

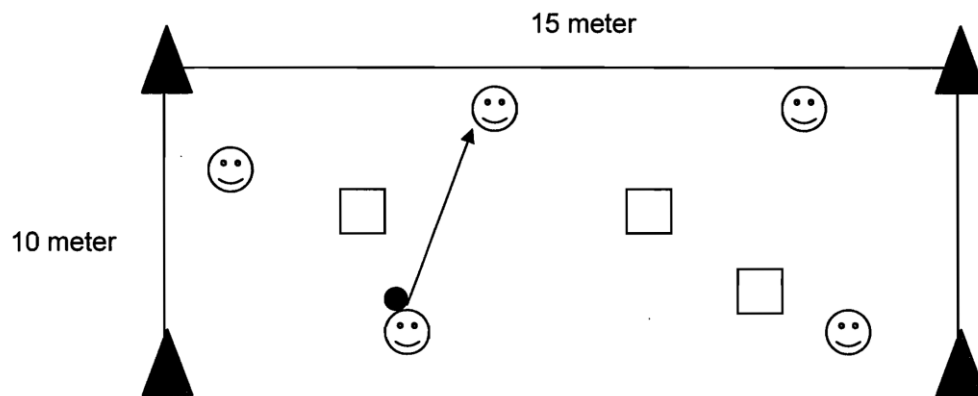
D. Het aansluiten na het geven van de dieptepass

Het is erg belangrijk dat na het geven van een lange bal er aansluiting plaatsvindt. Aansluiting door de laatste linie, maar vooral ook door het middenveld.

D. Het aangespeeld worden in de kleine ruimte

Positiespel 5 tegen 3

Doel: *Het goed leren verwerken van de bal in de kleine ruimte*



Bedoeling:

Het 5-tal probeert te scoren door 8 keer samen te spelen. De 3 kunnen scoren door 3 keer samen te spelen. Door de relatief kleine ruimte is er weinig tijd voor de 5 om de bal te verwerken. Er zal steeds optimaal gebruik moeten worden gemaakt van de ruimte om de bal te kunnen houden.

Noot: De andere spelers spelen 4 tegen 2 in een ruimte van 12 bij 8 meter. Bij 16 spelers op twee velden spelen.

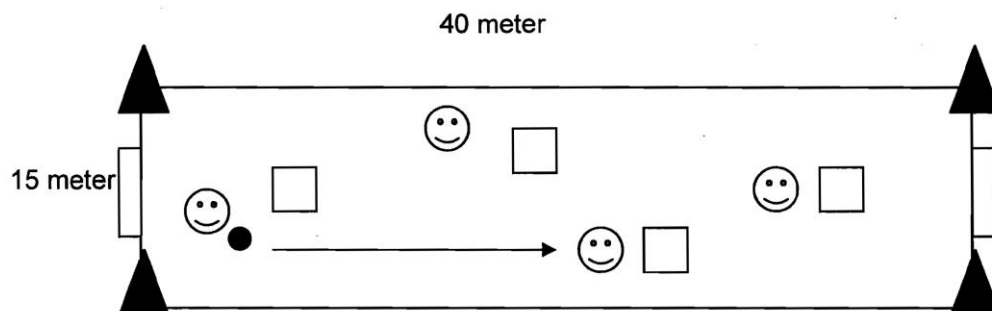
Variatie: Te moeilijk: Veld vergroten
 Te eenvoudig: Veld verkleinen of balaanrakingen beperken.

Aanwijzingen:

- Wees altijd aanspeelbaar
- Speel de bal met de juiste snelheid aan
- Speel op de goede voet van je medespeler, zodat deze direct door kan spelen
- Coach elkaar

4 tegen 4 op een lang, smal veld

Doel: *Het verbeteren van het verwerken van de bal in een partijspel*



Bedoeling:

Partijspel 4 tegen 4 zonder keeper. Door het smalle veld en het vooruit moeten spelen is er weinig ruimte om te bal goed te controleren. Spelers zullen deze ruimte zelf moeten creëren door zich goed aan te bieden.

