

de Voetbalmethode

Henk Mariman

# VERDEDIGEN

- 1 VOETBALHANDBOEK
- 2 OPBOUWEN
- 3 AANVALLEN VIA DE FLANK
- 4 AANVALLEN VIA HET CENTRUM
- 5 VERDEDIGEN

---

# Verdedigen

Henk Mariman



---

# Verdedigen

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.

Verdedigen

ISBN 9053 222 812, NUR 482

1e druk 2005

Foto's

Pro Shots

Tekst Top

Henk Mariman

Vormgeving:

Zeedesign, Witmarsum

Druk:

Scholma druk bv, Bedum

---

*voor Jeanne De Backer*

## INHOUDSOPGAVE

13	<b>De werkpunten in jeugdwedstrijden</b>
19	<b>De taken en functies</b>
25	<b>Uitwerking van de spelbedoelingen</b>
26	Inleiding
28	Scoren/verdedigen om te scoren
37	Scoren/verdedigen om aan te vallen
38	Scoren/verdedigen om op te bouwen
41	De vertaling van 'scoren' in het jeugdvoetbal
43	<b>Het trainen van het leren verdedigen</b>
44	Met drie of vier verdedigers?
50	De veldbezetting bij balbezit tegenpartij
54	De verdedigende principes
68	Duel 1:1
73	<b>Het trainen van een spelbedoeling en een voetbalprobleem</b>
74	De leeftijdsgroep 10 tot 14 jaar
77	Praktijkvoorbeeld
80	Training 1
82	Training 2
84	Training 3
86	Training 4
88	Evaluatie
89	De leeftijdsgroep 14 tot 18 jaar
92	Praktijkvoorbeeld
96	Training 1
98	Training 2
100	Training 3
102	Training 4
104	Evaluatie

---

105	<b>Oefenvormen</b>
106	Duelvormen
114	Positietraining
114	1:2
116	2:2
118	2:3
120	3:3
122	3:4
124	4:5
125	5:5 (wedstrijdvorm)
126	Linietraining (2 linies)
126	5:6
128	6:6
129	7:7
130	8:8 (wedstrijdvorm)
131	Linietraining (3 linies)
132	7:9
133	8:9
136	9:10
138	10:10
140	11:11 (wedstrijdvorm)





---

# **De module verdedigen**

## **Balbezit tegenpartij**

# Inleiding

Jeugdvoetbal moet in eerste plaats afgestemd zijn op balbezit. Dit is een goede zaak. Want het gros van de ontwikkelingen binnen het jeugdvoetbal liggen bij balbezit. Toch speelt ook balbezit tegenpartij een grote rol. De prikkels die jeugdspelers krijgen, dienen afgestemd te zijn op de inhoud van de wedstrijd. In een voetbalwedstrijd worden jeugdspelers immers niet alleen geconfronteerd met balbezit.

Het trainen van balbezit tegenpartij dient in de juiste context te worden gezien. Bedoelingen zoals het ‘storen’ van de tegenstander mogen niet te doorgedreven worden aangewend om het wedstrijdresultaat te beïnvloeden. Het te veel accentueren van het ‘druk zetten’ gecombineerd met een te beperkte aandacht voor balbezit resulteert vaak in ping pong voetbal: beide partijen lijden veel balverlies door de hoge druk op de bal en het technische voetbal wordt omver geduwd door krachtvoetbal met veel duels. Dit is heel negatief voor de ontwikkeling van het voetbalvermogen!

Toch is, een goede verhouding balbezit - balbezit tegenpartij in acht genomen, het gericht storen van de tegenstander een interessante spelbedoeling. Door het feit dat alle spelers zich op één helft bevinden en er druk wordt geplaatst is de ruimte op deze speelhelft beperkt. De eisen die aan het hoofdmoment balbezit worden gesteld zijn hierdoor hoger.

‘Verdedigen’ is dan ook een wezenlijk onderdeel. Gezien de plaats die balbezit tegenpartij inneemt is het voornamelijk om jeugdspelers van elke leeftijd met dit hoofdmoment te confronteren. Het gaat er nu juist om dat deze vertaling op de juiste manier gebeurt.

## De inhoud van het boek

Na het lezen van het voetbalhandboek moet de coach met de inhoud van het boek in staat zijn om het verdedigen in de praktijk te trainen.

**Hoofdstuk 1:** eerst zijn alle typische werkpunten die in het verdedigen voorkomen, verzameld. Daartoe zijn talloze jeugdwedstrijden bekeken en vervolgens zijn er de belangrijkste probleemsituaties uit gehaald.

Vervolgens heb ik in het **2e hoofdstuk** de taken functies van het totale team, de verschillende linies en de specifieke posities bepaald. Daarbij ben ik uitgegaan van A- en B-jeugd, een 1:3:4:3 spelsysteem en de speelwijze die we nastreven.

Als **3e hoofdstuk** heb ik alle spelbedoelingen binnen het verdedigen uitgeschreven. Deze bedoelingen heb ik ook afgestemd op het spelsysteem en de speelwijze die we voor ogen hebben (zie voetbalhandboek). De uitwerking is gericht op de werkpunten uit het jeugdvoetbal. Aan bod komt vooral het storen/verdedigen op de helft van de tegenpartij.

**Hoofdstuk 4** gaat over verschillende verdedigende principes, zoals het knijpen, het kantelen en het naar binnen of juist naar buiten dwingen van tegenstanders.

In **Hoofdstuk 5** geef ik drie soorten van 1:1 weer: met de tegenstander vóór je, naast je of achter je. Voor elke situatie zijn er specifieke coachingsaccenten te gebruiken. Verder wordt in dit hoofdstuk ook ingegaan op de verdedigende aspecten bij een voorzet.

Juist het jeugdvoetbal leent zich uitstekend voor het toepassen van een driemans achterhoede met een zogenaamde vierde schakel-speler. De schakel-speler kan op verschillende manieren gebruikt worden. Dit komt in het **6e Hoofdstuk** aan de orde.

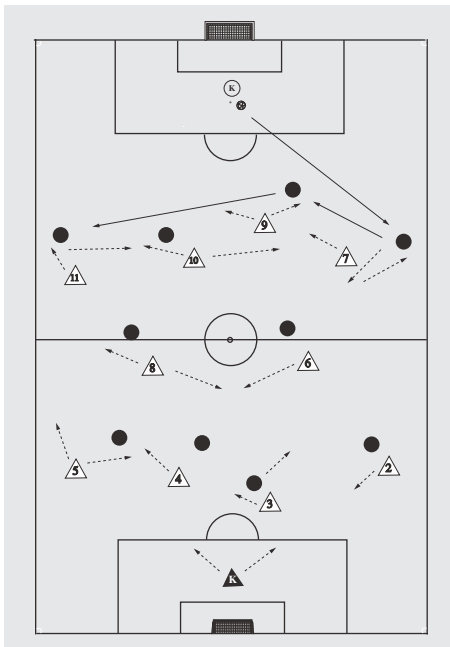


# De werkpunten in jeugdwedstrijden

## DE WERKPUNTEN IN JEUGDWEDSTRIJDEN

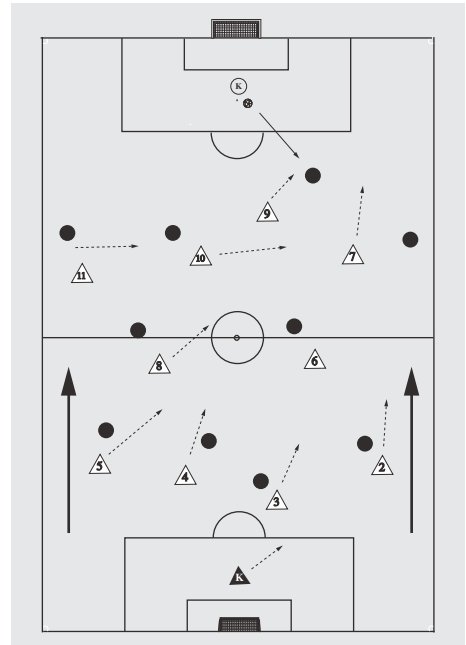
De afgelopen jaren heb ik heel wat jeugdwedstrijden geanalyseerd. Daarbij heb ik de belangrijkste werkpunten bij balbezit tegenpartij geanalyseerd.

**De tegenstander bouwt op, maar vindt toch ontsnapingsmogelijkheden. Er wordt niet goed naar de kant van de bal geschoven.**



De spelers dienen hun positie aan te passen aan de positie van de bal en hun rechtstreekse tegenstander.

**De linies staan onderling te ver van elkaar**



De ruimte tussen de linies is te groot, er ontstaan ontsnapingsmogelijkheden voor de tegenstander.

**De verdedigers sluiten aan, maar de middenvelders niet**

Soms sluiten de verdedigers goed aan, maar schuiven de middenvelders onvoldoende door. Hierdoor ontstaat er tussen de aanvallers en de middenvelders toch nog ontsnapingsruimte voor de tegenstander.

**Niet alle spelers staan op hun positie**

Het storen van de tegenstander dient in blok te gebeuren.

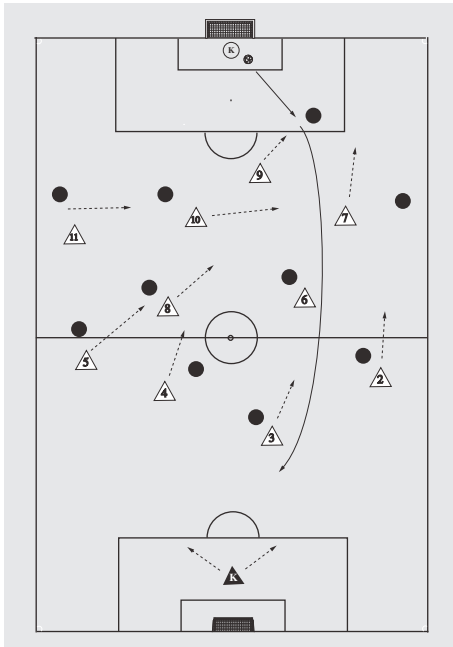
**De aanvallers laten zich te snel uitschakelen**

De aanvallers fungeren als eerste verdediger. Het is essentieel dat de aanvallers gericht storingswerk doen.

## Er wordt niet fel genoeg gejaagd!

Wanneer er te weinig druk wordt gezet op de tegenstander en hij inzichtelijk en technische niet in de problemen komt, heeft druk zetten weinig zin.

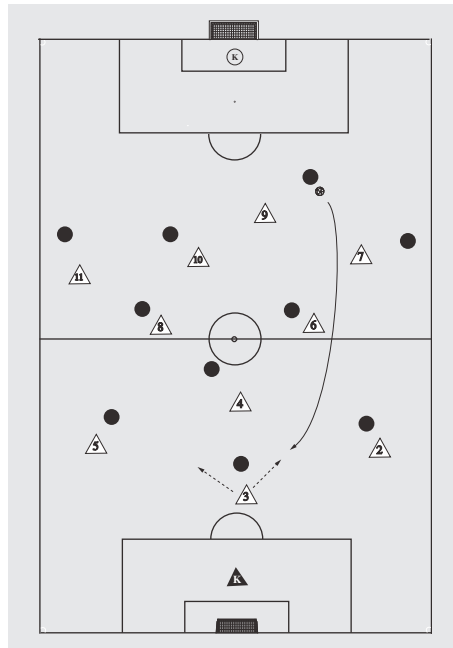
## De keeper blijft in zijn doel staan



Wanneer we druk zetten op de helft van de tegenstander ontstaat er automatisch ruimte in de rug van de verdedigers. Het is van belang dat de keeper die ruimte bespeelt.

*Het gaat het veroveren van de bal en niet om het veroorzaken van balverlies*

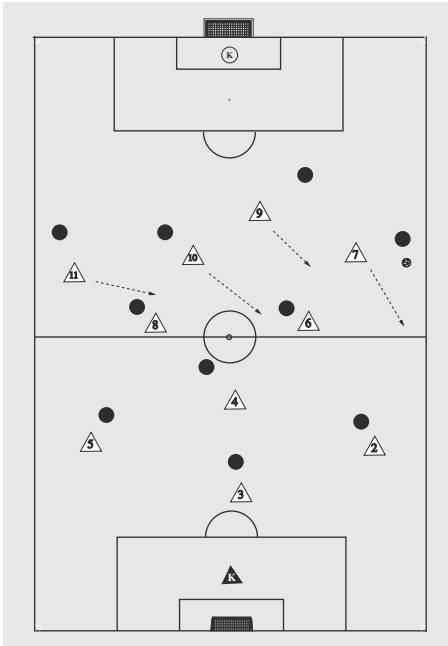
## De ruimte tussen de verdediging en het middenveld is te groot



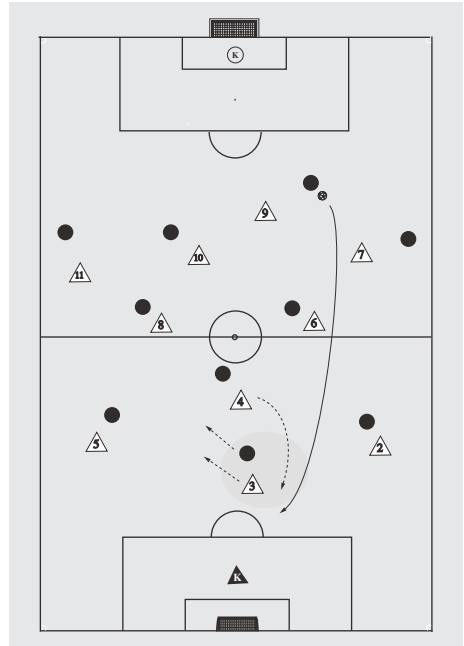
Door te veel ruimte te laten tussen de middenvelders en de verdedigers ontstaan er ontsnappingsmogelijkheden voor de tegenstander: de aanvaller krijgt iets meer bewegingsvrijheid en kan makkelijker aangespeeld worden.



De aanvallers verdedigen niet mee



De centrale verdediger laat zich uit het centrum lokken.

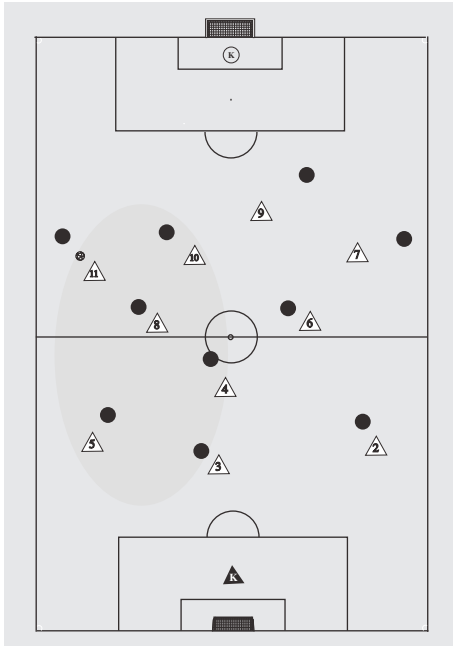


Bij balverlies kun je door één stap voorkomen dat je dertig meter moet meerennen. Je kunt je als buitenspeler zodanig opstellen dat je back ten eerste niet naar voren gaat en ten tweede dat je back de bal niet krijgt

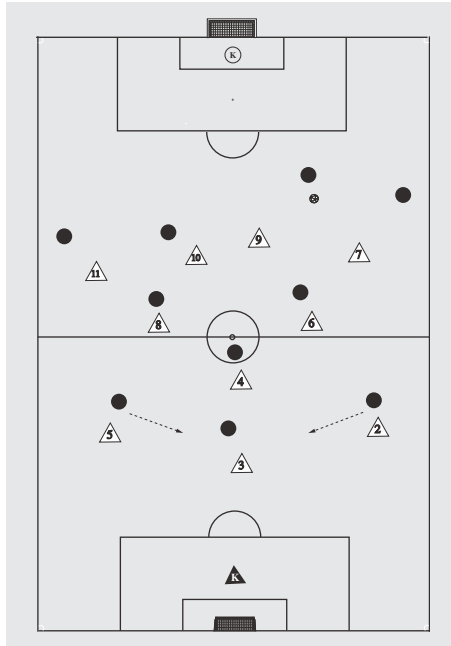
*Johan Crujff*

Wanneer de centrale verdediger de loopactie van de tegenstander volgt, ontstaat er in het centrum van de verdediging een vacuüm. Hierdoor wordt de verdediging kwetsbaar voor doorkomende middenvelders.

Aan de kant van de bal wordt er te veel ruimte gelaten.



De verdedigers schermen het centrum onvoldoende af.

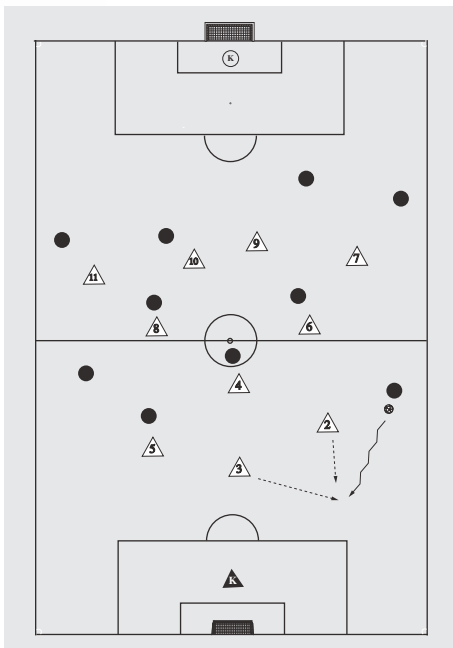


Aan de kant van de bal dient heel scherp te worden gedekt.

Het is van belang dat de 3 verdedigers goed samenwerken en ook het centrum goed afdekken.

*Het aspect 'bal veroveren' is pas afgewerkt als de bal bij een medespeler terecht komt!*

De overnames verlopen niet vlot



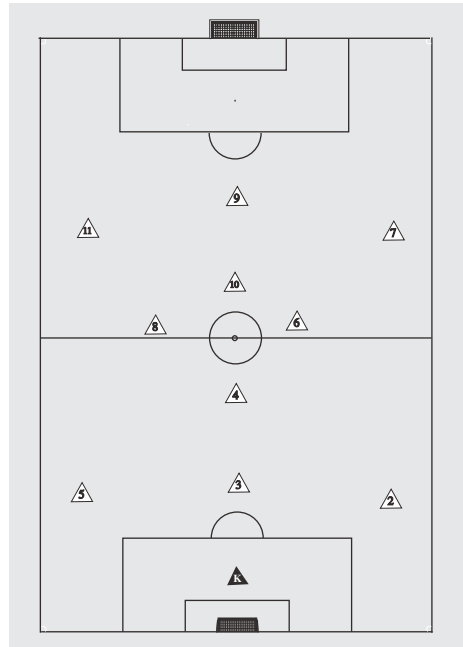
De rechterverdediger (2) is uitgeschakeld, de centrale verdediger (3) neemt de dekking over. De rechterverdediger (2) verzuimt om de positie van de centrale verdediger (3) over te nemen.

# De taken en functies

We hebben gekozen voor een 1 : 3 : 4 : 3 spelsysteem. Daaraan hebben we 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 een beetje anders uit. De taken en functies die hier zijn beschreven, richten zich vooral op A- en B-jeugd. De coaches van de andere leeftijdsgroepen kunnen deze taken en functies integreren welke geen afbreuk doen aan de eigenheid van de spelers.

De taken en functies omschrijven betekent niet dat we de spelers vastpinnen. Het jeugdvoetbal kan stereotiepe omschrijvingen best missen. Het geven van taken bij balbezit tegenpartij mag jeugdspelers niet beperken. De taken en functies die hier zijn uitgeschreven zijn eerder een kader voor de trainer en geen te halen doelstelling.



## TAKEN VOOR HET TOTALE TEAM (STOREN)

- Het uitgangspunt is: de bal zo snel mogelijk terugwinnen.
- Probeer zo ver mogelijk van het eigen doel te verdedigen.
- Maak de ruimte klein (in de lengte en in de breedte).
- De speler aan de bal wordt kort gedekt.
- Kies het juiste moment om druk te zetten op de tegenpartij.
- Jaag niet altijd in hetzelfde tempo.
- Veroorzaak een kettingreactie: dwing de tegenstander om een slechte bal te spelen.
- Speel compact – hou de onderlinge afstanden klein.

## TAKEN PER LINIE (STOREN)

### De verdediging

- Sluit voldoende aan met de andere linies. Bij elke bal terug van de tegenpartij dienen de verdedigers bij te sluiten.
- Hoe korter bij doel, hoe scherper je dekt.
- Probeer steeds een man méér situatie te behouden.
- Maak geen onnodige overtredingen.
- Schuif mee naar de kant van de bal.
- Hou overzicht ten opzichte van elkaar.

### Het middenveld

- Het is van belang voldoende verdedigend evenwicht te behouden, te veel middenvelders voor de bal maakt het middenveld kwetsbaar.
- De middenvelders dienen elkaar goed te coachen.
- Sluit goed aan bij de aanvallers.
- Schuif mee naar de kant van de bal.
- Laat je niet te makkelijk uitschakelen. Vermijd 'happen' op de bal of impulsieve acties.

### De aanval

- Zorg dat het team eerst in 'positie is'.
- Jaag de tegenstander niet 'geïsoleerd' (in je eentje) op.
- Probeer de dieptepass te voorkomen.
- Kies het juiste moment om de aanval op de bal in te zetten.
- Probeer bij het 'storen' goed samen te werken.

## TAKEN PER POSITIE (STOREN)

### De keeper (1)

- Probeer de bal zo vroeg mogelijk te onderscheppen.
- Het gaat vooral om het voorkomen van doelpunten.
- Pas je positie aan, aan de positie van de verdedigers.
- Lees de opbouw van de tegenpartij.
- Blijf zeer actief: behoud concentratie.
- Geef leiding aan de verdedigers, met name het knijpen en het bijsluiten zijn bij het storen belangrijke items.

### De centrale verdediger (3)

- Het gaat in de eerste plaats om het voorkomen van doelpunten.
- Geef leiding aan de verdediging.
- Hou overzicht.
- Geef voldoende rugdekking bij een dieptebal van de tegenpartij.
- Neem op het juiste moment de diepte weg.
- Hou de onderlinge afstanden klein.
- Vecht je in.

### De verdedigende middenvelder (4)

- Hou een goede organisatie.
- Wees zeer attent in het duel 1 : 1, vecht je goed in.
- Speel niet te ver naar voren, hou contact met de centrale verdediger.
- Speel afhankelijk van de situatie voor of tussen de verdediging.

#### - Voor de verdediging:

Indien de verdedigende middenvelder voor de verdediging speelt, is hij verantwoordelijk voor het opvangen van de aanvallende middenvelder.

#### - Tussen de verdediging:

Indien één van de tegenstanders infiltreert door het centrum of indien steun aan de centrale verdediger noodzakelijk is.

**De linker- en rechterverdediger (2 en 5)**

- Het gaat in eerste plaats om het voorkomen van doelpunten.
- Hoe korter men zich bij de bal bevindt, hoe scherper er wordt gedekt.
- Men kiest positie tussen de tegenstander en het eigen doel.
- Knijp naar binnen en geef rugdekking wanneer de bal aan de andere kant van het veld is.
- Sluit goed bij.
- Wees zeer attent in het duel 1 : 1, vecht je in.
- Coach de spelers voor je.

**De middenvelders (6 en 8)**

- Kies het juiste moment om druk te zetten op de bal.
- Speel vanuit een verdedigende taak, zorg dat je de bal voor je hebt.
- Doe goed mee bij het opjagen van de bal: bied de tegenstander geen ontsnappingsmogelijkheden.
- Bewaak het verdedigend evenwicht op het middenveld, speel niet te diep.
- Kantel goed mee naar de kant van de bal: geef rugdekking aan de andere middenvelder.
- Coach de spelers vóór je.
- Dek heel scherp aan de kant van de bal.
- Sluit goed bij.

**De schaduwspits (10)**

- Schuif goed mee naar de kant van de bal.
- Bied geen ontsnappingsmogelijkheden aan de tegenstander.
- Anticipeer goed op de loopbewegingen van de diepe spits (9).
- Laat je niet te makkelijk uitschakelen.
- Kies het juiste moment om druk te zetten op de tegenstander.

**De diepe spits (9)**

- Dwing de tegenstander aan de bal, naar de buitenkant.
- Kies het juiste moment voor de aanval op de bal.
- Dwing de tegenstander naar zijn 'slechte' been.
- Laat je niet uitschakelen.
- Bied de tegenstander geen ontsnappingsmogelijkheden.
- Stoor de tegenstander steeds in samenwerking met andere spelers.

**De buitenspelers (7 en 11)**

- Zet druk op de tegenstander
- Laat je niet te makkelijk uitschakelen.
- Knijp naar binnen als de bal zich aan de andere kant van het veld bevindt.
- Verhinder de dieptepasses.
- Biedt de tegenstander geen ontsnappingsmogelijkheden.



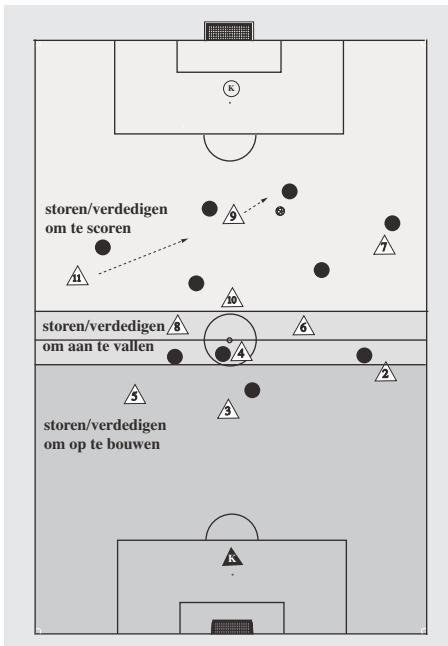


# De uitwerking van de spelbedoelingen

## HET STOREN/VERDEDIGEN

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

- 1° **spelbedoeling:** storen/verdedigen om te scoren (helpt tegenpartij)
- 2° **spelbedoeling:** storen/verdedigen om aan te vallen (om en rond de middencirkel)
- 3° **spelbedoeling:** storen/verdedigen om op te bouwen (eigen helft)



In principe proberen we de opbouw van de tegenpartij zo snel mogelijk te storen. Afhankelijk van de sterkte van de tegenpartij zal zich dat op de helft van de tegenstander, om en rond de middencirkel of op eigen helft situeren.

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

Om deze bedoelingen te bereiken dienen we de inhoud van het storen/verdedigen duidelijk te omschrijven. In dit hoofdstuk geven we de hoofdrolspelers bij het verdedigen enkele handvaten mee voor het invullen van deze bedoelingen. De uitwerking is in functie van de ontwikkeling van de spelers. Ik bespreek de meest voorkomende spelbedoelingen en uitgangspunten binnen het storen en verdedigen.

### **De spelbedoelingen van het storen/verdedigen**

#### **Bedoelingen:**

- Het zo snel mogelijk storen van de opbouw van de tegenpartij en onderscheppen van de bal.
- Het voorkomen van een doelpunt

#### **Door:**

- Het winnen van 1 : 1 situaties
- Het goed positie kiezen
- Het kiezen van het juiste moment voor de aanval op de bal.

## De bepalende fases bij het storen/verdedigen

Bij het storen van de tegenstander zijn de volgende fases belangrijk:

### 1. Druk op de bal

- De speler kortst bij de bal zet druk
- De dieptebal wordt vermeden
- Scherp dekken om en rond de bal
- Niet laten uitschakelen

### 2. De ruimte klein maken

- Ruimte rond de bal klein
- Knijpen, pressen en indien nodig ruimtedekking

### 3. Collectiviteit

- Elke speler moet mee doen
- Collectief opjagen
- Een verdedigende cohesie (samenhang) vormen

### 4. De bal veroveren

- Juiste moment afwachten
- Geen overtredingen

## De spelbedoelingen

Uiteraard behoort het 'zo hoog mogelijk storen' tot de prioriteiten van deze module. Een speelwijze gericht naar het zo snel mogelijk veroveren van de bal heeft een pak ontwikkelingen in petto. Kiezen voor een verdedigende aanpak resulteert misschien wel meer in het winnen van wedstrijden, maar komt de individuele ontwikkelingen van de spelers niet ten goede. Bij jeugdvoetbal geldt de regel: 'verdedigen is een middel en géén doel op zich. Bij balbezit tegenpartij gaat het om het veroveren van de bal en niet om het creëren van balverlies. Welke weerstanden de tegenstander ook biedt, er dient altijd uitgegaan worden van het herwinnen van de bal.

Hierna bespreek ik de 3 fases om het spel van de tegenstander te storen en de bal te pakken te krijgen.

**1° spelbedoeling:** High pression zone

**storen/verdedigen om te scoren**  
op de helft van de tegenstander

**2° spelbedoeling:** Medium pression zone

**storen/verdedigen om aan te vallen**  
om en rond de middencirkel

**3° spelbedoeling:** Low pression zone

**storen/verdedigen om op te bouwen**  
voor het eigen doel

### 1° spelbedoeling

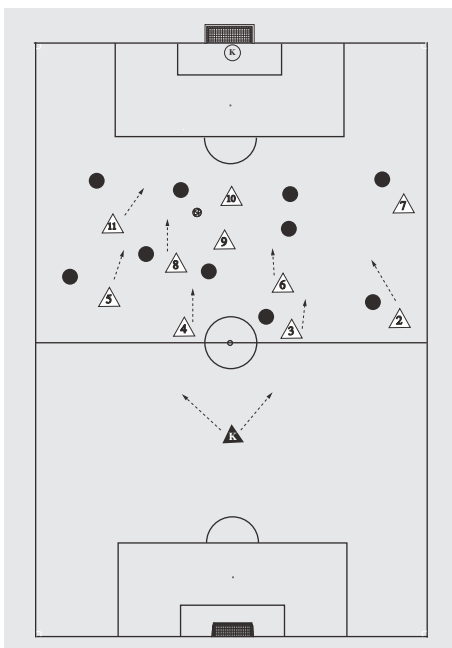
storen/verdedigen om te scoren

*High pression zone*

We proberen de tegenstander zo lang mogelijk 'vast' te zetten op zijn eigen speelhelft.

Doelstelling: *De tegenstander vast zetten door gericht pressie te voeren, zo snel mogelijk in balbezit komen en via een efficiënte opbouw kansen creëren en scoren.*

Hierbij wordt onmiddellijk druk gezet op de opbouw van de tegenstander. Daarbij probeert men zo snel mogelijk tot scoren te komen. We zetten de tegenstander vast tijdens het meest kwetsbare moment bij balbezit: de opbouw. Deze manier van storen is de eerste spelbedoeling bij balbezit tegenpartij.



We try to mark all the players, except the weakest defender.

