

Organisatie

- Afmetingen, afhankelijk van leeftijd en vaardigheid:
- Lengte: 15 - 18 meter.
- Breedte: 40 meter.

Materiaal

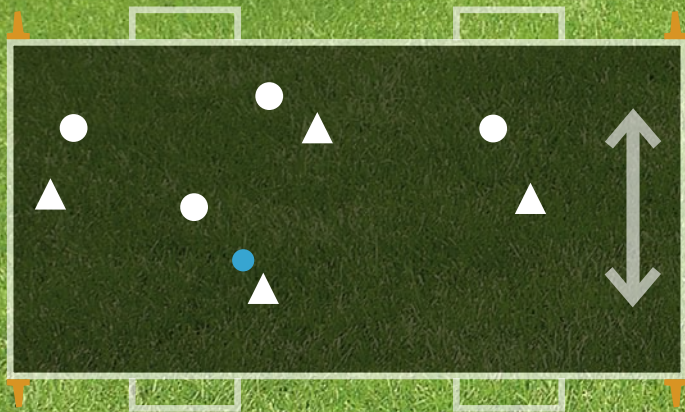
- 1 bal
- 8 hesjes
- 4 pionnen
- 8 afbakenschijven
- 4 doeltjes (3 bij 1 meter)

Aantal spelers

- 8 tot 16

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 OKTOBER 2007
4 TEGEN 4
MET 4 KLEINE DOELTJES**

2.

1.

Techniek in deze basisvorm

Passen binnenkant voet

- Goed positie kiezen ten opzichte van de bal en kort spel (postiespel).
- Nauwkeurigheid.
- Aandachtspunten voor de uitvoering (waarnemen).
- Met uitzondering van de armen en benen kan de bal met alle lichaamsdelen aan- en meegnomen worden (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.
- Raakvlak: Bal raken met binnenkant voet; speerichting.
- Speelbeen: iets naar buiten gedraaid, knie en enkel gebogen.
- Speelvoet: iets naar buiten gedraaid, loodrecht op speerichting, voetspunt opgetrokken, enkel aanspannen.
- Raakvlak: Bal raken met binnenkant voet; speerichting.
- Bal meer aan onderkant geraakt, dan gaat de bal omhoog.
- Bal meer aan bovenkant geraakt, dan blijft de bal laag.
- Voortagend aan het aan- en meemenen 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 meemenen van de bal te creëren.
- Spel moet verplaatst worden van weinig speelruimte naar meer speelruimte.

Aan- en meemenen van de bal

- Bal kan niet direct doorgespeeld worden.
- Spel moet verplaatst worden van weinig speelruimte naar meer speelruimte.

Waarom binnenkant voet?

- Goede organisatie (veldbezetting).
- Juiste moment herkennen om aanval op de bal te doen.
- Actief verdedigen (opbouw tegenpartij storen).

Basis vorm

- 4 tegen 4 met vier doeltjes
- Er kan gescoord worden door te passen in 2 kleine doeltjes.
- Karakteristiek Aanvallen
- Door snelle Wisselingen
- speelveldgedeelte kunnen scoren
- scoren
- Positioneel zeer goed
- verdedigen.
- Tegenstander dwingen tot bredtespel.
- Bal afpakken.
- Eisen Aanvallen
- Zeer hoge balsnelheid.
- Direct spel en/of aannemen-spelen.
- Goede veldbezetting.
- Juiste moment van aanbieden herkennen.

Bedelling van deze vorm

- Karakteristiek Aanvallen
- Door snelle Wisselingen
- speelveldgedeelte kunnen scoren
- scoren
- Positioneel zeer goed
- verdedigen.
- Tegenstander dwingen tot bredtespel.
- Bal afpakken.
- Eisen Aanvallen
- Zeer hoge balsnelheid.
- Direct spel en/of aannemen-spelen.
- Goede veldbezetting.
- Juiste moment van aanbieden herkennen.

Regels

- 4 tegen 4 met vier doeltjes
- Er kan gescoord worden door te passen in 2 kleine doeltjes.