

de Voetbalmethode

Henk Mariman



AANVALLEN

VIA DE FLANK

1 VOETBALHANDBOEK

2 OPBOUWEN

3 AANVALLEN VIA DE FLANK

4 AANVALLEN VIA HET CENTRUM

5 VERDEDIGEN

Aanvallen via de flank

Henk Mariman

Aanvallen via de flank

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.

Aanvallen via de flank

ISBN ISBN 9053 222 618, 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

- 14 De positie van de buitenspeler
- 16 Het aanspelen en verwerken van de bal
- 17 De 1:1 situatie
- 18 De voorzet en de positie voor doel

19 De taken en functies

23 Uitwerking van de spelbedoelingen

- 24 Creëren van een kans via de flank
- 26 De flankvariaties
- 29 Het positie kiezen van de buitenspeler
- 31 Het vragen van de bal
- 33 Het aannemen van de bal
- 34 Het inspelen van de buitenspeler
- 36 De taken van de middenvelders
- 43 De voorzet
- 44 Soorten voorzet
- 46 De posities voor doel
- 49 De variaties voor doel

55 Het trainen van de balvaardigheid

- 56 Technische vaardigheden
- 57 - Het veranderen van speelkant
- 60 - De tegenstander naast je
- 64 - De tegenstander frontaal
- 74 Trainen van het duel 1:1 frontaal
- 75 - het geïsoleerd trainen van balvaardigheid
- 76 - het functioneel trainen van balvaardigheid
- 77 - duel 1:1 met een 'beperkte' verdediger
- 78 - duel 1:1
- 79 - de vertaling van balvaardigheid naar de praktijk
- 80 - tips voor het trainen van het duel 1:1

91 Het trainen van een spelbedoeling en een voetbalprobleem

- 93 De leeftijdsgroep 10 tot 14 jaar
- 96 Praktijkvoorbeeld
- 102 Training 1
- 104 Training 2
- 106 Training 3
- 108 Training 4

110	Training 5
112	Training 6
114	Evaluatie
117	De leeftijdsgroep 14 tot 18 jaar
120	Praktijkvoorbeeld
124	Training 1
126	Training 2
128	Training 3
130	Training 4
132	Training 5
134	Evaluatie

137 **Oefenvormen**

139	Pass -en trapvormen
145	Positietraining
146	1:1
147	2:1
148	2:2
148	3:2
149	3:3
149	4:4
150	5:4
150	5:5 (wedstrijdvorm)
151	Linietraining (2 linies)
152	6:4
153	6:5
154	6:6
154	7:6
155	7:7
155	8:8 (wedstrijdvorm)
157	Linietraining (3 linies)
158	9:6
158	9:7
159	9:8
159	9:9
160	10:9
161	10:10
161	11:11 (wedstrijdvorm)

Aanvallen via de flank

Inleiding

Het flankenspel heeft in het volwassenenvoetbal heel wat ontwikkelingen ondergaan.

Echte creatieve flankspelers zijn eerder zeldzaam geworden. De technische ‘flank- of buitenspeler’ heeft plaats gemaakt voor andere types. Vaak zijn de buitenste aanvallers meer middenvelders en gebeurt het uitspelen via de flank meer door loopwerk en/of combinaties. Het aangaan van 1 : 1 situaties is de laatste jaren op de achtergrond geraakt.

Het rendement van de buitenspeler wordt de laatste jaren ook ter discussie gesteld. Het gebrek aan “echte” flankspelers heeft heel wat coaches doen afwijken van de traditionele 3 spitsen. Ook het gebruik van aanvallende flankspelers wordt in twijfel getrokken. Deze evolutie heeft tot gevolg dat het maken van individuele acties meer en meer verdwijnt.

Jammer genoeg heeft deze ontwikkeling zich ook in het jeugdvoetbal gemanifesteerd. De individuele actie van de buitenspeler heeft plaats gemaakt voor vertalingen uit het volwassenenvoetbal en dat is een jammerlijke ontwikkeling.

Het ontwikkelen van jeugdvoetballers is een heel ander verhaal dan het resultaatvoetbal bij volwassenen. Het flankenspel bij volwassenen heeft een andere invulling dan in het jeugdvoetbal. De druk voor het behalen van een gunstig wedstrijdresultaat plaatst dit gegeven in een andere context.

Wanneer een volwassenentrainer niet beschikt over creatieve spelers dient hij vaak andere oplossingen te verzinnen. De resultaatsdruk zorgt er nu eenmaal voor dat de trainer zo snel mogelijk rendement moet zien. In de praktijk wordt dan vaak voor meer hangende spelers gekozen of wordt de ruimte op de flank meer “open” gelaten. Afhankelijk van de kwaliteiten van de spelersgroep worden dan andere variaties gebruikt om het rendement via de flank optimaal te houden. Men zou kunnen stellen dat de vol-

wassenencoach de kwaliteiten van zijn groep inschat en vervolgens, afhankelijk van hun sterke en zwakke punten, elke speler een bepaalde rol laat vertolken. Deze rol staat ten dienste van het team, want bij het volwassenenvoetbal staat meestal het rendement van het team centraal.

Bij jeugdvoetbal gaat het meer om de individuele ontwikkeling van de spelers. De rol die de speler krijgt toebedeeld moet meer afgestemd zijn op zijn ontwikkeling. Een speler met een specifiek werkpunt wordt met die omstandigheden geconfronteerd die een gunstige invloed kunnen hebben op zijn persoonlijke ontwikkeling. Een buitenspeler die moeite heeft met het passeren wordt vaak geconfronteerd met het duel 1 : 1. Door het ontbreken van resultaatsdruk heeft de coach meer tijd om in de spelers te investeren. Ook de jongere leeftijd van de spelers biedt de coach meer progressiemogelijkheden.

De manier waarop de trainer de speler beïnvloedt is afhankelijk van de leeftijd van de speler. In de oudere leeftijdsgroepen zal er meer sprake zijn van realiteitszin, toch zal ook hier ruimte gelaten worden voor de verdere individuele ontwikkeling van de speler en het duel 1 : 1.

Variaties, looplijnen bieden niet alleen in het volwassenenvoetbal ontwikkelingsmogelijkheden, ook in het jeugdvoetbal hebben ze hun plaats. Alleen mag de creatieve, individuele ontwikkeling nooit in gevaar gebracht worden.

DE INHOUD VAN HET BOEK

Na het lezen van het voetbalhandboek moet de coach met de inhoud van het boek in staat zijn om het flankenspel in de praktijk te trainen. De uitwerking van de flankmodule heb ik in zes hoofdstukken gegoten.

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

Vervolgens heb ik in het **2e hoofdstuk** de taken 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 en de speelwijze die we nastreven.

Als **3e hoofdstuk** heb ik alle spelbedoelingen binnen het flankenspel 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 bij het flankenspel. Aan deze technieken hebben we coachmomenten en oefenvormen gekoppeld. Het trainen van jeugdvoetballers kan op twee 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 kunt gaan.

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

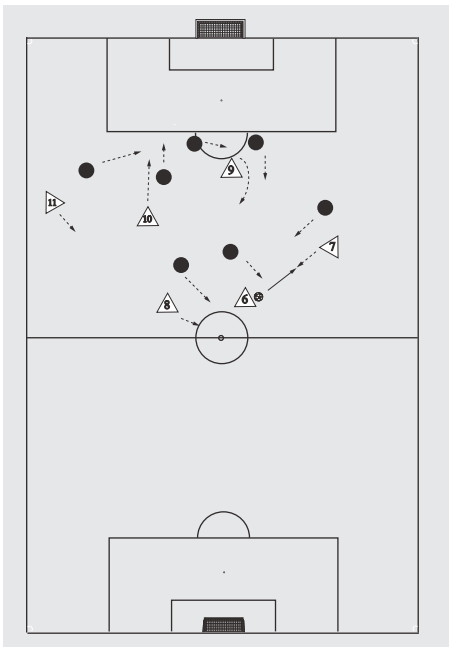


De werkpunten in jeugdwedstrijden

DE POSITIE VAN DE BUITENSPELER

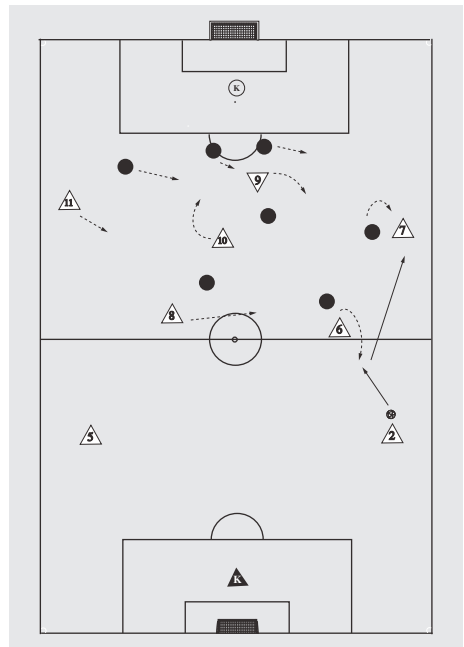
De buitenspeler staat teveel naar binnen

De buitenspelers komen teveel naar binnen. Hierdoor zijn ze niet bereikbaar bij het openen naar de flank of bij het veranderen van speelveld. In veel gevallen wordt de bal toch gespeeld en moet de buitenspeler eerst achter de bal aan. Hierdoor loopt hij met zijn rug naar de tegenstander (hij ziet het speelveld niet) en gaat er kostbare tijd verloren.

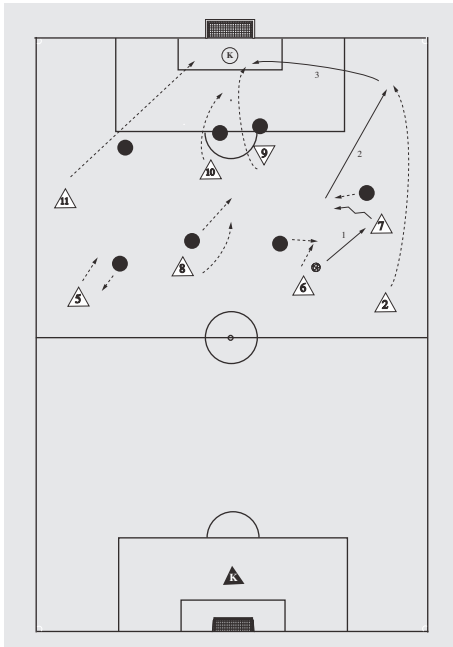


De buitenspeler staat niet diep genoeg

Door te laag positie te kiezen of te snel naar de bal te komen wordt de ruimte voor de buitenspeler kleiner. Niet alleen is er minder tijd om de bal te verwerken, ook de aanspeelmogelijkheden worden, gezien het aantal tegenstanders in de kleine ruimte, een stuk moeilijker.



Er is te weinig variatie



De buitenspeler slaagt er niet in om de tegenstander te passeren. Ondanks het feit dat er geen kansen worden gecreëerd via de flank blijft de manier van spelen stereotiep en te voorspelbaar voor de tegenstander. Noch de middenvelder, noch de flankaanvaller nemen initiatief.

Er is te weinig diepgang in het spel

De momenten waarop de buitenspeler vrij en aanspeelbaar is, zijn beperkt. De verdedigers en de middenvelders spelen de bal doelloos rond, er is geen intentie om de bal diep te spelen.

Ondanks dat de buitenspeler vrij staat, komt hij toch naar de bal toe

De buitenspeler staat vrij aan de buitenkant van het veld. De verdediger is op een veilige afstand. In plaats van zijn positie aan te houden, komt hij toch naar de bal toe. Hierdoor wordt er onnodig tijdverlies geleden.

De ene buitenspeler is aan de bal, de andere buitenspeler denkt niet mee

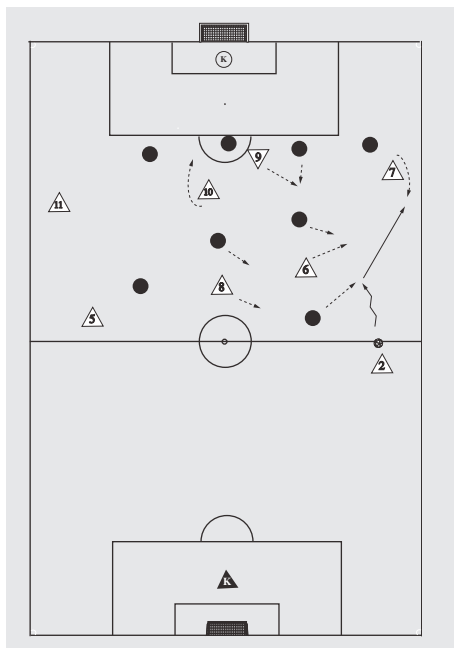
De rechterbuitenspeler zet een actie op. De linkerbuitenspeler blijft stereotiep aan de buitenkant staan.

De tegenstander speelt erg verdedigend. Het inspelen van de buitenspelers is moeilijker dan in andere wedstrijden. De buitenspelers nemen te weinig initiatief om vrij te komen.

De weerstanden van de tegenstander zijn een stuk hoger. De buitenspeler laat zich overtroeven door de tegenstander en neemt te weinig initiatief

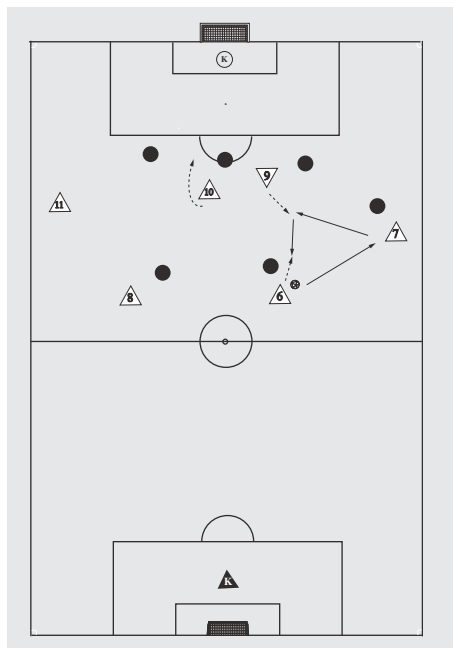
HET AANSPELEN EN VERWERKEN VAN DE BAL

Er wordt te vaak van buiten naar buiten gespeeld



Een bal die van buiten naar buiten wordt ingespeeld is een makkelijke prooi voor de tegenstander. Door de nabijheid van de zijlijn zijn de uitwijkmogelijkheden heel beperkt..

Er wordt te veel en te lang aan dezelfde speelkant gespeeld



Door te lang aan dezelfde speelkant te vertoeven, krijgt de tegenstander tijd om zich te organiseren en druk te zetten op de bal. De kans dat er openingen worden gecreëerd, is miniem.

Er is geen samenwerking tussen de buitenspeler en de middenvelder

De buitenspeler krijgt de bal wel ingespeeld, maar er is geen samenwerking tussen beiden. De middenvelder speelt niet ondersteunend ten opzichte van de buitenspeler.

Het duurt te lang voordat de buitenspeler wordt bereikt

De buitenspeler staat vrij. Toch duurt het te lang voordat de buitenspeler de bal aangespeeld krijgt. De bal wordt te lang rondgespeeld, de handelingsnelheid van de spelers ligt te laag, de bal gaat over teveel spelers.

De buitenspeler neemt de bal verkeerd aan

De buitenspeler neemt de bal verkeerd aan en geeft de verdediger de kans om zich positioneel te corrigeren of om de bal te veroveren.

De buitenspeler staat niet doorgedraaid bij de aanname

Hij neemt de bal aan, maar staat met zijn rug naar het doel van de tegenpartij (en niet naar de zijlijn). Hierdoor heeft hij geen zicht over wat erop het veld gebeurt. Ook het vervolg laat langer op zich wachten.

De bal wordt er niet uitgehaald

De rechterbuitenspeler doet een actie. De tegenstander is goed georganiseerd en laat geen initiatief toe aan de kant van de bal. De buitenspeler blijft aandringen met de bal aan de voet en de spelers achter hem (de rechtermiddenvelder of rechterverdediger) verzuimen om de bal eruit te halen en te veranderen van kant.

De buitenspelers houden de bal te lang vast

De buitenspeler heeft de bal in bezit. Ondanks het feit dat hij geen dieptemogelijkheden heeft, houdt hij de bal toch vast. Hierdoor krijgt de tegenstander de kans om zich te organiseren en druk te zetten op de bal.

DE 1 : 1 SITUATIE

De buitenspeler kan de verdediger niet passeren

De buitenspeler wordt aangespeeld, maar toch slaagt hij er niet in om de tegenstander te passeren.

De buitenspeler probeert de tegenstander helemaal niet te passeren

Ondanks er sprake is van een 1 : 1 situatie, gaat de speler het duel niet aan.

De buitenspeler passeert de tegenstander, maar geeft de verdediger toch kans om terug te komen

De tegenstander wordt op een effectieve manier gepasseerd, maar toch slaagt de verdediger er telkens in om terug te komen.

Er wordt niet buitenom gepasseerd

De speler aan de bal doet wel schijnacties naar de buitenkant, maar gaat steeds binnendoor.

Het vervolg na het passeren heeft te weinig rendement

De verdediger wordt uitgespeeld maar het vervolg, een pass naar een medespeler, een voorzet voor doel, laat te wensen over.

De buitenspeler heeft te weinig diepgang

De buitenspeler heeft steeds de intentie om de bal in de voet te vragen. Hij neemt te weinig initiatief in de diepte.

DE VOORZET EN DE POSITIES VOOR DOEL

De buitenspeler geeft de voorzet te vroeg

De speler aan de bal heeft meer oog voor de bal en brengt de bal voor doel zonder de situatie voor het doel in te schatten.

De buitenspeler brengt de voorzet te laat

Er is heel wat ruimte achter de verdediging van de tegenpartij. De buitenspeler kan de bal makkelijk in de rug van de verdedigers spelen. Hij verzuimt om de voorzet te geven, dribbelt verder en geeft de bal pas voor aan de achterlijn.

Er is niemand bij de eerste paal

De voorzet wordt strak naar de eerste paal getraapt. De aanvaller voor het doel komt te laat of slaagt er niet in om voor de verdediger of de keeper te komen.

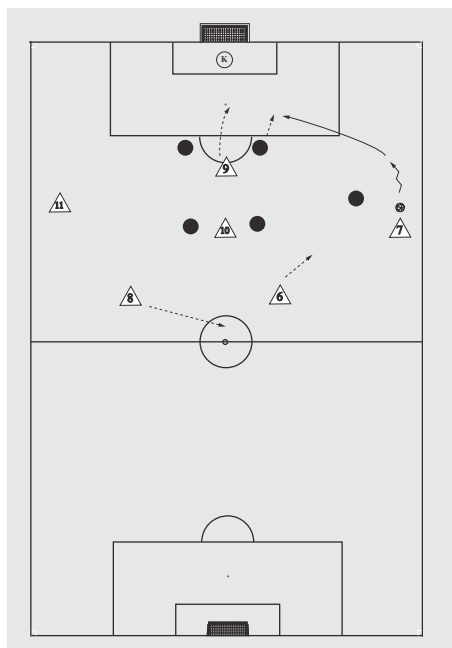
De buitenspeler gebruikt bij de voorzet de verkeerde techniek

De bal wordt met de binnenkant van de voet of te strak (de wreef) voor doel gebracht. De techniek is niet aangepast aan de situatie.

Er zijn te weinig afspeelmogelijkheden voor doel

De speler aan de bal heeft te weinig afspeelmogelijkheden. Of de aanvallers zijn niet in de 16 meter of zijn niet bereikbaar.

De voorzet is te makkelijk te onderscheppen



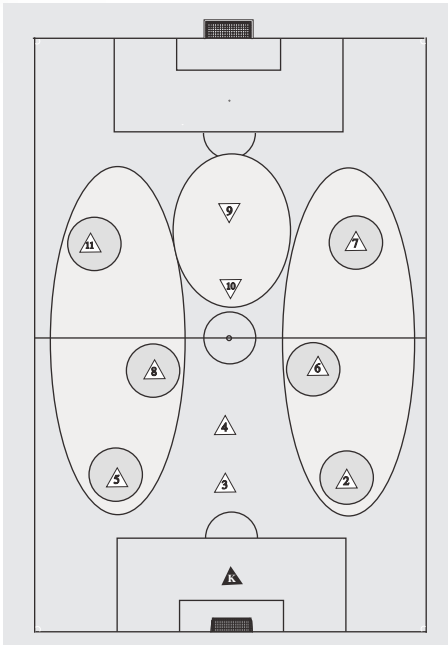
- De voorzet wordt te hoog voor doel gebracht
- De balsnelheid ligt te laag
- De balbaan is te recht of te makkelijk te onderscheppen

Er is geen scherpte voor doel

De aanvallers voor doel hebben geen 'over mijn lijk mentaliteit'. Er wordt slordig met de kansen omgesprongen en de rebound wordt niet benut.

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 die geen afbreuk doen aan de eigenheid van de spelers.

De taken en functies omschrijven betekent niet dat we de spelers vastpinnen. Het flankenspel kan stereotiepe omschrijvingen best missen. Het creëren van een kans via de flank is een mix van acties, initiatief en positiewisselingen. Deze zijn niet in taken en functies te omschrijven. De taken en functies die hier zijn uitgeschreven zijn eerder een kader voor de trainer en

geen te bereiken doelstelling. Bij het coachen van het flankenspel is de eigen invulling van de speler het uitgangspunt.

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

TAKEN VOOR HET TOTALE TEAM (AANVALLEND)

- Maak de ruimte groot (in de diepte en de breedte).
- De onderlinge afstanden niet te groot en niet te klein.
- Zo snel mogelijk gevaar creëren in de 16 meter van de tegenpartij, zonder de balbezitfilosofie te verwaarlozen.
- Creëer aanspeelpunten in de diepte (gaande) en in de voet (komende).
- Creëer bij een voorzet de juiste bezetting voor doel.

TAKEN PER LINIE (AANVALLEND)

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.
- De dieptebal naar de aanvallers mogelijk maken of zelf aanspeelbaar zijn.
- Eerder dienende rol ten opzichte van de aanvallers.
- Snelle uitvoering (één keer raken – goede aanname – goed staan).
- Niet te snel de diepte inlopen.
- Posities overnemen van elkaar.
- Zo snel mogelijk gevaar creëren door:
 - Schot op doel
 - Diep bal in de ruimte achter de verdedigers
 - Diep naar de diepe spits / buitenspelers
 - Diep naar de schaduwspits
 - Veranderen van speelkant
 - Bij voorzet aan de rand van de 16 meter opstellen.

De aanval

- Een goede samenwerking tussen de diepe spits en de schaduwspits.
- 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. Ook ruimte voor individuele actie.
- Heb oog voor de 3de man.
- Niet te vroeg naar de bal toe.
- Goede bezetting voor doel bij een voorzet.
- Alles in het teken van kansen creëren en scoren.

TAKEN PER POSITIE (AANVALLEND)

De linker- en rechterverdediger (2 en 5)

- Waaier goed uit naar de buitenkant van het speelveld.
- Hou balverlies in het achterhoofd.
- Diep denken en indien mogelijk diep spelen.
- Probeer het moment voor de dieptebal goed te herkennen.
- Steunende rol ten opzichte van de buitenspeler.
- Haal de bal eruit, indien de flank gesloten is.
- Coachen van de spelers op de flank (6/8/7/11).
- Probeer achterom te gaan bij de buitenspeler indien de situatie het toelaat.

De middenvelders (6 en 8)

- Alles in het werk stellen om dieptemogelijkheden te creëren.
- Steunende rol ten aanzien van de aanvallers.
- Niet te snel de diepte in.
- Hou controle over het spel.
- Alles gericht op het creëren van gevaar voor doel.
- Goed positieospel in relatie tot de andere spelers.
- Bij een voorzet positie kiezen aan de 16 meter.
- Loop de ruimte vóór je niet dicht.
- Goed overschakelen van centrum naar de buitenspeler.
- Indien de situatie het toe laat, kan men achterom gaan bij de buitenspelers.
- Ook ruimte voor de individuele actie.

De schaduwspits (10)

- Afwisselend dienende/steunende en overlappende rol.
- Maak de pass terug van de diepe spits mogelijk.
- Speel niet te diep.
- Goed positieospel ten opzichte van de eigen spelers.
- Zorg dat je bereikbaar bent.
- Maak gebruik van de ruimte die de diepe spits creëert.
- Kom in scoringspositie.
- Het gaat om het scoren van doelpunten.
- Denk aan de 3de man.
- Zorg bij de voorzet voor een goede bezetting voor doel.

De diepe spits (9)

- Het gaat om het scoren van doelpunten.
- Lees de opbouw.
- Probeer in scoringspositie te komen.
- Zorg dat je aanspeelbaar bent.
- Wees dwingend in de diepte.
- Niet alleen een kaatsende rol, ook individuele acties maken.
- Probeer ook ruimte te maken voor andere spelers.
- Denk aan de 3de man.
- Positie kiezen voor doel.

De buitenspelers (7 en 11)

- Zorg dat je aanspeelbaar bent aan de buitenkant.
- Probeer door actie of combinatie tot een voorzet voor doel te komen.
- Maak de actie op het juiste moment.
- Zorg dat je bij de voorzet van de andere kant, positie kiest voor doel.
- Hou overzicht bij het geven van de voorzet.
- Het gaat om het creëren van kansen en het scoren van doelpunten.

De uitwerking van de spelbedoelingen

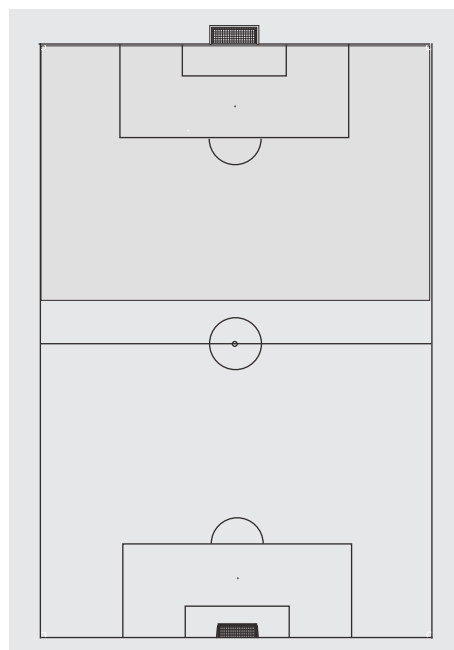
HET AANVALLEN VIA DE FLANK

Het voetbalspel bestaat uit 3 hoofdmomenten: balbezit, balbezit tegenpartij en de omschakeling. Het hoofdmoment balbezit kan men opdelen in 2 fases:

omschrijven. In dit hoofdstuk geven we de hoofdrolspelers van het flankenspel enkele fundamentele zaken mee voor het invullen van deze bedoelingen. De uitwerking gebeurt in functie van de ontwikkeling van de spelers.

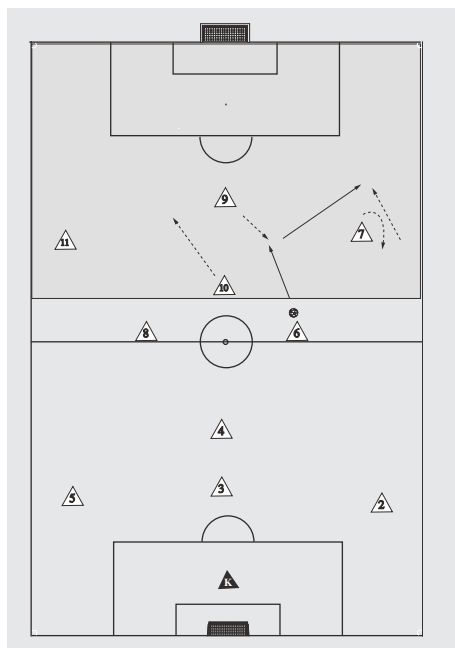
Ik bespreek de meest voorkomende spelbedoelingen en uitgangspunten binnen de aanval via de flank:

De spelbedoelingen van de flankenspel



- Het aanvallen

- Het opbouwen



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

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

In de flankmodule gaat het specifiek over de aanval via de flank, met name de buitenspelers, de middenvelders en eventueel de flankverdedigers in samenwerking met de diepe spits en de schaduwspits.

Om deze bedoelingen te bereiken, dienen we de inhoud van de aanval via de flank duidelijk te

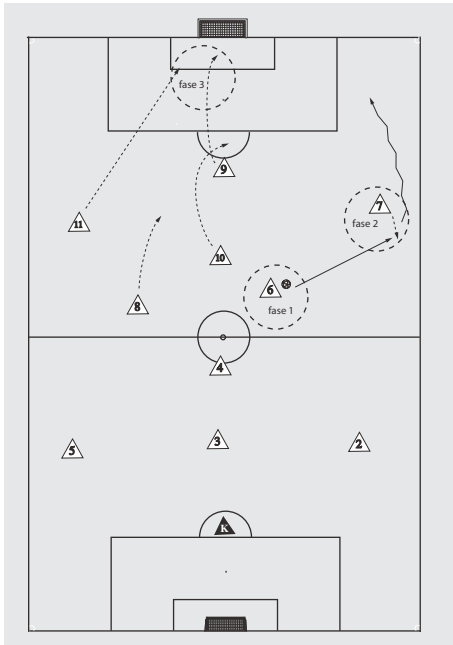
Bedoelingen:

- Het creëren van gevaar in de 16 meter van de tegenpartij
- Het scoren van een doelpunt

Door:

- Individuele acties -combinaties - dieptebal - schot doel
- Een voorzet voor doel

De bepalende fases van het flankenspel



Fase 1: het creëren van een kans op de flank
door middel van actie - combinatie - variatie

Fase 2: de voorzet voor doel

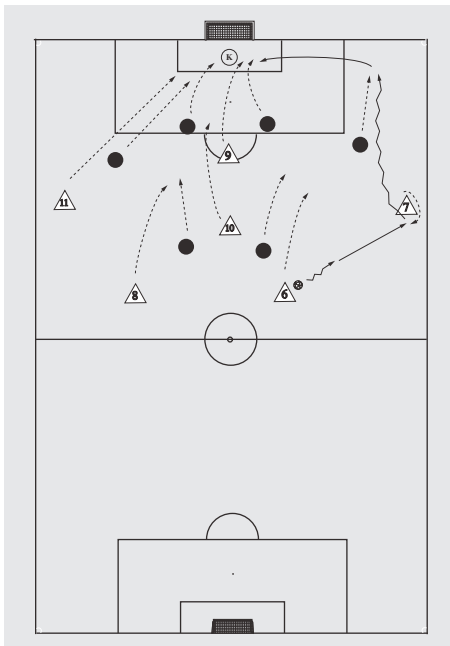
Fase 3: de posities voor doel

De uitvoering van deze 3 fases bepaalt het rendement van het flankenspel.

De flankvariaties

Binnen het flankenspel zijn er verschillende variaties mogelijk. De aangeboden variaties bieden de spelers meer keuzemogelijkheden, maar zijn in géén geval ingedrilde loopplijnen. Bij het creëren van een kans via de flank zijn er een zestal mogelijkheden:

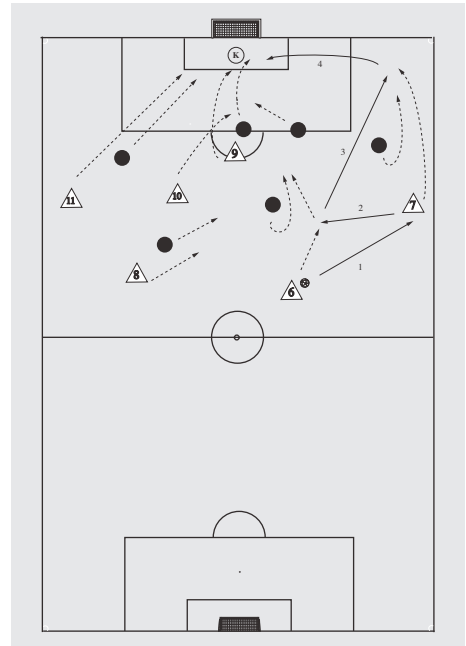
Variatie 1: het inspelen en een actie maken



De actie maken is het fundament van het flankenspel

- De buitenspeler maakt een vooractie om vrij te komen
- De buitenspeler wordt aangespeeld en neemt de bal met de buitenste voet aan
- Vervolgens maakt de buitenspeler een actie

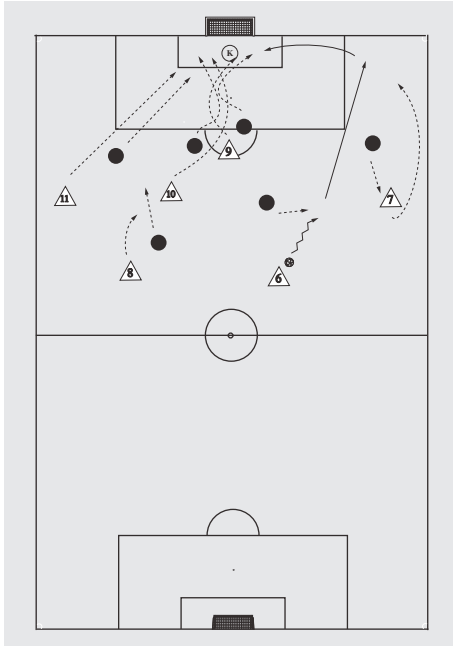
Variatie 2: het inspelen, kaatsen en vervolgens terug diep inspelen



- De buitenspeler maakt een vooractie om vrij te komen
- Hij krijgt de bal in de voet aangespeeld en kaatst de bal terug met het buitenste been (rechterbeen)
- Vervolgens beweegt hij diep en krijgt de bal in de loop aangespeeld

Varieer niet om te variëren! Het is beter om enkele variaties uit te diepen, dan de meest onzinnige combinaties te verzinnen.

Variatie 3: de bal in de diepte

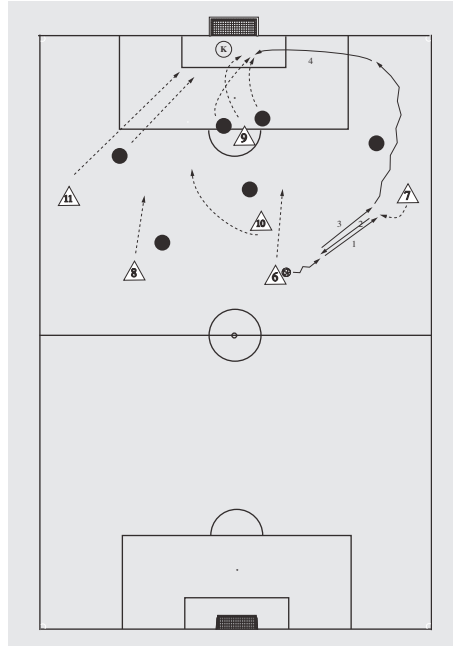


- De buitenspeler maakt een vooractie naar de bal en lokt de tegenstander mee
- Hierdoor ontstaat er ruimte in de rug van de verdediger
- Hij krijgt de bal diep aangespeeld

De bal in de diepte is een aspect dat minder wordt toegepast op training. Over het algemeen kiezen coaches meer voor de bal in de voet. Bij het aanbieden van verschillende situaties zou men, omwille van het feit dat de dieptebal de eerste keuze is, de dieptebal eerst moeten aanbieden in de trainingsvorm.

