

de Voetbalmethode

Henk Mariman



OPBOUWEN

1 VOETBALHANDBOEK

2 **OPBOUWEN**

3 AANVALLEN VIA DE FLANK

4 AANVALLEN VIA HET CENTRUM

5 VERDEDIGEN

Opbouwen

Henk Mariman



Opbouwen

Henk Mariman

© Copyright 2005 Eisma businessmedia bv, Leeuwarden

Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen en/of vermenigvuldigd, in welke vorm dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Opbouwen

ISBN ISBN 9053 222 510, NUR 482

1e druk 2005

Foto's

Pro Shots

Tekst Top

Henk Mariman

Vormgeving:

Zeedesign, Witmarsum

Druk:

Scholma druk bv, Bedum

voor Jeanne De Backer

INHOUDSOPGAVE

13	De werkpunten in jeugdwedstrijden
15	De inzichtelijke werkpunten
18	De technische werkpunten
19	De werkpunten van de keeper
20	De werkpunten wanneer de tegenstander met 3 of 2 spitsen speelt
23	De taken en functies
27	Uitwerking van de spelbedoelingen
29	De opbouw mogelijkheden van de keeper
37	De opbouw mogelijkheden van de verdedigers
59	Het trainen van de balvaardigheid
60	Technische vaardigheden
62	- Het veranderen van speelkant
65	- Een tegenstander naast je
69	- Een tegenstander in de rug
72	- Een tegenstander frontaal
75	Trainen van de balvaardigheid in de 1:1 situatie
76	- Geïsoleerd trainen van balvaardigheid
78	- Het functioneel trainen van de balvaardigheid
80	- Het duel 1:1 met een 'beperkte' verdediger
82	- Het duel 1:1
84	- De vertaling van het duel 1:1 naar de wedstrijd
87	Het trainen van een spelbedoeling en een voetbalprobleem
88	De leeftijdsgroep 10 tot 14 jaar
90	Praktijkvoorbeeld
94	Training 1
96	Training 2
98	Training 3
100	Training 4
102	Training 5
106	Evaluatie
108	De leeftijdsgroep 14 tot 18 jaar
110	Praktijkvoorbeeld
114	Training 1
116	Training 2
118	Training 3
120	Training 4
122	Evaluatie

123	Oefenvormen
124	Pass -en trapvormen
130	Positietraining
132	2:1
132	2:2
133	3:2
133	3:3
134	4:2
134	4:3
135	4:4
135	5:5 (wedstrijdvorm)
136	Linietraining met 2 linies
137	6:3
138	6:4
138	6:5
139	6:6
141	7:6
143	8:8 (wedstrijdvorm)
144	Linietraining met 3 linies
145	8:7
146	9:6
147	9:8
148	10:8
149	11:11 (wedstrijdvorm)



Opbouwen

Inleiding

De gerichte opbouw van achteruit zie je in een jeugd-wedstrijd niet zo vaak. Meestal kiezen de keeper en de verdedigers voor de makkelijkste oplossing: een opportunistische diepe bal. De verdedigers aan de bal proberen iemand voorin aan te spelen. Soms gericht, soms zonder enige bedoeling.

Deze manier van spelen is misschien wel interessant voor het voorkomen van tegendoelpunten, maar ze biedt beperkingen op langere termijn. Kiezen voor een speelwijze zonder gerichte opbouw van achteruit heeft negatieve consequenties voor de ontwikkeling van de spelers.

De opbouw van achteruit is één van de belangrijkste pijlers in het ontwikkelingsproces van jeugdvoetballers.

Een verdediger die vaker aan de bal komt en méér gerichte keuzes dient te maken, zal zonder enige twijfel zijn voetbalvermogen gunstig beïnvloeden.

Wanneer de verdediger de bal moet opragen bij de keeper, zal dit ongetwijfeld zijn technische vaardigheden zoals het aan- en meenemen en het inspelen ten goede komen. Ook het doordraaien met de bal, wat in de positie van een verdediger niet zo vaak voorkomt, heeft positieve gevolgen voor de wendbaarheid van de speler. Een meevoetballende verdediger zal ook makkelijker gebruik leren maken van beide voeten.

Hetzelfde geldt voor de keeper. Gericht opbouwen samen met verdedigers, middenvelders of aanvallers of het gericht uittrappen naar een bepaalde ruimte of speler zal in ieder geval een positieve bijdrage leveren aan de vaardigheden van de keeper.

Ook voor de middenvelders is de opbouw van achteruit cruciaal voor de ontwikkeling. Wanneer er wordt gekozen voor een lange bal, zal de rol van de middenvelder vooral ondersteunend zijn: dat betekent dat de spelers steeds met hun gezicht in de richting van het doel van de tegenpartij staan: ze komen dus vaak onder de bal.

Een middenvelder moet niet alleen onder de bal komen, ook de vaardigheden met de rug naar de tegenstander zijn van nut. Een middenvelder die in zijn opleiding alleen een ondersteunende rol heeft vervuld, zal heel wat problemen kennen als hij, met een tegenstander in de rug, in de voet wordt aangespeeld.

Deze manier van spelen heeft ook zijn voordelen voor de aanvallers. Het gericht aanspelen in de voet of de diepte vraagt van de aanvallers specifieke looplijnen. Niet alleen zal de aanvaller zich op de juiste manier moeten aanbieden, ook het vervolg zal een stuk efficiënter moeten ingevuld worden.

‘Nu zie ik niet wekelijks jeugdwedstrijden, maar mijn indruk is toch wel dat er altijd snel druk wordt gezet en dat de ballen redelijk snel diep worden gespeeld. Er zijn wedstrijden bij dat ik niet zie dat een verdediger bij balbezit een middenvelder inspeelt. Een centrale verdediger hoeft geen topvoetballer te worden bij balbezit, maar moet wel leren voetballen!’

Ron Spelbos

DE INHOUD VAN HET BOEK

Na het lezen van het voetbalhandboek moet de coach met de inhoud van dit boek in staat zijn om de opbouw in de praktijk te trainen. De uitwerking van de opbouwmodule heb ik in 6 hoofdstukken gegoten.

Hoofdstuk 1: eerst heb ik alle typische werkpunten die in de opbouw voorkomen, verzameld. Ik heb talloze jeugdwedstrijden bekeken en er de belangrijkste probleemsituaties uitgehaald.

Vervolgens heb ik in het **2de hoofdstuk** de taken en functies van het totale team, de verschillende linies (verdediging, middenveld en aanval) en de specifieke posities bepaald. Daarbij ben ik uitgegaan van een 1 : 3 : 4 : 3 spelsysteem én de speelwijze die we nastreven.

Als **3de hoofdstuk** heb ik alle bedoelingen binnen de opbouw uitgeschreven. Deze bedoelingen heb ik ook afgestemd op het spelsysteem en de speelwijze die we voor ogen hebben (zie voetbalhandboek). De uitwerking is gericht op de werkpunten uit het jeugdvoetbal.

Hoofdstuk 4 gaat over het trainen van balvaardigheid in de opbouw. Aan deze technieken hebben we coachmomenten en oefenvormen gekoppeld.

Het trainen van jeugdvoetballers kan op 2 manieren: het aanleren van een spelbedoeling en het trainen van een voetbalprobleem na de analyse van een voetbalwedstrijd. In **hoofdstuk 5** geef ik aan hoe je hiermee aan de slag kan gaan.

In het **6de hoofdstuk** heb ik specifieke oefenvormen uitgewerkt. Het niveau van deze vormen is aangepast aan de verschillende leeftijdsgroepen.



De werkpunten in jeugdwedstrijden

DE WERKPUNTEN IN JEUGDWEDSTRIJDEN

De afgelopen jaren heb ik op verschillende niveaus heel wat jeugdwedstrijden geobserveerd. Vanuit deze wedstrijden heb ik de belangrijkste werkpunten verzameld en ze onderverdeeld in 5 categorieën.

- De inzichtelijke werkpunten
- De technische werkpunten
- De werkpunten van de keeper
- De werkpunten wanneer de tegenstander met 3 spitsen speelt
- De werkpunten wanneer de tegenstander met 2 spitsen speelt

Sommige van deze probleemsituaties zal u herkennen uit uw praktijksituatie. In hoofdstuk 3 (de spelbedoeelingen) probeer ik een antwoord te geven op deze werkpunten.

DE INZICHTELIJKE WERKPUNTEN

Er wordt helemaal niet opgebouwd

De spelers hebben geen enkele intentie om tot een gerichte opbouw te komen.

Er wordt teveel nodeloos gelopen met de bal

Een speler die vaak dribbelt met de bal is kwetsbaar en loopt meer kans op balverlies. Door afstanden af te leggen met de bal aan de voet is de kans dat de verdediger uit positie geraakt groter. Hierdoor ontstaan er voor de tegenpartij nieuwe mogelijkheden. Bij de opbouw van achteruit wordt er best zo weinig mogelijk risico genomen. Het lopen met de bal kan daarom beter op eigen helft vermeden worden.

"Als je een hoge balcirculatie nodig hebt, kan het niet zo zijn dat er een speler met de bal gaat lopen. Dat kan niet. Je kunt hooguit met een bal lopen om een ander de tijd te geven ergens te komen."

Johan Crujff

De opbouw verloopt te stereotiep

Door keer op keer te kiezen voor bijvoorbeeld een opbouw via de centrale verdediger en de verdedigende middenvelder wordt de bedoeling te doorzichtig. Het is belangrijk dat de keuzes die worden gemaakt, afgestemd zijn op de situatie. Stereotiep kiezen voor één manier maakt de opbouw te kwetsbaar.

Er is te weinig diepgang

De verdedigers en de middenvelders komen aan de bal maar het vervolg biedt te weinig diepgang. Er is geen sprake van een duidelijke bedoeling. De bal wordt vooral breed en achteruit gespeeld.

Er wordt te vaak teruggespeeld naar de keeper

Het te vaak terugspelen op de keeper is niet altijd een goede zaak. Het is voor de ontwikkeling van jeugdvoetballers belangrijk dat ze diepgang zoeken, ook al wordt er eens balverlies geleden. Aan het creëren van diepte zijn heel wat belangrijke vaardigheden verbonden: het doordraaien, het in 1 keer spelen, uit de ruimte te kijken. Wanneer er te vaak wordt teruggespeeld, gaan deze ontwikkelingen verloren.

Er is geen overtuiging bij het vrijlopen van de verdedigers

Sommige spelers hebben de bal liever niet, anderen zijn wat te laks in het vrijlopen. Bij het opvragen van de bal bij de keeper is het van belang dat dit met de juiste instelling gebeurt. Een korte versnelling in de richting van de open ruimte is noodzakelijk om de aanvaller van de tegenpartij af te schudden.

De spelers nemen geen risico's

Wanneer de coach teveel nadruk legt op vermijden van balverlies, zal dit de zin voor initiatief ondermijnen. Jeugdvoetballers die geen risico's nemen, sluiten een belangrijk deel van hun ontwikkeling uit. Hoe jonger de spelers, hoe meer risico's er genomen mogen worden.

Er wordt vaak van buiten naar buiten gespeeld

Het inspelen van buiten naar buiten (van rechterverdediger (2) naar de rechtsbuiten (7)) is vaak een risicovolle bal. Deze situatie is makkelijk te verdedigen door de tegenpartij.

De snelheid van uitvoering ligt te laag

Het creëren van diepte is een kwestie van snelheid van uitvoering. In het rondspelen van de bal zijn er maar een paar momenten waarbij zich aanspeelmogelijkheden in de diepte voordoen. Er moet heel wat gevoetbald worden om een kans te versieren. Door de bal snel rond te spelen, creëert men situaties waarbij de organisatie van de tegenstander nog niet hersteld is. Hierdoor ontstaan er dieptemogelijkheden. De snelheid van uitvoering (het goed communiceren met de bal, hoge balsnelheid, het goed aannemen, het in één keer spelen) zal bepalen hoe vaak deze momenten voorkomen.

Als een verdediger bij volwassenenvoetbal te weinig voetbalvermogen heeft, is hij best geen bepalende speler in de opbouw. Als hetzelfde probleem zich voordoet bij jeugdvoetbal, komt het erop aan de speler te ontwikkelen!

Er is geen communicatie in de opbouw

Het niet coachen door de spelers onderling, komt in elk jeugdteam voor. Korte coachwoorden kunnen de opbouw een stuk vergemakkelijken.

Er wordt niet gecommuniceerd met de bal

Er wordt geen boodschap meegegeven aan de bal. De balsnelheid, de balbaan en de speelrichting wordt niet aangepast aan de situatie. In de praktijk wordt de bal meestal stereotiep in de voet aangespeeld. Er wordt geen rekening gehouden met de positie van de tegenstander en de bedoeling om de bal diep te spelen.

Er is geen samenhang in de opbouw

De praktijksituatie ziet er als volgt uit: één van de verdedigers vraagt de bal bij de keeper of krijgt de bal aangespeeld van een andere speler. Vervolgens wordt hij aan zijn lot overgelaten. De andere spelers nemen geen initiatief om hem te steunen.

Er is geen ruimte om vrij te lopen, de spelers staan te kort op de 16 meter

De spelers staan te kort bij de 16 meter, of zelfs erin. Ook de directe tegenstanders staan in de buurt. Er is

Hoe kun je verlangen als trainer dat de spelers coachen, als je zelf alles voorzegt !

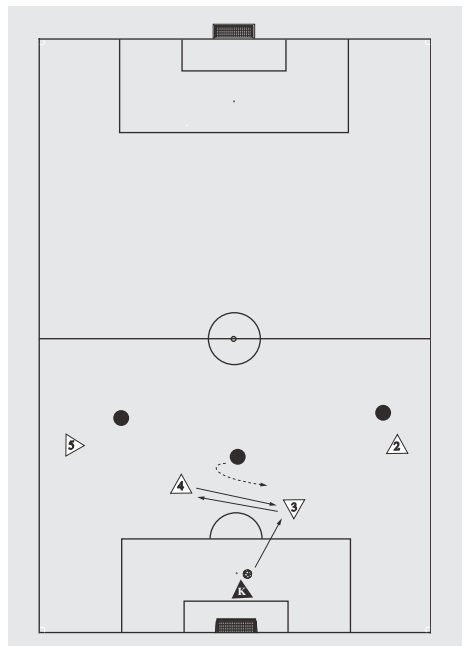
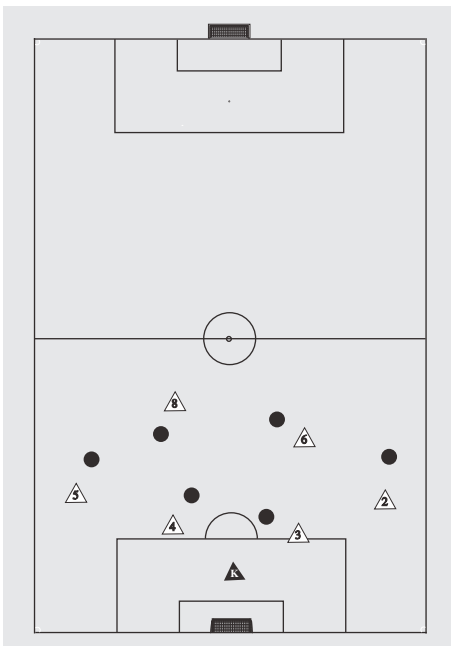
geen ruimte om tot een opbouw te komen: noch de verdedigers noch de middenvelders zijn aanspeelbaar.

Er is om en rond het 16 meter gebied voldoende ruimte om op te bouwen. Toch schuiven de spelers eerst op om zich vervolgens opnieuw aan te bieden.

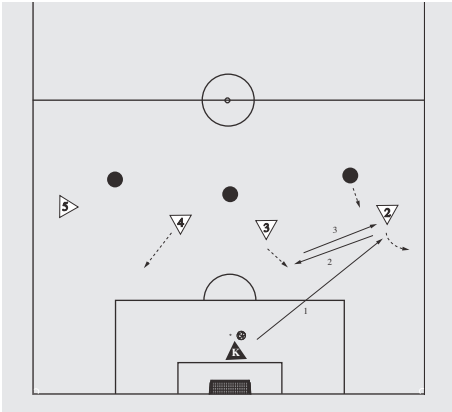
Een praktijkvoorbeeld: de keeper verovert de bal. De centrale verdediger is vrij en kan in principe de bal opvragen. Toch schuift hij eerst op. Vervolgens vraagt hij de bal opnieuw bij de keeper.

De diepe spits wordt niet uitgespeeld

De centrale verdediger (3) en de verdedigende middenvelder (4) spelen de bal naar elkaar, maar hebben niet de intentie om de diepe spits (9) uit te spelen. De aanvaller krijgt steeds de kans om terug voor de speler in balbezit te komen.

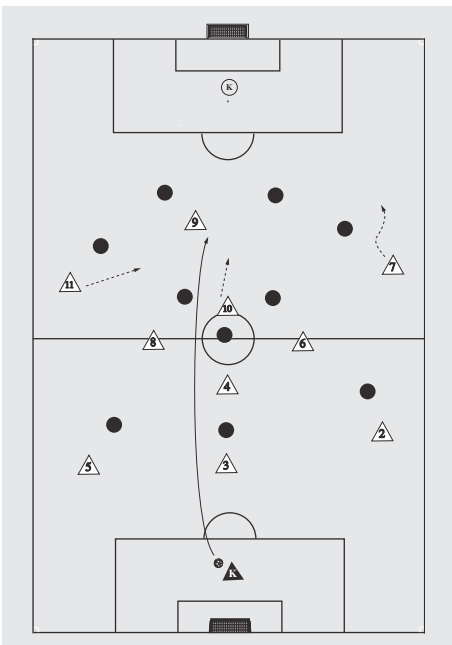


Er wordt te vaak via dezelfde kant opgebouwd



De keeper (1) opent via de flank, de bal wordt teruggespeeld naar de centrale verdediger (3) of de keeper (1) en vervolgens wordt de bal naar dezelfde kant teruggespeeld. Er wordt niet gewisseld van speelkant.

Bij de uittrap van de keeper wordt er onvoldoende bijgesloten en is het centrum onvoldoende afgeschermd



De keeper (1) trapt de bal uit. De verdedigers en de middenvelders sluiten niet of nauwelijks bij. De linker- en de rechterverdediger (2 en 5) komen niet naar binnen. Hierdoor komt er meer ruimte tussen de linies en de verdedigers onderling.

Na het veroveren van de bal wordt er direct balverlies geleden.

Na het ‘druk’ opjagen van de bal in het eigen 16 meter gebied, komt de verdedigende middenvelder in balbezit. Hij dribbelt met de bal in de richting van de middenlijn. Zijn medespelers sluiten bij. De verdedigende middenvelder mist rust aan de bal en leidt onmiddellijk balverlies: de eerste pass na het veroveren van de bal valt in de handen van de tegenpartij. In het moment net na het veroveren van de bal is de organisatie vaak kwetsbaar.

De middenvelders worden niet in de opbouw betrokken

De eerste intentie bij het opbouwen van achteruit, is het aanspelen van de aanvallers. In de praktijk is dit niet altijd mogelijk. Het inspelen van de middenvelders is dan de volgende optie. Toch wordt deze mogelijkheid vaak in jeugdwedstrijden overgeslagen. Hierdoor worden een aantal ontwikkelingen voor de verdedigers en de middenvelders in de kou gezet.

De middenvelders nemen teveel risico: er is teveel balverlies. Ze zijn niet zuinig genoeg.

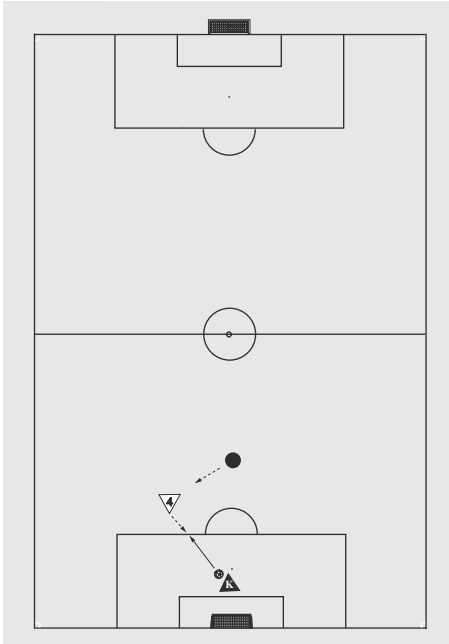
Bij het overschrijden van de middenlijn lopen alle spelers in een voorwaartse beweging. De organisatie achterin is dan vrij kwetsbaar. In deze situatie moet balverlies vermeden worden.

De rechter –en/of de linkermiddenvelder spelen te diep

Middenvelders die te diep spelen, hebben een negatieve invloed op het evenwicht in het elftal. Door teveel naar voor te spelen zijn ze in sommige situaties moeilijker aanspeelbaar. Een middenvelder heeft een dienende rol ten opzichte van de aanvallers. Wanneer ze te diep spelen vervalt deze rol en wordt de aanvoer naar de aanvallers bemoeilijkt.

DE TECHNISCHE WERKPUNTEN

De aanname van de bal



Bij het doordraaien met de bal, laat de verdediger de bal doorlopen. Hierdoor krijgt de aanvaller de kans om de bal te pakken te krijgen.

De verdediger biedt zich in een rechte lijn naar de bal aan

De verdediger biedt zich in een rechte lijn naar de keeper aan. Hierdoor moet hij 180 graden draaien met de bal en heeft hij geen zicht op de positie van de tegenstanders.

De bal is niet speelklaar

Na de aanname moet de bal direct speelklaar zijn. Vaak dient de verdediger de bal een tweede maal aan te raken vooraleer hij speelklaar is. Vooral aannames onder het lichaam zijn te vermijden.

De bal ligt te vaak stil

Een stilliggende bal is een makkelijke prooi voor de tegenstanders.

Bij de aanname van de bal door de middenvelders of de verdedigers wordt er niet direct doorgedraaid. De speler aan de bal maakt een cirkel met de bal.

Het doordraaien met de bal dient op de meest efficiënte manier te gebeuren. Het 'cirkelen met de bal' geeft de tegenstander voldoende tijd om zich aan de nieuwe positie aan te passen.

DE WERKPUNTEN VAN DE KEEPER

De keeper verliest teveel tijd bij het aannemen van de bal

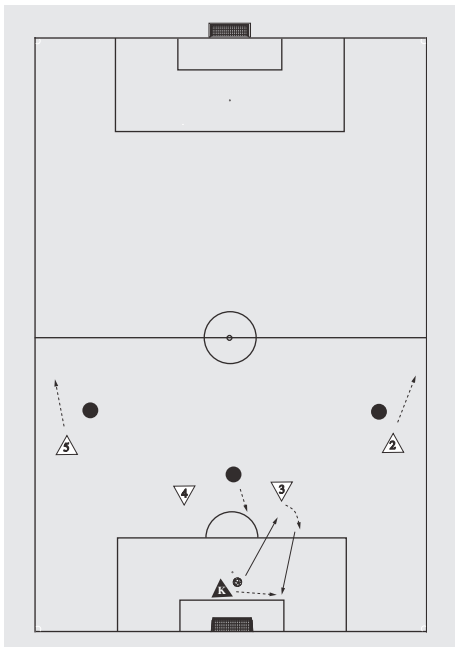
Een typisch praktijkvoorbeeld is het teruglopen van de keeper bij het aannemen van de bal. De keeper krijgt de bal ingespeeld: in plaats van de bal in beweging mee te nemen, stopt de keeper de bal af, loopt een paar meter rugwaarts terug en speelt vervolgens de bal in.

Hierdoor verliest de keeper kostbare tijd en krijgt de tegenstander meer kans om druk te zetten op de bal.

Bij de doeltrap van de keeper bieden de spelers zich te snel aan

De keeper legt de bal klaar. Op het moment dat hij opkijkt, bieden de spelers zich al aan. Hierdoor krijgt hij onvoldoende tijd om de bal in te spelen, met een slechte of een te laat ingespeelde bal als resultaat.

De keeper past zijn positie niet aan bij het inspelen



De keeper speelt de bal en blijft vervolgens op dezelfde positie staan. Hierdoor heeft de speler aan de bal geen mogelijkheid om de bal terug te spelen

‘Als een keeper, bij balbezit van het eigen team, veel ruimte voor zich heeft, moet hij deze bespelen. Anders moet de achterhoede helemaal terug’.

Sef Vergoossen

De keeper trapt zonder enige bedoeling uit

De keeper stapt naar de rand van het 16 meter gebied en trapt de bal ongericht uit.

De keeper geeft niet aan dat hij een lange bal gaat trappen

De keeper trapt onverwacht een lange bal. De spelers sluiten hierdoor later bij.

De keeper kiest de verkeerde techniek

De keeper probeert wel gericht uit te trappen, maar hij kiest de verkeerde techniek.

De keeper communiceert niet met de bal

Er wordt geen boodschap meegegeven aan de bal. De balsnelheid, de balbaan en de speelrichting wordt niet aangepast aan de situatie.

Praktijkvoorbeeld 1:

De centrale verdediger vraagt de bal bij de keeper. De diepe spits is dicht in de buurt. Er is nog net voldoende ruimte om de verdediger in te spelen. De keeper speelt de bal ruim vóór de verdediger in, hierdoor komt de verdediger in moeilijkheden.

Praktijkvoorbeeld 2:

De flankverdediger heeft heel wat ruimte vóór zich. Toch speelt de keeper de flankverdediger in de voet aan.

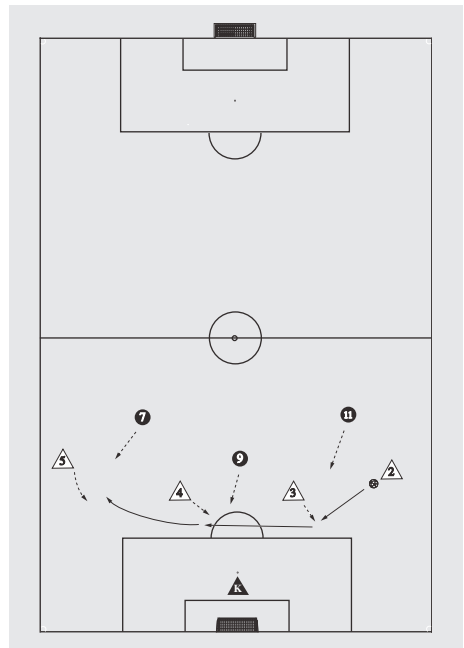
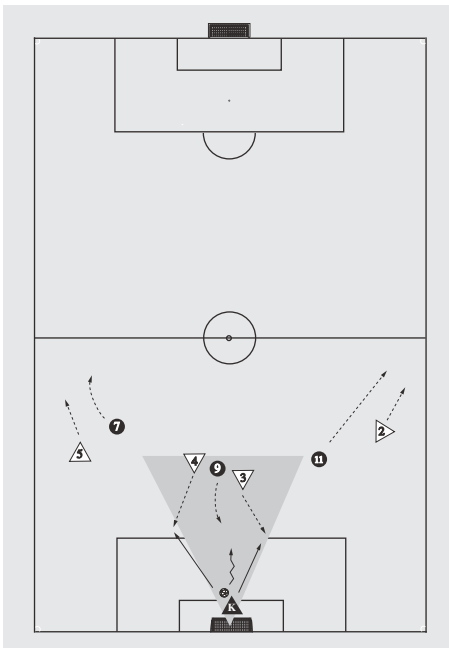
DE WERKPUNTEN WANNEER DE TEGENSTANDER MET 3 SPITSEN SPEELT

De centrale verdediger (3) en de verdedigende middenvelder (4) gaan niet ver genoeg uit elkaar

De centrale verdediger (3) en de verdedigende middenvelder (4) bieden zich aan, maar staan te kort bij elkaar. Hierdoor krijgt de diepe spits (9) de kans om de balbezitter onder druk te zetten.

Wanneer één van de twee centrale spelers wordt ingespeeld, blijft de andere op dezelfde lijn.

De centrale verdediger (3) is aan de bal en heeft geen mogelijkheid om de bal diep te spelen. De aanvaller (9) van de tegenpartij zet druk. De verdedigende middenvelder (4) staat op dezelfde hoogte. Hierdoor is hij moeilijk bereikbaar.



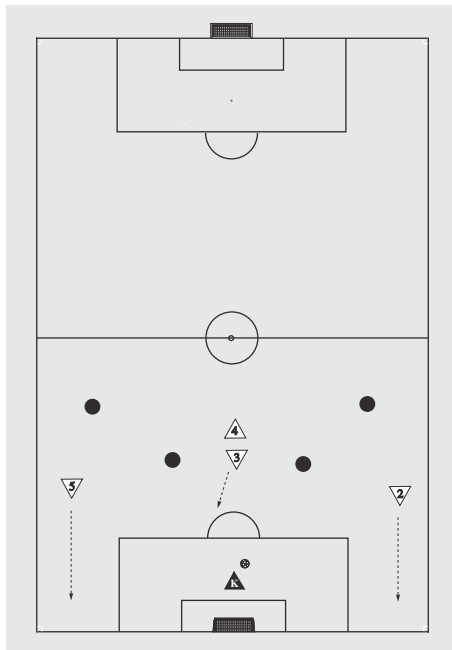
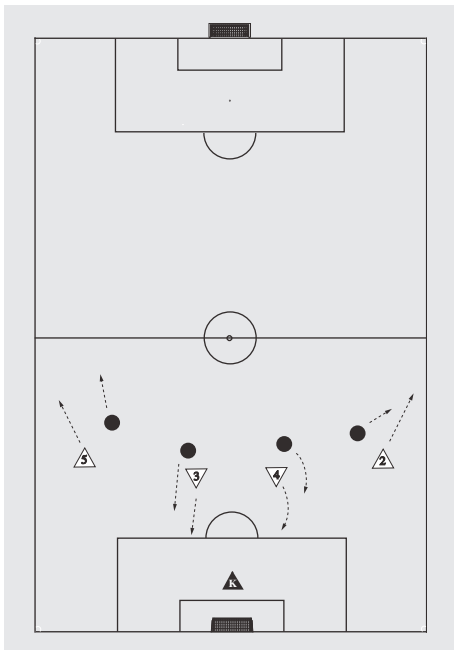
DE WERKPUNTEN WANNEER DE TEGENSTANDER MET 2 SPITSEN SPEELT

Beide centrale spelers bieden zich aan:

Beide centrale spelers (3 en 4) bieden zich aan en nemen hun rechtstreekse tegenstander mee. Hierdoor wordt de ruimte op de flank kleiner en heeft de keeper minder opbouw mogelijkheden.

De linker -en/of rechterverdediger (2 en 5) vraagt de bal op en zakt daarbij te ver terug:

De linker -en/of rechterverdediger (2 en/of 5) vraagt de bal in de hoek van het veld op. Hierdoor is hij makkelijk onder druk te zetten.





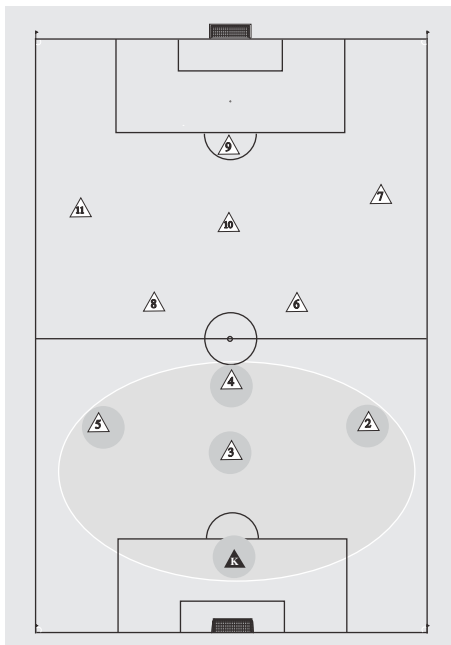
De taken en functies

DE TAKEN EN FUNCTIES

Ik heb gekozen voor een 1 : 3 : 4 : 3 spelsysteem. Daaraan heb ik een speelwijze gekoppeld. Binnen elk spelsysteem en de daaraan verbonden speelwijze zijn specifieke taken en functies te onderscheiden. Zowel voor het totale team, de linies (verdediging, middenveld en aanval) als de verschillende posities. De taken en functies in deze omschrijving staan helemaal in het teken van het opleiden van jeugdvoetballers.

Bij het bepalen ervan speelt het leeftijdseigen aspect een grote rol. De invulling ziet er bij elke leeftijdsgroep anders uit. De taken en functies die hier zijn neergeschreven, richten zich vooral op A- en B-jeugd. De coaches van de andere leeftijdsgroepen kunnen deze taken en functies integreren welke geen afbreuk doen aan de eigenheid van de spelers.

In de uitwerking van de taken en functies wordt aangegeven dat er geen balverlies mag geleden worden op eigen helft. Dit dient in de juiste context gezien te worden. Balverlies moet uiteraard vermeden worden. Toch is het niet verliezen van de bal geen doel op zich. Jeugdvoetballers moeten zoveel mogelijk vaardigheden aankweken. Wanneer we omschrijvingen



zoals 'geen balverlies' exact toepassen beknopten we de ontwikkelingsmogelijkheden van de spelers, namelijk het verwerven van voetbalvermogen. Een jeugdvoetballer moet kunnen experimenteren. Het uitproberen van een passeeractie of bepaalde technieken hoort daar bij. De benadering van de taken en functies moet afgesteld zijn op de leeftijdseigen doelstellingen en de typische karakteristieken van de leeftijdsgroep. Er moeten voldoende ruimte gegeven worden om te experimenteren. Wanneer we de centrale verdediger bijvoorbeeld verbieden om in te schuiven naar het middenveld, nemen we hem heel wat vaardigheden af. De taken en functies die hier zijn uitgeschreven zijn eerder een kader voor de trainer en geen te halen doelstelling.

In hoofdstuk 5 staan meer specifieke tips uitgewerkt per leeftijdscategorie. In de uitwerking hebben we vooral de hoofdrolspelers betrokken.

TAKEN VOOR HET TOTALE TEAM (OPBOUW)

- Maak de ruimte groot (in de diepte en de breedte).
- De onderlinge afstanden niet te groot en niet te klein.
- Positiespel afgestemd op het creëren van diepte.
- Bij de opbouw naar voor toe – goed aansluiten van alle linies.
- De onderlinge afstanden tussen de spelers niet te groot.
- Scherpste en concentratie tijdens het positiespel.

TAKEN PER LINIE (OPBOUW) de verdediging

- Geen onnodig balverlies op eigen helft.
- Hoge balsnelheid.
- Probeer het spel zo snel mogelijk te verplaatsen.
- Probeer zo snel mogelijk vooruit te spelen.
- Heb de bedoeling om spelers vrij te spelen.
- Speel positioneel goed ten opzichte van elkaar.
- Benut de ruimtes goed ten opzichte van de spitsen van de tegenpartij.
- Coach elkaar!

Het middenveld

- Goed meelesen van het spel.
- Balverlies vermijden op eigen helft.
- De bedoeling om spelers vrij te spelen.
- De dieptebal naar de aanvallers mogelijk maken of zelf aanspeelbaar zijn.
- Niet teveel lopen met de bal.
- Eerder dienende rol ten opzichte van de aanvallers.
- Snelle uitvoering (één keer raken – goede aanname – goed staan).

De aanval

- De dieptebal mogelijk maken.
- Goede wisselwerking (naar de bal toe, weg van de bal).
- Veld zo groot mogelijk houden (buitenspelers aan de buitenkant).
- Niet te stereotiepe manier van vrijlopen.
- Niet te vroeg naar de bal toe.

**TAKEN PER POSITIE (OPBOUW)
de keeper (1)**

- Geef leiding!
- Doe actief mee in het positie spel.
- Zorg dat je aanspeelbaar bent.
- Denk aan de voortzetting van het spel.
- Diep denken, diep kijken en indien mogelijk diep spelen.
- Probeer de bal in bezit van het team te houden.
- Neem geen risico's dicht bij doel.
- Zorg dat je bij balverlies adequaat kunt reageren.
- Zorg voor een goede communicatie.

De centrale verdediger (3)

- Geef leiding!
- Diep denken, diep kijken en indien mogelijk diep spelen.
- Belangrijke rol bij het verplaatsen van de bal van de ene naar de andere kant.
- Maak de terugpass altijd mogelijk.
- Goede samenwerking met de verdedigende middenvelder (4).
- Niet op dezelfde hoogte spelen als de verdedigende middenvelder (4).
- Steunende functie naar de linker –en rechterverdediger (2 en 5) toe.

De verdedigende middenvelder (4)

- Wees aanspeelbaar.
- Inschuivende functie – positie kiezen vóór de verdediging.
- Niet teveel lopen met de bal.
- Belangrijke rol bij het verplaatsen van de bal van de ene naar de andere kant.
- Sta positioneel goed ten opzichte van de bal.
- Steunende functie naar de andere spelers toe.
- Eventueel balverlies opvangen door middel van goed positie spel.

De linker- en rechterverdediger (2 en 5)

- Belangrijke rol in het positie spel: probeer de aanvallers weg te trekken om ruimte te creëren.
- Waaier goed uit naar de buitenkant van het speelveld.
- Hou balverlies in het achterhoofd.
- Diep denken, diep kijken en indien mogelijk diep spelen.
- Probeer het moment voor de dieptebal goed te herkennen.
- Bal eruit halen indien de opbouw via de flank onmogelijk is.

De middenvelders (6 en 8)

- Alles in het werk stellen om dieptemogelijkheden te creëren.
- Steunende rol ten aanzien van de aanvallers.
- Een van de middenvelders dient balverlies in het achterhoofd te houden.
- Niet te snel de diepte in.
- Hou controle over het spel.
- Zich richten op het creëren van kansen.
- Wees aanspeelbaar van achteruit.



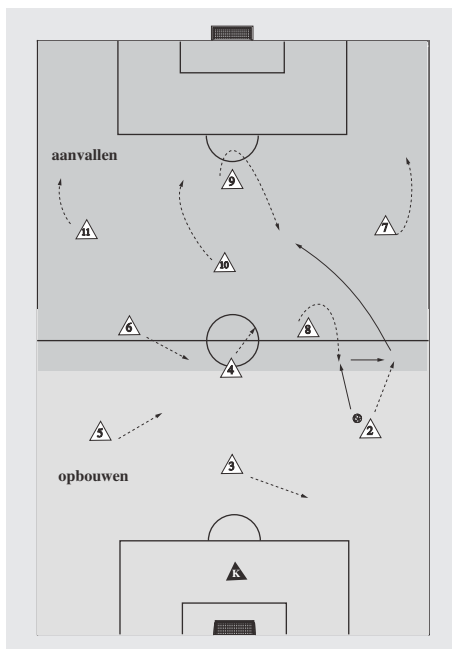
Uitwerking van de spelbedoelingen

UITWERKING VAN DE SPELBEDOELINGEN

OPBOUWEN

Het voetbalspel kan je opdelen in 3 hoofdmomenten: balbezit, balbezit tegenpartij en de omschakeling. Ook het moment balbezit kan opgesplitst worden. In wezen gaat het om 2 fases:

- **Het opbouwen**
- **Het aanvallen**



Het aanvallen richt zich op het creëren van kansen op de helft van de tegenpartij. De spelers proberen een scoringskans af te dwingen en tot scoren te komen.

Het opbouwen is de voorbereiding voor de aanval: de spelers proberen de bal op een gerichte en efficiënte manier voorin te krijgen. Het opbouwen van achteruit situeert zich op de eigen helft en om en rond de middencirkel.

'Ik heb ook gezegd: als we de bal hebben en we kunnen de bal in de lengte naar voren spelen, dan leggen we de bal niet breed of achteruit. Dat is het startpunt, daar moet iedereen zich aan houden.'

Sef Vergoossen

De vertaling van de spelbedoelingen moet afgestemd zijn op de individuele ontwikkeling van de spelers en niet op het behalen van resultaat.

De bedoelingen van de opbouw richten zich naar het zoeken van de vrije man door de bal rond te spelen en het creëren van de dieptebal. Gezien de nabijheid van het eigen doel is het van belang dat balverlies zoveel mogelijk vermeden wordt.

Om deze bedoelingen te bereiken dienen we de inhoud van de opbouw duidelijk te omschrijven. In dit hoofdstuk geven we de hoofdrolspelers van de opbouw (de keeper, de verdedigers in samenwerking met de middenvelders en de aanvallers) enkele handvatten mee voor het invullen van deze bedoelingen. De uitwerking is in functie van de ontwikkeling van de spelers.

