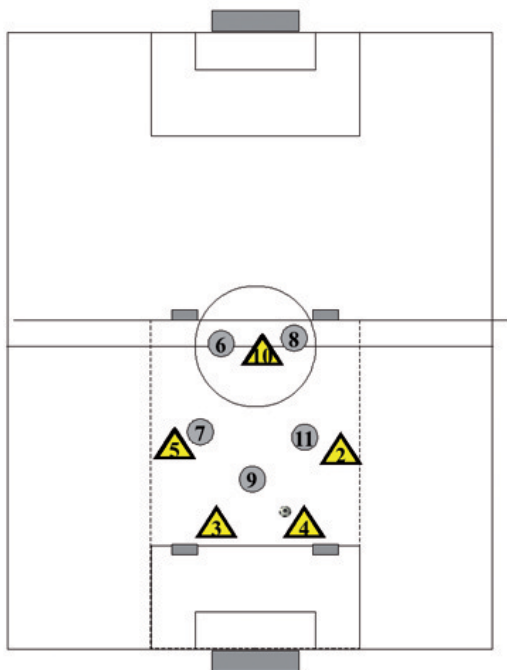


5 tegen 5

Regels: • gewone spelregels (wedstrijdecht)

Organisatie: Afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid
 • lengte: 30 - 35 meter
 • breedte: 40 meter

Aantal spelers: • 10 spelers

Materiaal:
 • 8 ballen
 • 10 pionnen
 • 10 hesjes (5 om 5)
 • 2 grote doelen

Formaties van beide teams:

EP: 4-1

TP: 2-3

Algemeen:

- controleren of het geleerde wordt begrepen en toegepast in een partijvorm
- is de doelstelling bereikt?

Spelers:

- om de relatie te zien tussen de oplossingen/mogelijkheden die zijn aangereikt in de voorgaande oefenvormen en de partijvorm (wedstrijd)

Algemene uitgangspunten**Aanvallen**

Opbouwen om kansen te creëren, doelpunten maken

- speelruimte zo groot mogelijk maken – breedte – diepte
- diep denken en zo mogelijk diep spelen
- bal houden
- principe: breedtespel dient als voorbereiding/inleiding/dieptepass
- optimale veldbezetting

Verdedigen

Samenwerken om doelpunten te voorkomen en de bal te veroveren.

- doel goed afschermen
- speelruimte zo klein mogelijk maken – dicht bij elkaar (compact)
- druk op de balbezittende tegenstander houden
- scherp dekken in de omgeving van de bal
- rug-/ruimtedekking geven verder van de bal af
- zo lang mogelijk nuttig blijven
- geen overtredingen maken

Omschakelen

Snel omschakelen

Na balverlies

- snel doel afschermen (doelpunten voorkomen)
- kans tegen voorkomen, door direct druk te zetten op de speler met bal en/of anticiperen op een mogelijke dieptepass
- rest van de spelers komt snel in positie

Na verovering kijken of:

- je direct kunt scoren
- je een kans kunt creëren door de bal diep te spelen op medespelers
- balbezit houden en komen tot een goede opbouw