

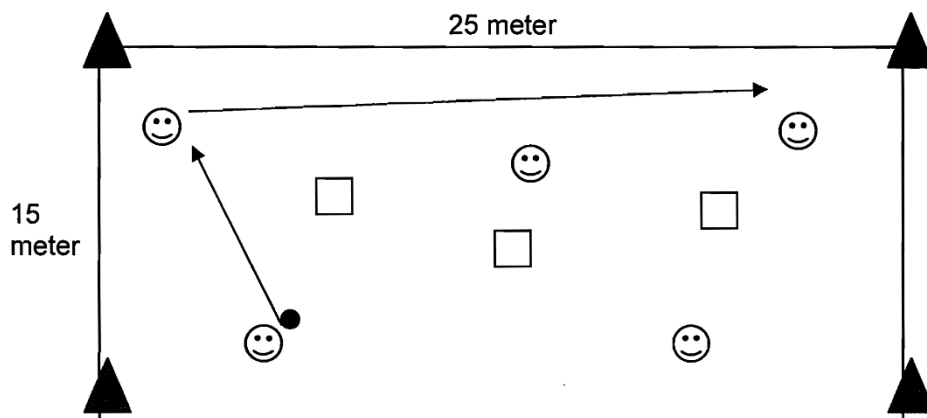
## **I. Het beter benutten van de ruimte aan de zijkant van het veld**

*Voorzetten leveren vaak gevaarlijke situaties op voor de tegenstander. Maar hoe kun je tot een voorzet komen? De ruimte aan de zijkant moet worden gezocht en de vleugelaanvallers moeten een goede voorzet kunnen geven.*

## I. Het beter benutten van de zijkanten van het veld

### Positiespel 5 tegen 3

Doel: *Het verbeteren van het gebruik maken van de beschikbare ruimte*



Noot: Er kan gewerkt worden op twee velden. Bijv. 5 tegen 3 en 4 tegen 2.

Bedoeling:

Positiespel 5 tegen 3. Het 5-tal kan scoren door het geven van de lange pass in het positiespel. Dit betekent dat ze de bal goed moeten houden en op het juiste moment de bal moeten proberen diep te spelen naar de andere zijde van de rechthoek. De 3 verdedigers scoren door bij balverovering de bal 3 keer samen te spelen.

Variaties:

Te moeilijk: \* Veld groter  
\* 5 tegen 2

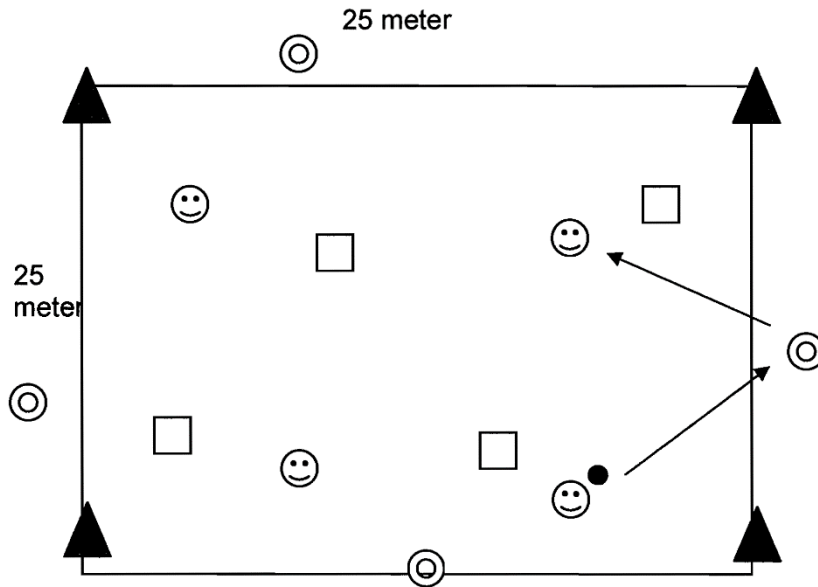
Te eenvoudig: \* Veld kleiner  
\* 5 tegen 4  
\* De 5 mogen de bal maar 2 keer raken

Aanwijzingen:

- Na de pass altijd aanspeelbaar zijn
- Coach elkaar als de diepe bal gegeven kan worden
- Uit elkaar blijven

#### 4 tegen 4 met 4 kaatsers

Doel: *Het verbeteren van het in balbezit blijven door gebruik te maken van de aanspeelmogelijkheid buiten het vak.*



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 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.