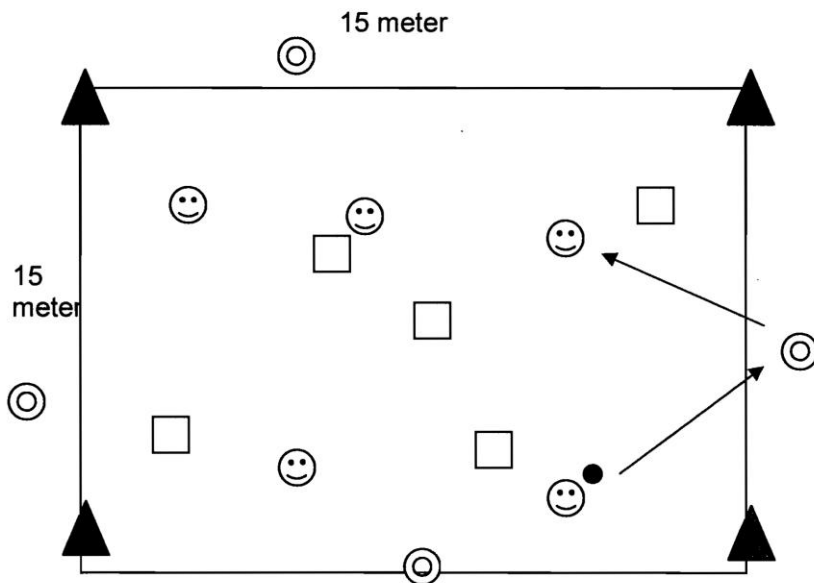
Noot: De overige spelers spelen 3 tegen 3 of spelen een positieospel.

Aanwijzingen:

- Kom los van je tegenstander
- Kom los op het juiste moment
- Bescherm de bal goed bij aanname
- Coach elkaar op het juiste moment

5 tegen 5 met neutrale spelers

Doel: *Het verbeteren van het in balbezit blijven in de kleine ruimte door gebruik te maken van 4 neutrale spelers.*



Bedoeling:

In het veld wordt 5 tegen 5 gespeeld, waarbij de balbezittende partij gebruik maken van 4 neutrale spelers langs de zijkanen. De ruimte is klein zodat deze optimaal benut moet worden. De ploeg die de bal heeft probeert de bal in bezit te houden. Zij kunnen een doelpunt scoren door de bal 10 x samen te spelen.

Door steeds de spelers te gebruiken aan de zijkant wordt de ruimte steeds aan de buitenkant van het veld gezocht.

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

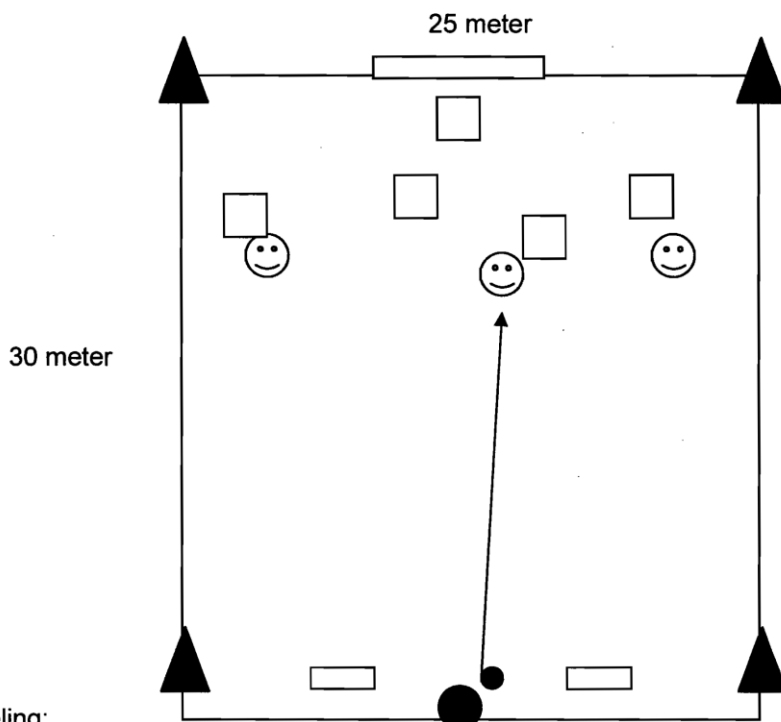
Loop direct na het afspelen weer vrij

Speel de bal in de voeten

Zorg dat je na het aanspelen van de kaatser aan de zijkant direct weer aanspeelbaar bent

