



FUTSAL VOOR BEGINNERS

Simpele tactische handvatten voor een succesvolle Futsal carrière

KORTE BESCHRIJVING

In dit document is voor de beginnende spelers van de mooiste sport ter wereld die niet zo goed weten, hoe ze moeten staan. Hoe kunnen we effectief aanvallen, hoe verdedigen samen sterk, waarom scoren wij als enige niet uit een corner? Allemaal vragen die dit document beantwoord. Oftewel wat te doen bij: Balbezit, Balbezit tegenstander, counters (voor en tegen) en spelhervattingen

Technische commissie RS

Inhoudsopgave

Basisvaardigheden van de speler	2
<i>PERSOONLIJKE Vaardigheden</i>	<i>2</i>
<i>Zaalvoetbaltaal/Jargon in het veld</i>	<i>3</i>
Aanvallen (balbezit eigen team).....	4
<i>Hotzone.....</i>	<i>4</i>
<i>Inspelen doorlopen</i>	<i>4</i>
<i>Tweede paal lopen.....</i>	<i>4</i>
Verdedigen (Balbezit tegenstander)	4
<i>Verdedigende formaties.....</i>	<i>4</i>
<i>Klein verdedigen (Inzakken).....</i>	<i>5</i>
<i>Groot verdedigen (druk zetten).....</i>	<i>5</i>
<i>Vastzetten (lange bal forceren).....</i>	<i>5</i>
Dode spelmomenten/Standardsituaties.....	6
<i>Hoekschoppen en intrappen helft tegenstander.....</i>	<i>6</i>
<i>Vrije trappen</i>	<i>7</i>

Basisvaardigheden van de speler

Vele van ons zijn ooit begonnen op een groen (kunst)grasveld in de buitenlucht. Voetbalschoenen met noppen aan, in de brandende zon, stromende regen, sterke wind en de vader van als trainer. De basis van alle grote voetballers die Nederland heeft voortgebracht, van Ronald Koeman tot van Dijk, van Frenkie de Jong tot Willem van Hanegem. Kortom, een ijzersterke basis. Dit is ook een uitstekende basis om te gaan futsallen. Echter, de basis op het veld verschilt op een aantal punten met het futsal. Dus allereerst terug naar de basis (aannemen, inspelen, schieten). Daarnaast is het belangrijk om bekend te zijn met het jargon en de namen van de verschillende posities in het veld. Deze hebben andere namen en nummers als in het veld.

PERSOONLIJKE Vaardigheden

Braziliaans aannemen: Om in de zaal meteen de bal te kunnen controleren moet je de bal met de onderkant van je voet aannemen. Dit heet Braziliaans aannemen. Het voordeel is dat de bal niet wegspringt en je meteen controle hebt, zodat je sneller en met meer controle kunt passen. Verder kan de tegenstander niet meteen de bal afpakken, aangezien de bal dicht bij je lichaam is. Aannemen met de binnenkant voet betekent meestal balverlies, omdat de bal verder van het lichaam is.

Passing naar medespelers: Dit is hetzelfde als op het veld. Hiervoor gebruiken de binnenkant, buitenkant en wreef van de schoen. Uiteraard afhankelijk van de afstand die pass moet overbruggen en de vereiste snelheid.

In de voeten spelen i.p.v. in de loop: In de zaal is het beter om de medespelers in de voet aan te spelen i.p.v. in de loop. Doordat de bal snel rolt en het veld klein is, houd je de bal makkelijker in de ploeg door je medespelers in de voet aan te spelen. Een een-tweetje waarbij je een bal in de diepte speelt is bijna gegarandeerd balverlies, omdat de bal dan veel te veel snelheid meekrijgt.

Het 'rolletje': In de zaal krijgt de bal te snel te veel snelheid mee, daarom spelen we in de voeten ipv in de loop. Om dezelfde reden rollen we de terug op een inlopende spelers ipv te passen. Neem de bal Braziliaans aan, wacht tot dat je medespeler dichtbij genoeg is en rol de bal met onderkantvoet naar hem toe voor de perfecte aanleg voor een schot.

Schieten: Een zaalvoetbalbal, ook wel een 'plofbal' genoemd, is kleiner, zwaarder en stuitert minder dan een gewone voetbal voor op het veld. Dus het is makkelijker aannemen maar moeilijker om hard te raken. Het veld is bovendien kleiner dus je hebt minder tijd voor het schot. Om snel en gedekt te kunnen schieten, maak gebruik van een ouderwetse punter. Neem de bal eerst Braziliaans aan en rol de bal direct door voor jezelf en **punter op doel**. Het allerbelangrijkste is om snel tot schieten te komen. 'Als je niet schiet kun je ook niet scoren' is een zeer geveugelde uitspraak in de zaal.

