

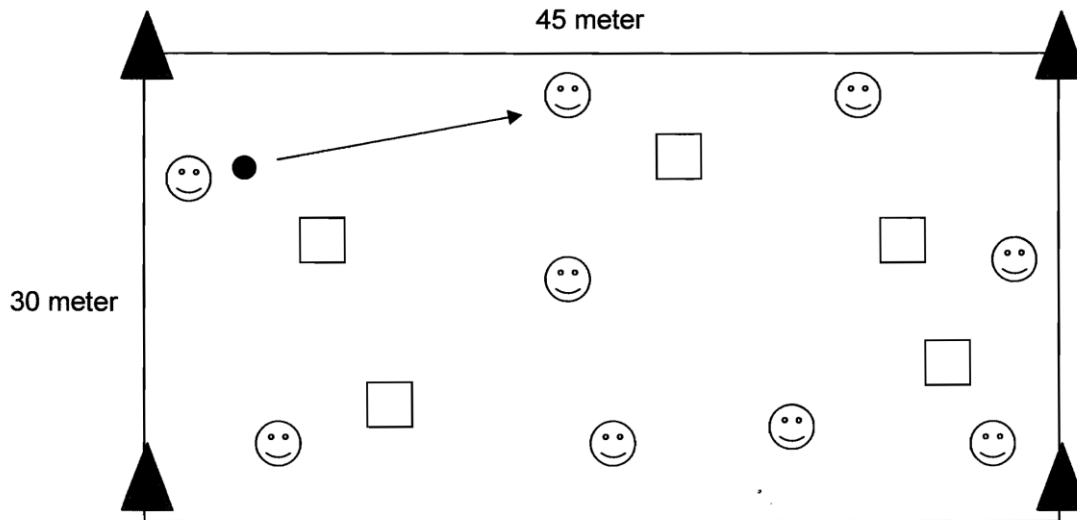
## **C. Zorgvuldig opbouwen (teamfunctie: aanvallen)**

*Bij B-junioren is de opbouw vaak onzorgvuldig en gehaast. Dit thema geeft een aantal vormen waarin de opbouw geoefend kan worden. Het betreft zowel vormen voor de opbouw van achteruit als ook de voortzetting vanaf het middenveld.*

## C. Zorgvuldig opbouwen

### Balbezit houden

Doel: *Het verbeteren van het blijven in balbezit ten behoeve van de opbouw*



Bedoeling:

Positiespel 9 tegen 5. De 9 moeten proberen de bal in bezit te houden. 10 keer samenspelen is een doelpunt. De 5 proberen de bal af te pakken en kunnen scoren door over een korte zijde te dribbelen. Het gaat om het houden van de bal door de 9.

Variatie:

