

de Voetbalmethode

Henk Mariman

AANVALLEN

VIA HET CENTRUM

1 VOETBALHANDBOEK

2 OPBOUWEN

3 AANVALLEN VIA DE FLANK

4 AANVALLEN VIA HET CENTRUM

5 VERDEDIGEN

Aanvallen via het centrum

Henk Mariman

Aanvallen via het centrum

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 het centrum

ISBN 9053 222 715, NUR 482

1e druk 2004

Foto's

Vormgeving:
Druk:

Pro Shots
Tekst Top
Henk Mariman
Zeedesign, Witmarsum
Scholma druk bv, Bedum

voor Jeanne De Backer



INHOUDSOPGAVE

- 13 **De werkpunten in jeugdwedstrijden**
- 14 De inzichtelijke werkpunten
- 18 De technische werkpunten

- 21 **De taken en functies**

- 25 **Uitwerking van de spelbedoelingen**
- 27 Creëren van een kans
- 29 Samenwerken van de spitsen
- 35 Het aanspelen van de spitsen
- 36 Het vrijlopen
- 38 Het aanbieden
- 40 Het inspelen
- 43 Het aannemen
- 55 De taken van de middenvelders

- 65 **Het trainen van de balvaardigheid**
- 66 Technische vaardigheden
- 68 - De tegenstander frontaal
- 78 - De tegenstander in de rug
- 86 Trainen van het duel 1:1 frontaal en met de tegenstander in de rug
- 87 - het geïsoleerd trainen van balvaardigheid
- 89 - het functioneel trainen van balvaardigheid
- 90 - duel 1:1 met een 'beperkte' verdediger
- 92 - duel 1:1

105 **Het trainen van een spelbedoeling en een voetbalprobleem**

106 De leeftijdsgroep 10 tot 14 jaar

108 Praktijkvoorbeeld

112 Training 1

114 Training 2

110 Training 3

118 Training 4

120 Evaluatie

121 De leeftijdsgroep 14 tot 18 jaar

124 Praktijkvoorbeeld

128 Training 1

130 Training 2

132 Training 3

134 Training 4

136 Evaluatie

137 **Oefenvormen**

138 Pass -en trapvormen

141 Positietraining

142 2:1

143 2:2

144 3:2

144 3:3

145 4:3

146 4:4

146 5:4

147 5:5 (wedstrijdvorm)

149 Linietraining (2 linies)

150 6:4

150 6:5

151 7:6

152 7:7

153 8:7

153 8:8 (wedstrijdvorm)

155 Linietraining (3 linies)

156 9:6

156 9:8

157 10:10

158 11:11 (wedstrijdvorm)

Aanvallen via het centrum

Inleiding

VOORWOORD

Het trainen en coachen van aanvallers is een delicate kwestie. Vooral als het gaat om het behoud van eigenheid van de spelers. Noch in de verdediging, noch op het middenveld hebben de individuele kwaliteiten een zo belangrijke impact als in de voorste linie. Aanvallers dienen hun individuele capaciteiten en hun typische kwaliteiten helemaal te ontplooiën. De coach moet ervoor zorgen dat hij de karakteristieken van de aanvallers ontwikkelt, zonder de eigenheid van de spelers in het gedrang te brengen. In de praktijk betekent dit dat de coach steeds vertrekt van de technische, tactische, fysische en mentale eigenschappen van de speler. Een snelle aanvaller die sterke loopacties heeft in de diepte en vervolgens ijzersterk is met de bal aan de voet, moet hierin verder gestimuleerd worden. Daarnaast moet deze speler ook bijvoorbeeld met de rug naar het doel leren spelen: naast het ontwikkelen van zijn typische karakteristieken, dient de coach ook oog te hebben voor de typische vaardigheden die noodzakelijk zijn binnen zijn positie. Een ander belangrijk aspect bij aanvallers is de ruimte voor individuele acties en eigen initiatief. Aanvallers met een goeie passeeractie of een specifieke loopactie dienen absoluut beschermd te worden. Spelers met een beslissende actie zijn eerder zeldzaam.

Kort samengevat:

Wanneer de coach overgaat tot het trainen van de samenwerking tussen de diepe spits en de schaduwspits, of de samenwerking van beide aanvallers met de andere spelers wil beïnvloeden, zal hij rekening moeten houden met 3 belangrijke pijlers:

- De eigenheid van de spelers
- De typische kwaliteiten die nodig zijn om een 9 of 10 positie in te vullen
- Voldoende ruimte voor individuele acties en eigen initiatief

DE INHOUD VAN HET BOEK

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

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

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

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

Hoofdstuk 4 gaat over het trainen van balvaardigheid binnen het creëren van kansen. Aan deze technieken heb ik coachmomenten en oefenvormen gekoppeld.

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

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

De werkpunten in jeugdwedstrijden

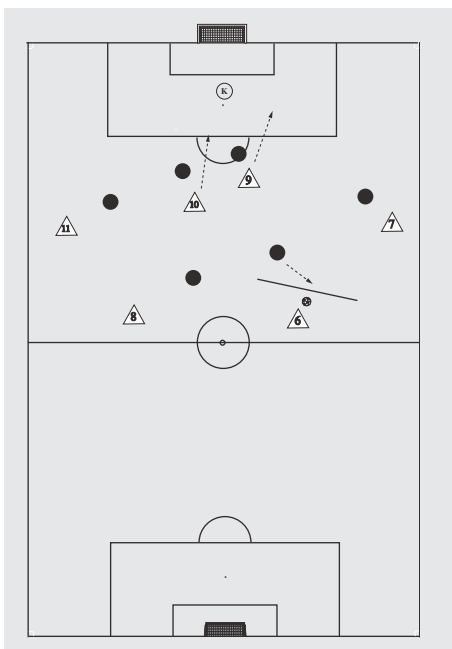
DE WERKPUNTEN IN JEUGDWEDSTRIJDEN

De afgelopen jaren heb ik heel wat jeugdwedstrijden geanalyseerd. Daarbij heb ik de belangrijkste 'werkpunten' verzameld en ze ingedeeld in twee categorieën:

- De inzichtelijke werkpunten
- De technische werkpunten

DE INZICHTELIJKE WERKPUNTEN

Er is geen samenwerking tussen 9 en 10

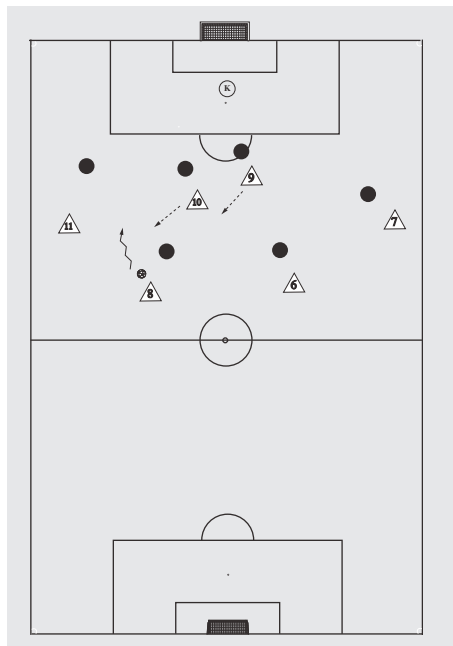


De spits (9) en de schaduwspits (10) spelen hun eigen spel. Er is geen sprake van een samenwerking.

Goeie spitsen zijn zeldzaam, je moet je soms tevreden stellen met wat er op de markt wordt aangeboden: een diepe spits, een meevoetballende of een kaatsende, een rommelaar als Gerd Müller met zijn Nähmachinetoren, een valse trage of een snelle blinde. Het is ook een kwestie van smaak.

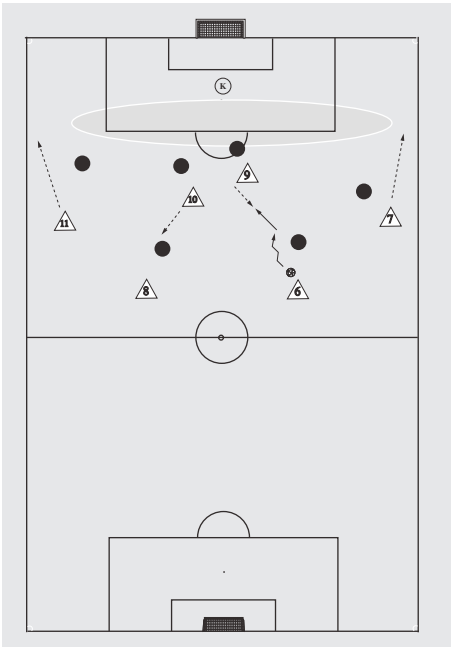
Jan Mulder

Er wordt te weinig diepte gemaakt



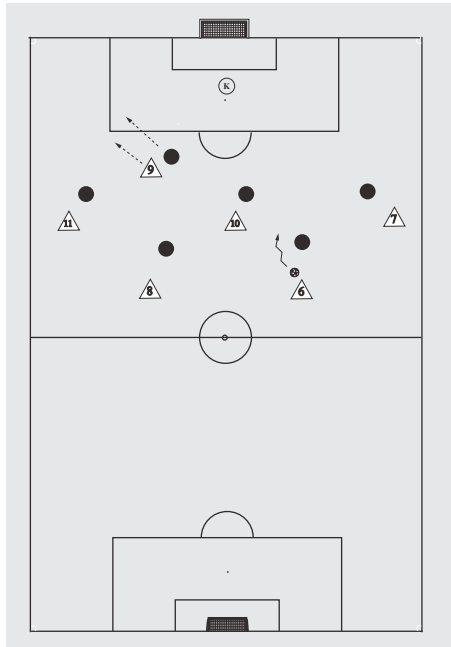
Beide aanvallers staan te laag of gaan te snel naar de bal. Hierdoor ontstaat er minder ruimte en worden ook de dieptemogelijkheden beperkt.

Er zijn geen diepe loopacties



De diepe spits (9) en de schaduwspits (10) hebben steeds de neiging om de bal in de voet te vragen. Hierdoor ontstaan er geen dieptemogelijkheden.

De spits (9) loopt teveel aan de buitenkant



Een diepe spits die teveel naar de buitenkant loopt, ontnemt de ruimte van de buitenspelers. Een spits die naar de flanken uitwijkt is minder vaak aanspeelbaar in het centrum. Hierdoor kan de tegenstander zich soms makkelijker organiseren.

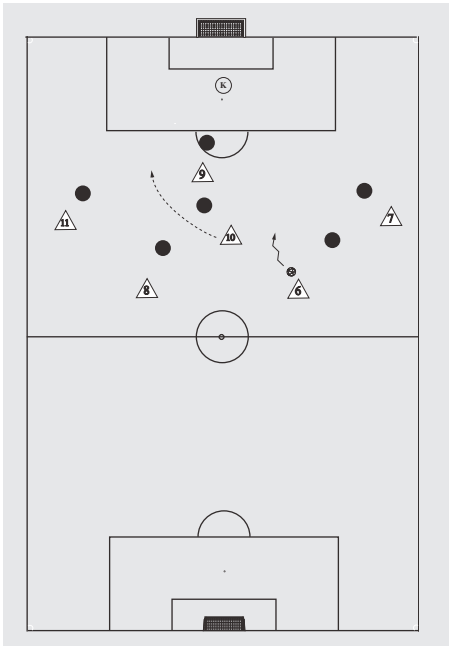
Geen van beide aanvallers is aanspeelbaar

De bal wordt rondgespeeld door het eigen team. Geen van beide aanvallers is aanspeelbaar in het centrum. Hierdoor kan de tegenstander zijn organisatie makkelijk vasthouden.

Henry is een type dat zich graag naar links laat uitzakken en vervolgens de bal opvraagt.

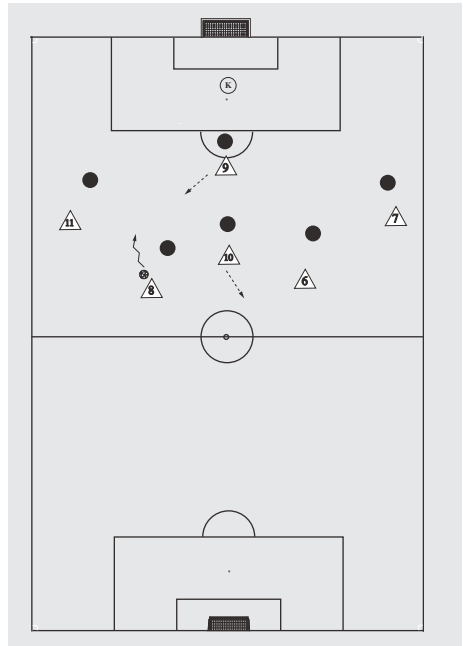
*Tonny Bruin Slot
assistent trainer Ajax Amsterdam.*

De diepe spits (9) anticipeert te laat op de loopacties van de schaduwspits (10)



De schaduwspits (10) neemt initiatief en loopt in de diepte. Hierdoor ontstaan er mogelijkheden voor de diepe spits (9). Toch reageert de spits te laat, waardoor er geen voordeel wordt gehaald uit de loopactie van de schaduwspits.

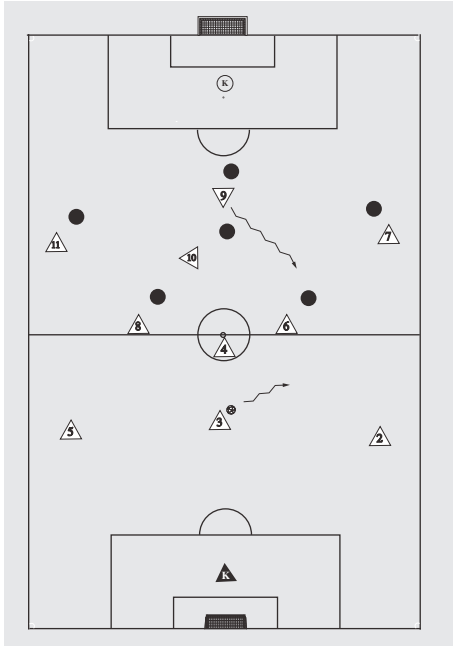
De schaduwspits (10) zakt te ver terug



De schaduwspits (10) heeft een steunende functie ten opzichte van de diepe spits. Daarbij worden er ook overlappingsen verwacht. Een nr. 10 die te ver terugvalt verliest heel wat aanvallend rendement.

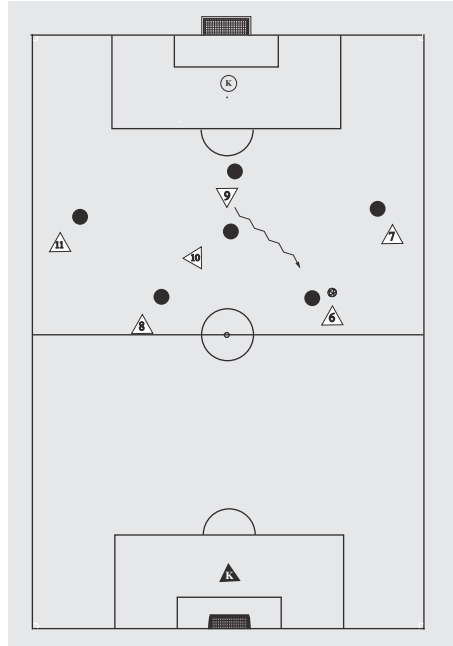
Vertrek vanuit de eigenheid van de speler!

De diepe spits (9) of de schaduwspits (10) beweegt te snel



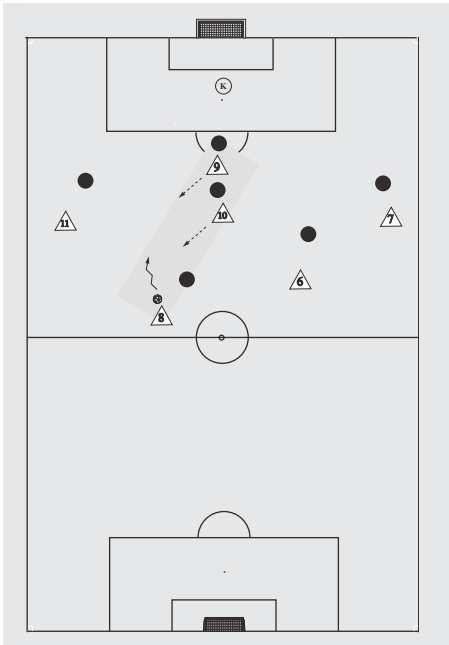
Het is van belang dat de aanvallers het moment onderkennen om zich aan te bieden. Sommige aanvallers gaan te vroeg lopen, waardoor ze uit positie lopen of andere ruimtes dicht lopen.

De aanvallers komen te kort naar de bal



Bij het aanbieden is een goede timing van belang. Aanvallers die zich te snel aanbieden komen vaak te kort naar de bal of staan stil bij de aanname. Hierdoor wordt het makkelijker voor de tegenstanders om de bal te onderscheppen.

Beide spelers gaan steeds recht naar de bal

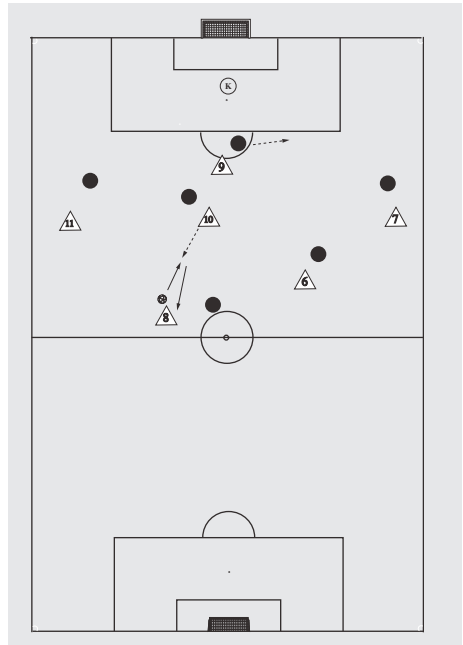


Het spel van beide spelers is niet op elkaar afgestemd. Beide spelers gaan naar de bal. Hierdoor worden ook beide tegenstanders mee naar de bal genomen. Hierdoor wordt de kans op een geslaagde combinatie heel klein.

Je moet op doel schieten om te kunnen scoren

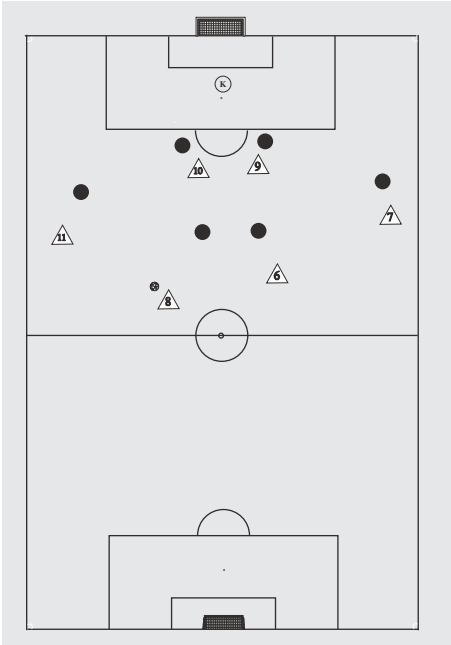
Johan Crujff

De bal wordt te vaak teruggekaatst



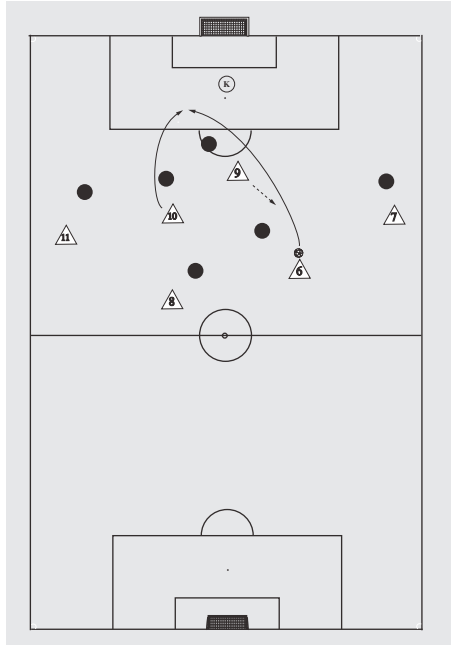
Het te vaak terugkaatsen van de bal is het ontlopen van de verantwoordelijkheid. Aanvallers dienen ook individuele acties op te zetten. Het te vaak terugleggen van de bal is geen goede zaak voor de individuele ontwikkeling.

Beide aanvallers kiezen positie naast elkaar



De diepe spits (9) en de diepe spits (10) staan naast elkaar gepositioneerd. Hierdoor zijn ze makkelijk te verdedigen door de tegenpartij.

Er is een gebrek aan opportunisme



Een te stereotiepe opbouw maakt het de verdedigers te makkelijk. Soms kan een opportunistische voorzet of dieptebal de doorbraak forceren! Het is van belang dat jeugdvoetballers met een gezonde brok opportunisme aan de slag gaan.

De manier van aanbieden is te doorzichtig

Het aanbieden naar de bal mag niet te stereotiep gebeuren.

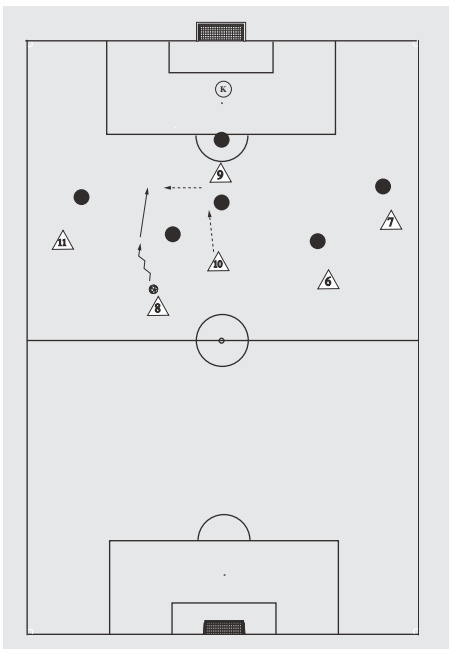
Vooractie diep en naar de bal toe. Als de tegenstander te kort bij is, neem je hem terug diep mee en bied je je vervolgens nog eens aan. En vrij ben je!

Simon Tahamata

Er wordt te laat geopend naar de buitenkant

Bij het inspelen van het centrum ontstaat er vaak wat meer ruimte aan de buitenkant. Het is van belang dat er snel gebruik wordt gemaakt van deze ruimte.

Bij het inspelen van de diepe spits (9) (zonder directe steun van zijn medespelers) wordt onmiddellijk balverlies geleden



De diepe spits wordt ingespeeld en er is geen directe steun in de buurt. De diepe spits zet een actie in en lijdt onmiddellijk balverlies. De verdedigers en de middenvelders sluiten aan. Hierdoor zijn ze erg kwetsbaar.

Er is een gebrek aan individuele acties

De aanvallers nemen geen individueel initiatief. Te weinig aanvallers durven de 1 : 1 aan.

DE TECHNISCHE WERKPUNTEN

De kaats

- De kaats is niet speelklaar

De aanname

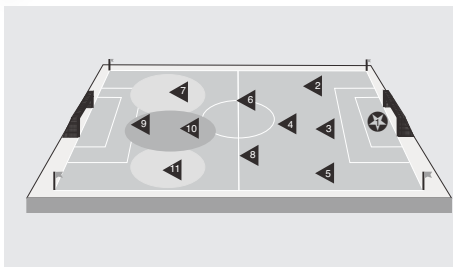
- Bij de aanname ligt de bal onder het lichaam

- Na de aanname is de bal niet speelklaar

- Er is geen sprake van een speelrichting in de aanname

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 zonder afbreuk te doen aan de eigenheid van de spelers.

De taken en functies omschrijven betekent niet dat ik de spelers wil vastpinnen. Het aanvalsspel kan stereotiepe omschrijvingen best missen. Het creëren van een kans 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 halen doelstelling. Bij het coachen van het aanvalsspel is de eigen invulling van de speler het uitgangspunt.

In hoofdstuk 5 staan meer specifieke tips uitgewerkt per leeftijdscategorie. In de uitwerking heb ik vooral de hoofdrolspelers van de aanval betrokken.

Het is beter om tien duidelijke slogans uit te werken of een beperkt aantal taken op te leggen. Dit brengt duidelijkheid en structuur voor de spelers

Willy Reynders

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 verplaatsten.
- 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 meeleezen 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 schaduwsplits
 - Veranderen van speelkant
- Bij voorzet aan de rand van de 16 meter postvatten.

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 het 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 positie spel 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 positie spel 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.
- Bespeel de ruimtes tussen de middenvelders (6 en 8) en andere aanvallers
- Denk aan de individuele actie.

De diepe spits (9)

- Het gaat om het scoren van doelpunten.
- Probeer in scoringspositie te komen.
- Zorg dat je aanspeelbaar bent.
- Wees dwingend in de diepte.
- Lees de opbouw.
- 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.
- Denk aan de individuele actie

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 brengen van de voorzet.
- Het gaat om het creëren van kansen en het scoren van doelpunten.

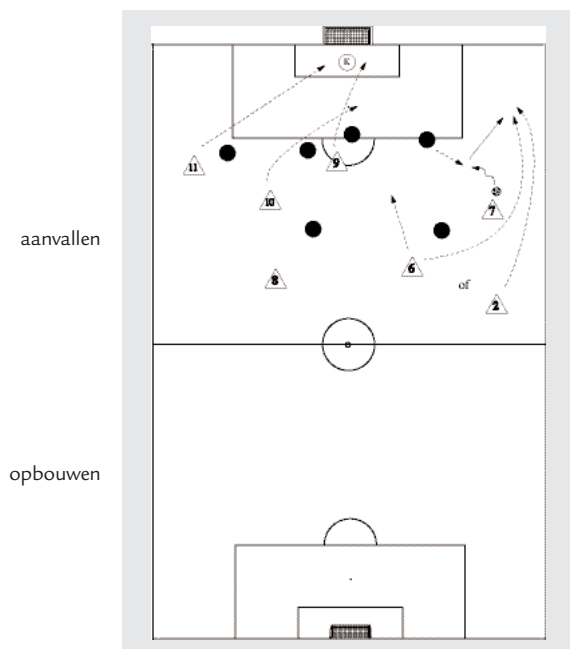
De uitwerking van de spelbedoelingen

DE UITWERKING VAN DE SPELBEDOELINGEN

Het aanvallen

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

- Het opbouwen
- Het aanvallen



De opbouw 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.

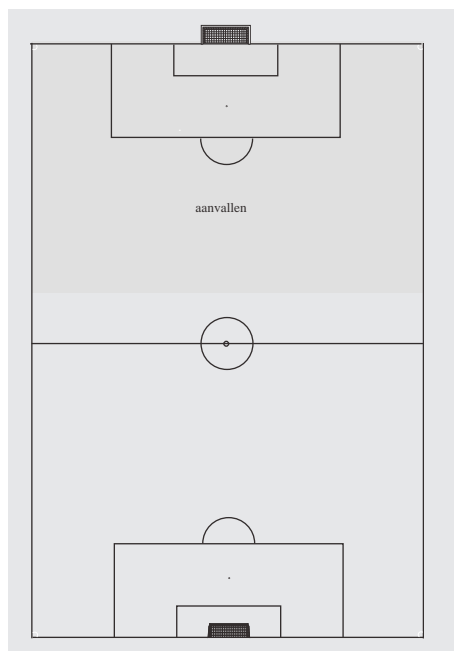
Het aanvallen richt zich op het creëren van kansen op de helft van de tegenpartij. De spelers proberen een scoringskans af te dwingen en tot scoren te komen. In de aanvalmodule richt ik me naar het spel van de diepe spits (9) en de schaduwspits (10), dit in

samenwerking met de andere aanvallers, de middenvelders en eventueel de verdedigers.

Om deze bedoelingen te bereiken dien ik de inhoud van 'het aanvallen' duidelijk te omschrijven. In dit hoofdstuk geef ik de hoofdrolspelers van het aanvalsspel enkele handvatten mee voor het invullen van deze bedoelingen. De uitwerking staat in functie van de ontwikkeling van de spelers.

Ik bespreek de meest voorkomende spelbedoelingen en uitgangspunten binnen het aanvallen.

De spelbedoelingen van het aanvallen



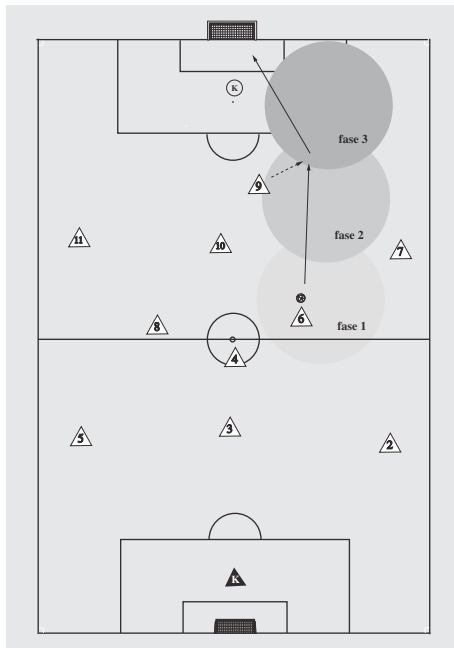
Bedoelingen:

- 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 aanvalsspel



Fase 1: het creëren van de kans

Fase 2: de eindpass – individuele actie – schot op doel

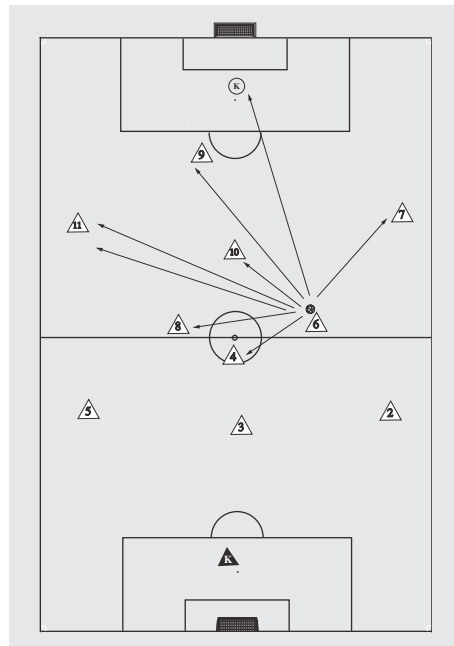
Fase 3: het scoren

De uitvoering van deze 3 fases bepaalt het rendement van het aanvalsspel

Algemene uitgangspunten

Volgende algemene uitgangspunten vormen de basis van het aanvalsspel. Afhankelijk van de leeftijdsgroep kan de coach deze uitgangspunten gedeeltelijk of helemaal integreren.

Keuzes bij het creëren van kansen



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

- Gevaar voor doel creëren
 - schot op doel
 - individuele actie

- diep naar de aanvallers (in de vrije ruimte)
 - via het centrum
 - via de flank
- diep naar de aanvallers (in de voet)
 - diep naar 9
 - diep naar 10
- bal breed
- bal terug

keuze 1:

Op de helft van de tegenpartij staat alles in het teken van het creëren van gevaar voor doel. Indien de aanvaller gevaar kan creëren door een individuele actie of een schot op doel, is dit de logische eerste keuze.

keuze 2:

Het kiezen voor de dieptebal is in veel gevallen pas realiseerbaar na een snelle omschakeling of bij een ongeconcentreerd moment bij de tegenpartij. Het creëren van een kans door het centrum (korter naar het doel) geniet de voorkeur boven het openen via de flank. Een team met meer dreiging door het centrum zal ook makkelijker openingen vinden op de flank.

keuze 3:

Bij het inspelen in de voet via het centrum gaat het in eerste plaats om de diepst gepositioneerde aanvaller te bereiken. In de meeste gevallen is dit de diepe spits (of een speler die de positie heeft overgenomen). Sommige aanvallers kiezen in de opbouwfase onmiddellijk voor loopacties in de diepte en zijn hierdoor vaak onbruikbaar als aanspeelpunt. Binnen het 1 : 3 : 4 : 3 systeem is het van belang dat de diepe spits (9) in de eerste fase als aanspeelpunt fungeert. Hierdoor kunnen andere spelers (de schaduwspits, de linker- of de rechtermiddenvelder) voor de overlappingszorgen. Na het fungeren als aanspeelpunt die de bal aflegt, kan de diepe spits positie kiezen voor de afwerkfase.

Het aanspelen van de schaduwspits (10) is ook een mogelijkheid. Gezien de grotere afstand tot het doel van de tegenpartij, beschouw ik dit meer als tweede keuze.

A- en B-jeugd: inzicht in de keuzemogelijkheden bij het creëren van een kans is een belangrijk aspect in deze

leeftijdsgroep. De spelers dienen het belang van het dieptespel te kennen.

C- en D-jeugd: het belang van diepte geeft jeugdvoetballers in deze leeftijdsgroep structuur. Simpele aanwijzingen waarbij de nadruk op het diep spelen wordt gelegd zijn belangrijk. Het is van belang dat de coach rekening houdt met de bewegingsvrijheid van de spelers en de hiërarchie van de keuzes niet dwangmatig oplegt.

Soms kan de tactische intuïtie van een voetballer sterk ontwikkeld zijn, zonder dat men kan spreken van tactisch inzicht. Het inzicht is bewust, de intuïtie onbewust. Het inzicht heeft veel meer te maken met het zien en het begrijpen van de tactische situatie en het lezen van de wedstrijd.

Louis Van Gaal

De samenwerking tussen de diepe spits (9) en de schaduwspits (10)

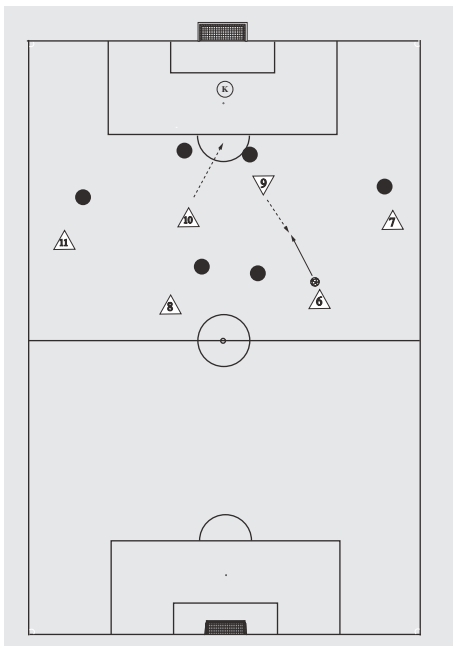
Een efficiënte samenwerking tussen de diepe spits (9) en de schaduwspits (10) in relatie met de andere aanvallers en middenvelders kan het rendement van het aanvalsspel gevoelig verhogen. De samenwerking tussen beide aanvallers is in wezen het creëren en bespelen van ruimtes.

De loopacties van de schaduwspits zijn bepalend!

Praktijkvoorbeeld:

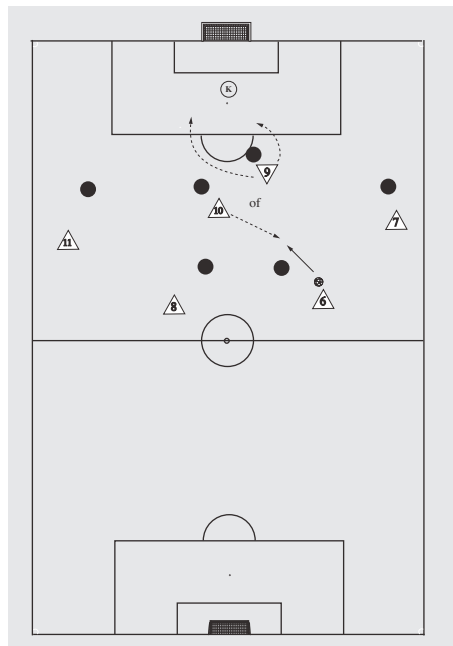
De diepe spits (9) heeft zicht op de loopacties van de schaduwspits (10). In de samenwerking tussen beide spelers is daarom de loopactie van de schaduwspits bepalend. Tussen deze aanvallers kunnen volgende afspraken gemaakt worden:

- Indien de diepe spits (9) naar de bal komt, dient de schaduwspits (10) diepte te zoeken.
- Indien de schaduwspits (10) naar de bal gaat, dient de diepe spits (9) diepte te houden of diep te gaan (tekening 2).