We bespreken de meest voorkomende spelbedoelingen en uitgangspunten binnen de opbouw:

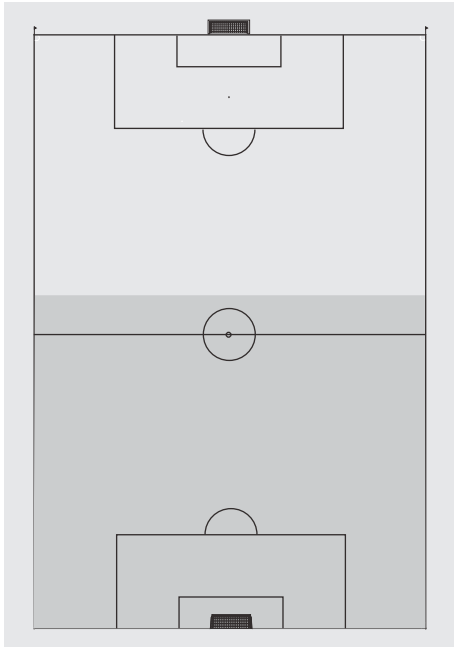
De opbouw mogelijkheden van de keeper:

- De opbouw van de keeper naar de aanvallers en de vrije ruimte
- De opbouw van de keeper naar de middenvelders
- De opbouw van de keeper naar de verdedigers
- De uittrap
- De doeltrap

De opbouw mogelijkheden van de verdedigers:

- De opbouw van de verdedigers naar de aanvallers (in de ruimte of in de voet)
- De opbouw van de verdedigers naar de middenvelders
- De opbouw van de verdedigers naar de verdedigers

De spelbedoelingen van de opbouw



Bedoelingen:

- Het zoeken van de vrije man door de bal rond te spelen
- Zo snel mogelijk de dieptebal creëren

Door:

- Goed positiespel
- Snelle balcirculatie

De opbouw van achteruit kan je opsplitsen in twee situaties:

De opbouw tegen een niet-georganiseerde tegenstander

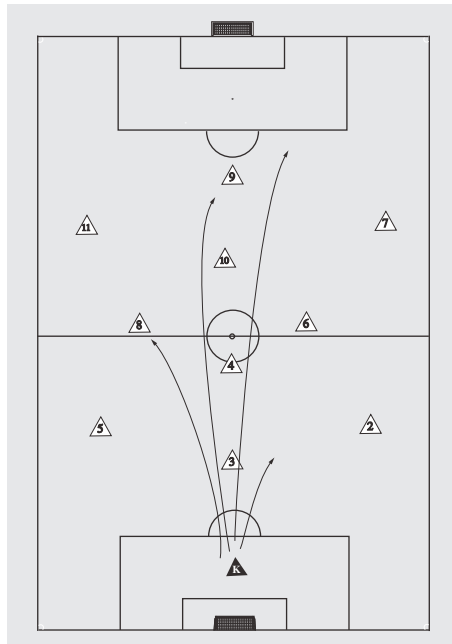
Tegen een niet – georganiseerde tegenstander is het van belang om zo snel mogelijk diepte te zoeken. De aanval van de tegenstander wordt afgebroken en de tegenpartij is enkele seconden niet georganiseerd.

De opbouw tegen een georganiseerde tegenstander

Tegen een georganiseerde tegenstander zal het opbouwende team meer geduld moeten uitoefenen. Het moment om de bal in de diepte te spelen zal zorgvuldiger gekozen moeten worden.

DE OPBOUWMOGELIJKHEDEN VAN DE KEEPER

Op het moment dat de keeper in balbezit is, geldt de regel “diep denken, diep kijken en indien mogelijk diep spelen”. Omdat het doel van de tegenpartij aan de andere kant van het veld staat, dienen we zo efficiënt mogelijk die kant uit te gaan. De speler aan de bal kan kiezen uit volgende mogelijkheden:



1. Diep in de ruimte achter de aanvallers
2. Diep naar aanvallers
3. Diep naar middenvelders
4. Diep naar verdedigers
5. Breed openen naar flankverdedigers

De volgorde in deze mogelijkheden wordt bepaald door de eigen spelers en de tegenstanders. Het komt erop aan om in de opbouw zo snel mogelijk terreinwinst te boeken. Indien een aanvaller bereikbaar is in de ruimte achter de verdedigers is dit de eerste keuze. Een praktijkvoorbeeld was Ajax-keeper Van der Sar, die tijdens de succesvolle Van Gaalperiode, snel opende op de dieplpende Overmars. Uiteraard is deze oplossing niet altijd mogelijk. Hoe korter men bij het doel van de tegenstander is, hoe moeilijker het vaak is om iemand vrij te krijgen. Ook bij de jongere jeugd is deze keuze niet altijd haalbaar. Bij jeugdvoetbal is het behouden van balbezit één van de belangrijke leermomenten. Te onbesuisd diepte zoeken biedt te weinig ontwikkeling. Daarom is het vaak beter te kiezen voor een kortere opbouw (keeper – verdedigers – middenvelders)

DE KEEPER

Bij het verwerken van de bal in de opbouw zijn er verschillende mogelijkheden: trappen, werpen et cetera. De mogelijkheden die de keeper kiest, zijn vaak afhankelijk van zijn eigenheid of de beïnvloeding van de technische staf. Bij het verwerken van de bal door de keeper kiezen we voor volgende oplossing:

- In de eerste fase wordt voor de diepste oplossing gekozen. De uitvoering is afhankelijk van de positie en de kwaliteiten van de speler. Drop-kick, volley of werpen komen in aanmerking.
- Indien er geen directe diepe oplossing mogelijk is, probeert de keeper de opbouw op te starten via de middenvelders of de verdedigers.
- Vervolgens legt de keeper de bal aan de voet.
- Aan de hand van de keuzemogelijkheden kan de keeper kiezen voor de korte opbouw via aanbieden- de verdedigers en middenvelders of de lange opbouw hanteren.

Deze aanpak biedt de volgende voordelen en heeft vooral bij de F-, E-, D-, C- en B-jeugd effect. Vanaf A-jeugd kan voor een meer eerste-team gerichte strategie gekozen worden

- Het voetbalvermogen van de keeper wordt aangescherpt
- De keeper is onmiddellijk "aan de bal". Eerst uitrollen en vervolgens de bal verwerken met de voeten vraagt toch een omschakeling van de keeper.

'Jeugdvoetballers mogen winnen, Volwassen voetballers moeten winnen'.

*Gerrie Mürhen
Oud profvoetballer van o.a. Ajax Amsterdam en Sevilla*

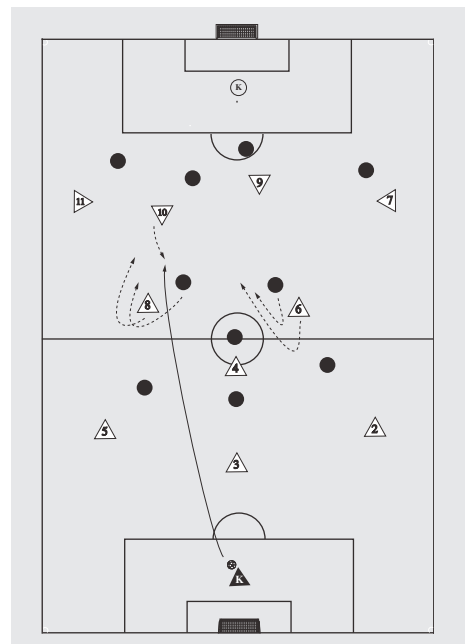
De opbouw van de keeper naar de aanvallers en de vrije ruimte

Deze manier van opbouwen is niet in elke leeftijdsgroep mogelijk. Gezien het beperkte speelbereik zullen spelers in de D en C categorie mogelijk moeilijkheden ondervinden met deze keuze.

De manier van aanspelen is afhankelijk van de kwaliteiten van de keeper, de kwaliteiten van de aanvallers en de ruimte die voorhanden is. Het inspelen van de bal kan via:

a) Een gerichte lange bal in de voet

Het aanspelen van een aanvaller in de voet/op de borst is mogelijk wanneer de tegenstander zich niet in de juiste organisatie bevindt. De loopacties van de middenvelders zijn daarbij bepalend. Door de tegenstanders mee te nemen in de richting van het eigen doel, creëren ze ruimte voor een gerichte bal naar de aanvallers. De bal kan vanaf de grond, via een lange worp of een dropkick worden aangespeeld.



b) Een gerichte lange bal in de lucht en het creëren van een duel 1 : 1

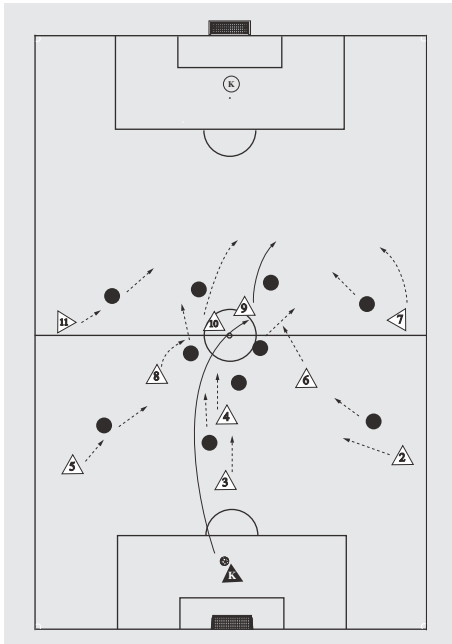
Wanneer er geen medespelers vrij zijn, kan men kiezen voor een opportunistische lange bal. Deze manier van spelen wordt toegepast worden als:

- De tegenstander achterin 1 : 1 speelt
- Er zich geen andere mogelijkheden voordoen en de keeper onder druk komt
- Een aanvaller sterk is met het hoofd en de kans op het winnen van het duel reëel is.
- De technische kwaliteiten van de keeper tekort schieten.

Resultaat is vergankelijk!

De resultaten behaald op 12 jarige leeftijd zijn van geen belang als men 18 jaar is.

Het komt erop aan om zo snel mogelijk de 2de bal te pakken te krijgen. Snel bijsluitende middenvelders en andere aanvallers kunnen doorslaggevend zijn voor het behoud van balbezit. De keeper kan hierbij verschillende technieken toepassen: lange trap vanop de grond, dropkick en cetera.



c) Een lange bal in de vrije ruimte

De opbouw van de keeper in de vrije ruimte is in een beperkt aantal situaties mogelijk. Uiteraard is niet elke keeper in staat om de bal 60 meter ver te trappen. De individuele kwaliteiten van de keeper zijn hierbij bepalend. Deze tactische keuze is mogelijk vanaf de A en B-jeugd. Een lange bal in de vrije ruimte is mogelijk als de tegenstander meer risico's neemt en bijvoorbeeld kiest om achterin 1 op 1 te spelen. Een bal in de ruimte kan ook verrassend zijn na een spelhervatting tegen. Bij een corner of een vrije trap laat de tegenstander de beste koppers (vaak verdedigers) inschuiven. Andere spelers, die een stuk minder ervaring hebben met deze positie, nemen dan de taken over. Een snelle diepe uittrap in de ruimte kan dan voor gevaarlijke situaties zorgen!

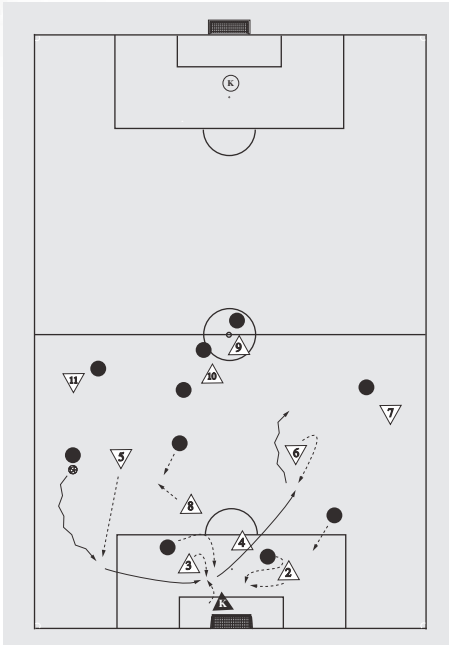
‘Sommige spelers trappen op training alle ballen 100 % juist. Tijdens een wedstrijd halen ze maar 60 % van hun trapcapaciteit. Er is een groot verschil tussen training –en wedstrijdrendement.’

Franky Van der Elst

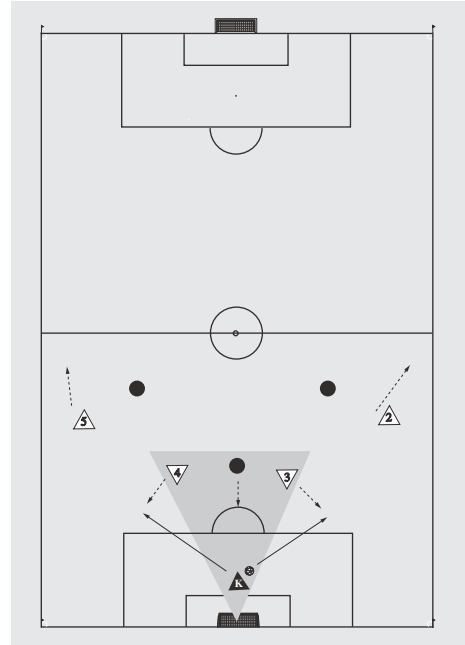
De opbouw van de keeper naar de middenvelders

Het aanspelen van de middenvelders vraagt een grote efficiëntie. De ruimte die beschikbaar is, is vaak beperkt. Middenvelders zijn pas bereikbaar als de organisatie bij de tegenstander een stuk minder strak is.

In dit praktijkvoorbeeld onderschept de keeper (1) de bal aan de eerste paal. Vervolgens opent hij met een worp op de vrijgekomen middenvelder (6). De



middenvelder (6) loopt schuin breed weg om ruimte te maken voor de bal. Gezien de bewegingsvrijheid van de keeper in het 16 meter gebied is deze situatie bij elke jeugdcategory perfect mogelijk. Vanuit een middenveldpositie is het voor jeugdspelers makkelijk om een aanval op te zetten.



Aan- en meenemen van de centrale verdediger na inspelen van de keeper

- De speler staat ingedraaid bij de aanname

‘Voetbal is zelfexpressie binnen een georganiseerd geheel!’

Roger Lemerre Bondscoach Frankrijk

De opbouw van de keeper naar de verdedigers

De tegenstander speelt met 3 aanvallers:

We proberen de man –méér- situatie in het centrum uit te spelen. De linker –en rechterverdediger (2 en 5) gaan dieper staan en proberen hun tegenstander mee te lokken. Hierdoor wordt er een 2 : 1 situatie gecreëerd in het centrum (de diepe spits van de tegenpartij tegen de 2 centrale spelers van het eigen team). De twee verdedigers gaan uit elkaar en vragen de bal op. Bij de aanname staan ze in de diepte georiënteerd.

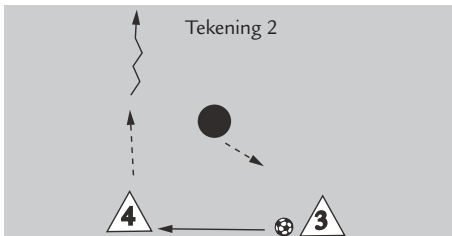
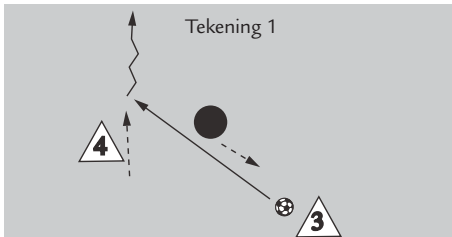


Het is van belang dat de bal bij de aanname zich niet onder het lichaam bevindt. Er moet sprake zijn van een richting in de aanname. Een centrale verdediger kan in de meeste gevallen de bal niet laten doorrollen. De positie van de aanvallers van de tegenpartij is hierbij bepalend.

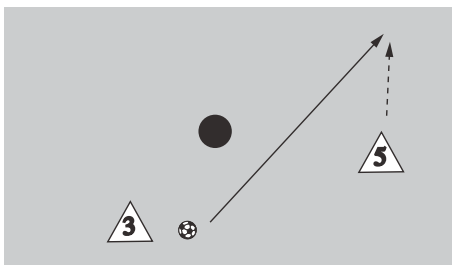
Vervolgens proberen we de diepe spits zo snel mogelijk uit te schakelen en een man méér situatie te creëren op het middenveld. Door de bal naar elkaar te spelen, wordt de diepe spits voor een keuze gesteld. Bij het inspelen naar de andere verdediger komt het erop aan

Hoe ver de 4 terug zakt is afhankelijk van de tegenstander!

om de bal zo scherp mogelijk te spelen. Door de bal iets hoger in te spelen (soms rakelings voorbij de diepe spits) krijgt de andere verdediger méér ruimte om de diepe spits van de tegenpartij af te schudden. Eén tempoversnelling kan voldoende zijn om zich van de tegenstander te ontdoen (tekening 1). Wanneer de bal in de breedte gespeeld wordt, krijgt de diepe spits voldoende tijd om zich te herstellen en druk te zetten op de andere centrale verdediger (tekening 2).



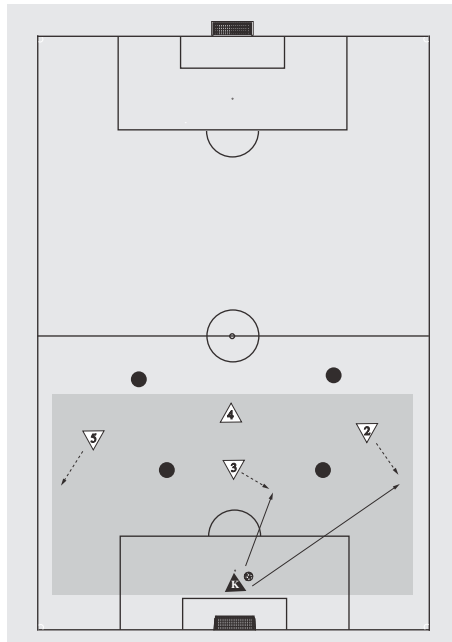
Ook het bij het aanspelen van de rechter -of linker- verdediger gelden dezelfde uitgangspunten: het gaat om het creëren van een man méér situatie op het middenveld. We proberen de flankverdediger zo diep mogelijk in te spelen. Daarbij spelen we de bal zo scherp mogelijk voorbij de tegenstander (zo kort mogelijk voorbij de linksbuiten van de tegenpartij).



'De doelstelling van de opbouw is het creëren van een man méér situatie op het middenveld'.

Hein Van Haezebrouck

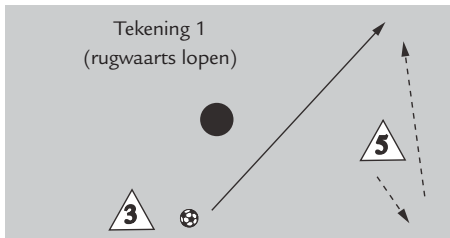
Tegenstander speelt met 2 aanvallers:



De 2 aanvallers kiezen over het algemeen positie in de centrale as. Dat betekent dat er op de flanken meer ruimte ontstaat. Wanneer de tegenstander met 2 spitsen speelt, zullen de spelers op de flank eerder middenvelders dan aanvallers zijn. Dat betekent dat ze in de opbouw niet zo diep zullen doorjagen. Hierdoor ontstaat er meer ruimte aan de buitenkant van het veld: de linker -en de rechter- verdediger (2 en 5) zullen makkelijker aanspeelbaar zijn. In het centrum is het van belang dat er zich slechts één speler aanbiedt (de centrale verdediger). Hierdoor creëren we een 4 : 2 situatie (de centrale verdediger (3), de linker -en de rechter- verdediger (2 en 5) en keeper (1) tegen de 2 aanvallers van de tegenpartij).

Het inschuiven van de verdedigers bij balbezit beïnvloedt de technische vaardigheden positief!

Het aanbieden door de flankverdedigers moet in een voorwaartse beweging gebeuren. Sommige flankverdedigers vragen de bal achterwaarts. Hierdoor verspillen ze kostbare tijd (tekening 1). De flankspeler maakt eerst ruimte en gaat vervolgens in de bal (tekening 2).



Coachprikkel voor de keeper

- Zoek na het in balbezit komen onmiddellijk naar de diepste oplossing.
- Coach de spelers.
- Gebruik beide benen.
- Probeer de speler zo makkelijk mogelijk in te spelen.
- Probeer de spelers zo vaak mogelijk in de ruimte voor hen in te spelen en niet in de voet.
- Coach de ingespeelde speler.
- Bij balbezit heeft de keeper een aantal keuzes:
 - a) gericht diep in de ruimte achter de verdedigers van de tegenpartij
 - b) diep naar de aanvallers (in de ruimte vóór hem of strak op het lichaam)
 - c) diep naar de middenvelders
 - d) diep naar de verdedigers
 - e) het ongericht diep trappen van de bal
 - f) bal over de zijlijn trappen
 - g) het veroorzaken van een corner

na het spelen van de bal

- Pas je positie aan, nadat de bal is ingespeeld.
- Blijf de spelers coachen.
- Zorg dat je terug aanspeelbaar bent.

'Diep denken, diep kijken en indien mogelijk diep spelen'

Coachprikkel voor de flankverdedigers

a) Het aanbieden

- Probeer voldoende ruimte te maken voor de medespelers.
- Zorg dat je steeds in beweging bent.
- Pas je aan, aan de wedstrijdssituatie.
- Sta met de rug naar de zijlijn / Oriënteer je in de richting van het doel van de tegenpartij.

b) De aanname van de bal

- Neem de bal aan met de buitenste voet.
- Hou overzicht.
- Neem de bal in beweging mee.
- Maak ruimte voor jezelf – zorg dat de medespeler de bal voor je kan inspelen.

c) Bij het inspelen van de medespeler door de flankverdediger

- Probeer de bal van buiten naar binnen te spelen.
- De diepste oplossing heeft de voorkeur.
- Probeer géén balverlies te lijden.
- Sluit bij het aanspelen samen met de andere verdedigers onmiddellijk aan.
- Coach de speler aan de bal.

d) Wanneer er medespelers worden ingespeeld

- Pas je positie onmiddellijk aan.
- Zorg dat je aanspeelbaar bent.
- Coach de speler aan de bal.
- Sluit bij een dieptebal van een medespeler onmiddellijk aan.

Coachprikkel voor de centrale verdediger

a) Het aanbieden

- Doe de loopactie met overtuiging.
- Zorg dat je de positie van de aanvallers kent.
- Coach je medespelers.

b) Het aan –en meenemen van de bal

- Gebruik bij de aanname je 2 voeten.
- Hou overzicht tijdens de aanname.
- Hou verdedigen in het achterhoofd.
- Geen onnodig balverlies.

Aan het ontwikkelen van het "slechte" been van de keeper wordt te weinig aandacht geschonken

c) Bij het inspelen van een medespeler door de centrale verdediger

- De diepste oplossing heeft de voorkeur.
- Probeer géén balverlies te lijden.
- Probeer de bal van binnen naar buiten te spelen.
- Sluit bij het aanspelen samen met de andere verdedigers onmiddellijk aan.
- Coach de speler.

d) Wanneer er medespelers worden aangespeeld

- Pas je positie onmiddellijk aan.
- Zorg dat je aanspeelbaar bent.
- Coach de speler aan de bal.
- Sluit bij een dieptebal van een medespeler onmiddellijk aan.

De bal naar voor rammén voorkomt vaak een tegen-doelpunt, maar haalt het ontwikkelen van het voetbalvermogen er helemaal uit!

De uittrap van de keeper

Over het algemeen wordt er aan de uittrap vanuit de hand (drop-kick, volley) bij jeugdkeepers weinig aandacht geschonken. De keeper trapt er vaak maar op los. Het is belangrijk om keepers van jongsaf aan

gerichte keuzes aan te leren bij het verwerken van de bal. Zo kan de keeper kiezen voor een gerichte trap naar een kopsterke speler, een open ruimte of (bij de oudere jeugd) een snelle speler in de ruimte aanspelen

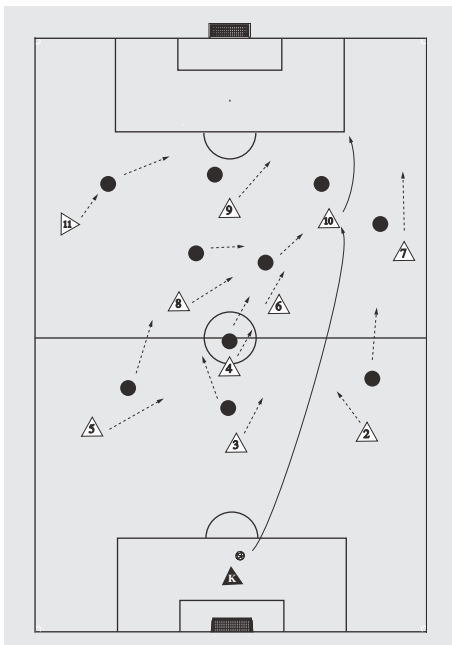
Bij de oudere leeftijdsgroepen (B- en A-jeugd) kunnen er meer tactische keuzes vooropgesteld worden:

- Door de uittrap méér tussen de centrale verdediger en de flankverdediger te richten wordt de tegenstander met meer weerstanden geconfronteerd.
- De andere centrale verdediger kan minder dekking geven, want hij dient in het centrum positie te houden.
- Men kan de bal richten naar de kant waar de minst kopbalsterke centrale verdediger gepositioneerd is.
- Er is een buitenspeler en een middenvelder in de buurt die van de afvallende bal kunnen profiteren.

De doeltrap van de keeper

Het beperkte speelbereik in de jongste categorieën is de grootste weerstand bij het spelen van 11 : 11. Alleen al het verwerken van de bal uit het 16 meter gebied is een hele klus voor D-spelers. Wij zijn er voorstander van om van bij de D-jeugd de doeltrap ter hoogte van het penaltypunt te laten nemen. (over de volledige breedte van het 16 meter gebied) Hierdoor krijgt een D-keeper de kans om de doeltrap op zijn niveau uit te voeren. Bij de doeltrap is vooral snelheid van handelen bepalend. Het snel hervatten van het spel voorkomt dat de tegenstander de kans krijgt om de opbouw vast te zetten. Indien de tegenstander de opbouw toch vastzet, kan erbij de oudere jeugd gekozen worden voor een gerichte lange bal. Bij de jongere jeugd komt het wel eens voor dat de keeper te weinig trapvermogen heeft om de doeltrap te nemen. Hier is het aan te raden om de keeper niet te vervangen door een veldspeler. Het gebrek aan techniek en coördinatie verbetert niet als een veldspeler de klus klaart. Snel handelen kan ook hier een deel van het probleem oplossen. Een keeper met gebrek aan voetbalvermogen kan men best zo vaak mogelijk als veldspeler integreren in de training. Dit in combinatie met huiswerk (traptraining) kan de situatie snel doen verbeteren!

Het opvragen van de bal bij de keeper door de verdedigers gebeurt vaak te overhaast. Het is van belang dat de keeper eerst de kans krijgt om de bal neer te leggen en speelklaar te zijn. Het te overhaast inspelen van de bal gaat vaak gepaard met onnodig balverlies.



De terugspeelbal

Bij de jongere jeugd (E - betaald voetbalniveau en D-jeugd) kan de keeper het best als laatste man fungeren. Hierdoor komt hij vaker aan de bal en stimuleert hij zijn voetbalvermogen. Vanaf C-jeugd wordt de inhoud van het keepersvak een stuk anders ingevuld. Een keeper van deze leeftijdsgroep moet in staat zijn om binnen gerichte taken en functies (mét eigen inbreng) te functioneren. Hij speelt positioneel ver van eigen doel, maar stemt zich meer af de bal. Het vermijden van een doelpunt krijgt méér aandacht. Van B- tot A-jeugd wordt het winnen van de wedstrijd een stuk dwingender en is het spel sterk geënt op het volwassenenvoetbal. Het is vanaf de jongste jeugd essentieel dat de keeper bij de terugspeelbal gebruik maakt van beide benen.

Tips voor de spelers:

- Speel de keeper zo snel mogelijk aan.
- Speel de keeper zo makkelijk mogelijk aan (probeer stuitende ballen te vermijden).
- Stimuleer het gebruik van beide benen.
- Zorg dat je na het inspelen direct terug aanspeelbaar bent.
- Coach de keeper bij het inspelen.
- Pas je balsnelheid aan! Elke situatie vraagt een andere soort inspeelbal.
- Zorg dat de keeper de bal direct kan verwerken.

Tips voor de keeper:

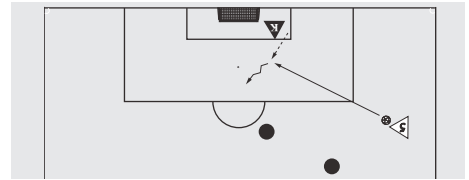
- Probeer risicoloos te spelen.
- Probeer zo snel mogelijk een keuze te maken (voor het contact met de bal!).
- Juiste keuze aanname, meenemen of direct spelen.
- Coach de spelers zo snel mogelijk.
- Passeer de tegenstander enkel met de bedoeling om de bal vrij te maken.
- Neem zo snel mogelijk een nieuwe positie in op de veranderde situatie (opnieuw aanspeelbaar maken + zorgen dat het doel maximaal verdedigd kan worden)
- Let op de balbaan en de balsnelheid van de bal.
- De keeper heeft een aantal keuzes:
 - a) diep in de ruimte achter de verdedigers van de tegenpartij
 - b) diep naar de aanvallers
 - c) diep naar de middenvelders
 - d) diep naar de verdedigers
 - e) het diep trappen van de bal
 - f) bal over de zijlijn trappen
 - g) het veroorzaken van een corner

De aanname van de bal door de keeper

Bij de aanname van de bal dient de keeper rekening te houden met de positie van de tegenstander.

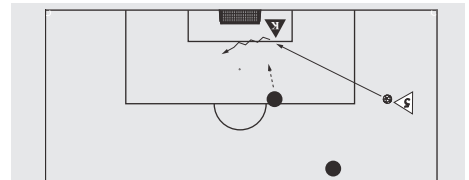
Enkele praktijkvoorbeelden:

Situatie 1: de tegenstander laat de ruimte groot



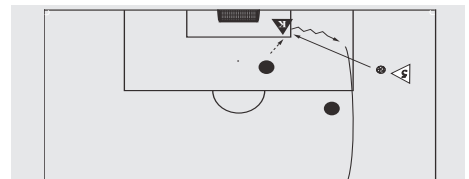
De keeper heeft voldoende ruimte om de bal schuin voorwaarts aan te nemen. Hierdoor kan hij het spel in alle richtingen verder zetten.

Situatie 2: de tegenstander is in de buurt



De keeper legt de bal breed na de aanname (weg van de tegenstander). Hierdoor kan hij de bal makkelijk meenemen in de andere richting en krijgt hij meer tijd om de bal in te spelen naar een medespeler.

Situatie 3: de tegenstander zet druk op de bal



De tegenstander zit kort op de bal. De keeper kan de bal niet in een voorwaartse richting aan - en meenemen. Om balverlies te vermijden en meer tijd te creëren voor het doorspelen van de bal, legt de keeper de bal iets meer achter zich. De keeper komt in een doorlopende beweging achter de bal en speelt de bal in.

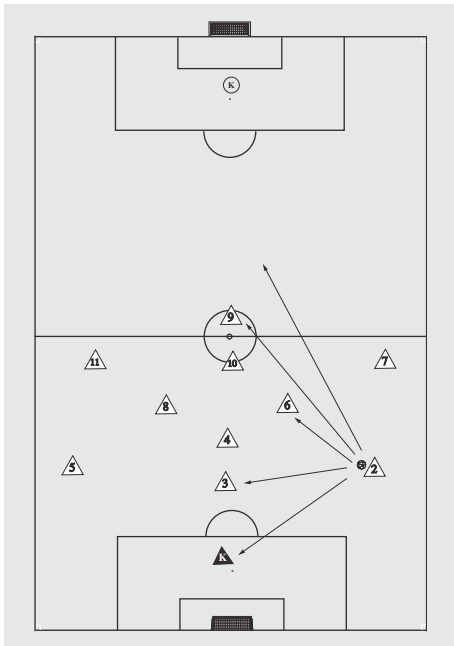
Situatie 4: er is geen ruimte

In sommige gevallen is de kans op balverlies te groot en moet de bal direct weggewerkt worden.

DE OPBOUWMOGELIJKHEDEN VAN DE VERDEDIGERS

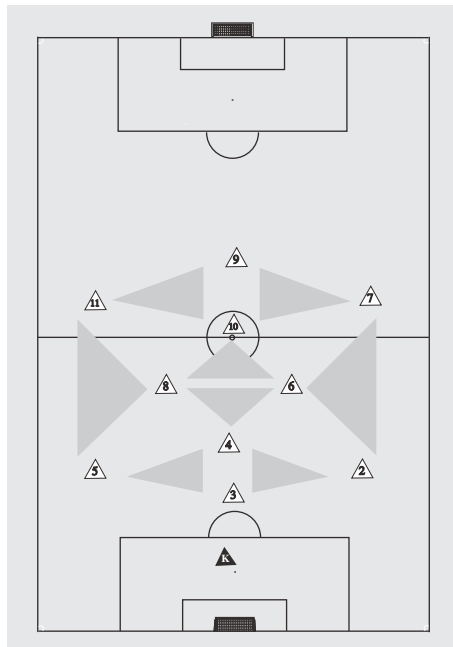
Ook bij verdedigers geldt de regel “Diep denken, diep kijken en indien mogelijk diep spelen”. Vooral snelheid van handelen bepaalt het rendement. De drang om de bal diep te spelen mag niet leiden tot dwangmatig dieptespel, waarbij alle basisprincipes van balbezit overboord worden gegooid. Het spelen van de dieptebal mag niet gebaseerd zijn op toeval. Bij het spelen van de dieptebal is men afhankelijk van de positie van het eigen team en de tegenstander én de mogelijkheden die hieruit ontstaan. In deze keuzemogelijkheden is er volgende hiërarchie:

1. diep naar de aanvallers (in de vrije ruimte)
2. diep naar de aanvallers (in de voet)
3. diep naar de middenvelders
4. inspelen van een andere verdediger
5. inspelen van de keeper



Driehoekjes

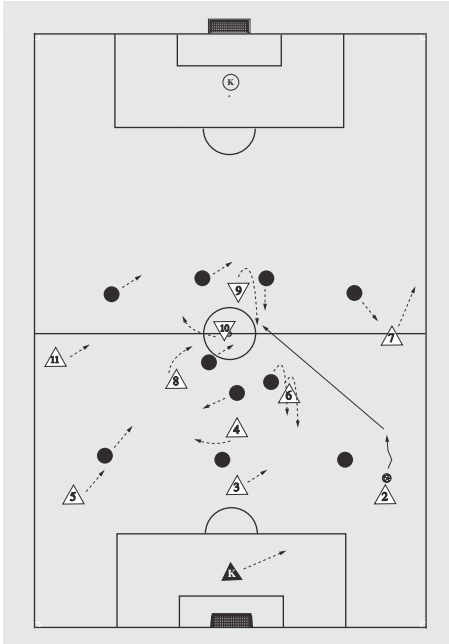
In de opbouw zijn er heel wat spelers met elkaar “verbonden”. In de 1 : 3 : 4 : 3 kan men dit structureel weergeven door middel van driehoekjes. Het denken in driehoekjes maakt het spel een stuk eenvoudiger: het geeft de spelers inzicht wanneer ze bij een spelsituatie van een bepaalde medespeler zijn betrokken.



De opbouw van de verdedigers naar de aanvallers (in de ruimte of in de voet)

Bij de opbouw door de verdedigers komt het erop aan om zo snel mogelijk diepte te zoeken. Een snelle opbouw van de verdediging naar de aanval is het uitgangspunt. De wijze waarop dit verloopt, is afhankelijk van de tegenpartij. Het ene moment zal een snelle dieptebal mogelijk zijn, het andere zal een geduldige opbouw meer rendement brengen. Bij balbezit van de verdedigers is het overslaan van een linie de eerste gedachte. Afhankelijk van de ruimte zal dit in de voet van de aanvallers of in de vrije ruimte achter de verdedigers zijn. Deze loopacties worden uitvoerig in het boek ‘de aanvalmodule’ besproken.

**Het aanspelen van de aanvallers
(9 of 10) door de links – of rechtsachter (2 of 5)**



Het overslaan van een linie is vanuit de positie van de verdedigers (2 en 5) het makkelijkst uitvoerbaar. Het inspelen van de spits (9) en de schaduwspits (10) geniet daarbij de voorkeur. Een belangrijke reden hiervoor is de centrale positie van deze 2 spelers. Vanuit het centrum van het veld zijn er uitwijkmogelijkheden naar beide flanken. Balbezit van de spits of de schaduwspits maakt het voor de tegenstander ook moeilijker om gericht druk te zetten.

De rechterverdediger (2) is aan de bal. De rechtermidvelder (6) probeert de dekking te zoeken bij de tegenstander en laat zich wat afzakken. Hierdoor creëert hij ruimte en diepte. Na het inspelen door de rechterverdediger (2), sluit de rechtermidvelder (6) bij. Vervolgens komt het erop aan om zo snel mogelijk te anticiperen, liefst sneller dan de tegen-

'Het komt erop aan om een medespeler in zijn voordeel en in de beste omstandigheden aan te spelen. Bij een Radzinski is dat diep, Bij een type Ekakia is dat in de voet.'

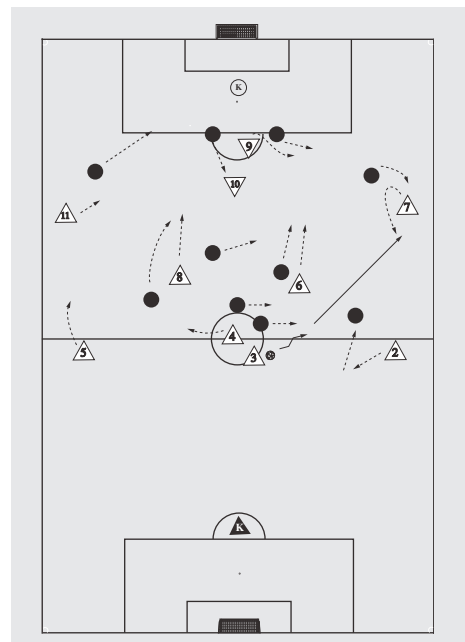
Aimé Antheunis

Het tempo van het spel wordt bepaald door de spelers achter de bal!

stander. Daarvoor geldt de regel: bal onderweg = speler onderweg. Heel wat middenvelders vertrekken pas als de aanvaller de bal in bezit heeft. Vaak wordt het spel hierdoor afgeremd. Het goed bijsluiten maakt de kans op een goede voortzetting niet alleen groter, ook wanneer er balverlies wordt geleden door de diepe spits (9), is de middenvelder bij een duel in het voordeel ten opzichte van de rechtstreekse tegenstander.

De bal van buiten naar buiten (van de flankspelers 2/5 naar de buitenspelers 7/11) is daarentegen te vermijden. Deze bal is collectief en individueel makkelijk te verdedigen door de tegenstander. Enkel wanneer de tegenstander voldoende ruimte laat is deze bal een optie. Indien de tegenstander teveel naar voor dekt, kan er eventueel gekozen worden voor een bal in de rug van de verdediger.

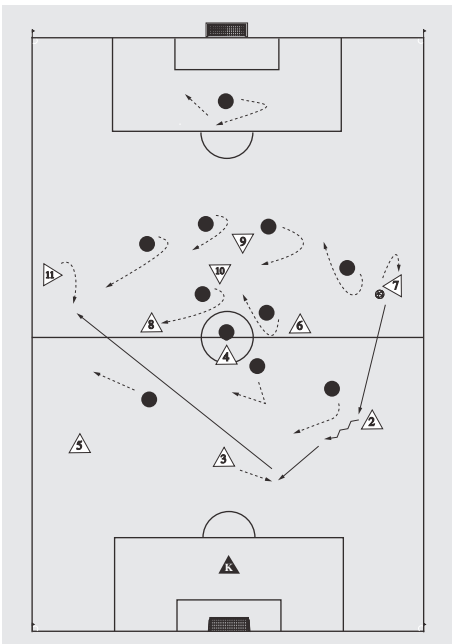
Het aanspelen van de buitenspelers (7 of 11) door de centrale verdediger (3)



Bij balbezit van de centrale verdediger is het overslaan van een linie ook het uitgangspunt. Deze keuze zal bepaald worden door de ruimtes die de middenvelders en de aanvallers creëren en de afstanden van de spelers onderling. De bal vanuit het centrum naar de buitenspelers kan alleen gespeeld worden als de kans op balverlies klein is. Deze lange bal vraagt een degelijke technische en inzichtelijke bagage van de speler in kwestie. Een lange bal in de ruimte richt zich beter naar de buitenkant van het veld. Een buitenspeler met ruimte voor zich is makkelijker aanspeelbaar.

De centrale verdediger (3) dribbelt in met de bal aan de voet. De rechtermiddenvelder (6) tracht de dekking van de tegenstander op te pikken, hij probeert zijn rechtstreekse tegenstander mee te nemen in een diepe loopactie. Hierdoor ontstaat er ruimte voor de centrale verdediger (3) om vanuit het centrum de rechtsbuiten (7) aan te spelen. Na het inspelen van de buitenspeler (7) door de inkomende centrale verdediger (3) komt de rechtermiddenvelder (6) terug voor de ondersteuning.

Het wisselen van speelkant door de centrale verdediger (3) of de verdedigende middenvelder (4)



Bij de oudste leeftijdsgroepen (A- en B-jeugd) hebben de centrale verdedigers voldoende kracht en coördinatie om de bal over een grotere afstand te trappen. Een centrale verdediger (3) met uitstekende trapkwaliteiten kan een belangrijke rol spelen in het wisselen van kant.