Mick Priest  
Manchester United

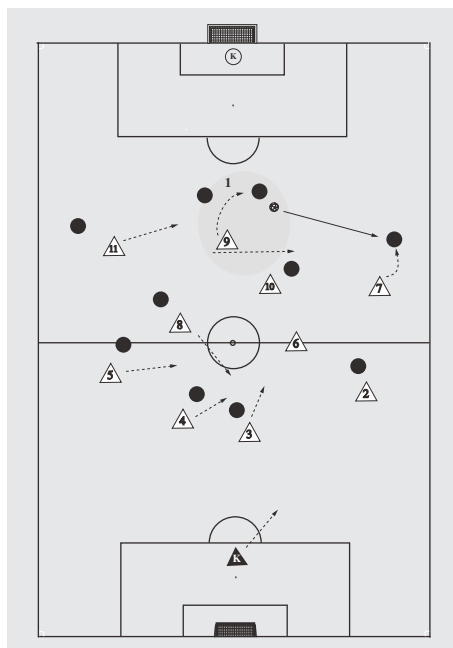
### Uitwerking

De meeste interessante plaats om de tegenstander onder druk te zetten is de flank. De opbouw mogelijkheden zijn hier, gezien de nabijheid van de zijlijn, beperkter. In de centrale as heeft de tegenstander meer mogelijkheden: de vrije flanken geven de tegenstander meer keuzes. Afhankelijk van de kwaliteiten van de tegenstander kan men hem vervolgens naar binnen of naar buiten dwingen.

### Mogelijkheid 1: de tegenstander naar binnen dwingen

#### Praktijkvoorbeeld:

1. De diepe spits maakt een doordachte loopactie en dwingt de 'zwakste' verdediger (bij balbezit) naar de flank.

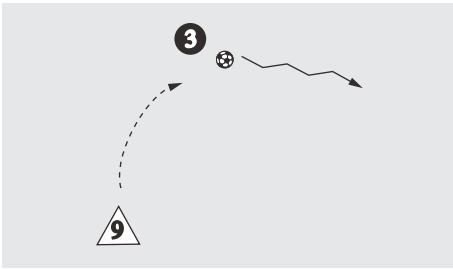


*Te veel aandacht voor 'hoog storen' kan de ontwikkelingen bij balbezit in het gedrang brengen.*

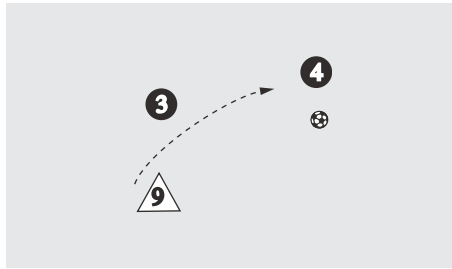
## ***Uitvoering:***

- Er wordt heel vaak gewerkt met een signaal van een centrale speler. Dit is achterhaald. Het geven van een signaal verwatert in de praktijk vaak. Het is beter om de loopbeweging van de spits als startmoment te zien. Indien deze loopactie ondoordacht gebeurt, kunnen de andere spelers nog beslissen om in blok te blijven en geen druk te zetten.
- De diepe spits (9) dwingt de centrale verdediger aan de bal naar buiten.

Tek.1



Tek. 2



De diepe spits (9) loopt zet schuin druk op de centrale verdediger (3). Hierdoor wordt de centrale verdediger in een bepaalde richting gedwongen, bijvoorbeeld in de richting van de flank. Heel wat centrale verdedigers beschikken slechts over één speelvoet. Door de verdediger in de richting van zijn mindere voet te dwingen, wordt de kans op balverovering groter! Wanneer de tegenstander met twee centrale verdedigers speelt wordt een van hen zo goed als onbereikbaar (tek. 2).

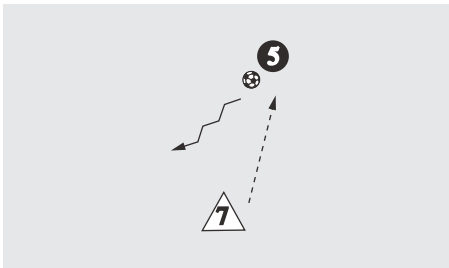


## 2. Het naar binnen dwingen door de buitenspeler

### **Uitvoering:**

- Wanneer de bal aan de buitenkant zet de buitenspeler (7) onmiddellijk druk.
- Daarbij probeert hij de tegenstander met een gerichte loopactie naar binnen te dwingen.

### **De tegenstander naar binnen dwingen:**



De rechter buitenspeler (7) zet de tegenstander aan de buitenkant onder druk. Hierdoor is de linkerverdediger (5) genoodzaakt om met de bal naar binnen te komen.

Dit biedt volgende voordelen:

- Alle medespelers hebben zich in de richting van de bal verplaatst. Hierdoor is het centrum van het speelveld dichtbevolkt.
- Een linksachter die naar binnen komt moet noodgedwongen zijn rechtervoet gebruiken, met meer kans op balverlies tot gevolg.

Het is belangrijk om recht op de tegenstander af te gaan en net iets meer ruimte te laten aan de binnenkant. Te veel naar buiten lopen geeft de tegenstander meer ontsnappingsmogelijkheden en heeft vaak tot gevolg dat de aanvaller genoodzaakt is de achtervolging in te zetten.

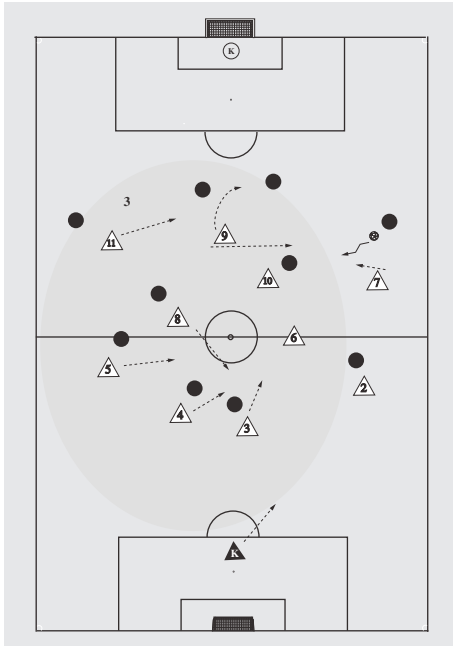
De buitenspeler (7) mag niet te ver van de tegenstander positie kiezen! Een goede timing is van belang bij het druk zetten op de bal. De buitenspeler dient te vertrekken op het moment dat de bal de voet van de tegenstander verlaat. Daarbij dient de afstand naar de tegenstander niet te groot te zijn (ongeveer 10 meter).



Het makkelijkste is van binnen naar buiten verdedigen. Zorg dat je de tegenstander niet achterna moet hollen!

*Herman Vermeulen*

**3. Vervolgens schuiven alle spelers mee naar de kant van de bal.**

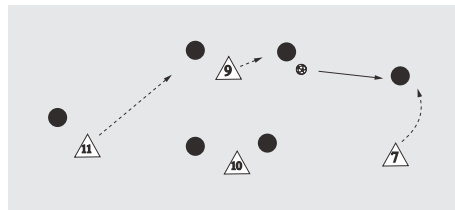


**a) Het naar binnen komen van de linksbuiten (11)**

De linksbuiten (11) komt naar binnen. De verste spelers worden in principe vrij gelaten. Hierdoor kan er aan de kant van de bal een man méér situatie gecreëerd worden.

De buitenspeler (11) kan:

- De rechter centrale verdediger oppikken



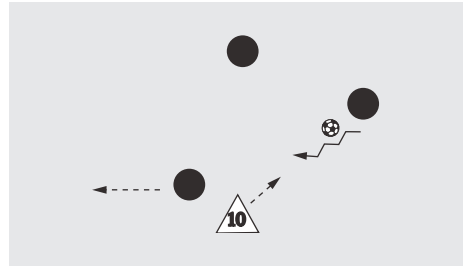
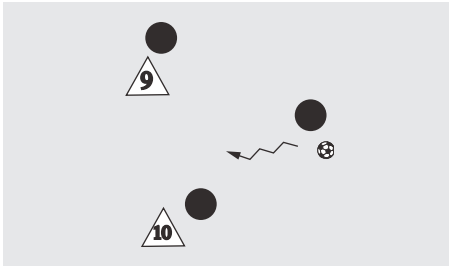
- Of zoals hierna aangegeven de rechtermiddenvelder van de tegenpartij oppikken

**Uitvoering:**

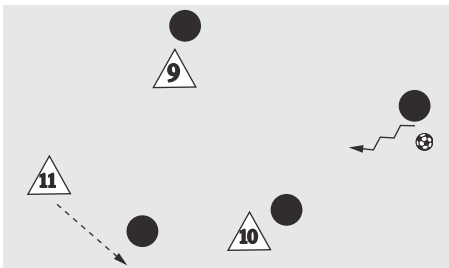
- De linksbuiten (11) komt naar binnen.
- De schaduwspits (10) geeft dekking aan de kant van de bal.
- De diepe spits (9) schermt het centrum af en is attent voor de terugspeelbal.
- De middenvelders (6 en 8) kantelen naar de kant van de bal en sluiten de aanspeellijn naar het centrum af.
- De linksachter (5) komt naar binnen en geeft dekking aan het centrum.
- De rechtsachter (2) dekt scherp aan de kant van de bal.
- De centrale verdediger (3) en de verdedigende middenvelder (4) dekken scherp in het centrum.
- De rechtsbuiten (7) geeft druk op de bal.
- De keeper is attent voor de dieptebal.



**b) Het dekking geven van de schaduwspits (10) aan de kant van de bal**



Indien de tegenstander met één centrale middenvelder speelt kan de schaduwspits gewoon in dekking spelen. Indien deze middenvelder wegtrekt, hoeft de schaduwspits (10) niet altijd mee te gaan. De ruimte dekken door de speellijn af te sluiten kan voldoende zijn om de wegtrekkende middenvelder te isoleren.



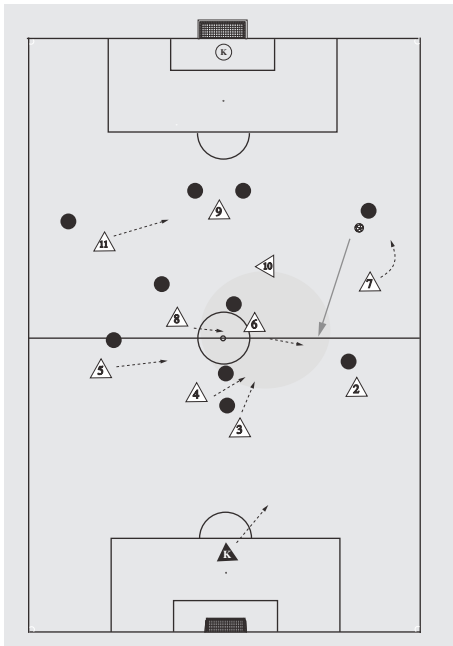
Wanneer de tegenstander met 2 verdedigende middenvelders naast elkaar speelt, kan de schaduwspits (10) best de voorste middenvelder dekken. De andere middenvelder is in de kleine ruimte vaak onbereikbaar (de speellijn is afgesloten). De spelers die naar binnen knijpen vanuit de andere kant van het speelveld (buitenspeler 11) zijn in de buurt om ontsnapingsmogelijkheden te beperken.

Bal onderweg = spelers onderweg !

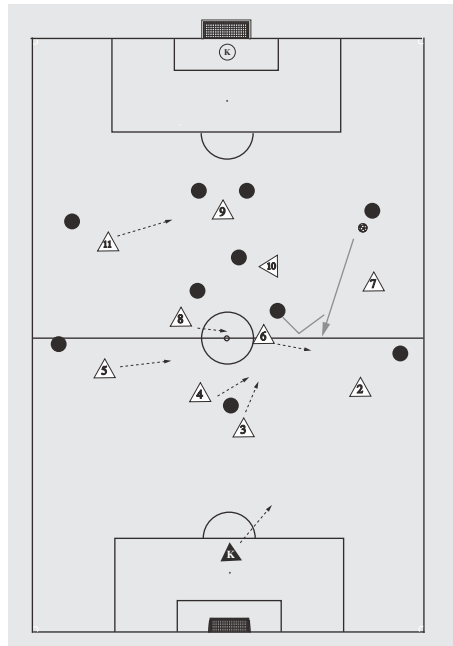
*Jos Daerden*

c) Het afsluiten van de speellijn door de middenvelders

(tekening 1)



(tekening 2)



De linkermiddenvelder (8) komt naar binnen, geeft dekking aan de rechtermiddenvelder (6) en pikt een tegenstander op. De rechtermiddenvelder (6) gaat in de aanspeellijn naar het centrum staan. Hierdoor is het moeilijker voor de linksachter van de tegenpartij om een aanvaller aan te spelen (tekening 1). Indien er zich nog een tegenstander in deze zone bevindt, gaat hij er 'tussenin' staan: naast het afsluiten van de speellijn zorgt hij ervoor dat hij in de buurt blijft van zijn tegenstander (tekening 2).

**Algemene aandachtspunten bij het storen:**

- Men laat zich niet uitschakelen.
- Men verdedigt vooruit: de spelers lopen niet achteruit.
- De tackle is het allerlaatste redmiddel.
- Verdedigen is een kettingreactie: misschien heeft pas de derde jager de bal.
- Vecht je in, in de tegenstander.
- De linies blijven kort bij elkaar.
- Aan de kant van de bal wordt er heel scherp gedekt.
- Het heeft enkel zin door te jagen op de keeper als men de hem ook daadwerkelijk onder druk kan plaatsen.

**Wanneer dwingen we een tegenstander naar binnen?**

Het naar binnen dwingen van de tegenstander is afhankelijk van de eigen kwaliteiten en die van de tegenstander.

**Wanneer de aanvallende kwaliteiten van de tegenpartij vooral op de flank ligt.**

Sommige teams beschikken over sterke flanken. Een linker- of rechterverdediger die opkomt al dan niet gecombineerd met een sterke aanvaller die vaak naar de buitenkant uitwijkt.

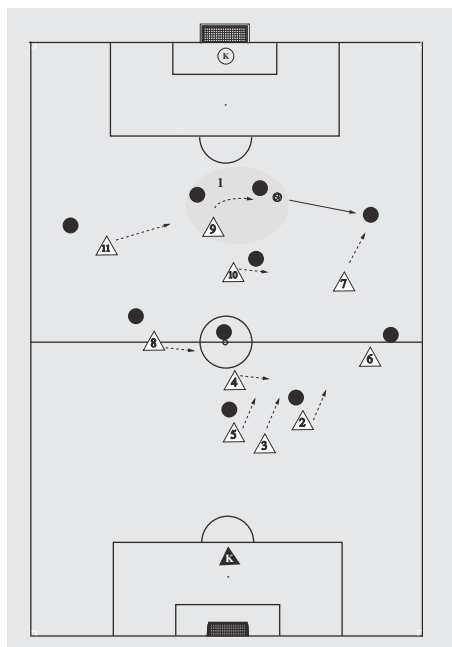
**Wanneer de tegenstander enkel over één goede speelvoet beschikt.**

Een linkerverdediger met een zwakke rechervoet is kwetsbaar op het moment dat hij naar binnen wordt gedwongen.

**Mogelijkheid 2: de tegenstander wordt naar buiten gedwongen**

**Praktijkvoorbeeld:**

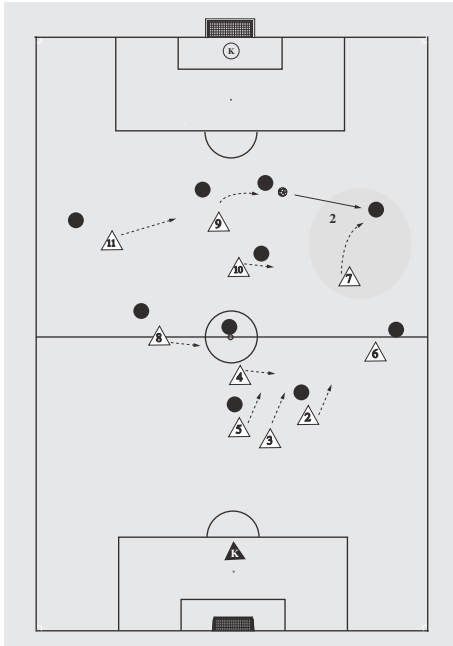
1. De diepe spits maakt een doordachte loopactie en dwingt de 'zwakste' verdediger (bij balbezit) naar de flank.



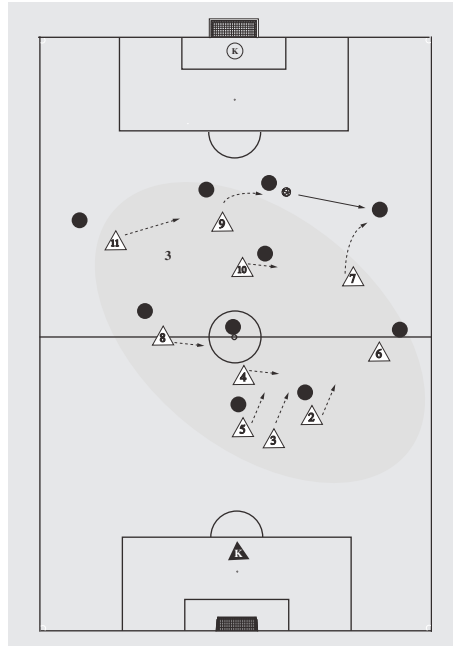
**Uitvoering:**

- Er wordt heel vaak gewerkt met een signaal van een centrale speler. Dit is achterhaald. Het geven van een signaal verwatert in de praktijk vaak. Het is beter om de loopbeweging van de spits als startmoment te zien. Indien deze loopactie ondoordacht gebeurt, kunnen de andere spelers nog beslissen om in het blok te blijven en geen druk te zetten.
- De diepe spits (9) dwingt de centrale verdediger naar buiten.

2. De buitenspeler (7) dwingt de flankverdediger (5) naar buiten.



3. Vervolgens schuiven alle spelers mee naar de kant van de bal.



### Uitvoering:

- Na het inspelen van de bal zet de buitenspeler (7) druk vanuit de binnenkant van het veld. Hierdoor moet de flankverdediger (5) van de tegenpartij naar de buitenkant uitwijken
- Ook hier is het aspect timing van groot belang! Het moment dat de bal wordt ingespeeld dient de buitenspeler druk te zetten.

*Aan de buitenkant van het speelveld zijn er minder afspelmogelijkheden. De tegenstander heeft slechts speelruimte in een smalle corridor. Een bal van de rechterverdediger naar een rechtsbuiten is een heel riskante bal en makkelijker te verdedigen!*

### Uitvoering:

- De linksbuiten (11) komt naar binnen.
- De diepe spits (9) schermt het centrum af en is attent voor de terugspeelbal.
- De schaduwspits (10) geeft dekking aan de kant van de bal.
- De middenvelders (6 en 8) kantelen naar de kant van de bal
- De linksachter (5) en de rechtsachter (2) spelen scherp in de dekking.
- De verdedigende verdediger (4) sluit de aanspeellijn naar het centrum af.
- De centrale verdediger (3) geeft dekking aan de linksachter (5) en de rechtsachter (2).
- De rechtsbuiten (7) geeft druk op de bal.
- De keeper (1) is attent voor de dieptebal.

**Algemene aandachtspunten bij het storen:**

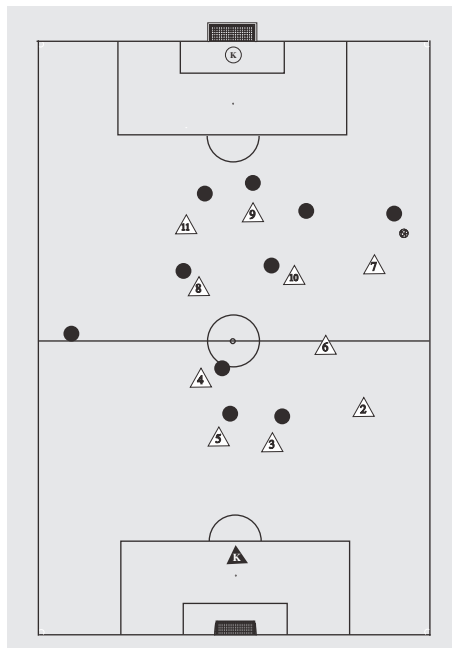
- Alle spelers schuiven naar de kant van de bal.
- De linies blijven kort bij elkaar.
- Aan de kant van de bal wordt er héél scherp gedekt.
- Men laat zich niet uitschakelen.
- Men verdedigt vooruit: de spelers lopen niet achteruit.
- De tackle is het allerlaatste redmiddel.
- Verdedigen is een kettingreactie: misschien heeft pas de derde jager de bal.
- Vecht je in, in de tegenstander.

**Wanneer dwingen we een tegenstander naar buiten?**

Het naar binnen dwingen van de tegenstander is afhankelijk van de eigen kwaliteiten en die van de tegenstander. Het naar buiten dwingen van de tegenstander creëert de minste mogelijkheden voor de tegenstander.

**Wanneer de tegenstander met een enkele flank speelt.**

In deze situatie komt het erop aan om de tegenstander aan de bal te isoleren. In het praktijkvoorbeeld speelt de tegenstander een 1 : 3 : 5 : 2. Bij balbezit van de speler op de flank, wordt hij naar de buitenkant gedwongen. Hierdoor kan hij geen gebruik maken van de man méér situatie op het middenveld en wordt de kans op balverlies groter.



**Wanneer de kwaliteiten van de tegenstander vooral centraal op het middenveld liggen.**

Wanneer de tegenstander vooral in het centrum spelbepalende spelers heeft, is het beter om de inspeellijnen naar de binnenkant af te sluiten. Hoe minder ballen deze spelers te verwerken krijgen, hoe minder gevaar ze kunnen betekenen.

## 2° spelbedoeling:

*storen/verdedigen om aan te vallen*

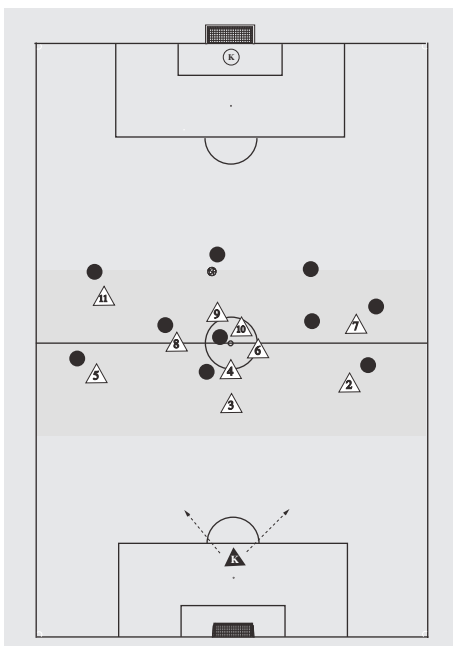
**Om en rond de middencirkel.**

Medium pression zone

Het is niet altijd mogelijk pressievoetbal te spelen, misschien slaag je er niet in om op de helft van de tegenstander te blijven en situeert zich het spel rond de middencirkel.

Doelstelling: ***Via een snelle omschakeling het onevenwicht in de organisatie herstellen, zo snel mogelijk in balbezit komen en via een efficiënte opbouw kansen creëren.***

Het team neemt een meer afwachtende houding aan en kiest positie om en rond de middencirkel. Hierdoor ontstaat er bij het veroveren van de bal méér ruimte in de rug van de verdedigers bij de tegenpartij. Deze manier van spelen kan een bewuste keuze zijn of opgelegd worden door de sterkte van de tegenpartij.



## Uitwerking

Omdat de tegenstander meer tijd en ruimte krijgt om zijn opbouw op te zetten is het van belang om het juiste moment voor de aanval op de bal in te zetten. Een slechte inspelbal, een gevaarlijke breedtebal of een slechte controle kan het moment zijn om de aanval op de bal in te zetten.

Wanneer men kiest om de zwakste tegenstander vrij te laten is het van belang om de andere spelers strak te dekken en de keuzemogelijkheden voor de speler aan de bal te beperken.

Bij de omschakeling naar balverovering ligt er meer ruimte in de rug van de tegenstanders en dat maakt hen kwetsbaar. De principes bij het storen komen overeen met het druk zetten op de helft van de tegenstander.

### 3° spelbedoeling:

*Storen/verdedigen om op te bouwen*

**Voor het zestienmetergebied**

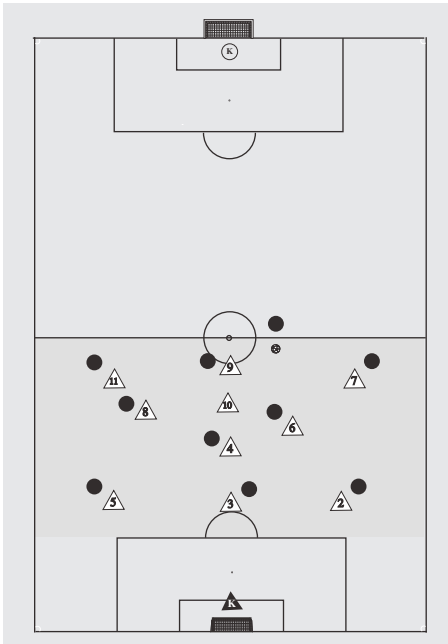
Low pression zone

#### **Low pression zone**

*Bij een heel sterke tegenstander krijg je misschien zelf te maken met pressie voetbal en heeft je elftal het moeilijk om onder de druk te geraken.*

Doelstelling: **Via een goede organisatie zo snel mogelijk in balbezit komen en via balbezit en een efficiënte opbouw de tegenstander terugdringen.**

Deze derde spelbedoeling mag géén bewuste keuze zijn. Deze manier van positie wordt opgedrongen door de tegenstander. Kiezen voor low pression zone is een te verdedigende variant.

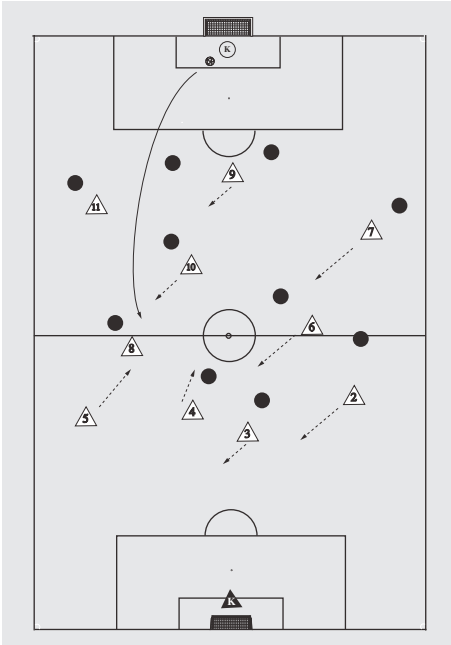


*Het dichtter bij het eigen doel, hoe compacter men speelt!*

### **Uitwerking**

Toch is het (bij de oudste leeftijdsgroep) interessant om nu en dan aandacht te besteden aan low pression. Het hardnekkig verdedigen van een 0 - 1 voorsprong in de laatste minuten van een fel bevochten wedstrijd is een kwaliteit op zich. Het scherp verdedigen voor doel is vaak een verwaarloosd item in de oudste leeftijdsgroepen. In de praktijk missen sommige talenten de mentale kracht om hiermee om te gaan. Het uitgekookt zijn, de wil om te winnen, de hardheid ontbreekt om aan het langste eind te trekken. Het nu en dan trainen van low pression kan zonder meer een bijdrage leveren tot de 'mentale ontwikkeling' van de spelers. Het vermijden van een tegendoelpunt is een onderdeel van het voetbalspel!

### Het veroveren van de afvallende bal



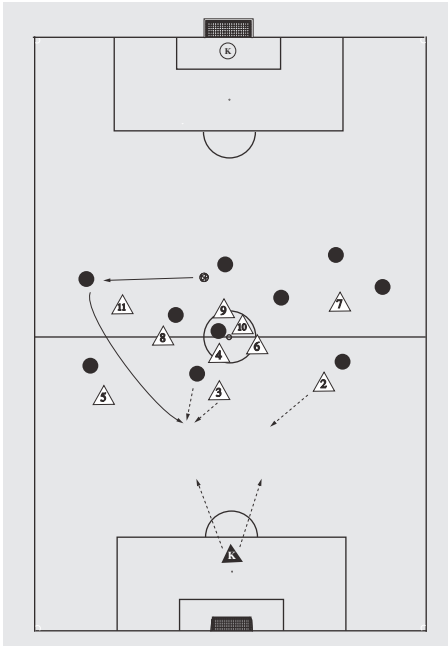
Sommige teams kiezen bewust (of onbewust) voor de uittrap. Ook hier kan gericht druk geplaatst worden: De keeper van de tegenpartij trapt de bal uit. De speler kortst bij de bal gaat in duel voor de bal. Alle andere spelers maken de ruimte om en rond de bal zo klein mogelijk. Na het duel wordt er druk gezet op de bal en proberen we de bal te pakken te krijgen.

#### Coachprikkel:

- De speler kortst bij de bal gaat altijd mee in duel (ook al kan hij de bal niet te pakken krijgen).
- Bij een uittrap proberen we de bal te onderschep-  
pen voor de stuit.
- Een van de spelers in de achterste linie probeert  
door wat uit te zakken, de ruimte te ontnemen in  
de diepte.
- Alle spelers knijpen naar de kant van de bal (ook de  
aanvallers zakken terug) de spelers zorgen dat ze op  
het moment van het inspelen op hun positie staan.
- Het moment achter het duel is cruciaal: de tegen-  
stander weet niet waar de bal uitkomt en het over-  
zicht is even weg.
- Een kettingreactie van opjagen.
- Indien er een vrije speler is, kan hij zich achter het  
duel positioneren (tweede bal!).
- Indien de tegenstander een kopbalsterke speler  
heeft kan er zich een speler voor en een speler ach-  
ter positioneren.
- Tegen sommige spelers (de Tsjech Jan Koller bij-  
voorbeeld) is het bijna onmogelijk om het duel te  
winnen. Dan is het beter om de ruimte rond de  
kopsterke speler te bewaken.



### De dieptebal in de rug van de verdedigers



Wanneer we de intentie hebben om zo hoog mogelijk te storen, ontstaat er meer open ruimte in de rug van de verdedigers. Een goed positieospel door de centrale verdediger, een goede samenwerking in de laatste linie en een goed positieospel keeper kan scoringskansen voor de tegenstander voorkomen.

#### **De centrale verdediger (3)**

De centrale verdediger dient de opbouw van de tegenpartij goed te lezen. Wanneer een tegenstander een lange bal speelt is het van belang dat de centrale verdediger zijn directe tegenstander even loslaat en de ruimte dekt. Hierdoor creëert hij een directe voorsprong op de tegenstander, wat het verwerken van de bal een stuk makkelijker maakt.

#### De keeper (1)

De keeper dient positie te kiezen om en rond de halve cirkel. Het gevaar dat een tegenstander vanop 60 meter kan scoren is vrijwel nihil. De keeper staat daarbij in de juiste uitgangshouding (sprinthouding).



#### De samenwerking met de andere verdedigers

De onderlinge afstanden tussen de 3 verdedigers mogen niet te groot zijn. De verdedigers zoeken positie tussen de bal en de tegenstander. De 2 flankverdedigers geven de centrale verdediger rugdekking.

