

I. Samenspelen / positie spelen

Dit thema behandelt het samenspelen. Er worden een aantal vormen beschreven hoe het samenspelen aangeleerd kan worden. Er wordt gestart met de meest eenvoudige vormen van samenspelen en er komen ook vormen in voor die al meer een beroep doen op de samenwerking zoals die in de wedstrijd zou moeten zijn.

Het leren samenspelen, kan het best aangeleerd worden binnen het positie spel. Met positie spelen wordt altijd het spelen van een meerderheid van spelers tegen een minderheid bedoeld.

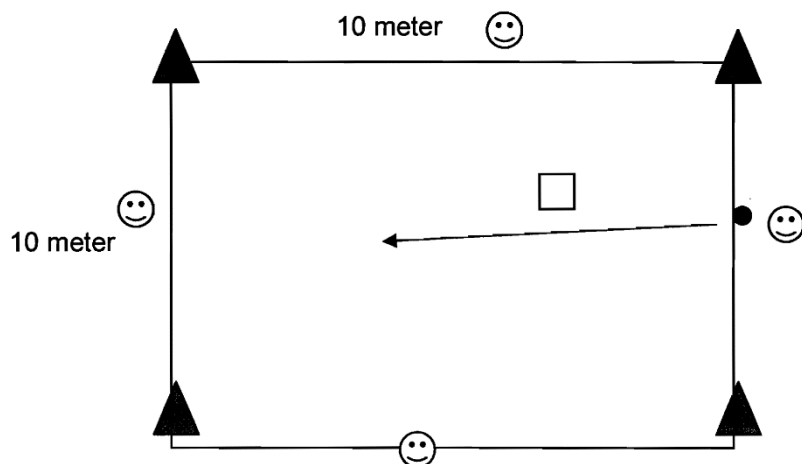
Met de voetbalvormen die worden aangeboden kan aangesloten worden op verschillende andere thema's.

Zo kun je met een positie spel eigenlijk alle andere thema's oefenen. Het is één van de meest gebruikte oefenvormen om een doel te bereiken.

I. Samenspelen/positiespelen

4 tegen 1 in een vak met een verdediger

Doel: Het verbeteren van het samenspelen onder eenvoudige omstandigheden



Bedoeling:

Het 4-tal speelt elkaar de bal toe door het vierkant, dat verdedigd wordt door een balafpakker.

Is de bal onderschept, dan wisselen. De 4 mogen niet in het vierkant komen, de balafpakker niet er buiten.

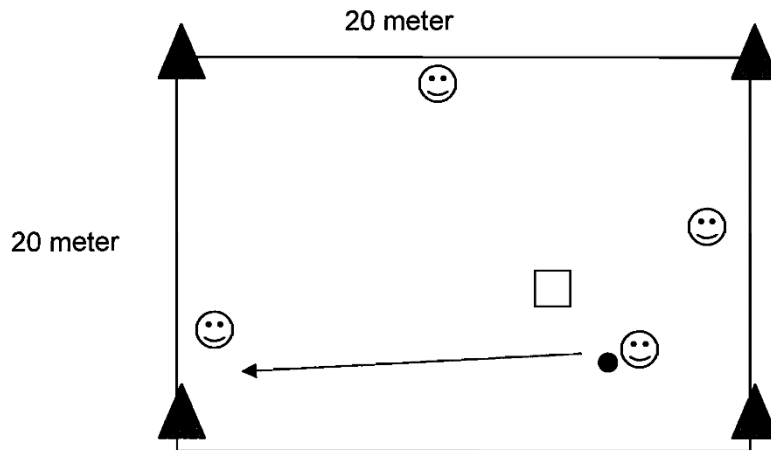
Variaties: Groter vierkant
Meer balafpakkers
Wedstrijdform: 5 keer overspelen zonder onderschepping is een doelpunt.

Aanwijzingen:

- Kijk goed waar de balafpakker staat
- Niet te zacht spelen, dan wordt de bal onderschept.
- Houd je voet gespannen als je trapt.

Positiespel 4 tegen 1

Doel: Het verbeteren van het samenspeelen in het positiespel 4 tegen 1



Bedoeling:

Het viertal probeert de bal binnen het vierkant in bezit te houden. De verdediger probeert de bal af te pakken. Bij 5 onderscheppingen wisselen van verdediger. Als de bal buiten het vierkant komt geldt dat ook als een onderschepping.

Variatie:

Te moeilijk voor de verdediger:	- veld kleiner
	- 3 tegen 1, één aanvaller minder
Te makkelijk voor de verdediger:	- veld groter
	- 4 keer samenspeelen is een punt

