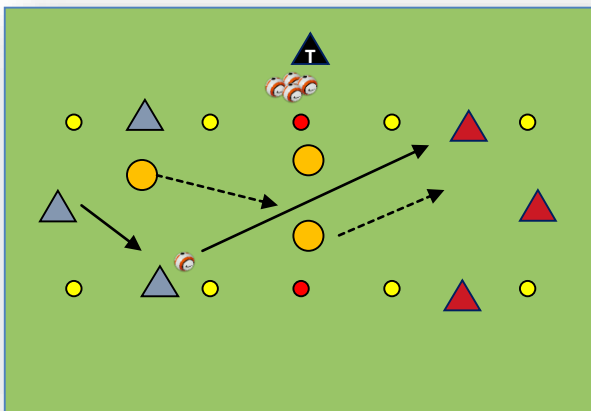


Positiespel

Alles of niets



- Organisatie:**
- Lengte veld 12 meter (3x) / Breedte veld 15 meter
 - 12 ballen

- Aantal spelers:**
- 9 spelers (kan ook met 12 spelers, want dan 4v2 i.p.v. 3v1, maar dan mag de speler met de rug naar het andere rechthoek niet verplaatsen, dus moet afkaatsen)

- Spelregels**
- Aanvallende team dient de bal in bezit te houden en te verplaatsen (over de grond of ook door de lucht) naar het andere vak. Als de bal wordt verplaatst en vervolgens in bezit wordt gehouden in het andere vak, dan wordt het spel daar voortgezet. Er stapt dan weer een nieuwe verdediger uit.
 - Bij balverlies scoort geel of gelijk een punt, of door in een omliggend doeltje te schieten. De verdediger dient vooruit druk te zetten. Om dit te bewerkstelligen kan volgende regel: hij heeft 15 seconden (tussen 1 en 5 sec veroveren is 3 punten, tussen 5 en 10 sec veroveren is 2 punten etc.)
 - De verdedigers dienen ten hoogste van de rode lijn te blijven.

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 in de rug van de tegenstander, om mogelijkheden tot verplaatsing te vergroten.
- Probeer zo veel mogelijk uit duel te blijven, dus leg de eerste aanname gelijk in de ruimte en gebruik zo weinig mogelijk balcontacten.
- Beweeg door na een balcontact, om zo voortdurend nieuwe afspelmogelijkheden te creëren.

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

- Maximaal aantal keren raken (1x, 2x of combinatie)
- Bal mag niet door de lucht