## DE VERTALING VAN ‘STOREN’ IN HET JEUGDVOETBAL

De uitgangspunten bij jeugdvoetballers zijn niet te vergelijken met volwassen voetballers. Bij volwassenenvoetbal draait het spelletje om het resultaat. De zone die het team inneemt bij het druk zetten op de tegenstander is helemaal afgestemd op het winnen van de wedstrijd. Bij jeugdvoetbal gaat het vooral om het individueel ontwikkelen van de spelers.

De laatste jaren is er in het topvoetbal een trend waarbij het storen op de helft van de tegenpartij ter discussie wordt gesteld. Vooral de aanwezigheid van te veel spelers in de kleine ruimte voor het doel heeft de keuze voor het positie kiezen om en rond de middencirkel (medium pression zone) aangemoedigd.

We moeten ons afvragen of we deze ontwikkeling doorzetten naar het jeugdvoetbal. Want het is voor de ontwikkeling van een jeugdspeler interessant om geconfronteerd te worden met ‘storen’ op de helft van de tegenstander. De kleine ruimte en de hoge weerstanden zijn een ideale leerschool voor jeugdvoetballers. Pas in de laatste fase van de opleiding kan het positie kiezen van het verdedigend blok afgestemd worden op de kwaliteiten van beide teams en het winnen van de wedstrijd. Het exact kopiëren van verdedigende aspecten uit het volwassenenvoetbal is daarom niet altijd ideaal voor de leeftijdsgroepen onder 14 jaar. Om deze reden hebben we het storen van de opbouw van de tegenstander leeftijdseigen uitgewerkt.

### *D-jeugd*

Bij jonge spelers is het storen geen uitgesproken thema. Spelers tussen 10 en 14 jaar zijn heel vatbaar voor inzichtelijke ontwikkelingen bij balbezit. Het aanleren van 11 : 11 dient de grootste trainingstijd in te nemen. Toch kan de coach de spelers motiveren om de tegenstander zo snel mogelijk onder druk te zetten. Hierdoor zijn de spelers korter bij het doel van de tegenpartij, wat bij spelers met een kleiner spelbereik meer aanvalsrendement heeft.

### *C-jeugd*

De spelers in deze leeftijdsgroep zijn inzichtelijk een stuk rijper. De plaats van balbezit en balbezit tegenpartij neemt in deze leeftijdsgroep een grotere plaats

in. De spelers moeten namelijk in staat zijn om aan elk hoofdmoment deel te nemen. Druk zetten is daar een onderdeelje van. De spelers zijn rijp om met verschillende wedstrijdssituaties om te gaan. Vanaf de tweedejaars C zijn ze klaar om met het ‘druk zetten’ om te gaan. Afhankelijk van de trainingstijd en het niveau van de spelers kan gekozen worden uit een volledige training, een trainingsvorm of een prikkel in een trainingsvorm.

### *B-jeugd*

Vanaf de B-jeugd wordt elke mogelijkheid om het de tegenstander moeilijk te maken aangewend. Het storen van de tegenstander neemt daarin een belangrijke rol. De plaats waar de tegenstander onder druk wordt geplaatst is een bewuste keuze. De filosofie blijft dezelfde: druk zetten is een middel om de bal te pakken te krijgen en géén doel op zich. Indien men over voldoende trainingstijd beschikt, kan men het storen van de tegenstander procesmatig over een serie trainingen aanbieden.

### *A-jeugd*

De taken bij balbezit tegenpartij zijn niet meer voor eigen interpretatie vatbaar. De coach bepaalt de tactiek en legt heel gerichte taken en functies op. De plaats waar de tegenstander onder druk wordt geplaatst staat helemaal in het teken van het behalen van een goed wedstrijdresultaat. Het storen van de tegenstander wordt procesmatig aangepakt.



# Het trainen van het leren verdedigen

## MET DRIE OF VIER VERDEDIGERS?

In het huidige voetbal wordt vaak uitgegaan van een viemans verdediging. Hierbij wil ik een kanttekening plaatsen. Verdedigen neemt een belangrijke plaats in, in de ontwikkeling van jeugdvoetballers. Spelers die niet in staat zijn om gericht te storen, moeite hebben met het duel 1 : 1 of geen positieospel bezitten bij balbezit tegenpartij komen nog moeilijk aan de bak. Gerichte ontwikkelingen in dit hoofdmoment zijn een absolute noodzaak.

Het beïnvloeden van jeugdvoetballers bij balbezit tegenpartij dient vanuit een leeftijdseigen filosofie te gebeuren. Te veel jeugdcoaches kopiëren de invulling van de viemans verdediging van hun volwassen collega's en dat is negatief voor de gerichte ontwikkeling van de jeugdspelers.

De laatste jaren is er heel wat aandacht geschonken aan de viemans verdediging en het spelen 'in de zone'. Deze ontwikkelingen zijn langzamerhand ook in het jeugdvoetbal terecht gekomen. Gezien de verschillen die er zijn tussen het jeugdvoetbal en het seniorenvoetbal is het van belang hier even bij stil te staan.

### Seniorenvoetbal

Het seniorenvoetbal richt zich naar het behalen van resultaat. De organisatie bij balbezit tegenpartij fungeert als basis. De rol die de spelers op het veld vertolken, komen overeen met de kwaliteiten die de spelers bezitten: een verdediger die moeilijkheden heeft bij het wenden en keren zal vooral niet één op één moeten verdedigen.

De werkpunten van de spelers worden vaak zoveel mogelijk gecamoufleerd door andere spelers of de speler wordt in een positie geplaatst waar zijn kwaliteiten optimaal tot hun recht komen.

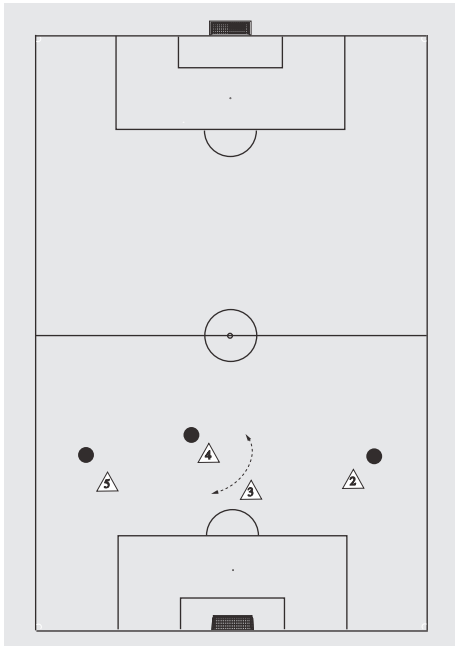
### Jeugdvoetbal

Het jeugdvoetbal richt zich vooral naar het individueel ontwikkelen van de spelers. Het 'winnen' van de wedstrijd is belangrijk, maar toch mag de ontwikkelingsfilosofie niet verloochend worden. Een speler die moeite heeft met wenden en keren zal wel met zijn beperktheden geconfronteerd worden. Zo zal hij binnen zijn ontwikkelingsproces één op één leren spelen.

*Bij jeugdvoetbal dient de vierde verdediger zoveel mogelijk naar voren te spelen, in het seniorenvoetbal is hij een extra 'slot' op de deur en zal hij vaak meer een coverende rol vervullen.*

### De invulling bij seniorenvoetbal – 4 verdedigers in de zone

De uitgangspunten in het seniorenvoetbal richten zich vooral naar het voorkomen van doelpunten en het verhinderen van doelpunten.

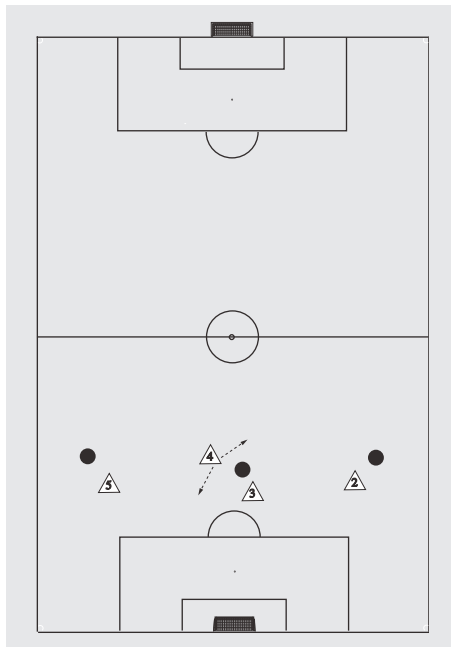


In de praktijk dienen de vier verdedigers naast elkaar positie te kiezen. Toch ziet de realiteit er vaak anders uit: één van de centrale verdedigers verzorgt vaak de dekking ten opzichte van de andere verdediger. Men richt zich vooral naar het behouden van de organisatie en de verdedigers nemen daarbij positioneel zo weinig mogelijk risico. De spelers coveren elkaars foutjes en hebben één doel: een tegendoelpunt vermijden. Desondanks er in theorie vaak over 'zone-dekking' en 'elkaar dekking geven op dezelfde hoogte' wordt gesproken, fungeert een van de centrale spelers als half verdoken libero. De spelers spelen een louter defensieve rol en hebben weinig impact op het spel bij balbezit.

Deze manier van spelen heeft rendement naar het behalen van resultaat, maar geeft de spelers te weinig individuele ontwikkeling mee.

### De invulling bij jeugdvoetbal – 3 verdedigers en een 'schakelspeler'

De uitgangspunten in het jeugdvoetbal stemmen overeen met die van het seniorenvoetbal. Ook hier gaat het om het voorkomen van doelpunten en het verhinderen van doelpunten. Alleen is het geen doel op zich. De uitgangspunten fungeren meer als middel om de spelers te ontwikkelen. De manier van spelen is afgestemd op het individuele ontwikkelingsproces van de spelers.



In deze manier van spelen fungeert de 'vierde speler' (nr. 4) meer als 'schakelspeler': afhankelijk van de situatie zal hij vooral voor of naast de andere centrale verdediger spelen. In sommige gevallen zal hij de andere centrale verdediger (3) in de rug dekken.

Deze manier van spelen bij balbezit tegenpartij vraagt heel wat concentratie en zin voor samenwerking van de verdedigers. Daarnaast hebben alle spelers maximale verantwoordelijkheid ten opzichte van hun positie.

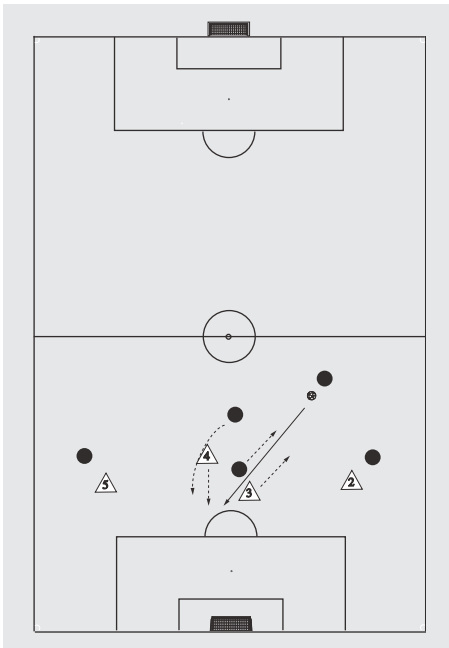
Bij balbezit speelt één van de twee centrale verdedigers (3 of 4) voor de verdediging. Hierdoor wordt ook het voetbalvermogen van de spelers beïnvloed.

### De rol van de 'schakelspeler'

Afhankelijk van de situatie zal de schakelspeler vóór, tussen en in bepaalde gevallen achter de laatste linie spelen:

#### *Achter de laatste linie*

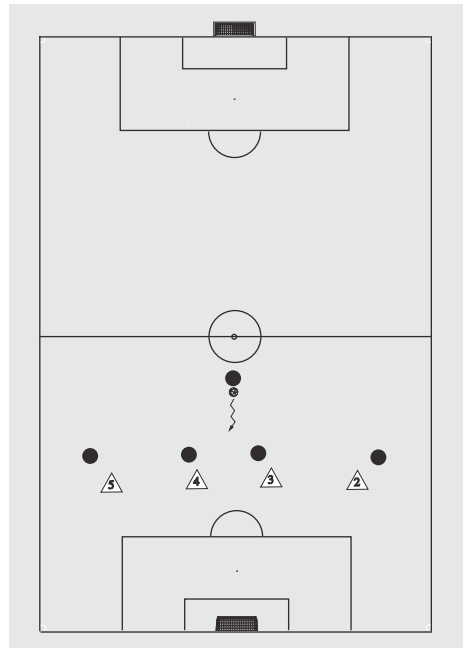
Het infiltreren van de aanvallende middenvelder van de tegenpartij.



De aanvallende middenvelder (10) van de tegenpartij maakt een diepe loopactie. De verdedigende middenvelder (4) pikt hem op en covert de ruimte achter de centrale verdediger (3)

#### *Tussen de laatste linie:*

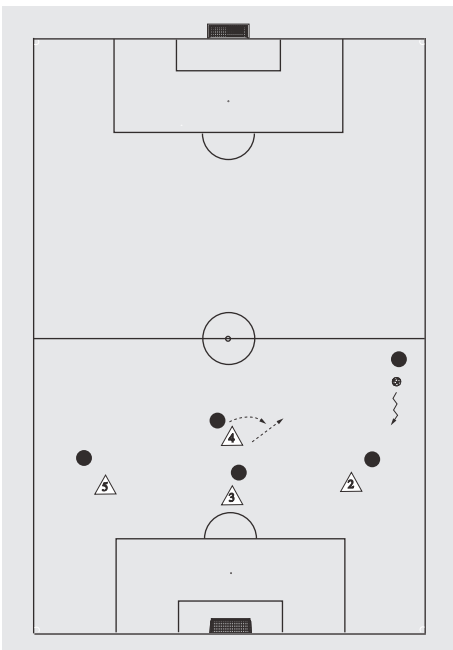
Het diep positie kiezen van de aanvallende middenvelder.



In dit geval zal de verdedigende middenvelder (4) positie moeten kiezen naast de centrale verdediger (3).

### ***Vóór de laatste linie***

Het afschermen van de speellijn.



In deze situatie speelt de verdedigende middenvelder (4) vóór de verdediging. Naast het dekken van de aanvallende middenvelder (10) van de tegenpartij is hij ook verantwoordelijk voor het afschermen van inspeellijn naar de diepe spits (9) van de tegenpartij.

## **Voor- en nadelen 3 en 4 verdedigers**

### **3 verdedigers**

#### **Voordelen:**

- Hoge eisen ten opzichte van het duel 1 : 1 en het verdedigend positiespel
- De weerstanden bij balbezit zijn hoog
- Hoge eisen ten opzichte van de handelingssnelheid van de spelers

#### **Nadelen:**

- Er is meer open ruimte aan de buitenkanten van het speelveld
- Er zijn minder variaties (inschuivende verdedigers) mogelijk

### **4 verdedigers**

#### **Voordelen:**

#### **Balbezit tegenpartij**

- Gezien de aanwezigheid van 4 verdedigers in de laatste linie is er meer zekerheid bij balbezit tegenpartij.

#### **Balbezit:**

- Méér variatiemogelijkheden. Een van de spelers kan inschuiven bij balbezit.

#### **Nadelen:**

#### **Balbezit tegenpartij**

- De individuele weerstanden bij balbezit tegenpartij zijn een stuk lager. Werkpunten van de spelers kunnen door andere verdedigers gecompenseerd worden.
- In sommige gevallen wordt teveel nadruk gelegd op balbezit tegenpartij. De 4 verdedigers blijven te vaak in hun positie.

#### **Balbezit**

- De eisen t.a.v. de handelingssnelheid liggen een stuk lager. De centrale verdedigers heeft vaak meer tijd en ruimte bij balbezit.

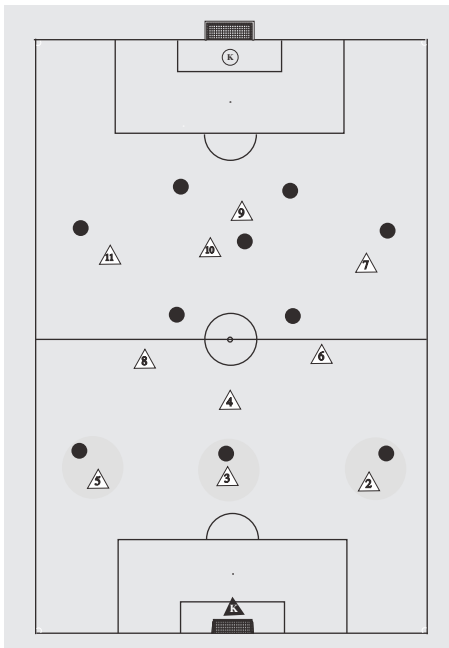


## De organisatie bij balbezit tegenpartij per leeftijdsgroep:

### D-jeugd

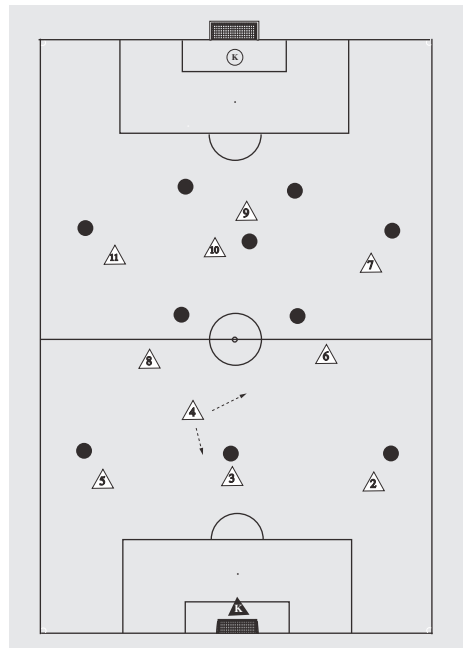
Bij de jongste leeftijdsgroep gaat de voorkeur naar een typische 1 : 3 : 4 : 3.

Bij de D-jeugd gaat het voornamelijk om balbezit. Dit spelsysteem garandeert een brede waaier aan ontwikkelingen voor alle spelers binnen dit hoofdmoment. In de laatste linie opteren we bij balbezit tegenpartij voor één op één. Hierdoor leren de spelers vooral de individuele verdedigende vaardigheden aan. De eisen ten aanzien van het verdedigen zijn uitermate hoog. Er is geen extra speler die de ‘foutjes’ oplost.



### C-jeugd

Naast het verder ontwikkelen van de verdedigende vaardigheden kan er meer aandacht geschonken worden aan de onderlinge samenwerking tussen de spelers. In deze leeftijdsgroep kan de rol van de ‘schakelspeler’ langzamerhand benadrukt worden.

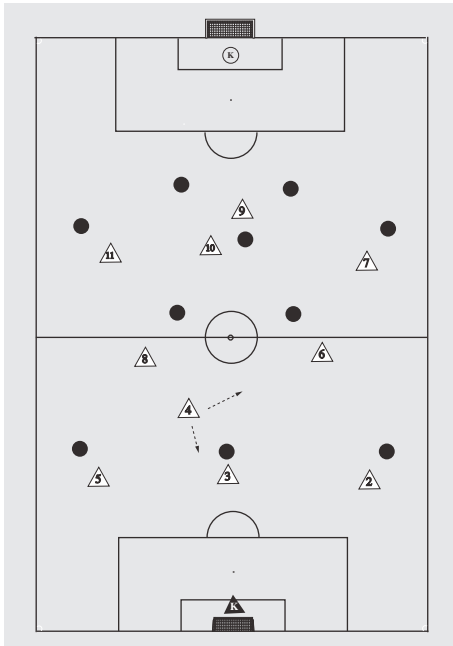


‘Mijn ervaring als trainer leert me dat de beste zoneverdedigers juist diegenen zijn die een opleiding hebben gehad in mandekking. In de jaren tachtig, toen ik zelf nog actief was als speler, was het al mandekking wat de klok sloeg. In de jaren negentig zijn we dan naar zonedekking geëvolueerd. Nu worden jonge spelers uitsluitend opgeleid in de filosofie van de zonedekking. Zo werkt het niet. Doorgaans zijn het immers de individuele kwaliteiten van de verdediger –anticipatievermogen, duelkracht, tackling- die bepalen of hij de bal afhandig kan maken of niet!’

*Emilio Ferrera*

## B- en A-jeugd

Ook in deze leeftijdsgroep wordt de individuele ontwikkeling van de spelers verder gezet. De manier van spelen heeft een directe relatie met het seniorenvoetbal. De organisatie bij balbezit tegenpartij is meer afgestemd op het winnen van de wedstrijd. De rol van de schakelspeler heeft hier een belangrijk aandeel in. De sterkte van de tegenstander, de stand in de wedstrijd zullen de invulling van de schakelspeler bepalen. De grotere onbezonnenheid bij de C-jeugd maakt plaats voor realisme.



*“De D – pupillen van FC Gent spelen achterin één op één. Sjaak is een degelijke verdediger, maar ietwat traag. De trainer denkt dat één op één spelen met Sjaak in het centrum heel wat doelpunten zal kosten en gaat vervolgens met 4 verdedigers en een vrije man achter de laatste lijn spelen”.*

Wanneer we uitgaan van de uitgangspunten bij balbezit tegenpartij (zo snel mogelijk in balbezit komen – doelpunten voorkomen) halen we met een extra verdediger waarschijnlijk op korte termijn het hoogste rendement. Toch heeft deze aanpak te weinig impact op de individuele ontwikkeling van de speler: misschien gaan de uitgangspunten bij balbezit tegenpartij erop vooruit, de individuele ontwikkeling daarentegen zal stagneren. De werkpunten van Sjaak worden gecamoufleerd.

### 10 tot 12 jaar

#### 3 verdedigers

##### Individuele ontwikkeling

- Omgaan met het duel 1 : 1 en de verdedigende vaardigheden

### 12 tot 14 jaar

#### 3 verdedigers met of zonder ‘schakelspeler’

##### Individuele en collectieve ontwikkeling

- Omgaan met het duel 1 : 1 en de verdedigende vaardigheden
- Leren samenwerken met elkaar

### 14 tot 18 jaar

#### 3 verdedigers met ‘schakelspeler’

##### Collectieve ontwikkeling

- Optimaliseren van de samenwerking met elkaar ten aanzien van de sterkte/zwakte van het eigen team en de tegenstander

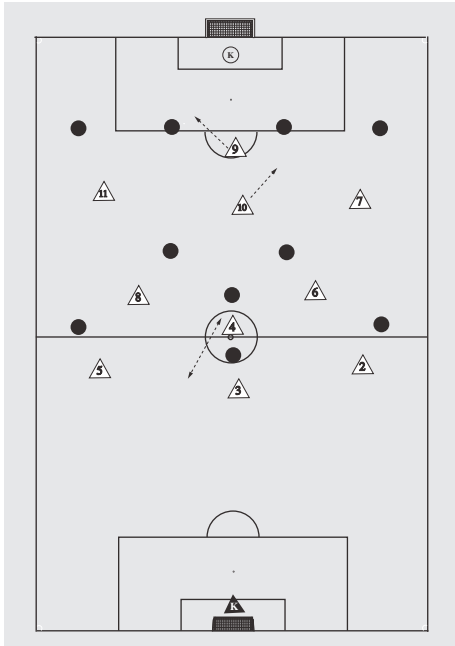
## DE VELDBEZETTING BIJ BALBEZIT TEGENPARTIJ

Bij balbezit tegenpartij zijn er verschillende bezettingen mogelijk

Enkele tips:

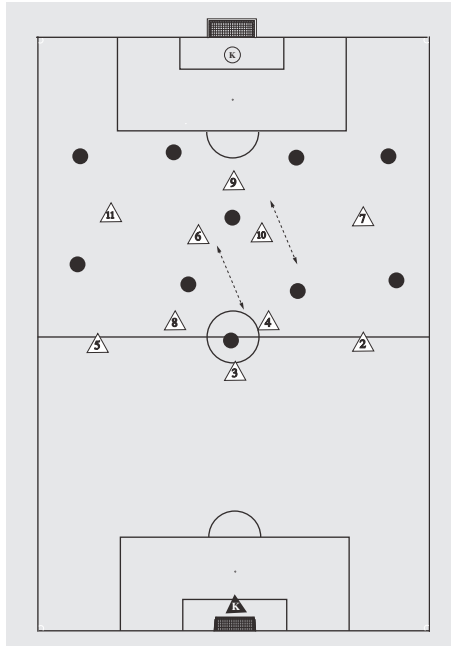
- Het wedstrijdresultaat is ongeschikt aan de ontwikkeling!
- Wissel niet te veel van organisatie. Zorg ervoor dat er sprake is van diepteontwikkeling.
- Kies voor die veldbezetting waarbij het ontwikkelingsrendement voor de speler gegarandeerd is.
- Zorg ervoor dat de spelers helemaal voluit moeten gaan.
- Vertrek vanuit je eigen filosofie!
- Blijf deze filosofie trouw, ook al krijg je te maken met een sterkere tegenstander.
- Verklaar aan de spelers waarom voor een specifieke veldbezetting wordt gekozen.
- Zorg ervoor dat de spelers maximaal aan de wedstrijdweerstand onderhevig zijn.

1 : 3 : 4 : 3 tegen 1 : 4 : 3 : 3 driehoek, punt naar voren



- De rechter- en linkerverdediger (2 en 5) en de centrale verdediger (3) spelen in een driemansverdediging naast elkaar.
- De rechter- en linkermiddelevelder (6 en 8) pikken de controlerende middelevelders op.
- De verdedigende middelevelder (4) fungeert als 'schakelspeler' en vangt de aanvallende middelevelder op.
- De schaduwspits (10) en de diepe spits (9) dekken de twee centrale verdedigers van de tegenpartij.
- De rechter- en linkerbuitenspeler (7 en 11) dekken hun rechtstreekse tegenstander.

1 : 3 : 4 : 3 tegen tegen 1 : 4 : 3 : 3 driehoek, punt naar achter

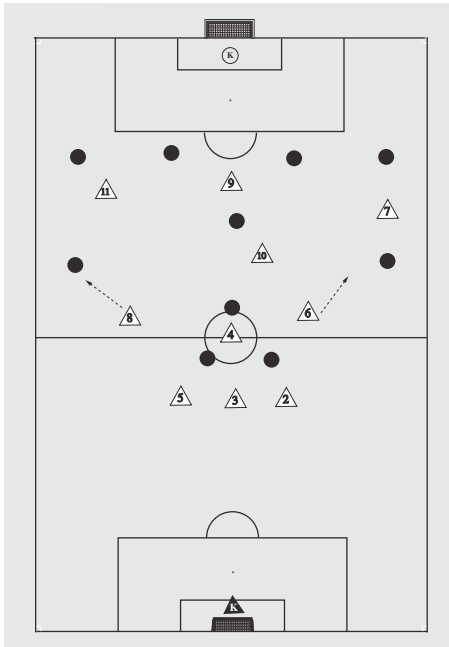


- De rechter- en linkerverdediger (2 en 5) en de centrale verdediger (3) spelen in een driemansverdediging naast elkaar.
- De verdedigende middelevelder (4) dekt samen met de linkermiddelevelder (8) de twee aanvallende middelevelders van de tegenpartij.
- De rechtermiddelevelder (6) schuift door.
- De rechtermiddelevelder (6) en de schaduwspits (10) dekken samen de controlerende middelevelder van de tegenpartij.

Afhankelijk van de sterkte van de tegenpartij kan men:

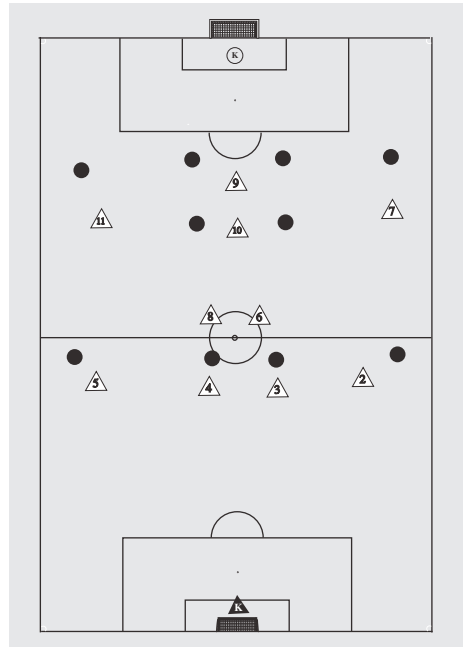
- 10 wel of niet doorschuiven naast 9.
- 4, 6 en 8 naast elkaar laten positioneren.

1 : 3 : 4 : 3 tegen 1 : 4 : 4 : 2 met ruit centraal



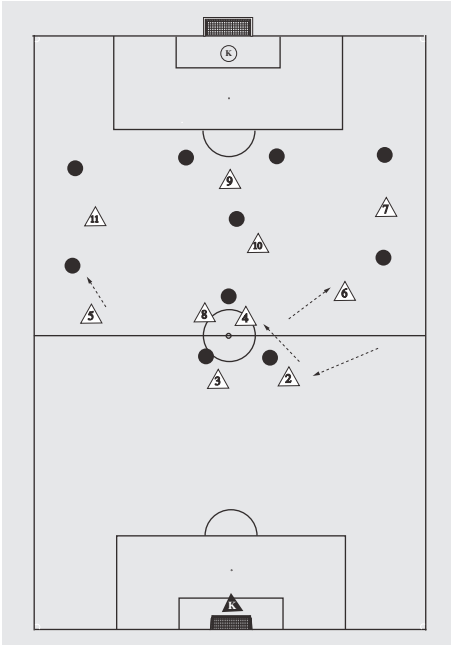
- De rechter- en linkerverdediger (2 en 5) en de centrale verdediger (3) spelen in een driemansverdediging naast elkaar.
- De rechter- en linkermiddelevelder (6 en 8) dekken de buitenste middenvelders van de tegenpartij.
- De verdedigende middelevelder (4) dekt de aanvallende middelevelder van de tegenpartij.
- De schaduwspits (10) dekt de verdedigende middelevelder van de tegenpartij.

1 : 3 : 4 : 3 tegen 1 : 4 : 4 : 2 in een kom



- De centrale verdediger (3) en de 4 geven dekking op de twee spitsen.
- De rechter- en linkerverdediger (2 en 5) spelen op de buitenspelers van de tegenpartij.
- De rechter- en linkermiddelevelder (6 en 8) dekken de middenvelders van de tegenpartij.

1 : 3 : 4 : 3 tegen 1 : 4 : 4 : 2 met ruit centraal



### Moeten jeugdige aanvallers meeverdedigen?

“De eerste verdedigers zijn de aanvallers”. Niet elke aanvaller is een geboren verdediger. Sommige aanvallers (Bijvoorbeeld Romario) hebben zoveel aanvallende kwaliteiten dat ze in een bepaald systeem voldoende rendement bij balbezit halen. De kastanjes worden dan vaak door anderen uit het vuur gehaald. Bij jeugdvoetballers ligt dat enigszins anders. Ook al zijn sommige aanvallers verdedigend geen echte kranten. Het is belangrijk de spelers toch te confronteren met de basistaken op het veld. Bij balbezit van de tegenstander dienen de aanvallers positie te nemen tussen hun tegenstander en hun eigen doel. Hierdoor worden de dieptemogelijkheden voor de tegenstander beperkt. Een aanvaller die absoluut geen balveroveringskwaliteiten heeft kan door een deze loopactie de kans op balverlies bij de tegenstander toch vergroten.

