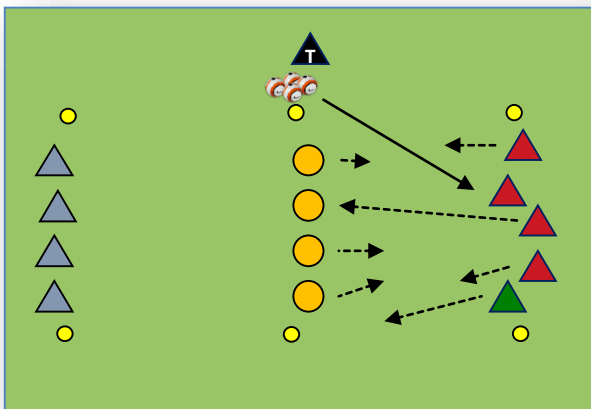


Positiespel

Landjepik



- Organisatie:**
- Lengte veld 25 meter / Breedte veld 25 meter (2x)
 - 12 ballen

- Aantal spelers:**
- 6-25 spelers (kan gespeeld worden van 2v2v2 t/m 7v7v7 met daarbij 1, 2, 3, of 4 neutralen)

- Spelregels**
- Aanvallende team (in voorbeeld rood) dient de bal over de middellijn te dribbelen en in te spelen bij het team aan de andere kant
 - Indien dit lukt, wordt het aanvallende team (in voorbeeld rood) verdedigende team in het andere vak (in het voorbeeld verdedigen ze dan de middenlijn tegen blauw)
 - Bij balverlies wordt het aanvallende team (in voorbeeld rood) automatisch het verdedigende team (geel kan dan scoren door over de achterlijn van rood te dribbelen).
 - Eventueel met 1 neutrale (draait telkens mee) of 2 (per vak 1)

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 afspeelmogelijkheden te creëren.
- Ga niet geforceerd op zoek naar de middellijn, maar maak gebruik van de ruimtes in het vierkant.

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

- Het aantal neutrale spelers verminderen of ruimte verkleinen
- Een maximum stellen aan het aantal balcontacten
- Team dat als eerste over achterlijn dribbelt wint