

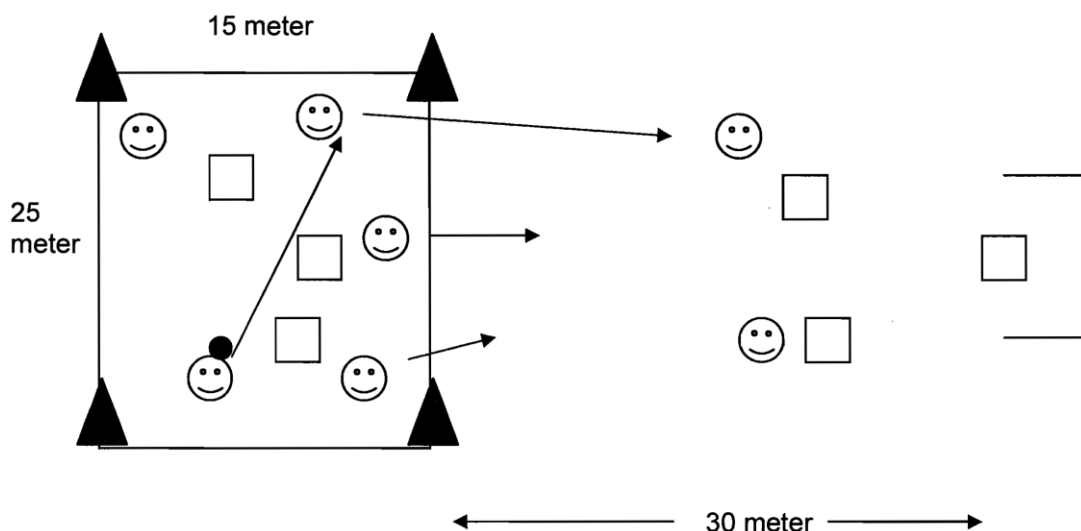
F. Het spel van de spitsen in een 4-4-2 systeem

Het komt geregeld voor dat er maar met 2 spitsen wordt gespeeld. Hiervoor kunnen verschillende redenen zijn. Bijvoorbeeld door het ontbreken van geschikte buitenspelers. Hoe speel je dan en waar moet je dan rekening mee houden. In dit thema worden verschillende spelmogelijkheden uiteen gezet.

F. Het spel van de spitsen in een 4-4-2 systeem

Het aanspelen van de twee spitsen

Doel: *Het verbeteren van het aanspelen van de spits vanuit het middenveld*



Bedoeling:

Op het middenveld wordt in een rechthoek 5 tegen 3 gespeeld. Het 5-tal probeert één van beide spitsen aan te spelen. Als dit gebeurt sluiten 2 spelers uit de rechthoek aan en wordt er afgerond op doel. Door de aansluiting ontstaat 4 tegen 2, zodat er eenvoudig kan worden afgerond. Als de verdedigers de bal onderscheppen kunnen ze scoren door een medespeler aan te spelen in het vak (of, bij onderschepping in de rechthoek over een korte zijlijn te dribbelen). De beide spitsen spelen in het centrum, de aansluiting van de middenvelders zou buitenom kunnen plaatsvinden, zodat de situatie van opkomende middenvelders over de vleugels geoefend kan worden.

Variatie:

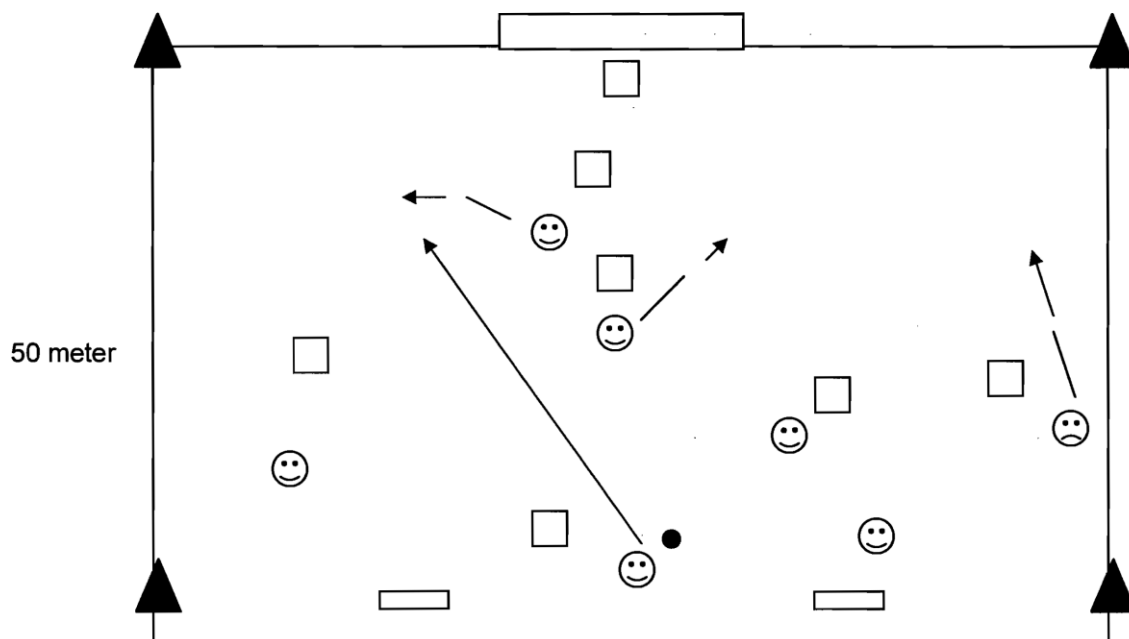
Laat na het aanspelen van de spits ook een verdediger mee opkomen.

