevraagd. Met de binnenkant van de voet kun je het beste richten / mikken.
Hoe? • Kies goed positie ten opzichte van de bal. Standbeen licht gebogen, dicht bij de bal, voet meestal in speelrichting. Speelbeen iets naar buiten gedraaid, knie en enkel gebogen. Speelvoet iets naar buiten gedraaid, loodrecht op speelrichting, voetpunt opgetrokken, enkel aangespannen. Raak de bal met binnenkant voet – meer aan de onderkant, dan gaat de bal omhoog, meer aan de bovenkant, dan blijft de bal laag.
Wanneer de wreeftrap? • Bij passen over afstand, of bij voorzet vanaf de flank.
Hoe? • Zie uitwerking wreeftrap bij het schieten.
Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • Kijk vooruit en speel vooruit – 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 simpel, met de binnenkant van de voet.

Positie kiezen en vrijlopen
Wat? • Zodanig positie kiezen of vrijlopen dat je aangespeeld kunt worden door een medespeler. Zorg er daarbij voor dat er geen speler staat tussen jou en de bal.
Waar en wanneer? • Spelers in de buurt van de balbezittende medespeler moeten vrijlopen om de bal te ontvangen. Verder van de bal af zijn spelers meer bezig met positie kiezen.
Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • Speel meer uit elkaar, loop elkaar niet in de weg, maak de ruimte groter – kies zo positie dat je makkelijk aanspeelbaar bent, loop niet 'in de rug' van de verdediger – zorg dat de bal teruggespeeld kan worden, doe mee – Actie na de actie, steeds mee blijven doen, ze hebben je weer nodig.

Schieten
Wat? • Een doelpoging met de voet kan met wreef, binnenkant, buitenkant, punt, hak.
Waar en wanneer? • Als de speler in een kansrijke positie staat en hij met een schot op doel een doelpunt kan maken. Als hij verder van het doel staat, is het verstandiger om met de wreef te trappen. Staat hij dicht bij het doel of op de keeper, dan kan hij de bal beter met de binnenkant langs de keeper plaatsen.
De wreeftrap: hoe? • Kies goed positie ten opzichte van de bal. Plaats standbeen met laatste grote stap naast, voorbij of achter de bal, punt van de voet in de speelrichting, knie licht gebogen – standbeen iets voorbij de bal, bal blijft laag, standbeen iets achter de bal en 'm aan de onderkant raken, bal gaat omhoog. Buig romp – eerst achterwaarts, dan helft over het standbeen zijwaarts, maak zo ruimte voor de wreef, dan explosief voorwaarts op moment van schieten. Breng speelbeen vanuit heup en knie achterwaarts, zwaai dan voorwaarts. Strek en span speelbeen. Raak de bal met binnenkant of volle wreef, afhankelijk van situatie. Raak de bal meer aan de onderkant, dan gaat de bal omhoog, meer in het midden dan blijft de bal laag.
Binnenkant voet: hoe? • Zie uitwerking bij het passen.
Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • 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 of buitenkant voet langs de keeper (korte afstand) of met de wreef (lange afstand) – Speel een lob of stiffie als de keeper ver voor zijn doel staat opgesteld.

Aanwijzingen verdedigen

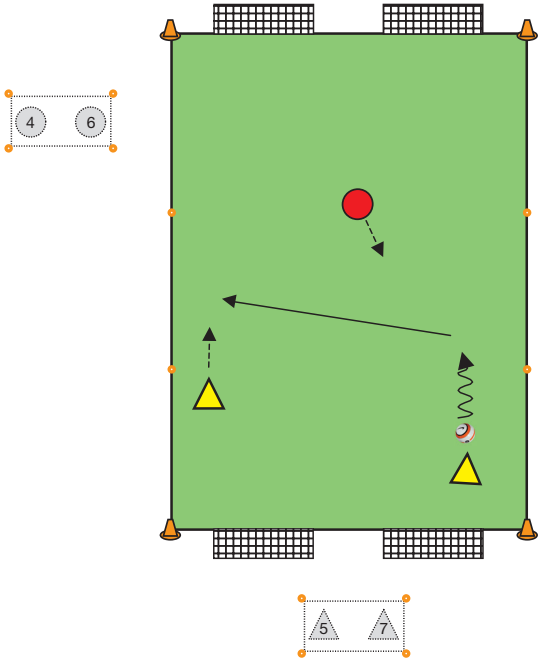
Druk zetten op de balbezitter
Wat? • Voorkomen dat de bal het doel geschoten kan worden of vooruit kan worden gedribbeld of gespeeld.
Waar en wanneer? • Over het gehele speelveld, als de tegenstander dreigt te gaan schieten, te gaan dribbelen of de bal vooruit te spelen.
Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • Kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie: kom steeds tussen bal en eigen doel, scherm het doel af - Niet te snel naar de tegenstander toe, behoedzaam naderen – Niet te langzaam naar de tegenstander toe, als je te lang wacht dan heeft hij tijd en ruimte om te schieten, te dribbelen of passt hij de bal vooruit – 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.

