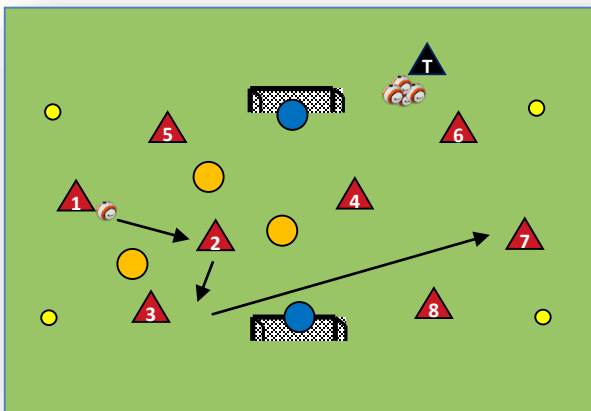


Positiespel

Zestienmeterspel



- Organisatie:**
- Lengte veld 16 meter / Breedte veld 40 meter
 - 12 ballen
 - Zestienmeter

- Aantal spelers:**
- 11-14 spelers + 2 keepers
 - Spelers nummeren en op deze manier snel het verdedigende trio of kwartet door kunnen wisselen.

- Spelregels**
- Aanvallende team dient de bal gedurende 1 minuut in bezit te houden. Telkens wanneer het verdedigende team de bal uitspeelt krijgt het een punt. Wanneer het na balverovering scoort, drie punten. Het team met de minste punten verliest.
 - Methodieken (vrij spel, 2x/1x raken, verplicht 3x raken en direct spel) kunnen worden afgewisseld.
 - Naast de tijdslimiet van 1 minuut eindigt het spel bij een doelpunt door het verdedigende team.

Inhoud – Bedoeling van deze oefenvorm

Aanwijzingen aanvallers:

Algemeen:

- Zorg er voor dat de onderlinge afstanden zo groot mogelijk zijn. Dus samen de ruimtes groot maken en houden.
- Probeer, indien mogelijk, diep te spelen in plaats van breed. Dus al in je eerste aanname ervoor zorgen dat je de goede kant op staat en diep kunt spelen.
- Ondersteun elkaar waar mogelijk, dus kom vrij om aanspeelbaar te zijn zodat je medespeler de bal kan afspelen.

Specifiek:

- Beweeg zonder bal in zoveel mogelijk schuine lijnen (bijvoorbeeld: wanneer speler 1 de bal heeft zakken speler 3 en speler 5 uit. Zij trekken hun tegenstander verder naar buiten waardoor speler 2 meer ruimte krijgt. Speler 2 stelt zich schuin op ten opzichte van de bal in de rug van de verdedigers om zo het spel te kunnen verplaatsen)
- Oriënteren als middenman ten opzichte van elkaar. Wanneer speler 2 meedoet, blijft speler 4 weg en vice versa.
- Houdt het tempo hoog om de tegenstander niet te laten organiseren of vertragen om de tegenstander te binden.

Aanwijzingen verdedigers:

- Zorg er voor dat de onderlinge afstanden klein zijn, dus samen de ruimtes klein houden in de lengte en breedte van het veld
- Probeer zo snel mogelijk druk op de bal te krijgen. Verdedig dus direct vooruit met z'n allen. Vooral in de omschakeling.
- Tegenstander de kant op dwingen daar waar de kans het grootst is dat je samen de bal veroverd.
- Zorg er voor dat je elkaar telkens rugdekking verleend, waardoor je de tegenstander dwingt om breed te spelen
- Kies het juiste moment om door te dekken op de tegenstander. Kijk hierbij goed naar hoe de tegenstander staat en wat jouw rol is in die situatie. Communiceer hierbij duidelijk met je medespelers wie wat precies moet doen.

Weerstanden:

Moeilijker maken

- In combinatie met spelregels aantal verdedigers van 3 naar 4