
JAARPROGRAMMA

Het positiespel



HET POSITIE- EN PARTIJSPEL

Inleiding:

Bij dit onderdeel worden de geleerde technieken in praktijk gebracht. De partijtjes moeten klein gehouden worden om zoveel mogelijk balbezit te garanderen en dat de spelers veel balkontakten hebben. Het maken van individuele acties moet centraal staan!

Na verloop van tijd ontdekken de spelers automatisch welke bewegingen het best lukken, terwijl het waarnemingsvermogen, het reactievermogen en de timing spelenderwijs toenemen.

Vooraf in de partijtjes op meer doelen kan men zich heerlijk uitleven.

Ook partijtjes met één of meer kaatsers zijn geschikt, omdat er steeds meer balbezit is en terwijl bijvermoeidheid gewisseld kan worden.

Het lesgeven tijdens de spelvormen

*Het lesgeven in spelvormen is erg moeilijk. Het spelen is **niet** het uitvoeren van een aantal handelingen of technieken welke van tevoren precies kunnen worden vastgesteld, maar vooral een gebeuren waarbij alles afhankelijk is van:*

- de situatie*
- de reactie van de tegenpartij*
- de technische vaardigheid*
- het tactische inzicht*

Om hierin goed les te kunnen geven is het noodzakelijk, dat de trainer het spel beheerst zowel

in theoretisch als in praktisch opzicht.

Hij moet een goed voorbeeld kunnen zijn en zelf mee kunnen spelen: je kunt bepaalde situaties spelenderwijs verduidelijken.

*Laat de spelers zoveel mogelijk oefenen en spelen en geef tijdens het spel je aanwijzingen. Laat de spelers ook zelf meedenken! Belangrijk hierbij is het **situatief coachen** = al naar gelang de spelsituatie je aanwijzingen geven (kwestie van aanvoelen en.... Inzicht). Daarnaast moet je de tactische grondprincipes, die steeds weer terugkomen en nog niet*

beheerst worden, eruit lichten en bespreken:

Belangrijk: de onderlinge coaching (namen noemen naar wie je afspeelt) en begrippen als

“Man”, “Tijd”, “Bal eruit halen” etc... moeten de spelers zich al vroeg eigen maken. Steeds

weer op blijven hameren en spreek

dezelfde taal!

Succes ermee!

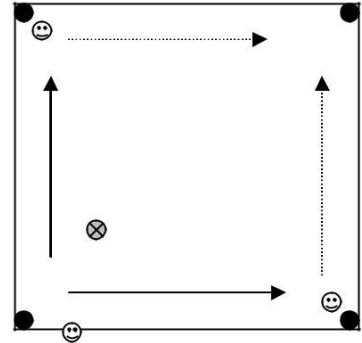


Het positie spel 3 : 1 in de taktische oefenvorm

3 : 1 in een afgebakende ruimte = 12 – 12 meter

Uitvoeringswijze/methodiek:

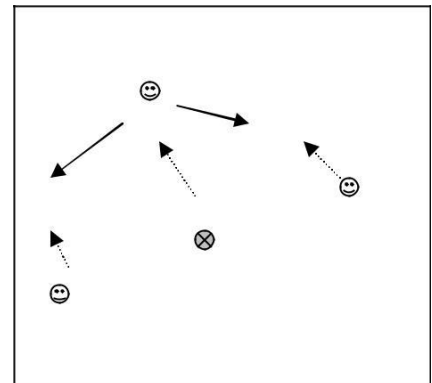
9. De speler met de bal moet steeds in het midden worden genomen waardoor hij twee afspeelmogelijkheden heeft.
10. De bal wordt steeds langs de buitenkant van het vierkant gespeeld. Allereerst wordt de bal steeds in dezelfde richting gespeeld – links- of rechtsom. Alles wordt aangegeven:
 - De passrichting – de weg van de bal
 - De looprichting – het deel van de positie kiezende speler.
11. De spelers moeten leren begrijpen:
 - Wat driehoekspel is
 - Dat de speler met de bal steeds in het midden genomen moet worden, zodat deze naar twee kanten een afspeelmogelijkheid heeft.
 - Dat bepaalde loopacties noodzakelijk zijn om in de juiste positie te komen.
 - Dat op het juiste moment in de vrije ruimte gesprint wordt
 - Dat men in de vrije ruimte sprinten moet – daar naar toe waar geen tegenstander is.
12. De bal wordt in willekeurige richting gespeeld (zowel links- als rechtsom)
13. In het begin aangepaste weerstand, later opvoeren tot volledige weerstand
14. De bal niet meer aannemen, doch zoveel mogelijk direct spelen (let op de techniek!)
15. Oefenvorm
16. Wedstrijdvorm:
 - Aantal directe passes – vergelijking tussen de 3-tallen onderling
 - 3 x directe passes is 1 punt, tegenover het aantal onderbrekingen door de verdediger.