De diepe bal is de eerste keuze!

Variatie 4: bal in de voet, ruimte maken en terug in de voet

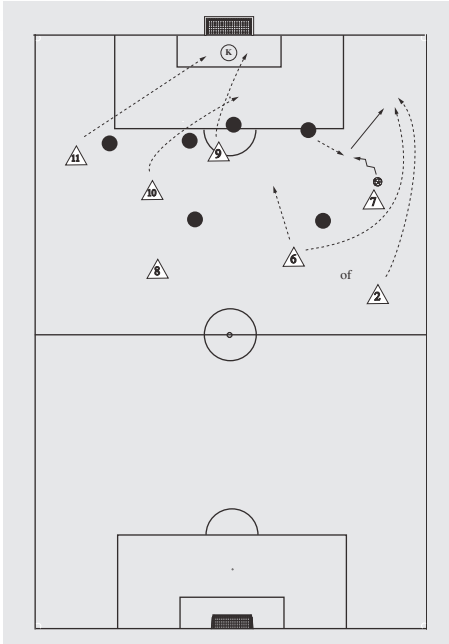


- De buitenspeler maakt een vooractie weg van de bal en krijgt de bal in de voet (rechtvoet) aangespeeld
- Hij wordt kort gedekt en kaatst de bal terug
- Hij maakt terug ruimte door diep te lopen en vraagt de bal terug
- Hij krijgt de bal in de voet aangespeeld, draait open en maakt de actie

‘Krijgt een buitenspeler de bal in een gunstige positie en gaat hij dat duel aan, dan is balverlies niet erg. In principe heb je 50 % kans : of je gaat erlangs of je bent ‘m kwijt. Wanneer de vorm goed is, ga je er veel vaker langs. Heb je de vorm niet, dan moet je terugvallen op je basistaak!’

John Van't Schip, AFC Ajax

Variatie 5: de buitenspeler komt naar binnen en maakt ruimte voor een andere speler

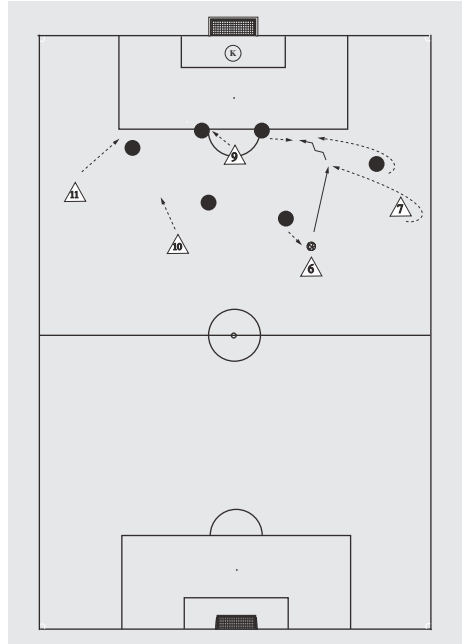


- De buitenspeler gaat met of zonder de bal naar binnen en maakt ruimte voor de opkomende speler
- Mogelijkheden:
 - Een opkomende verdediger (2/5)
 - Een achterom komende middenvelder (6/8)

‘Vroeger was de buitenkant de plek voor een supertechnicus met heel veel inzicht, nu is de rechtsbuiten een verkapte halfspeler met loopkwaliteiten. Terwijl ik juist zeg dat die plek is voor iemand die met weinig ruimte uit de voeten kan, omdat hij voor 95% op zijn techniek terug kan vallen.’

Johan Cruyff

Variatie 6: de buitenspeler snijdt naar binnen en wordt binnendoor aangespeeld



- Het naar binnen snijden door de buitenspeler is misschien wel de moeilijkste loopactie.
- De buitenspeler trekt de verdediger mee naar buiten en snijdt vervolgens op het juiste moment binnendoor
- Door deze actie snijdt hij de verdediger de pas af.

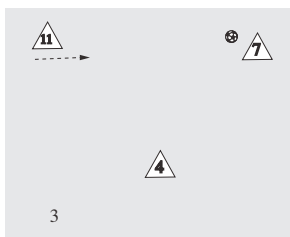
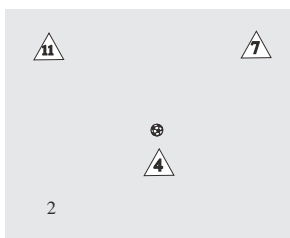
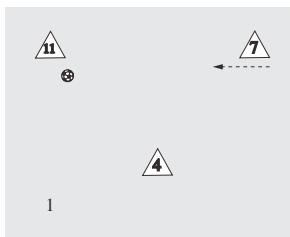
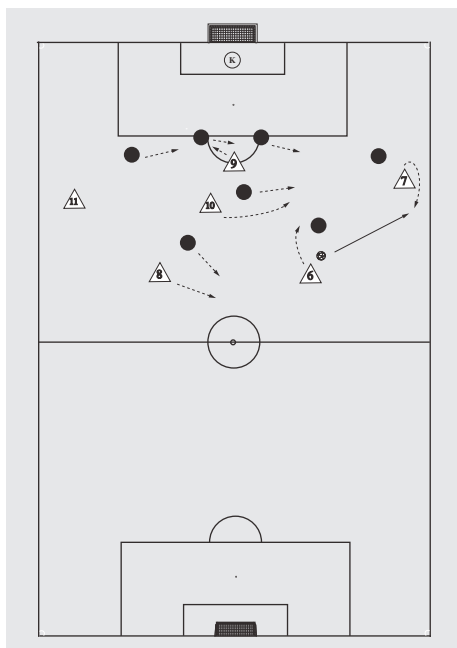
Deze variaties kunnen perfect aangeboden worden in een pass –en trapvorm, in de beginfase van de training. Daarna kunnen ze inge oefend worden met echte tegenstanders, want het zijn de tegenstanders die bepalen waar er ruimte is!

‘Als ik er vier voorbij ben, dan is het nog maar zeven tegen elf!’

Faas Wilkes

Het positie kiezen van de buitenspeler

Ruimte maken



Eén van de primaire taken van de buitenspeler is het maken van ruimte. Door positie te kiezen aan de buitenkant van het veld wordt er daar meer ruimte gecreëerd. Vaak staan buitenspelers teveel naar binnen, waardoor ze moeilijk bereikbaar zijn. De positie van de buitenspeler is afhankelijk van zijn kwaliteiten.

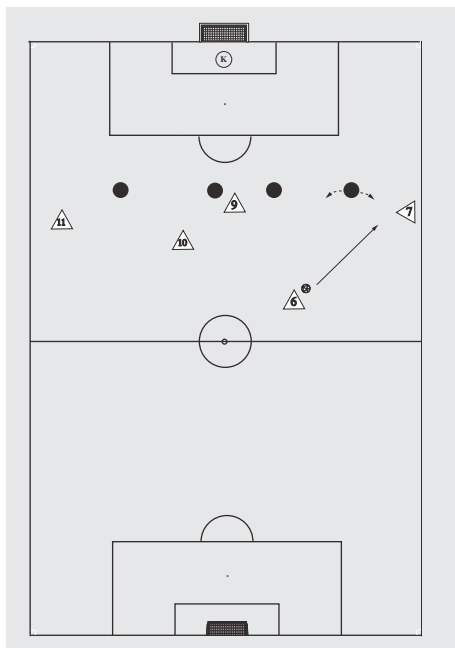
Enkele voorbeelden:

- Een speler die makkelijker binnendoor passeert, zal vaker iets meer naar binnen positie kiezen. Hierdoor laat hij ruimte aan de buitenkant.
- Een linksvoetige speler op rechts of een rechtsvoetige op links kiest van nature meer positie aan de binnenkant. Hierdoor kunnen andere spelers van de ruimte gebruik maken.
- Een echte snelle buitenspeler zal liever aan de buitenkant komen. Hierdoor kan hij de 1 : 1 situatie beter uitbuiten.

Bij jeugdvoetballers is het van belang om de spelers van alle facetten te laten proeven. Te snel vastpinnen in een bepaalde rol is funest. Het is beter om de eigenheid van de speler te respecteren en prikkels aan te bieden in de rol die de speler van nature vertolkt.

In principe dienen beide spelers meer aan de buitenkant te staan wanneer de bal centraal is (zie tekening 2). Wanneer de bal zich bij de linkerbuitenspeler bevindt, kan de buitenspeler aan de andere kant beter wat naar binnen komen (tekening 1). Wanneer de bal wordt verlegd, heeft hij nog voldoende tijd om zijn positie aan de buitenkant terug in te nemen. Indien de linkerbuitenspeler toch een actie opzet en de bal voor het doel wil geven, hoeft hij minder afstand af te leggen om een positie voor doel in te nemen. Een bewegende buitenspeler heeft meer kans om uit het gezichtsveld van de verdediger te komen dan een buitenspeler die stereotiep positie kiest aan de buitenkant.

De positie van de buitenspeler bij de opbouw van achteruit



De buitenspeler kiest best zo diep mogelijk positie.

Dit heeft volgende voordelen:

- De directe tegenstander kan minder makkelijk kort dekken. Als hij te kort staat in de opbouw laat hij teveel ruimte tussen zichzelf en de centrale verdediger.
- Ook de centrale verdediger kan minder makkelijk dekking geven, dan bij een meer hangende buitenspeler
- Door hoger positie te kiezen laat de buitenspeler meer ruimte naar het centrum vrij. Hierdoor kunnen de flankverdedigers (2 en 5) makkelijker het centrum aanspelen.

Open gepositioneerd staan

foto 1

Buitenspeler staat open



foto 2

De buitenspeler staat met de rug naar de tegenstander



De buitenspeler staat open aan de zijlijn, hierdoor kan hij makkelijk met de bal doordraaien, terugkaatsen en ziet hij het speelveld (foto 1). Wanneer de buitenspeler met de rug naar de tegenstander staat, is het inspelen moeilijker en heeft hij minder mogelijkheden aan de bal (foto 2).

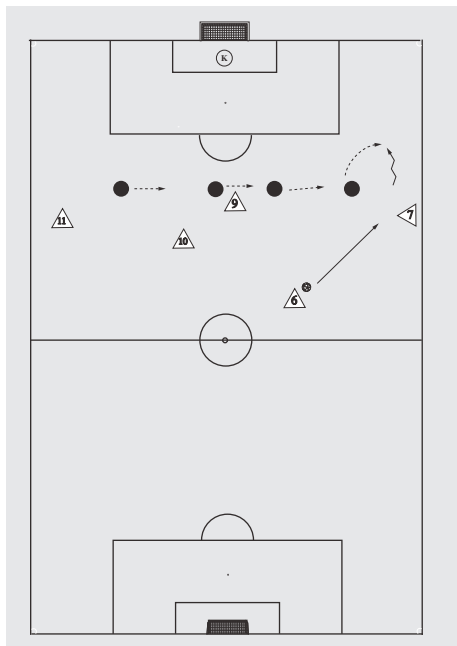
Positie kiezen op de zijlijn



Wanneer de buitenspeler positie kiest op de zijlijn vermindert hij zijn uitwijkmogelijkheden (geen ruimte meer om de tegenstander buitenom te passeren). De buitenspeler kan best een paar meter naar binnen staan. Hierdoor heeft hij passeermogelijkheden langs beide kanten.

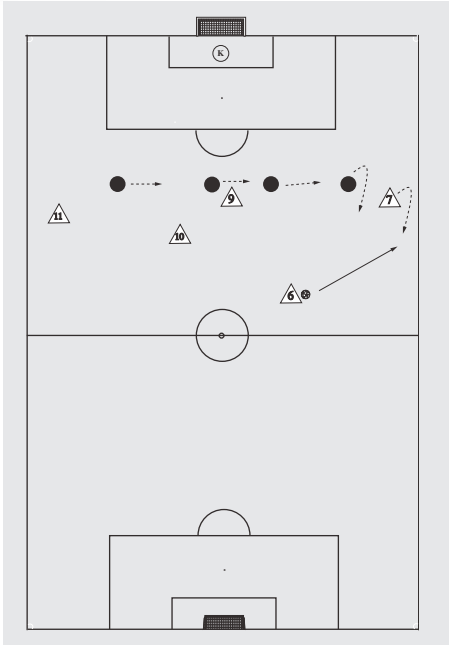
Het vragen van de bal

De vooractie van de buitenspeler



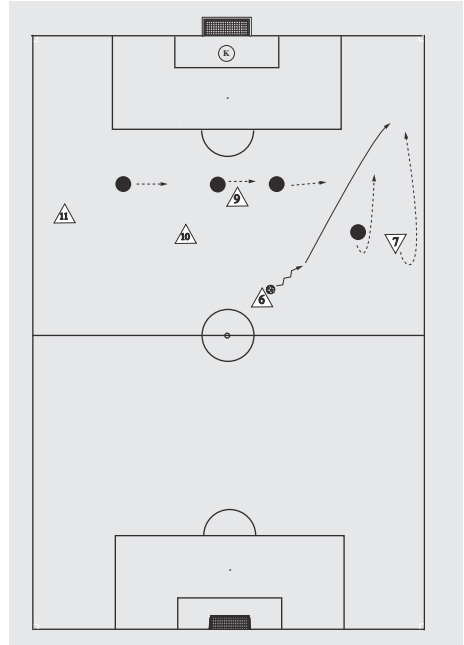
Een vooractie is pas nuttig als de speler in kwestie los dient te komen van zijn tegenstander of ruimte moet maken. Op de tekening kiest de buitenspeler (7) diep positie. Wanneer hij door de rechtermiddenvelder (6) wordt aangespeeld, kan hij onmiddellijk doordraaien en diep lopen. Als het inspelen, het aannemen en het doordraaien vlot verloopt, kan hij de tegenstander de pas afsnijden. Wanneer de buitenspeler in deze situatie toch zou kiezen voor een vooractie en een paar meter richting bal zou komen, krijgt de tegenstander opnieuw de kans om terug dekking te geven. Een speler die vrij staat, hoeft geen vooractie te maken of naar de bal te komen.

De vooractie naar de bal



De buitenspeler neemt de tegenstander mee weg van de bal. Hierdoor creëert hij enkele meters ruimte om de bal te verwerken.

De vooractie weg van de bal



De buitenspeler lokt de verdediger mee naar de bal. Hierdoor ontstaat er ruimte in de rug van de verdediger.

Enkele tips:

- De buitenspeler staat op zijn voorvoeten. Hierdoor kan hij sneller reageren.
- In de vooractie zet je af met de buitenste voet.
- Hou oogcontact met de speler aan de bal.
- De vooractie gebeurt onverwacht.
- De vooractie hoeft vaak maar een stap of een paar meter te zijn.

Het aannemen van de bal

Er zijn 2 manieren om de bal aan te nemen:

Met de buitenste voet



De buitenste voet heeft als voordeel dat de speler opengedraaid staat en het gehele speelveld ziet. Vooral wanneer de tegenstander zich frontaal voor de buitenspeler bevindt, is het aannemen met de buitenste voet een voordeel.

Enkele tips:

- De aanname gebeurt bij voorkeur met de buitenste voet.
- Indien het risico te groot is, wordt de bal met de binnenste voet aangenomen.
- De aanname is zoveel mogelijk in beweging.
- De aanname is zo vaak mogelijk in de dieptेरichting georiënteerd (afhankelijk van de tegenstander).
- Indien er geen tegenstander in de buurt is, kan de buitenspeler de bal in één keer voor zich uit duwen.

Met de binnenste voet



De aanname met de binnenste voet is interessant als de buitenspeler direct kan doorlopen in de diepte met de bal. De bal hoeft minder afstand af te leggen en kan een fractie sneller worden meegenomen. Het nadeel is dat de curve van de bal richting zijlijn draait. De kans dat de bal buiten gaat, is iets groter.

Met welke voet de aanname gebeurt, is in wezen niet zo belangrijk. Als de bal in de juiste richting wordt aangenomen is dat voor mij voldoende.'

Danny Blind,

Het inspelen van de buitenspeler

Het rendement van de speler in balbezit zou je kunnen indelen in volgende niveaus:

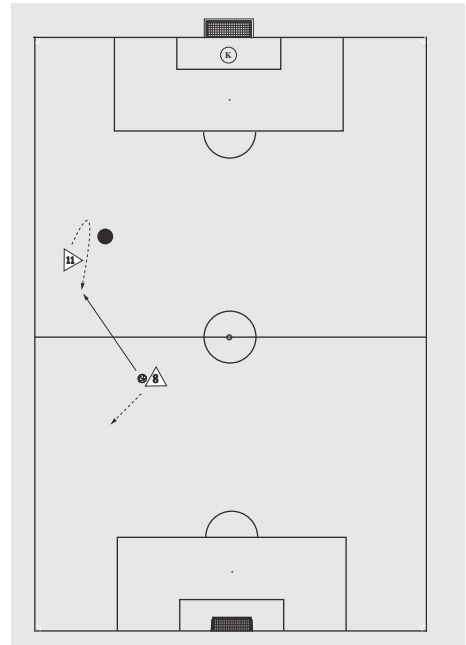
1. Hij creëert kansen door de buitenspeler vrij te spelen.
2. Hij houdt het aanvalsspel op gang en zoekt momenten om kansen te creëren.
3. De speler aan de bal houdt enkel balbezit en creëert weinig of geen kansen.
4. De speler aan de bal heeft geen diepgang.
5. De speler aan de bal lijdt te vaak balverlies.

Aan het inspelen van de bal dient steeds een boodschap verbonden te zijn (communiceren met de bal). De balsnelheid, de balbaan, de balplaats kunnen de buitenspeler (of flankspeler) vertellen welk vervolg hij aan het ontvangen van de bal kan koppelen.

Het komt er in eerste plaats op aan om de buitenspeler zo diep mogelijk in te spelen. In de praktijk betekent dit de dieptebal de eerste keuze is. Tijdens de training wordt er vooral aandacht geschonken aan het inspelen in de voet. Hierdoor is het inspelen van de buitenspeler in de diepte in de wedstrijd vaak minder ontwikkeld. Ook bij het inspelen in de voet is van de balplaats van belang!

Enkele praktijkvoorbeelden:

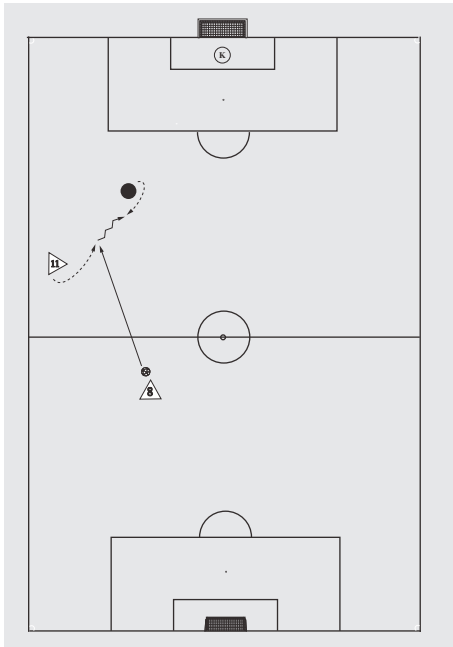
Het inspelen van de buitenspeler in de ruimte vóór hem



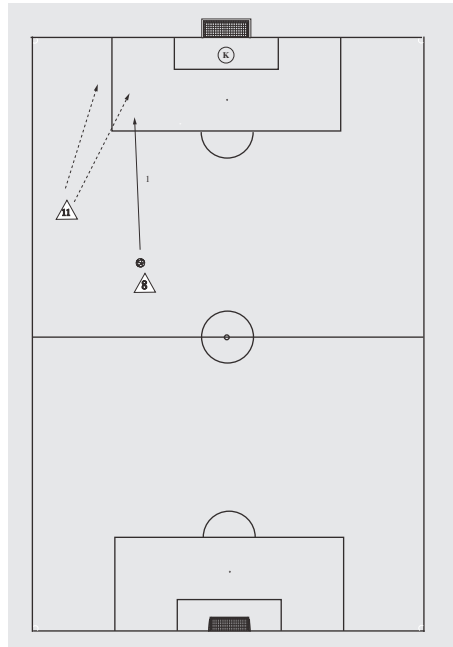
De tegenstander bevindt zich heel kort. De buitenspeler (11) kan noch in de diepte, noch in de voet worden aangespeeld. De linkermiddelevelder (8) speelt de bal een paar meter voor de buitenspeler in. Hierdoor kan de verdediger de bal niet te pakken krijgen en heeft de buitenspeler de tijd om de bal te verwerken. Bij het inspelen is het van belang dat de linkermiddelevelder (8) de bal niet te hard inspeelt (over zijlijn!).

Er wordt te weinig aandacht besteed aan het inspelen in de diepte.

Het inspelen van de buitenspeler in de loop



Het inspelen van de buitenspeler in de ruimte



De tegenstander staat op voldoende afstand. De buitenspeler laat voldoende ruimte vrij tussen zichzelf en de verdediger. De linkerverdediger (8) kan de bal in de loop van de buitenspeler (11) spelen. Hierdoor wordt de buitenspeler in beweging aangespeeld.

Enkele tips:

a) Vóór het inspelen van de buitenspeler

- Zorg dat je oogcontact hebt met de speler, als je hem aanspeelt
- Zorg dat de bal niet in de buurt van de verdediger komt

b) Het inspelen van de buitenspeler

- Speel de bal stevig in, dan is hij makkelijker aan te nemen
- Coach de buitenspeler kort voor het inspelen
- Probeer de juiste techniek te gebruiken. Elke situatie vereist een specifieke benadering.

c) Na het inspelen van de buitenspeler

- Help je teammaat na het inspelen, steun hem

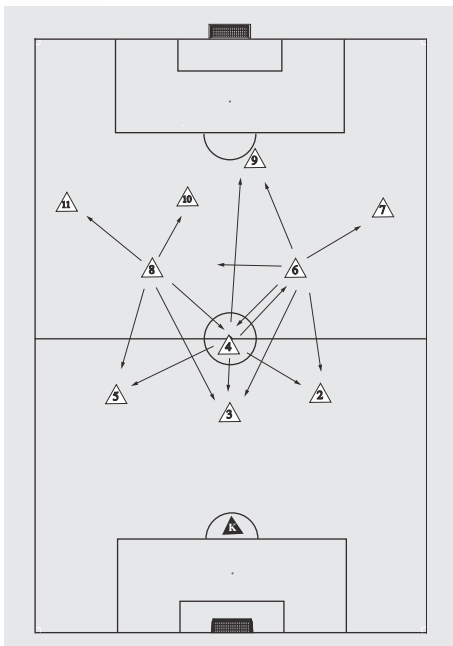
Bij het diep aanspelen van de buitenspeler wordt de bal vaak in de hoek gespeeld. Hierdoor moet de buitenspeler een moeilijke lange voorzet geven. Bij het inspelen van de buitenspeler in de diepte is het van belang om de bal zo kort mogelijk bij het doel te spelen. In deze situatie is het beter dat de middenvelder de bal meer naar binnen speelt (lijn 1). Hierdoor wordt de afstand naar het doel korter en is de voorzet moeilijker te onderscheppen door de verdedigers.

De belangrijkste coachwoorden

Speel	<i>speel de bal</i>
Vrij	<i>geen tegenstander in de buurt</i>
Kaats	<i>speel de bal in één keer terug</i>
Hou vast	<i>hou de bal bij je</i>
Haal eruit	<i>leg de bal terug</i>
Diep	<i>speel de bal diep</i>

De taken van de middenvelders

De complexiteit van het middenveld



De middenveldpositie is 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 moeilijkheidsgraad. 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 het gedrang te brengen.

De individuele eisen ten aanzien van de middenvelders

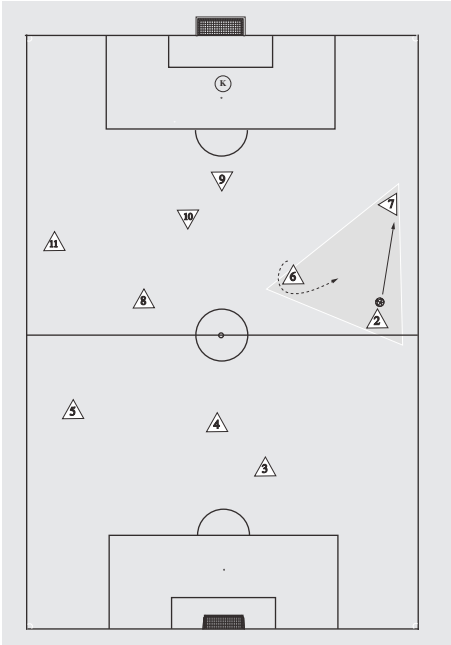
1. Het gaat er vooral om, om zo snel mogelijk gevaar te brengen vóór doel.
2. Ze moeten in staat zijn om goed positie te kiezen ten opzichte van van de bal. Door de manier van positie kiezen, creëren ze in balbezit meer keuzes.
3. Het komt erop aan om de bal zo vaak mogelijk in één keer in te spelen.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

De collectieve eisen ten aanzien van de middenvelders

De aanval 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 creëren van ruimte om het breedte- en dieptespel mogelijk te maken
- Het maken van een loopactie
- Het maken van een actie met bal

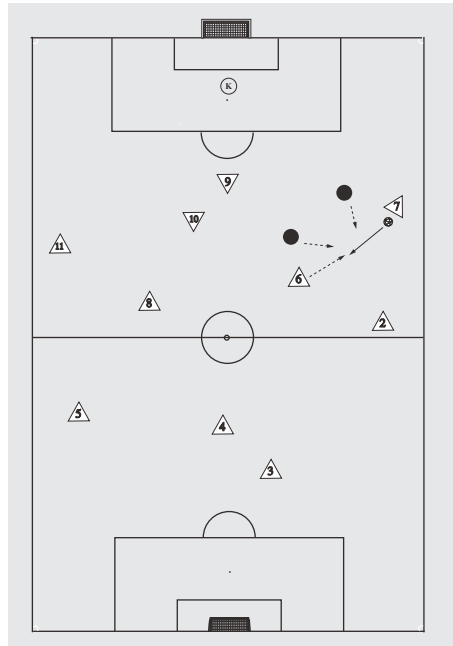
a) Het aanbieden bij de buitenspeler



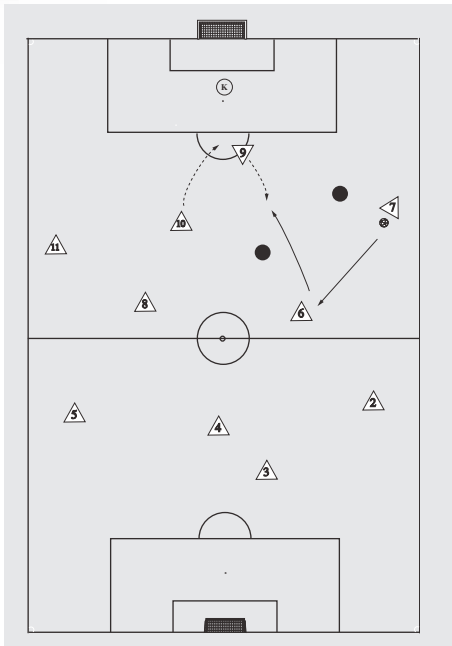
De rechtermidvelder (6) komt naar de bal, de rechterverdediger (2) speelt de buitenspeler (7) in. Op het moment van inspelen, sluit de rechtermidvelder (6) bij en steunt de buitenspeler (driehoekje maken).

Een bal van buiten naar buiten kan alleen als de tegenstander ruimte laat!

Bij het steunen van de buitenspeler is het belangrijk dat de middenvelder voldoende afstand houdt. Wanneer de middenvelder toch te kort bijsluit, bestaat het gevaar dat ook zijn rechtstreekse tegenstander volgt, met minder tijd en ruimte tot gevolg.



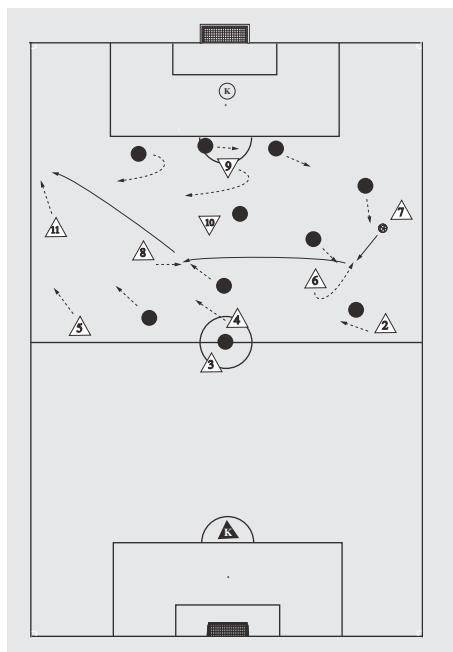
Bij het aannemen van de bal dient de middenvelder zoveel mogelijk keuzes open te houden. Een aanname teveel onder het lichaam of teveel naar de buitenkant georiënteerd, kan andere opties (zoals het wisselen van kant) ondermijnen. De manier van aannemen wordt uiteraard ook door de tegenstander bepaald.



Bij het terugspelen van de buitenspeler op de middenvelder wordt er vaak te veel tijd verloren. De tijd-winst in deze situatie zit vooral in het vooruit kijken van de middenvelder. Indien de middenvelder de mogelijkheid ziet om de spits of de schaduwspits aan te spelen, kan hij de bal best in één keer door-spelen. Hierdoor wordt het aanspelen van de spits minder doorzichtig en krijgt de aanvaller meer tijd om de bal te verwerken.

b) Het veranderen van speelkant

In sommige situaties zet de tegenstander goed druk aan de kant van de bal. Vaak is er dan geen mo-gelijkheid meer om een kans te creëren aan deze kant van het veld. Door de bal snel van speelkant te ver-anderen, creëren we opnieuw ruimte (de tegenstan-der is nog in beweging naar de kant van de bal) en ontstaan er nieuwe mogelijkheden om kansen te creëren.



De manier waarop de bal naar de andere kant van het speelveld wordt gebracht, is afhankelijk van de kwaliteiten van de middenvelder en de keuzes die hieruit ontstaan. Een middenvelder met een goed positiegevoel en een rijk pass- en traparsenaal zal in staat zijn om één of meer keuzes te creëren. Ook de positie van de medespelers en de tegenstander zijn hierin bepalend. Hieronder geven we een aantal mogelijkheden bij het veranderen van speelkant.

Mogelijke keuzes**De diepste oplossing eerst!**

Op de helft van de tegenpartij is de eerste keuze steeds een kans creëren. Indien de middenvelder de bal eruit haalt bij een buitenspeler is het creëren van gevaar in of rond de 16 meter de eerste keuze. Indien dit niet mogelijk is, komt het erop aan om de bal zo snel mogelijk te wisselen van kant.

De diepste mogelijkheid aan de andere kant is daarbij de eerste optie. Indien de diepste medespeler aan de andere kant van het speelveld niet onmiddellijk bereikbaar is, kunnen andere spelers, afhankelijk van de positie van de eigen spelers en de tegenstanders, als tussenstation fungeren.

- *Eerste keuze* = het aanspelen van de diepste speler (bijvoorbeeld: de buitenspeler)
- *Tweede keuze* = het aanspelen van een andere speler als tussenstation

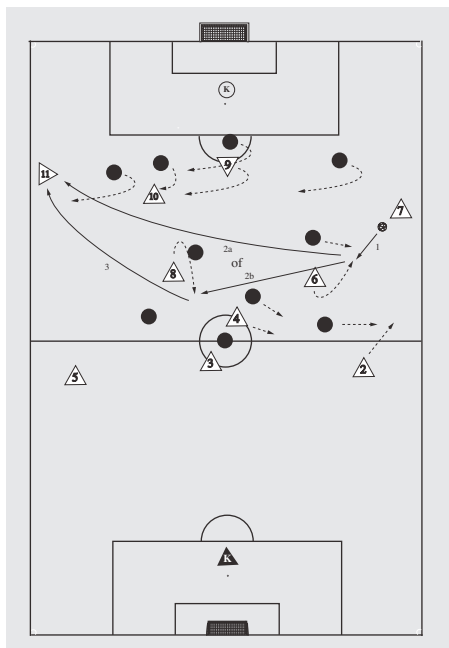
We proberen de buitenspeler zo diep mogelijk aan te spelen en wel in deze volgorde:

1. diep in de ruimte
2. in de voet
3. weg van de verdediger, achter de buitenspeler

Het gaat erom om zo snel mogelijk de beste oplossing te kiezen!

Het wisselen van kant en het direct openen

We proberen de buitenspeler zo snel mogelijk aan te spelen. Hoe sneller de buitenspeler (of een andere flankspeler) aan de andere kant de bal heeft, hoe meer tijd en ruimte er ontstaan.



De rechtermiddenvelder (6) haalt de bal eruit en verandert het spel direct met een strakke bal naar de buitenspeler (11). Indien de buitenspeler niet direct aanspeelbaar is, kan de linkermiddenvelder (8) als tussenstation fungeren.

Deze bal is enkel nuttig als de tegenstander knijpt naar de kant van de bal en er voldoende ruimte ontstaat voor het spelen van de bal. De manier waarop de bal wordt aangenomen is afhankelijk van de kwaliteiten van de middenvelder (is hij tweebeinig?), de plaats waar hij wordt ingespeeld en de positie van zijn tegenstander.

Rugwaarts lopen en vervolgens de bal vragen: het is de moeilijkste manier van vrijlopen.

Indien zijn tegenstander voldoende ruimte laat, kan hij de bal met de linkervoet aannemen en met de rechtervoet openen (foto 1). In deze situatie is er sprake van een meer 'rechte' bal.

