

# Speelwijzettraining

Ontwikkelen  
van een  
voetbalvisie

The image features a solid green background. In the center, the text "Ontwikkelen van een voetbalvisie" is written in a white, bold, sans-serif font, arranged in three lines. The text is surrounded by several thin, white, abstract lines that form irregular, overlapping shapes, resembling a stylized map or a network diagram. The overall aesthetic is clean and modern.

# Ontwikkelen van een voetbalvisie

# Inhoudsopgave



## Inhoudsopgave

<b>1. Inhoudsopgave</b>	<b>2</b>
<b>2. Positionering</b>	<b>5</b>
<b>3. Elf standpunten</b>	<b>9</b>
<b>4. Wat is voetballen?</b>	<b>17</b>
<b>5. Indelen in teamfuncties en teamfases</b>	<b>19</b>
<b>6. Ontwikkelen van een voetbalvisie</b>	<b>27</b>
<b>7. Omschrijven van de speelstijl</b>	<b>30</b>
<b>8. Omschrijven van de principes</b>	<b>32</b>
<b>9. Bepalen van een spelsysteem</b>	<b>38</b>

## Voetbalhandboek speelwijzettraining

Het voetbalhandboek 'speelwijzettraining' is het theoretisch kader voor de 4 praktijkboeken 'opbouwen', 'aanvallen via de flank', 'aanvallen door het centrum' en 'verdedigen/omschakelen'.

Dit handboek bestaat uit 5 eBooks:

- Ontwikkelen van een voetbalvisie
- Ontwikkelen van een speelwijze
- Fundamentele oefenvormen
- Periodisering
- Uitwerken van de training en vertaling naar de wedstrijd

We raden de coach aan om de boeken in deze volgorde te lezen, vooraleer aan de slag te gaan met de 4 praktijkboeken 'speelwijzettraining'. Zo krijg je een uitstekend zicht op de visie en de structuur van de voetbalmethode.

In deel 1 'ontwikkelen van een voetbalvisie' nemen we een aantal standpunten in die de basis vormen voor de verdere opzet van de methode. We structureren het voetbalspel en ontwikkelen een voetbalvisie door de speelstijl, de principes te omschrijven en een spelsysteem te bepalen.

# Positionering

# 2



## Een sport specifieke methode

Binnen een jeugdopleiding is het efficiënt invullen van de trainingstijd de grootste uitdaging. In het beste geval beschikt de coach bij de oudste leeftijdsgroepen over 4-5 trainingen per week. Jongere groepen hebben over het algemeen 2 tot 3 sessies per week.

Er sluipen in de training allerlei invloeden binnen waardoor sommige delen van de training steeds verder van het voetbal komen te staan. Zo blijft er weinig tijd over voor het kernproduct 'voetballen' en het aantal voetbaluren voor de coach en de spelers daalt.

De afgelopen jaren nam de aandacht voor de algemene ontwikkeling alsmaar toe: long term player development, judo, gymnastiek, bewegingsscholen en performance centers. Jeugdvoetballers moeten meer bewegen en vooral langer algemeen ontwikkelen. We willen deze stelling niet ontkrachten, er is een grotere bewegingsarmoede. Dé vraag is of deze problematiek in de jeugdopleiding of in het onderwijs moet aangepakt worden.

Door het organiseren van allerlei algemene aspecten in de voetbaltraining wordt de voetbalinhoud steeds meer naar de achtergrond verschoven.

Trainings sessies starten we met coördinatievormen, core stability, loopscholing etc. waardoor de voetbaltijd vermindert en we zo minder tijd krijgen om dieper in te gaan op de voetbalinhoud.

In deze methode richten we ons enkel op het voetballen. Alle onderdelen die geen directe relatie hebben met de voetbalwedstrijd laten we achterwege. Onderdelen zoals coördinatie- en stabilitytraining, krachttraining en mentale training hebben (op dit moment) geen plaats in deze methode. Even verduidelijken:

### **Mentale training:**

De afgelopen jaren zijn er op het vlak van mentale training heel wat stappen vooruit gezet. We geloven ook in de algemene begeleiding van atleten én voetballers. Jammer genoeg zijn er in de praktijk nagenoeg geen modellen die vertrekken vanuit de wedstrijd en die toepasbaar zijn op het voetbalveld. Zo moet de mental (voetbal)coach vertrekken vanuit de positie van de speler én de bijhorende taken. Binnen de voetbalcontext dient hij de voetbalcoach én de speler tools aan te reiken om beter te functioneren tijdens de wedstrijd. Tot vandaag is het startpunt van mentale training nog steeds de eigen achtergrond van de mental coach en er zijn weinig of geen methodes met een voetbalspecifieke benadering.

## Coördinatie training:

In jeugdopleidingen zie je traditioneel alle vormen van coördinatie training: loopscholing, spring ABC, snelvoetenwerk etc.

Het is niet duidelijk waar de gekozen trainingsinhoud vandaan komt of wat de link is met voetballen. Vaak worden er onder het mom van algemene training allerlei vormen bedacht die niet direct een relatie hebben met hoe een speler (in een bepaalde positie) beweegt op het veld. Ofwel maken de vormen deel uit van de traditie ofwel vertrekt de coach vanuit een externe beïnvloedingsfactor (een wetenschappelijk onderzoek, de universiteit etc.)

Op zich is er niks mis met een algemene benadering. In een coördinatie training kan het begin van de training perfect algemeen benaderd worden, zolang het vervolg maar een specifieke link heeft met de wedstrijd en de manier hoe spelers in een bepaalde positie bewegen. En toch zie je dit in de praktijk amper terug. Waarom leren we voetballers niet beter bewegen vanuit een specifieke wedstrijd situatie? Waarom analyseren we de specifieke bewegingsvaardigheden niet in de verschillende posities?

Enkele voorbeelden:

- Springen en landen na een kopduel
- Wenden na het kaatsen van de bal
- Een vooractie maken en diep lopen
- Een sliding naar de bal maken en snel weer opstaan
- De bal afschermen
- ...

En waarom vertalen we het niet onmiddellijk naar een trainingssituatie met bal? Ook bij de coördinatie training is er dus nog werk aan de winkel.

## Core stability

Deze vormspanning is de laatste 10 jaar in voetbal verzeild geraakt. Er zijn voor- en tegenstanders van stability training en de vraag is of deze manier van trainen kort genoeg bij het voetbal staat. Liggen voetballers in de wedstrijd languit op de grond? Is deze manier van trainen dynamisch genoeg voor voetballers? We zijn ervan overtuigd dat ook hier nog heel wat stappen te zetten zijn.

## Krachttraining

Ook krachttraining is in volle ontwikkeling. Toch vallen spelers vaak terug op de traditionele krachttraining in de krachthonk. Ook het trainen van kracht is nog steeds niet helemaal in de juiste context geplaatst en om die reden maakt het geen deel uit van deze methode.

Vanaf hier zoemen we in eerste instantie in op het kernproduct voetballen, hét fundament van elke jeugdopleiding. Daarbij focussen we vooral op speelwijzettraining en functionele techniektraining. Ook voor voetbalconditietraining mét voetbalvormen hebben we ruimte voorzien, al schenken we er in de uitwerking van de boeken geen aandacht aan. Bij het trainen ervan staat ook de essentie centraal, namelijk de wedstrijd!



Elf standpunten

3



## Standpunt 1:

### De wedstrijd 11 : 11 én manier van spelen als vertrekpunt

Het vertrekpunt voor het ontwikkelen van jeugdvoetballers is in de eerste plaats de wedstrijd. Daarbij proberen we de wedstrijdssituatie zo echt mogelijk te construeren. In een voetbalwedstrijd spelen 2 x 11 spelers tegen elkaar en dit in tegenovergestelde richting. De spelers staan daarbij in een bepaalde formatie en in een specifieke positie.

Bij het ontwikkelen van een trainingsmethode is het logisch dat we tijdens de training dezelfde omstandigheden nastreven als in de wedstrijd. We stellen een aantal eisen aan de training die overeenkomen met die van de wedstrijd.

Daarnaast bouwen we de training op vanuit de wedstrijd. We transfereren de situatie van de wedstrijd naar de training en gebruiken de wedstrijd daarna als thermometer. We toetsen of de inhoud die we op training aanbieden invloed heeft op het functioneren van het individu in de wedstrijd. Bij de jongere spelers is de wedstrijd een toetsmoment, bij de oudere spelers wordt het meer en meer het doel.