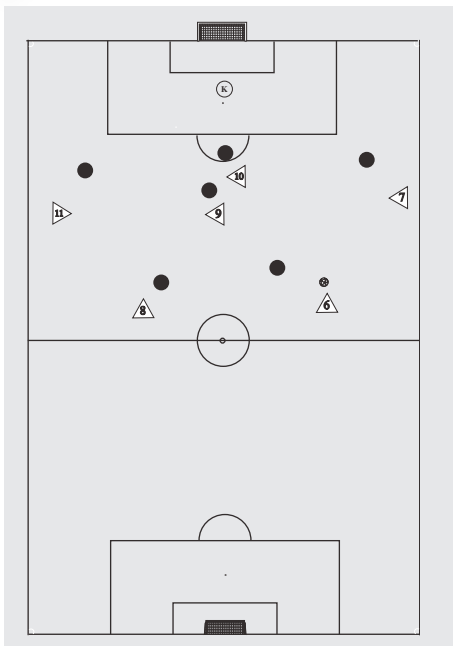


A – B jeugd: In deze leeftijdsgroep kan de samenwerking tussen beide spelers gestimuleerd worden, al mag de eigenheid van de spelers niet in het gedrang komen. Een aanvaller die het vermogen heeft om zijn manier van spelen af te stemmen op een medespeler of op de tegenstander, heeft een belangrijke troef bij het doorontwikkelen naar het volwassenen-voetbal.

C – D jeugd: voor de jongste spelers is het structureren van het spel niet altijd een succes. Het gevaar is reëel dat de speler in zijn bewegingsvrijheid wordt beperkt. In deze leeftijdsgroep is het beter om de spelers ruimte te laten en enkel taken mee te geven die een absolute meerwaarde geven aan hun ontwikkeling.



Het wisselen van positie



Beide aanvallers moeten in staat zijn om elkaars positie en bijhorende taken over te nemen. Deze manier van spelen is een stuk minder bevattelijk voor de tegenpartij en zorgt voor meer verrassing.

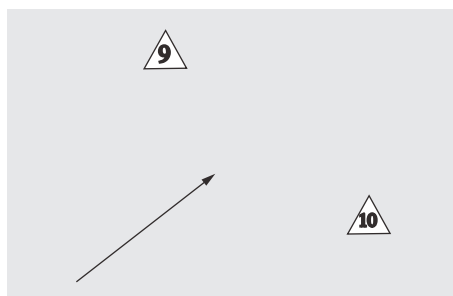
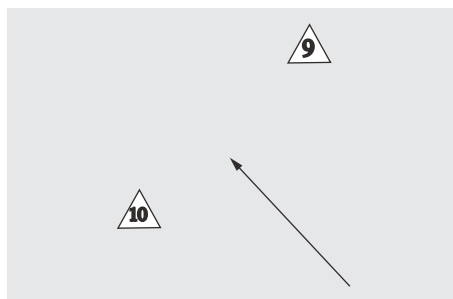
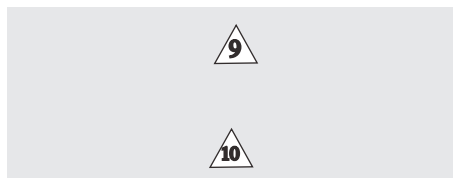
A- en B-jeugd bij de oudste jeugd is het overnemen van elkaars positie en het bijbehorende takenpakket een uitgangspunt. Het ontwikkelen van dit vermogen levert de spelers een meerwaarde op bij de overgang naar het volwassenenvoetbal.

C- en D-jeugd in deze leeftijdsgroep is het beter om de spelers eerst de uitgangspunten van één specifieke positie aan te leren. Een D-speler kan beter enkele weken op een bepaalde positie spelen (bijvoorbeeld als schaduwspits) en vervolgens enkele weken op de diepe spits positie spelen.

Het positie kiezen van de aanvallers

Bij het positie kiezen is het van belang dat de diepe spits (9) en de schaduwspits (10) gestaffeld staan. Door onder elkaar positie te kiezen ontstaan er meer mogelijkheden (tekening 3 en 4). Zo kunnen beide aanvallers makkelijker ruimte voor elkaar maken en zijn er meer combinatiemogelijkheden. Wanneer de aanvallers op dezelfde hoogte staan zijn ze makkelijk te verdedigen (tekening 1).

Tekening 1

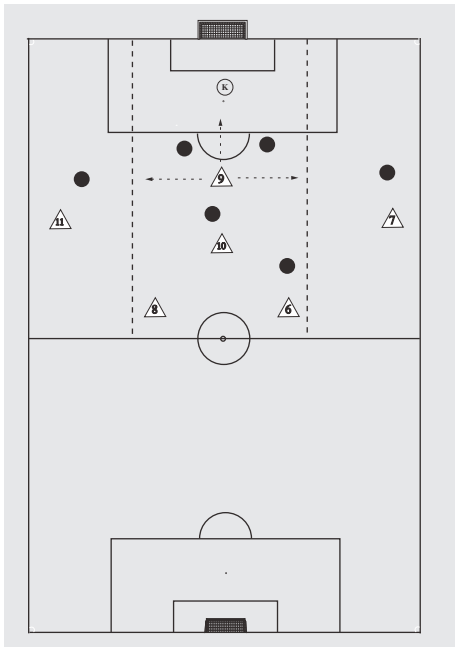


A- en B-jeugd: het juist positie kiezen ten opzichte van elkaar is naast het ontwikkelen van de eigen manier van spelen een zeer voornaam accent.

C- en D-jeugd: D-spelers bevinden zich in de beginfase van 11 : 11. In wezen is het ontwikkelingsproces net gestart. In deze fase is het van belang dat de spelers voldoende ruimte krijgen om dit te ontwikkelen. De trainer mag de spelers tips aanreiken die de spelers ontwikkelingsvoordelen opleveren, maar mag de spelers in géén geval in een keurslijf gieten.

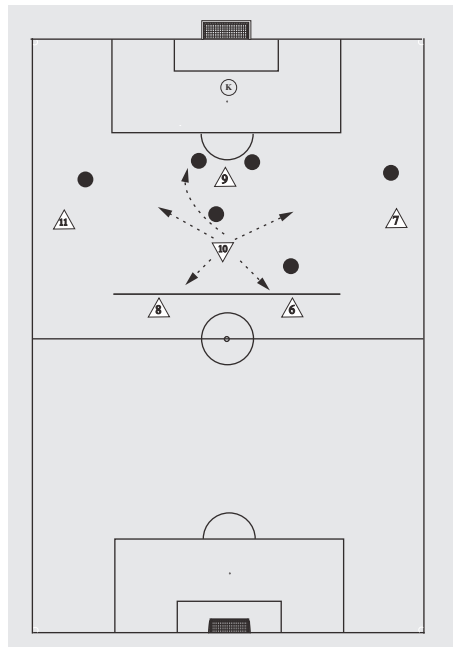
De actieradius van de diepe spits (9)

Het is van belang dat de diepe spits een beperkte ruimte bestrijkt. Centrale aanvallers die vaak naar de buitenkant uitwijken ontnemen vaak andere spelers ruimte. De ruimte waarin de diepe spits zich kan bewegen ligt in de centrale as.



De actieradius van de schaduwspits (10)

De schaduwspits (10) heeft meer bewegingsruimte. In het jeugdvoetbal is het van belang dat hij in de buurt van de diepe spits (9) blijft. Wanneer de schaduwspits te laag uitzakt (onder de middenvelders 6 en 8) wordt zijn steunende en ook overlappende rol moeilijker.



A- en B-jeugd: in deze leeftijdsgroep is de invulling afhankelijk van de speelwijze van de tegenstander, en de sterkte/zwakte van het eigen team en dat van de tegenstander.

C- en D-jeugd: de tips die de spelers meekrijgen mogen geen belemmering vormen voor het ontwikkelingsproces.

De rol van de diepe spits (9) en de schaduwspits (10) in het aanvalspel

De diepe spits ‘als aanspeelpunt fungeren’

In de opbouwfase fungeert de diepe spits in de 1 : 3 : 4 : 3 meer als aanspeelpunt in de voet. Sommige spitsen kiezen in de eerste fase voor diepe loopacties. Hierdoor zijn ze vaak onbereikbaar en gaat het rendement van het spelsysteem ietwat teloor. Een diepe spits fungeert in eerste instantie meer als aanspeelpunt die de bal aflegt: gezien zijn positie (rug naar het doel) en de scherpe dekking in het centrum van het veld is de kans op een geslaagde diepe loopactie vaak heel beperkt.

Het aanspelen van de diepe spits heeft volgende voordelen:

- De diepe spits is de diepste speler en dus het kortst bij het doel van de tegenpartij.
- Het aanspelen van deze speler opent heel wat mogelijkheden voor de andere spelers. Zo kunnen de schaduwspits of de middenvelders voor diepe loopacties zorgen.
- De diepe spits bevindt zich centraal op het veld. Hierdoor zijn er uitwijkmogelijkheden naar alle kanten van het veld.

Deze filosofie betekent niet dat het aanspelen van de diepe spits in de diepte in twijfel wordt getrokken. Het komt er in eerste plaats op aan om gevaar te creëren aan het doel van de tegenpartij. Elke situatie waarbij de diepe spits in een scoringspositie kan gebracht worden, moet aangegrepen worden. Ook al komt er wat opportunisme bij te pas. Er zijn verschillende situaties waarbij het aanspelen van de spits in de diepte mogelijk is:

- Na een efficiënte loopactie
- Na een snelle omschakeling
- Wanneer de tegenstander ruimte laat

‘De diepe spits kan als aanspeelpunt in één keer het spel enorm versnellen!’

Willy Reynders

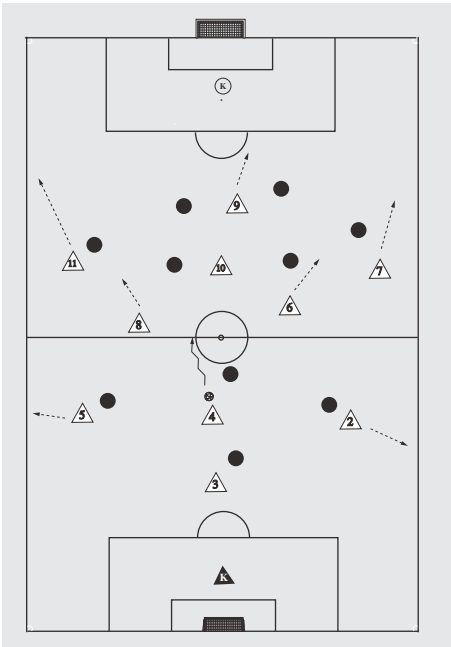
De schaduwspits ‘een dienende en overlappende rol’

In de meeste gevallen fungeert de schaduwspits meer als middenvelder en dat is voor het (jeugd)voetbal geen goede zaak. In een ontwikkelingsproces dient de nr. 10 een aanvallende rol in te vullen. Dat betekent dat hij meer als tweede spits fungeert. Naast de steunende rol ten opzichte van de aanvallers, heeft hij vooral een ‘overlappende’ rol. Elke kans waarbij de schaduwspits kan gebruik maken van de ruimte achter de diepe spits dient hij aan te grijpen.

A- en B-jeugd: de rol die de diepe spits en de schaduwspits invullen, zal afhankelijk zijn van de kwaliteiten van het eigen team en de tegenstander. Wanneer er bijvoorbeeld sprake is van een ‘zwakkere tegenstander’ zal de positie van bijvoorbeeld de schaduwspits korter bij de diepe spits zijn. De rol die de aanvaller in de oudste leeftijdsgroep krijgt toebedeeld is er één met duidelijke taken. Toch moet er nog voldoende bewegingsruimte zijn voor de spelers waarbij ze hun eigenheid kunnen etaleren.

C- en D-jeugd: het letterlijk toepassen van bovenstaande rollenverdeling zou geen goede zaak zijn voor deze leeftijdsgroep. Een diepe spits die enkel als ‘aanspeelpunt’ dient gaat een beperkte ontwikkeling tegenmoet. Een D-speler moet hij heel veel ruimte krijgen om acties te maken en te experimenteren.

Het creëren van diepte

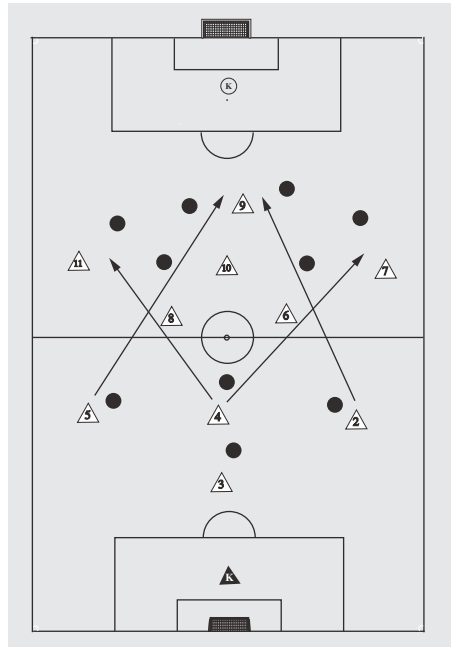


Eén van de uitgangspunten bij balbezit is het creëren van ruimte. De diepe spits speelt hierin een grote rol. Bij balbezit is het van belang dat de diepe spits het speelveld groot maakt en zo diep mogelijk beweegt. Hierdoor creëert hij meer ruimte voor de andere spelers en wordt de afstand naar het doel van de tegenpartij kleiner.

A- en B-jeugd: het creëren van ruimte is bij de oudste leeftijdsgroepen ook afhankelijk van de speelwijze van de tegenstander. Een verdedigend ingestelde tegenstander zal een andere manier van 'ruimte creëren' vragen dan een tegenstander welke meer op de helft van de tegenpartij speelt.

C- en D-jeugd: bij de jongere groepen is het creëren van ruimte één van de basisprincipes. De coach kan hier heel wat aandacht aan besteden.

Van buiten naar binnen en van binnen naar buiten spelen



In de opbouw bij het creëren van een kans is het spelen van de diagonale bal het uitgangspunt:

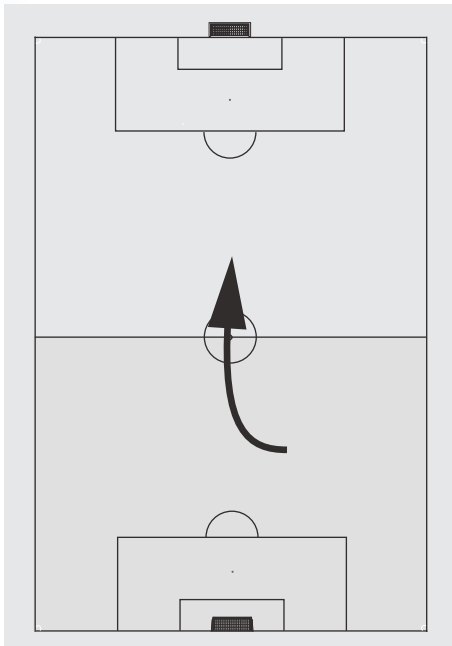
- **een bal van binnen naar buiten**
van de middenvelders/verdedigers naar de buitenspelers/flankverdedigers
- **een bal van buiten naar binnen**
van de flankverdedigers naar de diepe spits/schaduwspits/middenvelders/

De bal van buiten naar binnen bijvoorbeeld (van de flankverdedigers naar de buitenspelers 7/11) is daarentegen te vermijden. Deze bal is collectief en individueel makkelijk te verdedigen door de tegenstander. Ook een bal door het centrum is slechts in sommige gevallen mogelijk.

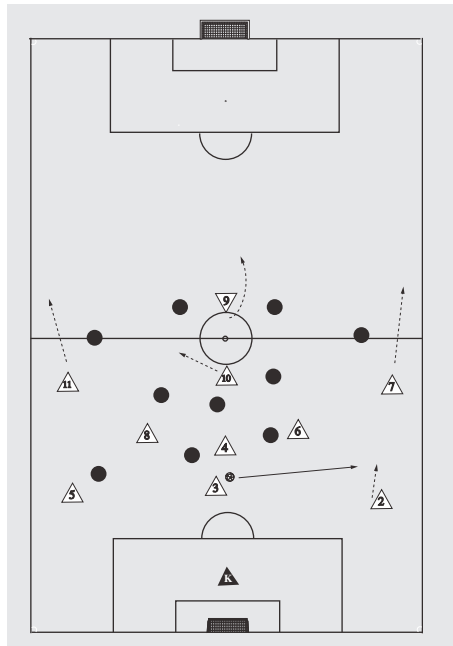
A- en B-jeugd: de spelers moeten zich van deze basisregel bewust zijn.

C- en D-jeugd: de speler zal meer ruimte krijgen om te experimenteren. De tips van de trainer kunnen de spelers stimuleren om bijvoorbeeld minder van buiten naar binnen te spelen.

Het creëren van kansen vanaf de eigen helft



Praktijkvoorbeeld:



Op eigen helft kunnen volgende aandachtspunten gelden:

- Alles moet in het teken staan van het overbruggen van de afstand van de eigen helft naar de helft van de tegenpartij!
- De diepe spits en de schaduwspits mogen niet teveel energie verspillen. Te vroeg of teveel loopwerk haalt het aanvalsrendement omlaag
- De diepe spits moet ervoor zorgen dat hij gevaarlijk blijft. Hierdoor blijft er constante druk op de verdediging van de tegenpartij. Loopacties waarbij er te ver op eigen helft wordt teruggezak, moeten vermeden worden.

In eerste instantie wordt de ruimte zo groot mogelijk gemaakt. De buitenspelers (7 en 11) gaan zo diep mogelijk staan. De diepe spits kiest positie achter de centrale verdedigers. Hierbij gaat hij in buitenspelpositie staan. Hierdoor hebben de verdedigers van de tegenpartij 2 mogelijkheden:

De verdedigers blijven op dezelfde hoogte staan.

Verdedigers zijn gewend om hun tegenstander in het vizier te hebben. Het feit dat de diepe spits zich achter hen bevindt, geeft hen vaak een oncomfortabel gevoel.

De verdedigers laten zich terugzakken.

Hierdoor ontstaat er meer ruimte voor de opbouw van de aanvallers. Vaak kiest de diepe spits na het terugzakken van de verdedigers opnieuw positie in de rug van de verdedigers. Hierdoor worden de verdedigers opnieuw met hetzelfde probleem geconfronteerd.

Vervolgens is het aanbieden van de diepe spits (9) een kwestie van timing. De spits komt terug uit buitenspelpositie wanneer hij aanspelbaar is en balbaan open is. Een uitstekend moment om in de bal te komen is wanneer de linker- of rechterverdediger (2 of 5) wordt aangespeeld.

De schaduwspits (10) probeert uit de aanspeellijn van de diepe spits weg te blijven en kiest positie aan de andere kant

Bij het inspelen van de diepe spits spelen de middenvelders (6 en 8) een belangrijke ondersteunende rol!

Een uitgebreide visie over het opbouwen van achteruit vindt u in het boek 'de opbouwmodule'.

A- en B-jeugd: het grotere speelbereik van de spelers kan de overgang van de ene naar de andere helft positief beïnvloeden. De spelers moeten zich bewust zijn van het rendement dat deze overgang oplevert. Daarbij dienen ze rekening te houden met de speelwijze van de tegenpartij.

C- en D-jeugd: de trainer geeft de spelers tips waardoor ze makkelijker van de ene naar de andere helft kunnen evolueren. Daarbij staat alles in het teken van de ontwikkeling! De trainer beknot in geen enkel geval het initiatief bij balbezit.

Het aanspelen van de diepe spits of schaduwspits in de voet

Het aanspelen van beide aanvallers in de voet zou je kunnen opdelen in volgende fases:

- het vrijlopen
- het aanbieden
- het inspelen
- het aannemen

In de volgende uitwerking geef ik een aantal mogelijkheden bij elk van deze fases. Dé manier om vrij te lopen of aan te bieden bestaat niet. Het is het type speler dit bepaalt welke manier het best kan worden toegepast.

Kijk eerst naar de karakteristieken van de speler, vooraleer een bepaalde manier van vrijlopen, aanbieden etc. te coachen! Vertrek vanuit de eigenheid van de speler!

Het vrijlopen

Enkele praktijkvoorbeelden:

Het maken van een vooractie en het afduwen op de tegenstander



De aanvaller zoekt contact met de verdediger, maakt een vooractie en duwt zich vervolgens af. Deze manier van vrijlopen wordt meestal toegepast door de diepe spits. Door contact te zoeken met de tegenstander is het makkelijker om de positie van de verdediger te bepalen. Een diepe spits wordt vaak strak gedekt, het contact zoeken met de verdediger is een hulpmiddel om sneller te kunnen handelen én de bal af te schermen. Deze manier van aanbieden wordt vaak toegepast door beweeglijke, wendbare aanvallers.

Tips:

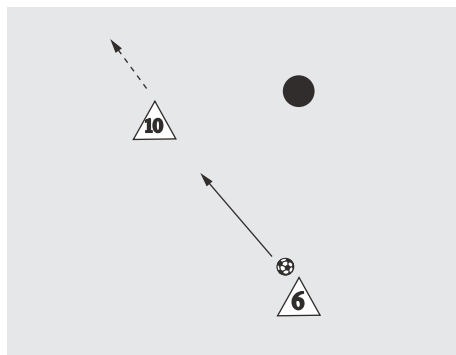
- Het al dan niet maken van een vooractie is afhankelijk van de situatie. Indien de aanvaller vrij staat, is het maken van een vooractie nutteloos.
- Sta laag, door de knieën.
- Duw je af op de tegenstander
- Kijk even over de schouder voor de aanname

Uit het gezichtsveld komen van de tegenstander



Mogelijkheid 1:

De aanvaller kan ook achter de verdediger positie kiezen: hierdoor wordt het voor de verdediger moeilijker om zich verdedigend te oriënteren. De aanvaller kan schuin wegtrekken en bij het herpositioneren van de verdediger (de verdediger probeert in de rug van de aanvaller te komen) in de bal komen (foto 1). Gezien de grotere bewegingsvrijheid past deze manier van vrijlopen perfect bij het spel van de schaduwspits.

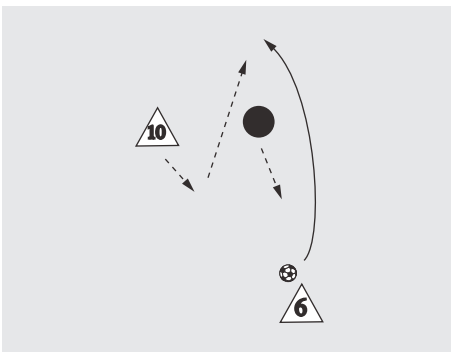




Mogelijkheid 2:

De schaduwspits (10) probeert uit het gezichtsveld van de tegenstander te komen. Wanneer de tegenstander naar de bal kijkt, vraagt de schaduwspits (10) de bal. Het moment dat de tegenstander de schaduwspits (10) niet in het oog heeft, zorgt ervoor dat hij een aantal meter voorsprong heeft. Hierdoor komt hij vrij aan de bal (foto 1).

Indien de tegenstander teveel naar voor dekt, kan de schaduwspits ook in de rug gaan van de tegenstander. Door deze loopactie een paar keer uit te voeren, zal de tegenstander in volgende situaties een stuk minder agressief naar voor verdedigen. Hierdoor kan de nr. 10 de bal opnieuw in de voet vragen (foto 2).



Gebruik maken van het lichaam



Vooral sterkere grotere spitsen maken gebruik van deze manier van aanbieden. De spits gebruikt zijn lichaam om de bal af te schermen. Hij 'leunt' op de verdediger. Vervolgens gebruikt hij zijn armen om te 'voelen' waar de verdediger zich bevindt. Sommige aanvallers gebruiken hun lichaam om rond de tegenstander te draaien.

Tips:

- Gebruik beide handen om de positie van de aanvaller te bepalen.
- Leun op de tegenstander

Uit buitenspelpositie terugkomen



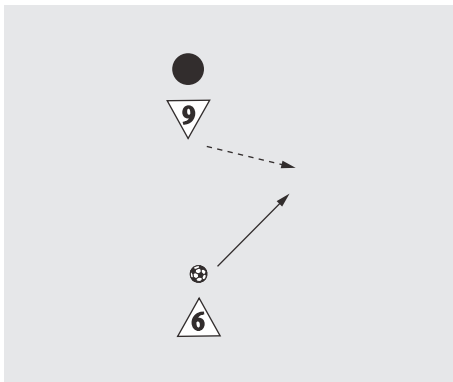
Sommige aanvallers laten zich wat dieper uitzakken om dan vanuit buitenspelpositie terug te komen. Deze manier van vrijlopen zorgt vaak voor twijfel bij de verdedigers. Indien de verdedigers terugzakken, ontstaat er meer ruimte tussen de lijnes en wordt de afstand naar het doel kleiner. Het ongemoed laten van de aanvaller eist van de verdedigers een goede onderlinge samenwerking!

Het aanbieden

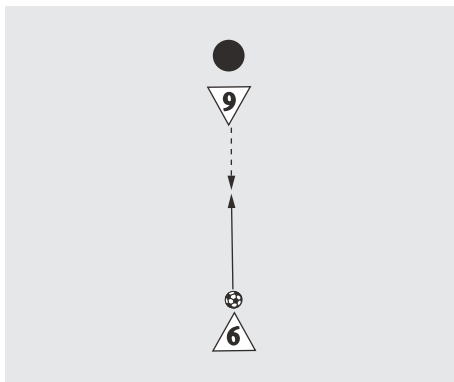
De aanvaller dient zich zo ideaal mogelijk aan te bieden. Hij moet zoveel mogelijk opties zien te vrijwaren voor het creëren van een scoringskans.

De manier van aanbieden, de plaats en het moment zijn hier bepalend in.

Enkele praktijkvoorbeelden:



Schuin in de bal



Recht in de bal



Schuin in de bal (foto 1)

De aanvaller gaat in een schuine lijn naar de bal. Hierdoor wordt de verdediger voor een keuze gesteld. Indien hij doordekt, ontstaat er ruimte in de diepte. Indien hij niet doordekt, kan de aanvaller de bal aannemen en doordraaien. Hierdoor ontstaat er een frontale 1 : 1 situatie.

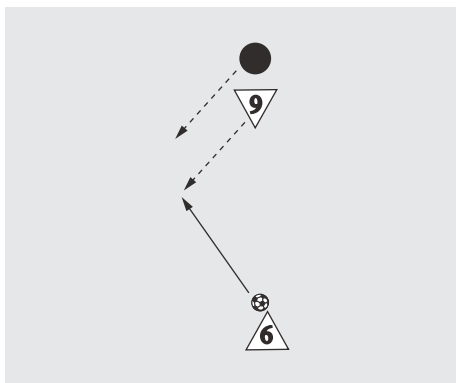


Recht naar de bal (foto 2)

De situatie waarbij de aanvaller recht naar de bal gaat is makkelijker te verdedigen door de tegenstander. In deze situatie heeft de aanvaller verschillende mogelijkheden:

- Hij kan in één keer wegdraaien van de tegenstander
- Hij kan de bal aannemen, een schijnbeweging maken en wegdraaien
- Hij kan onverwacht naar de bal gaan, enkele meters nemen en opendraaien bij de aanname.

Vaak kan de diepe spits/schaduwspits de bal alleen terugkaatsen of even vasthouden. Deze manier van aanbieden levert meestal minder verrassing op.



De tegenstander meelokken



De tegenstander meelokken (foto 3)

De aanvaller kan de bal in een bepaalde hoek opvragen. Hierdoor dient de verdediger zijn positie aan te passen en door te dekken. Het moment dat de verdediger opnieuw 'contact' heeft met de aanvaller kan de aanvaller onverwacht wegdraaien van de verdediger. Deze manier van spelen vereist van de aanvaller wendbaarheid en technisch vermogen.

Het inspelen

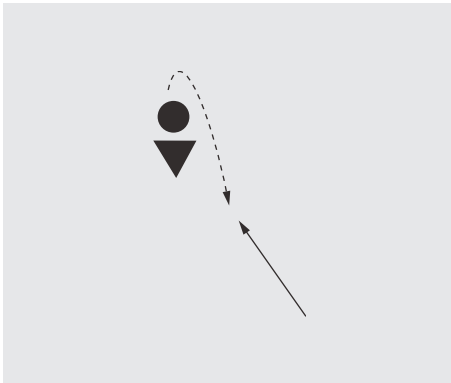
Het belang van timing bij het aanbieden
Hét moment bepalen waarbij de speler zich dient aan te bieden is gezien de steeds wijzigende situaties in de wedstrijd moeilijk te bepalen. Enkel wanneer de speler die de bal aanspeelt, de bal eerst aanneemt is de situatie makkelijker te bevatten. In situaties waarbij de bal in één tijd wordt doorgespeeld is het timen een stuk moeilijker. Vaak is een juiste timing een kwestie van goede afspraken door de spelers onderling, vaak samen trainen en het eventueel intrainen van een bepaald stramien.

Enkele tips:

- Heel wat spelers gaan te snel naar de bal. Het is de kunst om pas op het laatste moment in de bal te komen.
- Oogcontact tussen de speler die aanspeelt en de speler die de bal opvraagt is heel belangrijk.
- Hét moment om de vooractie te maken en in de bal te komen, is wanneer de speler de bal aanneemt.

Tekening 1

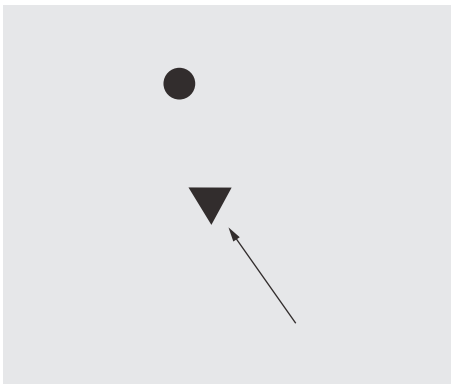
De aanvaller wordt kort gedekt. Indien hij los wil



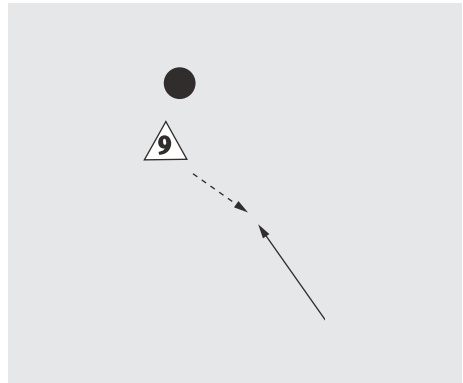
komen van zijn tegenstander kan hij best een vooractie doen.

Tekening 2

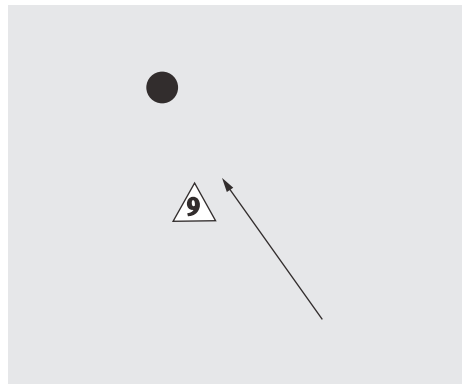
De rechtstreekse tegenstander is niet in de buurt. De



aanvaller hoeft niet naar de bal te lopen of een vooractie te maken.



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



Een middenvelder moet zich bewust zijn van de technische kwaliteiten van de aanvallers. Een aanvaller met beperkte technische kwaliteiten moet anders aangespeeld worden dan een technisch verfijnde aanvaller!

Inspeelmogelijkheden:

Bij het inspelen van de aanvallers zijn er volgende mogelijkheden:

Laag inspelen

Gezien de efficiëntie bij de voortzetting geniet het laag inspelen (indien de situatie het toelaat) de voorkeur.

Strak half hoog inspelen

Het strak half hoog inspelen van de aanvaller heeft volgende voordelen:

- De bal overbrugt sneller afstanden
- De bal is vaak moeilijker te verdedigen. Het is een stuk delicaat voor de verdediger om voor de tegenstander te komen.

Het strak half hoog inspelen heeft ook nadelen:

- Het aannemen van de bal stelt aan de aanvaller hoge technische eisen!
- De voortzetting geeft, gezien de technische eisen, niet altijd rendement.

Vallend inspelen

Het vallend inspelen van de aanvaller kan van pas komen als er geen directe mogelijkheid is om de aanvallers laag of halfhoog in te spelen. Bij het inspelen van de aanvallers dient er voldoende ruimte te zijn om de bal te laten 'invallen'.

Tips bij het inspelen:

- Zorg dat er oogcontact is met de aanvaller
- Coach de aanvaller !
- Probeer een makkelijke bal te spelen : ballen met een stuit zijn voor een strak gedekte aanvaller vaak heel moeilijk aan te nemen.

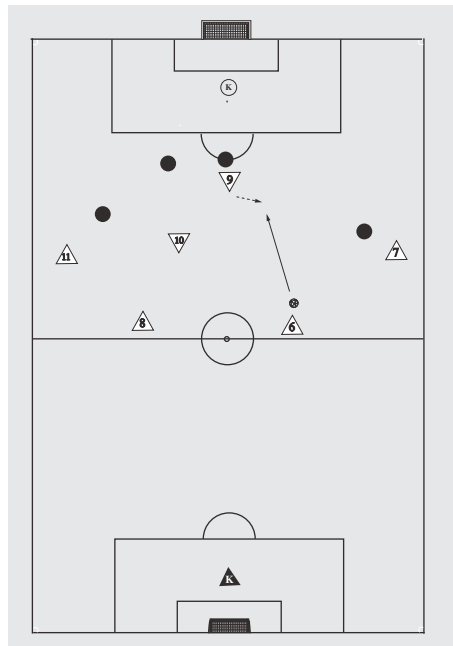
'De bal moet aangeven wat de spits moet doen!'

Jos Daerden

Communiceren met de bal

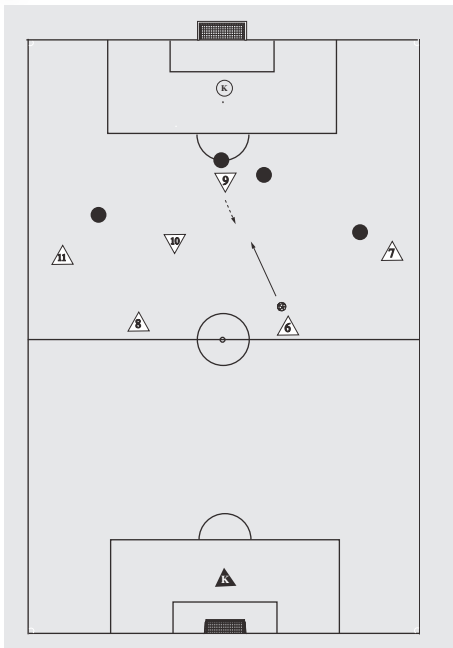
Met 'communiceren met de bal' bedoel ik dat de speler die de bal inspelt een boodschap meegeeft aan de bal. De manier van inspelen geeft de ontvanger meer informatie over het vervolg.

Enkele praktijkvoorbeelden:



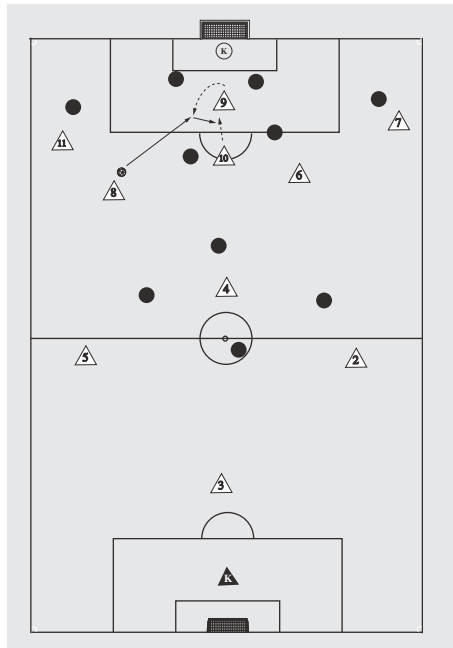
De verdediger dekt aan de rechterkant van de diepe spits (9). De rechtermiddenvelder (6) speelt de bal in aan de andere kant, weg van de verdediger. Hierdoor kan de verdediger niet aan de bal en weet de aanvaller dat de ruimte aan de andere kant ligt.

Balsnelheid



De diepe spits (9) wordt strak gedekt. De rechtermiddenvelder (6) speelt de bal iets lager in. Hierdoor kan de spits uit de ruimte lopen, weg van de verdedigers. Hierdoor krijgt hij meer tijd en ruimte om de bal te verwerken.

Bij het inspelen van de bal naar een speler in beweging naar de bal, is het van belang dat de bal in de richting van de loopbeweging wordt gespeeld. Een speler in beweging heeft vaak minder uitwijkmogelijkheden wanneer hij zich in de richting van de bal beweegt.



