

Speelwijzetraining

Ontwikkelen
van een
speelwijze

2

Ontwikkelen van een speelwijze

Inhoudsopgave

1

Inhoudsopgave

1. Inhoudsopgave	2
2. Leeftijdsgroep	4
3. Ontwikkelen van de trainingsdoelstelling	11
4. Opdelen in trainingslevels	24
5. Ontleden van de wedstrijdssituatie	51
6. Organiseren van de training	59

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 2 'ontwikkelen van een speelwijze' gaan we dieper in op de typische kenmerken van de verschillende leeftijdsgroepen. Vervolgens gaan we aan de slag met het ontwikkelen van een speelwijze, het analyseren van een wedstrijdssituatie en het opdelen in trainingslevels. De coach krijgt tools om de wedstrijdssituaties in de training en de wedstrijd te coachen en we nemen het organiseren van de training onder de loep.

Leeftijdsgroepen

2

Jeugdvoetballers.. Hoe gaan we met hen om?

We hebben de leeftijdsgroepen opgedeeld in vier grote levels:

1. Het pré-level
2. Het ontplooiingslevel
3. Het ontwikkelingslevel
4. Het prestatielevel

PRE LEVEL 7	ONTPLOOIINGS LEVEL 8-11		ONTWIKKELINGS LEVEL 12-15		PRESTATIE LEVEL 16-19	
Meester worden over de bal	Het ervaren en aanleren van basis inzichtelijke en technische situaties		Het ervaren en aanleren van 11 : 11		Het perfectioneren van 11 : 11	
7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19
Meester worden over de bal	Voetballen in één richting	Samen voetballen in één richting	Voetballen vanuit je positie	Voetballen vanuit je linie	Voetballen in een team en het winnen van de wedstrijd	Voetballen in een team en het winnen van de competitie

Het pré-level (7 jaar)

Wie zijn ze?

De spelers in deze leeftijdsgroep zijn snel afgeleid. Ze kunnen zich niet lang concentreren. De kinderen houden van het spel en zijn erg speels. Ze zijn erg individueel gericht, eerder volgzaam van aard én ook afhankelijk: ze hebben behoefte aan ondersteuning van de coach. Daarnaast kunnen ze soms heel impulsief uit de hoek komen.

Waar richt de coach zich op?

Deze fase wordt ook de 'voor-voetbalfase' genoemd. De spelers zijn nog niet echt aan het voetballen: ze hebben vooral moeite om de bal onder controle te krijgen. 'Het meester worden over de bal' staat in deze leeftijdsgroep centraal.

Hoe pakt de coach het aan?

- De coach laat de spelers vooral zelf aan de slag gaan, hij laat hen vooral zelf ervaren.

- Hij geeft de spelers heel wat bewegingsruimte en stimuleert eigen ontdekkingen.
- Hij houdt de coaching simpel, er is in deze groep geen ruimte voor uitgebreide theoretische sessies, de coaching gebeurt het best in de situatie zelf.
- Kinderen in deze leeftijdsgroep kunnen geen fouten maken!
- De coach gebruikt veel variatie in de vormen
- Het gaat vooral om plezier maken: de coach maakt van de training een echt feest.
- Hij staat tussen de spelers en is hun inspirator.
- Nu en dan kiest hij voor een instructiemoment.

Het ontplooiingslevel (8 – 11 jaar)

Wie zijn ze?

8 – 9 jaar

Voetballers van deze leeftijd kunnen de concentratie al wat langer vasthouden. De spelers gaan af op dingen die ze kunnen waarnemen en kunnen al verbanden leggen en erover nadenken. Ze hebben weinig inzicht in elkaar gevoelens en laten zich meer leiden door wat ze aan de buitenkant van elkaar zien.

10 – 11 jaar:

Spelers van 10 – 11 jaar kunnen meer en meer met elkaar samenwerken, maar de 'individueel gerichte fase' is helemaal nog niet voorbij. Ze houden meer en meer rekening met elkaar, maar vertonen nu en dan toch nog geldingsdrang. Ze hebben nood aan duidelijkheid en structuur.

Waar richt de coach zich op?

8 – 9 jaar:

De coach gebruikt eenvoudige inzichtelijke en technische situaties. Er is meer sprake van samenspel en spelers leren ook meer te bewegen zonder bal. De spelers leren vooral met de tegengestelde bedoelingen van de wedstrijd om te

gaan: beide teams willen namelijk in tegengestelde richting scoren. De coach leert de spelers omgaan met het voetballen in de richting van het doel van de tegenpartij en alle weerstanden die daarbij horen.

10 – 11 jaar:

Ook hier kiest de coach eenvoudige situaties, al leren de spelers nog meer samenspelen mét elkaar. De coach prikkelt hen op twee manieren: in de individuele actie én in het samenspelen. Ook voor deze leeftijd is bewegingsruimte primordiaal. De coach inspireert de spelers, maar laat hen vooral op zoek gaan naar hun eigenheid. Ze kunnen zich ontplooiën zonder dat de coach hen beperkt.

Hoe pakt hij het aan?

- Hij geeft vooral ruimte voor ontplooiing, hij laat de spelers de situaties ervaren en laat ze zelf keuzes maken op het veld.
- Hij plaatst plezier centraal. Via leuke spelletjes doen de spelers ervaringen op.
- De coach is meer een architect: hij ontwerpt vormen en laat de spelers er mee aan de slag gaan.
- Er is meer plaats voor inzichtelijke ontwikkeling. De coach kan het aantal medespelers en tegenstanders nu en dan verhogen.

Het ontwikkelingslevel (12 tot 15 jaar)

Wie zijn ze?

12 tot 13 jaar

De spelers willen zich graag meten met anderen en zijn ook in staat om samen een doel na te streven. Het vermogen om zichzelf en anderen te beoordelen groeit en hierdoor hebben ze meer inzicht in de ontwikkeling van zichzelf.

14 tot 15 jaar

Deze leeftijdsgroep kent een grotere zelfstandigheid. De spelers hebben een duidelijke mening en zullen die ook laten horen bij de coach. Ze tonen nu en dan de kenmerken van de puberteit: lusteloosheid, opstandigheid en desinteresse.

Waar richt de coach zich op?

12 tot 13 jaar

De spelers maken voor het eerst kennis met 11 : 11. Ze leren in eerste instantie te voetballen vanuit hun eigen positie en samen te werken met de spelers naast hen. Dit is bij aanvang van 11 : 11 heel bevattelijk voor de spelers. Ze leren de specifieke taken binnen opbouwen, aanvallen, verdedigen en omschakelen vanuit hun positie.

14 tot 15 jaar:

De spelers spelen steeds meer als een team en dat zie je ook terug in de samenwerking. Ze zijn in staat om verder te kijken dan hun eigen positie en de spelers rondom hen. Jeugdvoetballers in deze leeftijdsgroep kunnen de samenwerking uitbreiden in de breedterichting (een linie - bv. de verdedigers samen) of in de lengterichting (b.v de flank). Het samen 'opbouwen', 'aanvallen', 'verdedigen' en 'omschakelen' krijgt meer vorm.

Hoe pakt de coach het aan?

Naast het creëren van momenten voor eigen ontplooiing kan de coach zich iets meer richten op het ontwikkelen van de spelers. Daarbij neemt hij nu en dan, in samenwerking met de spelers, de leiding in handen.

- De coach betreft de spelers in het leerproces en geeft hen daarbij verantwoordelijkheid.
- Hij stelt open vragen en laat hen zelf aan de slag gaan met de situaties.
- Hij geeft de spelers de kans om zelf beslissingen te nemen, maar bespreekt die keuzes ook gericht met hen.
- Nu en dan neemt de coach het heft zelf in handen en stuurt de spelers gericht bij.

Het prestatielevel (16 tot 19 jaar)

Wie zijn ze?

16 tot 17 jaar

De puberteit zet zich verder door en nu en dan wordt de coach met een aantal moeilijkheden geconfronteerd. De spelers zijn soms ontstuimig en dat kan tijdens de training of wedstrijd al eens tot een conflict leiden.

Ook de grotere prestatiedrang kan een invloed hebben. De spelers zijn zelfbewuster en hebben meer oog voor eigen ontwikkeling en gevoelens.

18 tot 19 jaar

In deze leeftijdsgroep ontstaat er meer balans. De spelers zijn onafhankelijker en meer in harmonie. Ze kunnen tegen een stootje en de coach kan hogere eisen stellen. Ze zijn stilaan klaar om collectief met elkaar om te gaan.

Waar richt de coach zich op?

16 tot 17 jaar

De spelers kennen de details van 11 : 11 en zijn in staat om een team te vormen. De coach kan zich na het 'ontwikkelen' richten op 'presteren'. De spelers leren hun kwaliteiten en hun rol in de wedstrijd maximaal te integreren. Daarbij zet de coach, in samenwerking met de spelers, het wedstrijdresultaat meer centraal. Het winnen van de match wordt belangrijker.

18 tot 19 jaar

18- tot 19-jarigen zitten kort bij het volwassenen-voetbal en ook het rendement in de competitie begint een rol te spelen. De spelers leren omgaan met die competitie. Ze voelen de belangrijkheid van bepaalde wedstrijden aan en worden geconfronteerd met de typische valkuilen: een 0-1 voorsprong leren we hen op een effectieve manier vasthouden.

Hoe pakt de coach het aan?

Er is nog steeds ruimte voor ontwikkeling, maar de coach evalueert ook de prestaties van de spelers én van het team.

- De coach zet de wedstrijd meer centraal en bereidt de spelers er ook gericht op voor.
- Hij betreft de spelers in het teamproces, bespreekt het met hen en legt vervolgens het initiatief bij hen.
- De spelers leren om de wedstrijd zelf te controleren, in samenwerking met elkaar.
- Hij is kritisch voor de spelers en stelt hoge eisen.
- Hij leert de spelers omgaan met het competitie element.

De ontwikkelingskenmerken en de manier hoe we er mee omgaan vormen het uitgangspunt. Ze bepalen de ontwikkelingssnelheid van de spelers. Door de doelstellingen goed af te stemmen op elkaar creëren we een optimaal leerklimaat.

Ontwikkelen
van de
trainingsdoelstelling

3

Ontwikkelen van de trainingsdoelstelling

Wat is speelwijze?

De speelwijze is de manier waarop het spelsysteem in de wedstrijd wordt uitgevoerd.

Na het kiezen van een formatie kunnen we de speelwijze vastleggen. Met speelwijze bedoelen we 'de manier van voetballen' die we hanteren binnen de verschillende teamfuncties:

- Opbouwen
- Aanvallen flank
- Aanvallen centrum
- Verdedigen
- Omschakelen

Speelwijzetraining is voor veel coaches het synoniem voor tactische richtlijnen, instructie en afgebakende taken. Dat is het binnen deze methode niet. Speelwijzetraining is een tool voor de spelers om hun voetbalidentiteit te ontwikkelen en daar moet een coach zorgvuldig mee omgaan. Bij de jongere jeugd zijn dit simpele voetbalsituaties waarmee de spelers kunnen experimenteren. De oudere leeftijdsgroepen

krijgen iets complexere situaties waar ze op zoek gaan naar de juiste keuzes. Speelwijzetraining is een mix van proberen, ervaren, keuzes maken, foute keuzes maken en opnieuw proberen. Het is in geen geval een strak kader waarin de spelers beperkt worden. Jeugdvoetballers krijgen ruimte én tijd om de grenzen van hun ontwikkeling te zoeken. Speelwijzetraining is daar een uitstekend middel voor. Coaches die het niet eens zijn met deze visie kunnen het best voor volwassenenvoetbal kiezen.

Voor het bepalen van de speelwijze leggen we de speelstijl, met de karakteristieken én de bepalende principes bij elkaar. We plaatsen het spelsysteem op het tactiekbord. Vervolgens bekijken we per teamfunctie en teamfase welke noodzakelijke en bepalende wedstrijdsituaties we moeten trainen.

Bij het uitwerken van de speelwijze starten we bij het oudste team en bouwen vervolgens af naar het jongste team. We houden rekening met de specifieke kenmerken en eisen per leeftijdsgroep.

We maken de analyse binnen deze 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

Praktijkvoorbeeld:

We nemen de teamfunctie 'opbouwen' in de leeftijdsgroep 14 – 15 jaar als praktijkvoorbeeld.

