

Speelwijzettraining

Uitwerken van
de training

5

The image features a solid green background. In the center, the text "Uitwerken van de training" is written in a white, bold, sans-serif font, arranged in three lines. The text is partially overlaid by several thin, white, abstract lines that form irregular, overlapping shapes across the page.

Uitwerken van de training

Inhoudsopgave



Inhoudsopgave

1. Inhoudsopgave	2
2. Uitwerken van de training	4
Training 1	15
Training 2	19
Training 3	23
Training 4	28
4. Evaluatie	32
5. De wedstrijdscan	35

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 5 'uitwerken van de training' gaan we dieper in op de trainingsvoorbereiding en werken we de trainings- en weekcyclus uit. We gaan aan de slag met de coachingsinhoud en construeren de training(en). We evalueren de trainingscyclus en de trainingssessie en besteden ook aandacht aan de wedstrijdscan, een middel om de wedstrijd te analyseren.

Uitwerken van
de training

2

Op deze manier werken we een training uit:

1. We werken de trainingsvoorbereiding uit
2. We bepalen de trainingscyclus
3. We bepalen de weekcyclus
4. We werken de coachingsinhoud uit
5. We werken de trainingssessies uit

Trainingsvoorbereiding:

De coach werkt de trainingsvoorbereiding uit. Daarbij let hij op alle details. In de praktijk hoeft hij niet alles op papier te zetten, maar het is aan te raden om alle aspecten van de training goed te overlopen.

Trainingscyclus:

De coach plaatst de wedstrijdssituatie in de juiste context. Hij kijkt hoeveel tijd hij besteedt aan de wedstrijdssituatie in de trainingscyclus.

Weekcyclus:

Nadien gaat de coach na welke plaats de trainingen innemen in de weekcyclus.

Coachingsinhoud:

Na het uittekenen van de planning werkt de coach de inhoud uit. Dit hoeft niet altijd gedetailleerd op papier, maar het is aangewezen om de coachingsinhoud goed door te nemen.

Trainingssessies:

Vervolgens stelt de coach een aantal trainingen op. Hij gebruikt de wedstrijdscan om de wedstrijd te analyseren.

Wedstrijdsituatie

Teamfunctie: opbouwen Teamfase: de opbouw van achteruit

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.
Wie?	<u>Eigen team</u> : de keeper, de verdedigers en middenvelder <u>Tegenstander</u> : de aanvallers en de middenvelders
Waar?	Op de eigen helft
Wanneer?	Bij het opbouwen

De beginsituatie

- Het level en de leeftijdsgroep: ontwikkelingslevel (14/15-jarigen)
- Het niveau: professioneel niveau
- Het instapniveau van de spelers: ze komen voor de eerste keer in aanraking met het opbouwen van achteruit bij 11 : 11
- Aanwezige spelers: 14 en 2 keepers
- Talentvolle spelers: 3 (een verdediger en twee middenvelders)

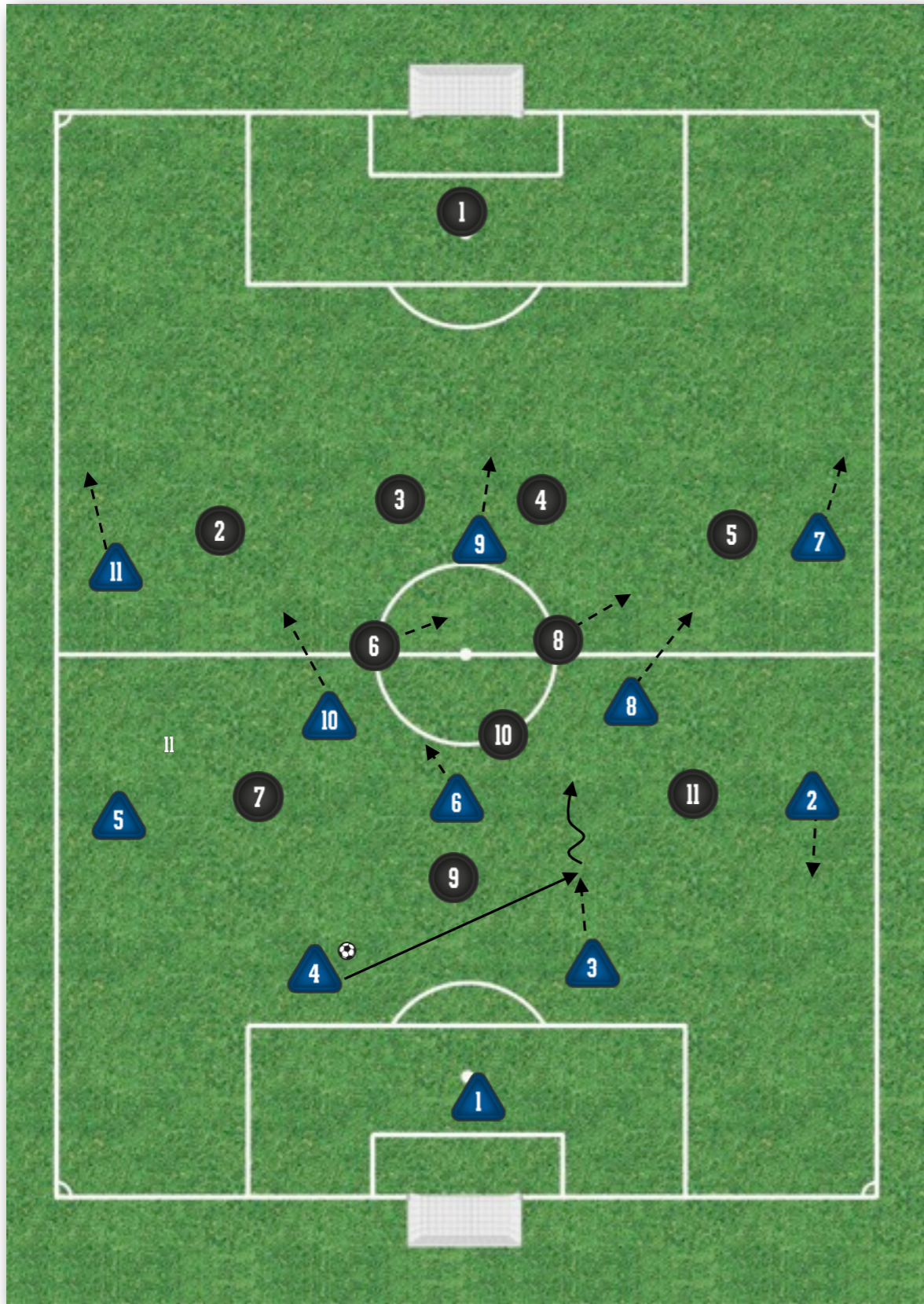
- De rol van de spelers: één van de middenvelders heeft de gave om de bal steeds in de diepte te vragen, de coach stimuleert deze kwaliteit

Persoonlijke ontwikkelingsdoelstelling

- Individu (eigen team en tegenpartij): geen, eerste kennismaking met opbouwen
- Groep (eigen team): geen, eerste kennismaking met opbouwen

Rol van de tegenpartij

- Het neerzetten van een bepaalde formatie: zie oefenvormen
- Een groepstaak: de tegenstander zakt in en laat de tegenstander opbouwen.
- Een individuele taak: de spits van de tegenpartij probeert één van de centrale verdedigers te isoleren door gericht druk te zetten



	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dec
Opbouwen						
Aanvallen centrum						
Aanvallen flank						
Verdedigen						

	Jan	Feb	Mrt	April	Mei
Opbouwen					
Aanvallen centrum					
Aanvallen flank					
Verdedigen					