Bij het wisselen van kant door de centrale verdediger zijn volgende aandachtspunten van belang:

- De bal dient zo snel mogelijk bij de centrale verdediger te zijn. Hiervoor is een hoge snelheid van uitvoering vereist. De tegenstander mag niet teveel tijd krijgen om zijn organisatie bij het wisselen van speelkant te herstellen.
- De centrale verdediger dient min of meer in de centrale as van het veld te blijven. Indien hij teveel uitwijkt naar de buitenkant van het veld, wordt de afstand om de bal te wisselen van speelkant te groot.
- De centrale verdediger moet in staat zijn om een strakke (recht naar de buitenspeler) bal te trappen.

Indien de centrale verdediger (3) rechtsbenig is

In dit praktijkvoorbeeld kan de verdediger de bal best met de linkervoet aannemen en openen met de rechtervoet (= een rechte bal).



Indien de centrale verdediger (4) linksbenig is

Uiteraard streven we naar tweebenigheid van de cen-

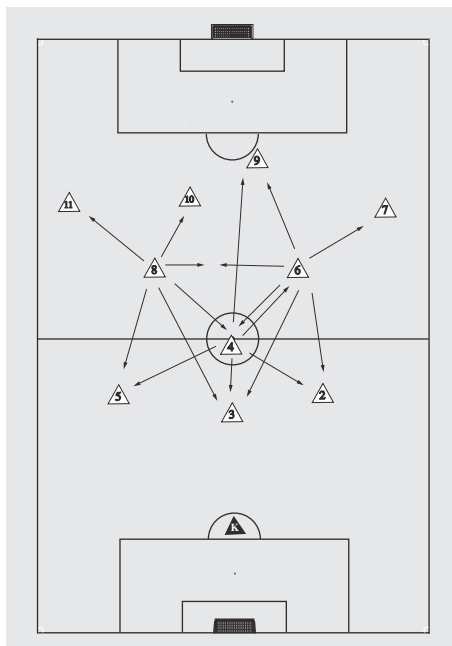


trale verdediger. Bij het spelen van deze technisch-moeilijke bal kan de speler (bij de oudere jeugd) best naar zijn voorkeervoet teruggrijpen. Wanneer het gaat om een linksbenige speler, kan hij doordraaien met zijn linkervoet en vervolgens openen met dezelfde voet. De plaats waar de bal wordt gespeeld is afhankelijk van de kwaliteiten van de buitenspeler en de positie van zijn verdediger. Het komt er voor de centrale verdediger op aan om deze situatie op voorhand te herkennen en bliksemsnel uit te voeren. Een slechte aanname of het te laat inschatten van de situatie kan negatieve consequenties hebben voor het vervolg.

De opbouw van de verdedigers naar de middenvelders

De complexiteit van het middenveld

De middenveldposities zijn de moeilijkste op het veld. Gezien de centrale ligging vraagt deze positie van de spelers heel wat inzicht. Een middenvelder dient zich positioneel te ontwikkelen ten opzichte van de spelers voor hem (de aanvallers), de spelers naast hem (de flankspelers) en de spelers achter hem (de verdedigers). Deze spelers dienen oog te hebben voor 360° speelveld! Dit zorgt voor een hoge moei-



lijkheidsgraad. Het trainen van de middenvelders in de opbouw is, gezien de eisen ten opzichte van hun positie, onmisbaar. Het is van belang dat de coach gerichte prikkels meegeeft, de spelers een kader aanbiedt, zonder hun eigenheid in gedrang te brengen.

De individuele eisen ten aanzien van de middenvelders in de opbouw

1. Ze moeten in staat zijn om goed positie te kiezen ten opzichte van de tegenstanders en de bal. Door de manier van positie kiezen, creëren ze in balbezit meer keuzes.
2. Het komt erop aan om de bal zo vaak mogelijk in één keer te spelen.
3. Door middel van een goede aanname moeten ze in staat zijn om meer aanspeelmogelijkheden te creëren.
4. Aan het inspelen van de bal moet een boodschap verbonden zijn (communiceren met de bal).
5. Middenvelders moeten in staat zijn om te denken aan het vervolg na de actie.
6. Goed evenwicht in de positie ten opzichte van elkaar.
7. Evenwicht kunnen houden in het aantal spelers voor en achter de bal.

De collectieve eisen ten aanzien van de middenvelders in de opbouw

De opbouw verzorgen door:

- Het creëren van ruimte om het breedte- en dieptespel mogelijk te maken
- Het steunen van de verdedigers, aanvallers en andere middenvelders
- Het veranderen van speelkant
- Het maken van een loopactie
- Het maken van een actie met bal

'Vrijstaan is soms makkelijker dan vrijlopen!
Teveel spelers gaan lopen als ze vrij staan!'

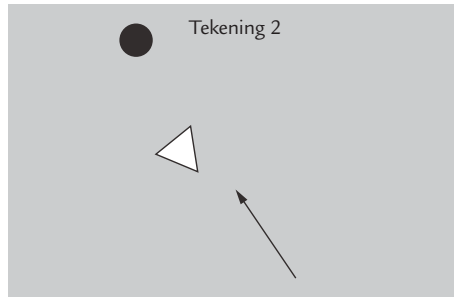
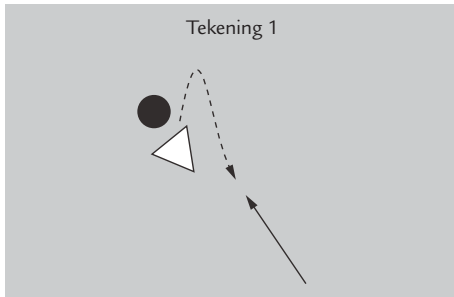
Jan Olde Riekerink

Het aanspelen van de middenvelder

De middenvelder dient zich zo ideaal mogelijk aan te bieden. Hij moet zoveel mogelijk opties zien te bewaren voor het voortzetten van het spel. De manier van aanbieden, de plaats en het moment zijn hier bepalend in.

Enkele algemene tips:

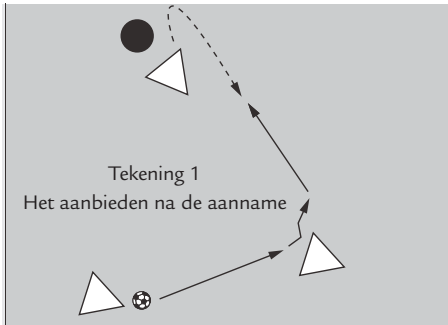
- Een middenvelder moet niet alleen de positie van zijn tegenstanders kennen, ook de positie van de eigen spelers is belangrijke informatie voor het efficiënt voortzetten van het spel.
- Het al dan niet maken van een vooractie is afhankelijk van de situatie. Indien de middenvelder vrij staat, is het maken van een vooractie nutteloos.



De middenvelder wordt kort gedekt. Indien hij los wil komen van zijn tegenstander kan hij best een vooractie doen.

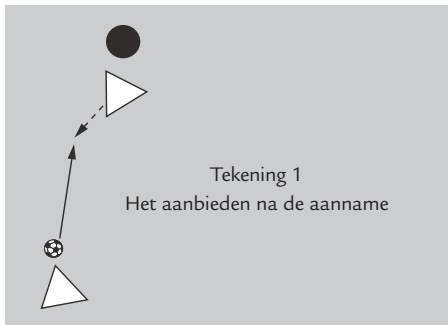
De rechtstreekse tegenstander is niet in de buurt. De middenvelder hoeft niet naar de bal te lopen of een vooractie te maken.

- De timing van aanbieden is belangrijk. Het op het juiste moment aanbieden van de speler is vaak een kwestie van gevoel en loopt makkelijker wanneer de spelers beter op elkaar ingespeeld zijn. Enkele tips:



Hét moment om los te komen van de tegenstander is wanneer de speler aan de bal, de bal aanneemt en oogcontact zoekt met de middenvelder.

- De positie die de middenvelder kiest, moet het grootste aantal mogelijkheden garanderen.

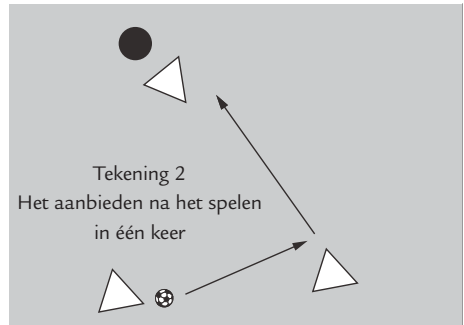


Door positie te kiezen met het gezicht naar de zijlijn en de bal ook in deze richting te vragen beperkt de middenvelder zijn mogelijkheden: de ruimte op het veld ligt aan de andere kant.

- Vóór het aanbieden kijkt de middenvelder even over de schouder. Hierdoor kan hij de positie van zijn rechtstreekse tegenstander inschatten.

Even over de schouder kijken voor de aanname maakt het vervolg makkelijker

Franky Van Der Elst



In deze situatie zal er sneller gereageerd moeten worden. Aangespeeld worden in één tijd vraagt meer inleving. Vooral de richting waarin de middenvelder zich aanbiedt, moet voor de aangever duidelijk zijn.



De aanname

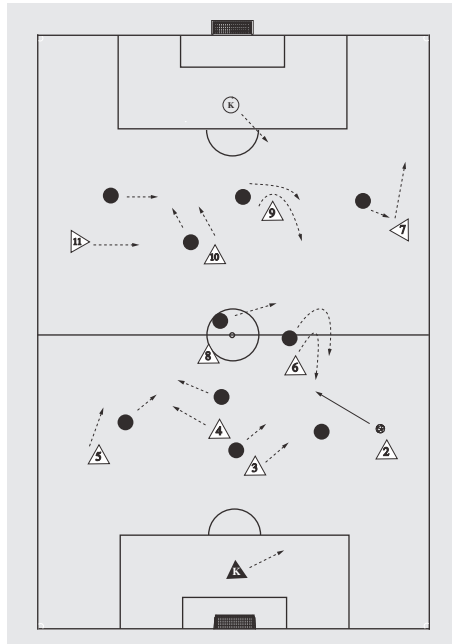
- De bal moet steeds in beweging zijn. Het stilleggen van de bal geeft de tegenpartij meer kans om de bal te onderscheppen.
- De aanname moet ten dienste staan van het vervolg.
- Hoe of met welke voet de middenvelder de bal aanneemt, is niet altijd van belang. Het belangrijkste is dat de bal naar de open ruimte wordt meegenomen en onmiddellijk speelklaar is.
- Bij de aanname van de bal staat de middenvelder lichtjes door de knieën. Hij steunt meer op zijn voorvoeten. Hierdoor kan hij sneller reageren. Deze manier van staan vraagt heel wat kracht van de speler.



De aanname moet aangepast zijn aan de snelheid van de loopbeweging bij de aanname. Wanneer de middenvelder heel snel in de bal gaat, zal hij de snelheid meer uit de bal meer moeten halen dan wanneer hij in stilstand wordt aangespeeld.

Het aanbieden van de middenvelder (6 of 8) bij de linker- of rechterverdediger (2 of 5)

Mogelijkheid 1: het schuin in de bal gaan

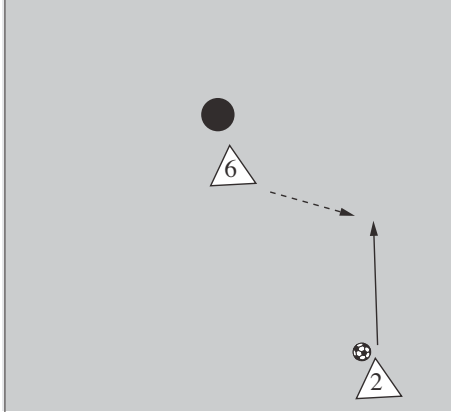


De rechtermiddenvelder (6) loopt schuin diep en loopt vervolgens vrij naar de bal. Hij probeert een driehoekje te maken met de buitenspeler (7) en de rechterverdediger (2). Bij het aanbieden naar de bal toe, is het van belang dat de middenvelder schuin in de bal gaat. Hierdoor wordt zijn rechtstreekse tegenstander voor een keuze geplaatst: dekt hij door of niet? Indien hij niet doordekt, is de middenvelder vrij en kan hij doordraaien.

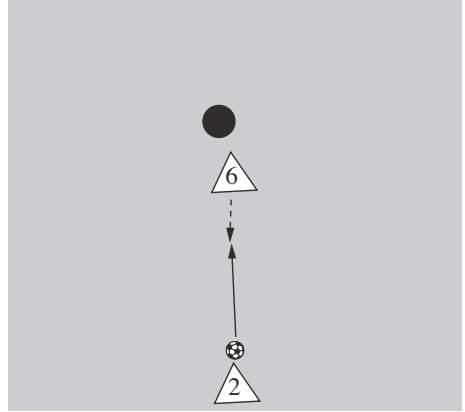
‘Het te vaak terugkaatsen van de bal is het ontlopen van je verantwoordelijkheid.’

Aimé Antheunis

Schuin in de bal



Recht in de bal



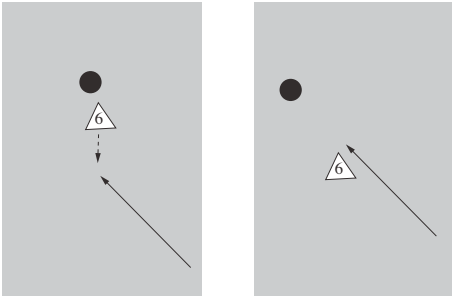
Deze manier van aanbieden is makkelijker te verdedigen

Bij de aanname staat de middenvelder ingedraaid. Hij neemt, indien de situatie dat toelaat, de bal aan met de buitenste voet. Indien de middenvelder vrij staat, moet hij géén vooractie maken en kan hij direct doordraaien. Het is van belang dat de middenvelder de onderlinge afstanden tussen hem en de rechterverdediger (2) respecteert. Indien hij te kort naar de bal komt, worden de afstanden in de voortzetting groter en zijn keuzes beperkter.

'Bij het aanbieden naar de bal toe, moet er sprake zijn van een hoek.'

Franky Van Der Elst

In principe trachten we de bal zo diep mogelijk in te spelen. We proberen de middenvelder zo vaak mogelijk doorgedraaid in de diepte aan te spelen. Dit is cruciaal voor het dieptespel. Afhankelijk van de positie van de verdediger wordt de bal diep, in de voet of iets korter ingespeeld. Het juist coachen is essentieel!

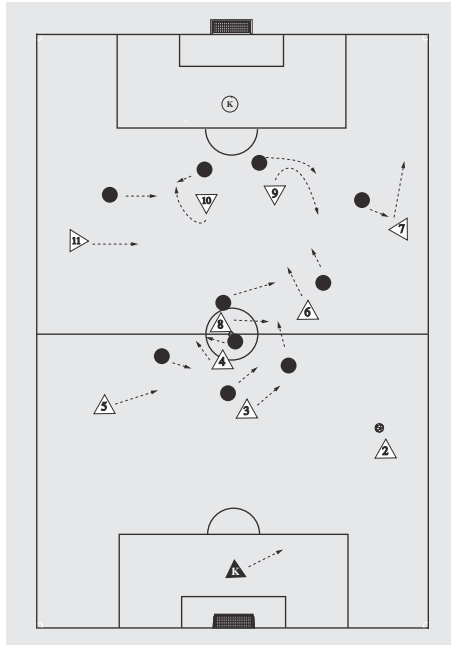


Het is van belang dat de middenvelders niet te diep weglopen, want vaak zijn ze dan moeilijk bereikbaar.

‘De middenvelders van Man. United krijgen een heel specifieke opleiding als het gaat om het doordraaien bij het inspelen: wanneer een speler op training de bal aanneemt, moet hij doordraaien. Als hij met de bal niet kan doordraaien moet hij de bal terugkaatsen. Kijk maar naar Paul Scholes, bij elke bal kijkt hij eerst over de schouder om te zien wat de positie is van zijn tegenstander. Als hij niet kan doordraaien, kaatst hij de bal in één keer terug.’

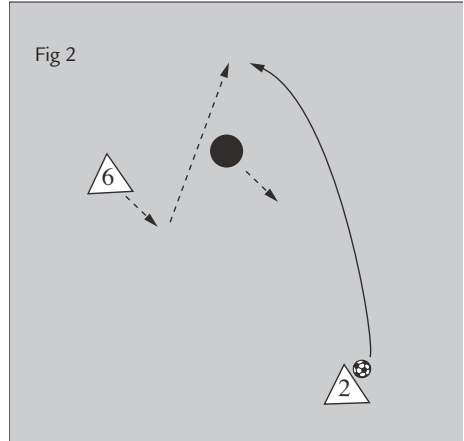
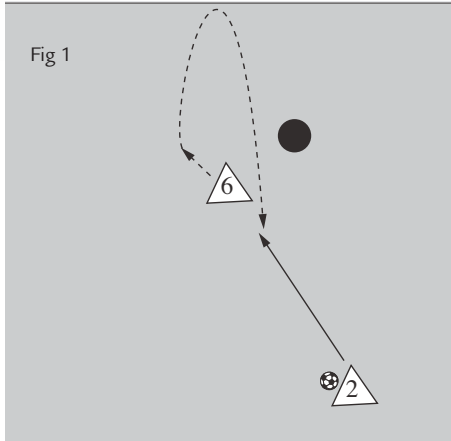
Mick Priest, Manchester United

Mogelijkheid 2: uit het gezichtsveld van de tegenstander komen



De rechterverdediger (2) is aan de bal. De rechtermiddenvelder (6) loopt diep en probeert uit het gezichtsveld van de tegenstander te komen.

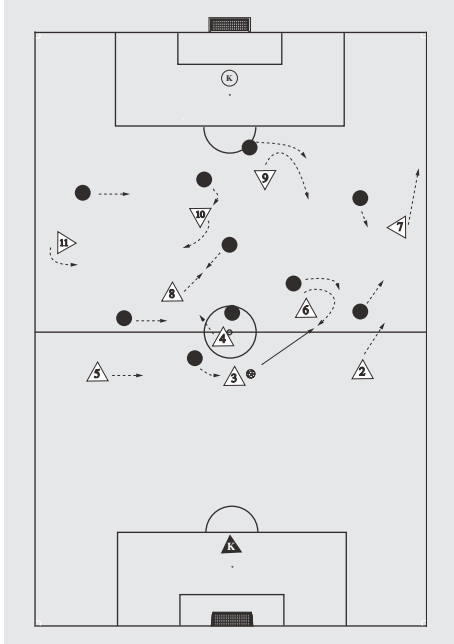
Vervolgens zijn er 2 keuzemogelijkheden:



De middenvelder (6) probeert uit het gezichtsveld van de tegenstander te komen. Wanneer de tegenstander naar de bal kijkt, vraagt de middenvelder (6) de bal. De fractie dat de tegenstander de middenvelder (6) niet in het oog heeft, zorgt ervoor dat hij een aantal meter voorsprong heeft. Hierdoor komt de middenvelder vrij aan de bal (fig. 1).

Indien de tegenstander teveel naar voor dekt, kan de middenvelder ook in de rug gaan van de tegenstander. Door deze loopactie een paar keer uit te voeren, zal de tegenstander in volgende situaties een stuk minder agressief naar voor verdedigen. Hierdoor kan de middenvelder de bal opnieuw in de voet vragen (fig 2).

Het aanbieden van de middenvelder (6 of 8) bij de centrale verdediger (3) (of de verdedigende middenvelder(4)).

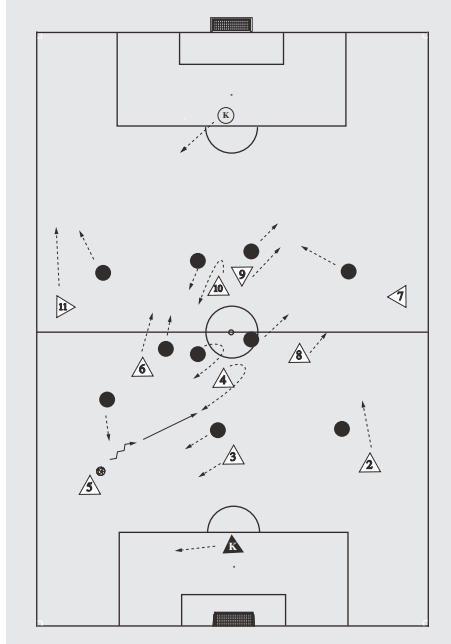


De rechtermiddenvelder (6) loopt schuin diep en loopt vervolgens vrij naar de bal.

De middenvelder kan zich op 2 manieren vrijlopen: zie opmerkingen aanspelen van de middenvelder door de 2/5 positie.

- Schuin in de bal komen
- Uit het gezichtsveld van de tegenstander komen

Het aanbieden van de verdedigende middenvelder (4) bij de linker –of rechterverdediger (2 of 5)

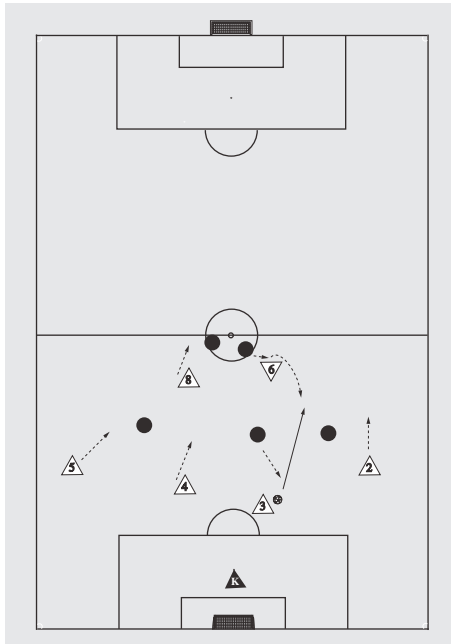


De verdedigende middenvelder (4) heeft een belangrijke functie als het gaat om het verplaatsen van het spel. Bij het aanbieden bij één van de flankverdedigers (2 of 5) is het van belang dat hij niet te ver uit positie loopt. Wanneer hij te ver naar de buitenkant uitwijkt, wordt de afstand naar de andere kant van het veld te groot. Ook zijn directe tegenstander zal mee naar de kant uitwijken. Hierdoor komt er minder ruimte aan de kant van de bal.

Bij het aannemen is het van belang dat de verdedigende middenvelder zoveel mogelijk opties openhoudt. Hij kan een medespeler op dezelfde flank aanspelen (bijvoorbeeld de buitenspeler (11)) of hij kan de bal wisselen van kant. Bij het wisselen van speelkant kan de verdedigende middenvelder (4) de bal best met de buitenste voet aannemen. Hierdoor staat hij direct in de juiste speelrichting georiënteerd en houdt hij voldoende aanspeelmogelijkheden over.

Wanneer is het moment om de bal diep te spelen?

Het moment om de bal diep te spelen is wanneer één van de verdedigers instapt of druk zet op de speler aan de bal. Deze speler is bij het spelen van de dieptebal uitgeschakeld.



De opbouw van de verdedigers naar de verdedigers

Wanneer er niet direct dieptemogelijkheden voorhanden zijn, kan een medeverdediger als tussenstation fungeren. Met het inspelen van andere verdedigers dient heel zorgvuldig te worden omgegaan. Doelloos rondspelen in de achterste linie haalt de concentratie bij de verdedigers vaak weg. Balverlies door de verdedigers op eigen helft eindigt vaak met een doelpunt. In het slechtste geval een tegendoelpunt.

Bij de jongere leeftijdsgroepen moet ‘risicoloze opbouw’ een stuk anders geïnterpreteerd worden. D- en ook C-spelers hebben meer ruimte om te experimenteren. Het passeren van een aanvaller met een individuele actie door een verdediger mag in geen geval geremd worden. Het aanspelen van een medeverdediger is perfect toepasbaar bij het wisselen van speelkant of bij het terugleggen van de bal. Deze inspelbal is meer een voorbereidende fase om dieper gepositioneerde spelers aan te spelen.

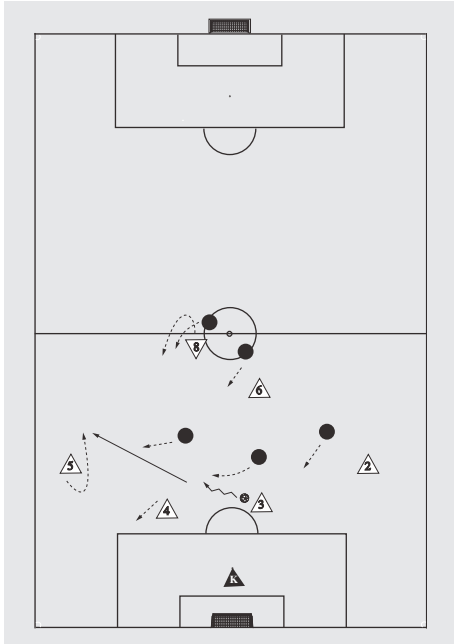
‘Er gaat bij veel spelers teveel tijd verloren voor het verwerken van de bal!’

Aimé Antheunis

Tips:

- Zorg dat je niet op dezelfde lijn staat. Dit is makkelijker te verdedigen.
- Speel geconcentreerd, ook bij een makkelijke bal.
- Coach je medespeler in elke situatie.
- Let op je balsnelheid – hoe sneller de bal, hoe kleiner de onderscheppingskans.
- Een bal breed of achteruit is de voorbereiding voor een bal diep.
- Wees steeds terug aanspelbaar!
- Probeer elkaar zo diep mogelijk aan te spelen.

De samenwerking tussen de centrale verdediger (3) en de verdedigende middenvelder (4) binnen 1 : 3 : 4 : 3



In de samenwerking tussen deze twee spelers fungeert de verdedigende middenvelder (4) als een 'schakelspeler'. De verdedigende middenvelder is de steunspeler en de extra speler op het middenveld.

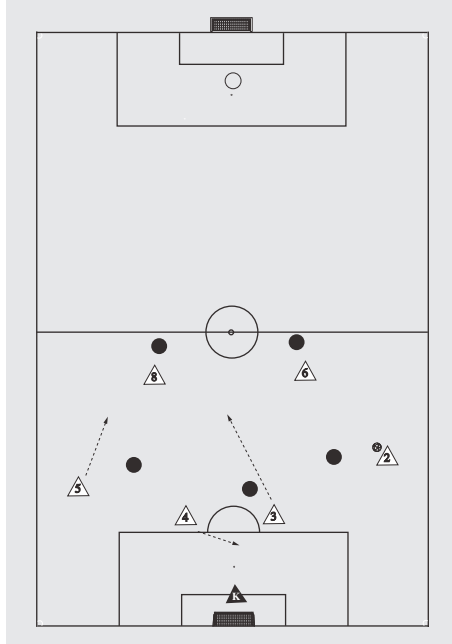
De ideale situatie is wanneer de centrale verdediger (3) en de verdedigende middenvelder (4) elkaar positie regelmatig overnemen. In het praktijkvoorbeeld maakt de verdedigende middenvelder (4) ruimte door naar links uit te wijken. Hierdoor krijgt de verdedigende middenvelder ruimte om in te schuiven. De verdedigende middenvelder (4) laat zich vervolgens afzakken en neemt de positie van de centrale verdediger (3) over.

Het overnemen van positie heeft volgende voordelen

- de spelers leren de vaardigheden van beide posities!
- de eisen die aan de spelers worden gesteld zijn hoger!

Er wordt vaak gesproken over inschuivende verdedigers, maar hoeveel schuiven er werkelijk in?

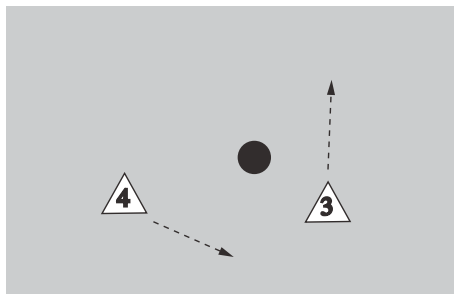
De samenwerking tussen de rechter centrale verdediger (3) en de linker centrale verdediger (4) binnen 1 : 4 : 3 : 3



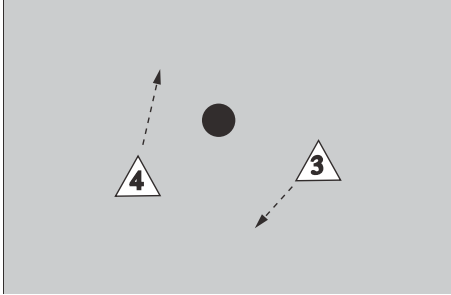
Bij balbezit van het eigen team schuift één van de twee verdedigers in naar het middenveld.

Ook in dit spelsysteem schuift afwisselend de ene (3) of de andere centrale verdediger (4) in. Het variëren in doorschuiven is door de tegenstander moeilijker te verdedigen.

Wanneer de rechter centrale verdediger (3) inschuift, blijft de linker centrale verdediger (4)



Wanneer de linker centrale verdediger (4) inschuift, blijft de rechter centrale verdediger (3)

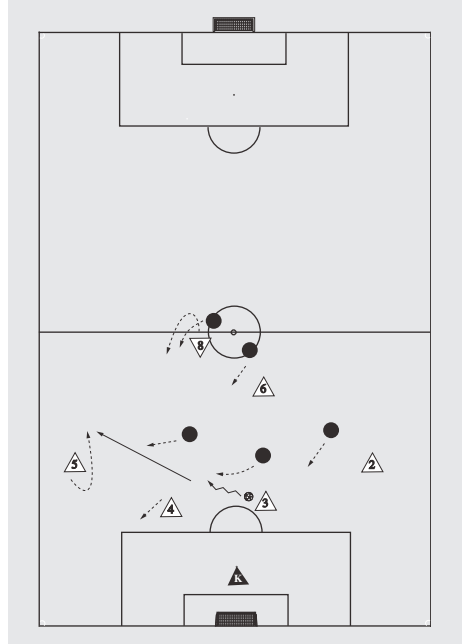


Hoe kunnen de verdedigers/middenvelders de snelheid van uitvoering verhogen?

Het spelen van de dieptebal wordt door verschillende factoren beïnvloed. Bij het creëren van een opening is vooral een hoge snelheid van uitvoering essentieel: door de bal snel rond te spelen komt er een moment waarbij de organisatie van de tegenstander niet meer in orde is. Hierdoor ontstaat er een mogelijkheid om de dieptebal te spelen. De volgende tips kunnen bijdragen tot een hogere snelheid van uitvoering.

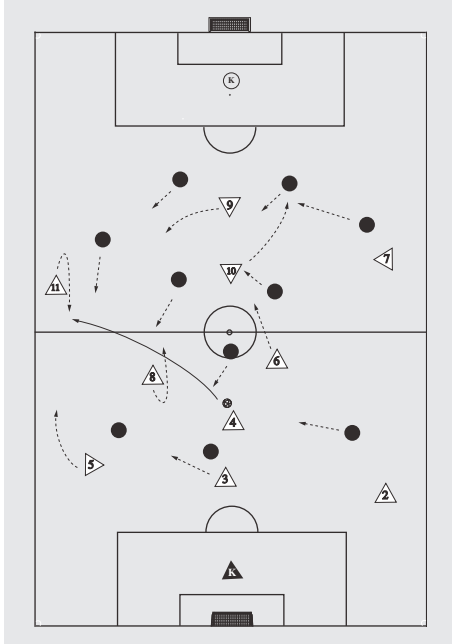
Een man overslaan

De verdedigende middenvelder (4) overslaan



De keeper heeft net de centrale verdediger (3) ingespeeld. De verdedigende middenvelder (4) staat op dezelfde hoogte. In plaats van de verdedigende middenvelder in te spelen, slaat de centrale verdediger deze speler over en opent onmiddellijk op de linker verdediger (5). Wanneer de bal eerst via de verdedigende middenvelder passeert, wordt er veel kostbare tijd verloren.

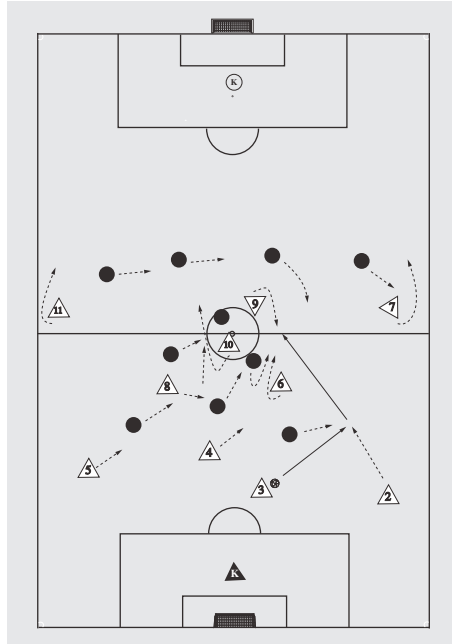
De linker- of rechtermiddenvelder (6 of 8) overslaan



De centrale verdediger (4) is aan de bal. De linker-middenvelder (8) heeft geen directe tegenstander. Toch slaat de verdedigende middenvelder (4), de linkermiddenvelder (8) over en speelt onmiddellijk de linkerbuitenspeler (11) in.

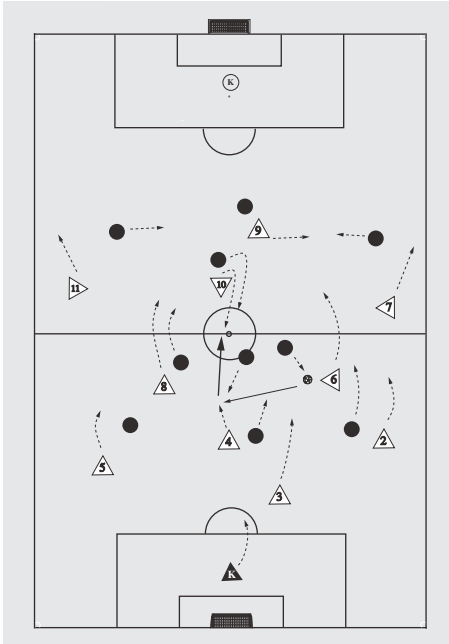
In één keer spelen

Het openen naar de flank



Er zijn heel wat momenten in een wedstrijd waar er in één keer kan gespeeld worden. Jeugdspelers hebben soms de neiging om altijd van voet naar voet te spelen. Een goed praktijkvoorbeeld is de bal van de centrale verdediger (3) op de linker- of rechterverdediger (2 en 5). Door de flankverdediger in de ruimte voor hem in te spelen kan hij de bal makkelijker in één keer diep spelen. Wanneer de bal in de voet wordt aangespeeld, kan het tijdsverlies, veroorzaakt door de aanname van de bal, ervoor zorgen dat de aanvallers nog moeilijk bereikbaar zijn.

Het terugleggen in het centrum

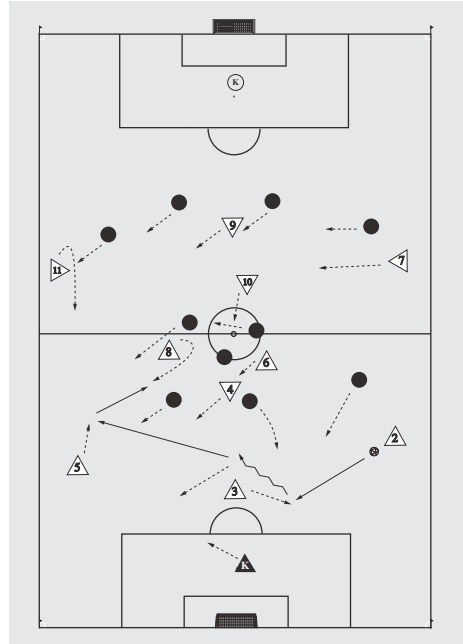


De rechtermidvelder (6) is aan de bal en legt de bal terug op de verdedigende middenvelder (4). In plaats van de bal aan te nemen, kijkt de verdedigende middenvelder uit de ruimte en opent in één keer op de schaduwspits (10).

Wat is van belang in deze situatie?

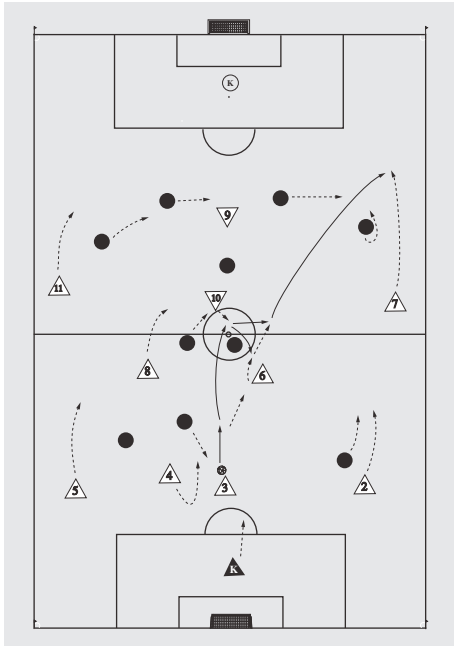
- De verdedigende middenvelder (4) moet 'uit' de situatie kijken vóór hij de bal ontvangt.
- De bal moet in de ruimte voor de verdedigende middenvelder (4) gespeeld kunnen worden.
- De verdedigende middenvelder (4) moet een strakke bal spelen.
- De schaduwspits (10) moet scherp en attent zijn.

Het veranderen van speelkant



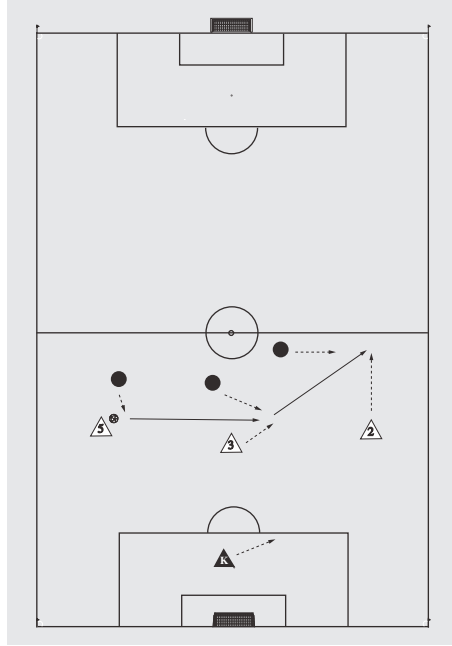
Bij het veranderen van speelkant is vooral de snelheid van uitvoering cruciaal. Hoe sneller de bal aan de andere kant van het speelveld is, hoe meer tijd en ruimte er over blijft voor het vervolg. Indien het veranderen van speelkant in één keer kan gebeuren is dit de eerste keuze. In dit praktijkvoorbeeld krijgt de centrale verdediger (3) de bal ingespeeld vanaf de flank. Deze speler laat voldoende ruimte voor hem, vervolgens kan hij de bal in één keer openen naar de buitenkant. De linkermidvelder (5) laat voldoende ruimte open om, indien nodig, de bal in één keer naar voor te spelen.

Het laten vallen van de bal



Het moment na het laten vallen van de bal (de kaats) is een uitstekende gelegenheid om in één keer diep te openen. De snelheid van uitvoering wordt vooral door de spelers onder de bal bepaald. In deze situatie wordt de bal door de verdedigende middenvelder (4) diep gespeeld. De schaduwspits laat de bal vallen op de rechtermiddenvelder (6). Deze speler is snel bijgesloten en opent in één keer op de buitenspeler (7).

Communiceren met de bal



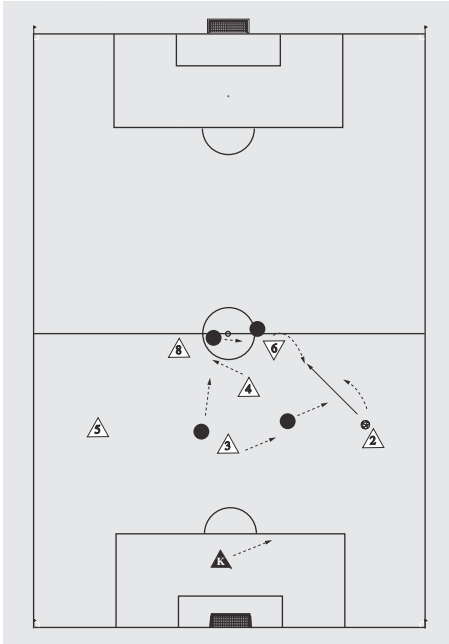
Met 'communiceren met de bal' bedoel ik dat de speler die de bal inspeelt een boodschap meegeeft aan de bal. De manier van inspelen geeft de ontvanger meer informatie over het vervolg.

Enkele praktijkvoorbeelden:

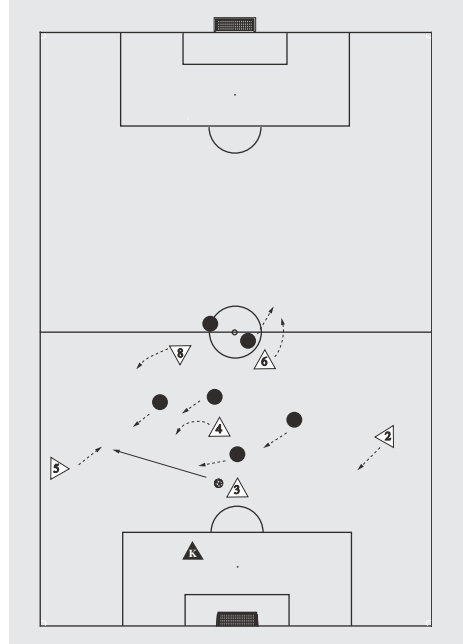
Door de bal voor de centrale verdediger (3) in te spelen (er is geen tegenstander in de buurt), weet de centrale verdediger dat hij kan doordraaien met de bal naar de andere kant van het speelveld.