Te makkelijk voor de 9: Veld kleiner/ 8 tegen 6 of beperking van balaanrakingen

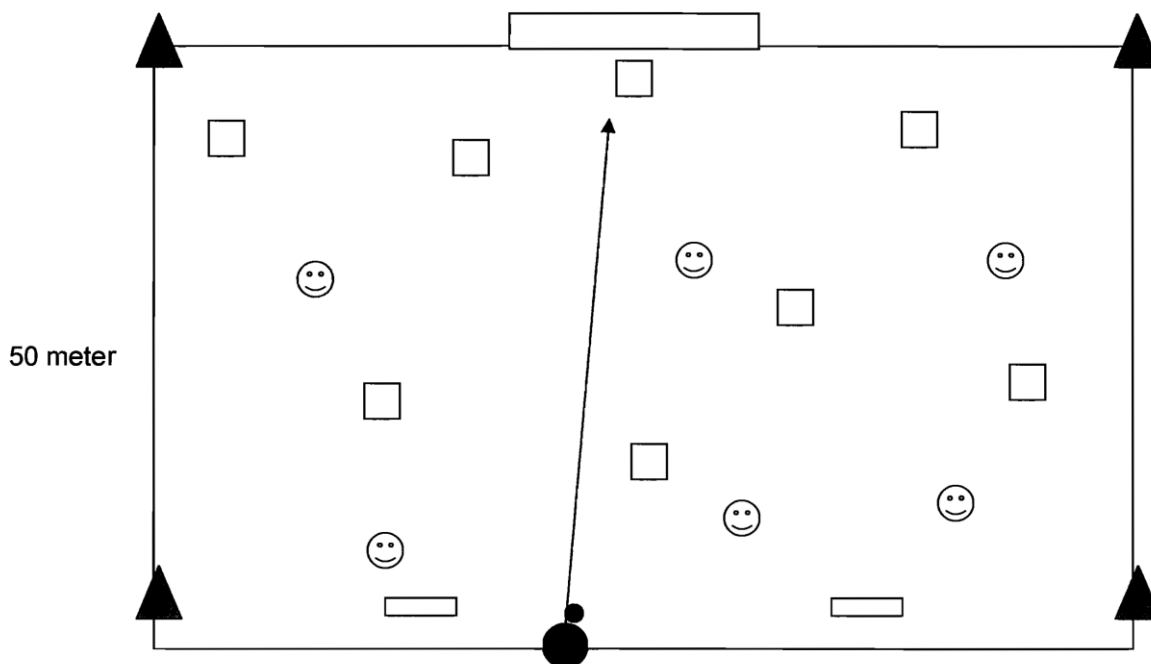
Te moeilijk voor de 9: Veld groter

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

## Opbouwen van achteruit

Doel: *Het verbeteren van de opbouw op moment van balbezit van de laatste linie*



Bedoeling:

Er wordt 8 tegen 6 gespeeld. 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 via een pass van de trainer richting de keeper. Pas na aanname van de laatste linie of keeper mogen de aanvallers in actie komen.

Als variatie kan de trainer de bal ook richting andere spelers uit de laatste linie spelen. Vervolgens vindt vanuit die situatie de opbouw plaats.

Speelwijze:

De trainer kan ervoor kiezen om de vleugelverdedigers zich zo breed mogelijk te laten aanbieden. De keeper kan dan de bal naar de zijkant spelen. Een nadeel is dat de tegenstander de balbezitter gemakkelijker kan vastzetten, omdat deze zich in de hoek van het veld bevindt.

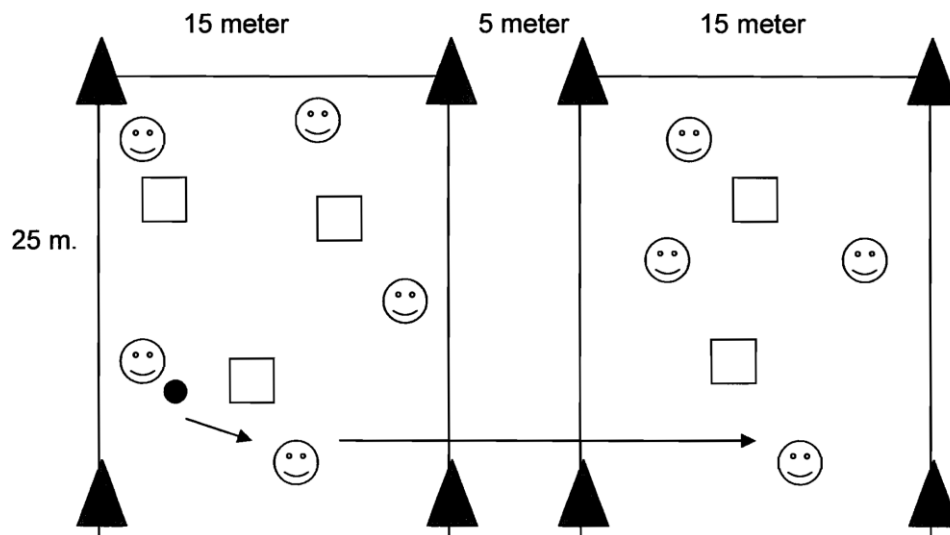
De trainer kan er ook voor kiezen de vleugelverdedigers zich dieper op te stellen, zodat de twee centrale verdedigers ruimte krijgen om de bal te kunnen ontvangen. Vanuit het midden kan er zo met meer afspeelmogelijkheden worden opgebouwd.

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

## Vakkenspel

Doel: *Het beter leren verzorgen van het positieospel, alvorens diep te spelen*



Bedoeling:

In het eerste vak wordt 5 tegen 3 gespeeld. Via goed samenspel proberen de 5 een medespeler in het andere vak aan te spelen. Als dat lukt sluit één speler uit het eerste vak en een verdediger aan in het tweede vak, zodat daar ook weer 5 tegen 3 ontstaat. De bal zonder onderschepping terug in het eerste vak is een doelpunt. Als de verdedigers de bal onderscheppen kunnen ze scoren door een medespeler in het andere vak aan te spelen.