Teamfunctie: opbouwen

Teamfase: het opbouwen van achteruit

We maken een analyse van de speelstijl en de principes:

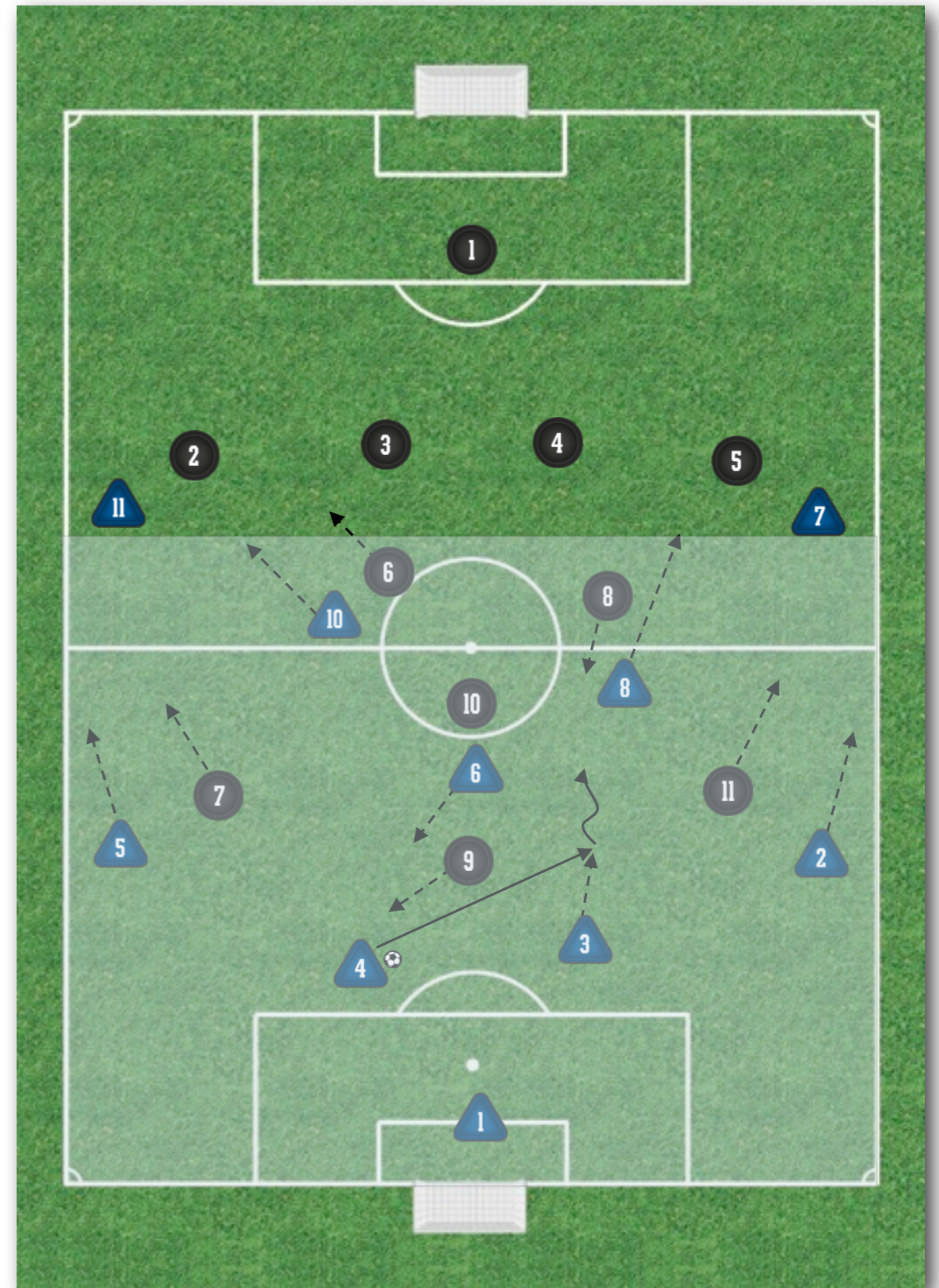
- In de speelstijl kiezen we voor de opbouw van achteruit met een duidelijk idee.
- In de principes willen we een man-meer-situatie creëren op het middenveld.

Binnen deze leeftijdsgroep kiezen we voor een 1 : 4 : 3 : 3 spelsysteem. We plaatsen deze formatie op het tactiekbord en analyseren hoe we binnen de opbouw van achteruit een man-meer-situatie kunnen creëren op het middenveld. Een van de twee centrale verdedigers kan, na het uitspelen van de diepe spits van de tegenpartij, inschuiven naar het middenveld en zo ontstaat er een man-meer-situatie'.

We kiezen deze wedstrijdssituatie als te trainen topic:

- Het uitspelen van de diepe spits van de tegenpartij, het inspelen van het middenveld en het inschuiven van één van de twee centrale verdedigers naar het middenveld. (zie tekening)

Vervolgens zetten we deze situatie om in een concrete trainingsdoelstelling.



De leeftijdseigen omschrijving

Het omschrijven van de trainingsdoelstelling verschilt van leeftijd tot leeftijd. In de praktijk wordt er vaak over het oplossen van 'voetbalproblemen' gesproken en er wordt geen onderscheid gemaakt tussen de verschillende leeftijdsgroepen. In onze visie gaat het niet om het trainen van voetbalproblemen. Een voetbalcoach traint niet alleen wat er fout loopt in de wedstrijd. Je enkel richten op de zwaktes of de werkpunten van de match of de spelers vinden wij geen goed uitgangspunt.

Binnen 'De Voetbalmethode' hebben we de doelstellingen als volgt omschreven:

Ontplooingslevel (8 tot 11 jaar)

In de jongste leeftijdsgroepen spreken we over een 'Voetbalervaring'. De coach biedt de spelers makkelijke situaties aan. Daarbij staat de ontplooiing van de speler centraal. De coach geeft de spelers verschillende mogelijkheden en de spelers gaan ermee aan de slag. Ze experimenteren en proberen de verschillende inzichtelijke situaties en bijhorende vaardigheden uit. De coach stimuleert hen, maar beperkt de spelers in géén geval: hij geeft de spelers voldoende bewegingsruimte en laat hen volledig tot ontplooiing komen. Spelplezier staat centraal. Hij varieert in het aanbod. Nu en

dan neemt de coach het heft in handen en geeft hij een ontwikkelingsprikkel aan de spelers.

Ontwikkelingslevel (12 tot 15 jaar)

In deze leeftijdsgroep gaat het om een 'Voetbaluitdaging'. De coach heeft iets meer zicht op de eigenheid van de speler. Naast de ervaringsgerichte benadering is er ook plaats om meer 'ontwikkelingsgericht' te werken.

Binnen 11 : 11 bieden we de spelers een ontwikkelingskader aan: we geven meer gerichte inhoud aan de trainingssessie, zonder de eigenheid van de speler uit het oog te verliezen. Binnen dit kader proberen we de ontwikkelingsprikkel van het individu uit te breiden. We geven de spelers 'voetbaluitdagingen' waarbij ze op zoek kunnen gaan naar de grens van hun eigenheid en we stellen hun creativiteit op de proef. Plezier is heel belangrijk in deze leeftijdsgroep, maar er worden ook sessies voorzien waarbij 'leren' centraal staat.

Prestatielevel (16 tot 19 jaar)

Hier spreken we over een 'Voetbalsituatie'. De coach traint situaties uit de wedstrijd. Je hebt twee benaderingen: ofwel train je de eigen speelwijze, met name de 'voetbalsituaties' die noodzakelijk en bepalend zijn om de eigen manier van spelen af te dwingen in de wedstrijd. Ofwel besteed je ook tijd aan momenten die beter kunnen.

Omschrijven van de trainingsvoorbereiding:

Bij het omschrijven van een voetbalsituatie kunnen de volgende aspecten een bijdrage leveren tot de effectiviteit van de trainingsvoorbereiding.

Teamfunctie: Opbouwen

Teamfase: de opbouw van achteruit

Trainingsdoelstelling:

- Keuze uit voetbalsituatie, voetbaluitdaging, voetbalervaring
- Omschrijving: wie – wat – wanneer – waar?

Rol van de tegenpartij

- Het neerzetten van een bepaalde formatie
- Een groepstaak
- Een individuele taak

De beginsituatie

- Het level en de leeftijdsgroep
- Het niveau
- Het instapniveau van de spelers

- Aanwezige spelers
- Talentvolle spelers
- De rol van de spelers

Persoonlijke ontwikkelingsdoelstelling

- Individu (eigen team en tegenpartij)
- Groep (eigen team)

Omschrijven van de doelstelling:

In eerste instantie omschrijven we de trainingsdoelstelling.

We analyseren de wedstrijdssituatie en stellen vier vragen:

- Waar gebeurt de wedstrijdssituatie?

We analyseren op welke plaats van het veld de wedstrijdssituatie zich voordoet.

- Wie zijn de betrokken spelers?

We maken een scan van de spelers die betrokken zijn bij de wedstrijdssituatie, zowel van het eigen team als van de tegenpartij.

- Wanneer gebeurt de wedstrijdssituatie?

We bepalen op welk moment in de wedstrijd de situatie plaats vindt.

- Wat willen we specifiek trainen?

We omschrijven concreet de inhoud van de trainingssessie.

Vertaald naar het praktijkvoorbeeld ziet dit er als volgt uit:

Teamfunctie: opbouwen

Teamfase 1: opbouwen van achteruit

Waar?

- Op de eigen helft

Wie?

- Eigen team: de verdedigers en de middenvelders
- Tegenstander: de aanvallers en de middenvelders

Wanneer?

- Geen specifiek moment
- In de opbouw

Wat?

- Het uitspelen van de diepe spits van de tegenpartij, het inspelen van het middenveld en het inschuiven van één van de twee centrale verdedigers naar het middenveld

Bij het omschrijven van de wedstrijdssituatie proberen we zo concreet mogelijk te zijn. Je kan de term 'wanneer' op twee verschillende manieren interpreteren: ofwel een bepaalde periode in de wedstrijd ofwel een specifiek moment (bijvoorbeeld tijdens de opbouw).

De rol van de tegenpartij

Na het omschrijven van de trainingsdoelstelling bekijken we de rol van de tegenpartij. Die kan een belangrijke bijdrage leveren aan de ontwikkelingsmomenten in de wedstrijd. Het omschrijven van de rol van de tegenpartij start vanaf het ontwikkelingslevel (12 tot 15 jaar). In de jongere leeftijdsgroepen is het geen goed idee om de spelers al heel gerichte taken mee te geven. Teveel opdrachten verhinderen de ontplooiing van de eigenheid. De rol van de tegenpartij kan op verschillende manieren ingevuld worden:

- Het neerzetten van een bepaalde formatie
- Een groepstaak
- Een individuele taak

Het neerzetten van een bepaalde formatie

Bij het uitwerken van een trainings- of wedstrijdvorm met medespelers en tegenstanders zet de coach bij het eigen team meestal een formatie neer. Hij bepaalt de opstelling en geeft aan welke positie elk individu moet innemen op het veld. Ook bij de tegenpartij kan de coach een formatie bepalen. Afhankelijk van de trainingsdoelstelling kan de coach de tegenstander in een gerichte opstelling laten spelen. De opstelling kan een kopie zijn van de wedstrijd situatie of een vereenvoudiging ervan. De coach kan de tegenstander ook zo neerzetten dat hij de ontwikkelingsdoelstelling bij het eigen team behaalt of nieuwe prikkels geeft.

Praktijkvoorbeeld:

De coach kiest voor een 6 + K : 4 + K vorm. Het eigen team (zestal met keeper) zet hij in 1 : 2 : 1 : 3 formatie neer (de keeper, twee verdedigers, een middenvelder en drie aanvallers). De tegenstander speelt in een 1 : 3 : 1 formatie (keeper, drie verdedigers en een middenvelder)

Een groepstaak

De coach geeft een groep spelers bij de tegenpartij een specifieke taak. Die heeft een positieve ontwikkelingsinvloed op het eigen team. De coach kan het hele team van de tegenpartij een opdracht geven of slechts een specifieke groep spelers.

Praktijkvoorbeeld:

De coach geeft de tegenstander de opdracht om bij de opbouw van achteruit iets terug te plooiën. Pas op het moment dat er een middenvelder wordt ingespeeld ontwikkelt de tegenpartij druk.

Het eigen team krijgt hierdoor aanvankelijk de nodige ruimte om tot een opbouw te komen en de coach kan bijvoorbeeld het aanspelen van de middenvelders accentueren.

Een individuele taak

De coach geeft een specifieke speler (of enkele specifieke spelers) een gerichte opdracht mee. Deze opdracht heeft een positieve ontwikkelingsinvloed op het eigen team of op een bepaalde speler.

Praktijkvoorbeeld:

De coach geeft de diepe spits van de tegenpartij de opdracht om Vincent (de linker centrale verdediger) vrij te laten aan de bal en niet onder druk te zetten. Hierdoor moet Vincent initiatief nemen inde opbouw, wat zijn ontwikkeling ten goede komt.

Vooraleer de coach de training uitwerkt, moet hij de voorgeschiedenis van zijn team en de individuele spelers kennen. Hij omschrijft volgende aspecten:

De beginsituatie

- Het level en de leeftijdsgroep
- Het niveau
- Het instapniveau van de spelers
- De aanwezige spelers
- De talentvolle spelers
- De rol van de spelers

Het level en de leeftijdsgroep

De inhoud van de training zal in grote mate bepaald worden door de leeftijd van de spelers. De coach geeft aan bij welk level én leeftijdsgroep de spelers horen. Hij kiest uit volgende onderverdeling:

Pré-level

- Leeftijdsgroep: 7 jaar

Onplooingslevel

- Leeftijdsgroep: 8 - 9 jaar
- Leeftijdsgroep: 10 - 11 jaar

Ontwikkelingslevel

- Leeftijdsgroep: 12 - 13 jaar
- Leeftijdsgroep: 14 - 15 jaar

Prestatielevel

- Leeftijdsgroep: 16 - 17 jaar
- Leeftijdsgroep: 18 - 19 jaar

Elk level én leeftijdsgroep heeft specifieke kenmerken en leeftijdseigen doelstellingen. De coach dient deze doelstelling in het achterhoofd te houden.