Het openen naar een speler aan de buitenkant van het veld



De middenvelder (6) wordt in de rug gedekt door zijn rechtstreekse tegenstander. Hij dekt vooral aan de binnenkant van de middenvelder (6). De rechterverdediger speelt de bal weg van de verdediger (iets meer naar de andere kant). Hierdoor kan de verdediger niet aan de bal en weet de middenvelder dat de ruimte aan deze kant ligt.

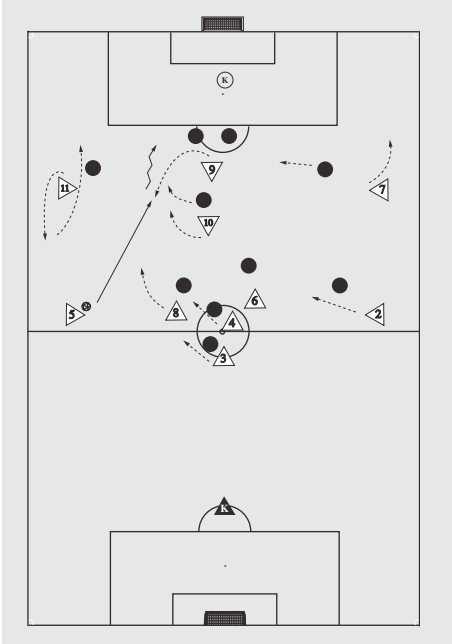


De centrale verdediger kan de bal op een hoge snelheid inpassen. De ontvanger (5) staat klaar, ziet de bal en wordt in de voet aangespeeld. Hoe sneller hij de bal ontvangt, hoe sneller hij het vervolg kan bepalen.

Balsnelheid

Een hogere balsnelheid speelt een grote rol in de opbouw. Door de bal rond te spelen op hoge snelheid (aangepast aan de situatie) dient de tegenstander meer afstanden af te leggen in een kortere tijd. Hierdoor ontstaan er ontsnappingsmogelijkheden in de diepte. Het aspect 'balsnelheid' kan in elke leeftijdsgroep benadrukt worden. Vooral vanaf de C-jeugd hebben de spelers meer fysieke mogelijkheden om hiermee om te gaan.

Het inspelen van een speler in de diepte

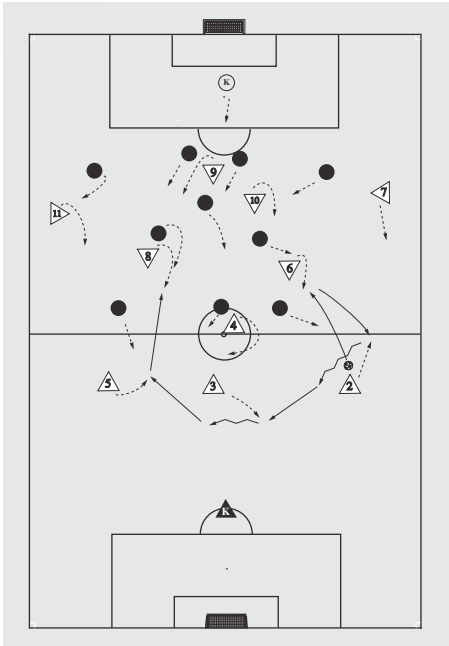


De diepe spits (9) vraagt de bal, zijn directe tegenstander reageert te laat. Door de bal hard in te spelen, krijgt de diepe spits (9) meer tijd om door te draaien en de actie verder te zetten.

De belangrijkste coachwoordjes in de opbouw

<i>Speel</i>	<i>speel de bal</i>
<i>Vrij</i>	<i>geen tegenstander in de buurt</i>
<i>Kaats</i>	<i>speel de bal in één keer terug</i>
<i>Vast</i>	<i>hou de bal bij je</i>
<i>Draai door</i>	<i>draai door met de bal</i>

Opbouwen tegen een afwachende tegenstander



In het jeugdvoetbal zien we meer en meer afwachten-de teams aan het werk. De coaches van zulke teams kiezen voor een gesloten organisatie en houden veel spelers achter de bal. Vervolgens speculeren ze op een fout van de tegenstander om daarna razendsnel een counter op te zetten.

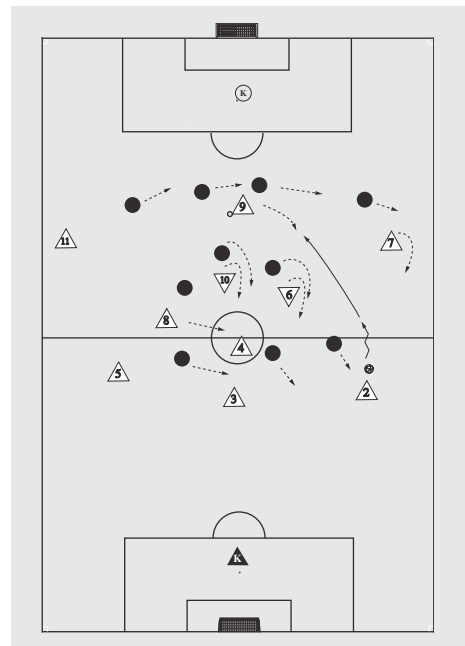
Tegen een zeer defensieve tegenstander is het van belang om geduld uit te oefenen in de opbouw. Vaak is de verleiding om een dieptebal te spelen te groot en wordt er te snel balverlies geleden. De bal zal vaker moeten rondgespeeld worden om een efficiënte dieptepass te creëren. Het moment dat de tegenstander ruimte laat in zijn organisatie (een paar spelers gaan toch dieper jagen) is het moment voor de dieptebal.

Eisen aan het spel:

- De verdedigers en de middenvelders moeten voldoende uitwaaiëren (= meer ruimte maken richting eigen helft). Hierdoor komt er meer ruimte tussen de linies en ontstaan er meer mogelijkheden.

- Bij het rondspelen op de eigen helft bestaat het gevaar dat de concentratie en scherpste verloren gaat. Ook tegen een beperkt aantal tegenstanders is aandacht vereist.
- De spelers dienen ‘het spelen van de dieptebal’ steeds in het achterhoofd te houden. Het spel mag niet verzanden in overloos breedtespel.
- De spelers mogen zich niet laten verleiden: grote risico’s geven de tegenstander de mogelijkheid om te counteren.

Opbouwen tegen een tegenstander die druk zet



Bij het opbouwen onder druk is het van belang dat er zo weinig mogelijk risico wordt genomen. Door een lange bal te spelen uit de zone waar er druk wordt geplaatst (bijvoorbeeld de rechter verdediger (2) naar de diepe spits (9)), krijgt de tegenstander het deksel op de neus.

Eisen aan het spel:

- De onderlinge afstanden tussen de middenvelder en de aanvallers worden iets groter gelaten (ruimte om de bal in te laten vallen)
- De middenvelder (6) aan de kant van de bal en de

schaduwspits (10) proberen in de dekking van de rechtstreekse tegenstander te lopen.

- Wanneer deze hierop ingaan, proberen ze de tegenstander richting bal te lokken. Hierdoor ontstaat er een afstand tussen de aanvalslinie en middenveldlinie en komt er ruimte voor een lange vallende bal.
- Indien de rechtstreekse tegenstander niet mee gaat richting bal, kunnen de middenvelder of de schaduwspits in de voet worden aangespeeld.
- De diepe spits (9) kiest zo diep mogelijk positie tussen de rechtsbuiten (7) en het centrale gedeelte van het veld. Hierdoor wordt het voor de andere centrale verdediger heel moeilijk om rugdekking te geven.
- De rechtsbuiten (7) probeert zijn tegenstander mee te nemen naar de bal.
- Er wordt vervolgens snel bijgesloten door de schaduwspits (10) of de rechter- en linkermiddenvelder (6 en 8).

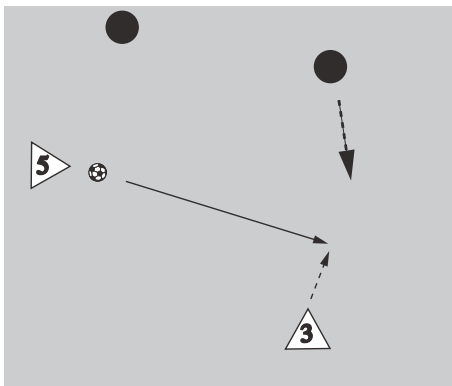
Een tweede mogelijkheid is dat de bal, via een snelle balcirculatie, snel van kant gewisseld wordt. Hierdoor wordt het voor de tegenstander moeilijker om de afstanden te belopen en druk te zetten op de opbouw.

De aanname van de bal door de verdedigers

Bij de aanname van de bal dient de verdediger rekening te houden met de positie van de tegenstander.

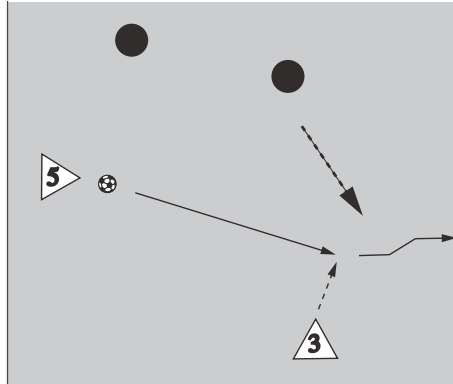
Enkele praktijkvoorbeelden:

Situatie 1: de tegenstander laat de ruimte groot



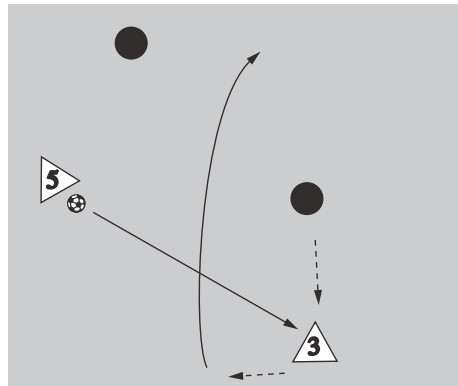
De verdediger heeft voldoende ruimte om de bal schuin voorwaarts aan te nemen. Hierdoor kan hij het spel in alle richtingen verder zetten.

Situatie 2: de tegenstander is in de buurt



De verdediger legt de bal breed na de aanname (weg van de tegenstander). Hierdoor kan hij de bal makkelijk meenemen in de andere richting en krijgt hij meer tijd om de bal in te spelen naar een medespeler.

Situatie 3: de tegenstander zet druk op de bal



De tegenstander zit kort op de bal. De verdediger kan de bal niet in een voorwaartse richting aan- en meenemen. Om balverlies te vermijden en meer tijd te creëren voor het doorspelen van de bal, legt de verdediger de bal iets meer achter zich. De verdediger komt in een doorlopende beweging achter de bal en speelt de bal in.

Situatie 4: er is geen ruimte

In sommige gevallen is de kans op balverlies te groot en moet de bal direct weggewerkt worden.



Het trainen van balvaardigheid

HET TRAINEN VAN BALVAARDIGHEID

Naast het trainen van spelbedoelingen besteden we ook aandacht aan de individuele techniek van de jeugdvoetballer. Ik ben ervan overtuigd dat het trainen van balvaardigheid zijn plaats heeft in het jeugdvoetbal. Het trainen van kap- en draai-, schijn- en passeerbewegingen, het doordraaien et cetera brengt een meerwaarde in het leerproces van jeugdvoetballers.

Het trainen van balvaardigheid zie ik meer als fundamentele ondersteuning. Het overgrote deel van de trainingstijd zullen we aan wedstrijdgedichte vormen moeten besteden (met echte wedstrijdweerstand: tegenstanders, medespelers, tijd, ruimte, een afgebakend veld). Bij het uitwerken van de technische vaardigheden ben ik vertrokken vanuit de wedstrijd. In de praktijk wordt er veel aandacht besteed aan aanvallende schijn- en passeerbewegingen. Dubbele schaar en overstapjes maken vooral de dienst uit. Toch zijn er nog andere technieken in het voetbal. De

balvaardigheid die in een wedstrijd worden toegepast, zijn gerelateerd aan de bedoelingen van het spel in een bepaalde fase of op een bepaald veldgedeelte: in de opbouw bijvoorbeeld worden er andere vaardigheden en bewegingen toegepast dan bij het aanvallen aan de 16 meter van de tegenpartij. Bij het opbouwen van achteruit gaat het vooral om het aanspelen van de vrije man en het creëren van de dieptebal. De functie van de balvaardigheid richt zich naar deze bedoelingen. De techniek fungeert als middel om de bal vrij te maken en het vervolg (het rondspelen van de bal om diepte te creëren) te concretiseren. Risicovolle schijn- en passeerbewegingen, zoals bij het aanvallen aan de 16 meter van de tegenpartij, zijn hier niet op hun plaats. De vaardigheden zullen zich in de opbouw vooral richten naar het wegdraaien van de tegenstander, het veranderen van speelkant en het vrijmaken van de bal.

Met balvaardigheid bedoelen we kappen en draaien, schijn- en passeerbewegingen, het doordraaien etc.

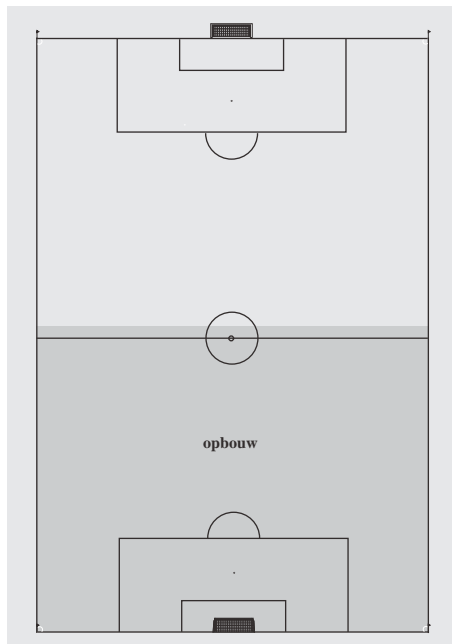
De technische vaardigheden die ik aanbied in de opbouwmodule hebben een duidelijke relatie met de bedoelingen. Ik heb gekozen voor simpele, effectieve en realistische vaardigheden die de spelers kunnen helpen bij het vrijmaken van de bal. De meest voorkomende situaties bij de opbouw zijn:

- Het veranderen van speelkant
- Een tegenstander naast je
- Een tegenstander in de rug
- Een tegenstander frontaal

'Als je controle hebt over de bal, wordt voetbal een simpel spel!'

Ferenc Puskas

De spelbedoelingen van de opbouw



Bedoelingen:

- Het zoeken van de vrije man door de bal rond te spelen
- Zo snel mogelijk de dieptebal creëren

Door:

- Goed positieospel
- Snelle balcirculatie

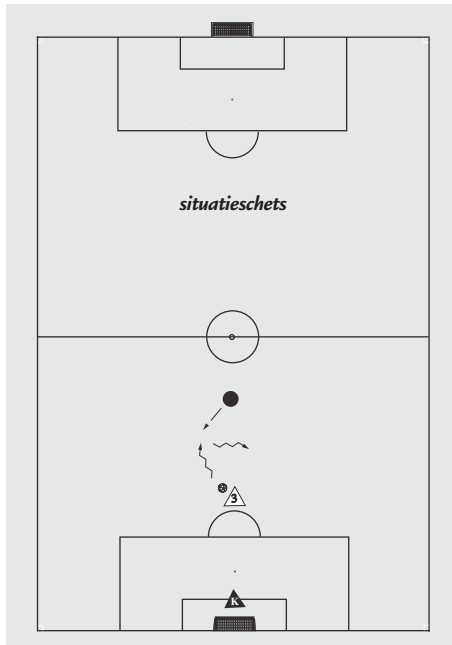
Conclusie ten opzichte van balvaardigheid:

De technische vaardigheden zijn ondersteunend ten opzichte van deze bedoelingen!

Het veranderen van speelkant

De V - beweging

Deze beweging kan gebruikt worden in het centrum van het veld. De centrale verdediger (3) wordt bij het indribelen aan één bepaalde kant van de bal onder druk gezet door de diepe spits van de tegenpartij. De verdediger trekt de bal terug en gaat de andere richting uit.



Tips:

- Wanneer hij een korte trapbeweging doet met de rechervoet boven de bal en daarbij ook zijn linkerarm uitzwaait, zal de tegenstander makkelijker op de schijnactie ingaan.
- Verander van ritme na het veranderen van kant.

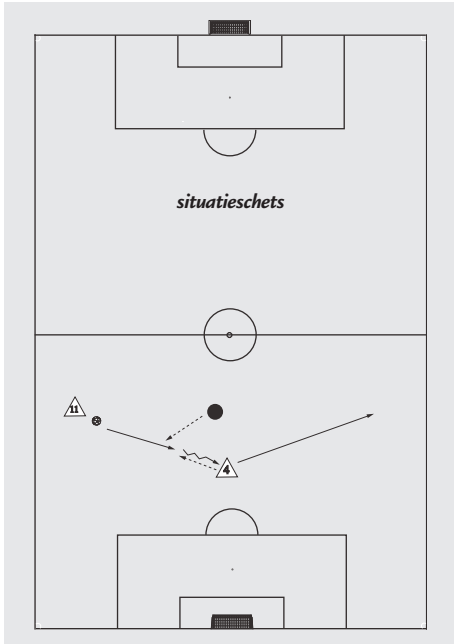


Techniekbeschrijving

- Stap 1: plaats de voet op de bal
- Stap 2: trek de bal met de voetzool terug
- Stap 3: duw de bal met de binnenkant van dezelfde voet in de andere richting

Overstap en de bal laten doorlopen

Het laten doorlopen van de bal kan van pas komen bij het veranderen van speelkant. De verdedigende middenvelder (4) wordt aangespeeld vanaf de flank. De tegenstander bevindt zich naast de middenvelder. De speler laat de bal doorlopen. Vervolgens zet hij de actie verder in de richting van de andere flank.



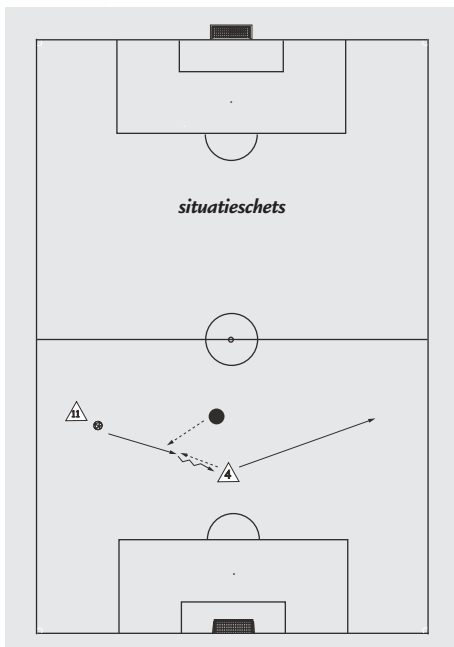
Tips:

- Zorg dat de bal, bij het doordraaien, uit de buurt van de verdediger blijft.
- Snij, indien mogelijk, de tegenstander de pas af.

Techniekb beschrijving

- Stap 1: overstap van buiten naar binnen over de bal met de rechtervoet laat de bal door de benen lopen
- Stap 2: draai snel door

Doordraaien met de binnenkant van de voet
 Zelfde situatie. De speler draait in de aanname
 onmiddellijk door.



Tip:

- Zorg dat de bal, bij het doordraaien, uit de buurt van de verdediger blijft.
- Snij, indien mogelijk, de tegenstander de pas af.



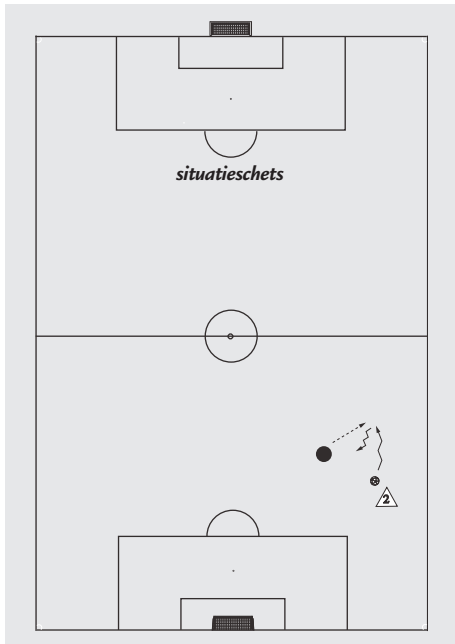
Techniekb beschrijving

- Stap 1: plaats de linkervoet naast de bal neem de bal aan met de binnenkant van de rechtervoet
 Stap 2: draai onmiddellijk door

De tegenstander naast je

De bal afstoppen en terugdraaien

De rechtsachter (2) dribbelt met de bal de flank af. Er bevindt zich een tegenstander links naast hem. Op het moment dat de tegenstander de aanval inzet op de bal, stopt de rechtsachter de bal af en draait met de buitenkant van de andere voet terug.



Tips:

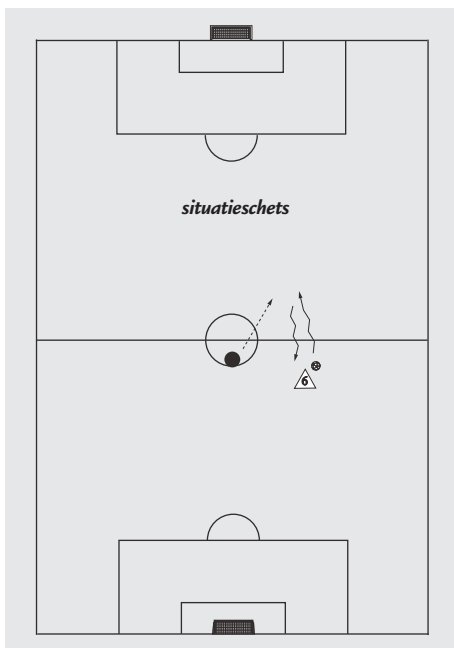
- Voor het afstoppen van de bal kan de verdediger doen alsof hij een voorzet of dieptebal trapt (schijntrap met armbeweging).
- Probeer, indien mogelijk, de tegenstander de pas af te snijden.
- Verander van ritme na het terugdraaien.

Techniekb beschrijving

- Stap 1: stop de bal met de rechervoetzool
- Stap 2: zet de rechervoet over de bal
- Stap 3: draai terug en neem de bal met de linker buitenkant mee

De Cruyff beweging

De middenvelder (6) dribbelt met de bal aan de voet diep. Er bevindt zich een tegenstander links naast hem. Op het moment dat de tegenstander de aanval inzet op de bal, draait de middenvelder terug.



Tips:

- Doe een schijntrap. Gebruik je armen bij de schijntrap.



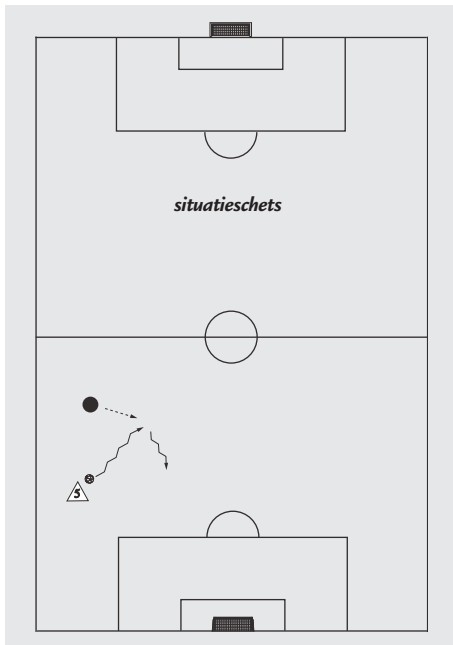
Techniekbeschrijving

Stap 1: plaats de linkervoet voorbij de bal duw de bal met de rechterbinnenkant achter het steunbeen

Stap 2: draai terug en neem de bal mee

Terugdraaien met de buitenkant

De linkerverdediger (5) dribbelt met de bal aan de voet naar binnen. Op moment dat de tegenstander de aanval inzet op de bal, draait de middenvelder met de buitenkant van de voet terug.



Techniekbeschrijving

- Stap 1: zorg dat je lichaam zich tussen de bal en de verdediger bevindt
- Stap 2: draai terug met de buitenkant van de rechtervoet

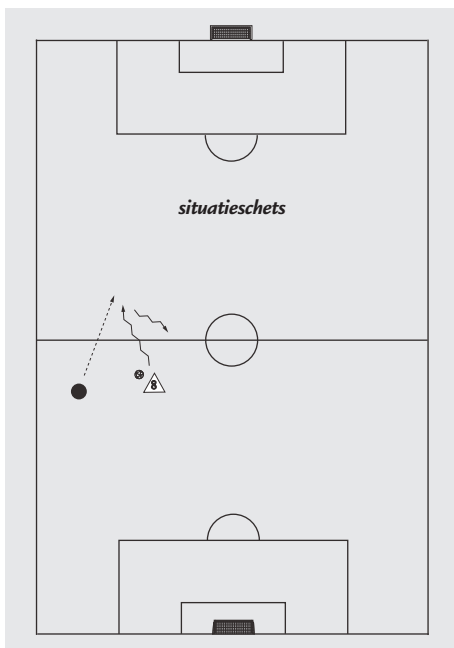


Tips:

- Scherm de bal af met je lichaam

Overstap en terugdraaien

De middenvelder (8) dribbelt diep met de bal aan de voet. Er bevindt zich een tegenstander links naast hem. Op het moment dat de tegenstander de aanval inzet op de bal, draait de middenvelder terug.



Tips:

- Doe de schijnbeweging in de richting van de verdediger
- Draai snel terug



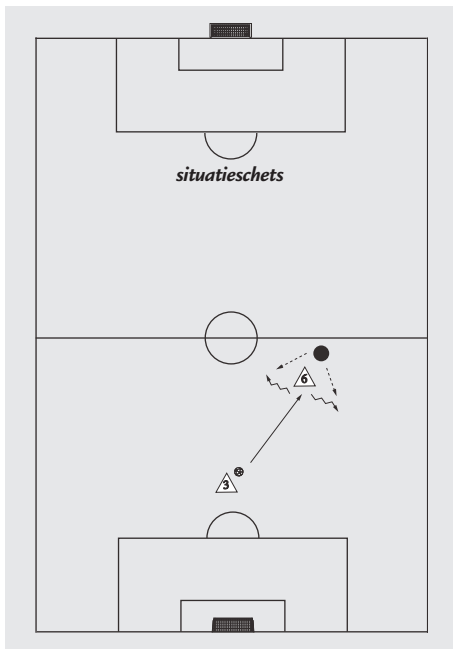
Techniekb beschrijving

Stap 1: plaats de linkervoet voor de bal en doe een overstap van buiten naar binnen met de rechtvoet
 Stap 2: draai terug en neem de bal met de binnenkant van de linkervoet mee

Met een tegenstander in de rug

Wegdraaien van de tegenstander (met de binnenkant, met de buitenkant)

De centrale verdediger speelt de bal in op de middenvelder. De middenvelder wordt heel scherp gedekt. Afhankelijk van de positie van de tegenstander draait de middenvelder met de binnenkant of de buitenkant weg.



Tips:

- Sta laag (door de knieën).
- Scherm de bal af, gebruik je lichaam.
- Doe een ritmeverandering na het doordraaien.



1 Wegdraaien met de buitenkant



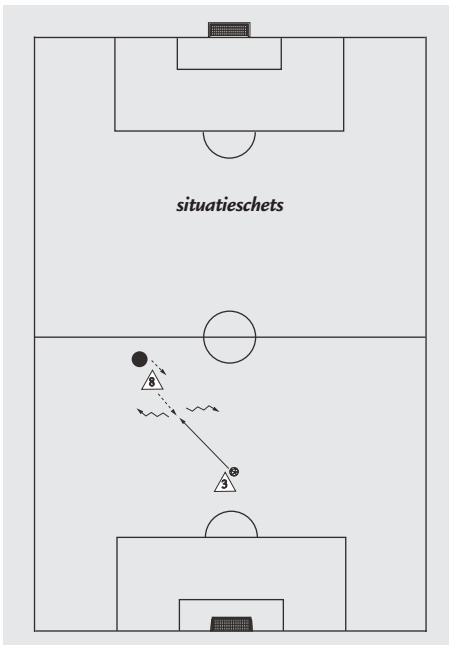
2 Wegdraaien met de binnenkant

Techniekb beschrijving

De verdediger staat aan de linkerkant van de middenvelder. De middenvelder 'voelt' waar de tegenstander zich bevindt en draait weg met de buitenkant van de rechervoet (foto 1). De verdediger staat aan de rechterkant van de verdediger. De middenvelder draait nu met de binnenkant van de voet weg (foto 2). De speler kan ook doordraaien met de linker- of rechterbinnenkant.

Overstap en wegdraaien van de tegenstander

De middenvelder (8) neemt de bal aan, de tegenstander volgt mee in de rug. De middenvelder doet een overstap naar binnen en draait met de binnenkant van de andere voet weg.



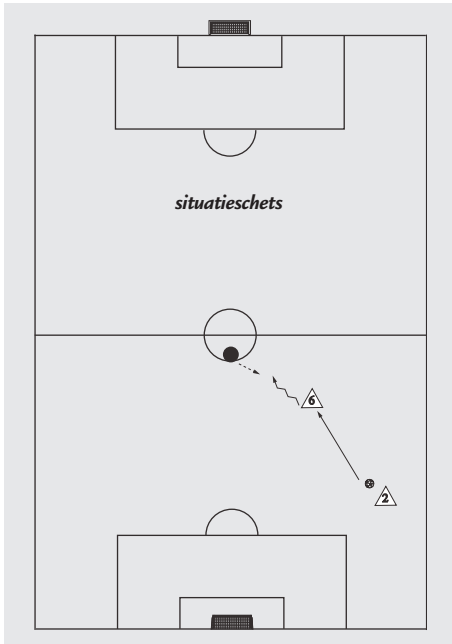
Tips:
- Probeer de beweging in één keer uit te voeren.



Techniekb beschrijving
Stap 1: neem de bal aan met de rechervoet en doe een overstap over de bal (van buiten naar binnen) met de rechervoet
Stap 2: draai weg met de binnenkant van de linker-voet

De bal achter het steunbeen meenemen

De middenvelder (6) wordt ingespeeld in het middenveld. Er is geen tegenstander in de buurt. De middenvelder (6) neemt de bal achter het steunbeen mee en draait door.



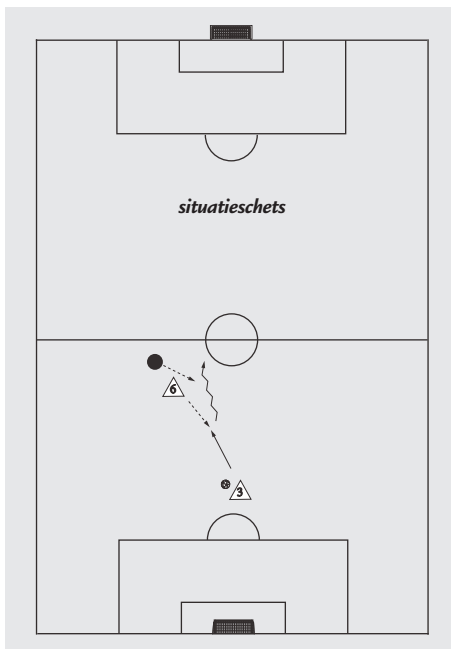
Techniekbeschrijving

- Stap 1: de middenvelder plaatst zijn rechter been met een grote stap voorbij de bal vervolgens laat hij de bal tussen zijn benen doorlopen.
- Stap 2: hij neemt de bal met de binnenkant van de linkervoet achter het steunbeen mee.
- Stap 3: de speler draait mee in deze richting.

De tegenstander frontaal

Binnen – buiten

De middenvelder wordt aangespeeld met een tegenstander in de rug. Hij biedt zich schuin aan. Er is voldoende ruimte om door te draaien (richting de tegenstander). Op het moment dat de tegenstander druk zet, duwt hij de bal met de binnenkant van de voet naar binnen om hem razendsnel (en zonder de grond te raken) met de buitenkant van dezelfde voet te duwen in de andere richting in te duwen.



Tips:

- Doe een schijnactie met je lichaam.
- Dreig naar de linkerkant.
- Sta laag (door de knieën).

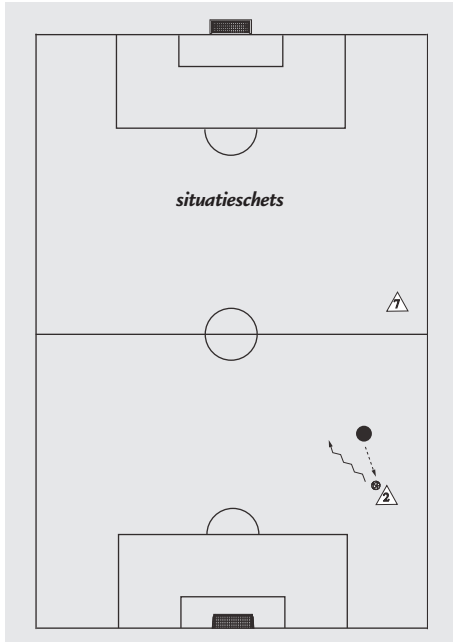


Techniekb beschrijving

- Stap 1: steun op je linkerbeen
- Stap 2: duw de bal met de binnervoet naar binnen
- Stap 3: duw de bal, zonder hem los te laten, onmiddellijk met de buitenkant van dezelfde voet in de andere richting

Schijntrap en naar binnen kappen

De rechtsachter dribbelt richting middenlijn. Hij doet alsof hij de bal naar de rechtsbuiten (7) trapt en vervolgens kapt hij met de binnenkant van de voet naar het centrum van het speelveld. Hierdoor schakelt hij de tegenstander uit en creëert hij meer keuzemogelijkheden.



Techniekb beschrijving

Stap 1: dribbel met de rechtervoet en doe een schijntrap in de diepte met de rechtervoet

Stap 2: kap naar binnen met de rechtervoet en neem de bal mee met de linkerbinnenkant of de rechterbuitenkant

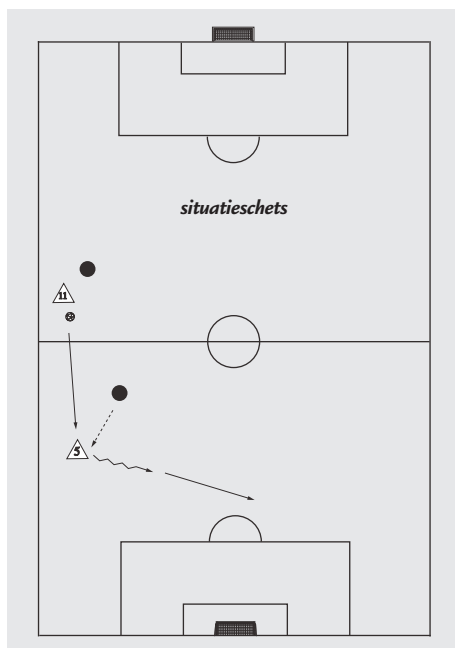
Tips:

- Het ideaal moment om de actie in te zetten, is wanneer de verdediger 'in reserve' gaat.
- Snij, indien mogelijk, de tegenstander de pas af.
- Verander van ritme na het passeren van de tegenstander.

Diverse bewegingen

Doordraaien met de binnenkant van de voet

De buitenspeler speelt de bal terug op de linkerverdediger. De linkerverdediger wordt onder druk gezet en is gedwongen om terug te draaien met de bal. Hij neemt de bal aan met de binnenkant van de rechtervoet en draait snel door. Vervolgens speelt hij de centrale verdediger in.



Tips:

- De bal kan met de rechtervoet teruggespeeld worden.
- Speel de bal zo snel mogelijk terug. Wacht niet tot de tegenstander te dicht bij is.

Techniekbeschrijving

- Stap 1: neem de bal aan met de rechtervoet draai in één beweging door
- Stap 2: laat de bal doorlopen
- Stap 3: doe een ritmeverandering met de bal



HET TRAINEN VAN BALVAARDIGHEID, HOE DOEN WE DAT?

Er zijn 1001 manieren om balvaardigheid te trainen. In de praktijk worden alle soorten oefenvormen aangewend om de techniek te stimuleren. De vormen die gekozen worden zijn niet altijd even rendementsvol. In heel wat gevallen is er geen duidelijke relatie met de wedstrijd en is het trainen van balvaardigheid meer een doel op zich.

Elke oefenvorm geeft een bepaald rendement. Het gaat erom die vormen te kiezen die de technieken zo snel mogelijk vertalen naar de wedstrijd. In de praktijk betekent dat, dat de coach de vormen met een lager rendement opzij zet. Het heeft geen zin om bewegingen zonder tegenstander in te oefenen als de spelers dit niveau al lang ontgroeid zijn. Bij het uitwerken van de vormen dient de coach rekening te houden met een aantal invloeden. Deze invloeden bepalen mee de inhoud van de oefenvorm.

Het gaat erom de vaardigheden zo snel mogelijk naar de wedstrijd te vertalen

Het instapniveau van de spelers:

Jeugdvoetballers die al een bepaald niveau hebben zullen sneller kunnen overgaan naar meer functionele vormen of oefenvormen met tegenstanders.

De leeftijdsgroep:

Bij de jongere jeugd zal men meer aandacht moeten besteden aan het aanleren van balvaardigheid. Geïsoleerde vormen zullen hier meer van pas komen. Bij de oudere groepen zullen vooral vormen met tegenstander de dienst uit maken.

Het aantal trainingssessies per week:

In 3 trainingssessies per week zal men méér aandacht kunnen schenken aan technische vaardigheden dan wanneer men maar 1 keer traint.

De voetbalachtergrond van de coach:

In sommige gevallen zal ook de achtergrond van de coach een rol spelen. Een trainer die in zijn voetballoopbaan een centrale verdediger was, zal de technische vaardigheden van de opbouw andere vertalen dan bijvoorbeeld een oud-buitenspeler.

De vaardigheden van de trainer:

Het niveau van de coach zal een groot aandeel hebben in het rendement van de training en de vertaling van de balvaardigheid. Het is onmogelijk om een vast stramien te bedenken voor het trainen van technische vaardigheden. De praktijksituatie zal duidelijk maken welke stappen genomen moeten worden.

Voorwaarden voor het trainen van balvaardigheid en de 1 : 1 situatie

- *De vaardigheden en het duel 1 : 1 dienen afgestemd te zijn op een positie of een situatie vanuit een positie.*
- *Bij het aanleren van balvaardigheid wordt rekening gehouden met de eigenheid van de speler.*
- *Naast de technische aanleerfase worden de technische vaardigheden ook inzichtelijk getraind (met medespelers en tegenstanders). Het inzichtelijke aspect wanneer? hoe? waar? is mee bepalend.*
- *De plaats waar de vaardigheid of het duel 1 : 1 zich afspeelt op het veld heeft een relatie met de wedstrijd.*
- *Er wordt in de juiste speelrichting gespeeld.*
- *Er is een vervolg na de technische vaardigheid.*
- *De beweging is simpel en efficiënt.*

Het vertalen van balvaardigheid naar de wedstrijd hebben we onderverdeeld in 5 stappen. Het is niet de bedoeling dat de coach telkens deze 5 fases doorloopt. Afhankelijk van de noden van de groep, de trainingstijd, de leeftijdsgroep, de eigen vaardigheden en achtergrond kan de coach een keuze maken uit volgende stappen:

1. **Het geïsoleerd trainen van balvaardigheid**
2. **Het functioneel trainen van balvaardigheid**
3. **Het duel 1 : 1 met een 'beperkte' verdediger**
4. **Het duel 1 : 1**
5. **De vertaling van het duel 1 : 1 naar de wedstrijd**

Stap 1: het geïsoleerd trainen van balvaardigheid

In de voorwaarden verwijzen we vooral naar het functioneel trainen van balvaardigheid. Gezien het snellere vertalingsrendement genieten deze vormen de voorkeur. Het geïsoleerd prikkelen van spelers kan, indien er voldoende trainingstijd voorhanden is. Geïsoleerde vormen hebben als doel de techniek zuiver technisch en coördinatief in te oefenen. Door in de vorm géén tegenstanders, of wedstrijd-situaties te betrekken, worden de spelers niet afgeleid en kunnen ze zich helemaal op de beweging concentreren. De beweging wordt tientallen keren kort na elkaar herhaald. De beweging wordt op de 'harde schijf' van de spelers gezet.

Het gaat erom de techniek zo snel mogelijk ZUIVER technisch aan te leren. Onnodige obstakels (te moeilijke vormen, looplijnen en situaties) moeten daarbij vermeden worden.

Jammer genoeg richt het geïsoleerd trainen van balvaardigheid zich niet altijd naar de techniek zelf. Vaak zijn de vormen te ingewikkeld (moeilijke looplijnen en situaties) en de technieken niet functioneel. Hierdoor zijn de spelers meer met de organisatie bezig en wordt het doel van de vorm (het trainen van een techniek of een beweging) onderuit gehaald.

