

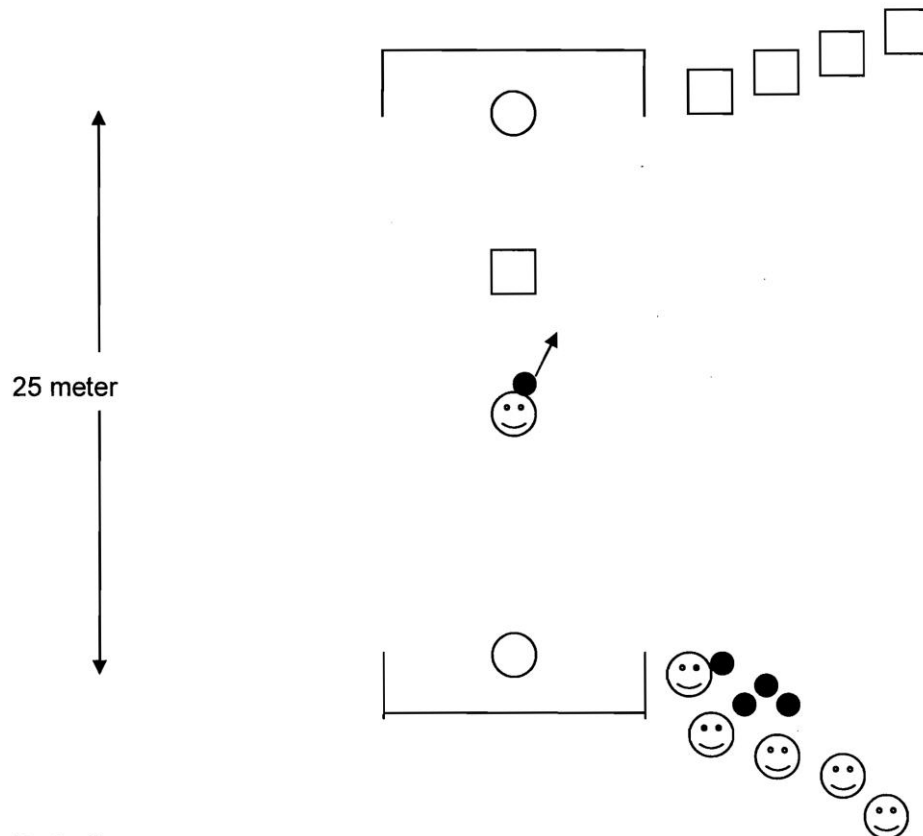
Het benutten van kansen

“We creëren de kansen maar benutten ze niet” is een veel gehoorde kreet van trainers. In dit thema worden een aantal oefenvormen aangereikt waarin dit probleem geoefend kan worden.

E. Het benutten van kansen

Duel 1 tegen 1

Doel: *Het verbeteren van het uitspelen van het duel 1 tegen 1*



Bedoeling:

Speler met bal probeert zijn tegenstander uit te spelen en te komen tot scoren. Duel duurt slechts 15 seconden. Na het duel wordt er aangesloten in de andere rij. Het gaat om het snel uitspelen van de situatie. Actie maken, passeren en schieten.

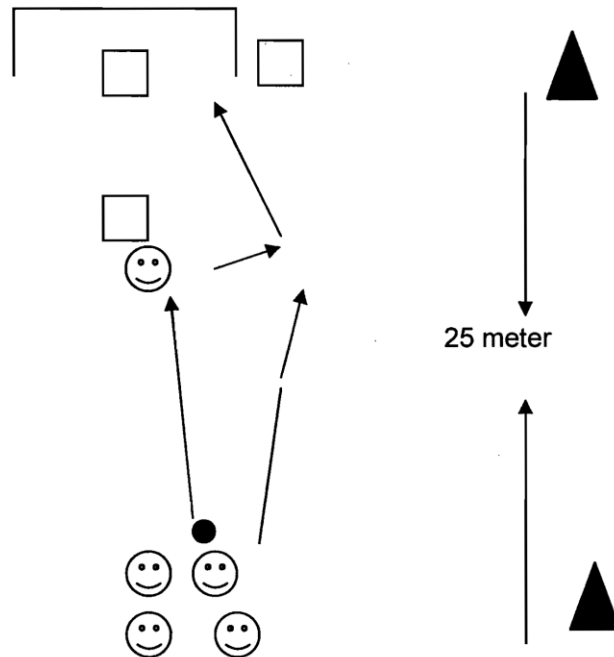
Variatie: In plaats van 1 tegen 1 wordt er 2 tegen 2 gespeeld.