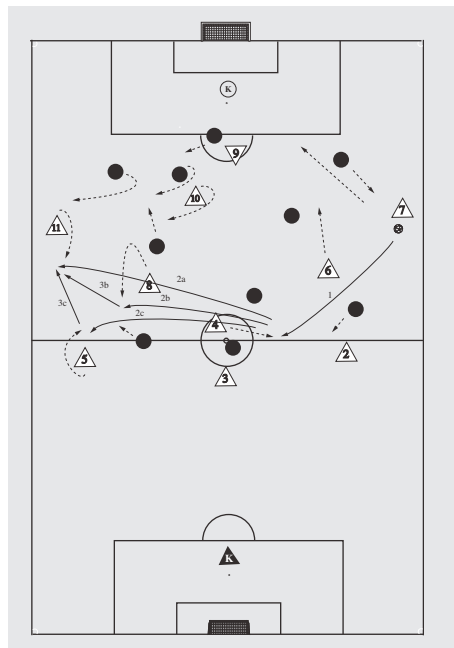


Indien de tegenstander kortbij is, kan hij doordraaien met de linkervoet en vervolgens ook openen met de linkervoet (foto 2).



Het direct openen naar de andere kant komt vanaf de C-jeugd frequenter voor. Bij de jongere jeugd zijn er meer tussenstations nodig.

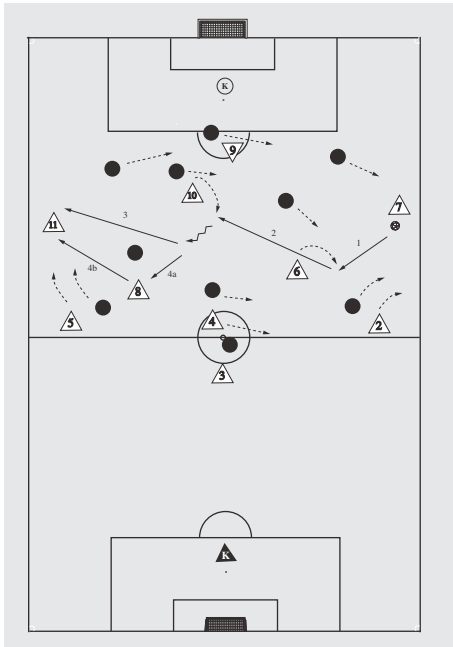
Het wisselen van kant via een tussenstation



De rechtermidvelder (6) maakt ruimte voor de centrale midvelder (4), door diep te lopen, de centrale midvelder (4) krijgt de bal en opent onmiddellijk op de buitenspeler (11) De linkermidvelder (8) loopt diep om de balbaan vrij te maken.

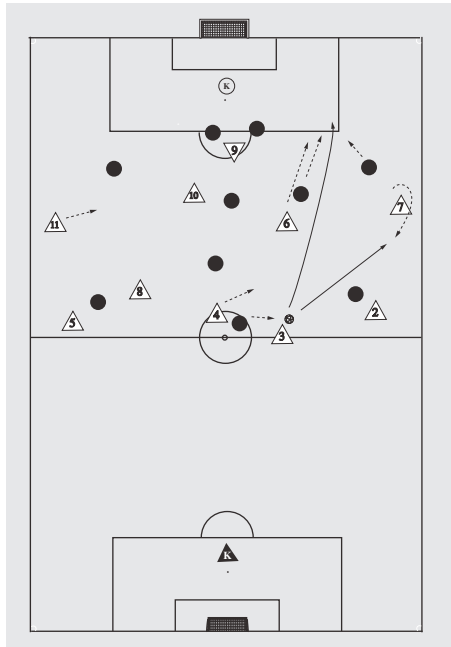
Indien de centrale midvelder (4) de buitenspeler niet kan bereiken, kan hij de linkermidvelder (8) of linkerverdediger (5) als tussenstation gebruiken.

Het wisselen van kant via de aanvallers



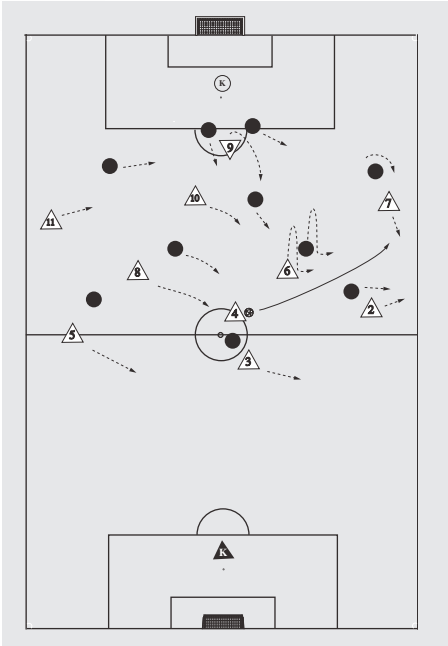
De rechtermidvelder (6) haalt de bal eruit, speelt spits (9) of schaduwspits (10) in. De spits (9) of de schaduwspits (10) probeert (indien hij los is van zijn tegenstander) de buitenspeler te bereiken. Indien het risico te groot is, kan hij gebruik maken van de linkermidvelder (8). Een breedtepass richting buitenspeler kan pas, als het risico op balverlies zo goed als nihil is!

c) Ruimte maken voor de buitenspelers



De rechtermidvelder (6) doet een loopactie tussen de spits (9) en de buitenspeler (7). De verdediger van de buitenspeler (7) zal de neiging hebben om iets meer naar binnen te dekken, waardoor de buitenspeler (7) meer ruimte krijgt. De rechtermidvelder (6) lokt zijn tegenstander eerst mee naar de bal en zet vervolgens de diepe loopactie in.

Ruimte maken voor 7/11 vanuit een centrale positie en het bijsluiten



De rechtermidnenvelder (6) zoekt de dekking bij zijn rechtstreekse tegenstander en loopt diep. Hierdoor ontstaat er ruimte om vanuit het centrum de buitenspeler (7) aan te spelen. Na het inspelen van de buitenspeler (7) komt de rechtermidnenvelder (6) terug voor de ondersteuning.

DE VOORZET

Een buitenspeler of flankspeler wordt niet afgerekend op zijn 'passeeracties'. Het rendement van de buitenspeler is vooral afhankelijk van de voorzet. Een flankspeler hoeft zijn tegenstander niet altijd te passeren om tot een goede voorzet te komen.

Het geven van een voorzet is een kwaliteit op zich. Weinig flankspelers bezitten deze heel specifieke kwaliteit. Vanuit de jeugdopleiding kunnen we deze vaardigheden stimuleren. Het beïnvloeden van deze ontwikkeling is leeftijdseigen gebonden. Niet elke leeftijdsgroep beschikt over voldoende kracht of coördinatie om bijvoorbeeld tot een lange voorzet te komen.

Bij de jongste jeugd gaat het vooral om de voorzet met een kleinere reikwijdte: een flankspeler komt naar binnen en heeft vervolgens 3 opties:

- 1ste paal
- 2de paal
- bal achteruit richting 16 meter gebied

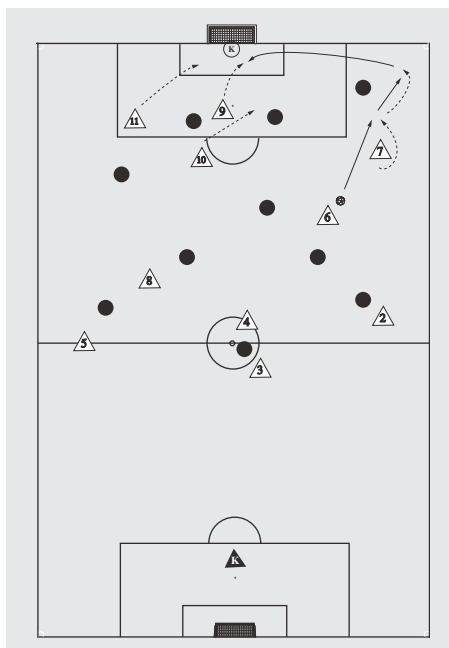
Vanaf de C-jeugd beschikken de spelers over meer kracht en zijn ze in staat om een voorzet over een grotere afstand te brengen. In deze leeftijdsgroepen is het van belang dat hier voldoende aandacht wordt aan geschonken. Een gevaarlijke bal voor doel vanaf de zijlijn is een geducht wapen.

Enkele tips:

Vóór het brengen van de voorzet

- Drijf de bal als er geen tegenstander in de buurt is
- Dribbel met de bal als de tegenstander korter in de buurt is
- Snij de tegenstander na het passeren de pas af
- Hou contact met de spelers voor doel
- Kijk naar de positie van de keeper. Als de keeper bijvoorbeeld positie kiest aan de 1ste paal, liggen er mogelijkheden aan de 2de paal
- Men hoeft de tegenstander niet te passeren om tot een goede voorzet te komen.
 - Soms is het even naar buiten brengen van de bal voldoende om de bal rond de tegenstander te draaien. (zie tekening 1)
 - Indien de directe tegenstander ruimte laat, kan de bal zelfs vanaf de zijlijn voor doel gebracht worden.

Tek. 1



Het trappen van de voorzet

- Speel de bal vóór het brengen van de voorzet iets schuin naar binnen, het is makkelijker om de voorzet te brengen
- Sta met je lichaam ingedraaid bij het trappen van de voorzet
- Schakel voor het brengen van de voorzet even terug, het maakt het trappen van de voorzet makkelijker
- Speel de bal met de binnenkant wreef: hoe sneller de bal inkomt, hoe moeilijker te onderscheppen
- Een indraaiende bal (curve) met een goede balsnelheid is het moeilijkst te verdedigen
- Hou overzicht voor het doel, blijf rustig



Soorten voorzet:

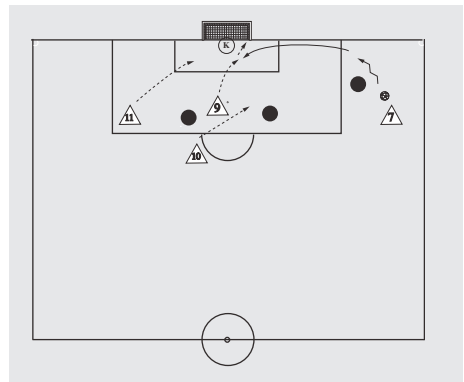
De voorzet vanaf de achterlijn

De voorzet vanaf de achterlijn heeft zijn voordelen:

- De aanvaller kan makkelijk in de bal lopen
- De verdediger moet van een voorwaartse loopbeweging richting doel overschakelen naar een loopbeweging weg van het doel. Deze overschakeling geeft even ruimte aan de aanvallers.

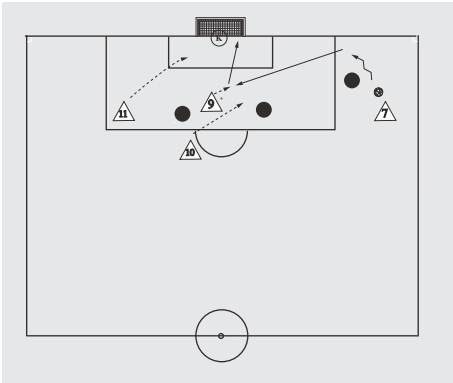
Het nadeel:

- Als de verdedigers voldoende tijd krijgen kunnen ze zich instellen op voorzet en wordt het moeilijker om iemand te bereiken
- Voorzet naar de eerste paal
 - strak laag – halfhoog of naar het hoofd
 - liefst geen stuitende bal
 - voor de keeper spelen
 - hoge balsnelheid



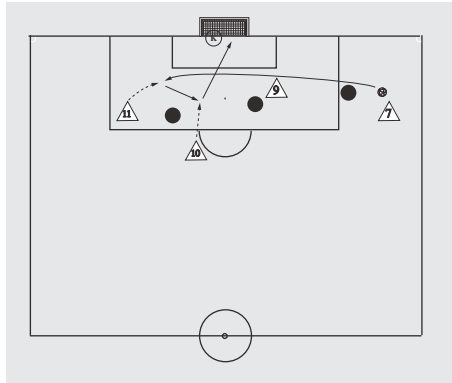
- De voorzet laag achteruit

- in de ruimte voor de speler voor doel
- naar de juiste voet
- voldoende balsnelheid
- geen stuitende bal



- De voorzet vallend aan de tweede paal

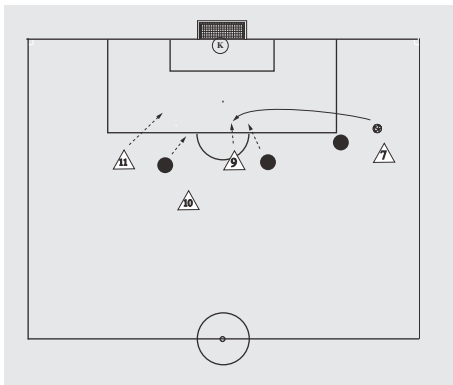
- voorbij de keeper
- strak
- niet te hoog – met voldoende snelheid
- scoren op doel of terugleggen



Vaak zie je bij afwerkvormen een gebrek aan scherpte voor doel. Probeer op training de wedstrijdinstelling zo goed mogelijk te simuleren.

De voorzet in de ruimte achter de verdedigers

Wanneer er voldoende ruimte ligt tussen de keeper en de verdedigers, is het spelen van de snelle voorzet in deze ruimte heel effectief. De open ruimte tussen de verdedigers en de aanvallers zorgt ervoor dat de speler de bal heel gericht in een bepaalde positie kan brengen. De verdedigers zijn nog aan het teruglopen en staan niet in hun organisatie. Flankspelers hebben vaak de neiging om door te lopen tot aan de achterlijn, zonder die ruimte achter de verdedigers op te merken.

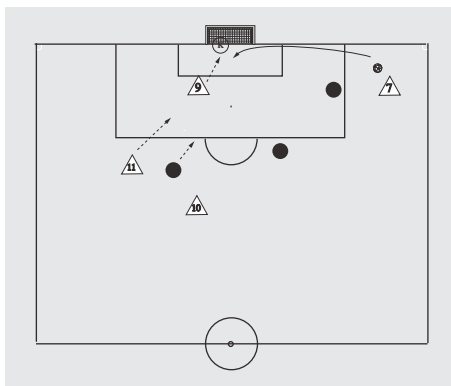


DE POSITIES VOOR DOEL

Het trainen van posities voor doel kan in elke leeftijdsgroep. Toch kan er vooral vanaf de C-jeugd heel wat aandacht geschonken worden aan dit aspect.

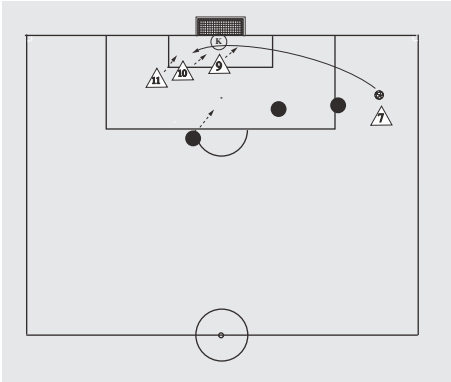
Tips:

- Loop schuin op de ballijn

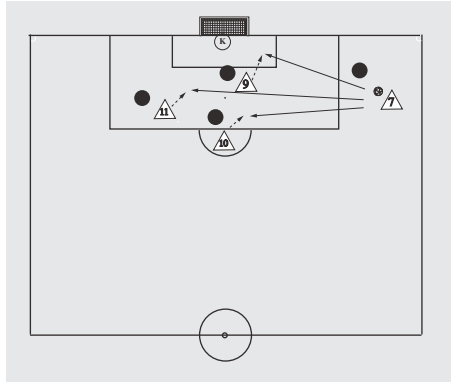


Door schuin in de ballijn te lopen is het makkelijker om de bal te raken (het hoofd zit min of meer achter de bal). Wanneer men recht op de ballijn afloopt zal er op een fractie van een seconde gekopt moeten worden.

- De spelers staan in een schuine lijn achter elkaar (remmende factor van de bal)



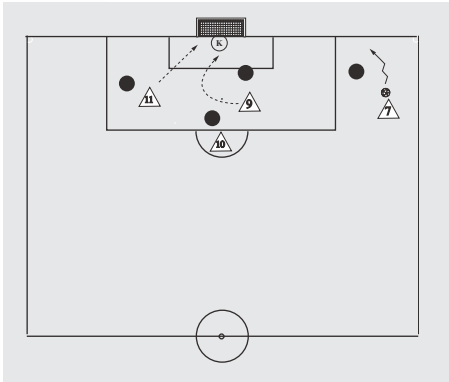
- De speler aan de bal heeft voldoende breedtemogelijkheden



Sommige coaches vragen om in een schuine lijn achter elkaar in te lopen. Wanneer de bal voor doel wordt gebracht, zijn er drie mogelijkheden na elkaar. Het nadeel doet zich voor wanneer er zich een sterke koppelende tegenstander vooraan in de schuine lijn bevindt: de speler aan de bal heeft weinig andere mogelijkheden om de bal voor doel te brengen.

In dit geval wordt er niet gekozen voor een schuine lijn. De spelers staan min of meer in een driehoekje opgesteld. De speler aan de bal heeft breedtemogelijkheden: hij kan de bal in 3 verschillende richtingen kwijt.

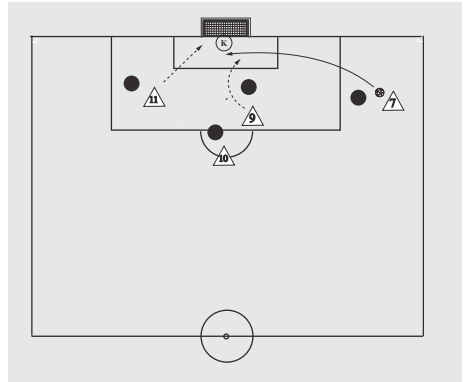
- Laat de tegenstander niet direct zien welke richting je kiest



De diepe spits (9) trekt eerst weg naar de tweede paal (maakt ruimte) en duikt dan de ruimte in. Bij het positie kiezen voor doel zijn er nog andere variantiemogelijkheden.

Vergeet de rebound niet !

- Loop vóór de keeper in

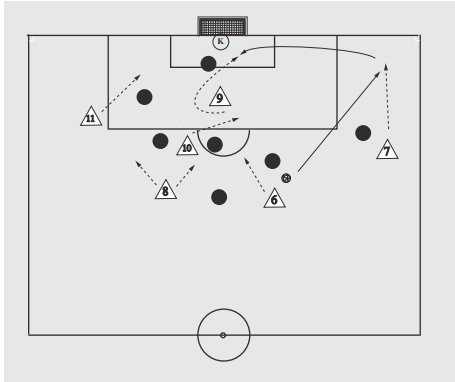


Wanneer de speler aan de eerste paal, achter de keeper inloopt kan de keeper de bal makkelijker onderscheppen.

- Altijd iemand aan de eerste en aan de tweede paal.
- Het is makkelijker om vooruit dan achteruit te lopen.
- Loop niet te snel in.
- Sta opengedraaid bij het inlopen.

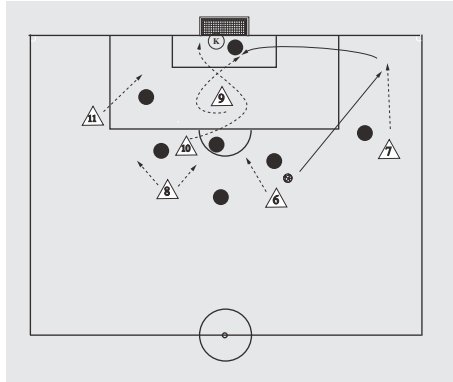
De variaties voor doel:

Variatie 1:



- De diepe spits (9) maakt een schijnactie naar de 2de paal en duikt naar de eerste paal
- De schaduwspits (10) loopt er schuin achter en maakt de pass terug mogelijk om en rond de penaltystip
- De linkerbuitenspeler (11) komt naar binnen en neemt positie aan de 2de paal
- De middenvelders (6) en (8) coveren het 16 meter gebied voor de afvallende bal

Variatie 2:

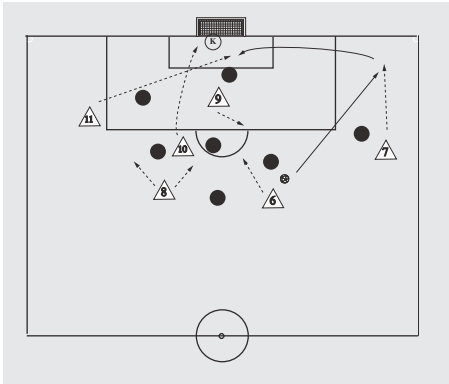


- De diepe spits (9) maakt schijnactie naar de 2de paal en duikt naar de eerste paal
- De schaduwspits (10) doet schijnactie naar de 1ste paal, kruist met diepe spits (9) en loopt vervolgens naar de 2de paal
- De linkerbuitenspeler (11) komt naar binnen en neemt positie voor de doorkomende 2de bal
- De middenvelders (6 en 8) coveren het 16 meter gebied voor de afvallende bal: één van beide kan inschuiven voor de pass achteruit

Als de voorzet uitblijft, kan er nog meer gevarieerd worden. De linkerbuitenspeler (11) kan dan richting 1ste paal positie kiezen.

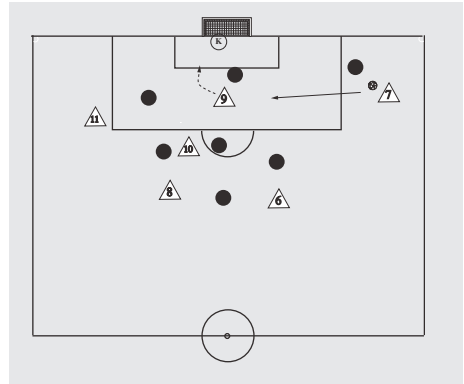
Variatie 3:

- De spelers staan in positie voor het doel
- De linkerbuitenspeler (11) loopt door naar de eerste paal
- De schaduwspits (10) kiest positie aan de 2de paal
- De diepe spits (9) komt eruit en maakt de teruggpass mogelijk

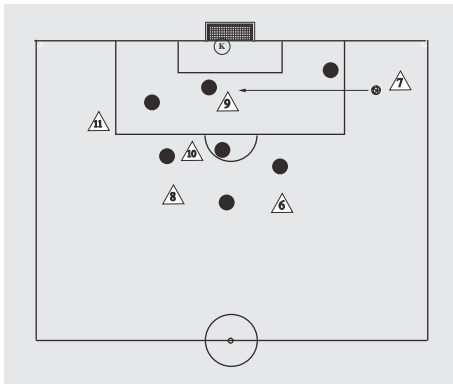


Het positie kiezen en het inlopen van de aanvaller individueel

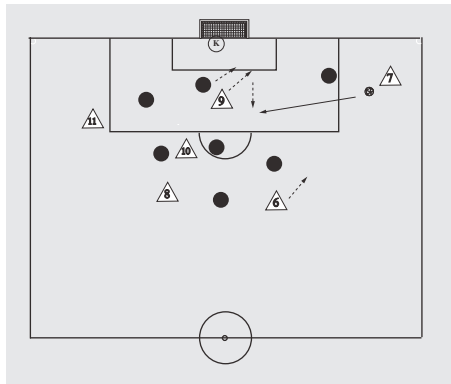
- Hét moment om los te komen van de tegenstander is wanneer de verdediger even naar de bal kijkt.



- Bij het inlopen naar de eerste paal is het van belang om net vóór de tegenstander te staan. Hierdoor kan men de verdediger de pas afsnijden bij het inlopen.



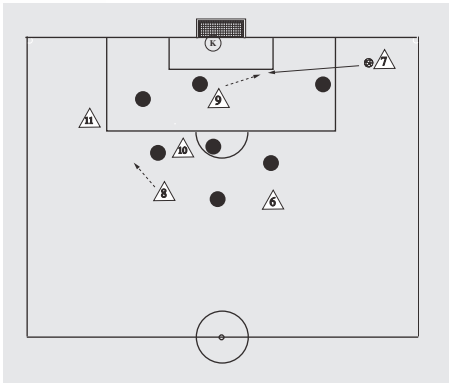
- Op het laatste moment een paar stappen terugzetten



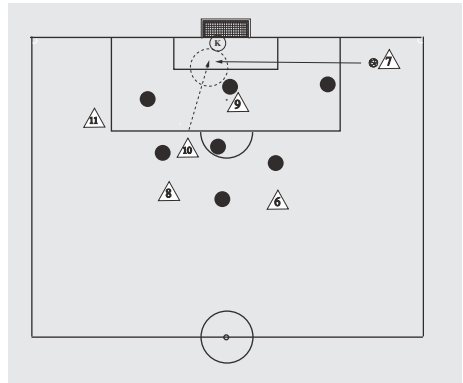
- De verdediger gaat mee naar de eerste paal, op het allerlaatste moment zet de diepe spits een paar stappen achteruit. Hierdoor is hij vrij om de bal te verwerken.

Deel 3 | Aanvallen via de flank

- Het is van belang om niet voorbij de eerste paal te lopen



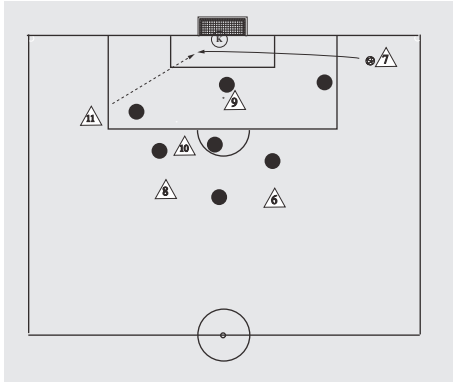
- Bij het inlopen is het van belang om de sprint agressief in te zetten en vervolgens even gas terug te nemen



Soms is het niet te begrijpen hoe doelmansen worden gemist. De voorzet wordt goed voor het doel gegeven. De speler loopt met volle overtuiging in en mist over het lege doel. Net vóór het verwerken van de bal is het van nut even terug te schakelen (de loopsnelheid minderen) en zich volledig te concentreren op het verwerken van de bal.

In een positie vóór de eerste paal is het vaak moeilijk om nog tot scoren te komen.

- De speler aan de 2de paal gaat stereotiep te snel het 16 meter gebied in.



- Bij het koppen is het van belang om met de buitenste voet af te zetten.



Voorzet vanaf rechts
Afzetten met de rechervoet

De speler aan de 2de paal (vaak de buitenspeler) moet voldoende ruimte laten voor het inbrengen van de bal. Vaak staat de speler te snel in het 16 meter gebied. Hierdoor wordt de onderscheppingskans groter. Wanneer de voorzet niet zo nauwkeurig is, is de speler aan de 2de paal vaak machteloos. De speler is niet meer in staat om zijn positie aan te passen aan de gewijzigde ballijn.

Wanneer de speler aan de 2de paal meer geduld heeft en meer ruimte openlaat, kan de voorzet ondanks onnauwkeurigheden toch vaak nog verwerkt worden. Het is makkelijker om naar een inkomende voorzet in te lopen, dan vanuit stilstand de positie aan te passen.



Voorzet vanaf links
Afzetten met de linkervoet

- Bij het koppen kan er méér kracht gezet worden als de speler afzet met de buitenste voet.

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 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 balvaardigheid ben ik vertrokken vanuit de wedstrijd.

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

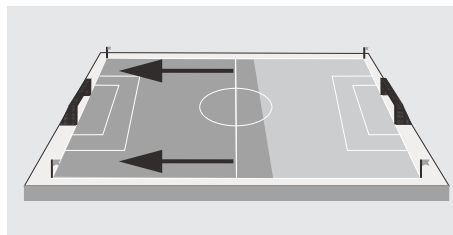
Het flankenspel richt zich vooral op het creëren van kansen en het geven van een goede voorzet. De functie van de balvaardigheid richt zich vooral naar deze bedoeling. De techniek is het middel (het uitschakelen van de tegenstander door een actie, het vrijspelen van een aanvaller) om dit te concretiseren.

Bij het aanvallen over de flank zijn niet alleen de passeer- en schijnbewegingen van belang. Ook technische vaardigheden zoals het veranderen van speelkant of vaardigheden voor het veranderen van looprichting komen in deze spelbedoeling vaak voor.

De balvaardigheid die ik aanbied in de flankmodule heeft een duidelijke relatie met de spelbedoelingen. We hebben gekozen voor simpele, effectieve en realistische vaardigheden die de spelers kunnen helpen bij het creëren van een kans. De meest voorkomende situaties op de flank zijn:

- Een tegenstander frontaal (of schuin frontaal)
- Een tegenstander naast je
- Het veranderen van speelkant

De spelbedoelingen van het flankenspel



Bedoelingen:

- Het creëren van gevaar in de 16 meter van de tegenpartij
- Het scoren van een doelpunt

Door:

- Individuele acties – combinaties – dieptebal – schot doel
- Een voorzet voor doel

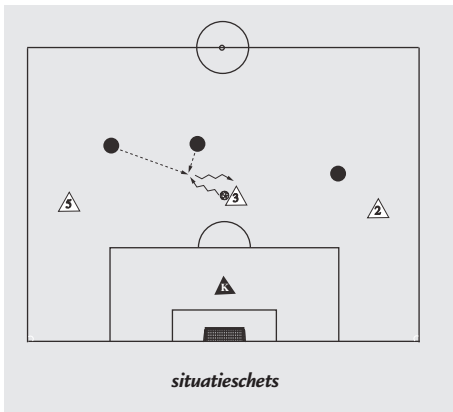
Conclusie ten opzichte van balvaardigheid:

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 indribbelen 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:

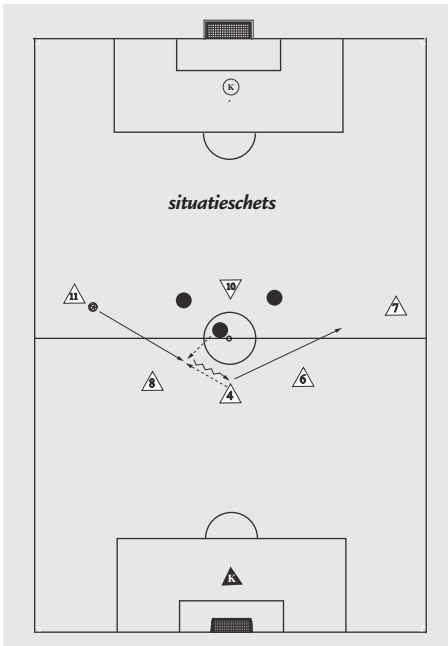
- Wanneer de speler een korte trapbeweging doet met de rechervoet boven de bal en daarbij ook zijn linkerarm uitzwaait, zal de tegenstander makkelijker op de schijnactie ingaan.
- Verander van ritme na het veranderen van kant.

Techniekb beschrijving

- Stap 1: plaats de bal op de voet
- 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 doet een voetstap en laat de bal doorlopen. Vervolgens zet hij de actie verder in de richting van de andere flank.



Tips:

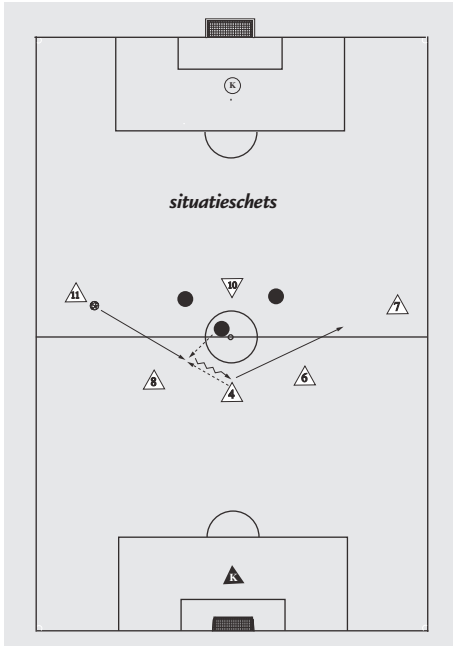
- Zorg dat de bal, bij het doordraaien, uit de buurt van de verdediger blijft.
- Snij, indien mogelijk, de tegenstander de pas af.

Techniekb beschrijving

- Stap 1: overstap van buiten naar binnen over de bal met de rechervoet
- Stap 2: laat de bal door de benen lopen
- Stap 3: draai snel door

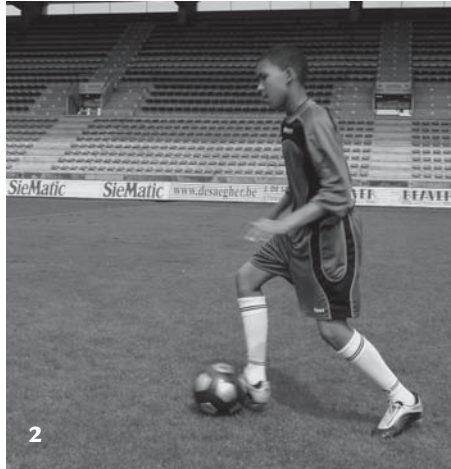
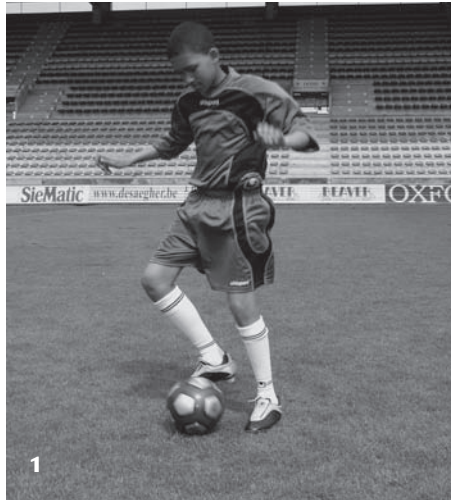
Doordraaien met de binnenkant van de voet

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.



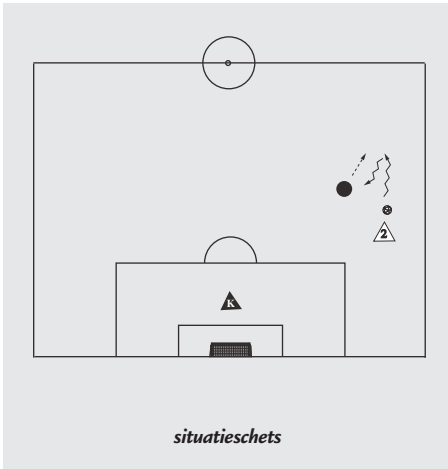
Techniekbeschrijving

- Stap 1: plaats de linkervoet naast de bal
- Stap 2: neem de bal aan met de binnenkant van de rechtervoet
- Stap 3: 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.



- Verander van ritme na het terugdraaien.

