

## Organisatie

- Lengte: 32 meter.
- Breedte: 30 - 40 meter.
- N.B.: vanaf iedere positie op het veld moet gescoord kunnen worden!

Afmetingen, afhankelijk van leeftijd en vaardigheid.

- 4 pionnen
- 8 afbakenschijven
- 2 grote doelen

## Materiaal

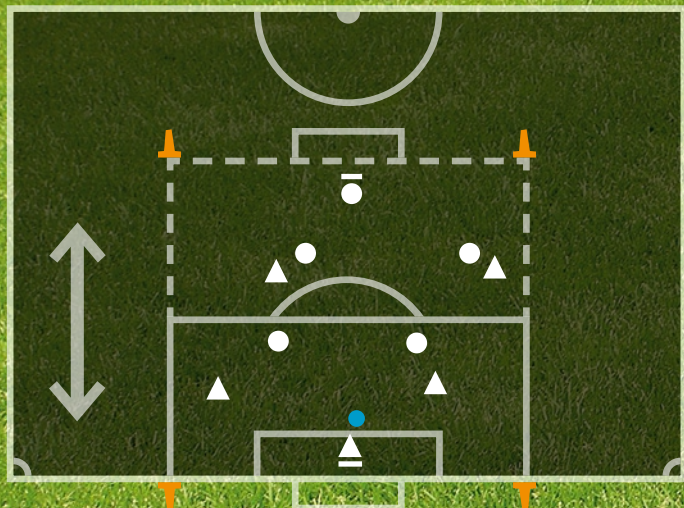
- 1 bal
- 8 hesjes

## Aantal spelers

- 8 tot 16 + 2 keepers

# BETER LEREN VOETBALLLEN

SEIZOEN 2007/'08



**P5** meer materialen zijn wenselijk voor een goed verloop van de training meer ballen; snellere spelhervatting, ieder team hesjes; betere onderscheiding, etc.

**BASISVORM  
NOVEMBER**

**4 TEGEN 4  
MET 2 GROTE DOELN**

2.

1.

**Aan- en meenemen van de bal**

- Raakvlak: Binnenkant of volle wreef, afhankelijk van de situatie.
- Aandachtspunten voor de uitvoering:
  - Bij snel en kort spel (positiespel).
  - Wreef, binnenkant voet, voetzool, bovenbeen, borst/buik, hoofd.
- Principe: eerst de bal tegemoet gaan en bij contact met de bal als een vrijhangend net soepel en flexibel met de bal meegaan en zodoende bal "dood" maken, controleren.
- Balans van het lichaam door middel van armhouding.
- Zo min mogelijk handelingen gebruiken om de bal weer speelklaar te leggen.
- Voortgaand aan het aan- en meenemen van de bal heeft de speler de mogelijkheid met een schijnbeweging de tegenstander te misleiden en aldus meer ruimte en tijd voor het aan- en meenemen van de bal te creëren.
- Bal kan niet direct doorgespeeld worden.
- Spel moet verplaatst worden van weinig speelruimte naar meer speelruimte.

**Passen binnenkant voet**

- Raakvlak: Binnenkant of volle wreef, afhankelijk van de situatie.
- Aandachtspunten voor de uitvoering:
  - Bij snel en kort spel (positiespel).
  - Wreef, binnenkant voet, voetzool, bovenbeen, borst/buik, hoofd.
- Principe: eerst de bal tegemoet gaan en bij contact met de bal als een vrijhangend net soepel en flexibel met de bal meegaan en zodoende bal "dood" maken, controleren.
- Balans van het lichaam door middel van armhouding.
- Zo min mogelijk handelingen gebruiken om de bal weer speelklaar te leggen.
- Voortgaand aan het aan- en meenemen van de bal heeft de speler de mogelijkheid met een schijnbeweging de tegenstander te misleiden en aldus meer ruimte en tijd voor het aan- en meenemen van de bal te creëren.
- Bal kan niet direct doorgespeeld worden.
- Spel moet verplaatst worden van weinig speelruimte naar meer speelruimte.

**Veel voorkomende voetbalhandelingen met bal (techniek) in deze vorm**

**De wreeftrap**

- Wanneer de wreeftrap?
- Bij schieten op het doel.
- Aandachtspunten voor de uitvoering:
  - Goed positiekiezen ten opzichte van de bal (waarmemen).
  - Standbeen: Via laatste grote stap naast, voorbij of achter de bal plaats, punt van de voet in de speelrichting, knie licht gebogen.
  - Standbeen iets voor bij de bal, bal blijft laag.
  - Karaktersitatie Verdedigen: Aanvoeren van de voet, punt van de voet in de speelrichting, knie licht gebogen.
  - Nauwkeurig en met juiste balansheid (schijnbewegingen)
  - Passeracties om bal vrij te krijgen.
  - Fasseeracties om bal vrij te krijgen.
  - Zoda bal vrij is, schieten.
  - Goed verzorgd positiespel
  - Medespelers in scoringspositie brengen, bal klaarleggen.
  - Spelvoorzetting van de doelverdediger belangrijk.
- Eisen Aanvallen:
  - Scoren.
  - Vrij lopen zonder bal.
  - Medespelers in scoringspositie brengen, bal klaarleggen.
  - Spelvoorzetting van de doelverdediger belangrijk.
- Eisen Aanvallen:
  - Scoren.
  - Vrij lopen zonder bal.
  - Medespelers in scoringspositie brengen, bal klaarleggen.
  - Spelvoorzetting van de doelverdediger belangrijk.
- Karaktersitatie Verdedigen:
  - Scherp op balbezittende tegenstander dekken.
  - Niet uitgespeeld worden, niet laten passeren.
  - Niet terugwijken naar eigen doel.
  - Speelbeen: Vanuit heup en knie achterwaarts brengen, daarna een zwaai voorwaarts.
  - Voet speelbeen: Enkel strekken en spannen.