

Het creëren van kansen en het scoren

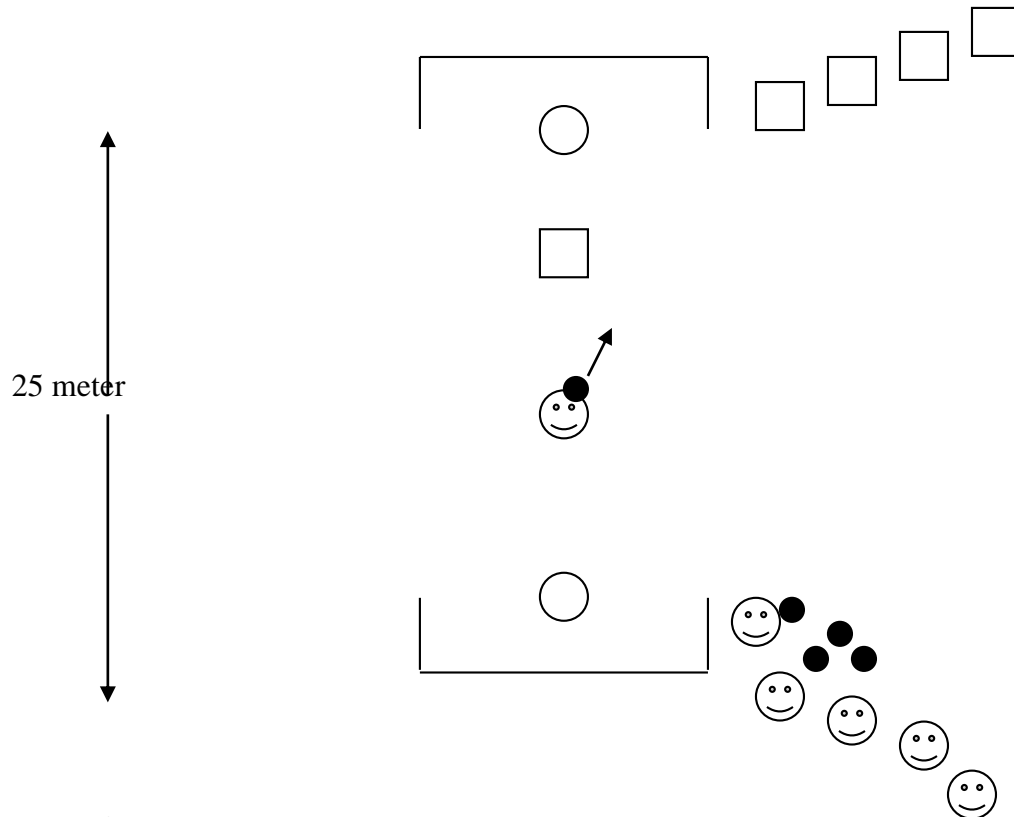
Uiteindelijk moet er gescoord worden. Hoe creëer je kansen en wat is van belang bij het benutten van kansen?

i. Het creëren van kansen en het scoren

Duel 1 tegen 1 aanvallend

Doel:

Het verbeteren van het individueel uitspelen van de tegenstander en het scoren



Bedoeling:

Duel 1 tegen 1, waarbij een verdediger moet worden uitgespeeld en er gescoord moet worden op een groot doel met keeper. Als er binnen 30 sec. niet gescoord is komt het volgend tweetal aan de beurt.

Organisatie:

Als er gescoord is sluiten de spelers aan bij het andere doel. Verdediger wordt aanvaller en omgekeerd.

Variatie:

De speler achter doel gaat niet zelf, maar passt de bal naar een speler aan de andere zijde, waarna het duel plaatsvindt.