Restverdediging/ANKER: Zorg ervoor dat als je in de aanval bent, je niet met alle vier de veldspelers voor de bal komt te staan. Altijd zal er iemand achter de bal moeten staan. Hier zijn twee redenen voor. Ten eerste kun je de bal zonder problemen weer achteruit spelen en

balbezit houden. Ten tweede is er bij balverlies sowieso iemand die de counter eruit kan halen. Dit zal er zeker voor zorgen dat je minder makkelijk goals tegen krijgt. Deze speler achter de bal wordt 'Het anker' genoemd. **HIER MOET IEDEEREEN OP LETTEN.**

Zaalvoetbaltaal/Jargon in het veld

Posities in een 3-1 systeem (meest gebruikte formatie)

- **Positie 1:** Net als op het veld is dit de keeper
- **Positie 2:** De rechtervleugspeler.
- **Positie 3:** De centrale speler.
- **Positie 4:** De linkervleugspeler.
- **Positie 5:** De spits ook wel pivot genoemd in de zaal.

Anker: De speler die bij een aanval moet blijven hangen. KEES ANKER! Betekend dat kees achter de bal moet blijven en niet naar voren moet gaan.

BLOK: Een medespeler maakt ruimte voor de speler aan de bal door een tegenstander reglementair af te blokken. Als er BLOK geroepen wordt moet iemand een blok zetten.

DRAAI: Synoniem voor tijd alleen dan gebiedende wijs (speler moet draaien).

DRUK: Druk zetten met de intentie om de bal af te pakken. Bij het woord druk gaat iedereen van start met druk zetten. Later meer hoe je dit effectief kan doen.

EN DOOR: De medespeler wordt gebiedende wijs aangespoord om in te spelen en door te lopen. Zie aanvallen.

HEET (MAKEN): Druk zetten, maar niet de bal willen afpakken om te voorkomen dat je gepasseerd wordt.

LAAT LOS: Je kan de tegenstander stoppen met dekken/volgen.

MIDDEN DICT: De vleugelspelers knippen naar binnen, waardoor een directe bal naar de spits onmogelijk is. De directe bal door het midden van het veld is de meest gevaarlijke bal, omdat dit ruimte biedt voor aanvallende loopacties van de tegenstander.

RUG: Speler zit direct in de rug van de ingespeelde speler. Dus hij moet zich schrap zetten.

STAP DOOR: Speler wordt doorgestuurd op een tegenstander verder naar voren

Switch: Er wordt van directe tegenstander gewisseld om niet als team door elkaar te lopen.

TIJD: Ingespeelde speler heeft geen tegenstander in de buurt en kan vrijuit draaien richting het doel of opendraaien naar de andere zijde.

VAST: De ingespeelde speler moet de bal 'vasthouden', oftewel niet verliezen en wachten op zijn/haar medespelers die aansluiten om vervolgens een rolletje te spelen.

ZAK IN/EIGEN HELFT/LAAT ZE MAAR KOMEN: ZO wordt aangegeven dat er moet worden ingezakt zie verdedigen.

VASTZETTEN/HOUDT ZE HIER: Hiermee wordt aangegeven om te gaan vastzetten. Zie verdedigen.

Aanvallen (balbezit eigen team)

Het doel van aanvallen is het scoren van doelpunten. Om te scoren moet kansen creëren, maar hoe creëer je kansen? Dat kan af en toe best lastig zijn. Het begint met kiezen van de formatie. Net als het veldvoetbal heb je bij futsal verschillende formaties. De meest voorkomende formatie (95% van de teams) start in een 3-1 formatie. In onderstaand filmpje zie een aantal aanvallen. Alle aanvallen hebben het volgende gemeen: **ledereen speelt in en loopt door**, er is altijd **een anker** (1 iemand naar voren is 1 iemand terug), de eerste die arriveert in de **Hotzone loopt richting de tweede paal**.

(<https://www.youtube.com/watch?v=VPaLU3NN4e0&t=369s>).