Aanwijzingen:

- Maak snelheid aan de bal
- Maak een schijnbeweging
- Handel snel
- Schiet met de wreef

Twee tegen een

Doel: *Het verbeteren van het benutten van kansen na het aanspelen van een spits*



Noot: Bij voorkeur werken op 2 doelen. De situatie dus tweemaal uitzetten. Als dit niet mogelijk is de rest van de groep 4 tegen 4 laten spelen en dan na verloop van tijd wisselen.

Bedoeling:

Een speler speelt de zich aanbiedende spits aan en vervolgens wordt het duel twee tegen één uitgespeeld. Spits kan zelf de passeeractie maken of kaatsen op de inkomende speler. Het gaat om slagvaardigheid in het afronden van een ontstane kans.

Variatie:

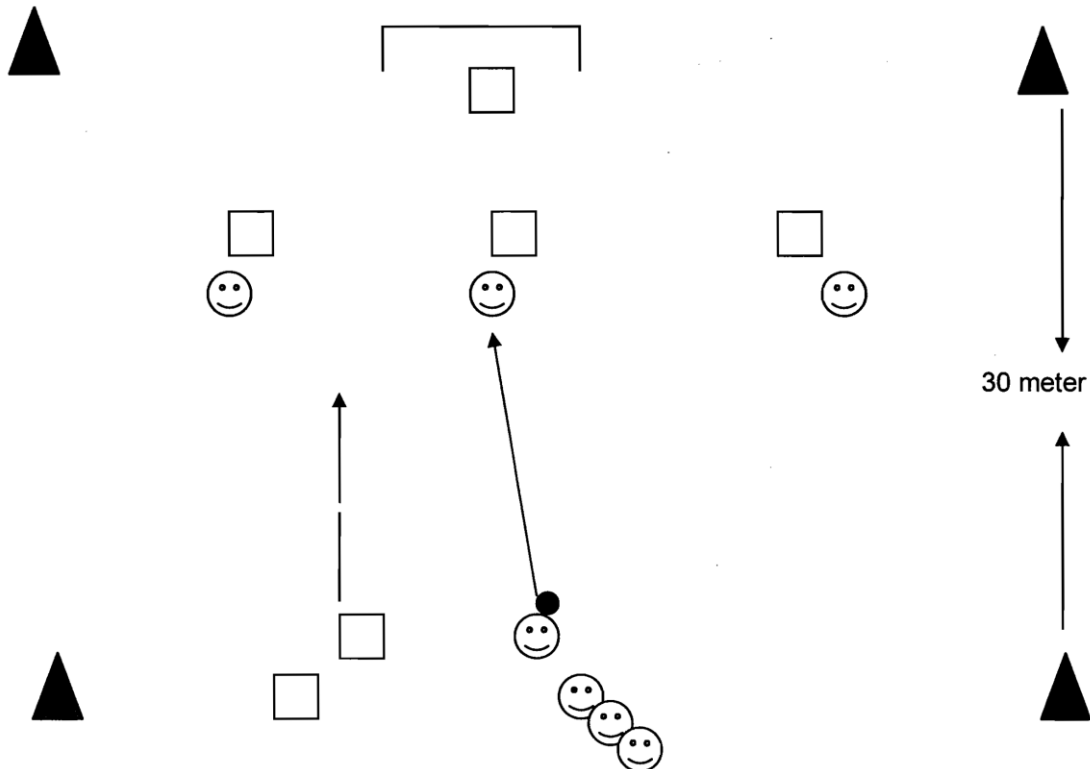
- Na het aanspelen tijdslimiet, bijvoorbeeld 15 seconden
- Een tweede verdediger start op het moment dat de spits wordt aangespeeld vanaf de pilon. Dan wordt het dus 2 tegen 2.