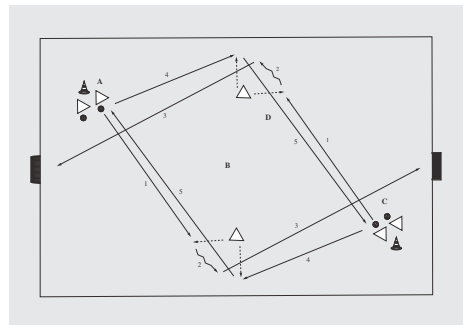
Het succes van Ronaldo is de wraak van de jeugd op het moderne voetbal. Volwassenen vertrouwd met ernstig delibereren over tactiek en opstellingen, zet hij voor schut met dat puberale gesoleerd van hem. Door zijn bovennatuurlijke spel dwingt hij coaches tot "zoek Ronaldo".

Auke Kok

Geïsoleerde vormen dienen zo simpel en realistisch mogelijk te zijn. Makkelijke vormen met veel herhalingen en heel functionele bewegingen genieten absoluut de voorkeur. Ze zijn interessant bij het aanleren of zuiver technisch herhalen van technieken. Ze kunnen best in de beginfase van de training aangeboden worden. Indien de coach merkt dat de spelers de technieken onder de knie hebben, kan hij overschakelen naar meer functionele vormen.

Tips:

- Zorg ervoor dat de technieken efficiënt en realistisch zijn.
- Doe de techniek of beweging stap voor stap. Probeer de techniek of beweging in verschillende etappes uit te leggen.
- Zorg er in eerste instantie voor dat de uitvoering goed is. Vervolgens kan de beweging/techniek sneller en sneller worden uitgevoerd.
- De spelers dienen de vaardigheden langs beide kanten van het veld te trainen
- Bied de vaardigheden in combinatie met elkaar aan.
- Vertrek vanuit de eigenheid van de speler. Laat eerst de spelers zelf aan de slag. Observeer en kijk welke spelers over welke vaardigheden beschikken. Probeer vervolgens het assortiment van de spelers uit te breiden.
- Bied niet teveel tegelijkertijd aan.
- Het is leuk om een beweging aan een speler te verbinden. Bijvoorbeeld de Hans-beweging!
- Probeer regelmatig aandacht te besteden aan het intraineren van de vaardigheden. De aanvang van de training (warming-up) is een ideaal moment!
- Zorg dat het aantal herhalingen gegarandeerd is.
- Kies voor makkelijke organisaties.
- Geef de spelers huiswerk mee!



Praktijkvoorbeelden van geïsoleerde vormen:

Wie kiezen voor een vorm waarbij het aantal herhalingen gegarandeerd is.

Het veranderen van speelkant

De spelers oefenen volgende bewegingen:

- De bal aannemen en vervolgens de V-beweging
- Overstap en de bal laten doorlopen
- Doordraaien met de binnenkant van de voet

Organisatie:

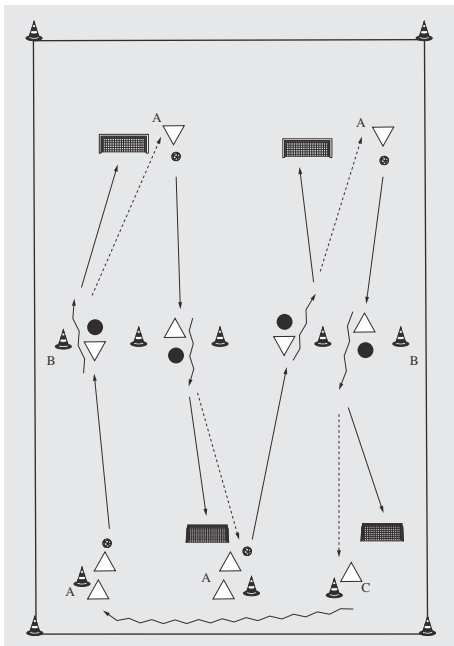
- 2 spelers centraal, 2 spelers aan de bal
- Speler A speelt de bal in op speler B, speler C speelt de bal in op speler D
- Speler B draait door en scoort in het doeltje
- Speler D draait door en scoort in het doeltje
- Speler A speelt de bal in op speler D, speler C speelt de bal in op speler B
- Speler D draait door en speelt de bal in op speler C
- Speler B draait door en speelt de bal in op speler A
- We starten opnieuw
- ...

De centrale spelers (B en D) scoren 5 x in het doeltje. Vervolgens wordt er gewisseld.

Met een tegenstander in de rug

De spelers oefenen de volgende vaardigheden:

- Wegdraaien van de tegenstander (met de binnenkant, met de buitenkant)
- Overstap en wegdraaien van de tegenstander
- De bal achter het steunbeen meenemen



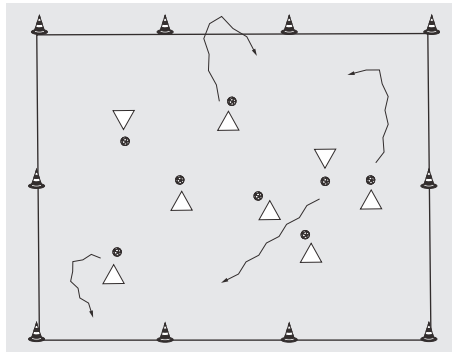
Organisatie:

- Speler A speelt de speler tussen de pionnen aan (speler B).
- Speler B neemt de bal aan, draait door en scoort in het doeltje
- De speler in positie C neemt de bal van de volgende speler mee naar het beginpunt
- Doorschuiven: Speler A wordt passieve verdediger – passieve verdediger wordt speler B – speler B wordt aan de andere kant opnieuw speler A etc.

De tegenstander naast je

De spelers oefenen de volgende vaardigheden:

- De bal afstoppen en terugdraaien
- Terugdraaien met de buitenkant
- Overstap en terugdraaien
- De Cruyff beweging



Organisatie:

- De spelers lopen met de bal door elkaar. Ze zoeken een vrije ruimte tussen de kegels en voeren een draai-beweging met de bal uit.
- Wanneer ze een tegenstander frontaal tegemoet gaan in het vierkant, kunnen ze ook hier een draai-beweging uitvoeren.

Stap 2: het functioneel trainen van balvaardigheid

Het functioneel trainen van balvaardigheid is duidelijker voor de spelers. De herkenbaarheidsfactor is groter. De plaats op het veld, de speelrichting en de situatie komen overeen met deze in de wedstrijd. De vertaling van de beweging naar de wedstrijd zal een stuk sneller verlopen!

Tips:

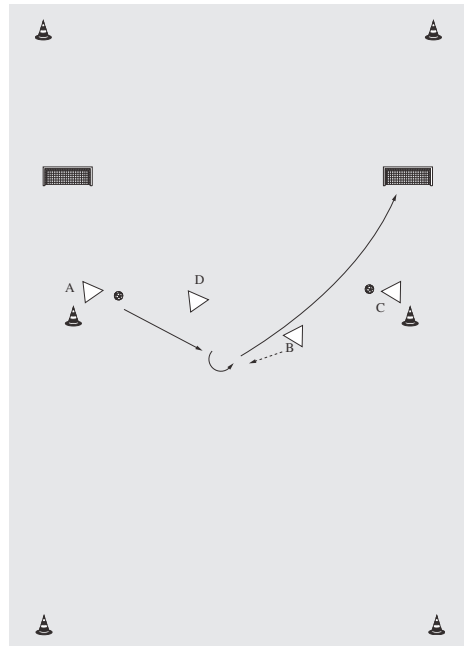
- Zie tips geïsoleerde vormen
- Zorg ervoor dat de plaats op het veld correspondeert met de positie op het veld
- Kies de juiste speelrichting
- Hou rekening met de (fictieve) positie van de verdedigers
- Zorg dat de vaardigheid met de juiste instelling wordt afgewerkt
- Zorg dat de vorm verder uitgebouwd kan worden naar 1 : 1
- Zorg dat het vervolg overeenkomt met de plaats op het veld
- Het uitvoeren van de vaardigheid moet in functie van de spelbedoeling staan. Een technische vaardigheid in de opbouw ondersteunt het vrijmaken van de bal

Praktijkvoorbeelden van functionele vormen

Het veranderen van speelkant

De spelers oefenen de volgende vaardigheden:

- De bal aannemen en vervolgens de V-beweging
- Overstap en de bal laten doorlopen
- Doordraaien met de binnenkant van de voet



Organisatie:

- Speler A speelt in op speler B
- Speler B draait door (beweging)
- Speler B opent strak in het lege doel
- Speler C speelt in op speler D
- Speler D draait door (beweging)
- Speler D opent strak in het andere lege doel

Speler A = positie 5 of 11

Speler B/D = positie 4

Speler C = positie 2 of 7

Coaching:

Speler A/C

- Speel de middenvelder strak in
- Coach 'draai door'

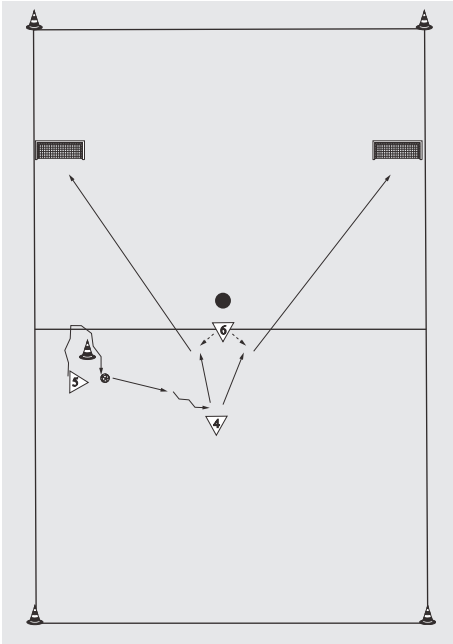
Speler B/D

- Doe alsof je de bal terugkaatst en draai vervolgens vliegensvlug door
- Zorg dat de bal in één keer speelklaar is
- Laat de bal niet doorrollen
- Open strak in het doeltje

Een functionele vorm met verschillende bewegingen:

In deze vormen kun je verschillende vaardigheden met elkaar combineren

- Bewegingen met een tegenstander naast je
- Bewegingen voor het veranderen van speelkant
- Bewegingen met de tegenstander in de rug



Organisatie:

In deze vorm worden 3 bewegingen uitgevoerd.

- De linksachter (5) dribbelt met de bal diep. Hij heeft geen dieptemogelijkheden en draait terug met de bal (beweging)
- De verdedigende middenvelder (4) biedt zich aan (beweging) en draait door
- Vervolgens opent hij op de rechtermiddenvelder (6)
- De rechtermiddenvelder (6) neemt de bal aan, draait door (beweging) en werkt af in één van de doeltjes.

Doorschuiven: de spelers blijven in dezelfde positie (hun eigen positie) of er wordt doorgeschoven (bal volgen)

Coaching:

De linkerverdediger (5)

- Schijnactie in de diepte
- Doe eventueel een schijntrap
- Speel de bal met de rechterbinnenkant terug
- Strakke bal

De verdedigende middenvelder (4)

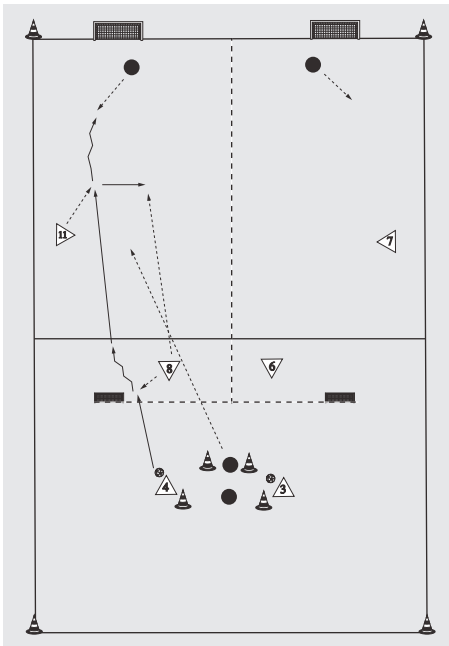
- Ga niet te kort bij de verdediger staan
- Probeer door te draaien in één aanname
- Strakke bal op de middenvelder
- Speel de bal aan de blinde kant van de verdediger

De rechtermiddenvelder (6)

- Gebruik je lichaam
- Voel waar de tegenstander zich bevindt
- Eerst aanname, dan doordraaien
- Zorg dat de bal onmiddellijk speelklaar is.

Stap 3: het duel 1 : 1 met een 'beperkte' verdediger

Met een beperkte verdediger bedoelen we een lijnverdediger, vakverdediger of een verdediger met een handicap (een lichte achterstand). Indien de spelers vanuit het aanleren van vaardigheden direct kunnen overstappen naar het duel 1 : 1 is deze fase overbodig. Het teruggrijpen naar een beperkte verdediger kan interessant zijn als de spelers te weinig succes ervaren bij het uitproberen van de technieken. Door de verdediger te beperken is de slaagkans van de beweging groter. Het gebruik van een beperkte verdediger is vooral van toepassing bij schijn- en passeerbewegingen.



Tips:

- Men kan de weerstanden van de verdediger heel langzaam opbouwen.
- Zorg ervoor dat de verdediger een realistische kans maakt om de bal te pakken te krijgen.
- Zorg dat de verdediger kan tegenscoren.
- De positie van de verdediger moet overeen komen met de positie in de wedstrijd.
- Men kan een beperkte verdediger ook combineren met een echte verdediger.
- Werk niet te lang met deze tussenstap: probeer zo snel mogelijk over te gaan naar het duel 1 : 1 met 'echte tegenstanders'.

Praktijkvoorbeelden van vormen met een beperkte verdediger:

Het doordraaien in het middenveld

De spelers oefenen de volgende bewegingen:

- Wegdraaien met de binnen- of buitenkant)
- De bal achter het steunbeen meenemen

Organisatie:

- De verdedigende middenvelder (4) speelt in op de vrijstaande middenvelder (8).
- Op het moment dat de bal vertrekt, wordt de beperkte verdediger actief.
- De middenvelder (8) dient zo snel mogelijk door te draaien.
- Vervolgens spelen we 2 : 2
- De aanvallers scoren in het grote doel.
- Het verdedigers scoren in het kleine doeltje.
- Vervolgens starten we aan de andere kant.

Coaching:

De speler die de middenvelder inspeelt

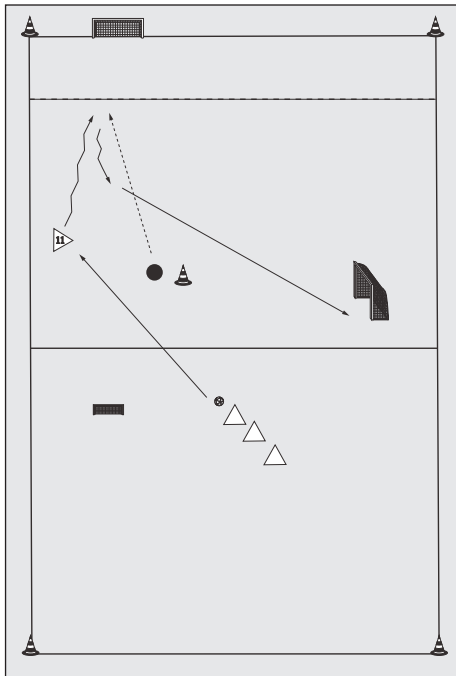
- Speel de bal aan de juiste kant.
- Hoe harder de bal wordt ingespeeld, hoe sneller de middenvelder kan doordraaien.

- Hou de bal laag.

- Coach de middenvelder

De middenvelder (6 en 8)

- Kijk even over de schouder.
- Er is geen verdediger in de rug, er is geen vooractie nodig
- Draai snel door.
- Ritmeverandering na het doordraaien.



De tegenstander naast je:

De spelers oefenen de volgende bewegingen:

- De bal afstoppen en terugdraaien
- Terugdraaien met de buitenkant
- Overstap en terugdraaien
- De Cruyff beweging

Organisatie:

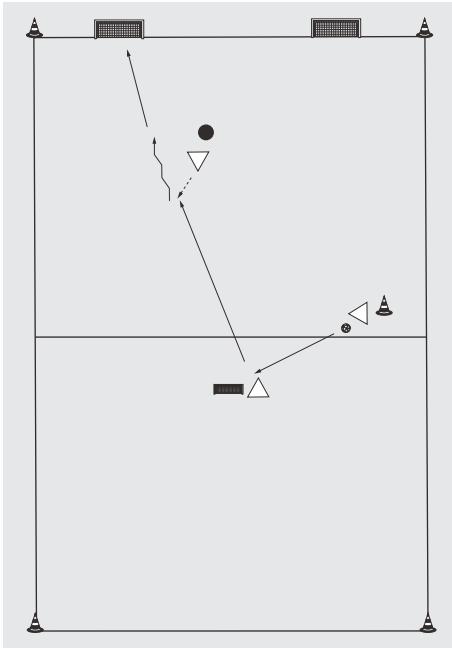
- De speler aan de buitenkant wordt ingespeeld
- Op het moment dat hij de bal aanneemt, wordt de verdediger actief
- De speler aan de buitenkant kan scoren:
 - Over de lijn dribbelen en scoren in het doeltje frontaal voor hem.
 - Terugdraaien en scoren in het doeltje centraal op het veld
- De verdediger kan scoren in het kleine doeltje

Coaching:

- Ga met volle overtuiging diep.
- Op het moment dat de verdediger langsij komt kan de aanvaller:
 - Inhouden, temporiseren en scoren in het doel frontaal voor hem.
 - Doen alsof hij diep gaat en plots terugdraaien.

Stap 4: het duel 1 : 1

Het trainen van het duel 1 : 1 is de essentie binnen het aanleren van technische vaardigheden. Na het functioneel aanleren van balvaardigheid is het duel 1 : 1 de belangrijkste volgende stap. Binnen het trainen van 1 : 1 is het van belang om het wedstrijd-eigen aspect te respecteren. Speelrichting, plaats op het veld en de relatie met een situatie op het veld kunnen de vertaalslag van de beweging in de juiste context brengen. De coach zal op zoek moeten gaan naar situaties die voor de spelers het duidelijkst zijn. Hou ouden de spelers, hoe meer tijd er aan het duel 1 : 1 besteed kan worden.



Tips:

- Probeer vanuit een bepaalde positie of een situatie binnen een positie te werken .
- Zorg dat de tegenstander ook kan scoren.
- Let op de arbeid/rust verhouding.
- Zorg dat de plaats op het veld correspondeert met plaats in de wedstrijd.
- Let op de speelrichting.
- Stimuleer de eigenheid van de spelers. Nodig de spelers uit om hun eigen technische vaardigheden uit te proberen.
- Zorg dat de positie van de verdediger overeenkomt met de positie in de wedstrijd.
- Werk eventueel verder uit naar 2 : 1 – 2 : 2.
- Stimuleer de spelers, coach positief.
- Wanneer blijkt dat de aanvallers de verdedigers te makkelijk passeren, is het van belang dat de coach de verdedigers prikkelt. De weerstanden in de training dienen overeen te komen met die van de wedstrijd.

Praktijkvoorbeelden van 1 : 1 vormen:

Met een tegenstander in de rug

De spelers oefenen de volgende technische vaardigheden:

- Wegdraaien van de tegenstander (met de binnenkant, met de buitenkant)
- Overstap en wegdraaien van de tegenstander
- De bal achter het steunbeen meenemen

Organisatie:

- De rechterverdediger (2) legt terug op de centrale verdediger (3).
- De middenvelder (6 of 8) wordt vervolgens aangespeeld door de centrale verdediger (3).
- Vervolgens ontstaat er een 1 : 1 situatie:
 - De aanvaller kan scoren in één van de twee kleine doeltjes
 - De verdediger kan scoren in het handbaldoeltje
- Deze vorm kan verder uitgebouwd worden naar 2 : 1 etc.

Coaching:

De middenvelder

- Probeer los te komen van de tegenstander.
- Sta laag, door de knieën.
- Ga schuin in de bal.
- 'Voel' waar de tegenstander is.
- Draai zo snel mogelijk weg.

Stap 5: de vertaling van het duel 1 : 1 naar de wedstrijd

De vertaling van de technische vaardigheid en het duel 1 : 1 naar de wedstrijd wordt vaak overgeslagen. Zonder de vertaalslag naar de wedstrijd vervalt een groot deel van het ontwikkelingsrendement. Door technische vaardigheden of situaties in een wedstrijdssituatie te plaatsen ontstaat er een transfer van de vaardigheden.

Het vertalen van technische vaardigheden kan het best in kleine vormen met veel herhalingen. Wedstrijdvormen zoals 3 : 3 - 4 : 4 - 5 : 5 zijn ideaal om het technische aspect aan inzicht te koppelen. Bij de grotere wedstrijdsvormen (7 : 7 - 8 : 8) zal het tactische meer op de voorgrond komen. Vooral het waar en wanneer kan uitgewerkt worden.

De inhoud van de vormen hoeft niet altijd op de vaardigheid gericht te zijn. Zoals aangegeven in de inleiding, is de vaardigheid een middel om de spelbedoeeling uit te voeren. De coachprikkel wat betreft de technische vaardigheden kunnen ook aangeboden worden als het moment zich in een wedstrijdsvorm voordoet.

Het stimuleren van balvaardigheid in wedstrijdsvormen kan door middel van:

- winmomenten
- opdrachten
- de organisatie van de vorm

Praktijkvoorbeelden:

Winmomenten

Een doelpunt na het wisselen van kant telt dubbel.

Opdracht

De tegenstander krijgt de opdracht om gericht aan één kant druk te zetten. Hierdoor zal het eigen team

- de bal er moeten uithalen (beweging)
- wisselen van kant (beweging)

Organisatie

We kiezen voor een wedstrijdsvorm met 4 doeltjes. Hierdoor zijn de spelers genoodzaakt om de bal van kant te veranderen.

Tips:

- Vermijd te kunstmatige opdrachten
- Vergeet de 'vrije' wedstrijd niet

Enkele algemene tips voor het trainen van balvaardigheid

Bij het aanleren van technische vaardigheden is het van belang om vanuit de eigenheid van de speler te vertrekken, want elke speler heeft een eigen manier van handelen. Laat de spelers de vorm, de vaardigheid of situatie bij aanvang eerst zelf ontdekken. Tijdens deze ontdekkingsfase (het vrij oefenen van de vaardigheid) krijgt de coach rustig de tijd om de eigenheid van de spelers te analyseren. Vervolgens kan hij in het vervolg van de training rekening houden met de eigenheid van de speler.

Zorg voor de juiste instelling.

Wanneer spelers een beweging technisch inoefenen gebeurt dit niet altijd met de juiste instelling. Vaak worden de vormen loom uitgevoerd en zie je weinig of geen ritmeveranderingen. In de eerste fase is het van belang dat de speler coördinatief de vaardigheid onder de knie krijgt. Het heeft geen zin om de snelheid op te voeren als de spelers het zuiver technische gedeelte niet onder de knie hebben.

Het moment dat de spelers baas over de bal worden, kan men de intensiteit langzaam opvoeren. Op dit moment is het belangrijk om de spelers het belang van een juiste instelling bij te brengen. Door de instelling te wijzigen en een meer 'over mijn lijk' mentaliteit in te voeren, worden ook de technische vaardigheden meer onder druk geplaatst. Als de spelers de bewegingen/technieken te loom en met te weinig overtuiging inoefenen, zie je dit later ook terug in de duelvormen.

- Maak snelheid met de bal - zorg dat de (fictieve) verdediger druk krijgt
- Zorg dat je een soort van veroveringsdrang in je hebt!
- Doe de beweging met de nodige overtuiging

Zorg dat de eerste aanname goed is!

De aanname van de bal is vaak een grote weerstand in de wedstrijd. In een technische simulatie kan ook voldoende druk gezet op de aanname van de bal. Vaak zie je spelers indribbelen vertrekkende met een stilliggende bal. Dit is een situatie die weinig voorkomt. Door de speler te confronteren met verschillende wedstrijdgelinke inspeelpasses (lage bal – hoge bal) is hij genoodzaakt om zijn koppelingsvermogen (aanname, dribbelen) te ontwikkelen.

- Zorg dat je aanname in eerste instantie dwingend is
- Raak de bal vaak, zo kan je snel reageren als de tegenstander de bal wil
- Probeer de bal in één keer speelklaar te leggen

Wees heel dwingend in je handelingen

Door de snelheid ook in de vormen op te voeren, zijn de spelers genoodzaakt sneller te handelen. Hierdoor worden de vaardigheden in vraag gesteld en gaat de handelingssnelheid langzaam richting het niveau van een 1 : 1 situatie. Indien de snelheid vermindert, zal dit ook in de 1 : 1 situatie terug te vinden zijn.

Tips voor het passeren van de tegenstander

Zorg dat je lichaam de schijnbeweging maakt. (bij schijn – en passeerbewegingen)

- Zorg dat het zwaartepunt van het lichaam laag is (door de knieën). Hierdoor kan je makkelijker en sneller bewegen.
- De schijnbeweging komt voornamelijk vanuit het bovenlichaam.
- Het gebruik van de armen is heel belangrijk

Maak je beweging op het juiste moment

Bij het aanleren van een beweging is het moment waarop de beweging wordt ingezet heel bepalend. Niets is zo duidelijk als een echte verdediger. Toch is het interessant om ook andere middelen als weerstand aan te bieden. Een pion, een lijn, een poort,... zijn nuttige middelen om de speler afstanden te leren inschatten.

- Begin de beweging op het juiste moment
- Neem zelf het initiatief of wacht op de reactie van de verdediger

Versnel na de passeer– of schijnbeweging

Ook hier is de instelling van de speler bepalend. Als de speler na het passeren van de (fictieve) verdediger niet versnelt zie je dit ook terug in de 1 : 1 situatie. Na het passeren van een pion moet er altijd sprake zijn van een uitwijkmanoeuvre en een ritmeverandering.

Wat volgt er na het passeren van de tegenstander?

Het passeren mag geen doel op zich worden. Na het uitschakelen van de tegenstander is er steeds een vervolg. Dit vervolg bepaalt het rendement van de passeeractie. Na het uitvoeren van de beweging dient de speler zich bewust te zijn van de belangrijkheid van het vervolg.

- Hou overzicht
- Wees geconcentreerd na het passeren van de tegenstander
- Doorlopen met de bal, schieten op doel, inspelen van een medemaat, een voorzet



Het trainen van een spelbedoeling

DE LEEFTIJDGROEP 10 TOT 14 JAAR

De spelers:

D-jeugd: De kleinere reikwijdte heeft zijn consequenties voor het spel. De opbouw verloopt vaak kort via de verdedigers of de middenvelders. Spelers die starten met 11 : 11 hebben de neiging om dezelfde onderlinge afstanden te hanteren als ze in 8 : 8 gepend waren. De onderlinge afstanden wijken in verhouding soms af met de afmetingen van het veld.

C-jeugd: Vanaf de C-jeugd hebben de spelers meer fysieke mogelijkheden en dat brengt meer variatiemogelijkheden in de opbouw. Deze fysieke ontwikkelingen hebben ook hun nadelen: wat hiervoor bij de D-jeugd makkelijk leek in de opbouw, wordt plots bij de C-jeugd vrij stuntelig. De groeisput bij de spelers zorgt ervoor dat de technische uitvoering bij de opbouw achteruit gaat. Vanaf de C-jeugd bestaat het gevaar dat de spelers meer en meer kiezen voor een lange bal.

De training

Voor het trainen van de opbouwmodule zijn vormen met 1 linie (positietraining) en vormen met 2 linies mogelijk. Bij de kleinere vormen zullen vooral de technische coachprikkel de dienst uitmaken. De vormen met 2 linies zorgen vooral voor een inzichtelijke benadering. Vooral het aspect diepte komt hier meer aan bod. De training kan eindigen met een vorm 8 : 8. Nu en dan kan ook 11 : 11 als eindvorm het beïnvloedingsproces versnellen.

D-jeugd: Bij de jongste groep kan gekozen worden tussen positietraining en vormen met 2 linies. Een pass- en trapvorm behoort ook tot de mogelijkheden, maar toch hebben vormen met echte tegenstander bij de opbouw de voorkeur. Ze zorgen voor de meeste leermomenten. In een pass- en trapvorm kan eventueel het technische aspect van de opbouw worden benadrukt (de aanname, doordraaien en het inspelen).

C-jeugd: Het aspect diepte zoeken krijgt vanaf de C-jeugd een nog grotere impact. Vormen met 2 linies

waarbij de inzichtelijke aspecten geprikkeld worden (6 : 4 – 8 : 8) zijn ideaal. Ook het veranderen van speelkant in de opbouw krijgt een meer volwassen dimensie. De spelers zijn in staat om 11 : 11 op een meer realistische manier te spelen: de spelers hebben een grotere reikwijdte en hebben meer oog voor het dieptespel.

De trainer

D-jeugd: De spelers in deze leeftijdsgroep komen in een nieuwe fase terecht. Ze worden geconfronteerd met nieuwe weerstanden. In dit stadium is het belangrijk dat de coach prikkels aanreikt en ze niet oplegt. Door een minimale druk uit te oefenen op de invulling van de eigen speelwijze, krijgt de speler de kans om zijn eigen weg te vinden in het verhaal. Een flankverdediger die zijn tegenstander passeert, wordt niet teruggelaten door zijn coach. Binnen de eigenheid van de speler worden er andere mogelijkheden aangeboord, zoals het aanspelen van een medespeler.

C-jeugd: De spelers hebben in deze leeftijdsgroep meer verantwoordelijkheid ten aanzien van het rendement van het team en de opbouw. Er is nog steeds plaats voor individuele ontwikkeling, maar toch worden de richtlijnen in de opbouw een stukje strakker. Het opzetten van een actie in het 16 meter gebied zal in deze leeftijdsgroep in vraag worden gesteld. Het is aan de coach om andere mogelijkheden te geven.

De wedstrijd

D-jeugd: Onder normale wedstrijdomstandigheden is het opbouwen haalbaar. Wanneer de tegenstander sterker is of meer druk naar voor geeft, wordt het opbouwen een stuk lastiger. Het beperkte speelbereik van de spelers komt dan op het voorplan.

C-jeugd: Vooral bij de tweedejaars loopt de overgang van opbouwen naar aanvallen vlotter. De spelers beschikken over een groter speelbereik en ook het inzicht is een stuk sterker. De spelers zijn meer in staat om een onderdeel van het spel, zoals de opbouw, te trainen én toe te passen in de wedstrijd. Ze passen zich ook makkelijker aan, aan de wisselende wedstrijsituaties.

Bij het aanreiken van de opbouw moet je balverlies en tegendoelpunten incalculeren !!

Doel

*De opbouwmodule tussen 10 en 14 jaar
Doel: aanleren van 11 : 11
'leren omgaan met de wedstrijdweerstand'
eigen positie - 2 linies*

Vormen Ontdekfase

Pass- en trapvormen

Positietraining

2 : 1 =>
2 : 2 =>
3 : 2 =>
3 : 2 =>
3 : 3 =>
4 : 2 =>
4 : 3 =>
4 : 4 =>
5 : 4 =>

Linietraining, 2 linies

6 : 4 =>
6 : 5 =>
6 : 6 =>
7 : 5 =>
7 : 6 =>
7 : 7 =>
8 : 7 =>

Trainingsfase

*Linietraining
2 linies*

6 : 4 =>
6 : 5 =>
6 : 6 =>
7 : 5 =>
7 : 6 =>
7 : 7 =>
8 : 7 =>

Positietraining

2 : 1 =>
2 : 2 =>
3 : 2 =>
3 : 2 =>
3 : 3 =>
4 : 2 =>
4 : 3 =>
4 : 4 =>
5 : 4 =>

Wedstrijdfase`

wedstrijdvorm 8 : 8 of 11 : 11

De plaats van de opbouw bij

10 – 0 verlies

Wanneer de tegenstander te sterk is en het technische en inzichtelijke ontwikkelingsrendement van de opbouw zeer twijfelachtig wordt, zal de coach, bij het toepassen van de opbouw, een gulden middenweg moeten vinden. Verliescijfers van 10 – 0 zijn geen waarde-meter voor de ontwikkeling, maar geven wel aan dat de leermomenten bij balbezit beperkt zijn geweest. Hardnekkig opbouwen van achteruit met een serie doelpunten tot gevolg is niet altijd een goede stimu-lans voor de spelers. Een goede verhouding tussen korte en lange opbouw kan hier soelaas brengen.

Praktijkvoorbeeld: het aanleren van een spelbedoeling

Het inzichtelijke aspect binnen 11 : 11 staat in deze leef-tijdsgroep in de kinderschoenen. De ontwikkelingen die nodig zijn om in een 1 : 3 : 4 : 3 te spelen, zijn nog niet aanwezig. Om deze reden spreken we in deze leeftijdsgroep over 'het aanleren van een spelbedoeling'. De spe-lers leren de grondbeginselen van de bedoeling. Het prak-tijkvoorbeeld richt zich naar jeugdvoetballers die de basis-principes van de opbouw niet onder de knie hebben.

Voor het aanleren van een spelbedoeling kiezen we voor het volgende traject.

We bepalen:

- De beginsituatie
- De leeftijdsgroep
- Het niveau
- Aantal trainingssessies per week
- Het instapniveau van de spelers
- Het ontwikkelingsdoel
- Wat willen we bereiken?

Vervolgens kiezen we voor volgende stappen:

1. Voor welk spelsysteem kiezen we?
2. Welke module kiezen we?
3. Over welke spelers gaat het?
4. Op welk speelveldgedeelte en in welke richting?
5. Welke vormen kiezen we?
6. Hoe vertalen we het leeftijdseigen aspect?
7. Hoe maken we de planning op?
8. Hoe werken we de training uit?

We bepalen

De beginsituatie:

Leeftijdsgroep: 11 – 12 jarigen

Niveau: regionale amateurniveau

Aantal trainingssessies per week: 2

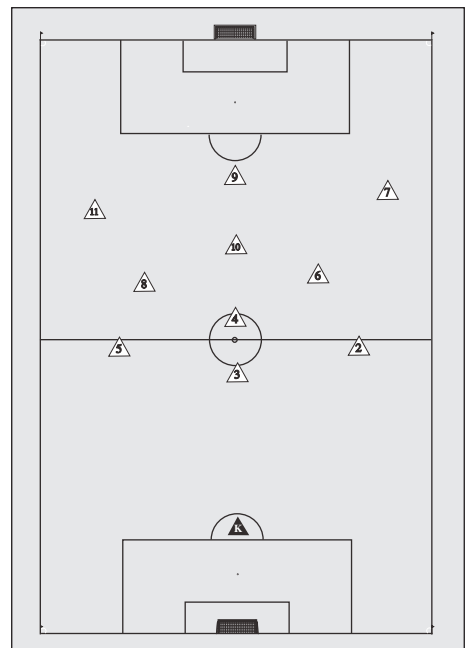
Instapniveau van de spelers: De spelers hebben geen 'opbouwachtergrond'. De principes voor het opbouwen van achteruit zijn onbekend.

Het ontwikkelingsdoel:

- De opbouw van de keeper naar de verdedigers
- De opbouw van de verdedigers naar de middenvel-ders
- De terugspeelbal

1. Voor welk spelsysteem kiezen we?

De spelers in deze leeftijdsgroep spelen in een 1 : 3 : 4 : 3 opstelling.

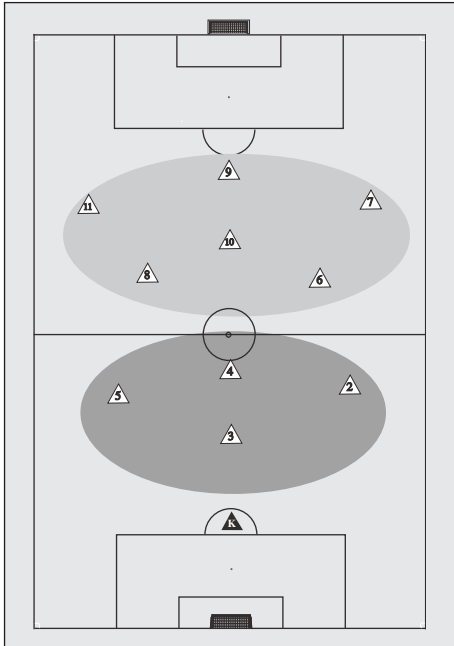


2. Welk module kiezen we?

Het gaat om de opbouwmodule

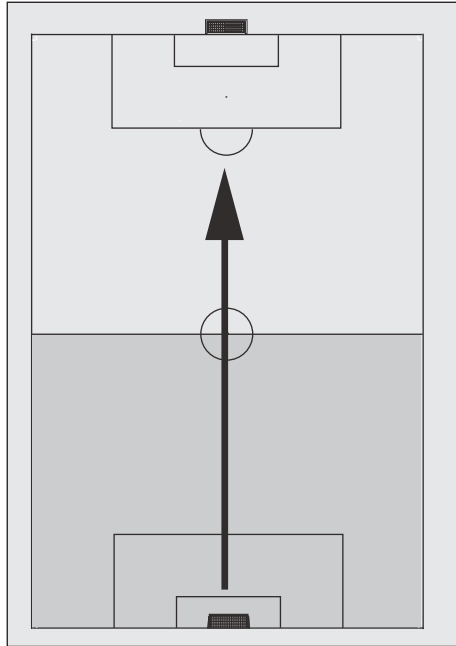
3. Over welke spelers gaat het?

Het gaat voornamelijk om de keeper (1), de verdedigers (2 - 3 - 5) en de verdedigende middenvelder (4), dit in relatie met de middenvelders en de aanvallers.



4. Op welk speelveldgedeelte en in welke richting?

Op de eigen helft, in de richting van het doel van de tegenpartij



5. Welke vormen kiezen we?

- Pass- en trapvormen
- positietraining (van 2 : 1 tot 5 : 5)
- linietraining met 2 linies (van 5 : 5 tot 8 : 8)

Pass- en trapvormen zijn interessant om het technische aspect te accentueren. Positietraining en vormen met 2 linies zijn uitermate geschikt om het inzichtelijke aspect van de opbouw te trainen. De vormen van 2 : 1 tot 5 : 5 (positietraining) zijn ideaal om de techniek te benadrukken. Vormen met 2 linies hebben dan weer een meer inzichtelijk karakter. Het komt erop aan om de beide met elkaar te combineren.

6. Hoe vertalen we het leeftijdseigen aspect?

De leeftijdsgroep 10 - 14 jaar bevindt zich in de aanleerfase van 11 : 11. Naast het ontwikkelen van de algemene vaardigheden is het van belang om de spelers min of meer in hun positie te plaatsen. Het heeft weinig zin bij het trainen van de opbouw om de aanvallers in een opbouwende positie te plaatsen. De spelers hebben al heel wat tijd nodig om die ontwikkelingen op te nemen welke corresponderen met hun positie.

7. Hoe maken we de planning op?

Deze planning is louter fictief. Het is niet de bedoeling dat de coach deze uitwerking overneemt.

Factoren zoals beleving, vorm van de dag, het rendement van de spelbedoeling in de wedstrijd, tijd van het jaar hebben hun invloed in het plannen van de trainingen. De coach zal de spelbedoeling naar zijn eigen praktijksituatie dienen te vertalen.

Dinsdag	training	speelwijzettraining	de opbouwmodule	training 1
Donderdag	training	speelwijzettraining	de opbouwmodule	training 2
Zaterdag	wedstrijd			
Dinsdag	training	techniektraining	kappen en draaien/positiespel/wedstrijdvorm	
Donderdag	training	speelwijzettraining	de opbouwmodule	training 3
Zaterdag	wedstrijd			
Dinsdag	training	toernooivorm 4 : 4		
Donderdag	training	speelwijzettraining	de opbouwmodule	training 4
Zaterdag	wedstrijd			
Dinsdag	training	techniektraining	passen trappen met afwerken/positiespel/wedstrijdvorm	
Donderdag	training	afwerkvormen	wedstrijdvorm	
Zaterdag	wedstrijd			
Dinsdag	training	speelwijzettraining	de opbouwmodule	training 5
Donderdag	training	speelwijzettraining	de opbouwmodule	training 6
Zaterdag	wedstrijd			

8. Hoe werken we de training uit?

De ontwikkelingsdoelen van de trainingen:

In **training 1** starten we met een eenvoudige pass- en trapvorm. Eenvoudig, want het gaat in de beginfase vooral om de inhoud: de aanname van de verdediger aan het 16 meter gebied. Vervolgens gaan we in de trainingsfase over naar een vorm met een beperkt aantal medespelers en tegenstanders. Hierdoor kan men de techniek makkelijker aan het inzicht koppelen. We eindigen de training met een wedstrijdvorm mét winmoment.

In **training 2** wordt de pass- en trapvorm een stuk moeilijker gemaakt. Na het geven van de voorzet moeten de spelers een 2 : 1 situatie uitspelen en vervolgens de spits inspelen. Ook de positietraining wordt uitgebouwd. De 2 flankverdedigers worden er bijgehaald. In de wedstrijdvorm is opnieuw hetzelfde winmoment vervat.