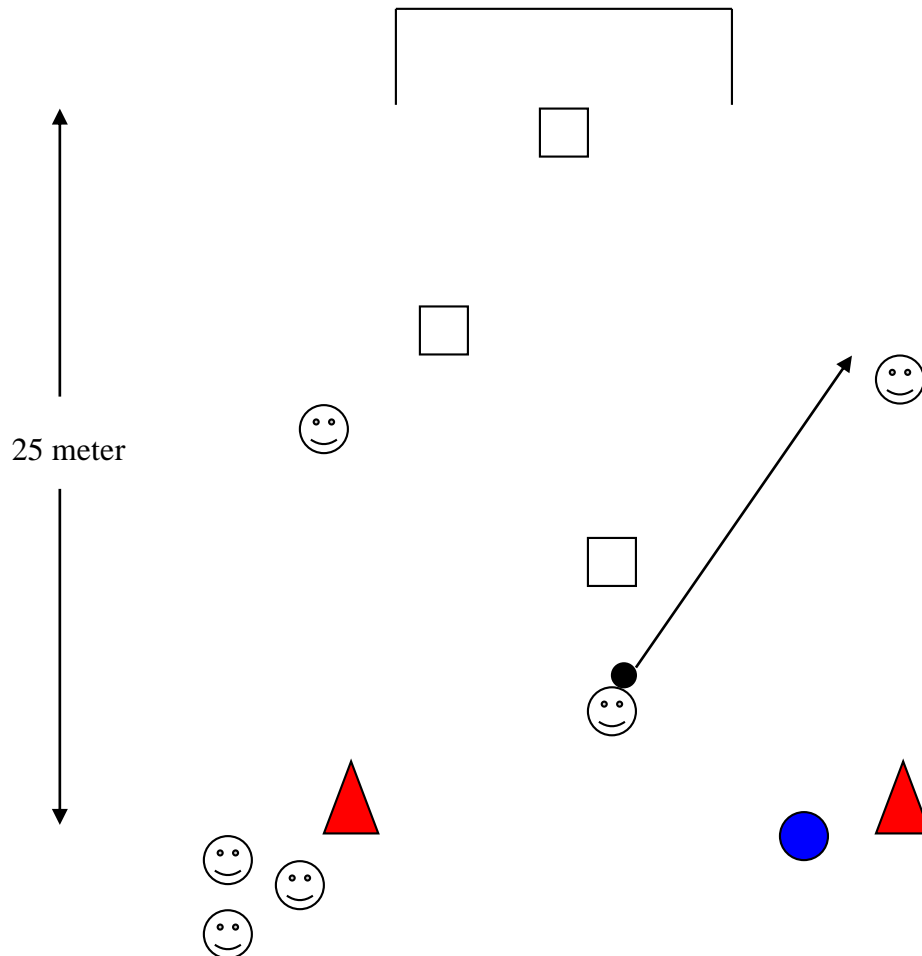
Aanwijzingen:

- Zoek je tegenstander snel op
- Maak een schijnbeweging
- Houd snelheid
- Schiet, zodra je een kans hebt

Drie tegen twee op een doel met keeper

Doel:

Het leren uitspelen van de verdediging en het scoren



Bedoeling:

Een drietal aanvallers probeert tot scoren te komen tegenover 2 verdedigers en een keeper. Het is de bedoeling dat de speler met bal zo snel mogelijk de verdediger opzoekt en via samenspel of individuele actie een scoringskans creëert. Bij balbezit kunnen de twee verdedigers scoren door de bal tussen de twee pilonnen te plaatsen.

Organisatie: Werk met vier verdedigers. Wissel na elke aanvalsactie.

Variatie:

Als er eenvoudig wordt gescoord, kan er een extra verdediger meedoen op teken van de trainer. Deze speler start dan vanaf een pilon waar de trainer staat.