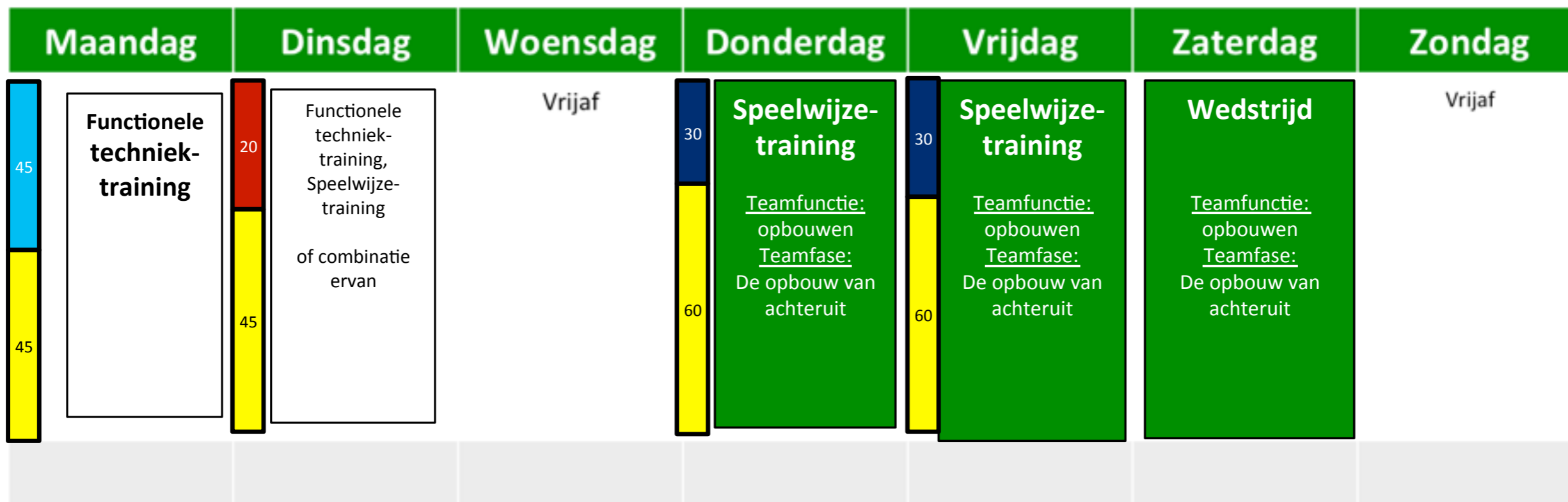
Trainingscyclus

We kiezen voor een trainingscyclus van ongeveer 4 weken en wisselen om de 4 weken van teamfunctie:

1. Opbouwen
2. Aanvallen centrum
3. Aanvallen flank
4. Verdedigen

Bij de aanvang van het seizoen gaan we aan de slag met de teamfunctie 'opbouwen'. In de tweede helft van het seizoen herhalen we de teamfunctie.

Dit model is slechts een leidraad: indien blijkt uit de wedstrijd dat bepaalde teamfuncties gewijzigd, gewisseld of herhaald dienen te worden kan de coach dit doorvoeren. Bij deze wijzigingen moet het individu centraal te staan en dient alles in goed overleg met het hoofd opleiding te gebeuren.



Weekcyclus: We organiseren de speelwijzetrainingen op donderdag en vrijdag.

Maandag: Op maandag organiseren we een functionele techniektraining. De coach laat de vormen zonder tegenstander langzaam overgaan in wedstrijdvormen.

Dinsdag: Op dinsdag is er een open training. De coach kan de inhoud (binnen de filosofie) zelf bepalen.

Woensdag: Vrijaf

Donderdag: Op donderdag plannen we een speelwijzetraining. We kiezen voor de teamfunctie 'opbouwen' en de teamfase 'de opbouw van achteruit'

Vrijdag: We zetten de speelwijzetraining van afgelopen donderdag verder.

Zaterdag: Op de wedstrijddag nemen we de teamfunctie 'opbouwen' mee naar de wedstrijd. De coach analyseert hoe dit topic wordt ingevuld.

Brenghet weekschema tot leven

Bij de uitwerking van het weekschema moet de coach een goede balans zoeken tussen het aanbieden van leermomenten en sfeermomenten. Door de juiste sfeer te creëren, maakt de coach extra energie vrij bij de spelers. In de uitwerking van de weekcyclus én de training hebben we geen sfeervormen (leuke afwerkvormen, tikspelletjes, etc.) uitgewerkt en ons vooral op inhoudelijke vormen gericht. De coach is in de praktijk zelf verantwoordelijk voor het neerzetten van een goede balans en dient de weekcyclus tot leven te brengen. De uitgewerkte modellen zijn een leidraad en moeten niet letterlijk genomen worden. De coach krijgt de nodige flexibiliteit om de insteek van de trainingen aan te passen. Deze wijzigingen gebeuren best in overleg met het hoofd opleiding.

Uitwerken trainingssessie

Na het omschrijven van de trainingsdoelstelling, de trainings- en de weekcyclus werkt de coach de sessies uit. Hiervoor heeft hij de toolbox als hulpmiddel.

Binnen de teamfunctie 'opbouwen' en de gekende wedstrijd situatie: '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' beschikt de coach in de toolbox over volgende oefenvormen (zie kader). Hij werkt stap voor stap de trainingen uit.

De coach kiest uit de toolbox een beperkt aantal wedstrijdvormen. Hij bepaalt welke levels een meerwaarde kunnen geven voor van de trainingsdoelstelling in zijn leeftijdsgroep. Vervolgens zet hij deze levels om in gerichte oefenvormen. Hij organiseert

de vorm op de juiste plaats op het veld, kiest de juiste veldafmetingen en bepaalt de regels.

Daarnaast kiest hij een beperkt aantal andere vormen. Afhankelijk van de trainingsdoelstelling heeft hij de keuze uit pass- en trapvormen en positie spelen. Hij bepaalt welke eindwedstrijd vorm hij wil integreren. Vervolgens zet hij deze vormen om in gerichte oefenvormen. Hij organiseert de vormen op de juiste plaats op het veld, kiest de juiste veldafmetingen en bepaalt de regels.

Met deze vormen werkt hij daarna de verschillende trainingssessies uit en hij creëert een leerproces van twee, drie of meer trainingen.

De coach is flexibel bij het uitwerken van de trainingen. Hij gebruikt de wedstrijd als thermometer en past de trainingen aan waar nodig.

Toolbox	14-15
Levels wedstrijdvormen	
Level 1	
Level 2	
Level 3	
Level 4	
Level 5	
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
Positiespelen	(5 : 5) + 2 (4 : 4) + 2 (3 : 3) + 2
Pass- en trapvormen	4.0: met vier posities 3.0: met drie posities
(Eind)wedstrijdvorm	8 : 8

De coach beschikt in de trainingscyclus over 4 speelwijzetrainingen en 2 wedstrijden



De coach haalt uit de toolbox de vormen die passen bij de leeftijdsgroep (14 - 15 jaar) Vervolgens stellen we trainingssessies samen:

Training 1:

In de eerste sessie steken we voor de traditionele fases. De spelers zitten in de beginfase van de opbouw. Door de training stap voor stap op te bouwen, krijgen ze een duidelijk beeld van wat we verwachten.

In de ontdekkfase schotelen we de spelers een makkelijke vorm voor: 2 : 1 + K.

Vervolgens bouwen we de vorm verder uit in de trainingsfase: 3 + K : 2 en 3 + K : 3.

We sluiten de training af met een wedstrijdvorm 8 : 8.

Training 2:

In de tweede training kiezen we opnieuw voor 3 fases (een ontdek-, een trainings- en een wedstrijd fase). We variëren door te starten met het positiespel (3 : 3) + 2. In de eerste fase laat de coach de spelers de vorm ontdekken, vervolgens geeft hij hen enkele tips.

Na het positiespel werken we verder op basis van de vorige training. We maken het alleen een beetje moeilijker. We bouwen de vorm verder uit naar een 4 + K : 3 en 4 + K : 4.

We eindigen opnieuw met dezelfde wedstrijdvorm 8 : 8.

Wedstrijd:

De coach gebruikt de wedstrijdscan en analyseert de teamfunctie opbouwen en de wedstrijd situatie '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'. Hij neemt de aandachtspunten mee naar de eerste speelwijzet training en past indien nodig de trainingsinhoud aan.

Training 3:

In training 3 starten we met een pass- en trapvorm 4.0 (met 4 posities). We bieden de spelers enkele varianten aan die toepasbaar zijn in de opbouw van achteruit. Vervolgens herhalen we opnieuw het positiespel van de vorige training.

In de trainingsfase breiden we het aantal medespelers en tegenstanders opnieuw uit: we schakelen over naar een grote organisatievorm, wedstrijdvormen 6 + K : 4 en 6 + K : 5.

We eindigen de training met dezelfde wedstrijdvorm 8 : 8.

Training 4:

Vanaf training 4 hebben de spelers de beginprincipes beet en we schakelen onmiddellijk over naar de trainingsfase. We kiezen in de laatste training van deze cyclus voor de vorm die het dichtst bij de originele wedstrijd situatie staat: 7 + K : 5 en 7 + K : 6. De coach giet de training in blokken die overeenstemmen met de fysieke mogelijkheden van de leeftijdsgroep.