3 : 1 in de vrije ruimte

1^e fase

B is in balbezit en staat tegenover zijn tegenstander. Hij spreidt de iets gebogen armen zijwaarts; in het verlengde daarvan moeten zijn medespelers zich opstellen = "Positie kiezen" de balbezittende speler moet een afspeelmogelijkheid hebben naar beide kanten.



2^e fase

B heeft de bal naar A gespeeld en B en C sprinten nu in hun nieuwe posities. Tegenstander D valt nu A aan, die met de armen gebogen zijwaarts de nieuwe posities van B en C aangeeft.

Uitvoeren:

5. Iedere fase moet langzaam worden uitgevoerd; de bal pas afspelen als de spelers de juiste posities hebben ingenomen.
6. Als dit voldoende wordt beheerst, vrijer en sneller oefenen.

Methodiek: zie oef. A

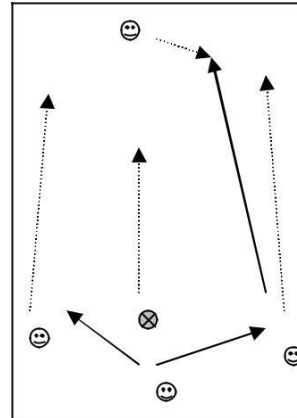
3 : 1 met een 5^e speler (spits) en een verre wisselpass

Organisatie:

- Combinatiesafstand 3 : 1 12-15 meter
- Combinatieafstand tot de spits 20-40 meter
- Met de verre wisselpass sprinten 2 aanvallers en de verdediger mee; één aanvaller blijft staan
- De spits biedt zich op het juiste moment aan

Methodiek:

- Aangepaste weerstand
- Weerstand opvoeren tot volledige weerstand
- Verre wisselpass door de lucht
- Wedstrijdvorm



Het spel 3 : 1 met drie 3-tallen = 9 spelers en 2 doelen

Organisatie:

Drie spelers spelen de bal samen (aanvallers); van de andere twee 3-tallen staat één 3-tal in het doel op de doellijn, terwijl van het derde 3-tal één speler in het andere doel staat; Één speler als tegenstander (verdediger) fungeert en één speler zich naast het doel opstelt.

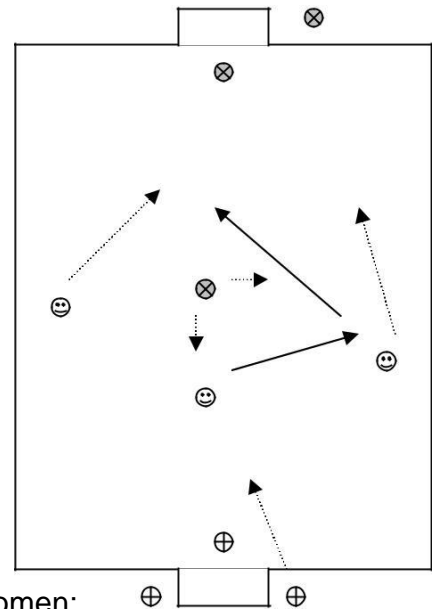
Spelverloop:

Één 3-tal begint te combineren bij de doellijn in de richting van het andere doel onder weerstand van een tegenstander en tracht door middel van combinatiespel of individuele actie tot afwerking te komen.