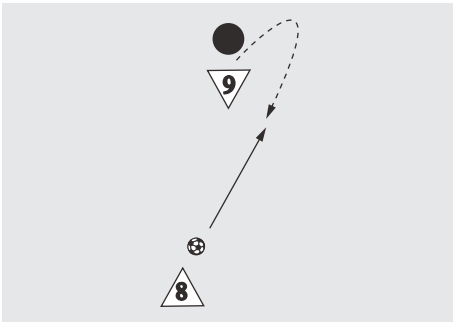
Om en rond het 16 meter gebied is er vaak weinig ruimte. Een hoge balsnelheid is dan essentieel om de pakkans van de verdedigers te verkleinen. De linkermiddenvelder (8) speelt de bal hard in op de aanbiedende diepe spits (9). De schaduwspits (10) sluit bij en probeert een snelle combinatie/actie op te zetten. Het spelen van de strakke, harde bal is heel effectief als de speler in stilstand is. Wanneer de spits in beweging naar de bal is, dient de balsnelheid te worden verminderd.

Het aannemen van de bal

Aanname met de binnenkant van de voet



Door de bal met de binnenkant van de voet aan te nemen, kan de aanvaller makkelijk wegdraaien of de bal terugkaatsen. Daarbij is de bal min of meer afgeschermd door het been van de aanvaller.



Aanname met de buitenkant van de voet



Deze aanname is interessant wanneer de aanvaller snel en onverwacht wil wegdraaien van de directe tegenstander. Het nadeel is dat de bal niet wordt afgeschermd.

De bal afschermen met het lichaam en

de bal met de buitenkant van de voet aannemen



Bij deze manier van aannemen schermt de aanvaller de bal helemaal af. Het enige nadeel bij is dat de aanvaller de bal minder efficiënt kan terugleggen

Tips:

- Loop door in de aanname : hierdoor krijgt de verdediger geen kans om te bal te veroveren.
- In de aanname moet een speelrichting zitten: aannames waarbij de bal zich onder het lichaam bevindt, dienen vermeden te worden.
- De aanname dient met zo weinig mogelijk handelingen te gebeuren.
- Zorg dat de bal speelklaar is.
- Een schijnbeweging kan ervoor zorgen dat er bij het aannemen van de bal meer tijd is !

Het kaatsen van de bal

‘Het is het inspelen dat de aanname bepaalt!’

Hein Vanhaezebrouck

‘Een spits die vaak terugkaatst, kan voor meer verrassing zorgen bij het wegdraaien!’

Willy Reynders

Tips:

Voor het kaatsen van de bal

- Zorg dat je lichaam in balans is, zo vermijd je dat de bal de hoogte ingaat.
- Hou je zwaartepunt laag

Het kaatsen van de bal

- Door de bal met de buitenste voet te kaatsen, krijg je meer een rechte bal. Een rechte bal is makkelijker te verwerken dan een draaiende bal (foto)
- Kaats de bal schuin af, zorg dat hij direct speelklaar is.
- Indien de bal heel hard wordt ingespeeld, haal je de snelheid uit de bal, door je voet na het contact terug te halen.
- Hou bij het kaatsen rekening met de positie van de verdediger.

Het aanspelen van de diepe spits of

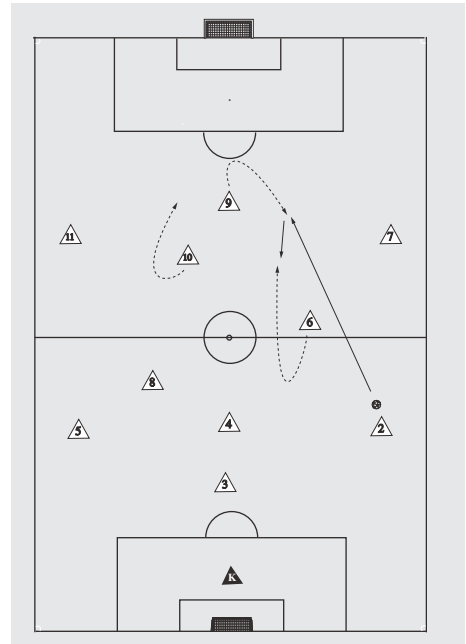
‘Een spits moet weten wanneer hij even de snelheid uit het spel haalt. Even de bal vasthouden in plaats van direct te kaatsen kan het verschil betekenen tussen balbezit of balverlies.’

Jos Daerden

schaduwspits in de voet

Enkele praktijkvoorbeelden:

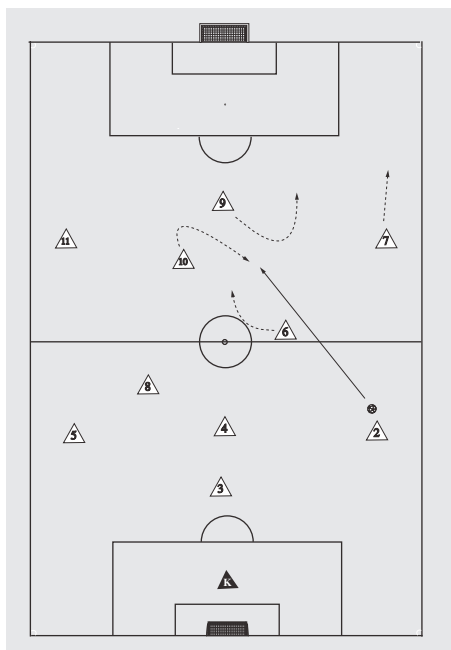
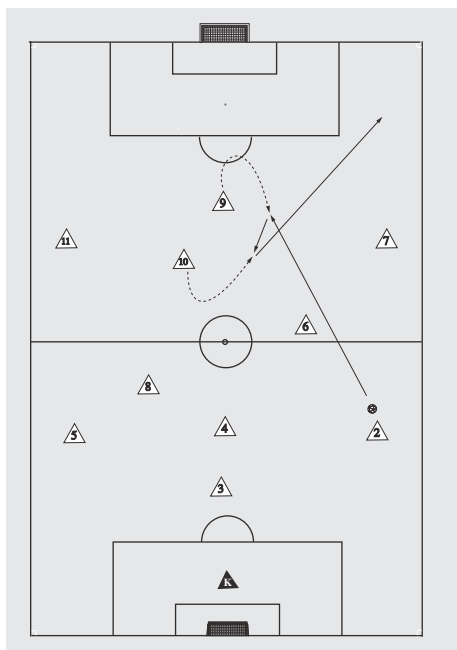
Het aanspelen van de diepe spits (9) in de voet vanaf de flank



Mogelijkheid 1: - met overlappende rol van de schaduwspits-

De rechterverdediger (2) is aan de bal. De rechter-middenvelder (6) laat zich wat afzakken om ruimte te maken voor de diepe spits (9). De schaduwspits (10) laat zich wat afzakken en laat de ‘straat’ naar de diepe spits (9) vrij. De diepe spits (9) maakt een vooractie weg van de bal en biedt zich vervolgens aan. De schaduwspits maakt gebruik van de ruimte die de diepe spits creëert en duikt in de rug van de centrale verdedigers van de tegenpartij. Na het inspe- len van de bal, sluit de rechtermiddenvelder (6) bij. Deze mogelijkheid geniet de voorkeur omdat de schaduwspits voor dieptedreiging zorgt.

Het aanspelen van de schaduwspits (10) in de voet, vanaf de flank



Mogelijkheid 2: - met ondersteunende rol van de schaduwspits-

In deze situatie sluit de schaduwspits (10) bij. De diepe loopacties in de rug van de diepe spits (9) kunnen eventueel door middenvelders (6 of 8) worden ingevuld. Toch zal in sommige gevallen de afstand te groot zijn om voor een effectieve dieptedreiging te zorgen.

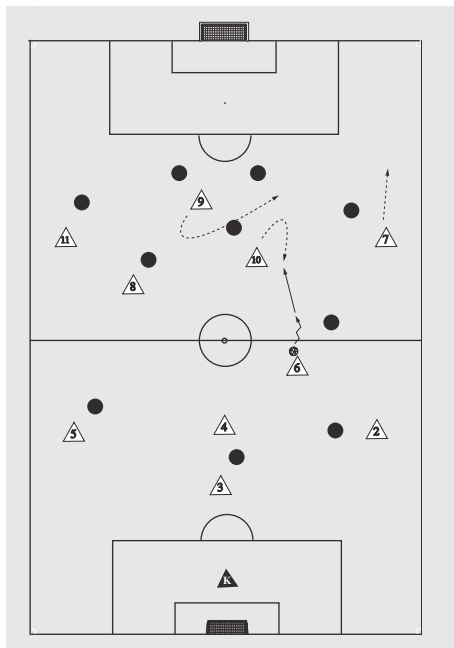
De schaduwspits (10) heeft in deze wedstrijdssituatie een ondersteunende rol. Wanneer de diepe spits (9) de bal laat 'vallen,' kan hij direct openen op de buitenspelers (7 en 11).

Bij het inspelen van de aanvallers in het centrum, gaat de voorkeur uit naar de diepe spits (9). Gezien zijn diepe positionering biedt dit de meeste mogelijkheden. Wanneer het moeilijk is om de diepe spits (9) in het spel te betrekken, kan de schaduwspits (10) als 2de aanspeelpunt fungeren. In wezen dient de diepe spits (9) na het aanbieden, zich opnieuw naar zijn centrale positie te begeven. Hierdoor ontstaat er eventueel ruimte voor de schaduwspits (10) om de bal op te vragen.

Praktijkvoorbeeld:

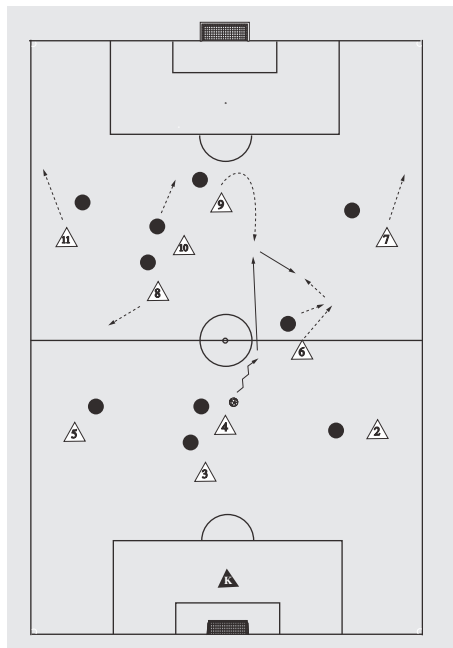
De rechterverdediger (2) is aan de bal, de rechtermiddenvelder (6) laat zich wat afzakken om ruimte te maken voor de schaduwspits (10). De diepe spits (9) doet komt naar de bal, maar is niet aanspeelbaar. Vervolgens neemt hij opnieuw zijn centrale startpositie in. De schaduwspits (10) komt vervolgens in de ontstane ruimte de bal opvragen. De schaduwspits (10) kan de bal meenemen, kaatsen, of een actie maken.

Variatie bij het inspelen in de voet



De schaduwspits (10) loopt schuin diep weg en komt naar de bal. De diepe spits (9) gaat schuin weg en duikt vervolgens in de rug van de schaduwspits (10). Door deze loopactie ontstaat er twijfel bij de tegenstander van de schaduwspits (10). Indien hij niet doordekt op de zich aanbiedende schaduwspits (10), kan de schaduwspits ingespeeld worden en doordraaien. Vervolgens kan hij eventueel een 1/2 opzetten met de zich opnieuw aanbiedende diepe spits (9).

Het aanspelen in de voet via het centrum



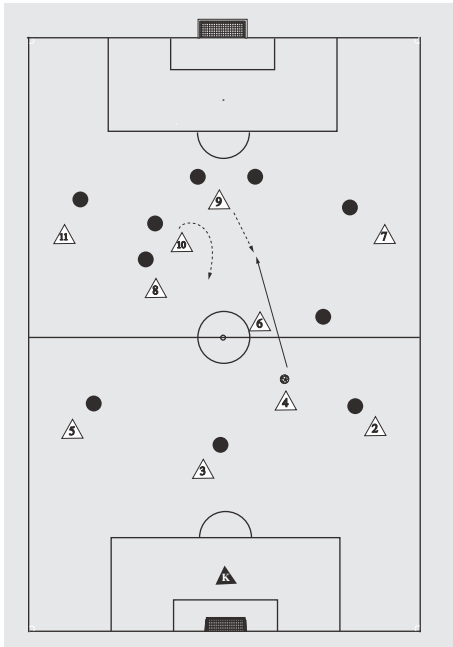
Het inspelen door het centrum is vaak onmogelijk. Toch zijn er enkele situaties waarbij het inspelen door het centrum van toepassing is.

De centrale middenvelder (4) heeft de bal aan de voet. Beide middenvelders maken ruimte door schuin weg te lopen. De tegenstander (a) laat zich verleiden om mee te gaan. Hierdoor ontstaat er ruimte voor de dieptebal naar de diepe spits (9). Na het inspelen, sluiten de middenvelders opnieuw bij. Het rendement van deze inspeelpass is afhankelijk van de trapkwaliteit van de inschuivende verdediger (4).

‘Door je hersenen te gebruiken kun je wedstrijden winnen. Als je je tegenstander in het begin van de wedstrijd goed observeert, kom je heel wat te weten. Hoe beweegt hij? Is hij snel op de eerste meters of niet? Wat is het zwakke been?’

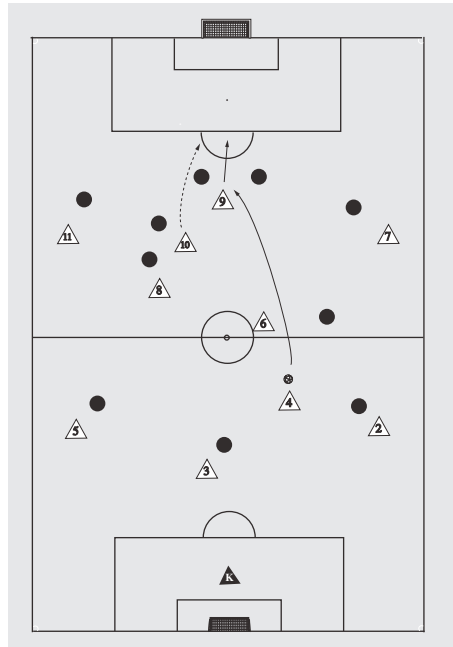
Dirk Kuyt , aanvaller van Feyenoord Rotterdam

Het spelen van de vallende bal:



Mogelijkheid 1:

De schaduwspits (10) zoekt zijn tegenstander op en lokt hem mee in de richting van de bal. Hierdoor ontstaat er ruimte voor de diepe spits (9) om de 'vallende' bal aan te nemen. Op het moment dat de bal gespeeld wordt, sluit de schaduwspits (10) bij en steunt hij de diepe spits (9). Het spelen van de 'vallende bal' kan een oplossing zijn als de tegenpartij vooruit verdedigd en druk zet op de bal.



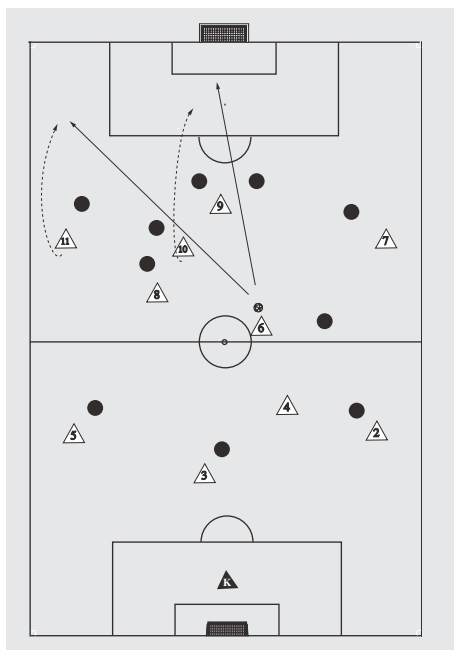
Mogelijkheid 2:

In deze situatie is er meer sprake van een meer opportunistische bal. De bal wordt diep gespeeld op de diepe spits (9). De schaduwspits (of een andere speler) gaat in de rug van de diepe spits en probeert de doorgekopte 2de bal te pakken te krijgen.

Het aanspelen van de diepe spits of schaduwspits in de diepte

Er zijn twee manieren om diep te spelen:
 keuze 1: diep openen door het centrum
 keuze 2: diep openen naar de flank

Het diep spelen door het centrum heeft het voordeel dat de speler onmiddellijk voor doel verschijnt en direct gevaar kan creëren. Bij het diep openen via de flank zijn er voorafgaand nog verschillende fases vooraleer de bal voor doel verschijnt. Hierdoor is de kans kleiner dat er direct doelgevaar uit voortvloeit. De keuze die de speler uiteindelijk maakt, is ook afhankelijk van zijn technische en inzichtelijke kwaliteiten.



Het aanspelen van de diepe spits (9) en de schaduwspits (10) in de diepte

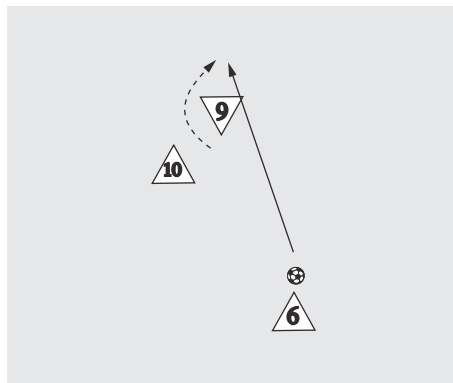
Het aanspelen van de diepe spits en de schaduwspits zou je kunnen opdelen in volgende fases:

- het vrijlopen
- het inspelen
- de aanname

In de bijvolgende uitwerking geef ik een aantal mogelijkheden. Toch zullen het de kwaliteiten van de speler zelf zijn, die bepalen op welke manier ze worden uitgevoerd!

Het vrijlopen

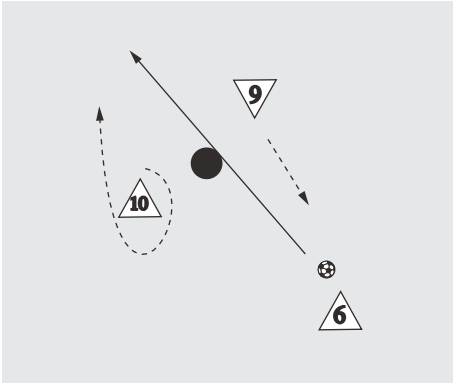
Uit stilstand



Het onverwacht dieplopen uit stilstand kan heel verrassend zijn. Deze onverwachte manier van vrijlopen vraagt heel veel specifieke kwaliteiten van de aanvalser (startsnelheid, inzicht etc.) en legt hoge eisen naar het inspelen toe. Een aanvalser die een paar keer uit stilstand diep loopt, creëert twijfel bij de tegenstander. Hierdoor wordt de dekking naar de bal toe iets minder strak!

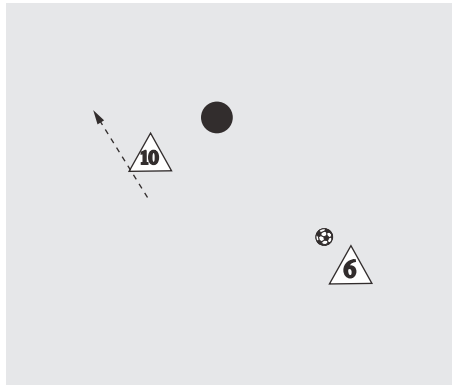
Patrick Kluivert vertrekt vanuit stilstand de diepte in. Heel verrassend voor een verdediger die steeds een vooractie gewend is

De tegenstander meelokken en in de rug van de tegenstander lopen

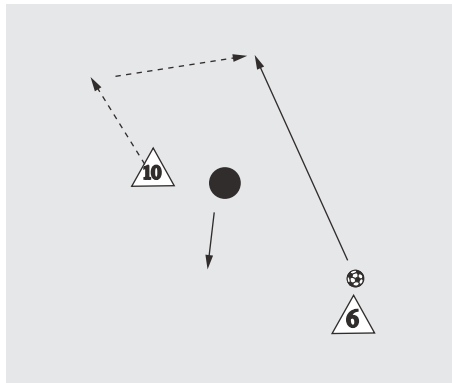


De schaduwspits gaat in de dekking van de tegenstander lopen en probeert de tegenstander mee naar de bal te lokken. Op het moment dat de tegenstander meegaat, duikt de schaduwspits in de rug van de tegenstander. Bij het dieplopen is het van belang dat de schaduwspits ingedraaid staat in de diepte (zie foto). Hierdoor creëert de aanvaller iets meer tijd ten opzichte van de tegenstander. (de tegenstander moet draaien!)

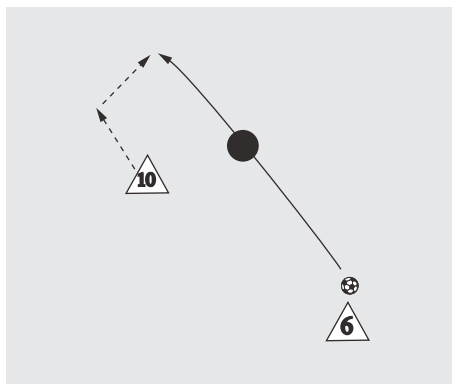
Uit het gezichtsveld van de tegenstander komen



tekening 1



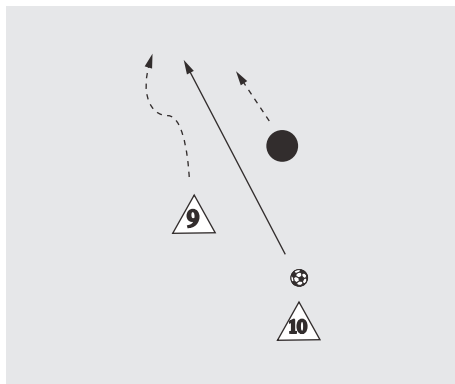
tekening 2



tekening 3

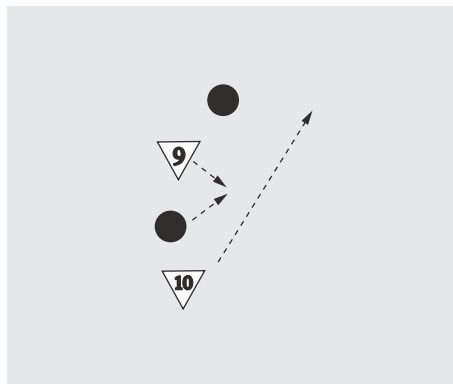
De schaduwspits gaat schuin uit het gezichtsveld van de tegenstander staan (tekening 1). In wezen probeert de schaduwspits de bal in de voet te vragen. Het moment dat de tegenstander naar de bal kijkt, is het moment om in de bal te komen. De tegenstander zal de neiging hebben om op deze situatie te anticiperen en zal proberen voor de schaduwspits in de bal te komen. Dit is hét moment om in de rug van de tegenstander te duiken (tekening 2). In sommige gevallen kan de schaduwspits ook meer de diepte inlopen (tekening 3).

Breed weglopen



De aanvaller loopt met een tegenstander in de diepte. Op het allerlaatste moment wijkt de aanvaller een paar meter uit, om ruimte te laten voor de inspeelpass. In sommige gevallen kan het breed weglopen ook een ideaal middel zijn om buitenspel te voorkomen.

De verdediger van de andere aanvaller afblokken



Wanneer de schaduwspits (10) diep loopt, kan de diepe spits (9) de verdediger van de schaduwspits 'afblokken', waardoor de schaduwspits meer ruimte krijgt bij het ontvangen van de bal.

Algemene tips:

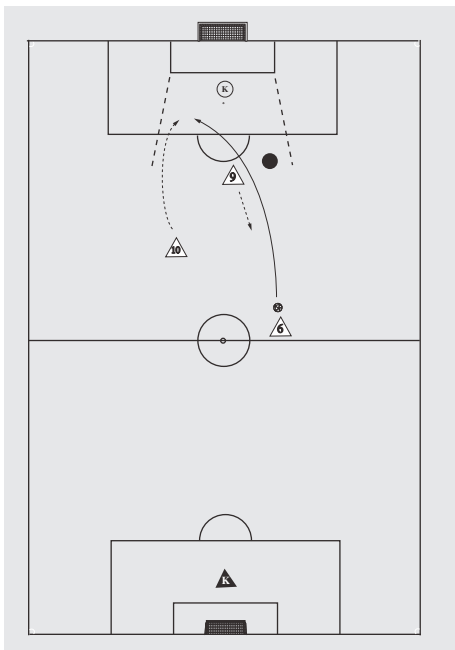
- Hou de ruimte open, ga niet te snel diep
 - Loop eerst even breed weg en ga vervolgens de diepte in (ontwijken van buitenspel)
- Hou tijdens de loopactie steeds oogcontact met de speler aan de bal
- Ga met volle overtuiging

Het inspelen

De meest efficiënte manier om spelers in de diepte aan te spelen is

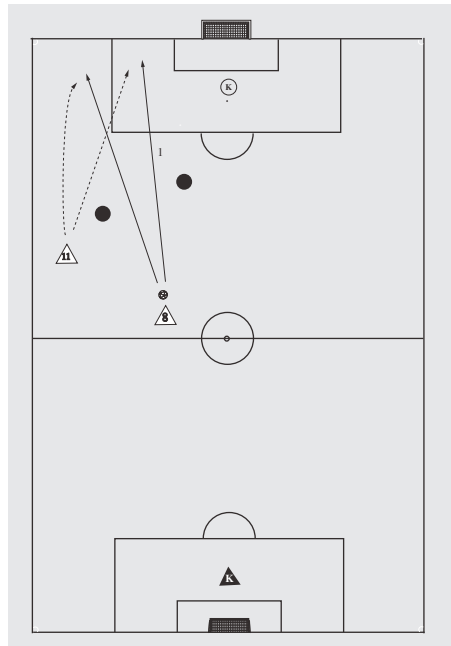
- na balverlies van de tegenpartij
- na een snelle combinatie
- bij een snelle counter

Het diep inspelen van een aanvaller door het centrum



Bij het inspelen moet de bal zo ideaal mogelijk te worden gespeeld. Daarbij dient er rekening gehouden te worden met de positie van de verdediger en de keeper. De dieplopende speler moet zo kort mogelijk naar het doel te worden aangespeeld. Een aanvaller die teveel naar de zijkant dient uit te wijken, verliest zijn slagkracht voor doel.

Het diep inspelen van een aanvaller via de flank



Bij het diep aanspelen van de buitenspeler wordt de bal vaak in de hoek gespeeld. Hierdoor moet de buitenspeler een moeilijke lange voorzet brengen. 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.

Algemene tips:

Voor het inspelen

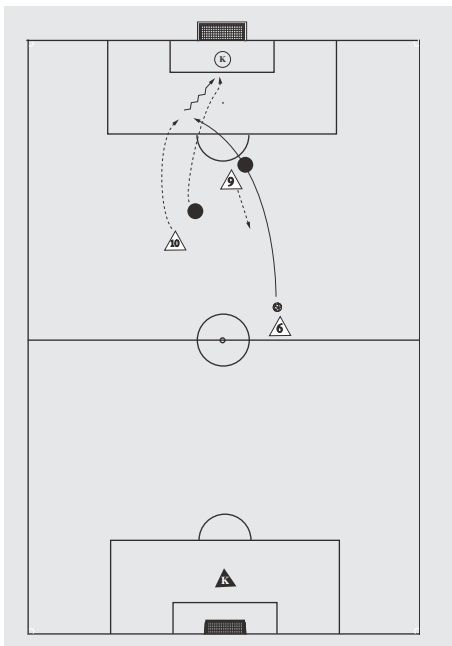
- Hou oogcontact met de aanvaller

Het inspelen

- Speel de snelste bal (strak en niet te hoog)
- Rem de aanvalsactie niet af, speel in de ruimte vóór de aanvaller
- Probeer de techniek aan te passen aan de ruimte en de positie van de tegenstanders
 - Veel ruimte – techniek = snelle bal of diepe remmende bal
 - Weinig ruimte – techniek = snelle bal kortbij of remmende bal

De aanname

De tegenstander de pas afsnijden

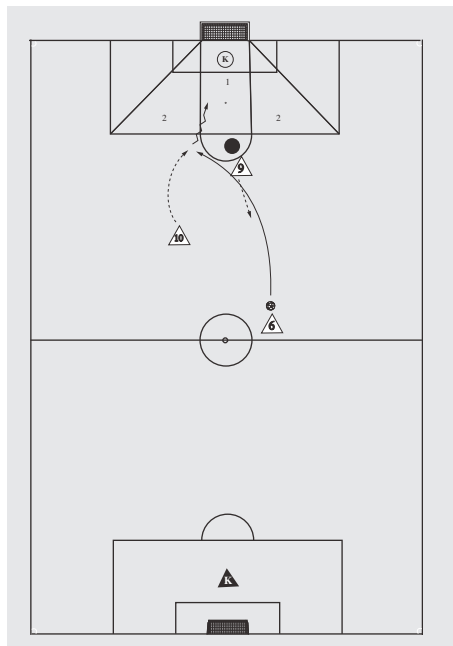


Na de aanname van de bal is het van belang om de tegenstander op een afstand te houden. Een ideaal middel om de tegenstander af te schudden is hem de pass afsnijden.

‘Gordon Strachan, de trainer van Coventry, heeft mijn register als aanvaller gevoelig uitgebreid. Hij heeft me geleerd hoe ik bressen moet slaan in de verdediging en hoe ik het efficiëntst in het strafschopgebied kan verschijnen. Ik ben ervan overtuigd dat een trainer een speler niet kan máken, maar wel dat hij je loopbaan kan oriënteren.’

Cédric Roussel, Spits Racing Genk

Centraal voor het doel komen



Bij het aannemen van de bal is het van belang dat deze zo centraal mogelijk voor doel is. (zone 1) Een aanvaller die teveel dient uit te wijken, (zone 2 of 3) komt vaak te schuin voor doel en verliest slagkracht.

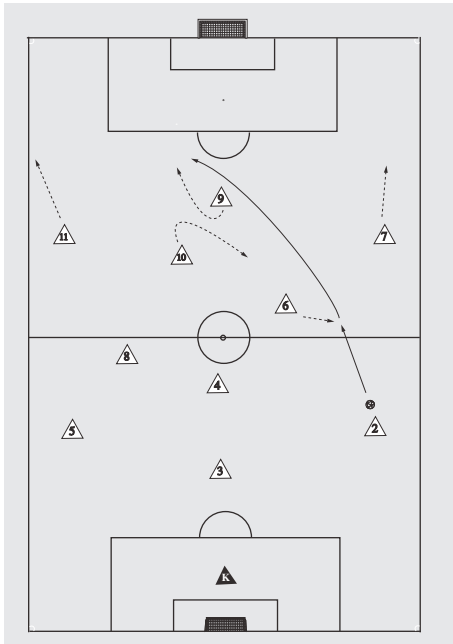
Algemene tips:

- Blijf op snelheid.
- Laat je niet afremmen door de aanname.
- De aanname kan met de voet, de borst etc.
- Probeer de bal met de buitenste voet mee te nemen.
- Indien er geen tegenstander in de buurt is en er nog heel wat afstand te overbruggen is, kan men de bal beter voor zich uitduwen (drijven).

Het aanspelen van de diepe spits of schaduwspits in de diepte

Enkele praktijkvoorbeelden:

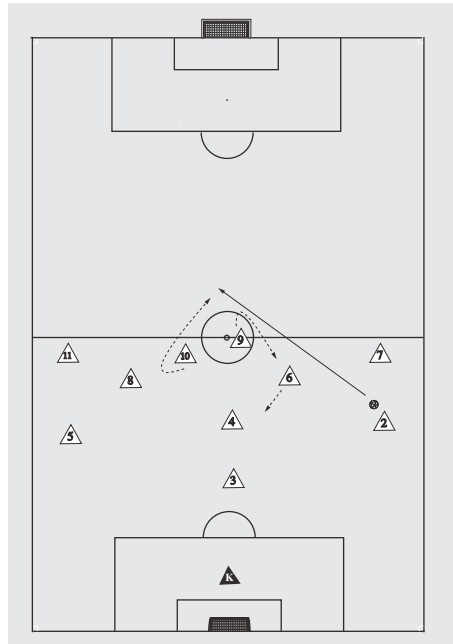
Het aanspelen van de diepe spits in de diepte, vanaf de zijkant



In dit praktijkvoorbeeld gaat de schaduwspits (10) in de bal en doet de diepe spits (9) de diepe loopactie. Het diep spelen van de bal is een kwestie van snel handelen, het diep spelen door de middenvelder (6) moet in één oogopslag gebeuren!

De diepe spits probeert eerst wat schuin weg te lopen, hierdoor creëert hij ruimte om ingespeeld te worden en kan hij de bal makkelijker meenemen met de borst of met de buitenste voet.

Het aanspelen van de schaduwspits 10 in de diepte, vanaf de flank

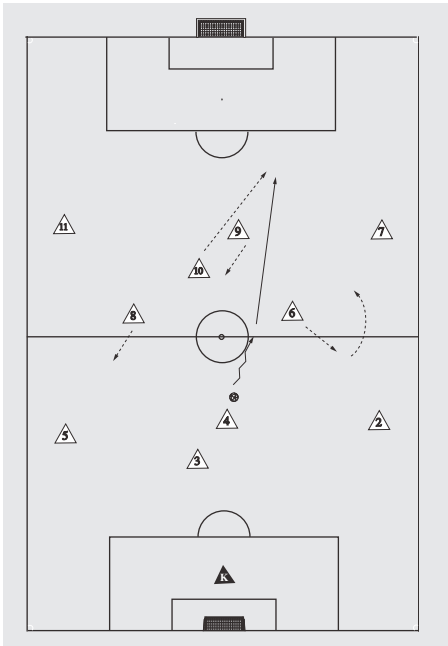


De rechterverdediger (2) is aan de bal. De diepe spits (9) komt in de bal en maakt ruimte voor de schaduwspits (10). De schaduwspits probeert uit het gezichtsveld van zijn tegenstander te komen en duikt vervolgens in de ruimte achter de diepe spits. De schaduwspits dient snel te anticiperen op de ruimte die ontstaat. De onderlinge afstand met de diepe spits mag niet te groot zijn! Deze situatie heeft het meeste succes als er voldoende ruimte is in de rug van de verdedigers.

‘De meeste spelers lopen in de richting van de bal. Het is net wegllopen van de bal wat voor de meeste verrassing zorgt!’

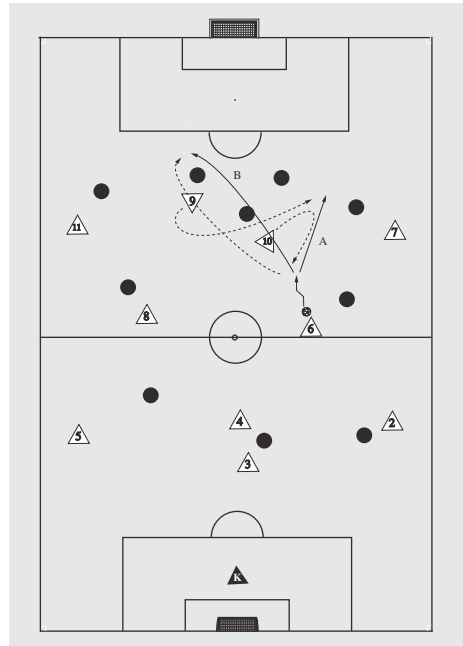
Ariël Jacobs

Het inspelen van de schaduwspits (10) in de diepte via het centrum



Deze situatie is mogelijk wanneer de tegenstander onverwacht balverlies lijdt of bij een snelle counter. De diepe spits (9) maakt ruimte en de schaduwspits (10) duikt schuin de ruimte in. De verdedigende middenvelder (4) kiest, na het veroveren van de bal, onmiddellijk voor de diepe bal.

Variatie bij het inspelen in de diepte

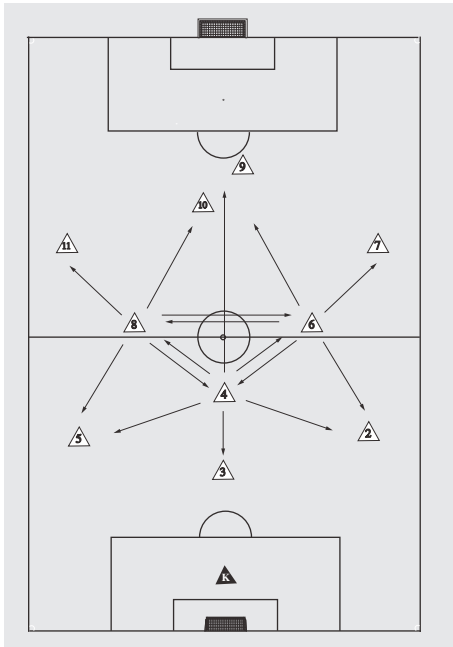


De schaduwspits (10) loopt schuin diep weg en komt naar de bal. De diepe spits (9) gaat schuin weg en duikt vervolgens in de rug van de schaduwspits (10). Door deze loopactie ontstaat er twijfel bij de tegenstander van de schaduwspits (10). Indien hij niet doordekt op de zich aanbiedende schaduwspits (10), kan de schaduwspits ingespeeld worden en doordraaien. Vervolgens kan hij eventueel een een-tweecombinatie opzetten met de zich opnieuw aanbiedende diepe spits (9).