Hotzone: Het veld kun je verdelen in drie gebieden: de linkerkant, het midden en rechterkant. In het midden bevindt zich de '**Hotzone**'. Dit is de naam die Arne Slot geeft aan de plek in het veld, waarvandaan het makkelijkste is om te scoren. De **Hotzone** bij futsal is het middengebied tussen de doellijn en stippellijn, oftewel de 10 meter het dichtst bij de goal. De aanvallende partij probeert met loopacties in de **hotzone** te komen om daar de bal te ontvangen. Als je de bal **niet ontvangt** dan ga je weer uit de **hotzone**, om voor een medespeler ruimte te maken er te komen (rotaties).

Inspelen doorlopen: Roteren doe volgens het principe: 'inspelen doorlopen'. Als je een bal hebt gepast, loop dan weg van je positie. Het liefste door het midden naar voren, of schuin naar een zijkant. Hierdoor trek je de verdediging van de tegenstander uit elkaar en creëer je ruimte om aan te vallen. Denk er wel om dat je een mannetje erachter houdt (**ANKER**).

Tweede paal lopen: De makkelijkste manier om te scoren is om een 100% kans te creëren en dat kun je doen door bij de tweede paal te scoren. Als de bal bij een medespeler op de zijkant is, moet een andere speler ervoor zorgen dat hij in de **Hotzone** bij de tweede paal komt. Vanaf de zijkant moet je dan ook niet op doel schieten, maar juist bewust voorlangs, zodat de speler bij de tweede paal hem er heel makkelijk in kan tikken. Scoren bij de tweede paal is erg effectief! Als er een mannetje met je meeloopt naar de tweede dan heeft de man aan de bal ruimte voor een individuele actie, schot of ruimte om iemand anders in te spelen en door te lopen.

Verdedigen (Balbezit tegenstander)

Verdedigende formaties: Bij aanvallen probeer je de tegenstander uit de eerdergenoemde **hotzone** te halen, om vervolgens met loopacties er op het juiste moment te staan om te kunnen scoren. Het verdedigen is precies het omgedraaide. **Oftewel je probeert de hotzone en het midden dicht te houden, dit is het allerbelangrijkste.** De tegenstander moet zo min mogelijk grote kansen krijgen. Je kunt ervoor kiezen om vast te zetten, groot te verdedigen of klein te verdedigen. Positioneel is er geen verschil. Alleen staat bij groot verdedigen en bij vastzetten de centrale man voor de diepste man tegenstander i.p.v. erachter. **DIT IS CRUCIAAL.** Je kan verdedigen in een ruit (1-2-1) formatie of een vierkant (2-2) formatie. Speelt de tegenstander 2-2 dan is verdedigen in een vierkant het makkelijkst. Staat de tegenstander 3-1 dan verdedigen in een Ruit (1-2-1) het makkelijkst. Hieronder zijn twee korte filmpjes over verdedigen in een 2-2 (vierkant) en in een 1-2-1 (ruit) formatie.

Vierkant verdedigen (<https://www.youtube.com/watch?v=19oyUPUanLA>) en Ruit verdedigen (<https://youtu.be/qPzDeMU3m3k>).

Klein verdedigen (Inzakken): Bij het klein verdedigen zorg je ervoor dat je zo snel mogelijk met alle spelers op je eigen helft staat. Je kunt ervoor kiezen om de tegenstander zelfs iets verder te laten komen. Je maakt als team het veld heel klein, waardoor de tegenstander moeilijk kan aanvallen. Als je in je eigen team een snelle speler hebt, kun je ook goed op de counter spelen, omdat er veel ruimte ligt op de helft van de tegenstander. Bij het klein verdedigen moet je uiteraard wel druk op de balbezittende speler houden. Zorg er wel voor dat je niet te ver inzakt. Zorg er minstens voor dat je op 10 meter van je goal verdedigt (ze mogen niet in de **hotzone** komen). Tenslotte moet je de middenpass eruit halen.

DOEN als:

- Tegenstander moeilijk kan passeren en/of vooral moet hebben van inspelen en doorlopen.
- Tegenstander heel snel is (geen ruimte om te rennen).

NIET DOEN als:

- Tegenstander heel makkelijk kan passeren. Zodra iemand gepasseerd is staan ze praktisch in de hotzone. Kies in dit geval voor vastzetten.

Groot verdedigen (druk zetten): Bij groot verdedigen wordt er meteen druk gezet op de helft van de tegenstander, zodat deze niet de kans krijgt om op te bouwen. Elke speler moet zijn eigen mannetje verdedigen en moet daar heel kort op staan. Voor de centrale speler is het belangrijk om **voor hun mannetje te verdedigen**, zodat de spits de bal niet aangespeeld kan krijgen. Als de spits namelijk wel aangespeeld wordt, dan kunnen de verdedigers van de tegenpartij door snelle loopacties in de aanval gaan. Zelf ben je dan altijd te laat om dat goed te verdedigen. Het spelen van groot verdedigen kost veel energie en je zal daarvoor ook een goede conditie moeten hebben. De rol voor de keeper is erg belangrijk bij groot verdedigen. De verdedigers kunnen niet altijd precies weten waar hun mannetje is, dus de keeper zal hier duidelijk moeten coachen.