Tips:

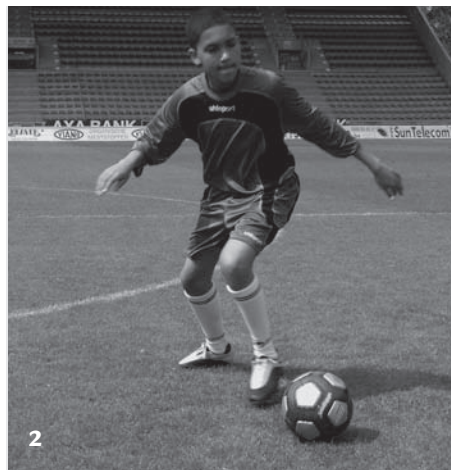
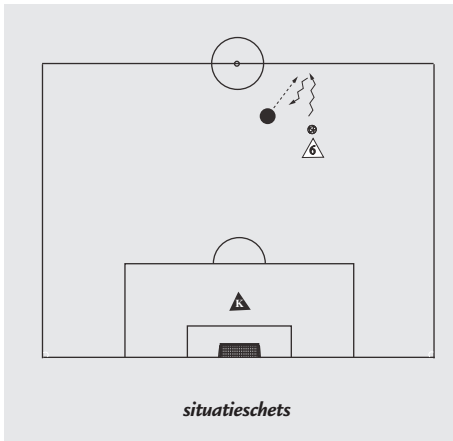
- Voor het afstoppen van de bal kan de verdediger doen alsof hij een voorzet of dieptebal trapt (schijntrap met armbeweging).
- Probeer, indien mogelijk, de tegenstander de pas af te snijden.

Techniekb beschrijving

- Stap 1: stop de bal met de rechtermvoetzool
- Stap 2: zet de rechtermvoet over de bal
- Stap 3: draai terug en neem de bal met de linkerbuitenkant 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:

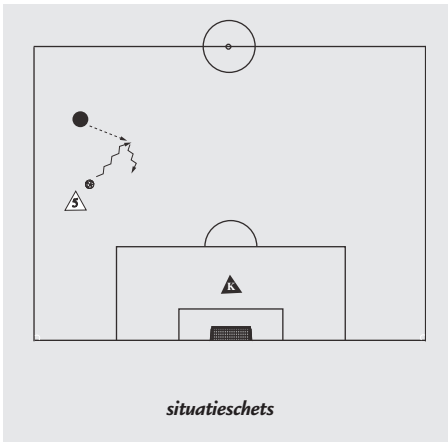
- Doe een schijntrap. Gebruik je armen bij de schijntrap.

Techniekb beschrijving

- Stap 1: plaats de linkervoet voorbij de bal
- Stap 2: duw de bal met de rechterbinnenkant achter het steunbeen
- Stap 3: draai terug en neem de bal mee

Terugdraaien met de buitenkant

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



Techniekb beschrijving

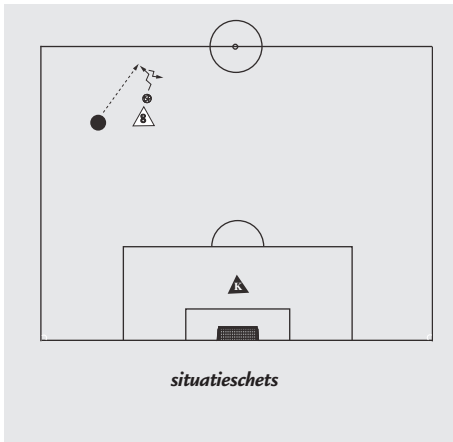
Stap 1: draai terug met de buitenkant van de linkervoet

Tips:

- Scherm de bal af met je lichaam.

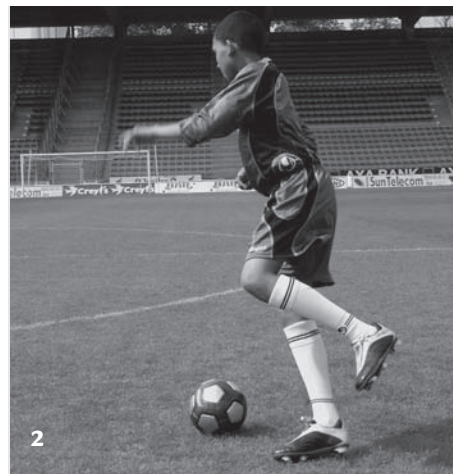
Overstap en terugdraaien

De middenvelder (8) 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 de schijnbeweging in de richting van de verdediger.
- Draai snel terug.



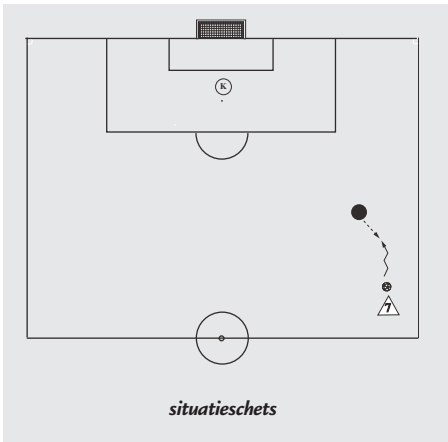
Techniekbeschrijving

- Stap 1: plaats de linkervoet voor de bal
- Stap 2: doe een overstap van buiten naar binnen met de rechtervoet
- Stap 3: draai terug en neem de bal met de binnenkant van de linkervoet mee

De tegenstander frontaal

Binnen – buiten

De buitenspeler wordt op de flank aangespeeld en zet de actie op.



Tips:

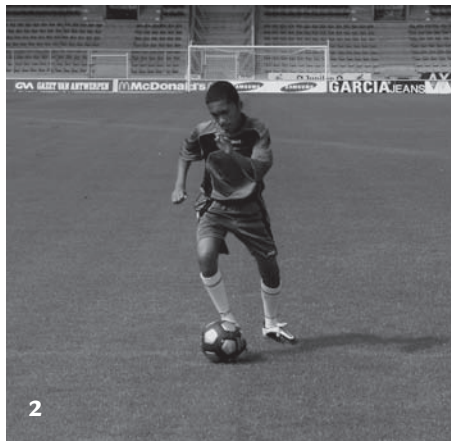
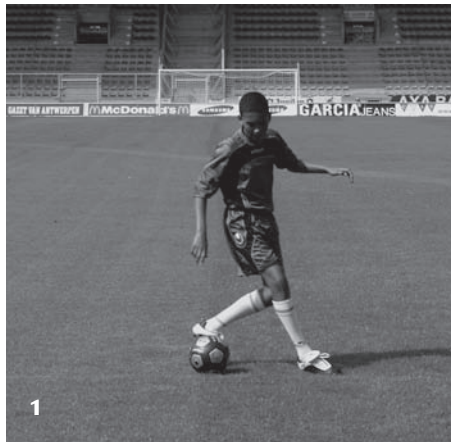
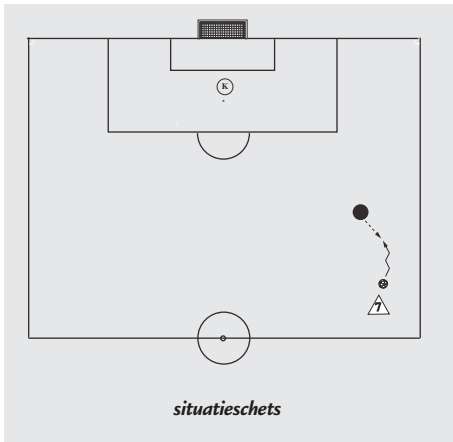
- Doe een schijnactie met je lichaam.
- Dreig naar de linkerkant.
- Sta laag (door de knieën).

Techniekbeschrijving

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

Binnen – overstap - buiten

De buitenspeler wordt op de flank aangespeeld en zet de actie op.



Tips:

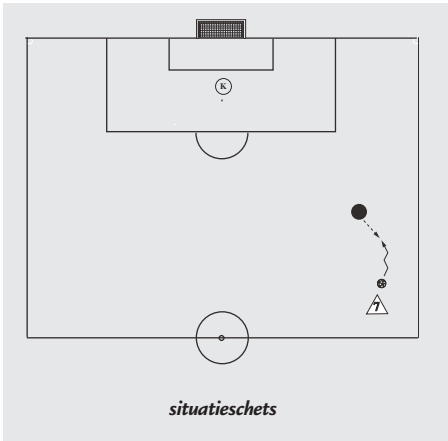
- Doe een schijnactie met je lichaam.
- Dreig naar de rechterkant.
- Sta laag (door de knieën).

Techniekb beschrijving

- Stap 1: steun op je linkerbeen
- Stap 2: duw de bal met de binnenkant van de rechervoet naar binnen
- Stap 3: doe alsof je de bal met de buitenkant van dezelfde voet in de andere richting wilt nemen, maar stap zijwaarts over de bal
- Stap 4: neem de bal met de buitenkant van de andere voet mee

Dubbele schaar

De buitenspeler wordt op de flank aangespeeld en zet de actie op.



Tips:

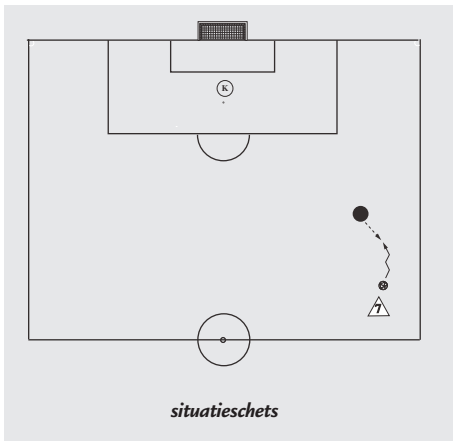
- Doe een schijnactie met je lichaam naar beide kanten.
- Doe de beweging razendsnel.
- Sta laag (door de knieën).

Techniekb beschrijving

- Stap 1: zet je linkervoet naast de bal
- Stap 2: doe een schaarbeweging (van binnen naar buiten) met de rechtervoet rond de bal
- Stap 3: plaats je rechtervoet naast de bal
- Stap 4: doe een schaarbeweging (van binnen naar buiten) met de linkervoet rond de bal
- Stap 5: neem de bal mee met de rechterbuitenkant

Overstap naar binnen

De buitenspeler wordt op de flank aangespeeld en zet de actie op.



Tips:

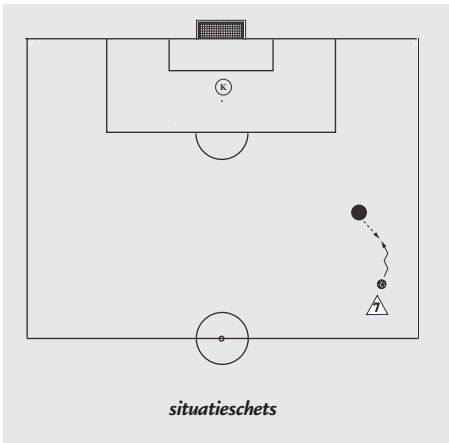
- Doe een schijnactie met je lichaam naar beide kanten.
- Doe de beweging razendsnel.
- Sta laag (door de knieën).

Techniekbeschrijving

- Stap 1: doe een overstap met de rechervoet over de bal (van buiten naar binnen)
- Stap 2: neem de bal onmiddellijk mee met de buitenkant van dezelfde voet

Schaar naar binnen

De buitenspeler wordt op de flank aangespeeld en zet de actie op.



Tips:

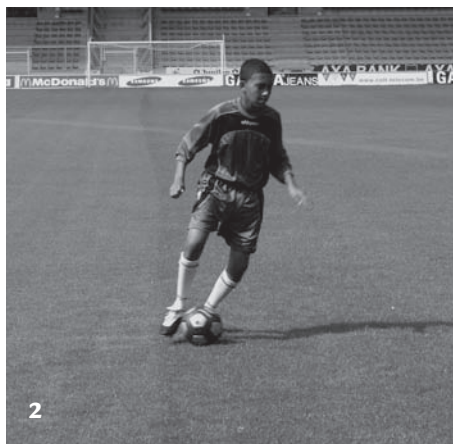
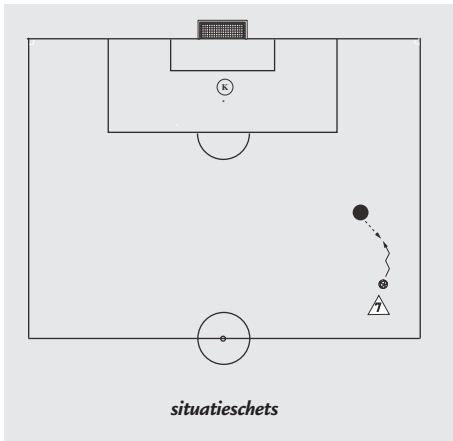
- Doe de beweging razendsnel.
- Dreig met je lichaam naar binnen.
- Sta laag (door de knieën).

Techniekb beschrijving

- Stap 1: doe een schaar met de rechervoet rond de bal (van buiten naar binnen)
- Stap 2: neem de bal onmiddellijk met de buitenkant van dezelfde voet mee naar buiten

Overstap naar buiten

De buitenspeler wordt op de flank aangespeeld en zet de actie op.



Tips:

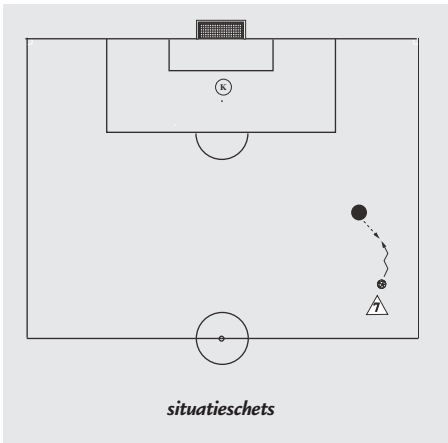
- Deze beweging is ideaal om binnendoor de actie te maken.
- Doe de beweging razendsnel.
- Sta laag (door de knieën).

Techniekbeschrijving

- Stap 1: doe een overstap met de rechervoet over de bal (van binnen naar buiten)
- Stap 2: neem de bal onmiddellijk met de binnenkant van dezelfde voet mee naar binnen

Overstap naar buiten en tussenstap

De buitenspeler wordt op de flank aangespeeld en zet de actie op.



Tips:

- Gebruik je lichaam, doe alsof je aan de linker- kant wil passeren.
- Ga door de knieën.
- Doe de beweging razendsnel.
- Sta laag (door de knieën).

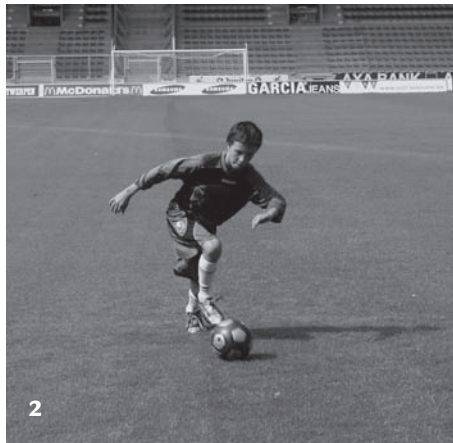
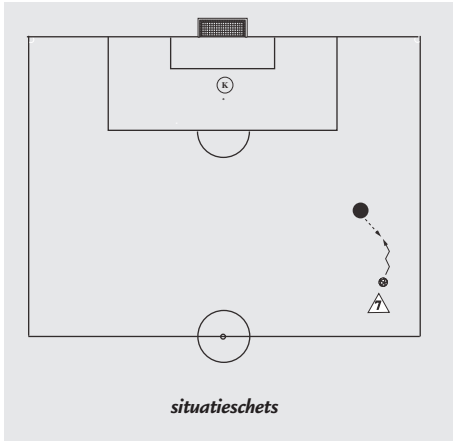


Techniekb beschrijving

- Stap 1: zet je linkervoet naast de bal
- Stap 2: doe een overstap met de rechtervoet over de bal (van binnen naar buiten)
- Stap 3: doe een tussenstap (schijnbeweging) met de linkervoet
- Stap 4: neem de bal met de rechterbuitenkant mee

Sleep naar binnen

De buitenspeler wordt op de flank aangespeeld en zet de actie op.



Tips:

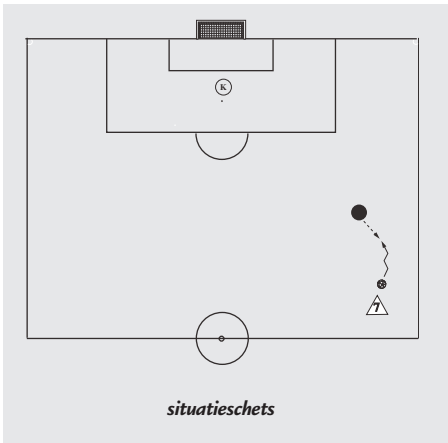
- Deze beweging is ideaal om binnendoor te gaan.
- Laat je lichaam naar links overhellen.
- Indien de tegenstander de binnenkant afdekt, kan de bal ook met de rechterbuitenkant naar buiten meegenomen worden.
- Zorg dat de voet contact houdt met de bal.
- Doe de beweging razendsnel.

Techniekb beschrijving

- Stap 1: plaats de linkervoet schuin naast de bal, dreig naar binnen
- Stap 2: sleep de bal met de binnenkant van de voet naar binnen

De Okocha - beweging

De buitenspeler wordt op de flank aangespeeld en zet de actie op.



Tips:

- Dreig met je lichaam.
- Doe de overstap naar binnen met overtuiging.

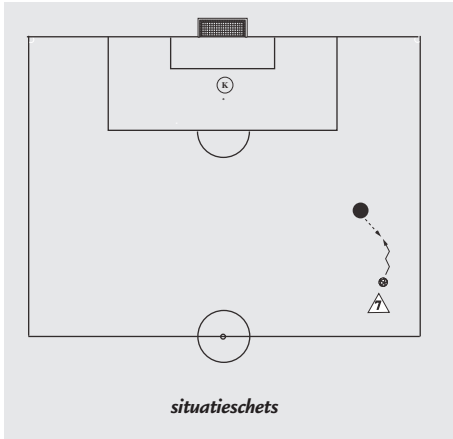


Techniekbeschrijving

- Stap 1: plaats de linkervoet naast de bal
- Stap 2: rol de bal met de voetzool van buiten naar binnen af met de rechtervoet
- Stap 3: doe een overstap over de bal (van buiten naar binnen) met de linkervoet
- Stap 4: neem de bal mee met de buitenkant van de voet

Afwisselend binnenkant buitenkant dreigen

De buitenspeler wordt op de flank aangespeeld en zet de actie op.



Tips:

- Zorg dat je op snelheid bent.
- Dreig met je lichaam.
- Je kunt de bal verschillende malen naar binnen of buiten tikken om vervolgens razendsnel de andere kant uit te gaan.
- Je kunt deze beweging ook combineren met overstapjes, schaar etc.
- Je kunt de bal ook even laten doorlopen.
- Probeer de tegenstander uit balans te brengen.

Techniekb beschrijving

- Stap 1: tik de bal met de binnenkant naar binnen
- Stap 2: tik de bal met de buitenkant naar buiten

HET TRAINEN VAN HET DUEL 1 : 1 FRONTAAL

In de flankmodule besteed ik vooral aandacht aan het duel 1 : 1 frontaal. Het duel 1 : 1 frontaal is de meest voorkomende situatie op de flank en is ook één van de belangrijke prikkels voor jeugdvoetballers.

Er zijn verschillende manieren om het duel 1 : 1 frontaal te trainen. In de praktijk worden alle soorten oefenvormen aangewend om het passeren van de tegenstander 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 de passeer- en schijnbeweging meer een doel op zich.

Elke oefenvorm heeft 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 schuift. 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 bewegingen 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 passeer- en schijnbewegingen. 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:

Bij 3 trainingssessies per week zal men méér aandacht kunnen schenken aan de bewegingen dan wanneer men maar 1 keer traint.

De achtergrond van de coach:

In sommige gevallen zal ook de achtergrond van de coach een rol spelen. Een trainer die in zijn voetballoopbaan een technische rechtsbuiten was, zal de passeer- en schijnbewegingen misschien op een andere manier vertalen dan een oud-verdediger.

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 vertalen van passeer- en schijnbewegingen naar de wedstrijd. De praktijksituatie zal duidelijk maken welke stappen er moeten genomen 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? en 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 het duel 1 : 1 frontaal naar de wedstrijd heb ik 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 leeftijds-groep, de eigen vaardigheden en achtergrond kan de coach een keuze maken uit volgende stappen:

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

Stap 1: het geïsoleerd trainen van balvaardigheid

In de voorwaarden verwijs ik vooral naar het functioneel trainen van schijn- en passeerbewegingen. 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 bewegingen 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 beweging 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 schijn- en passeerbewegingen 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.

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 bewegingen efficiënt en realistisch zijn.
- Doe de beweging stap voor stap. Probeer de beweging in verschillende etappes uit te leggen.
- Zorg er in eerste instantie voor dat de uitvoering goed is.



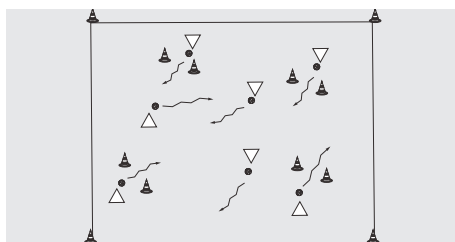
- Vervolgens kan de beweging sneller en sneller worden uitgevoerd.
- Oefen de bewegingen steeds langs de twee kanten.
- Bied de bewegingen in combinatie met elkaar aan.
- Vertrek vanuit de eigenheid van de speler. Laat eerst de spelers zelf aan de slag. Observeer en kijk welke spelers over welke bewegingen 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 Peter-beweging!
- Probeer regelmatig aandacht te besteden aan het intrainen van de bewegingen. 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!

Praktijkvoorbeeld van geïsoleerde vorm:

Ik kies voor een vorm waarbij het aantal herhalingen gegarandeerd is.

De spelers oefenen volgende bewegingen:

- Binnen – buiten
- De Okocha - beweging
- Overstap naar buiten en tussenstap



Organisatie:

- a. De spelers dribbelen met de bal door elkaar. Wanneer ze door een poortje dribbelen, voeren ze een beweging uit (eerst beweging links, dan rechts uitvoeren).
- b. De spelers krijgen 2 minuten om door zoveel mogelijk poortjes te dribbelen.
- c. In elk poortje staat een lijnverdediger. Wanneer de lijnverdediger de bal onderschept, wordt er gewisseld.

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 hierdoor een stuk sneller verlopen!

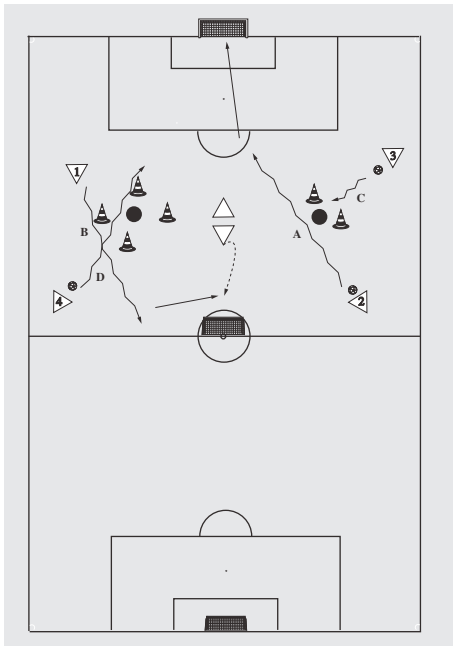
Tips:

- Zie tips geïsoleerde vormen.
- Zorg ervoor dat de plaats op het veld correspondeert met de positie op het veld. Het passeren van de tegenstander zal zich vooral aan de buitenkant van het veld afspelen.
- Kies de juiste speelrichting. Probeer de oefenvorm in de richting van het vaste doel te organiseren. In sommige gevallen (grotere groepen – meer herhalingen) kan de vorm ook in andere richtingen uitgewerkt worden.
- Hou rekening met de (fictieve) positie van de verdedigers. De verdediger bevindt zich vaak iets meer aan de binnenkant van de buitenspeler.
- 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. Bij een actie van de buitenspeler zal het vervolg een voorzet of een schot op doel zijn.
- Het uitvoeren van de vaardigheid moet in functie staan van de spelbedoeling staan. Het passeren van de tegenstander moet garant staan voor het creëren van een kans en het scoren van een doelpunt.

Praktijkvoorbeeld van een functionele vorm:

De spelers oefenen volgende bewegingen:

- Binnen – buiten
- De Okocha - beweging
- Overstap naar buiten en tussenstap
- ...



Organisatie

Speler 1 dribbelt naar de pion, doet een passeerbeweging naar binnen en werkt af, vervolgens speler 2, dan speler 3, dan speler 4.

Doorschuiven: speler 1 naar speler 4 – speler 2 naar speler 3

- binnendoor – schieten (A)
- buitenom – voorzet (B)
- lijnverdediger (C)
- vakverdediger (D)

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

Met een beperkte verdediger bedoel ik een lijnverdediger, vakverdediger of een verdediger met een handicap (bijv. 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 passeren van de tegenstander. Door de verdediger te beperken, is de slaagkans voor het lukken van de beweging groter. Het gebruik van een beperkte verdediger is een handig hulpmiddel bij het duel 1 : 1 frontaal.

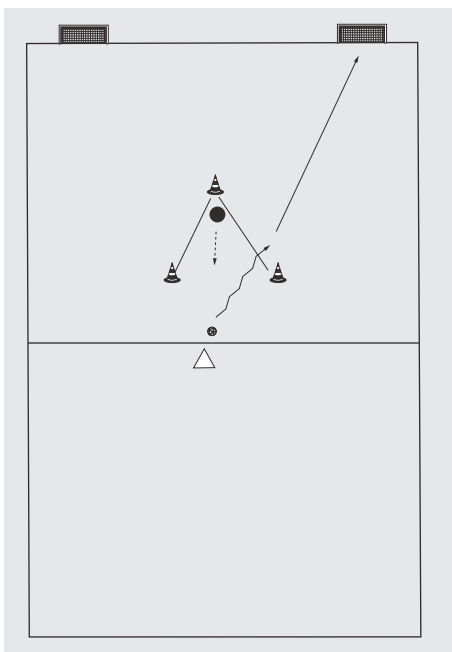
Tips:

- 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:

De spelers oefenen volgende bewegingen:

- Overstap naar buiten
- Dubbele schaar
- De Okocha - beweging
- Overstap naar buiten en tussenstap
- ...



Organisatie:

- De speler aan de bal probeert één van de twee zijden over te dribbelen.
- De verdediger probeert dit te verhinderen.
- Als de verdediger de bal verovert, wisselt hij van plaats met de aanvaller.
- De aanvaller kan scoren in één van de twee kleine doeltjes.

Stap 4: het duel 1 : 1

Het trainen van het duel 1 : 1 is de essentie binnen het aanleren van schijn- en passeerbewegingen. Na het functioneel aanleren van de bewegingen is het duel 1 : 1 de belangrijkste volgende stap. Binnen het trainen van 1 : 1 is het voornamelijk om het wedstrijd-eigen aspect te respecteren. Speelrichting, plaats op het veld en de relatie met een situatie op het veld kunnen de verplaatsing van de beweging in de juiste context brengen. De coach zal op zoek moeten gaan naar situaties die voor de spelers het duidelijkst zijn.

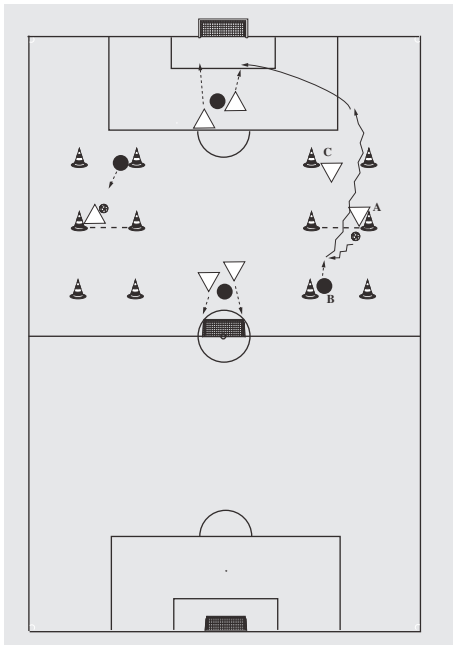
Tips:

- Vertrek vanuit de buitenspelerpositie of een wedstrijd situatie.
- Zorg dat de tegenstander ook kan scoren.
- Let op de arbeid/rust verhouding.
- Zorg dat de situatie zich op de flank afspeelt.
- Let op de speelrichting: voor de buitenspeler in de richting van het vaste doel.
- Stimuleer de eigenheid van de spelers. Nodig de spelers uit om hun eigen schijn- en passeerbewegingen uit te proberen.
- Zorg dat de positie van de verdediger overkomt 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 de weerstanden van de wedstrijd.

Praktijkvoorbeelden van 1 : 1 vormen:

De spelers oefenen volgende bewegingen:

- Overstap naar buiten
- Dubbele schaar
- De Okocha - beweging
- Overstap naar buiten en tussenstap
- ...



Organisatie:

- de buitenspeler (A) aan de bal dribbelt met de bal en probeert de verdediger te passeren. Als hij hierin slaagt, geeft hij de voorzet voor het doel.
- Wanneer de verdediger (B) de bal verovert, mag hij het andere vak indribbelen. Vervolgens probeert hij de verdediger (C) te passeren.
- We gaan door tot één van de spelers tegenstander passeert en de bal voor doel brengt.
- Bij balverlies neemt de speler aan de bal de plaats in van de verdediger.

voor doel:

- enkel 2 aanvallers
- 2 aanvallers en een verdediger

Stap 5: de vertaling van balvaardigheid naar de wedstrijd

De vertaling van de schijn- en passeerbewegingen 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 bewegingen of situaties in een wedstrijdssituatie te creëren, ontstaat er een transfer van de vaardigheden. Het vertalen van bewegingen 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 wedstrijdvormen (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 schijn- en passeerbewegingen gericht te zijn. Zoals aangegeven in de inleiding is de beweging een middel om de spelbedoeling te realiseren. De coachprikkeles in relatie tot bewegingen kunnen ook aangeboden worden als het moment zich in een wedstrijdvorm voordoet.

Het stimuleren van balvaardigheid in wedstrijdvormen kan door middel van:

- winmomenten
- opdrachten
- de organisatie van de vorm

Praktijkvoorbeeld:

Winmomenten

Een doelpunt na de voorzet voor doel telt dubbel (stimuleren actie).

Opdracht

De verdedigers krijgen de opdracht om de buitenspeler naar binnen te dwingen. De buitenspeler tracht de verdediger toch buitenom te passeren.

Organisatie

Door het speelveld iets breder te maken krijgt de flank- of buitenspeler meer kans om de tegenstander te passeren.

Tips:

- Het maken van de actie mag geen doel op zich worden
- Vermijd te kunstmatige opdrachten
- Vergeet de 'vrije' wedstrijd niet

**Tips voor het trainen van het duel 1 :
1 tegenstander frontaal**

Gezien de belangrijke plaats die het passeren van een tegenstander op de flank inneemt heb ik de belangrijkste tips verzameld. Ik heb de tips ingedeeld in 2 groepen:

- Het intrainen van bewegingen
- Het trainen van 1: 1 situaties



Het intraineren van schijn- en passeerbewegingen

Bij het intraineren van bewegingen is het van belang om eerst vanuit de eigenheid van de speler te vertrekken, want elke speler heeft een eigen manier van passeren. Het is van belang dat de speler bij aanvang van een vorm, beweging of situatie eerst tijd krijgt om zelf te ontdekken. Tijdens deze ontdekkingsfase (het vrij oefenen van een beweging) 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 die eigenheid. Het is ook leuk voor een speler wanneer de coach positieve zaken van spelers gebruikt in zijn praatje of demonstratie.

Enkele tips

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 beweging leert beheersen. 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 hen 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' geplaagd. Als de spelers de bewegingen te loom en met te weinig overtuiging inoefenen, zie je dit later ook terug in de duelvormen.

tips

- Maak snelheid met de bal – zorg dat de (fictieve verdediger) druk krijgt
- Zorg dat je een soort van veroveringsdrang in je hebt!
- Maak 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 (aannee, dribbelen) te ontwikkelen.

- Zorg dat je aanname in eerste instantie dwingend is in de diepte
- 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

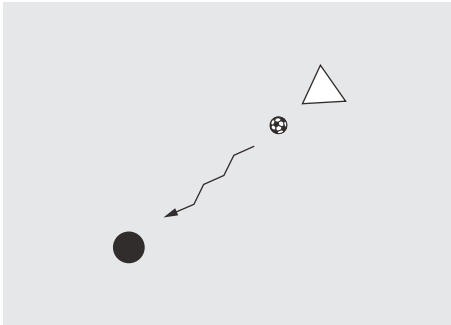
Door de snelheid ook in de technische vormen op te voeren, zijn de spelers genoodzaakt sneller te handelen. Hierdoor worden de vaardigheden geprikkeld en gaat de handelingssnelheid langzaam richting het niveau van een 1 : 1 situatie. Indien de snelheid verzaakt, zal dit ook in de 1 : 1 situatie terug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

- De aanvaller bepaalt het tempo en niet de verdediger (hou continue druk op de verdediger)

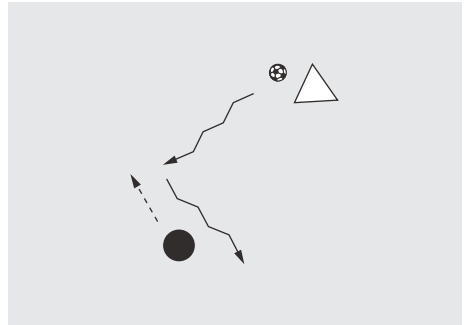
Ga recht op de tegenstander af of lok hem naar een bepaalde kant

Er zijn 2 manieren om een tegenstander te passeren.

Recht op de tegenstander afgaan



De tegenstander naar de binnenkant lokken en vervolgens buitenom gaan of vice versa.



Recht op de tegenstander afgaan of de tegenstander 'lokken' is vooral een inzichtelijke kwestie. Toch kan men ook in het technische gedeelte aandacht schenken aan de specifieke vaardigheden. Het uitvoeren van typische binnendoor of buitenom technieken zijn in deze fase welkom.

Zorg dat je lichaam de schijnbeweging maakt

Tips:

- Zorg dat het zwaartepunt van het lichaam zich laag bevindt (door de knieën). Hierdoor kun je makkelijker en sneller bewegen.
- De schijnbeweging zit hem voornamelijk in het bovenlichaam.

Maak je beweging op het juiste moment

Bij het aanleren van een beweging is het moment waarop de beweging wordt uitgevoerd 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.

Tips:

- Begin de beweging op voldoende afstand van de verdediger
- 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 belangrikheid van het vervolg.