Wanneer de tegenstander van de schaduwspits (10) toch doordekt, ontstaan er dieptemogelijkheden naar de diepe spits (9) (looptlijn A). Indien deze niet bereikbaar is, kan de schaduwspits een diepe loopactie maken (looptlijn B) in de rug van de verdedigers.

De taken van de middenvelders

De complexiteit van het middenveld



De middenveldpositie wel 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 moeten oog hebben voor 360° speelveld! Dit zorgt voor een hoge moeilijkheidsgraad. Het trainen van de middenvelders in het aanvalsspel 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 de eigenheid in het gedrang te brengen.

'Veel middenvelders zie je ook breed spelen omdat ze liever uit de drukte wegblijven. Dat is de gemakkelijkste oplossing. Eigenlijk zou het een kwaliteit moeten zijn de drukte op te zoeken, je positioneel vrij te maken door een tegenstander uit te spelen.'

Gerald Vanenburg

De individuele eisen ten aanzien van de middenvelders

- Het gaat er vooral om, om zo snel mogelijk gevaar te brengen vóór doel.
- 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.
- Het komt erop aan om de bal zo vaak mogelijk in één keer in te spelen.
- D.m.v. een goede aanname moeten ze in staat zijn om meer aanspeelmogelijkheden te creëren.
- Aan het inspelen van de bal moet een boodschap verbonden zijn (communiceren met de bal).
- Middenvelders moeten in staat zijn om te denken aan het vervolg na de actie.
- Goed evenwicht in de positie ten opzichte van elkaar.
- 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 maken van een loopactie
- Het maken van een actie met bal

De infiltrerende functie van de middenvelders

In wezen hebben middenvelders een belangrijke ondersteunende functie ten opzichte van de aanvallers. Daarnaast kunnen ze ook een belangrijk wapen zijn bij het infiltreren van de laatste linie bij de tegenpartij (infiltrerende functie). Middenvelders kunnen met diepe loopacties de nodige variaties brengen in het 16 meter gebied. Vaak is het voor de tegenpartij moeilijker om zich hier op in te stellen.

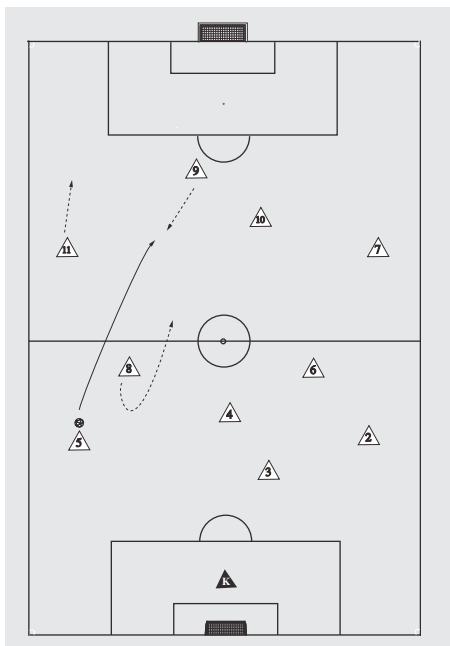
'Als je kampioen wil spelen moet je 75 tot 100 doelpunten maken. De aanvallers scoren daarvan ongeveer 45 goals. Dat betekent dat er ongeveer nog 30 - 35 overblijven. Een deel van deze doelpunten wordt gescoord uit stilstaande fases, zoals vrijschoppen en corners. De andere moeten uit wedstrijdssituaties voorkomen. Middenvelders met scorend vermogen zijn daarom van groot belang!'

Aimé Antheunis

Enkele praktijkvoorbeelden:

Steunende functie

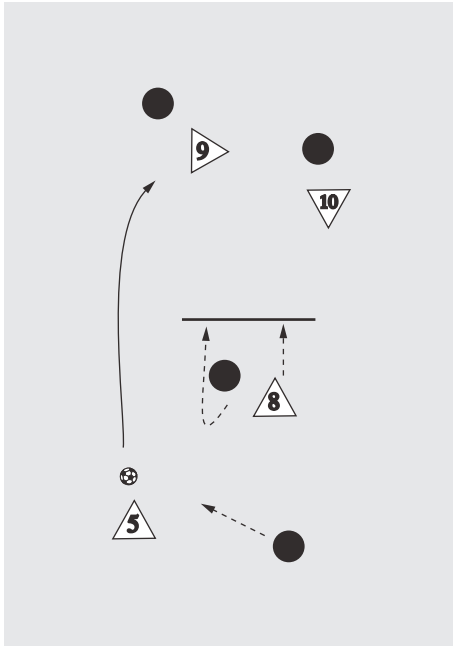
Ruimte maken voor de dieptebal naar de diepe spits en het bijsluiten



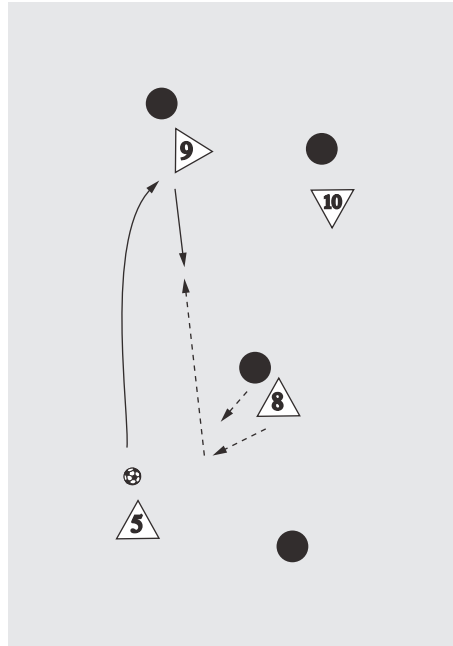
De linkermiddenvelder (8) laat zich wat afzakken en creëert hierdoor ruimte en diepte. Na het inspelen door de linkerverdediger (5), sluit de linkermiddenvelder (8) bij.

Het komt erop aan om zo snel mogelijk te anticiperen, liefst sneller dan de tegenstander. Dat betekent dat als de bal onder weg is, de speler ook onder weg is. Het goed bijsluiten maakt de kans op een goede voortzetting niet alleen groter, ook wanneer er balverlies wordt geleden door de spits, is de positie van de middenvelder in het voordeel ten opzichte van de rechtstreekse tegenstander.

Het tempo wordt bepaald door de spelers achter de bal!



In deze situatie anticipeert de bijsluitende linkermid-
denvelder (8) te laat. Hierdoor krijgt zijn tegenstan-
der de kans om op dezelfde hoogte of zelfs voor hem
te komen.



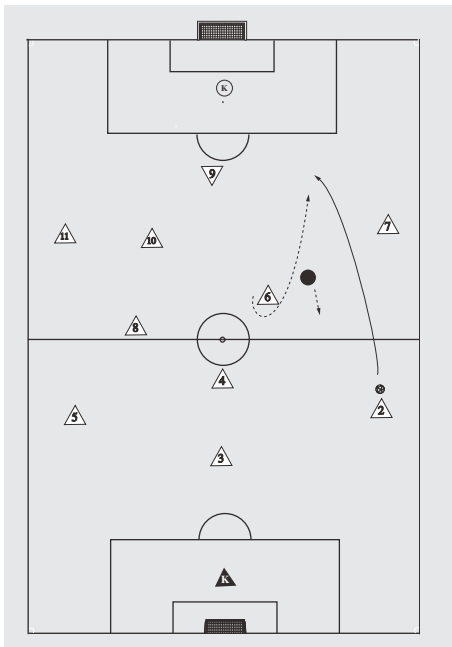
De linkermiddenvelder (8) probeert de dekking van
zijn tegenstander uit te lokken en neemt hem vervol-
gens mee in de richting van de bal. Op het moment
dat de bal wordt ingespeeld, sluit hij bij. Hierdoor
creëert hij een voordeelsituatie ten opzichte van zijn
tegenstander

‘Sommige spelers vertrekken te laat, maar winnen
vervolgens toch het duel met hun tegenstander.
‘Niet goed bijgesloten’, zeg ik dan, want je kunt
het duel vermijden door sneller te anticiperen.’

Jan Olde Riekerink

Infiltrerende functie

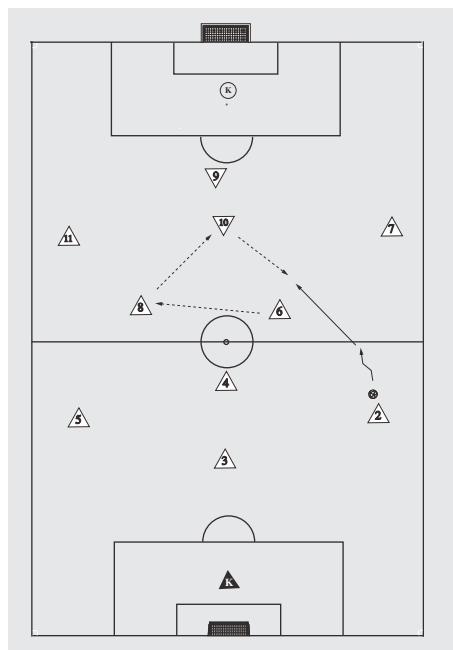
Het infiltreren door de rechter- en linkermiddelevelder (6 en 8)



De rechtermiddelevelder (6) neemt de tegenstander even mee naar de bal en duikt vervolgens in de rug van de tegenstander. Bij het dieplopen zorgt hij ervoor dat hij reeds ingedraaid staat. (zie foto). Indien het spelen van de dieptebal niet mogelijk is, kunnen er zich door de loopactie van de rechtermiddelevelder (6) andere mogelijkheden voordoen:

- Indien de tegenstander van de diepe spits (9) dekking geeft aan deze loopactie, heeft de diepe spits (9) ruimte om in de bal te komen.
 - Indien de loopactie geen succes is, kan de linkermiddelevelder (8) de diepe loopactie inzetten.
- Bij het dieplopen van één van de middelevelders is het van belang dat een andere speler de ruimte covert in geval van balverlies.

Positiewisselingen van de schaduwspits (10) met de rechter- en linkermiddelevelder (6 en 8)

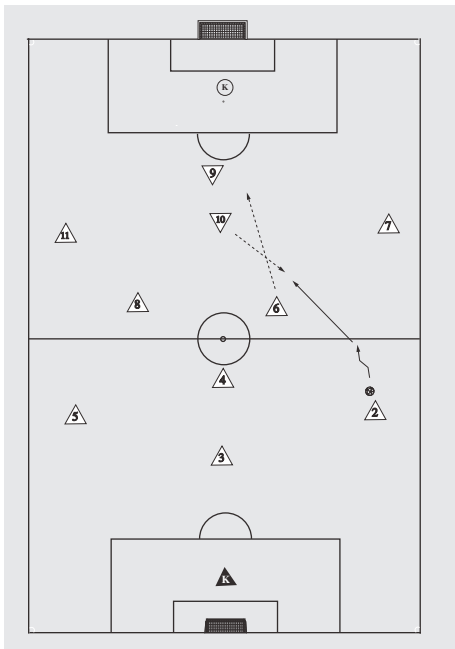


tekening 1

De middelevelders (6 en 8) en de schaduwspits (10) wisselen onderling (tekening 1).

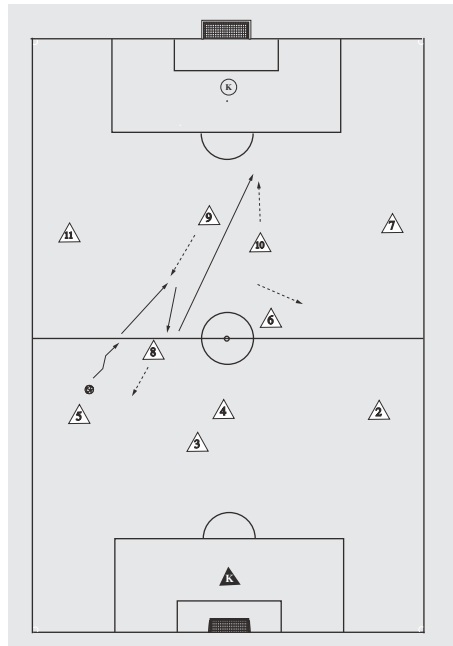
- de schaduwspits (10) gaat naar de bal en komt in de positie van de rechtermiddelevelder (6),
- de linkermiddelevelder (8) gaat diep en neemt de positie in van de schaduwspits (10),
- de rechtermiddelevelder (6) neemt de positie van de linkermiddelevelder (8) over.

Deze positiewisselingen zorgen ervoor dat de tegenpartij minder vat krijgt op het spel van de middenvelders en de schaduwspits. Deze positiewisselingen kunnen ook door twee spelers worden uitgevoerd: in het praktijkvoorbeeld loopt de rechtermidvelder (6) in de diepte en komt de schaduwspits (10) naar de bal (zie tekening 2).



tekening 2

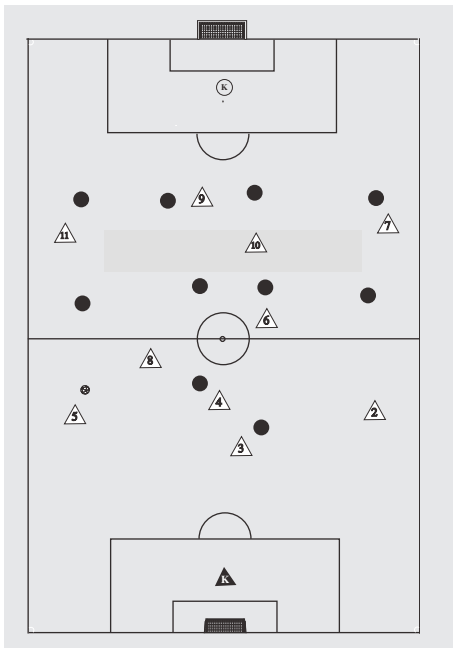
Het inspelen van de derde man



Bij het creëren van een doelkans is het interessant om 3 spelers in de combinatie te betrekken. Verdedigers volgen vaak alleen de speler die inspeelt en de speler die de bal ontvangt. De derde speler is vaak uit het spel onttrokken en heeft daardoor net iets meer ruimte en tijd. Vooral als die speler uit de 2de lijn komt. De derde man zorgt er vaak voor dat het tempo omhoog ingaat. De derde man kan in de diepte lopen, maar kan ook heel kort bijsluiten, waardoor er een verrassende snelle combinatie ontstaat!

In veel gevallen situeert de 3de man zich aan de kant van de bal. Het betrekken van de 3de man uit het zicht van de tegenstander kan het meeste gevaar opleveren.

Gebruik maken van de ruimte tussen de linies

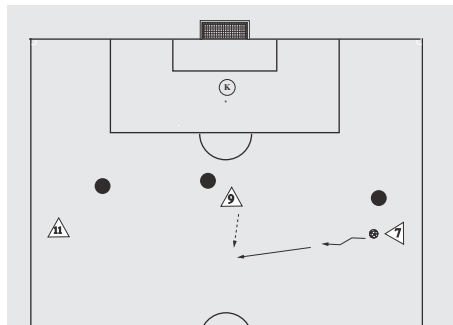


Heel wat teams kiezen voor zonedekking. Hierbij wordt positie gekozen ten opzichte van de bal. Hierdoor ontstaan er ‘gepositioneerde linies’. Indien er onvoldoende wordt doorgedekt ontstaat er ruimte tussen de linies. De aanvallers kunnen van deze ruimte gebruik maken en tussen de 2 linies positie kiezen. Hierdoor ontstaat er bij de tegenstander onduidelijkheid wie verantwoordelijk is voor de dekking van de aanvaller.

‘Het is bij het spelen tussen de linies niet alleen belangrijk om te weten waar je tegenstanders staan, ook de positie van je medespelers is bepalend.’

Marc Degryse

Het wegtrekken van de tegenstander bij het inspe- len vanaf de flank



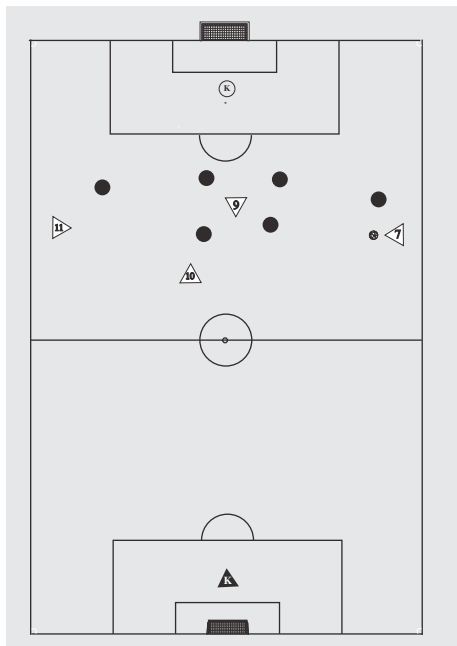
De rechtsbuiten (7) dribbelt met de bal naar de bin- nen. De diepe spits (9) staat tegen zijn tegenstander en zakt op het laatste moment schuin uit. Hierdoor komt hij in een frontale 1 : 1 situatie.

Coaching:

- Speel** speel de bal
- Vrij** geen tegenstander in de buurt
- Kaats** speel de bal in één keer terug
- Hou vast** hou de bal bij je
- Haal eruit** leg de bal terug

Tactische keuzes

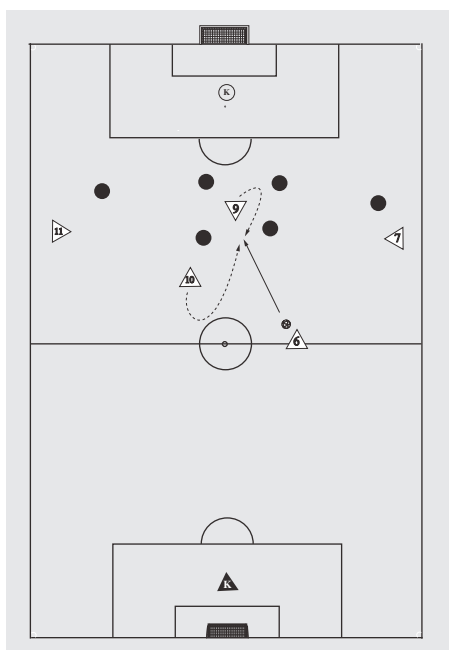
Tussen twee centrale verdedigers en twee verdedigende middenvelders



Sommige tegenstanders spelen met vier verdedigers en twee centrale middenvelders. De diepe spits (9) en de schaduwspits (10) krijgen in deze organisatie weinig speelruimte.

Mogelijkheid 1:

Ten opzichte van de speelwijze van de tegenstander is het van belang dat de diepe spits (9) meer tussen de linies speelt en twijfel brengt bij de verdedigers en de middenvelders. Door op het ene moment dieper te gaan (in de zone van de verdedigers) en het andere moment meer uit te zakken (in de zone van de middenvelders) kan er twijfel ontstaan tussen de middenvelders en de verdedigers. Hierdoor krijgt de diepe spits (9) een fractie meer tijd om ingespeeld te worden en de bal te verwerken.

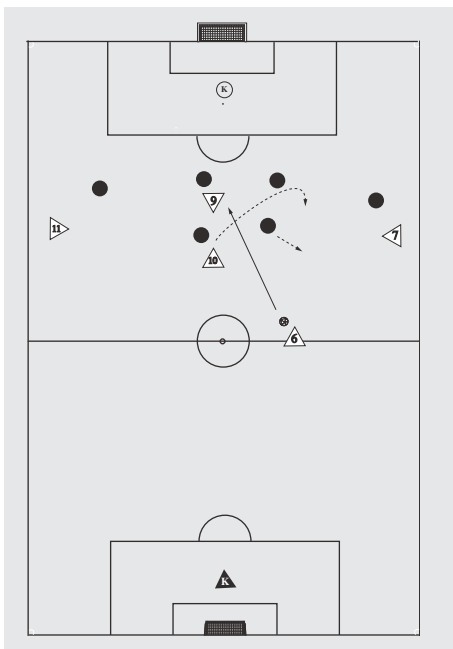


‘Als er een echte verdediger dekking op me gaf, vroeg de trainer om hem mee te nemen naar het middenveld. Als het een middenvelder bleek te zijn moest ik hem meenemen naar de verdediging. Middenvelders houden er niet van om in de verdediging te spelen’.

Dennis Bergkamp over Louis Van Gaal

Mogelijkheid 2:

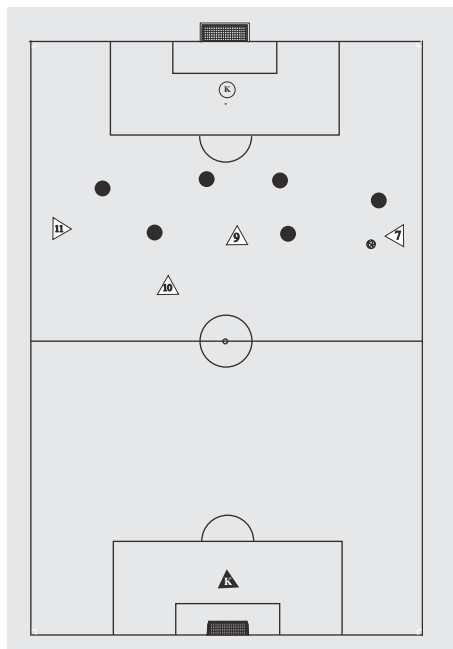
De schaduwspits (10) gaat hoger spelen en probeert één van de centrale verdedigers mee te lokken, weg van het centrum. Hierdoor ontstaat er meer ruimte voor de diepe spits (9). In deze situatie kunnen de diepe spits (9) en de schaduwspits (10) iets meer uit elkaar staan. Hierdoor kunnen de twee centrale verdedigers van de tegenpartij elkaar minder makkelijk dekken.



Mogelijkheid 3:

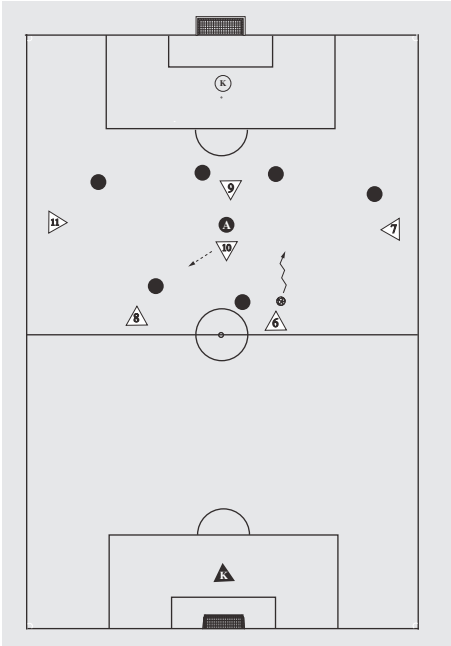
De schaduwspits (10) zakt af en speelt meer tussen de linker- en rechtermidvelder (6 en 8). Hierdoor zijn de verdedigende middenvelders van de tegenpartij genoodzaakt om meer uit hun zone te spelen en ontstaat er meer ruimte voor de diepe spits (9).

Uit de dekking spelen



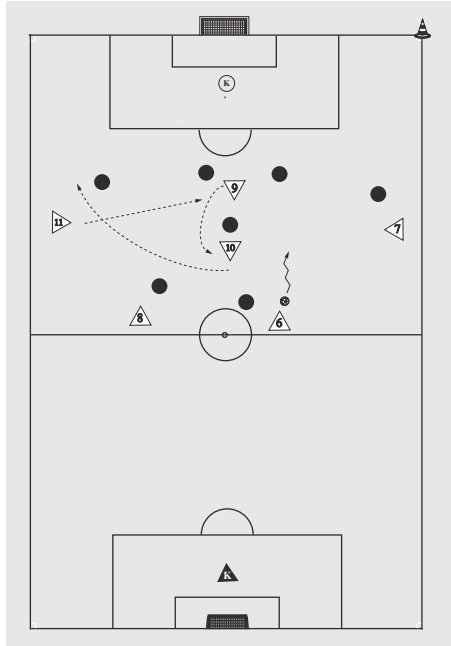
De meeste spitsen spelen in de dekking van de centrale verdedigers. Hierdoor zijn ze vaak iets moeilijker op te vangen. Het wordt een stuk moeilijker voor de verdedigers als de diepe spits (9) uit de dekking blijft en iets meer hangend speelt. Hierdoor wordt de taakverdeling bij de tegenstander een stuk moeilijker (wie dekt wie?). Verdedigers zijn vaak gewend om 'in de dekking' te spelen. Ze hebben dan ook meer moeite wanneer er geen sprake is van een directe tegenstander. Deze manier van spelen creëert heel wat infiltratiemogelijkheden voor andere spelers!

**Tegen één verdedigende middenvelder
(driehoek naar achter)**



In deze situatie is het de kunst dat de schaduwspits (10) de verdedigende middenvelder (A) uit zijn zone lokt: hij probeert de dekking te zoeken bij de tegenstander en probeert vervolgens schuin uit de dekking te komen. Hierdoor wordt de tegenstander voor een dilemma geplaatst: als hij meegaat ontstaat er ruimte voor de diepe spits. Als hij niet doordekt, wordt de schaduwspits (10) aanspeelbaar.

Meer variatie in de looplijnen



In deze situatie wisselen de linkerbuitenspeler (11), de schaduwspits (10) en de diepe spits (9) van positie. Deze variatie creëert chaos bij de tegenpartij en is minder makkelijk te verdedigen. Het nadeel bij deze manier van spelen is dat de organisatie bij balbezit tegenpartij moeilijker in te vullen is.

Het trainen van balvaardigheid

Naast het trainen van spelbedoelingen besteed ik 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 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 wedstrijdachte vormen moeten besteden (met echte wedstrijdweerstand: tegenstanders, medespelers, tijd, ruimte, een afgebaand veld). Bij het uitwerken van de balvaardigheid ben ik vertrokken vanuit de wedstrijd.

Met balvaardigheid bedoel ik kappen en draaien, schijn- en passeerbewegingen

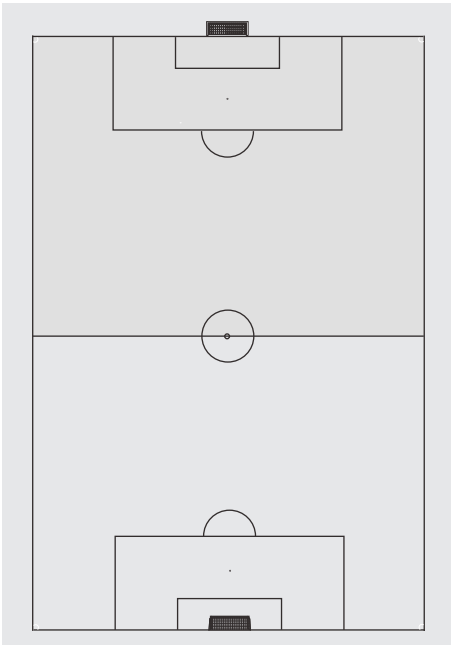
Het aanvalsspel richt zich op het creëren van kansen en het scoren van doelpunten. De functie van de balvaardigheid staat in functie van deze bedoeling. De techniek is het middel (het uitschakelen van de tegenstander door een actie, het vrijspelen van een aanvaller) om de bedoelingen te concretiseren.

In het aanvalsspel zijn niet alleen de passeer- en schijnbewegingen van belang. Ook technische vaardigheden zoals het wegdraaien van de tegenstander of het vrijmaken van de bal komen in deze spelbedoeling vaak voor.

De balvaardigheid die ik aanbied in de aanvalmodule heeft een duidelijke relatie met die bedoelingen. Ik heb gekozen voor simpele, effectieve en realistische vaardigheden die de spelers kunnen helpen bij het creëren van een kans. De meest voorkomende situaties in het aanvalsspel zijn:

- Een tegenstander frontaal
- Een tegenstander in de rug

De spelbedoelingen van het aanvalsspel



Bedoelingen:

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

Door:

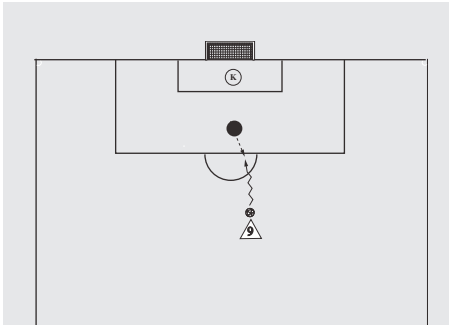
- Individuele acties –combinaties – dieptebal – schot doel
- Een voorzet voor doel

Conclusie ten opzichte van balvaardigheid:
De technische vaardigheden zijn ondersteunend ten opzichte van deze bedoelingen!

De tegenstander frontaal

Binnen – buiten

De aanvaller zet centraal voor doel een actie op.



Tips:

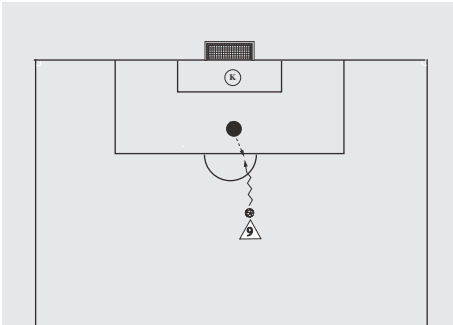
- Doe een schijnactie met je lichaam.
- Dreig naar de linkerkant, doe enkele stappen in die richting.
- Sta laag (door de knieën).
- Versnel explosief.

Techniekb beschrijving

- Stap 1: Steun op je linkerbeen
- Stap 2: Duw de bal met de binnenkant van de rechtervoet naar binnen
- Stap 3: Duw de bal onmiddellijk met de buitenkant van dezelfde voet in de andere richting

Binnen – overstap - buiten

De aanvaller zet centraal voor doel een actie op.



Tips:

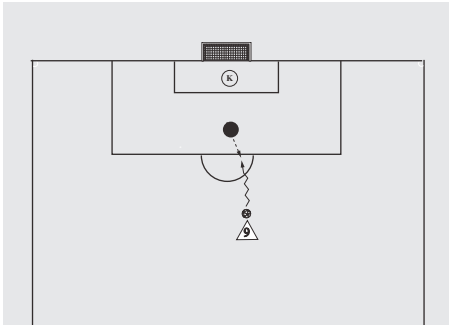
- Doe een schijnactie met je lichaam.
- Dreig naar de rechterkant.
- Sta laag (door de knieën).
- Versnel explosief

Techniekbeschrijving

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

Dubbele schaar

De aanvaller zet centraal voor doel een actie op.



Tips:

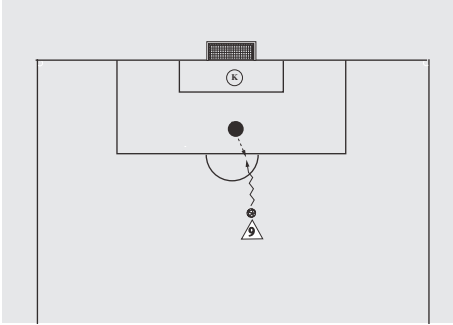
- Doe een schijnactie met je lichaam naar beide kanten.
- Doe de beweging razendsnel.
- Sta laag (door de knieën).

Techniekbeschrijving

- 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 aanvaller zet centraal voor doel een actie op.



Tips:

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

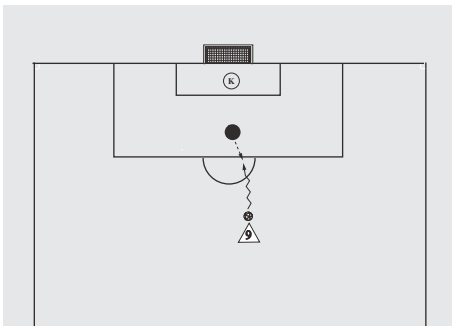
Techniekbeschrijving

Stap 1: doe een overstap met de rechtervoet over de bal (van buiten naar binnen)

Stap 2: neem de bal onmiddellijk mee met de buitenkant van dezelfde voet

Schaar naar binnen

De aanvaller zet centraal voor doel een actie op.



Tips:

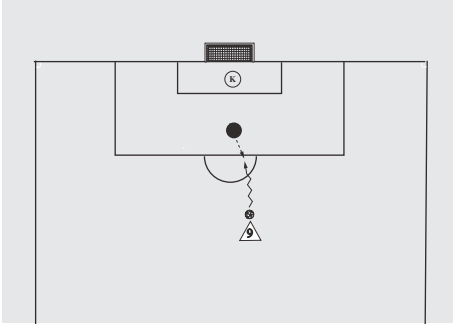
- Doe de beweging razendsnel.
- Dreig met je lichaam naar binnen.
- Sta laag (door de knieën).
- Versnel explosief.

Techniekbeschrijving

- Stap 1: doe een schaar met de rechtervoet 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 aanvaller zet centraal voor doel een actie op.



situatiefoto

Tips:

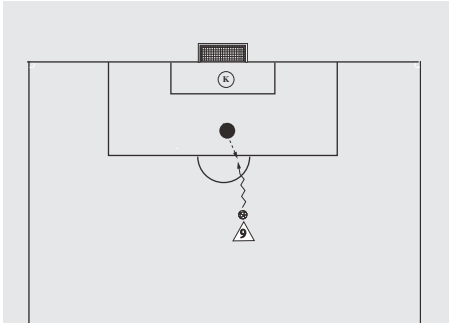
- Deze beweging is ideaal om binnendoor de actie te maken.
- Doe de beweging razendsnel.
- Sta laag (door de knieën).
- Versnel explosief.

Techniekbeschrijving

- Stap 1: doe een overstap met de rechtervoet 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 aanvaller zet centraal voor doel een actie op.



Tips:

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

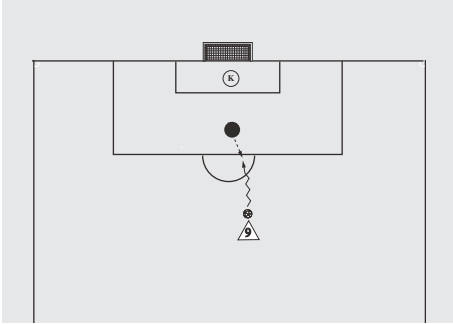


Techniekb beschrijving

- 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 aanvaller zet centraal voor doel een actie op.



Tips:

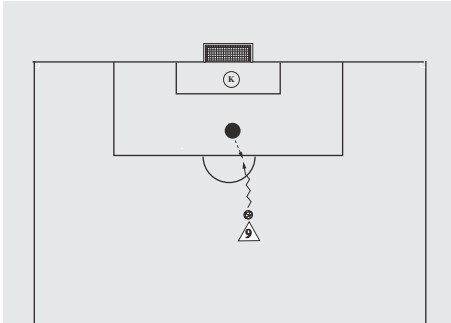
- Deze beweging is ideaal om binnendoor te gaan.
- Laat je lichaam naar links overhellen.
- Indien de tegenstander de binnenkant afdekt, kan de bal ook met de rechterbuitenkant naar buiten meegenomen worden.
- Zorg dat de voet contact houdt met de bal.
- Doe de beweging razendsnel.
- Versnel explosief.

Techniekbeschrijving

- 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 aanvaller zet centraal voor doel een actie op.



1



situatiefoto



2

Tips:

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



3

Techniekbeschrijving

Stap 1: plaats de linkervoet naast de bal

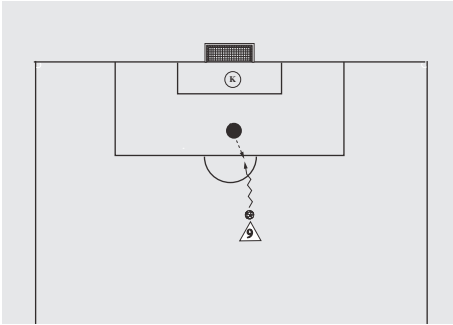
Stap 2: rol de bal met de voetzool van de rechtervoet van buiten naar binnen af

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 aanvaller zet centraal voor doel een 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.
- Je kunt de bal ook even laten doorlopen.
- Probeer de tegenstander uit balans te brengen.
- Versnel explosief.

