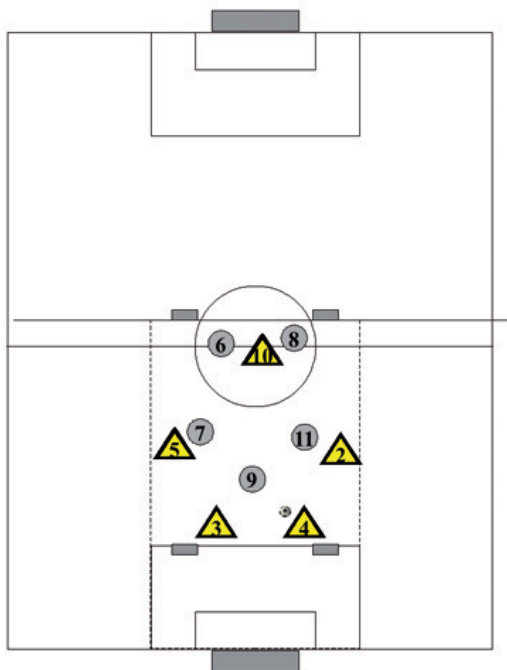


**5 tegen 5**

**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