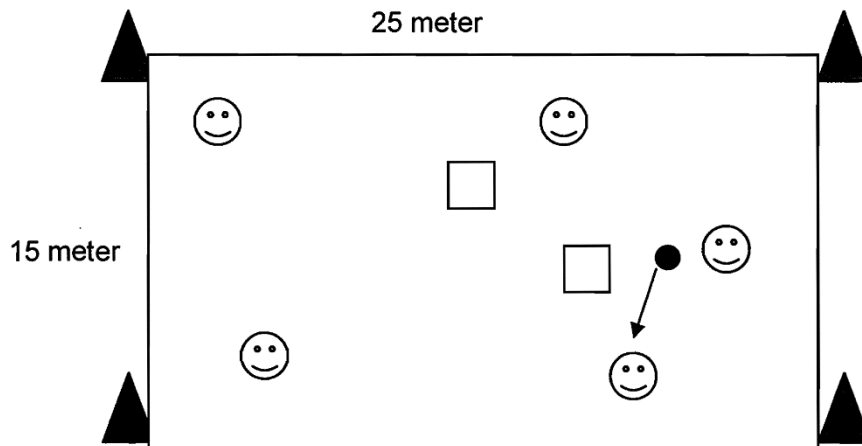
Noot: Als blijkt dat de F'jes hier nog veel moeite mee hebben, begin dan door zelf even als verdediger te spelen. Het is dan mogelijk aangepaste weerstand te geven, zodat ze in de gelegenheid zijn samen te spelen.

Aanwijzingen:

- Houd de bal bij je als de verdediger niet vlak bij je is.
- Loop goed vrij
- Roep, als je de bal kunt krijgen
- Geef goede ballen, niet te hard, niet te zacht

Positiespel 5 tegen 2

Doel: *Het leren in bezit blijven van de bal*



Bedoeling:

Het 5-tal probeert de bal in bezit te houden. 6 keer samenspelen is een doelpunt. De 2 verdedigers proberen de bal af te pakken en kunnen scoren door over één van beide korte lijnen te dribbelen. Om op te bouwen is het in bezit blijven van de bal uiterst belangrijk. Bij 8 of 9 spelers kun je 6 tegen 2 of 6 tegen 3 spelen.

Variatie:

Te moeilijk voor de 5: Groter veld

5 keer samenspelen is al een doelpunt

Te eenvoudig voor de 5: Bal 2 keer raken

Veld kleiner

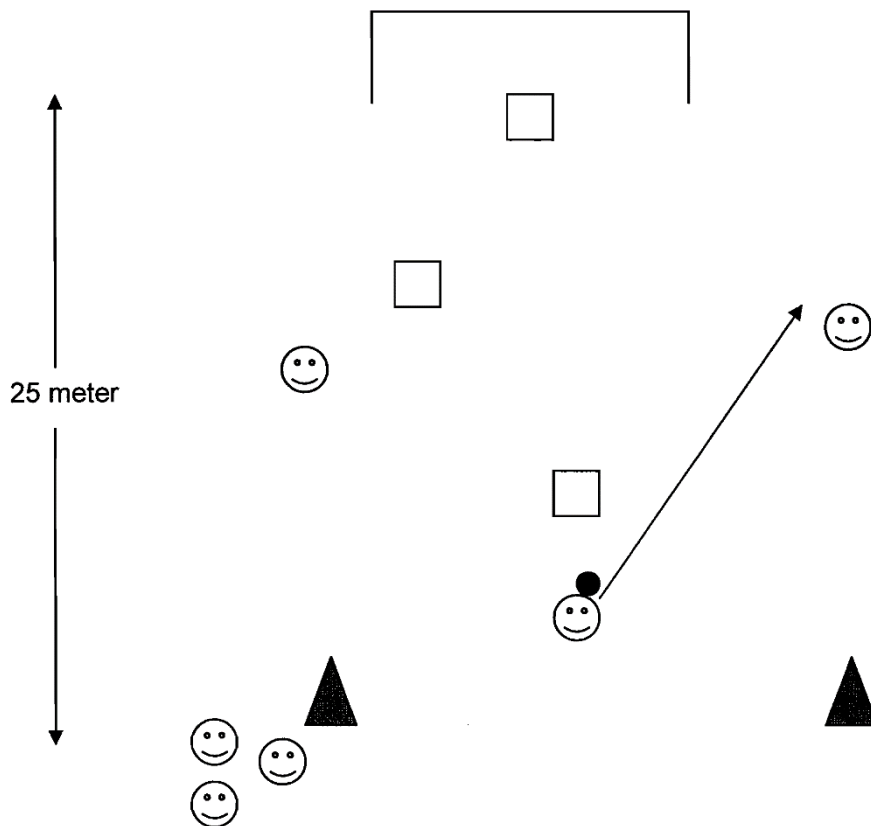
5 tegen 3

Aanwijzingen:

- Speel de bal in de juiste richting
- Speel de bal zo dat de ander deze goed kan aannemen
- Speel de bal niet te hard of te zacht
- Speel de bal niet te vlug, laat de verdediger iets komen

Drie tegen twee op een doel met keeper

Doel: *Het leren kiezen tussen samenspelen en alleen spelen*



Bedoeling:

Drie aanvallers proberen een doelpunt te maken tegenover twee verdedigers en een keeper. Om de vrije man te vinden moet de speler aan de bal zo snel mogelijk een verdediger opzoeken, waardoor de andere verdediger moet kiezen voor het afdekken van één van de andere aanvallers. De vrije aanvaller moet vervolgens worden aangepeeld. Als beide verdedigers aarzelen, dan zelf schieten. De verdedigers kunnen scoren door de bal tussen de pilonnen te spelen. Na een doelpoging start een ander drietal.

Variatie:

Als het te moeilijk is starten met 2 tegen 1.

Aanwijzingen:

- Zoek direct een verdediger op
- Begin niet met samenspelen
- Laat je niet te ver naar de zijkant dwingen