- De rechterverdediger (2) komt naar binnen en geeft dekking op één van de twee spitsen van de tegenpartij.
- De centrale verdediger (3) dekt de andere spits.
- De verdedigende middenvelder (4) dekt de aanvallende middenvelder, de rechtermiddenvelder (6) schuift door en dekt de linkermiddenvelder van de tegenpartij.
- De linkerverdediger (5) geeft dekking aan de rechtermiddenvelder van de tegenpartij.

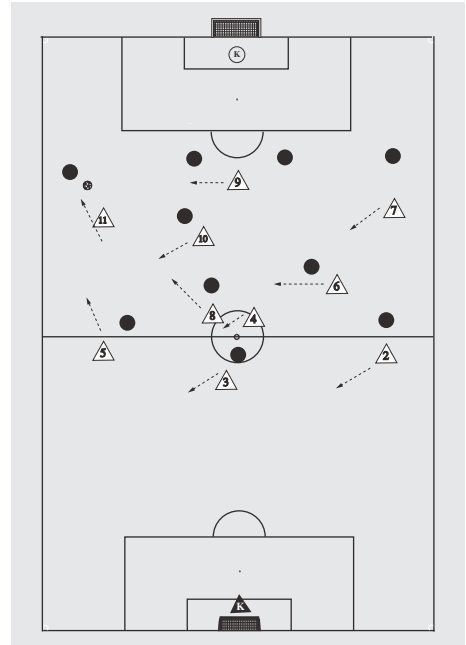
## DE VERDEDIGENDE PRINCIPES

### Positie op het veld ten opzichte van de bal

Om de tegenstander onder druk te plaatsen moeten we hem tijd en ruimte ontnemen. Bij het kleiner maken van de ruimte zijn er drie standaardsituaties:

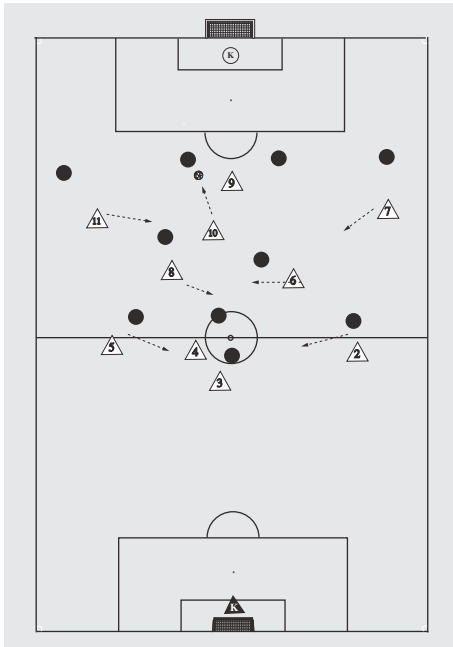
- Bal aan de linkerkant van het speelveld
- Bal in het centrum van het speelveld
- Bal aan de rechterkant van het speelveld

### Bal aan de linkerkant van het speelveld



Aan de linkerkant van het speelveld wordt de ruimte klein gemaakt. Bij het verplaatsen is de positie van de bal belangrijk. De spelers aan de andere kant van het speelveld knijpen naar binnen en schuiven mee naar de kant van de bal.

### Bal in het centrum van het speelveld

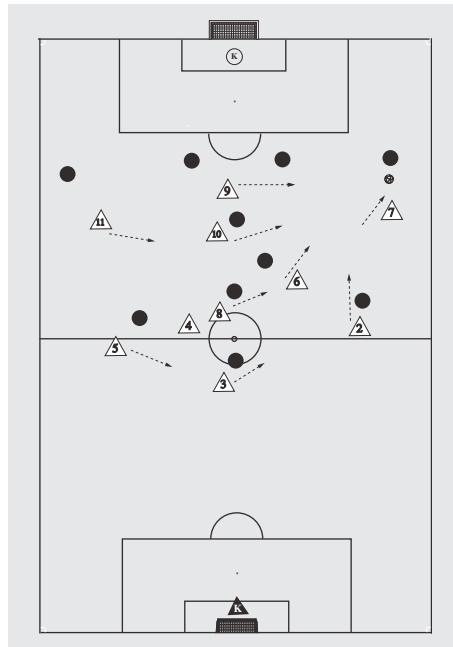


Wanneer de bal in het centrum is, wordt vooral de kortste weg naar het doel afgesloten: de centrale as. De spelers aan de buitenkant van het speelveld komen naar binnen en geven dekking aan de centrale spelers.

Loopt de bal, dan lopen wij ook!

*Wim Koevermans*

### Bal aan de rechterkant van het speelveld



Wanneer de bal aan de rechterkant van het speelveld is, komen de spelers aan de linkerkant naar binnen. Aan de kant van de rechterflank wordt de ruimte klein gehouden. Er wordt kort gedekt.

De man die het dichtst bij de bal staat, gaat verbeteren op de balbezitter af. De rest sluit aan. Je hebt altijd de laatste man over. Hij kan het sein geven voor het jagen op de bal en de tegenstander. Hij die het dichtst bij de bal is, moet met jagen beginnen. En de rest moet met hem meedenken.

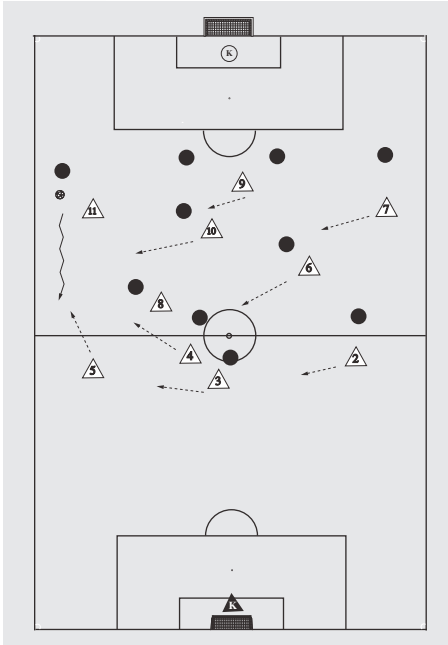
*Gerrie Mühren*

*Ex-profvoetballer van*

*o.a. Ajax Amsterdam – Sevilla (Spanje)*

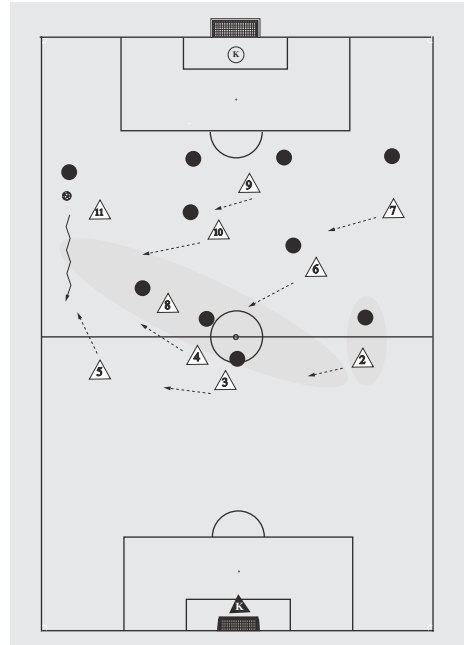


### Knijpen



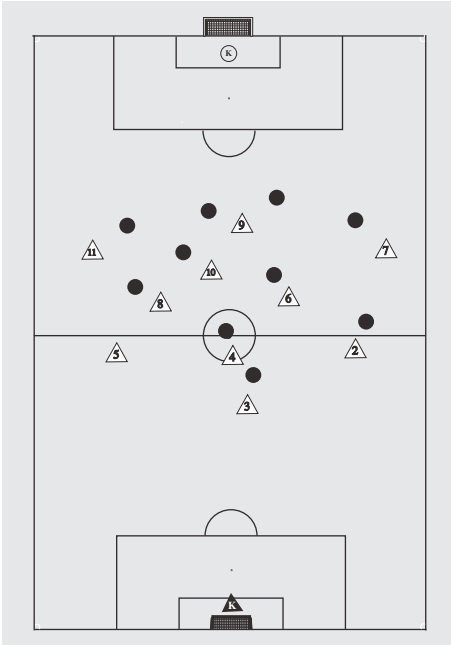
- Naar binnen komen – richting bal.
- Hierdoor wordt de ruimte aan de kant van de bal klein.
- Men mag NIET op dezelfde hoogte staan als de tegenstander! Hierdoor ontstaat er ruimte in de rug van de verdediger.
- Bij het inspelen van de tegenstander moet de onderscheppingkans reëel zijn.
- De afstand van het knijpen wordt bepaald door de afstand van de bal en de tegenstander en de plaats op het veld. Wanneer de tegenstander wordt ingespeeld probeert de verdediger de bal te onderscheppen of druk te zetten op moment van de aanname.
- De uiterste lijn van het knijpen situeert zich ter hoogte van de kleine backlijn.

### Man zien, bal zien



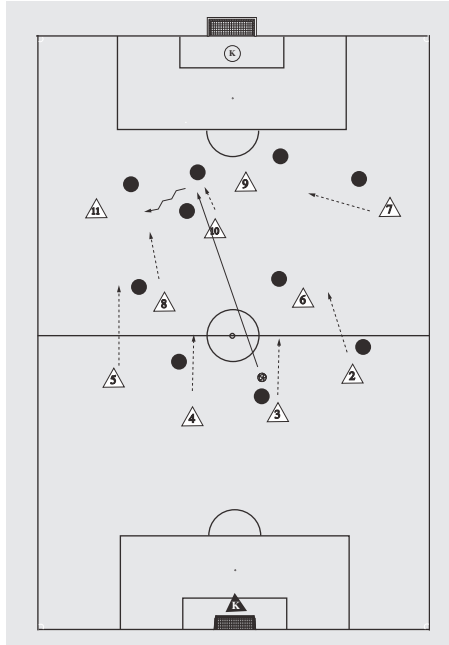
- Bij het knijpen staat men opgedraaid.
- De verdediger ziet de bal en zijn rechtstreekse tegenstander.

### Onderlinge afstanden linies klein houden



De onderlinge afstanden tussen de linies dienen ongeveer 35 m – 40 m te zijn. Bij grotere afstanden ontstaan er ontsnappingsmogelijkheden voor de tegenstander.

### Bijsluiten



We sluiten bij:

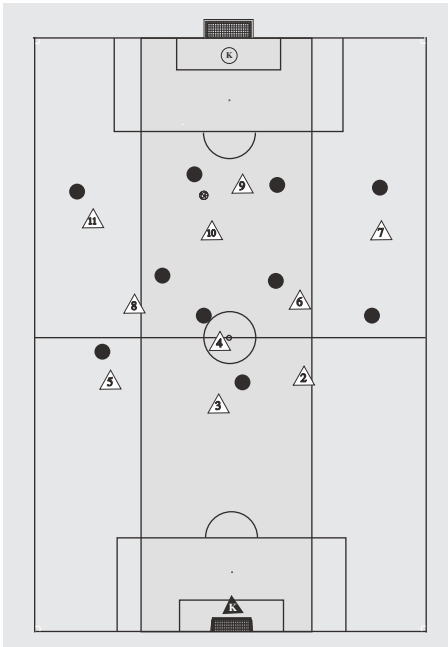
- bij een terugpass van de tegenstander
- bij het naar voren opruimen van de bal
- bij opzetten van een tegenaanval

Bijsluiten is geen synoniem voor op buitenspel spelen. Het bijsluiten heeft als doel de onderlinge afstand tussen de verschillende linies te garanderen. Het is van belang dat alle linies daarbij dezelfde afstanden afleggen. Het heeft geen zin dat alleen de laatste linie bijsluit.

*De nieuwe reglementen voor buitenspel, hebben 'bijsluiten' in een andere context gebracht. Verdedigers dienen heel attent te zijn wanneer spelers in de vrije ruimte achter zich laten!*

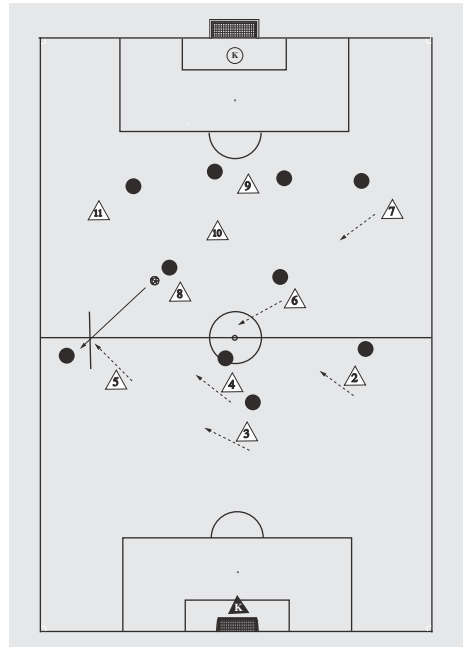
*Het boeken van terreinwinst is essentieel : de tegenstander wordt meer naar zijn eigen helft gedwongen, verder af van het te verdedigen doel*

### De centrale as is steeds bezet



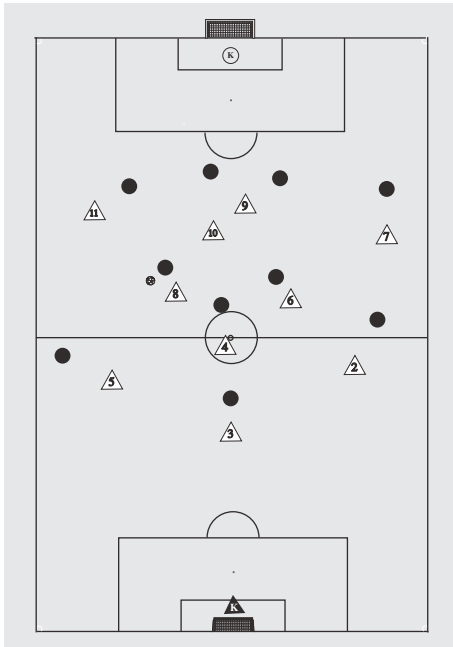
- De verdedigers staan tussen het doel en de bal!

### Kort dekken

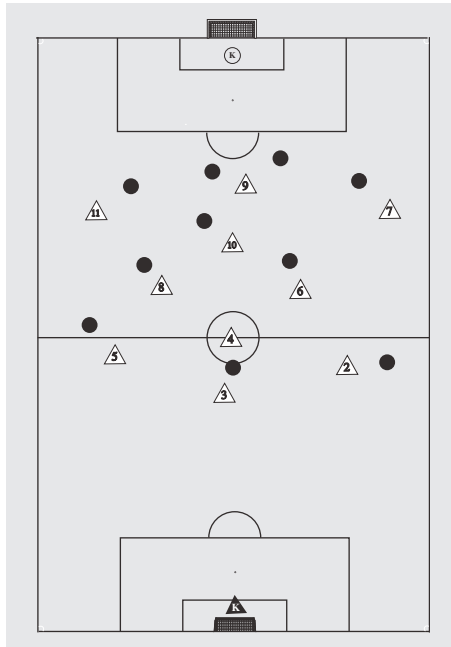


- Bij het kort dekken gaat het in eerste plaats om de interceptie van de bal. Wanneer de rechtstreekse tegenstander wordt ingespeeld is de eerste keuze, het veroveren van de bal. De verdediger volgt de opbouw van de tegenpartij en probeert snel te anticiperen en de bal te veroveren (bijvoorbeeld door voor de tegenstander te komen).
- Indien de verdediger geen kans heeft om de bal te veroveren kan hij het spel van de speler in balbezit te beperken door hem scherp te dekken en een goede voortzetting van het spel te verhinderen.
- Het komt er steeds op aan om vanuit de tegenstander te spelen en een fractie sneller te zijn dan de tegenstander.

### Voldoende verdedigende spelers



### Tegen 3 aanvallers

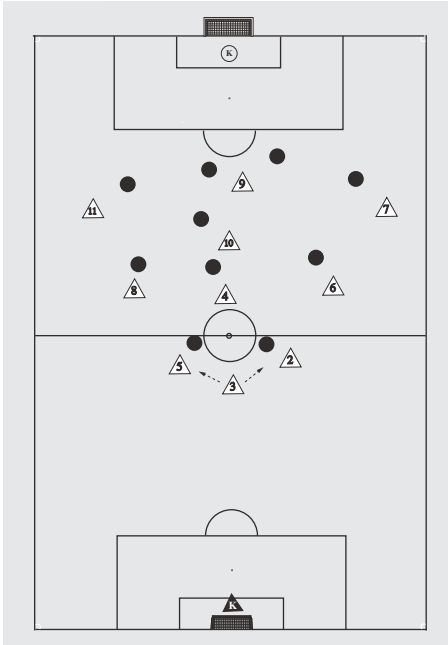


- Afhankelijk van de leeftijdsgroep en de doelstellingen kan de coach kiezen voor één op één of een man méér situatie creëren.
- Het aantal verdedigers is afhankelijk van het aantal aanvallers en de speelwijze bij de tegenpartij. In wezen proberen we een man méér situatie te creëren.

- 4 verdedigers tegen 3 aanvallers
- 3 verdedigers tegen 2 aanvallers
- 2 verdedigers tegen 1 aanvaller

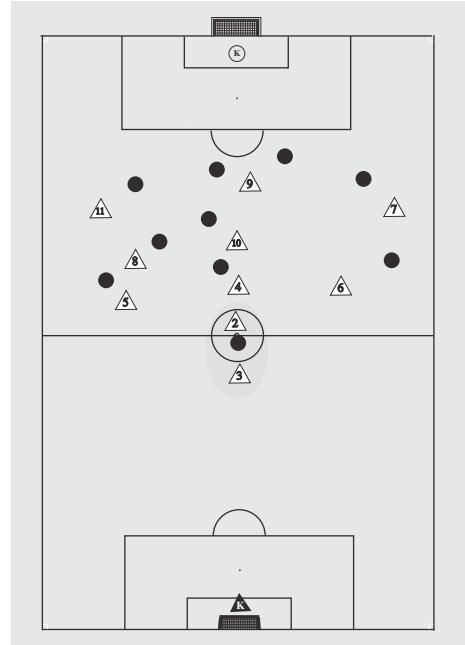
De linker- en rechterverdediger (2 en 5) nemen hun tegenstander in de zone. De centrale verdediger pikt de diepe spits van de tegenpartij op. De verdedigende middenvelder (4) speelt een 'wisselende rol'. Indien de centrale verdediger (3) steun nodig heeft, kan hij zich laten uitzakken.

Tegen 2 aanvallers



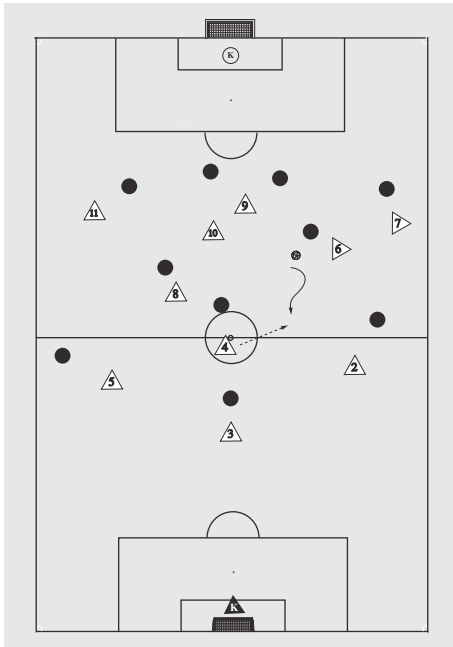
De linker- en rechterverdediger (2 en 5) spelen samen met de centrale verdediger (3) in de zone. In wezen zou de centrale verdediger (3) ook als vrije man kunnen spelen. Voor de ontwikkeling van de drie verdedigers is het beter om met drie in de zone te spelen. Deze manier van spelen stelt hogere eisen aan de spelers.

Tegen 1 aanvaller



Deze situatie doet zich vooral bij spelhervattingen zoals corners voor. In deze situatie is het van belang dat er één speler voor de aanvaller speelt en één speler de dekking in de rug verzekerd.

### Vooruit verdedigen

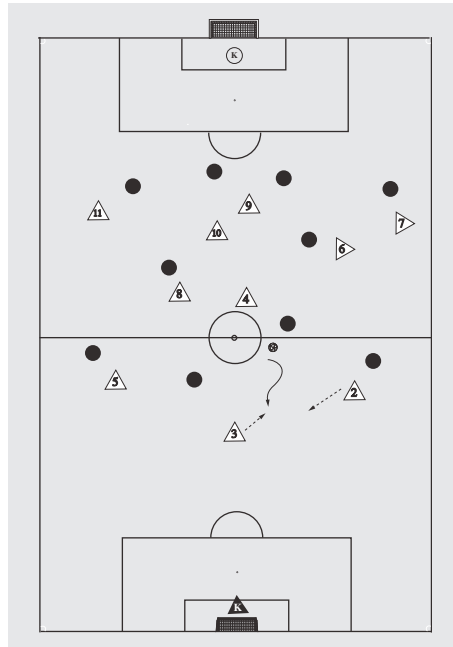


De middenvelder van de tegenpartij is aan de bal in het centrum. In deze situatie is het van belang dat de verdedigende middenvelder (4) vooruit verdedigt en druk houdt op de bal. Ook de andere verdedigers wijken niet en blijven op dezelfde hoogte staan.

Vaak lopen verdedigers of middenvelders toch achteruit en creëren hierbij extra ruimte voor de speler aan de bal.

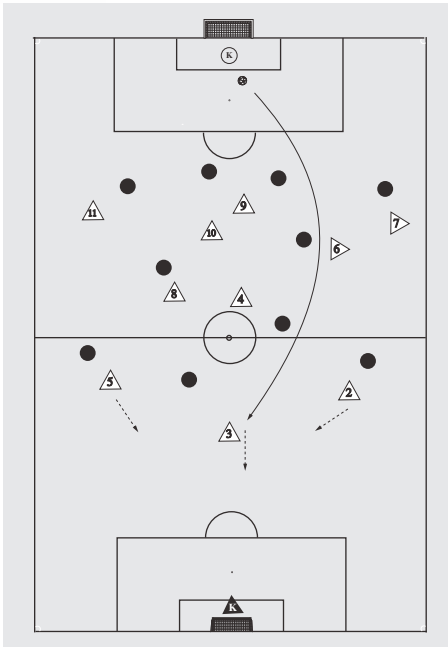
*Achteruit lopen = ruimte geven*

### De tegenstander ophouden



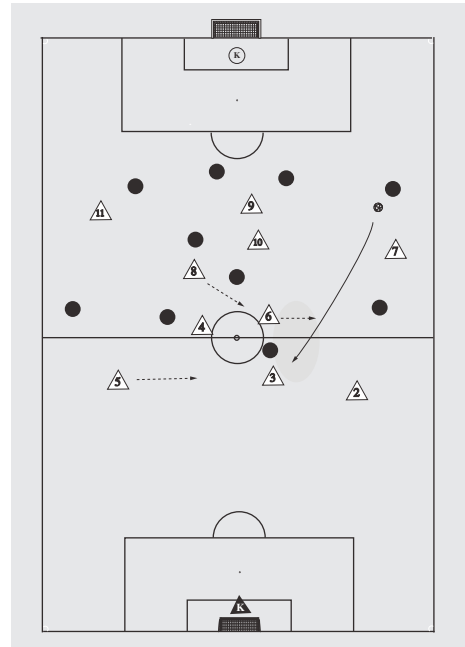
In ondertalsituaties is het van belang dat de verdedigers de tegenstander even ophouden en medespelers de kans geven om terug te komen. Door de snelheid uit het spel van de tegenpartij te halen en de tegenstander naar de buitenkant van het veld te dwingen kan de ondertalsituatie hersteld worden. Enkel wanneer er direct doelgevaar is, zal de aanvaller keuzes moeten maken en eventueel toch moet doorverdedigen.

### Ruimte wegnemen



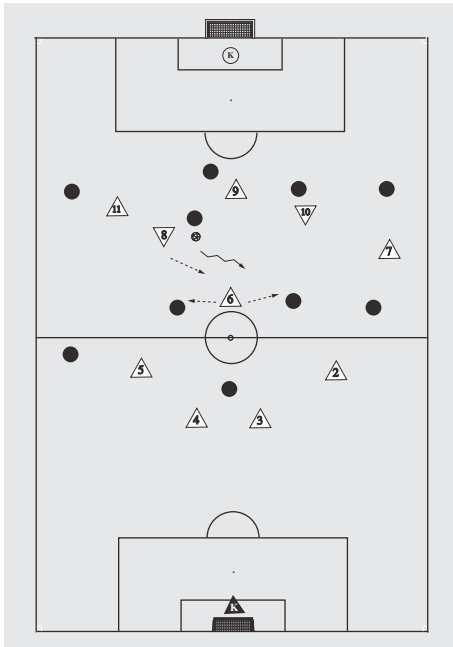
- Bij een uittrap van de keeper bij de tegenpartij, laat zich een of meerdere verdedigers uitzakken in de ruimte.
- Hierdoor wordt de ruimte in de rug weggenomen en is er kan er beter geanticipeerd worden op de dieptebal.

### De inspeellijn afschermen



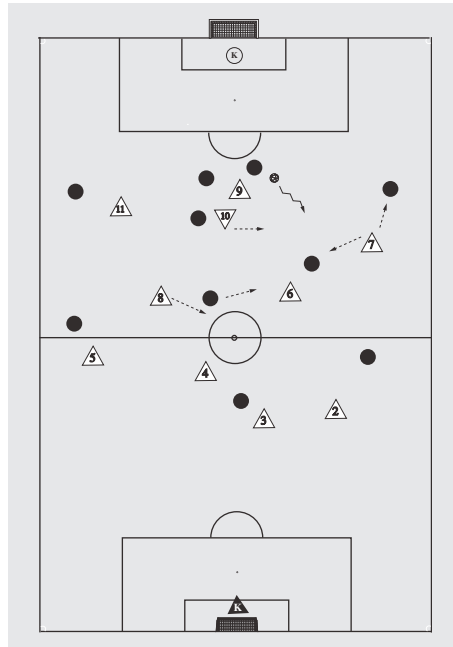
- De linkermiddelevelder (8) schuift naar binnen en pikt een tegenstander op.
- De rechtermiddelevelder (6) kiest positie voor de verdediging. Hierdoor wordt het aanspelen van de centrum bemoeilijkt.
- Het afsluiten van de afspeellijn kan ook door de verdedigende middelevelder (4) ingevuld worden.

**'Tussen' verdedigen**



***Bij een overtal situatie***

- In deze situatie kan de rechtermidvelder (6) positie kiezen tussen de twee tegenstanders.

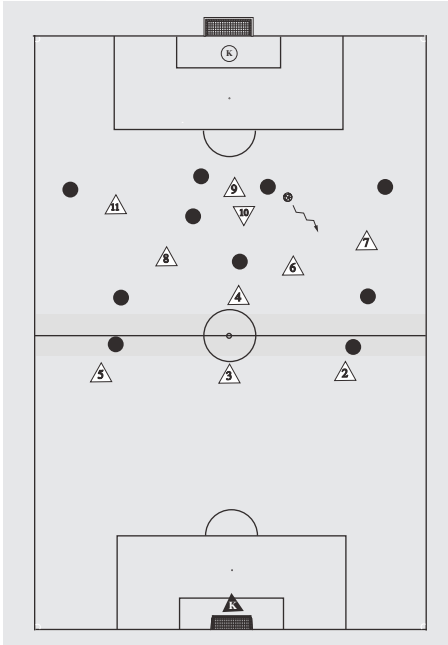


***Bij het dekking geven aan een medespeler***

- De rechtsbuiten (7) kiest positie tussen de linksachter en de linkermidvelder van de tegenpartij.
- De positie van de buitenspeler is afhankelijk van de bedoelingen bij balbezit tegenpartij.

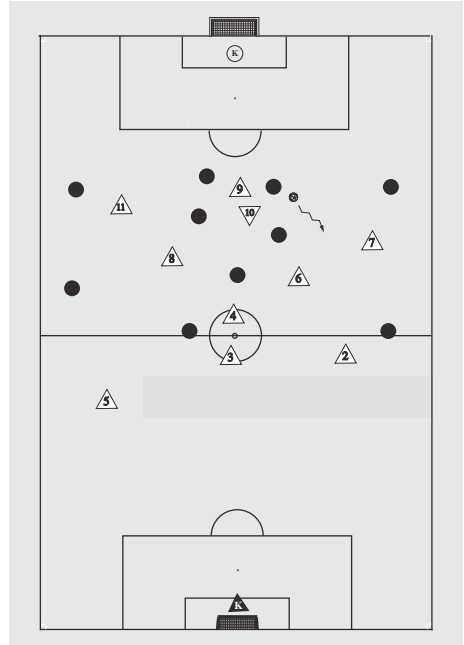


**Niet op de middenlijn verdedigen**



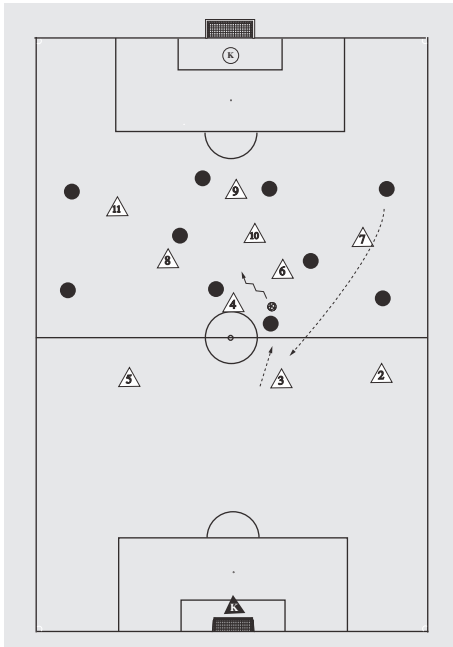
Door op de middenlijn te spelen krijgen de aanvallers van de tegenpartij extra mogelijkheden. Ze kunnen makkelijk infiltreren en de buitenspelval omzeilen. Bij balbezit tegenpartij is het van belang dat de laatste linie enkele meters voor de middenlijn positie kiest.

**Op dezelfde hoogte staan**



Door niet op dezelfde hoogte positie te kiezen ontstaat er aan de kant van de bal een vrije ruimte. Hierdoor kan de tegenstander makkelijk infiltreren zonder kans op buitenspel. Het is beter dat de verdedigers op dezelfde hoogte positie kiezen.