Tips

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

Het trainen van het duel 1 : 1

Ook binnen het aanleren van het duel 1 : 1 is het interessant om een kader te scheppen. Ook hier is het aangewezen om te vertrekken vanuit de eigenheid van de speler. Het even aan de gang laten van de spelers kan een coach heel wat nuttige informatie opleveren. Sommige spelers hebben een duidelijke eigenheid om de tegenstander te passeren. Andere spelers passeren een tegenstander op zuivere snelheid. Het komt erop aan om duidelijk te analyseren hoe rijk het aanvalsassortiment van elke speler is. Vervolgens kan de coach hierop antwoorden verzinnen. Een aanvaller die steeds kiest om de tegenstander op snelheid te passeren zal vroeg of laat in de problemen komen. Door hem gericht enkele efficiënte bewegingen aan te leren of hem meer inzicht te geven in het duel 1 : 1, is de speler beter gewapend voor de toekomst.

Vertrek vanuit de eigen creativiteit van de speler!

Zorg voor de juiste instelling

Het komt er in een 1 : 1 op aan om de tegenstander te overtroeven. Door met de juiste instelling het duel 1 : 1 aan te gaan, wordt de verdediger in de verdediging gedrongen.

- Heb de durf om de tegenstander te passeren!
- Er moet een soort veroveringsdrang aanwezig zijn
- 'Niets houdt je tegen!'

Zorg dat de eerste aanname goed is!

Onder druk van een tegenstander is de aanname een stuk moeilijker. Het meenemen van de bal wordt ondermeer sterk beïnvloed door de positie van de tegenstander

- Zorg dat je aanname in eerste instantie dwingend is in de diepte

- Zorg dat je de bal weghoudt van de tegenstander
- Raak de bal vaak, zo kan je snel reageren als de tegenstander de bal wil

Het passeren van de tegenstander

Mogelijkheid 1: zet druk op de tegenstander

- Door de snelheid hoog te houden, wordt er druk geplaatst op de verdediger. Hierdoor verliest de verdediger een stuk van het initiatief in het 1 : 1 duel.
- Zorg voor een hoge snelheid – zorg dat de verdediger moet wijken
 - De aanvaller bepaalt het tempo en niet de verdediger (hou continue druk op de verdediger)

Mogelijkheid 2: zorg voor een overgang van traag naar snel

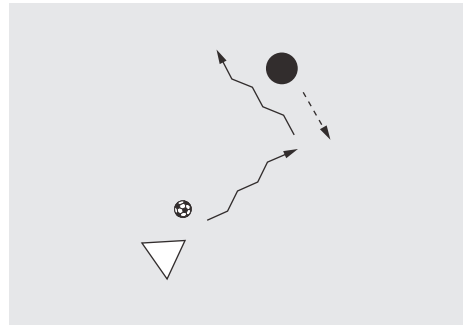
- Ga op de tegenstander af met de bal aan de voet. Het moment dat de tegenstander wat gas terugneemt, is hét moment voor de passeeractie. Door over te gaan van een trage naar een snelle beweging, verras je de tegenstander.

Ga recht op de tegenstander af of lok hem naar een bepaalde kant

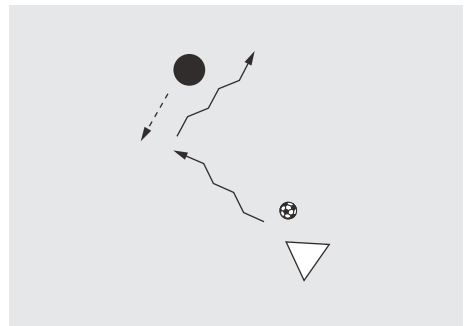
- De manier van passeren is een keuze van de speler. Het lokken van de tegenstander is vooral een inzichtelijke kwestie. De kwaliteiten van de jeugdspeler zijn mede bepalend. Sommige spelers passeren makkelijker binnendoor of buitennom. Ook de kwaliteiten van de verdedigers zijn bepalend. Vooral in de oudere leeftijdsgroepen is het juist inschatten van de tegenstander een ontwikkelingsonderdeel.

- Het lokken van de tegenstander:

Lok de speler naar een bepaalde richting door de bal in een bepaalde richting te dribbelen. De verdediger zal vervolgens genoodzaakt zijn om zijn positie aan te passen. Het moment waarop de verdediger instapt is hét moment om de tegenstander in de andere richting te passeren.



De tegenstander naar buiten lokken en binnennom passeren

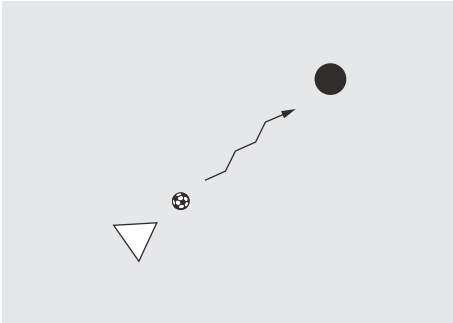


De tegenstander naar binnen lokken en buitennom passeren

- *Recht op de tegenstander afgaan*

Er zijn 2 mogelijkheden;

- a) zorgen dat de snelheid hoog is en de tegenstander moet wijken
- b) zorgen dat er een snelle overgang is van een trage beweging naar een snelle



Zorg dat je lichaam de schijnbeweging maakt.

Het gebruik van het gehele lichaam in het passeren is vooral een Afrikaans/Braziliaanse specialiteit. Het maken van een schijnbeweging zit niet alleen in de benen. Ook het bovenlichaam speelt een belangrijke rol in het misleiden van de tegenstander.

'Hét moment om te passeren is wanneer de verdediger 'in reserve' gaat.'

Maak je beweging op het juiste moment

Het moment om de schijnbeweging in te zetten is afhankelijk van een aantal aspecten. De positie op het veld, de positie van de tegenstander, de kwaliteit van de aanname, het in beweging zijn of niet, zijn allemaal bepalende factoren. Soms heeft een aanval-ler heel weinig tijd om een beweging in te zetten. Door het duel 1 : 1 vaak in te oefenen, leert de aan- valler de afstanden inschatten en zijn bewegingen op het juiste moment te gebruiken.

Versnel na de passeer –of schijnbeweging

In deze fase van het 1 : 1 duel wordt heel wat balver- lies geleden. Het is van belang dat de er na de schijn- beweging een overtuigende na-actie is. Een uitwijk- manoeuvre én een ritmeverandering zijn essentieel om de tegenstander voorbij te komen. In de praktijk zie je dat spelers te weinig snelheid hebben om de tegenstander te passeren. Vaak is ook het uitwijkma- noeuvre niet breed genoeg, waardoor de verdediger de bal alsnog te pakken krijgt.

Snij de looplijn van de verdediger, indien mogelijk, af.

Wat volgt er na het passeren van de tegenstander?

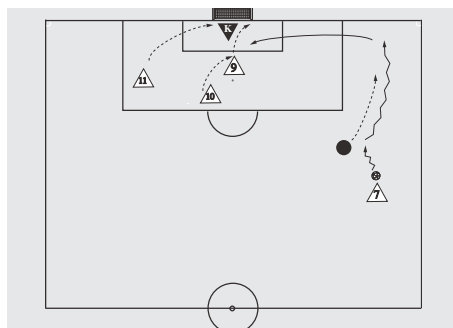
Het is van belang dat de speler aan de bal het over- zicht houdt na het passeren van de tegenstander. Het passeren van de tegenstander in een 1 : 1 situa- tie is inzichtelijk en technisch heel veeleisend. Door het vervolg (een voorzet, een schot op doel) op training aan te passen aan de situatie in de wedstrijd zal het eind- rendement van de 1 : 1 situatie in de wedstrijd ver- groten.

Het maken van een actie op de flank

Binnendoor en buitenom passeren

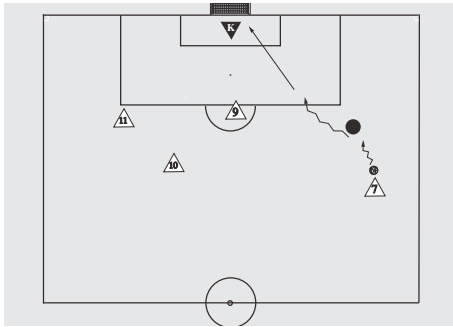
Bij het aanbieden van passeerbewegingen en 1 : 1 situaties waarbij de tegenstander zich frontaal voor de buitenspeler bevindt, is het van belang om de spelers te confronteren met de belangrijkste situaties. Bij de actie van de buitenspeler is dat binnendoor en buitenom. Door beide situaties veelvuldig aan bod te laten komen, wordt de speler gestimuleerd om de actie langs beide kanten uit te proberen en toe te passen. Vooral het buitenom passeren mag meer in de verf gezet worden.

- actie naar buiten en voorzet



Het buitenom gaan door de buiten –of flankspeler is één van meest attractieve aspecten van het flanken- spel. Heel wat spelers hebben meer de neiging om binnendoor te gaan. Het ontwikkelen van het buite- nom gaan is een proces. Het komt erin de training op aan om de spelers positief te beïnvloeden en ze aan te zetten ook de actie buitenom te proberen.

- actie naar binnen en schieten op doel



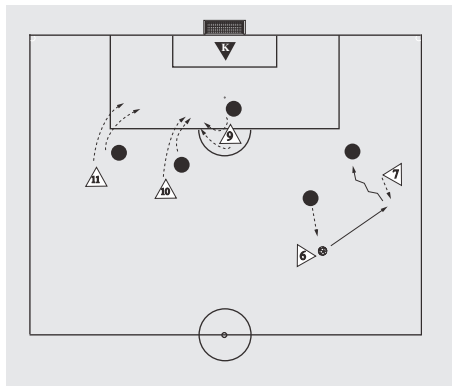
De manier van passeren is afhankelijk van de kwaliteiten van de buitenspeler. Zo zal de een snelle speler makkelijker passeren langs de buitenkant (meer ruimte) dan langs de binnenkant. Een linksvoetige op rechts zal vaker de neiging hebben om naar binnen te komen. Het naar binnenkomen creëert ook andere mogelijkheden op de flank. Zo kan een middenvelder of een verdediger in die ruimte duiken.

Als je voorbij een tegenstander kunt, moet je het doen! Het veroorzaakt de grootste schade!

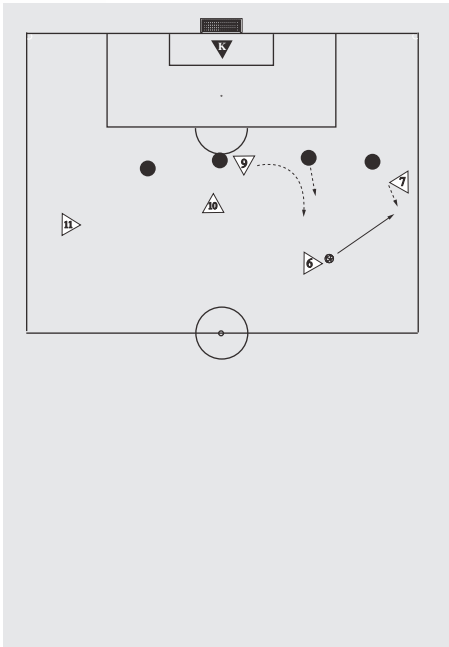
Ruimte maken voor de 1 : 1 situatie

Het is van belang dat bij het inspelen van de buitenspeler (7) de andere spelers ruimte laten voor de 1 : 1 situatie.

- De diepe spits (9) blijft uit de ruimte van de buitenspeler en kiest positie voor doel.
- De middenvelder (6) steunt, maar houdt voldoende afstand. Hij neemt zijn verdediger niet mee naar de buitenspeler.



Door op het juiste moment de vrije verdediger mee te nemen kan de diepe spits (9) ruimte maken voor de buitenspeler (7) en hem in een 1 : 1 situatie brengen.



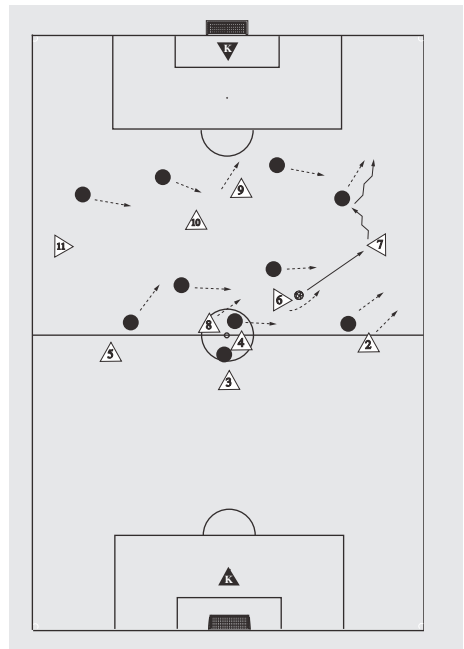
‘Spelers met een actie creëren een meerderheid!’

Aimé Anthéunis

Waar en wanneer kan een actie opgezet worden?

A- en B-jeugd

Het al dan niet opzetten van een passeeractie is in eerste plaats afhankelijk van de veldbezetting. Een actie zal minder risicovol zijn wanneer de spelers (de middenvelders en verdedigers) achter de buitenspeler georganiseerd zijn (tekening 1).

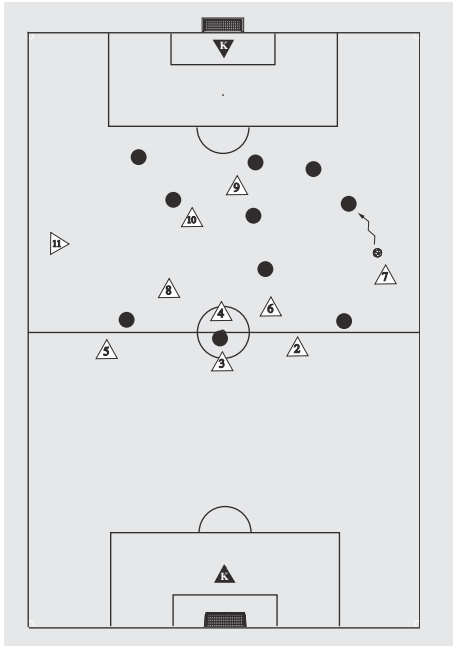


Tekening 1

‘Acties kunnen voorbij de middencirkel, op het andere gedeelte van het veld gaat het om positie-spel.’

Maarten Stekelenburg, Jeugdtrainer Ajax Amsterdam

In situaties waarbij de organisatie achterin niet op punt is en ze kwetsbaar is voor de tegenaanval kan balverlies bij het opzetten van een actie een tegen-doelpunt veroorzaken (zie tekening 2).



Tekening 2

Om een buitenspeler in een 1 : 1 situatie te brengen zijn een goed positiespel en een hoge balcirculatie vereist. In principe kan een actie opgezet worden als de buitenspeler zich in een 1 : 1 situatie bevindt. Deze 1 : 1 situatie situeert zich het best op de helft van de tegenpartij (afhankelijk veldbezetting).

De buitenspeler dient goed in te schatten of de 1 : 1 actie kans op slagen heeft.

De aanname, de richting van de aanname en de positie dienen optimaal te zijn. Bij het aannemen van de bal dient de buitenspeler de tegenstander frontaal voor hem te hebben. Indien hij met zijn rug naar de tegenstander staat gedraaid, wordt het risico op balverlies te groot.

Ook in een delicate situatie zoals een moeilijke inspeelpass (bijv. een stuitende harde bal) is het

beter om het duel even uit te stellen. De buitenspeler dient volgens zijn vermogen zelf in te schatten welke 1 : 1 situatie voor hem haalbaar is. Bij de oudste jeugd gaat het meer om het rendement van de actie. Het waar en wanneer neemt een belangrijke plaats in.

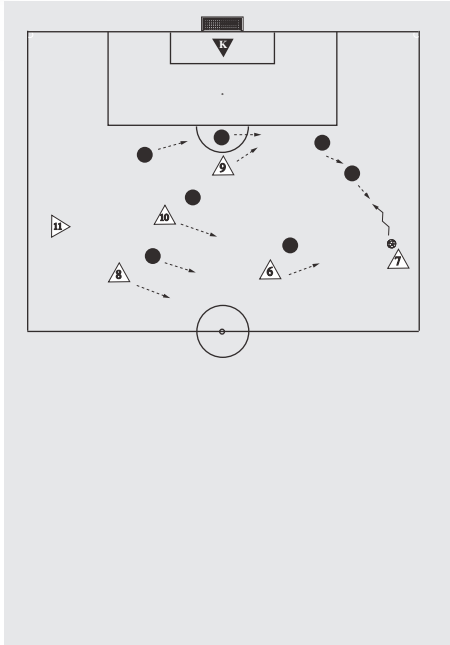
Deze omschrijving betekent niet dat de actie van de buitenspeler helemaal gestuurd is. Uiteraard heeft de flank/buitenspeler nog voldoende bewegingsruimte om nu en dan een meer gewaagde actie op te zetten.

D- en C-jeugd

Jongere spelers krijgen meer ruimte om met het duel 1 : 1 om te gaan. Bij jonge voetballers gaat het helemaal niet om het wedstrijdrendement. Vooral het voetbalvermogen van de spelers staat hier centraal. Balverlies is helemaal niet problematisch. Het passeren van meerdere tegenstanders is stimulerend voor het creatief vermogen van de spelers.

Het afbakenen van het passeren van de tegenstander is funest voor de ontwikkeling van jeugdvoetballers

Praktijkvoorbeeld – filosofieverschil tussen de leeftijdsgroepen



Filosofie bij A- en B-jeugd:

De tegenstander geeft druk aan de kant van de bal. De buitenspeler bevindt zich in een ondertalsituatie. Het maken van de actie wordt te riskant. De ruimte ligt aan de andere kant van het speelveld. De bal wordt eruit gehaald en vervolgens van kant gewisseld. De linkerbuitenspeler (11) kan vervolgens de actie opzetten.

Filosofie bij D- en C-jeugd:

De buitenspeler mag de 1 : 1 situatie aangaan. De coach laat de speler experimenteren. De trainer biedt de buitenspeler ook andere keuzes aan (bijv. het aanspelen van een medespeler), dit zonder de eigenheid van de speler of het initiatief van de speler onderuit te halen.

‘Is Kalou 20x een actie opzet en 20x mislukt, dan nog mag hij het nog eens proberen. Alleen moet hij het niet op zijn eigen helft doen, met het gezicht naar zijn eigen goal!’

Bert Van Marwijk

Het trainen van een spelbedoeling en een voetbalprobleem



De leeftijdsgroep van 10 tot 14jaar

HET TRAINEN VAN EEN SPELBEDOELING

Tips

De spelers

D-jeugd Door de overgang van 7 : 7 - 8 : 8 naar 11 : 11 zien de inzichtelijke keuzes er voor de spelers anders uit. Vooral de keuze tussen de individuele actie en het betrekken van andere spelers is gezien de grotere ruimte een hele uitdaging. Een D-speler heeft nood aan heel wat bewegingsruimte als het gaat om een individuele actie. Het is aan de coach om de spelers op de juiste manier te prikkelen met deze keuzes.

C-jeugd In de leeftijdsgroep 10 tot 14 jaar moet rekening gehouden worden met de groeisprint: sommige buitenspelers teren in de jeugdreeksen op kracht: ze passeren de tegenstander niet op finesse maar profiteren meer van een fysieke voorsprong. Hoe ouder deze spelers worden, hoe moeilijker ze het krijgen om hun tegenstander uit te schakelen. Het aanbieden van technische vaardigheden is voor hun verdere ontwikkeling essentieel.

Jonge spelers passeren het liefst de kant van de sterkste voet. Probeer ook de andere kant te prikkelen.

De training

D-jeugd De overgang van 7 : 7 - 8 : 8 naar 11 : 11 kan perfect beïnvloed worden in de training. In een eerste fase kan men overgaan tot positietraining, (vormen van 1 : 1 tot 5 : 5) of een pass- en trapvorm die wordt uitgebouwd naar 1 : 1 - 2 : 1 etc. De coachprikkels richten zich dan meer op het technisch vlak. Vervolgens kan men in de 2de fase overgaan naar grotere vormen met 2 linies (bijvoorbeeld de aanvallers, met 2 buitenspelers, en de middenvelders of de verdedigers). Hierbij zijn de vormen van 6 : 4

tot 8 : 7 interessant. Naast de technische accenten vormen ook de inzichtelijke prikkels een belangrijk onderdeel in het trainen met 2 linies: omgaan met de wedstrijdweerstand, ruimte, tijd, medespelers, tegenstanders. In de wedstrijdphase kan men kiezen voor een wedstrijdvorm 8 : 8. Indien men het “gewennen” van 11 : 11 sneller wil stimuleren, kan op training ook eens gekozen worden voor 11 : 11 met een aansluitende leeftijdsgroep.

C-jeugd C-spelers kunnen zonder probleem vormen met 2 linies aan. Vormen vanaf 6 : 4 tot 8 : 7 zijn inzichtelijk geen probleem. De flankmodule kan bij de C-jeugd op verschillende manieren worden opgebouwd:

- Pass- en trapvorm/ positietraining - positietraining - wedstrijdvorm
- Linietraining met 2 linies - wedstrijdvorm

In de training kan uitvoerig aandacht besteed worden aan technische prikkels waarbij een groter speelbereik een noodzaak is: de voorzet aan de 2de paal, de wisselpass naar de buitenspelers, de dieptebal. Deze technieken kunnen vanaf de C-jeugd optimaal worden ontwikkeld.

In elke training dient het duel 1 : 1 te worden gestimuleerd!

De trainer

Het aankweken van lef en durf voor het uitvoeren van een actie op de flank is een kwestie van tijd. De opstelling van de coach heeft hierin een bepalende invloed. Het aanmoedigen en stimuleren van een jongere heeft meer impact dan men denkt. De wetenschap dat een actie ook mag mislopen is de dragende factor in deze module. Wanneer de coach te dwingend overkomt zal het individueel rendement verdwijnen als sneeuw voor de zon!

D-jeugd Binnen het spelen van 11 : 11 is de D-jeugd de jongste groep. In deze leeftijdsgroep is de bewegingsruimte voor de spelers het grootst. De buitenspelers hebben heel wat vrijheid binnen de individuele actie. De trainer geeft de spelers voldoende speling om te experimenteren. De buitenspeler mag al eens meerdere spelers dribbelen of eens een ongelooflijke actie opzetten. De trainer prikkelt de spelers om initiatief te nemen in het duel 1 : 1!

C-jeugd Bij de C-jeugd blijft de individuele actie van de buitenspeler bepalend. Toch zal de coach ook langzamerhand andere oplossingen moeten aanreiken. Een C-speler moet steeds meer het rendement van zijn actie kunnen inschatten en deelnemen aan een teamprestatie.

‘Napoleon verzuimde één keer om over de flanken aan te vallen, dat was bij Waterloo.’

Guy Roux, Trainer Auxerre

De wedstrijd

In de beginfase van de wedstrijd zie je vaak een goede vertaling van de coachprikkel. De buitenspeler staat goed open, neemt de bal met de goede voet aan. Toch zie je na een poos een terugval. Dat is overigens logisch: de invloed van de coach en de trainingssessies nemen, naarmate de tijd verstrijkt, beetje bij beetje af en de speler valt terug op zijn eigenheid. Teveel naar binnen komen, niet open staan, etc. komen terug boven water drijven.

D-jeugd De overgang naar een groter veld brengt een aantal veranderingen met zich mee. In de aanvangsfase van 11 : 11 ziet men dat de buitenspeler de afstanden van 7 : 7 - 8 : 8 overneemt. Ze komen meer naar binnen of zakken bij balbezit van de verdedigers te ver terug. De coach dient in de wedstrijd aandacht te schenken aan de onderlinge afstanden van de spelers en de vrije ruimtes.

C-jeugd Het spel van de C-speler krijgt langzamerhand de karakteristieken van het echte voetbalspel: het loopvermogen van de spelers is groter, de speler aan de bal beschikt over een groter speelbereik en ook het inzichtgeijk vermogen is sterk toegenomen. Diepteballen, wisselpasses worden in de wedstrijd vaker toegepast en zijn verder voor verfijning vatbaar. Een C-coach dient bij het aanspelen van de buitenspeler het evenwicht tussen “kort” en “lang” spel goed te bewaken.

C-spelers hebben een groter speelbereik en daar willen ze graag mee experimenteren. De techniek en het inzicht voor het spelen van de dieptebal, het geven van een lange voorzet en het veranderen van speelkant zijn in deze leeftijdsgroep enorm vatbaar voor een verdere verfijning.

DOEL

De flankmodule tussen 10 en 14 jaar

Doel: aanleren van 11 : 11
'leren omgaan met de wedstrijdweerstand'
eigen positie - 2 linies

VORMEN:

Ontdekfase:

Pass- en trapvorm
Balvaardigheidsvorm
Duelvormen 1 : 1

Positietraining

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

Linietraining

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

Trainingsfase:

Positietraining

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

Linietraining

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

Wedstrijdfase:

Wedstrijdvorm 8 : 8 of 11 : 11

Praktijkvoorbeeld:

het aanleren van een spelbedoeling

Het inzichtelijke aspect binnen 11 : 11 staat in deze leeftijdsgroep 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 spelers leren de grondbeginselen van de spelbedoeling. Het praktijkvoorbeeld richt zich naar jeugdvoetballers die de basisprincipes van de flank binnen 11 : 11 niet onder de knie hebben.

Het aanleren van een spelbedoeling

Voor het aanleren van een spelbedoeling kiezen we voor volgend 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: 13 - 14 jarigen

Niveau: hoger amateurniveau

Aantal trainingssessies per week: 2

Instapniveau van de spelers:

De spelers kennen de bedoelingen via de flank. Ze hebben al enkele jaren 11 : 11 achter de rug.

Het ontwikkelingsdoel:

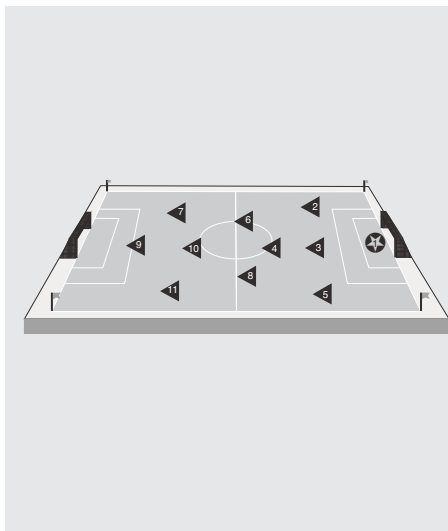
Het creëren van kansen via de flank

Het duel 1 : 1 - de variaties op de flank

De voorzet voor het doel en de posities voor het doel

1. Voor welk spelsysteem kiezen we?

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

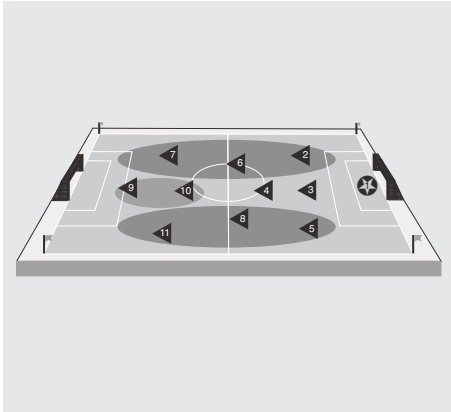


2. Welk module kiezen we?

Het gaat om de flankmodule

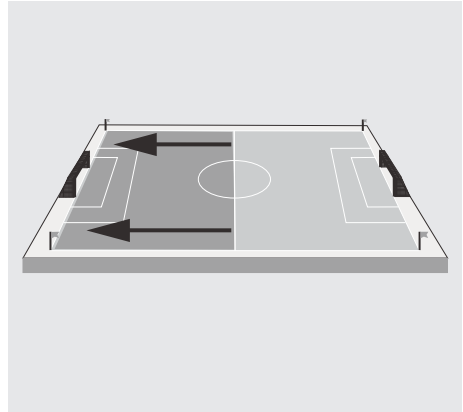
3. Over welke spelers gaat het?

Het gaat voornamelijk om de buitenspelers (7 en



11), de rechter- en linkermiddelevelder (6 en 8) en eventueel de linker- en rechterverdediger (2 en 5), dit in samenwerking met de diepe spits (9) en de schaduwsplits (10)

4. Op welk speelveldgedeelte en in welke richting?



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

5. Welke vormen kiezen we?

- * Pass- en trapvormen
- * Balvaardigheidsvormen
- * Duelvormen 1 : 1
- * 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 (van bijvoorbeeld de voorzet) te accentueren. De balvaardigheidsvormen zijn interessant wanneer we schijn- en passeerbewegingen willen introduceren. Duelvormen kunnen de 1 : 1 situaties op de flank stimuleren. De positietraining staat garant voor heel wat herhalingen. De linietraining met 2 linies biedt de spelers heel wat inzichtelijke vaardigheden.

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. De spelers hebben inzichtelijk al meer mogelijkheden: vormen met hogere weerstanden (bijvoorbeeld meer spelers) zijn perfect haalbaar. C-spelers hebben ook meer kracht: dit heeft een positieve invloed op het trainen van de voorzet of het passeren over grotere afstand.

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.



Deel 3 | Aanvallen via de flank

Woensdag	training	speelwijzetraining	de flankmodule	training 1
Vrijdag	training	techniektraining / passen en trappen / positiespel / wedstrijdvorm		
Zaterdag	<i>wedstrijd</i>			
Woensdag	training	speelwijzetraining	de flankmodule	training 2
Vrijdag	training	toernooivorm 4 : 4		
Zaterdag	<i>wedstrijd</i>			
Woensdag	training	speelwijzetraining	de flankmodule	training 3
Vrijdag	training	speelwijzetraining	de flankmodule	training 4
Zaterdag	<i>wedstrijd</i>			
Woensdag	training	afwerkvorm/ positiespel /wedstrijdvorm		
Vrijdag	training	speelwijzetraining	de flankmodule	training 5
Zaterdag	<i>wedstrijd</i>			
Woensdag	training	speelwijzetraining	de flankmodule	training 6
Vrijdag	training	positiespel - voetvolley toernooi		
Zaterdag	<i>wedstrijd</i>			
Woensdag	training	speelwijzetraining	de flankmodule	training 7
Vrijdag	training	techniektraining - tikspel - passen en trappen - positiespel		
Zaterdag	<i>wedstrijd</i>			

8. Hoe werken we de training uit?

De ontwikkelingsdoelen van de trainingen:

Training 1: we starten in de ontdekfase met een pass- en trapvorm met passeerbewegingen en 1 : 1 vormen. In de trainingsfase koppelen we de techniek aan het inzicht. Met de positievorm 5 : 3 + K willen we vooral het duel 1 : 1 stimuleren. We eindigen de training met een wedstrijdvorm 8 : 8.

In **training 2** breiden we de pass- en trapvorm uit: er wordt ook een middenvelder bij betrokken. In de trainingsfase bieden we de spelers een vorm met 2 linies aan. We leren de spelers hoe ze iemand kunnen vrijspelen op de flank en wanneer de buitenspeler de actie kan aangaan. We eindigen met een wedstrijdvorm.

Training 3: in de ontdekfase herhalen we de positievorm, alleen worden de weerstanden verhoogd. In de linietraining met 2 linies gaan we een stukje verder: ook hier komt er een tegenstander bij. We eindigen de training met een wedstrijdvorm.

Training 4 borduurt verder op de linievorm met 2 linies. Ook het winnmoment uit de vorige training wordt opnieuw herhaald. In de trainingsfase breiden we de vorm opnieuw uit. De spelers zijn aan de volgende stap toe. Alle flankspelers worden nu in de oefenvorm betrokken. De variaties op de flank worden in de kijker gezet. In de wedstrijd fase spelen we 8 : 8.

In **training 5** herhalen we de pass- en trapvorm. Daarbij worden de verschillende variaties op de flank herhaald. In de trainingsfase brengen we deze variaties in de praktijk. In de vorm 8 + K : 6 + K proberen de spelers een speler vrij te spelen op de flank.

Training 6 vertrekt met een 3 : 2 vorm op de flank. Het drietal probeert de bal te veroveren van het tweetal, vervolgens proberen ze de bal voor het doel te brengen en tot scoren te komen. Daarbij kunnen ze gebruik maken van de verschillende variaties. In de trainingsfase kunnen de verschillende variaties nog eens uitgeprobeerd worden. De training eindigt met een wedstrijdvorm.

Training 1

Ontwikkelingsdoel van de training

Training 1: we starten in de ontdekfase met een pass- en trapvorm met passeerbewegingen en 1 : 1 vormen. In de trainingsfase koppelen we de techniek aan het inzicht. Met de positievorm 5 : 3 + K willen we vooral het duel 1 : 1 stimuleren. We eindigen de training met een wedstrijdvorm 8 : 8.

Ontdekfase:

pass- en trapvorm met schijn- en passeerbewegingen en 1 : 1

Trainingsfase:

positietraining 5 : 3 + K

Wedstrijdfase:

wedstrijdvorm 8 : 8 (afhankelijk van aantal spelers)

Organisatie

- Er wordt langs beide kanten tegelijkertijd gestart
- Na x voorzetten wordt er van kant gewisseld
- variaties:
 - schijn- en passeerbewegingen aan poortje
 - 1 : 1 met inkomende verdediger (verdediger mag vertrekken als de buitenspeler de bal heeft aangenomen)

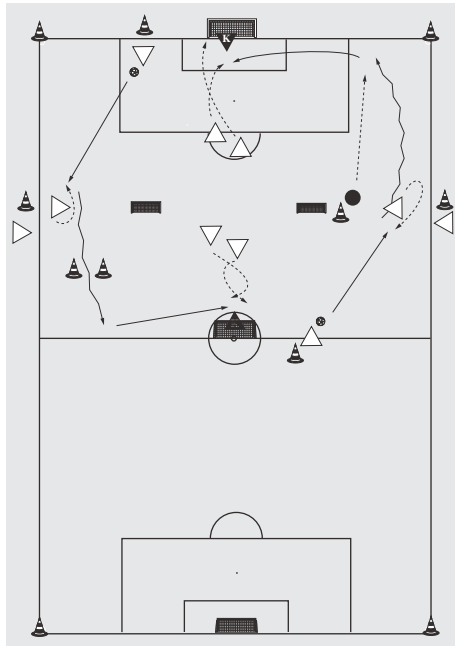
1 : 1 Coachprikkeles

Aanvallers voor het doel

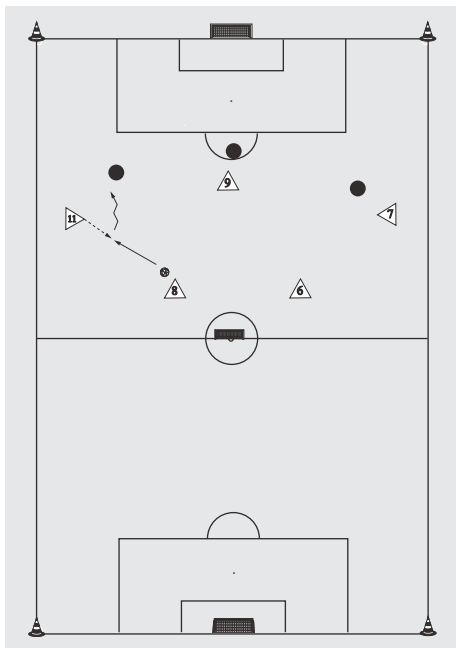
- Niet te snel de 16m in
- Ga met de juiste instelling Scoren
- Rebound!