DOEN als:

- Tegenstander een stuk minder fit is dan jij (meestal als je maar 1 wissel hebben)
- Tegenstander niet heel goed positiespel heeft en/of niet goed kan inspelen en doorlopen.

NIET DOEN als:

- Tegenstander makkelijk kan passeren of sterk is inspelen en doorlopen.

Vastzetten (lange bal forceren): De tegenstander hoog op het veld dekken, waardoor ze gedwongen worden de bal lang te spelen of direct de doelworp naar voren te moeten gooien. Oftewel je gaat zo staan dat enige optie de lange bal is. **De centrale speler staat voor de spits van de tegenstander om de bal te onderscheppen (DIT IS CRUCIAAL)**. De keeper staat hoger om de diepe bal over de centrale verdediger te kunnen onderscheppen. Keeper moet de centrale speler coachen, waar de spits van de tegenstander is.

DOEN als:

- Tegenstanders die makkelijk kunnen inspelen en doorlopen of kunnen passeren. Je voorkomt dat ze aan de bal komen.

NIET DOEN als:

- Als de tegenstander een hele sterke spits heeft, die continue voor de man kan komen.

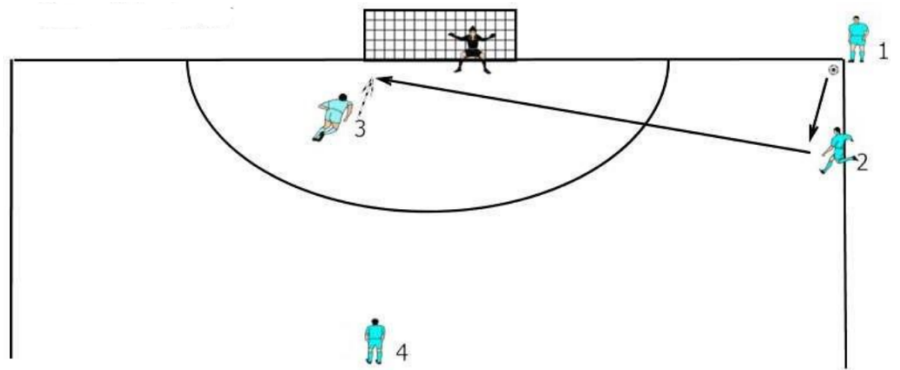
Dode spelmomenten/Standardsituaties

In een tentamen zit er altijd een makkelijke vraag, waarvoor je niet veel hoeft te studeren. Gratis punten. Je hoeft alleen maar een simpel rijtje te kennen. In futsal zijn standardsituaties gratis kansen, mits je het goed uitvoert. Een goede uitvoering is relatief simpel.

Hoekschoppen en intrappen helpt tegenstander

De basis van de hoekschoppen begint met een goed startpunt. Het startpunt is als volgt:

- **Nummer 1: (Trapnemer).** Hij neemt de hoekschop en bepaald dus de variant.
- **Nummer 2 (Schutter):** De schutter staat klaar om direct te kunnen schieten.
- **Nummer 3 (Tweede paal looper):** Loopt naar de tweede paal om een slecht schot of voorzet binnen te tikken.
- **Nummer 4 (Anker):** Verdedigt de counter of is beschikbaar voor een variant met een schot uit tweede lijn.