Er wordt van opdracht gewisseld wanneer:

- Het 3-tal (de aanvallers) tot een schot op doel zijn gekomen;
- De tegenstander de bal heeft onderschept.

Nu moet het 3-tal dat heeft afgewerkt de plaats overnemen van het 3-tal bij het doel. Het andere 3-tal gaat nu combineren naar het andere doel. Welk 3-tal maakt de meeste doelpunten?



Het positieospel 4 : 2 in de taktische oefenvorm

A. 4 : 2 in een afgebakende ruimte (15 – 15 meter)

Taak van de aanvallers:

De balbezittende speler wordt door twee spelers in het midden genomen, zodat hij naar twee kanten = naar links en rechts afspeelmogelijkheden heeft (zie het positieospel 3 : 1). De vierde kiest positie tegenover de balbezittende speler, waardoor ook een dieptepass mogelijk is.

Er zijn nu die afspeelmogelijkheden:

- een schuine pass naar links;
- een schuine pass naar rechts;
- een dieptepass door het midden.

Dit positieospel uitvoeren:

- met aangepaste weerstand van de tegenstanders
- de weerstand opvoeren
- de bal wordt naar rechts of links gespeeld; nu volgt er een positiewisseling van de drie medespelers

De taak van de twee verdedigers:

Tussen de beide verdedigers moet een goede samenwerking zijn. Zij moeten naast het onderscheppen van de breedte- of schuine pass, vooral de gevaarlijke dieptepass verhinderen.

Één verdediger doet een aanval op de balbezittende tegenstander en dekt tevens één afspeelmogelijkheid naar rechts of links af.

De andere verdediger zorgt voor een goede rugdekking, waardoor de pass door het midden verhinderd wordt. Er blijft nu nog één afspeelmogelijkheid over, die de verdedigers met schijnacties moeten proberen te onderscheppen. Belangrijk is verder de samenwerking tussen de verdedigers bij het overnemen van man- en rugdekking.

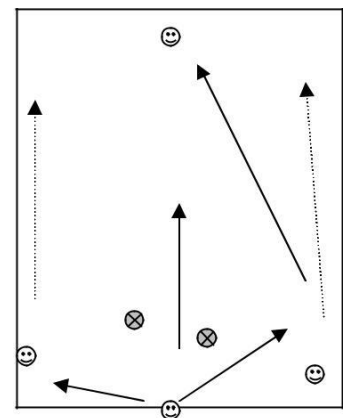
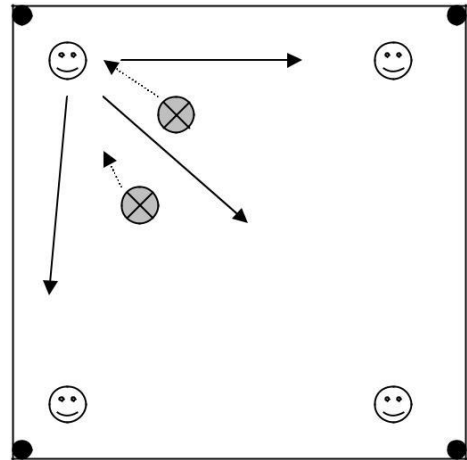
Methodiek:

- Met aangepaste weerstand van de tegenstanders - de bal aannemen en spelen.
- De weerstand van de verdedigers opvoeren - de bal zoveel mogelijk direkt spelen
- Oefenvorm
- Wedstrijdvorm:
 - het aantal direkte passes door de aanvallers
 - het aantal dieptepasses t.o.v. het aantal onderbrekingen door de verdedigers

4 : 2 in de vrije ruimte (met een rechthoek als veld = diepte)

Grootte van het veld afhankelijk van het niveau: 15 – 25 meter

Men speelt nu in een bepaalde formatie; de spelers aan de Zijkanten moeten nu steeds bijsluiten. (zie 3 : 1)



