

C. Het opbouwen van achteruit

Het valt voor D-pupillen niet mee om zonder risico de bal vanaf de keeper in het veld te brengen en vervolgens via de laatste linie het middenveld te bereiken. Vaak zie je dat de keeper de bal maar een lél geeft, deze is dan ver weg op hoop van zegen. Meestal leidt het echter tot balverlies. In de vormen uit de jaarplanning wordt geleerd hoe er van achteruit opgebouwd kan worden.

C. Het opbouwen van achteruit

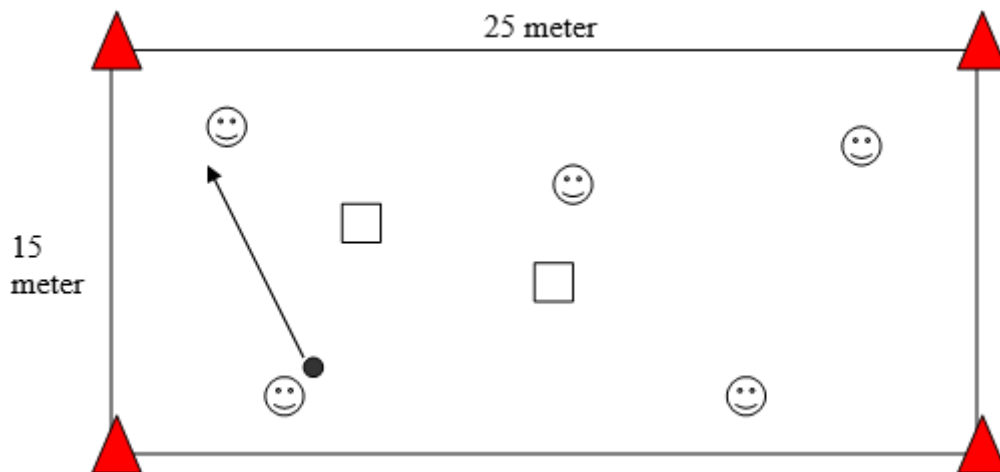
Positiespel 5 tegen 2

Doel:

Het verbeteren van het in bezit houden van de bal (als voorwaarde voor het kunnen opbouwen van achteruit)

Bedoeling:

Het 5 –tal probeert de bal in bezit te houden. 8 × overspelen is een punt. Het 2-tal probeert de bal af te pakken en kan scoren door over één van beide korte zijden te dribbelen. Als de bal uit is voor het 5-tal: intrappen vanaf de plaats waar de bal de zijlijn passeerde. Is de bal uit voor het 2-tal, dan wordt de bal door het 2-tal vanaf een lange zijde weer in het spel gebracht door middel van een dribbel of een pass naar de medespeler.



Variatie:

Als het te moeilijk is voor de 5: - 6 keer overspelen is een punt
- ruimte vergroten

Als het te eenvoudig is voor de 5: - 10 keer overspelen is een punt
- ruimte verkleinen
- bal mag door de 5 maar twee keer worden geraakt

Aanwijzingen:

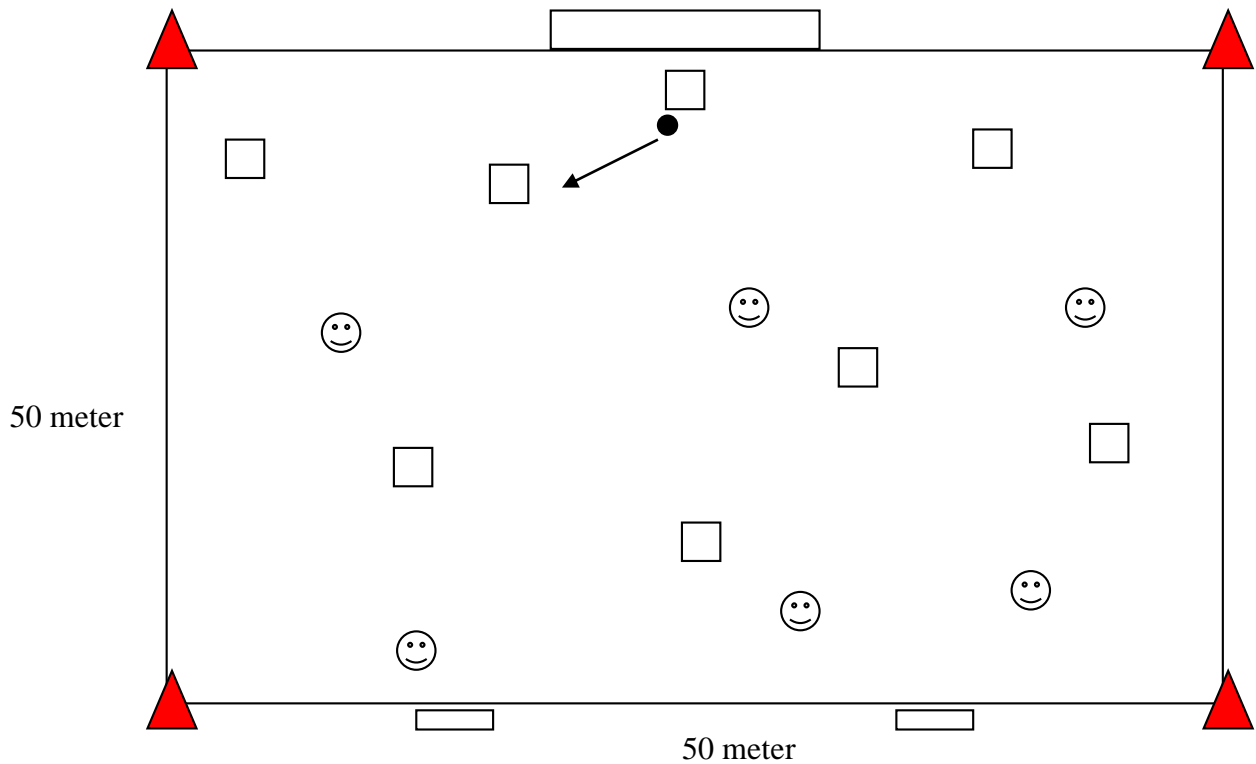
- Zorg dat je steeds aangespeeld kunt worden
- Laat je horen als je de bal kunt krijgen
- Speel de bal over de grond en in de voeten
- Speel de bal niet te zacht of juist te hard

8 tegen 6

Doel:

Het verbeteren van de opbouw op het moment van balbezit bij de keeper

Bedoeling: De 6 aanvallers kunnen scoren op het grote doel, de 8 verdedigers scoren op 2 kleine doeltjes. Het veld is breed en de verdedigers zijn met meer, zodat er goed gebruik kan worden gemaakt van het overtal aan spelers. Het is de bedoeling dat er gestart wordt bij de keeper, die uitrolt of speelt naar één van de verdedigers die vrijstaan.



Aanwijzingen:

- Zorg dat je vrijstaat op het moment dat de keeper de bal heeft
- Vraag om de bal als je in een goede positie staat om op te bouwen
- Bouw op door het midden, dan kun je nog alle kanten op
- Speel terug op de keeper indien noodzakelijk

4 tegen 4 met 4 kaatsers

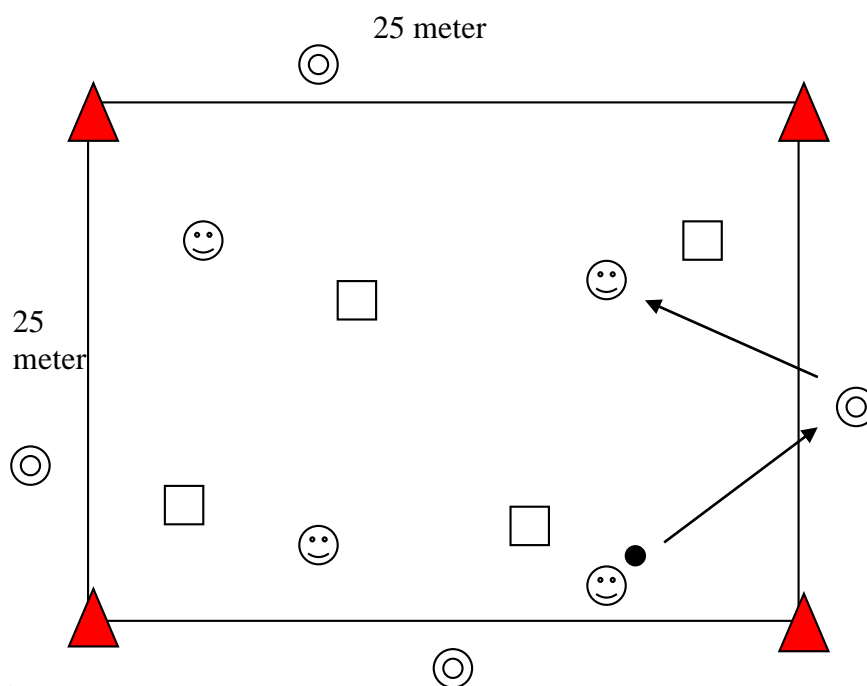
Doel:

Het verbeteren van het in balbezit blijven door gebruik te maken van 4 neutrale spelers.