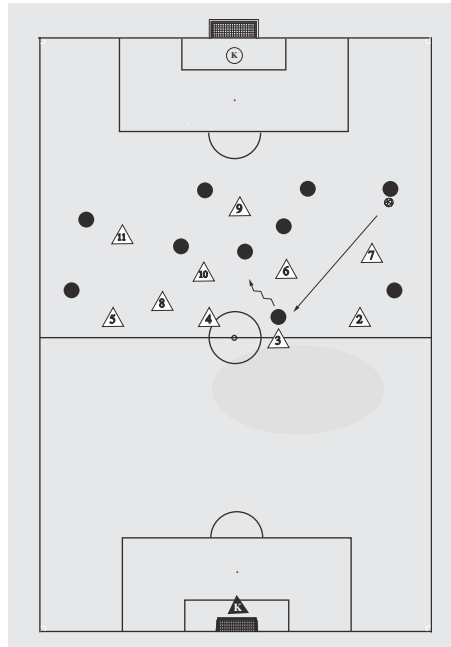
## Doordekken



- Wanneer de aanvaller terugdribbelt met de bal is het aangewezen om door te dekken.
- Wanneer de centrale verdediger te ver wordt weggetrokken dienen andere spelers de speler aan de bal over te nemen (bijvoorbeeld de 4 positie).

Het al dan niet doordekken op de tegenstander is afhankelijk van de positie op het veld en of de tegenstander al dan niet aan de bal is. Daarnaast spelen ook de kwaliteiten van de spelers een grote rol. Een speler die superieur is ten opzichte van zijn tegenstander zal makkelijker in een 1 : 1-situatie kunnen gebracht worden.

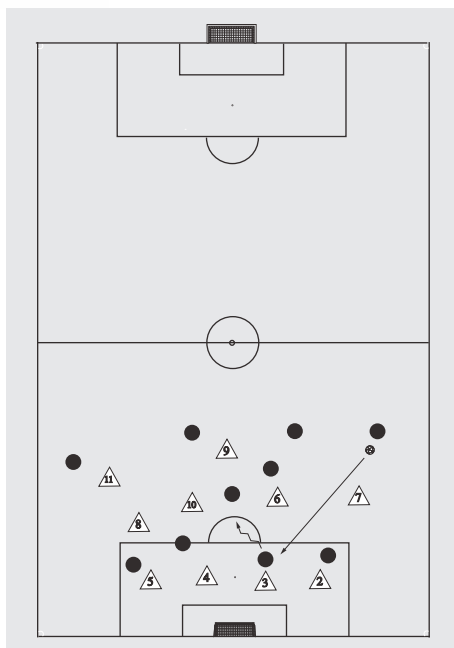
## Enkele praktijkvoorbeelden:



Wanneer de tegenstander zich om en rond de midcencirkel bevindt is het beter om hem los te laten. Er is geen direct doelgevaar en het doordekken zou de tegenstander eventueel ruimte in de open ruimte kunnen bieden.

Als je 50% haalt op de schoolbanken ben je geslaagd. Als je je 70% in het duel 1 : 1 invecht, heb je een ruime onvoldoende!

*Hein Vanhaezebrouck*



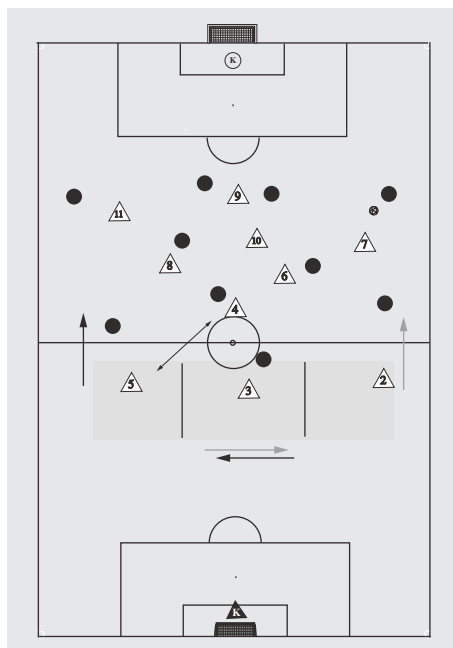
In de eigen zestienmeter is het beter om een tegenstander op te pikken en door te dekken.

*In een zone van 20 -25 meter van het doel dient er scherp te worden gedekt!*

**Bij balbezit tegenpartij moet je als speler weten:**

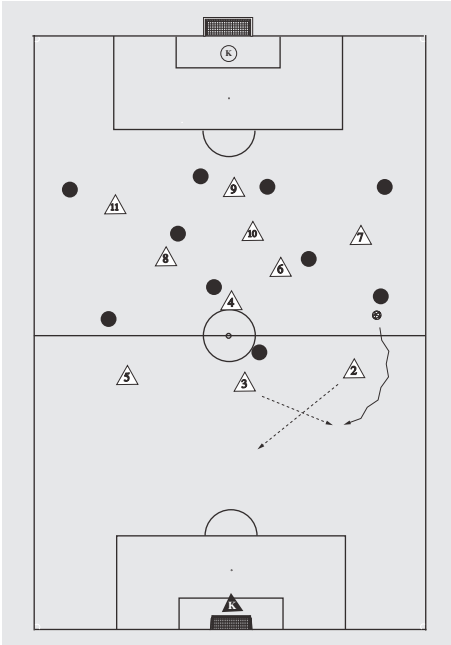
- Wat je eigen kwaliteiten zijn.
- Wat de kwaliteiten van de directe tegenstander zijn.
- Wat de kwaliteiten van het team van de tegenstander zijn.
- Wat de kwaliteiten van het eigen team zijn.

**In de zone spelen**



- In onze organisatie zien we de verdedigende middenvelder (4) meer als schakelspeler. Zo zal hij vooral voor en tussen de laatste linie spelen.
- Het afdekken van de laatste linie zal voornamelijk door de drie restende verdedigers (2, 3 en 5) moeten gebeuren. De inbreng van de verdedigende middenvelder (4) is meer ondersteunend (indien nodig).
- Daarbij gaan we ervan uit dat de spelers hun zone aanhouden.
- Afhankelijk van de positie van de bal, zullen de spelers naar de kant van de bal schuiven (zie knijpen).

## Overnames



- In sommige situaties worden spelers toch uitgeschakeld en dienen posities te worden overgenomen.
- In deze situatie wordt de rechterverdediger (2) uitgeschakeld door zijn rechtstreekse tegenstander.
- De centrale verdediger (3) verlaat het centrum en neemt de taak van de rechterverdediger (2) over.
- De rechterverdediger (2) herstelt zich en neemt direct de positie in het centrum over.

*Als je als verdediger bent uitgeschakeld, ga dan zo snel mogelijk in de richting van het eigen doel!*

## DUEL 1 : 1

Het duel 1 : 1 neemt een heel voorname rol in bij het trainen van balbezit tegenpartij. Naast het collectieve gegeven (Hoe veroveren we samen de bal?) speelt ook de individuele stimulering van het duel 1 : 1 een belangrijke rol bij het ontwikkelen van de verdediger. De belangrijkste 1 : 1 momenten in de wedstrijden zijn:

- Duel 1 : 1 tegenstander frontaal
- Duel 1 : 1 tegenstander naast je
- Duel 1 : 1 tegenstander in de dekking

### A) Duel 1 : 1 tegenstander frontaal



Don't sell yourself!

*A Premier League defender*

#### Coachprikkel:

- Geef direct druk op de bal: verdedig naar de bal toe en neem de ruimte weg.
- Sta op je voorvoeten, je kunt sneller reageren.
- Sta opengedraaid, voeten naar buiten, je kunt bij een actie veel sneller draaien.
- Dwing de tegenstander, afhankelijk van de situatie, naar buiten, naar binnen of op zijn zwakste been.
- Door de knieën, sta laag.
- Hap niet naar de bal.
- Rustig in het hoofd, snel in de benen: een speler die in een 1 : 1 situatie rustig blijft, heeft de grootste kans op succes.
- Vecht je met gedrevenheid en een gezonde agressie: creëer een willetje om de bal te pakken te krijgen.
- Blijf op de benen staan, de tackle is het laatste redmiddel.
- Analyseer je aanvaller: is het een type dat je pro-

beert uit te schakelen door op jouw bewegingen te reageren of heeft hij enkele sterke passeerbewegingen.



*Rechtspoot, linkspoot : geef je medespeler aan wat het sterke been is van de tegenstander.*

### B) duel 1 : 1 tegenstander in de dekking:



#### Coachprikkel:

- Sta opengedraaid in het duel: je bent sneller de diepte in (foto).
- Laat je voelen, vecht je in met een gezonde agressie.
- Anticipeer: het komt er niet altijd op aan het duel 1 : 1 te winnen. Probeer ze in eerste plaats te ontwijken door eerst te zijn.
- Dek door: de reden dat de aanvaller afhaakt is omdat hij geen ruimte vindt: geef hem die ruimte niet.

#### De aanval op de bal

- Kies het juiste moment om de aanval op de bal in te zetten: een te impulsieve aanval op de bal kan een ontsnapingsmogelijkheid voor de aanvaller creëren.

### C) Duel 1 : 1 tegenstander naast je:

#### **Voor het duel:**

- De fase voor het duel is heel belangrijk: het goed beoordelen van de bal bepaalt of je al dan niet in een voordelige situatie terechtkomt.



- Het meeste geschikte moment om de bal te pakken te krijgen is als de tegenstander half is gedraaid: de verdediger heeft een goede kijk op het gebeuren en de aanvaller steunt vaak op dat moment slechts op één steunbeen, waardoor hij kwetsbaar is in het duel.

- Sta opengedraaid: het kan je enkele meters voor-sprong geven.

#### **Voor de tegenstander komen**

- Als de tegenstander van de zijkant wordt aangespeeld is het beter om niet voor de tegenstander te komen. De aanvaller staat bij de aanname vaak al wat ingedraaid. Door zijn lichaam te gebruiken kan hij te makkelijk wegdraaien.

Het voor de tegenstander komen is minder riskant als de speler recht wordt aangespeeld.



- Probeer in eerste plaats de rechte lijn naar de bal te kruisen: je snijdt de tegenstander de pas af, je haalt het tempo eruit en je maakt de afstand die hij moet overbruggen nog groter.

*Bij 1 : 1 gaat het om het veroveren van de bal en niet om het druk zetten op de tegenstander*

#### **Het duel:**

- Span je lichaam, maak van je lichaam (schouders!) een blok.
- Zet de aanval op de bal in als de tegenstander op zijn buitenste voet steunt: hierdoor kan hij niet meer corrigeren met zijn andere voet en raakt hij makkelijker uit balans.
- Probeer je schouder voor de schouder van de tegenstander te krijgen.
- Vecht je in, in de situatie, maar maak geen overtreddingen.

- Een tackle is een laatste redmiddel: wie neergaat is uitgeschakeld.
- Als de tegenstander schiet of een diepe bal geeft, kan een kleine schouderduw de precisie beïnvloeden. Kies dit moment als de tegenstander of zijn steunvoet steunt (foto).
- Wanneer je toch gepasseerd wordt kan een klein tikje tegen de voetzool van je tegenstander ervoor zorgen dat de tegenstander een beetje uit evenwicht gaat en je hem inhaalt.

*In het duel 1:1 wint niet altijd de snelste verdediger. Het 'goed' staan ten opzichte van de bal, de tegenstander en de plaats op het veld is vaak bepalend!*

### Coaching

#### Linkspoot:

het linkerbeen van de tegenstander is het sterkst

#### Rechtspoot:

het rechterbeen van de tegenstander is het sterkst

#### Dek door:

de tegenstander komt uit de dekking en de speler gaat mee in de dekking

#### Verdedig vooruit:

de tegenstander komt op met de bal en er is ruimte tussen de speler en de tegenstander

#### Geen fouten:

geen overtredingen maken op de tegenstander

#### Niet happen:

niet op de tegenstander 'invliegen'

#### Knijpen:

dekking geven naar de kant van de bal.

#### Weg:

trap de bal weg

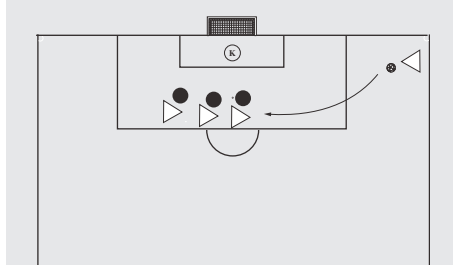
### Verdedigend koppen (Na uittrap keeper)



#### Coachprikkel:

- De techniek die de verdediger gebruikt is afhankelijk van de stijl en de kwaliteiten van de verdediger.
  - Eenbenige afzet
  - Tweebenige afzet
  - Schuin inspringen
  - Recht inspringen
- Hou voldoende afstand van de aanvaller, dit biedt volgende voordelen:
  - Makkelijker inlopen
  - Makkelijker voor de man
  - Hoger in het duel
- Hou de armen wijd in het duel!
- Bij het springen kun je je arm boven de schouder van de verdediger houden. Wanneer de tegenstander springt wordt hij licht gehinderd.
- Zorg bij het landen dat je ene voet vóór de andere staat. Hierdoor kun je sneller reageren op de volgende fase.

## De voorzet / corner



- Sta kort bij de tegenstander.
- Zorg steeds dat er 'contact' is met de tegenstander (hand, schouder).



- Zorg dat je steeds iets vóór de aanvaller staat (10 – 20 cm) om te voorkomen dat de tegenstander voor hem insnijdt.
- Wanneer de bal over de verdediger gaat is er nog tijd genoeg om te corrigeren.
- Sta opengedraaid: zorg dat je de bal en de tegenstander ziet!

De meeste verdedigers kijken naar de bal en niet naar hun directe tegenstander

*Aimé Antheunis*





# Het trainen van een spelbedoeling en een voetbalprobleem

## DE LEEFTIJDGROEP 10 TOT 14 JAAR

### Tips:

#### De spelers

Gezien de onderlinge lengte –en kracht verschillen in deze leeftijdsgroepen is niet elke speler in het voordeel in het duel. Kleinere spelers hebben hierdoor soms de neiging om het duel te vermijden.

Duelgewenningsvormen zijn hier op hun plaats: 1 : 1 situaties met 100% weerstand (tegenstander naast je, tegenstander frontaal, de tegenstander in dekking).

#### D jeugd

De meeste D spelers hebben voldoende natuurlijke gedrevenheid om de principes van het verdedigen op te pikken.

#### C jeugd

Balbezit tegenpartij loopt niet altijd van een leien dakje. Sommige spelers hebben met hun overgang naar volwassenheid enige moeite. De gedrevenheid bij balbezit tegenpartij is niet altijd aanwezig.

*Jeugdspelers hebben soms de neiging om te schaduwverdedigen : er wordt wel druk gegeven op de bal, maar er wordt geen poging ondernomen om de bal te pakken te krijgen!*

### De training

In eerste instantie vertrekken we vanuit het duel 1 : 1: het winnen van het duel met de rechtstreeks tegenstrever is dominant in deze module. Dit kan in 1 : 1 vormen of d.m.v. positietraining, kleine vormen (van 2 : 1 tot 5 : 5) komen hier voor in aanmerking. Ook vormen met 2 linies (van 6 : 5 tot 8 : 7) zijn hier op hun plaats. We eindigen met een wedstrijdvorm 8 : 8 of nu en dan met een vorm 11 : 11 tegen een aanleunende leeftijdscategorie.

#### D jeugd

Bij de D spelers kan men best van start gaan met kleinere vormen. Alle vormen van 1 : 2 tot 5 : 5 zijn uitermate geschikt om de principes van het verdedigen aan te leren. Vooral het duel 1 : 1 dient geaccentueerd te worden. In een 2de fase kan men beroep doen om vormen met 2 linies. Deze zijn inzichtelijk een stuk moeilijker.

#### C jeugd

C spelers hebben al 2 jaar 11 : 11 onder de knie. De inzichtelijke ontwikkelingen staan al een stuk verder.

In deze leeftijdsgroep kunnen de accenten uit de D jeugd verder worden gezet. De trainer zal sneller kunnen starten met vormen met meer spelers (2 linies) Het collectieve gegeven van het verdedigen kan nog meer aan bod komen.

*Trainen op druk zetten op de helft van de tegenpartij zorgt er onrechtstreeks voor dat het hoofdmoment ‘balbezit’ achteruit gaat. Daarom is het nuttig om op andere trainingsdagen aandacht te besteden aan positiespelen, waarin balbezit centraal staat.*

### De trainer

Het herkennen van het juiste moment om te ‘storen’ wordt door de spelers en niet door de coach bepaald! Jeugdspelers hebben de neiging om “constant” druk te zetten, met heel wat energieverspilling tot gevolg. Analyseer tijdens de wedstrijd die momenten waarin het opjagen van de tegenstander opportuun is en help de spelers zorgvuldiger te zijn.

#### D jeugd

Het aspect ‘storen’ is nog niet echt aan de orde. De spelers leren samen de tegenstander opjagen en proberen zo snel mogelijk de bal te veroveren. De trainer geeft hen daarbij individuele tips. (hoe ga ik met het duel 1 : 1 om?) Ook makkelijke collectieve aanwijzingen zijn toepasbaar. (Bv: probeer samen te werken)

#### C jeugd

Een wedstrijd is een opeenvolging van wedstrijdmomenten. Daar moet de C speler zich meer van bewust worden. Niet elk moment is geschikt om de tegenstander onder druk te zetten. De individuele gedachte moet langzamerhand een meer collectieve inslag krijgen. De coach zal langzamerhand een meer collectief gedachtegoed naar voor schuiven.

*Druk geven doe je op de bal. Dekking gebeurt op de tegenstander!*

### **De wedstrijd**

Bij het spelen van pressing op de tegenstander gaat het om het veroveren van de bal en niet om het veroorzaken van balverlies. De spelers vergeten in de aanvangsfase vooral balbezit: het druk opjagen van de tegenstander gaat niet over in rust bij balbezit: met heel wat balverlies tot gevolg. Het behouden van rust en overzicht in deze module is zeker van belang.

*Prikkel de spelers die verzuimen te verdedigen op een positieve manier!*

### **D jeugd**

Het storen van de tegenpartij is, gezien het beperkte speelbereik, makkelijker. Vooral bij de doeltrap kan de tegenstander in de problemen gebracht worden. C jeugd De weerstanden in deze leeftijdsgroep worden een stuk echter. Het speelbereik van de spelers krijgen een extra dimensie. De spelers zijn echt in staat om een lange bal te spelen. Het onder druk zetten van de tegenstander zal een stuk efficiënter moeten verlopen: het is voor de tegenstander makkelijker om onder de druk vandaan te komen.

*We zetten geen druk om druk te zetten, we willen de bal veroveren!*

**Doel**

**Vormen:**

**Ontdekfase:**

**Duelvormen 1 : 1**

- Tegenstander frontaal
- Tegenstander in dekking
- Tegenstander naast je

**Trainingsfase:**

**Wedstrijdfase:**

**De module verdedigen  
tussen 10 en 14 jaar**

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

**Positietraining**

1 : 2  
2 : 2  
2 : 3  
3 : 3  
3 : 4  
4 : 4  
4 : 5

**Linietraining - 2 linies**

5 : 6  
6 : 6  
6 : 7  
7 : 7  
7 : 8

**Positietraining**

1 : 2  
2 : 2  
2 : 3  
3 : 3  
3 : 4  
4 : 4  
4 : 5

**Linietraining - 2 linies**

5 : 6  
6 : 6  
6 : 7  
7 : 7  
7 : 8

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 praktijkvoorbeeld richt zich naar jeugdvoetballers die de basisprincipes van het verdedigen niet onder de knie hebben.

#### Het aanleren van een spelbedoeling

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

We bepalen:

##### De beginsituatie

De leeftijdsgroep

Het niveau

Aantal trainingssessies per week

Het instapniveau van de spelers

##### Het ontwikkelingsdoel

Wat willen we bereiken?

Vervolgens kiezen we voor volgende stappen:

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

### We bepalen

#### De beginsituatie:

**Leeftijdsgroep:**

11 – 12 jarigen

**Niveau:**

regionale amateurniveau

**Aantal trainingssessies per week:**

2

**Instapniveau van de spelers:**

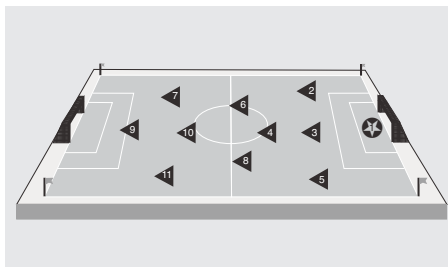
De principes voor het verdedigen binnen 11 : 11 zijn onbekend.

#### Het ontwikkelingsdoel:

- Het aanleren van verdedigende principes
  - Druk zetten op de bal
  - Ruimte klein maken (knijpen,...)
  - Het veroveren van de bal

#### 1. Voor welk spelsysteem kiezen we?

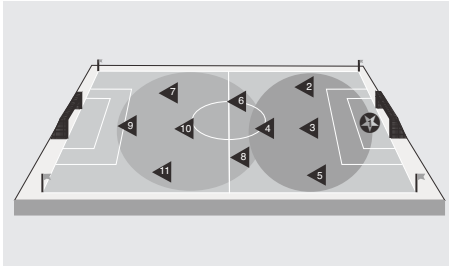
De spelers in deze leeftijdsgroep spelen in een 1 : 3 : 4 : 3 opstelling.



#### 2. Welk module kiezen we?

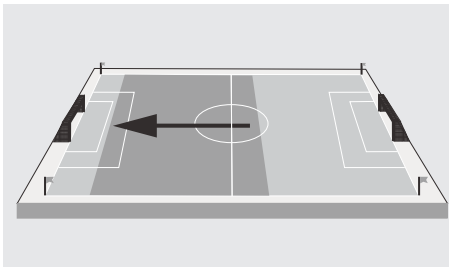
Het gaat om de module verdedigen

**3. Over welke spelers gaat het?**



Het gaat om alle spelers, met nadruk op de verdedigers en de keeper.

**4. Op welk speelveldgedeelte en in welke richting?**



We gaan uit van de helft van de tegenpartij, in de richting van het doel van de tegenpartij

**5. Welke vormen kiezen we?**

- duelvormen 1 : 1
- positietraining (van 1 : 2 tot 5 : 5)
- linietraining met 2 linies (van 5 : 6 tot 8 : 8)

In de duelvormen leren de spelers alle vaardigheden van het verdedigen. De positietraining is ideaal om makkelijke verdedigende principes aan te leren. In de linietraining leren twee linies met elkaar samenwerken. (bijvoorbeeld de verdedigers en de keeper met de middenvelders). Gezien het niveau van de spelers werken we alleen met vormen tot 5 : 5.

**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 verdedigen, aanvallers in de laatste linie te plaatsen. De spelers hebben al heel wat tijd nodig om die ontwikkelingen op te nemen welke corresponderen met hun positie.

**7. Hoe maken we de planning op?**

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

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

Dinsdag	training	speelwijzettraining	de flankmodule	training 1
Donderdag	training	speelwijzettraining	de module verdedigen	training 2
Zaterdag	wedstrijd			
Dinsdag	training	techniektraining kappen en draaien/positiespel/wedstrijdvorm		
Donderdag	training	speelwijzettraining	de verdedigen	training 3
Zaterdag	wedstrijd			
Dinsdag	training	Positiespel 4 : 2/5: 2/wedstrijdvorm		
Donderdag	training	speelwijzettraining	de module verdedigen	training 4
Zaterdag	wedstrijd			

### 8. Hoe werken we de training uit?

#### De ontwikkelingsdoelen van de trainingen:

In **training 1** gaat de coach van start met de verschillende duelvormen. (Tegenstander frontaal, de tegenstander naast je, tegenstander in dekking) In de trainingsfase krijgen de spelers eenvoudige vormen 2 : 3 / 3 : 3 voorgeschoteld. We eindigen de training met een wedstrijdvorm 8 : 8.

In **training 2** gaat de coach verder met de positietraining (2 : 2 – 3 : 3) van de vorige training. In de trainingsfase worden de verdedigers in hun positie geplaatst en spelen 4 + K : 5. We eindigen met een wedstrijdvorm 8 : 8.

**Training 3:** we confronteren de spelers in de ontdekfase opnieuw met de duelvormen 1 : 1. In de trainingsfase bieden we de spelers de positietraining aan. Daarbij worden de tips uit de ontdekfase (1 : 1) verwerkt. We eindigen de training met een vrije wedstrijdvorm 8 : 8.

In **training 4** bieden we opnieuw de basisprincipes van het verdedigen aan. We kiezen daarbij opnieuw voor de vormen 2 : 3 – 3 : 3. In de trainingsfase gaan we verder met de 4 + K : 5 positietraining. Daarbij geven we heel positiegerichte tips. We eindigen de training met een wedstrijdvorm.



## TRAINING 1

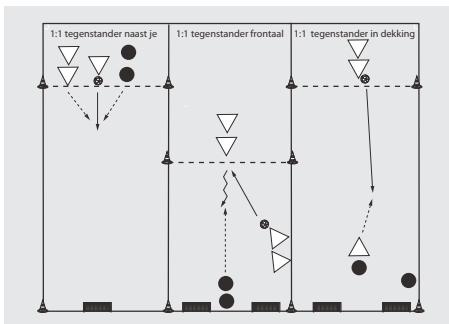
### Ontwikkelingsdoel van de training

In training 1 gaat de coach van start met de verschillende duelvormen. (Tegenstander frontaal, de tegenstander naast je, tegenstander in dekking) In de trainingsfase krijgen de spelers eenvoudige vormen 2 : 3 / 3 : 3 voorgeschoteld. We eindigen de training met een wedstrijdvorm 8 : 8.

<b>Ontdekfase:</b>	Duelvormen 1 : 1
<b>Trainingsfase:</b>	positietraining 2 : 3 – 3 : 3
<b>Wedstrijdfase:</b>	wedstrijdvorm 8 : 8 (afhankelijk van aantal spelers)

### Uitwerking training

#### Ontdekfase: Duelvormen 1 : 1



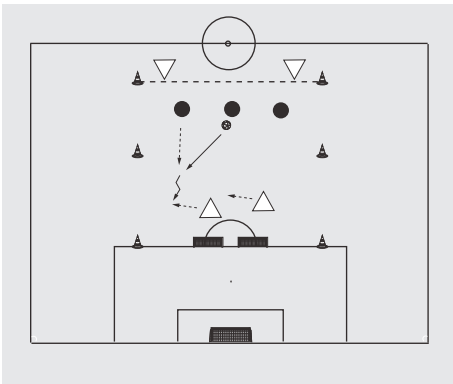
#### Organisatie

- A) tegenstander naast je
- Aanvaller en verdediger worden ingespeeld – 1 : 1
  - Aanvaller scoort in klein doeltje
  - Verdediger kan scoren door de bal over de denkbeeldige lijn aan te spelen
- B) tegenstander frontaal
- Aanvaller wordt ingespeeld – 1 : 1 met verdediger
  - Aanvaller scoort in één van de kleine doeltjes
  - Verdediger scoort door de bal over de denkbeeldige lijn te dribbelen
- C) tegenstander in dekking
- Aanvaller wordt aangespeeld – 1 : 1 met verdediger
  - De aanvaller mag de bal terugleggen op zijn medemaat
  - Aanvaller scoort in één van de kleine doeltjes
  - Verdediger scoort door de bal over de denkbeeldige lijn te dribbelen

#### Coachprikkel:

Zie 'uitwerking van spelbedelingen' – het duel 1 : 1

**Trainingsfase: positietraining 2 : 3 – 3 : 3**



**Organisatie**

- Eerst 2 : 3 – dan 3 : 3
- De drie aanvallers kunnen scoren in één van de kleine doeltjes.
- De twee verdedigers kunnen scoren door één van hun medemaats aan te spelen

**Coachprikkel:**

- Geef druk op de bal
- Laat je niet uitschakelen
- Schuif naar de kant van de bal
- Help elkaar

**Winmoment:**

Als de verdedigers 5 x tegenscoren kiezen we andere verdedigers.

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

Vrij spel

## TRAINING 2

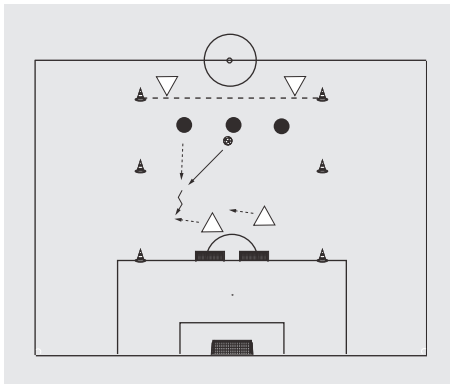
### Ontwikkelingsdoel van de training

In training 2 gaat de coach verder met de positietraining (2 : 2 – 3 : 3) van de vorige training. In de trainingsfase worden de verdedigers in hun positie geplaatst en spelen we 4 + K : 5. Hierbij leren de verdedigers de principes vanuit hun specifieke positie. We eindigen met een wedstrijdvorm 8 : 8

<b>Ontdekfase:</b>	positietraining 2 : 3 – 3 : 3
<b>Trainingsfase:</b>	positietraining 4 + K : 5
<b>Wedstrijdfase:</b>	wedstrijdvorm 8 : 8 (afhankelijk van aantal spelers)

### Uitwerking training

#### Ontdekfase: positietraining 2 : 3 – 3 : 3



#### Organisatie

- Eerst 2 : 3 – dan 3 : 3
- De drie aanvallers kunnen scoren in één van de kleine doeltjes.
- De twee verdedigers kunnen scoren door één van hun medemaats aan te spelen

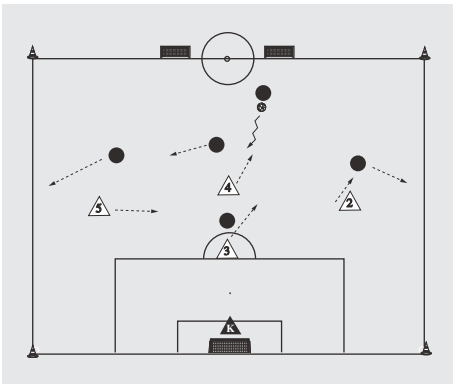
#### Coachprikkel:

- Geef druk op de bal
- Laat je niet uitschakelen
- Schuif naar de kant van de bal
- Help elkaar

#### Winmoment:

- Als de verdedigers 5 x tegenscoren kiezen we andere verdedigers.

**Trainingsfase: positietraining 4 + K : 5**



**Organisatie**

- De vijf aanvallers scoren in het grote doel.
- De vier verdedigers scoren in één van de kleine doelen.

**Coachprikkel:**

- Schuif naar de kant van de bal
- Heb oog voor je tegenstander en de positie van de bal
- Laat je niet te makkelijk uitschakelen
- Help elkaar

**Winmoment:**

2 x 15 minuten, wie wint de partij?

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

**Winmoment:**

1 – 0 voor het team met de verdedigers. De aanvallers krijgen 10 minuten om tegen te scoren.

## TRAINING 3

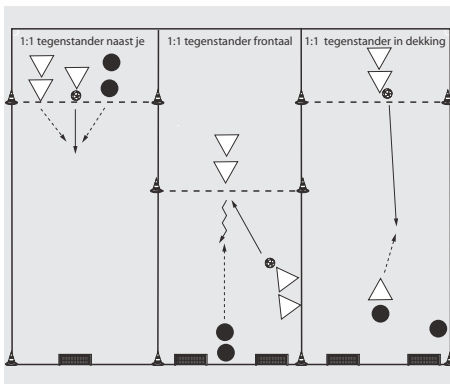
### Ontwikkelingsdoel van de training

We confronteren de spelers in de ontdekfase opnieuw met de duelvormen 1 : 1. In de trainingsfase bieden we de spelers de positietraining aan. Daarbij worden de tips uit de ontdekfase (1 : 1) verwerkt. We eindigen de training met een vrije wedstrijdvorm 8 : 8.