Ook de manier van spelen heeft een invloed op de werkwijze: we kiezen een manier van spelen of een speelwijze die een maximum aan ontwikkeling inhoudt. Deze speelwijze proberen we via gerichte training te optimaliseren, om het individu te ontwikkelen.

Als de analyse niet vanuit de wedstrijd en de manier van spelen start, hoe kunnen spelers dan de link leggen tussen de training en de wedstrijd?

## Standpunt 2:

### Voetbal als keuzesport

Voetbal is in de eerste plaats een keuzesport. Vanuit een perceptie analyseert de speler een situatie en vervolgens maakt hij een keuze: zijn hersenen geven een signaal via de zenuwbanen naar de spieren die vervolgens de uitvoering aansturen. Alle handelingen (met of zonder bal) die een speler doet in de wedstrijd starten vanuit het inzicht van de speler. De keuzes die spelers maken zijn afhankelijk van hun talent, ervaring en ook vormpeil. Tijdens de training kiezen we vooral voor vormen met medespelers én tegenstanders. We laten ook ruimte voor vormen zonder tegenstander, maar de context waarin we deze geïsoleerde vormen (bijvoorbeeld pass- en trapvormen) organiseren, vertrekt vanuit de werkelijke wedstrijd situatie. Daarnaast voorzien we in deze vormen altijd een vertaalslag naar vormen mét tegenstander. Ook in de functionele techniektraining volgen we dezelfde filosofie.

In een voetbalwedstrijd zijn er medespelers en tegenstanders, waardoor de spelers steeds gerichte inzichtelijke keuzes moeten maken. Waarom trainen we dan zo vaak zonder medespelers en tegenstanders?

## Standpunt 3:

### Procesgerichte ontwikkeling

Bij het trainen van jeugdvoetballers gaan we niet ad hoc te werk. We kiezen voor een procesmatige aanpak. Zo gaan we, afhankelijk van de leeftijdsgroep én het niveau, een periode aan de slag met een bepaalde doelstelling. We pleiten voor een diepgaand proces waarbij we voldoende ruimte laten voor de eigen inbreng van de coach.

Kunnen we jeugdvoetballers diepgaand ontwikkelen wanneer we de inhoud van de training elke keer opnieuw wijzigen?

## Standpunt 4:

### Teamfuncties als raamwerk

We hebben de wedstrijd in verschillende fases gegoten. Deze fases noemen we teamfuncties. In de methode gebruiken we 5 teamfuncties:

- Opbouwen
- Aanvallen via de flank
- Aanvallen door het centrum
- Verdedigen
- Omschakelen

Vanuit deze structuur geven we, zowel op inzichtelijk als technisch niveau, inhoud aan de trainingen. Hierdoor krijgt de speler trainingsinhoud voorgeschoteld die gelinkt is met wat er in de wedstrijd gebeurt. We ontwerpen wedstrijd situaties die zich in één van de teamfuncties afspelen.

In de wedstrijd is er een snelle opeenvolging van verschillende teamfuncties waardoor de spelers snel moeten schakelen en keuzes maken. Waarom trainen we dan vanuit een andere invalshoek?

## Standpunt 5:

### Wedstrijdechte vertaling

In de praktijk zie je vaak losse vormen, die weinig voeling hebben met elkaar en duidelijk de link met de wedstrijd missen. De vormen worden in allerlei speelrichtingen georganiseerd, missen een afgebakende ruimte zoals in de wedstrijd of de medespelers en tegenstanders ontbreken.

Voetbal is een complexe sport: door de oefenvormen in dezelfde context te gieten als de wedstrijd, wordt de vertaalslag voor de jeugdvoetballer makkelijker. Door de vormen in de juiste richting te organiseren, de positie van de medespelers en tegenstanders goed te kiezen, de trainingsvorm op de juiste plek te organiseren neemt het ontwikkelingsrendement van de training toe.

In een voetbalwedstrijd wordt de speler tegelijkertijd met inzichtelijke, technische, fysieke en mentale weerstanden geconfronteerd. Waarom willen we ze dan soms op training scheiden van elkaar?

## Standpunt 6:

### Benadering van voetbal als totaliteit

In het voetbal zie je allerlei invloeden binnenwaaien vanuit andere sporten, Universiteiten etc. die geen duidelijke link hebben met de specificiteit ervan. Binnen De Voetbalmethode streven we totaliteit na. Wat we doen tijdens de training moet vertrekken op het voetbalveld en alle componenten (inzicht, techniek, fysiek en het mentale) moeten een duidelijke relatie hebben met elkaar. In de methode hebben de wedstrijd, het trainen van inzicht (speelwijzettraining), het trainen van techniek (functionele techniektraining) een rechtstreekse verbinding.

In een voetbalwedstrijd wordt de speler tegelijkertijd met inzichtelijke, technische, fysieke en mentale weerstanden geconfronteerd. Waarom willen we ze dan soms op training scheiden van elkaar?

## Standpunt 7:

### Bewust en onbewuste benadering

Een voetbalcoach neemt traditioneel graag de touwtjes in handen: hij coacht de spelers gericht tijdens trainingen en wedstrijden. Hij kiest voor een bewuste benadering: hij brengt de spelers op de hoogte van situaties en geeft inzichtelijke of technische aanwijzingen. Naast deze aanpak kunnen jeugdvoetballers ook op een onbewuste manier leren: de coach geeft geen verbale feedback, maar fungeert meer als architect. Hij organiseert de vormen op een bepaalde manier, waardoor hij de spelers beïnvloedt zonder tussenbeide te komen. Beide benaderingen spelen een rol bij het ontwikkelen van jeugdvoetballers.

Het is onmogelijk om alle situaties in de wedstrijd te orkestreren of te trainen. Het zijn de spelers zelf die keuzes maken op het veld. Waarom is de coach op het trainingsveld dan zo overheersend?



## Standpunt 8:

### Ervaringsgerichte coaching

In principe heeft de coach weinig invloed op wat er zich op het veld afspeelt (al denken we vaak van wel). De spelers moeten vooral zelf werken aan hun eigen ontwikkeling. De coach speelt daarbij een ondersteunende rol. De zelfontwikkeling van de speler staat centraal.

Waarom denken we vaak dat de coach de bron is van alle kennis?

## Standpunt 9:

### De mogelijkheid om geïsoleerd te trainen

Het trainen in wedstrijdachte omstandigheden met echte medespelers en tegenstanders geniet absoluut de voorkeur. Toch laten we ook ruimte voor het trainen zonder tegenstander. Alleen zijn hiervoor duidelijke richtlijnen vastgelegd: we proberen de inhoud van de training zo kort mogelijk bij de werkelijkheid van de wedstrijd te laten aansluiten. Daarbij stellen we specifieke eisen aan de training: we willen een duidelijke richting, een afgebakende ruimte én een relatie met de posities. Verder willen we na het trainen van de geïsoleerde vormen een overgang naar vormen mét tegenstanders.

Waarom besteden we nog steeds heel wat trainingstijd aan betekenisloze en niet-functionele techniektraining?

## Standpunt 10:

### Het aspect straatvoetbal

Het ontwikkelen van jeugdvoetballers is niet alleen een gestuurd proces. De speler dient voldoende ruimte te krijgen om zelf ervaringen op te doen, zonder inbreng of tussenkomst van de coach. Wedstrijd- of toernooivormen zijn daarvoor uitstekend geschikt. Hiervoor voorzien we ruimte.

Waarom worden trainingssessies dan vaak te strak georganiseerd?

## Standpunt 11:

### Fun en beleving

Beleving speelt een grote rol in het jeugdvoetbal. Jeugdvoetballers moeten de ruimte krijgen om te experimenteren en dingen uit te proberen. Fun en beleving moeten altijd centraal staan. Jeugdvoetballers voetballen omdat ze het leuk vinden. Druk, resultaat etc. hebben een duidelijke negatieve invloed op hun ontwikkeling.

Waarom worden jeugdvoetballers in een sfeer van druk en resultaat opgeleid?

Wat is voetballen?