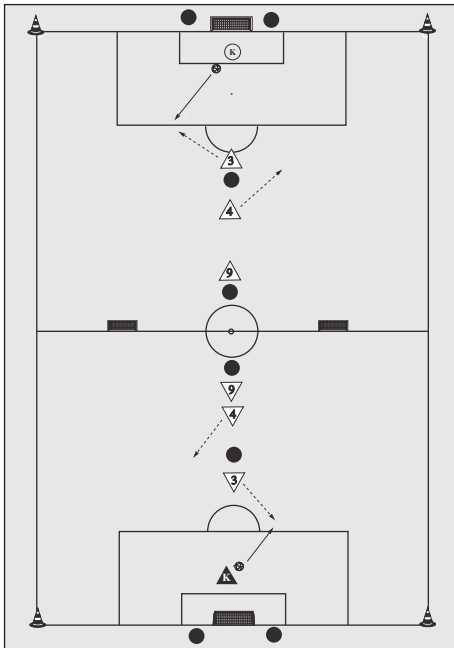
Training 3 gaat terug een stapje verder. De pass- en trapvorm maakt nu plaats voor een vorm met volledige weerstand: ook de aanvaller krijgt een tegenstander. In de trainingsfase gaan we verder met de positievorm van de vorige training. Indien de spelers het niveau aankunnen, wordt er een extra tegenstander bijgebracht. We eindigen de training met een wedstrijdvorm (vrij spel).

Vanaf **training 4** introduceren we in de ontdekkingsfase een positie spel waarbij de aanname, het aanbieden, etc. centraal staan. Deze trainingsvorm heeft een zeer technische inslag. De spelers hebben reeds 3 trainingen met kleinere vormen (positietraining) achter de rug. Het is hét moment om een vorm met 2 linies (6 + K : 4) te lanceren. De wedstrijdvorm is vrij.

Training 5 bouwt verder op de vorige training. De organisatie in de pass- en trapvorm wordt een beetje aangepast (met 4 doeltjes) In de trainingsfase wordt de linievorm verder uitgebouwd.

In **training 6** worden de weerstanden in de vormen verder opgebouwd. De training wordt beëindigd met de traditionele wedstrijdvorm.

Trainingsfase: positietraining 3 + K : 2



Organisatie

We spelen 3 + K : 2

Het drietal scoort in één van de 2 twee kleine doelen

Het tweetal scoort in het grote doel

Er komt een nieuw tweetal in als het drietal scoort

Coachprikkel

- Ga ver genoeg uit elkaar
- Sta doorgedraaid bij de aanname
- Zoek de diepste man
- Steun - help elkaar

Winmoment

Wie scoort eerst 5 doelpunten?

Wedstrijdfase:

8 : 8 (afhankelijk van het aantal spelers)

Winmoment: elk doelpunt, opgebouwd van bij de verdedigers of keeper, zonder balverlies telt dubbel!

Training 2

Ontwikkelingsdoel van de training

In training 2 wordt de pass- en trapvorm een stuk moeilijker gemaakt. Na het geven van de voorzet moeten de spelers een 2 : 1 situatie uitspelen en vervolgens de spits inspelen. Ook de positietraining wordt uitgebouwd. De 2 flankverdedigers worden er bijgehaald. In de wedstrijdvorm is opnieuw hetzelfde winmoment vervat.

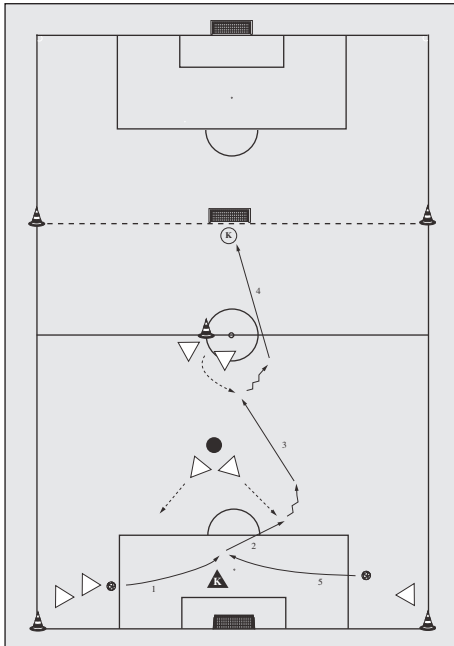
Ontdekfase: pass- en trapvorm met 2 : 1 situatie

Trainingsfase: positietraining 5 + K : 3

Wedstrijdfase: wedstrijdvorm 8 : 8 (afhankelijk van aantal spelers)

Uitwerking training

Ontdekfase: pass- en trapvorm met 2 : 1 situatie



Organisatie

- Voorzet naar keeper (afstand = afhankelijk van niveau)
- De keeper opent naar één van de verdedigers
- De verdediger neemt de bal aan en opent op de diepe spits
- De spits neemt de bal aan, draait door en werkt af

Vervolgens wordt er gestart met een voorzet vanaf de andere kant. Als de tegenstander tussen de twee verdedigers de bal afpakt, mag hij scoren in het grote doel.

Doorschuiven

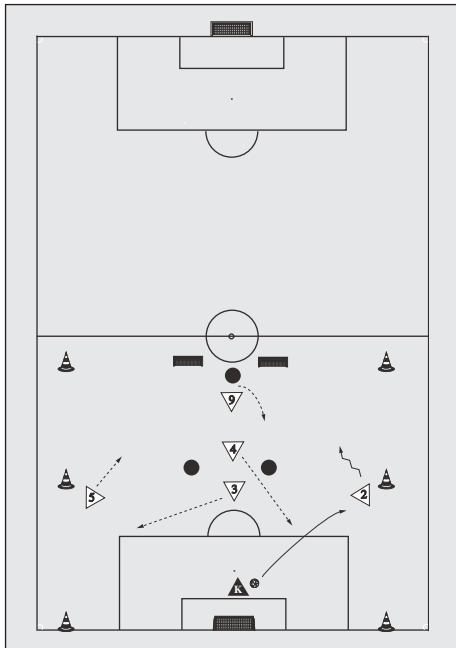
Speler die voorzet, wordt één van de centrale verdedigers.

De verdediger die de bal doorspeelt naar de aanval, wordt aanvalser.

Coachprikkeles

- Blijf uit de 16 meter
- Neem de bal aan met de buitenste voet
- Sta bij de aanname opengedraaid
- 1 aanname en vervolgens doorspelen
- Probeer de bal door te spelen als de verdediger instapt.
- Speel de spits strak in

Trainingsfase: positietraining 5 + K : 3



Organisatie

We spelen 5 + K : 3

Het vijftal probeert het drietal uit te spelen

Het vijftal kan scoren in de kleine doeltjes

Het drietal kan tegenscoren in het grote doel

Coachprikkel

Algemeen

- Probeer de vrije speler te vinden
- We proberen zo snel mogelijk de diepe bal te spelen
- Steun – help elkaar

Centrale verdedigers

- Het tweetal – ga ver genoeg uit elkaar
- Sta doorgedraaid bij de aanname

Flankverdedigers

- Ga zo hoog mogelijk staan

Wedstrijdfase:

8 : 8 (afhankelijk van het aantal spelers)

Winmoment: elk doelpunt, opgebouwd van bij de verdedigers of keeper, zonder balverlies telt dubbel!

Training 3

Ontwikkelingsdoel van de training

Training 3 gaat terug een stapje verder. De pass- en trapvorm maakt nu plaats voor een vorm met volledige weerstand: ook de aanvaller krijgt een tegenstander. In de trainingsfase gaan we verder met de positievorm van de vorige training. Indien de spelers het niveau aankunnen, wordt er een extra tegenstander bijgebracht. We eindigen de training met een wedstrijdvorm (vrij spel).

Ontdekfase: positietraining 3 + K : 2 + K situatie

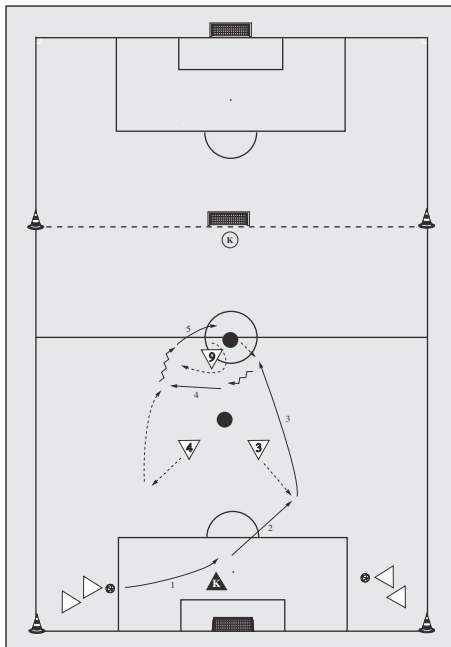
Trainingsfase: positietraining 5 + K : 3 - 4

Wedstrijdfase: wedstrijdvorm 8 : 8 (afhankelijk van aantal spelers)

Uitwerking training

Ontdekfase: positietraining

3 + K : 2 + K situatie



Organisatie

- Voorzet naar keeper (afstand = afhankelijk van niveau)
 - De keeper opent naar één van de verdedigers
 - De verdediger neemt de bal aan en vervolgens spelen 3 + K : 2 + K
- Na het scoren, starten we aan de andere kant. Men kan ook met een tijdslimiet werken.

Doorschuiven

Speler die voorzet trapt, wordt één van de centrale verdedigers. De verdediger die de bal doorspeelt naar de aanvaller wordt aanvaller.

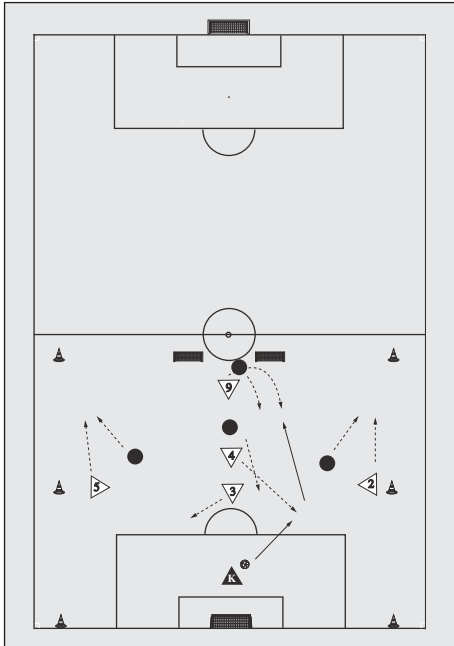
Coachprikkeles

- Blijf uit de 16 meter
- Neem de bal aan met de buitenste voet
- Sta bij de aanname opengedraaid
- 1 aanname en vervolgens doorspelen
- Probeer de bal door te spelen als de verdediger instapt.
- Speel de spits strak in

Winmoment

De tweektallen staan 1 - 0 voor. Wie maakt eerst 5 doelpunten?

Trainingsfase: positietraining 5 + K : 3 - 4



Organisatie

We spelen 5 + K : 3

Het vijftal probeert het drietal uit te spelen en te scoren in de kleine doeltjes

Het drietal kan tegenscoren in het grote doel

Coachprikkel

Algemeen

- Probeer de vrije speler te vinden
- Probeer zo snel mogelijk de dieptebal te spelen
- Steun - help elkaar

Centrale verdedigers

- Het tweetal - ga ver genoeg uit elkaar
- Sta doorgedraaid bij de aanname

Flankverdedigers

- Ga zo diep mogelijk staan
- Zorg dat je bereikbaar bent

Wedstrijdfase:

8 : 8 (afhankelijk van het aantal spelers)

Vrij spel

Training 4

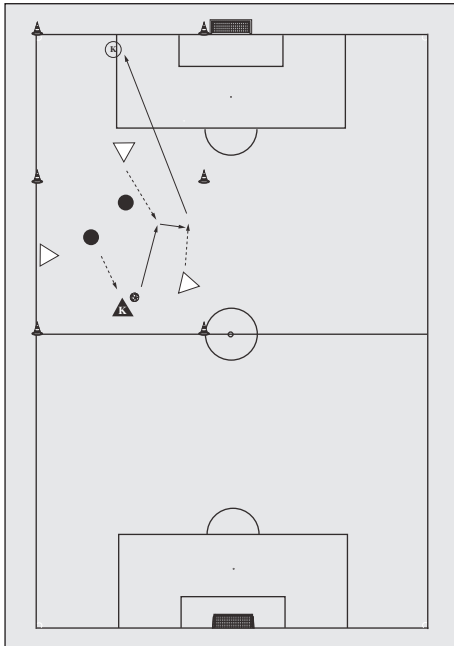
Ontwikkelingsdoel van de training

Vanaf training 4 introduceren we in de ontdekfase een positiespel waarbij de aanname, het aanbieden, etc. centraal staan. Deze trainingsvorm heeft een zeer technische inslag. De spelers hebben reeds 3 trainingen met kleinere vormen (positietraining) achter de rug. Het is hét moment om een vorm met 2 linies (6 + K : 4) te lanceren. De wedstrijdvorm is vrij.

Ontdekfase:	positiespel (5 : 2/3)
Trainingsfase:	linietraining met 2 linies 6 + K : 4
Wedstrijdfase:	wedstrijdvorm 8 : 8 (afhankelijk van aantal spelers)

Uitwerking training

Ontdekfase: positiespel (5 : 2/3)



Organisatie

- Het vijftal (waarvan 2 keepers) probeert balbezit te houden
- Het twee/drietel probeert de bal te onderscheppen

Coachprikkeles

- Het gaat om de diepte (van keeper naar keeper)
- Probeer in één keer te spelen of aanname - spelen
- Neem de bal in de goede richting aan
- Zorg dat de bal altijd speelklaar is (niet onder het lichaam)

Centrale speler

- Probeer de bal bij de keeper op te vragen als hij onder druk komt

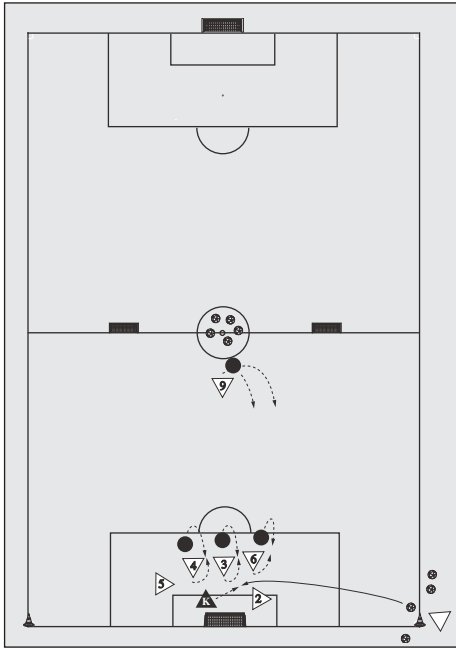
Buitenste spelers

- Zorg dat de bal bij de aanname in de juiste richting ligt

Winmoment:

Als de verdedigers de bal 3/4x hebben onderscheept, wordt er gewisseld

Trainingsfase: linietraining met 2 linies 6 + K : 4



Organisatie

We starten de training vanuit 2 praktijksituaties:

- Vanuit een voorzet
- Vanuit een terugspeelbal

We starten deze situaties opnieuw op als:

- De bal in corner gaat
- Er wordt gescoord

Coachprikkel

Na de voorzet

- We proberen de diepste speler aan te spelen
- We proberen balverlies te vermijden

Na de terugspeelbal

Tips voor de spelers:

- Speel de keeper zo snel mogelijk aan.
- Speel de keeper zo makkelijk mogelijk aan (stuitende ballen,... zijn te vermijden).
- Hou rekening met de kwaliteit van het speelbeen van de keeper. Zorg dat je na het inspelen direct terug aanspeelbaar bent.
- Coach de keeper bij het inspelen.
- Pas je balsnelheid aan! Elke situatie vraagt een andere soort inspeelbal.
- Zorg dat de keeper de bal direct kan verwerken.

Tips voor de keeper:

- Probeer risicoloos te spelen.
- Probeer zo snel mogelijk een keuze te maken (voor contact met de bal!).
- Keuze aanname of direct spelen.
- Coach de spelers zo vroegtijdig mogelijk.
- Passeer de tegenstander enkel met de bedoeling om de bal vrij te maken.

Wedstrijdfase:

8 : 8 (afhankelijk van het aantal spelers)

Vrij spel - Bij een corner aanvallend wordt er terug opgestart van bij de eigen keeper

Training 5

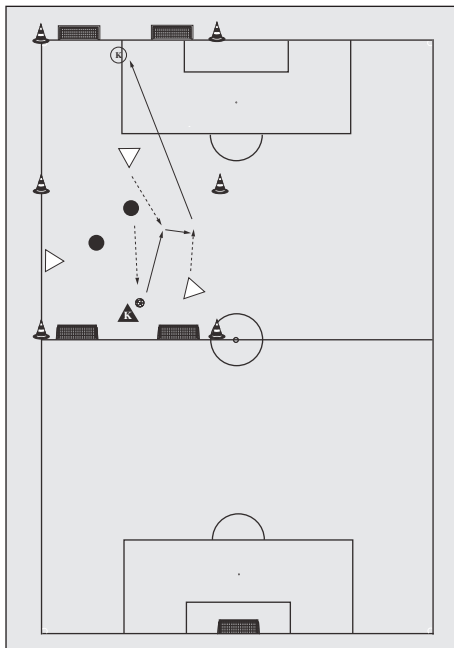
Ontwikkelingsdoel van de training

Training 5 bouwt verder op de vorige training. De organisatie in de pass- en trapvorm wordt een beetje aangepast (met 4 doeltjes). In de trainingsfase wordt de linievorm verder uitgebouwd.

Ontdekfase:	positiespel 5 : 2/3
Trainingsfase:	linietraining met 2 linies 6 + K : 4/5
Wedstrijdfase:	wedstrijdvorm 8 : 8 (afhankelijk van aantal spelers)

Uitwerking training

Ontdekfase: positiespel 5 : 2/3



Organisatie

Het vijftal (waarvan 2 keepers) probeert balbezit te houden

Het twee/drietal probeert de bal te onderscheppen en te scoren in één van de 4 doelen

Coachprikkel

- Het gaat om de diepte (van keeper naar keeper)
- In één keer spelen of aanname - spelen
- Neem de bal in de goede richting aan
- Zorg dat de bal altijd speelklaar is (niet onder het lichaam)

Centrale speler

- Probeer de bal bij de keeper op te vragen als hij onder druk komt

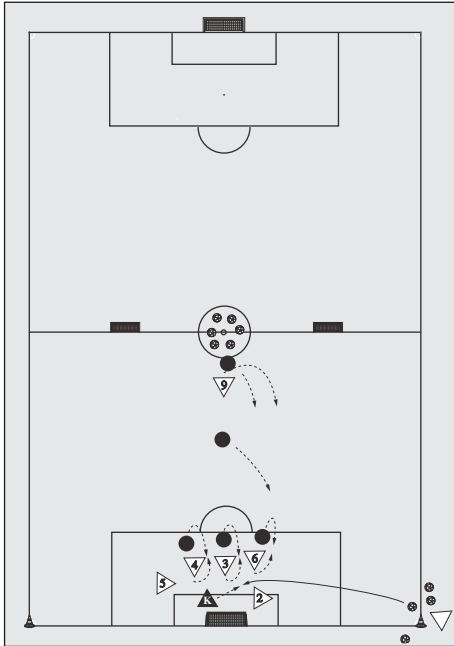
Buitenste spelers

- Zorg dat de bal bij de aanname in de juiste richting ligt

Winmoment:

Als de verdedigers 2x gescoord hebben, wordt er gewisseld

Trainingsfase: linietraining met 2 linies 6 + K : 4/5



Organisatie

We starten de training vanuit 2 praktijksituaties:

- Vanuit een voorzet
- Vanuit een terugspeelbal

We starten deze situaties opnieuw op als:

- De bal in corner gaat
- Er wordt gescoord

Coachprikkel

Na de voorzet

- We proberen de diepste speler aan te spelen
- We proberen balverlies te vermijden

Na de terugspeelbal

Tips voor de spelers:

- Speel de keeper zo snel mogelijk aan.
- Speel de keeper zo makkelijk mogelijk aan (probeer stuitende ballen te vermijden).
- Hou rekening met de kwaliteit van het speelbeen van de keeper.
- Zorg dat je na het inspelen direct terug aanspeelbaar bent.
- Coach de keeper bij het inspelen.
- Pas je balsnelheid aan, elke situatie vraagt een andere soort inspelbal.
- Zorg dat de keeper de bal direct kan verwerken.

Tips voor de keeper:

- Probeer risicoloos te spelen.
- Probeer zo snel mogelijk een keuze te maken (voor contact met de bal!).
- Keuze aanname of direct spelen.
- Coach de spelers zo vroegtijdig mogelijk.
- Passeer de tegenstander enkel met de bedoeling om de bal vrij te maken.

Wedstrijdfase:

8:8 (afhankelijk van het aantal spelers)

Vrij spel - Bij een corner aanvallend wordt er terug opgestart van bij de eigen keeper.

Training 6

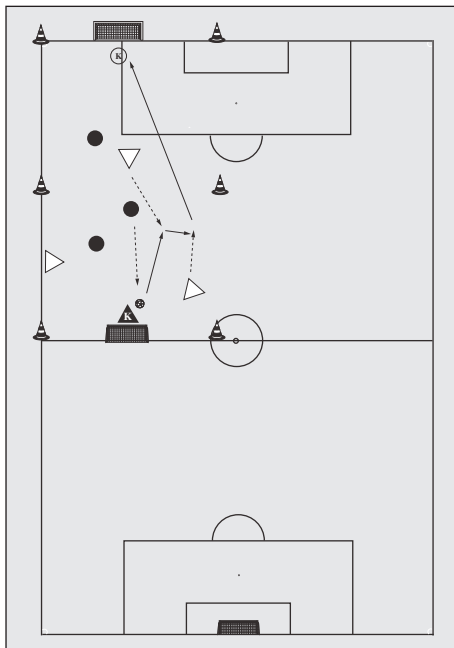
Ontwikkelingsdoel van de training

In training 6 worden de weerstanden in de vormen verder opgebouwd. De training wordt beëindigd met de traditionele wedstrijdvorm.

Ontdekfase:	positiespel 5 : 3/4
Trainingsfase:	linietraining met 2 linies 6 + K : 5/6
Wedstrijdfase:	wedstrijdvorm 8 : 8 (afhankelijk van aantal spelers)

Uitwerking training

Ontdekfase: positiespel 5 : 3/4



Organisatie

Het vijftal (waarvan 2 keepers) probeert balbezit te houden

Het drie/viertal probeert de bal te onderscheppen en te scoren in het grote doel

Coachprikkeles

- Het gaat om de diepte (van keeper naar keeper)
- In één keer spelen of aanname - spelen
- Neem de bal in de goede richting aan
- Zorg dat de bal altijd speelklaar is. (niet onder het lichaam)

Centrale speler

- Probeer de bal bij de keeper op te vragen als hij onder druk komt.

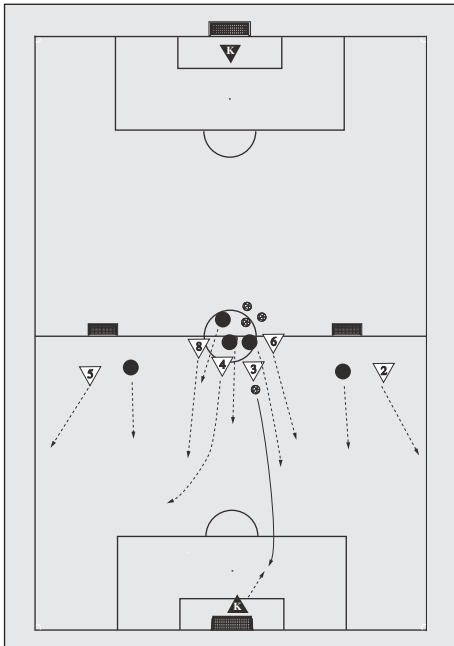
Buitenste spelers

- Zorg dat de bal bij de aanname in de juiste richting ligt

Winmoment:

Als de verdedigers 2x gescoord hebben wordt er gewisseld

Trainingsfase: linietraining met 2 linies 6 + K : 5/6



Organisatie

We starten de training vanuit 2 praktijksituaties:

- Vanuit een voorzet
- Vanuit een terugspeelbal

We starten deze situaties opnieuw op als:

- De bal in corner gaat
- Er wordt gescoord

Coachprikkel

Na de voorzet

- We proberen de diepste speler aan te spelen
- We proberen balverlies te vermijden

Na de terugspeelbal

Tips voor de spelers:

- Speel de keeper zo snel mogelijk aan.
- Speel de keeper zo makkelijk mogelijk aan (probeer stuitende ballen te vermijden).
- Hou rekening met de kwaliteit van het speelbeen van de keeper.
- Zorg dat je na het inspelen direct terug aanspeelbaar bent.
- Coach de keeper bij het inspelen.
- Pas je balsnelheid aan! Elke situatie vraagt een andere soort inspelbal.
- Zorg dat de keeper de bal direct kan verwerken.

Tips voor de keeper:

- Probeer risicoloos te spelen.
- Probeer zo snel mogelijk een keuze te maken (voor contact met de bal!).
- Keuze aanname of direct spelen.
- Coach de spelers zo vroegtijdig mogelijk.
- Passeer de tegenstander enkel met de bedoeling om de bal vrij te maken.

Wedstrijdfase:

8 : 8 (afhankelijk van het aantal spelers)

Vrij spel

Evaluatie

Het trainen van een spelbedoeling

Is het leuk voor de spelers?

Er is voldoende variatie in de vormen (wedstrijdvormen – afwerken op doel)

Is het ontwikkelingsdoel binnen de spelbedoeling bereikt?

De wedstrijd geeft aan dat de spelers beïnvloed zijn. De keeper en de verdedigers slagen erin om op te bouwen van achteruit. De spelers hebben een duidelijke ontwikkeling doorgemaakt. De verschillende onderdelen van het ontwikkelingsdoel hebben duidelijk progressie gemaakt:

- De opbouw van de keeper naar de verdedigers
- De opbouw van de verdedigers naar de middenvelders
- De terugspeelbal

Is het aantal oefenvormen in de trainingen beperkt?

In elke training zijn er maximaal 3 vormen opgenomen.

Is het aantal oefenvormen in de module beperkt?

In totaal zijn er 5 oefenvormen in de module verwerkt. Alle andere vormen zijn afgeleid van deze hoofdvormen.

Is er een goede verhouding tussen de wedstrijdechte en niet-wedstrijdechte vormen?

De wedstrijdechte oefenvormen overheersen. De niet-wedstrijdechte vormen zoals de pass- en trapvormen met afwerken zijn meer ondersteunend.

Is er sprake van een procesmatige opbouw over een bepaalde periode?

Er zijn 6 trainingen uitgewerkt over een periode van 5 weken. De weerstanden in de vormen worden langzamerhand opgebouwd.

Zijn er voldoende herhalingen voor de spelers?

Alle spelers komen in elke vorm voldoende aan bod.

Is er sprake van een leeftijdeigen karakter?

De vormen die gebruikt worden in dit praktijkvoorbeeld zijn afgestemd op de leeftijdsgroep. De inhoud is aangepast aan de leeftijd van de spelers

Zijn de vormen aangepast aan het niveau?

De vormen zijn toepasbaar op regionaal niveau. Indien de moeilijkheidsgraad te hoog ligt, kan de trainer ze makkelijk aanpassen.

Is er voldoende bewegingsvrijheid voor de spelers?

Er zijn voldoende vrije momenten ingelast.

Het trainen van een voetbalprobleem

DE LEEFTIJDGROEP 14 TOT 18 JAAR

De spelers

De opbouw krijgt meer en meer volwassen karakteristieken. De variatiemogelijkheden van de spelers zijn groter. Bijvoorbeeld het overslaan van een linie of het veranderen van speelkant achterin verloopt makkelijker. Het grotere loopvermogen van de spelers en de toenemende duelkracht zorgen ervoor dat bij de opbouw andere weerstanden gaan spelen. De tegenpartij gaat soms heel gericht de korte opbouw verstoren en dat maakt het zoeken naar andere oplossingen noodzakelijk. De spelers moeten in staat zijn de eigen mogelijkheden in de opbouw af te stemmen op de sterkte/zwakte analyse van het eigen team en de tegenstander en de wedstrijdomstandigheden.

B-jeugd: B spelers gaan soms te resoluut om met de training en de wedstrijd.

Het aspect overzicht en rust in de opbouw kan een bepalende rol spelen in deze leeftijdsgroep.

A-jeugd: Vanaf de A-jeugd is het spel meer berekend en krijgt de opbouw een meer volwassen gezicht.

De training

In de eerste fase behoren kleinere vormen (positietraining) en pass- en trapvormen tot de mogelijkheden. Toch zullen vormen met 2 linies de voorkeur genieten. Ook vormen met 3 linies zijn in deze leeftijdsgroep ideaal voor het verder perfectioneren van 11 : 11. Op het einde van de training worden er in de wedstrijdvormen 8 : 8 / 11 : 11 opdrachten of winmomenten aangeboden met een specifieke opbouwpraktijk. Deze leeftijdsgroep kan geconfronteerd worden met wedstrijddecideerde situaties (verschillende veldbezettingen bij de tegenpartij) en uiteenlopende speelwijzes (hoge druk, een afwachterende tegenstander)

B-jeugd: Het trainen van de opbouw krijgt een strakke verpakking. De spelers moeten langzamerhand in staat zijn om de opbouw zo risicoloos mogelijk te laten verlopen, in combinatie met de eigenheid van de

De keuzes die de spelers in de opbouw maken moeten in deze leeftijdsgroep langzamerhand een bijdrage leveren tot het wedstrijdresultaat

speler. Het trainen binnen de taken en functies wordt een vast onderdeel binnen het trainen van de opbouw.

A-jeugd: De A speler moet in staat zijn om zich helemaal te geven op de training. Daarbij benadert het trainingsniveau het wedstrijdniveau. Het trainen van de opbouw staat helemaal in het teken van het winnen van de wedstrijd. De trainer doet daarbij geen afbreuk aan de opbouwfilosofie.

De trainer

Ook in een fase waarin het belang van het winnen van de wedstrijd belangrijker wordt, moet de coach de opleidingsfilosofie blijven vasthouden.

B-jeugd: De inzichtelijke capaciteiten van de spelers stellen de coach in staat om de spelers te confronteren met de verschillende keuzemogelijkheden binnen de opbouw. De coach "corrigeert" de spelers en laat ze vervolgens zelf aan de slag.

A-jeugd: In de laatste fase van de opleiding kiest de coach voor een volwassen benadering. De spelers krijgen heel gerichte opdrachten opgelegd. De benadering van de coach is heel erg op winnen gericht. De prestatiedruk komt overeen met het volwassenenvoetbal.

De wedstrijd

B-jeugd: De wedstrijden bij B spelers zijn er vaak heel geladen. De loopacties die de spelers in de opbouw maken zijn niet altijd rendementvol. Er wordt teveel gelopen met te weinig effectiviteit. De spelers dienen om te gaan met de verschillende fases in de wedstrijd en hoe ze deze in hun voordeel kunnen ombuigen. Zo zal een tegenstander die pressing speelt, dit geen gehele wedstrijd volhouden en komt er toch een moment dat de korte opbouw makkelijker wordt. Deze leermomenten zijn typisch voor deze leeftijdsgroep.

A-jeugd: Het onstuimige van de B spelers uit de wedstrijd is weg. Ze zijn in staat om beter te doseren en juiste beslissingen te nemen. Het zal in deze leeftijdsgroep soms makkelijker zijn om tot een opbouw via de verdedigers te komen.

Confronteer de spelers met verschillende formaties bij de tegenpartij !

Doel

De opbouwmodule tussen 14 en 18 jaar

Doel:

- het perfectioneren van de speelwijze 11 : 11
- Leren omgaan met de speelwijze van de tegenstander 'collectieve ontwikkeling ten aanzien van
- sterkte/zwakte eigen team en tegenstander'
- eigen positie – linie – totale team

Vormen Ontdekfase

Pass- en trapvormen

Positietraining

2 : 1 =>
2 : 2 =>
3 : 2 =>
3 : 2 =>
3 : 3 =>
4 : 2 =>
4 : 3 =>
4 : 4 =>
5 : 4 =>

Linietraining 2 linies

6 : 4 =>
6 : 5 =>
6 : 6 =>
7 : 5 =>
7 : 6 =>
7 : 7 =>
8 : 7 =>

Linietraining 3 linies

8 : 6 =>
8 : 7 =>
8 : 8 =>
9 : 6 =>
9 : 7 =>
9 : 8 =>
9 : 9 =>
10 : 8 =>
10 : 9 =>
10 : 10 =>
11 : 10 =>

Trainingsfase

Linietraining 2 linies

6 : 4 =>
6 : 5 =>
6 : 6 =>
7 : 5 =>
7 : 6 =>
7 : 7 =>
8 : 7 =>

Linietraining 3 linies

8 : 6 =>
8 : 7 =>
8 : 8 =>
9 : 6 =>
9 : 7 =>
9 : 8 =>
9 : 9 =>
10 : 8 =>
10 : 9 =>
10 : 10 =>
11 : 10 =>

Wedstrijdfase`

wedstrijdvorm 8 : 8 tot 11 : 11 (afhankelijk van het aantal spelers)

Praktijkvoorbeeld:

Het trainen van een voetbalprobleem

Vanaf de oudere jeugd spreken we meer over ‘het trainen van een voetbalprobleem’: de spelers hebben een aantal jaren 11 : 11 achter de rug en hebben een speelwijzefundament opgebouwd.

Dit stelt de coach in staat om nog meer vanuit de wedstrijd te werken. De spelers kennen de bedoelingen van de opbouw, de trainer kan meer in detail treden.

Indien blijkt dat de spelers in deze leeftijdsgroep weinig of geen speelwijzefundament hebben, kan de coach zich meer richten op ‘het aanleren van de spelbedoeling’ (zie voorbeeld 10 – 14 jaar).

Het trainen van een voetbalprobleem

Voor het trainen van een voetbalprobleem doorlopen we volgende stappen:

Eerst bepalen we:

De beginsituatie

- De leeftijdsgroep
- Het niveau
- Aantal trainingssessies per week
- Het instapniveau van de spelers
- Het voetbalprobleem wie - wat - waar - wanneer?
- Het ontwikkelingsdoel Wat willen we bereiken?

Daarna werken we volgende stappen uit:

1. Voor welke spelsysteem kiezen we?
2. Welke module kiezen we?
3. Over welke spelers gaat het?
4. Op welk speelveldgedeelte en in welke richting?
5. Welke vormen kiezen we?
6. Hoe vertalen we het leeftijdseigen aspect?
7. Hoe maken we de planning op?
8. Hoe werken we de training uit?

We bepalen:

De beginsituatie

Leeftijdsgroep: 16 jarigen

Niveau: amateurniveau

Aantal trainingssessies per week: 2

Instapniveau van de spelers: De spelers kennen de bedoelingen van de opbouw.

Voetbalprobleem

We worden geconfronteerd met een verdedigend ingestelde tegenstander.

Ze spelen goed in blok om en rond de middencirkel en loeren voortdurend op de counter. De eigen spelers laten zich te snel verleiden tot een dieptebal, er wordt te veel balverlies geleden.

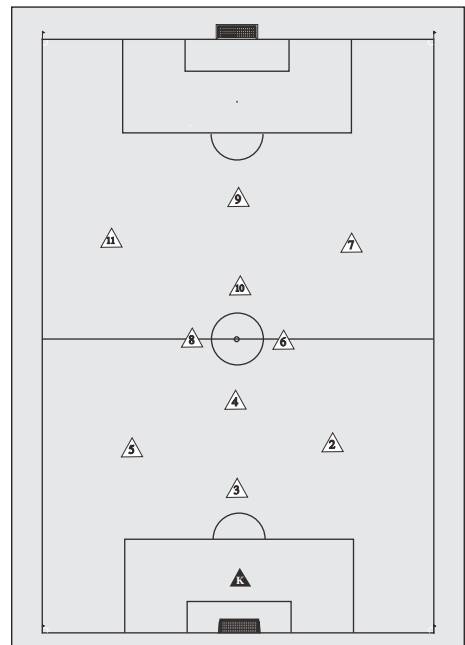
Vooral het inspelen van de aanvallers loopt regelmatig fout.

Ontwikkelingsdoel

De opbouw van de verdedigers naar de aanvallers.

1. Voor welk spelsysteem kiezen we?

De spelers zijn vertrouwd met 1 : 3 : 4 : 3

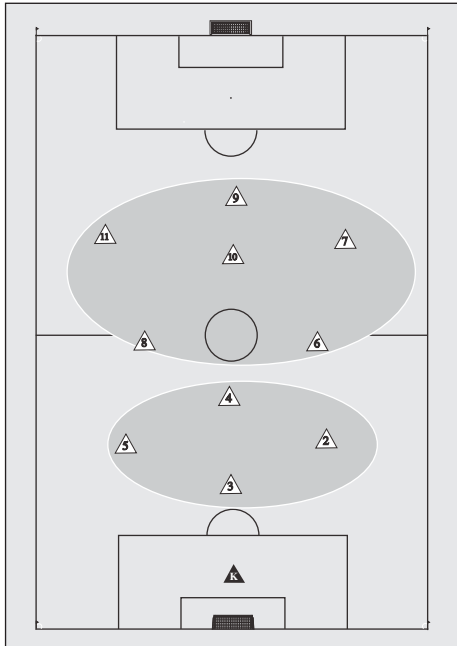


2. Welke module kiezen we?

Het gaat hier om de opbouwmodule

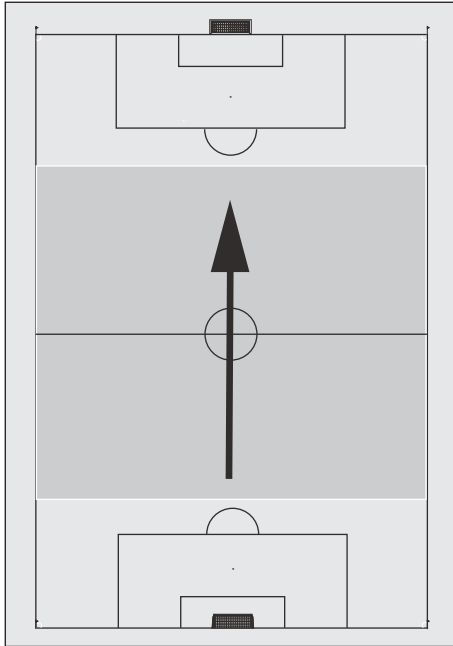
3. Over welke spelers gaat het?

Het gaat vooral om de keeper en de verdedigers in relatie met de middenvelders en de aanvallers.



4. Op welk speelveldgedeelte en in welke richting?

Eigen helft en een stuk op de helft van de tegenpartij
We spelen vanuit het vaste doel richting middenveld.



5. Welke vormen kiezen we?

In de leeftijdsgroep 14 – 18 jaar zijn volgende vormen van toepassing:

- pass- en trapvormen
- positietraining (van 2 : 1 tot 5 : 5)
- linietraining met 2 linies (van 5 : 5 tot 8 : 8)
- linietraining met 3 linies (van 8 : 7 tot 11 : 11)

Voor het trainen van dit voetbalprobleem komen vooral wedstrijddechte vormen van pas.

6. Hoe vertalen we het leeftijdseigen aspect?

In de oudste leeftijdsgroep gaat het om het specialiseren van de vaardigheden binnen de eigen positie. De positie die de spelers innemen in de training stemt zo goed mogelijk overeen met de sterkste positie van de speler.

7. Hoe maken we de planning op?

Ook deze planning is voor eigen interpretatie vatbaar.

Zaterdag - wedstrijd

In de wedstrijd wordt de coach geconfronteerd met het volgende voetbalprobleem:

We worden geconfronteerd met een verdedigend ingestelde tegenstander. Ze spelen goed in blok om en rond de middencirkel en loeren voortdurend op de counter. De eigen spelers laten zich te snel verleiden tot een dieptebal, er wordt teveel balverlies geleden. Vooral het inspelen van de aanvallers loopt regelmatig fout.

Dinsdag	training	speelwijzettraining	de opbouwmodule	training 1
Donderdag	training	speelwijzettraining	de opbouwmodule	training 2
Zaterdag	wedstrijd	In de wedstrijd is er al iets meer rust in de opbouw. Toch vervallen de spelers in de 2de helft in hun oude gewoontes: de bal wordt onder druk te snel diep gespeeld.		
Dinsdag	training	speelwijzettraining	de opbouwmodule	training 3
Donderdag	training	positiespel en wedstrijdvorm		
Zaterdag	wedstrijd			
Dinsdag	training	afwerkvorm en wedstrijdvorm		
Donderdag	training	speelwijzettraining	de opbouwmodule	training 4
Zaterdag	wedstrijd	De opbouw van achteruit is terug op niveau		

8. Hoe werken we de training uit?

We hebben 4 fictieve trainingen uitgewerkt.

De ontwikkelingsdoelen van de trainingen:

In **training 1** starten we met een pass- en trapvorm waarbij het snel handelen voor het spelen van de dieptebal centraal staat. In de trainingsfase doen we een positieospel 6 : 3 met 3 teams, waarbij de spelers leren 'rustig' te blijven bij balbezit. We eindigen de training met een wedstrijdvorm.

In **training 2** gaan we verder met de pass- en trapvorm.