Het niveau

Elk niveau vereist een eigen benadering. Bij het opmaken van de training, maar ook bij het bepalen van de planning . De coach kiest uit volgende niveaus:

Professioneel niveau

Het gaat hier om het hoogste niveau. De spelers trainen meer dan 8 uur per week en de hele organisatie is afgestemd op de ontwikkeling van de spelers. Ze kunnen ook overdag trainen.

De coach op dit hoogste niveau heeft de meeste mogelijkheden: hij heeft voldoende tijd om alle aspecten te trainen.

Semi-professioneel niveau

De spelers trainen meer dan 6 uur per week en de organisatie van de club staat op punt. De spelers trainen meestal in de avonduren.

De coach kan pas 's avonds met de spelers aan de slag en dat brengt beperkingen met zich mee.

Amateur niveau

De spelers trainen minder dan 6 uur per week, meestal 's avonds. Deze regionale clubs hebben te kampen met een aantal beperkingen zoals een gemis aan ruimte of onvoldoende coaches.

Naast de beperkte tijd zal de coach ook geconfronteerd worden met organisatorische problemen.

Lokaal niveau

Deze lokale regionale club beschikt over een beperkt aantal trainingsuren en ook de middelen zijn ontoereikend. De coaches zijn over het algemeen vrijwilligers.

De coach voorziet een beperkt aantal trainingsuren en zal gezien het niveau van de spelers gerichte keuzes moeten maken.

Het instapniveau van de spelers

Hier beschrijven we het niveau van de spelers voor de training begint. Deze analyse leggen we naast de oefenstof. Is de trainingsinhoud nieuw of zijn de spelers er al een tijdje mee aan de slag? De coach onderzoekt in welk stadium de spelers zich bevinden en neemt dit mee bij het ontwikkelen van zijn trainingssessie.

De aanwezige spelers

De coach bekijkt welke spelers hij ter beschikking heeft. Zo heeft het bijvoorbeeld weinig zin om een opbouwtraining te organiseren wanneer beide centrale verdedigers niet aanwezig zijn.

De talentvolle spelers

De coach gaat na wie de talenten zijn in de sessie. Een zoektocht met een breed vizier én op lange termijn, al wordt dat in principe in overleg met het hoofd opleiding vastgelegd. In zijn trainingsuitwerking kan hij hier vervolgens rekening mee houden. Hij kan deze spelers meer verantwoordelijkheden of specifieke persoonlijke doelstellingen geven.

De rol van de spelers

De coach heeft vaak een idee hoe hij een bepaald topic in de training ingevuld wil zien. Zo kan de coach bepaalde looplijnen in zijn hoofd hebben voor de middenvelders of hij wil hij de spits op een bepaalde manier in de bal zien komen. Daar is op zich niets mis mee. Toch zal de coach vooral vanuit de natuurlijke eigenheid van de speler moeten vertrekken. Elk individu beleeft het spel op zijn eigen manier en heeft daarvoor typerende handelingen met én zonder bal. Het komt erop aan de spelers goed te observeren en als een echte regisseur de acteurs (spelers) in hun sterkte neer te zetten!

Niet alle aspecten van deze trainingsvoorbereiding moeten vooraf op papier staan, maar de coach moet ze tenminste in zijn achterhoofd hebben.

Persoonlijke ontwikkelingsdoelstellingen:

Naast het omschrijven van de (algemene) doelstellingen dient de coach ook meer specifieke doelstellingen uit te werken. Met name in de jeugdopleiding gaat het vooral om het individu en de samenwerking van het individu met de andere spelers. De coach ontwikkelt persoonlijke ontwikkelingsdoelen ten aanzien van:

Het eigen team:

- Het individu
- Een specifieke groep spelers

Het individu

De coach vertrekt vanuit de algemene trainingsdoelstelling. Hij kijkt welke speler(s) hij in de sessie een bepaalde rol kan geven. Hij baseert zich op de sterkte van de spelers. Daarnaast heeft hij uiteraard ook oog voor de werkpunten van de spelers.

Praktijkvoorbeeld:

Vincent, de centrale verdediger, heeft moeite met het in één tijd aanspelen van de spelers voor hem. Hij kijkt niet voor zich uit en merkt pas na de aanname van de bal dat de middenvelder voor hem vrij staat. De coach bespreekt dit voor de training met de speler en geeft hem een concrete doelstelling mee met een meetbaar resultaat. Na de training neemt Vincent het initiatief om zijn persoonlijke ontwikkelingsdoelstelling te bespreken met de coach.

Een specifieke groep spelers

Ook hier is het startpunt de algemene trainingsdoelstelling. De coach kiest een aantal spelers die hij samen een bepaalde doelstelling geeft.

Praktijkvoorbeeld: de coach geeft de middenvelders de opdracht om in wijzerszin te roteren wanneer de centrale verdediger inschuift. De coach bespreekt deze doelstelling voor de training en legt de verantwoordelijkheid bij de spelers. Na de training evalueren ze het samen.

De tegenpartij:

Persoonlijke ontwikkelingsdoelen kan je in de training uiteraard ook aan de tegenpartij geven.

Het individu

De coach kan vanuit de algemene trainingsdoelstelling ook individuele ontwikkelingsdoelstellingen meegeven aan bepaalde spelers

Praktijkvoorbeeld:

Bart heeft moeite met het druk zetten op de centrale verdedigers van de tegenstander. Hij kiest niet het juiste moment en wordt vaak uitgespeeld. De coach geeft hem een persoonlijke doelstelling mee: hij moet de centrale verdediger van de tegenpartij naar de buitenkant dwingen en de paslijn afsluiten naar de andere centrale verdediger.

Een persoonlijke doelstelling moet deel uitmaken van het wedstrijdgeheel. In de praktijk ziet men vaak persoonlijke doelstellingen zoals 'het verbeteren van de pass binnenkant voet', zonder een duidelijke relatie met de wedstrijd, de speelwijze en de positie van de speler. Deze doelstellingen kunnen de spelers moeilijk vertalen en hebben minder rendement.

Opdelen in
trainingslevels

4

Opdelen in trainingslevels

In de praktijk is het startpunt vaak de oefenvorm op zich. De coach kiest op maandag voor een pass- en trapvorm, een positiespel en een wedstrijdvorm (zie tekening). Op dinsdag staan man -meer situaties (2 : 2 – 3 : 2) én wedstrijdvormen op het programma. En op donderdag kiest hij voor aanvalsvormen en afwerken op doel.

Binnen de speelwijzettraining is het vertrekpunt de wedstrijd. De coach 'ontwerpt' de training vanuit de wedstrijd situatie: hij maakt een analyse van de te trainen situatie, kijkt op welke plaats van het veld de situatie zich afspeelt, in welke richting ze plaatsvindt en welke spelers en bijhorende posities (medespelers en tegenstanders) de hoofdrol spelen.

Hij neemt de wedstrijdvorm 11 : 11 als vertrekpunt en vereenvoudigt de vorm door stap voor stap het aantal spelers te verminderen. Zo creëert hij een aantal levels die hij, afhankelijk van de doelstelling en de leeftijdsgroep, als raamwerk kan gebruiken bij het opbouwen van zijn trainingssessie.

Deze levels zijn geen trainingsvormen, ze bieden de coach een kader. Aan de hand van deze stappen kan de coach zijn trainingsvormen ontwikkelen.

Naast deze verschillende levels construeert de coach, afhankelijk van de trainingsdoelstelling, binnen dezelfde wedstrijdcontext een pass- en trapvorm, een positiespel en een (eind)wedstrijdvorm. Dit heeft verschillende voordelen:

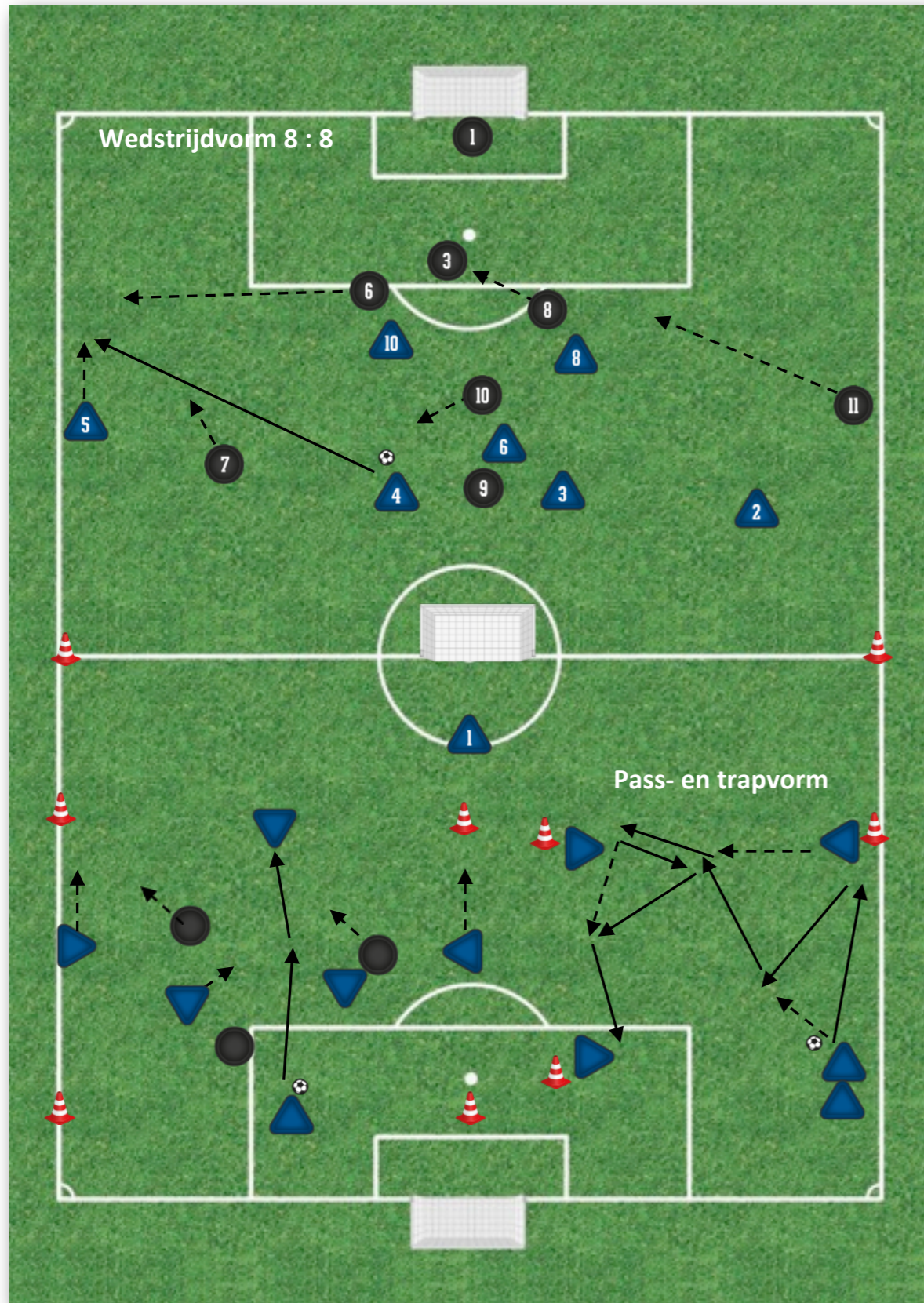
De vormen zijn wedstrijdrecht

Door de trainingssessie rechtstreeks uit de match zelf af te leiden, brengen we de wedstrijdrechtetheid niet in het gedrang. Alle wedstrijdrechtelijke facetten zoals richting, medespelers en tegenstanders, afgebakende ruimte, tegengestelde bedoelingen, tijd etc. worden geïntegreerd.

De keuzes blijven overeind

Door de exacte situatie stap voor stap af te bouwen, blijven ook de keuzes overeind. Vaak zie je coaches bepaalde situaties in totaal verschillende oefenvormen trainen: eerst een pass- en trapvorm in een vierkant, met ballen in alle richtingen. Vervolgens kiest de coach voor een positiespel (6 : 3) in twee richtingen. Hij eindigt met een wedstrijdvorm (8 : 8). Onbewust wijzigen de keuzes en dit komt de duidelijkheid, maar ook het rendement van de vorm niet ten goede. (zie tekening)

Vaak zijn de oefenvormen de leidraad voor de training en niet de inhoud van de wedstrijd!



De coach heeft een toolbox met oefenvormen

Wij geloven niet in op zich staande trainingen. Het ontwikkelen van jeugdvoetballers heeft meer rendement in een cyclus van trainingen: de coach werkt een bepaalde tijd aan met een bepaalde doelstelling. Door het creëren van verschillende levels én vormen maakt de coach een cluster als basis. Afhankelijk van het instapniveau van zijn spelers, het niveau, de leeftijdsgroep etc. kan hij bepaalde oefenvormen wel/niet inlassen in zijn training.

De coach kan differentiëren

De coach heeft niet alleen verschillende levels voorhanden. Hij kan ook gebruik maken van allerlei vormen.

De herhaling is verzekerd

Door de oefenvormen min of meer vast te leggen, is de herhaling verzekerd, een belangrijke factor voor jeugdvoetballers.

De organisatie is duidelijk

De organisatie van de vormen verloopt telkens in de unieke context. De coach verliest minder tijd bij het organiseren van de oefenvorm. De spelers herkennen de vorm en kunnen onmiddellijk beginnen.