Techniekbeschrijving

Stap 1: tik de bal met de binnenkant naar binnen

Stap 2: tik de bal met de buitenkant naar buiten

De tegenstander in de rug

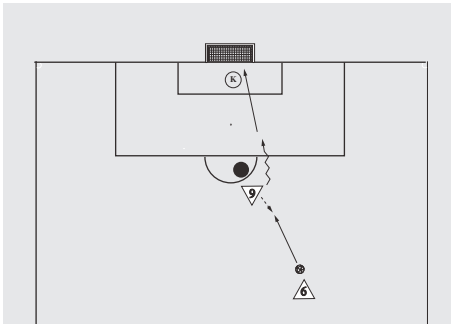
Het duel 1 : 1 met de tegenstander in de rug heb ik ingedeeld in 3 groepen:

- Direct doordraaien
- De bal aannemen, schijnbeweging en doordraaien
- De tegenstander naar een bepaalde kant lokken en naar de andere kant wegdraaien

Direct doordraaien

Doordraaien met de buitenkant van de voet

De aanvaller wordt aangespeeld met de rug naar het doel en draait in één keer weg van de tegenstander.



Tips:

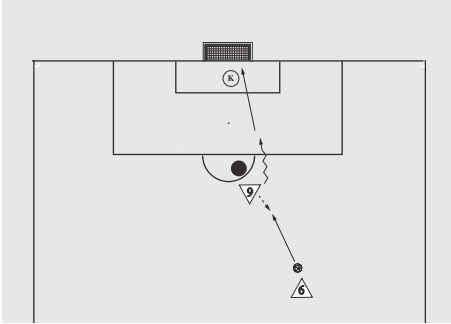
- Sta laag, door de knieën .
- Kijk even over de schouder.
- Men kan eventueel met het lichaam een schijn-draai naar de andere kant maken, voor de aanneme van de bal.



Techniekbeschrijving

- Stap 1: beweeg je rechterknie naar de binnenkant
- Stap 2: neem de bal aan met de buitenkant van de voet
- Stap 3: scherm de bal onmiddellijk af met de binnenkant van de voet

Doordraaien met de binnenkant van de voet



De aanvaller wordt aangespeeld met de rug naar het doel en draait in één keer weg van de tegenstander.

Tips:

- Sta laag, door de knieën.
- Kijk even over de schouder.
- Men kan eventueel met het lichaam een schijndraai naar de andere kant maken, voor de aanname van de bal.
- Zorg ervoor dat je de positie van de tegenstander goed kent. Er dient voldoende ruimte te zijn om weg te draaien. Wanneer de tegenstander de ruimte goed afdekt, bestaat de kans dat de aanvaller op de tegenstander loopt.

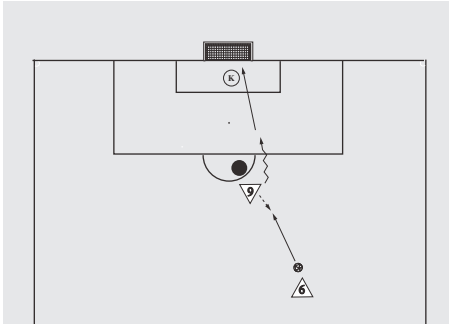
Techniekbeschrijving

Stap 1: neem de bal aan met de binnenkant van de voet

Stap 2: scherm de bal onmiddellijk af met de buitenkant van de voet

De bal achter het standbeen meenemen

De aanvaller wordt aangespeeld met de rug naar het doel en draait in één keer weg van de tegenstander.



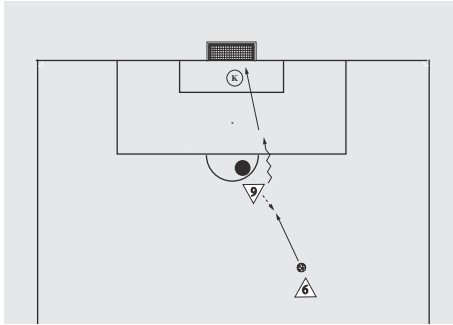
Tips:

- Kijk even over de schouder.

Techniekbeschrijving

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

De bal aannemen, schijnbeweging en doordraaien



situatiefoto



2

Overstap en wegdraaien van de tegenstander

De aanvaller wordt aangespeeld met de rug naar het doel. De aanvaller doet een overstap naar binnen en draait met de binnenkant van de andere voet weg.

Tips:

Er kan ook met de buitenkant van de voet weggedraaid worden.

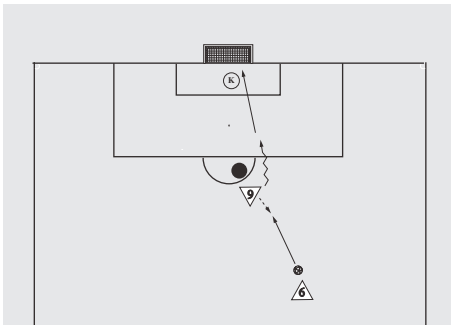
Techniekbeschrijving

Stap 1: neem de bal aan met de rechervoet en doe een overstap over de bal (van buiten naar binnen) met dezelfde voet.

Stap 2: draai weg met de binnenkant van de linker-voet.

Schaar en wegdraaien van de tegenstander

De aanvaller wordt aangespeeld met de rug naar het doel. De aanvaller doet een schaar naar buiten en draait met de buitenkant van de andere voet weg.



Tips:

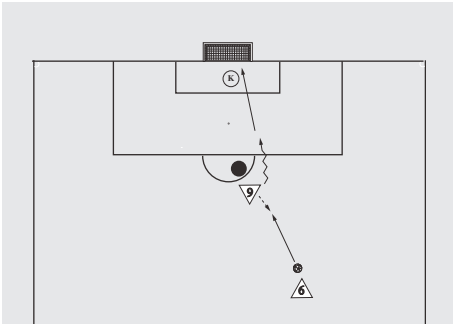
- Sta laag (door de knieën).
- Doe de beweging razendsnel.

Techniekb beschrijving

- Stap 1: neem de bal aan en doe een schaar met de rechtervoet rond de bal (van binnen naar buiten)
- Stap 2: neem de bal vervolgens met de buitenkant van de linkervoet mee en draai weg van de tegenstander

De bal laten doorlopen en kappen

De aanvaller wordt aangespeeld met de rug naar het doel. De aanvaller laat de bal doorlopen en kapt vervolgens de tegenstander uit.



Tips:

- Bij het terugkappen kan de aanvaller een schijntrap uitvoeren. Hierdoor heeft de tegenstander de neiging om het 'shot' af te blokken.
- Kap de bal breed genoeg weg, zorg dat de bal voorbij de tegenstander is.

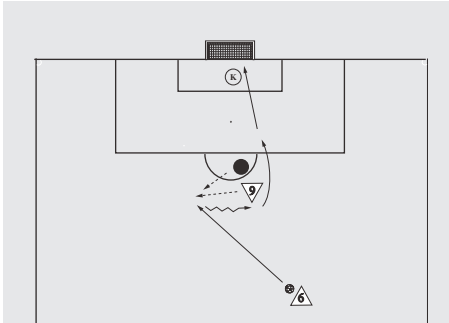
Techniekb beschrijving

- Stap 1: laat de bal doorlopen naast het lichaam
 Stap 2: kap de bal terug met de binnenkant van de rechtervoet en passeer de tegenstander
 Stap 3: werk af met de linkervoet

De tegenstander naar een bepaalde kant lokken en naar de andere kant wegdraaien

Terugdraaien met de buitenkant van de voet

De aanvaller lokt de tegenstander mee naar een bepaalde kant en draait vervolgens in de andere richting weg.



1



situatiefoto



2

Tips:

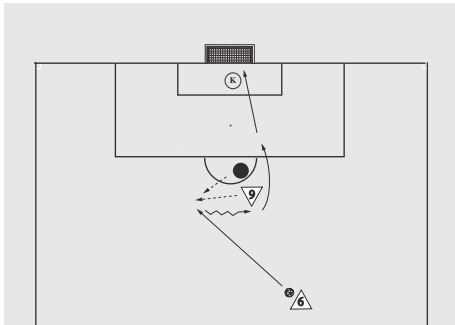
- Doe zo weinig mogelijk tussenstappen, probeer zo snel mogelijk terug te draaien.
- Wees explosief in het terugdraaien.

Techniekb beschrijving

- Stap 1: zet de rechtersvoet voorbij de bal
Stap 2: draai met de buitenkant van de linkersvoet weg in de andere richting
Stap 3: werk af met de linkersvoet of loop door

Terugdraaien met de binnenkant van de voet

De aanvaller lokt de tegenstander mee naar een bepaalde kant en draait vervolgens in de andere richting weg.



Tips:

- Doe zo weinig mogelijk tussenstappen, probeer zo snel mogelijk terug te draaien.
- Wees explosief in het terugdraaien.

Techniekb beschrijving

- Stap 1: zet de rechervoet voorbij de bal
- Stap 2: draai met de binnenkant van de rechervoet weg in de andere richting
- Stap 3: werk af met de rechervoet of loop door

HET TRAINEN VAN DUEL 1 : 1 FRONTAAL EN MET DE TEGENSTANDER IN DE RUG

In de aanvalmodule besteed ik naast het duel 1 : 1 frontaal ook aandacht aan het duel 1 : 1 met de tegenstander in de rug. Deze twee 1 : 1 situaties komen het vaakst voor bij het creëren van kansen.

Er zijn verschillende manieren om het duel 1 : 1 frontaal én met de tegenstander in de rug 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 draai-, passeer- en schijnbewegingen 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 weert. 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 belangrijk punt zijn 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 draai-, schijn- en passeerbewegingen 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 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 leeftijdsgroep, de eigen vaardigheden en achtergrond kan de coach een keuze maken uit volgende stappen:

1 Het geïsoleerd trainen van draai-, schijn- en pas-

seerbewegingen

2 Het functioneel trainen van draai, schijn- en passeerbewegingen

3 Het duel 1 : 1 met een beperkte verdediger

4 Het duel 1 : 1

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

Stap 1: het geïsoleerd trainen van balvaardigheid

Bij de voorwaarden verwijs ik vooral naar het functioneel trainen van draai, 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 en komt zo op de 'harde schijf' van de spelers.

Jammer genoeg richt het geïsoleerd trainen van

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.

draai, 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 kun-

nen 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 twee kanten.
- Bied de bewegingen in combinatie met elkaar aan.
- Vertrek vanuit de eigenheid van de speler. Laat eerst de spelers zelf aan de gang. 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 Yves-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:

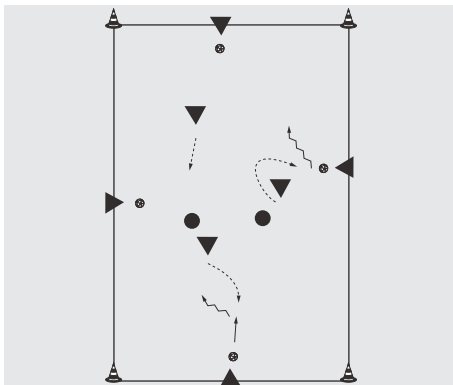
'Jan Koller kon niet doordraaien met de binnenkant van de voet. Maar in het doordraaien met de bal achter het steunbeen bleek hij heel sterk te zijn. Vervolgens hebben we deze beweging getraind. We hebben gekozen voor functionele techniek in functie van de eigenheid van de speler. Techniek moet in functie staan van de snelheid van uitvoering.'

Willy Reynders, Trainer van de Tjechische international bij Sporting Lokeren, enkele jaren geleden.

Met een tegenstander in de rug

De spelers oefenen volgende bewegingen:

- Direct doordraaien
- Aannemen, schijnbeweging en doordraaien
- De tegenstander naar een bepaalde kant lokken



Organisatie:

- De spelers in het vak lopen door elkaar en vragen de bal op bij de spelers met bal aan de buitenkant.
- Kaatsen /opnieuw opvragen, wegdraaien
- Er lopen 2 verdedigers in het vak – zij mogen de bal afpakken.

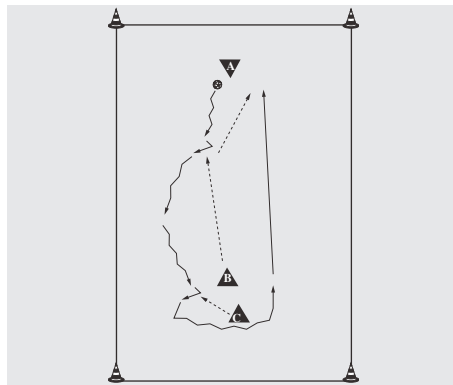
Coaching:

Zie tips - duel 1 : 1 tegenstander in de rug

Met de tegenstander frontaal

De spelers oefenen volgende bewegingen:

- Sleep naar binnen
- Binnen buiten
- Dubbele schaar



Organisatie:

- Speler A dribbelt in met de bal.
- Speler B komt hem loopt speler A tegemoet en neemt zijn plaats in
- Speler A passeert speler B met een schijn- of passeerbeweging
- Vervolgens passeert hij ook speler C met een schijn- of passeerbeweging
- Na het passeren van speler C, draait hij terug met de bal en speelt speler B in.
- We starten opnieuw.

Variaties:

- Speler C verdedigt een lijn (beperkte verdediger)
- Speler C verdedigt een doeltje (1 : 1-situatie)

Coaching:

Zie tips - duel 1 : 1 tegenstander in de rug

Stap 2: het functioneel trainen van

‘Dat ballen van de voet springen wil niet zeggen dat we te weinig op techniek trainen. Het gaat erom bij te brengen wat functionele techniek is.’

Kees Zwamborn

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:

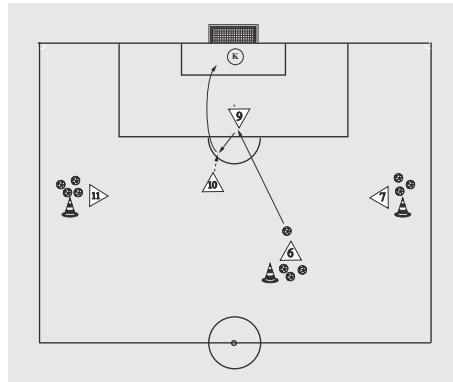
- Zie tips geïsoleerde vormen.
- Zorg ervoor dat de plaats op het veld correspondeert met de positie op het veld.
- Kies de juiste speelrichting. Probeer de oefenvorm in de richting van het vaste doel te organiseren. In sommige gevallen (grotere groepen – meer herhalingen) kan de vorm ook in andere richtingen uitgewerkt worden.
- Hou rekening met de (fictieve) positie van de verdedigers. (in de rug/frontaal).
- 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 aanvaller zal het vervolg vaak een schot op doel zijn.
- Het uitvoeren van de vaardigheid moet in functie van de spelbedoeling staan. Het passeren van de tegenstander moet gericht zijn naar het creëren van een kans en het scoren van een doelpunt.

Praktijkvoorbeeld van een functionele vorm:

De tegenstander in de rug

De spelers oefenen volgende bewegingen:

- Direct doordraaien
- Aannemen, schijnbeweging en doordraaien
- De tegenstander naar een bepaalde kant lokken



Organisatie

De diepe spits (9) en de schaduwspits (10) staan aan de 16 meter voor doel. De diepe spits (9) vraagt de bal op, doet een draai, schijn- en passeerbeweging (met de rug naar doel) en werkt af. Na 6 beurten wordt er gewisseld en neemt de schaduwspits (10) de plaats in.

Variaties:

- De diepe spits staat met de rug naar het doel, de schaduwspits steunt (met het gezicht naar doel.) diepe spits draait weg of legt af op steunende schaduwspits.
- Beide spelers staan met de rug naar het doel, één speler naar de bal, één weg van de bal: draai-beweging of toch afleggen
- Met een verdediger

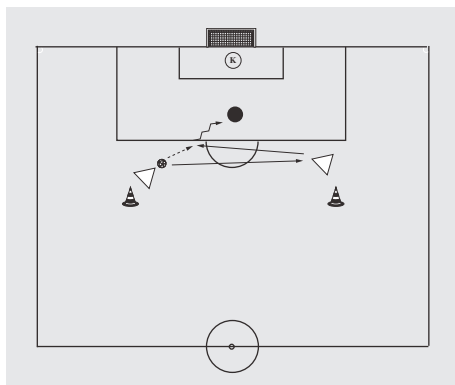
Coaching

- Laat de spelers eerst vanuit hun eigenheid oefenen
- Zie tips - duel 1 : 1 met tegenstander in de rug

De tegenstander frontaal

De spelers oefenen volgende bewegingen:

- Sleep naar binnen
- Binnen buiten
- Dubbele schaar



Organisatie

- Twee aanvallers spelen de bal naar elkaar.
- De verdediger kiest positie ten opzichte van de bal.
- Een van de aanvallers kan de bal aannemen en de verdediger passeren
- De verdediger fungeert als 'passieve verdediger', maar probeert zo 'echt' mogelijk druk te zetten.

Opmerking

- De verdediger dient zich bij het naar elkaar spelen van de bal (door de aanvallers) positioneel te herstellen. Hierdoor komen de aanvallers in de 1 : 1 situatie steeds in een andere hoek te staan ten opzichte van de verdediger. Dit komt de wedstrijdtechtheid ten goede.

Variatie:

- Uiteraard kan ook deze vorm uitgebouwd worden naar een echte 1 : 1 situatie

Coaching

- Ga recht op de verdediger af of lok hem naar een bepaalde kant.

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 (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 van de beweging groter. Het gebruik van een beperkte verdediger is een handig hulpmiddel bij het duel 1 : 1 frontaal en de tegenstander in de rug.

Tips:

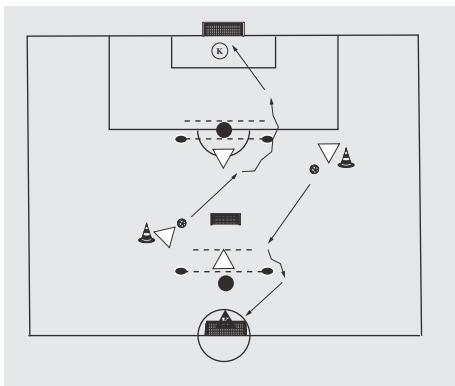
- Men kan de weerstanden van de verdediger heel langzaam opbouwen.
- Zorg ervoor dat de verdediger een realistische kans maakt om de bal te pakken te krijgen.
- Zorg dat de verdediger kan tegenscoren.
- De positie van de verdediger moet overeenkomen met de positie in de wedstrijd.
- Men kan een beperkte 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:

Met een tegenstander in de rug

De spelers oefenen volgende bewegingen:

- Direct doordraaien
- Aannemen, schijnbeweging en doordraaien
- De tegenstander naar een bepaalde kant lokken



Organisatie:

- Beide aanvallers worden ingespeeld met een tegenstander in de rug
- Op het moment dat de aanvaller wordt ingespeeld, dient de verdediger één van de twee stippen (platte pionnen) met de voet te raken.
- De verdediger scoort in het klein doeltje
- De aanvaller scoort in het grote doel met keeper

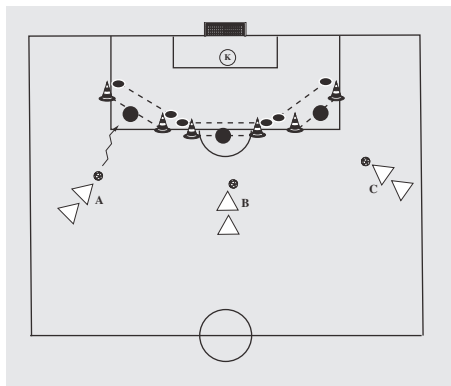
Coaching:

Zie tips - duel 1 : 1 met tegenstander in de rug

Met de tegenstander frontaal

De spelers oefenen de volgende bewegingen:

- Binnen – overstap - buiten
- Schaar naar binnen
- Overstap naar buiten



Organisatie

- De spelers gaan om beurt het duel 1 : 1 met een lijnverdediger aan.
- Als de verdediger erin slaagt om de bal te veroveren, wordt hij aanvaller.
- Als de aanvaller de verdediger passeert en direct kan scoren voor de denkbeeldige lijn, moet de verdediger 10 push-ups doen!
- De aanvallers schuiven na het passeren door naar de volgende groep. (A naar B, B naar C, C naar A)

Opmerking

Variatie:

- Men kan deze vorm uitbouwen:
- 2 lijnverdedigers na elkaar
- Een lijn- en een vakverdediger na elkaar
- Enkel een vakverdediger
- 1 : 1

Coaching

Zie coachingsaccenten duel 1 : 1 frontaal

Stap 4: het duel 1 : 1

Het trainen van het duel 1 : 1 is de essentie binnen het aanleren van draai, schijn- en passeerbewegingen. Na het functioneel aanleren van de bewegingen is het duel 1 : 1 de belangrijkste stap. Binnen het trainen van 1 : 1 is het voornamelijk om het wedstrijdaspect 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:

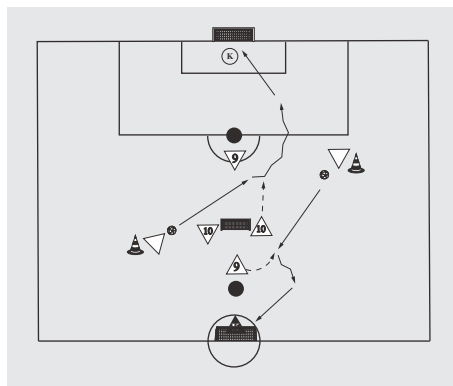
- Vertrek vanuit de positie van de aanvaller of een wedstrijd situatie.
- Zorg dat de tegenstander ook kan scoren.
- Let op de arbeid/rust verhouding.
- Zorg dat de situatie zich op de juiste plaats afspeelt.
- Let op de speelrichting: voor de aanvaller in de richting van het vaste doel.
- Stimuleer de eigenheid van de spelers. Nodig de spelers uit om hun eigen draai, schijn- en passeerbewegingen uit te proberen.
- Zorg dat de positie van de verdediger overeenkomt met de positie in de wedstrijd.
- Werk eventueel verder uit naar 2 : 1 – 2 : 2
- Stimuleer de spelers, coach positief.
- Wanneer blijkt dat de aanvallers de verdedigers te makkelijk passeren, is het van belang dat de coach de verdedigers prikkelt. De weerstanden in de training dienen overeen te komen met de weerstanden van de wedstrijd.

Praktijkvoorbeelden van 1 : 1 vormen:

Met de tegenstander in de rug:

De spelers oefenen de volgende bewegingen:

- Direct doordraaien
- Aannemen, schijnbeweging en doordraaien
- De tegenstander naar een bepaalde kant lokken



Organisatie:

- De diepe spits (9) voor doel wordt aangespeeld.
- De diepe spits (9) kan wegdraaien of de bal in één keer afleggen op de steunende schaduwspits (10).
- De schaduwspits (10) moet in één keer af te werken.

In wezen is dit een verkapt 2 : 1 situatie. Indien men bij een duel 1 : 1 geen extra medespeler plaatst, wordt het wegdraaien van de aanvaller te voorspelbaar en vervalt de wedstrijddechte situatie!

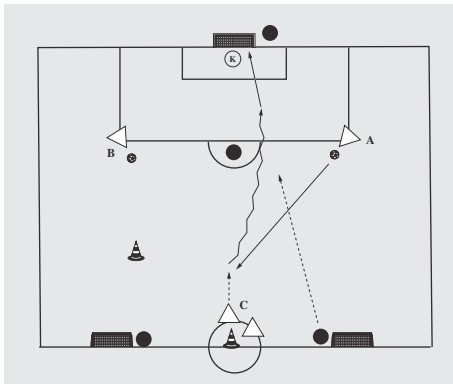
Coaching:

Zie tips - duel 1 : 1 met de tegenstander in de rug

Met de tegenstander frontaal:

De spelers oefenen de volgende bewegingen:

- Binnen – overstap - buiten
- Schaar naar binnen
- Overstap naar buiten



Organisatie:

- Speler A speelt de bal in op speler C
- Speler C neemt de bal aan, gaat het duel 1 : 1 aan met de verdediger voor doel
- Op het moment dat speler C de bal aanneemt mag de 2de verdediger druk zetten.
- Speler C scoort in het grote doel, de verdediger kan in één van de kleine doeltjes scoren.
- Beide verdedigers wisselen van plaats
- Vervolgens start speler B

Het inschakelen van een 2de verdediger is een middel om de handelingsnelheid van de aanvaller op te voeren. In wezen blijft dit een 1 : 1 situatie (pas de afstand van de 2de verdediger aan!).

Coaching:

Zie tips - duel 1 : 1 met de tegenstander in de rug

Stap 5: de vertaling van balvaardigheid naar de wedstrijd

De vertaling van draai-, 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 wedstrijd situatie te plaatsen, 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 draai-, schijn- en passeerbewegingen gericht te zijn. Zoals aangegeven in de inleiding, is de beweging een middel om de spelbedoeling uit te voeren. De coach-prikkels in verband met 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

Het passeren van een tegenstander in de 16 meter én scoren = doelpunt telt dubbel

Opdracht

Duel 1 : 1 met de tegenstander in de rug

De verdedigers krijgen de opdracht om zo vaak mogelijk voor de tegenstander te komen. Hierdoor krijgt de aanvaller de kans om weg te draaien naar een bepaalde kant.

Duel 1 : 1 frontaal

Het balbezittende team krijgt de opdracht om bij balbezit van de diepe spits, voldoende ruimte te laten voor de individuele actie van de spits.

Organisatie

De aanvaller kan scoren door over een lijn te dribbelen. Hierdoor doen er zich meer situaties voor waarin de aanvaller zijn tegenstander moet passeren.

Een leuke opdracht voor het einde van de training: Als je rechtstreekse tegenstander kunt 'poorten' (de bal door de benen spelen) moet deze het veld verlaten. Wie scoort er het eerst 5 doelpunten?

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 en met de tegenstander in de rug

Gezien de belangrijke plaats die het passeren van een tegenstander frontaal in de as van het veld inneemt, heb ik de belangrijkste tips verzameld. Ik heb deze tips ingedeeld in 2 groepen:

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

Het duel 1 : 1 tegenstander frontaal

Het intrainen van schijn- en passeerbewegingen

Bij het intrainen van bewegingen moet men 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 de 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 acties 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 en zie je weinig of geen ritmeveranderingen. In de eerste fase is het van belang dat de speler coördinatie van de beweging onder de knie krijgt. Het heeft geen zin om de snelheid op te voeren als de speler het zuiver technische gedeelte niet onder de knie heeft.

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

Tips

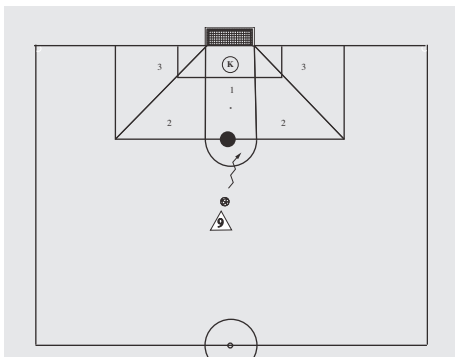
- Maak snelheid met de bal – zorg dat de (fictieve verdediger) druk krijgt
- Zorg dat je een soort van veroveringsdrang in je hebt!
- Maak de beweging met de nodige overtuiging

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 worden op de aanname van de bal. Vaak zie je spelers indribbelen vertrekkende vanuit een 'stilliggende' bal. Dit is een situatie die weinig voorkomt. Door de speler te confronteren met verschillende wedstrijdgelinke inspeelpasses (lage bal – hoge bal) is hij genoodzaakt om zijn koppelingsvermogen (aanname, dribbelen) te ontwikkelen.

- Zorg dat je aanname in eerste instantie dwingend is in de diepte
- Raak de bal vaak, zo kun je snel reageren als de tegenstander de bal wil
- Probeer de bal in één keer speelklaar te leggen
- Zorg dat je niet te ver afwijkt van de directe lijn naar doel

Zorg dat je zo centraal mogelijk voor doel blijft



Bij een frontale 1 : 1 situatie voor doel is het van belang dat de aanvaller zo centraal mogelijk voor doel blijft. Hierdoor behoudt hij slagkracht naar doel toe. Wanneer de aanvaller in de 1 : 1 situatie teveel naar de buitenkant uitwijkt (naar naar de zones 2 of 3) wordt het scoren van een doelpunt moeilijker en zal de aanvaller genoodzaakt zijn om een beter geplaatste medespeler aan te spelen.

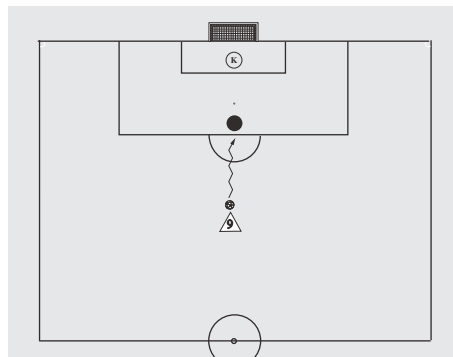
Wees heel dwingend in je handelingen

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

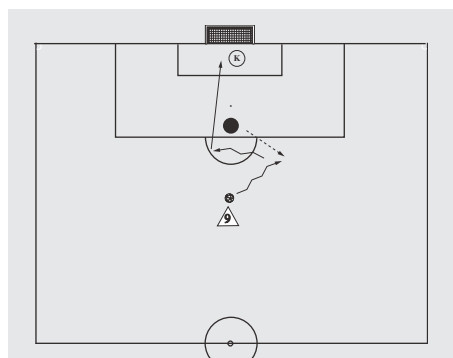
- De aanvaller bepaalt het tempo en niet de verdediger (hou continue druk op de verdediger)

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. 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.

Zorg dat je lichaam de schijnbeweging maakt.

Tips:

- Zorg dat het zwaartepunt van het lichaam laag is (door de knieën) Hierdoor kun je makkelijker en sneller bewegen.
- De schijnbeweging zit 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 in 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 op 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 uit-schakelen van de tegenstander is er steeds een vervolg. Dit vervolg bepaalt het rendement van de passeeractie. Na het uitvoeren van de beweging dient de speler zich bewust te zijn van de belangrijkheid van het vervolg.

Tips

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

Het trainen van het duel 1 : 1 frontaal

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 de speler is. Vervolgens kan de coach hierop antwoorden verzinnen. Een aanvaller die steeds kiest om de tegenstander op snelheid te passeren kan 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 houd 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 kun 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)

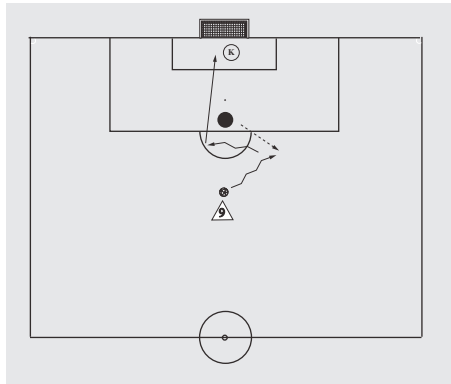
Mogelijkheid 2: zorg voor een overgang van traag naar snel

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

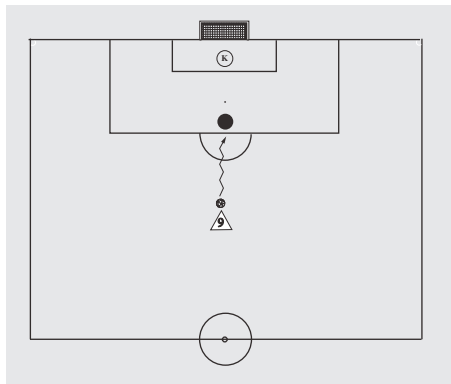
De manier van passeren is een keuze van de speler. Het lokken van de tegenstander is vooral een inzichtelijke kwestie. De kwaliteiten van de jeugdspeler zijn mede bepalend. Sommige spelers passeren makkelijker binnendoor of buitenom. Ook de kwaliteiten van de verdedigers zijn bepalend. Vooral in de oudere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

Het lokken van de tegenstander:



Lok de speler naar een bepaalde richting door hem heel snel in die 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 hem in de andere richting te 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 beweging

Zorg dat je lichaam de schijnbeweging maakt.

Het gebruik van het gehele lichaam in het passeren is vooral een Afrikaanse/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.

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 aanvaller heel weinig tijd om een beweging in te zetten. Door het duel 1 : 1 vaak in te oefenen, leert de aanvaller de afstanden inschatten en zijn bewegingen op het juiste moment gebruiken.

Versnel na de passeer- of schijnbeweging

In deze fase van het 1 : 1 duel wordt heel wat balverlies geleden. Het is van belang dat er na de schijnbeweging een overtuigende na-actie is. Een uitwijkmanoeuvre 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 uitwijkmanoeuvre niet breed genoeg, waardoor de verdediger de bal alsnog kan veroveren.

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 overzicht houdt na het passeren van de tegenstander. Het passeren van de tegenstander in een 1 : 1 situatie is inzichtelijk en technisch veeleisend. Door het vervolg (een voorzet, een schot op doel) op training aan te passen aan de situatie in de wedstrijd zal het eindrendement van de 1 : 1 situatie in de wedstrijd vergroten.

Spelers denken te vaak aan passen, passen, passen...

*Réné Meulenstein, Hoofd opleidingen,
Manchester United*

Het duel 1 : 1 met de tegenstander in de rug

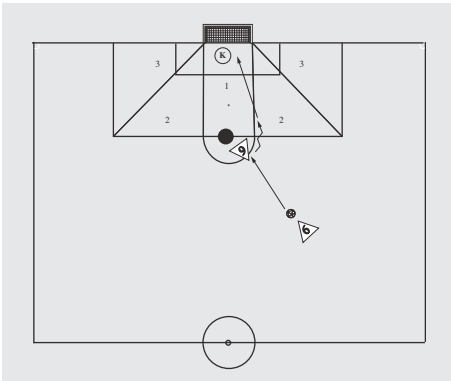
Het intrainen van schijn- en passeerbewegingen

Ook hier gelden dezelfde opmerkingen: het is van belang om eerst de eigenheid van de spelers te ontleden! In weze gelden dezelfde tips als bij het duel 1 : 1 frontaal.

Zorg voor de juiste instelling.

Het wegdraaien van de tegenstander gebeurt vaak zonder een explosieve versnelling. Hierdoor krijgen de spelers moeilijkheden wanneer ze geconfronteerd worden met 'echte' tegenstanders.

Zorg dat je zo centraal mogelijk voor het doel blijft

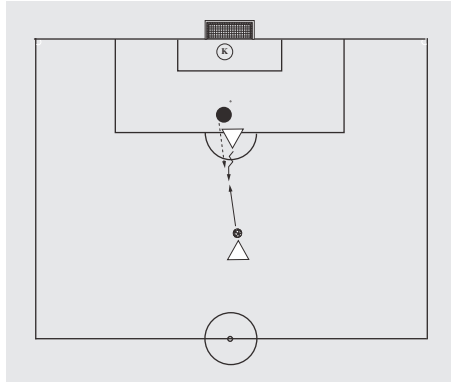


Ook bij het wegdraaien is het van belang dat de aanvaller niet te ver uitwijkt.

Wees heel dwingend in je handelingen

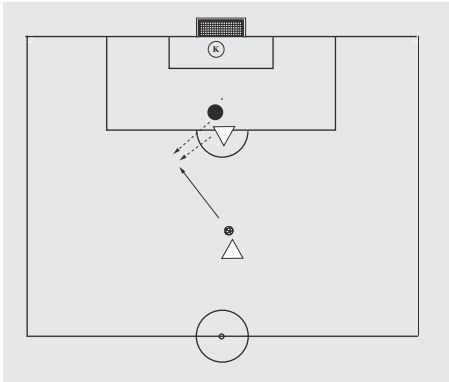
Er zijn 3 manieren om zich aan te bieden:

Recht op de bal afgaan



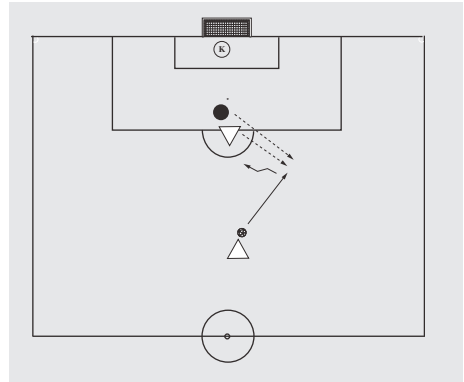
De aanvaller gaat recht op de bal af en wordt kort gevolgd door zijn tegenstander. De aanvaller kan de bal kaatsen, aannemen of direct wegdraaien.

Schuin in de bal gaan



De aanvaller gaat schuin in de bal. Hierdoor wordt de verdediger voor een keuze gesteld. Dekt hij door of niet? De aanvaller kan opendraaien, wegdraaien, de bal aannemen of kaatsen.

