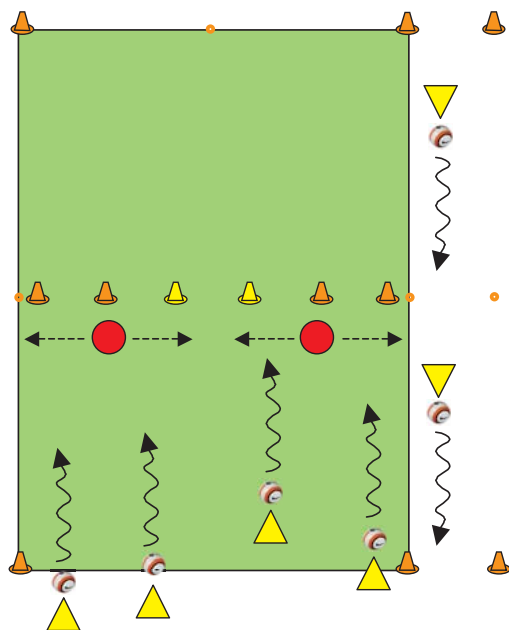


oversteekspel - 2 verdedigers en doeltjes



Regels:

- 6 spelers met bal proberen te dribbelen naar de overkant
- na het passeren van de verdedigers kunnen de aanvallers alleen punten krijgen wanneer ze door één van de drie doeltjes dribbelen en via het 'slootje' terugkomen
- dribbelen door de doeltjes aan de zijkant (oranje) = 1 punt; dribbelen door het middelste doeltje (geel) = 2 punten
- als de verdediger de bal verovert en de bal onder controle heeft (bal onder de voet) of als de bal van de aanvaller buiten de ruimte komt krijgen de verdedigers 1 punt
- de verdedigers mogen alleen verdedigen in de ruimte voor de doeltjes
- de speler die het eerst 8 punten haalt is winnaar, de verdedigers die samen in 2 minuten de meeste punten halen zijn de winnaars

Organisatie:

- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 20-25 meter
- breedte: 15-18 meter

Aantal spelers:

- 8-10 spelers

Materiaal:

- 8 ballen
- 12 pionnen
- 2 hesjes (alleen de verdedigers)
- 8 hoedjes

Inhoud - Bedoeling van deze vorm

Karakteristiek:

Aanvallen

- met de bal langs de verdedigers en door één van de drie doeltjes dribbelen zonder dat de verdedigers de bal afpakken of de bal buiten de ruimte komt

Verdedigen

- positie kiezen tussen aanvallers en de doeltjes
- speler(s) met de bal insluiten en dwingen tot het maken van een fout
- bal afpakken en controleren (voet op de bal)

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- overzicht houden in de situatie, waar staan de verdedigers / waar is ruimte
- kiezen van het juiste moment om in te dribbelen
- bal steeds onder controle houden, veranderen van richting en versnellen met de bal of juist terug gaan naar de beginlijn
- kiezen van het moment en de richting van de passeeractie
- afsnijden van de pas van de verdediger en het afschermen van de bal

Verdedigen

- bal blijven zien
- zonder overtredingen het scoren van de tegenstander beletten
- positie kiezen tussen tegenstander en de doeltjes
- druk op de bal houden en de bal op het juiste moment veroveren
- met elkaar een speler insluiten / samenwerken

Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken

- veld smaller maken
- doeltjes waar doorheen gedribbeld kan worden kleiner maken (pionnen dicht bij elkaar)
- maximaal 3 spelers tegelijkertijd mogen dribbelen

Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken

- veld breder en/of langer maken
- oversteekspel met 2 verdedigers (voorfase 1.1 / WU – variant)
- oversteekspel met 1 verdediger en doeltjes (voorfase / WU 1.2)

Tip:

- wanneer steeds dezelfde spelers de meeste punten krijgen is het verstandig om teams te maken en het team dat de meeste punten haalt binnen 2 minuten is de winnaar

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.

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 door de goaltjes gedribbeld kan worden

Waar en wanneer? • In de ruimte tussen de beginlijn en de drie doeltjes

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 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 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.