Duel om de bal
Wat? • De bal kan worden veroverd met een sliding, een schouderduw of een duel om de bal.
Waar en wanneer? • Over het gehele speelveld, als er een goede kans is om de bal te veroveren. Wanneer je als speler te gretig bent kan het zijn dat je (makkelijk) wordt uitgekapt of de bal mist.
Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • Kies het juiste moment om de bal te veroveren. Bijvoorbeeld na fout van tegenstander, onzuivere pass tegenstander, te harde bal tegenstander op medespeler – Ga niet te snel naar de grond.

Tegenhouden van de bal
Bij een verdedigende actie blokt de speler de bal van de tegenstander die op het doel wil schieten. De keeper tipt, stompt, vangt of blokt de bal.

Oefenvorm **3.5**

2 tegen 1 met 4 doeltjes



Regels:

- beide teams kunnen scoren door te passen of te schieten in twee kleine doeltjes
- als de bal uit is indribbelen of inpassen voor het tweetal (aanvallers); indribbelen voor de verdediger. 3e keer uit is doorwisselen
- bij een doelpunt, achterbal of hoekschop starten bij de doeltjes van de aanvallers
- (eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop
- na verloop van tijd wisselen team A en team B van rol

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 20 meter
- breedte: 10-12 meter

Aantal spelers:

- 3-7 spelers

Materiaal:

- 4 ballen
- 4 pionnen
- 4-8 hesjes (twee kleuren)
- 10 hoedjes
- 4 kleine doeltje (3 x 1 meter)of grote pionnen

Inhoud - Bedoeling van deze vorm

Karakteristiek:

Aanvallen
- scoren door het passen / schieten van de bal in één van de twee kleine doeltje
- door middel van dribbelen, aannemen en passen in kansrijke positie komen

Verdedigen
- positie kiezen tussen tegenstanders en de eigen doeltjes
- tegenpartij dwingen tot breedtespel / maken van fouten
- bal afpakken

Eisen aan het spel:

Aanvallen
- het aannemen, controleren van de bal en dribbelen richting de doeltjes van de tegenpartij
- overzicht in de situatie waarheen te dribbelen, waar is ruimte
- zodra de bal vrij is (binnen schotsafstand), schieten / passen in één van de twee doeltjes
- bal steeds onder controle houden, veranderen van richting en versnellen
- kiezen van het moment en de richting van de passeeractie
- afsnijden van de pas van de tegenstander en het afschermen van de bal
- dribbelen (soms) afwisselen met het passen op een medespeler

Verdedigen
- bal blijven zien
- zonder overtredingen het scoren van de tegenstander beletten
- positie kiezen tussen tegenstanders en de eigen doeltjes
- druk op de bal houden en de bal op het juiste moment veroveren

Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken
- veld smaller maken
- wanneer doelen gemaakt met pionnen – doeltjes kleiner maken
- wanneer er veel van afstand op de doeltjes wordt geschoten verdediger beïnvloeden om meer vooruit te verdedigen (meer druk)

Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken
- veld breder en/of langer maken
- doeltjes verder uit elkaar zetten
- verdediger start halverwege het speelveld (meer tijd / ruimte om in te dribbelen)

Tip:

- zorg er voor dat eventuele wisselspelers steeds staan opgesteld in het wisselvak
- door het inspelen van de bal door de trainer van de zijkant kun je de beginsituatie sturen. Zeker in combinatie met het doorwisselen
- alternatieve oefenvorm is: 2 (+k) tegen 1 (+k) met grote doelen (oefenvorm 3.6)

Oefenvorm 3.5

Aanwijzingen aanvallen

Doe altijd voor hoe ze een voetbalhandeling moeten uitvoeren, gebruik woorden (praatje) om je voorbeeld (plaatje) te ondersteunen. Gebruik eenvoudige woorden en sluit aan op hun belevingswereld.

Dribbelen en drijven
Wat? • Met de bal afstand overbruggen. Bestaat uit snelheid maken met bal, afschermen van de bal, de bal kort bij je houden, de richting veranderen – kappen – een schijnbeweging maken en passeren.
Waar en wanneer? • 'Dribbelen' is het voortbewegen van de bal in een laag of hoger tempo in een kleine ruimte. 'Drijven' is het voortbewegen van de bal in een hoog tempo in een grote ruimte.
Hoe? • Speelbeen: raak de bal zodanig en zo vaak dat je hem in het looptempo en in goede richting kan meenemen. 'De bal aan een elastiekje.' Voet speelbeen: houd juiste spanning in voet en enkel, laat de bal niet wegspringen. Raakvlak: beroer de bal afhankelijk van richtingsverandering afwisselend met wreef, binnen- of buitenkant van de voet. Romp: buig bovenlichaam iets over de bal, ondersteun de balans met je armen. Lopen: knieën licht gebogen. Aandacht: op omgeving (spelsituatie) en op het veld direct in de omgeving van de bal (oneffenheden in het gras).
Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • Sneller dribbelen, anders pakt hij de bal van je af (Je aanloopsnelheid is te laag) – Speel de bal niet te ver voor je uit – Ga niet te dicht naar de verdediger toe – Maak de schijnbeweging op tijd, anders pakt de verdediger de bal – Versnel tijdens en na de passeeractie, anders ben je makkelijk te verdedigen – Scherm de bal tijdens en na de passeeractie af, houd je lichaam tussen tegenstander en bal – Snijd na de passeeractie de tegenstander de pas af.

