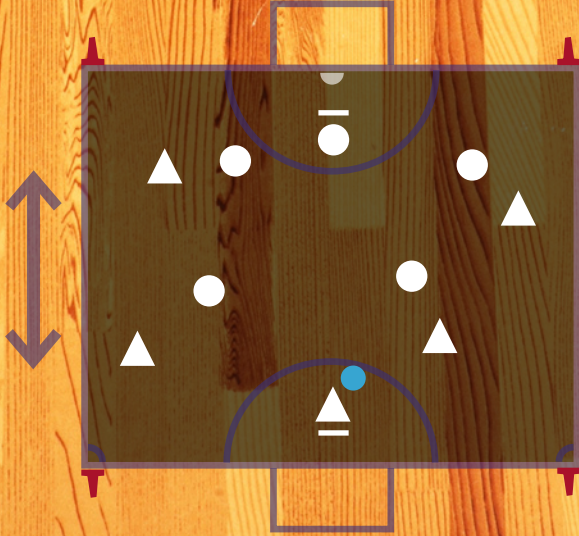


## Organisatie

- De afmetingen zijn 28 meter lengte van de zaal en de volledige breedte. Als er te weinig op doel geschoten word kan de trainer er (na het beïnvloeden van de spelers) voor kiezen om de vorm te vereenvoudigen en 4 tegen 3 met keepers te spelen of zelfs kiezen voor 3 tegen 2 met keepers.

# BETER LEREN VOETBALLLEN

## SEIZOEN 2007/'08



## Materiaal

- 4 hesjes
- 5 ballen in ieder doel
- 2 futsaldoelen

## Aantal spelers

- 8 tot 10 veldspelers en 2 keepers

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

## BASISVORM JANUARI FUTSAL (JUNIOREN)

## 4 TEGEN 4 MET KEEPERS

2. ↩

1. ↩

**Aandachtspunten voor de uitvoering:**

- Goed positie kiezen t.o.v. bal.
- Standbeem.
- Via laatste grote stap naast, voorbij of achter de bal plaatsen, punt van de voet in de speelrichting, knie licht gebogen.
- Standbeem iets voorbij de bal (laag).
- Standbeem iets achter de bal, bal aan de onderkant raken (hoog).
- Romp:
- Wordt achterwaarts gebogen en buigt voorwaarts op moment van schieten.
- Helt over het standbeem zijwaarts.
- Speelbeem:
- Vanuit heup en knie achterwaarts brengen, daarna zwaai voorwaarts.
- Wreef:
- Voet speelbeem:
- Enkel strekken en spannen.
- Raakvlak:
- Raakvlak:
- Wreef:

**Aan- en meenemen van de bal**

**Waarom aan- en meenemen?**

- Bal kan niet op doel geschoten worden
- Het spel moet verplaatst worden van weinig speelruimte naar meer speelruimte

**Specifiek voor futsal:**

- Goed positie kiezen een opzichte van de bal en de tegenstander (vaarname).
- Als de tegenstander dichtbij is de bal met het lichaam afschermen.
- Het aannemen onder de voetzool zorgt er voor dat je niet te veel ruimte verliest en de bal dichterbij het lichaam blijft. De voet optillen maar de hiel naar de grond laten wijzen, zodat de bal niet door kan schieten. Indien je de voet van je arduw rol de bal vooruit en kan je gelijk komen tot een actie. Is de tegenstander in de buurt dan de bal dichterbij houden en dan kun je eventueel nog een punter geven. Haal je voet naar je toe dan kan je de bal achter je standbeem doorhalen en een andere richting kiezen.
- Voorafgaand aan het aan- en meenemen van de bal heeft de speler de mogelijkheid met een schijnbeweging de tegenstander te misleiden en zo kan hij meer tijd en ruimte creëren om tot een schot op doel te komen.

**Veel voorkomende voetbal-handelingen met bal (techniek) in deze vorm. Schieten staat centraal in deze vorm. De wijze is afhankelijk van de situatie. (wreef of puntl)**

**Punter**

- Tijd (weinig).
- Snel tot schieten komen.
- Aandachtspunten voor de uitvoering:
- Situatie waarin je snel moet schieten.
- Ball ligt meestal onder je.
- Standbeem meestal naast de bal, licht gebogen.
- De bal raken iets onder of in het midden van de bal.
- Raak je de bal aan de onderkant dan gaat de bal omhoog.
- Raak je de bal in het midden dan blijft de bal laag.
- Korte explosieve zwaai met schietbeem.

**De wreeftrap**

- Bij schieten op doel.
- Verplaatsen van het spel op grote afstand.

**Wanneer de wreeftrap?**

- Blokkeren van het schietbeem van je tegenstander.

**Bedoeling van deze vorm**

- Een doelpunt is 2 punten.
- Een schot op goal is 1 punt.
- Keepers mogen niet scoren.

**Regels**

- Eisen Aanvallen:
- Aanvallen, scoren.
- Eisen Aanvallen:
- Eisen Verdedigen:
- Vooruit verdedigen.
- Tegenstander dwingen tot passen.
- Tegenstander dwingen naar de zijkant.
- Van binnen uit verdedigen.
- Eisen Verdedigen:
- Raak je de bal aan de onderkant dan gaat de bal omhoog.
- Raak je de bal in het midden dan blijft de bal laag.
- Korte explosieve zwaai met schietbeem.
- Snel druk geven op de bal door de dichtst bijzijnde speler.
- Blokkeren van het schietbeem van je tegenstander.