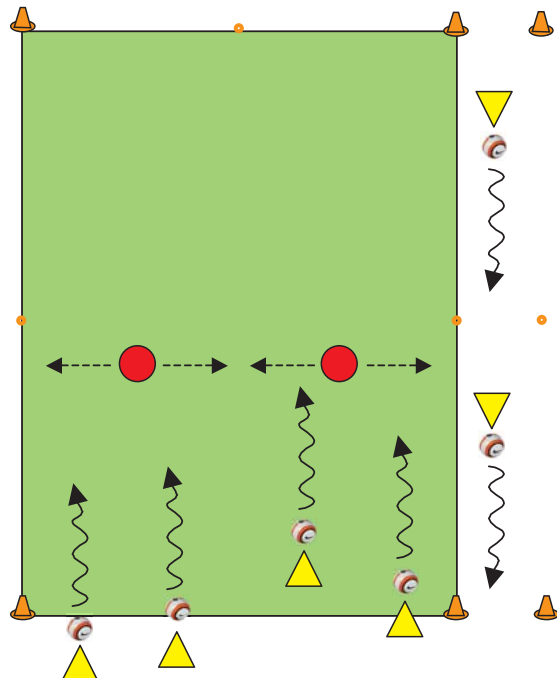
Duel om de bal

Wat? • De bal kan worden veroverd met een sliding, een schouderduw of een duel om de bal.

Waar en wanneer? • In de ruimte tussen de beginlijn en de drie doeltjes, 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 passeeractie – Ga niet te snel naar de grond.

oversteekspel - 2 verdedigers



Regels:

- 6 spelers met bal proberen te dribbelen naar de overkant
- na het passeren van de verdedigers kunnen de aanvallers alleen punten krijgen wanneer ze over de lijn aan de overkant dribbelen en vervolgens via het 'slootje' terugkomen
- als de verdediger de bal veroverd en de bal onder controle heeft (bal onder de voet) of als de bal van de aanvaller buiten de ruimte komt krijgen de verdedigers 1 punt
- de speler die het eerst 5 punten haalt is winnaar, de verdedigers die samen in 2 minuten de meeste punten halen zijn de winnaars

Organisatie:

- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 20-25 meter
 - breedte: 15-18 meter

Aantal spelers:

- 8-10 spelers

Materiaal:

- 8 ballen
- 6 pionnen
- 2 hesjes (alleen de verdedigers)
- 8 hoedjes

Inhoud - Bedoeling van deze vorm

Karakteristiek:

Aanvallen

- met de bal langs de verdedigers en naar de overkant dribbelen zonder dat de verdedigers de bal afpakken of de bal buiten de ruimte komt

Verdedigen

- positie kiezen tussen aanvallers en de lijn
- speler(s) met de bal insluiten en dwingen tot het maken van een fout
- bal afpakken en controleren (voet op de bal)

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- overzicht houden in de situatie, waar staan de verdedigers / waar is ruimte
- kiezen van het juiste moment om in te dribbelen
- bal steeds onder controle houden, veranderen van richting en versnellen met de bal of juist terug gaan naar de beginlijn
- kiezen van het moment en de richting van de passeeractie
- afsnijden van de pas van de verdediger en het afschermen van de bal

Verdedigen

- bal blijven zien
- zonder overtredingen het scoren van de tegenstander beletten
- positie kiezen tussen tegenstander en de lijn
- druk op de bal houden en de bal op het juiste moment veroveren
- met elkaar een speler insluiten / samenwerken

Methodiek - Moeilijker/Makkelijker

Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken

- veld smaller maken
- maximaal 3 spelers tegelijkertijd mogen dribbelen
- oversteekspel met 2 verdedigers en doeltjes (voorfase 1.1 / WU)

Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken

- veld breder en/of langer maken
- oversteekspel met 1 verdediger met of zonder doeltjes (voorfase / WU 1.2)

Tip:

- wanneer steeds dezelfde spelers de meeste punten krijgen is het verstandig om teams te maken en het team dat de meeste punten haalt binnen 2 minuten is de winnaar

Voorfase **1.1** / warming-up - variant

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.

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 naar de overkant wordt gedribbeld

Waar en wanneer? • In de aangegeven ruimte, als er een goede kans is om de bal te veroveren.

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 lijn, scherm de lijn 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 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.