#### Variaties:

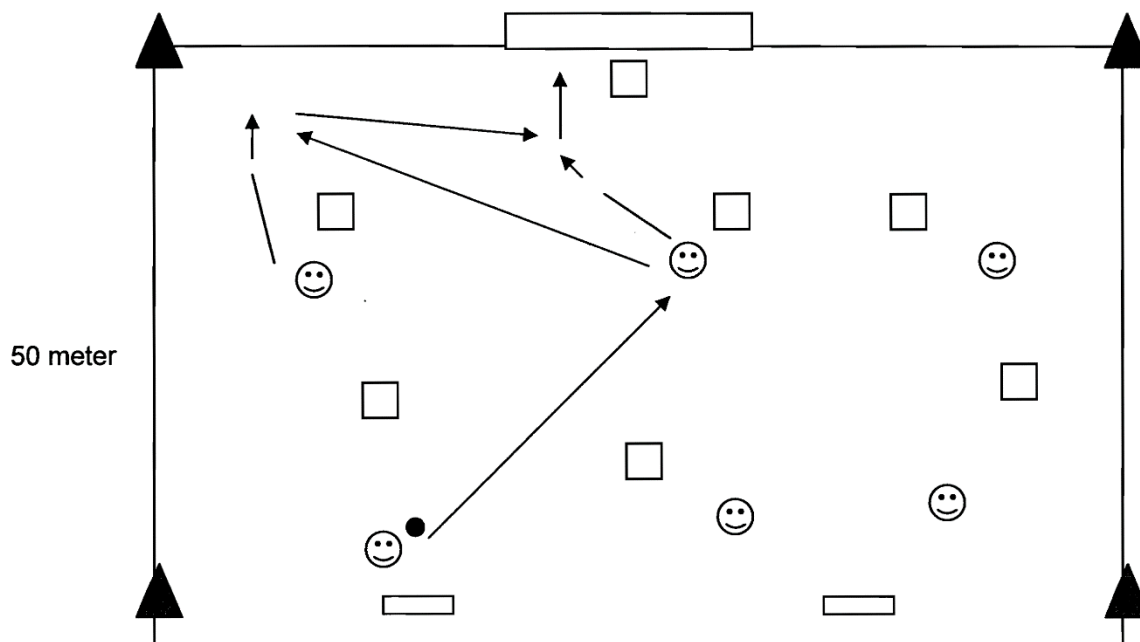
- De kaatsers mogen de bal niet meer aannemen, maar moeten deze direct spelen.
- Er is gescoord als alle 4 de kaatsers de bal een keer hebben geretourneerd

#### Aanwijzingen:

- Bied je direct weer aan na elke gegeven pass
- Speel met de binnenkant van de voet
- Coach elkaar
- Draai bij het aannemen van de bal direct weg

## 7 tegen 7

Doel: *Het verbeteren van het gebruik maken van de breedte van het veld in een partijvorm*



**Bedoeling:** De 7 aanvallers kunnen scoren op het grote doel, de 7 verdedigers scoren op 2 kleine doeltjes. Het veld is breed zodat er goed gebruik kan worden gemaakt van de ruimte aan de zijkant. Er kan veel aandacht besteed worden aan het creëren van de voorzet en het afronden daarna.