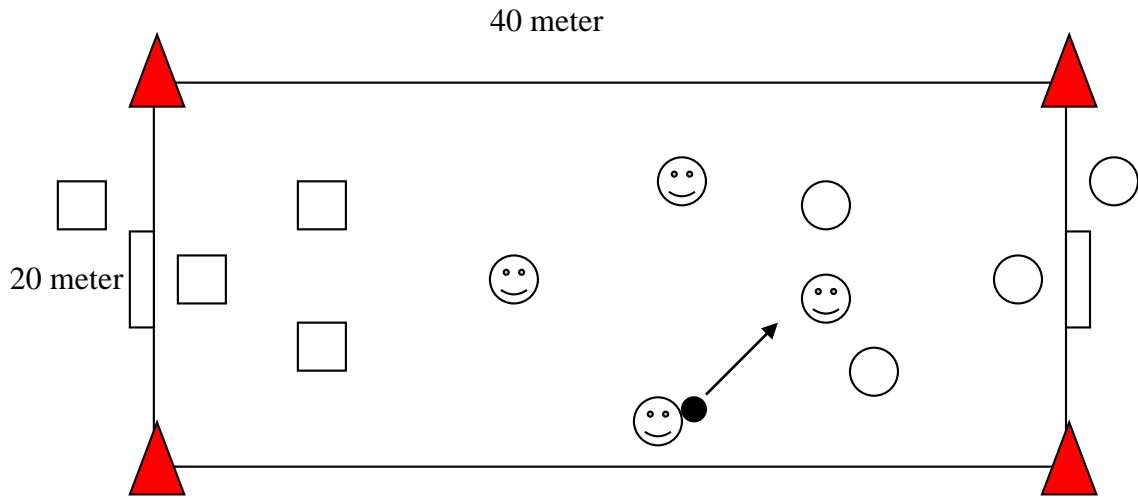
Aanwijzingen:

- Zoek snel de verdediger op, dwing hem tot een keuze
- Schiet, als je merkt dat de twee verdedigers in de zone blijven
- Laat je niet naar de zijkant duwen

Pendelvorm 4 tegen 4

Doel:

Het verbeteren van het uitspelen van een minderheid aan verdedigers



Bedoeling:

Drie 4-tallen. Het eerste viertal speelt 4 tegen 2 uit op het tweede viertal. Van dat tweede viertal staat een speler in het doel, twee spelers verdedigen en één speler staat naast het doel. Als de aanval afgerond is, krijgt het tweede viertal de bal en gaat 4 tegen 2 spelen op het derde viertal. De 3 viertallen pendelen zo heen en weer. Welk viertal maakt de meeste doelpunten?

Variatie:

Speel 4 tegen 3 als het goed gaat of 4 tegen 1 als het niet lukt.