Aanwijzingen:

- Voor de spitsen: vraag om de bal als deze gespeeld kan worden
- Na het aanspelen van de spits snel aansluiten en aanspeelbaar zijn aan de zijkant
- Coach elkaar

Twee spitsen achter elkaar in het centrum

Doel: *Het verbeteren van de samenwerking tussen twee centrumspitsen*



Bedoeling:

Partijspel 7 tegen 7, waarbij er steeds gestart wordt vanaf de middenlijn. De aanvallers spelen in een formatie met twee spitsen in het centrum. Op een loopactie van de spitsen begint het spel. De spits wordt aangespeeld, nadat deze zich aangeboden heeft in een wenselijke richting. Middenvelders aan de zijkant komen op en de centrale middenvelders bieden zich aan voor een eventuele kaats. De andere partij kan scoren op één van de twee kleine doeltjes.

Variatie:

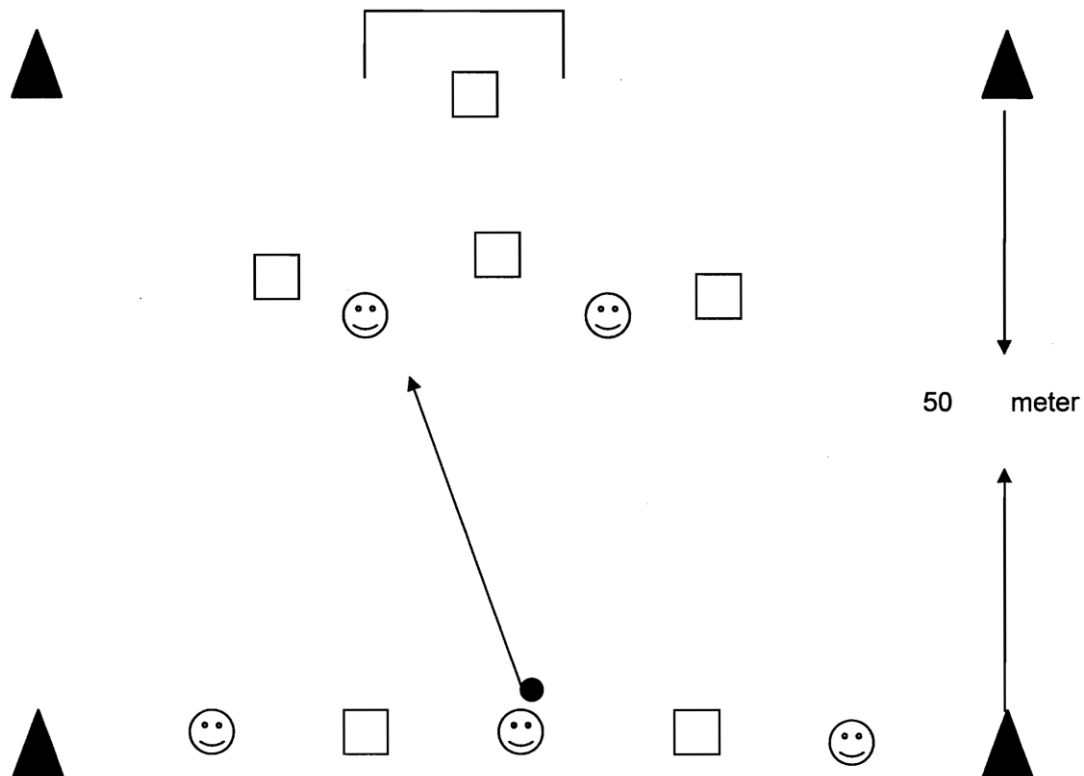
Met een extra aanvaller starten, zodat de afspeelmogelijkheden voor de spitsen beter wordt.