Aannemen en meenemen
Wat? • Het controleren van de bal kan met de binnenkant voet, wreef, buitenkant voet, bovenbeen, borst en onder de voetzool. Het verwerken van de bal kan door weg te draaien en van richting te veranderen.
Wanneer? • De bal wordt aangenomen om dan te kunnen dribbelen richting de doeltjes van de tegenpartij, te schieten of om min of meer bewust te passen naar een medespeler.
Hoe? • Kies goed positie ten opzichte van bal en tegenstander. Met uitzondering van de armen kan de bal met alle lichaamsdelen aan- en meegenomen worden. Ga altijd eerst de bal tegemoet, en laat bij contact met de bal de speelvoet als 'een vrij hangend net' soepel en flexibel met de bal meegaan om zodoende de bal 'dood' te maken, te controleren. Bewaar de balans met de arm. Gebruik zo min mogelijk handelingen om de bal weer speelklaar te leggen.
Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • 'Maak de bal langzaam' (Haal tijdens het aannemen van de bal de snelheid eruit) – Laat de bal niet te ver van je voet stuiten – Neem de bal zo aan dat je 'm daarna nog in alle richtingen kunt spelen – Neem de bal zo aan dat je 'm na de aanname vooruit kunt passen of dribbelen (Open aanname) – Houd bij het aannemen je lichaam tussen tegenstander en de bal.

Passen
Wat? De bal verplaatsen naar een medespeler doe je met de binnenkant voet, buitenkant voet, wreef, punt, hak.
Wanneer binnenkant voet? • Wanneer nauwkeurigheid wordt gevraagd. Met de binnenkant van de voet kun je het beste richten / mikken.
Hoe? • Kies goed positie ten opzichte van de bal. Standbeen licht gebogen, dicht bij de bal, voet meestal in speelrichting. Speelbeen iets naar buiten gedraaid, knie en enkel gebogen. Speelvoet iets naar buiten gedraaid, loodrecht op speelrichting, voetpunt opgetrokken, enkel aangespannen. Raak de bal met binnenkant voet – meer aan de onderkant, dan gaat de bal omhoog, meer aan de bovenkant, dan blijft de bal laag.
Wanneer de wreeftrap? • Bij passen over afstand.
Hoe? • Zie uitwerking wreeftrap bij het schieten.
Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • Kijk vooruit en speel vooruit – 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 simpel, met de binnenkant van de voet.

Positie kiezen en vrijlopen
Wat? • Zodanig positie kiezen of vrijlopen dat je aangespeeld kunt worden door een medespeler. Zorg er daarbij voor dat er geen speler staat tussen jou en de bal.
Waar en wanneer? • Spelers in de buurt van de balbezittende medespeler moeten vrijlopen om de bal te ontvangen.
Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • Speel meer uit elkaar, loop elkaar niet in de weg, maak de ruimte groter –kies zo positie dat je makkelijk aanspeelbaar bent, loop niet 'in de rug' van de verdediger –zorg dat de bal teruggespeeld kan worden, doe mee – Actie na de actie, steeds mee blijven doen, hij heeft je weer nodig.

Schieten
Wat? • Een doelpoging met de voet kan met wreef, binnenkant, buitenkant, punt, hak.
Waar en wanneer? • Als de speler in een kansrijke positie staat en hij met een schot op doel een doelpunt kan maken. Als hij verder van de doeltjes staat, is het verstandiger om met de wreef te trappen. Staat hij dicht bij de doeltjes, dan kan hij de bal beter met de binnenkant in één van de twee doeltjes plaatsen.
De wreeftrap: hoe? • Kies goed positie ten opzichte van de bal. Plaats standbeen met laatste grote stap naast, voorbij of achter de bal, punt van de voet in de speelrichting, knie licht gebogen – standbeen iets voorbij de bal, bal blijft laag, standbeen iets achter de bal en 'm aan de onderkant raken, bal gaat omhoog. Buig romp – eerst achterwaarts, dan helft over het standbeen zijwaarts, maak zo ruimte voor de wreef, dan explosief voorwaarts op moment van schieten. Breng speelbeen vanuit heup en knie achterwaarts, zwaai dan voorwaarts. Strek en span speelbeen. Raak de bal met binnenkant of volle wreef, afhankelijk van situatie. Raak de bal meer aan de onderkant, dan gaat de bal omhoog, meer in het midden dan blijft de bal laag.
Binnenkant voet: hoe? • Zie uitwerking bij het passen.
Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • 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 doeltjes zijn en plaats de bal met binnenkant of buitenkant voet in één van de doeltjes (korte afstand) of met de wreef (lange afstand).