<b>Ontdekfase:</b>	Duelvormen 1 : 1
<b>Trainingsfase:</b>	Positietraining: 4 + K : 5
<b>Wedstrijdfase:</b>	wedstrijdvorm 8 : 8 (afhankelijk van aantal spelers)

### Uitwerking training

#### Ontdekfase: Duelvormen 1 : 1



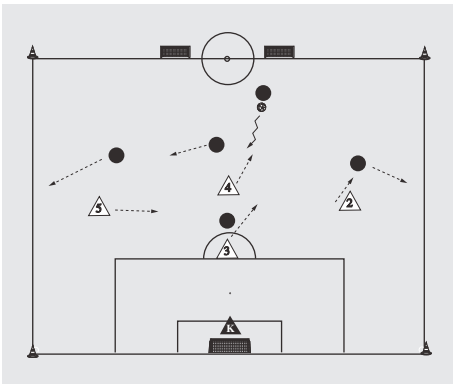
#### Organisatie

- D) tegenstander naast je
- Aanvaller en verdediger worden ingespeeld – 1 : 1
  - Aanvaller scoort in klein doeltje
  - Verdediger kan scoren door medemaat op de denkbeeldige lijn aan te spelen
- E) tegenstander frontaal
- Aanvaller wordt ingespeeld – 1 : 1 met verdediger
  - Aanvaller scoort in één van de kleine doeltjes
  - Verdedigers scoort door de bal over de denkbeeldige lijn te dribbelen
- F) tegenstander in dekking
- Aanvaller wordt aangespeeld – 1 : 1 met verdediger
  - De aanvaller mag de bal terugleggen op zijn medemaat
  - Aanvaller scoort in één van de kleine doeltjes
  - Verdediger scoort door de bal over de denkbeeldige lijn te dribbelen

#### Coachprikkel:

Zie 'uitwerking van spelbedelingen' – het duel 1 : 1

**Trainingsfase: positietraining 4 + K : 5**



**Organisatie**

- De vijf aanvallers scoren in het grote doel.
- De vier verdedigers scoren in één van de kleine doelen.

**Coachprikkel:**

- Schuif naar de kant van de bal
- Heb oog voor je tegenstander en de positie van de bal
- Laat je niet te makkelijk uitschakelen
- Help elkaar

**Winmoment:**

2 x 15 minuten, wie wint de partij?

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

Vrij spel

## TRAINING 4

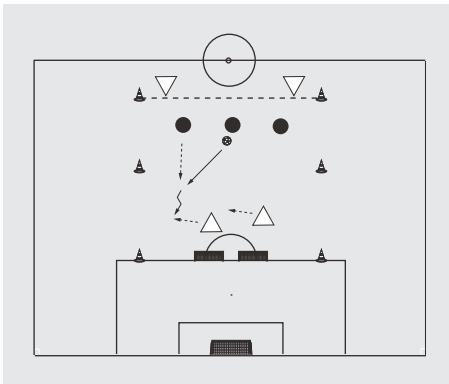
### Ontwikkelingsdoel van de training

In training 4 bieden we opnieuw de basisprincipes van het verdedigen aan. We kiezen daarbij opnieuw voor de vormen 2 : 3 – 3 : 3. In de trainingsfase gaan we verder met de 4 + K : 5 positietraining. Daarbij geven we heel positiegericht tips. We eindigen de training met een wedstrijdvorm.

<b>Ontdekfase:</b>	positietraining 2 : 3 – 3 : 3
<b>Trainingsfase:</b>	positietraining 4 + K : 5
<b>Wedstrijdfase:</b>	wedstrijdvorm 8 : 8 (afhankelijk van aantal spelers)

### Uitwerking training

#### Ontdekfase: positietraining 2 : 3 – 3 : 3



#### Organisatie

- Eerst 2 : 3 – dan 3 : 3
- De drie aanvallers kunnen scoren in één van de kleine doeltjes.
- De twee verdedigers kunnen scoren door één van hun medemaats aan te spelen

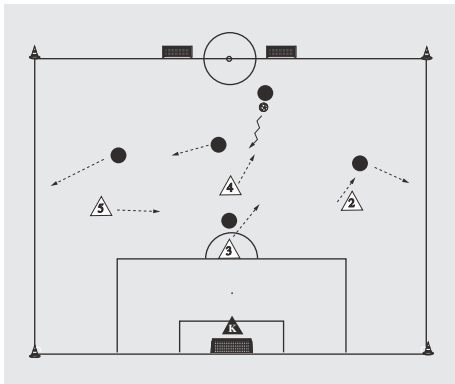
#### Coachprikkel:

- Geef druk op de bal
- Laat je niet uitschakelen
- Schuif naar de kant van de bal
- Help elkaar

#### Winmoment:

- Als de verdedigers 5 x tegenscoren kiezen we andere verdedigers.

**Trainingsfase: positietraining 4 + K : 5**



**Organisatie**

- De vijf aanvallers scoren in het grote doel.
- De vier verdedigers scoren in één van de kleine doelen.

**Coachprikkel:**

- Schuif naar de kant van de bal
- Heb oog voor je tegenstander en de positie van de bal
- Laat je niet te makkelijk uitschakelen
- Help elkaar

**Winmoment:**

2 x 15 minuten, wie wint de partij?

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

**Winmoment:**

1 – 0 voor het team met de verdedigers. De aanvallers krijgen 10 minuten om tegen te scoren.



## EVALUATIE

### Het aanleren van een spelbedoeling

**- Is het leuk voor de spelers?**

Er is voldoende variatie in de vormen (duelvormen en wedstrijdvormen)

**- Is het ontwikkelingsdoel binnen de spelbedoeling bereikt?**

De spelers hebben de basisprincipes van het verdedigen opgepikt:

- Druk zetten op de bal
- Ruimte klein maken (knijpen,...)
- Het veroveren van de bal

**- Is het aantal oefenvormen in de trainingen beperkt?**

In elke training zijn er maximaal 3 vormen opgenomen.

**- Is het aantal oefenvormen in de module beperkt?**

In totaal zijn er 4 oefenvormen in de module verwerkt.

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

Het gaat hier alleen om vormen met een echte tegenstander.

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

Er zijn 4 trainingen uitgewerkt over een periode van 3 weken. De weerstanden in de vormen worden langzamerhand opgebouwd.

**- Zijn er voldoende herhalingen voor de spelers?**

Alle spelers komen in elke vorm voldoende aan bod.

**- Is er sprake van een leeftijdseigen karakter?**

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

**- Zijn de vormen aangepast aan het niveau?**

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

**- Is er voldoende bewegingsvrijheid voor de spelers?**

Er zijn voldoende vrije momenten ingelast.

## DE LEEFTIJDGROEP 14 TOT 18 JAAR

### Het trainen van een voetbalprobleem

#### Tips:

##### *De spelers*

Bij het storen op de helft van de tegenpartij komt het erop aan om een exacte analyse te maken van de kwaliteiten van de tegenstander. De spelers in deze leeftijdsgroep kunnen daar zelfstandig mee om. Is de rechtstreekse tegenstander links -of rechtsvoetig? Wie is de zwakste verdediger? Vanuit deze analyse kan bepaald worden hoe er druk kan geplaatst worden op de tegenstander.

##### *B jeugd:*

Het rendement van het storen is bij de B jeugd niet altijd optimaal. Sommige B spelers zijn onrustig in hun spel en verspillen nog teveel energie bij het nodeloos opjagen van de tegenstander.

##### *A jeugd:*

De organisatie en discipline bij het druk zetten op de tegenstander ziet er een stuk meer volwassen uit. De spelers zijn in staat om de wedstrijd goed te lezen en samen het juiste moment te zoeken om druk te plaatsen op de tegenstander.

##### *De training:*

In de beginfase is het misschien interessant om in kleinere groepen te werken en de spelers individueel te beïnvloeden. Positietraining is in de beginfase het meest efficiënt. Kleine vormen van 1 : 2 tot 4 : 5 beide een ruim scala aan individuele ontwikkeling. In een latere fase kan je in de ontdekkingsfase rechtstreeks omschakelen naar vormen met 2 linies.

In de trainingsfase kan men, afhankelijk van het ontwikkelingsproces, vormen met 2 of 3 linies aanbieden. In de eindfase kan men (afhankelijk van het aantal spelers) 8 : 8 of 11 : 11 aanbieden. 11 : 11 lijkt het meest geschikt na trainingsvormen met 3 linies.

##### *B jeugd:*

B spelers zijn in staat om heel gericht collectief te trainen. Individuele tekortkomingen kunnen in kleinere vormen voorgeschoteld worden. (van 1 : 2 tot 5 : 5) Ook het rendement binnen 1 : 1 kan verder ontwikkeld worden.

##### *A jeugd:*

Bij de A jeugd is de elke wedstrijd een doel. De training zal hier op afgesteld moeten worden. De spelers moeten in staat zijn om de manier van druk plaatsen aan te passen aan de sterkte van de tegenstander. Grotere vormen met 2 en 3 linies zijn hiervoor ideaal.

##### *De trainer:*

In deze module kan de sterkte/zwakte analyse van de tegenstander helemaal uitgespit worden! Naast de analyse balbezit tegenpartij mag ook het item balbezit niet uit het oog verloren worden. Want we zetten druk om de bal te veroveren en een kans te creëren!

##### *B jeugd:*

De bal ligt niet zomaar voor het grijpen. Een B speler moet beseffen dat er heel wat werk verricht moet worden om de bal te veroveren. Soms moeten er ook offers voor andere spelers gebracht worden of zien sommige inspanningen er nutteloos uit. De trainer moet de spelers duidelijk maken dat het winnen van de wedstrijd niet evident is.

##### *A jeugd:*

Elke wedstrijd moet gewonnen worden, daar gaan we van uit. De mentale druk op de spelers wordt een stuk hoger. Het storen van de tegenstander en het verdedigen wordt een onderdeel van de wedstrijdvoorbereiding en elke speler zal zijn steentje moeten bijdragen. De coach geeft duidelijke richtlijnen aan de spelers. Indien de trainer niet tevreden is van het wedstrijdrendement kan hij gerichte wissels doen.

***De wedstrijd:***

De wedstrijd ziet eruit als volwassenenvoetbal: de tegenstander beschikt over alle middelen, om met de weerstanden die het onder druk zetten met zich mee brengen, om te gaan. Het is in fysisch opzicht niet altijd mogelijk om de hele wedstrijd druk te zetten. Deze oudste leeftijdsgroep gaat soms te gedreven te werk: het moment van jagen is niet altijd efficiënt. Het rendement van het druk zetten is vaak in de aanvangsfase van de wedstrijd het grootst. Deze module is sterk onderhevig aan de weerstanden (sterkste tegenstander, de stand,...) in de wedstrijd. De vooropgestelde doelstelling om bijvoorbeeld hoog te scoren is om die reden niet altijd mogelijk.

***B jeugd:***

De wedstrijdweerstand zijn soms hoog. De spelers worden vaak geconfronteerd met kleine ruimtes en duels.

***A jeugd:***

Het spel ziet er iets meer uitgekookt uit. De spelers hollen niet meer achter elke bal. Ze wachten het ideale moment af om de tegenstander onder druk te zetten.

**Doel**

**Vormen:**

**Ontdekfase:**

**De module verdedigen  
tussen 14 en 18 jaar**

**Doel:** het perfectioneren van de speelwijze 11 : 11

Leren omgaan met de speelwijze van de tegenstander.

‘collectieve ontwikkeling t.a.v.

sterkte/zwakte eigen team en tegenstander’

**eigen positie – linie – totale team**

**Duelvormen 1 : 1**

- Tegenstander frontaal
- Tegenstander in dekking
- Tegenstander naast je

**Positietraining**

- 1 : 2
- 2 : 2
- 2 : 3
- 3 : 3
- 3 : 4
- 4 : 4
- 4 : 5

**Linietraining - 2 linies**

- 5 : 6
- 6 : 6
- 6 : 7
- 7 : 7
- 7 : 8

**Linietraining - 3 linies**

- 7 : 9
- 8 : 9
- 9 : 9
- 9 : 10
- 10 : 10
- 10 : 11

**Trainingsfase:**

**Linietraining - 2 linies**

- 5 : 6
- 6 : 6
- 6 : 7
- 7 : 7
- 7 : 8

**Linietraining - 3 linies**

- 7 : 9
- 8 : 9
- 9 : 9
- 9 : 10
- 10 : 11

**Wedstrijdfase:**

Wedstrijdvorm 8 : 8 of 11 : 11

## PRAKTIJKVOORBEELD

### Het trainen van een voetbalprobleem

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

Dit stelt de coach in staat om nog meer vanuit de wedstrijd te werken. De spelers kennen de basisprincipes van het verdedigen. Indien blijkt dat de spelers in deze leeftijdsgroep weinig of geen speelwijzefundament hebben, kan de coach zich meer richten op 'het aanleren van de spelbedoeling'. (zie voorbeeld 10 - 14 jaar)

#### Het trainen van een voetbalprobleem

Voor het trainen van een voetbalprobleem doorlopen we volgende stappen:

Eerst bepalen we:

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

Daarna werken we volgende stappen uit:

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

We bepalen:

#### De beginsituatie

- Leeftijdsgroep: 16 jarigen
- Niveau: hoogste niveau
- Aantal trainingssessies per week: 4
- Instapniveau van de spelers: De spelers kennen de bedoelingen het verdedigen/storen.

#### Voetbalprobleem

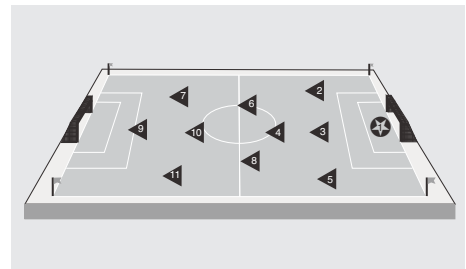
Bij het storen van de tegenstander, krijgt deze teveel ontsnappingsmogelijkheden. De samenwerking tussen de aanvallers en de middenvelders laat te wensen over, er wordt niet in blok gejaagd.

#### Ontwikkelingsdoel

Het storen van de tegenstander op de helft van de tegenstander.

#### 1. Voor welk spelsysteem kiezen we?

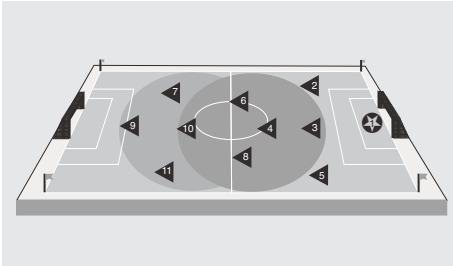
De spelers zijn vertrouwd met 1 : 3 : 4 : 3



#### 2. Welke module kiezen we?

Het gaat hier om de module verdedigen

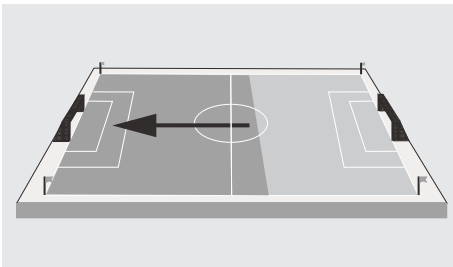
### 3. Over welke spelers gaat het?



Het gaat vooral om de aanvallers, in samenwerking met de verdedigers.

### 4. Op welk speelveldgedeelte en in welke richting?

De helft van de tegenpartij, in de richting van het vaste doel.



### 5. Welke vormen kiezen we?

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

- duelvormen 1 : 1
- positietraining (van 1 : 2 tot 5 : 5)
- linietraining met 2 linies (van 5 : 6 tot 8 : 8)
- linietraining met 3 linies (van 7 : 8 tot 11 : 11)

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

### 6. Hoe vertalen we het leeftijdseigen aspect?

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

**7. Hoe maken we de planning op?**

Ook deze planning is voor eigen interpretatie vatbaar.

**8. Hoe werken we de training uit?**

We hebben 4 fictieve trainingen uitgewerkt.

<b>Zondag</b>	<i>wedstrijd</i>	In de wedstrijd wordt de coach geconfronteerd met het volgende voetbalprobleem: Bij het storen van de tegenstander, krijgt deze teveel ontsnapingsmogelijkheden. De samenwerking tussen de aanvallers en de middenvelders laat te wensen over, er wordt niet in blok gejaagd.
<b>Maandag</b>	training	hersteltraining
<b>Dinsdag</b>	<b>training</b>	<b>speelwijzettraining de module verdedigen training 1</b>
<b>Woensdag</b>	training	pass –en trapvorm - positiespel - wedstrijdvorm
<b>Donderdag</b>	<b>training</b>	<b>speelwijzettraining de module verdedigen training 2</b>
<b>Zondag</b>	<i>wedstrijd</i>	Bij de aanvang van de wedstrijd verloopt het ‘storen’ in blok een stuk beter. In de tweede helft is de onderlinge afstand tussen de aanvallers en de middenvelders te groot, waardoor de tegenstander teveel ruimte krijgt.
<b>Maandag</b>	training	hersteltraining
<b>Dinsdag</b>	<b>training</b>	<b>speelwijzettraining de module verdedigen training 3</b>
<b>Woensdag</b>	training	afwerkvorm - wedstrijdvormen
<b>Donderdag</b>	training	11 : 11 tegen een ander team
<b>Zondag</b>	<i>wedstrijd</i>	Aan de kant van de bal wordt er strak gedekt. De spelers aan de andere kant van het speelveld knijpen te weinig naar de kant van de bal.
<b>Maandag</b>	training	hersteltraining
<b>Dinsdag</b>	training	afwerkvorm en wedstrijdvorm
<b>Woensdag</b>	training	pass –en trapvorm – positiespel - wedstrijdvorm
<b>Donderdag</b>	<b>training</b>	<b>speelwijzettraining de module verdedigen training 4</b>
<b>Zondag</b>	<i>wedstrijd</i>	Het storen van de tegenstander is terug op niveau

### **De ontwikkelingsdoelen van de trainingen:**

In de ontdekkingsfase van **training 1** starten we met een positievorm  $4 : 5 + K$ . Hierbij coachen we vooral de looplijnen van de aanvallers. In de trainingsfase bouwen we de vorm verder uit met de middenvelders.

( $6 : 7 + K$ ). We eindigen met een wedstrijdvorm

$8 : 8$ .

In **training 2** gaan we verder met het trainen van de twee linies. We bouwen de  $6 : 7 + k$  verder uit naar  $7 : 7 + K$ . Vervolgens vertalen we de aangeleerde principes naar een grote partijvorm  $11 : 11$  (tegen een ouder team)

**Training 3:** In de wedstrijd blijkt dat de onderlinge afstand tussen de aanvallers en de middenvelders te groot is. We starten met duelvormen  $1 : 1$ , daarbij worden de individuele vaardigheden van het verdedigen geaccentueerd. Vervolgens pakken we het probleem van de wedstrijd aan: een vorm met 2 linies waarbij het bijsluiten van de middenvelders noodzakelijk is! ( $6 : 7 + K$ ) We besluiten met een wedstrijdvorm  $8 : 8$ .

**Training 4:** Uit analyse van de wedstrijd blijkt dat de spelers aan de andere kant van het speelveld te weinig naar binnen knijpen. We starten in de ontdekkingsfase opnieuw met de duelvormen vanuit de eigen positie. Vervolgens gaan we over naar dezelfde vorm met 3 linies uit de vorige training. De vorm is aangepast aan het voetbalprobleem. We eindigen de training met een wedstrijdvorm  $11 : 11$  tegen een andere leeftijdsgroep.

In de wedstrijd constateren we dat het 'storen' van de tegenstander opnieuw vlot verloopt.



## TRAINING 1

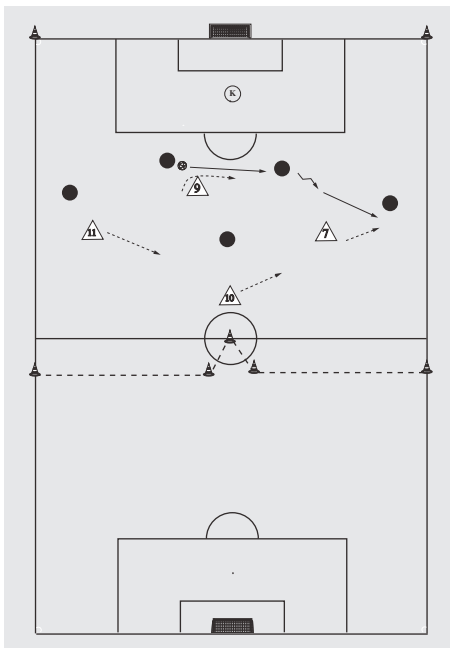
### Ontwikkelingsdoel van de training

In de ontdekkingsfase van training 1 starten we met een positievorm 4 : 5 + K. Hierbij coachen we vooral de looplijnen van de aanvallers. In de trainingsfase bouwen we de vorm verder uit met de middenvelders. (6 : 7+ K). We eindigen met een wedstrijdvorm 8 : 8.

<b>Ontdekkingsfase:</b>	positietraining 4 : 5 + K
<b>Trainingsfase:</b>	linietraining met 2 linies 6 : 7 + K
<b>Wedstrijdfase:</b>	wedstrijdvorm 8 : 8 (afhankelijk van aantal spelers)

### Uitwerking training

**Ontdekkingsfase: positietraining 4 : 5 + K**



### Organisatie

- De 5 verdedigers kunnen scoren door met de bal over één van de twee denkbeeldige lijnen van de driehoek te dribbelen.
- De 4 aanvallers kunnen scoren in het grote doel.

### Coachprikkel:

#### De diepe spits (9)

Dwing de centrale verdediger naar de buitenkant  
Laat je niet te makkelijk uitschakelen

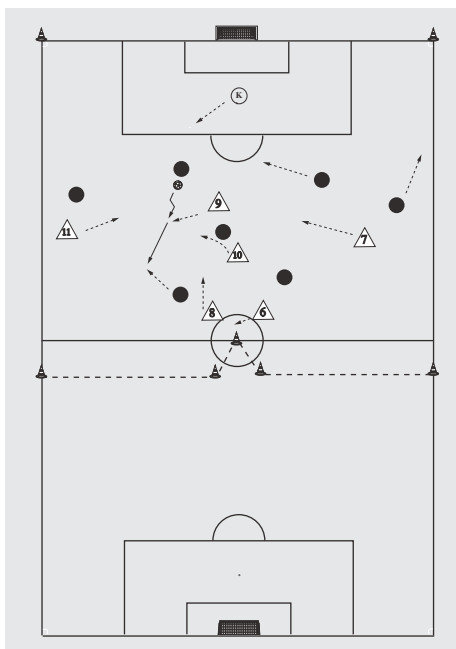
#### De schaduwspits (10)

Verantwoordelijk voor de oppikken van de verdedigende middenvelder

#### De buitenspeler (7)

Dwing de tegenstander naar buiten  
De buitenspeler (11)  
Knijp naar de kant van de bal

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



### Organisatie

- De 7 verdedigers kunnen scoren door met de bal over één van de twee denkbeeldige lijnen van de driehoek te dribbelen.
- De 6 aanvallers en middenvelders kunnen scoren in het grote doel.

### Coachprikkel:

#### De diepe spits (9)

- Dwing de centrale verdediger naar de buitenkant
- Laat je niet te makkelijk uitschakelen

#### De schaduwspits (10)

- Verantwoordelijk voor de oppikken van de verdedigende middenvelder

#### De buitenspeler (7)

- Dwing de tegenstander naar buiten

#### De buitenspeler (11)

- Knijp naar de kant van de bal

#### De middenvelders (6 en 8)

- Pik je rechtstreekse tegenstander op
- Geef elkaar dekking

### Winmoment:

- Een doelpunt uit balverlies van één van de verdedigers telt dubbel.

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

### Winmoment:

- Een doelpunt gescoord na het veroveren van de bal op de helft van de tegenpartij telt dubbel!

## TRAINING 2

### Ontwikkelingsdoel van de training

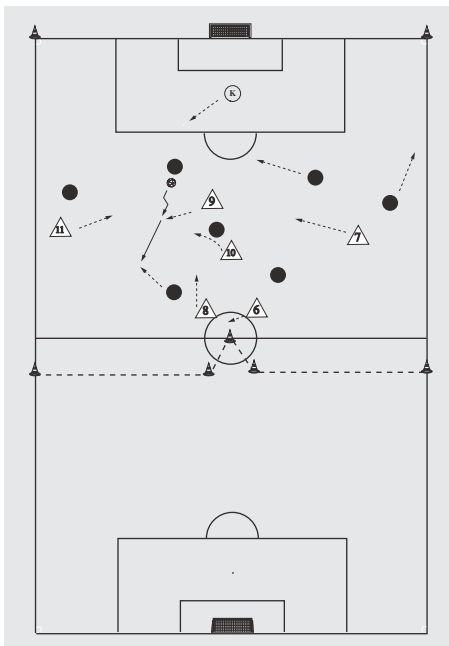
In training 2 gaan we verder met het trainen van de twee linies. We bouwen de 6 : 7 + k verder uit naar 7 : 7 + K. Vervolgens vertalen we de aangeleerde principes naar een grote partijvorm 11 : 11 (tegen een ouder team)

**Ontdekfase - trainingsfase:** linietraining met 2 linies  
6 : 7 + K – 7 : 7 + K

**Wedstrijdfase:** wedstrijdvorm 11 : 11 (afhankelijk van aantal spelers)

### Uitwerking training

**Ontdekfase:** 6 : 7 + K – 7 : 7 + K



#### Organisatie

- De 7 verdedigers kunnen scoren door met de bal over één van de twee denkbeeldige lijnen van de driehoek te dribbelen.
- De 6 aanvallers en middenvelders kunnen scoren in het grote doel.

#### Coachprikkel:

##### **De diepe spits (9)**

Dwing de centrale verdediger naar de buitenkant  
Laat je niet te makkelijk uitschakelen

##### **De schaduwspits (10)**

Verantwoordelijk voor de oppikken van de verdedigende middenvelder

##### **De buitenspeler (7)**

Dwing de tegenstander naar buiten

##### **De buitenspeler (11)**

Knijp naar de kant van de bal

***De middenvelders (6 en 8)***

Pik je rechtstreekse tegenstander op  
Geef elkaar dekking

***Winmoment:***

Een doelpunt uit balverlies van één van de verdedigers telt dubbel.

**Wedstrijdfase: 11 : 11 (tegen een oudere leeftijdsgroep)**

## TRAINING 3

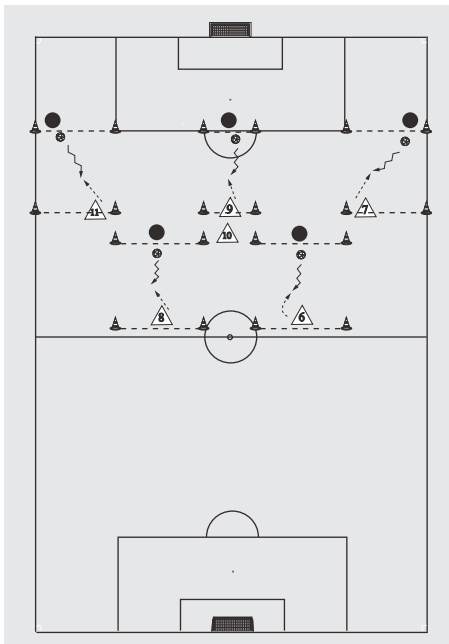
### Ontwikkelingsdoel van de training

In de wedstrijd blijkt dat de onderlinge afstand tussen de aanvallers en de middenvelders te groot is. We starten met duelvormen 1 : 1, daarbij worden de individuele vaardigheden van het verdedigen geaccentueerd. Vervolgens pakken we het probleem van de wedstrijd aan: een vorm met 2 linies waarbij het bijsluiten van de middenvelders noodzakelijk is! (6 : 7 + K) We besluiten met een wedstrijdvorm 8 : 8.

<b>Ontdekfase:</b>	duelvormen 1 : 1 vanuit de eigen positie
<b>Trainingsfase:</b>	linietraining met 3 linies 6 : 7 + K
<b>Wedstrijdfase:</b>	wedstrijdform 8 : 8 (afhankelijk van aantal spelers)

### Uitwerking training

#### Ontdekfase: Duelvormen 1 : 1 vanuit de eigen positie



#### Organisatie

Elke speler staat in een zone die overeenkomt met zijn positie in de wedstrijd.

- 1 : 1 met tegenstander
- Zorg voor voldoende rustpauzes

#### Coachprikkel:

##### *De diepe spits (9) - de schaduwspits (10)*

Dwing de tegenstander naar de buitenkant

##### *De buitenspelers (7 - 11)*

Dwing de tegenstander naar buiten

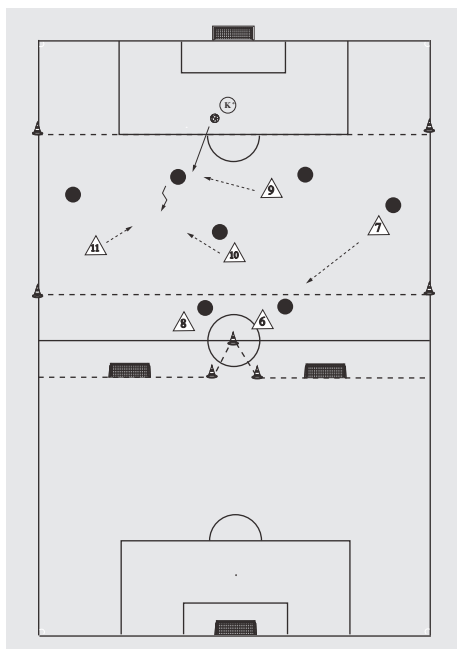
##### *De middenvelders (6 en 8)*

Dwing de tegenstander op zijn zwak been

#### Winmoment:

10 duels - 2 teams tegen elkaar - wie haalt de hoogste totaalscore?

**Trainingsfase: linietraining met 3  
linies 6 : 7 + K**



**Organisatie**

- De 7 verdedigers kunnen scoren door:
- met de bal over één van de twee denkbeeldige lijnen van de driehoek te dribbelen vanuit de zone een lange bal in één van de lege doelen te spelen
- De 6 aanvallers en middenvelders scoren in het grote doel
- De keeper kan niet scoren!

**Coachprikkeles:**

De middenvelders dienen goed aan te sluiten om de lange bal vanuit de earceerde zone te vermijden.

**De diepe spits (9)**

Dwing de centrale verdediger naar de buitenkant  
Laat je niet te makkelijk uitschakelen

**De schaduwspits (10)**

Verantwoordelijk voor de oppikken van de verdedigende middenvelder

**De buitenspeler (7)**

Dwing de tegenstander naar buiten

**De buitenspeler (11)**

Knijp naar de kant van de bal

**De middenvelders (6 en 8)**

Pik je rechtstreekse tegenstander op  
Geef elkaar dekking

**Winmoment:**

Een doelpunt uit balverlies van één van de verdedigers telt dubbel.