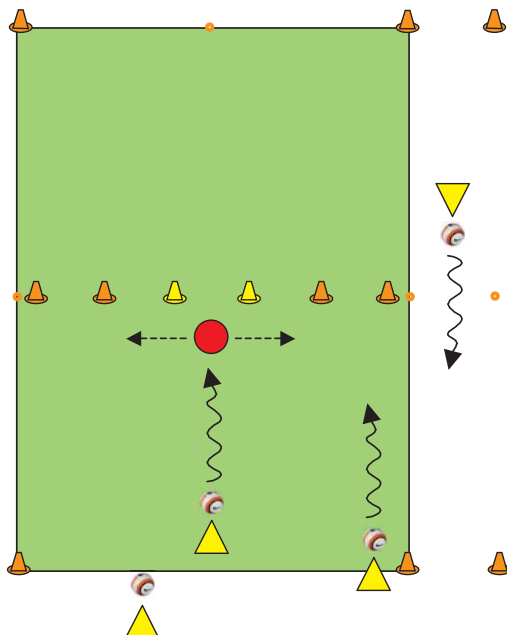
Duel om de bal

Wat? • De bal kan worden veroverd met een sliding, een schouderduw of een duel om de bal.

Waar en wanneer? • In de aangegeven ruimte, 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 passeeractie – Ga niet te snel naar de grond.

oversteekspel - 1 verdediger en doeltjes



Regels:

- 3-4 spelers met bal proberen te dribbelen naar de overkant
- na het passeren van de verdedigers kunnen de aanvallers alleen punten krijgen wanneer ze door één van de drie doeltjes dribbelen en via het 'slootje' terugkomen
- dribbelen door de doeltjes aan de zijkant (oranje) = 1 punt; dribbelen door het middelste doeltje (geel) = 2 punten
- als de verdediger de bal verovert en de bal onder controle heeft (bal onder de voet) of als de bal van de aanvaller buiten de ruimte komt krijgt de verdediger 1 punt
- de verdediger mag alleen verdedigen in de ruimte voor de doeltjes
- de speler die het eerst 8 punten haalt is winnaar, de verdediger die in 2 minuten de meeste punten haalt is de winnaar

Organisatie:

- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
- lengte: 20-25 meter
- breedte: 10-15 meter

Aantal spelers:

- 4-5 spelers

Materiaal:

- 4 ballen
- 12 pionnen
- 1 hesje (alleen de verdediger)
- 8 hoedjes

Inhoud - Bedoeling van deze vorm

Karakteristiek:

Aanvallen

- met de bal langs de verdediger en door één van de drie doeltjes dribbelen zonder dat de verdediger de bal afpakt of de bal buiten de ruimte komt

Verdedigen

- positie kiezen tussen aanvallers en de doeltjes
- speler(s) met de bal insluiten en dwingen tot het maken van een fout
- bal afpakken en controleren (voet op de bal)

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- overzicht houden in de situatie, waar staat de verdediger / waar is ruimte
- kiezen van het juiste moment om in te dribbelen
- bal steeds onder controle houden, veranderen van richting en versnellen met de bal of juist terug gaan naar de beginlijn
- kiezen van het moment en de richting van de passeeractie
- afsnijden van de pas van de verdediger en het afschermen van de bal

Verdedigen

- bal blijven zien
- zonder overtredingen het scoren van de tegenstander beletten
- positie kiezen tussen tegenstander en de 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
- doeltjes waar doorheen gedribbeld kan worden kleiner maken (pionnen dicht bij elkaar)
- maximaal 2 spelers tegelijkertijd mogen dribbelen
- oversteekspel met 2 verdedigers met / zonder doeltjes (voorfase .1.1 / WU)

Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken

- veld breder en/of langer maken
- oversteekspel met 1 verdediger (voorfase 1.2 / WU – variant)

Tip:

- wanneer steeds dezelfde spelers de meeste punten krijgen is het verstandig om teams te maken en het team dat de meeste punten haalt binnen 2 minuten is de winnaar

Voorfase **1.2** / warming-up

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.

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 door de goaltjes gedribbeld kan worden

Waar en wanneer? • In de ruimte tussen de beginlijn en de drie doeltjes

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 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 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.