Ook hier eindigen we met de traditionele wedstrijdvorm.

Wedstrijd:

De coach gebruikt de wedstrijdscan en analyseert de teamfunctie opbouwen en de wedstrijd situatie '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'. Hij neemt de aandachtspunten mee naar de eerste speelwizetraining en past indien nodig de trainingsinhoud aan.

Training 1

2.1

Ontdekfase: 2 + K : 1

Organisatie: 2 + K : 1

Variaties :

1. Het tweetal probeert in samenwerking met de keeper de spits uit te spelen en tot scoren te komen in het kleine doeltje. De aanvaller kan scoren in het grote doel met keeper.
2. Idem, maar nu kan het tweetal enkel scoren als de bal in de zone is.
3. We plaatsen een kaatser naast het doeltje. De speler aan de bal kan de kaatser aanspelen die de bal

naar een van de twee spelers kan spelen

enkel naar de medespeler die niet aan de bal is, kan spelen

Winmoment:

Het staat 1 – 0 voor de aanvaller. Wie maakt er 2 doelpunten? De aanvaller of het tweetal (de twee verdedigers)?

Coaching:

Het tweetal: (de twee verdedigers)

Perceptie:

- Bij het opvragen van de bal bij de keeper: kijk even over de schouder, kijk waar de tegenstander is

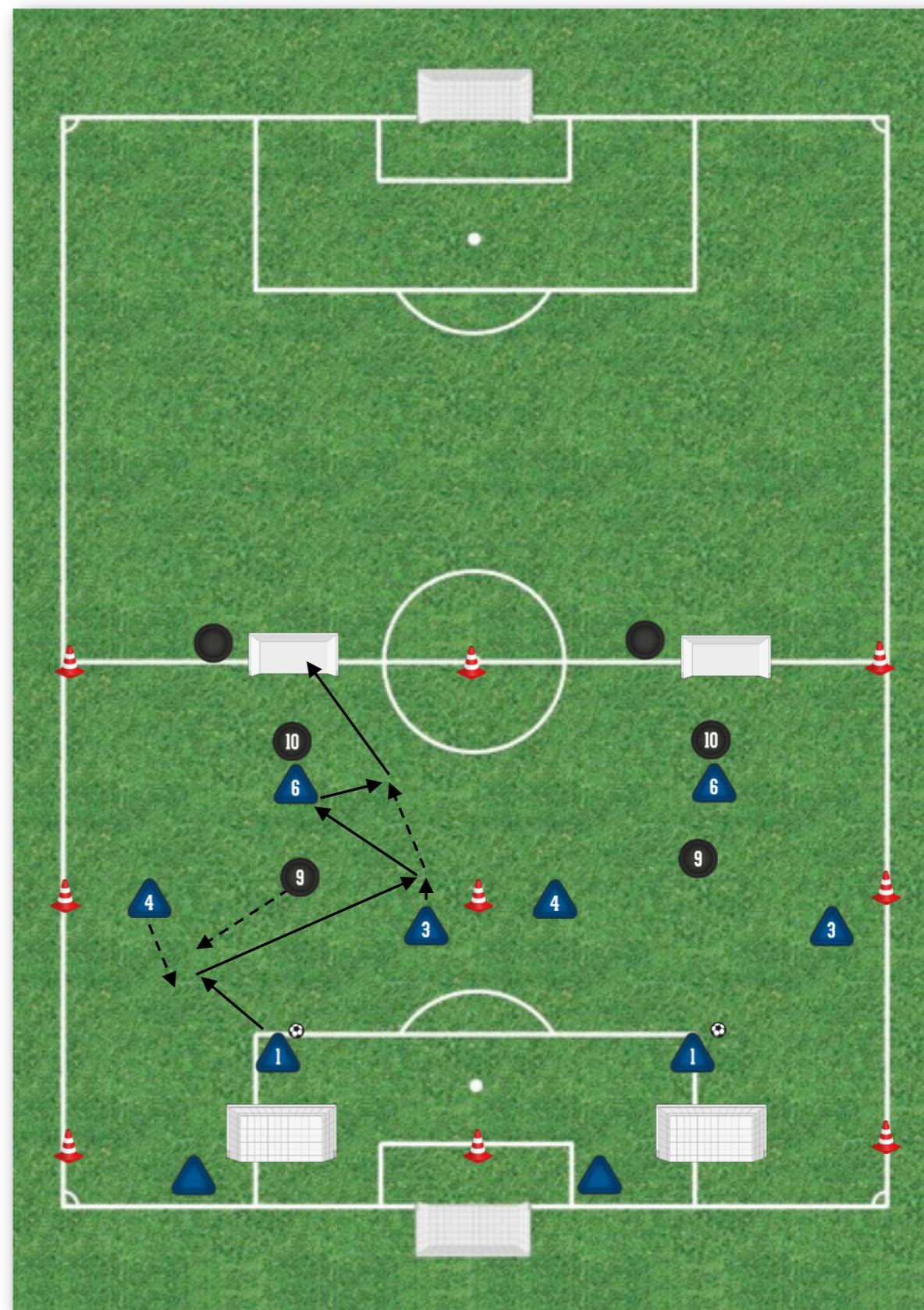
Keuze:

- Probeer de spits uit te schakelen door hem naar één kant te lokken en de bal naar de vrije verdediger te spelen. Speel de bal schuin vooruit en probeer de spits 'uit te schakelen'
- Indien de spits ruimte laat, probeer te scoren in het kleine doeltje

Uitvoering:

- Na het uitspelen, maak tempo aan de bal
- Maak de onderlinge afstand zo groot mogelijk
- Sta ingedraaid met de rug naar de zijlijn
- Neem de bal aan met de buitenste voet

Training 1



Trainingsfase: 3 + K : 2 / 3 + K : 3

Organisatie: 3 + K : 2

- Het drietal kan scoren in het kleine doeltje, het tweetal kan scoren in het grote doel met keeper.
- Bij een doelpunt, bal over de zijlijn, corner voor het drietal: we starten opnieuw bij de keeper

Variatie:

- Indien er na x seconden niet gescoord is, komt er een extra tegenstander bij: 3 + K : 3

Winmoment:

- De doelpunten op beide speelvelden worden opgeteld. Wie scoort eerst 3x?

Coaching:

- Het drietal (de twee verdedigers en de middenvelder)

Perceptie:

- Verdedigers: bij het opvragen van de bal bij de keeper: kijk even over de schouder, kijk waar de tegenstander is
- Middenvelder: kijk even over de schouder en/of voel waar de tegenstander is

Keuze:

- Probeer te scoren in het kleine doeltje
- Probeer de middenvelder aan te spelen
- Schuif in met of zonder de bal

Uitvoering:

Verdedigers:

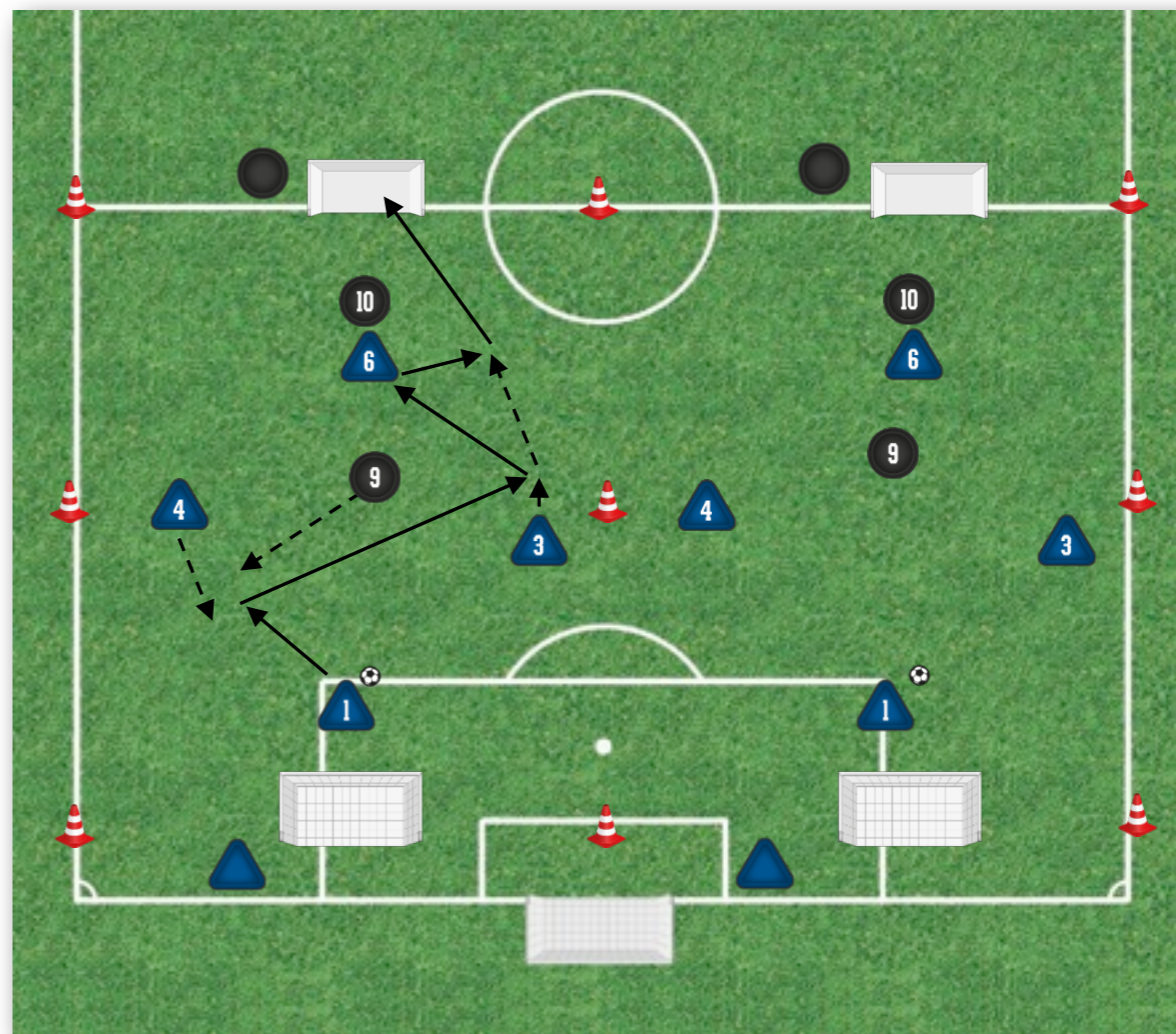
- Maak de onderlinge afstand zo groot mogelijk
- Bij het inspelen door de keeper: sta ingedraaid met de rug naar de zijlijn
- Na het inspelen door de keeper: neem de bal aan met de buitenste voet
- Na het uitspelen van de spits: maak tempo aan de bal

Middenvelder:

- Maak ruimte in de diepte: sta zo hoog mogelijk
- Bij het inspelen door de keeper of de verdedigers: sta ingedraaid
- Na het inspelen door de keeper of de verdedigers:

Indien mogelijk, draai door na het inspelen

Kaats de bal in de juiste richting en speelklaar



Wedstrijdfase: 8 : 8

Organisatie: Wedstrijdvorm 8 : 8

Formatie: Eigen team: 1 : 4 : 2 : 1

Tegenstander: 1 : 2 : 2 : 3

- Bij een doelpunt, bal over de zijlijn, corner voor het drietal: we starten opnieuw bij de keeper

Coaching:

Perceptie:

- Verdedigers: bij het opvragen van de bal bij de keeper: kijk even over de schouder; kijk waar de tegenstander is
- Middenvelders/aanvaller: kijk even over de schouder en/of voel waar de tegenstander is

Keuze:

Het inschuiven van de centrale verdediger aan de bal:

- Inspelen van de aanvaller
- Inspelen van de middenvelders
- Indribbelen met de bal

Het inschuiven van de centrale verdediger zonder bal:

- Inspelen van de aanvaller
- Inspelen van de middenvelders
- Indribbelen met de bal

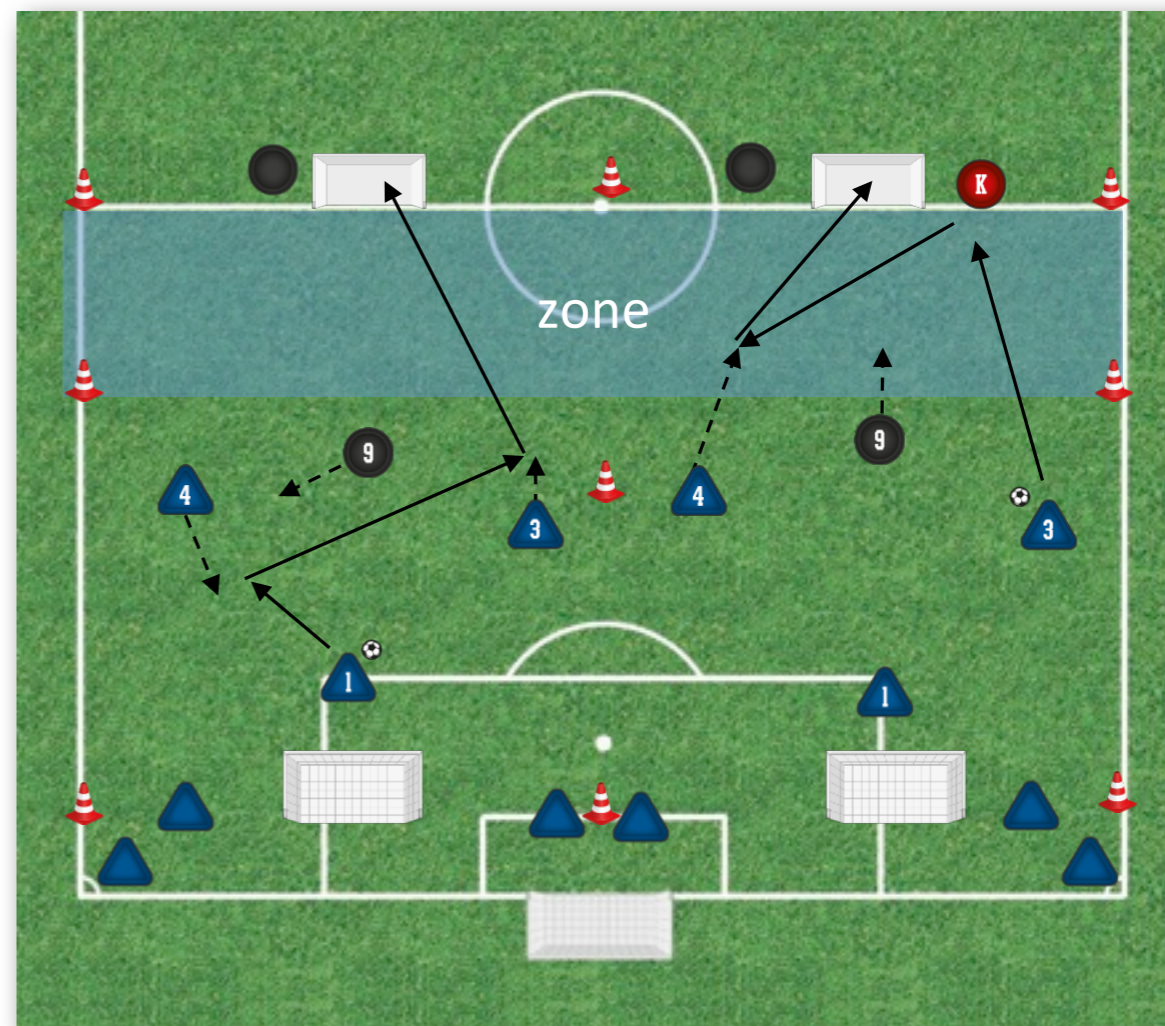
Uitvoering:

Centrale verdedigers:

- Maak de onderlinge afstand zo groot mogelijk
- Bij het inspelen door de keeper: sta ingedraaid
- Na het inspelen door de keeper: neem de bal aan met de buitenste voet
- Na het uitspelen van de spits: maak tempo aan de bal

Middenvelders/aanvaller:

- Maak ruimte in de diepte: sta zo hoog mogelijk
- Bij het inspelen door de keeper of de verdedigers: sta ingedraaid
- Na het inspelen door de keeper of de verdedigers:
Indien mogelijk, draai door na het inspelen
Kaats de bal in de juiste richting en speelklaar



Training 2

2.2

Ontdekfase: positie spel (3 : 3) + 2

Organisatie: (3 : 3) + 2

Formatie:

Eigen team: kaatser : 2 : 1

Tegenstander: kaatser : 2 : 1

Het drietal probeert, in samenwerking met de twee kaatsers, balbezit te houden

Winmoment:

Scoren kan door de bal 8x rond te spelen of de kaatser aan de overkant aan te spelen. Welk team maakt 5 doelpunten?