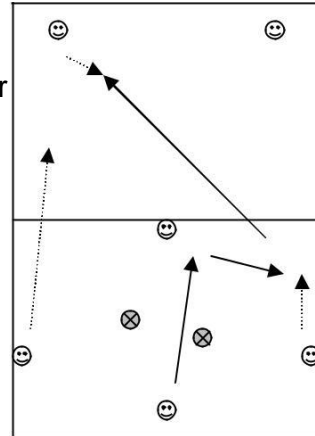
4 : 2 met 8 spelers en een verre wisselpass

Organisatie:

- Combinatie afstand 4 : 2 = 15 tot 20 meter
- Combinatie afstand tot de 2 spitsen = 25 tot 30 meter
- Met de verre pass sprinten 2 aanvallers en 2 verdedigers mee; 2 aanvallers blijven staan
- De 2 spitsen bieden zich op het juiste moment aan.

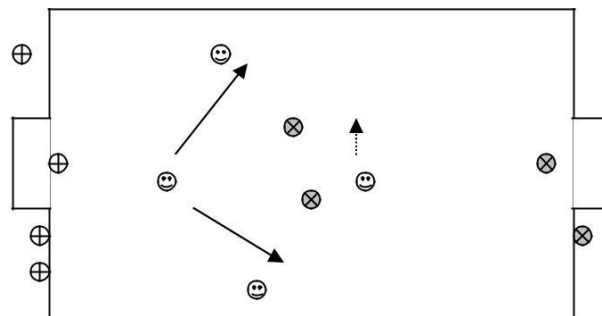
Methodiek:

- aangepaste weerstand
- weerstand opvoeren
- verre wisselpass over de grond
- verre wisselpass over de grond en door de lucht
- wedstrijdvorm



4 : 2 met drie 4-tallen en 2 doelen

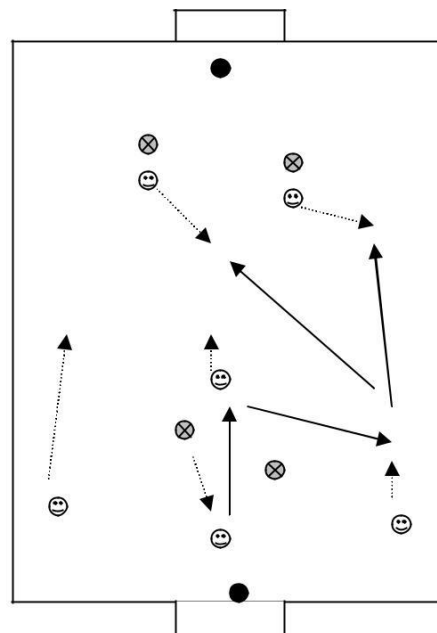
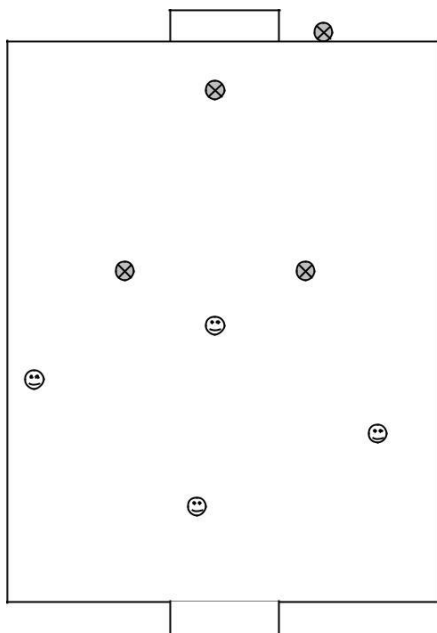
Dezelfde organisatie als bij 3 : 1 oefenvorm D