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

## TRAINING 4

### Ontwikkelingsdoel van de training

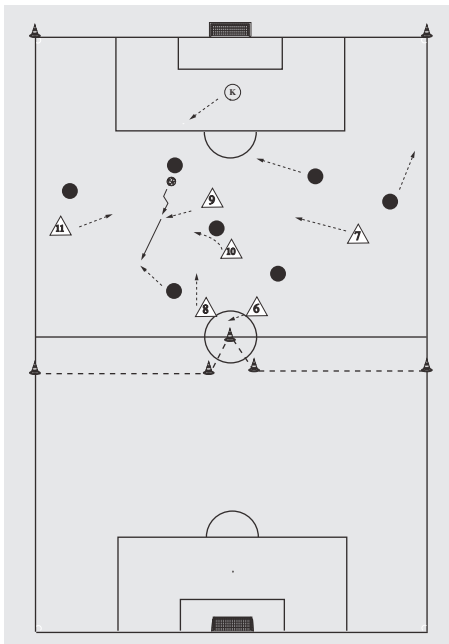
Uit analyse van de wedstrijd blijkt dat de spelers aan de andere kant van het speelveld te weinig naar binnen knijpen. We starten in de ontdekfase opnieuw met de duelvormen vanuit de eigen positie.

Vervolgens gaan we over naar dezelfde vorm met 3 linies uit de vorige training. De vorm is aangepast aan het voetbalprobleem. We eindigen de training met een wedstrijdvorm 11 : 11 tegen een andere leeftijdsgroep.

Ontdekfase:	duelvormen 1 : 1 vanuit de eigen positie
Trainingsfase:	linietraining met 3 linies 6 : 7 + K
Wedstrijdfase:	wedstrijdvorm 11 : 11 (tegen een andere leeftijdsgroep)

### Uitwerking training

#### Ontdekfase: Duelvormen 1 : 1 vanuit de eigen positie



### Organisatie

- Elke speler staat in een zone die overeenkomt met zijn positie in de wedstrijd.
- 1 : 1 met tegenstander
- Zorg voor voldoende rustpauzes

### Coachprikkel:

#### De diepe spits (9) - de schaduwspits (10)

Dwing de tegenstander naar de buitenkant

#### De buitenspelers (7 - 11)

Dwing de tegenstander naar buiten

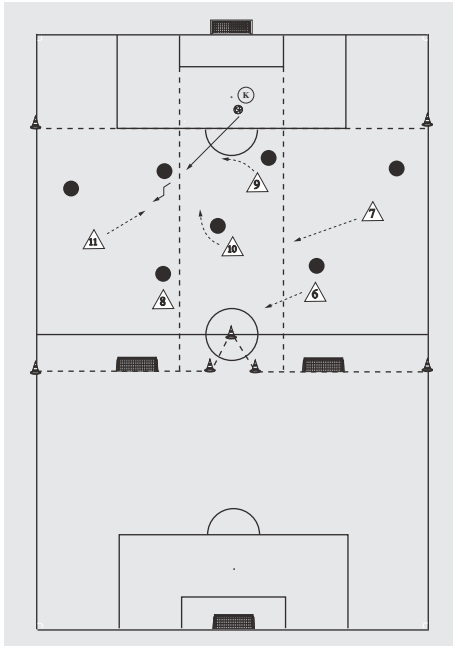
#### De middenvelders (6 en 8)

Dwing de tegenstander op zijn zwak been

### Winmoment:

10 duels - 2 teams tegen elkaar - wie haalt de hoogste totaalscore?

### Trainingsfase: linietraining met 3 linies 6 : 7 + K



#### Organisatie

- De 7 verdedigers kunnen scoren door:
  - met de bal over één van de twee denkbeeldige lijnen van de driehoek te dribbelen
  - vanuit de zone een lange bal in één van de lege doelen te spelen
- De 6 aanvallers en middenvelders scoren in het grote doel
- De keeper kan niet scoren!
- We hebben de kleine backlijn verlengd tot aan de middencirkel. De spelers dienen bij het knijpen over deze lijn positie te kiezen.

#### Coachprikkel:

De middenvelders dienen goed aan te sluiten om de lange bal vanuit de gearceerde zone te vermijden.

#### De diepe spits (9)

Dwing de centrale verdediger naar de buitenkant  
Laat je niet te makkelijk uitschakelen

#### De schaduwspits (10)

Verantwoordelijk voor de oppikken van de verdedigende middenvelder

#### De buitenspeler (7)

Dwing de tegenstander naar buiten  
Goed knijpen

#### De buitenspeler (11)

Knijp naar de kant van de bal  
Goed knijpen

#### De middenvelders (6 en 8)

Pik je rechtstreekse tegenstander op  
Geef elkaar dekking

#### Winmoment:

Een doelpunt uit balverlies van één van de verdedigers telt dubbel.

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



## EVALUATIE

### **Het trainen van een voetbalprobleem**

**- Is het leuk voor de spelers?**

Er is voldoende variatie in de vormen.

**- Is het voetbalprobleem beïnvloed?**

In de wedstrijd constateren we een duidelijke vooruitgang. De spelers zijn duidelijk beïnvloed:

- Het in blok storen van de tegenstander loopt een stuk vlotter.

**- Is het aantal oefenvormen in de trainingen beperkt?**

In elke training zijn er maximaal 3 vormen opgenomen.

**- Is het aantal oefenvormen in de module beperkt?**

In totaal zijn er 4 oefenvormen in de module verwerkt. Alle andere vormen zijn afgeleid van deze hoofdvormen.

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

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

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

Er zijn 4 trainingen uitgewerkt over een periode van 3 weken. De weerstanden in de vormen worden langzamerhand opgebouwd.

**- Zijn er voldoende herhalingen voor de spelers?**

De spelers krijgen voldoende herhalingen voorgeschoteld.

**- Is er sprake van een leeftijdseigen karakter?**

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

**- Zijn de vormen aangepast aan het niveau?**

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

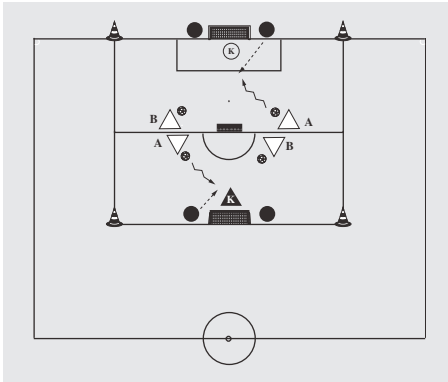
**- Is er voldoende bewegingsvrijheid voor de spelers?**

Er zijn voldoende vrije momenten ingelast

# Oefenvormen

## DUELVORMEN

### Duel 1+K:1 Tegenstander frontaal



*Let op de arbeids/rust verhouding!*

#### Ontwikkelingsdoel:

het trainen van het duel 1 : 1, met de tegenstander frontaal.

#### Organisatie:

- Speler A dribbelt in met de bal, duel 1 : 1 met verdediger.
- Vervolgens dribbelt speler B in.
- Aanvaller scoort op groot doel, de verdediger in het net.

#### Winmoment:

aanvallers tegen verdedigers, wie scoort eerst 5 doelpunten?

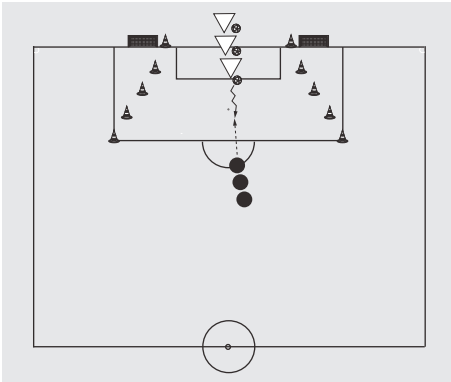
#### Doorschuiven:

De aanvaller wisselt steeds met de verdediger. Na 4x wisselt A met B.

#### Coachprikkel:

- Samenwerking keeper – verdediger.
- Laag staan, door de knieën.
- Eén voet voor: duw de tegenstander naar de buitenkant.
- Blijf op je benen staan!

## Duel 1:1 tegenstander frontaal



*Afhankelijk van het niveau van de spelers kan men de ruimte smaller of breder maken.*

### Winmoment:

het trainen van het duel 1 : 1 frontaal

### Organisatie:

- De speler aan de bal kan scoren door met de bal over de lijn te dribbelen.
- De verdediger kan in één van de twee netdoeltjes scoren.
- Naarmate de aanvaller vordert krijgt hij meer ruimte. Het komt erop aan om de aanvaller zo snel mogelijk op te vangen en hem terug te dringen.

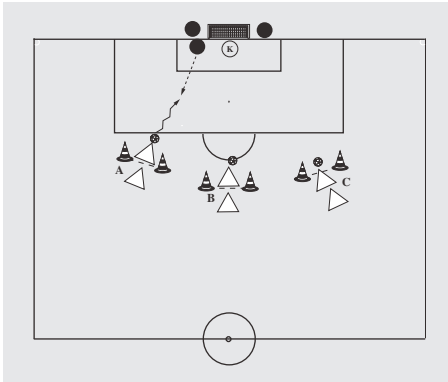
### Winmoment:

De aanvaller en de verdediger wisselen als de verdediger in één van de 2 doeltjes scoort.

### Coachprikkel:

- Probeer de tegenstander zo snel mogelijk op te vangen.
- Dwing hem op zijn 'slecht' been.
- Dek door als hij teruggaat.

**Duel 1+K:1**  
**tegenstander frontaal**



*Deze vorm is geschikt voor jongere spelers  
(-10 / -11/ -12)*

**Ontwikkelingsdoel:**

het trainen van het duel 1 : 1 met de tegenstander frontaal.

**Organisatie:**

- 3 vaste verdedigers en 6 aanvallers.
- Bij een gelukte poging mag de aanvaller doorschuiven naar de volgende post.
- De aanvallers dienen de verdedigers in één keer te passeren.

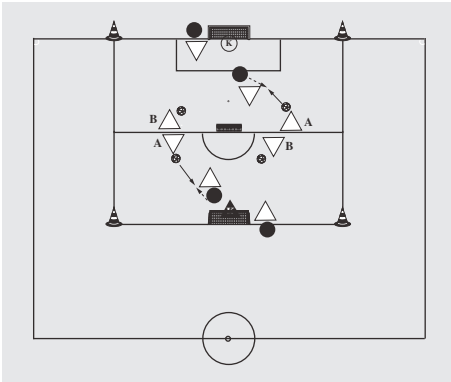
**Winmoment:**

welke speler is eerst terug op zijn eigen post?  
(bijv.: van A - B - C en terug naar A)

**Coachprikkel:**

- Samenwerking keeper - verdediger.
- Laag staan, door de knieën.
- Eén voet voor: duw de tegenstander naar de buitenkant.
- Blijf op je benen staan!

## Duel 1+K:1 tegenstander in dekking



*Laat de speler aan de bal indribbelen met de bal  
(meer wedstrijdacht).*

### Ontwikkelingsdoel:

Het trainen van het duel 1 : 1 met de tegenstander in dekking.

### Organisatie:

- Speler A speelt de aanvaller met de verdediger in de rug in.
- Vervolgens speelt speler B de andere aanvaller in.

### Doorschrijven:

De speler aan de bal wordt de aanvaller, de aanvaller wordt verdediger.

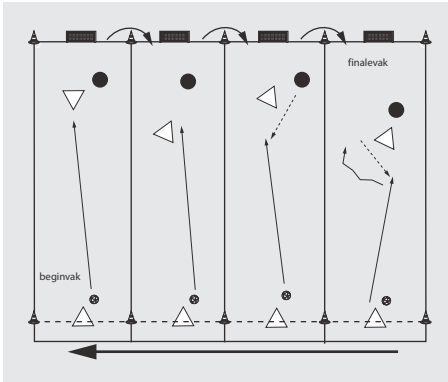
### Winmoment:

De aanvallers dienen binnen een bepaalde tijdspanne 5x te scoren.

### Coaching:

- Probeer voor de tegenstander te komen
- Geen overtredingen maken
- Doordekken!
- ...

**Duel 1+K:1  
tegenstander in dekking**



*Deze organisatievorm kan ook bij andere 1 : 1 situaties worden toegepast.*

**Ontwikkelingsdoel:**

het trainen van het duel 1 : 1 met de tegenstander in dekking

**Organisatie:**

- Er zijn vier veldjes uitgezet.
- De aanvaller wordt ingespeeld.
- Vervolgens 1 : 1 met verdediger.
- De aanvaller kan in het kleine doeltje scoren.
- De verdediger door over de denkbeeldige lijn te dribbelen.

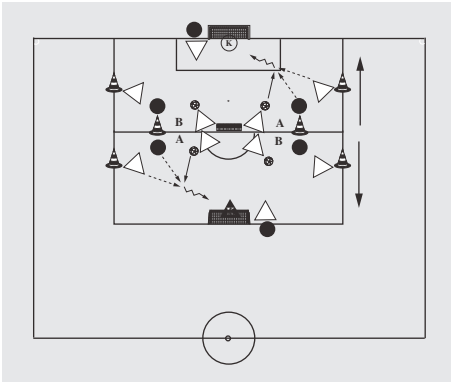
**Doorschuiven:**

- De speler die wint, schuift door naar het volgende veldje!
- Indien de aanvaller wint, blijft de verdediger in het vak staan.
- Als de verdediger wint, blijft de aanvaller in het vak staan en wordt hij verdediger!!
- De speler die inspeelt wordt aanvaller of verdediger.
- De speler die in het finalevak verliest, gaat naar het beginvak!

**Winmoment:**

wie staat na 7 pogingen in het finalevak?

## Duel 1+K:1 tegenstander naast je



*Afhankelijk van de sterkte van de verdediger, kan men de pylon van de aanvaller korter of verder plaatsen*

### Ontwikkelingsdoel:

het trainen van het duel 1 : 1 met de tegenstander naast je.

### Organisatie:

- De buitenspeler wordt ingespeeld, vervolgens duel 1 : 1 met de verdediger.

### Doorschuiven:

A wordt verdediger, verdediger wordt buitenspeler, buitenspeler gaat naar A.

### Winmoment:

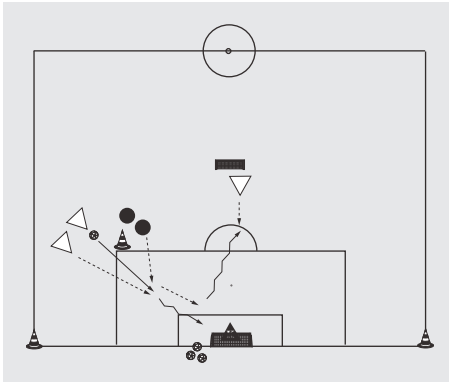
2 - 0 voor de verdedigers. Houden ze de stand 8 minuten vast?

### Coaching:

- Niet happen.
- Tackle is laatste redmiddel.
- Laat je niet afsluiten.
- Gebruik je lichaam.



**Duel 1+K:1**  
**Tegenstander naast je**



*Je kunt deze vorm na het 1 : 1 ook uitbouwen naar 2 : 2 – 3 : 3 en zelfs 4 : 4, beleving verzekerd!*

**Ontwikkelingsdoel:**

het trainen van het duel 1 : 1 met de tegenstander naast je.

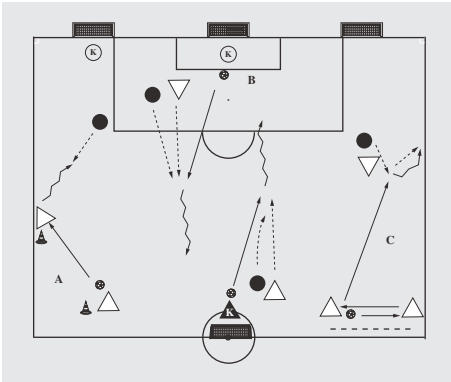
**Organisatie:**

- Een aanvaller speelt de bal naar de andere aanvaller diep.
- De verdediger snijdt de looplijn af en probeert de bal te veroveren.
- Indien de verdediger de bal verovert, draait hij terug (of speelt terug op de keeper) en probeert te scoren in het kleine doeltje, de tweede aanvaller probeert dit te verhinderen en tot scoren te komen in het grote doel.
- Als er wordt gescoord door één van de aanvallers starten we opnieuw.

**Coachprikkel:**

- Niet happen.
- Tackle is laatste redmiddel.
- Snij de looplijn af.
- Laat je niet afsluiten
- Gebruik je lichaam

## Duelcircuit



*Tip : zorg voor voldoende rustpauzes tussen de vormen!*

### Ontwikkelingsdoel:

het trainen van verschillende duelsituaties

### Organisatie:

3 groepen spelers - na 10 minuten wordt er doorgeschoven!

#### A) tegenstander frontaal

- Buitenspeler wordt ingespeeld: 1 : 1.
- Aanvaller scoort in het grote doel (met of zonder keeper).
- Verdediger scoort door de aanspeler in te spelen.

#### B) tegenstander naast je

- Twee keepers brengen de bal in: 1 : 1 met verdediger
- Aanvallers scoren in het grote doel, de verdediger kan scoren in het netje

#### C) tegenstander in dekking

Twee spelers spelen de bal naar elkaar.

Eén van de twee spelers speelt de bal diep, vervolgens 1 : 1 met verdediger.

De aanvaller scoort op het grote doel, de verdediger scoort door de bal over de lijn te dribbelen

### Coachprikkel:

#### A) Niet happen op de tegenstander.

Sta laag door de knie.

...

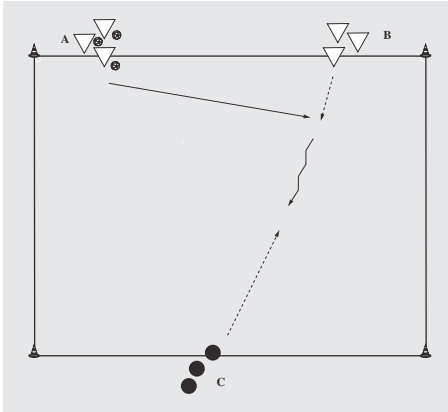
#### B) Probeer de tegenstander de pass af te snijden.

Gebruik je lichaam als een blok.

...

#### C) Kies het juiste moment om voor de tegenstander te komen.

1:2



*De kans dat de verdediger de bal verovert, is afhankelijk van de instelling van de verdediger.*

**Ontwikkelingsdoel:**

het trainen van de verdedigende principes in een ondertalsituatie.

**Organisatie:**

- Er kan door beide partijen gescoord worden door de bal over de lijn te dribbelen.
- Bal uit = indribbelen.
- Er wordt doorgeschoven als er gescoord wordt.

**Doorschrijven:**

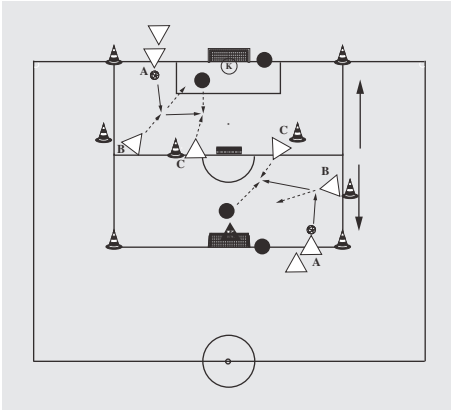
A naar B, B naar C, C naar A.

**Winmoment:**

Als de verdediger tegen scoort = 10 push-ups voor de aanvallers.

**Coachprikkel:**

- Het gaat om het mentale aspect!
- Probeer de speler aan de bal te isoleren.
- Laat je niet te makkelijk uitspelen.

**1+K:2**

*Deze vorm kan uitgebreid worden naar een 1 : 2 – 2 : 2 – 2 : 3 en 3 : 3!*

**Ontwikkelingsdoel:**

de samenwerking tussen de keeper en de verdediger.

**Organisatie:**

Er wordt gestart met passen en trappen.

A speelt naar B, B speelt naar C.

Na het inspelen van C spelen we 1 + K : 2 (= B en C).

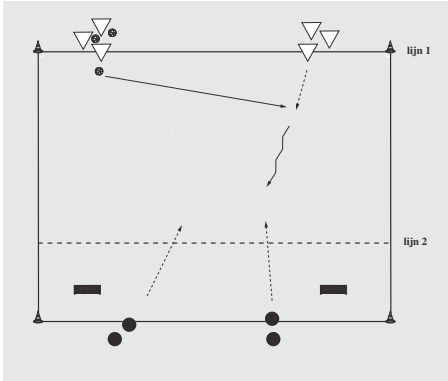
**Winmoment:**

Als de verdedigers 3 x tegenscoren, wordt er gewisseld.

**Coachprikkel:**

- Samenwerking met keeper.
- Tussen tweetal dekken: aanvallers keuze laten maken.

2:2



*Coach ook indirect : motiveer de aanvallers om de verdedigers te passeren.*

**Ontwikkelingsdoel:**

het trainen van de verdedigende principes.

**Organisatie:**

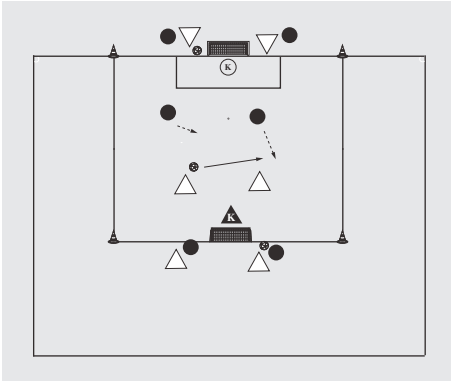
- Als de verdedigers de bal op de helft van de tegenpartij veroveren en de bal over de lijn (1) dribbelen, worden de verdedigers de aanvallers.
- Als de aanvallers scoren in één van de doeltjes (over de denkbeeldige lijn 2) blijven ze aanvallers.

**Winmoment:**

Als er een tweetal 5x in de doeltjes scoren moeten alle andere spelers 1 rondje rond het veldje lopen!

**Coachprikkel:**

- Elkaar dekken ('helpen').
- Elkaar coachen.
- Niet achteruit lopen!

**2+K:2+K**

*Deze vorm kan ook in een 3 : 3 – 4 : 4 formatie gespeeld worden.*

**Ontwikkelingsdoel:**

Het trainen van de verdedigende principes.

**Organisatie:**

2 : 2

Bij het scoren start wordt er gewisseld. Het team welke scoort houdt de bal.

- Zorg dat er voldoende ballen rond het veld liggen.
- Bal uit het spel = indribbelen.

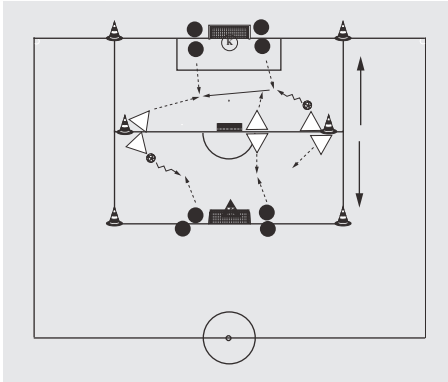
**Winmoment:**

Welk team scoort eerst 5x!

**Coachprikkel:**

- De speler aan de bal wordt kort gedekt.
- De andere speler geeft dekking.
- De achterste speler coacht.

**2+K:3**



*Deze vorm is uitermate geschikt om het kantelen te accentueren.*

**Ontwikkelingsdoel:**

Het trainen van de samenwerking tussen de keeper en de verdedigers.

**Organisatie:**

- Drietal kan scoren in het grote doel
- Tweetal scoort in het netje

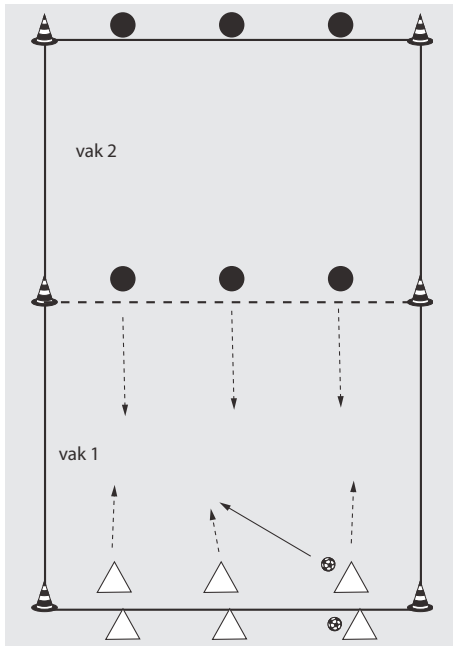
**Winmoment:**

- Als de verdedigers 3/4/5x scoren, worden ze aanvallers.
- Elk tegendoelpunt van de aanvallers wordt van het totaal afgetrokken (de aanvallers kunnen de score maximaal verminderen tot 0).

**Coachprikkel:**

- Probeer elkaar onderling te dekken.
- De achterste speler coacht.
- Probeer de speler aan de bal te isoleren.

## 3:3



*Laat het drietal inspelen door een vierde speler.  
Hierdoor krijg je actie-reactie. Het moment van  
drukzetten is meer wedstrijdrecht!*

*3 : 3 is qua intensiteit een velseisende vorm. Let op  
de arbeids - rustverhouding.*

**Ontwikkelingsdoel:**

Het trainen van het verdedigend principe, vooruit verdedigen.

**Organisatie:**

- Er zijn twee gele en twee zwarte drietallen.
- De twee gele drietallen krijgen 6x de mogelijkheid (elk 3x) om de twee vakken over te dribbelen.
- Daarna wordt er gewisseld en krijgen de zwarte drietallen 6 mogelijkheden.
- De verdedigers mogen het vak pas betreden als de bal in het vak is.

**Winmoment:**

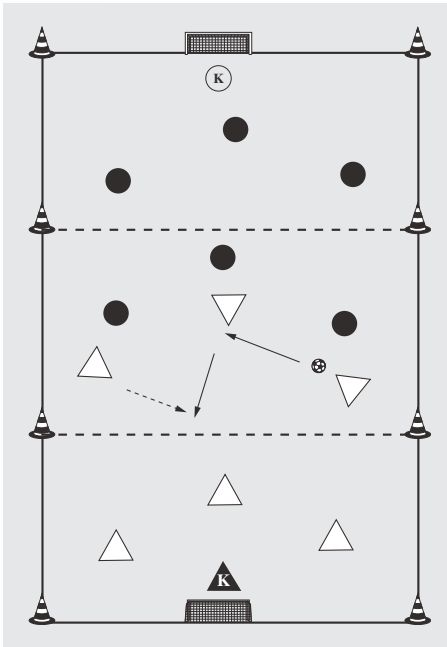
Het eerste vak overdribbelen = 1 punt. Beide vakken overdribbelen = 2 punten Wie scoort de meeste punten?

**Coachprikkel:**

- Hou druk op de bal
- Loop niet achteruit



3:3



*Deze vorm kan ook in 2 : 2 of 4 : 4 gespeeld worden.*

**Ontwikkelingsdoel:**

het trainen van de verdedigende principes.

**Organisatie:**

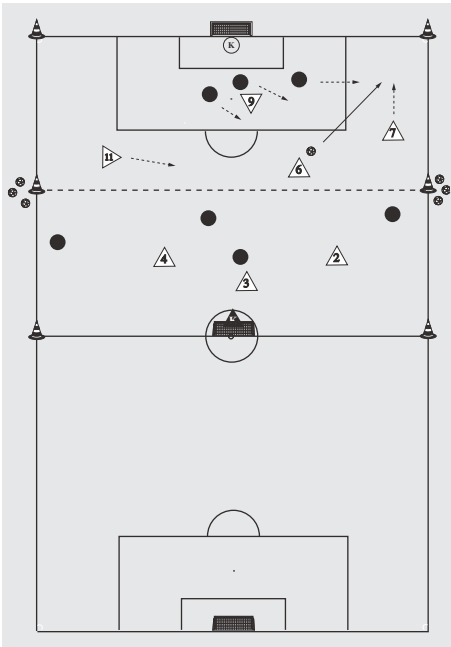
- In het centrale vak wordt 3 : 3 gespeeld, als een van de teams de dekbeeldige lijn kan oversteken, wordt er 3 : 3 gespeeld in het aanvallende vak tegen de 3 volgende verdedigers.
- Indien de verdedigers in het aanvallende vak de bal veroveren mogen ze hun medemaats in het centrale vak aanspelen, die vervolgens proberen te scoren in het andere doel.
- De vorm start opnieuw als er wordt gescoord.

**Winmoment:**

we spelen 3 x 10 minuten. Er is één setpunt per tijdspanne te verdienen.

**Coachprikkel:**

- Dwing de aanvallers weg van het doel!
- Schuif naar de kant van de bal

**3+K:4**

*Je kunt de aanvallers ook een tijdslimiet opleggen : ze dienen binnen de X tijd te scoren!*

*Zorg dat er voldoende ballen aan de middenlijn liggen.*

**Ontwikkelingsdoel:**

de samenwerking voor doel tussen de verdedigers en de keeper.

**Organisatie:**

- De vier aanvallers starten tegen de drie verdedigers.
- De vier aanvallers kunnen scoren in het grote doel met keepers.
- De drie verdedigers kunnen onmiddellijk één van hun medespelers aanspelen in het andere vak.
- Vervolgens krijgen we hetzelfde scenario in het andere vak.

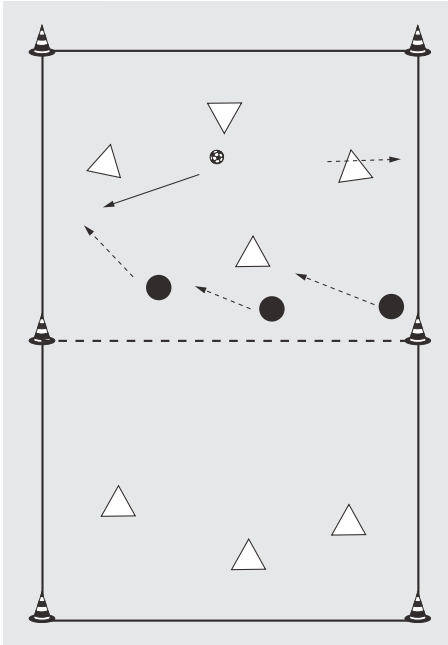
**Winmoment:**

Wie scoort eerst 5 doelpunten? Als een team scoort, mag het andere team starten in de richting van het andere doel.

**Coachprikkel:**

- Buitenste aanvaller weg van de bal vrij laten.
- Dek scherp aan de kant van de bal.