Geïsoleerd in de context

Naast de vormen met medespelers en tegenstanders (positiespelen, wedstrijdvormen) laten we ook ruimte voor geïsoleerde vormen. Binnen het passen en trappen kan de coach ook zonder medespelers en tegenstanders bepaalde aspecten onder de aandacht brengen.

Bewegingsruimte voor de coach

De coach beschikt, afhankelijk van de wedstrijdssituatie, over een aantal oefenvormen, afhankelijk van de wedstrijd. Deze vormen zijn een kader en een leidraad. Hij kan de organisatie, de manier van scoren,... zelf aanpassen volgens zijn inzichten.

Onze werkwijze bij het ontwikkelen van de verschillende trainingslevels. We kiezen voor dezelfde wedstrijdssituatie als praktijkvoorbeeld:

Teamfunctie: opbouwen

Teamfase 1: opbouwen van achteruit

Waar?

- Op de eigen helft

Wie?

- Eigen team: de verdedigers en middenvelders
- Tegenstander: de aanvallers en de middenvelders

Wanneer?

- Geen specifiek moment
- In de opbouw

Wat?

- Het uitspelen van de diepe spits van de tegenpartij, het inspelen van het middenveld en het inschuiven van één van de twee centrale verdedigers naar het middenveld.

Bij het trainen van deze wedstrijdssituatie vertolken volgende spelers de hoofdrol:

Bij de medespelers:

- De keeper
- De vier verdedigers
- De drie middenvelders

Bij de tegenstander:

- De drie aanvallers
- De drie middenvelders

Bij het vereenvoudigen van de situatie houden we het volgende voor ogen:

- De doelstelling moet overeind blijven
- De keuzes in de levels moeten dezelfde zijn als in de startvorm
- De wedstrijdchtheid mag niet in het gedrang komen
- De spelersaantallen moeten reëel zijn



Level 1 is de startvorm.

- We bouwen de wedstrijdvorm stap voor stap af door het aantal spelers te verminderen.
- Bij de uitwerking van de levels kiezen we steeds voor twee keepers. Voor de trainingsvorm ligt de beslissing bij de coach.
- We werken alle vormen uit op een groot voetbalveld. Dat wil niet zeggen dat we steeds het volledige veld gebruiken. Bij het construeren van de trainingsvorm dient de coach de vorm op de juiste plaats te organiseren en de correcte veldafmeting te bepalen.



In level 2 nemen we bij de tegenstander één speler weg op het middenveld en we creëren zo een 11 : 10 situatie. De man meer situatie op het middenveld stelt het opbouwende team in staat om makkelijker oplossingen te vinden op het middenveld.



In level 3 nemen we bij de tegenstander een centrale verdediger weg. Hierdoor ontstaat er een 11 : 9 situatie.



In level 4 verwijderen we bij het eigen team de twee buitenspelers en hun directe tegenstander. Op het middenveld verwijderen we één tegenstander en creëren een 9 : 8 situatie.



Level 6 is de wedstrijdssituatie die we willen trainen. Alle hoofdrolspelers staan op het veld: de keeper, vier verdedigers en de drie middenvelders van het eigen team tegenover de drie aanvallers en de drie middenvelders van de tegenpartij: 8 : 7.



In level 7 halen we nog één van de tegenstanders op het middenveld weg en we creëren hierdoor een 8 : 6 situatie.



In level 8 halen we de aanvallende middenvelder (10) en zijn tegenstander weg. Hierdoor ontstaat een 7 : 6 situatie.



In level 9 halen we bij de tegenstander één van de twee middenvelders weg. Hierdoor ontstaat er een 2 : 1 situatie op het middenveld. Dit maakt het makkelijker om de middenvelders in te spelen. We tekenen een 7 : 5 situatie uit.



In level 10 halen we de flankverdedigers eruit en we creëren een 5 : 4 situatie.



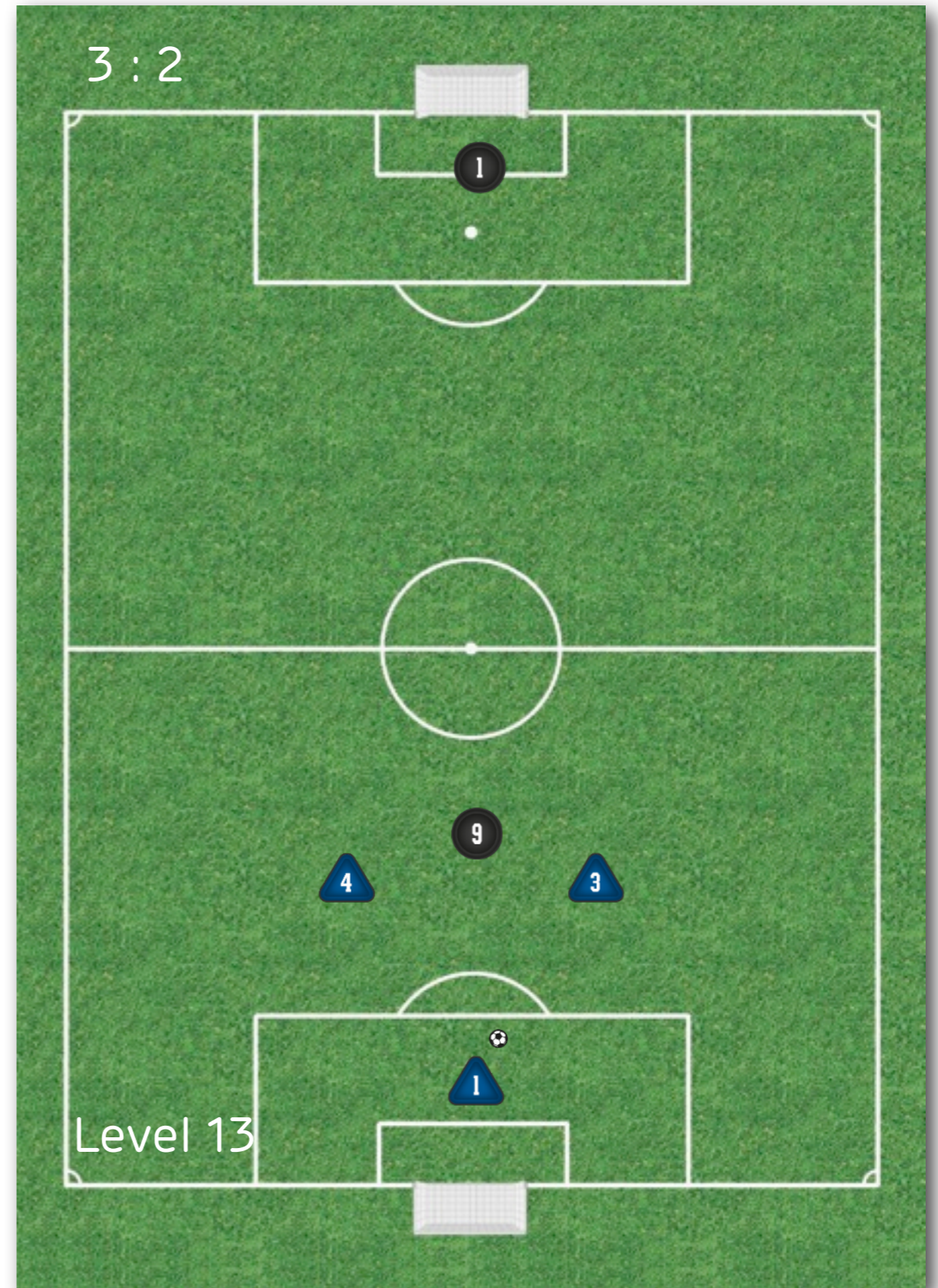
In level 11 halen we er één extra middenvelder uit en we ontwikkelen een 5 : 3 situatie.



In level 12 halen we er bij het eigen team een middenvelder uit. Hierdoor ontstaat er een 4 : 3 situatie: de twee verdedigers kunnen gebruik maken van de middenvelder om in te schuiven of zijn directe tegenstander opzoeken.



In level 13 starten we bij de essentie: een 3 : 2 situatie waarbij beide centrale verdedigers, in samenwerking met de keeper, de spits leren uit te spelen.



We creëren een **pass- en trapvorm** waarin dezelfde posities voorkomen:

- De keeper
- De twee centrale verdedigers
- De drie middenvelders

De coach kan een pass- en trapvorm ontwerpen, afhankelijk van de trainingsdoelstelling, het aantal spelers en het niveau. Afhankelijk van de leeftijd werken we met:

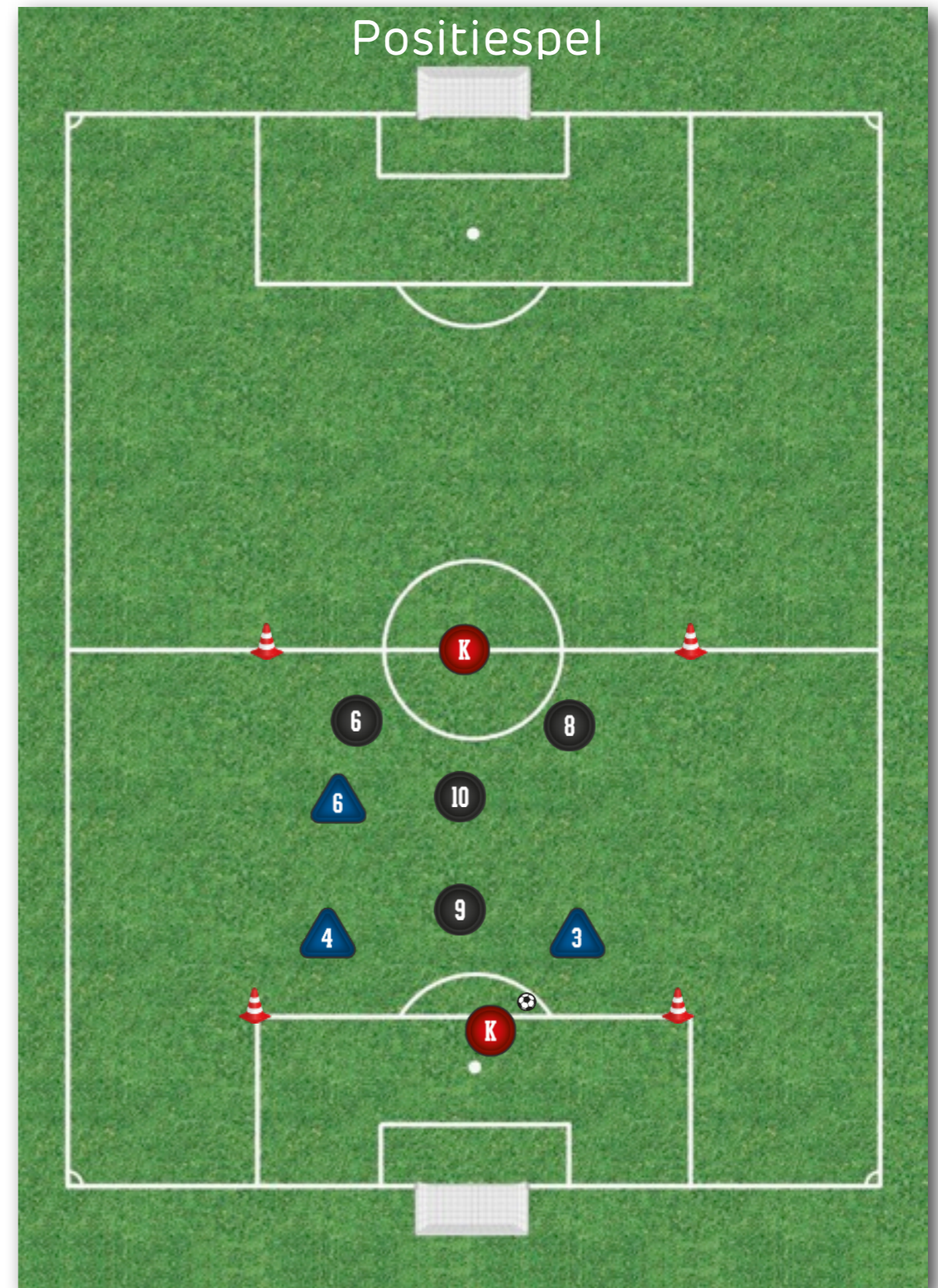
- Pass- en trapvorm 3.0 (met 3 posities)
(keeper), twee centrale verdedigers (3 en 4) en een middenvelder (6)
- Pass- en trapvorm 4.0 (met 4 posities)
(keeper), twee centrale verdedigers (3 en 4) en twee middenvelders (6 en 8)
- Pass- en trapvorm 5.0 (met 5 posities)
(keeper), twee centrale verdedigers (3 en 4) en drie middenvelders (6, 8 en 10)
- Pass- en trapvorm 6.0 (met 6 posities)
- Pass- en trapvorm 7.0 (met 7 posities)
- Pass- en trapvorm 8.0 (met 8 posities)
- Pass- en trapvorm 9.0 (met 9 posities)
- Pass- en trapvorm 10.0 (met 10 posities)
- Pass- en trapvorm 11.0 (met 11 posities)



We ontwerpen binnen dezelfde doelstelling ook een **positiespel**.
Afhankelijk van de leeftijdsgroep je kiezen voor:

- (3 : 3) + 2
Twee centrale verdedigers (3 en 4) en één middenvelder (6)
- (4 : 4) + 2 (praktijkvoorbeeld)
Twee centrale verdedigers (3 en 4) en twee middenvelders (6 en 8)
- (5 : 5) + 2
Twee centrale verdedigers (3 en 4) en drie middenvelders (6, 8 en 10)
- (7 : 7) + 2
Twee centrale verdedigers (3 en 4), drie middenvelders (6, 8 en 10) en de linker- en rechterverdediger (2 en 5)
- (9 : 9) + 2
Twee centrale verdedigers (3 en 4), drie middenvelders (6, 8 en 10), de twee flankverdedigers (2 en 5) en de twee buitenspelers (7 en 11)

Beide teams kunnen in balbezit gebruik maken van de twee neutrale spelers. De ene neutrale speler fungeert als keeper, de andere is de diepe spits. In deze vorm kan je ook één, drie of vier neutrale spelers gebruiken. Het is aan de coach om het positiespel te construeren.