4 : 2 met twee 4-tallen

F) 4 : 2 met 10 spelers + 2 doelverdedigers

Vanuit 4:2 in de opbouw met 2:2 in de aanval, komen tot 4:2 in de aanval



Diverse Positie- en Partijspelen

A. Positiespel 8 : 4 / 7 : 3 / 6 : 2 etc... (als warming-up)

Doel: op balbezit spelen; bal in de ploeg houden

Aanvallers: bijv. 8 x samen = 1 punt

Verdedigers: bal onderscheppen = 1 punt

Series van 2 à 3 minuten

Afhankelijk van het niveau: aantal balkontakten beperken

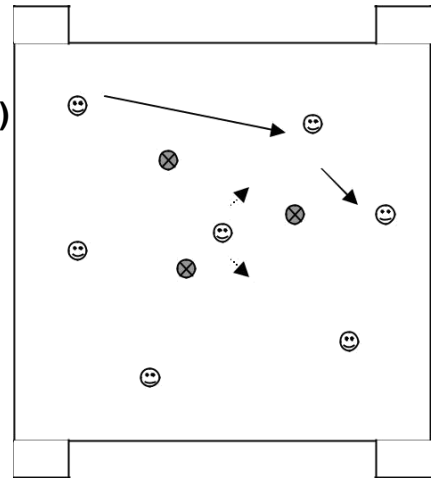
Variatie: verdedigers kunnen scoren op één van de vier doeltjes.

Manipuleren met:

- de ruimte
- aantal spelers
- technische beperkingen

Coaching:

- steeds weer aanspeelbaar zijn, dus vrijlopen = positiekiezen
- Wat doe je bij balverlies?
- Spel op het juiste moment stop leggen = situatief coachen



B. 3 : 2 in de opbouw / 4 : 3 in de aanval

Doel: door middel van een goede veldbezetting een meerderheid creëren door de samenwerking spitsen en middenvelders te verbeteren.

Organisatie:

In de opbouw wordt 3 : 2 gespeeld; vanuit dit vak een dieptepass op één van de twee spitsen. Twee spelers sluiten bij en we krijgen 4 : 3 in het aanvalsvak. Bij balverlies moeten deze twee spelers meteen terug naar het verdedigingsvak en we krijgen vanuit het andere vak hetzelfde spel.

Scoren:

- lijnvoetbal
- op 2 doeltjes
- op één groot doel

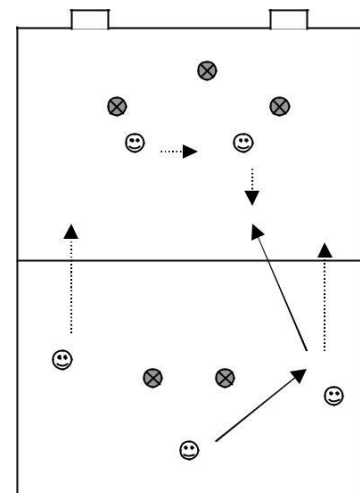
Methodiek: a) vaste organisatie; dezelfde spelers schuiven steeds door en komen weer terug

b) aangepaste weerstand

c) volledige weerstand; wisselende spelers schuiven door (afhankelijk van

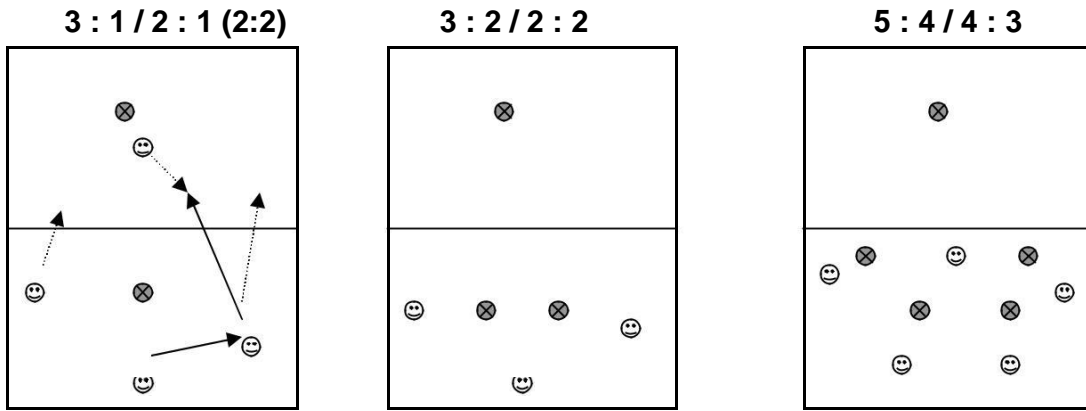
Coaching:

- Zeker spelen in de opbouw
- Op het juiste moment de spitsen aanspelen (oogkopntakt)
- Spitsen moeten het spel goed meelesen = juiste moment van vragen
- Bij balverlies meteen omschakelen!
- Coachen van de 'laatsyte man' vooral in verdedigend opzicht.

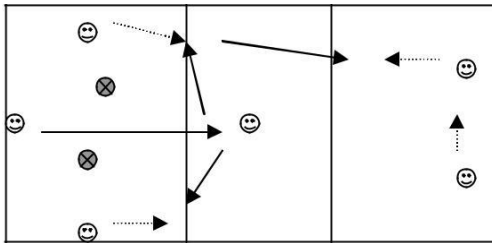


Er zijn diverse variaties te bedenken, waarbij je niet afhankelijk bent van het aantal spelers.

C) Diverse andere vormen

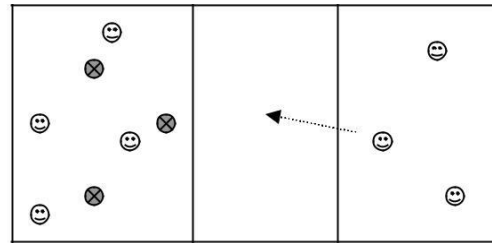


D) 4 : 2 in 3 vakken



Speler in middenvak moet direkt kaatsen

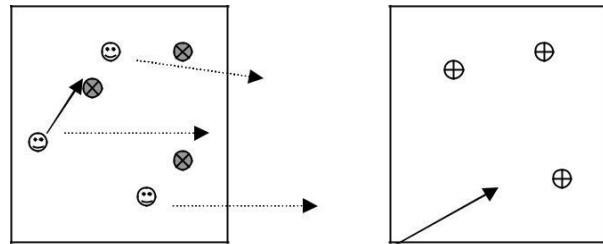
E) 4 : 3 in 3 vakken



Een speler vraagt in het middenvak

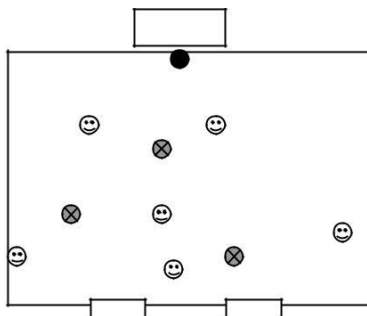
3 : 3 / 4 : 4 in 2 vakken

In één vak wordt 3 : 3 gespeeld.
 Veroveren de verdedigers de bal,
 dan sprinten de aanvallers naar het
 andere vak, waar Zij verdedigers worden
 in het spel 3 3. De trainer heeft intussen
 een bal naar dat vak gespeeld.
 Wedstrijdvorm: 5 à 7 x samenspelen = 1 punt



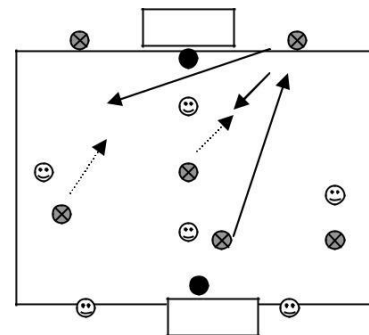
Trainer

6 : 3 in het 16-metergebied



Aanvallers scoren op grote doel (zo snel mogelijk) doel
 Verdedigers scoren op 2 kleine doeltjes

H) 4 : 4 met 2 kaatsers naast het doel



Elke partij heeft 2 kaatsers naast het doel
 Met/zonder keepers