4

## Analyse van voetballen:

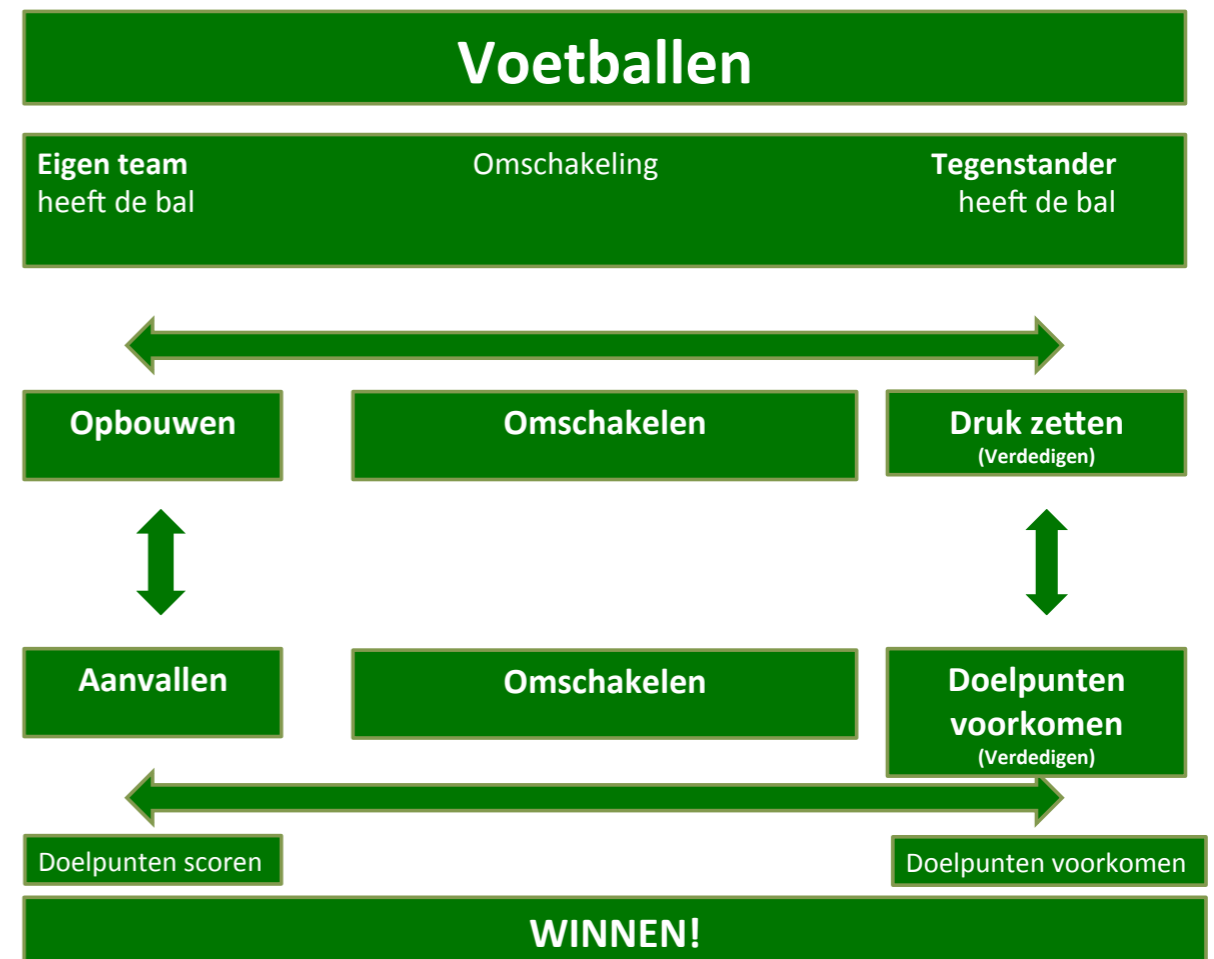
Het doel van voetbal, 'winnen', kunnen we opdelen in twee delen: 'scoren van doelpunten' en 'voorkomen van doelpunten'.

Alles wat het team doet binnen de wedstrijd is hierop afgestemd. Vanuit dit oogpunt kunnen we voetbal verder opsplitsen in twee grote delen: 'eigen team heeft de bal' (balbezit) en 'tegenstander heeft de bal' (balbezit tegenpartij). Het moment waarbij de bal overgaat van de ene partij naar de andere partij noemen we 'de omschakeling'.

'Eigen team heeft de bal' kunnen we verder opdelen in 'opbouwen' en 'aanvallen'. We proberen van achteruit de bal efficiënt naar voor te spelen, een aanval op te zetten én tot scoren te komen.

'Tegenstander heeft de bal' is opgesplitst in 'verdedigen' (druk zetten) en 'verdedigen' (doelpunten voorkomen). We proberen de opbouw van de tegenpartij te storen en te vermijden dat er een tegendoelpunt valt.

Binnen 'omschakelen' hebben het over 'omschakelen bij balverlies' en 'omschakelen bij balverovering'.



Indelen van voetbal in  
teamfuncties en  
teamfases

# 5

## Indelen in teamfuncties

Wat is een teamfunctie?

Een teamfunctie is een onderdeel van het voetbal, waarin de spelers binnen teamverband op een bepaalde manier dienen te functioneren

Binnen 'De Voetbalmethode' hebben we 5 teamfuncties ontwikkeld. Deze 5 teamfuncties vormen de rode draad van de methode.

Binnen 'eigen team heeft de bal' en 'scoren van doelpunten' hebben we drie teamfuncties gecreëerd:

- **Opbouwen**
- **Aanvallen flank**
- **Aanvallen centrum**

Binnen 'de tegenstander heeft de bal' en 'voorkomen van doelpunten' hebben we één teamfunctie bepaald:

- **Verdedigen**

Bij 'omschakelen bij balverlies' en 'omschakelen bij balverovering' hebben we één teamfunctie geïntegreerd:

- **Omschakelen**

Het onderdeel 'eigen team heeft de bal' heeft de grootste waarde in het jeugdvoetbal. Hiervoor hebben we 3 teamfuncties uitgewerkt. Naast de teamfunctie 'opbouwen' hebben we 'aanvallen' gesplitst in de teamfuncties 'aanvallen centrum' en 'aanvallen flank'. In de praktijk zie je vooral 'aanvallen flank' terug. Aan 'aanvallen door het centrum' wordt vaak geen aandacht geschonken. Door de teamfunctie op te delen, wordt ook dit belangrijk onderdeel voldoende ontwikkeld.

De teamfunctie 'verdedigen' neemt binnen 'tegenstander heeft de bal' een belangrijke rol in. Nieuw binnen de methode is de extra aandacht voor de teamfunctie 'omschakelen'. In de vorige uitwerking van de methode (2005) werd de omschakeling geïntegreerd in de andere teamfuncties. (of modules) Door de recente ontwikkelingen binnen het voetbal wordt er in de oudste leeftijdsgroepen specifiek aandacht geschonken aan de omschakeling.



## Indelen in teamfases

Wat is een teamfase?

Een teamfase is een onderdeel van een teamfunctie waarbij opbouwen, aanvallen flank, aanvallen centrum, verdedigen en omschakelen worden opgesplitst in te trainen delen.

De 5 teamfuncties worden dus ingedeeld in teamfases. Deze indelingen vereenvoudigen de teamfuncties en maken het voor de coach makkelijker om gericht aandacht te schenken aan de training en de wedstrijd.



## Opbouwen

Teamfase 1: opbouwen van achteruit

## Aanvallen flank

Teamfase 1: voorbereiden van de aanval

Teamfase 2: creëren van kansen en scoren van doelpunten

## Aanvallen centrum

Teamfase 1: voorbereiden van de aanval

Teamfase 2: creëren van kansen en scoren van doelpunten

## Verdedigen

Teamfase 1: druk zetten

Teamfase 2: voorkomen van doelpunten

## Omschakelen

Teamfase 1: omschakelen bij balverlies

Teamfase 2: omschakelen bij balverovering

## Opbouwen

Teamfase 1:

### Opbouwen van achteruit

Binnen opbouwen is er één teamfase, namelijk 'opbouwen van achteruit'.

We proberen de bal gericht diep te spelen, een aanval op te zetten en tot scoren te komen.

Dit kan door, de vrije man te zoeken en het middenveld in te spelen. Maar het kan ook door een gerichte lange bal op de aanvallers te spelen





## Aanvallen door het centrum

Teamfase 1:

### Vorbereiden van de aanval

In deze fase gaat het om de voorbereiding van de aanval door het centrum.

We proberen de spits of de schaduwspits aan te spelen en een opening te creëren. Ook andere spelers, zoals de middenvelders en de buitenspelers worden hierbij betrokken. Het kan bijvoorbeeld gaan om het inspelen van de diepe spits of om de samenwerking tussen de diepe spits én de schaduwspits.

Teamfase 2:

### Creëren van kansen en scoren van doelpunten

In deze fase gaat het om creëren van kansen en scoren van doelpunten.

We brengen bijvoorbeeld de diepe spits voor doel met een gerichte steekbal of spelen de infiltrerende 3de man in. Het schieten op doel, het 1 : 1 met de keeper,... worden in deze fase geaccentueerd.