We voegen tot slot een **wedstrijdvorm** toe, als afsluiter van de training of als trainingsmiddel.

In deze (eind)wedstrijdvorm (8 : 8) spelen we in dezelfde formatie als in de wedstrijd. Ook de wedstrijdvorm 11 : 11 is (bij de oudere leeftijdsgroepen) mogelijk.

We kiezen we voor gelijke aantallen. In de wedstrijdvorm 8 : 8 plaatsen we een extra tegenstander bij de aanvallende middenvelder. Bij 11 : 11 spelen we in dezelfde formatie als in level 1.

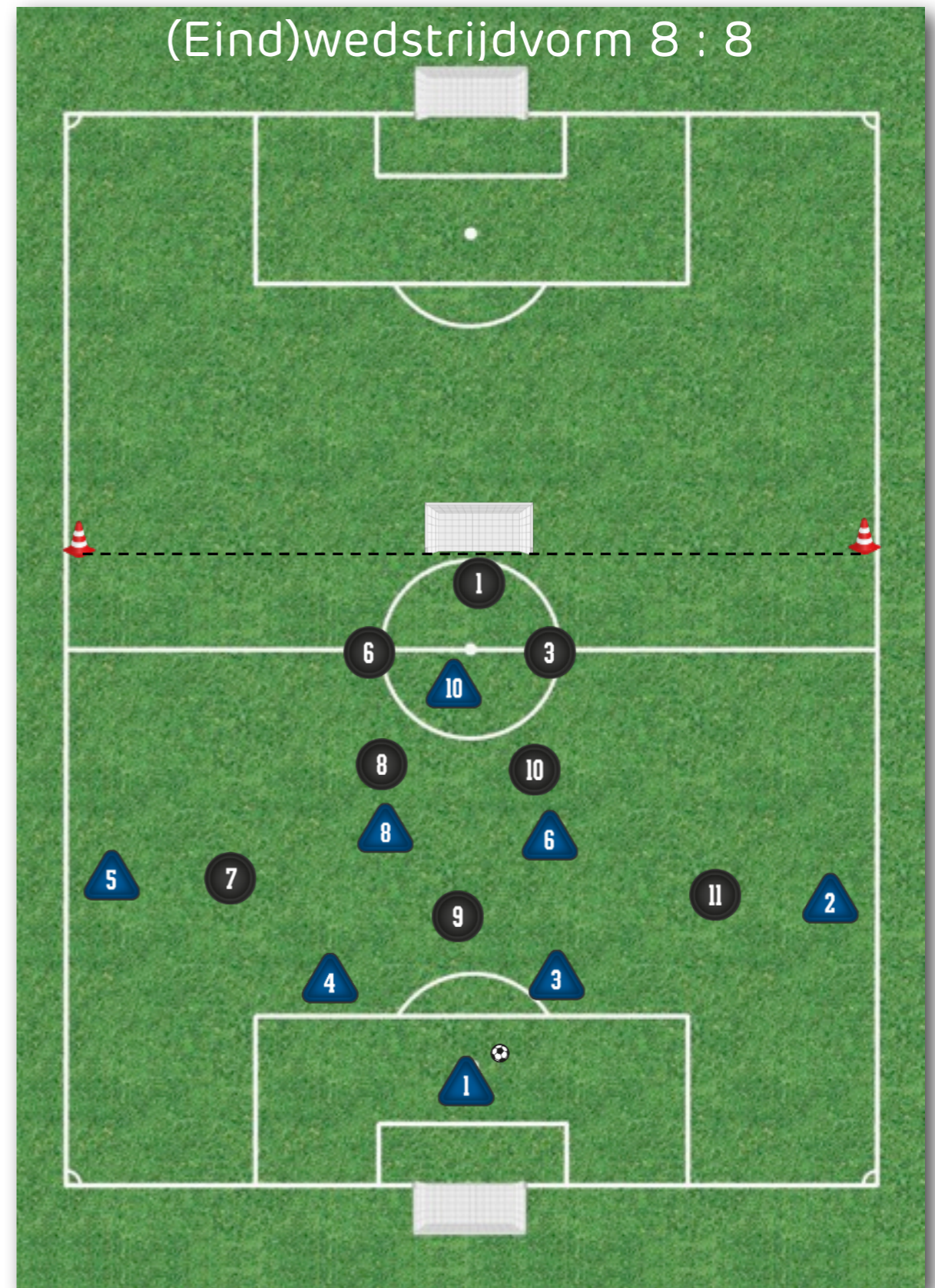
We kiezen telkens steeds voor twee grote doelen en twee keepers. Dit staat het dichtst bij de echte voetbalwedstrijd.

Formatie:

Eigen team: 1 : 4 : 2 : 1

Tegenstander: 1 : 2 : 2 : 3

In totaal hebben we 13 stappen uitgewerkt. Dit vormt een raamwerk en een rode draad. Het is geen exacte wetenschap en uiteraard zijn er wijzigingen mogelijk. Deze stappen zijn geen oefenvormen. Ze zijn een kader voor de coach om de vormen te ontwerpen. Ze geven een beeld van hoe je een wedstrijdssituatie kunt vereenvoudigen. Het is vervolgens aan de coach om een aantal vormen te kiezen, ze op elkaar af te stemmen (dit is afhankelijk van de doelstelling, het aantal spelers op training, het niveau en de leef-



tijdsgroep) en ze daadwerkelijk in een trainingsvorm om te zetten. Daarbij zal hij de vorm op de juiste plaats op het veld moeten organiseren, de juiste afmetingen gebruiken en de regels bepalen.

Naast deze 13 levels hebben we nog drie vormen toegevoegd die een meerwaarde betekenen bij het ontwikkelen van jeugdvoetballers:

- Het positiespel
- De pass- en trapvorm
- De eindwedstrijdvorm

Het positiespel

We ontwikkelen de positiespelen binnen dezelfde context. We kiezen de bepalende spelers en maken een positiespel dat zo kort mogelijk bij de trainingsdoelstelling staat. Afhankelijk van de leeftijdsgroep kiezen we bepaalde aantallen.

De pass- en trapvorm:

Bij de pass- en trapvorm volgen we het hetzelfde traject: we ontwikkelen een vorm met dezelfde posities. Afhankelijk van de leeftijdsgroep werken we met een maximum aantal posities.

De (eind)wedstrijdvorm

Tot slot ontwikkelen we een wedstrijdvorm. Die past binnen de doelstelling van de training, is wedstrijdrecht én zit kort bij de echte match. Zo zijn er twee grote doelen voorzien. Afhankelijk van de leeftijdsgroep én de doelstelling kan de coach de aantallen in de wedstrijdvorm aanpassen. In het praktijkvoorbeeld (voor 14-15 jaar) kiezen we voor een 8 : 8 wedstrijdvorm. Bij de groep 16-19 jaar kan je ook een 11 : 11 plannen.

TOOLBOX	
Level 1:	11 : 11
Level 2:	11 : 10
Level 3:	11 : 9
Level 4:	9 : 8
Level 5:	9 : 7
Level 6:	8 : 7
Level 7:	8 : 6
Level 8:	7 : 6
Level 9:	7 : 5
Level 10:	5 : 4
Level 11:	5 : 3
Level 12:	4 : 3
Level 13:	3 : 2
Pass- en trapvorm:	3.0 (3 posities) tot 11.0 (11 posities)
Positiespel :	(3 : 3) + 2 / (4 : 4) + 2 (5 : 5) + 2 / (7 : 7) + 2 (9 : 9) + 2
(Eind)-wedstrijdvorm	8 : 8 / 11 : 11

Het ontwerpen van de vormen

Na het opdelen in de trainingslevels is het aan de coach om de vormen samen te stellen en inhoud te geven.

De wedstrijdvormen:

In deze wedstrijd situatie hebben we in totaal 13 levels uitgewerkt. Het is uiteraard niet de bedoeling dat de coach met al deze stappen aan de slag gaat. Afhankelijk van de leeftijdsgroep, het niveau van de spelers, het aantal spelers op training en de trainingsdoelstelling kies je voor één of meerdere vormen (max 3/4 oefenvormen per sessie) en je zet ze om in een trainbare vorm. Daarbij neem je volgende stappen:

- Je organiseert de vorm op de juiste plaats en in de juiste richting.
- Je giet de vorm in de juiste afmetingen.
- Je bepaalt hoe er gescoord wordt.
- Je geeft de spelers een aantal (wedstrijdechte) regels.

De positie spelen

Ook bij de positie spelen gaan we op dezelfde manier te werk. We organiseren de vorm in de juiste richting en op de juiste plaats. Vervolgens bepalen we de juiste afmetingen en voeren een aantal regels in.

De pass- en trapvormen

We kiezen voor dezelfde benadering bij de pass- en trapvormen. De coach construeert een vorm met dezelfde posities en vertaalt ze vervolgens in een trainbare oefenvorm.

De (eind)wedstrijdvorm

We eindigen met een (eind)wedstrijdvorm. Afhankelijk van de leeftijdsgroep kiezen we voor een 8 : 8 of 11 : 11. Ook andere aantallen zijn mogelijk.

We spelen met twee grote doelen en twee keepers, al kan je hier wel eens een uitzondering op maken. De coach bepaalt een aantal (wedstrijdechte) regels of geeft de spelers bepaalde opdrachten.

Op de volgende pagina hebben we een praktijkvoorbeeld uitgewerkt over hoe de coach binnen de bestaande trainingsdoelstelling een level kan vertalen in een trainbare wedstrijdvorm.

In het eBook 'fundamentele oefenvormen' komen we uitgebreid terug op de verschillende oefenvormen en de manier waarop de coach een volledige trainingssessie kan samenstellen.

Praktijkvoorbeeld: het omzetten van een level in een trainbare vorm

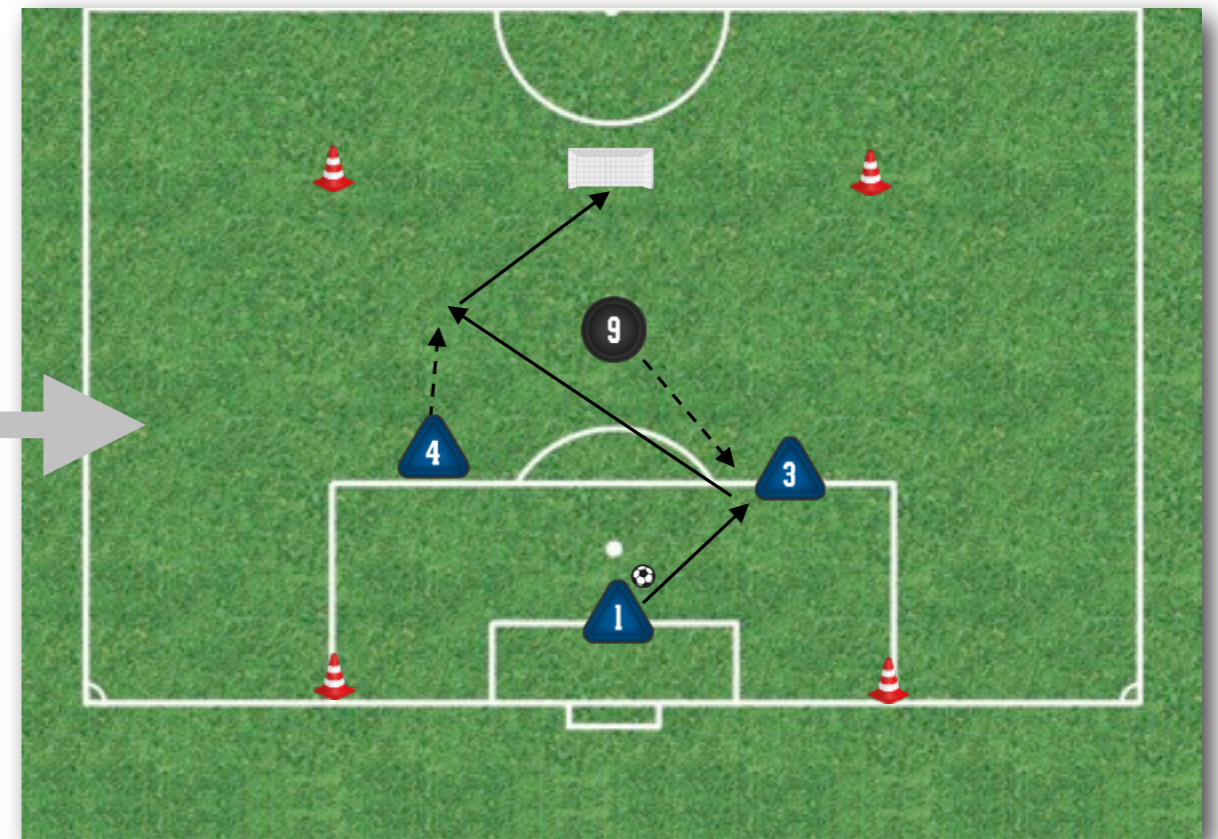
Level 13: 3 : 2

- Praktijkvoorbeeld: de coach zet level 13 3 : 2 om in een oefenvorm. Hij bepaalt zelf de invulling.
- Hij laat de keeper van de tegenstander weg en kiest voor de wedstrijdvorm 2 + K : 1.