Uitwerking training

Ontdekfase: pass- en trapvorm met schijn- en passeerbewegingen en 1 : 1



Trainingsfase: positietraining 5 : 3 + K



Organisatie

- * *Opdracht*: buitenspeler wordt zo vaak mogelijk in een 1 : 1 situatie gebracht.
- * *Winmoment*: Wanneer beide buitenspelers de tegenstander 2x passeren én een voorzet naar een medespeler afleveren, (met één contact) winnen de aanvallers de partij. Wanneer de verdedigers 3x tegenstander winnen zij de partij. De doelpunten die de aanvallers scoren (door bijvoorbeeld een schot op doel) worden van het totaal van de verdedigers afgetrokken. Wie wint de partij?

Coachprikkeles

Buitenspeler

- Wees heel zorgvuldig in het kiezen van het moment.
- Zorg dat je positie ideaal is om het 1 : 1 duel aan te gaan

Middenvelders

- Cover de actie van de buitenspeler
- Probeer de bal zo snel mogelijk naar de buitenkant te brengen

Aanvallers voor het doel

- Scoren
- Rebound!

Wedstrijdfase: 8 : 8

(afhankelijk van het aantal spelers)

Vrij spel

Training 2

Ontwikkelingsdoel van de training:

In **training 2** breiden we de pass- en trapvorm uit: er wordt ook een middenvelder bij betrokken. In de trainingsfase bieden we de spelers een vorm met 2 linies aan. We leren de spelers hoe ze iemand kunnen vrijspelen op de flank en wanneer de buitenspeler de actie kan aangaan. We eindigen met een wedstrijdvorm.

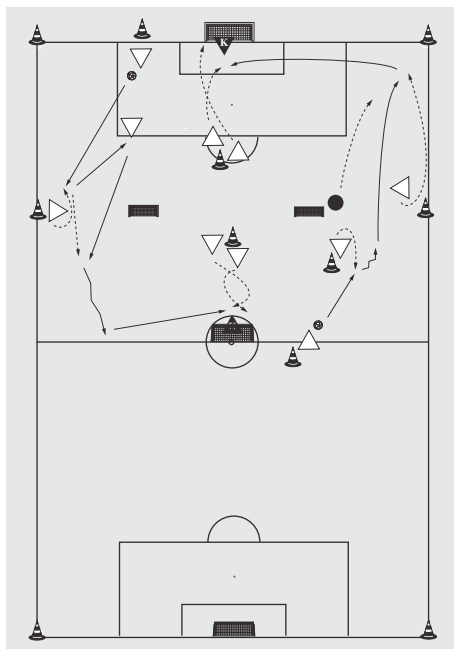
Ontdekfase: pass- en trapvorm met variaties en 1 : 1

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

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

Uitwerking training

Ontdekfase: pass- en trapvorm met variaties en 1 : 1



Organisatie

- Er wordt langs beide kanten tegelijkertijd gestart
- Na x voorzetten wordt er van kant gewisseld
- variaties:
 - speler aan de bal speelt middenvelder in, middenvelder speelt buitenspeler in de diepte aan
 - speler aan de bal speelt buitenspeler aan, kaats op middenvelder, deze speelt de bal diep naar de buitenspeler
- 1 : 1 met inkomende verdediger (verdediger mag vertrekken als de middenvelder de bal heeft aangenomen)

Coachprikkeles

Buitenspeler

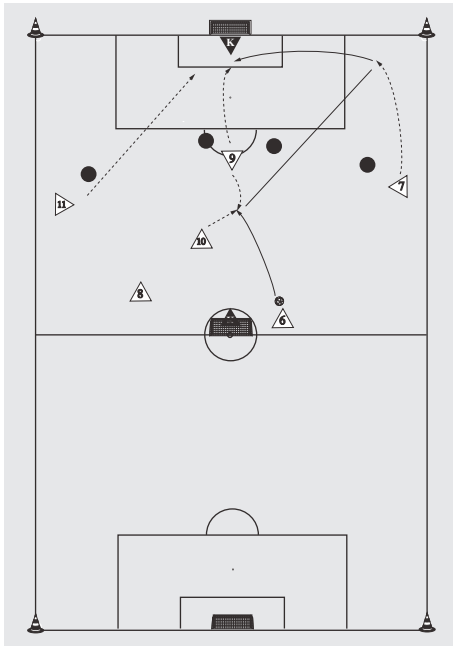
- Niet te snel de diepte in
- Hou de loopsnelheid aan
- Géén verdediger = drijven met de bal
- Passeerstappenplan
- 1 : 1 stappenplan

Aanvallers voor het doel

- Niet te snel de 16m in
- Ga met de juiste instelling
- Scoren
- Rebound!

Trainingsfase:

linietraining met 2 linies: 6 + K : 4 + K



Organisatie:

Opdracht verdedigers: (zonder medeweten aanvallers)
Zo snel mogelijk druk zetten op de buitenkant.

Coachprikkel

Buitenspelers

- 1 : 1 situatie - actie
- Ondertalsituatie - bal eruit
- Kijk goed wie er voor het doel staat
 - Keeper 1ste paal - bal 2de paal

Middenvelders

- Probeer de bal, indien nodig te verleggen

Aanvallers

- 1 aanvaller 1ste paal
- 1 aanvaller 2de paal
- Kruisen

Wedstrijdfase: 8 : 8

(afhankelijk van het aantal spelers)

Opdracht voor de 2 flankverdedigers: probeer de buitenspelers naar binnen te dwingen

Training 3

Ontwikkelingsdoel van de training:

Training 3: in de ontdekfase herhalen we de positievorm, alleen worden de weerstanden verhoogd. In de linietraining met 2 linies gaan we een stukje verder: ook hier komt er een tegenstander bij. We eindigen de training met een wedstrijdvorm.

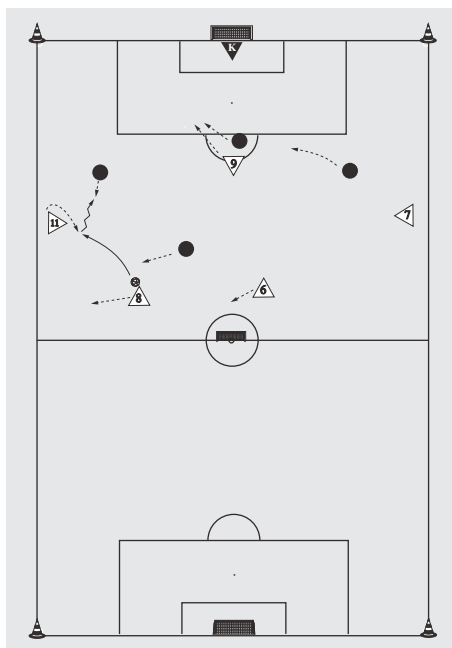
Ontdekfase: postietraining 5 : 4 + K

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

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

Uitwerking training

**Ontdekfase:
positietraining 5 : 4 + K**



Organisatie

- *Opdracht:* Buitenspeler wordt zo vaak mogelijk in een 1 : 1 situatie gebracht.
- *Winmoment:* Wanneer beide buitenspelers de tegenstander 4x passeren én een voorzet naar een medespeler afleveren (met één contact) winnen de aanvallers de partij. Wanneer de verdedigers 3x tegenscoren winnen zij de partij. De doelpunten die de aanvallers scoren worden van het totaal van de verdedigers afgetrokken. Wie wint de partij?

Coachprikkel

Buitenspeler

- Wees heel zorgvuldig in het kiezen van het moment.
- Zorg dat je positie ideaal is om het 1 : 1 duel aan te gaan

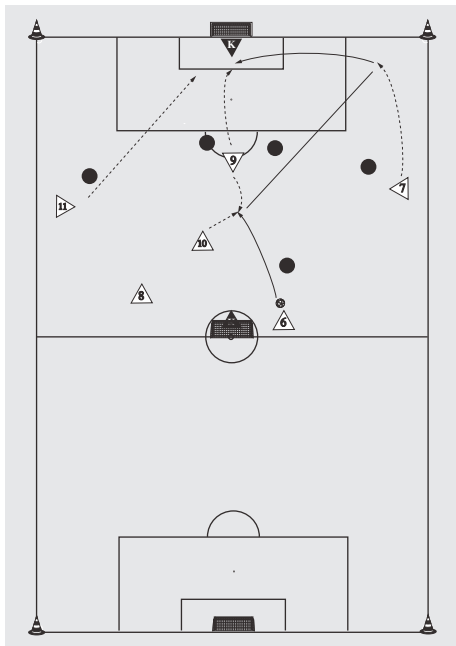
Middenvelders

- Cover de actie van de buitenspeler
- Probeer de bal zo snel mogelijk naar de buitenkant te brengen

Aanvallers voor het doel

- Scoren
- Rebound!

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



Organisatie:

Opdracht verdedigers: (mét medeweten aanvallers) Zo snel mogelijk druk zetten op de buitenkant. De aanvallers proberen hierop te anticiperen

Coachprikkeles

Algemeen:

- Zorg voor snelle circulatie van de bal
- Balsnelheid

Buitenspelers

- 1 : 1 situatie - actie
- Ondertalsituatie - bal eruit

Middenvelders

- Probeer de bal zo snel mogelijk te verleggen

Aanvallers

- 1 aanvaller 1ste paal
- 1 aanvaller 2de paal
- Kruisen

Wedstrijdfase: 8 : 8

(afhankelijk van het aantal spelers)

Opdracht: Op 2/3 speelveld. Het team van de buitenspelers probeert meer ruimte te creëren in de rug van de aanvallers door de bal langer rond te spelen om en rond het 16 meter gebied.

Training 4

Ontwikkelingsdoel van de training:

Training 4 borduurt verder op de linievorm met 2 linies. Ook het winmoment uit de vorige training wordt opnieuw herhaald. In de trainingsfase breiden we de vorm opnieuw uit. De spelers zijn aan de volgende stap toe. Alle flankspelers worden nu in de oefenvorm betrokken. De variaties op de flank worden in de kijker gezet. In de wedstrijdphase spelen we 8 : 8.

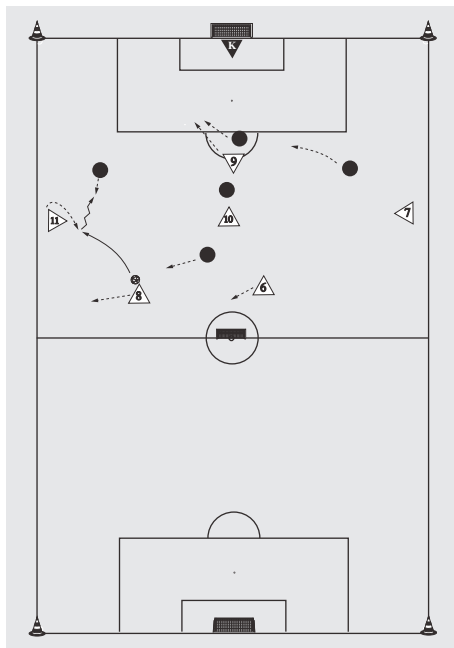
Ontdekfase: linietraining met 2 linies 6 : 5 + K

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

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

Uitwerking training

**Ontdekfase: linietraining met 2 linies
6 : 5 + K**



Organisatie

- *Opdracht:* buitenspeler wordt zo vaak mogelijk in een 1 : 1 situatie gebracht.
- *Winmoment:* zelfde winmoment als vorige training. Wie wint er nu?

Coachprikkeles

Buitenspeler

Wees heel zorgvuldig in het kiezen van het moment. Zorg dat je positie ideaal is om het 1 : 1 duel aan te gaan

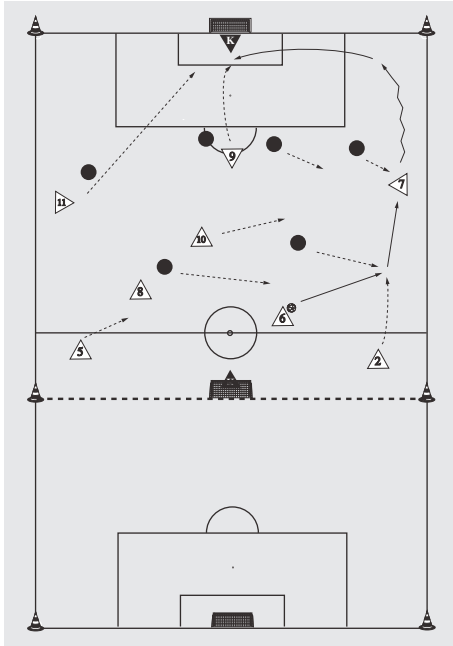
Middenvelders

Cover de actie van de buitenspeler
Probeer de bal zo snel mogelijk naar de buitenkant te brengen

Aanvallers voor het doel

Scoren
Rebound!

**Trainingsfase: linietraining met 2
linies: 8 + K : 6 + K**



Organisatie:

Coachprikkel

Algemeen:

Hoe betrekken we de middenvelders en de verdedigers in het flankenspel?
Welke variaties zijn er mogelijk om tot een voorzet te komen?

Buitenspelers

1 : 1 situatie - actie
Ondertalsituatie - bal eruit
Wanneer moeten we ruimte maken voor andere spelers?

Middenvelders

Probeer de bal zo snel mogelijk te verleggen
Heb oog voor opkomende spelers

Verdedigers

Zorg dat de onderlinge afstanden niet te groot zijn.
Zorg dat je onderweg bent

Wedstrijdfase: 8 : 8

(afhankelijk van het aantal spelers)

Opdracht: Het verdedigende team speelt heel erg verdedigend en probeert de counter te spelen.

Training 5

Ontwikkelingsdoel van de training:

In **training 5** herhalen we de pass- en trapvorm. Daarbij worden de verschillende variaties op de flank herhaald. In de trainingsfase brengen we deze variaties in de praktijk. In de vorm 8 + K : 6 + K proberen de spelers een speler vrij te spelen op de flank.

Ontdekfase: pass- en trapvorm met variaties

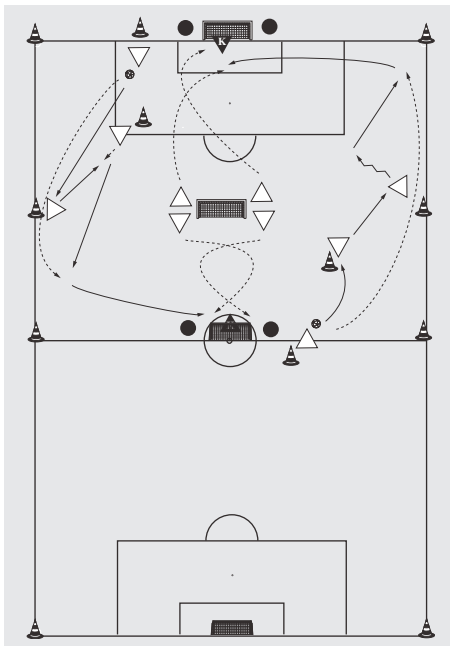
2 : 1 - 2 : 2 voor het doel

Trainingsfase: linietraining met 3 linies: 8 + K : 6 + K

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

Uitwerking training

Ontdekfase: pass- en trapvorm met variaties 2 : 1 - 2 : 2 voor het doel



Organisatie

- Er wordt langs beide kanten tegelijkertijd gestart
- Na x voorzetten wordt er van kant gewisseld
- *Variaties:*
 - Inspelen middenvelder, inspelen buitenspeler, achterom komen verdediger
 - Inspelen buitenspeler, kaatsen middenvelder, achterom komen verdediger
 - Bal is bij de buitenspeler, buitenspeler gaat binnendoor, middenvelder gaat achterom
 - Spelers maken eigen keuze (onderlinge coaching bepaalt)
 - 2 : 1 - 2 : 2 voor het doel (verdedigers kunnen scoren in klein doeltje)

Winmoment:

de spelers moeten in x minuten 5 doelpunten maken

Coachprikkel

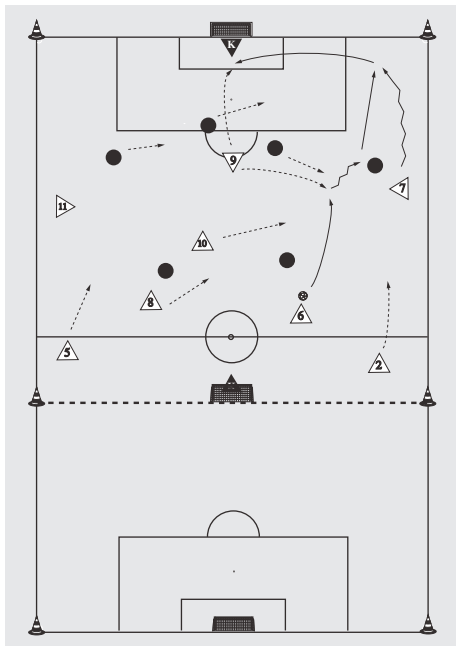
Buitenspeler

Maak voldoende ruimte voor de opkomende speler
Maak de ruimte op het juiste moment

Middenvelders

Speel de bal diep genoeg
Zorg dat de opkomende speler zijn loopsnelheid kan aanhouden

Trainingsfase: linietraining met 3 linies: 8 + K : 6 + K



Organisatie:

Coachprikkel

Algemeen:

- Wanneer kan het duel 1 : 1 en wanneer niet?
- Hoe betrekken we de middenvelders en de verdedigers in het flankenspel?
- Welke variaties zijn er mogelijk om tot een voorzet te komen?

Buitenspelers

- 1 : 1 situatie - actie
- Ondertalsituatie - bal eruit
- Wanneer moeten we ruimte maken voor andere spelers?

Middenvelders

- Probeer de bal zo snel mogelijk te verleggen
- Heb oog voor opkomende spelers

Verdedigers

- Zorg dat de onderlinge afstanden niet te groot zijn.
- Zorg dat je onderweg bent

Wedstrijdfase: 8 : 8

(afhankelijk van het aantal spelers)

Opdracht: Het verdedigende team speelt heel erg verdedigend en probeert de counter te spelen.

Training 6

Ontwikkelingsdoel van de training:

Training 6 vertrekt met een 3 : 2 vorm op de flank. Het drietal probeert de bal te veroveren van het tweetal, vervolgens proberen ze de bal voor het doel te brengen en tot scoren te komen. Daarbij kunnen ze gebruik maken van de verschillende variaties. In de trainingsfase kunnen de verschillende variaties nog eens uitgeprobeerd worden. De training eindigt met een wedstrijdvorm.

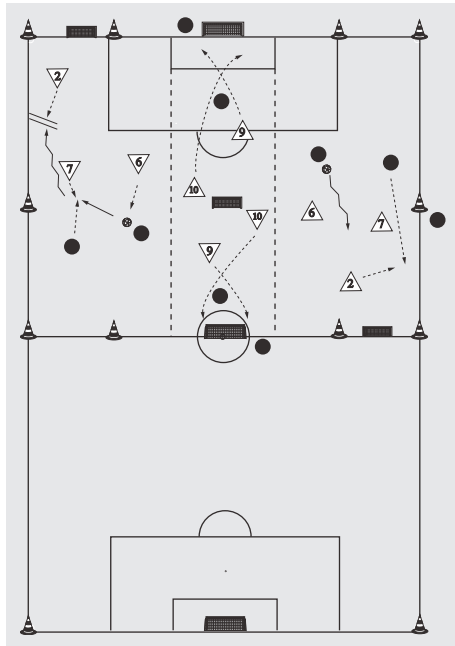
Ontdekfase: 3 : 2 op de flank en 2 : 1 voor het doel

Trainingsfase: linietraining met 3 linies: 8 + K : 7 + K

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

Uitwerking training

Ontdekfase: 3 : 2 op de flank en 2 : 1 voor het doel



Organisatie

We starten tegelijkertijd links en rechts

In deze vorm zit de omschakeling vervat.

De verdedigers zijn aan de bal en proberen tot scoren te komen in het kleine doeltje (de aanvallers zijn numeriek in het voordeel - 3 : 2).

De aanvallers proberen de bal te veroveren en een voorzet voor het doel te brengen.

Voor het doel is er een 2 : 1 en daarna een 2 : 2 situatie

Variatie:

- Na het verliezen van de bal schakelen de verdedigers niet om
- De verdedigers schakelen wel om

Winmoment: Wie wint er na 10 pogingen van de aanvallers?

Coachprikkel

Algemeen

- Buitenspel telt mee!

Buitenspeler

- Laat je niet te makkelijk uitschakelen
- Maak gebruik van de ontstane ruimtes

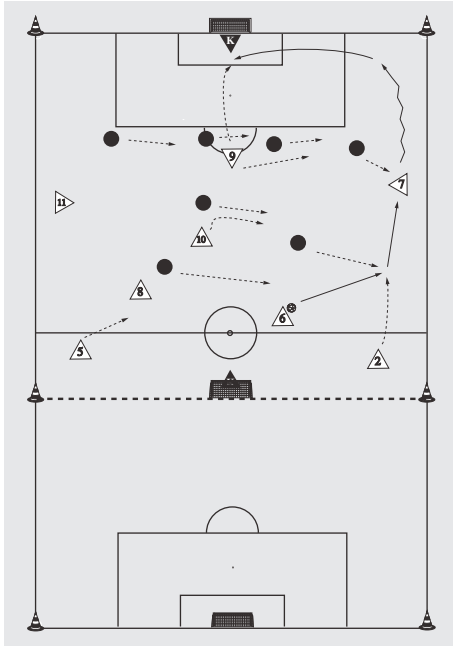
Middenvelders

- Direct diep openen of bal eruit halen?

Verdediger

- Achterom komen of niet?

**Trainingsfase: linietraining met 3
linies: 8 + K : 7 + K**



Coachprikkel

Algemeen:

- Wanneer kan het duel 1 : 1 en wanneer niet?
- Hoe betrekken we de middenvelders en de verdedigers in het flankenspel?

Buitenspelers

- 1 : 1 situatie - actie
- Ondertalsituatie - bal eruit
- Wanneer moeten we ruimte maken voor andere spelers?

Middenvelders

- Probeer de bal zo snel mogelijk te verleggen
- Heb oog voor opkomende spelers

Verdedigers

- Zorg dat de onderlinge afstanden niet te groot zijn.
- Zorg dat je onderweg bent

Wedstrijdfase: 8 : 8

(afhankelijk van het aantal spelers)

Vrij spel

Evaluatie

Het aanleren 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 spelers nemen meer initiatief op de flank. De vooropgestelde ontwikkelingsdoelen zijn beïnvloed:
 - Het creëren van kansen via de flank
 - Het duel 1 : 1 - de variaties op de flank
 - De voorzet voor het doel en de posities voor het doel
- **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 wedstrijdichte en niet-wedstrijdichte vormen?**
De wedstrijdichte oefenvormen overheersen. De niet-wedstrijdichte 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 6 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 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 hoger regionaal niveau. Indien de moeilijkheidsgraad te hoog ligt, kan de trainer de vormen makkelijk aanpassen.
- **Is er voldoende bewegingsvrijheid voor de spelers?**
Er zijn voldoende vrije momenten ingelast.

De leeftijdsgroep van 14 tot 18 jaar

HET TRAINEN VAN EEN VOETBALPROBLEEM

Tips voor spelers van 14 tot 18 jaar

De spelers

Deze leeftijdsgroep kan heel wat aan op inzichtelijk vlak. De manier waarop de spelers omgaan met de flankmodule ziet er heel volwassen uit. Het groter fysisch/technisch en inzichtelijk vermogen zorgt ervoor dat het spel van de buitenspeler en zijn variaties helemaal uitgediept kan worden. De sterkte/zwakte analyse speelt daarbij een grote rol. Indien hij in een wedstrijd heel wat moeite heeft om over zijn rechtstreekse tegenstander te gaan, zal hij andere oplossingen moeten verzinnen. Want in deze leeftijdsgroep gaat langzamerhand het rendement van het team en het winnen van de wedstrijd een grotere rol spelen. Dat betekent niet dat er geen plaats meer is voor experiment en creativiteit. Alleen zal het moment zorgvuldiger moeten gekozen worden en zal de buitenspeler rekening moeten houden met de sterkte van de rechtstreekse tegenstrever, de tegenpartij, de sterkte van het eigen team en de vorm van de dag!

B-jeugd Vanaf de B-jeugd wordt er duidelijk strakker gedekt. De ruimte die de buitenspeler krijgt is beperkter dan bij de C-jeugd. Door het groter fysisch vermogen van de tegenstander wordt het maken van een individuele actie moeilijker. De speler zal zijn keuzes moeten verfijnen en ervoor moeten zorgen dat ondanks de grotere weerstanden het rendement optimaal blijft. Vooral het behoud van rust aan de bal verloopt niet altijd van een leien dakje.

A-jeugd De A-jeugd gaat een stuk evenwichtiger met de flankmodule om. Het onrustige gedrag van bij de B-jeugd is eruit. A spelers zijn meer zelfstandig en in staat om in te spelen op de sterkte/zwakte van de tegenstander. Een buitenspeler zal in deze leeftijdsgroep goed kunnen inschatten hoe de wedstrijd verloopt en hoe zijn vorm van de dag is.

De training

Het gaat in deze leeftijdsgroep meer en meer om de specifieke kwaliteiten van de buitenspeler !

In principe kan deze leeftijdsgroep linietraining met 3 linies aan. Ook posititraining en linietraining met 2 linies leveren een sterke bijdrage aan het verder ontplooiën van de buitenspeler. De training kan afgestemd worden op de weerstanden uit de wedstrijd.

Specifieke werkpunten uit de wedstrijd kunnen vertaald worden naar de training. Deze leeftijdsgroep is rijp voor allerlei flankvariaties.

B-jeugd De invulling van de training komt een stukje dichterbij het volwassenenvoetbal. Waar er bij de jongere jeugd meer onvoorwaardelijkheid geldt, wordt er van de buitenspeler in deze leeftijdsgroep langzamerhand meer ernst verwacht. Een buitenspeler zal zich in het teamgebeuren moeten inpassen. Vanaf deze leeftijdsgroep is er iets meer aandacht voor passen en trappen, (bijvoorbeeld openen op de buitenspeler) de voorzet in al zijn variaties en vooral het aanvallend koppen. Gezien de duidelijke krachttoename kan ook het belang van balsnelheid worden aangegeven. De duels nemen in deze leeftijdsgroep toe. Het loskomen van de tegenstander en alle accenten die hier aan verbonden zijn, zijn een dankbaar onderwerp voor buitenspelers.

A-jeugd De eisen die gesteld worden aan de A spelers zijn vrij hoog. Dit is vanzelfsprekend als men weet dat voor de A-jeugd het vervolmakingsproces bijna ten einde is. Alle facetten van het voetbalspel kunnen in de training aangeboden worden. De buitenspeler krijgt te maken met heel gerichte opdrachten (afhankelijk van de sterkte/zwakte analyse van het eigen team en de tegenstander) als voorbereiding op de wedstrijd. Binnen deze tactische collectieve benadering wordt ook de individuele ontwikkeling verder gezet: buitenspelers in deze leeftijdsgroep hebben nog heel wat ruimte voor eigen vertolking.

De trainer

De training kan afgestemd worden op de weerstanden die de tegenstander creëert.

De doelstellingen van deze leeftijdsgroep, waar het winnen van een wedstrijd meer en meer centraal staat, mogen geen belemmering vormen voor de ontwikkeling van de spelers. De coach zal goed moeten omgaan met het inbrengen van de rol van de tegenpartij. Voor de buitenspelerpositie betekent dit dat de creativiteit ook in de leeftijdsgroep 14 tot 18 jaar nog steeds de bovenhand heeft. Alleen zal de coach de speler duidelijk moeten maken, waar, wanneer en hoe het hoogste rendement kan behaald worden. Het vastpinnen aan vaste looplijnen/flankvariaties en te

doorgedreven taken halen de creativiteit helemaal onderuit. Prikkel en andere oplossingen aanbieden is de boodschap!

B-jeugd Een juiste vertaling van de sterkte/zwakte analyse van de tegenstander vraagt heel wat praatsessies en coaching van de trainer. Door regelmatig samen de efficiëntie van de acties, de sterkte van de tegenstander en de eigen werkpunten te vergelijken zal de buitenspeler beter in staat zijn om zijn eigen spelniveau te beoordelen

A-jeugd De eisen ten aanzien van de spelers mogen in deze laatste fase hoog zijn. Een buitenspeler moet in staat zijn om zich in elke training waar te maken.

De wedstrijd

‘Het komt erop aan de capaciteiten van de spelers in een rol te gieten en de zwakheden te compenseren of te camoufleren!’

Aimé Antheunis

Afhankelijk van de speelwijze van de tegenstander zal ook de rol van de buitenspeler wijzigen. Een tegenstander die achterin 1 : 1 speelt zorgt voor een andere benadering dan een tegenstander met een versterkte 5 mans verdediging. De manier waarop met de speelwijze van de tegenpartij wordt omgegaan, wordt op voorhand doorgenomen. De coach bespreekt samen met de groep de verschillende mogelijkheden en vervolgens gaan de spelers aan de slag. Dit is een zelfstandig proces. De coach prikkelt tijdens de wedstrijd, maar houdt voldoende afstand. Tijdens de rust en na de wedstrijd worden de ontwikkelingen geëvalueerd. Zo leert de buitenspeler week na week zelfstandig hoe hij met de verschillende situaties kan omgaan.

B-jeugd De toenemende druk op de bal en de kleinere ruimte maken het voor de buitenspeler moeilijker en moeilijker. De ruimte in de wedstrijd ontstaat vanaf de B-jeugd meer en meer pas na het veroveren van de bal.

A-jeugd Het spel via de flank ziet er heel volwassen uit en straalt een bepaalde zelfstandigheid uit. De spelers zijn in staat om de wedstrijd tactisch te benaderen en zelf initiatief te nemen gedurende de wedstrijd. De openingen op de flank worden meer en meer bepaald door het voetbalvermogen van de buitenspelers want de tegenstanders is over het algemeen vrij goed georganiseerd.

DOEL

De flankmodule 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 trapvorm
 Balvaardigheidsvorm
 Duelvormen 1 : 1

Positietraining

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

Linietraining

- 2 linies**
- 5 : 4 =>
 - 5 : 5 =>
 - 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**
- 5 : 4 =>
 - 5 : 5 =>
 - 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 of 11 : 11

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 het flankenspel 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: 17 jarigen

Niveau: hoogste jeugd niveau

Aantal trainingssessies per week: 3

Instapniveau van de spelers: De spelers kennen de bedoelingen van het flankenspel.

Voetbalprobleem

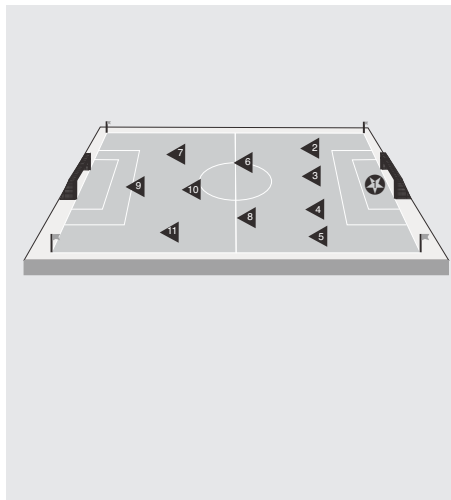
Bij balbezit op de helft van de tegenpartij duurt het te lang vooraleer de flankspelers in balbezit komen. De bal blijft te lang aan één speelpkant, de spelers zoeken geen ruimte (wisselpass) aan de andere kant van het veld.

Ontwikkelingsdoel

Het veranderen van speelpkant.

1. Voor welk spelsysteem kiezen we?

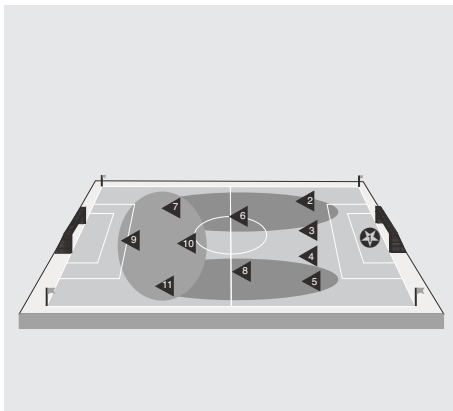
De spelers zijn vertrouwd met 1 : 4 : 3 : 3



2. Welke module kiezen we?

Het gaat hier om de flankmodule

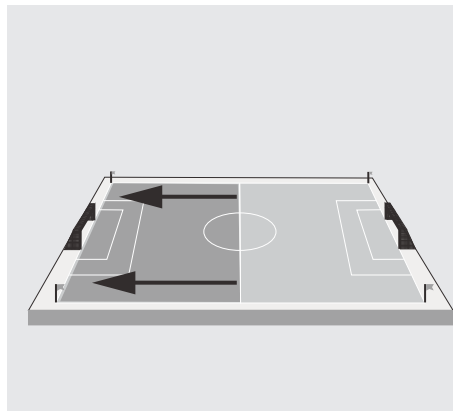
3. Over welke spelers gaat het?



Het gaat vooral om de buitenspelers, de middenvelders, de diepe spits en de schaduwspits.

4. Op welk speelveldgedeelte en in welke richting?

Het speelt zich af op de helft van de tegenpartij
We spelen vanuit de middenlijn in de richting van het vaste doel.



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)

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?

Deze planning is louter fictief! In dit praktijkvoorbeeld is het aspect 'voetbalconditietraining' uitgewerkt.