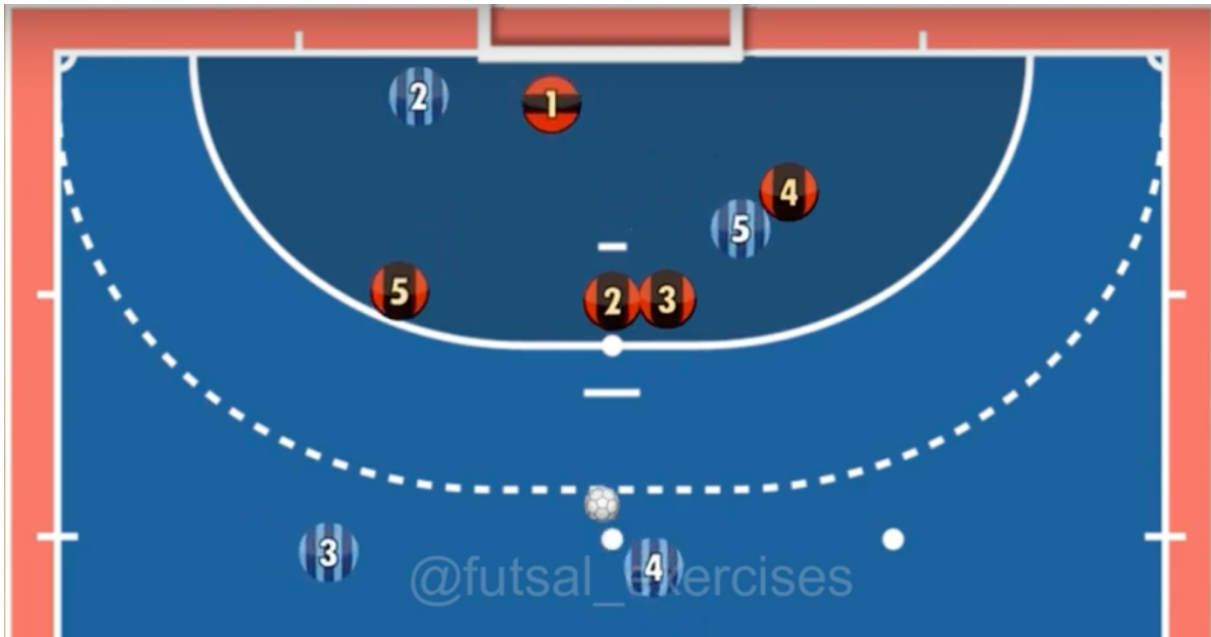


Alle denkbare varianten beginnen vanuit hetzelfde startpunt. Hieronder zijn een aantal varianten die altijd een kans oplevert.

- **Standaard hoekschop (Roepnaam = standaard of corner 1):** De standaard hoekschop is heel simpel. De trapnemer rolt de bal naar de schutter (nummer 2), die schiet op doel richting de verre hoek of geeft een voorzet richting tweede paal om door speler 3 binnengetikt te worden. **Zoals op de afbeelding.**
- **Dubbele rol hoekschop (Roepnaam = sushi):** Trapnemer rolt naar schutter. Trapnemer loopt om schutter heen. Schutter rolt de bal achteruit op trapnemer en die schiet op doel of geeft een voorzet aan nummer 3.
- **Directe hoekschop (Roepnaam = Arsenal):** Een harde trap voor het doel langs die wordt binnengetikt door nummer 3 bij de tweede paal. Deze hoekschop werkt als de tegenstander anticipeert op de standaard/dubbele rol hoekschop en net iets te ver naar voren staat.
- **Volley/dropkick hoekschop (Roepnaam = Popeye):** Als de tegenstander heel compact staat dan heeft speler 4 (Anker veel ruimte om te schieten). Trapnemer speelt de bal direct naar Anker om direct te volleren/schieten. Zie link: https://www.youtube.com/shorts/Pd4_q5ShkUs
- **Balbezit hoekschop (roepnaam balbezit):** Schutter loopt naar achteren en ontvangt geen rolletje maar een pass. Nummer 3 zakt uit naar de flank en trapnemer gaat naar tweede paal. Er wordt een normale aanval opgezet vanuit een 3-1 formatie.

Vrije trappen

Vrije trappen in futsal zijn gratis kansen. Alleen moet je wel weer goed staan. Ook bij vrije kunnen je zoveel mogelijk varianten verzinnen, maar het makkelijkste en effectiefste is direct schieten of rolletje breed en dan schieten.



Bij vrije trappen staan er altijd twee spelers bij de palen van het doel (aanvaller 2 en 5). Je moet bij de beide palen gaan staan, om de verdedigers 5 en 4 mee te nemen naar achteren. Als ze dit niet doen, dan sta vlak voor de goal vrij, zoals nu. Aanvaller 2 kan nu ingespeeld worden en scoren.

Er staan altijd twee spelers bij de bal, het liefst een linkspoot en een rechtspoot. Indien de verdedigers meelopen met aanvallers 2 en 5 dan is er ruimte voor een direct schot. Als Trapnemer (aanvaller nummer 4) om de muur kan schieten, dan gaat hij direct schieten. Anders speelt hij breed naar aanvaller 3 en die schiet direct op doel. De spelers bij de palen gaan voor de rebound.