Variatie:

Te moeilijk? 5 tegen 2 in plaats van 5 tegen 3  
Vak vergroten

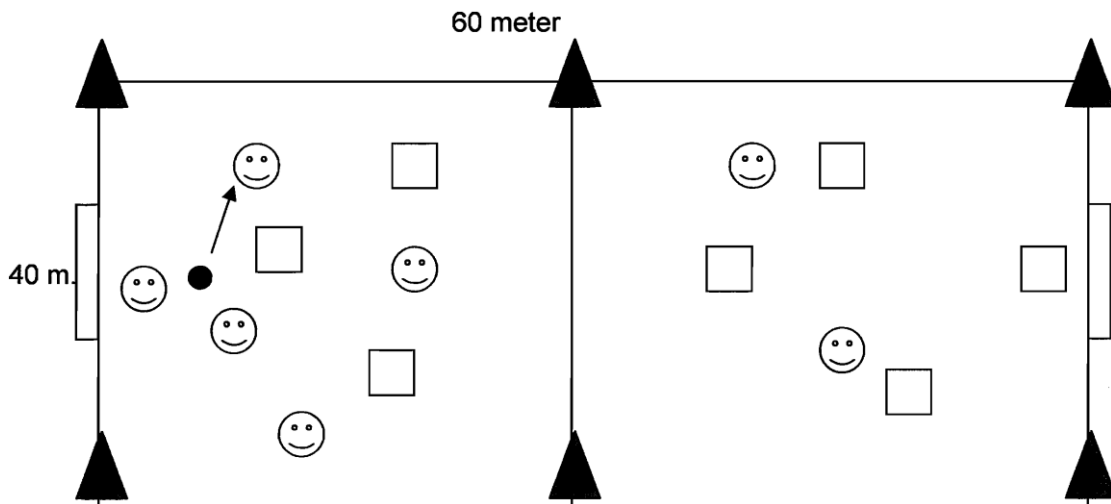
Te eenvoudig? De 5 mogen de bal maar twee maal raken.  
Vak verkleinen

Aanwijzingen:

- Speel de bal op het juiste been aan
- Loop goed vrij
- Zorg dat je na de pass direct weer aanspeelbaar bent
- Speel pas diep als er om gevraagd wordt en het mogelijk is

## Partijspel 7 tegen 7

Doel: *Het verbeteren van de opbouw*



Bedoeling:

Partijspel 7 tegen 7, waarbij de laatste linie en de middenvelders een partij vormen. Om deze spelers gaat het dus. Het veld kent een middenlijn. De partij met de laatste linie en de middenvelders hebben geen beperkingen, de andere partij mag niet met meer dan 4 spelers op de aanvallende helft zijn. Zodoende is het voor de eerste partij wat eenvoudiger om op te bouwen.

Variatie:

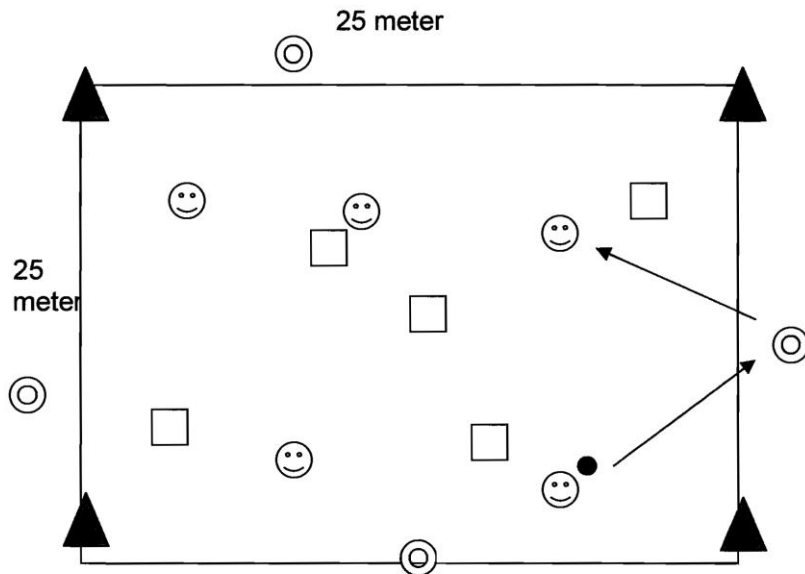
In plaats van te spelen met bovengenoemde regels, kan er ook 8 tegen 6 worden gespeeld. De 8 hebben het dan in de opbouw ook gemakkelijker omdat ze meer spelers hebben.

Aanwijzingen:

- Houd zorgvuldig balbezit
- Niet te snel diep spelen
- Gebruik de zijkanten
- Wees altijd aanspeelbaar

## 5 tegen 5 met neutrale spelers

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



### Bedoeling:

In het veld wordt 5 tegen 5 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 x 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