Coaching

Perceptie:

- Bij het opvragen van de bal bij de kaatser of een medespeler: kijk even over de schouder, kijk waar de tegenstander is / voel waar de tegenstander is
- Coach: kaats / draai door

Keuze:

- Probeer de kaatser direct aan te spelen
- Probeer de spits uit te spelen door hem naar één kant te lokken en de bal naar de vrije verdediger te spelen. Speel de bal schuin vooruit en probeer de spits 'uit te schakelen'
- Probeer de middenvelder aan te spelen: zet een 1/2 met hem op of maak gebruik van de derde man (de andere verdediger schuift in)

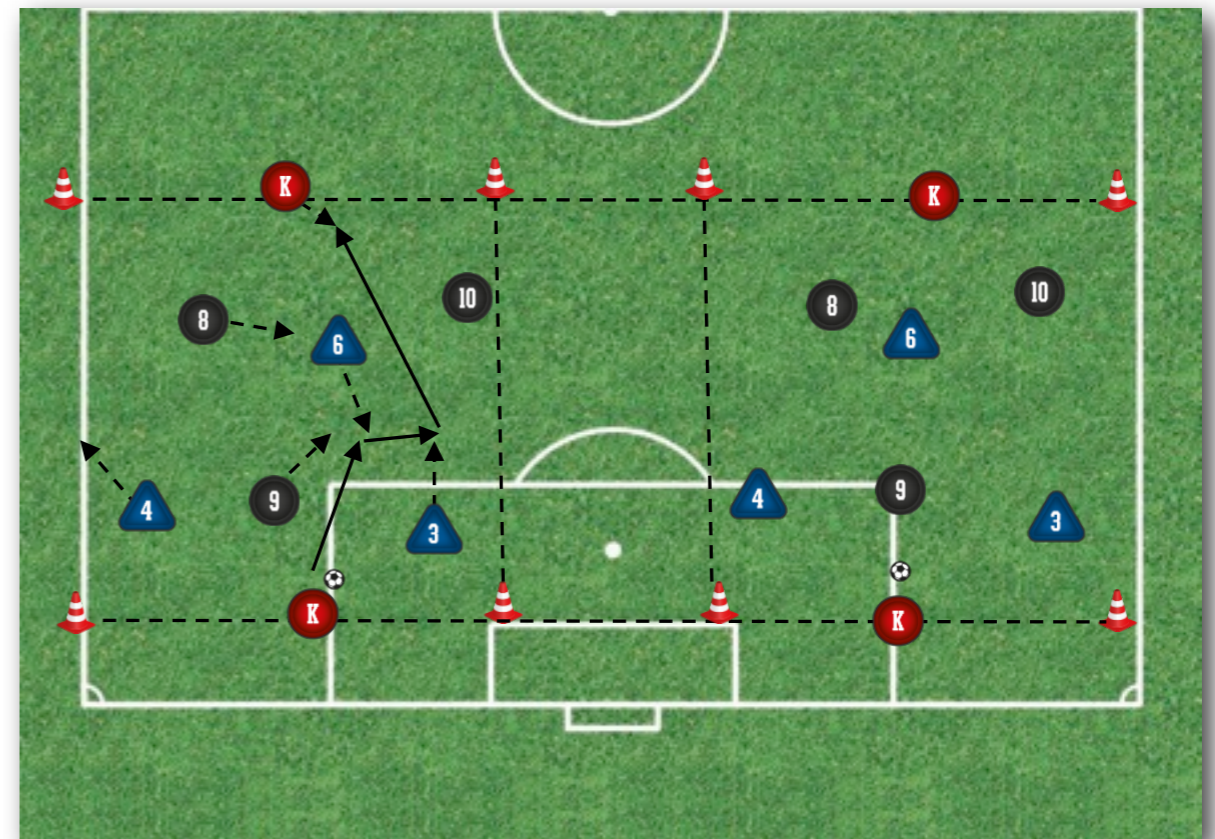
Uitvoering:

Centrale verdedigers: (tweetal naast elkaar)

- Maak de onderlinge afstand zo groot mogelijk
- Bij het inspelen door de keeper: sta ingedraaid
- Na het inspelen door de keeper: neem de bal aan met de buitenste voet
- Na het uitspelen van de spits: maak tempo aan de bal

Middenvelders:

- Maak ruimte in de diepte: sta zo hoog mogelijk
- Bij het inspelen door de keeper of de verdedigers: sta ingedraaid
- Na het inspelen door de keeper of de verdedigers:
- Indien mogelijk, draai door na het inspelen
- Kaats de bal in de juiste richting en speelklaar



Trainingsfase: 4 + K : 3 / 4 + K : 4

Organisatie: 4 + K : 3

- Het viertal kan scoren in het kleine doeltje, het drietal kan scoren in het grote doel met keeper
- Bij een doelpunt, bal over de zijlijn, corner voor het drietal: we starten opnieuw bij de keeper

Variatie:

- Indien er na x seconden niet gescoord is, komt er een extra tegenstander bij: 4 + K : 4
- De aanvaller kan ook scoren door de bal over de lijn (naast het kleine doeltje) te dribbelen

Winmoment:

- Als het drietal (op beide velden) 3x tegen scoort, wisselen de teams

Coaching:

Het viertal (de twee verdedigers, de middenvelder en de aanvaller)

Perceptie:

Verdedigers / middenvelder / aanvaller:

- Bij het opvragen van de bal bij de keeper: kijk even over de schouder, kijk waar de tegenstander is
- Coach: kaats / draai door

Keuze:

- Probeer te scoren in het kleine doeltje
- Probeer de aanvaller aan te spelen
- Probeer de middenvelder aan te spelen
- Schuif in met of zonder de bal

Uitvoering:

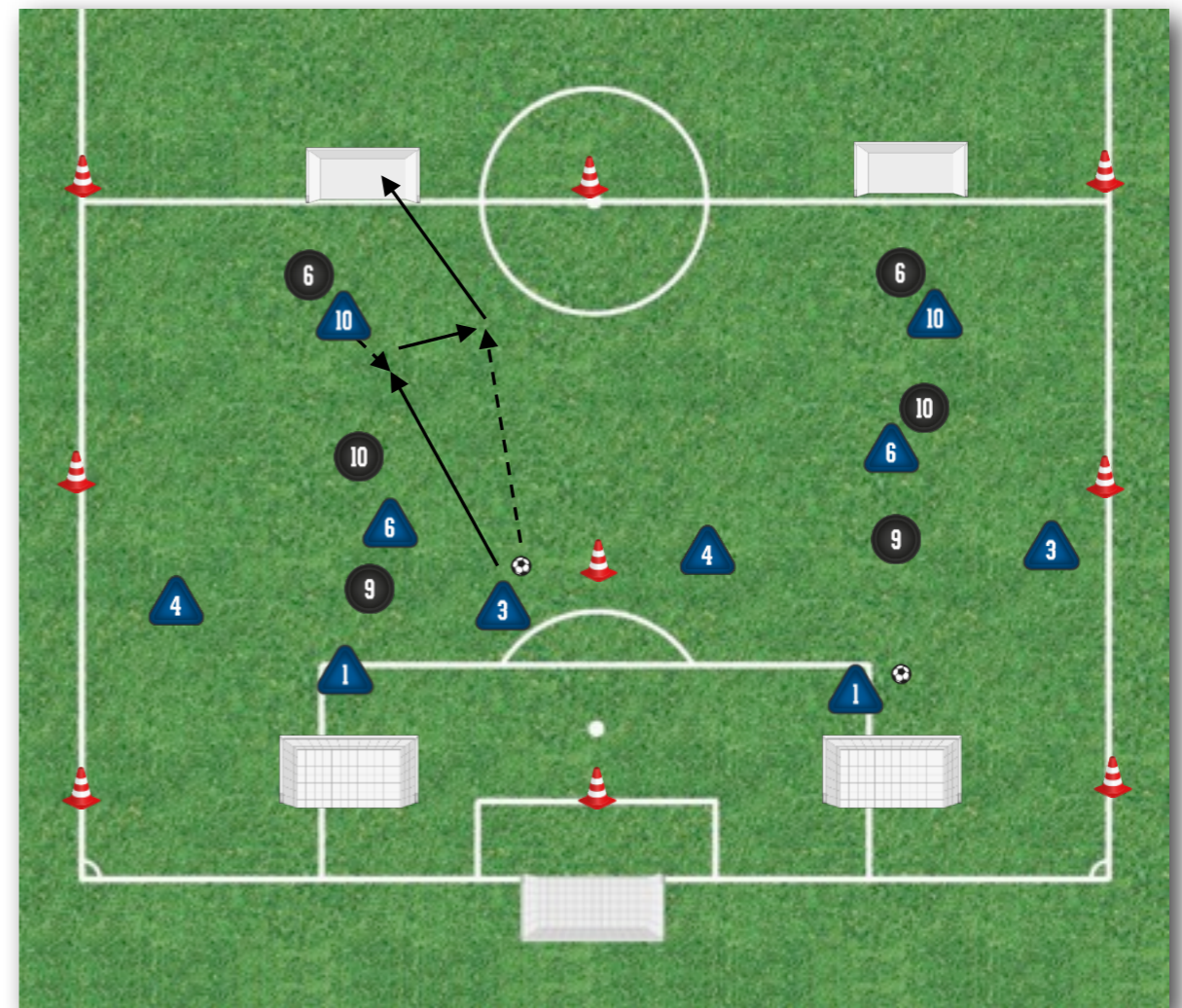
Verdedigers:

- Maak de onderlinge afstand zo groot mogelijk

- Bij het inspelen door de keeper: sta ingedraaid met de rug naar de zijlijn
- Na het inspelen door de keeper: neem de bal aan met de buitenste voet
- Na het uitspelen van de spits: maak tempo aan de bal

Middenvelder/aanvaller:

- Maak ruimte in de diepte: sta zo hoog mogelijk
- Bij het inspelen door de keeper, de verdedigers, de middenvelder: sta ingedraaid
- Na het inspelen door de keeper, de verdedigers, de middenvelder:
- Indien mogelijk, draai door na het inspelen
- Kaats de bal in de juiste richting en speelklaar



Wedstrijdfase: 8 : 8

Organisatie: Wedstrijdvorm 8 : 8

Formatie:

Eigen team: 1 : 4 : 2 : 1

Tegenstander: 1 : 2 : 2 : 3

- Bij een doelpunt, bal over de zijlijn, corner voor het drietal: we starten opnieuw bij de keeper

Coaching:

Perceptie:

- Centrale verdedigers: bij het opvragen van de bal bij de keeper: kijk even over de schouder, kijk waar de tegenstander is
- Middenvelders / aanvaller: kijk even over de schouder en/of voel waar de tegenstander is
- Coach: kaats / draai door

Keuze:

- Het inschuiven van de centrale verdediger aan de bal:
- Inspelen van de aanvaller
- Inspelen van de middenvelders
- Indribelen met de bal
- Inspelen van een medeverdediger

Het inschuiven van de centrale verdediger zonder bal:

- Inspelen van de aanvaller
- Inspelen van de middenvelders
- Indribelen met de bal
- Inspelen van een medeverdediger

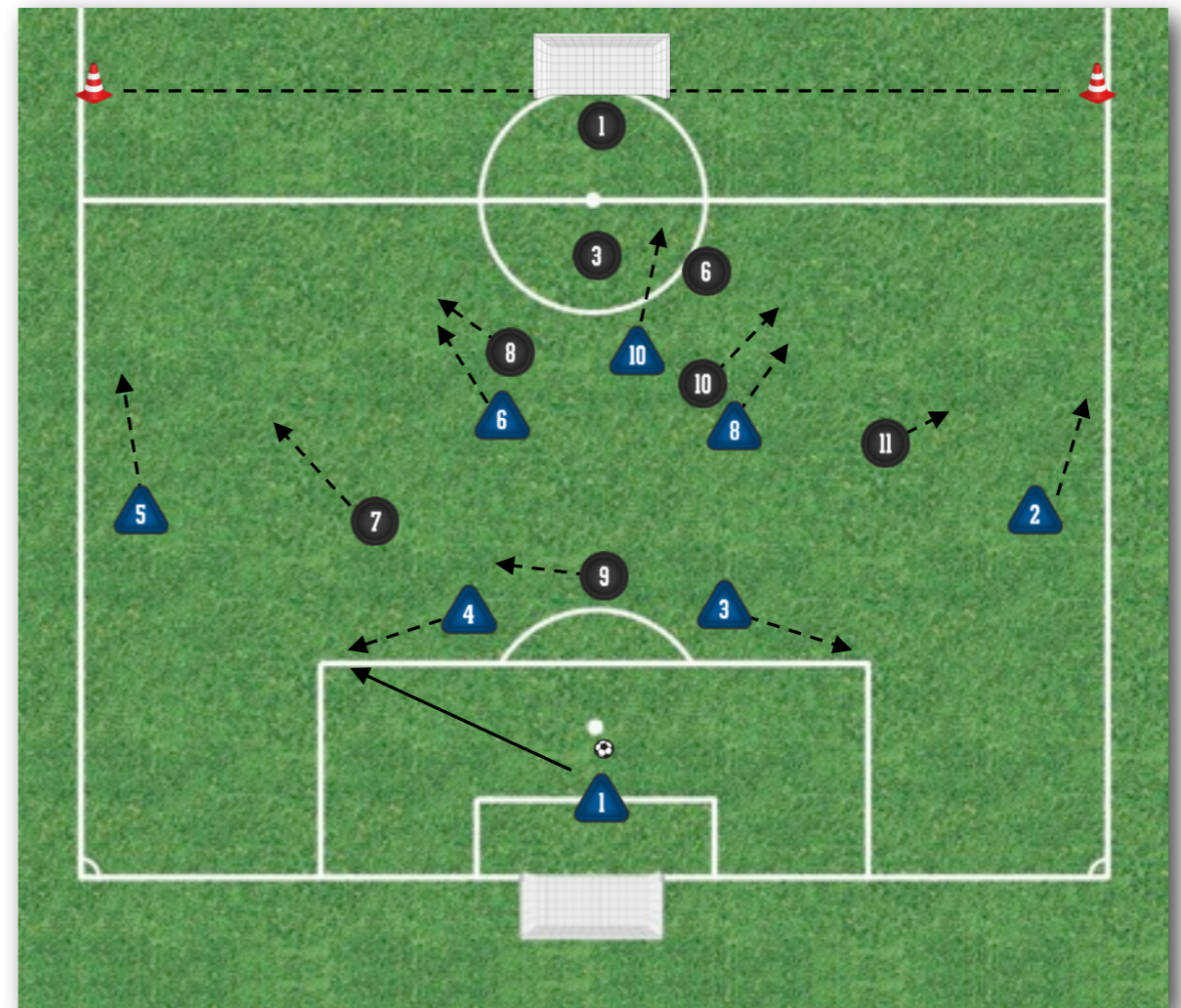
Uitvoering:

Centrale verdedigers:

- Maak de onderlinge afstand zo groot mogelijk
- Bij het inspelen door de keeper: sta ingedraaid
- Na het inspelen door de keeper: neem de bal aan met de buitenste voet
- Na het uitspelen van de spits: maak tempo aan de bal

Middenvelders/aanvaller:

- Maak ruimte in de diepte: sta zo hoog mogelijk
- Bij het inspelen door de keeper of de verdedigers: sta ingedraaid
- Na het inspelen door de keeper of de verdedigers:
- Indien mogelijk, draai door na het inspelen
- Kaats de bal in de juiste richting en speelklaar



Training 3

2.3

Ontdekfase: pass- en trapvorm

Organisatie: Pass- en trapvorm

De spelers herhalen de vorm 3x en blijven in positie, daarna schuiven ze door.