3:4



*Je kunt deze vorm ook met vier verdedigers trainen.*

**Ontwikkelingsdoel:**

De samenwerking tussen de drie verdedigers

**Organisatie:**

- Drie verdedigers tegen vier aanvallers.
- Eén van de vier aanvallers probeert de denkbeeldige lijn te overschrijden door middel van een dribbel.
- Indien dit lukt, sluit hij bij aan de andere zijde van het veld.
- (3 : 4)
- De 3 verdedigers draaien zich om en proberen dit te verhinderen. De aanvallers krijgen een beperkte tijd om de lijn te overschrijden (2 - 3 minuten)

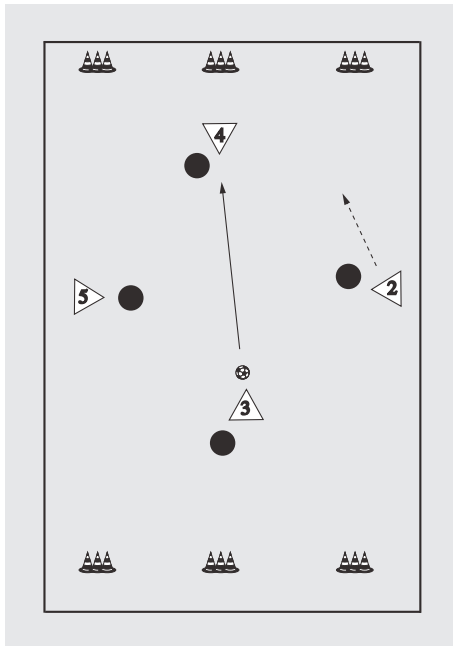
**Winmoment:**

Indien de verdedigers de dribbel verhinderen gedurende de afgesproken tijd, krijgen ze een punt. De aanvallers krijgen een punt bij elke gelukte dribbel.

**Coachprikkel:**

- Kantel goed mee met de bal!
- Laat je niet te makkelijk uitschakelen.

4:4

**Ontwikkelingsdoel:**

Het trainen van het verdedigend principe, knijpen.

**Organisatie:**

Er kan gescoord worden door de kegels omver te trappen!

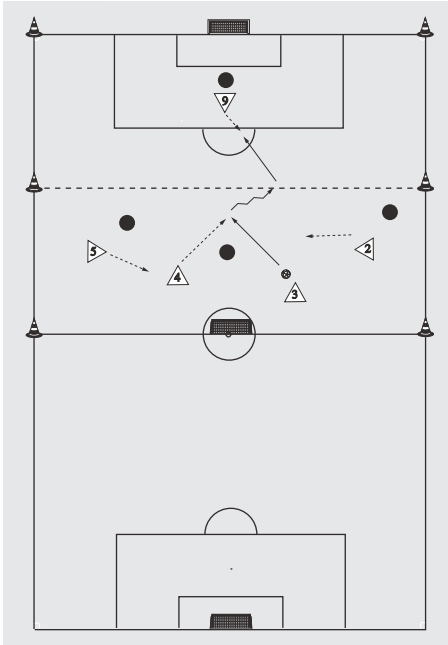
**Winmoment:**

Wie scoort eerst 3x (3 reeksen) Wie krijgt de minste tegendoelpunten in die 3 reeksen?

**Coachprikkel:**

- Blijf de speler onder druk zetten – ook bij het schieten naar de kegels.

4:5



*Indien de aanvaller te makkelijk wordt aangespeeld kun je de aanvallers ook over de denkbeeldige lijn laten dribbelen.*

**Ontwikkelingsdoel:**

Het trainen van de verdedigende principes.

**Organisatie:**

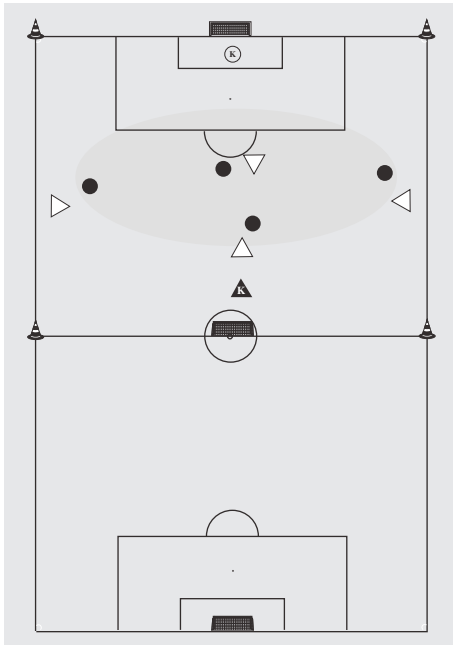
- In het ene vak wordt 3 : 4 gespeeld.
- In het andere vak 1 : 1 (diepe spits en een verdediger).
- De vier aanvallers proberen de drie verdedigers uit spelen en de diepe spits aan te spelen in het andere vak (door diepe bal).
- De drie verdedigers proberen de ruimte klein te houden en de dieptebal te verhinderen.
- Als de dieptebal lukt sluiten alle spelers bij en vervallen de vakken.
- Bij een doelpunt starten we opnieuw.

**Winmoment:**

de doelpunten die de verdedigers scoren vóór de dieptebal tellen dubbel.

**Coachprikkels:**

- Hou druk op de bal.
- Laat je niet te makkelijk uitschakelen.

**Wedstrijdvorm 5:5****Ontwikkelingsdoel:**

Het storen van de tegenstander.

**Organisatie:**

Veldgrootte 35 x 20 meter.

**Opdracht:**

We laten speler X iets meer vrij en als hij de bal krijgt zetten we druk.

**Winmoment:**

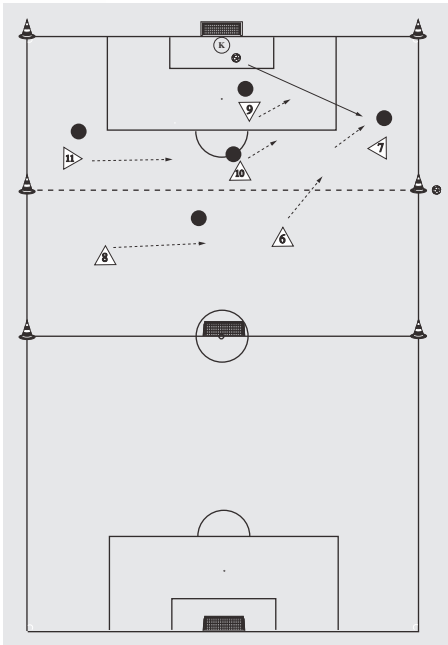
Wie scoort eerst 5 doelpunten? De winnaars mogen elk 5 ballen afwerken op het grote doel met keeper.

**Coachprikkel:**

- We storen samen.
- Laat je niet te makkelijk uitschakelen.

## LINIETRAINING MET 2 LINIES

5+K:6



*Je kunt ook het spelen op de helft van de tegenpartij belonen door het aantal balcontacten op eigen helft te beperken.*

### Ontwikkelingsdoel:

Het storen van de opbouw van de tegenstander.

### Organisatie:

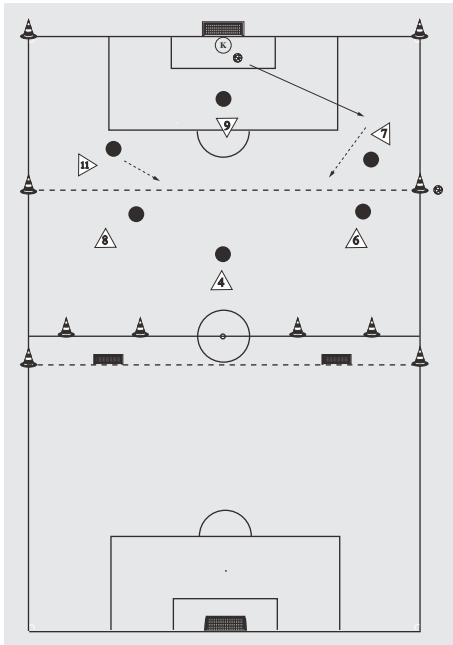
- Het zestal kan afwerken in het doel met keeper.
- Het vijftal kan afwerken in het lege doel.
- De bal veroveren op de helft van de tegenpartij en scoren levert 2 punten op, op eigen helft veroveren levert 1 punt op.

### Winmoment:

Wie scoort eerst 6 doelpunten?

### Coachprikkel:

- Aan de kant van de bal wordt de ruimte klein gehouden.
- Dwing de tegenstander naar binnen.
- Laat je niet te makkelijk uitschakelen.
- Hou druk op de bal.

**6:6+K**

*Men kan het niveau aanpassen door de poort te verbreden of te versmallen.*

**Ontwikkelingsdoel:**

Het storen van de opbouw van de tegenstander.

**Organisatie:**

- Op eigen helft spelen de bolletjes maximaal twee keer raken. Op de andere helft krijgen ze vrij spel.
- De bolletjes kunnen scoren door de bal door één van de twee poorten te dribbelen en in het doeltje te scoren.
- De driehoekjes kunnen overal verdedigen, ook achter de denkbeeldige lijnen.
- Wanneer de bal terug op de helft van het bolletjes is, dienen ze terug over de denkbeeldige lijn te dribbelen.
- De driehoekjes kunnen in het grote doel met keeper scoren.

**Winmoment:**

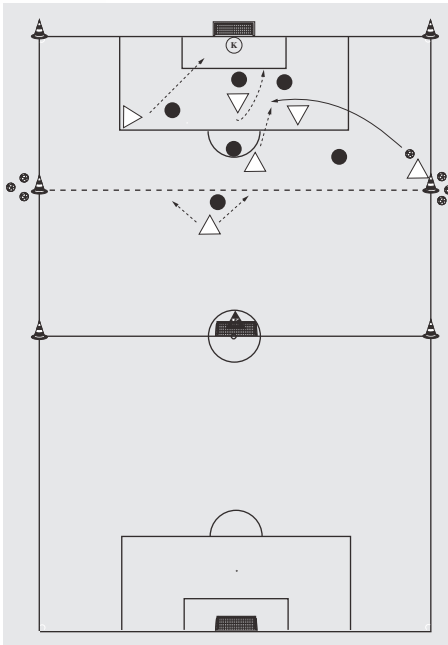
Alle doelpunten die voortkomen uit een balovering op de helft van de tegenpartij tellen dubbel. Wie scoort eerst 5 doelpunten?

**Coachprikkel:**

- Lok de opbouw uit bij de keeper.
- Maak de ruimte klein aan de kant van de bal.
- Probeer de tegenstander op zijn eigen helft te houden.



**6+K:6+K**



*De voorzet voor doel krijgt over het algemeen te weinig aandacht. Een eenvoudige vorm zoals als deze compenseert dit tekort.*

*- Plaats alle mindere 'koppers' in hetzelfde team*

**Ontwikkelingdoel:**

De organisatie voor doel bij een voorzet

**Organisatie:**

- We starten de vorm met een voorzet.
- Elke twee keer dat de bal uitgaat of bij een corner mag het team in balbezit een voorzet voor doel trappen.

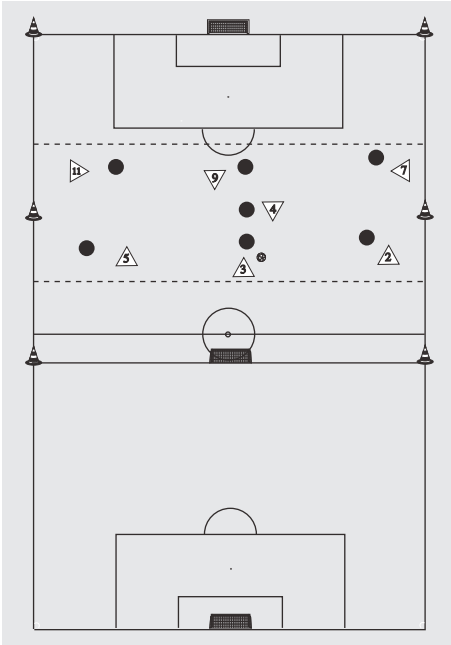
**Winmoment:**

Een doelpunt met het hoofd telt dubbel!

**Coachprikkel:**

- Welke positie neemt de vrije man in?
- Als voorman
- Vóór de kopspecialist van de tegenpartij?
- Zorg dat je contact hebt met de aanvaller.
- Laat de aanvaller niet vóór je komen.

7:7



*Je kunt deze vorm met of zonder keepers spelen.*

#### Ontwikkelingsdoel:

De samenwerking tussen de verdedigers en de middenvelders bij balbezit tegenpartij.

#### Organisatie:

- We spelen 7 tegen 7 in het centrale vak.
- We kunnen in het aanvallende vak komen door middel van
  - Dribbel
  - 1/2 beweging
  - Dieptepas

Alle spelers mogen in het aanvallende vak nadat de bal in de vak is gespeeld.

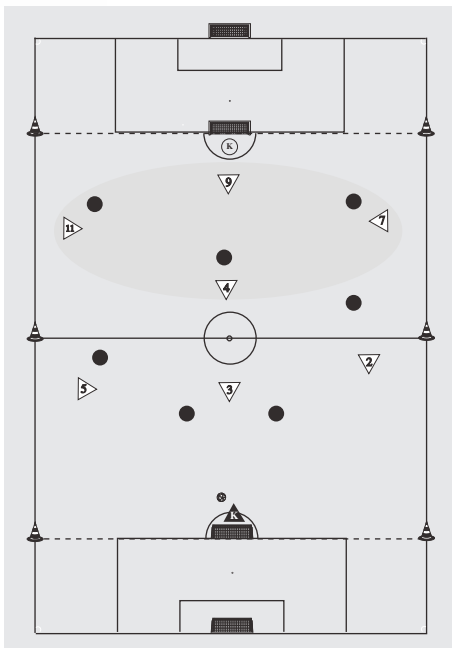
#### Winmoment:

Het team dat eerst scoort, krijgt een 2 - 0 voorsprong. We spelen 25 minuten. Wie wint de wedstrijd?

#### Coachprikkel:

- Hou de tegenstander van de aanvallende zone weg
- Dwing ze naar de buitenkant van het speelveld

### Wedstrijdvorm 8:8



*Probeer in de organisatie van de wedstrijdvorm de voetbalechtheid zo veel mogelijk te behouden!*

**Ontwikkelingsdoel:**

Het storen van de tegenstander

**Opdracht:**

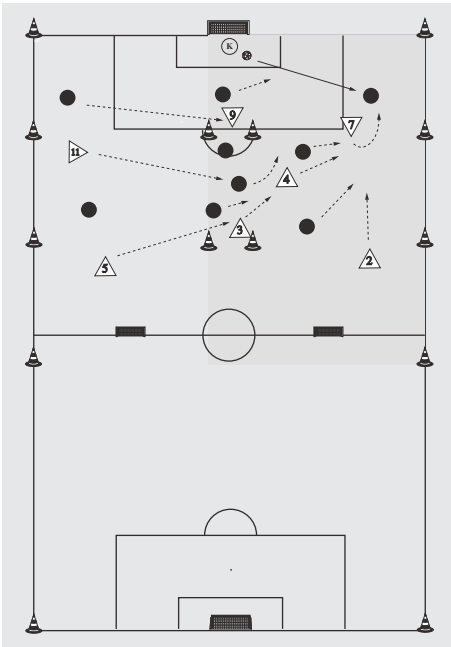
Op eigen helft twee keer raken, op de helft van de tegenpartij vrij spel.

**Winmoment:**

Doelpunten gescoord na balveroving op de helft van de tegenpartij tellen dubbel!

## LINIETRAINING MET 3 LINIES

7:9+K



*Deze vorm is uitermate geschikt om de spelers goed te laten knijpen en het positieospel rond de bal te verbeteren.*

### Ontwikkelingsdoel:

Het trainen van de verdedigende principes: knijpen, kantelen etc.

### Organisatie:

- De keeper heeft de bal en opent naar de linker- of rechter verdediger.
- Wanneer hij opent naar de linkerverdediger spelen we in deze zone tot aan de tweede paal (gearceerde zone).
- Het negental probeert tot scoren te komen in het lege doeltje.
- Het zevental probeer de bal te pakken te krijgen.
- Als het zevental erin slagen om de bal te veroveren en de bal uit het vak te halen, spelen we terug over het gehele speelveld.
- Het negental kan scoren in de twee lege doelen, het zevental in het grote doel met keeper.
- Idem andere kant wanneer de keeper opent op de rechter verdediger.

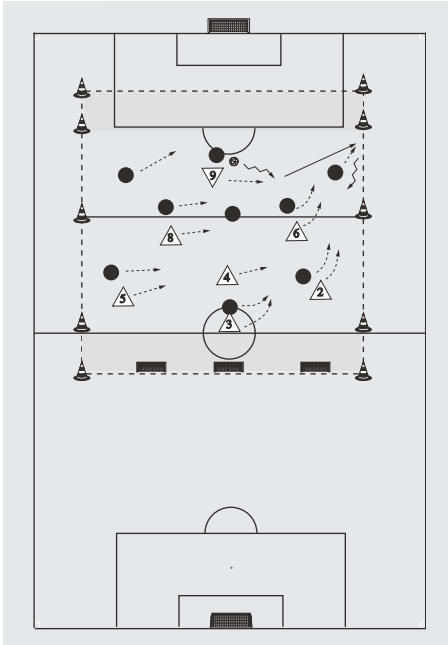
### Winmoment:

Het zevental staat 2 – 0 voor, we spelen nog 20 minuten. De verliezers zijn verantwoordelijk voor het opruimen van het materiaal.

### Coachprikkel:

- Hou druk op de bal.
- Laat de verste spelers vrij.

7:9



*Het spelen met drie doeltjes betekent meer diepgang voor de centrale spelers. Afhankelijk van het niveau van de spelers kan de zone vergroot of verkleind worden.*

**Ontwikkelingsdoel:**

het trainen van de verdedigende principes.

**Organisatie:**

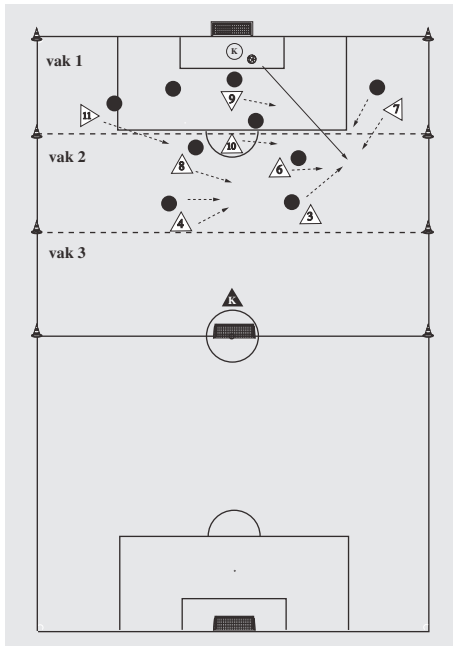
- Het negental kan pas scoren in een van de drie doeltjes bij een poging vanuit de gearceerde zone.
- Het zevental kan scoren door een medespeler aan te spelen in de denkbeeldige zone. Buitenspel telt uiteraard mee.

**Winmoment:**

Het zevental staat 2 – 0 voor!

**Coachprikkel:**

- Probeer de tegenstander uit de zone te houden.
- Speelt compact.
- Hou de ruimte klein aan de kant van de bal.
- Hou contact met je tegenstander.

**8+K:9+K****Ontwikkelingsdoel:**

Het storen van de opbouw van de tegenstander.

**Organisatie:**

- Het veld is verdeeld in drie vakken.

Als het achtstal de bal veroverd in:

- In vak 1 en scoren = 3 punten
- In vak 2 en scoren = 2 punten
- In vak 3 en scoren = 1 punt

- Als het negental scoort in het grote doel met keeper krijgen ze 2 punten.

**Winmoment:**

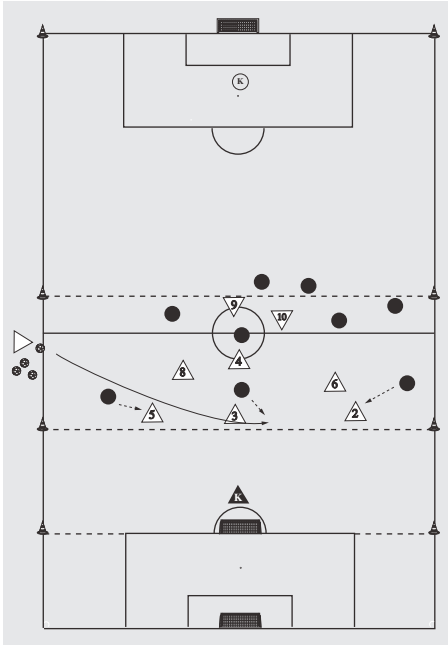
Wie scoort in 15 minuten de meeste punten?

**Coachprikkel:**

- Lok de opbouw uit.
- Laat de zwakste tegenstander vrij.
- Kies het juiste moment om de aanval op de bal in te zetten.

*Je kunt de onderlinge verhoudingen van de vakken aanpassen. Zo kun je in de beginfase het eerste vak vrij groot maken.*

**8+K:9+K**



*Sommige aspecten van voetbal (verdedigend koppen, positie voor doel etc.) krijgen over het algemeen minder aandacht. Door te starten met bijvoorbeeld een voorzet of een corner tegen prikkel je dit aspect extra!*

**Ontwikkelingsdoel:**

Het trainen van verdedigende principes bij de voorzet, uittrap etc.

**Organisatie:**

Als de bal uit is:

- steeds starten met een uittrap van de keeper;
- steeds starten met een vrije trap tegen;
- steeds starten met een dieptebal;
- steeds starten met een 1 : 1 situatie aan de buitenkant.

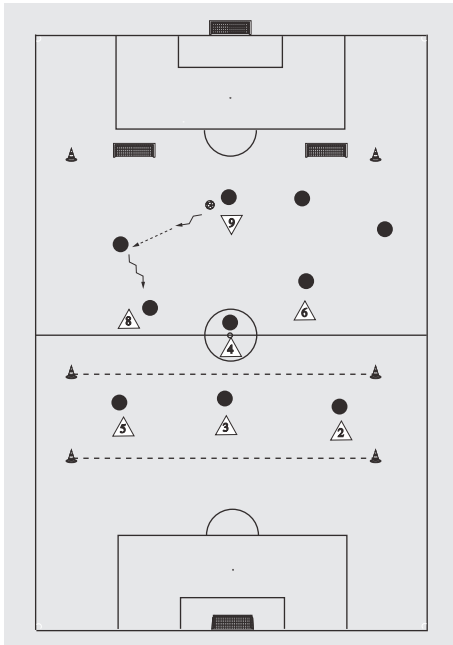
**Winmoment:**

normale puntentelling.

**Coachprikkel:**

- Afhankelijk van de gekozen situatie.

## 7:10

**Ontwikkelingsdoel:**

Het trainen van de samenwerking tussen de middenvelders en de verdedigers.

**Organisatie:**

- Het tiental krijgt 5/6/7/8 x 3 minuten om de denkbeeldige zone over te steken (rust 1 min. 30).
- Bij een gelukke poging of een doelpunt van het zevental in een van de lege doelen starten we opnieuw.
- Het zevental kan een gelukke poging elimineren door te scoren.

**Winmoment:**

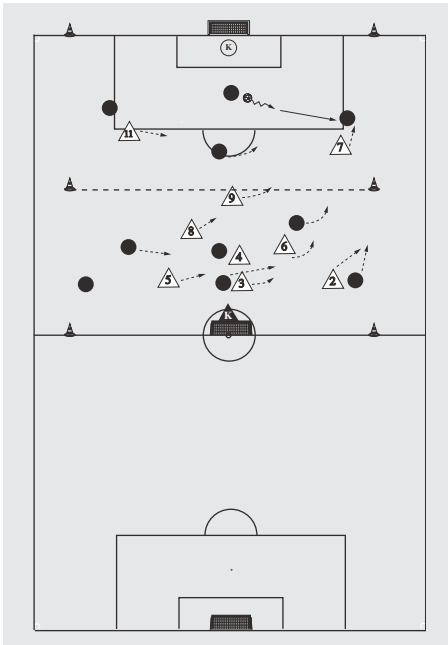
Het tiental krijgt x aantal kansen. Ze geven zelf aan hoeveel maal het lukt!

**Coachprikkel:**

- Blijf compact spelen.
- Laat je niet uit je tent lokken.
- Kantel goed mee naar de kant van de bal.
- Probeer uit de zone te blijven.



**9:10+2K**



*Je kunt het aantal balcontacten beperken bij het negental!*

**Ontwikkelingsdoel:**

Het storen van de opbouw van de tegenstander.

**Organisatie:**

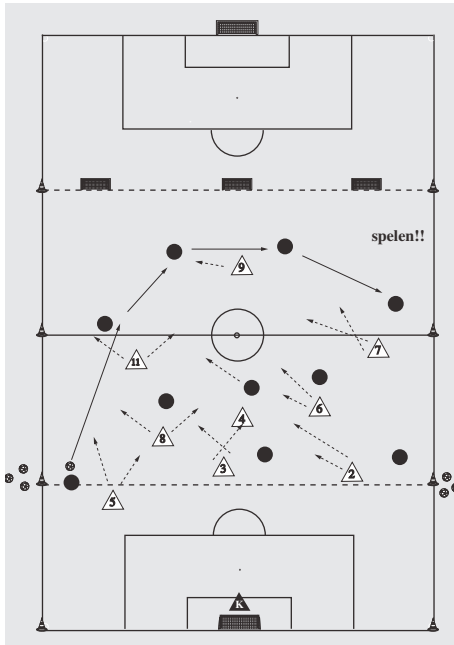
- Het tiental speelt op balbezit met de twee keepers.
- Het negental zet vanuit de positie druk en probeert de bal te veroveren.
- Het negental kan scoren in beide doelen.
- Het tiental kan scoren door de bal x maal rond te spelen.

**Winmoment:**

Als het negental 5x scoort wisselen beide partijen.

**Coachprikkel:**

- Wel of niet doorjagen op de keeper?
- Kies het juiste moment!

**9+K:10**

*Deze vorm leent zich uitstekend om de positie van de spelers bij balbezit tegenpartij aan te leren. Uiteraard zijn er nog andere pass- en trapvormen mogelijk.*

**Ontwikkelingsdoel:**

Het trainen van de verdedigende principes.

**Organisatie:**

- Het tiental start met een pass- en trapvorm vanaf de linkerkant.
- Wanneer de bal bij de linksachter is, wordt er vrij gespeeld.
- Het negental past hun positie aan de bal aan.
- Als er een doelpunt wordt gescoord, starten we opnieuw, maar nu vanaf de rechterkant.

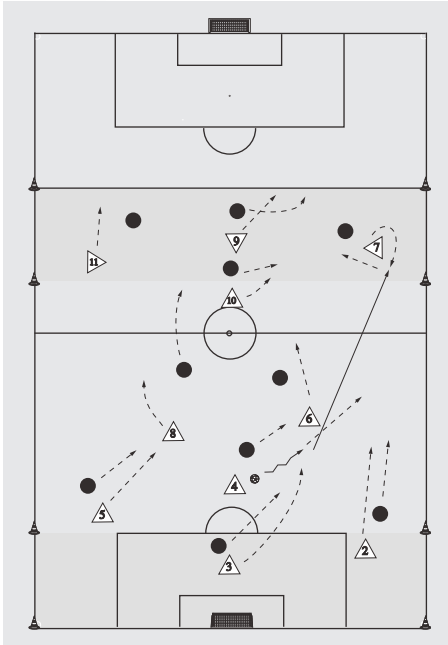
**Winmoment:**

Wie eerst 5 doelpunten scoort wint.

**Coachprikkel:**

- Schuif mee naar de kant van de bal.
- Blijf compact bij elkaar.
- Stuur de spelers vóór je.

10:10



*Je kunt de aanvallende zones vergroten of verkleinen.*

**Ontwikkelingsdoel:**

Het trainen van de verdedigende principes.

**Organisatie:**

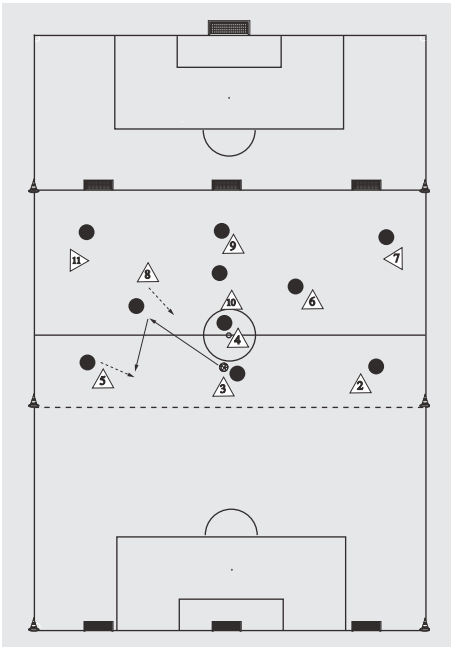
- Beide teams spelen op balbezit (vrij spel).
- Elk team heeft zijn eigen aanvallende zone.
- Beide teams proberen de bal in de eigen aanvallende zone te spelen en daar balbezit te houden.

**Winmoment:**

Welk team slaagt er eerst in om in de aanvallende zone de 5/8/10x rond te spelen?

**Coachprikkel:**

- Hou de tegenstander uit de aanvallende zone!
- Verdedig vooruit!

**10:10**

*Deze vorm leent zich uitstekend om de positie van de spelers bij balbezit tegenpartij aan te leren. Uiteraard zijn er nog andere pass- en trapvormen mogelijk.*

**Ontwikkelingsdoel:**

Het trainen van de verdedigende principes.

**Organisatie:**

- De aanvallers proberen te scoren in een van de drie kleine doelen.
- De verdedigers proberen de bal te veroveren en spelen vervolgens op balbezit.
- De spelduur is vooraf bepaald (6 - 7 - 8 minuten). Na het verstrijken van de spelduur gaan de spelers naar het andere gedeelte van het speelveld.
- Vervolgens draaien de rollen om: de aanvallers worden verdedigers en vice versa.

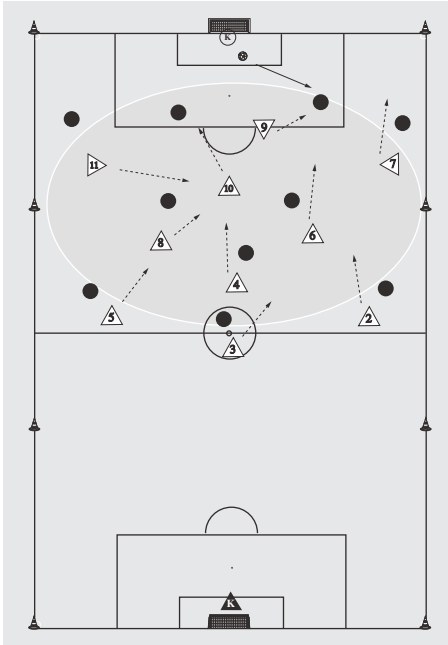
**Winmoment:**

Welk team scoort de meeste punten na 6 x de vooraf bepaalde tijdsduur.

**Coachprikkel:**

- Zie verdedigende principes.

### Wedstrijdvorm 11:11



Het gaat om het druk zetten op de helft van de tegenpartij!

*Creëer een prikkel! De beleving is de basis in het drukzetten op de helft van de tegenpartij.*

#### Ontwikkelingsdoel:

Het storen van de opbouw van de tegenpartij.

#### Opdracht:

Team A (1 : 4 : 4 : 2) speelt verdedigend en probeert te counteren.

Team B (1 : 3 : 4 : 3) zet druk op de helft van de tegenpartij en probeert tot scoren te komen.

#### Winmoment:

Team X moet binnen een tijdlimiet scoren.













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 90-53222-81-2



9 789053 222812