## Aanvallen via de flank

Teamfase 1:

### Vorbereiden van de aanval

In deze fase gaat het om de voorbereiding van de aanval.

We spelen de buitenspeler in of creëren bijvoorbeeld ruimte voor de opkomende flankverdediger. Dit kan op verschillende manieren: bijvoorbeeld door de diepe spits in te spelen en daarna te openen naar de flank; door de bal van de ene flank te wisselen naar de andere flank of door de bal direct naar de flankaanvaller te spelen.

Teamfase 2:

### Creëren van kansen en scoren van doelpunten

In deze fase gaan we in op creëren van kansen én scoren van doelpunten.

We proberen een goede voorzet te trappen of de buitenspeler in een scoringspositie te brengen. Dit kan bijvoorbeeld door een gerichte dieptebal op de flankaanvaller te spelen of een 1 : 1 situatie te creëren op de flank.





## Verdedigen

Teamfase 1:

### Druk zetten

In deze fase gaat het om het storen van de opbouw bij de tegenpartij.

Het eigen team zet de tegenstander gericht onder druk. Dat kan door middel van agressieve hoge druk, maar ook door een iets meer afwachtende houding aan te nemen.

Teamfase 2:

### Voorkomen van doelpunten

Hier gaat om het neerzetten van de defensieve organisatie en verhinderen van doelmogelijkheden én doelpunten.

De spelers leren met elkaar samenwerken, de ruimtes klein houden en de bal gericht te veroveren.





## Omschakelen

Teamfase 1:

### Omschakelen bij balverlies

De spelers leren omgaan met balverlies. Ze leren hoe ze snel kunnen omschakelen en de organisatie herstellen.

Teamfase 2:

### Omschakelen bij balverovering

De spelers leren, na het veroveren van de bal, hoe ze efficiënt kunnen omschakelen en bijvoorbeeld zo snel mogelijk een tegenaanval kunnen opzetten.





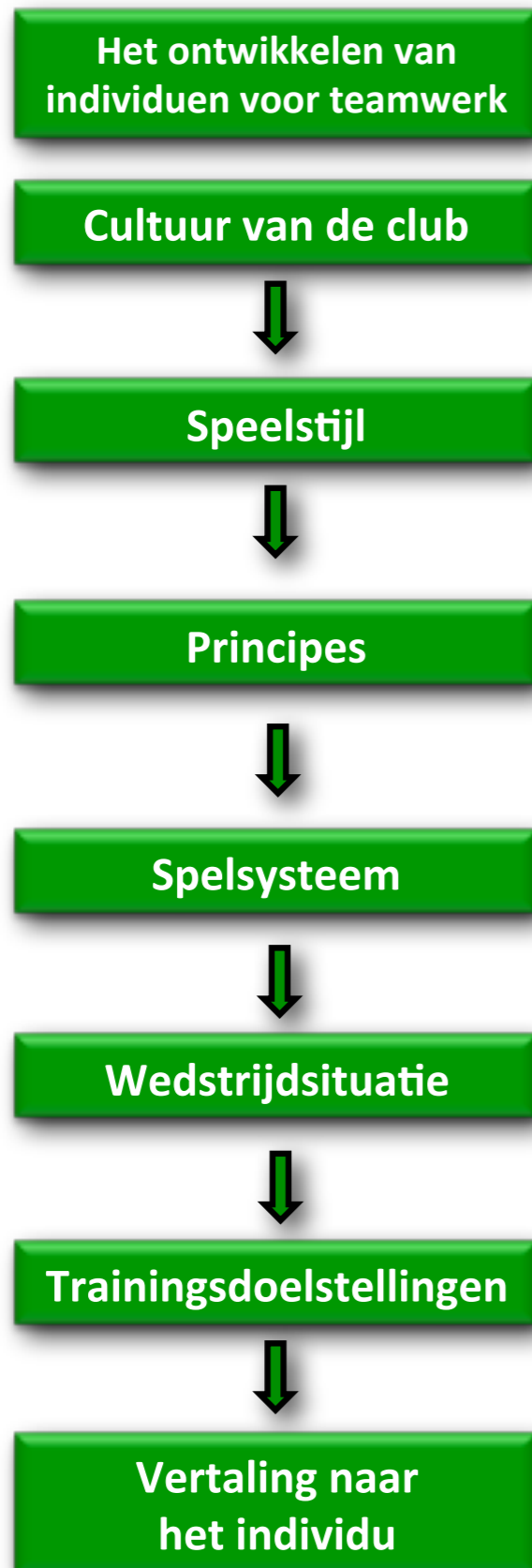
Ontwikkelen van een  
voetbalvisie

6

In jeugdvoetbal gaat het niet om het beter maken van teams: het ontwikkelen van het individu staat er centraal. Toch kan het individu niet helemaal alleen aan de slag. In een voetbalwedstrijd speelt hij samen met 10 medespelers, daarnaast moet hij het opnemen tegen 11 tegenstanders. Hierdoor is het samenwerken met zijn medespelers noodzakelijk.

Om die reden gaat het binnen jeugdvoetbal niet zo zeer om 'het ontwikkelen van het individu' op zich. Je kan eerder spreken van een 'individuele ontwikkeling' binnen het team. De speler krijgt de bewegingsruimte om zijn eigenheid te ontplooien, maar zal zich ook moeten schikken naar de taken die bij het team en bij zijn positie horen. Het startpunt blijft het individu en zijn kwaliteiten: het is aan de coach om ze in de training en de wedstrijd tot ontplooiing te laten komen. In de voetbalmethode staan de sterktes van de spelers centraal.

Het vertrekpunt bij het ontwikkelen van een voetbalvisie is het DNA van de club: elke club heeft zijn eigen cultuurgebonden geplogenheden en dat heeft zijn invloed op de ontwikkeling van de individuen. Het is belangrijk om even stil te staan bij deze gewoontes, want ze hebben een sterke invloed op hoe coaches én spelers met elkaar omgaan. Een club in Nederland zal bijvoorbeeld, mede door de culturele achtergrond, een heel andere communicatiestijl hanteren dan een club in Japan. Nederlandse coaches kiezen vaak voor een overlegmodel, waarbij de spelers betrokken worden in de besluitvorming. De Japanse coaches zullen meestal voor de instructiestijl kiezen, waarbij zij de beslissingen nemen. Ook binnen clubs onderling kunnen er andere waarden van toepassing zijn. Zo zal de Ajax cultuur anders ingevuld zijn dan die van Feyenoord of PSV. Bij het omschrijven van een voetbalvisie is het belangrijk om hierbij stil te staan, want deze verschillen hebben een grote invloed op het ontwikkelen van het individu.



Vanuit deze omschrijving van de cultuur ontwikkelen we een bepaalde speelstijl. We omschrijven een aantal karakteristieken die de speelstijl typeren.

- Vervolgens bepalen we per teamfunctie (opbouwen, aanvallen flank, aanvallen centrum, verdedigen en omschakelen) specifieke principes die we willen terugzien op het voetbalveld.
- Vanuit de speelstijl én de principes zetten we een formatie neer en kiezen een spelsysteem.
- Vanuit dit spelsysteem bepalen we per teamfunctie een aantal wedstrijdsituaties die passen binnen de stijl van de club, de principes en de formatie die we spelen.
- Deze wedstrijdsituaties zijn het startpunt voor het ontwikkelen van het trainingsproces: we creëren een aaneenschakeling van trainingen die het individu binnen het teamwerk beïnvloeden.
- Bij het vertalen van de trainingsinhoud naar het veld is het individu het vertrekpunt.

# Omschrijven van 7 de speelstijl

## Omschrijven van de speelstijl

### Wat is een speelstijl?

De speelstijl is het geheel van karakteristieken volgens welke het team speelt, ontstaan vanuit de cultuur van de club of de jeugdopleiding.

Het startpunt bij het bepalen van de trainingsinhoud is de speelstijl. We kiezen voor een stijl van spelen die de grootste mogelijke ontwikkelingen waarborgt en die past binnen de cultuur van de club en/of de jeugdopleiding. We bepalen een aantal specifieke karakteristieken die we willen terug zien in elke wedstrijd én herkenbaar zijn in onze manier van spelen.

We omschrijven deze karakteristieken met grote zorg, want de speelstijl is een bepalende ontwikkelingsfactor voor het team en met name voor het individu. We hebben onze (voorkeur)speelstijl op papier gezet.