Aanwijzingen:

- Spits: bied je aan in de vrije ruimte
- Probeer na het aannemen een één-tweetje met de andere spits
- Speel een opkomende middenvelder aan

Twee spitsen naast elkaar in het centrum

Doel: *Het verbeteren van het creëren van kansen door een voorste linie met 2 spitsen*



Bedoeling:

Vanaf de middenlijn wordt door een middenvelder een zich aanbiedende spits aangespeeld. De middenvelder en nog twee anderen sluiten bij samen met twee verdedigende middenvelders en er wordt geprobeerd tot afronding te komen. De twee spitsen moeten snel handelen. Zelf een actie maken of via een kaats of één-tweetje kansen creëren. Laat ze ook gebruik maken van buitenlangskomende middenvelders, die de voorzet kunnen verzorgen.

Variatie:

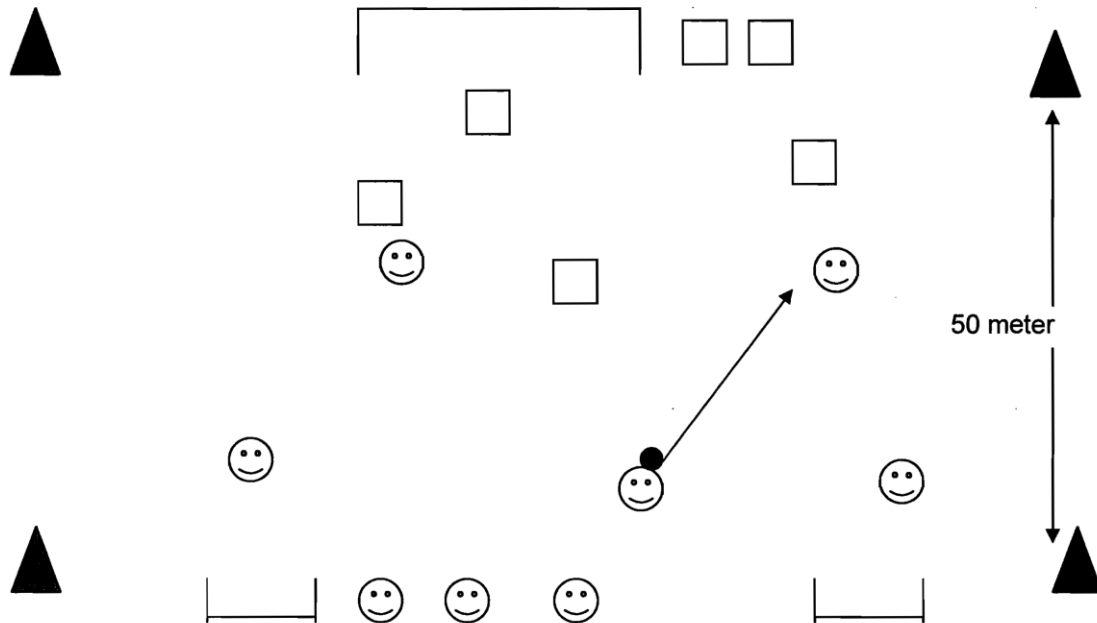
- Te moeilijk: verdediger minder bij de spitsen of bij de middenvelders

Aanwijzingen:

- Spits: bied je aan in de vrije ruimte
- Probeer na het aannemen een één-tweetje met de andere spits of duelleer
- Speel een opkomende middenvelder aan

5 tegen 3 op een groot doel

Doel: *Het beter leren benutten van kansen door de twee voorste spelers*



Bedoeling:

5 aanvallers proberen tot scoren te komen tegenover 3 verdedigers en een keeper. De aanvallers scoren op het grote doel en de verdedigers scoren op één van de 2 kleine doeltjes. Na een doelpoging of een doelpunt wisselen 3 aanvallers en 2 verdedigers. Er wordt steeds gestart door één van beide voorste spelers aan te spelen.

Variaties:

De 5 aanvallers krijgen 30 seconden om tot scoren te komen. Anders is de kans voorbij. Andere variatie is het maar 2 keer mogen raken van de bal door de aanvallers.

Aanwijzingen:

- Pass de voorste speler goed aan.
- Laat je niet naar de zijkant dringen
- Schiet zodra de kans er is
- Ga het duel aan/ maak een één-twee