Aanwijzingen:

- Kom los van je tegenstander
- Maak een vooractie
- Bescherm de bal goed bij aanname
- Speel de verdediger snel uit, wacht niet te lang

Het uitspelen van de verdediging

Doel: *Het verbeteren van het uitspelen van de verdediging*



Bedoeling:

Middenvelder speelt een zich aanbiedende spits aan. De middenvelder sluit bij en een extra verdediger doet ook mee vanaf het moment van aanspelen. Zo ontstaat er een 4 tegen 4 situatie die snel moet worden uitgespeeld.

Variatie:

Te moeilijk voor de aanvallers? De verdedigende middenvelder blijft achterwege
Een tweede aanvallende middenvelder doet ook mee

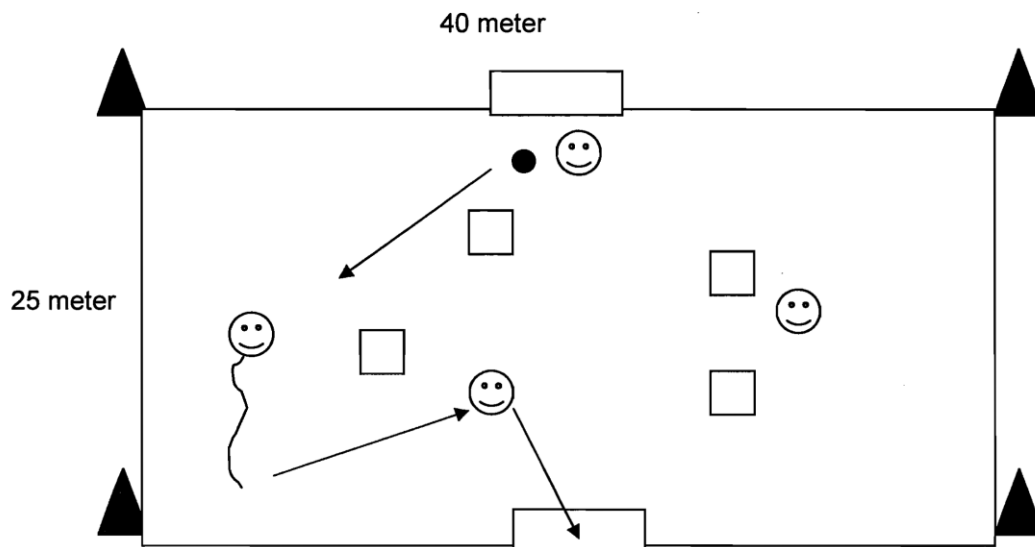
Een andere mogelijkheid is de middenvelder de bal te laten brengen, waardoor de verdediging een keuze moet maken, zo ontstaan er kansen.

Aanwijzingen:

- Geef duidelijk aan wat je wilt
- Schiet direct bij een scoringskans, wacht niet te lang
- De bal niet te snel naar de zijkant, dat is gemakkelijker om te verdedigen

4 tegen 4 op een breed en kort veld met twee grote doelen

Doel: *Het verbeteren van het benutten van kansen*



Noot: De rest van de groep speelt 3 tegen 3 (of 4 tegen 4) lijnvoetbal. Na verloop van tijd wisselen.