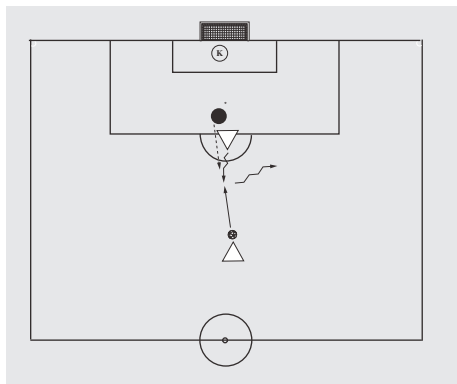
De tegenstander lokken



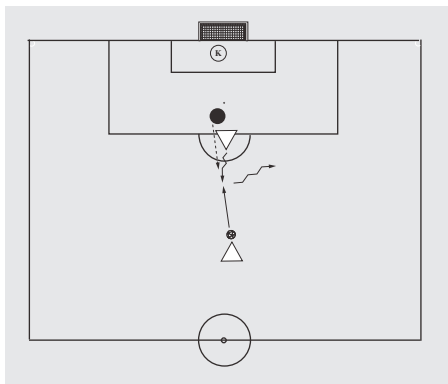
De aanvaller loopt schuin weg en probeert de tegenstander mee te lokken. Op het moment dat de verdediger kort bij is, kan de aanvaller kaatsen, de bal aannemen of wegdraaien in tegengestelde richting.

Vervolgens kan men op twee manieren wegdraaien:

De bal aannemen én een beweging uitvoeren



In één keer wegdraaien



De aanvaller neemt de bal aan, probeert de tegenstander met een beweging te verrassen en weg te draaien.

De aanvaller draait in één keer weg van zijn tegenstander.

Gebruik je lichaam

Tips:

In sommige gevallen kan het gebruik van het lichaam het wegdraaien van de tegenstander makkelijker maken.

‘Ronaldo gebruikt je lichaam als je te kort op hem speelt. Hij is breed en draait zo rond je.’

Thuram
Franse Nationale ploeg

Zorg dat je lichaam de schijnbeweging maakt.

Tips:

Zorg dat het zwaartepunt van het lichaam laag is (door de knieën) Hierdoor kun je makkelijker en sneller bewegen.

Sta ingedraaid

Door met het lichaam reeds ingedraaid te staan, kan de aanvaller sneller van zijn tegenstander wegdraaien.



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 wegdraaien van de tegenstander moet er sprake zijn van 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 passeractie. Na het uitvoeren van de beweging dient de speler zich bewust te zijn van de belangrijkheid van het vervolg.

Tips

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

Het trainen van het duel 1 : 1 met de tegenstander in de rug

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!’

Kijk even over je schouder

Door even over zijn schouder te kijken, kent de aanvaller de positie van zijn tegenstander.



Kies niet altijd voor dezelfde looplijn

Verras de tegenstander door bijvoorbeeld eens schuin in de bal te gaan.

Voel waar de tegenstander zit

In sommige situaties (zoals in het 16 meter gebied) is er close contact met de tegenstander. In dit geval is het belangrijk om met de twee handen te 'voelen' wat de positie van de verdediger is.



Zorg dat de eerste aanname goed is!

Bij het wegdraaien van de tegenstander is het van belang dat de aanname van de bal in de juiste richting gebeurt.

Zorg dat de bal onmiddellijk speelklaar is in de juiste richting

Hou de bal weg van de verdediger

Zorg dat de aanname niet te stereotiep is

Het spel van een aanvaller, met een stereotiepe manier van aannemen, is makkelijker te verdedigen. Het is van belang dat er 'druk' is op de verdediger. Een aanvaller met dieptedreiging (dreiging om weg te draaien van zijn tegenstander) creëert vaak meer tijd aan de bal. De verdediger zal minder geneigd zijn om risico's te nemen bij de balverovering.

Scherp de bal af met je lichaam, vecht je in.

Het gebruik van het lichaam in een 1 : 1 met een tegenstander is van cruciaal belang.

Zorg dat je niet 'stilvalt' tijdens de aanname.

De verdediger mag geen kans krijgen om de bal te pakken te krijgen. In de aanname is het van belang dat de aanvaller steeds in beweging blijft.

Zorg dat je lichaam de schijnbeweging maakt.

De verdediger heeft niet altijd duidelijk zicht op de bal. Door ook met het bovenlichaam de beweging te maken is er meer kans dat de tegenstander misleid wordt.

Versnel na de passeer- of schijnbeweging.

Na het wegdraaien van de tegenstander is het van belang om even te versnellen en de tegenstander los te schudden.

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

Wat volgt er na het passeren van de tegenstander?

Na het wegdraaien van de tegenstander is het belangrijk om overzicht te houden. Vaak is de speler aan de bal zo druk bezig met het 'invechten' en het winnen van het duel 1 : 1 dat de nodige rust ontbreekt op het moment dat de tegenstander is afgeschud. Vooral voor doel ontbreekt dan het nodige overzicht. Een aanvaller moet in staat zijn om overzicht te houden voor doel.

You can dance all you want, but when Roy Keane wants the ball, he'll get it. When you do a trick, do it quickly!

Mick Priest, Youth coach
Manchester United

Het trainen van een spelbedoeling en een voetbalprobleem

DE LEEFTIJDGROEP VAN 10 TOT 14 JAAR

HET TRAINEN VAN EEN SPELBEDOELING

Tips voor spelers van 10 tot 14 jaar:

De spelers

D-jeugd Bij 10 – 12 jarigen spreken we meer over het aanspelen van 9 en 10 individueel. De spelers in deze leeftijdsgroep zijn nog volop aan de gang met de overgang naar 11 : 11. Van een echte 'samenwerking' is nog niet echt sprake. Aanvallers in de D-jeugd hebben tijd en ruimte nodig om op het grote veld hun weg te vinden. Experimenteren in acties maken, combinaties opzetten, het hoort er allemaal bij. De typische coachprikkels worden aangeboden en nooit opgelegd. De nadruk ligt meer op de eigen interpretatie.

C-jeugd Vanaf de C- jeugd zijn de spelers langzamerhand rijp om de samenwerking tussen 9 en 10 en andere spelers te 'trainen'. Het opbouwen naar aanvallen loopt in deze leeftijdsgroep een stuk vlotter en is makkelijker te beïnvloeden. De naïviteit, typisch voor D spelers, maakt plaats voor meer realisme. De spelers zijn over het algemeen ook inzichtelijk sterker: er kan meer aandacht geschonken worden aan het bewegen zonder bal.

De training

In de eerste fase kiezen we voor vormen tot 5 : 5 (positietraining) of een pass – en trapvorm. Daarbij worden alle facetten van de 9 of 10 positie getraind. Vooral de 1 : 1 situatie vanuit verschillende posities (met een tegenstander in de rug – een bal in de diepte) speelt een belangrijke rol.

In de tweede fase trainen we met 2 linies. Daarbij gaat het om de aanvallers en de middenvelders of de verdedigers en de aanvallers. Vormen tot 8 : 7 zijn hiervoor ideaal. We eindigen de training met een vorm 8 : 8 of 11 : 11 (eventueel tegen een oudere of jongere leeftijdsgroep).

D-jeugd Het passeren en vooral het domineren van de tegenstander neemt een belangrijke rol in. Bij D-

jeugd is de ongedwongenheid het grootst. De spelers krijgen prikkels en gaan er vervolgens mee aan de slag. De snelste manier om D-spelers te beïnvloeden is positietraining (van 2 : 1 tot 5 : 4). De aanvallers komen in deze vormen vaak aan de bal en krijgen hierbij een pak doelmogelijkheden voorgeschied. De beste methode om D-spelers klaar te stomen voor 11 : 11 is het trainen met 2 linies (van 6 : 4 tot 8 : 7). Bij het trainen met 2 linies is wedstrijdgedachte vertaling een stuk groter. In deze leeftijdsgroep gaat de aandacht vooral naar de technische vaardigheden in combinatie met de wedstrijdweerstand (schieten, wegdraaien en schieten, passeren van de tegenstander). Alle vaardigheden met een korter bereik kunnen helemaal uitgespit worden

C-jeugd Waar bij de D-jeugd méér aandacht wordt geschonken aan positietraining, zal de ontwikkeling in deze leeftijdsgroep zich vooral richten op iets grotere vormen met 2 linies: de spelers hebben de overgang naar 11 : 11 gehad en zijn klaar voor een diepere ontwikkeling. Aanvallers in deze leeftijdsgroep worden meer en meer gebruikt als aanspeelpunt en tussenstation. Vormen waarbij de spelers vanop grotere afstanden worden ingespeeld (met bijsluitende spelers) zijn perfect toepasbaar. 1 : 1 blijft uiteraard centraal staan, al zullen er gerichtere momenten gekozen moeten worden om de actie op te zetten. De totale ongedwongenheid maakt plaats voor gerichte ongedwongenheid.

De trainer

De taken en functies van de diepe spits zijn redelijk overzichtelijk voor de coach. De taken en functies van de schaduwspits daarentegen zijn een stuk minder duidelijk. De schaduwspits zwerft ergens tussen het middenveld en de aanval. Deze positie is niet altijd makkelijk te omschrijven naar kinderen en jongeren toe. Bij het aanbieden van coachprikkels voor 9 en 10 vertrekt men best vanuit de kwaliteiten van de speler.

D-jeugd De manier van coachen bij 11 – 12 jarigen hoort heel ‘ontspannen’ te zijn. Te strakke of te gerichte coachmomenten horen in deze leeftijdsgroep niet thuis. De trainer analyseert de individuele prestaties van zijn spelers, haalt de sterke en de zwakke punten eruit en probeert de spelers via een heel bevordelijke coaching de spelers te prikkelen. De aanvallers in deze leeftijdsgroep krijgen heel wat spelning als het gaat om het uitproberen van situaties.

C-jeugd Vanaf de C-jeugd krijgt het coachen een meer gerichte verpakking. Zo zijn er voor de aanvallers duidelijke richtlijnen. Het ‘creëren van kansen’ is bevattelijk omschreven. Binnen deze richtlijnen creëert de coach voldoende vrijheid. Een C-coach probeert de training op de grens van de mogelijkheden te plaatsen: uitdagingen staan garant voor meer trainingsrendement. Ondanks de meer gefundeerde omschrijving blijft het spelplezier ook hier op het voorplan!

De wedstrijd

D-jeugd Het spel speelt zich af op kortere afstanden. Hierdoor ziet het spel er vrij technisch uit. De oplossingen die een D-speler kiest zijn altijd in de nabijheid. Het aanspelen van de aanvallers gebeurt vaak vanuit een ‘middenveld’ positie. Gezien het beperkte speelbereik zijn ook de onderlinge afstanden niet altijd optimaal. Het komt erop aan de aanvaller te leren welke positie hij het best inneemt bij balbezit.

C-jeugd De overgang van opbouwen naar aanvallen ziet er meer volwassen uit. De spelers zijn bijvoorbeeld in staat om vanuit de opbouw een linie over te slaan. De spelers hebben over het algemeen groter speelbereik. Hierdoor worden er in de wedstrijd grotere afstanden overbrugd, met meer keuzes tot gevolg.

DOEL

De aanvalmodule 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 bedoeling.

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 de 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:

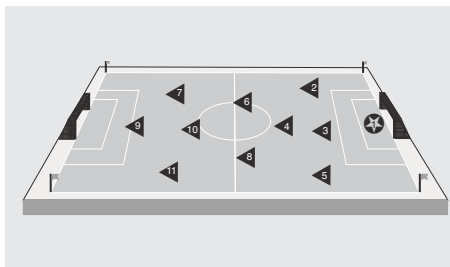
Leeftijdsgroep: 10 - 11 jarigen
Niveau: laag amateurniveau
Aantal trainingssessies per week: 2
Instapniveau van de spelers: de spelers hebben geen ervaring met het aanvalspel binnen 11 : 11.

Het ontwikkelingsdoel:

Het creëren van kansen.
Het duel 1 : 1 aanvallend met de tegenstander in de rug.
Het stimuleren van de samenwerking van de aanvallers.

1. Voor welk spelsysteem kiezen we?

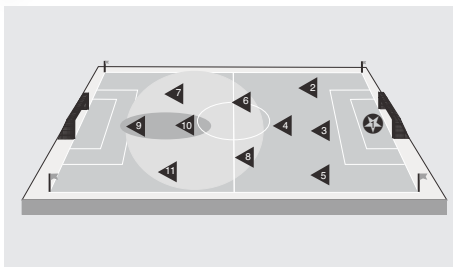
De spelers in deze leeftijdsgroep spelen in een 1 : 3 : 4 : 3 opstelling.



2. Welk module kiezen we?

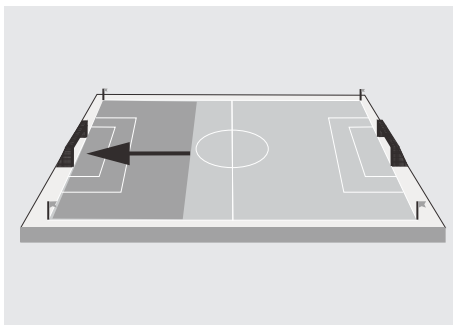
Het gaat om de aanvalmodule

3. Over welke spelers gaat het?



Het gaat voornamelijk om de diepe spits (9), de schaduwspits (10), dit in samenwerking met de buitenspelers (7 en 11), de middenvelders (6 en 8) en eventueel de verdedigers (2 en 5).

4. Op welk speelveldgedeelte en in welke richting?



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 : 4 tot 8 : 8)

Pass- en trapvormen zijn interessant om het technische aspect te accentueren. Positietraining en vormen met 2 linies zijn uitermate geschikt om de samenwerking tussen de diepe spits, de schaduwspits en de andere spelers te trainen. De balvaardigheidsvormen kunnen de typische vaardigheden van het aanvalsspel benadrukken. De duelvormen zijn ideaal om deze vaardigheden naar de wedstrijd te vertalen. De vormen van 2 : 1 tot 5 : 5 (positietraining) zijn belangrijk voor het trainen van makkelijke inzichtelijke situaties. Vormen met 2 linies komen van pas bij het trainen van de samenwerking tussen de aanvallers en de middenvelders/verdedigers. Het komt erop aan om de beide met elkaar te combineren.

6. Hoe vertalen we het leeftijdseigen aspect?

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

In eerste fase kan men beter aandacht besteden aan het trainen van de diepe spits en schaduwspits apart. In een latere fase kan men zich naar de samenwerking tussen beide spelers richten.

7. Hoe maken we de planning op?

Deze planning is louter fictief. Het is niet de bedoeling dat de coach deze uitwerking overneemt. Factoren zoals beleving, vorm van de dag, het rendement van de spelbedoeling in de wedstrijd, tijd van het jaar, hebben hun invloed in het plannen van de trainingen. De coach zal de spelbedoeling naar zijn eigen praktijksituatie dienen te vertalen.

Dinsdag	training	speelwijzettraining	de aanvalmodule	training 1
Donderdag	training	techniektraining	duel 1 : 1 met een tegenstander in de rug	
Zaterdag	<i>wedstrijd</i>			
Dinsdag	training	speelwijzettraining	de aanvalmodule	training 2
Donderdag	training	speelwijzettraining	de aanvalmodule	training 3
Zaterdag	<i>wedstrijd</i>			
Dinsdag	training	toernooivorm	4 : 4	
Donderdag	training	speelwijzettraining	de aanvalmodule	training 4
Zaterdag	<i>wedstrijd</i>			

8. Hoe werken we de training uit?

De ontwikkelingsdoelen van de trainingen:

Training 1: We starten met een pass- en trapvorm waar alle manieren van wegdraaien worden aangeboden. In de trainingsfase combineren we het technische aspect met inzicht: de spelers krijgen een 2 : 1 situatie voorgeschoteld. We eindigen de training met een wedstrijdvorm 5 : 5. Deze wedstrijdvorm garandeert heel wat herhalingen.

Training 2: in de ontdekfase bieden we opnieuw de 2 : 1 situatie aan uit de vorige training. Vervolgens breiden we ze uit naar 2 : 2 + K met een beperkte verdediger. Hierdoor is de slaagkans van de twee aanvallers gegarandeerd. In de trainingsfase bieden 4 : 2 + K aan. We eindigen de training opnieuw met een wedstrijdvorm 5 : 5.

In *training 3* herhalen we de pass- en trapvorm van de eerste training. Vervolgens breiden we ze uit naar 2 : 2 + K met een beperkte verdediger. In de trainingsfase bieden we de 4 : 2 + K aan. Indien mogelijk breiden we de vorm uit naar 4 : 3 + K. We eindigen de training opnieuw met een 5 : 5 wedstrijdvorm.

Training 4: In de ontdekfase bouwen we de 2 : 2 situatie verder uit. Een middenvelder mag na het inspelen bijsluiten. (3 : 2 + K) In de trainingsfase gaan we verder met de 4 : 3 + K. Wanneer de spelers voldoende progressie hebben gemaakt, kan de vorm eventueel verder uitgebouwd worden naar 4 : 4 + K. We eindigen de training met een 8 : 8 wedstrijdvorm.

Training 1

Ontwikkelingsdoel van de training

Training 1: We starten met een pass- en trapvorm waar alle manieren van wegdraaien worden aangeboden. In de trainingsfase combineren we het technische aspect met inzicht: de spelers krijgen een 2 : 1 situatie voorgeschoteld. We eindigen de training met een wedstrijdvorm 5 : 5. Deze wedstrijdvorm garandeert heel wat herhalingen.

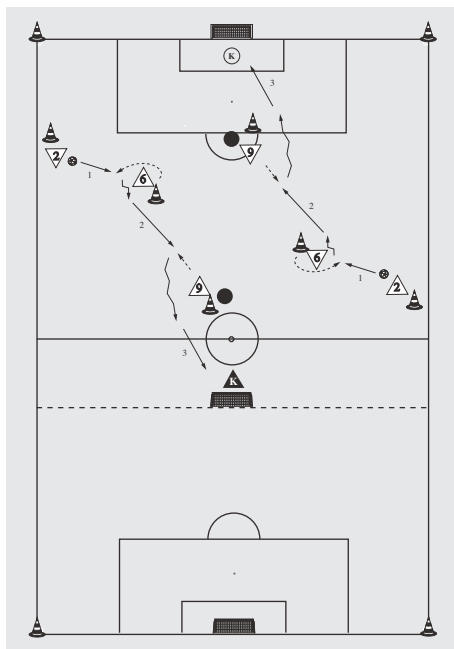
Ontdekfase: pass- en trapvorm - wegdraaien van de tegenstander

Trainingsfase: 2 : 1 + K

Wedstrijdfase: wedstrijdvorm 5 : 5 (afhankelijk van aantal spelers)

Uitwerking training

Ontdekfase: pass- en trapvorm - wegdraaien van de tegenstander



Organisatie

De rechterverdediger (2) speelt de bal in naar de rechtermiddenvelder (6). De rechtermiddenvelder (6) draait door en speelt de diepe spits (9) in. De diepe spits (9) draait door en werkt af op doel.

- De spelers schuiven door naar de volgende positie.
- De middenvelder wordt eerst passieve verdediger en vervolgens aanvaller.
- Na het afwerken sluit men aan, aan de andere kant.

Variaties:

- direct wegdraaien.
- aannemen en wegdraaien.
- verdediger meelokken naar een bepaalde kant (de coach kan een pion als richtmiddel plaatsen)
- 2 : 1 (er sluit een schaduwspits (10) bij).
- aanvallers scoren in het grote doel,
- verdediger in het kleine doel

Coachprikkel:

Positie verdedigers (2 en 5)

- Speel de middenvelder zo hoog mogelijk in.
- Speel een strakke bal.
- Coach de middenvelder.

Positie middenvelders (6 en 8)

- Voel waar de tegenstander is of kijk even over de schouder.
- Let op de positie van de speler in de rug.
- Speel de bal weg van de verdediger.
- Speel de bal strak in, de aanvaller kan makkelijker draaien.

Diepe spits (9)

- Voel waar de tegenstander is of kijk even over de schouder.
- Wees explosief in het wegdraaien.
- Werk zo snel mogelijk af.

Trainingsfase: positietraining 2 : 1 + K

Organisatie

- De spits (9) vraagt de bal bij één van de middenvelders (6 of 8).
- Op moment dat de diepe spits, 'speel' coacht, wordt hij ingespeeld door één van de middenvelders.
- Na het inspelen sluit de schaduwspits (10) bij.
- Aanvallers scoren in het grote doel.
- Verdedigers scoren in één van de kleine doeltjes.

Winmoment:

5 pogingen – uit deze 5 pogingen moet er 3x gescoord worden!

Wedstrijdfase: 5 : 5

(afhankelijk van het aantal spelers)

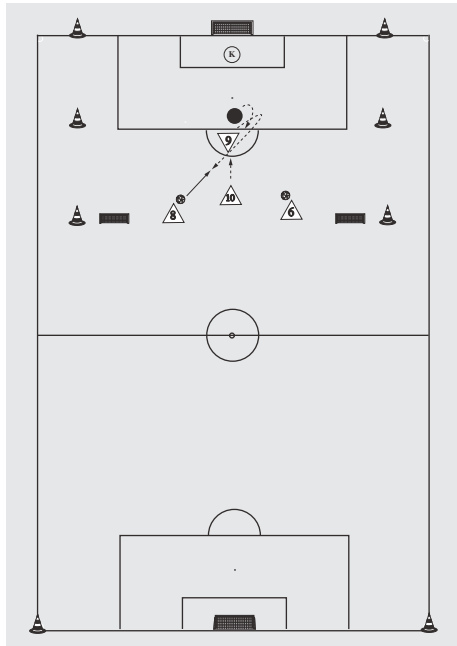
Coachprikkel:

Diepe spits (9)

- Voel waar de tegenstander is of kijk even over de schouder
- Keuze kaatsen of wegdraaien van de tegenstander

Schaduwspits (10)

- Sluit zo snel mogelijk bij
- Varieer de looplijnen: je kan bijsluiten, achterom gaan etc.



Training 2

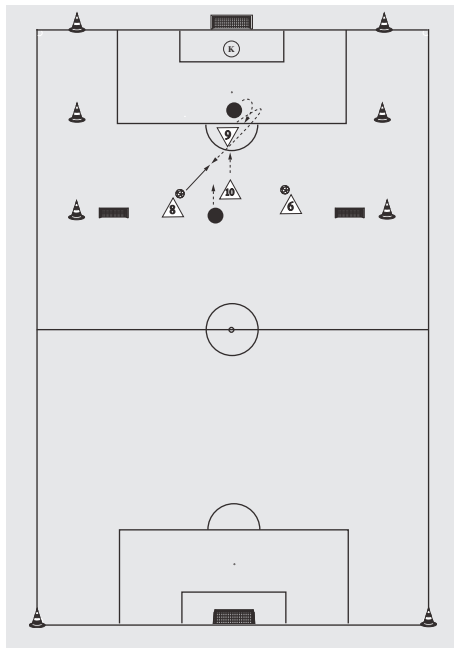
Ontwikkelingsdoel van de training

Training 2: in de ontdekfase bieden we opnieuw de 2 : 1 situatie aan uit de vorige training. Vervolgens breiden we ze uit naar 2 : 2 + K met een beperkte verdediger. Hierdoor is de slaagkans van de twee aanvallers gegarandeerd. In de trainingsfase bieden 4 : 2 + K aan. We eindigen de training opnieuw met een wedstrijdvorm 5 : 5.

Ontdekfase: 2 : 1 + K – 2 : 2 + K
Trainingsfase: 4 : 2 + K
Wedstrijdfase: wedstrijdvorm 5 : 5 (afhankelijk van aantal spelers)

Uitwerking training

Ontdekfase: 2 : 1 + K – 2 : 2 + K



Organisatie

- De spits (9) vraagt de bal bij één van de middenvelders (6 of 8).
- Op moment dat de diepe spits, speel coacht, wordt hij ingespeeld door één van de middenvelders.
- Na het inspelen sluit de schaduwspits (10) bij.
- Aanvallers scoren in het grote doel
- Verdedigers scoren in één van de kleine doeltjes
- Vervolgens wordt de vorm uitgebouwd naar een 2 : 2 + K situatie: op het moment dat de diepe spits (9) wordt ingespeeld, mag een tweede verdediger bijsluiten.

Coachprikkel:

Diepe spits (9)

- Voel waar de tegenstander is of kijk even over de schouder
- Keuze kaatsen of wegdraaien van de tegenstander

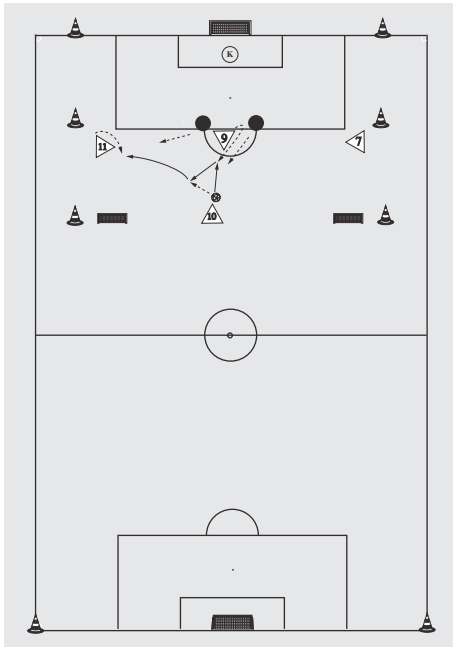
Schaduwspits (10)

- Sluit zo snel mogelijk bij
- Varieer de looplijnen: je kan bijsluiten, achterom gaan etc.

Winmoment:

5 pogingen – uit deze 5 pogingen moet er 3x gescoord worden!

Trainingsfase: 4 : 2 + K



Organisatie

- We spelen 4 : 2 + K
- Aanvallers scoren in het grote doel
- Verdedigers scoren in één van de kleine doeltjes

Coachprikkel:

Diepe spits (9)

- Voel waar de tegenstander is of kijk even over de schouder
- Keuze kaatsen of wegdraaien van de tegenstander

Schaduwspits (10)

- Sluit zo snel mogelijk bij
- Varieer de looplijnen: je kan bijsluiten, achterom gaan etc.

Winmoment:

Als de verdedigers 2x tegenscoren, wordt er gewisseld

Wedstrijdfase: 5 : 5

(afhankelijk van het aantal spelers)

Training 3

Ontwikkelingsdoel van de training

In *training 3* herhalen we de pass- en trapvorm van de eerste training. Vervolgens breiden we ze uit naar 2 : 2 + K met een beperkte verdediger. In de trainingsfase bieden we de 4 : 2 + K aan. Indien mogelijk breiden we de vorm uit naar 4 : 3 + K. We eindigen de training opnieuw met een 5 : 5 wedstrijdvorm.

Ontdekfase: Pass- en trapvorm

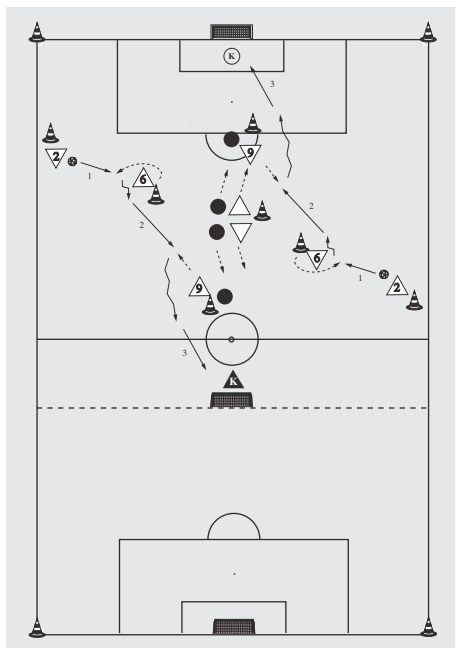
- wegdraaien van de tegenstander

Trainingsfase: 4 : 2 + K - 4 : 3 + K

Wedstrijdfase: Wedstrijdvorm 5 : 5 (afhankelijk van aantal spelers)

Uitwerking training

Ontdekfase: Pass- en trapvorm - wegdraaien van de tegenstander



Organisatie:

De rechterverdediger (2) speelt de bal in naar de rechtermidvelder (6). De rechtermidvelder (6) draait door en speelt de diepe spits (9) in. De diepe spits (9) draait door en werkt af op doel.

- De spelers schuiven door naar de volgende positie
- De midvelder wordt eerst passieve verdediger en vervolgens aanvaller
- Na het afwerken sluit men aan, aan de andere kant

Variaties:

- direct wegdraaien
- aannemen en wegdraaien
- verdediger meelokken naar een bepaalde kant (de coach kan een pion als richtmiddel plaatsen)
- 2 : 1 (er sluit een schaduwspits (10) bij)
 - aanvallers scoren in het grote doel
 - verdediger in het kleine doel

Coachprikkel:

Positie verdedigers (2 en 5)

- Speel de midvelder zo hoog mogelijk in
- Speel een strakke bal
- Coach de midvelder

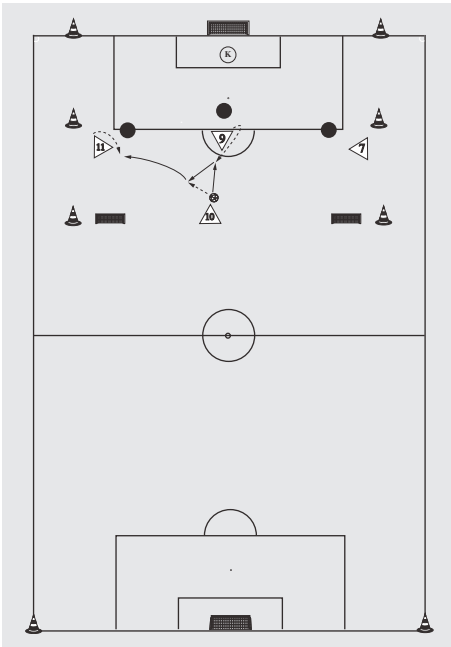
Positie midvelders (6 en 8)

- Voel waar de tegenstander is of kijk even over de schouder
- Let op de positie van de speler in de rug
- Speel de bal weg van de verdediger
- Speel de bal strak in, de aanvaller kan makkelijker draaien

Diepe spits (9)

- Voel waar de tegenstander is of kijk even over de schouder
- Wees explosief in het wegdraaien
- Werk zo snel mogelijk af

Trainingsfase: 4 : 2 + K – 4 : 3 + K



Organisatie

We spelen 4 : 2 + K of 4 : 3 + K

Aanvallers scoren in het grote doel

Verdedigers scoren in één van de kleine doeltjes

Coachprikkel:

Diepe spits (9)

- Voel waar de tegenstander is of kijk even over de schouder
- Keuze kaatsen of wegdraaien van de tegenstander

Schaduwspits (10)

- Sluit zo snel mogelijk bij
- Varieer de looplijnen: je kan bijsluiten, achterom gaan etc.

Winmoment:

Als de verdedigers 2x tegenscoren, wordt er gewisseld

Wedstrijdfase: 5 : 5

(afhankelijk van het aantal spelers)

Training 4

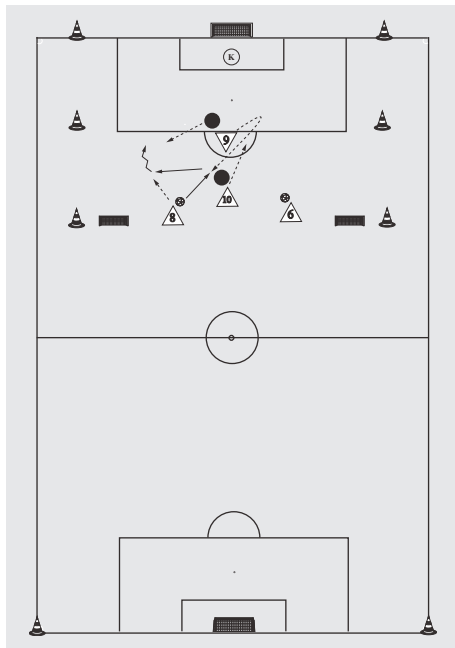
Ontwikkelingsdoel van de training

Training 4: In de ontdekkingsfase bouwen we de 2 : 2 situatie verder uit. Een middenvelder mag na het inspelen bijsluiten. (3 : 2 + K) In de trainingsfase gaan we verder met de 4 : 3 + K. Wanneer de spelers voldoende progressie hebben gemaakt, kan de vorm eventueel verder uitgebouwd worden naar 4 : 4 + K. We eindigen de training met een 8 : 8 wedstrijdvorm.

Ontdekkingsfase:	3 : 2 + K
Trainingsfase:	4 : 3 + K – 4 : 4 + K
Wedstrijdfase:	wedstrijdvorm 8 : 8 (afhankelijk van aantal spelers)

Uitwerking training

Ontdekkingsfase: 3 : 2 + K



Organisatie

- De spits (9) vraagt de bal bij de middenvelder (6 of 8).
- Na het inspelen sluit de schaduwspits (10) en de middenvelder (6 of 8) bij.
- Aanvallers scoren in het grote doel.
- Verdedigers scoren in één van de kleine doeltjes.

Coachprikkel:

Diepe spits (9)

- Voel waar de tegenstander is of kijk even over de schouder
- Keuze kaatsen of wegdraaien van de tegenstander

Schaduwspits (10)

- Sluit zo snel mogelijk bij
- Varieer de looplijnen: je kan bijsluiten, achterom gaan etc.

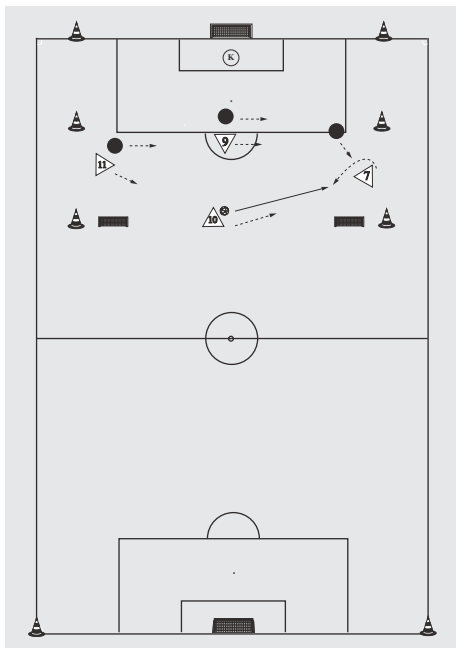
Middenvelder (6 of 8)

- Help de andere spelers, steun ze!
- Ga niet te vaak voor de bal lopen.

Winmoment:

5 pogingen – uit deze 5 pogingen moet er 3x gescoord worden!

Trainingsfase: 4 : 3 + K – 4 : 4 + K



Organisatie

- We spelen 4 : 3 + K of 4 : 4 + K
- Aanvallers scoren in het grote doel
- Verdedigers scoren in één van de kleine doeltjes

Coachprikkel:

Diepe spits (9)

- Voel waar de tegenstander is of kijk even over de schouder
- Keuze kaatsen of wegdraaien van de tegenstander

Schaduwspits (10)

- Sluit zo snel mogelijk bij
- Varieer de looplijnen: je kan bijsluiten, achterom gaan etc.

Winmoment:

De doelpunten van de diepe spits (9) tellen dubbel.

Wedstrijdfase: 8 : 8

(afhankelijk van het aantal spelers)

Evaluatie

Het aanleren van een spelbedoeling

- Is het leuk voor de spelers?

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

- Is het ontwikkelingsdoel binnen de spelbedoeling bereikt?

De wedstrijd geeft aan dat de spelers een ontwikkeling hebben ondergaan. De spelers nemen meer initiatief bij het aanvallen. De vooropgestelde ontwikkelingsdoelen zijn beïnvloed:

- Het creëren van kansen
- Het duel 1 : 1 aanvallend met de tegenstander in de rug
- Het stimuleren van de samenwerking van de aanvallers

- Is het aantal oefenvormen in de trainingen beperkt?

In elke training zijn maximaal 3 vormen opgenomen.

- Is het aantal oefenvormen in de module beperkt?

In totaal zijn er 4 oefenvormen in de module verwerkt.

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

De wedstrijd-echte vormen overheersen. De niet-wedstrijd-echte vormen zoals de pass- en trapvorm met afwerken is ondersteunend.

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

Er zijn 4 trainingen uitgewerkt over een periode van 3 weken.

- Zijn er voldoende herhalingen voor de spelers?

Alle spelers komen 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.

- 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 voor de spelers!