## De speelstijl

- We hebben de intentie om vanuit de eigen kracht te vertrekken. Wij nemen het initiatief, wij zijn aan de bal!
- We kiezen voor opbouw van achteruit met een duidelijk idee, afhankelijk van de situatie: het ene moment via korte opbouw, het andere moment via lange opbouw!
- We maken gebruik van elke opening bij de tegenpartij... Dwingend, dreigend en met een duidelijk idee!
- We laten ruimte voor inbreng van de spelers. Creativiteit en initiatief staan voorop!
- We verdedigen met killer instinct, met de intentie om de bal in bezit te krijgen!
- We zetten de tegenstander agressief onder druk, met als doel de bal af te pakken. Dit zonder overtredingen te maken!
- We houden de speelwijze vast, ongeacht de druk van de tegenpartij en het resultaat!
- We willen elke wedstrijd winnen, met plezier als drijfveer!

Omschrijven  
van de principes



## Omschrijven van de principes

Wat is een principe?

Een principe is een manier waarop we willen voetballen binnen onze 5 verschillende teamfuncties opbouwen, aanvallen centrum, aanvallen flank, verdedigen én omschakelen.

Na het omschrijven van de speelstijl bepalen we hoe we deze stijl verder vertalen binnen de teamfuncties én de bijhorende teamfases. We leggen principes vast die deze stijl ondersteunen en we denken na over hoe we de teamfuncties / teamfases concreet willen invullen.

We doen dit binnen volgende (wedstrijd)structuur:

### **Opbouwen**

Teamfase 1: opbouwen van achteruit

### **Aanvallen flank**

Teamfase 1: voorbereiden van de aanval

Teamfase 2: creëren van kansen en scoren van doelpunten

### **Aanvallen centrum**

Teamfase 1: voorbereiden van de aanval

Teamfase 2: creëren van kansen en scoren van doelpunten

### **Verdedigen**

Teamfase 1: druk zetten

Teamfase 2: voorkomen van doelpunten

### **Omschakelen**

Teamfase 1: omschakelen bij balverlies

Teamfase 2: omschakelen bij balverovering

## Opbouwen

### Principe 1:

- de onderlinge afstanden zijn groot

### Principe 2:

- de dieptebal is steeds de eerste keuze. Het spelen van de breedtebal of de bal achteruit is steeds de voorbereiding op de dieptebal

### Principe 3:

- we proberen een linie over te slaan en de centrumaanval-ler in te spelen

### Principe 4:

- de opbouw is geduldig, maar dwingend

### Principe 5:

- we proberen een man méér situatie te creëren

### Principe 6:

- we proberen driehoeken te creëren

### Principe 7:

- we proberen een medespeler georiënteerd naar het doel van de tegenpartij aan te spelen

### Principe 8:

- er is een goede verhouding tussen kort en lang spel én tus-sen spelers die diep lopen en die in de bal komen

### Principe 9:

- de bal is steeds in beweging

### Principe 10:

- we proberen, onder druk, de bal zo snel mogelijk uit de si-tuatie te halen en indien nodig te wisselen van kant

### Principe 11:

- er is steeds een ondersteunende speler onder de bal





## Aanvallen centrum/flank

Teamfase 1 en 2:

Principe 1:

- we maken de ruimte groot (breed en diep)

Principe 2:

- we proberen de diepe spits aan te spelen

Principe 3:

- we proberen een 1 : 1 of 2 : 1 situatie te creëren op de flank

Principe 4:

- we zorgen voor veel variatie in het vrijlopen

Principe 5:

- er is een goede verhouding tussen diepgaande spelers én spelers die in de bal komen

Principe 6:

- we spelen de bal rond om de beslissende pas voor te bereiden

Principe 7:

- alles is gericht om gevaar te brengen in de zestienmeter en te scoren

Principe 8:

- we proberen een medespeler met het aangezicht naar het doel van de tegenpartij aan te spelen

Principe 9:

- er is een grote aandacht voor eigen initiatief en creativiteit



## Verdedigen

Teamfase 1 en 2:

Principe 1:

- we maken het veld compact (in de breedte en in de diepte) en zorgen voor korte afstanden tussen de linies

Principe 2:

- we verdedigen vooruit en dekken door op de tegenstander

Principe 3:

- we benutten elk moment om verder weg van het doel te schuiven

Principe 4:

- we verdedigen samen

Principe 5:

- we zetten agressief druk op de bal met als doel de bal te veroveren

Principe 6:

- er wordt leiding gegeven door de spelers achter de bal

Principe 7:

- we houden de centrale as bezet



## Omschakelen

Teamfase 1: het omschakelen bij balverlies

Principe 1: we schakelen zo snel mogelijk om

Principe 2: we vallen terug in de eigen positie / organisatie

Principe 3: we zetten druk vooruit op de balbezitter en halen de dieptebal eruit

Teamfase 2: het omschakelen bij balverovering

Principe 1:

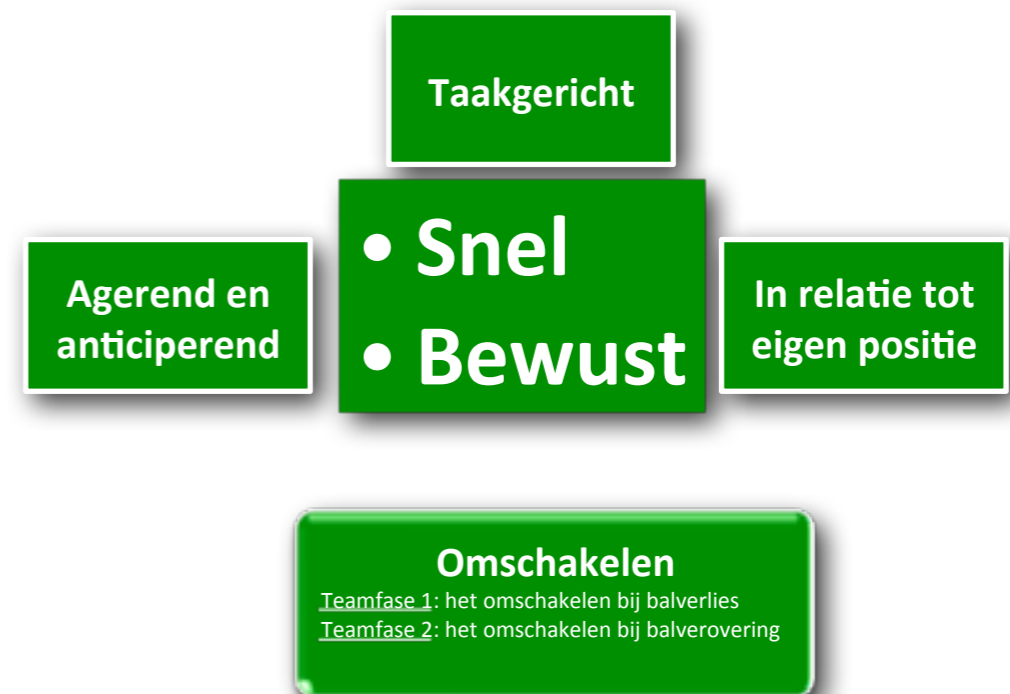
- we schakelen zo snel mogelijk om

Principe 2:

- we kiezen indien mogelijk voor de diepe bal

Principe 3:

- we leggen de nadruk op de beslissende pass



# Bepalen van een spelsysteem



## Wat is een spelsysteem?

Een spelsysteem of formatie is de manier hoe de spelers op het veld opgesteld staan voor de wedstrijd van start gaat.

(1 : 4 : 3 : 3 – 1 : 3 : 4 : 3,...)

Na het uitwerken van de speelstijl en de principes kiezen we een spelsysteem. Bij het uitwerken ervan zijn we afhankelijk van de regels van de voetbalfederatie: elk land heeft een eigen 'wedstrijdstructuur' met specifieke aantallen spelers. Vooral in de jongere leeftijdsgroepen zijn er heel wat verschillen. Binnen 'De Voetbalmethode' hebben we (op semi-professioneel en professioneel niveau) volgende voorkeur:

Voetballen starten we vanaf 7 jaar. Er is een trend waarbij jeugdvoetballers steeds jonger (gestructureerd) gaan voetballen. Daar gaan we niet in mee. Kinderen moeten kinderen blijven, volwassenen hebben steeds de neiging om allerlei nieuwe trends te verzinnen die ingaan tegen de natuur van het kind. Te snel (gestructureerd) aan de slag gaan met één sport leidt tot een grotere drop-out.