- Hij organiseert de vorm op de juiste plaats op het veld en in de juiste richting.
- Hij bepaalt hoe de spelers kunnen scoren: de twee verdedigers in het kleine doeltje en de ene verdediger in het grote doel met keeper.
- Hij legt de regels vast: de verdedigers mogen de bal maximaal twee keer raken.

Bij het ontwerpen van positie spelen en pass- en trapvormen werken we op dezelfde manier. In de ebooks 'fundamentele oefenvormen' en 'het uitwerken van een training en vertaling naar de wedstrijd' gaan we hier verder op in.



TOOLBOX / PER LEEFTIJDGROEP

	12-13	14-15	16-17	18-19
Levels wedstrijdvormen				
Level 1			11 : 11	11 : 11
Level 2			11 : 10	11 : 10
Level 3			11 : 9	11 : 9
Level 4			9 : 8	9 : 8
Level 5			9 : 7	9 : 7
Level 6	8 : 7	8 : 7	8 : 7	8 : 7
Level 7	8 : 6	8 : 6	8 : 6	8 : 6
Level 8	7 : 6	7 : 6	7 : 6	7 : 6
Level 9	7 : 5	7 : 5	7 : 5	7 : 5
Level 10	5 : 4	5 : 4	5 : 4	5 : 4
Level 11	5 : 3	5 : 3	5 : 3	5 : 3
Level 12	4 : 3	4 : 3	4 : 3	4 : 3
Level 13	3 : 2	3 : 2	3 : 2	3 : 2
Positiespelen	(5 : 5) + 2 (4 : 4) + 2 (3 : 3) + 2	(5 : 5) + 2 (4 : 4) + 2 (3 : 3) + 2	(9 : 9) + 2 (7 : 7) + 2 (5 : 5) + 2 (4 : 4) + 2 (3 : 3) + 2	(9 : 9) + 2 (7 : 7) + 2 (5 : 5) + 2 (4 : 4) + 2 (3 : 3) + 2
Pass- en trapvormen	4.0: met vier posities 3.0: met drie posities	4.0: met vier posities 3.0: met drie posities	Van 3.0 (met 3 posities) tot 11.0 (met 11 posities)	Van 3.0 (met 3 posities) tot 11.0 (met 11 posities)
(Eind)wedstrijdvorm	8 : 8	8 : 8	11 : 11 8 : 8	11 : 11 8 : 8

De speelwijze toolbox

Alle vormen vertrekken vanuit de
dezelfde wedstrijd situatie

TOOLBOX

Level 1:	11 : 11
Level 2:	11 : 10
Level 3:	11 : 9
Level 4:	9 : 8
Level 5:	9 : 7
Level 6:	8 : 7
Level 7:	8 : 6
Level 8:	7 : 6
Level 9:	7 : 5
Level 10:	5 : 4
Level 11:	5 : 3
Level 12:	4 : 3
Level 13:	3 : 2
Pass- en trapvorm:	3.0 (3 posities) tot 11.0 (11 posities)
Positiespel :	(3 : 3) + 2 / (4 : 4) + 2 (5 : 5) + 2 / (7 : 7) + 2 (9 : 9) + 2
Wedstrijdvorm	8 : 8 / 11 : 11

De coach beschikt over een toolbox met vormen, afhankelijk van de situatie kan de coach specifieke vormen kiezen.

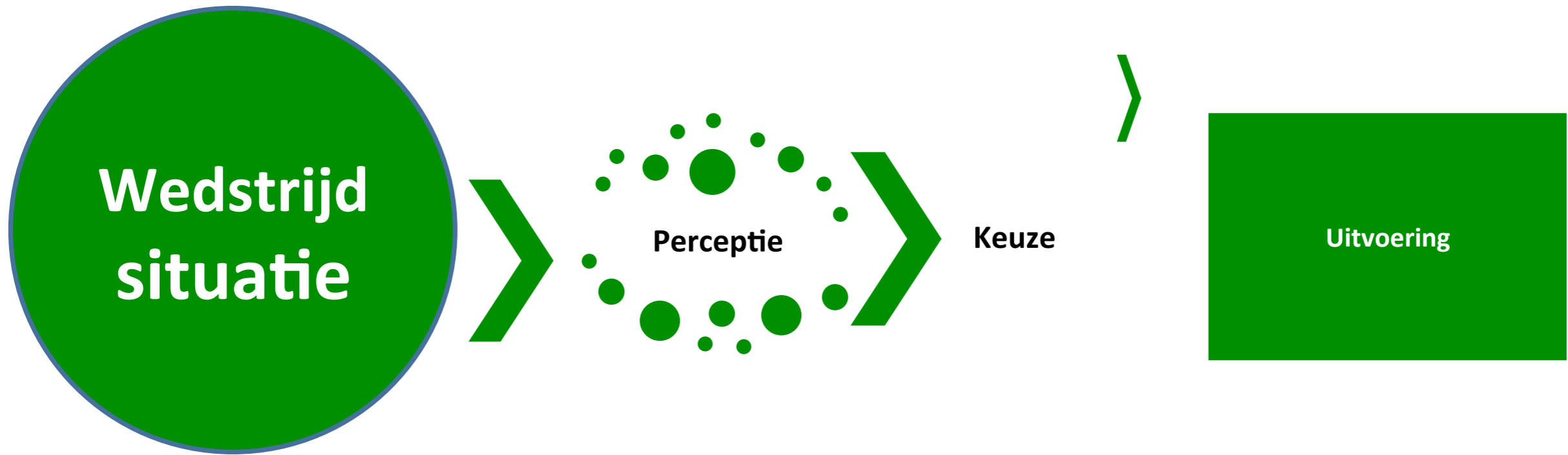
De keuzes blijven overeind. De vormen starten vanuit dezelfde wedstrijd situatie. Zo blijven ook de keuzes in de vormen overeind.

Er is een duidelijke link tussen de vormen. Er is een duidelijke relatie tussen de wedstrijdvormen, het positiespel en de pass- en trapvorm.

Focus op vormen met tegenstander, maar ook ruimte voor vormen zonder tegenstander. Binnen het passen en trappen kan de coach specifieke accenten leggen zonder tegenstander.

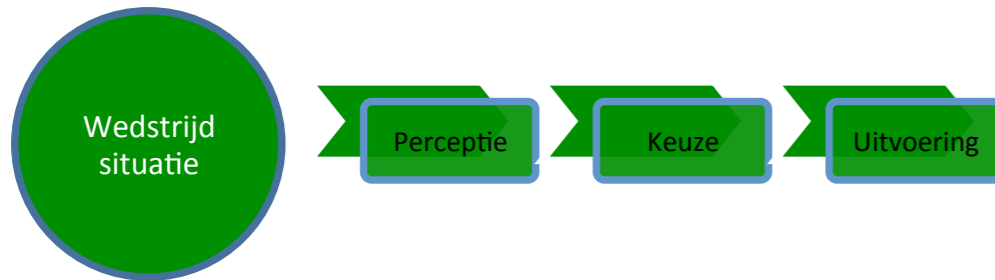
Ontleden van de
wedstrijdsituatie

5



Ontleden van de wedstrijdssituatie:

Bij het ontleden van een voetbalsituatie maken we gebruik van volgend model:



Elke voetbalsituatie start bij de perceptie of het waarnemingsvermogen van de speler. Hij ziet een bepaalde situatie en de hersenen registreren die.

Op basis van zijn waarnemingsvermogen, die wordt bepaald door zijn spelintelligentie, eigenheid, ervaring, persoonlijkheid, fysiekemogelijkheden en mentale gesteldheid herkent de speler de situatie op een bepaalde manier en hij schat ze vervolgens in. Op basis hiervan maakt hij een keuze en opteert hij voor een bepaalde uitvoering.

We vertrekken vanuit de wedstrijdssituatie en splitsen haar op in 3 delen:

- Perceptie: de waarneming die de spelers doen
- Keuzes: de keuzes die de speler heeft (met of zonder bal)
- Uitvoering: de mogelijke uitvoeringen (met of zonder bal)

1. We schrijven de verschillende variatiemogelijkheden binnen de wedstrijdssituatie uit.

2. Vervolgens kijken we binnen elke variatie welke zintuigen de spelers kunnen aanspreken. Daarbij maken we een onderscheid tussen

- kijken
- luisteren
- voelen

3. Daarna omschrijven we binnen elke variatie welke keuzes de spelers hebben. Hier beschrijven we

- de positie die de speler kiest
- het moment dat de speler kiest
- de richting die de speler kiest
- de snelheid die de speler kiest

4. Vervolgens schrijven we de uitvoering uit:

- Vaardigheden zonder bal
- Vaardigheden met bal

Ter illustratie hebben we volgend praktijkvoorbeeld uitgewerkt:

Wedstrijd-Situatie	Perceptie	Keuzes	Uitvoering
De variatie mogelijkheden binnen de wedstrijd-situatie	De perceptie van de zintuigen: <ul style="list-style-type: none"> • Kijken • Luisteren • Voelen 	De verschillende keuzes binnen de wedstrijd-Situatie <ul style="list-style-type: none"> • Positie • Moment • Richting • Snelheid 	De uitvoering mét en zonder bal <ul style="list-style-type: none"> • Vaardigheden zonder bal • Vaardigheden met bal

Praktijkvoorbeeld:

Teamfunctie: opbouwen

Teamfase 1: opbouwen van achteruit

Wedstrijdsituatie:

Waar?

- Op de eigen helft

Wie?

- Eigen team: De verdedigers en middenvelders
- Tegenstander: De aanvallers en de middenvelders

Wanneer?

- Geen specifiek moment
- In de opbouw

Wat?

- Het uitspelen van de diepe spits van de tegenpartij, het inspelen van het middenveld en het inschuiven van één van de twee centrale verdedigers naar het middenveld

Wedstrijdsituatie	Perceptie	Keuze	Uitvoering	
	Kijken / luisteren / voelen	Positie / richting / moment / snelheid		Vaardigheden
Het inschuiven van de centrale verdediger aan de bal	<p>Centrale verdediger en middenvelder:</p> <p><u>Kijken</u></p> <ul style="list-style-type: none"> De centrale verdediger voelt het juiste moment aan om in te schuiven: de spits zet druk bij de andere centrale verdediger De centrale verdediger kijkt uit de ruimte vooraleer hij de bal krijgt ingespeeld De centrale verdediger heeft oogcontact met de speler die hij inspeelt <p><u>Luisteren</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 'Druk': wanneer de centrale verdediger onder druk komt 'Kaats – draai door': vooraleer de centrale verdediger een aanvaller of middenvelder inspeelt <p><u>Voelen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Wanneer de tegenstander kort dekt, voelt de aanvaller / middenvelder waar hij zich bevindt 	<p>Centrale verdediger:</p> <p><u>Positie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> De centrale verdediger houdt voldoende afstand van de andere centrale verdediger. Hij zorgt dat de afstand voldoende groot is, waardoor het voor de diepe spits van de tegenpartij moeilijk wordt om druk te zetten <p><u>Moment:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Het moment om in te schuiven is wanneer de diepe spits van de tegenpartij druk zet op de andere centrale verdediger <p>Middenvelder:</p> <p><u>Positie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> De middenvelder kiest hoger positie. Hij laat hierdoor ook ruimte voor de centrale verdediger om in te schuiven. Hij probeert uit het zicht van de tegenstander te blijven door iets hoger positie te kiezen <p><u>Moment:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Het moment om de bal te vragen is wanneer de tegenstander naar de bal kijkt of wanneer de tegenstander druk zet op de opkomende centrale verdediger, 	<p>Centrale verdediger:</p> <p><u>Richting:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> De centrale verdediger zoekt de vrije ruimte op of probeert een tegenstander te lokken. Hierdoor komt er een medespeler vrij. <p><u>Snelheid:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Hij maakt tempo aan de bal, hierdoor kan de diepe spits geen druk zetten <p>Middenvelder:</p> <p><u>Richting:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> De middenvelder komt schuin uit de dekking of vraagt de bal diep in de ruimte. <p><u>Snelheid:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> De middenvelder remt op het laatste moment wat af, hierdoor is de aanname van de bal wat makkelijker. 	<p>Centrale verdediger:</p> <p><u>Vaardigheid zonder bal:</u> De centrale verdediger temporeert zonder bal</p> <p><u>Vaardigheid met bal:</u> Aan- en meenemen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Bij het aanspelen door de andere centrale verdediger neemt de ene centrale verdediger de bal in de ruimte aan: hij legt de bal een paar meter voor zich, waardoor hij sneller kan inschuiven <p>Dribbelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Afhankelijk van de afstand van de tegenstanders houdt hij bij het dribbelen de bal kortbij of verder af. <p>Passen en trappen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Bij het passen over kortere afstand: pass binnenkant voet Bij het passen over langere afstand: wreefbal <p>Middenvelder:</p> <p><u>Vaardigheid zonder bal:</u> De middenvelder maakt een vooractie</p> <p><u>Vaardigheid met bal:</u> Aan- en meenemen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Met de binnenkant van de voet Met de buitenkant van de voet Achter het steunbeen ...
Het inschuiven van de andere centrale verdediger zonder bal	<p><u>Kijken</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Inschuiven als de bal wordt gespeeld, 'lopen als de bal loopt' <p><u>Luisteren</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 'Druk': wanneer de centrale verdediger onder druk komt 'Kaats – draai door': vooraleer de centrale verdediger een aanvaller of middenvelder inspeelt <p><u>Voelen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Wanneer de tegenstander kort dekt, voelt de aanvaller / middenvelder waar hij zich bevindt hij zich bevindt 			

Binnen de trainingsdoelstelling kiezen we voor twee variaties:

1. Het inschuiven van de centrale verdediger aan de bal
2. Het inschuiven van de andere centrale verdediger zonder bal

Deze twee variaties worden vervolgens opgedeeld in de drie fases:

- Perceptie
- Keuze
- Uitvoering

Elke fase wordt nadien geanalyseerd en uitgewerkt. Binnen 'perceptie' beschrijven we hoe we onze zintuigen binnen elke betrokken positie maximaal kunnen inzetten:

- Kijken
- Luisteren
- Voelen

Binnen 'het maken van keuzes' bespreken we vervolgens per positie

- Positie
- Moment

Bij elke uitvoering ontstaat er bijna op hetzelfde moment een nieuwe perceptie

- Richting
- Snelheid

Binnen elke keuze schrijven we vervolgens de mogelijke uitvoering uit. We geven de speler/coach de verschillende mogelijkheden.