Zaterdag	wedstrijd	In de wedstrijd wordt de coach geconfronteerd met het volgende voetbalprobleem: Bij balbezit op de helft van de tegenpartij duurt het te lang vooraleer de flankspelers in balbezit komen. De bal blijft te lang aan één speelkant, de spelers zoeken geen ruimte (wisselpass) aan de andere kant van het veld.
Maandag	training	speelwijzettraining de flankmodule training 1
Dinsdag	training	voetbalconditietraining
Woensdag	training	passen en trappen, positiespel en wedstrijdvorm
Donderdag	training	speelwijzettraining de flankmodule training 2
Zaterdag	wedstrijd	Tijdens het veranderen van speelkant worden de diepe spits (9) en de schaduwspits (10) te weinig betrokken. Hierdoor kan de tegenstander zijn organisatie te makkelijk aanpassen.
Maandag	training	speelwijzettraining de flankmodule training 3
Dinsdag	training	voetbalconditietraining
Woensdag	training	passen en trappen, positiespel en wedstrijdvorm
Donderdag	training	speelwijzettraining de flankmodule training 4
Zaterdag	wedstrijd	Het veranderen van speelkant is op niveau
Maandag	training	Voetvolley toernooi
Dinsdag	training	voetbalconditietraining
Woensdag	training	passen en trappen, positiespel en wedstrijdvorm
Donderdag	training	speelwijzettraining de flankmodule training 5
Zaterdag	wedstrijd	Het wisselen van kant is opnieuw op niveau

8. Hoe werken we de training uit?

De ontwikkelingsdoelen van de trainingen:

In **training 1** starten we met een pass- en trapvorm waarin de technische aspecten (voor het wisselen van speelkant) centraal staan. In deze pass- en trapvorm werken we met de specifieke posities uit de wedstrijd. In de trainingsfase gaan we over naar een vorm met 2 linies: 6 : 5 + K. Hierbij koppelen we techniek en inzicht aan elkaar. We eindigen de training met een wedstrijdvorm.

In **training 2** starten we met dezelfde pass- en trapvorm. Alleen worden de middenvelders nu geconfronteerd met een tegenstander. In de trainingsfase bouwen we de vorm met 2 linies verder uit: de verdedigende middenvelder (4) en een tegenstander komen er bij. We eindigen met een wedstrijdvorm.

Training 3: De pass- en trapvorm in de ontdekkfase wordt verder uitgediept. Er worden meer tegenstanders in verwerkt. In de trainingsfase bouwen we de vorm uit naar een evental (7 : 7 + K) We eindigen met een wedstrijdvorm tegen een ander team.

Training 4: We bouwen de pass- en trapvorm uit naar een vorm met 2 linies (7 : 5 + K) In de trainingsfase herhalen we de vorm met 2 linies (7 : 7 + K) We eindigen met een wedstrijdvorm.

Training 5: In de ontdekkfase werken we opnieuw met dezelfde vorm. Vervolgens werken trainen we de rest van de training heel wedstrijdspecifiek: 11 : 11 tegen een jonger team.

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 waarin de technische aspecten (voor het wisselen van speelkant) centraal staan. In deze pass- en trapvorm werken we met de specifieke posities uit de wedstrijd. In de trainingsfase gaan we over naar een vorm met 2 linies: 6 : 5 + K. Hierbij koppelen we techniek en inzicht aan elkaar. We eindigen de training met een wedstrijdvorm.

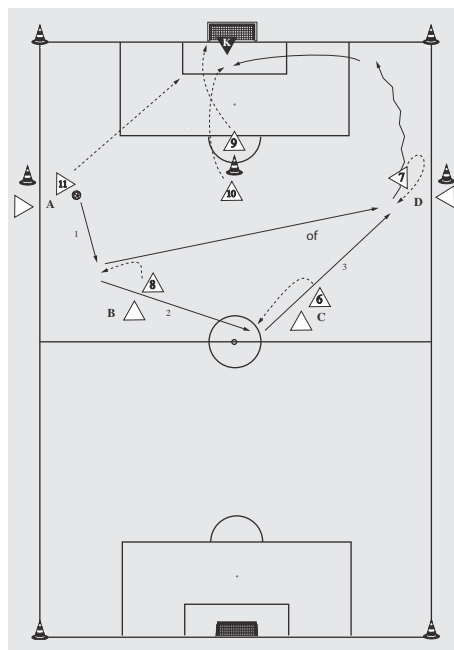
Ontdekkfase: pass- en trapvorm

Trainingsfase: 6 : 5 + K

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

Uitwerking training

Ontdekkfase: pass- en trapvorm



Organisatie

Variatie 1:

- Buitenspeler (11) legt de bal terug op linkermiddenvelder (8)
- Linkermiddenvelder (8) speelt de bal door naar

Trainingsfase: 6 : 5 + K

- rechtermiddenvelder (6)
- Rechtermiddenvelder (6) speelt de bal door naar de buitenspeler (7)
- De buitenspeler (7) geeft de bal voor het doel
- Vervolgens starten we langs de andere kant

Variatie 2:

- Buitenspeler (11) legt de bal terug op linkermiddenvelder (8)
- Linkermiddenvelder (8) opent direct op de buitenspeler (7)
- De buitenspeler (7) geeft de bal voor het doel
- Vervolgens starten we langs de andere kant
- De spits en de diepe spits en de linkerbuitenspeler kiezen positie voor het doel
- Alle spelers staan in hun specifieke positie
- Variaties op buitenspelers: in de voet - diep - hoog - laag

Coachprikkel

Buitenspeler (11)

- Speel de bal strak in (laag en hard)
 - Zorg dat de middenvelder direct kan doordraaien
 - Coach de middenvelder
- #### Linkermiddenvelder (8)
- Loop eerst even van de bal weg
 - Ga niet te kort staan
 - Draai in beweging door
 - Juiste techniek (strak - voor de aanvaller - in de voet - weg van de verdediger)

Rechtermiddenvelder (6)

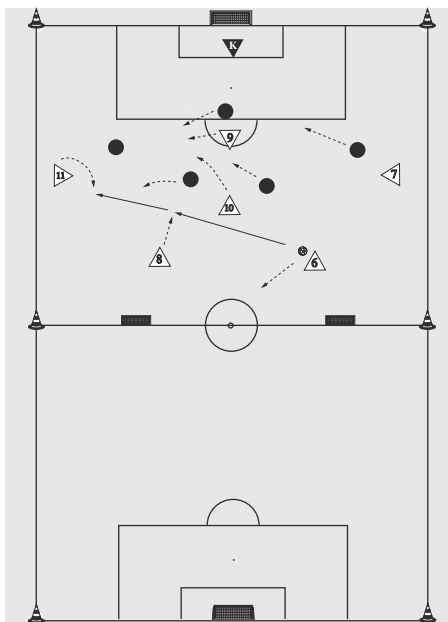
- Sta niet op dezelfde hoogte
- Aanname met buitenste voet

Buitenspeler (7)

- Kies zo diep mogelijk positie (= ruimte om ingespeeld te worden)
- Sta open - rug naar de zijlijn
- Laat ruimte voor de bal
- Ga er niet staan

Aanvallers voor het doel

- Goede rolverdeling
- Eerste - tweede paal



Organisatie:

- De aanvallers kunnen scoren in het grote doel
- De verdedigers kunnen in één van de twee kleine doelen scoren

Organisatie verdedigers (zie tekening)

- De twee verdedigende middenvelden van de tegenpartij schuiven afwisselend door naar de bal
- (Hierdoor ontstaat er voor de balbezittende partij meer ruimte aan de andere kant = doelstelling).

Coachprikkel

- Zie pass- en trapvorm.
- We proberen zo snel mogelijk de andere kant te bereiken
- Indien we gevaar kunnen veroorzaken in het 16 meter gebied = eerste keus
- Het veranderen van speelkant is geen doel op zich

Winmoment

- Succesvol wisselen van buitenspeler naar buitenspeler = 1 punt
- Doelpunt in groot doel = 2 punten

Wedstrijdfase: 8 : 8

(afhankelijk van het aantal spelers)

Vrij spel

Training 2

Ontwikkelingsdoel van de training

In training 2 starten we met dezelfde pass- en trapvorm. Alleen worden de middenvelders nu geconfronteerd met een tegenstander. In de trainingsfase bouwen we de vorm met 2 linies verder uit: de verdedigende middenvelder (4) en een tegenstander komen er bij. We eindigen met een wedstrijdvorm.

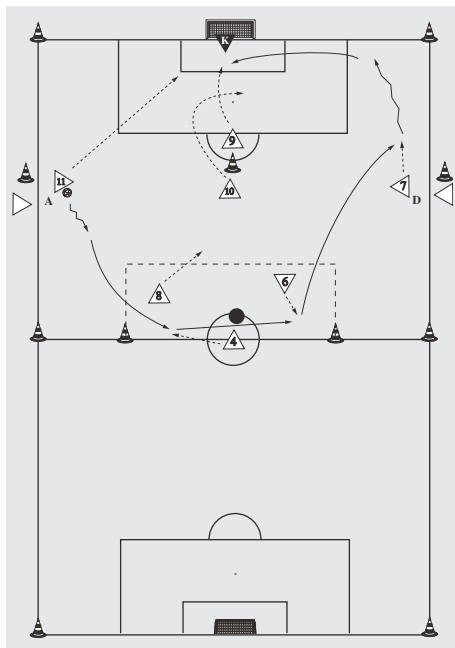
Ontdekfase: pass- en trapvorm

Trainingsfase: 7 : 6 + K

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

Uitwerking training

Ontdekfase: pass- en trapvorm



Organisatie

Zelfde organisatie als pass- en trapvorm van training 1. De verdediger mag de bal veroveren en kan tegen scoren door de bal over de fictieve lijn te dribbelen. De middenvelders proberen de bal te verleggen naar de andere kant. Na het afwerken wordt er vanaf de andere kant gestart.

Coachprikkel

Buitenspeler (11)

Speel de bal strak in (laag en hard)

Zorg dat de middenvelder direct kan doordraaien

Coach de middenvelder

Linkermiddenvelder (8)

Loop eerst even van de bal weg

Ga niet te kort staan

Draai in beweging door

Juiste techniek (strak - voor de aanvaller - in de voet - weg van de verdediger)

Rechtermiddenvelder (6)

Sta niet op dezelfde hoogte

Aanname met buitenste voet

Buitenspeler (7)

Kies zo diep mogelijk positie (= ruimte om ingespeeld te worden)

Sta open - rug naar de zijlijn

Laat ruimte voor de bal

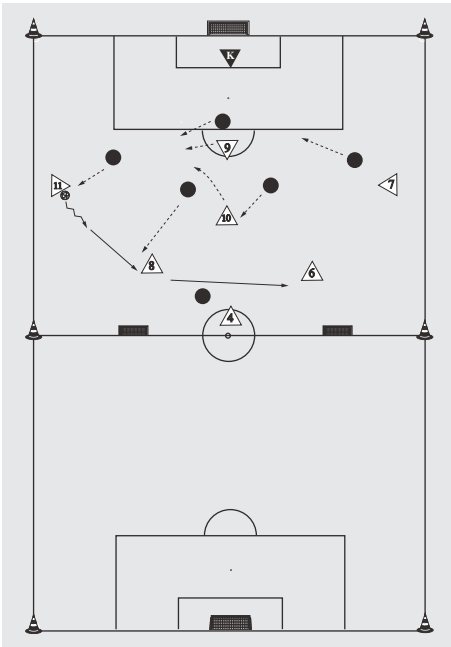
Ga er niet staan

Aanvallers voor het doel

Goede rolverdeling

Eerste - tweede paal

Trainingsfase: 7 : 6 + K



Organisatie:

- In deze vorm komt er de verdedigende middenvelder (4) en een extra tegenstander bij!
- De aanvallers kunnen scoren in het grote doel
- De verdedigers kunnen in één van de twee kleine doelen scoren

Organisatie verdedigers (zie tekening)

De twee verdedigende middenvelders van de tegenpartij schuiven afwisselend door naar de bal (Hierdoor ontstaat er voor de balbezittende partij meer ruimte aan de andere kant = doelstelling).

*Coachprikkel*s

Zie pass- en trapvorm

We proberen zo snel mogelijk de andere kant te bereiken

Indien we gevaar kunnen veroorzaken in het 16 meter gebied = eerste keus

Het veranderen van speelkant is geen doel op zich

Winmoment

Succesvol wisselen van buitenspeler naar buitenspeler
= 1 punt

Doelpunt in groot doel = 2 punten

Wedstrijdfase: 8 : 8

(afhankelijk van het aantal spelers)

Vrij spel

Training 3

Ontwikkelingsdoel van de training

De pass- en trapvorm in de ontdekfase wordt verder uitgediept. Er worden meer tegenstanders in verwerkt. In de trainingsfase bouwen we de vorm uit naar een evental (7 : 7 + K) We eindigen met een wedstrijdvorm tegen een ander team.

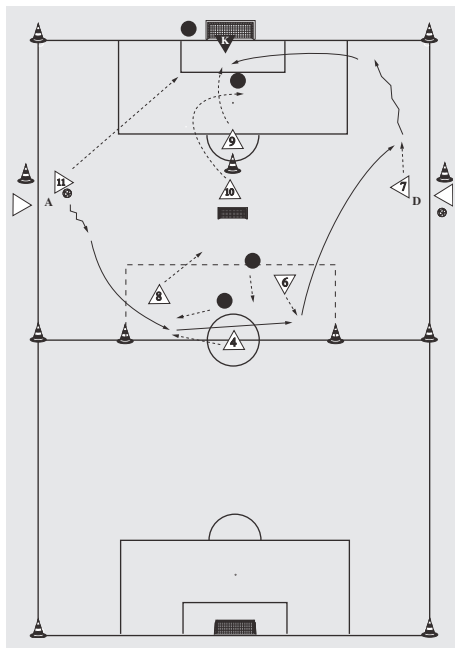
Ontdekfase: pass- en trapvorm

Trainingsfase: 7 : 7 + K

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

Uitwerking training

Ontdekfase: pass- en trapvorm



Organisatie

pass- en trapvorm

- We bouwen de pass- en trapvorm verder uit:
- De middenvelders krijgen nu met 2 tegenstanders te maken. Verdediger 1 staat in het vak, verdediger 2 komt in het vak als één van de middenvelders de bal aanpakt.
- De aanvallers proberen de bal van kant te veranderen.
- Na het afwerken starten we aan de andere kant.

posities voor het doel

- Eén verdediger probeert de bal te onderscheppen en te scoren in het kleine doeltje
- De drie aanvallers scoren in het grote doel

Coachprikkel

Buitenspeler (11)

- Speel de bal strak in (laag en hard)
- Zorg dat de middenvelder direct kan doordraaien
- Coach de middenvelder

Linkermiddenvelder (8)

- Loop eerst even van de bal weg
- Ga niet te kort staan
- Draai in beweging door
- Juiste techniek (strak - voor de aanvaller - in de voet - weg van de verdediger)

Rechtermiddenvelder (6)

- Sta niet op dezelfde hoogte
- Aanname met buitenste voet

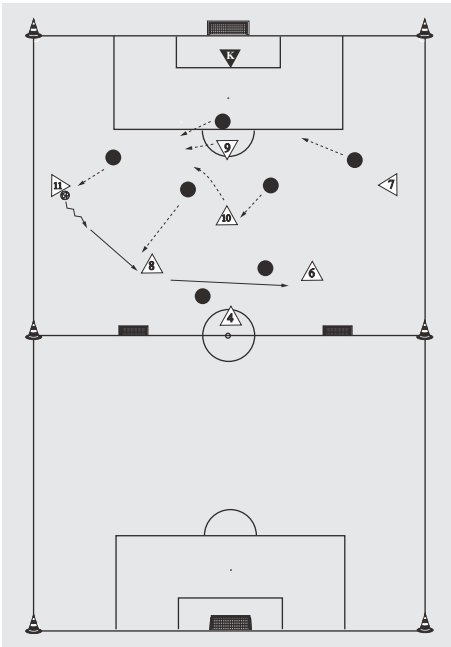
Buitenspeler (7)

- Kies zo diep mogelijk positie (= ruimte om ingespeeld te worden)
- Sta open - rug naar de zijlijn
- Laat ruimte voor de bal
- Ga er niet staan

Aanvallers voor het doel

- Goede rolverdeling
- Eerste - tweede paal

Trainingsfase: 7 : 7 + K



Organisatie:

- In deze vorm komt er nog een extra verdediger bij.
- De aanvallers kunnen scoren in het grote doel
- De verdedigers kunnen in één van de twee kleine doelen scoren

Organisatie verdedigers (zie tekening)

De twee verdedigende middenvelders van de tegenpartij schuiven afwisselend door naar de bal. (Hierdoor ontstaat er voor de balbezittende partij meer ruimte aan de andere kant = doelstelling)

Coachprikkel

Zie pass- en trapvorm

We proberen zo snel mogelijk de andere kant te bereiken

Indien we gevaar kunnen veroorzaken in het 16 meter gebied = eerste keus

Het veranderen van speelkant is geen doel op zich

Winmoment

Succesvol wisselen van buitenspeler naar buitenspeler = 1 punt

Doelpunt in groot doel = 2 punten

We nemen de gemiddelde uitslag van de afgelopen trainingen. Als de verdedigers het beter doen, winnen ze de partij!

Wedstrijdfase: 11 : 11

(tegen een jonger of oudere team)

Vrij spel

Training 4

Ontwikkelingsdoel van de training

We bouwen de pass- en trapvorm uit naar een vorm met 2 linies (7 : 5 + K)

In de trainingsfase herhalen we de vorm met 2 linies (7 : 7 + K) We eindigen met een wedstrijdvorm.

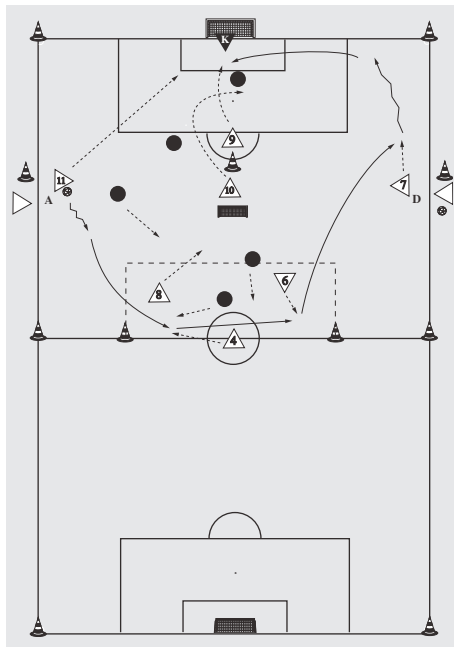
Ontdekfase: pass- en trapvorm overgaand naar 7 : 5 + K

Trainingsfase: 7 : 7 + K

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

Uitwerking training

Ontdekfase: pass- en trapvorm overgaand naar 7 : 5 + K



Organisatie:

pass- en trapvorm

- De pass- en trapvorm wordt verder uitgebouwd:
- De middenvelders krijgen nu met 2 tegenstanders te maken. Verdediger 1 staat in het vak, verdediger 2 komt in het vak als één van de middenvelders de bal aanpakt.
- Er vertrekt één verdediger naast de buitenspeler (11) wanneer deze de bal teruglegt.
- De aanvallers proberen de bal van kant te veranderen.
- Na het voorbrengen van de bal vervalt de pass- en trapvorm en spelen we 7 : 5 + K
- De verdedigers kunnen in het kleine doel scoren.
- De aanvallers scoren in het grote doel.

Coachprikkel

Buitenspeler (11)

- Speel de bal strak in (laag en hard)
- Zorg dat de middenvelder direct kan doordraaien
- Coach de middenvelder

Linkermiddenvelder (8)

- Loop eerst even van de bal weg
- Ga niet te kort staan
- Draai in beweging door
- Juiste techniek (strak - voor de aanvaller - in de voet - weg van de verdediger)

Rechtermiddenvelder (6)

- Sta niet op dezelfde hoogte
- Aanname met buitenste voet

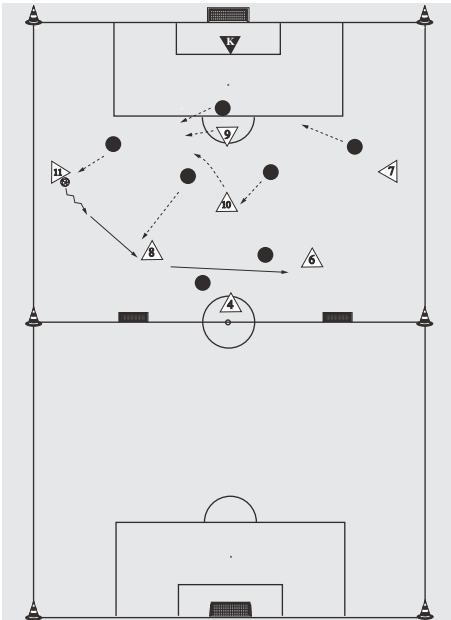
Buitenspeler (7)

- Kies zo diep mogelijk positie (= ruimte om gespeeld te worden)
- Sta open - rug naar de zijlijn
- Laat ruimte voor de bal
- Ga er niet staan

Aanvallers voor het doel

- Goede rolverdeling
- Eerste - tweede paal

Trainingsfase: 7 : 7 + K



Organisatie:

- De aanvallers kunnen scoren in het grote doel
- De verdedigers kunnen in één van de twee kleine doelen scoren

Organisatie verdedigers (zie tekening)

De verdedigers van laten steeds één van de middenvelders vrij.

De coach bepaalt: 1 = 4 vrij, 2 = 6 vrij, 3 = 8 vrij.

Coachprikkel

Zie pass- en trapvorm

We proberen zo snel mogelijk de andere kant te bereiken

Indien we gevaar kunnen veroorzaken in het 16 meter gebied = eerste keus

Het veranderen van speelkant is geen doel op zich

Winmoment

Succesvol wisselen van buitenspeler naar buitenspeler
= 1 punt

Doelpunt in groot doel = 2 punten

Wedstrijdfase: 8 : 8

(afhankelijk van het aantal spelers)

Vrij spel

Training 5

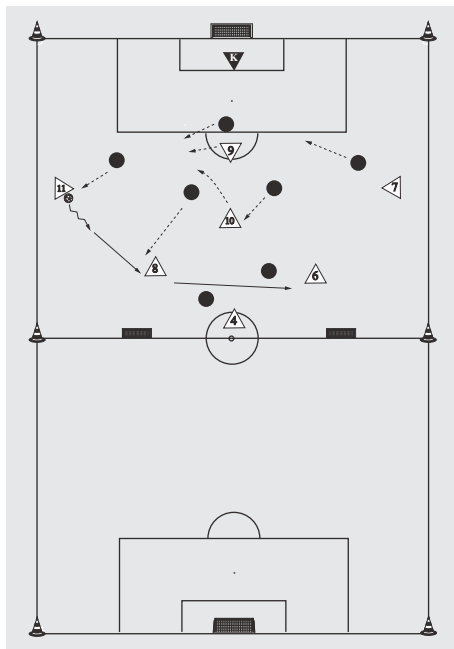
Ontwikkelingsdoel van de training

In de ontdekkingsfase werken we opnieuw met dezelfde vorm. Vervolgens werken we de rest van de training heel wedstrijdspecifiek: 11 : 11 tegen een jonger team.

Ontdekkingsfase: 7 : 7 + K
Trainingsfase en wedstrijd: 8 : 8 (afhankelijk van aantal spelers)

Uitwerking training

Ontdekkingsfase: 7 : 7 + K



Organisatie:

- De aanvallers kunnen scoren in het grote doel
- De verdedigers kunnen in één van de twee kleine doelen scoren

Organisatie verdedigers (zie tekening)

De verdedigers van laten steeds één van de middenvelders vrij.

De coach bepaalt: 1 = 4 vrij, 2 = 6 vrij, 3 = 8 vrij.

Coachprikkel

Zie pass- en trapvorm

We proberen zo snel mogelijk de andere kant te bereiken

Indien we gevaar kunnen veroorzaken in het 16 meter gebied = eerste keus

Het veranderen van speelkant is geen doel op zich

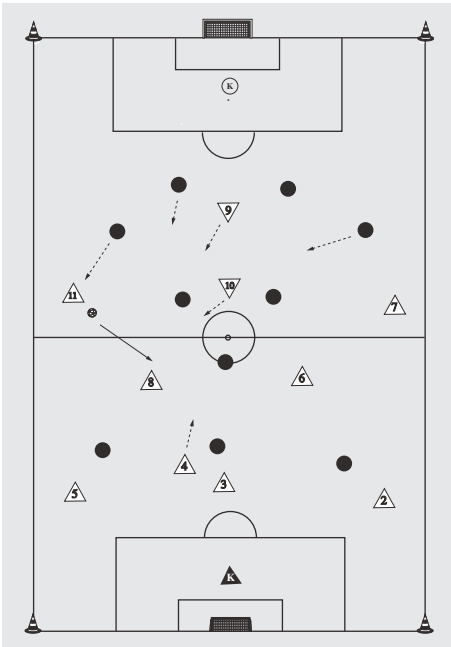
Winmoment

Succesvol wisselen van buitenspeler naar buitenspeler

= 1 punt

Doelpunt in groot doel = 2 punten

Trainings- en wedstrijdfase: 11 : 11



Organisatie:

Beide teams spelen 1 : 4 : 3 : 3. Bij het eigen team komt één van de centrale verdedigers (3 op 4) voor de verdediging te spelen.

Opdracht: Speel de man méér situatie uit en probeer de buitenspelers zo snel mogelijk aan te spelen.

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:
 - Het veranderen van speelkant.

- **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 3 oefenvormen in de module verwerkt.

- **Is er een goede verhouding tussen de wedstrijd-echte en niet-wedstrijdechte vormen?**
We werken in deze uitwerking alleen met wedstrijd-echte vormen. Deze keuze is bepaald door het voetbalprobleem.

- **Is er sprake van een procesmatige opbouw over een bepaalde periode?**
Er zijn 5 trainingen uitgewerkt over een periode van 3 weken. De weerstanden in de vormen worden langzamerhand opgebouwd.

- **Zijn er voldoende herhalingen voor de spelers?**
De spelers krijgen voldoende herhalingen voorgeschied.

- **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 bij jeugd op het hoogste 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

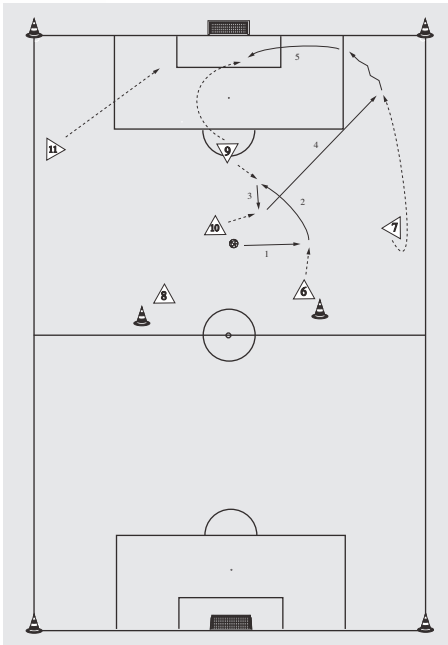


Oefenvormen



Pass- en trapvormen

Pass- en trapvorm



Ontwikkelingsdoel:

het ontwikkelen van de technische vaardigheden (passen –en trappen, aan –en meenemen, de voorzet) binnen de eigen positie ten aanzien van het flankenspel

Organisatie :

- Alle spelers blijven in hun vaste positie
- De schaduwspits (10) speelt de bal naar de rechtermiddenvelder (6)
- De rechtermiddenvelder (6) speelt de bal in één tijd naar de diepe spits (9)
- De diepe spits (9) legt de bal af op de schaduwspits (10)
- De schaduwspits opent op de rechterbuitenspeler (7)
- De rechterbuitenspeler (7) geeft de bal voor het doel
- De diepe spits (9) en de andere buitenspeler (7 of 11) komen voor het doel

Variaties:

- openen naar de andere flank
- de keuze wordt bepaald door de spelers

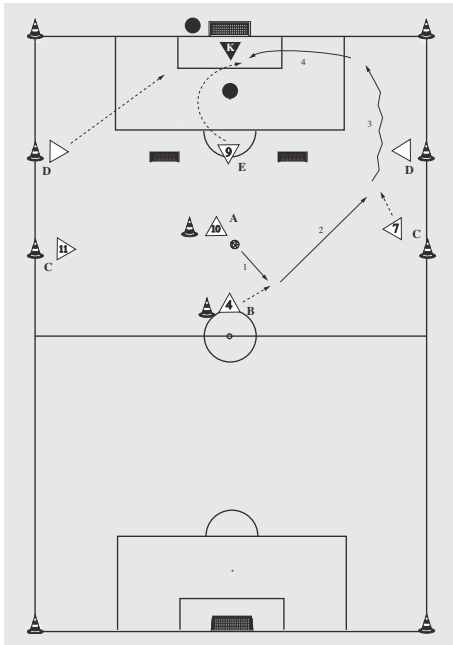
Winmoment:

10 ballen voor het doel – hoeveel maal wordt er gescoord?

Coachprikkel :

- 6
 - kijk uit de ruimte
 - speel de diepe spits strak in
 - speel de bal weg van de (fictieve) verdediger
- 9
 - vooractie
 - leg de bal af met de buitenste voet
 - leg de bal schuin voor de schaduwspits
- 10
 - sluit niet te snel bij
 - kijk uit de ruimte
 - sta ingedraaid naar de flank
- 7
 - laat de ruimte open
 - ga niet te snel de diepte in

Pass- en trapvorm



Ontwikkelingsdoel:

het ontwikkelen van de technische vaardigheden (passen en trappen, aan- en meenemen, de voorzet) ten aanzien van het flankenspel

Organisatie :

- Speler A legt de bal af op speler B
- Speler B opent op de buitenspeler C
- Voorzet
- Speler E eerste paal
- Speler D loopt in aan de 2de paal

- Zonder verdedigers voor het doel
- Met 1 verdediger voor het doel
- Met 2 verdedigers voor het doel

Variaties:

- direct diep
- actie maken
- kaatsen en diep

Doorschrijven: A – B – C – D – E

Winmoment:

een kopbaldoelpunt telt dubbel – wie scoort eerst 5 doelpunten?

Coachprikkel :

speler B

- sta goed opengedraaid
- speel de bal zo makkelijk mogelijk in

speler C

- hou overzicht
- positie van de keeper

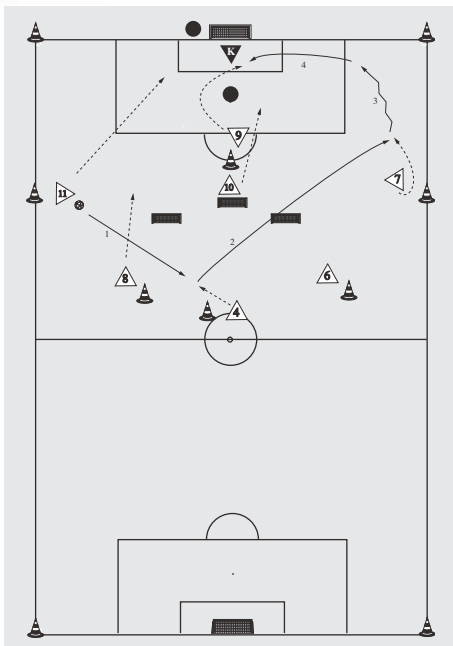
speler E

- loop vóór de keeper in
- loop niet te snel in

speler D

- laat ruimte open voor de voorzet

Pass- en trapvorm



Ontwikkelingsdoel:

het veranderen van speelkant en de variatiemogelijkheden voor het doel.

Organisatie :

- De linkermidnenvelder (8) doet een loopactie in de diepte
- De linkerbuitenspeler (11) legt de bal terug op de aanbiedende verdedigende middenvelder (4)
- De verdedigende middenvelder speelt de bal strak (rakelings over het doeltje) in op de dieplopende buitenspeler (7)
- De buitenspeler (7) geeft de bal voor het doel
- De linkerbuitenspeler (11), de diepe spits (9) en de schaduwspits (10) komen voor het doel

Variaties:

- inspelen rechtermidnenvelder (6) en doorspelen naar linkermidnenvelder (8)

Inlopen voor het doel:

- diepe spits (9) tweede paal of eerste paal
- de linkerbuitenspeler (11) loopt eerste paal of tweede paal
- de schaduwspits (10) kiest positie aan het 16 meter gebied

Variaties:

- direct diep
- actie maken
- kaatsen en diep

Doorschrijven: A - B - C - D - E

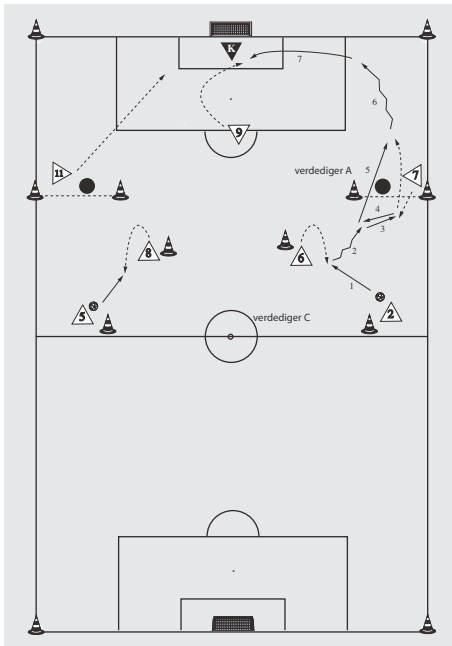
Winmoment:

een kopbaldoelpunt telt dubbel - wie scoort eerst 5 doelpunten?

Coachprikkel :

- buitenspeler (11)
 - speel de bal strak terug
- linkermidnenvelder (8)
 - zoek de dekking van de tegenstander op.
 - neem hem mee in de diepte
- verdedigende middenvelder (4)
 - speel de bal met de wreef
 - speel de bal rakelings over het doeltje
- buitenspeler (7)
 - laat ruimte open in de diepte

Pass- en trapvorm



Ontwikkelingsdoel:

het ontwikkelen van de technische vaardigheden (passen –en trappen, aan- en meenemen, de voorzet) ten aanzien van het flankenspel.

Organisatie :

- We starten afwisselend links en rechts
- De rechtermidvelder (6) vraagt de bal bij de rechterverdediger (2).
- De rechtermidvelder (6) speelt de rechterbuitenspeler (7) in.
- Vervolgens probeert men de verdediger uit te schakelen en de denkbeeldige lijn te overschrijden, - door:
 - dieptebal
 - het in de voet aanspelen van de buitenspeler
 - 1/2 beweging tussen de buitenspeler en de middenvelder
 - het achterom komen van de verdediger of de middenvelder
- Als de verdediger de bal verovert starten we opnieuw
- Voorzet voor doel (de diepe spits (9) en de buitenspeler (11) komen voor het doel)

Doorschuiven:

bal volgen of vaste posities

Winmoment:

20 ballen (afwisselend links en rechts) Hoe vaak wordt er gescoord?