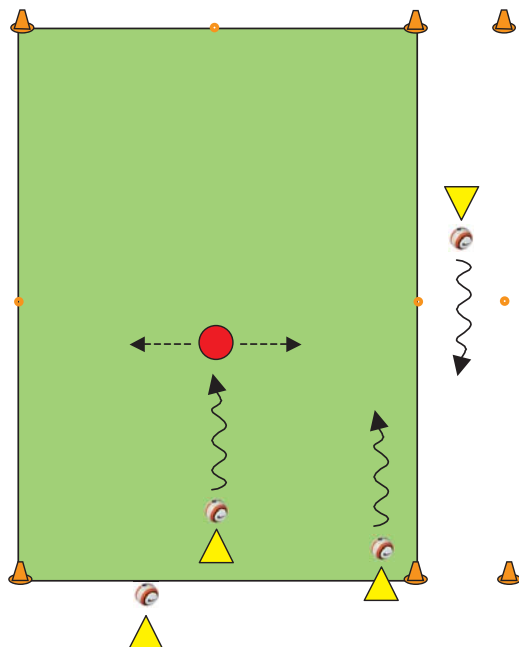
Duel om de bal

Wat? • De bal kan worden veroverd met een sliding, een schouderduw of een duel om de bal.

Waar en wanneer? • In de ruimte tussen de beginlijn en de drie doeltjes, 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 passeeractie – Ga niet te snel naar de grond.

oversteekspel - 1 verdediger



- Regels:**
- 3-4 spelers met bal proberen te dribbelen naar de overkant
 - na het passeren van de verdediger kunnen de aanvallers alleen punten krijgen wanneer ze over de lijn aan de overkant dribbelen en vervolgens via het 'slootje' terugkomen
 - als de verdediger de bal verovert en de bal onder controle heeft (bal onder de voet) of als de bal van de aanvaller buiten de ruimte komt krijgt de verdediger 1 punt
 - de speler die het eerst 5 punten haalt is winnaar, de verdediger die in 2 minuten de meeste punten haalt is de winnaar.

- Organisatie:**
- afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
 - lengte: 20-25 meter
 - breedte: 10-15 meter

- Aantal spelers:**
- 4-5 spelers

- Materiaal:**
- 4 ballen
 - 6 pionnen
 - 1 hesje (alleen de verdediger)
 - 8 hoedjes

Inhoud - Bedoeling van deze vorm

- Karakteristiek:**
- Aanvallen**
 - met de bal langs de verdediger en naar de overkant dribbelen zonder dat de verdediger de bal afpakt of de bal buiten de ruimte komt
 - Verdedigen**
 - positie kiezen tussen aanvallers en de lijn
 - speler(s) met de bal insluiten en dwingen tot het maken van een fout
 - bal afpakken en controleren (voet op de bal)
- Eisen aan het spel:**
- Aanvallen**
 - overzicht houden in de situatie, waar staat de verdediger / waar is ruimte
 - kiezen van het juiste moment om in te dribbelen
 - bal steeds onder controle houden, veranderen van richting en versnellen met de bal of juist terug gaan naar de beginlijn
 - kiezen van het moment en de richting van de passeeractie
 - afsnijden van de pas van de verdediger en het afschermen van de bal
 - Verdedigen**
 - bal blijven zien
 - zonder overtredingen het scoren van de tegenstander beletten
 - positie kiezen tussen tegenstander en de lijn
 - 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
 - maximaal 2 spelers tegelijkertijd mogen dribbelen
 - oversteekspel met 1 verdediger en doeltjes (voorfase 1.2 / WU)
 - oversteekspel met 2 verdedigers met / zonder doeltjes (voorfase 1.1 / WU)
- Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken**
- veld breder en/of langer maken

- Tip:**
- wanneer steeds dezelfde spelers de meeste punten krijgen is het verstandig om teams te maken en het team dat de meeste punten haalt binnen 2 minuten is de winnaar

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.

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 naar de overkant wordt gedribbeld

Waar en wanneer? • In de aangegeven ruimte, als er een goede kans is om de bal te veroveren.

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 lijn, scherm de lijn 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 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? • In de aangegeven ruimte, 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 passeeractie – Ga niet te snel naar de grond.