Vaardigheden zonder bal

- Wegdraaien
- Afhaken

Vaardigheden met bal

- Aan- en meenemen
- Dribbelen
- Passen en trappen

Deze uitwerking is het basisframe van de voetbalinhoud. Het geeft de coach een leidraad, maar is niet bindend. Ook het talent, de eigenheid van het individu én de ervaring en het inzicht van de coach spelen een grote rol bij het bepalen van de keuzes en de uitvoering. Dit frame geeft enkel een duidelijk kader waarop de coach kan terugvallen. De trainer kan dit frame toepassen in elke situatie die hij coacht.

De perceptie van de zintuigen in het 'voetbal'.

Een voetbalwedstrijd is een vrij complex spel. Voetballers krijgen te maken met verschillende weerstanden: twee teams bekampen elkaar in een kleine ruimte, er is een scheidsrechter, een bal en er zijn allerlei wisselende omstandigheden. In deze complexe situatie, dient de speler een beroep te doen op alle mogelijkheden om zijn handeling mét of zonder de bal tot een goed einde te brengen. Hij moet al zijn (bruikbare) zintuigen in te zetten om het spel te optimaliseren. Daarnaast dient hij de zintuigen zo goed mogelijk te interpreteren en te vertalen. Dit noemen we 'perceptie'.

Een voetballer kan volgende zintuiglijke informatie verzamelen op het veld:

- Kijken

Wat de spelers met de ogen waarnemen op het veld

De spelers zien de situatie en registreren haar met de ogen. Ze maken een inschatting van de ruimte, de tijd, het ritme van het spel, de positie van de tegenstanders en de medespelers,...

Praktijkvoorbeeld:

De middenvelder houdt oogcontact met de centrale verdediger aan de bal, vooraleer hij wordt aangespeeld kijkt hij even over de schouder. Na een vooractie komt hij op het juiste moment in de bal.

- Luisteren

Hoe de spelers woordelijk communiceren met elkaar

De spelers communiceren verbaal met elkaar: ze roepen korte coachingswoordjes naar elkaar. Het gehoor registreert en interpreteert deze woorden en de speler bepaalt wat hij ermee aanvangt

Praktijkvoorbeeld:

Vooraleer de middenvelder de bal krijgt aangespeeld, coacht de centrale verdediger 'kaats'. De middenvelder weet dat er een speler in zijn rug is en kaatst de bal terug.

- Voelen

Wat de spelers voelen als ze fysiek contact hebben met de tegenstander.

In een voetbalwedstrijd hebben voetballers niet altijd zicht op wat er gebeurt. Daarnaast is er heel wat onderling contact. In sommige situaties kan het gebruik van het lichaam, armen en handen voor de speler extra informatie opleveren.

Praktijkvoorbeeld

Vooraleer de bal wordt ingespeeld, voelt de verdediger met zijn handen waar zijn directe tegenstander is. Hierdoor kent hij de positie van zijn tegenstander en kan hij naar de juiste kant doordraaien.

Het gebruik van de zintuigen kan zowel in verdedigende als aanvallende situaties. De perceptie van de zintuigen wordt niet zo vaak besproken, maar is een belangrijk ondersteunend middel voor voetballers.

Bewuste en onbewuste perceptie

Waarneming hoeft niet altijd gepaard te gaan met een bewuste beleving. Soms worden bewegingen, geluiden waargenomen (dat wil zeggen 'dringen zij tot de hersenen door') zonder dat men zich daarvan bewust is. Het gebruik maken van de zintuigen in de wedstrijd is daarom niet alleen een bewust proces. Dat betekent dat de spelers niet alleen beter leren waarnemen door inbreng van de coach (bewust), maar ook uit eigen ervaringen leren (onbewust).

Organiseren van de training



De organisatievormen:

Een organisatievorm is een structuur op het veld, waarin de coach zijn voetbalinhoud kan trainen en ontwikkelen

Voor het optimaal organiseren van de training hebben we een aantal organisatievormen uitgewerkt die de coach op een makkelijke manier kan integreren in de training. Deze organisatievormen zijn speelvelden in verschillende afmetingen.

Veel herhalingen en geen tijdverlies

We veranderen bij aanvang van elke oefenvorm niet telkens van organisatie. We proberen de oefenvormen zo vaak mogelijk in dezelfde organisatievorm te gieten. Hierdoor verliezen we geen onnodige trainingstijd.

Integreren van de oefenvormen in één geheel als uitgangspunt

De coach kiest tijdens de training meestal voor 3 of 4 oefenvormen. Vaak worden deze vormen in verschillende organisaties en op verschillende plaatsen op het veld georganiseerd. Hierdoor gaat er veel trainingstijd verloren. Onderzoek wees uit dat coaches in een sessie van 90 minuten gemiddeld 25 minuten verliezen. Binnen 'De Voetbalmethode' integreren we de verschillende oefenvormen zoveel moge-

lijk in één geheel. We zetten een wedstrijdveld uit en proberen alle oefenvormen in dezelfde structuur te passen. Soms zal de coach een rij pionnen moeten verschuiven of toevoegen. Of hij zal een bepaalde ruimte moeten opsplitsen.

In de praktijk is het gebruik van één organisatievorm niet altijd mogelijk. Soms kiest de coach in eerste instantie voor een pass- en trapvorm én een positieospel in een kleine ruimte, om in de wedstrijdvorm over te gaan naar een grotere organisatievorm op een half veld. In dit geval dient hij voor twee organisatievormen te kiezen. Bij het opzetten van de organisatie is het integreren van de oefenvormen in één geheel het uitgangspunt. De praktijk zal uitwijzen of de coach voor één of twee organisatievormen kiest



Op de juiste plaats en in de juiste richting

Bij het organiseren van de training is het belangrijk om de vorm in de juiste richting en op de juiste plaats op het veld te organiseren.

Juiste richting

De allergrootste weerstanden voor jeugdvoetballers zijn de richting en de tegengestelde bedoelingen van de tegenpartij: beide teams voetballen in de richting van het doel van de tegenpartij en verdedigen het eigen doel. Bij het organiseren van de training moet de coach deze context simuleren en de spelers realistisch voorbereiden op wat er in de wedstrijd gebeurt.

De teamfunctie 'opbouwen' vertrekt van af het eigen doel in de richting van het doel van de tegenpartij. 'Aanvallen' volgt dezelfde richting. Ook 'verdedigen' vertrekt vanuit het eigen doelgebied.

'Richting' is niet alleen belangrijk bij het organiseren van wedstrijdvormen. Ook bij positie spelen en pass- en trapvormen houdt de coach dit het best in het achterhoofd.



Opbouwen



Aanvallen



Verdedigen

Juiste plaats

Bij het ontwikkelen van de training selecteren we een specifieke wedstrijdssituatie, die we vervolgens in verschillende levels opdelen. Deze wedstrijdssituatie speelt zich af op een bepaalde plek op het veld. Bij het neerzetten van de organisatievorm houden we hier rekening mee: we organiseren (indien mogelijk) de vorm op dezelfde plaats.



Een wedstrijdssituatie die zich op het midden van het veld afspeelt (bijvoorbeeld het aanspelen van de middenvelder) kan het best op die plek georganiseerd worden.



Een situatie op de flank, die start op de eigen helft, vindt ook plaats in die zone.

Jammer genoeg beschikt de coach niet altijd over een volledig speelveld.

Enkele alternatieven:

Soorten organisatievormen

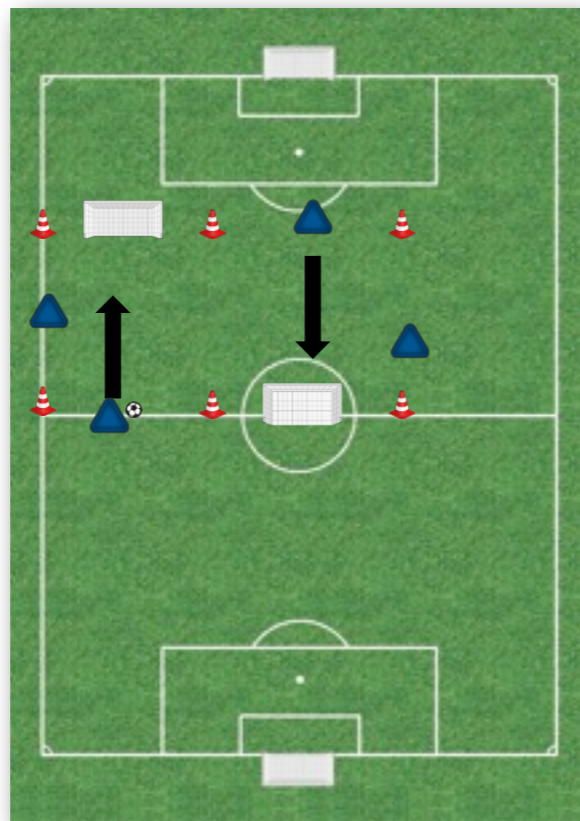
- Kleine organisatievormen
- Grote organisatievormen

De kleine organisatievormen:

Dit zijn eigenlijk niets meer of minder dan speelvelden op een kleiner formaat. Ze zijn kleiner dan een half veld en kunnen in verschillende richtingen neergezet worden. We hebben een zevental organisatievormen uitgewerkt voor een kleinere ruimte. Binnen deze organisatievormen bestaan nog diverse variaties.

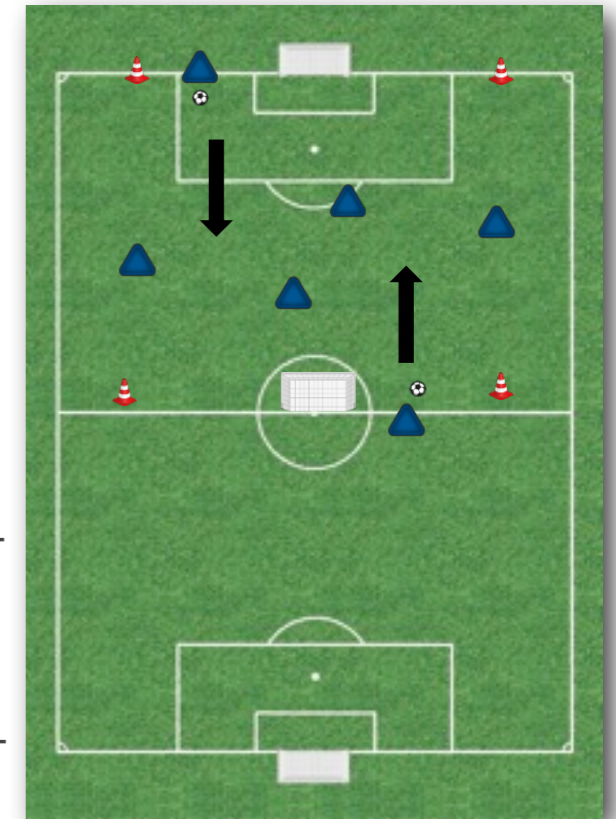
Organisatievorm 1:

In deze vorm liggen twee speelvelden naast elkaar maar je werkt in een verschillende richting, de spelers wisselen tijdens de oefening van veldje. Hierdoor is het aantal herhalingen gegarandeerd. Deze organisatievorm is bruikbaar in alle teamfuncties.