Jammer genoeg zie je in deze leeftijdsgroep nog steeds 5 : 5 en zelfs 7 : 7 formaties. Onbegrijpelijk, een groter aantal medespelers én tegenstanders is echt een belemmering voor de

spelers. Kinderen in de 'voor voetbalfase' moeten vaak aan de bal komen en 3 : 3 voldoet aan deze eisen. We kiezen voor een klein veld van 25 x 15 meter. We gebruiken kleine doelen zonder keeper met een grootte van 3 x 1 meter. De coach kan ook voor kleine doelen kiezen.

Van 8 tot 9 jaar kiezen we voor de wedstrijdvorm 5 : 5. Twee teams van 4 spelers én een keeper nemen het op tegen elkaar in een ruimte van 35 x 25 meter. We opteren voor een groot doel met een afmeting van 5 x 2 meter.

In de jongste groepen heeft het geen zin om spelers tot keeper te bombarderen. Laat de jongens/meisjes lekker voetballen. Eventueel kan men voor een 'vliegende keeper' kiezen.

Bij de 10 – 11 jarigen gaan we over naar 8 : 8. Dit is de logische stap na 5 : 5. Het invoegen van 3 extra spelers zorgt voor dezelfde bezettingsstructuur op het veld. We spelen (indien mogelijk) in de lengterichting van het veld. (grootte: 59 meter lang en 49 meter breed). We kiezen voor een doel van 6 x 2 meter. Ook 9 : 9 (van 16 meter naar 16 meter) is een goed alternatief in deze leeftijdsgroepen. Alleen is de overgang van 5 : 5 naar 9 : 9 een stuk bruusker. Om deze reden kiezen we voor 8 : 8. Zo komen er in elke fase maximum 3 spelers bij.

	PRE LEVEL 7	ONTPLOOIINGS LEVEL LEVEL		ONTWIKKELINGS LEVEL 12-15	PRESTATIE LEVEL 16-19
		8-9	10-11		
Aantallen	3 : 3	5 : 5	8 : 8	11 : 11	11 : 11

Vanaf 12 jaar kiezen we voor 11 : 11. Het spelen van 11 : 11 in deze leeftijdsgroep staat vaak ter discussie. Sommigen menen dat jeugdvoetballers langer in kleinere aantallen moeten spelen (7 : 7, 8 : 8, 9 : 9 ). Daar zijn we het niet mee eens. In een voetbalwedstrijd gaat het om 11 tegen 11.

Jeugdvoetballers worden opgeleid om uiteindelijk met 11 spelers succesvol leren te zijn. Ze kunnen perfect vanaf 12 jaar 11 tegen 11 spelen. Het enige struikelblok is vaak de coach zelf: in de praktijk zijn coaches te vaak gefocust op het resultaat van de wedstrijd. Jeugdvoetballers van 12 jaar moeten lekker kunnen voetballen, aanvallen en doelpunten scoren. Een coach die vooral doelpunten wil voorkomen en defensief denkt, creëert situaties op het veld die niet overeenstemmen met het ontwikkelingsdoel van deze leeftijdsgroep.

Met 3 : 3 , 5 : 5, 8 : 8 en 11 : 11 voorzien we 4 verschillende stappen en dat is ruim voldoende. In sommige modellen zijn er 5 fases voorzien (3 : 3 – 4 : 4 – 7 : 7 – 9 : 9 en 11 : 11) maar dat lijkt ons van het goede teveel. Te vaak wisselen

van spelsysteem (en aantallen) haalt de duidelijkheid weg. Voor de regionale en lokale niveaus dienen er andere keuzes te worden gemaakt. Deze keuzes dienen gebaseerd te zijn op het niveau van de spelers en praktijkgericht onderzoek.

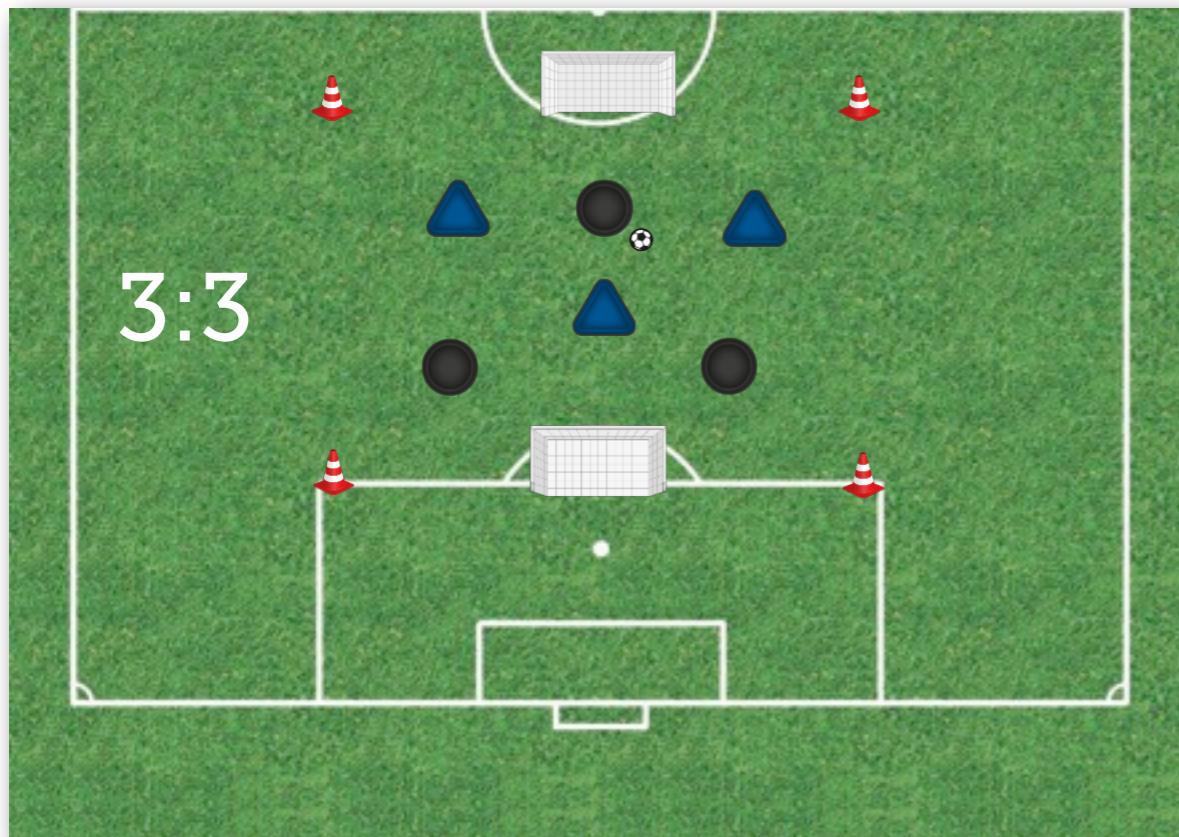


## Het bepalen van het spelsysteem:

Na het vastleggen van de aantallen spelers, kijken we welke invloed een spelsysteem heeft in de verschillende leeftijdsgroepen.

### Pre-level: (7 jaar)

Lekker voetballen is de basis. Geen formaties, geen verplichtingen... De spelers kunnen veel ervaring opdoen met de bal en leven zich lekker uit op het veld. Organiseer de vorm in de lengte richting van het veld. De coach kan de doelen variëren: twee kleine doelen, vier doelen,... Grootte van het veld: 25 x 15 meter



## Ontplooiingslevel: (8 tot 9 jaar)

Ook hier staat plezier centraal. De coach kan bij de aanvang van de wedstrijd een formatie aangeven. Maar na het begin-sig-naal geeft hij hierin voldoende ruimte. De coach stimuleert én inspireert de spelers, maar laat ze vooral zelf aan de slag gaan .

Binnen 5 : 5 kan de coach al enkele principes neerleggen die passen binnen de leeftijdsgroep. Kies voor een vliegende keeper. De vorm wordt in de lengterichting georganiseerd. Grootte van het veld: 35 x 25 meter





## Onplooiingslevel: 10 tot 11 jaar

We kiezen voor de wedstrijdvorm 8 : 8.

Dit geeft volgende voordelen:

- Door het creëren van een middenspeler ontstaan er driehoeken op het veld: hierdoor wordt het samenspel makkelijker.
- De ruimtes worden optimaal benut.