Vervolgens kiezen we voor een vorm met 2 linies. We proberen de technische accenten uit de pass- en trapvorm en de tactische tips van het positieospel van de vorige training te vertalen. Het gaat er vooral om, geduldig te zijn en de bal niet te snel diep te trappen. We eindigen de training met een wedstrijdvorm. Het ene team speelt verdedigend, het andere team probeert tot een efficiënte opbouw te komen.

Training 3: In de wedstrijd is er al iets meer rust in de opbouw. Toch hervallen de spelers in de 2de helft in hun oude gewoontes: de bal wordt onder druk te snel diep gespeeld. We starten de training met het positieospel 6 : 3 met 3 teams. Om de druk te verhogen hebben we de ruimte verkleind. In de trainingsfase gaan we over tot een vorm met 2 linies. Ook hier zijn de weerstanden licht verhoogd: de spelers kunnen maar scoren in 3 doeltjes in plaats van 4. We eindigen met een vrije wedstrijdvorm.

Training 4: In de eerste fase creëren we een positieospel waar de weerstanden hoger liggen. Ook hier staat het belang van 'het juiste moment' voorop. In de tweede fase gaan we over tot een vorm met 2 linies. Nu kunnen de spelers scoren in 2 doeltjes in plaats van 3. We eindigen met een wedstrijdvorm 11 : 11. Het ene team kiest positie op de eigen helft, het andere team probeert tot een goede opbouw te komen.

In de wedstrijd constateren we dat de opbouw opnieuw vlot verloopt.

Training 1

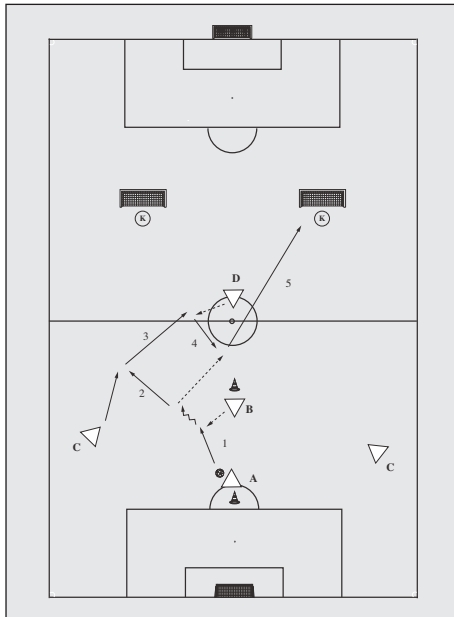
Ontwikkelingsdoel van de training

In training 1 starten we met een pass- en trapvorm waarbij het snel handelen voor het spelen van de dieptebal centraal staat. In de trainingsfase doen we een positiespel 6 : 3 met 3 teams, waarbij de spelers leren 'rustig' te blijven bij balbezit. We eindigen de training met een wedstrijdvorm.

- Ontdekfase:** pass- en trapvorm
Trainingsfase: positiespel 6 : 3 met 3 teams
Wedstrijdfase: wedstrijdvorm 8 : 8 (afhankelijk van aantal spelers)

Uitwerking training

Ontdekfase: pass- en trapvorm



Organisatie

- De centrale verdediger speelt de bal in op de verdedigende middenvelder (1)
- De verdedigende middenvelder draait door en opent op de linkerverdediger (2)
- De linkerverdediger opent in één keer op de diepe spits (3)
- De diepe spits laat de bal vallen op de inkomende verdedigende middenvelder (4)
- De middenvelder opent in het rechterdoel

Vervolgens starten we aan de andere kant. Doorschuiven = A naar B, B naar C, C naar D, D naar A of vaste posities (enkele kleine wissels)

Coachprikkeles

De bedoeling van deze vorm is om de efficiëntie van het passen en trappen te verhogen, vooral de snelheid van uitvoering is van groot belang.

Speler A

- Speel de verdedigende middenvelder zo makkelijk mogelijk in
- Speel de bal strak in
- Coach de speler vóór je

Speler B

- Draai snel door
- Speel de linkerverdediger in de ruimte vóór hem aan, hierdoor heeft hij tijd om de bal in één keer diep te spelen
- Speel deze bal niet te hard
- Kom onder de bal
- Speel de bal in één keer in het doel

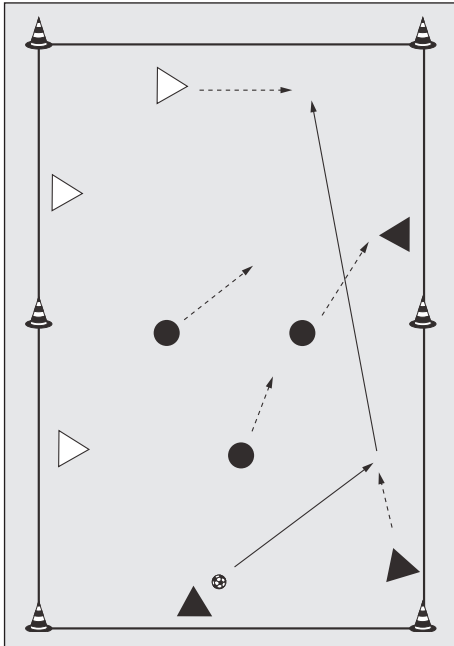
Speler C

- Loop de ruimte niet dicht
- Kijk uit de ruimte (waar is de spits?)
- Speel hem strak aan

Speler D

- Leg de bal goed af
- Zorg dat de bal direct speelklaar is
- Zorg dat je kaats niet bereikbaar is voor je eigen verdediger

Trainingsfase: 6 : 3 met 3 teams



Organisatie:

We spelen 6 : 3 met 3 teams. Het team dat de bal buitenspeelt of balverlies lijdt, komt in het midden. Er wordt direct omgeschakeld.

- Vrij spel
- Max 2 keer raken

Coachprikkel

- Blijf rustig aan de bal.
- Verdedigers kort bij = dieptebal zoeken
- Verdedigers ver af = bal rondspelen

Winmoment

De coach kijkt om de 30 seconden welk team er in het midden staat. Wie 5x verdediger is, verliest de partij.

Wedstrijdfase:

8 : 8 (afhankelijk van het aantal spelers)
Vrij spel

Training 2

Ontwikkelingsdoel van de training

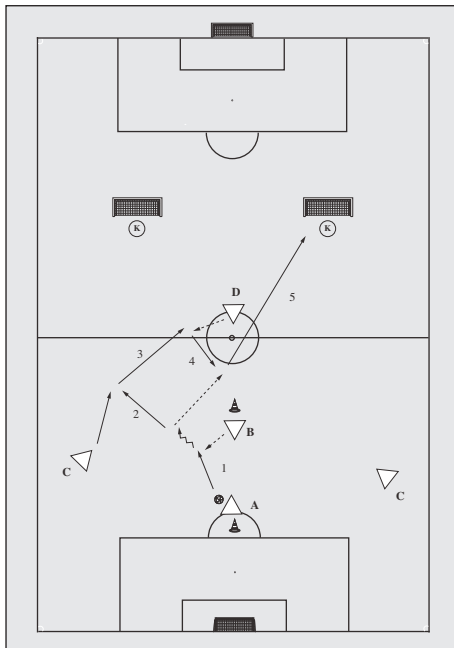
In training 2 gaan we verder met de pass- en trapvorm.

Vervolgens kiezen we voor een vorm met 2 linies. We proberen de technische accenten uit de pass- en trapvorm en de tactische tips van het positieospel van de vorige training te vertalen. Het gaat er vooral om, om geduldig te zijn en de bal niet te snel diep te trappen. We eindigen de training met een wedstrijdvorm. Het ene team speelt verdedigend, het andere probeert tot een efficiënte opbouw te komen.

Ontdekfase:	pass- en trapvorm
Trainingsfase:	linietraining met 2 linies (8 + K : 6)
Wedstrijdfase:	wedstrijdvorm 11 : 11 (tegen een jonger of ouder team)

Uitwerking training

Ontdekfase: pass- en trapvorm



Organisatie

- De centrale verdediger speelt de bal in op de verdedigende middenvelder (1)
- De verdedigende middenvelder draait door en opent op de linkerverdediger (2)
- De linkerverdediger opent in één keer op de diepe spits (3)
- De diepe spits laat de bal vallen op de inkomende verdedigende middenvelder (4)
- De middenvelder opent in het rechterdoel

Vervolgens starten we aan de andere kant.

Doorschuiven = A naar B, B naar C, C naar D, D naar A of vaste posities (enkele kleine wissels)

Coachprikkeles

- De bedoeling van deze vorm is om de efficiëntie van het passen en trappen te verhogen, vooral de snelheid van uitvoering is van groot belang.

Speler A

- Speel de verdedigende middenvelder zo makkelijk mogelijk in
- Speel de bal strak in
- Coach de speler vóór je

Speler B

- Draai snel door
- Speel de linkerverdediger in de ruimte vóór hem aan, hierdoor heeft hij tijd om de bal in één keer diep te spelen
- Speel deze bal niet te hard
- Kom onder de bal
- Speel de bal in één keer in het doel

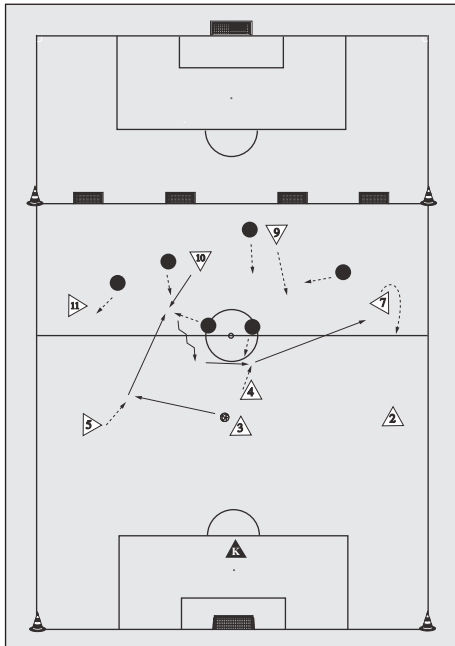
Speler C

- Loop de ruimte niet dicht
- Kijk uit de ruimte (waar is de spits?)
- Speel hem strak aan

Speler D

- Leg de bal goed af
- Zorg dat de bal direct speelklaar is
- Zorg dat je kaats niet bereikbaar is voor je eigen verdediger

Trainingsfase: linietraining met 2 linies (8 + K : 6)



Organisatie

Het achttal probeert tot scoren te komen in één van de 4 doeltjes. Het zestal speelt defensief en blijven goed in blok. Ze wachten op een foutje van de tegenstander om de tegenaanval in te zetten

Coachprikkel

- De acht aanvallers
- Hou het veld groot en breed
 - Blijf geduldig – geen onnodig balverlies
 - Lok de tegenstander uit zijn organisatie
 - Speel de bal rond – zoek het geschikte moment om de bal diep te spelen
 - Hou balverlies in het achterhoofd

Wedstrijdfase:

- 11 : 11 (tegen een jonger of ouder team)
- De tegenstander kiest positie om en rond de cirkel en loert op de counter.
 - Het eigen team probeert de rust te behouden in de opbouw

Training 3

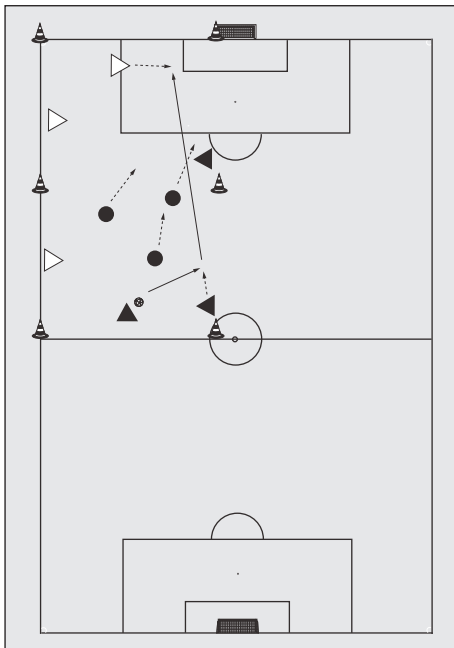
Ontwikkelingsdoel van de training

Training 3: In de wedstrijd is er al iets meer rust in de opbouw. Toch vervallen de spelers in de tweede helft in hun oude gewoontes: de bal wordt onder druk te snel diep gespeeld. We starten de training met het positieospel 6 : 3 met 3 teams. Om de druk te verhogen hebben we de ruimte verkleind. In de trainingsfase gaan we over tot een vorm met 2 linies. Ook hier zijn de weerstanden licht verhoogd: de spelers kunnen maar scoren in 3 doeltjes in plaats van 4. We eindigen met een vrije wedstrijdvorm

Ontdekfase:	6 : 3 met 3 teams
Trainingsfase:	linietraining met 2 linies (8 + K : 6)
Wedstrijdfase:	wedstrijdvorm 8 : 8 (afhankelijk van aantal spelers)

Uitwerking training

Ontdekfase: 6 : 3 met 3 teams



Organisatie:

We spelen 6 : 3 met 3 teams. Het team dat de bal buitenspeelt of balverlies lijdt, komt in het midden. Er wordt direct omgeschakeld.

- Vrij spel
- Max 2 keer raken

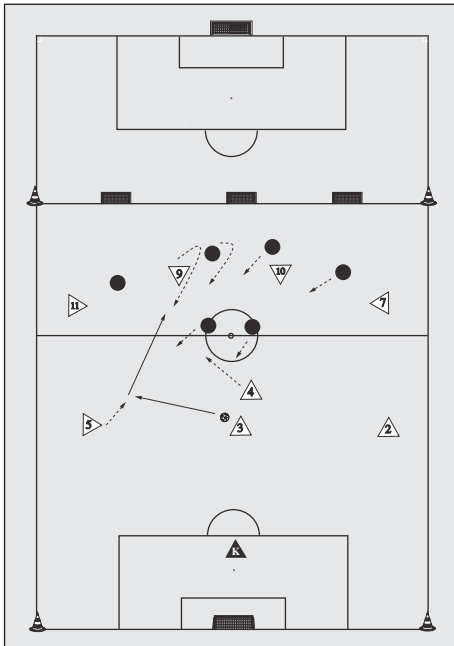
Coachprikkel

- Blijf rustig aan de bal.
- Verdedigers kort bij = dieptebal zoeken
- Verdedigers ver af = bal rondspelen

Winmoment

De coach kijkt om de 30 seconden welk team er in het midden staat. Wie 5x verdediger is, verliest de partij.

Trainingsfase: linietraining met 2 linies (8 + K : 6)



Organisatie

Het achttal probeert tot scoren te komen in één van de 3 doeltjes.

Het zestal speelt defensief en blijft goed in blok. Ze wachten op een foutje van de tegenstander om de tegenaanval in te zetten.

Coachprikkel

De acht aanvallers

- Hou het veld groot en breed
- Blijf geduldig – geen onnodig balverlies
- Lok de tegenstander uit zijn organisatie
- Speel de bal rond – zoek het geschikte moment om de bal diep te spelen
- Hou balverlies in het achterhoofd

Wedstrijdfase:

8 : 8 (afhankelijk van het aantal spelers)

Vrij spel - bij een corner aanvallend wordt er terug opgestart vanaf de eigen keeper

Training 4

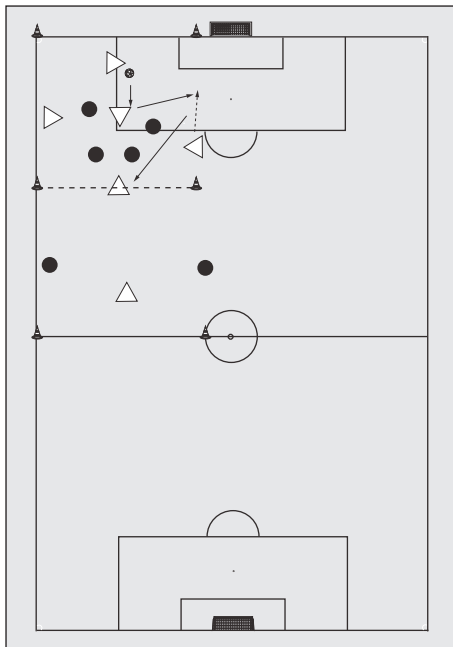
Ontwikkelingsdoel van de training

In de eerste fase creëren we een positie spel waar de weerstanden hoger liggen. Ook hier staat het belang van ‘het juiste moment’ voorop. In de tweede fase gaan we over tot een vorm met 2 linies. Nu kunnen de spelers scoren in 2 doeltjes in plaats van 3. We eindigen met een wedstrijdvorm 11 : 11. Het ene team kiest positie op de eigen helft, het andere team probeert tot een goede opbouw te komen.

Ontdekfase:	5 : 4 met 2 vakken
Trainingsfase:	linietraining met 2 linies (8 + K : 6)
Wedstrijdfase:	wedstrijdvorm 11 : 11 (tegen een jonger of ouder team)

Uitwerking training

Ontdekfase: 5 : 4 met 2 vakken



Organisatie

Het vijftal probeert de bal in het vak te houden. Het viertal probeert de bal te onderscheppen en deze naar één van de teammaats in het andere vak te spelen. Daarbij moeten ze rekening houden met de positie van de verdediger.

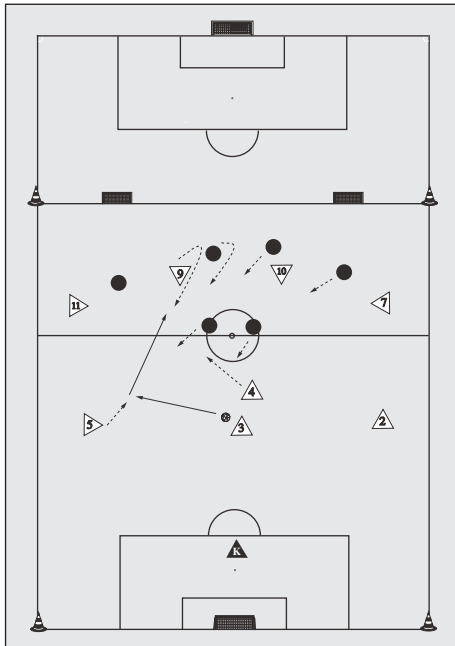
Vervolgens creëren we de dezelfde situatie in het andere vak.

- Zorg dat het vak groot genoeg is.

Coachprikkel

- Probeer rust en overzicht te houden aan de bal
- Kijk wat de positie van de verdediger is
- Verdedigers kort bij = bal diep spelen
- Verdedigers ver af = bal rondspelen

Trainingsfase: linietraining met 2 linies (8 + K : 6)



Organisatie

Het achttal probeert tot scoren te komen in één van de 2 doeltjes. Het zestal speelt defensief en blijft goed in blok. Ze wachten op een foutje van de tegenstander om de tegenaanval in te zetten

Coachprikkel

- De acht aanvallers
- Hou het veld groot en breed
 - Blijf geduldig – geen onnodig balverlies
 - Lok de tegenstander uit zijn organisatie
 - Speel de bal rond – zoek het geschikte moment om de bal diep te spelen
 - Hou balverlies in het achterhoofd

Wedstrijdfase:

11 : 11 (tegen een jonger of ouder team)

Opdracht:

De tegenpartij speelt verdedigend en loert op een fout van het eigen team.

Evaluatie

Het trainen van een voetbalprobleem

Is het leuk voor de spelers?

Er is voldoende variatie in de vormen.

Is het voetbalprobleem beïnvloed?

In de wedstrijd constateren we een duidelijke vooruitgang.

De spelers zijn duidelijk beïnvloed:

- De opbouw van de verdedigers naar de aanvallers

Is het aantal oefenvormen in de trainingen beperkt?

In elke training zijn er maximaal 3 vormen opgenomen.

Is het aantal oefenvormen in de module beperkt?

In totaal zijn er 5 oefenvormen in de module verwerkt. Alle andere vormen zijn afgeleid van deze hoofdvormen.

Is er een goede verhouding tussen de wedstrijdechte en niet-wedstrijdechte vormen?

We werken in deze uitwerking alleen met wedstrijdechte vormen. Deze keuze is bepaald door het voetbalprobleem.

Is er sprake van een procesmatige opbouw over een bepaalde periode?

Er zijn 4 trainingen uitgewerkt over een periode van 2 weken. De weerstanden in de vormen worden langzamerhand opgebouwd.

Zijn er voldoende herhalingen voor de spelers?

De spelers krijgen voldoende herhalingen voorgeschoteld.

Is er sprake van een leeftijdseigen karakter?

De vormen die gebruikt worden in dit praktijkvoorbeeld zijn afgestemd op de leeftijdsgroep. De inhoud is aangepast aan de leeftijd van de spelers

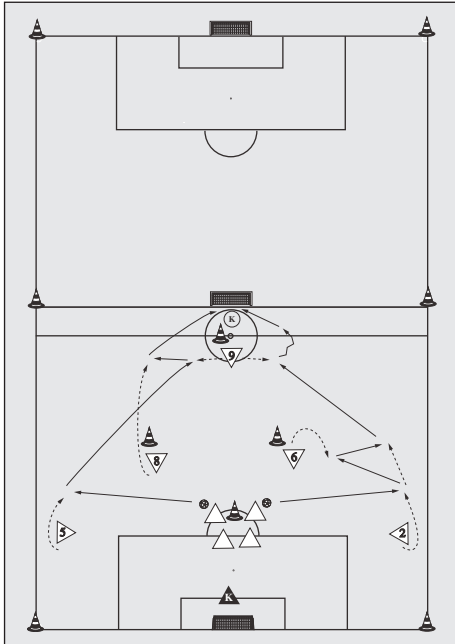
Zijn de vormen aangepast aan het niveau?

De vormen zijn toepasbaar op regionaal niveau. Indien de moeilijkheidsgraad te hoog ligt, kan de trainer ze makkelijk aanpassen.

Is er voldoende bewegingsvrijheid voor de spelers?

Er zijn voldoende vrije momenten ingelast

Oefenvormen

Pass- en trapvorm**Ontwikkelingsdoel:**

de opbouw via de linker- en rechterverdediger

Organisatie:

A) (zie tekening)

- De centrale verdediger (3) opent op de rechterverdediger (2)
- De rechterverdediger (2) speelt de rechtermiddenvelder (6) in
- De rechter middenvelder kaatst terug
- De rechterverdediger (2) opent op de spits (9)
- De spits (9) draait door en werkt af

B) (zie tekening) idem, maar nu slaat de linker-
verdediger (5) de middenvelder over en kaatst de
spits (9) op de bijsluitende linkermiddenvelder (8)
C)

- De rechtermiddenvelder (6) wordt ingespeeld en draait door.
- Hij speelt de spits (9) in
- De spits (9) draait door of kaatst op de rechtermiddenvelder (6)
- D) Eigen keuze spelers (onderling coachen)

Coachprikkel:

De centrale verdediger (3)

- Speel 2 en 5 in de ruimte vóór hen in.

De linker- en rechterverdediger (5 en 2)

- Sta opengedraaid
- Kijk diep
- Strakke bal
- Coach de middenvelder/spits

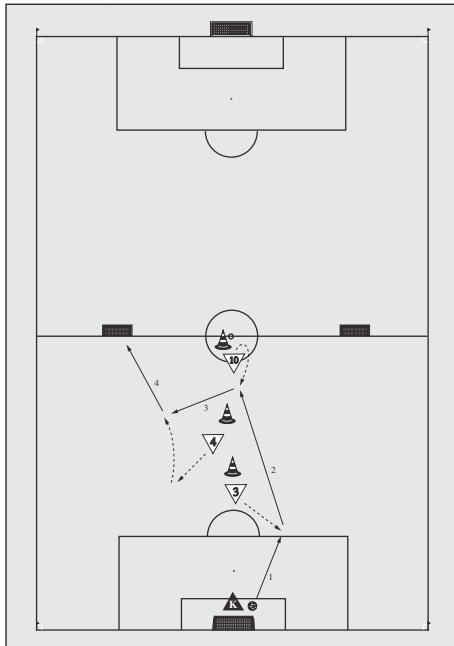
De linker- en rechtermiddenvelder (8 en 6)

- Schuin uit de dekking komen
- Opengedraaid staan

De spits (9)

- Niet te snel naar de bal toe
- Zorg dat de kaats makkelijk te verwerken is.

Pass- en trapvorm



Je kunt werken met vaste drietallen die na elke beurt een post opschuiven

Ontwikkelingsdoel:

het aanspelen van de centrale verdediger en de opbouw door het centrum

Organisatie :

- De keeper speelt de centrale verdediger aan
- De centrale verdediger (3) draait door en speelt de afhakende schaduwspits (10) in
- De schaduwspits (10) legt de bal af op de verdedigende middenvelder (4)
- De verdedigende middenvelder (4) scoort in het kleine doeltje

De centrale verdediger biedt zich afwisselend links en rechts aan. (Links en rechts uitvoeren)

Winmoment:

Er moet in 1 keer gescoord worden in de kleine doeltjes. 20 ballen = 15 doelpunten!

Coachprikkel :

De keeper

- Speel de verdediger zo makkelijk mogelijk aan
- Coach de verdediger

De centrale verdediger (3)

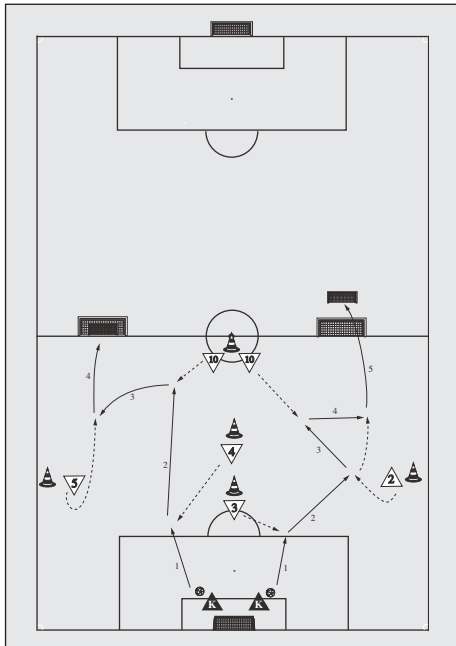
- Draai door
- Aanname met de buitenste voet
- Kijk uit de ruimte

De verdedigende middenvelder (4)

- Op juiste moment diep
- Kijk uit de ruimte

De schaduwspits (10)

- Leg de bal af met de buitenste voet
- Zorg dat er gescoord kan worden

Pass- en trapvorm**Ontwikkelingsdoel:**

de opbouw via de centrale verdedigers

Organisatie :

We vertrekken tegelijkertijd links en rechts.

De twee keepers spelen elk een centrale speler (3 of 4) in.

Mogelijkheid A:

- De keeper speelt de centrale verdediger (3) in
- De centrale verdediger (3) opent op de rechterverdediger (2)
- De rechterverdediger (2) doet een eentwee-combinatie met de schaduwspits (10)
- De rechterverdediger (2) probeert met een stiftbal over het grote doel, in het handbaldoel te scoren

Mogelijkheid B:

- De keeper speelt de verdedigende verdediger (4) in
- De centrale verdediger opent door het centrum en opent op de schaduwspits (10)
- De schaduwspits (10) legt de bal af op de opkomende linkerverdediger (5)
- De linkerverdediger (5) opent met een strakke bal in het kleine doeltje

Mogelijkheid C:

- eigen keuze

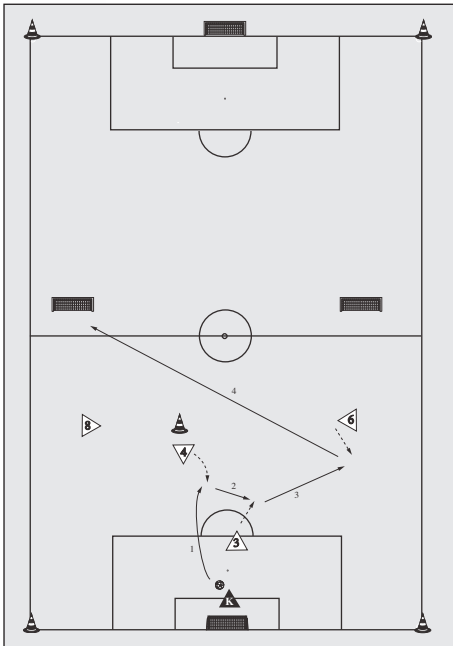
Winmoment:

20 pogingen –hoeveel moet er gescoord worden?

Coaching:

- Zie vorige pass- en trapvormen

Pass- en trapvorm



Men kan een leeg doel in de balbaan plaatsen. Dit doel simuleert de tegenstanders.

Ontwikkelingsdoel:

De opbouw van de centrale spelers naar de middenvelders en het openen naar de flank

Organisatie :

- De keeper speelt de verdedigende middenvelder (4) aan
- Deze legt de bal af op de inkomende centrale verdediger (3)
- De centrale verdediger opent op de rechtermiddenvelder (6)
- De rechtermiddenvelder (6) draait door bij de aanname en trapt een strakke bal overhoeks in het lege grote doel

De verdedigende middenvelder (4) biedt zich afwisselend links en rechts aan (links en rechts uitvoeren).

Coachprikkel :

De keeper

- Afstand (rollen of gooien)
- Coach de verdedigende middenvelder

De verdedigende middenvelder (4)

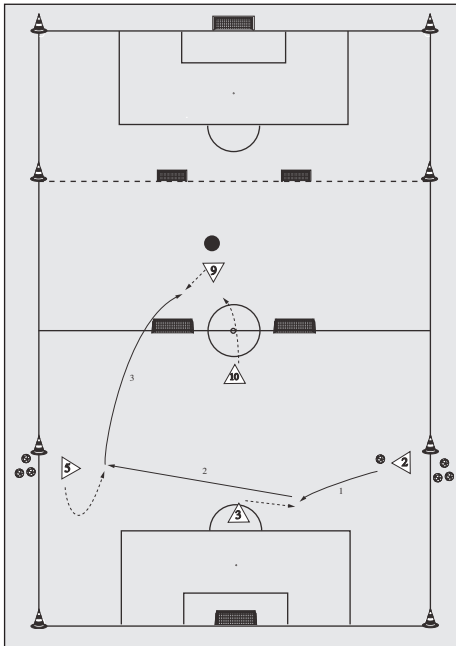
- Leg de bal zo makkelijk mogelijk af
- Leg de bal af met de buitenste voet

De centrale verdediger (3)

- Niet te snel naar de bal
- Kijk uit de ruimte
- Speel de bal strak en efficiënt in
- Coach de middenvelder

De rechter- en linkermiddenvelder (6 en 8)

- Kijk over de schouder
- Snel doordraaien
- Één aanname
- Strakke bal (niet te hoog) met de wreef

Pass- en trapvorm**Ontwikkelingsdoel:**

het veranderen van speelkant en het spelen van een vallende bal naar de diepe spits.

Organisatie :

- De rechterverdediger (2) speelt de bal naar de centrale verdediger (3)
- De centrale verdediger (3) opent met een vallende bal op de diepe spits (9)
- Bij de aanname van de diepe spits wordt de verdediger actief en sluit de schaduwspits (10) bij.
- Vervolgens spelen we 2 : 1
- De aanvallers scoren in één van de kleine doeltjes
- De verdediger scoort door de bal tussen de 2 grote doelen te dribbelen

We starten afwisselend links en rechts

Winmoment:

12 lange ballen, hoeveel keer scoren de aanvallers?

Coachprikkel :

De rechterverdediger (2)

- Speel de bal strak in
- Speel hem vóór de centrale verdediger in

De centrale verdediger (3)

- Laat ruimte open
- Speel de bal vóór de linkerverdediger in (5)

De linkerverdediger (5)

- Kijk uit de ruimte
- Speel een strakke lange bal naar de diepe spits



Positietraining

2 : 1

2 : 2

3 : 2

3 : 3

4 : 2

4 : 3

4 : 4

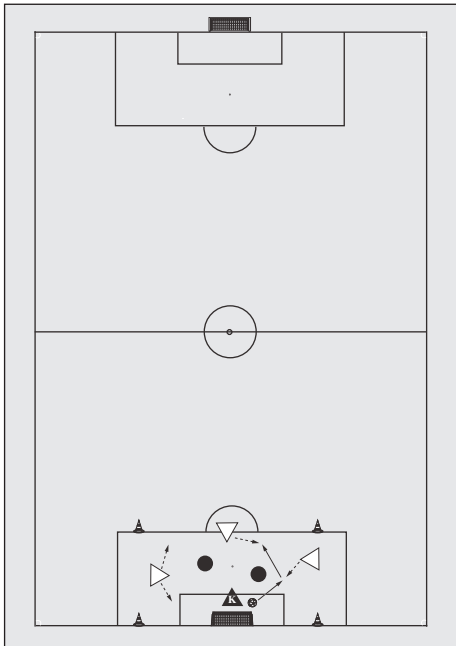
5 : 3

5 : 4

5 : 5

wedstrijdvorm

Positiespel 4 : 2 met groot doel



Ontwikkelingsdoel:

basisprincipes van het positiespel

Organisatie:

- Het viertal probeert balbezit te houden,
- Het tweetal probeert bal te veroveren en tot scoren te komen in het grote doel.

Winmoment:

aanvallers: de bal 5x rondspelen

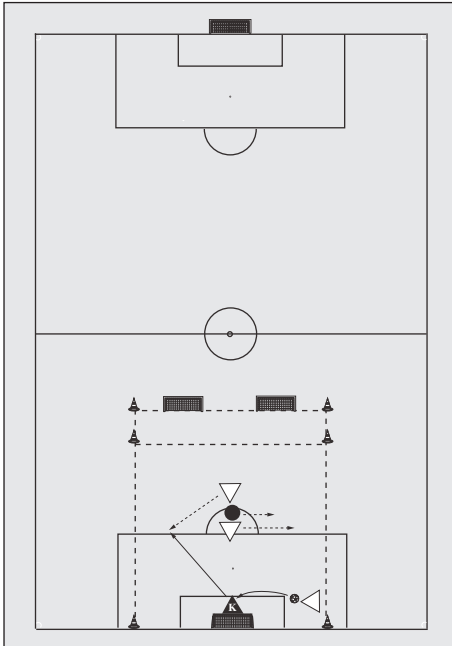
verdedigers: de bal scoren in het doel = 2 punten

Coaching:

Aanvallers

- Zie basics positiespel pag...
- Balverlies = onmiddellijk verdedigen!

2 + K : 1



Ontwikkelingsdoel:

de basisprincipes van het opbouwen

Organisatie:

- De vorm start bij het inspelen van de keeper.
- De keeper verwerkt de bal en legt de bal aan de voet.
- Vervolgens spelen we 2 : 1
- Het tweetal kan scoren wanneer ze de bal over de denkbeeldige lijn dribbelen en in 1 van de 2 doeltjes schieten.
- De tegenstander scoort in het grote doel. Na een doelpunt wordt er gewisseld.

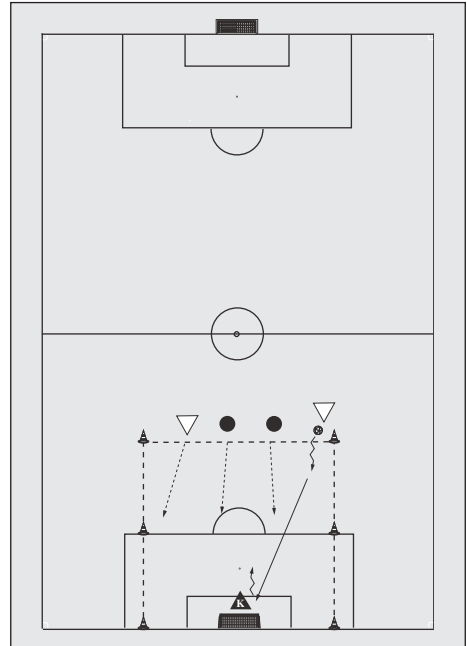
Winmoment:

de tegendoelpunten van de tegenstander tellen dubbel

Coachprikkel:

- De 2 verdedigers gaan open aan de buitenkant en nemen de bal met de buitenste voet aan
- De keeper maakt zich steeds aanspelbaar
- De keeper probeert de verdedigers zo diep mogelijk aan te spelen

2 + K : 2



Ontwikkelingsdoel:

de basisprincipes van de opbouw na het terugspelen van de bal

Organisatie :

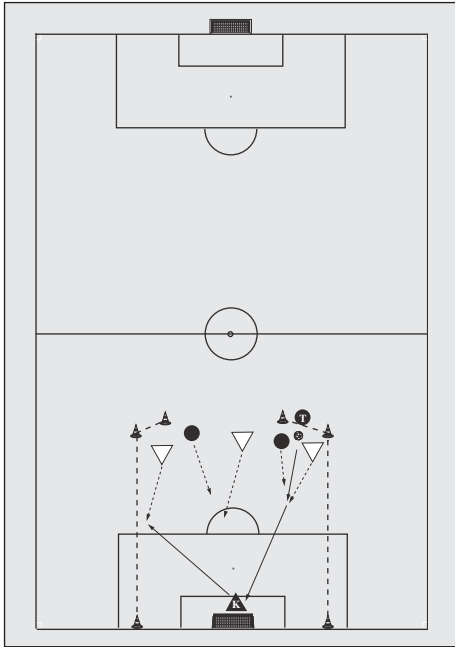
- We starten met het inspelen van de keeper.
- Vervolgens proberen de twee medespelers van de keeper (in samenwerking met de keeper) zich vrij te maken
- Deze twee spelers scoren door over de lijn te dribbelen
- De twee tegenstanders scoren in het grote doel

Winmoment:

Als de tegenstanders scoren, wisselen ze met het andere tweetal.

Coachprikkel:

- Zie coachprikkel – de terugspeelbal
- Keeper dribbelt in met de bal aan de voet om een verdediger vrij te maken (creëert een 3 : 2 situatie).

3 + K : 2**Ontwikkelingsdoel:**

de basisprincipes van de terugspeelbal

Organisatie:

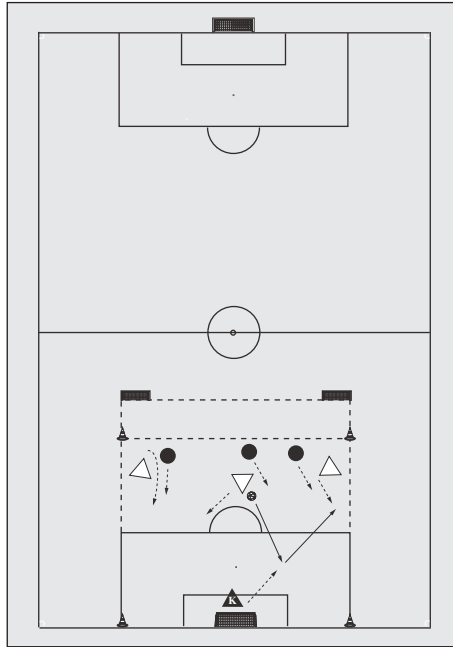
- De trainer speelt de bal in tussen de 2 spelers. De speler van het drietal krijgt 2 meter voorsprong.
- Een van de spelers van het drietal speelt terug op de keeper en vervolgens spelen we 3 : 2 + K.
- Het tweetal kan scoren in het grote doel
- Het drietal kan scoren door de bal door de poortjes te dribbelen.

Winmoment:

Wie scoort eerst 5 doelpunten?

Coachprikkel:

- Basisprincipes van de terugspeelbal
- De 2 verdedigers gaan open aan de buitenkant en nemen de bal met de buitenste voet aan.
- De keeper maakt zich steeds aanspelbaar
- De centrale speler vraagt de bal schuin op en staat bij de aanname opengedraaid.

3 + K : 3**Ontwikkelingsdoel:**

de basisprincipes van de opbouw

Organisatie :

- De medespelers van de keeper kunnen scoren in één van de twee doeltjes voorbij de denkbeeldige lijn
- De tegenstanders kunnen in het grote doel scoren
- De keeper kan met een lange bal in een van de doeltjes scoren.

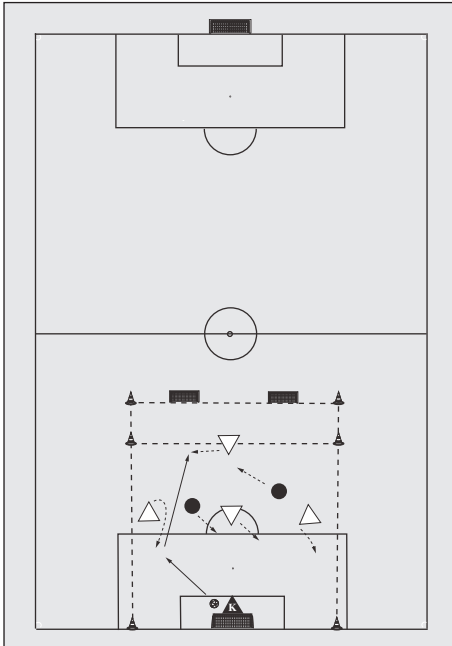
Winmoment:

de lange bal van de keeper telt dubbel

Coachprikkel:

- De keeper tracht een verdediger vrij te maken door in te dribbelen met de bal
- Meer keuze mogelijkheden!
Diepste keuze eerst!
- Buitenspeler in de voet
 - Buitenspeler in de diepte
 - Diepe bal in het doeltje

4 + K : 2



Ontwikkelingsdoel:

de basisprincipes van de opbouw

Organisatie:

- We spelen 3 + K : 2
- Het drietal en de keeper proberen de spits op de denkbeeldige lijn aan te spelen
- Er kan enkel worden gescoord nadat de spits is aangespeeld
- Het tweetal kan in het grote doel scoren

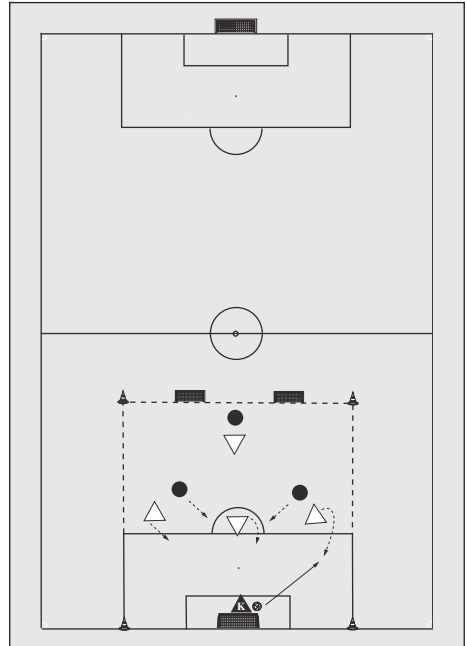
Winmoment:

een lange bal van de keeper naar de spits gekaatst op een inkomende speler + doelpunt = dubbel.