Coachprikkel :

- verdediger (2 of 5)
 - speel de bal strak in
 - coach de speler
- linkermidvelder (6 of 8)
 - vooractie
 - bal aan –en meenemen
 - direct diep of de verdediger lokken (2 : 1 situatie)
- buitenspeler (7 of 11)
 - Wees aanspelbaar in de diepte of in de voet



Positietraining

1 : 1

2 : 1

2 : 2

3 : 2

3 : 3

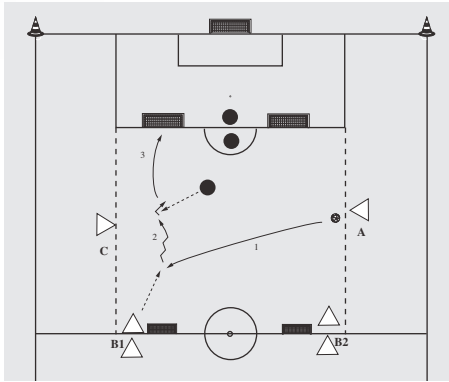
4 : 3

4 : 4

5 : 4

5 : 5 WEDSTRIJDVORM

1 : 1



Ontwikkelingsdoel:

het ontwikkelen van het duel 1 : 1 aanvallend

Organisatie:

- Speler A speelt de inkomende speler B1 aan.
- Deze speler probeert de verdediger uit te schakelen en kan vervolgens scoren in één van de 2 doeltjes.
- Vervolgens start speler C met het inspelen van de volgende speler B2.
- Doorschuiven: Inspeler en ontvanger wisselen, de verdediger blijft staan.

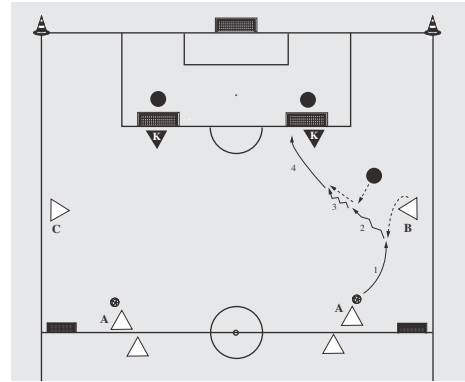
Winmoment:

Als de verdedigers 5x tegenscoren, worden er andere verdedigers gekozen.

Coachprikkel:

- Buitenspeler
- Goede aanname
 - Attitude!
 - Zorg dat je op snelheid ben
 - Lok de verdediger naar een bepaalde richting

1 : 1 + K



Ontwikkelingsdoel:

het ontwikkelen van het duel 1 : 1 aanvallend

Organisatie:

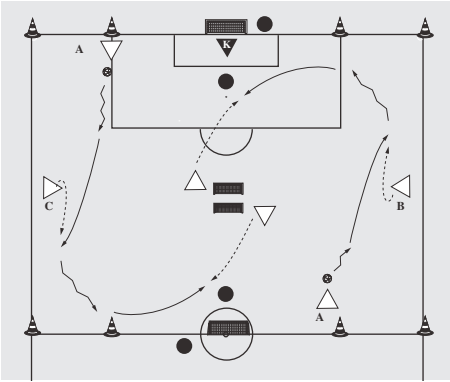
- We starten om en om links en rechts.
- De buitenspeler (B) wordt aangespeeld door speler (A)
- 1 : 1
- De buitenspeler (B) kan scoren in het doel met keeper, de verdediger in een klein doeltje.

Winmoment:

verdedigers tegen aanvallers: wie scoort eerst 5 doelpunten? Bij winst van de verdedigers mogen ze bepalen wie de volgende verdediger wordt.

Coachprikkel:

- Buitenspeler (B)
- Vooractie
- Goede aanname
- Actie maken
- Dreigen naar binnen/ buiten
- Passeerbeweging op het juiste moment

2 : 1 + K**Ontwikkelingsdoel:**

het uitspelen van 2 : 1 situatie voor het doel

Organisatie :

- We werken tegelijkertijd langs 2 kanten. Speler A speelt de buitenspeler (B) aan.
- Vervolgens 1 : 1 met de verdediger.
- Voorzet voor het doel
- De buitenspeler scoort in het grote doel.
- De verdediger kan scoren in het kleine doeltje.

De vorm wordt links en vervolgens rechts uitgevoerd.

Variaties: - inspelen en actie

- inspelen, kaatsen en diep
- inspelen en achterom komen

Winmoment:

Wie scoort eerst 4 doelpunten?

Coachprikkel:

Speler aan de bal (A)

- Speel de buitenspeler strak in
- Coach hem

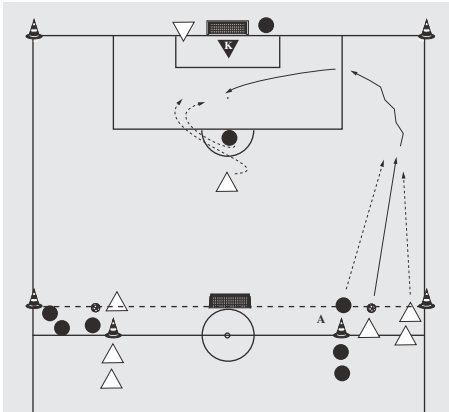
Buitenspeler (B)

- Zorg dat je openstaat in je aanname
- Kijk waar de speler voor het doel is

Speler voor het doel (C)

- Zorg dat je bereikbaar bent
- 1ste paal – voor de keeper
- 2de paal
- bal achteruit

2 : 2 + K



Ontwikkelingsdoel:

het uitspelen van een 2 : 2 situatie op de flank/ voor het doel

Organisatie:

- We starten aan de rechterkant. Een speler van het ene team speelt de bal diep. De verdedigende speler start met een lichte achterstand.
- Vervolgens spelen we 2 : 2.
- De aanvallers scoren in het grote doel
- De verdedigers scoren in het kleine doeltje
- Vervolgens starten we aan de linkerkant.
- Nu speelt een speler van het andere team de bal diep.
- Vervolg idem

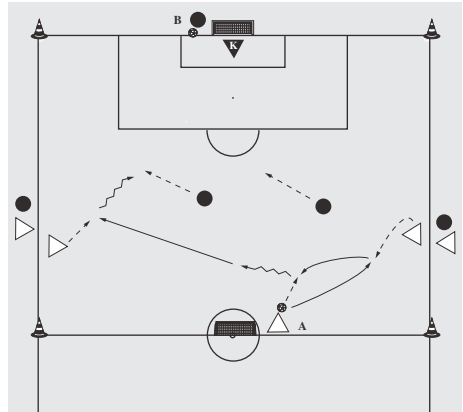
Winmoment:

Wie scoort eerst 5 doelpunten in het grote doel? De tegendoelpunten worden van het totaal afgetrokken!

Coachprikkel:

- Probeer de tegenstander de pas af te snijden.
- Blijf op loopsnelheid.
- Hou contact met de speler voor het doel

3 + K : 2 + K



Ontwikkelingsdoel:

het uitspelen van een 2 : 2 situatie op de flank/ voor het doel

Organisatie :

- We starten aan doel A
- De speler aan het doel probeert samen met de twee buitenspelers de twee verdedigers uit te spelen. (3 : 2 + K)
- Wanneer er gescoord wordt, starten we aan doel B. Nu heeft het andere team een overtal situatie.

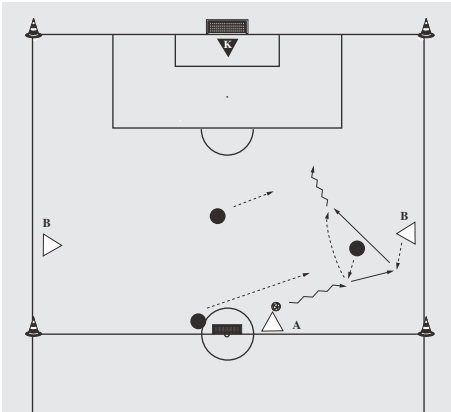
Winmoment:

welk team scoort eerst 5 doelpunten?

Variatiemogelijkheden:

- inspelen in actie
- 1/2 met steunspeler
- steunspeler komt achterom

Teveel wachtrijen : splits de groep op !

3 : 3 + K**Ontwikkelingsdoel:**

het uitspelen van een 3 : 3 + K situatie op de flank/ voor het doel

Organisatie:

- De 3de verdediger komt in wanneer de bal ingespeeld is door de steunspeler.
- Daarna spelen we de 3 : 3 + K

Winmoment:

doelpunten gescoord in 1 tijd na het passeren van een tegenstander tellen dubbel

Coachprikkel:

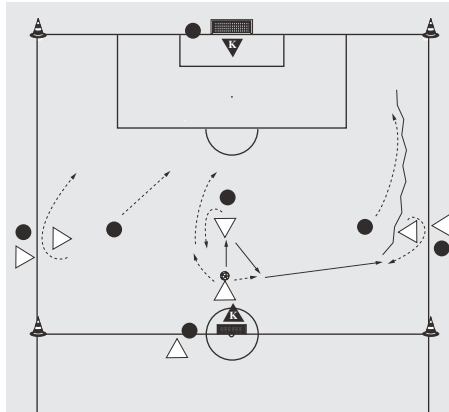
- Probeer zo snel mogelijk bij het doel van de tegenpartij te komen – (3de verdediger!)

Speler A

- Speel de bal zo snel mogelijk in
- Let op de balsnelheid
- ...

Buitenspeler B

- Probeer los te komen van de tegenstander
- Zet de actie zo snel mogelijk in
- Variatiemogelijkheden:
 - 1 : 1
 - 1/2 beweging met steunspeler
 - Steunspeler komt achterom

4 : 3 + K**Ontwikkelingsdoel:**

het uitspelen van een 4 : 3 + K situatie op de flank/ voor het doel

Organisatie :

- We werken met 2 x 2 teams.
- Het viertal met keeper speelt tegen het drietal met keeper.
- Wanneer er gescoord wordt, komen er 2 nieuwe teams op het veld.
- Vervolgens start het viertal met keeper tegen het drietal met keeper aan het andere doel.

Winmoment:

Doelpunten in één keer gescoord uit een voorzet tellen dubbel. Welk team scoort eerst 8 doelpunten?

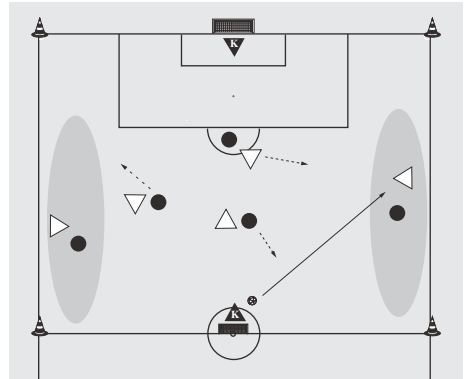
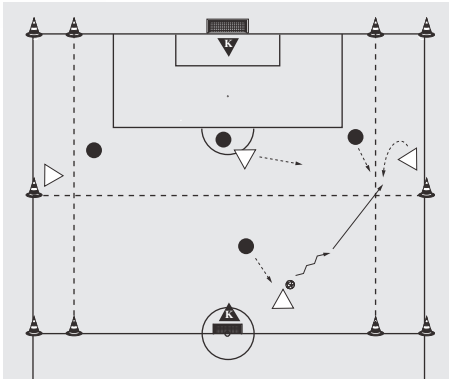
Variatiemogelijkheden:

- 1 : 1
- 1/2 beweging met spits
- achterom komen steunspeler

Vertrek vanuit een positieve benadering. Bij balverlies hoeft je de aanvaller niet af te branden. Zet de verdediger in de kijker!

4 + K : 4 + K

Wedstrijdvorm 5 : 5



Ontwikkelingsdoel:

Het creëren van een scoringskans via de flank.

Organisatie:

Het speelveld is in 2 verdeeld. Op de helft van de tegenpartij is er op de flank een vak van 2 à 3 meter. Bij de aanneming van de buitenspeler mag de verdediger het vak betreden.

Winmoment:

Scoren uit een voorzet vanuit het vak telt dubbel.

Coachprikkel:

- Speler aan de bal
- Speel de buitenspeler in de ruimte aan
 - Hoge balsnelheid – meer tijd voor de buitenspeler
 - Speel de bal weg van de verdediger
- Buitenspeler
- Zorg dat je in beweging naar de bal gaat
 - Geloof in de actie!
 - Maak gebruik van de steunspeler

Laat de beginfase van de vorm over aan de spelers. Het zelfstandig ontdekken van de ruimte, de weerstanden levert de trainer heel wat informatie op !

Ontwikkelingsdoel:

Het creëren van een scoringskans via de flank.

Organisatie:

Vrij spel

Opdracht:

- Doel: verbeteren van de actie buitenom
- De buitenspelers proberen 3x langs buiten te passeren en een voorzet te trappen (opdracht zonder medeweten van de verdedigers!).
- Hoeveel tijd kost het de buitenspelers om de tegenstander 3x langs de buitenkant te passeren?

Winmoment:

Doelpunten uit voorzet tellen dubbel. Wie scoort eerst 5 doelpunten?

Geef de spelers voldoende bewegingsvrijheid in de wedstrijdvorm

Linietraining

MET 2 LINIES

6 : 4

6 : 5

6 : 6

7 : 6

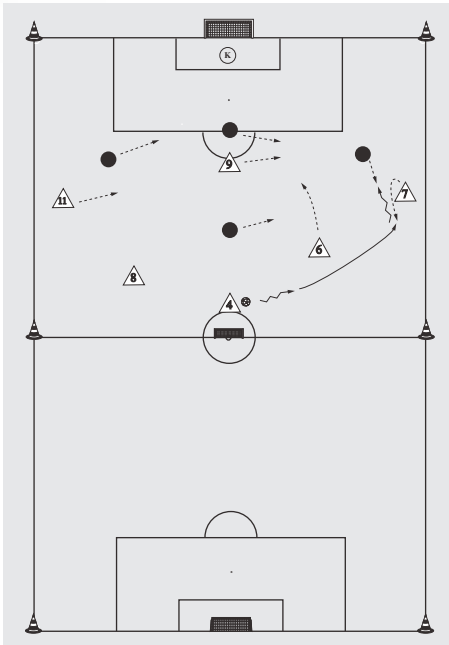
7 : 7

8 : 7

8 : 8

WEDSTRIJDVORM

6 : 4 + K



Ontwikkelingsdoel:

Het creëren van een scoringskans via de flank.

Organisatie :

- We spelen 6 : 4 + K
- De verdediger moet bij het opzetten van een beweging (vooraf is bepaald welke) eerst met de 2 handen de grond raken (=ruimte voor de buitenspeler om de actie op te zetten) .

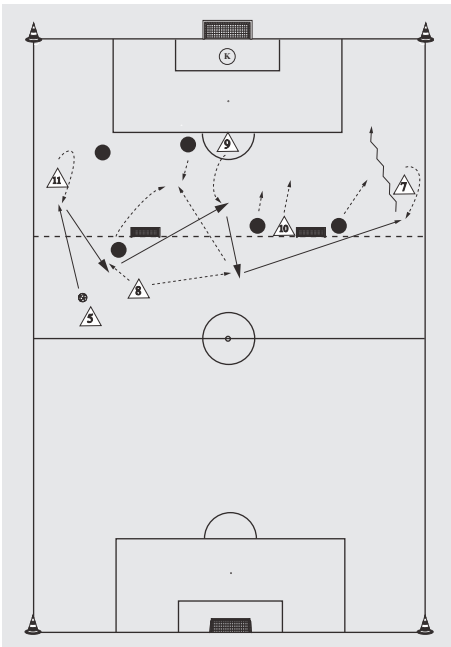
Winmoment:

De verdedigers staan 1 – 0 voor. We spelen 6 minuten. Als de aanvallers twee maal scoren, winnen ze. We spelen 4 x 6 minuten. Wie wint de wedstrijd?

Coachprikkel :

- Acties maken!
- Wie is bereikbaar voor het doel?

Het werken met volledig vrije zones heeft te weinig relatie met de echte voetbalwedstrijd!

6 : 5 + K

Door te starten met het wisselen van speelkant, prikkel je de spelers om het in de wedstrijd ook uit te proberen.

Ontwikkelingsdoel:

Het veranderen van speelkant en de posities voor het doel

Organisatie :

Deze vorm is ideaal om de posities voor het doel te trainen. Afhankelijk van de sterkte van de aanvallers kan ook hier het aantal verdedigers af- of opgebouwd worden. We starten vanuit een pass- en trapvorm, die overgaat in een vorm met tegenstanders.

- De linkerverdediger (5) speelt de linkerbuitenspeler (11) in
 - De linkermiddenvelder (8) haalt de bal eruit en opent op de diepe spits (9)
 - De diepe spits (9) kaatst terug op de linkermiddenvelder (8)
 - De linkermiddenvelder (8) opent op de rechterbuitenspeler (7)
 - De rechterbuitenspeler (7) haalt de achterlijn en geeft de voorzet vervolgens de posities voor het doel:
- | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| - diepe spits (9) | eerste paal |
| - schaduwspits (10) | om en rond het penaltypunt |
| - de buitenspeler (11) | tweede paal |
| - de linkermiddenvelder (8) | als buffer om en rond de 16 meter |

De verdedigers worden actief als hun rechtstreekse tegenstander de bal heeft doorgespeeld. De aanvallers proberen tot scoren te komen in het grote doel, de verdedigers kunnen scoren in de twee kleine doelen. Alle spelers gaan na een doelpunt terug naar hun specifieke positie. 5 en 8 wisselen van positie. Na 8x wordt de vorm aan de andere kant uitgevoerd.

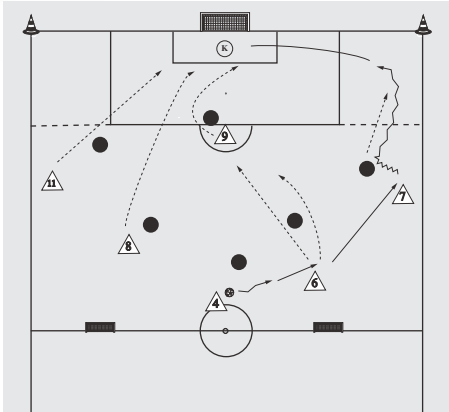
Winmoment:

wie scoort eerst 5 doelpunten?

Coachprikkel:

zie posities voor het doel

6 + K : 6



Ontwikkelingsdoel:

Het creëren van een scoringskans via de flank.

Organisatie :

Er is een zone voorzien van ongeveer 16 meter. Alle spelers mogen in de zone als

- De aanvallers de bal over de denkbeeldige lijn dribbelen
- De aanvallers dribbelen of de bal in de diepte aangespeeld krijgen.

Aanvallers scoren in het grote doel

Verdedigers in één van de 2 kleine doeltjes

Winmoment:

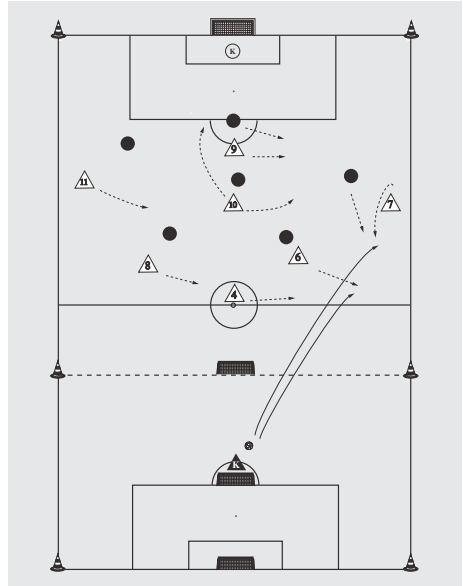
direct scoren uit dribbel over denkbeeldige lijn telt dubbel

Coachprikkel :

- Probeer een 1 : 1 situatie te creëren.
- Zoek op het juiste moment diepte!

Door de formatie te wijzigen van de verdedigende partij kan men de vorm moeilijker of makkelijker maken.

7 + K : 6



Ontwikkelingsdoel:

Het creëren van een scoringskans via de flank.

Organisatie :

In deze vorm gaat het om de uittrap van de keeper naar de buitenspeler, het houden van balbezit en het vervolg. De keeper heeft 2 keuzes:

- Indien er ruimte is voor 7/11 opent hij met een lange bal op de buitenspelers.
- Hij kan ook kort openen op 6/8

De aanvallers scoren in het grote doel, de verdedigers in het kleine handbaldoel

Winmoment:

10 uittrappen – 2/3/4 doelpunten?

Coachprikkel:

- Hou rekening met de kwaliteiten van de buitenspelers
- Kopbalsterke speler = hoge bal
- Technische balvast speler = strakke vallende bal in de ruimte ervoor of op het lichaam

In deze vorm kun je de keepertrainer betrekken: de keepertrainer speelt een voorzet op de keeper waarna hij opent in de diepte.

7 + K : 7 + K**Ontwikkelingsdoel:**

Het creëren van een scoringskans via de flank.

Organisatie :

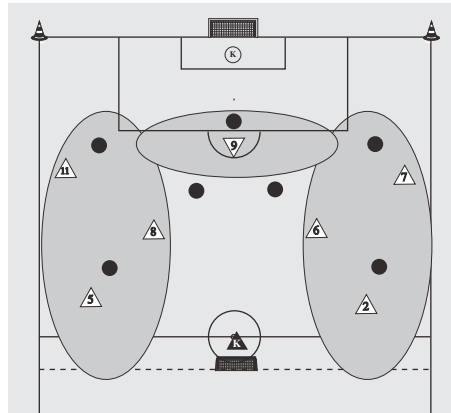
- Elk team heeft op de helft van de tegenpartij 2 buitenspelers die zich in de zone tussen de middenkegel en de eerste doelpaal kunnen verplaatsen.

Winmoment:

gewoon doelpunt = 1 punt, uit voorzet = 2 punten

Coachprikkel :

- Zoek de vrije man!
- Verander snel van speelkant

Wedstrijdvorm 8 : 8**Ontwikkelingsdoel:**

Het creëren van een scoringskans via de flank

Organisatie :

- Op eigen helft = 2x raken
- Op de helft van de tegenpartij = vrij spel

Opricht:

Doel: Verbeteren van de diepe bal in de ruimte achter de verdedigers.

- Team A speelt op buitenspel
- Team B probeert gebruik te maken van de ruimte die ontstaat (de pass binnendoor)

Winmoment:

scoren met het hoofd telt dubbel

Coachprikkel:

Buitenspelers

- Loop niet te snel diep
- Loop eerst breed
- ...

Speler die dieptebal speelt

- Zorg dat de dieptebal niet te voorspelbaar is
- ...

Probeer in de organisatie van de wedstrijdvorm de voetbalechtheid zoveel mogelijk te behouden!



Linietraining

MET 3 LINIES

9 : 6

9 : 7

9 : 8

9 : 9

10 : 8

10 : 9

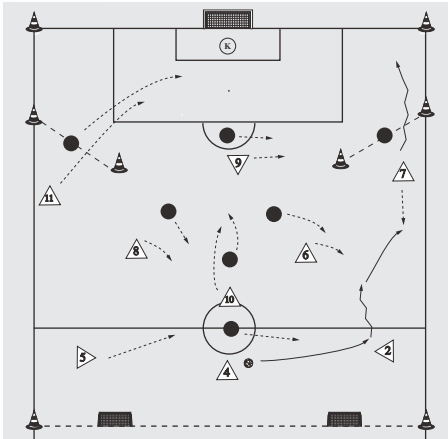
10 : 10

11 : 10

11 : 11

WEDSTRIJDVORM

9 : 6 + K



Ontwikkelingsdoel:

Het creëren van een scoringskans via de flank

Organisatie :

Het negental probeert tot scoren te komen in het grote doel. Het zestal kan scoren in één van de 2 kleine doelen. Er wordt vrij gespeeld. De lijnverdediger mag ook voor het doel verdedigen. Als zijn rechtstreekse tegenstander de bal heeft, verdedigt hij de lijn.

Winnoment:

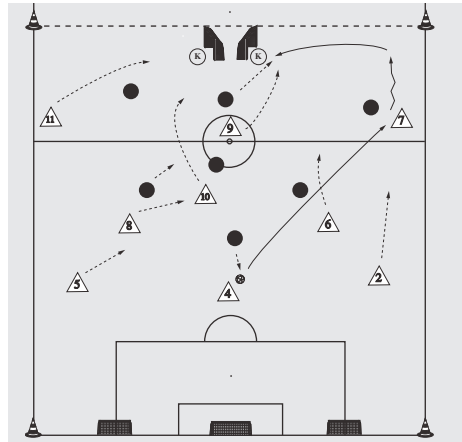
Een gewoon doelpunt = 1 punt, de lijnverdediger passeren en doelpunt = 2 punten!

Coachprikkel:

- Probeer snel te openen naar de andere kant.
- Let op de posities voor het doel!

Men kan het voor de buitenspeler moeilijker maken door de verdediger in een vak te plaatsen. De buitenspeler moet dan het vak overdribbelen.

9 : 7 + 2 K



Ontwikkelingsdoel:

het stimuleren van de beleving

Organisatie :

Het negental kan scoren in beide doelen. Het zevental kan scoren in een van de 2 handbaldoelen (1 punt). Na 15 minuten wordt er gewisseld. Wie scoort de meeste doelpunten?

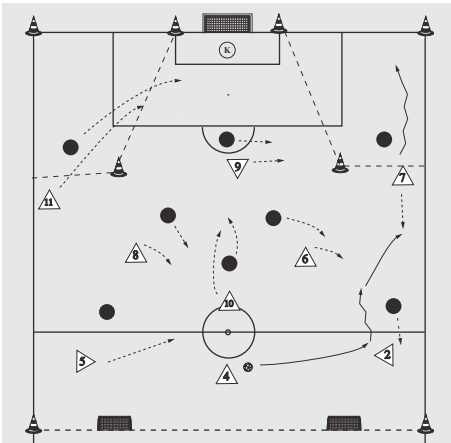
Winnoment:

Een gewoon doelpunt = 1 punt, een voorzet over het doel en scoren = 2 punten!

Coachprikkel:

- Probeer de buitenspeler zo snel mogelijk te bereiken
- Juiste keuze lang over het doel of afwerken op het eerste doel

Over de voetbalechtheid van deze vorm kan men het oneens zijn, over de beleving die deze vorm teweeg brengt is geen discussie mogelijk! Probeer het uit!

9 : 8 + K**Ontwikkelingsdoel:**

de posities voor het doel bij een voorzet

Organisatie :

9 tegen 8 met keeper.

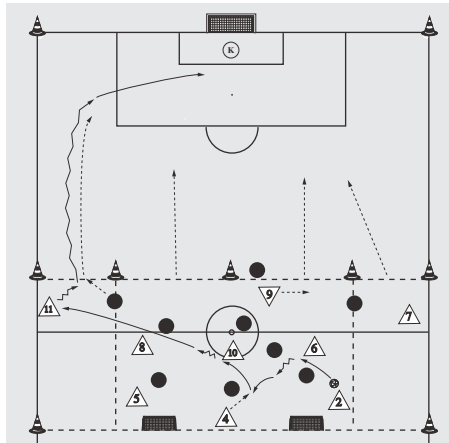
- Er zijn twee vakken aan de buitenkant van het veld.
- Het negental kan punten scoren door:
 - Een voorzet vanuit dit vak, gevolgd door een doelpunt 2 punten
 - Een gewoon doelpunt 1 punt
- Het vak mag door één verdediger verdedigd worden.
- De verdediger hoeft niet in het vak te blijven staan.
- Als de buitenspeler steun krijgt in het vak van een medespeler, mag ook zijn rechtstreekse tegenstander mee.
- Het achttal kan scoren door de bal over de denkbeeldige lijn te dribbelen.

Winmoment:

gewoon doelpunt 1 punt / doelpunt uit voorzet 2 punten. Wie wint de partij?

Coachprikkel:

- Hou de ruimte vrij voor de buitenspeler.
- Probeer zo snel mogelijk te openen naar de andere speelkant!

9 : 9 + K**Ontwikkelingsdoel:**

Het creëren van een scoringskans via de flank

Organisatie :

- In het centrale vak wordt 7 : 7 gespeeld.
- De aanvallers proberen de verdedigers uit te spelen en te openen naar het linker- en rechtervak, waar één van de buitenspelers staat.
- De verdediger van deze buitenspeler mag pas aanvallen als de buitenspeler de bal heeft aangenomen.
- Vervolgens probeert de buitenspeler de verdediger te passeren. Als dit lukt, gaan alle spelers mee richting doel en spelen we verder 9 : 9.
- Wanneer de aanvallers scoren, starten we opnieuw!
- De verdedigers kunnen in de kleine doeltjes scoren.

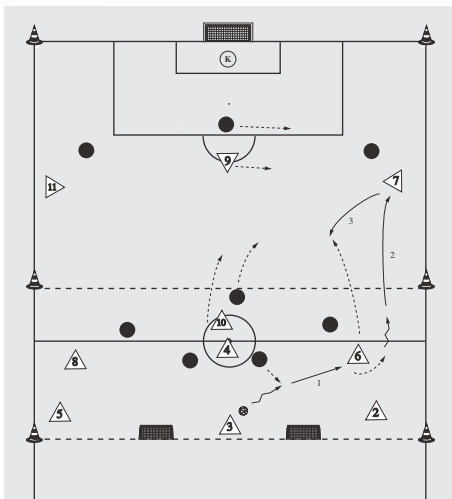
Winmoment:

de aanvallers krijgen 2/3/4/5 minuten om tot scoren te komen. Hoeveel keer wordt er gescoord (min de tegendoelpunten)? Vervolgens wisselen de teams. Welk team heeft de meeste doelpunten?

Coachprikkel:

- Wie is de vrije man?

10 : 8 + K



Ontwikkelingsdoel:

het zoeken van de vrije man en het creëren van een scoringskans

Organisatie :

- Er zijn 2 vakken.
- In vak A wordt de 7 : 5 situatie gespeeld. Indien het zevental erin slaagt om de buitenspelers te bereiken, mogen er 2 aanvallers en 1 verdediger mee in het aanvallende vak (B) en spelen we 5 : 4 + K.
- Wanneer de verdedigers de bal veroveren in vak B, vervallen de vakken en wordt er 10 + K : 8 gespeeld.
- De verdedigers kunnen scoren in de 2 kleine doelen.
- Wanneer er gescoord wordt, starten we opnieuw.

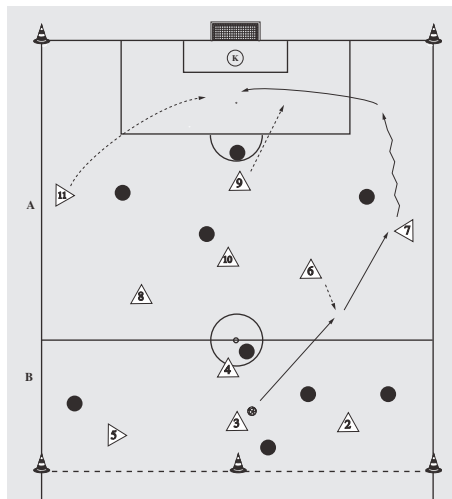
Winmoment:

2 - 0 voor de verdedigers, nog 20 minuten te spelen

Coachprikkel :

- Geduld in de opbouw!
- Zoek het juiste moment om de buitenspelers aan te spelen

10 : 9 + K



Ontwikkelingsdoel:

het creëren van een scoringskans vanuit de omschakeling (het veroveren van de bal)

Organisatie :

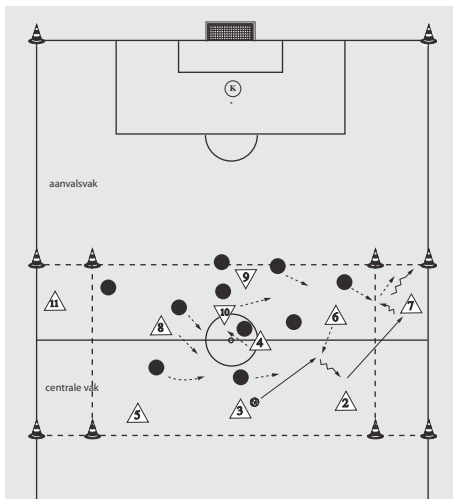
- De verdedigers (het negental) proberen samen met de keeper balbezit te houden.
- Daarbij mogen er in vak A slechts 4 verdedigers en de keeper zijn.
- In vak B zijn er steeds 5 verdedigers.
- De aanvallers (het tiental) proberen de bal te veroveren en tot scoren te komen in het grote doel. Zij hebben volledige bewegingsvrijheid.

Winmoment:

Als de verdedigers erin slagen om de bal 10/12/14 x rond te spelen = punt. Wanneer de aanvallers scoren in het grote doel = punt.

Coachprikkel:

- Probeer bij balbezit zo snel mogelijk diep te openen
- Buitenspelers omschakelen - open staan

10 + K : 10 + K**Ontwikkelingsdoel:**

het creëren van een scoringskans via de flank

Organisatie :

- We spelen in het vak 10 : 10. Aan de zijkanten is er een smalle strook waar de buitenspeler slechts kan worden aangevallen als hij in balbezit is.
- Wanneer de buitenspeler erin slaagt om in het aanvallende vak te dribbelen, spelen we zowel in het aanvallende als in het centrale vak.
- Het ene aanvallende vlak vervalt pas als de tegenpartij het andere aanvallende vlak kan bereiken!
- Er kan gescoord worden in het grote doel

Winmoment:

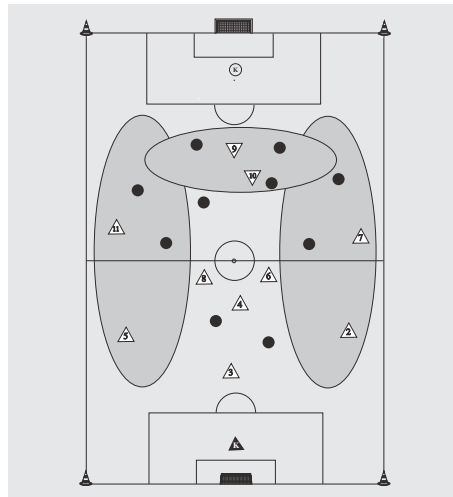
Wie scoort eerst 5 doelpunten?

Variaties:

- actie maken
- de buitenspeler in de diepte aanspelen.

Coachprikkel:

- Probeer zo snel mogelijk te openen op de buitenspeler
- Steun de buitenspeler

Wedstrijdform 11 : 11**Ontwikkelingsdoel:**

Het trainen van een voetbalprobleem

Organisatie :

vrij spel

Opricht:

- Doel: de tegenstander speelt een 1 : 4 : 4 : 2.
Hoe gaan we ermee om?
- Team A speelt 1 : 3 : 4 : 3
- Team B speelt 1 : 4 : 4 : 2

Winmoment:

we spelen 30 minuten. Wie wint de partij?

Coachprikkel:

- Snel veranderen van speelkant!
- De open ruimte ligt aan de andere kant!









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 wedstrijddecide 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 wedstrijddecide 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 90-53222-61-8



9 789053 222614