DE LEEFTIJDGROEP VAN 14 TOT 18 JAAR

HET TRAINEN VAN EEN VOETBALPROBLEEM

Tips voor spelers van 14 tot 18 jaar

De spelers

In deze leeftijdsgroep wordt het winnen van een wedstrijd meer en meer belangrijk. Balbezit tegenpartij wordt meer geraffineerd en dat heeft zijn consequenties voor de aanvallers. Een aanvaller in deze leeftijdsgroep moet zich bewust zijn van zijn eigen sterkte / zwaktes en die van de tegenstander. Ook de manier hoe de aanvaller in het spel worden betrokken is afhankelijk van een sterkte/zwakte analyse. Een targettype bijvoorbeeld zal makkelijker in het duel bereikbaar zijn dan een kleine beweeglijke spits. Het komt erop aan die kwaliteiten te trainen en te perfectioneren.

B-jeugd B-aanvallers willen het liefst hun eigen gangetje gaan en zijn soms nukkig in het oppikken van tips. Vanaf B-jeugd wordt het gareel iets strakker aangetrokken en worden de taken en functies duidelijker omschreven. Een aanvaller in deze leeftijdsgroep dient samen te werken met andere spelers, ook al moet hij daarvoor extra inspanningen leveren.

A-jeugd A-spelers gaan een stap verder. De aanvallers van deze leeftijdsgroep moeten in staat zijn om individueel tactische richtlijnen op te nemen en ze vertalen naar de wedstrijd. Wanneer de centrale verdedigers van de tegenpartij moeite hebben met de ruimte in de rug, dan zal het positieospel van de aanvallers hierop afgestemd moeten zijn. Het missen van een doelpunt heeft een grotere impact dan bij bijvoorbeeld D- of C-jeugd.

De training

Afhankelijk van de werkpunten uit de wedstrijd kan men kiezen uit pass- en trapvormen, duelvormen 1 : 1, positietraining en linietraining met 2 of 3 linies. In de aanvangfase van de aanvalmodule is het interessant om in kleinere vormen te werken. Hierin kunnen alle facetten van de aanvalmodule heel intensief worden ingeoeft. Deze kan men combineren met grotere vormen (Bijvoorbeeld: met 2 linies). Daarbij kan het gaan om de aanvallers en de middenvelders. In de volgende fase kan men overgaan naar vormen met 3

linies. Men kan de training eindigen met een partijspel 8 : 8 of 11 : 11. De capaciteiten van de spelers benaderen meer en meer het volwassenenvoetbal. Alle facetten van het aanvallen zijn voor exploitatie vatbaar. Diepteballen, veranderen van speelpunt, het inspelen van de 3de man in het centrum kunnen aan de orde komen.

‘Ik begrijp dat AC Milan heel veel individueel en op kracht traint. Maar bij ons heb ik de krachttraining eruit gegooid, omdat ik die tijd hard nodig heb voor andere dingen.’

Ron Jans

B-jeugd Bij de B-jeugd hebben vormen met 2 of 3 linies de grootste relatie met het inzichtelijk vermogen van de spelers. Kleinere vormen (zoals positietraining en pass- en trapvormen) hebben eerder een repetitief karakter en zijn dankzij het groot aantal herhalingen zeer geschikt voor het trainen van situaties of technieken. Bij de B-jeugd spelen de aanvallers op training meestal op hun vaste positie.

A-jeugd De weerstanden die de trainer creëert op het trainingsveld moeten aansluiten met de echte wedstrijdstandigheden. De druk van de verdedigers dient zo hoog mogelijk te zijn. De aanvallers moeten klaargestoomd worden voor acties op het hoogste niveau. Aanvallers moeten op training geconfronteerd worden met verschillende weerstanden. Nuttig is om de verdedigers tijdens de vormen andere opdrachten te geven (voor de aanvaller dekken) en de aanvaller hierop te laten anticiperen. Binnen 11 : 11 zijn er heel wat leermomenten: vormen met 3 linies zijn hier uitermate geschikt voor.

De trainer

De trainer in deze leeftijdsgroep is heel kritisch. Het vrank en vrij zelf interpreteren zonder enige verantwoordelijkheid voor taken en functies is voorbij.

De spelers beschikken over voldoende inzicht. De coach biedt de spelers oplossingen en de spelers gaan er vervolgens mee aan de slag. In deze leeftijdsgroep gaat het meer en meer om de teamgedachte en het rendement van de actie. De aanvaller moet een zorgvuldige keuze maken tussen een individuele actie (dribbel) of een collectieve actie (combinatie). De trainer is zich bewust van dit proces: hij coacht, prikkelt of stuurt bij indien nodig.

B-jeugd 15 – 16 jarigen willen heel graag winnen. De coach kan hierop inspelen door heel gerichte momenten aan te bieden. Puntentellingen bij afwerkvormen werken heel erg stimulerend. In duels voor doel kunnen B-spelers soms heel erg onstuimig en fanatiek te keer gaan. Een belangrijk aandachtspunt bij het trainen van 15 – 16 jarigen is het bewerken van de beheersing voor doel (onder druk).

Het domineren van 1 : 1 moet in alle leeftijdsgroepen voortgezet worden !

A-jeugd De mentale druk in de A-jeugd moet nauw aansluiten met wat er zich in het A-team afspeelt. De aanvaller bij de A-jeugd moet in staat zijn om de stap naar het eerste team te zetten. Toch mag de kritische benadering van de coach de spelers niet verstikken. Ook bij de A-jeugd dient de creativiteit van de aanvallers verder te ontwikkelen.

De wedstrijd

De trainer vertrekt bij het aangeven van coachprikkeles vanuit de speelwijze van het eigen team en die van de tegenstander: hoe speelt de tegenstander ten aanzien van het eigen team? Hoe kunnen we ruimte creëren? Wat is de sterkte van de tegenstander/eigen team? Wat is de zwakte van de tegenstander/eigen team? Wat zijn de specifieke kwaliteiten van 9 en 10? Binnen deze analyse laat hij ook in deze leeftijdsgroep ruimte voor eigen initiatief.

B-jeugd B-spelers zijn in staat om op resultaat te spelen. In vergelijking met de C- en D-jeugd is er voor de aanvallers minder en minder ruimte voorhanden. Het belang van de handelingsnelheid neemt toe. Aanvallers zullen meer finesse aan de dag moeten leggen om tot een doelkans te komen.

A-jeugd Balbezit en balbezit tegenpartij zijn vrij goed georganiseerd. Een doelkans afdwingen is niet meer zo evident. Het beste moment om als aanvaller toe te slaan situeert zich bij balverlies van de tegenstander.

DOEL

De aanvalmodule 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:

Ontdekkfase:

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

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 speelwijze-fundament opgebouwd. Dit stelt de coach in staat om nog meer vanuit de wedstrijd te werken. De spelers kennen de bedoelingen van het aanvalsspel, de trainer kan meer in detail treden. Indien blijkt dat de spelers in deze leeftijdsgroep weinig of geen speelwijze-fundament 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: 15-16 jarigen
Niveau: amateurniveau
Aantal trainingssessies per week: 2
Instapniveau van de spelers:
De spelers zijn vertrouwd met het aanvalsspel. Toch is het niveau van de spelers eerder beperkt.

Voetbalprobleem

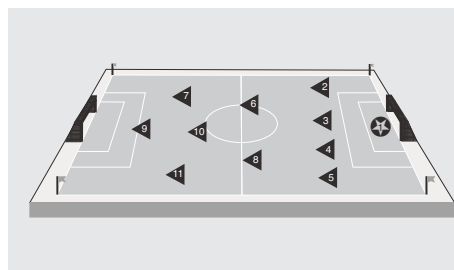
Bij het aanspelen van de aanvallers op de helft van de tegenpartij, worden de aanvallers te weinig in de diepte aangespeeld. Noch de schaduwspits (10), noch de diepe spits (9) maken diepe loopacties.

Ontwikkelingsdoel

Het stimuleren van het dieptespel naar de schaduwspits (10) en de diepe spits (9)

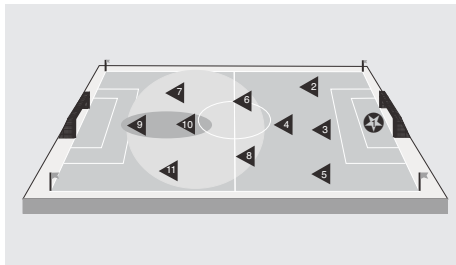
1. Voor welk spelsysteem kiezen we?

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

**2. Welke module kiezen we?**

Het gaat hier om de aanvalmodule

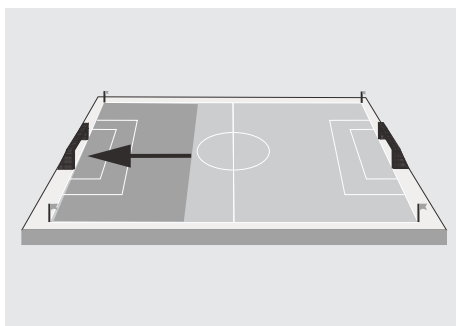
3. Over welke spelers gaat het?



Het gaat vooral om de diepe spits (9), de schaduwspits (10), de buitenspelers (7 en 11) en de middenvelders (6 en 8)

4. Op welk speelveldgedeelte en in welke richting?

De helft van de tegenpartij, we spelen in de richting van het vaste doel



5. Welke vormen kiezen we?

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

- Pass- en trapvormen
- Positietraining (van 2 : 1 tot 5 : 5)
- Linietraining met 2 linies (van 5 : 4 tot 8 : 8)
- Linietraining met 3 linies (van 8 : 7 tot 11 : 11)

Gezien het beperkte niveau van deze spelersgroep werken we niet met vormen met 3 linies.

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 voor eigen interpretatie vatbaar.

Zaterdag *wedstrijd*

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

Bij het aanspelen van de aanvallers op de helft van de tegenpartij, worden de aanvallers te weinig in de diepte aangespeeld. Noch de schaduwspits (10), noch de diepe spits (9) maken diepe loopacties.

Dinsdag	training	speelwijzettraining de aanvalmodule training 1
Donderdag	training	speelwijzettraining de aanvalmodule training 2
Zaterdag	wedstrijd	Beide aanvallers tonen meer initiatief in de diepte. Toch verloopt het aanspelen niet altijd naar wens.
Dinsdag	training	speelwijzettraining de aanvalmodule training 3
Donderdag	training	positiespel en wedstrijdvorm
Zaterdag	wedstrijd	Het aanspelen van de aanvallers in de diepte verloopt iets beter: er wordt meer initiatief genomen.
Dinsdag	training	afwerkvorm en wedstrijdvorm
Donderdag	training	speelwijzettraining de aanvalmodule training 4

8. Hoe werken we de training uit?

We hebben 4 fictieve trainingen uitgewerkt.

De ontwikkelingsdoelen van de trainingen:

In *training 1* starten we met een pass- en trapvorm waarbij de diepe loopacties van de spelers centraal staan. Vervolgens gaan we over naar een makkelijke vorm, 5 : 3 + K waarbij het creëren van diepte centraal staat. We eindigen de training met een wedstrijdvorm 8 : 8.

In *training 2* gaan we verder met de vorm 5 : 3 + K uit de vorige training. Vervolgens bouwen we het in de trainingsfase verder uit naar 7 : 5 + K. Daarbij trainen we de samenwerking tussen de aanvallers en de middenvelders. We eindigen de training opnieuw met een wedstrijdvorm 8 : 8.

Training 3: In deze training bieden we opnieuw de pass- en trapvorm aan. De spelers kennen ondertussen de bedoelingen. Na de pass- en trapvorm gaan we in de trainingsfase over naar de vorm met 2 linies (7 : 5 + K). We eindigen de training met een wedstrijdvorm 8 : 8.

Training 4: We starten de training opnieuw met de positietraining, alleen brengen we er een extra tegenstander bij. (5 : 4 + K) Ook in de trainingsfase wordt de vorm met 2 linies (7 : 5 + K) uitgebouwd naar 7 : 6 + K. De spelers hebben bijna vier trainingen rond het voetbalprobleem achter de rug. We eindigen de training met een wedstrijdvorm 11 : 11. De trainer kan testen of de spelers een ontwikkeling hebben doorgemaakt.

Training 1

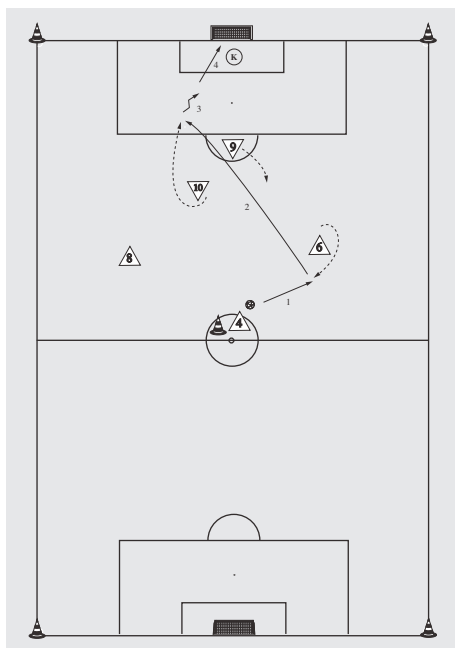
Ontwikkelingsdoel van de training

In *training 1* starten we met een pass- en trapvorm waarbij de diepe loopacties van de spelers centraal staan. Vervolgens gaan we over naar een makkelijke vorm, 5 : 3 + K waarbij het creëren van diepte centraal staat. We eindigen de training met een wedstrijdvorm 8 : 8

Ontdekfase:	pass- en trapvorm
Trainingsfase:	positietraining: 5 : 3 + K
Wedstrijdfase:	wedstrijdvorm 8 : 8

Uitwerking training

Ontdekfase: pass- en trapvorm



Organisatie

Variatie 1

- De verdedigende middenvelder (4) speelt één van de middenvelders (6 of 8) aan.
- De middenvelder draait door en speelt de dieplappende schaduwspits (10) aan.

- De diepe spits (9) gaat naar de bal en de schaduwspits (10) gaat in de diepte.

Variatie 2

- De verdedigende middenvelder (4) speelt één van de middenvelders (6 of 8) aan.
- De middenvelder draait door en speelt de dieplappende diepe spits (9) aan.
- De diepe spits (9) diep en de schaduwspits (10) gaat naar de bal.

Variatie 3

- De verdedigende middenvelder (4) speelt één van de middenvelders (6 of 8) aan.
- De middenvelder (6 of 8) draait door en doet een eentwee-combinatie met de diepe spits (9).
- De middenvelder werkt af op doel.

Variatie 4

- Vrije keuze

Coachprikkeles

De verdedigende middenvelder (4)

- Speel de verdedigende middenvelder zo hoog mogelijk in
- Zorg voor voldoende balsnelheid

De rechter- en linkermiddenvelder (6 of 8)

- Draai snel door
- Doe de aanname met de buitenste voet - je staat direct goed georiënteerd

De schaduwspits (10)

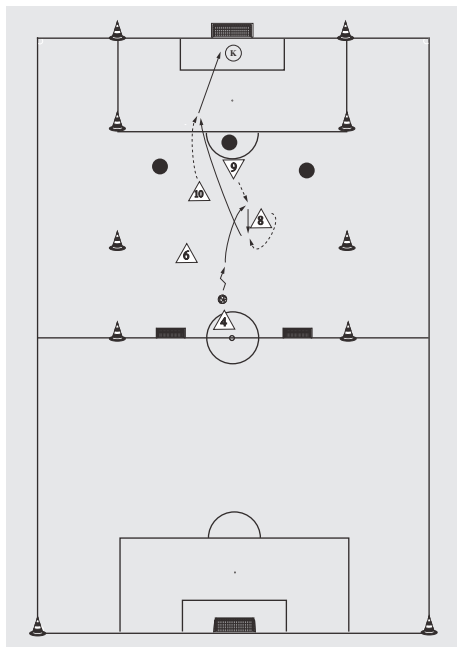
- Bal in de diepte
- Probeer de tegenstander eerst mee te nemen naar de bal
- Probeer uit het gezichtsveld van de tegenstander te komen
- Loop niet direct diep - eerst breed

De diepe spits (9)

- Probeer de tegenstander eerst mee te nemen naar de bal
- Ga onverwacht de diepte in
- Loop niet direct diep - eerst breed

Winmoment: X maal afwerken, hoeveel keer wordt er gescoord?

Trainingsfase: positietraining 5 : 3 + K op een smal lang veld



Organisatie:

- We spelen 5 : 3 + K op een smal lang veld (grootte = afhankelijk van het bereik van de spelers)
- De aanvallers scoren in het grote doel met keeper
- De verdedigers scoren in één van de kleine doelen
- Buitenspel telt mee!

Coachprikkeles

De rechter- en linkermiddenvelder (6 en 8)

- Kijk in de diepte voor je de bal ontvangt
- Het spelen in één keer is soms noodzakelijk om snel diep te kunnen spelen

De schaduwspits (10)

Bal in de diepte

- Probeer de tegenstander eerst mee te nemen naar de bal
- Probeer uit het gezichtsveld van de tegenstander te komen
- Loop niet direct diep – eerst breed
- Anticipeer op het spel van de middenvelden

De diepe spits (9)

- Probeer de tegenstander eerst mee te nemen naar de bal
- Ga onverwacht de diepte in
- Loop niet direct diep – eerst breed
- Anticipeer op het spel van de middenvelden

Winmoment: Wie het eerst 3 doelpunten scoort, wint de partij

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

Vrij spel

Training 2

Ontwikkelingsdoel van de training

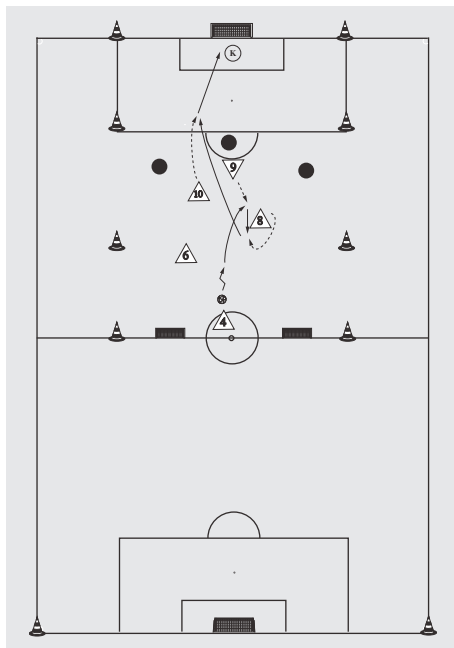
In *training 2* gaan we verder met de vorm 5 : 3 + K uit de vorige training. Vervolgens bouwen we het in de trainingsfase verder uit naar 7 : 5 + K. Daarbij trainen we de samenwerking tussen de aanvallers en de middenvelders. We eindigen de training opnieuw met een wedstrijdvorm 8 : 8

Ontdekfase: positietraining: 5 : 3 + K

Trainingsfase: linietraining met 2 linies: 7 : 5 + K

Wedstrijdfase: wedstrijdvorm 8 : 8

Ontdekfase: positietraining 5 : 3 + K op een smal lang veld



Organisatie:

- We spelen 5 : 3 + K op een smal lang veld (grootte = afhankelijk van het bereik van de spelers)
- De aanvallers scoren in het grote doel met keeper
- De verdedigers scoren in één van de kleine doelen
- Buitenspel telt mee!

Coachprikkel

De rechter- en linkermiddenvelder (6 en 8)

- Kijk in de diepte voor je de bal ontvangt
- Het spelen in één keer is soms noodzakelijk om snel diep te kunnen spelen

De schaduwspits (10)

Bal in de diepte

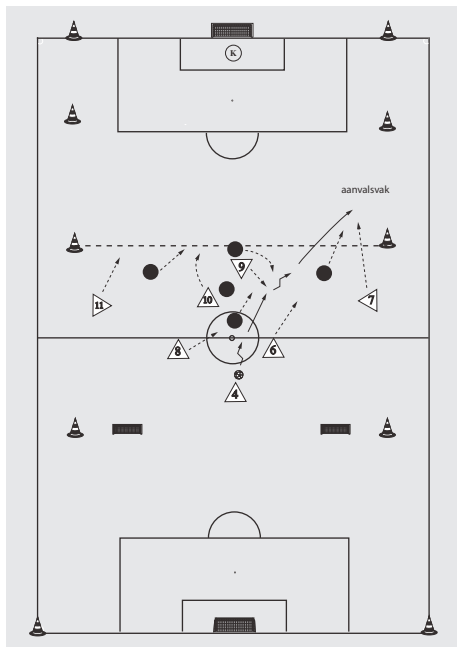
- Probeer de tegenstander eerst mee te nemen naar de bal
- Probeer uit het gezichtsveld van de tegenstander te komen
- Loop niet direct diep – eerst breed
- Anticipeer op het spel van de middenvelders

De diepe spits (9)

- Probeer de tegenstander eerst mee te nemen naar de bal
- Ga onverwacht de diepte in
- Loop niet direct diep – eerst breed
- Anticipeer op het spel van de middenvelders

Winmoment: Wie het eerst 3 doelpunten scoort, wint de partij

Trainingsfase: linietraining met 2 linies: 7 : 5 + K



Organisatie:

- We spelen 7 : 5 + K
- De aanvallers kunnen enkel in het aanvalsvak door middel van een dieptebal
- Enkel de buitenspelers mogen de lijn overschrijden door middel van een dribbel
- Het vijftal mag pas in het aanvalsvak als de bal de denkbeeldige lijn heeft overschreden
- De aanvallers scoren in een groot doel met keeper
- De verdedigers scoren in één van de kleine doelen

Coachprikkeles

De rechter –en linkermiddevelde (6 en 8)

- Kijk in de diepte voor je de bal ontvangt
- Het spelen in één keer is soms noodzakelijk om snel diep te kunnen spelen

De schaduwspits (10)

Bal in de diepte

- Probeer de tegenstander eerst mee te nemen naar de bal
- Probeer uit het gezichtsveld van de tegenstander te komen
- Loop niet direct diep – eerst breed
- Anticipeer op het spel van de middenvelders

De diepe spits (9)

- Probeer de tegenstander eerst mee te nemen naar de bal
- Ga onverwacht de diepte in
- Loop niet direct diep – eerst breed
- Anticipeer op het spel van de middenvelders

Winmoment: Een doelpunt gescoord uit een dieptebal, zonder tussenkomst van de tegenpartij telt dubbel!

**Wedstrijdfase: 8 : 8
(afhankelijk van het aantal spelers)**

Vrij spel

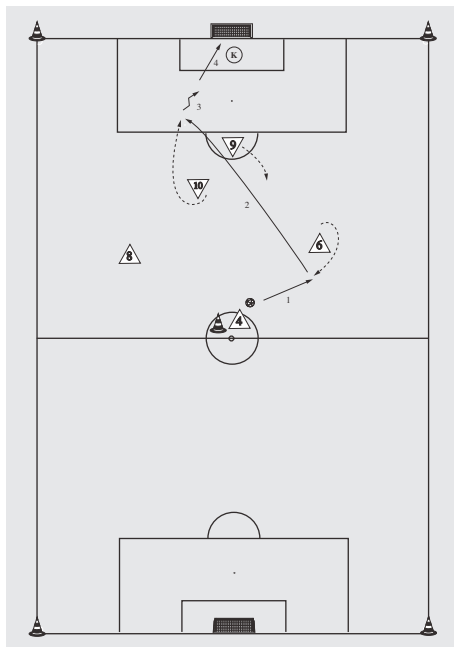
Training 3

Ontwikkelingsdoel van de training

Training 3: In deze training bieden we opnieuw de pass- en trapvorm aan. De spelers kennen ondertussen de bedoelingen. Na de pass- en trapvorm gaan we in de trainingsfase over naar de vorm met 2 linies (7 : 5 + K). We eindigen de training met een wedstrijdvorm 8 : 8.

- Ontdekfase:** pass- en trapvorm
Trainingsfase: linietraining met 2 linies: 7 : 5 + K
Wedstrijdfase: wedstrijdvorm 8 : 8

Ontdekfase: pass- en trapvorm



Organisatie

Variatie 1

- De verdedigende middenvelder (4) speelt één van de middenvelders (6 of 8) aan.
- De middenvelder draait door en speelt de dieplpende schaduwspits (10) aan.
- De diepe spits (9) gaat naar de bal en de schaduwspits (10) gaat in de diepte.

Variatie 2

- De verdedigende middenvelder (4) speelt één van de middenvelders (6 of 8) aan.
- De middenvelder draait door en speelt de dieplpende diepe spits (9) aan.
- De diepe spits (9) diep en de schaduwspits (10) gaat naar de bal.

Variatie 3

- De verdedigende middenvelder (4) speelt één van de middenvelders (6 of 8) aan.
- De middenvelder (6 of 8) draait door en doet een 1/2 met de diepe spits (9).
- De middenvelder werkt af op doel.

Variatie 4

- Vrije keuze.

Coachprikkeles

De verdedigende middenvelder (4)

- Speel de verdedigende middenvelder zo hoog mogelijk in
- Zorg voor voldoende balsnelheid

De rechter –en linkermiddenvelder (6 of 8)

- Draai snel door
- Doe de aanname met de buitenste voet – je staat direct goed georiënteerd

De schaduwspits (10)

Bal in de diepte

- Probeer de tegenstander eerst mee te nemen naar de bal
- Probeer uit het gezichtsveld van de tegenstander te komen
- Loop niet direct diep – eerst breed

De diepe spits (9)

- Probeer de tegenstander eerst mee te nemen naar de bal
- Ga onverwacht de diepte in
- Loop niet direct diep – eerst breed

Winmoment: X maal afwerken, hoeveel keer wordt er gescoord?

Trainingsfase: linietraining met 2 linies: 7 : 5 + K



Organisatie:

- We spelen 7 : 5 + K
- De aanvallers kunnen enkel in het aanvalsvak door middel van een dieptebal
- Enkel de buitenspelers mogen de lijn overschrijden door middel van een dribbel
- Het vijftal mag pas in het aanvalsvak als de bal de denkbeeldige lijn heeft overschreden
- De aanvallers scoren in een groot doel met keeper
- De verdedigers scoren in één van de kleine doelen

Coachprikkeles

De rechter –en linkermidnenvelder (6 en 8)

- Kijk in de diepte voor je de bal ontvangt
- Het spelen in één keer is soms noodzakelijk om snel diep te kunnen spelen

De schaduwspits (10)

Bal in de diepte

- Probeer de tegenstander eerst mee te nemen naar de bal
- Probeer uit het gezichtsveld van de tegenstander te komen
- Loop niet direct diep – eerst breed
- Anticipeer op het spel van de middenvelders

De diepe spits (9)

- Probeer de tegenstander eerst mee te nemen naar de bal
- Ga onverwacht de diepte in
- Loop niet direct diep – eerst breed
- Anticipeer op het spel van de middenvelders

Winmoment: Een doelpunt gescoord uit een dieptebal, zonder tussenkomst van de tegenpartij telt dubbel!

**Wedstrijdfase: 8 : 8
(afhankelijk van het aantal spelers)**

Vrij spel

Training 4

Ontwikkelingsdoel van de training

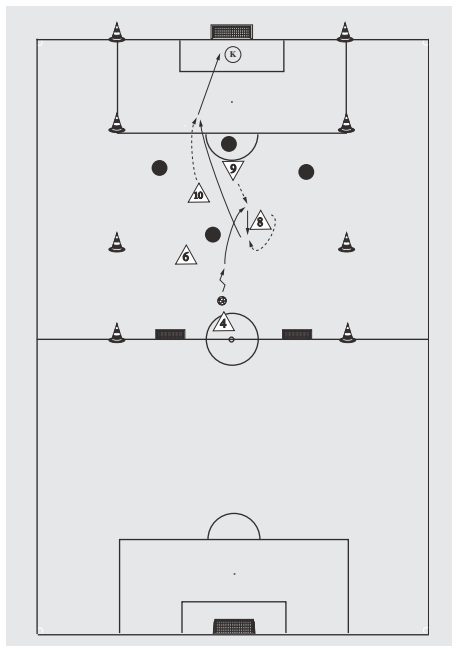
Training 4: We starten de training opnieuw met de positietraining, alleen brengen we er een extra tegenstander bij. (5 : 4 + K) Ook in de trainingsfase wordt de vorm met 2 linies (7 : 5 + K) uitgebouwd naar 7 : 6 + K. De spelers hebben bijna vier trainingen rond het voetbalprobleem achter de rug. We eindigen de training met een wedstrijdvorm 11 : 11. De trainer kan testen of de spelers beïnvloed zijn.

Ontdekfase: positietraining: 5 : 4 + K

Trainingsfase: linietraining met 2 linies: 7 : 6 + K

Wedstrijdfase: wedstrijdvorm 11 : 11

Ontdekfase: positietraining 5 : 4 + K op een smal lang veld



Organisatie:

- We spelen 5 : 4 + K op een smal lang veld (grootte = afhankelijk van het bereik van de spelers)
- De aanvallers scoren in het grote doel met keeper
- De verdedigers scoren in één van de kleine doelen
- Buitenspel telt mee!

Coachprikkel

De rechter- en linkermiddenvelder (6 en 8)

- Kijk in de diepte voor je de bal ontvangt
- Het spelen in één keer is soms noodzakelijk om snel diep te kunnen spelen

De schaduwspits (10)

Bal in de diepte

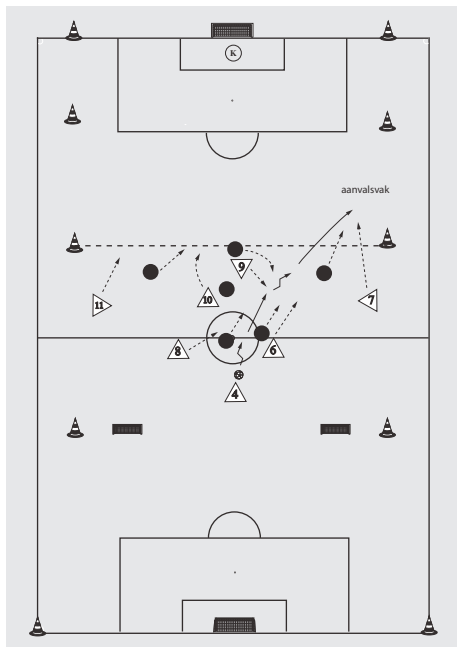
- Probeer de tegenstander eerst mee te nemen naar de bal
- Probeer uit het gezichtsveld van de tegenstander te komen
- Loop niet direct diep – eerst breed
- Anticipeer op het spel van de middenvelders

De diepe spits (9)

- Probeer de tegenstander eerst mee te nemen naar de bal
- Ga onverwacht de diepte in
- Loop niet direct diep – eerst breed
- Anticipeer op het spel van de middenvelders

Winmoment: Wie het eerst 3 doelpunten scoort, wint de partij

Trainingsfase: linietraining met 2 linies: 7 : 6 + K



Organisatie:

- We spelen 7 : 6 + K
- De aanvallers kunnen enkel in het aanvalsvak door middel van een dieptebal
- Enkel de buitenspelers mogen de lijn overschrijden door middel van een dribbel
- Het vijftal mag pas in het aanvalsvak als de bal de denkbeeldige lijn heeft overschreden
- De aanvallers scoren in een groot doel met keeper
- De verdedigers scoren in één van de kleine doelen

Coachprikkel

De rechter –en linkermidvelder (6 en 8)

- Kijk in de diepte voor je de bal ontvangt
- Het spelen in één keer is soms noodzakelijk om snel diep te kunnen spelen

De schaduwspits (10)

Bal in de diepte

- Probeer de tegenstander eerst mee te nemen naar de bal
- Probeer uit het gezichtsveld van de tegenstander te komen
- Loop niet direct diep – eerst breed
- Anticipeer op het spel van de middenvelders

De diepe spits (9)

- Probeer de tegenstander eerst mee te nemen naar de bal
- Ga onverwacht de diepte in
- Loop niet direct diep – eerst breed
- Anticipeer op het spel van de middenvelders

Winmoment: Een doelpunt gescoord uit een dieptebal, zonder tussenkomst van de tegenpartij telt dubbel!

Wedstrijdfase: 11 : 11 (afhankelijk van het aantal spelers)

Opdracht:

- Het verdedigende team zet druk op de bal
- Het aanvallende team probeert gebruik te maken van de ruimte in de rug van de verdedigers en de dieptebal 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?

De vooropgestelde ontwikkelingsdoelen zijn beïnvloed:

- Het stimuleren van het dieptespel naar de schaduwschutters (10) en de diepe spits (9)

Is het aantal oefenvormen in de trainingen beperkt?

In elke training zijn maximaal 3 vormen opgenomen.

Is het aantal oefenvormen in de module beperkt?

In totaal zijn er 4 oefenvormen in de module verwerkt.

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

De wedstrijdachtige vormen overheersen. De niet-wedstrijdachtige vormen zoals de pass- en trapvorm met afwerken is ondersteunend.

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

Er zijn 4 trainingen uitgewerkt over een periode van 3 weken.

Zijn er voldoende herhalingen voor de spelers?

Alle spelers komen 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.

Zijn de vormen aangepast aan het niveau?

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

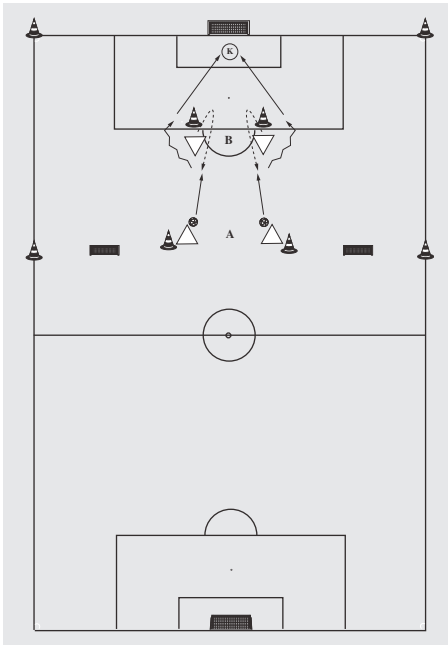
Is er voldoende bewegingsvrijheid voor de spelers?

Er zijn voldoende vrije momenten voor de spelers!

Oefenvormen

PASS- EN TRAPVORMEN

Pass- en trapvorm



Geef de verdediger opdrachten:

- Dek niet door
- Kom voor de aanvaller

Ontwikkelingsdoel:

Het duel 1 : 1 met een tegenstander in de rug.

Organisatie:

De aanvallers (b) worden om en om aangespeeld door de spelers (a). De spelers draaien weg en werken vervolgens af op doel.

- zonder tegenstander
- met passieve tegenstander die zich invertecht
- met actieve verdediger (scoort in het kleine doeltje)

Winmoment:

Keepers tegen spelers – spelers moeten minimum aantal doelpunten maken.

Coachprikkel:

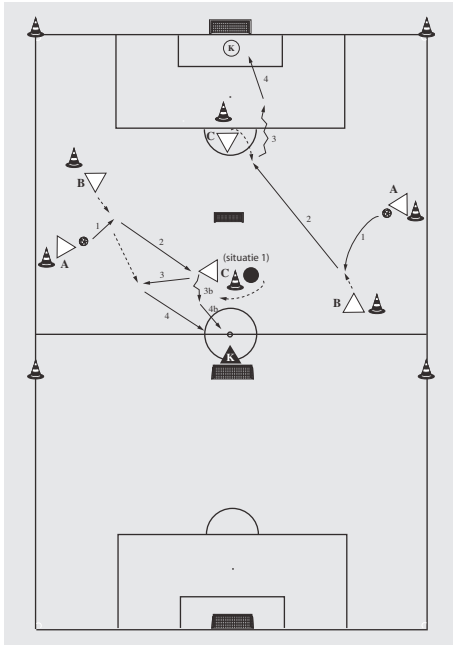
De aanvaller dient te voelen waar de tegenstander zich bevindt. Hierdoor kan hij inschatten of hij links of rechts kan wegdraaien

De aanvaller voor doel

- Maak een vooractie
- Duw je af op de tegenstander
- Voel met je beide armen waar de tegenstander is
- Blijf in beweging

De speler die inspeelt

- hou oogcontact met de aanvaller
- speel de bal weg van de verdediger
- zorg voor voldoende balsnelheid

Pass- en trapvorm

Varieer de positie van de diepe spits : verplaats de pion tijdens de pass- en trapvorm!

Ontwikkelingsdoel:

Het ontwikkelen van de technische vaardigheden van de diepe spits (wegdraaien, kaatsen)

Organisatie:

We werken langs 2 zijden, na afwerken wordt er aan de andere kant aangesloten. De vorm wordt zowel over links als over rechts uitgevoerd.