Aanwijzingen verdedigen

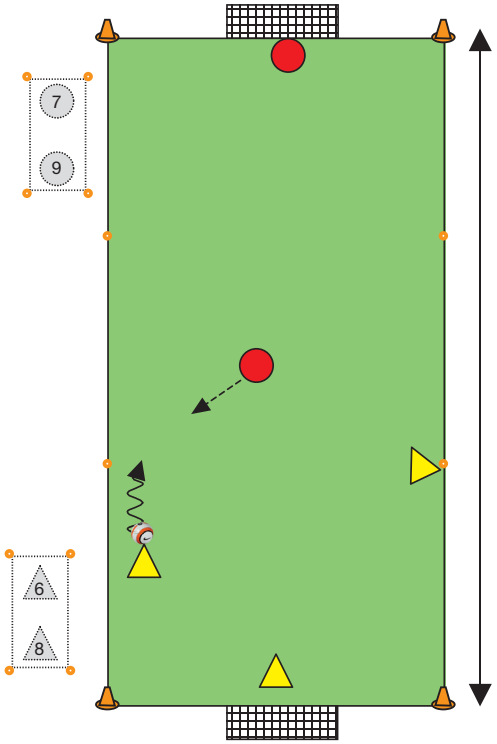
Doe altijd voor hoe ze een voetbalhandeling moeten uitvoeren, gebruik woorden (praatje) om je voorbeeld (plaatje) te ondersteunen. Gebruik eenvoudige woorden en sluit aan op hun belevingswereld.

Druk zetten op de balbezitter
Wat? • Voorkomen dat de bal op de doeltjes geschoten kan worden of vooruit kan worden gedribbeld of gespeeld.
Waar en wanneer? • Over het gehele speelveld, als de tegenstander dreigt te gaan schieten, te gaan dribbelen of de bal vooruit te spelen.
Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • Kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie: kom steeds tussen bal en de eigen doeltjes, scherm de doeltjes af - Niet te snel naar de tegenstander toe, behoedzaam naderen – Niet te langzaam naar de tegenstander toe, als je te lang wacht dan heeft hij tijd en ruimte om te schieten of te dribbelen of passt hij de bal vooruit – Blijf zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstanders, draai je rug niet naar hen toe – Probeer tegenstanders naar een zijkant te dwingen – Jaag tegenstander op en dwing hem tot fouten.

Duel om de bal
Wat? • De bal kan worden veroverd met een sliding, een schouder-duw of een duel om de bal.
Waar en wanneer? • Over het gehele speelveld, als er een goede kans is om de bal te veroveren. Wanneer je als speler te gretig bent kan het zijn dat je (makkelijk) wordt uitgekapt of de bal mist.
Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • Kies het juiste moment om de bal te veroveren. Bijvoorbeeld na fout van tegenstander, onzuivere pass tegenstander, te harde bal tegenstander op medespeler – Ga niet te snel naar de grond.

Oefenvorm **3.6**

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



Regels:
- beide teams kunnen scoren op een groot doel
- als de bal uit is indribbelen voor de verdediger of inpassen voor de aanvallers, 3e keer uit is doorwisselen
- bij een doelpunt, achterbal of hoekschop starten bij de keeper van het tweetal
- (eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop
- keeper aanvallers mag alleen op de eigen helft meevoetballen
- na verloop van tijd wisselen team A en team B van rol

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 25-30 meter
- breedte: 10-12 meter

Aantal spelers:
- 5-9 spelers

Materiaal:
- 8 ballen
- 4 pionnen
- 5-9 hesjes (twee kleuren)
- 16 hoedjes
- 2 grote doelen (5 x 2 meter)

Inhoud - Bedoeling van deze vorm

Karakteristiek:

Aanvallen
- scoren door te schieten op een groot doel met keeper
- door middel van dribbelen / individuele actie in scoringspositie komen
- of door middel van al dan niet bewust samenspel medespeler in scoringspositie brengen
- bal vrijmaken om op doel te kunnen schieten

Verdedigen
- positie kiezen tussen tegenstander en het eigen doel
- tegenpartij dwingen tot breedtespel / maken van fouten
- bal afpakken
- doelpogingen voorkomen – verwerken van schoten op doel door keeper

Eisen aan het spel:

Aanvallen
- het aannemen, controleren van de bal en dribbelen richting het doel van de tegenpartij
- zodra de bal vrij is (binnen schotsafstand), schieten
- overzicht in de situatie waarheen te dribbelen, waar staan veel en waar staan weinig spelers
- bal steeds onder controle houden, veranderen van richting en versnellen
- kiezen van het moment en de richting van de passeeractie
- afsnijden van de pas van de tegenstander en het afschermen van de bal
- dribbelen (soms) afwisselen met het passen op een medespeler

Verdedigen
- bal blijven zien
- zonder overtredingen het scoren van de tegenstander beletten
- positie kiezen tussen tegenstanders en het eigen doel
- druk op de bal houden en de bal op het juiste moment veroveren
- schot blokkeren / verwerken van schoten op doel

Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken
- veld smaller maken
- wanneer er veel wordt geschoten en weinig wordt gedribbeld: het verdedigende team belonen wanneer ze de bal veroveren op helft tegenpartij en scoren (eerder druk zetten)
- 3 (+k) tegen 2 (+k) met grote doelen (oefenvorm 3.2) of 2 (+k) tegen 2 (+k) met grote doelen (oefenvorm 3.4)

Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken
- veld breder en/of langer maken
- verdediger start halverwege het speelveld (meer tijd / ruimte om in te dribbelen)

Tip:
- zorg er voor dat eventuele wisselspelers steeds staan opgesteld in het wisselvak
- door het inspelen van de bal door de trainer van de zijkant kun je de beginsituatie sturen. Zeker in combinatie met het doorwisselen
- alternatieve oefenvorm is: 2 tegen 1 met 4 doeltjes (oefenvorm 3.5)

Oefenvorm 3.6

Aanwijzingen aanvallen

Doe altijd voor hoe ze een voetbalhandeling moeten uitvoeren, gebruik woorden (praatje) om je voorbeeld (plaatje) te ondersteunen. Gebruik eenvoudige woorden en sluit aan op hun belevingswereld.

Dribbelen en drijven
Wat? • Met de bal afstand overbruggen. Bestaat uit snelheid maken met bal, afschermen van de bal, de bal kort bij je houden, de richting veranderen – kappen – een schijnbeweging maken en passeren.
Waar en wanneer? • 'Dribbelen' is het voortbewegen van de bal in een laag of hoger tempo in een kleine ruimte. 'Drijven' is het voortbewegen van de bal in een hoog tempo in een grote ruimte.
Hoe? • Speelbeen: raak de bal zodanig en zo vaak dat je hem in het looptempo en in goede richting kan meenemen. 'De bal aan een elastiekje.' Voet speelbeen: houd juiste spanning in voet en enkel, laat de bal niet wegspringen. Raakvlak: beroer de bal afhankelijk van richtingsverandering afwisselend met wreef, binnen- of buitenkant van de voet. Romp: buig bovenlichaam iets over de bal, ondersteun de balans met je armen. Lopen: knieën licht gebogen. Aandacht: op omgeving (spelsituatie) en op het veld direct in de omgeving van de bal (oneffenheden in het gras).
Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • Sneller dribbelen, anders pakt hij de bal van je af (Je aanloopsnelheid is te laag) – Speel de bal niet te ver voor je uit – Ga niet te dicht naar de verdediger toe – Maak de schijnbeweging op tijd, anders pakt de verdediger de bal – Versnel tijdens en na de passeeractie, anders ben je makkelijk te verdedigen – Scherm de bal tijdens en na de passeeractie af, houd je lichaam tussen tegenstander en bal – Snijd na de passeeractie de tegenstander de pas af.

Aannemen en meenemen
Wat? • Het controleren van de bal kan met de binnenkant voet, wreef, buitenkant voet, bovenbeen, borst en onder de voetzool. Het verwerken van de bal kan door weg te draaien en van richting te veranderen.
Wanneer? • De bal wordt aangenomen om dan te kunnen dribbelen richting het doel van de tegenpartij, te schieten of om min of meer bewust te passen naar een medespeler.
Hoe? • Kies goed positie ten opzichte van bal en tegenstander. Met uitzondering van de armen kan de bal met alle lichaamsdelen aan- en meegenomen worden. Ga altijd eerst de bal tegemoet, en laat bij contact met de bal de speelvoet als 'een vrij hangend net' soepel en flexibel met de bal meegaan om zodoende de bal 'dood' te maken, te controleren. Bewaar de balans met de arm. Gebruik zo min mogelijk handelingen om de bal weer speelklaar te leggen.
Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • Maak de bal langzaam' (Haal tijdens het aannemen van de bal de snelheid eruit) – Laat de bal niet te ver van je voet stuiten – Neem de bal zo aan dat je 'm daarna nog in alle richtingen kunt spelen – Neem de bal zo aan dat je 'm na de aanname vooruit kunt passen of dribbelen (Open aanname) – Houd bij het aannemen je lichaam tussen tegenstander en de bal.