**Variaties:**

Als het er nog niet goed uitkomt, het veld nog breder maken of een verdediger minder (8 tegen 6 spelen)

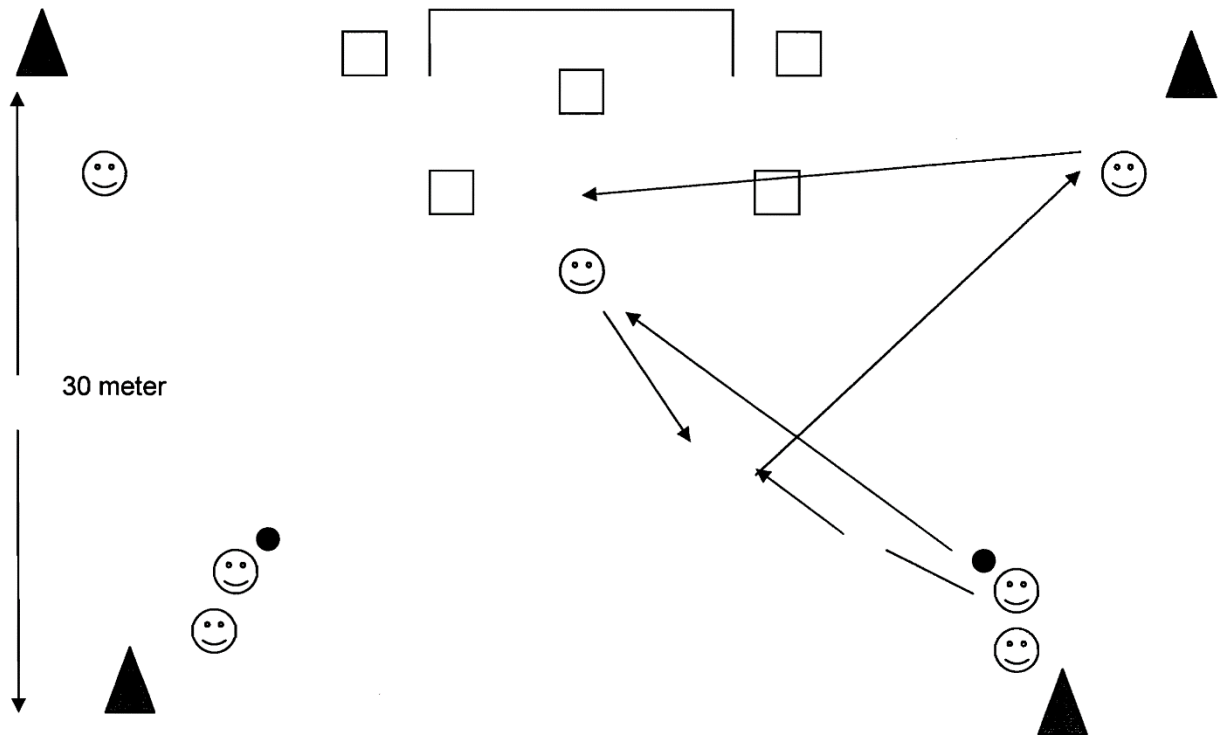
Andere variatie is het verplicht laten scoren vanuit een voorzet.

**Aanwijzingen:**

- Zoek zo snel mogelijk de zijkant
- Houd het veld breed
- Zorg dat je aanspeelbaar blijft
- Loopt de aanval vast aan één zijde, speel dan terug en bouw op over de andere zijde

## Afronden via een voorzet

Doel: *Het verbeteren van het afronden via de voorzet*



Bedoeling:

Van links en rechts wordt afwisselend de spits aangespeeld. Deze kaatst terug op de speler die gepast heeft. De bal gaat vervolgens naar de rechter- of linkervleugelaanvaller. Daarna voorzetten en proberen tot scoren te komen. Er staan 2 verdedigers die dit proberen te voorkomen. Voor het doel wordt in feite 4 tegen 2 gespeeld. Na elke actie wisselen de twee verdedigers met de twee naast het doel. De aanvallers schuiven ook een plaats door. De aanspelende middenvelder wordt spits. De spits wordt vleugelaanvaller en de vleugelaanvaller wordt middenvelder.

Variaties:

- Een verdediger extra, waardoor het moeilijker wordt de voorzet te geven.
- Vrij spel na het inspelen van de spits; er hoeft dan niet altijd naar de zijkant te worden gespeeld, maar er kan ook door het midden worden afgerond.

Aanwijzingen:

- Geef goede ballen, strak inspelen en een goede voorzet geven
- Bied je op tijd aan, kom los van de verdediger