Enkele tips:

- We organiseren de vorm in de lengterichting.
- De coach kan voor een 1 : 3 : 1 : 3 formatie kiezen. Deze formatie heeft een directe link met de formatie die we in 11 : 11 spelen.
- Wanneer de tegenstander voor dezelfde formatie kiest ontstaan er overal op het veld een 1 : 1 situaties. Dit maakt het spel met name in de opbouw fase moeilijk. De coach kan dan best een andere formatie kiezen. (Bijvoorbeeld 1 : 2 : 3 : 1)
- Deze formatie is een aanbeveling en heeft geen dwingend karakter. Voetballers van 10 – 11 jaar hebben nood aan voldoende bewegingsruimte. De spelers vasthouden aan hun posities is niet aan de orde en stemt niet overeen met de ontwikkelingsvisie binnen deze leeftijdscategorie.

- De invulling in de wedstrijd is heel ruim: verdedigers kunnen aanvallen, en aanvallers kunnen terugzakken...
- De spelers kunnen ten alle tijde onderling wisselen van positie.
- Pin de buitenspelers niet 'vast' tegen de zijlijn. Dit heeft geen positieve invloed op de ontplooiing van de spelers. Laat hen experimenteren met het binnendoor en buitengaan.
- Positioneer de buitenspelers niet altijd hoog. Door ze nu en dan wat lager te plaatsen, leren ze omgaan met de ruimte in de diepte. Zo zal er vaker een dieptebal in de ruimte gespeeld worden. Ook deze manier van inspeelen moeten ze ervaren.
- Ook in deze leeftijdsgroep kan de coach al enkele principes stimuleren. Zo kan hij in de opbouw van achteruit het initiatief van de spelers aanwakkeren, waardoor ze bijvoorbeeld een man méér situatie leren creëren.
- Grootte van het veld: 59 meter x 45 meter





## Ontwikkelingslevel: 12 tot 13 jaar

Bij de 12-13 jarigen adviseren we een 1 : 3 : 4 : 3 opstelling of een 1 : 4 : 3 : 3 met een inschuivende centrale verdediger.

### Bij 1 : 3 : 4 : 3:

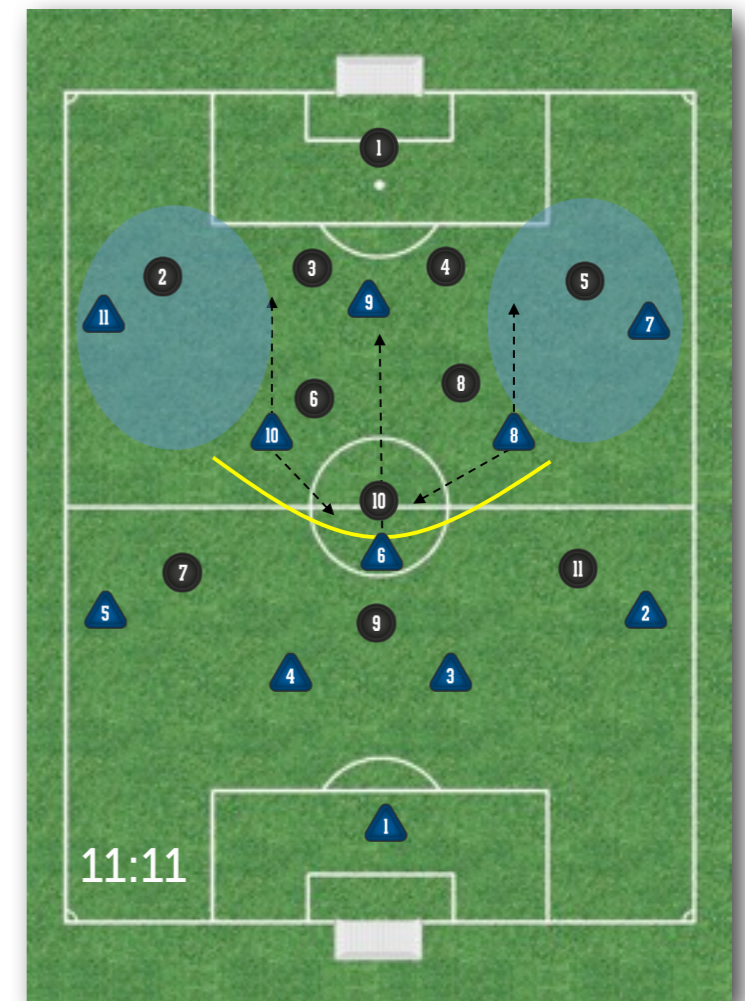
- We kiezen achterin voor 1 op 1. Zo moeten de spelers aan de slag met het duel 1 : 1 en spelen alle spelers onder 100 % weerstand.
- Op het middenveld spelen de drie middenvelders (4, 6 en 8) bijna op één lijn en dat heeft een reden: het heeft geen zin om in de beginfase van 11 : 11 spelers tot verdedigende of aanvallende middenvelder te benoemen. In deze leeftijdsgroep laten we dit open: alle middenvelders kunnen aan de aanval deelnemen of mee verdedigen. De middenvelder die niet aan de aanval deelneemt, kan wat onder de bal blijven en het evenwicht bewaken.

### Bij 1 : 4 : 3 : 3:

- In deze formatie kiezen we voor dezelfde filosofie: de middenvelders staan min of meer op een lijn en de aanvallende / verdedigende rollen kunnen vrij ingevuld worden

## Enkele tips:

- Geef de spelers voldoende bewegingsruimte! Ze zitten in de overgang tussen 'ontplooiën' en 'ontwikkelen'. De spelers zijn net aan de slag gegaan met 11 : 11 en leren te handelen vanuit hun positie. De coach geeft de beginprincipes aan en de spelers proberen het uit.
- Pin de buitenspelers niet 'vast' tegen de zijlijn. Dit heeft geen positieve invloed op de ontplooiing van de spelers. Laat hen experimenteren met het binnendoor en buitengaan.
- Positioneer de buitenspelers niet altijd hoog. Door ze nu en dan wat lager te plaatsen, leren ze omgaan met de ruimte in de diepte. Zo zal er vaker een dieptebal in de ruimte gespeeld worden. Ook deze manier van inspelen moeten ze ervaren.





## Ontwikkelingslevel: 14 tot 15 jaar

- Bij de 14 – 15 jarigen kiezen we voor een meer realistische aanpak: een 1 : 4 : 3 : 3 spelsysteem.
- De kwaliteiten van de spelers bepalen hoe de 1 : 4 : 3 : 3 wordt ingevuld.

### Aanval:

- We spelen met 3 aanvallers. De rol die ze invullen in de wedstrijd is afhankelijk van hun kwaliteiten.

### Middenveld:

- We gaan uit van volgende invulling op het middenveld: een verdedigende middenvelder, een schakelmiddenvelder en een aanvallende middenvelder. Toch zullen het de kwaliteiten van de spelers zijn die de invulling bepalen.

### Verdediging:

- We kiezen voor 4 verdedigers.

In de praktijkboeken kiezen we voor een 1 : 4 : 3 : 3 spelsysteem met de punt naar achter.





## Prestatielevel: 16 tot 19 jaar

In dit level kiezen we voor hetzelfde spelsysteem als bij de 14 – 15 jarigen: een 1 : 4 : 3 : 3 spelsysteem. Alleen laten we in de laatste fase (18 – 19 jaar) meer ruimte voor tactische interpretatie. De coach kan, indien dit noodzakelijk is, de wedstrijd starten vanuit een ander spelsysteem of dit wijzigen tijdens de wedstrijd. Zo heeft het geen zin om voor een spelsysteem met typische buitenspelers te kiezen als deze spelers niet voorhanden zijn. Het vertrekpunt van de coach is de ontwikkeling van de individuen en niet het spelsysteem. Daarnaast moet de coach een bepaalde lijn aanhouden: de afwezigheid van bepaalde spelers, bijvoorbeeld door blessures, mag geen alibi zijn om de formatie continue te wijzigen. De wijziging moet ontwikkelingsgericht zijn!

### Tips:

- De coach kan de formatie aanpassen
- Als het eigen team de bal heeft: de coach kiest voor een 1 : 4 : 4 : 2 en wil de aanvallers 'het spelen met twee spitsen' laten ervaren.
- Als de tegenstander de bal heeft: de tegenpartij speelt met 2 aanvallers en de coach kiest om met 3 in plaats van 4 verdedigers te spelen.

- De coach dient in de eerste plaats het functioneren van het individu te beïnvloeden. Tactische aanpassingen zijn een middel om het wedstrijdresultaat te beïnvloeden, maar ze moeten vooral een inzichtelijke bijdrage opleveren voor de spelers!
- Breng de mogelijke tactische wijzigingen in kaart. Ze moeten passen binnen de filosofie van de opleiding.