Passen
Wat? • De bal verplaatsen naar een medespeler doe je met de binnenkant voet, buitenkant voet, wreef, punt, hak.
Wanneer binnenkant voet? • Wanneer nauwkeurigheid wordt gevraagd. Met de binnenkant van de voet kun je het beste richten / mikken.
Hoe? • Kies goed positie ten opzichte van de bal. Standbeen licht gebogen, dicht bij de bal, voet meestal in speelrichting. Speelbeen iets naar buiten gedraaid, knie en enkel gebogen. Speelvoet iets naar buiten gedraaid, loodrecht op speelrichting, voetpunt opgetrokken, enkel aangespannen. Raak de bal met binnenkant voet – meer aan de onderkant, dan gaat de bal omhoog, meer aan de bovenkant, dan blijft de bal laag.
Wanneer de wreeftrap? • Bij passen over afstand, of bij voorzet vanaf de flank.
Hoe? • Zie uitwerking wreeftrap bij het schieten.
Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • Kijk vooruit en speel vooruit – 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 simpel, met de binnenkant van de voet.

Positie kiezen en vrijlopen
Wat? • Zodanig positie kiezen of vrijlopen dat je aangespeeld kunt worden door een medespeler. Zorg er daarbij voor dat er geen speler staat tussen jou en de bal.
Waar en wanneer? • Spelers in de buurt van de balbezittende medespeler moeten vrijlopen om de bal te ontvangen. Verder van de bal af zijn spelers meer bezig met positie kiezen.
Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • Speel meer uit elkaar, loop elkaar niet in de weg, maak de ruimte groter – kies zo positie dat je makkelijk aanspeelbaar bent, loop niet 'in de rug' van de verdediger – zorg dat de bal teruggespeeld kan worden, doe mee – Actie na de actie, steeds mee blijven doen, ze hebben je weer nodig.

Schieten
Wat? • Een doelpoging met de voet kan met wreef, binnenkant, buitenkant, punt, hak.
Waar en wanneer? • Als de speler in een kansrijke positie staat en hij met een schot op doel een doelpunt kan maken. Als hij verder van het doel staat, is het verstandiger om met de wreef te trappen. Staat hij dicht bij het doel of op de keeper, dan kan hij de bal beter met de binnenkant langs de keeper plaatsen.
De wreeftrap: hoe? • Kies goed positie ten opzichte van de bal. Plaats standbeen met laatste grote stap naast, voorbij of achter de bal, punt van de voet in de speelrichting, knie licht gebogen – standbeen iets voorbij de bal, bal blijft laag, standbeen iets achter de bal en 'm aan de onderkant raken, bal gaat omhoog. Buig romp – eerst achterwaarts, dan helft over het standbeen zijwaarts, maak zo ruimte voor de wreef, dan explosief voorwaarts op moment van schieten. Breng speelbeen vanuit heup en knie achterwaarts, zwaai dan voorwaarts. Strek en span speelbeen. Raak de bal met binnenkant of volle wreef, afhankelijk van situatie. Raak de bal meer aan de onderkant, dan gaat de bal omhoog, meer in het midden dan blijft de bal laag.
Binnenkant voet: hoe? • Zie uitwerking bij het passen.
Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • 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 of buitenkant voet langs de keeper (korte afstand) of met de wreef (lange afstand) – Speel een lob of stiffie als de keeper ver voor zijn doel staat opgesteld.

Aanwijzingen verdedigen

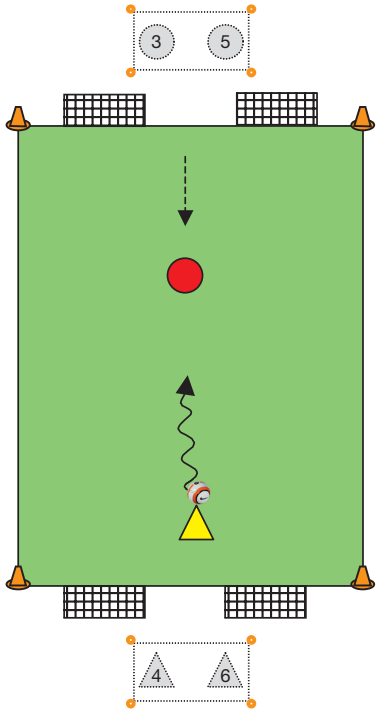
Druk zetten op de balbezitter
Wat? • Voorkomen dat de bal op het doel geschoten kan worden of vooruit kan worden gedribbeld of gespeeld.
Waar en wanneer? • Over het gehele speelveld, als de tegenstander dreigt te gaan schieten, te dribbelen of de bal vooruit te spelen.
Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • Kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie: kom steeds tussen bal en eigen doel, scherm het doel af – Niet te snel naar de tegenstander toe, behoedzaam naderen – Niet te langzaam naar de tegenstander toe, als je te lang wacht dan heeft hij tijd en ruimte om te schieten, te dribbelen of passt hij de bal vooruit – 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.