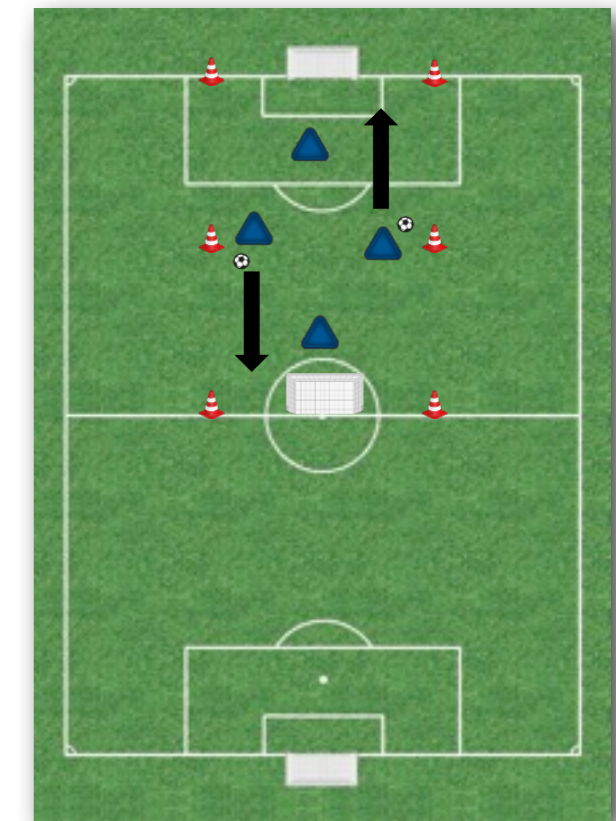
Organisatievorm 2:

In deze organisatie werken we op één voetbalveld, waarbij er in de richting van de twee doelen wordt gewerkt. Centraal kunnen er doeltjes staan, waardoor er twee speelvelden ontstaan. De spelers kunnen snel aansluiten in de andere richting, wat het aantal herhalingen bevordert. Deze organisatievorm is interessant voor het trainen van 'aanvallen via de flank' en 'aanvallen door het centrum'.



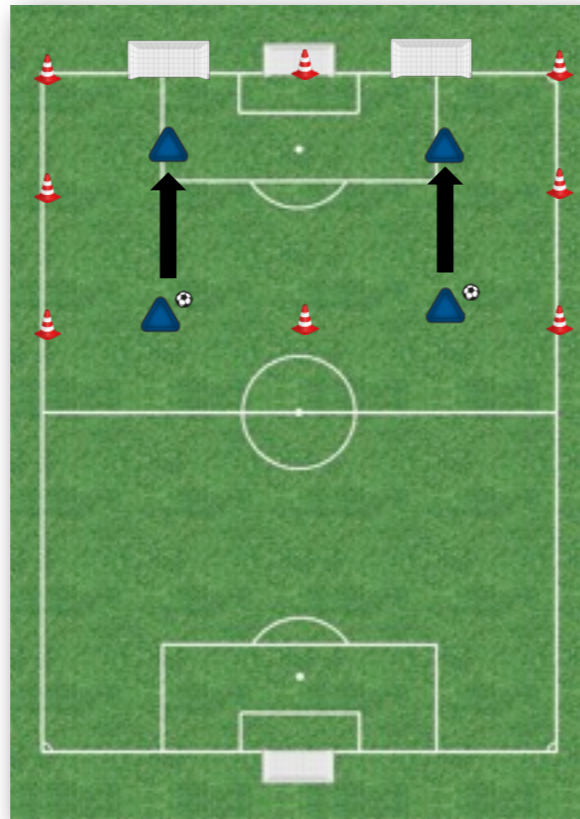
Organisatievorm 3:

We plaatsen twee velden ten opzichte van elkaar in de andere richting. De vorm is bruikbaar in alle teamfuncties.



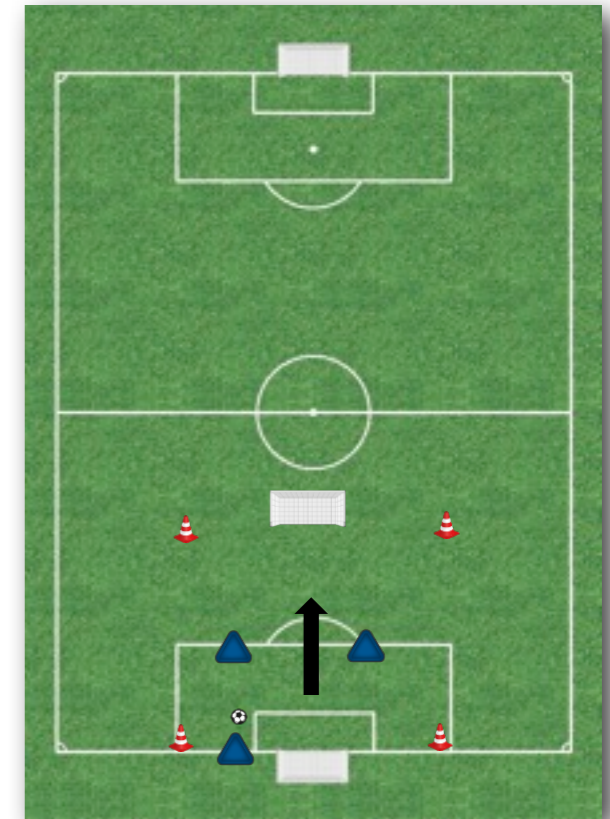
Organisatievorm 4:

Hier liggen de velden naast elkaar, ideaal voor een onderlinge competitie. Ook in deze organisatievorm kan je alle teamfuncties trainen.



Organisatievorm 6:

In deze vorm vertrekken we bij het eigen doel



Organisatievorm 5:

Dit is een traditionele organisatievorm, gericht naar het vaste doel.



Organisatievorm 7:




Twee teams werken om beurten in golven.



De grote organisatievormen:

De grote organisatievormen zijn structuren op dezelfde grootte als de wedstrijd (ware grootte) en die minstens een half veld bestrijken

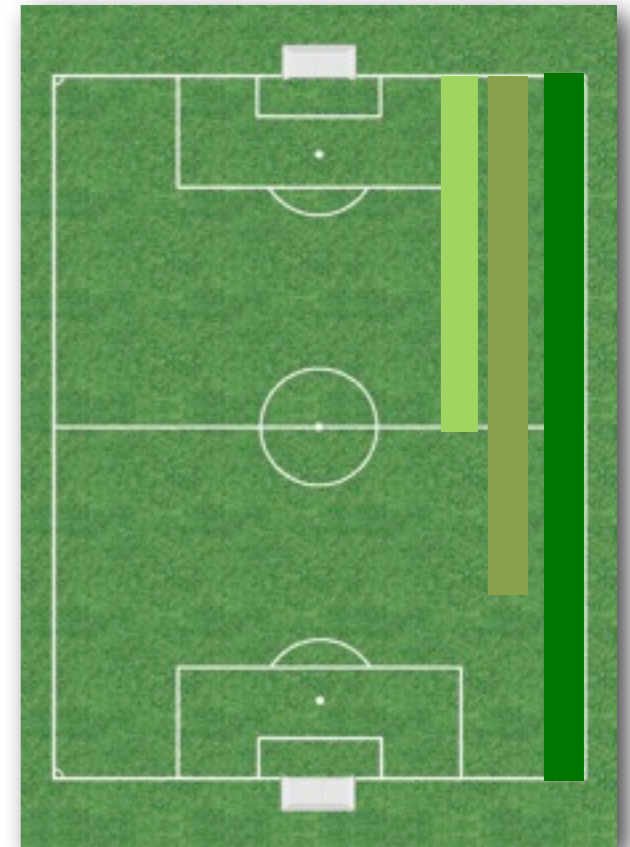
De grotere organisatievormen staan korter bij de echte wedstrijd. Omdat ze op de juiste plaats op het veld (ze bestrijken het hele speelveld) én in de juiste richting worden georganiseerd zijn ze heel herkenbaar voor de spelers. Deze vormen zijn uitstekend voor coaches die aan de slag gaan met 11 : 11. Hij kan op deze manier met twee of drie linies trainen. Afhankelijk van de leeftijd en de doelstelling kan hij kiezen uit verschillende afmetingen:

1/2 veld	
2/3 veld	
1/1 veld	

Los van deze structuur kan de coach zijn organisatievorm ook binnen andere afmetingen inplannen. Hij kan ze moeilijker en/of makkelijker maken door de breedte aan te passen.

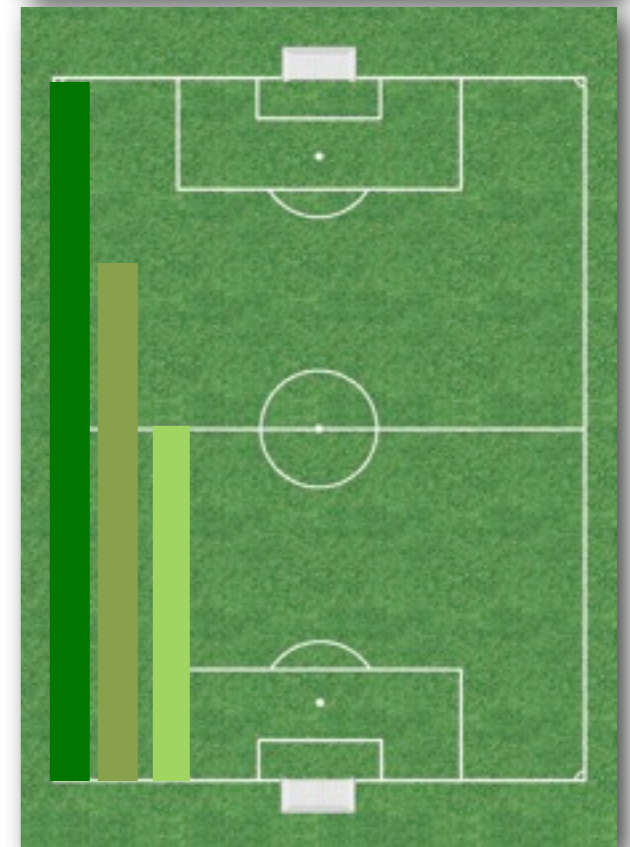
Organisatievorm 1:

Deze organisatievorm is gericht naar het vaste doel. Je kan 'aanvallen via de flank', 'aanvallen door het centrum' en 'verdedigen' trainen.



Organisatievorm 2:

Deze vorm vertrekt van bij het eigen doel. Perfect voor de teamfuncties 'opbouwen' en 'verdedigen' (druk zetten).



Het gebruik van de organisatievormen:

Ontplooingslevel:

De kleine organisatievormen zijn geschikt voor spelers van 8 tot 11 jaar. De kleine ruimtes garanderen voldoende balcontacten en zijn afgestemd op het beperkte loopbereik van deze leeftijdsgroepen.

We raden aan om in één richting te werken. In tegengestelde richtingen spelen in één organisatievorm scheidt verwarring. Grote organisatievormen vermijd je beter.

Ontwikkelingslevel:

Hier heb je de keuze tussen de kleine en de grote organisatievormen. In de kleine oefenvormen krik je het aantal herhalingen op.

	ONT- PLOOIINGS LEVEL 8-11	ONTWIKKELINGS LEVEL 12-15	PRESTATIE LEVEL 16-19
Organisatie	Kleine organisatievormen	Kleine organisatievormen Grote organisatievormen 1/2 veld 3/4 veld	Kleine organisatievormen Grote organisatievormen 1/2 veld 3/4 veld 1/1 veld

Het is daarom zaak om een goede balans te houden met de grote organisatievormen. In de ontdekkingsfase van de training bijvoorbeeld kan de coach perfect gebruik maken van een kleinere organisatiestructuur, om in de trainingsfase switchen naar oefenvormen in een grotere ruimte.

De grote vormen sluiten aan bij de doelstelling van de 12 tot 15 jarigen, want de spelers leren binnen 11 : 11 om te gaan met hun positie en samen te werken met andere spelers. Organisaties op een half veld brengen hen in de 'werkelijke' situatie en dat maakt de vertaalslag makkelijker.

Prestatielevel:

Ook bij de oudste leeftijdsgroep kan je de kleine en de grote organisatievormen combineren, al zal de coach bij 'speelwijzettraining' vooral opteren voor de grote organisatievormen. Daarbij maakt hij niet alleen gebruik van een half veld, ook organisaties op 3/4 veld en een volledig veld kunnen perfect. De spelers leren om te gaan met de verschillende wedstrijdstandigheden en de inhoud van de training krijgt een groter tactisch karakter. Grotere organisatiestructuren staan dicht bij de wedstrijd en zijn daarom zeer effectief.

Het gebruik van de organisatievormen in diverse omstandigheden:

Coach en een grote groep spelers

In deze situatie gebruikt de coach een kleine organisatievorm als centraal demo-veld. De andere velden legt hij rond het demo-veld, op deze manier kan de coach het overzicht behouden en zijn alle spelers bezig. De coach begeleidt een tijdje een bepaalde groep, de andere laat hij vrij. Vervolgens coacht hij ook de andere groepen.

Gebrek aan ruimte:

De kleine organisatievormen zijn ideaal in deze omstandigheden. De coach kan zijn vormen in de lengte en de breedte aanpassen en indien nodig de richting bijsturen.

Spelers van lager niveau:

Kleine organisatievormen kunnen hier een nuttige bijdrage leveren: organiseer een aantal trainingssessies in dezelfde organisatiestructuur. De spelers leren de manier van doorschuiven kennen en de coach krijgt meer tijd voor de effectieve trainingsinhoud.

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

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 Speelwijzetraining

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

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

devoetbaltrainer.nl/winkel