Coachprikkel:

- De keeper mag ook de diepe spits aanspelen!
- De spits en de verdediger zijn bij balbezit van de keeper beiden aanspeelbaar. Ze staan gestaffeld!

4 + K : 3



Ontwikkelingsdoel:

de basisprincipes van de opbouw

Organisatie :

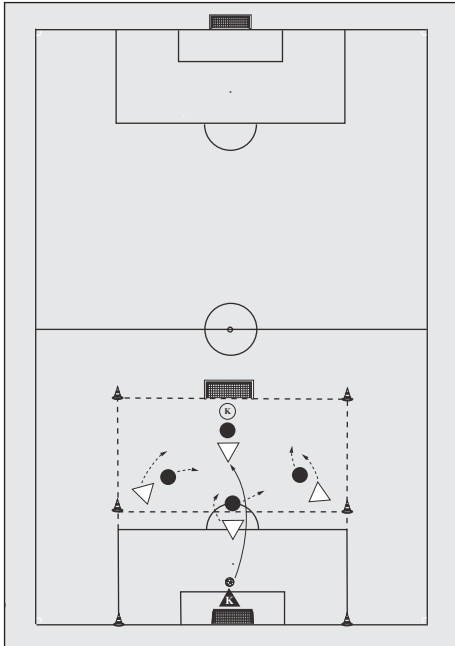
- De keeper heeft de bal
- Het viertal krijgt elk een nummer. De coach roept een nummer, vervolgens biedt de speler met dit nummer zich aan. De keeper beslist of hij die speler kan inspelen. Bij de aanraken van de bal komen de andere spelers in het spel.
- Het viertal scoort in één van de kleine doeltjes
- Het drietal scoort in het grote doel

Winmoment:

een doelpunt opgebouwd van achteruit telt dubbel

Coachprikkel:

- De keeper tracht een verdediger vrij te maken
- Meer keuze mogelijkheden!
 - Buitenspeler in de voet
 - Buitenspeler in de diepte
 - ...

4 + K : 4 + K**Ontwikkelingsdoel:**

de basisprincipes van de opbouw

Organisatie:

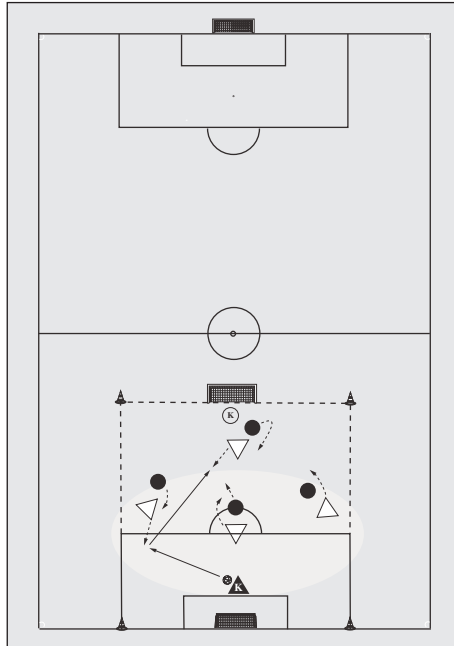
- Er kan gescoord worden wanneer men op de helft van de tegenpartij is.
- De keeper kan scoren in het andere doel met een lange bal (de keeper van de andere partij mag bij een lange bal het doel niet verdedigen).

Winmoment:

Wie scoort eerst 5 doelpunten? De lange bal van de keeper telt dubbel! Er kan pas gescoord worden als alle spelers over de middenlijn zijn

Coachprikkel:

- De diepste keuze = eerste keuze
- Zorg dat je aanspelbaar bent
- Loop waar er geen verdedigers staan
- Wie is het makkelijkst bereikbaar?

Wedstrijdvorm 5 : 5**Ontwikkelingsdoel:**

het initiatief van de keeper bij balbezit aanmoedigen

Organisatie:**Opdracht:**

- Doel: aanmoedigen initiatief keeper
- Bij balbezit dribbelt de keeper in met de bal aan de voet en zoekt daarbij de diepe spits op. De centrale verdediger probeert zich vrij te maken

Bij een cornerbal of een ingooi starten we terug bij de eigen keeper

Winmoment:

de doelpunten die voortkomen uit de opbouw van de keeper tellen dubbel!

Coachprikkel:

- Kom los van je tegenstander!
- Zorg dat je bereikbaar bent!

LINIETRAINING, MET 2 LINIES

6 : 3

6 : 4

6 : 5

6 : 6

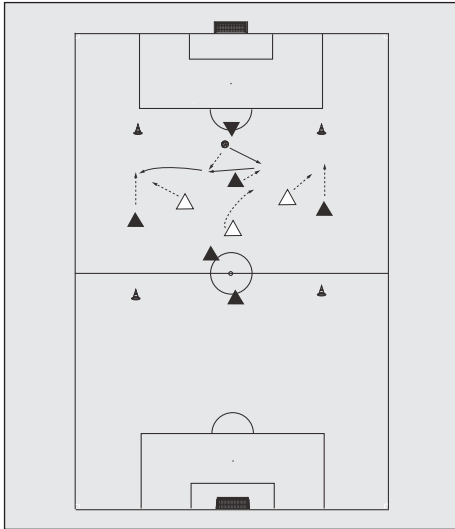
7 : 5

7 : 6

7 : 7

8 : 7

8 : 8 wedstrijdvorm

Positiespel 6 : 3/4

Ontwikkelingsdoel:
het spelen van de dieptebal

Organisatie:

Afmeting: 40 - 30m x 15 – 20 m

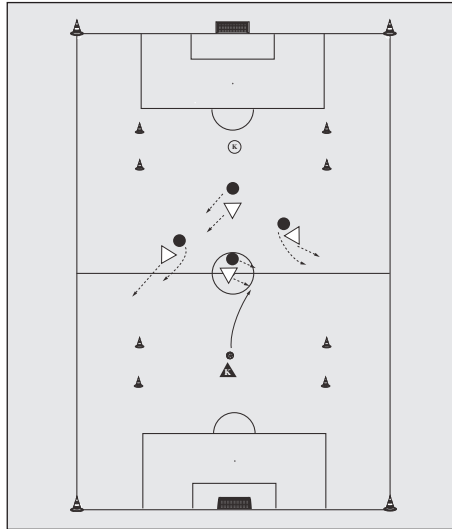
- Het zestal probeert de bal in balbezit te houden
- Het drie/viertal probeert de bal te veroveren.
- Vrij spel / 2 keer raken/1 keer raken/verplicht 2 keer raken/ruimte kleiner.

Winmoment:

De coach neemt stiekem de tijd op die het drietal nodig heeft om de bal te veroveren. Vervolgens dient het drietal deze tijd te verbeteren

Coaching:

- Formatie ; zie tekening positiespel
- Het gaat om de dieptebal (van de ene korte zijde naar de andere korte zijde)
- Alles moet in het teken staan van de dieptebal (terugleggen of breed = voorbereiding voor de dieptebal)
- Het moment om diep te spelen is wanneer de verdediger druk zet op de bal
- Probeer door goed positiespel de speler aan de andere kant te bereiken.
- Hou overzicht: kijk uit de ruimte, voldoende afwisseling tussen kort en lang spelen.

Positiespel (4 : 4) + 2

Ontwikkelingsdoel:
de technische vaardigheden van de opbouw aan inzicht koppelen

Organisatie:

Afmeting: 30m x 15 m

Vakken van de keeper: 3/4 m x 15 meter (afhankelijk niveau)

- De 2 keepers staan elk in een vak aan de buitenkant van de rechthoek
- We spelen 4 : 4
- de 2 keepers doen mee met het team in balbezit
- Het verdedigend viertal mag pas in de zone van de keeper als hij de bal heeft aangenomen
- Vrij spel / 2 keer raken/1 keer raken/verplicht 2 keer raken/ruimte kleiner.

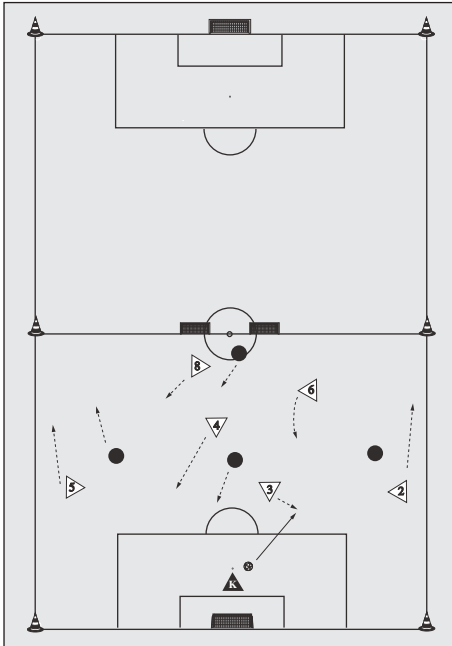
Winmoment:

bal van keeper naar keeper (onrechtstreeks = punt)

Coaching:

- Formatie ; zie tekening positiespel
- Het gaat om de dieptebal
- Alles moet in het teken staan van de dieptebal (terugleggen of breed = voorbereiding voor de dieptebal)

6 + K : 4



Ontwikkelingsdoel:

de opbouw van de keeper naar de verdedigers en de middenvelders

Organisatie :

- We spelen 6 + K : 4
- Vrij spel
- Het zestal scoort in de kleine doeltjes
- Het viertal kan in het grote doel scoren
- Door de 2 doeltjes korter of dichtter bij elkaar te plaatsen, wordt het voor het zestal moeilijker of makkelijker.
- Wanneer het zestal een corner afdwingt, kunnen ze de bal terug opvragen bij de keeper .

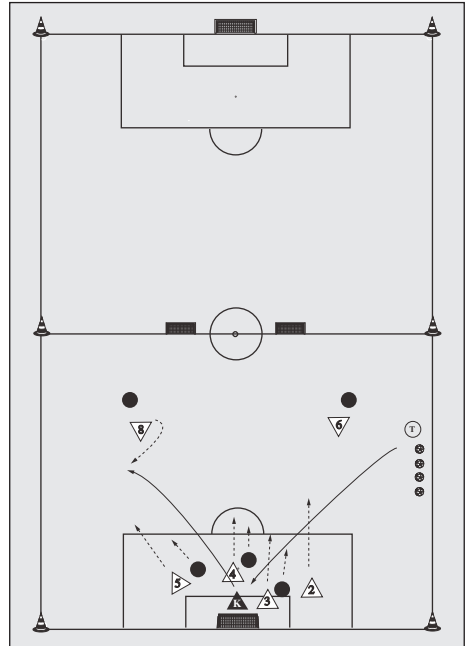
Winmoment:

er moet binnen een bepaalde tijdspanne worden gescoord.

Coachprikkel :

- Keeper: zoek de diepste vrije man
- We proberen de vrije man te vinden

6 + K : 5



Ontwikkelingsdoel:

de opbouw na een spelherhvatting (een voorzet) voor doel

Organisatie :

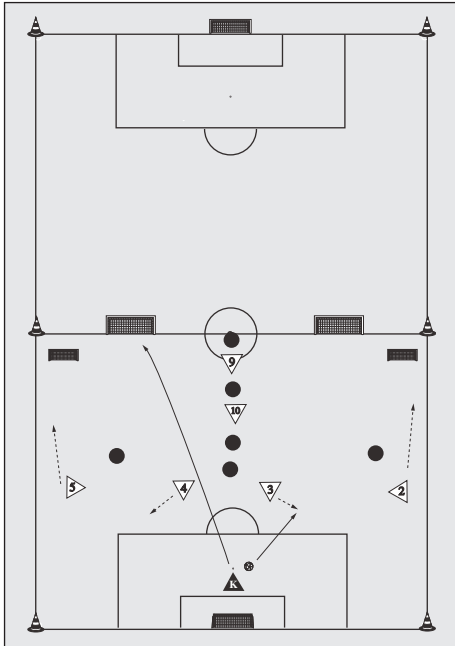
- De trainer start met een voorzet voor doel.
- Het drietal voor doel probeert te scoren in het grote doel.
- Bij balbezit van de keeper komen de spelers in basisformatie en starten we met de opbouw.
- We kiezen voor hoge smalle doeltjes.

Winmoment:

Een uitbraak/doelpunt zonder tussenkomst van de aanvallers telt dubbel

Coachprikkel :

- Korte opbouw naar de uitbrekende verdedigers
- Lange opbouw indien 1 van de buitenspelers bereikbaar is

6 + K : 6**Ontwikkelingsdoel:**

het trainen van de korte en de lange opbouw van bij de keeper

Organisatie :

- De zes medespelers van de keeper kunnen scoren in de 2 kleine doeltjes.
- De keeper kan scoren in één van de grote lege doelen (vanaf de grond). Hierdoor moet er druk gezet worden op de keeper en komt er in de opbouw steeds iemand vrij!
- De tegenstanders kunnen scoren in het grote doel met keeper

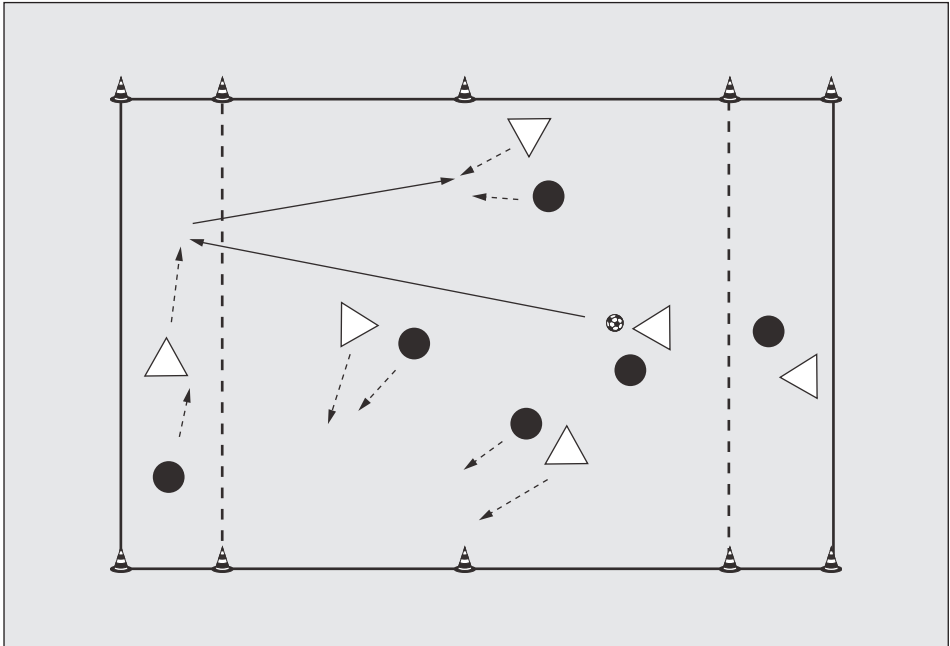
Winmoment:

De winnaar mag beslissen of hij aanvaller of verdediger wordt/blijft

Coachprikkel :

- Kort of lang opbouwen?
- Keeper: naar het lege doel trappen of een vrije speler zoeken?

Positiespel 6 : 6



Ontwikkelingsdoel:
het spelen van de diepte bal

Organisatie:

Afmeting: 30m x 15 m

Vakken aan de buitenkant: 10 m x 15 meter
(afhankelijk niveau)

- 2 duo's (een bolletje en een driehoekje) staan in de buitenste vakken.
- In het centrale vak staan er twee viertallen
- De driehoekjes proberen balbezit te houden en hun medespelers in beide vakken aan te spelen. (deze spelers hebben een rechtstreekse verdediger)
- Alle spelers blijven in hun respectievelijke vak
- De bolletjes proberen de bal te veroveren, balbezit te houden en eveneens hun medespelers in beide vakken aan te spelen (deze spelers hebben een rechtstreekse verdediger)
- Vrij spel / 2 keer raken/1 keer raken/verplicht 2 keer raken/ruimte kleiner.

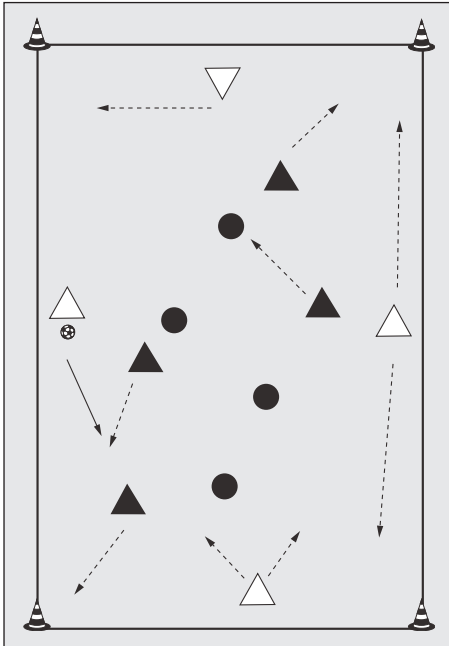
Winmoment:

een bal van buitenvak naar buitenvak, zonder balverlies = één punt. Wie scoort eerst 5 punten?

Coaching:

- Formatie ; zie tekening positiespel
- Het gaat om de diepte bal
- Alles moet in het teken staan van de diepte bal (terugleggen of breed = voorbereiding voor de diepte bal)
- Het moment om diep te spelen is wanneer de verdediger druk zet op de bal
- Probeer door goed positiespel de speler aan de andere kant te bereiken.
- Hou overzicht: kijk uit de ruimte, voldoende afwisseling tussen kort en lang spelen
- Speler in het vak: probeer los te komen van je tegenstander

Positiespel (4 : 4) + 4



Ontwikkelingsdoel:
het spelen van de dieptebal

Organisatie:

Afmeting: 25m x 25 m

- Het ene viertal probeert de bal in samenwerking met de kaatsers in bezit te houden
- Het andere viertal probeert de bal te veroveren

Vrij spel, 2 keer raken

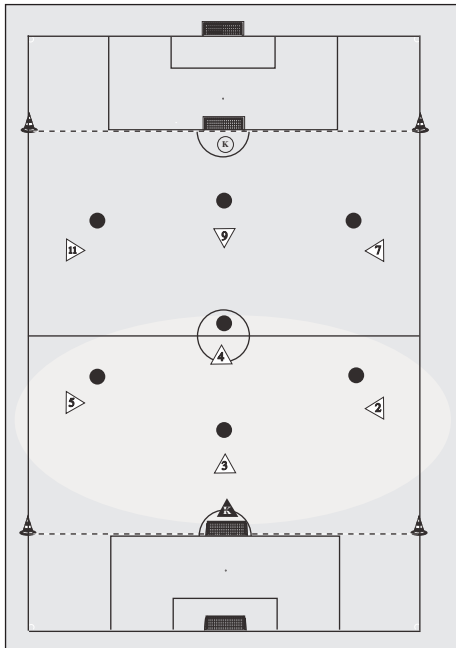
Kaatsers: vrij, max. 2 keer raken of in 1 keer raken.

Winmoment:

De coach neemt stiekem de tijd op die het ene viertal nodig heeft om de bal te veroveren. Vervolgens dient het viertal de bal 3x binnen deze tijd de bal te veroveren. (met rustpauzes)

Coaching:

- Het gaat om de dieptebal
- We proberen de ruimte optimaal te verdelen (in functie van posities)
- We proberen de andere kant van het vierkant te bereiken
- Zorg dus dat je altijd aanspeelbaar bent
- Sta niet op dezelfde hoogte aan de zijkant en in het midden
- Probeer je schuin aan te bieden, ga niet recht naar de bal: stel de tegenstander voor een keuze
- Ga niet te snel naar de bal toe: loop je eigen ruimte niet dicht

Wedstrijdvorm 8 : 8**Ontwikkelingsdoel:**

De samenwerking tussen de verdedigers en de middenvelders

Organisatie :

Opdracht:

*Doel: het stimuleren van de opbouw van achteruit
- Bij elke bal buiten het speelveld (ingooi of corner)
wordt het spel hervat bij de eigen keeper.*

Winmoment:

Doelpunten gescoord uit een korte of lange opbouw van bij de keeper, zonder tussenkomst van verdedigers tellen dubbel

LINIETRAINING, MET 3 LINIES

8 : 7

8 : 8

9 : 6

9 : 7

9 : 8

9 : 9

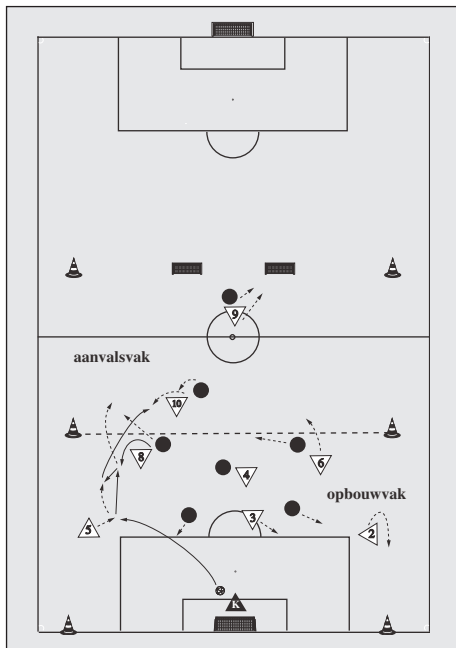
10 : 8

10 : 9

10 : 10

11 : 10

11 : 11 wedstrijdvorm

Positiespel 8 + K : 7**Ontwikkelingsdoel:**

de opbouw naar de aanvallers via de middenvelders of de verdedigers.

Organisatie :

- In het opbouwvak wordt er 6 + K : 5 gespeeld.
- Het zestel probeert één van de twee spitsen te bereiken.
- Het vijftal probeert de bal te veroveren en te scoren in het grote doel.
- Wanneer het zestel één van de spitsen kan inspelen in het aanvalsvak, sluiten de twee middenvelders (6 en 8) en één verdediger bij.
- Het viertal kan scoren in één van de kleine doeltjes.
- De drie verdedigers kunnen scoren door een medespeler op de denkbeeldige lijn aan te spelen.

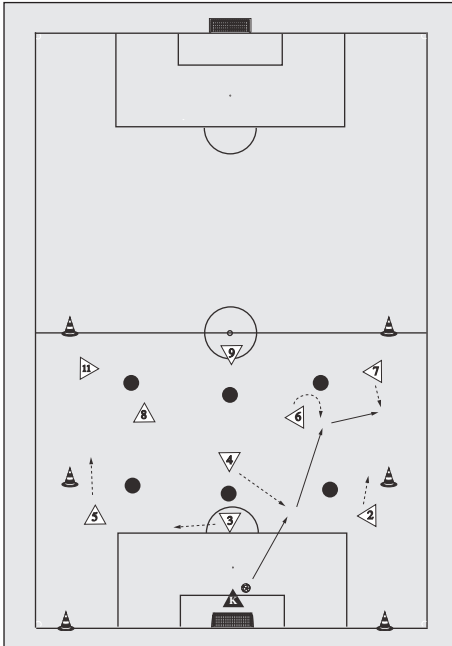
Winmoment:

er wordt tien keer opgebouwd van achteruit – hoeveel keer wordt er gescoord?

Coachprikkel:

- Heb geduld
- Probeer de vrije man te vinden
- Hoge balcirculatie
- Iedereen doet mee
- De dieptebal is de eerste keuze

Positiespel 9 + K : 6



Ontwikkelingsdoel:

het in balbezit blijven tijdens de opbouw

Organisatie :

- Het negental probeert balbezit te houden
- Het zesttal probeert de bal te pakken te krijgen en te scoren in het grote doel.
- Bij een doelpunt starten we terug bij de keeper.
- Alle spelers spelen specifiek in hun positie.

Winmoment:

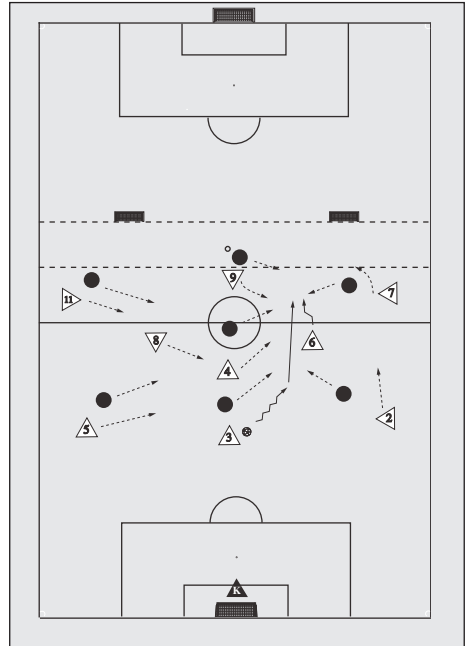
Het negental kan scoren door de bal 10 x rond te spelen. Het zesttal kan in het grote doel scoren.

Coachprikkel:

- Maak gebruik van de ruimte die ontstaat
- Een te trage balcirculatie geeft het zesttal de kans om druk te zetten

Men kan deze vorm moeilijker maken door het aantal balcontacten voor een bepaald aantal spelers te beperken of door de ruimte smaller te maken.

Positiespel 9 + K : 7



Ontwikkelingsdoel:

het spelen van de dieptebal in de opbouw

Organisatie :

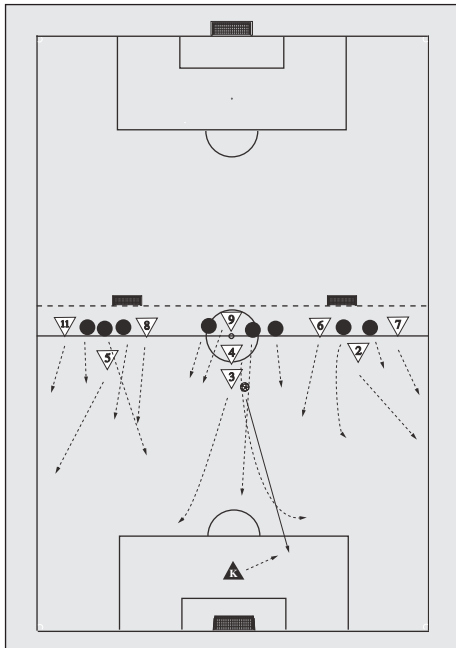
- Het negental kan scoren in één van de 2 handbaldoelen, voorbij de denkbeeldige lijn.
- Na het scoren wordt er terug opgebouwd van bij de keeper. Het zevental probeert te scoren in het grote doel.

Winmoment:

Het negental (verdedigers) scoort binnen een tijdspanne een doelpunt (= richttijd). Vervolgens proberen ze het volgende doelpunt sneller te scoren (lukt = punt – lukt niet = punt voor het zevental). Een doelpunt van het zevental = punt. Wie scoort eerst 4 doelpunten?

Coachprikkel:

- Tracht de diepste speler te bereiken!
- De diepste oplossing eerst!
- Hou rust aan de bal
- Zoek de open ruimtes

Positiespel 9 + K : 8

Ontwikkelingsdoel: de opbouw na de terugspeelbal

Organisatie :

- Alle spelers starten op de middenlijn.
- De centrale verdediger start de vorm door in te spelen op de keeper (terugspeelbal).
- Vervolgens komen alle spelers in positie.
- Het negental kan scoren in één van de twee handbaldoelen wanneer de bal over de denkbeeldige lijn is.
- Het zevental scoort in het grote doel

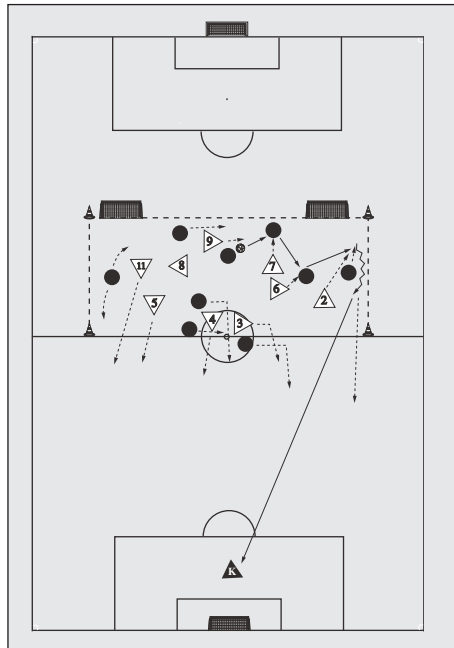
Winmoment: Wie scoort eerst?

Coachprikkel:

- Zie basisprincipes van de terugspeelbal
- Wie is de vrije man?
- Wie is de diepste vrije man?

Men kan het zevental verschillende opdrachten meegeven:

- Druk op de verdedigers
- Druk op de middenvelders
- Geen druk – behoudend spelen

Positiespel 9 + K : 9

Ontwikkelingsdoel: de opbouw na de terugspeelbal

Organisatie :

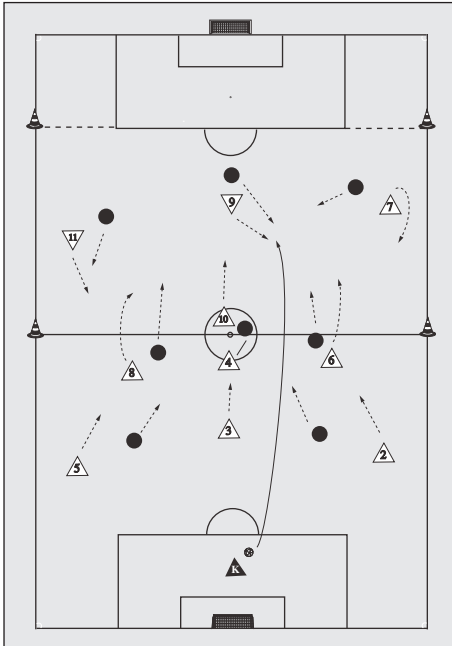
- We spelen in de rechthoek een positiespel 9 : 9.
 - Het ene negental probeert balbezit te houden.
 - Het andere negental probeert dit te verhinderen en de bal te veroveren. Als ze de bal veroveren, mogen ze openen op hun eigen keeper.
 - Vervolgens komen alle spelers in hun respectievelijke positie en spelen we op het grote veld 9 met keeper tegen 9.
 - De medespelers van de keeper kunnen in één van de kleine doelen scoren
 - De tegenstanders scoren in het grote doel
- Plaats de spelers ook in het positiespel min of meer in hun positie!

Winmoment: Wie scoort eerst 5 doelpunten? Als de bolletjes erin slagen om de bal 6/7/8/.. keer rond te spelen, krijgen ze een punt en starten we opnieuw

Coachprikkel:

De basisprincipes van de terugspeelbal en de opbouw

10 + K : 8



Ontwikkelingsdoel:

het spelen van de dieptebal – de samenwerking tussen de verdedigers, de middenvelders en de aanvallers

Organisatie :

- Deze vorm is geschikt voor het accentueren van de lange opbouw.
- Het tiental probeert één van de 3 spitsen in het aanvalsvak te bereiken.
- Vervolgens mogen de andere spelers de denkbeeldige lijn overschrijden en steunen.
- Het tiental kan scoren door over de lijn te dribbelen.
- Het achttal kan scoren in het grote doel.

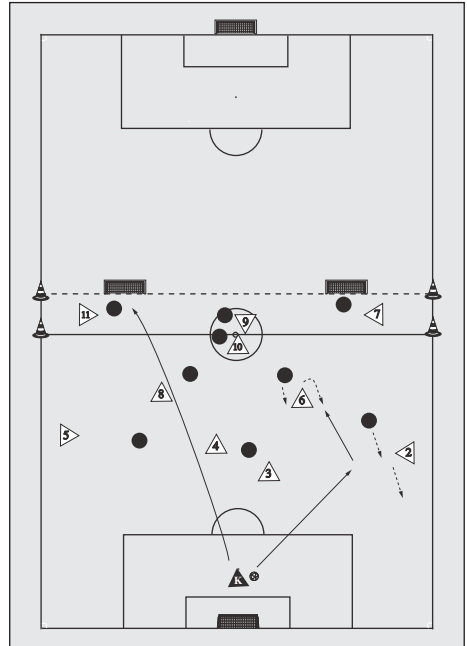
Winoment:

het achttal staat 1-0 voor

Coachprikkel:

- Laat je niet te snel verleiden voor de dieptebal
- Wees geduldig
- Speel de bal snel rond

10 + K : 9



Ontwikkelingsdoel:

de samenwerking tussen de verdedigers, de middenvelders en de aanvallers

Organisatie :

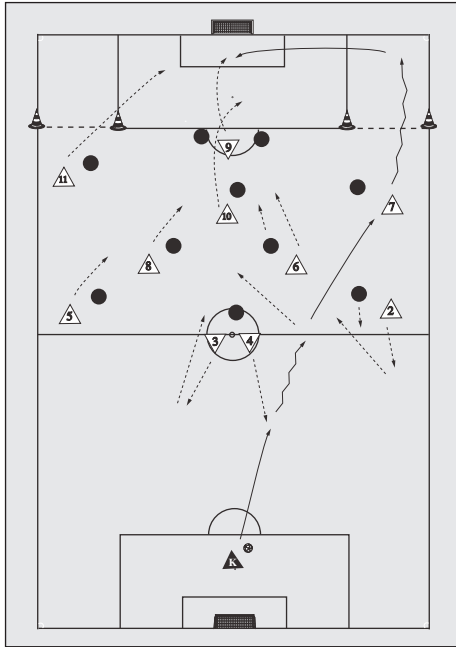
- De keeper kan scoren met een lange bal in één van de doelen.
- Het tiental kan scoren over de denkbeeldige lijn in één van de twee grote doelen.
- Het negental kan scoren in het grote doel met keeper.
- Men kan de denkbeeldige lijn verschuiven om het niveau te verhogen of te verlagen.

Winmoment:

reeksen van 8 minuten – wie wint eerst 3 reeksen?

Coachprikkel:

- Diep in de ruimte (doel)
- Diep naar de aanvallers
- Diep naar de middenvelders
- Aanspelen van de verdedigers

10 + K : 10**Ontwikkelingsdoel:**

de samenwerking tussen de verdedigers, de middenvelders en de aanvallers

Organisatie :

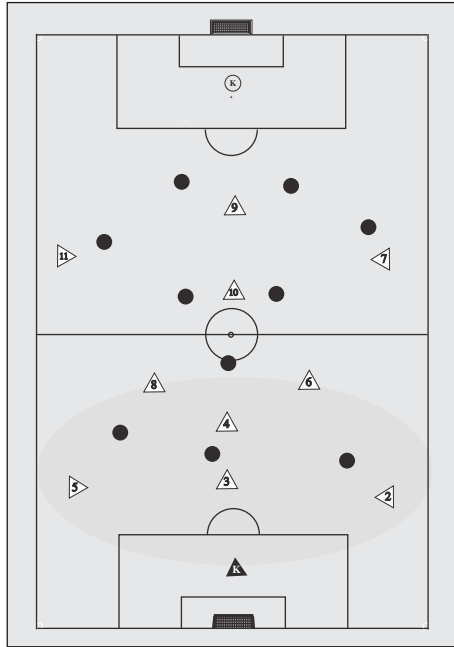
- Het ene tiental kan scoren door de bal tussen een van de poortjes te dribbelen en te scoren met het hoofd op het grote doel.
- Het andere tiental kan in het grote doel met keeper scoren.
- Bij een doelpunt moet iedereen over de middenlijn zijn.

Winmoment:

wie scoort eerst 5 doelpunten?

Coachprikkel:

- Bereiken we de buitenspeler direct of kiezen we voor een korte opbouw?

Wedstrijdvorm 11 : 11**Ontwikkelingsdoel:**

de wedstrijdvorm is afgestemd op een voetbalprobleem

Organisatie :

Opdracht:

- Doel: omgaan met de weerstanden van de tegenstander
- team A laat de tegenstander opbouwen en zet vervolgens druk als de bal bij speler X (de minst sterke speler in de opbouw) is.
 - Team B bouwt afhankelijk van de situatie zo ideaal mogelijk op

Winmoment:

doelpunten gescoord uit de opbouw van bij de keeper tellen dubbel.

Coachprikkel:

- Waar is er ruimte?
- Waar zet de tegenstander druk?
- Wat zijn de sterke punten van de tegenstander?
- Waar liggen de zwakheden van de tegenstander?









Henk Mariman (1971)

Na eerst een aantal seizoenen actief geweest te zijn in het amateurvoetbal, werd Henk Mariman jeugdtrainer bij het Belgische Sporting Lokeren. Bij die club verzorgde hij ook de wedstrijdanalyse voor eerste team. Momenteel is hij Hoofd Opleiding van Germinal Beerschot. Deze club heeft een samenwerkingsverband met Ajax Amsterdam, waardoor zijn visie op het jeugdvoetbal enige Nederlandse invloeden heeft ondergaan. Mariman schrijft al vele jaren voor het vakblad De Voetbaltrainer, waarmee een basis werd gelegd voor de inhoud van de totaalmethode. Ook organiseert Mariman clinics voor voetbaltrainers, waarbij het jeugdvoetbal centraal staat.

Binnen het trainen van jeugdvoetballers kan men twee opvattingen onderscheiden. De ene opvatting richt zich meer op techniektraining, de andere vertrekt meer vanuit wedstrijddechte situaties. De totaalmethode is een combinatie van beide benaderingen. Naast het aanbieden van inzichtelijke ontwikkelingen binnen een bepaalde speelwijze, wordt ook het trainen van technische vaardigheden geïntegreerd in de methode.

De methode bestaat uit vijf boeken:

Boek 1: *Het voetbalhandboek.*

Het eerste deel schept een context voor de volgende vier boeken. Er wordt onder meer ingegaan op de speelwijze als uitgangspunt, de vertaling van de trainingsvormen naar de wedstrijd, het trainen van diverse leeftijdsgroepen en het coachen van jeugdvoetballers.

Boek 2: *Opbouwen.*

Op basis van typische verbeterpunten tijdens de opbouw binnen het jeugdvoetbal, mondt dit boek uit in een uitgebreide verzameling aan trainingsvormen.

Boek 3: *Aanvallen via de flank.*

Het aanvallen via de flank leent zich bij uitstek voor het toepassen van individuele acties van voetballers. Dit onderdeel wordt in dit boek geïntegreerd in trainingsvormen voor het gehele team.

Boek 4: *Aanvallen via het centrum.*

In dit boek wordt onder andere ingegaan op het creëren van kansen, de eindpass, de individuele actie en het afmaken van kansen. Veel trainingsvormen.

Boek 5: *Verdedigen.*

Het team verdedigt om te kunnen scoren (bij drukzetten), of om aan te kunnen vallen (op het middenveld) of om op te kunnen bouwen (op eigen helft). Dit alles praktisch uitgewerkt in veel trainingsvormen.

De vijf boeken vormen samen een compleet leerplan. De methode stelt de coach in staat de typische leeftijdseigen ontwikkelingen aan te bieden binnen een bepaalde speelwijze. Zo worden de leeftijdsgroepen 10-14 en 14-18 jaar steeds onderscheiden. Het is namelijk van belang om dát aan de jeugdspeler aan te bieden, waar hij aan toe is. De boeken bevatten een groot aantal trainingsvormen die de trainer handvatten geeft om gestructureerd aan voetbalproblemen te werken met zijn spelersgroep. Bij het samenstellen van de boeken zijn tientallen voetballers, oud-voetballers, jeugd- en hoofdtrainers betrokken uit binnen- en buitenland, zowel uit het amateur- als het professionele voetbal.

Henk Mariman: "Ik vind dat de trainingspraktijk te weinig gericht is op de wedstrijddechtheid van het spel. Toen ik zelf nog speler was, werd de inhoud van de trainingsstof niet echt afgestemd op mijn ontwikkeling. Als trainer moet je weten wat geschikte oefenstof is voor een bepaalde spelersgroep."

Mariman is bij Germinal Beerschot verantwoordelijk voor de opzet van het voetbaltechnisch plan. Hij kon zijn visie, die steeds meer vorm en handvatten kreeg, dus toetsen in de praktijk. Dit gebeurde bij Germinal Beerschot, maar ook bij amateurclubs.

ISBN 90-53222-51-0



9 789053 222515