- Beperk het aantal wijzigingen per wedstrijd!
- Zorg dat de wijzigingen vooraf zijn in getraind. Zomaar wisselen zonder kennis vooraf heeft weinig zin.
- Pas de varianten over een langere termijn toe. Continue wisselen heeft geen rendement.





De coach heeft volgende mogelijkheden:

- 1 : 4 : 3 : 3 punt naar voor
- 1 : 4 : 3 : 3 punt naar achter
- 1 : 4 : 4 : 2 in een ruit
- 1 : 4 : 4 : 2 plat
- 1 : 3 : 4 : 3

### 1 : 4 : 3 : 3 met de punt naar voor

In deze veldbezetting is het van belang om alle spelers maximaal te ontwikkelen. Het is geen probleem om met twee verdedigende middenvelders te spelen, zolang de spelers ook voldoende aanvallende impulsen krijgen. Zo kan één van de twee verdedigende middenvelders inschuiven bij balbezit.





## 1 : 4 : 3 : 3 met de punt naar achter

1 : 4 : 3 : 3 met de punt naar achter biedt aanvallend een aantal voordelen:

- De twee aanvallende middenvelders zorgen voor meer variatiemogelijkheden rond de spits. Eén van de middenvelders kan de diepe spits ondersteunen of infiltreren in de ruimte achter de verdedigers van de tegenpartij. Hierdoor wordt het voor de verdedigers een stuk moeilijker om adequaat te verdedigen.
- Beide middenvelders dienen wel in beweging én aanspeelbaar te zijn. Een statische veldbezetting met twee aanvallende middenvelders neemt al gauw alle ruimte weg voor de andere aanvallers.

In de praktijkboeken is dit spelsysteem het uitgangspunt



## 1 : 4 : 4 : 2 met twee aanvallers

Een team in de oudste leeftijdsgroepen moet in staat zijn om om te schakelen van 3 spitsen naar 2 spitsen. De coach kan daarbij uit twee veldbezettingen kiezen:

- 1 : 4 : 4 : 2 in een ruit
- 1 : 4 : 4 : 2 plat

### 1 : 4 : 4 : 2 in een ruit

- De rolverdeling is duidelijk: we kiezen voor een verdedigende én een aanvallende middenvelder. In deze bezetting is het belangrijk dat er goed wordt samengewerkt. De flank-middenvelders kunnen (afhankelijk van de keuzes van de tegenstander) tussen de linies spelen. Dit brengt de tegenstander aan het twijfelen.

### 1 : 4 : 4 : 2 plat

- Hier kiezen we voor twee centrale middenvelders die naast elkaar gepositioneerd zijn. Deze veldbezetting heeft als voordeel dat de tegenstander achterin in een 1 : 1 situatie wordt geplaatst. Een nadeel is dat de onderlinge afstanden tussen de middenvelders en de twee aanvallers vaak te groot is. Hierdoor wordt het moeilijker om een middenvelder onder de aanvaller te positioneren wanneer de aanvaller wordt aangespeeld.





## 1 : 3 : 4 : 3

- De coach kan achterin 1 : 1 spelen (tegen 3 aanvallers). Hierdoor creëert hij een man meer situatie op het middenveld. (bijvoorbeeld tegen een 1 : 4 : 4 : 2) of hij kan bewust voor een 1 : 3 : 4 : 3 kiezen wanneer hij over 4 talentvolle middenvelders beschikt.
- Of hij kan in de eindfase van de wedstrijd (bij een achterstand) achterin 1 : 1 spelen en een extra speler op het middenveld brengen.





## Andere spelsystemen:

Bij de keuze van een spelsysteem ben je als coach afhankelijk van de reglementering binnen je land. Daarom geven we onze visie voor het gebruik van de wedstrijdvormen 2 : 2, 4 : 4, 7 : 7 en 9 : 9.

### 2 : 2

- De wedstrijdvorm 2 : 2 (in de praktijk toegepast bij 5 jarigen) geniet niet onze voorkeur. Binnen 2 : 2 ontstaat er een ander soort spel, waarbij de nadruk teveel op het duel 1 : 1 ligt.
- Ook de arbeids/rust verhoudingen kunnen in vraag gesteld worden.
- De vormen met keeper passen absoluut niet in deze jongste leeftijdsgroepen.



## Onze visie:

We starten vanaf 3 : 3. Dit is de kleinste afgeleide vorm van de echte wedstrijd. Binnen 2 : 2 ontstaan er andere weerstanden

### 4 : 4

De wedstrijdvorm 4 : 4 met twee lege doelen past bij de beleving van de jongste leeftijdsgroepen.

- Bij spelers van 7 tot 8 jaar is het belangrijk om voldoende bewegingsruimte te laten.
- De coach kan de grootte van de doelen afstemmen op het niveau van de spelers.
- 4 : 4 is een uitstekend middel in de jongste leeftijdsgroepen.
- Grootte van het veld: 35 x 25 meter
- Grootte en soort doelen: vrije keuze





## Onze visie:

In de leeftijdsgroep 8 tot 9 jaar kiezen we voor de wedstrijd-  
vorm 5 : 5 met (vliegende) keeper. Hiervoor wordt het viertal  
ook van achteruit aangespeeld. Binnen 4 : 4 (zonder keeper)  
is dit niet het geval.

## 7 : 7

- 7 : 7 heeft volgend nadeel: bij het uitzetten van een 1 : 3 : 3  
formatie ontstaan er twee platte lijnen. Hierdoor wordt het  
samenspel een stuk moeilijker. De coach kan dit opvan-  
gen door bij balbezit de keeper te laten meevoetballen.  
Hierdoor kan de centrale verdediger een rij hoger spelen  
en ontstaan er toch driehoeken op het veld. De coach ook  
voor andere formaties kiezen zoals bijvoorbeeld 1 : 3 : 2 : 1.
- De vorm 7 : 7 kan het best in de lengterichting worden ge-  
organiseerd.
- Grootte van het veld: 51 meter x 42 meter
- Grootte van de doelen: 5 x 2 meter

## Onze visie:

In de wedstrijdvorm 8 : 8 met een 1 : 3 : 1 : 3 formatie ont-  
staan er automatisch driehoekjes op het veld. We kiezen in  
de leeftijdsgroepen 10 en 11 jaar voor deze wedstrijdvorm.





## 9 : 9

- In de wedstrijdvorm 9 : 9 is het aangewezen om van 16 meter gebied tot 16 meter gebied te spelen. We kiezen voor een 1 : 3 : 2 : 3 formatie.
- In een 1 : 3 : 2 : 3 opstelling worden er in het veld driehoekjes gecreëerd. En in 9 tegen 9 leren de spelers om in een formatie te spelen.
- Grootte van het veld: lengte: 16 meter tot 16 meter, veld versmallen
- Grootte van de doelen: 6 x 2 meter

### Onze visie:

We kiezen in het leerproces in totaal voor 4 wedstrijdvormen met volgende aantallen: 3 : 3, 5 : 5, 8 : 8 en 11 : 11. In de overgang voegen we maximum 3 spelers toe. Door in de leeftijdsgroepen 10 en 11 jaar voor de wedstrijdvorm 8 : 8 te kiezen wordt zowel de overgang van 5 : 5 naar 8 : 8 (max. 3 spelers) als van 8 : 8 naar 11 : 11 (max 3 spelers) niet te bruusk.





# Eindelijk... dé complete toolbox waarbij jij als coach de keuze hebt uit essentiële en praktische oefenvormen



Deel 1 - 296 pagina's



Deel 2 - 232 pagina's



Deel 3 - 244 pagina's



Deel 4 - 328 pagina's

**Serie van 4  
praktijkgerichte  
handboeken**

De complete Voetbalmethode bestaat uit:  
Serie van 4 praktijkgerichte handboeken  
€ 25,- per stuk | Totale boekenset is € 85,-



Pascal Jansen (PSV A1): "De Voetbalmethode (2014) is een prima leerplan, bruikbaar voor iedere hoofd opleiding, jeugd- of hoofdtrainer!"

Serie van 5 eBooks gericht op Speelwijzettraining



€ 5,- per stuk | Totale set van 5 eBooks is € 20,-

**Aanvullende  
eBooks**

**Speciaal voor abonnees!**  
Bestel deze complete serie van 4  
boeken + 5 eBooks nu voor € 95,-  
(ipv € 125,-) Dat is bijna 25% korting  
Ga snel naar:  
[www.devoetbaltrainer.nl/winkel](http://www.devoetbaltrainer.nl/winkel)