3 spitsen tegenover 4 verdedigers

Doel: *Het verbeteren van het aannemen van de bal door de spitsen in de kleine ruimte*



Bedoeling:

De trainer speelt één van de 3 spitsen aan. Dit op een loopactie van één van de 3 spitsen. De verdedigers moeten er kort op blijven, zodat de spitsen moeite moeten doen om in balbezit te komen. Vervolgens kunnen ze scoren op het doel met keeper. De verdedigers kunnen scoren op één van de twee kleine doeltjes.

Noot: Situatie 2 keer uitzetten. Op een tweede veldje bijvoorbeeld 2 spitsen met 3 verdedigers.

Variatie:

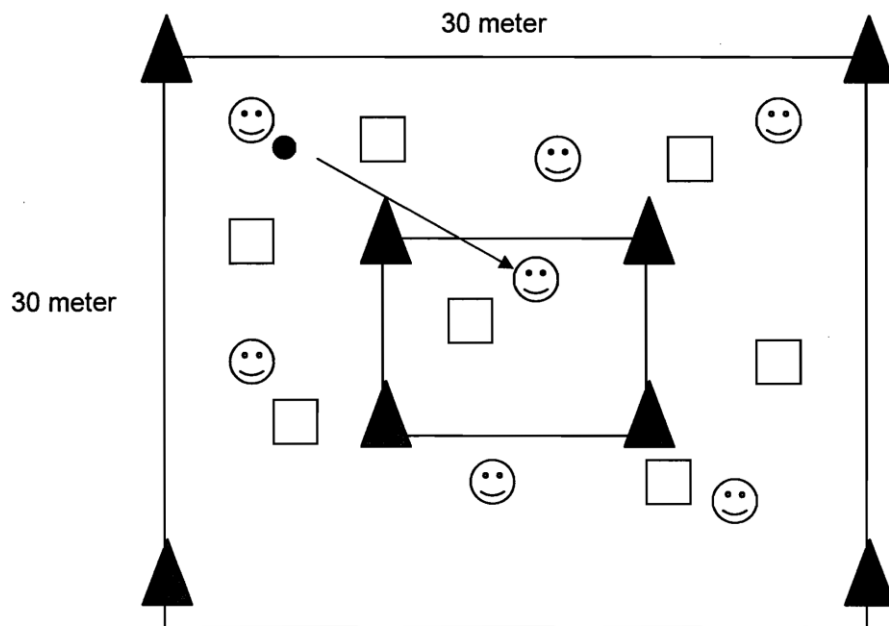
- Veld nog smaller maken zodat de ruimte nog kleiner wordt.
- Trainer speelt de bal door de lucht aan
- Spitsen moeten binnen 30 seconden scoren

Aanwijzingen:

- Kom los van je tegenstander
- Kom los op het juiste moment
- Bescherm de bal goed bij aanname
- Coach elkaar op het juiste moment

7 tegen 7 in een groot en klein vierkant

Doel: *Het verbeteren van het verwerken van de bal in een kleine ruimte*



Bedoeling:

Beide ploegen proberen de bal in bezit te houden en kunnen scoren door een medespeler in het kleine vierkant (10 bij 10 meter)aan te spelen.. Er mogen maar 2 spelers van elke partij tegelijk in het kleine vierkant zijn.

Variaties:

- Ruimte nog meer verkleinen
- Na de aanname in het kleine vierkant moet direct een speler buiten het vierkant worden aangespeeld, pas dan is het een score

Aanwijzingen:

- Speel op het juiste moment in het kleine vierkant
- Kom los van je tegenstander
- Speel de bal niet te hard of te zacht