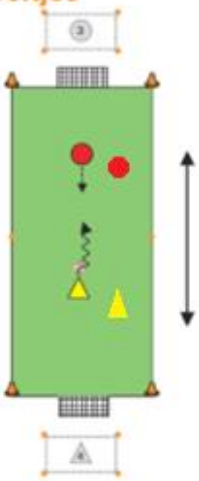
Oefenvorm **1.1**

2 tegen 2 met 2 doeltjes



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

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

Aantal spelers:
- 2-4 spelers
- eventueel organisatie 2 x uitzetten

Materiaal:
- 4 ballen
- 4 pionnen
- 2-4 hesjes (twee kleuren)
- 10 hoedjes
- 2 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 een klein doeltje
- door middel van dribbelen in kansrijke positie komen om te kunnen passen / schieten op een klein doeltje.

Verdedigen
- positie kiezen tussen tegenstander en het doeltje
- tegenstander dwingen tot het maken van fouten
- bal afpakken

Eisen aan het spel:

Aanvallen
- het aannemen, controleren van de bal en dribbelen richting het doel van de tegenpartij (eventueel na inspeelpass trainer)
- overzicht in de situatie waarheen te dribbelen, waar is ruimte
- zodra de bal vrij is (binnen schotaafstand), schieten / passen in het doeltje
- 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 het eigen doeltje
- 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 het doeltje gemaakt is met pionnen – doeltje kleiner maken
- wanneer er veel wordt geschoten en weinig wordt gedribbeld: het beïnvloeden van de verdediger (meer druk) of 1 tegen 1 lijnvoetbal (oefenvorm 1.6) of 1 tegen 1 met grote pionnen (oefenvorm 1.7)

Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken
- veld breder en/of langer maken
- verdedigers starten halverwege het speelveld (meer tijd / ruimte om in te dribbelen)
- 1 tegen 1 met 4 doeltjes (oefenvorm 1.8) of 1 (+k) tegen 1 (+k) met grote doelen (oefenvorm 1.5)

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 oefenvormen zijn: 1 (+k) tegen 1 (+k) met grote doelen (oefenvorm 1.5), 1 tegen 1 lijnvoetbal (oefenvorm 1.6), 1 tegen 1 met grote pionnen (oefenvorm 1.7) en 1 tegen 1 met 4 doeltjes (oefenvorm 1.8)

Oefenvorm 1.1

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 na een fout van de tegenstander of na het inspelen van de bal door de trainer. Vervolgens moet je als speler dribbelen richting het doeltje 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 een doelpunt kan maken. Als hij verder van het doeltje staat, is het verstandiger om met de wreef te trappen. Staat hij dicht bij het doeltje, dan kan hij de bal beter met de binnenkant in het doeltje 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 het doeltje is en plaats de bal met binnenkant of buitenkant voet in het doeltje (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 het doeltje 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 het doeltje 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 het eigen doeltje, scherm het doeltje 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.