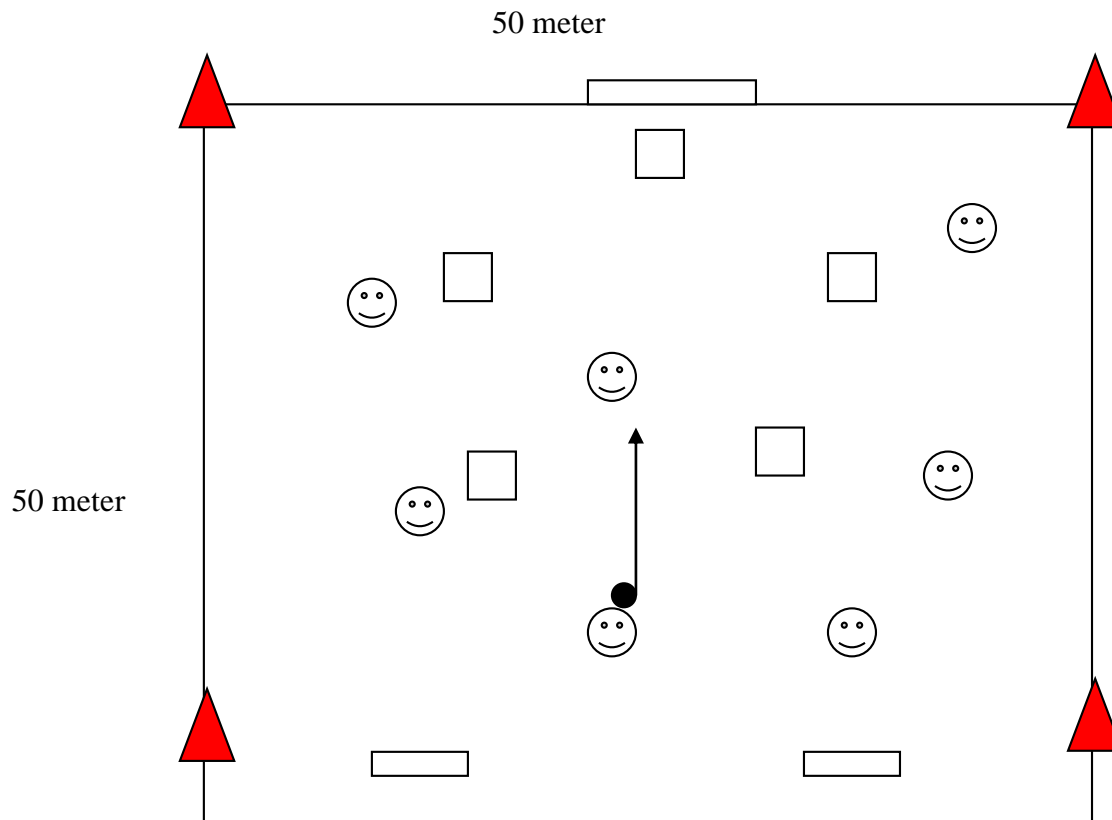
Aanwijzingen:

- Voor de balbezitter: zoek snel je tegenstander op
- Houd de bal in bezit
- Geef goede passes
- Laat je niet teveel naar de zijkant drukken

7 tegen 5 op een groot doel

Doel:

Het beter leren uitspelen van kansen



Bedoeling:

Door het overtal hebben de 7 aanvallers veel mogelijkheden om kansen te creëren en te scoren. De 4 verdedigers en de keeper kunnen bij onderschepping scoren op één van beide doeltjes. Het spel start steeds tussen de 2 kleine doeltjes, daar wordt steeds begonnen.

Variaties:

Als het scoren eenvoudig gaat, een extra verdediger inbrengen of het aantal balaanrakingen beperken van de aanvallers (bijv. de 7 mogen de bal maar 3 keer raken).

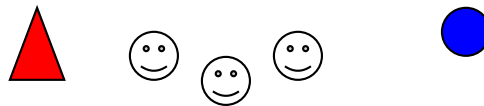
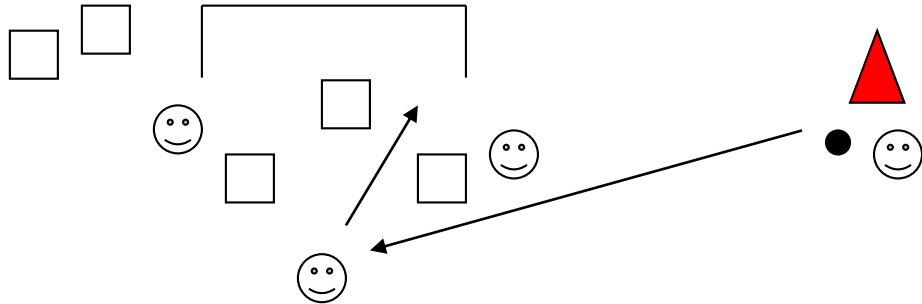
Aanwijzingen:

- Probeer snel tot scoren te komen
- Gebruik de zijkanten om ruimte te creëren
- Als de aanval vastloopt, speel dan terug op één van de achterste spelers
- Pass de bal voor je medespeler, zodat er snel geschoten kan worden

Het afronden van een voorzet

Doel:

Het verbeteren van het afronden van een voorzet



Bedoeling:

Het spel start bij de speler met bal op de hoek. Afstand ongeveer 15 meter. Deze geeft een voorzet en 3 aanvallers proberen de voorzet af te ronden. De twee verdedigers en keeper kunnen scoren door de trainer de bal toe te spelen. Na elke voorzet komt een ander 3-tal in het veld en worden ook de 2 verdedigers afgelost.