- vrij afwerken
- met beperkte verdediger variaties

A => B => C

C aannemen en verschillende variaties

A => B => C => B

C kaatst met linker voet op B, B schiet op doel

A => B => C => A

C speelt bal in de loop van A, A zoekt achterlijn, brengt bal voor doel en C werkt af

A => B => C (situatie 1)

Met beperkte verdediger bij spits

(bij de aanname van de diepe spits dient hij eerst pion te raken)

KEUZE

Coaching en loopacties spelers bepalen verloop

A => B => C

Met actieve verdediger – scoren in doeltje

Winmoment:

2 teams blijven in dezelfde organisatie – welk team scoort eerst 5 doelpunten?

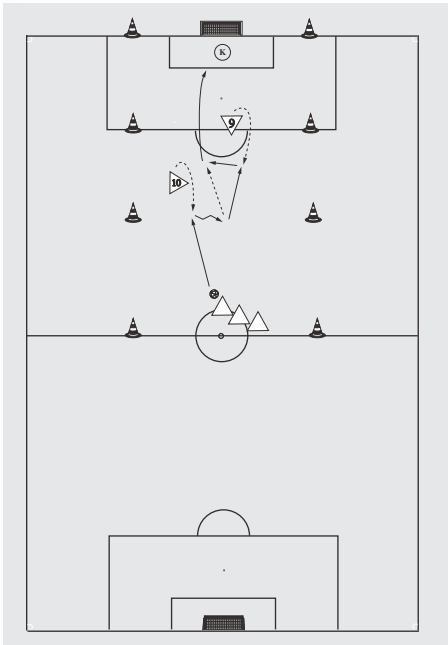
Coachprikkel:

A inspelen met buitenste voet
in de loop spelen

B niet te snel vooruit lopen
aanname met de buitenste voet
al lopend meenemen

C vooractie
aanname met de binnenkant van de linkervoet
schieten met het andere been

Pass- en trapvorm



Deze vorm behoudt de eigenheid van de spelers. De spelers kiezen positie ten opzichte van elkaar. Hierdoor vervalt het kunstmatige van de pass- en trapvorm met pionnen.

Ontwikkelingsdoel:

De samenwerking tussen de diepe spits (9) en de schaduwspits (10).

Organisatie:

Er wordt geen gebruik gemaakt van pionnen. De spelers lopen vrij in het vak.
(de diepe spits (9) diep – de schaduwspits (10) zwervend erachter)
de vormen worden eerst links en vervolgens rechts uitgevoerd

Variaties:

- De schaduwspits (10) maakt een vooractie en de bal wordt ingespeeld
- De schaduwspits (10) draait door en maakt 1/2 met de diepe spits (9)
- idem maar nu draait de diepe spits (9) door keuze
- De diepe spits (9) wordt direct aangespeeld en draait door
- De diepe spits (9) wordt direct aangespeeld en legt af op de schaduwspits (10) keuze

Positietraining

2 : 1

2 : 2

3 : 2

3 : 3

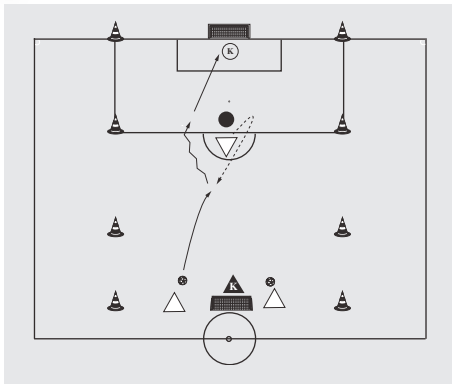
4 : 3

4 : 4

5 : 4

5 : 5 (WEDSTRIJDVORM)

1 : 1 + K



Ontwikkelingsdoel:

Het duel 1 : 1 met een tegenstander in de rug

Organisatie:

De speler aan de bal kan door beide spelers worden aangespeeld. Wanneer hij de bal ontvangt, kan hij kaatsen of aannemen. Wanneer hij de bal aanneemt, moet hij doordraaien. De aanvaller mag zich max. 3x aanbieden

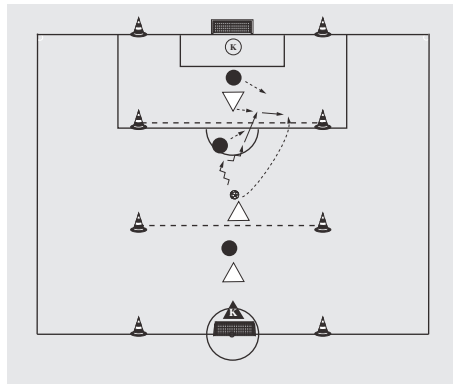
Winmoment:

Welke aanvaller scoort het snelst een doelpunt?

Coachprikkel:

- Voel waar de tegenstander is.
- Ga schuin naar de bal
- ...

2 : 1 + K



Ontwikkelingsdoel:

De samenwerking tussen de diepe spits (9) en de schaduwspits (10) in een 2 : 1 situatie.

Organisatie:

We starten in het middenvak met 1 : 1. De speler die uit het vak dribbelt speelt 2 : 1 + K met zijn medemaat. Het spel mag 1x wisselen van kant.

Winmoment:

Doelpunten uit een balverovering in het verdedigende vak tellen dubbel. Welk team scoort eerst 6 doelpunten?

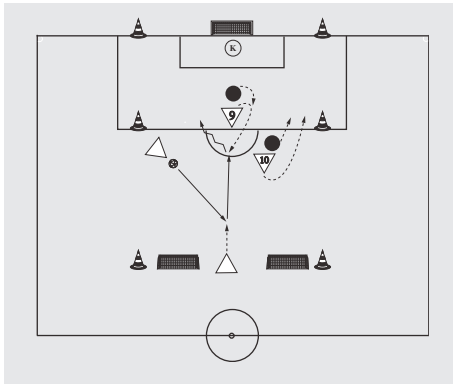
Coachprikkel:

- Speler aan de bal
- Zoek de tegenstander op
- Keuze 1 : 1, 1/2 of aanspelen aanvaller

Aanvaller

- Loop schuin weg
- Laat de verdediger de keuze maken

Onbewust wordt hier ook de omschakeling van de aanvallers geprikkeld!

2 : 2 + K**Ontwikkelingsdoel:**

De samenwerking tussen de diepe spits (9) en de schaduwspits (10) in een 2 : 2 situatie.

Organisatie:

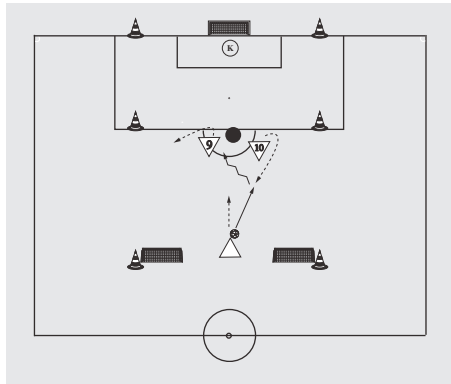
We starten met een mini pass- en trapvorm. Na het inspelen van het 2-tal 2 : 2. Aanvallers scoren in groot doel. Verdedigers scoren door de bal terug naar (A) te passen

Winmoment:

Als de verdedigers 2x scoren worden ze aanvaller

Coachprikkel:

- Maak ruimte voor elkaar
- Loop niet altijd recht op de bal
- Niet allebei naar de bal
- Maak gebruik van de loopactie van de medespeler!

3 : 1 + K**Ontwikkelingsdoel:**

De samenwerking tussen de diepe spits (9), de schaduwspits (10) en een steunende speler

Organisatie:

In deze vorm komt de speler die inspelt erbij! Buitenspel telt mee!

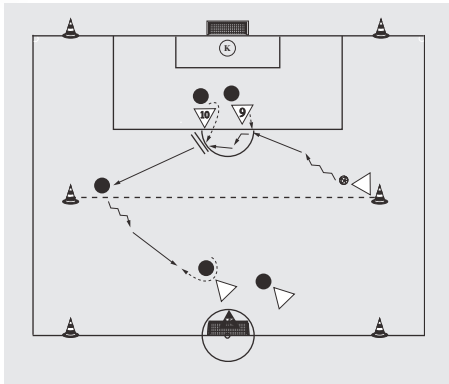
Winmoment:

Er moet gescoord worden. Indien de verdediger tegenscoort = 10 push-ups voor alle aanvallers!

Coachprikkel:

- Stel de verdediger voor een keuze!
- Loop schuin weg.
- Probeer de tegenstander op te zoeken

3 : 2 + K



Ontwikkelingsdoel:

De samenwerking tussen de diepe spits (9) en de schaduwspits (10) en een steunende speler.

Organisatie:

De middenvelder dribbelt in met de bal. Vervolgens speelt hij de diepe spits (9) of de schaduwspits (10) in. Het drietal probeert te scoren in het grote doel. Wanneer de verdedigers de bal veroveren, kunnen ze hun teamgenoot aanspelen op de middenlijn.

Winmoment:

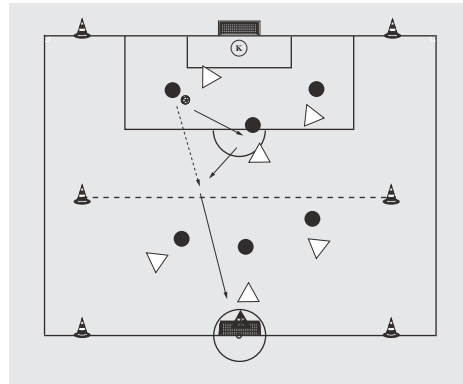
Welk team scoort eerst 5 doelpunten?

Coachprikkel:

- Probeer los te komen van de tegenstander,
- Loop niet altijd in de richting van de bal
- Coach "vrij" als de tegenstander één van de aanvallers loslaat.

Men kan deze vorm verder uitbouwen. Zo kan men er 2 buitenspelers aan toevoegen. Deze vorm leert de verdedigers snel diep te openen na balverovering!

3 + K : 3 + K



Ontwikkelingsdoel:

Het stimuleren van het afstandschoot en de actie kort bij doel.

Organisatie:

We spelen in beide vakken 3 : 3. De spelers mogen de middenlijn niet overschrijden.

Ze kunnen:

- a) zelf schieten op doel
- b) een medemaat in het andere vak aanspelen

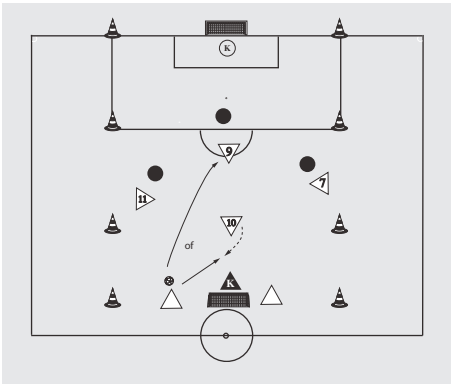
Winmoment:

Een schot uit het andere vak telt dubbel. Wie scoort eerst 4 doelpunten?

Coachprikkel:

- Om iemand vrij te krijgen zal iedereen moeten meewerken.
- Probeer los te komen van de tegenstander
- Probeer iemand in schietpositie te brengen

Men kan deze vorm makkelijk laten overgaan naar 4 : 3. Een van de spelers mag in het andere vak bijsluiten.

4 : 3 + K**Ontwikkelingsdoel:**

De samenwerking tussen de diepe spits (9), de schaduwspits (10) en de twee buitenspelers (7 en 11)

Organisatie:

2 spelers spelen de bal (in samenwerking met een schaduwspits (10)) rond. De aanval wordt opgestart als de schaduwspits (10) de bal aanneemt en doordraait of een andere speler in de voet of diep wordt aangespeeld.

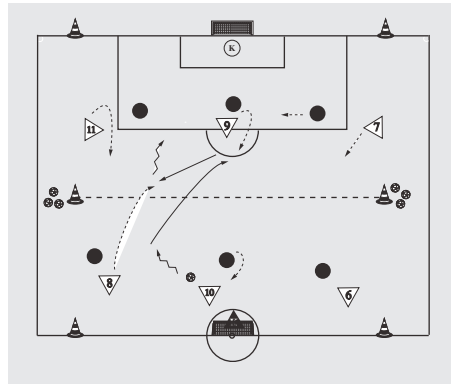
- De aanvallers scoren in groot doel
- De verdedigers scoren in klein doel

Winmoment:

Een doelpunt uit een dieptebal telt dubbel

Coachparikkels:

- Neem elkaars positie over
- Probeer iemand in de diepte georiënteerd aan te spelen
- Hou tempo in de balcirculatie

4 : 3 + K**Ontwikkelingsdoel:**

Het inspelen van de diepe spits (9) en het bijsluiten.

Organisatie :

Het veld is onderverdeeld in 2 vakken. Bij het inspelen van het andere vak mag er een speler inschuiven. (4 : 3) Bij balverlies zakt hij terug naar zijn eigen vak.

Variante :

er mag ook een verdediger inschuiven naar het andere vak.

Winmoment:

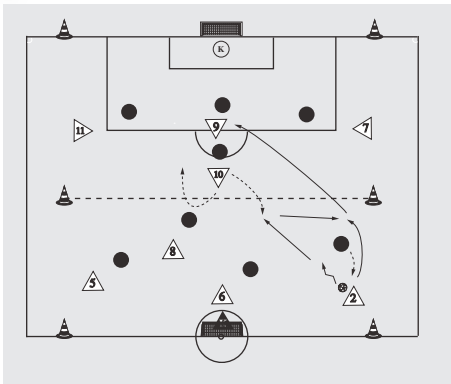
Bij een gescoord doelpunt haalt men een bal op aan de middenlijn en behoudt men balbezit! Wie scoort eerst 5x?

Coachprikkel :

- De keeper doet mee in de opbouw (4 :3!)
- Strak inspelen van 9
- Bijsluiten van de speler (derde man)

In deze vorm gaat het vooral om het inspelen van de diepe spits . Gebruik steeds grote doelen met keepers !!

4 + K : 4 + K



Ontwikkelingsdoel:

De samenwerking tussen de diepe spits (9), de schaduwspits (10) en de twee buitenspelers (7 en 11)

Organisatie:

- We spelen in elk vak 4 : 4.
- De schaduwspits (10) of een buitenspeler mag even in het verdedigende vak uitzakken om de bal op te vragen.
- De speler aan de bal heeft de vrije inspelkeuze
- Variatie: de speler die de bal inspeelt, mag mee in het andere vak.

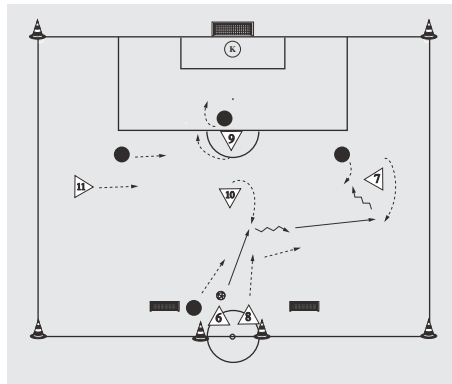
Winmoment:

Welk team scoort eerst 3 doelpunten?

Coachprikkel:

- Probeer de diepste speler aan te spelen
- Speel de bal weg van de verdediger

5 : 4 + K



Ontwikkelingsdoel:

De samenwerking tussen de diepe spits (9), de schaduwspits (10), de twee buitenspelers (7 en 11) en een steunende middenvelder (6 of 8)

Organisatie:

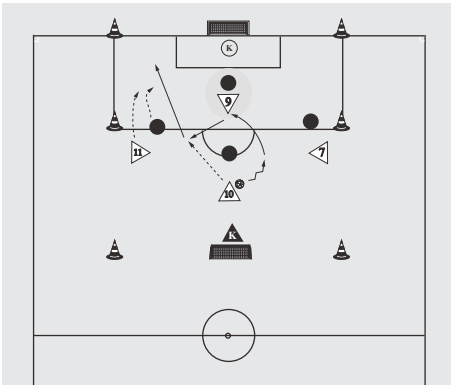
- De vorm start met het inspelen van de schaduwspits (10)
- De verdediger naast het doeltje mag actief verdedigen als de bal vertrekt.
- Vervolgens spelen we 5 : 4 + K
- De aanvallers scoren in het grote doeltje
- De verdedigers scoren in een van de kleine doeltjes

Winmoment:

1 – 0 voor de verdedigers. Wie scoort eerst 3 doelpunten?

Coachprikkel:

- Afhankelijk van de positie van de verdediger kan 10 doordraaien of kaatsen op de bijsluitende middenvelder
- Indien er voldoende ruimte is, kan de diepe spits (9) aangespeeld worden

Wedstrijdvorm 5 : 5**Ontwikkelingsdoel:**

Het stimuleren van de individuele actie

Organisatie:

Vrij spel

Opdracht:

- Wanneer de aanvaller een actie inzet, moet de verdediger even met beide handen de grond raken
- Je kunt de rechtstreekse verdediger van de aanvaller opdrachten geven. Bijvoorbeeld: probeer bij het inspelen steeds voor de aanvaller te komen ! Hierdoor wordt de aanvaller op een andere manier geprikkeld.

Winmoment:

Een doelpunt van de aanvaller of een assist telt dubbel!

Coaching:

- Probeer de bal goed af te schermen
- Gebruik je lichaam
- Hou de bal uit de buurt van de verdediger

Tip : Voorzie voor de spelers voldoende tijd om te experimenteren met de opdracht !

Linietraining

Met 2 linies

6 : 4

6 : 5

6 : 6

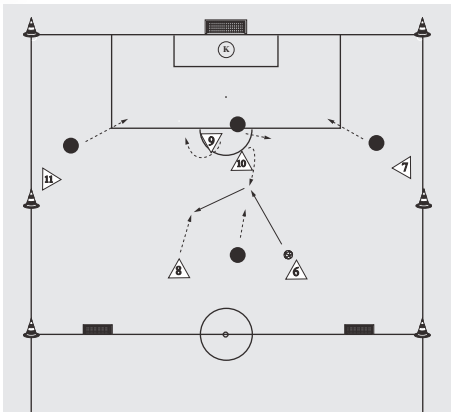
7 : 6

7 : 7

8 : 7

8 : 8 (WEDSTRIJDVORM)

6 : 4 + K



Ontwikkelingsdoel:

De samenwerking tussen de aanvallers en de middenvelders

Organisatie :

Dit is een uitstekende basisvorm!

- In het centrum creëren we een 2 : 1 situatie – 1 verdediger voor 2 aanvallers.
- Opdracht: 1 van de 2 aanvallers moet de bal in de voet vragen. De andere is vrij.
- De 2 middenvelders fungeren als steunspeler!

Winmoment:

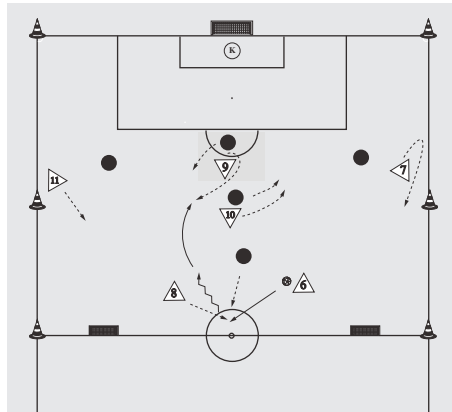
Er worden 3 reeksen gespeeld. Wie eerst 3 doelpunten scoort, wint een reeks.

Coachprikkel :

- Dekt de verdediger door of niet?
- Waar is er ruimte?

In de 2de fase van deze vorm wordt er ook een verdediger bij 10 geplaatst (6 : 5 + K) en komen de 2 middenvelders vrij.

6 : 5 + K



Ontwikkelingsdoel:

Het aanspelen van de diepe spits (9) en de samenwerking tussen de aanvallers en de middenvelders.

Organisatie :

- De diepe spits staat samen met een verdediger in een vrije zone.
- De middenvelders spelen de bal naar elkaar en proberen om beurten de spits in te spelen. Een verdediger probeert dit te voorkomen.
- Wanneer de diepe spits de bal aanneemt, vervalt de vrij zone en spelen we 6 : 5 + K
- De verdediger mag niet vóór de diepe spits de vrije ruimte in!

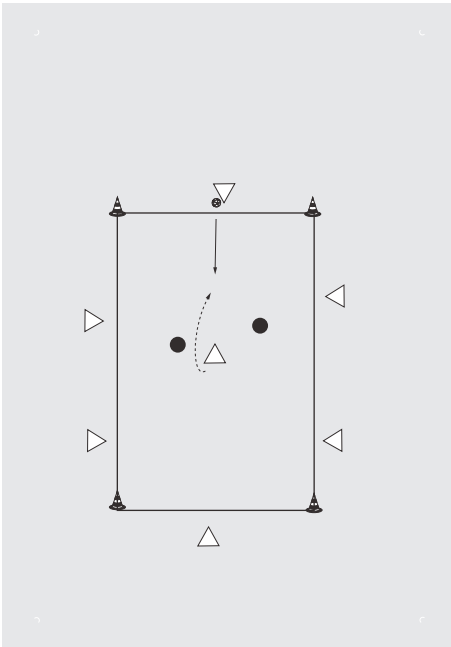
Winmoment:

Alle doelpunten van de diepe spits tellen dubbel

Coachprikkel :

- Hou oogcontact met de speler aan de bal
- Kies het juiste moment om in de bal te komen

Afhankelijk van de kwaliteit van de aanvaller kan men de ruimte vergroten of verkleinen.

Positiespel 7 : 2**Ontwikkelingsdoel:**

Het aanspelen van de diepe spits of de schaduwspits

Organisatie:

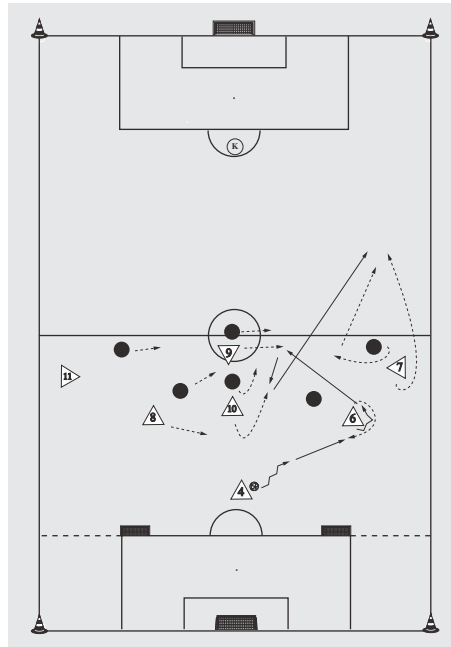
- Spits heeft vrij spel
- Kaatsers mogen naar elkaar spelen tot de spits vrij is (1 of 2 keer raken)
- 2 verdedigers verdedigen op de spits

Coachprikkel:

- Probeer los te komen van de verdedigers
- Biedt je steeds opnieuw aan
- Zoek het juiste moment om de spits aan te spelen
- Speel de bal weg van de verdediger

Geef de verdedigers verschillende opdrachten mee :

- 1) vooruit verdedigen
- 2) de ruimte in de diepte weghalen

7 : 6 + K**Ontwikkelingsdoel:**

Het creëren van een doelpkans vanaf de eigen helft

Organisatie :

- Achter de speelruimte is een grote open ruimte voorzien; (half speelveld) Men probeert de verdedigers uit te spelen. (zonder in de buitenspelval te lopen) en tot scoren te komen.
- De verdedigers scoren in de 2 kleine doelen. Bij een doelpunt dienen alle aanvallers over de helft te zijn !

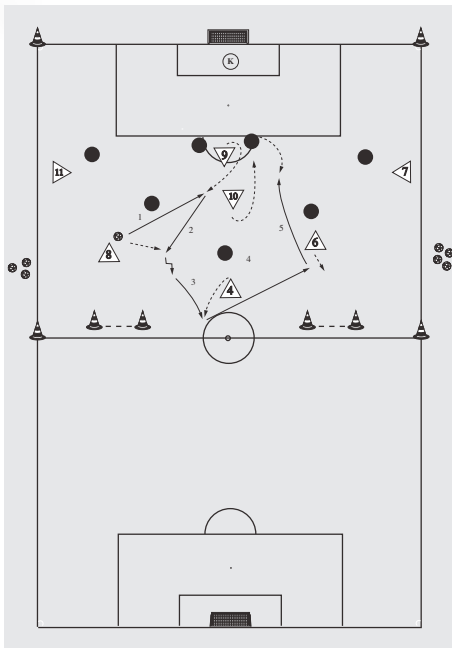
Winmoment:

de doelpunten uit een dieptebal tellen dubbel

Coachprikkel :

- Geduldig opbouwen
- Diep indien mogelijk

7 + K : 7



Ontwikkelingsdoel:

Het trainen van de samenwerking tussen de diepe spits (9) en de schaduwspits (10) in combinatie met het trainen van de technische vaardigheden (de kaats).

Organisatie :

- We starten met een pass- en trapvorm waarin het aanspelen van de diepe spits (9) en de schaduwspits (10) centraal staat.
- De diepe spits (9) wordt aangespeeld en kaatst de bal terug. De schaduwspits (10) doet een diepe loopbeweging.
- Vervolgens wordt de bal van speelkant veranderd.
- Nu wordt de schaduwspits ingespeeld.
- Wanneer 10 de bal aanraakt spelen we 7 + K : 7. We spelen tot er een doelpunt valt. Vervolgens starten we opnieuw met de pass -en trapvorm, maar nu vanaf de andere flank.

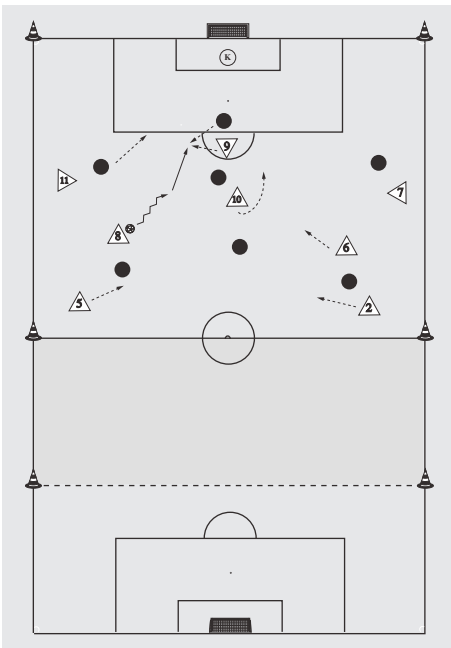
De aanvaller scoren in het grote doel. De verdedigers scoren door met de bal over de zone te dribbelen.

Winmoment:

Aanvallers tegen verdedigers. Hoeveel keer wordt er in 10 pogingen gescoord? . De aanvallers moeten binnen de 2/3/4 minuten scoren. Als de verdedigers tegenscoren, trekken we er een doelpunt af. Wie wint de weddenschap?

Coachprikkel :

- Waar ontstaat er ruimte?
- Anticipeer snel op de ontstane situatie!

8 + K : 7**Ontwikkelingsdoel:**

Snel omschakelen van balbezit tegenpartij naar balbezit door middel van een goede samenwerking tussen de aanvallers en de middenvelders.

Organisatie :

- 8-tal scoort in het grote doel
- 7-tal probeert de bal in de zone te spelen en er balbezit te houden. 8-tal probeert de bal te veroveren en via 9/10 tot een goede opbouw te komen.
- Bij de overgang van het ene naar het andere vak telt buitenspel mee !

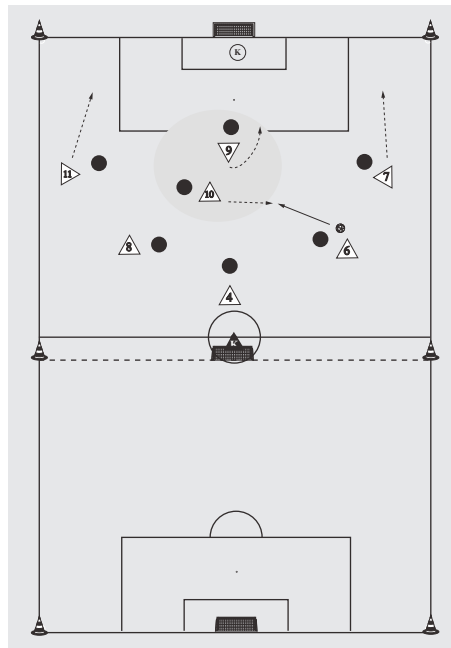
Winmoment:

Als het 7-tal de bal 5/6/7x in de zone rondspeelt = 1 punt. Een doelpunt van de aanvallers = 1 of 2 punten (afhankelijk niveau)

Coachprikkel :

- Snelle balcirculatie om 9/10 vrij te maken
- Anticipeer snel op de ontstane situatie!

Afhankelijk van het niveau kan men de ruimte kleiner of groter maken.

Wedstrijdvorm 8 : 8**Ontwikkelingsdoel:**

Gebruik maken van de ruimte in de rug van de verdedigers.

Organisatie :

Vrij spel

Opricht :

- Doel : verbeteren dieptespel ten aanzien van 9/10
- Team A speelt zo hoog mogelijk
- Team B probeert gebruik te maken van de ruimte in de rug van de verdedigers

Winmoment :

Doelpunt van 9/10 of assist telt dubbel !

Coachprikkel :

- Snelle balcirculatie om 9/10 vrij te maken
- Zoek de diepte zo snel mogelijk na de balverovering!

Haal de voorspelbaarheid uit de vorm : geef in de aanvangsfase alleen aan team B mee hoe ze de doelstelling kunnen bereiken.

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 moment herkennen voor de dieptebal.

Organisatie :

- De bal wordt in een overtal situatie (5 : 2) rondgespeeld.
- Vervolgens wordt het juiste moment gekozen om de bal in te spelen op de spits (9) of de schaduwspits (10)
- De aanvaller scoren in het grote doel.
- De 6 verdedigers kunnen scoren in een van de 2 netdoelen.

Winmoment:

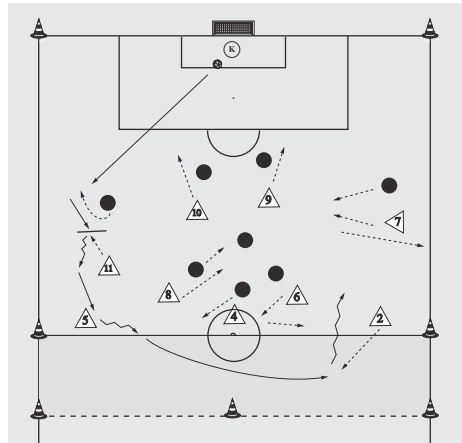
De aanvallers hebben 10/12/15 minuten tijd om 5 doelpunten te maken. Een tegendoelpunt van de verdedigers vermindert de score van de aanvallers met 1 punt.

Coachprikkel :

- Kies het juiste moment om de bal in te spelen
- Oogcontact bij het vragen van de bal
- Wees zuinig in balbezit
- Speel de bal weg van de verdediger

Opdracht: 2 of 5 probeert de bal in te spelen op 9/10 (zonder het medeweten van de verdedigers)

9 : 8 + K



Ontwikkelingsdoel:

De samenwerking tussen de diepe spits (9), de schaduwspits (10), de buitenspelers (7 en 11), de middenvelders (6 en 8) en de flankspelers (2 en 5)

Organisatie :

- De tegenpartij start met balbezit.
- De keeper opent op één van de verdedigers van het 8-tal. Het 9-tal probeert de bal eruit te halen.
- Wanneer de bal in het vak de grond raakt, probeert het 9-tal via 9/10 een kans te creëren.
- 9-tal scoort in het grote doel
- 8 -tal kan scoren door de bal over de denkbeeldige lijn te koppen.

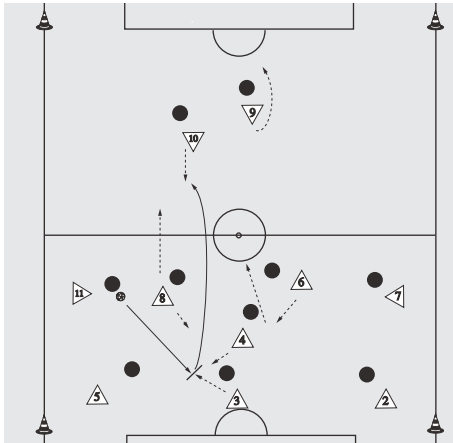
Winmoment:

20 minuten – wie is de winnaar?

Coachprikkel :

- Zoek de ruimte bij de tegenpartij
- Probeer de bal er zo snel mogelijk uit te halen

Er kan discussie zijn over de wedstrijdetheid van deze oefenvorm. Door de bal eerst eruit te halen en vervolgens terug in te spelen, krijgt men een minder te verwachten scenario en is de positie van de spits (9) en de schaduwspits (10) minder voorspelbaar.

10 : 10**Ontwikkelingsdoel:**

De samenwerking tussen de diepe spits (9) en de schaduwspits (10)

Organisatie :

- 8 spelers tegen 8 spelers in het ene vak, 2 : 2 in het andere vak.
- Het ene team probeert balbezit te houden. Het andere team probeert de bal te veroveren en de diepe spits (9) of de schaduwspits (10) in te spelen in het andere vak.
- Na het inspelen schuiven alle spelers naar het andere vak, behalve de diepe spits (9) en de schaduwspits (10) van de bolletjes en 2 verdedigers.

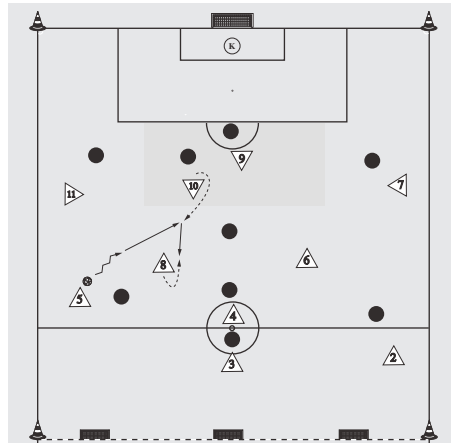
Winmoment:

De bal 5/6/7x rondspelen in het eigen vak levert 1 punt op.

Coachprikkel :

- 9/10: kom niet te snel naar de bal! Laat voldoende ruimte
- je kunt de bal ook in de diepte of in de breedte vragen!

Men kan deze vorm ook met 2 grote doelen spelen!

10 : 9 + K**Ontwikkelingsdoel:**

Het stimuleren van de individuele actie van de diepe spits (9) en de schaduwspits (10).

Organisatie :

- In de aangeduide zone mogen de diepe spits (9) en de schaduwspits (10) alleen verdedigd worden door hun directe tegenstander. Daarbuiten kunnen ze door elke verdediger opgevangen worden. Alle spelers mogen door de zone lopen!!
- 10-tal scoort in het grote doel
- 9-tal kan scoren in één van de kleine doelen.

Winmoment:

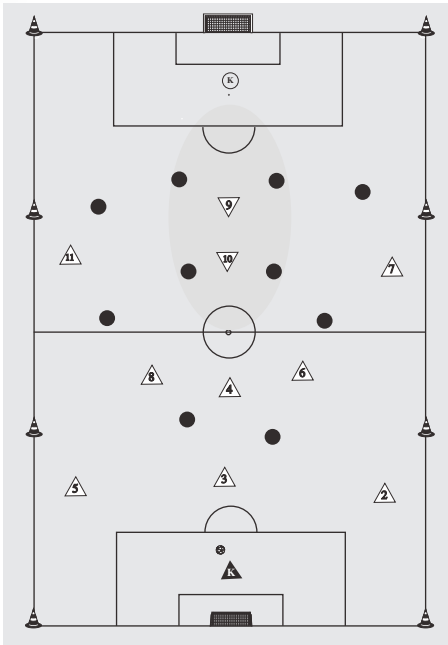
De doelpunten van 9 en 10 tellen dubbel

Coachprikkel :

- Coach de aanvaller, als hij kan loskomen van zijn tegenstander ontstaan er andere mogelijkheden
- Probeer indien mogelijk de individuele actie te maken

Op hoger niveau kan men kiezen voor een beperkte speelruimte. Hiervoor kan men een zone om en rond de 16 meter plaatsen.

Wedstrijdvorm 11 : 11



Ontwikkelingsdoel:

Omgaan met de speelwijze van de tegenpartij

Organisatie :

10 spelers met keeper tegen 10 spelers met keeper

Opracht:

∑ Doel: de tegenstander speelt 1 : 4 : 4 : 2 met 2 centrale verdedigers en 2 controlerende middenvelders. De diepe spits (9) en de schaduwspits (10) bevinden zich tussen 2 middenvelders en 2 verdedigers.

Hoe gaan we ermee om?

- Team A speelt 1 : 3 : 4 : 3
- Team B speelt 1 : 4 : 4 : 2

Winmoment:

De doelpunten van de spits en de schaduwspits tellen dubbel

Coachprikkel:

- Loop niet teveel met de bal
- Fungeer als verbindingpunt (van flank naar flank)





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 90-53222-71-5



9 789053 222713