Bedoeling: In het veld wordt 4 tegen 4 gespeeld, waarbij de balbezittende partij gebruik kan maken van 4 neutrale spelers langs de zijkanten. De ploeg die de bal heeft probeert de bal in bezit te houden. Zij kunnen een doelpunt scoren door de bal 10 × samen te spelen.

Door steeds de spelers te gebruiken aan de zijkant wordt de ruimte steeds aan de buitenkant van het veld gezocht. Dit komt de opbouw ten goede.

Na verloop van tijd (bijv. 5 minuten) wisselen.



Variatie:

Er kan alleen gescoord worden door een één – tweetje te maken met de kaatsers. Hierbij moet er daadwerkelijk sprake zijn van kaatsen door de neutrale spelers.

Aanwijzingen:

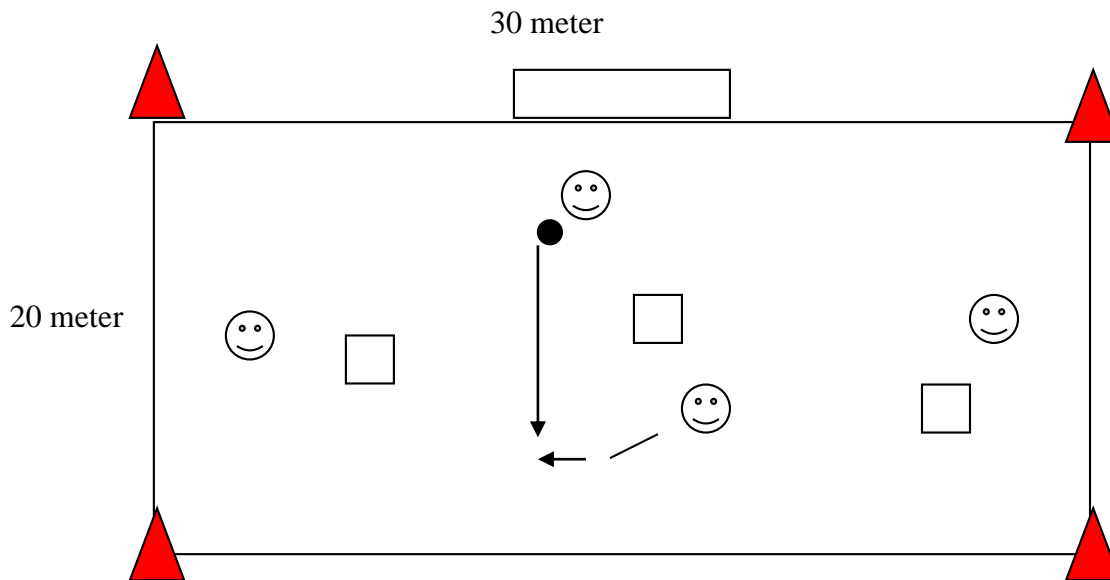
- Scherm de bal goed af
- Loop direct na het afspelen weer vrij
- Speel de bal in de voeten
- Zorg dat je na het aanspelen van de kaatser aan de zijkant direct weer aanspeelbaar bent

Vier tegen drie

Doel:

Het verbeteren van het opbouwen van 4 verdedigers tegenover 3 aanvallers

De volgende situatie tweemaal uitzetten.



Bedoeling:

De 4 verdedigers beginnen bij het doel en proberen over de achterlijn van de 3 aanvallers te dribbelen door zorgvuldig de vrije man aan te spelen. De 3 aanvallers kunnen bij balbezit scoren op het lege doel. Hierdoor worden de verdedigers gedwongen zorgvuldig op te bouwen.

Variatie:

- De verdedigers scoren niet d.m.v. een dribbel maar op 2 kleine doeltjes op de achterlijn van de aanvallers.
- Als het te moeilijk is voor de verdedigers 5 tegen 3 of 5 tegen 2.
- Gaat het goed dan mogen de verdedigers de bal maar 3 keer raken (er wordt dan gescoord op 2 kleine doeltjes)

Aanwijzingen:

- Zorg dat je steeds aangespeeld kunt worden
- Laat je horen als je de bal kunt krijgen
- Speel de bal over de grond en in de voeten
- Speel de bal niet te zacht of te hard
- Speel in een ruitformatie