Variatie:

- Welk drietal scoort de meeste goals?
- De punten van de 3-tallen kunnen worden bijgehouden en de scores van de verdedigers, zo is het ook een wedstrijd.
- Maak de afstand groter als het goed gaat.

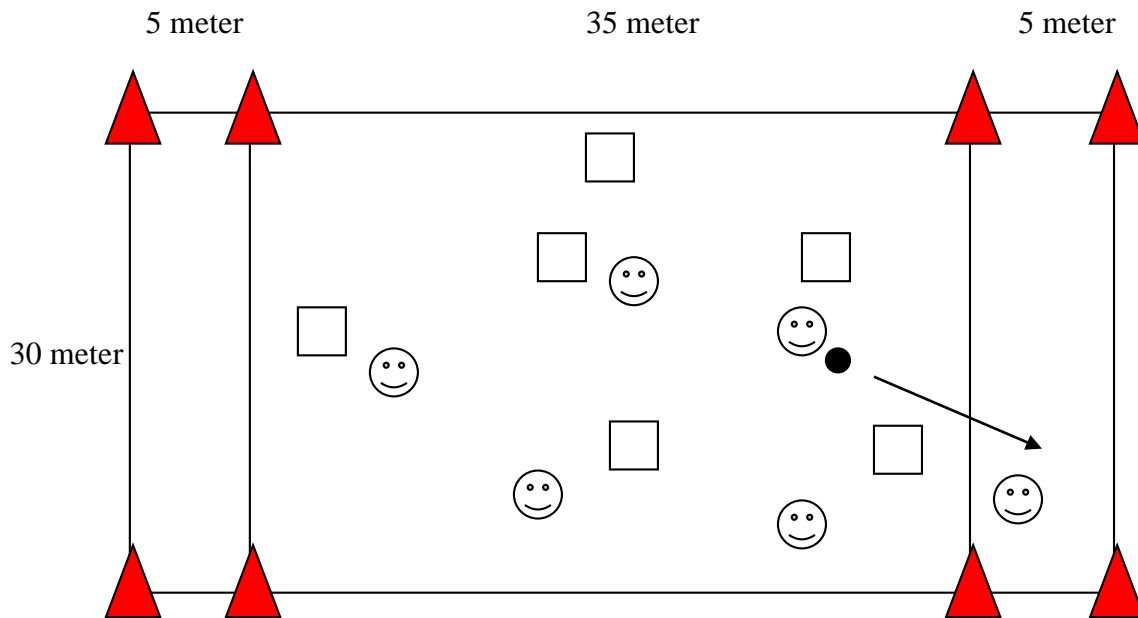
Aanwijzingen:

- Voor de aanvallers: loop naar het doel op het moment van de voorzet.
- Zorg dat er iemand inkomt bij de eerste, tweede paal en door het midden.
- Niet bang zijn om te koppen, ogen open houden

Samenwerken tijdens de afwerking

Doel:

Het verbeteren van het samenwerken op het moment dat er gescoord moet worden.



Bedoeling:

Partijspel 6 tegen 6, waarbij er gescoord kan worden door een medespeler aan te spelen in de zone van de tegenstander. Zodoende moet er altijd sprake zijn van samenspel op het moment dat er gescoord kan worden.

Variatie:

Er is pas gescoord als de speler in de eindzone de bal nog een keer speelt naar een medespeler. Zo zijn er nog meer spelers betrokken bij het afronden.

Aanwijzingen:

- Maak goed gebruik van de breedte van het veld
- Coach elkaar
- Laat je horen als je de bal aangespeeld kunt krijgen
- Na een pass altijd weer meedoen, blijf aanspeelbaar