Duel om de bal
Wat? • De bal kan worden veroverd met een sliding, een schouderduw of een duel om de bal.
Waar en wanneer? • Over het gehele speelveld, als er een goede kans is om de bal te veroveren. Wanneer je als speler te gretig bent kan het zijn dat je (makkelijk) wordt uitgekapt of de bal mist.
Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • Kies het juiste moment om de bal te veroveren. Bijvoorbeeld na fout van tegenstander, onzuivere pass tegenstander, te harde bal tegenstander op medespeler – Ga niet te snel naar de grond.

Tegenhouden van de bal
Bij een verdedigende actie blokt de speler de bal van de tegenstander die op het doel wil schieten. De keeper tipt, stompt, vangt of blokt de bal.

Oefenvorm **3.7**

1 tegen 1 met 4 doeltjes



Regels:
- beide teams kunnen scoren door te passen of te schieten in twee kleine doeltjes
- als de bal uit is indribbelen of inpassen. 3e keer uit is doorwisselen
- bij een doelpunt, achterbal of hoekschop in het midden tussen de eigen doeltjes starten
- (eventueel) doorwisselen na elk doelpunt, achterbal of hoekschop

Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 20 meter
- breedte: 12-15 meter

Aantal spelers:
- 2-6 spelers
- eventueel organisatie 2 x uitzetten

Materiaal:
- 8 ballen
- 4 pionnen
- 2-6 hesjes (twee kleuren)
- 12 hoedjes
- 4 kleine doeltje (3 x 1 meter) of grote pionnen

Inhoud - Bedoeling van deze vorm

Karakteristiek:

Aanvallen
- scoren door het passen / schieten van de bal in één van de twee kleine doeltje
- door middel van dribbelen in kansrijke positie komen om te kunnen passen / schieten op één van de twee doeltjes

Verdedigen
- positie kiezen tussen tegenstander en de eigen doeltjes
- tegenstander dwingen tot het maken van fouten
- bal afpakken

Eisen aan het spel:

Aanvallen
- het aannemen, controleren van de bal en dribbelen richting de doeltjes van de tegenpartij (eventueel na inspeelpass trainer)
- overzicht in de situatie waarheen te dribbelen, waar is ruimte
- zodra de bal vrij is (binnen schotsafstand), schieten / passen in één van de twee doeltjes
- bal steeds onder controle houden, veranderen van richting en versnellen
- kiezen van het moment en de richting van de passeeractie
- 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
- positie kiezen tussen tegenstander en de eigen doeltjes
- druk op de bal houden en de bal op het juiste moment veroveren

Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken
- veld smaller maken
- wanneer doelen gemaakt met pionnen – doeltjes kleiner maken
- wanneer er veel wordt geschoten en weinig wordt gedribbeld: het beïnvloeden van de verdediger (meer druk)
- 2 tegen 2 met 4 doeltjes (oefenvorm 3.3)

Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken
- veld breder en/of langer maken
- verdedigers starten halverwege het speelveld (meer tijd / ruimte om in te dribbelen)

Tip:
- zorg er voor dat eventuele wisselspelers steeds staan opgesteld in het wisselvak
- door het inspelen van de bal door de trainer van de zijkant kun je de beginsituatie sturen. Zeker in combinatie met het doorwisselen

Oefenvorm 3.7

Aanwijzingen aanvallen

Doe altijd voor hoe ze een voetbalhandeling moeten uitvoeren, gebruik woorden (praatje) om je voorbeeld (plaatje) te ondersteunen. Gebruik eenvoudige woorden en sluit aan op hun belevingswereld.

Dribbelen en drijven
Wat? • Met de bal afstand overbruggen. Bestaat uit snelheid maken met bal, afschermen van de bal, de bal kort bij je houden, de richting veranderen – kappen – een schijnbeweging maken en passeren.
Waar en wanneer? • 'Dribbelen' is het voortbewegen van de bal in een laag of hoger tempo in een kleine ruimte. 'Drijven' is het voortbewegen van de bal in een hoog tempo in een grote ruimte.
Hoe? • Speelbeen: raak de bal zodanig en zo vaak dat je hem in het looptempo en in goede richting kan meenemen. 'De bal aan een elastiekje.' Voet speelbeen: houd juiste spanning in voet en enkel, laat de bal niet wegspringen. Raakvlak: beroer de bal afhankelijk van richtingsverandering afwisselend met wreef, binnen- of buitenkant van de voet. Romp: buig bovenlichaam iets over de bal, ondersteun de balans met je armen. Lopen: knieën licht gebogen. Aandacht: op omgeving (spelsituatie) en op het veld direct in de omgeving van de bal (oneffenheden in het gras).
Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • Sneller dribbelen, anders pakt hij de bal van je af (Je aanloopsnelheid is te laag) – Speel de bal niet te ver voor je uit – Ga niet te dicht naar de verdediger toe – Maak de schijnbeweging op tijd, anders pakt de verdediger de bal – Versnel tijdens en na de passeeractie, anders ben je makkelijk te verdedigen – Scherm de bal tijdens en na de passeeractie af, houd je lichaam tussen tegenstander en bal – Snijd na de passeeractie de tegenstander de pas af.