Partijspel 4 tegen 4 op een kort en breed veld zonder keeper. Door het korte veld, de grote doelen en het feit dat er geen keeper is, kan er snel worden gescoord. Er ontstaan veel kansen, waaruit gescoord kan worden

Variatie:

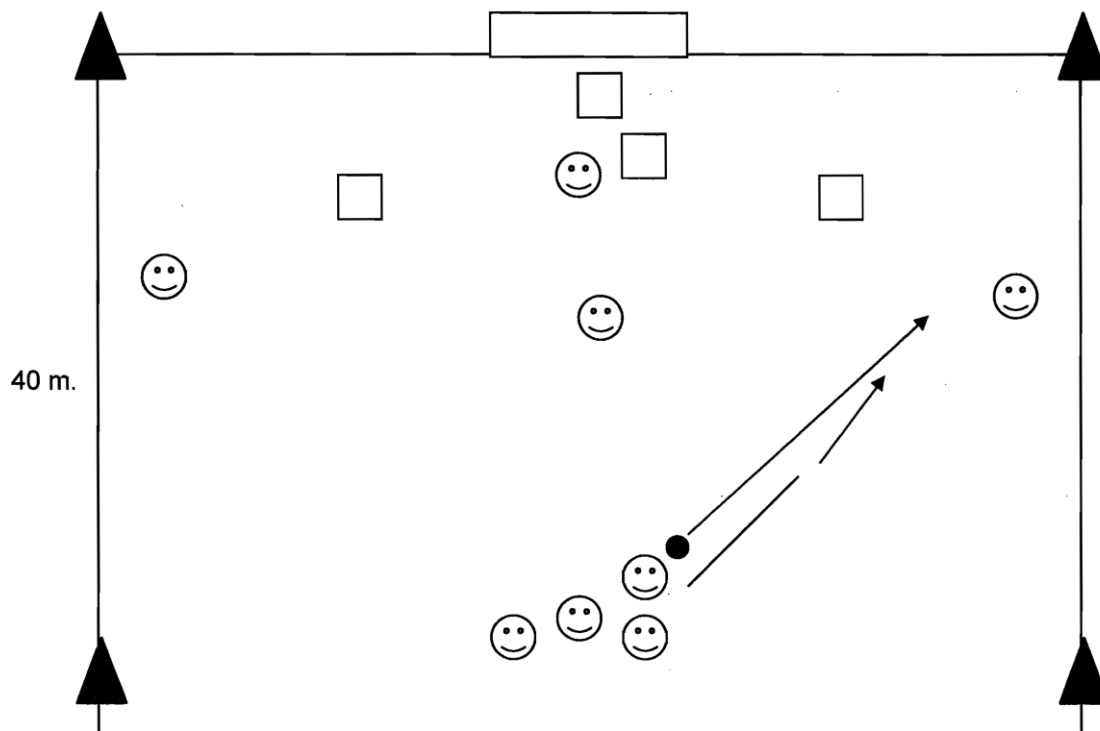
- Eventueel spelen met een keeper.
- Na de bal 3 keer te hebben gespeeld van speler naar speler moet de doelpoging plaatsvinden; eerder mag ook, later niet.

Aanwijzingen:

- Alert blijven, altijd aanspeelbaar zijn
- Heb je ruimte, schiet dan
- Schiet met de wreef

Het afwerken na een voorzet

Doel: *Het verbeteren van het afwerken na een voorzet*



Bedoeling:

Middenvelder speelt de zich anbietende rechterspits aan, dezelfde middenvelder loopt de bal achterna en is aanspeelbaar. Zo wordt er aan de zijkant 2 tegen 1 gespeeld. Deze situatie moet leiden tot een voorzet. Op de voorzet komen de centrale spits, de linker spits en de diepe middenvelder in en proberen tot afronding te komen. De verdedigers kunnen scoren door bij balverovering de bal over de zijlijn te dribbelen.

Variatie:

Zelfde situatie over links uitvoeren.
Extra aanvaller of verdediger inbrengen

Aanwijzingen:

- Blijf weg van het doel en kom pas in voor de voorzet als deze gegeven wordt.
- Posities eerste paal, tweede paal en midden voor doel
- Kom voor je verdediger
- Durf te koppen