Aannemen en meenemen
Wat? • Het controleren van de bal kan met de binnenkant voet, wreef, buitenkant voet, bovenbeen, borst en onder de voetzool. Het verwerken van de bal kan door weg te draaien en van richting te veranderen.
Wanneer? • De bal wordt aangenomen na een fout van de tegenstander of na het inspelen van de bal door de trainer. Vervolgens moet je als speler dribbelen richting de doeltjes van de tegenpartij.
Hoe? • Kies goed positie ten opzichte van bal en tegenstander. Met uitzondering van de armen kan de bal met alle lichaamsdelen aan- en meegenomen worden. Ga altijd eerst de bal tegemoet, en laat bij contact met de bal de speelvoet als 'een vrij hangend net' soepel en flexibel met de bal meegaan om zodoende de bal 'dood' te maken, te controleren. Bewaar de balans met de arm. Gebruik zo min mogelijk handelingen om de bal weer speelklaar te leggen.
Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • 'Maak de bal langzaam' (Haal tijdens het aannemen van de bal de snelheid eruit) – Laat de bal niet te ver van je voet stuiten – Neem de bal zo aan dat je 'm na de aanname vooruit kunt dribbelen.

Schieten
Wat? • Een doelpoging met de voet kan met wreef, binnenkant, buitenkant, punt, hak.
Waar en wanneer? • Als de speler in een kansrijke positie staat en hij met een schot op één van de twee doeltjes een doelpunt kan maken. Als hij verder van de doeltjes staat, is het verstandiger om met de wreef te trappen. Staat hij dicht bij de doeltjes, dan kan hij de bal beter met de binnenkant in één van de twee doeltjes plaatsen.
De wreeftrap: hoe? • Kies goed positie ten opzichte van de bal. Plaats standbeen met laatste grote stap naast, voorbij of achter de bal, punt van de voet in de speelrichting, knie licht gebogen – standbeen iets voorbij de bal, bal blijft laag, standbeen iets achter de bal en 'm aan de onderkant raken, bal gaat omhoog. Buig romp – eerst achterwaarts, dan helft over het standbeen zijwaarts, maak zo ruimte voor de wreef, dan explosief voorwaarts op moment van schieten. Breng speelbeen vanuit heup en knie achterwaarts, zwaai dan voorwaarts. Strek en span speelbeen. Raak de bal met binnenkant of volle wreef, afhankelijk van situatie. Raak de bal meer aan de onderkant, dan gaat de bal omhoog, meer in het midden dan blijft de bal laag.
Binnenkant voet: hoe? • Kies goed positie ten opzichte van de bal. Standbeen licht gebogen, dicht bij de bal, voet meestal in speelrichting. Speelbeen iets naar buiten gedraaid, knie en enkel gebogen. Speelvoet iets naar buiten gedraaid, loodrecht op speelrichting, voetpunt opgetrokken, enkel aangespannen. Raak de bal met binnenkant voet – meer aan de onderkant, dan gaat de bal omhoog, meer aan de bovenkant, dan blijft de bal laag.
Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • 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 doeltjes zijn en plaats de bal met binnenkant of buitenkant voet in één van de doeltjes (korte afstand) of met de wreef (lange afstand).

Aanwijzingen verdedigen

Doe altijd voor hoe ze een voetbalhandeling moeten uitvoeren, gebruik woorden (praatje) om je voorbeeld (plaatje) te ondersteunen. Gebruik eenvoudige woorden en sluit aan op hun belevingswereld.

Druk zetten op de balbezitter
Wat? • Voorkomen dat de bal op de doeltjes geschoten kan worden of vooruit kan worden gedribbeld.
Waar en wanneer? • Over het gehele speelveld, als de tegenstander dreigt te gaan dribbelen of de bal op één van de doeltjes dreigt te schieten.
Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • Kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie: kom steeds tussen bal en de eigen doeltjes, scherm de doeltjes af – Niet te snel naar de tegenstander toe, behoedzaam naderen – Niet te langzaam naar de tegenstander toe, als je te lang wacht dan heeft hij tijd en ruimte om te schieten of te dribbelen – 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.

Duel om de bal
Wat? • De bal kan worden veroverd met een sliding, een schouderduw of een duel om de bal.
Waar en wanneer? • Over het gehele speelveld, als er een goede kans is om de bal te veroveren. Wanneer je als speler te gretig bent kan het zijn dat je (makkelijk) wordt uitgekapt of de bal mist.
Wat ziet de coach, wat doet hij voor en wat zegt hij? • Kies het juiste moment om de bal te veroveren. Bijvoorbeeld na fout van tegenstander, bal te ver voor hem uit, foute aanname – Ga niet te snel naar de grond.