Formatie:

- We plaatsen de twee verdedigers, een middenvelder en een aanvaller in hun specifieke positie

Doorschuiven:

- De spelers volgen de bal en nemen de volgende positie in
- De aanvaller sluit aan op het andere veld

Variatie:

1. We spelen één van de verdedigers in, deze verdediger draait door en speelt de middenvelder in, hij legt de bal af op de andere centrale verdediger en zo komt de bal bij de aanvaller.
2. We spelen één van de verdedigers in, deze speelt de andere centrale verdediger in. Vervolgens maakt de middenvelder ruimte voor de dieptebal op de aanvaller. De aanvaller kaatst de bal terug op de bijgesloten middenvelder
3. Vrije keuze: de spelers bepalen zelf
4. Er wordt een tegenstander tussen de twee centrale verdedigers geplaatst

Coaching:

Perceptie:

- Bij het opvragen van de bal bij de medespeler: kijk even over de schouder, kijk waar de tegenstander is
- Coach: kaats / draai door

Uitvoering:

Centrale verdedigers: (tweetal naast elkaar)

- Maak de onderlinge afstand zo groot mogelijk
- Bij het inspelen door de beginnende speler: sta ingedraaid

- Na het inspelen door de beginnende speler: neem de bal aan met de buitenste voet

Middenvelder:

- Maak ruimte in de diepte: sta zo hoog mogelijk

- Bij het inspelen door de verdediger:

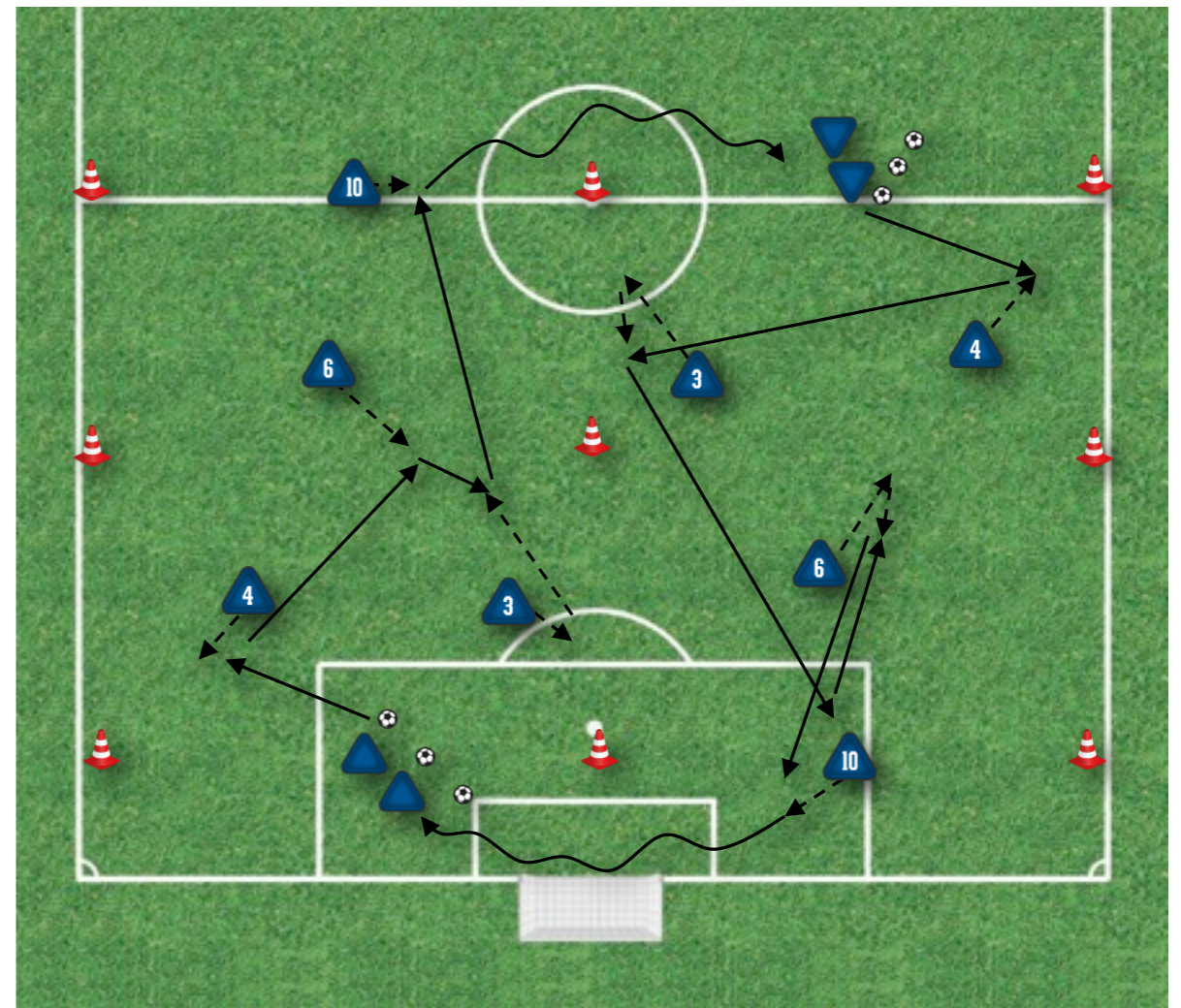
Sta ingedraaid

Kaatst de bal in de juiste richting en speelklaar

- Bij het onder de bal komen:

Maak eerst ruimte

Kom op het juiste moment onder de bal: kom in beweging als de bal onderweg is



Ontdekfase: positiespel (3 : 3) + 2

Organisatie: (3 : 3) + 2

Formatie:

Eigen team: kaatser : 2 : 1

Tegenstander: kaatser : 2 : 1

- Het drietal probeert, in samenwerking met de twee kaatsers, balbezit te houden

Winmoment:

- Scoren kan door de bal 8x rond te spelen, of de kaatser aan de overkant aan te spelen. Welk team maakt 5 doelpunten?

Coaching:

Perceptie:

- Bij het opvragen van de bal bij de kaatser of een medespeler: kijk even over de schouder: kijk waar de tegenstander is / voel waar de tegenstander is
- Coach: kaats / draai door

Keuze:

- Probeer de kaatser direct aan te spelen
- Probeer de spits uit te spelen door hem naar één kant te lokken en de bal naar de vrije verdediger te spelen. Speel de bal schuin vooruit en probeer de spits 'uit te schakelen'
- Probeer de middenvelder aan te spelen: zet een 1/2 met hem op of maak gebruik van de derde man (de andere verdediger schuift in)

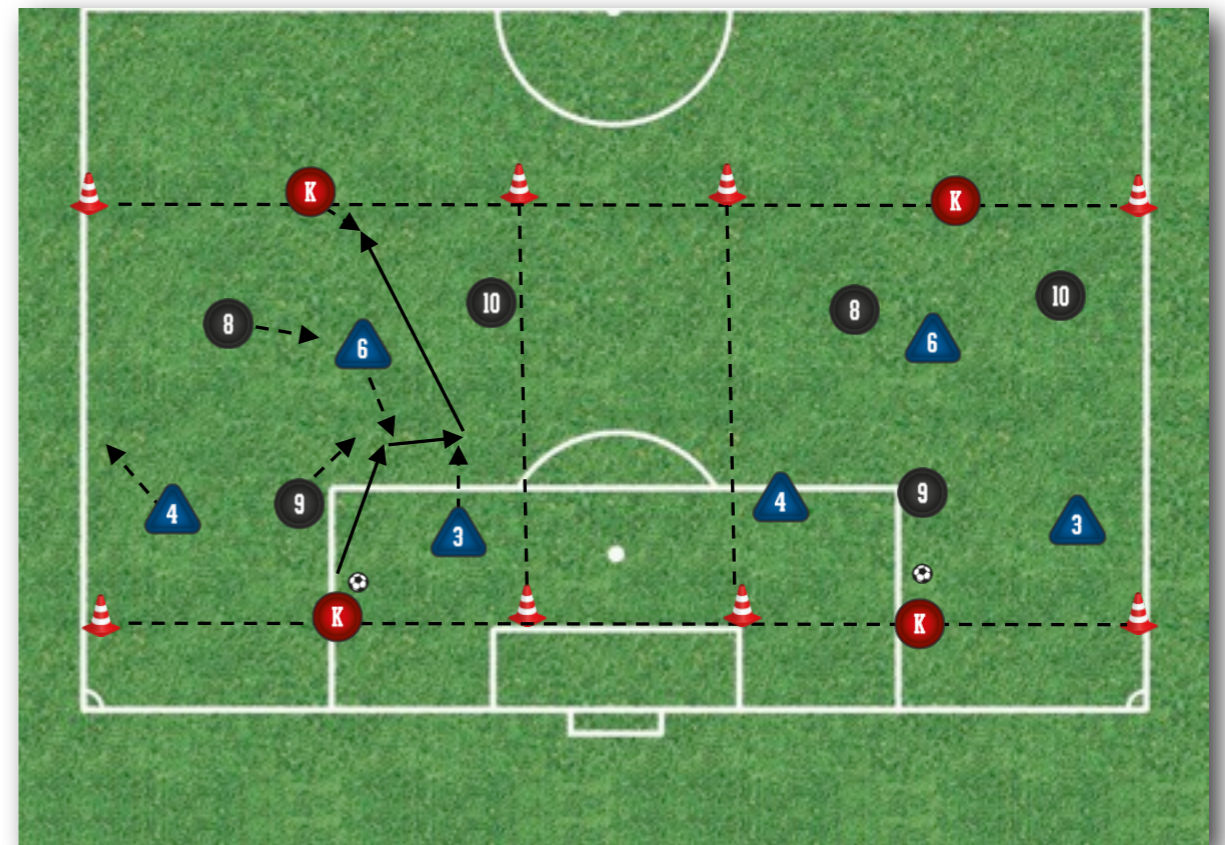
Uitvoering:

Centrale verdedigers: (tweetal naast elkaar)

- Maak de onderlinge afstand zo groot mogelijk
- Bij het inspelen door de keeper: sta ingedraaid
- Na het inspelen door de keeper: neem de bal aan met de buitenste voet
- Na het uitspelen van de spits: maak tempo aan de bal

Middenvelders:

- Maak ruimte in de diepte: sta zo hoog mogelijk
- Bij het inspelen door de keeper of de verdedigers: sta ingedraaid
- Na het inspelen door de keeper of de verdedigers:
Indien mogelijk, draai door na het inspelen
Kaats de bal in de juiste richting en speelklaar



Trainingsfase: 6 + K : 4 + K / 6 + K : 5 + K

Organisatie: Wedstrijdvorm 6 + K : 4 + K

- Het zestel krijgt 10 pogingen om via de opbouw tot scoren te komen in het grote doel met keeper. Het viertal/vijftal probeert tegen te scoren in het andere grote doel met keeper.

Formatie:

Eigen team: 1 : 4 : 2 Tegenstander: 1 : 1 : 2 : 1

Variatie:

6 + K : 5 + K - Elke middenvelder krijgt een directe tegenstander

Winmoment:

- Het zestel moet in totaal 5/6/7 x scoren om de partij te winnen

Coaching:

Perceptie:

- Centrale verdedigers: bij het opvragen van de bal bij de keeper: kijk even over de schouder, kijk waar de tegenstander is
- Middenvelders / aanvaller: kijk even over de schouder en/of voel waar de tegenstander is
- Coach: kaats / draai door

Keuze:

- Het inschuiven van de centrale verdediger aan de bal:
- Inspelen van de middenvelders of een medeverdediger
- Indribbelen met de bal

Het inschuiven van de centrale verdediger zonder bal:

- Inspelen van de middenvelders
- Indribbelen met de bal
- Inspelen van een medeverdediger

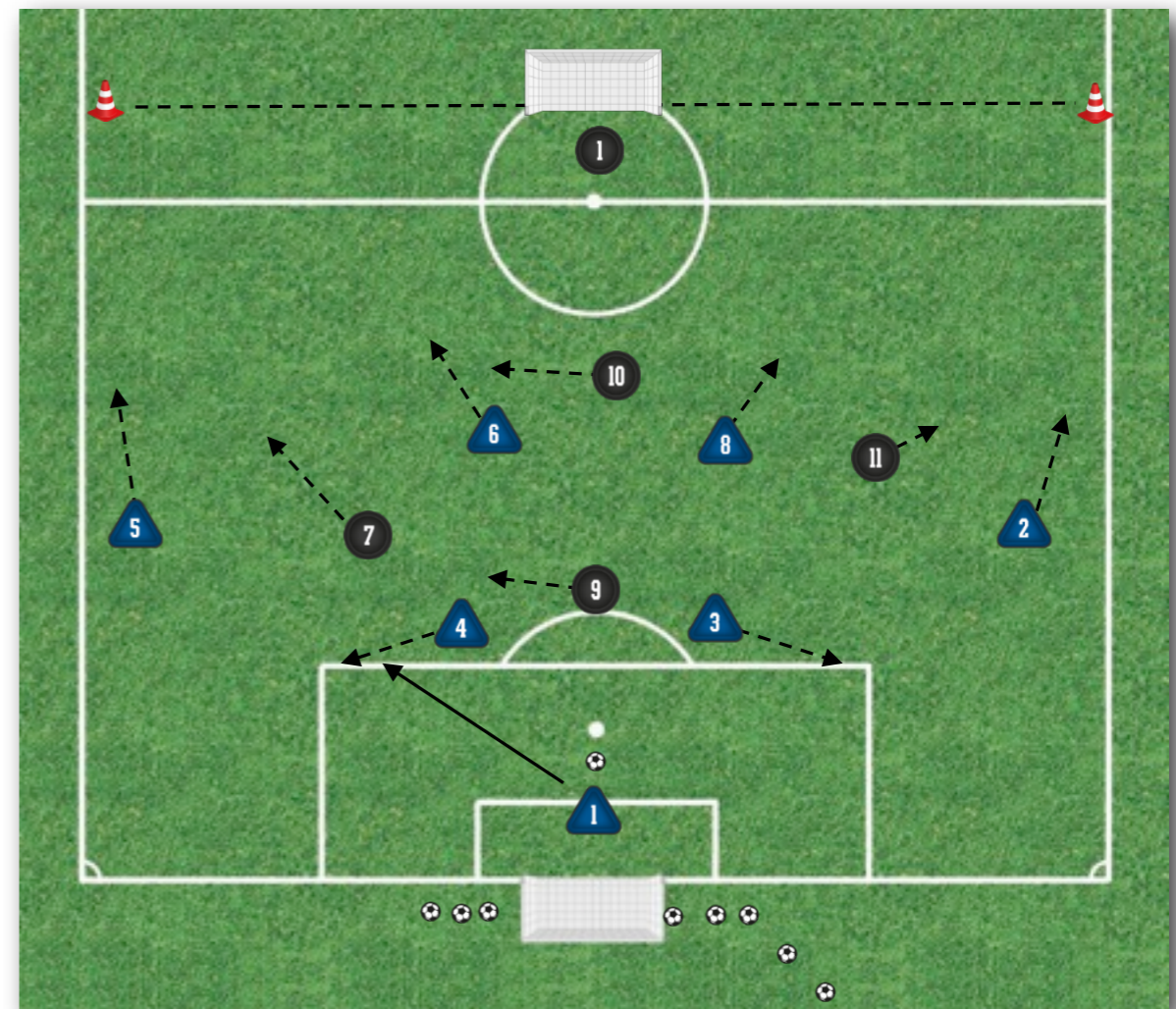
Uitvoering:

Centrale verdedigers:

- Maak de onderlinge afstand zo groot mogelijk
- Bij het inspelen door de keeper: sta ingedraaid
- Na het inspelen door de keeper: neem de bal aan met de buitenste voet
- Na het uitspelen van de spits: maak tempo aan de bal

Middenvelders/aanvaller:

- Maak ruimte in de diepte: sta zo hoog mogelijk
- Bij het inspelen door de keeper of de verdedigers: sta ingedraaid
- Na het inspelen door de keeper of de verdedigers:
Indien mogelijk, draai door na het inspelen
Kaats de bal in de juiste richting en speelklaar



Wedstrijdfase: 8 : 8

Organisatie: Wedstrijdvorm 8 : 8

Formatie:

Eigen team: 1 : 4 : 2 : 1

Tegenstander: 1 : 2 : 2 : 3

- Bij een doelpunt, bal over de zijlijn, corner voor het drietal: we starten opnieuw bij de keeper

Coaching:

Perceptie:

- Centrale verdedigers: bij het opvragen van de bal bij de keeper: kijk even over de schouder, kijk waar de tegenstander is
- Middenvelders / aanvaller: kijk even over de schouder en/of voel waar de tegenstander is
- Coach: kaats / draai door

Keuze:

- Het inschuiven van de centrale verdediger aan de bal:
- Inspelen van de aanvaller
- Inspelen van de middenvelders
- Indribbelen met de bal
- Inspelen van een medeverdediger

Het inschuiven van de centrale verdediger zonder bal:

- Inspelen van de aanvaller
- Inspelen van de middenvelders
- Indribbelen met de bal
- Inspelen van een medeverdediger

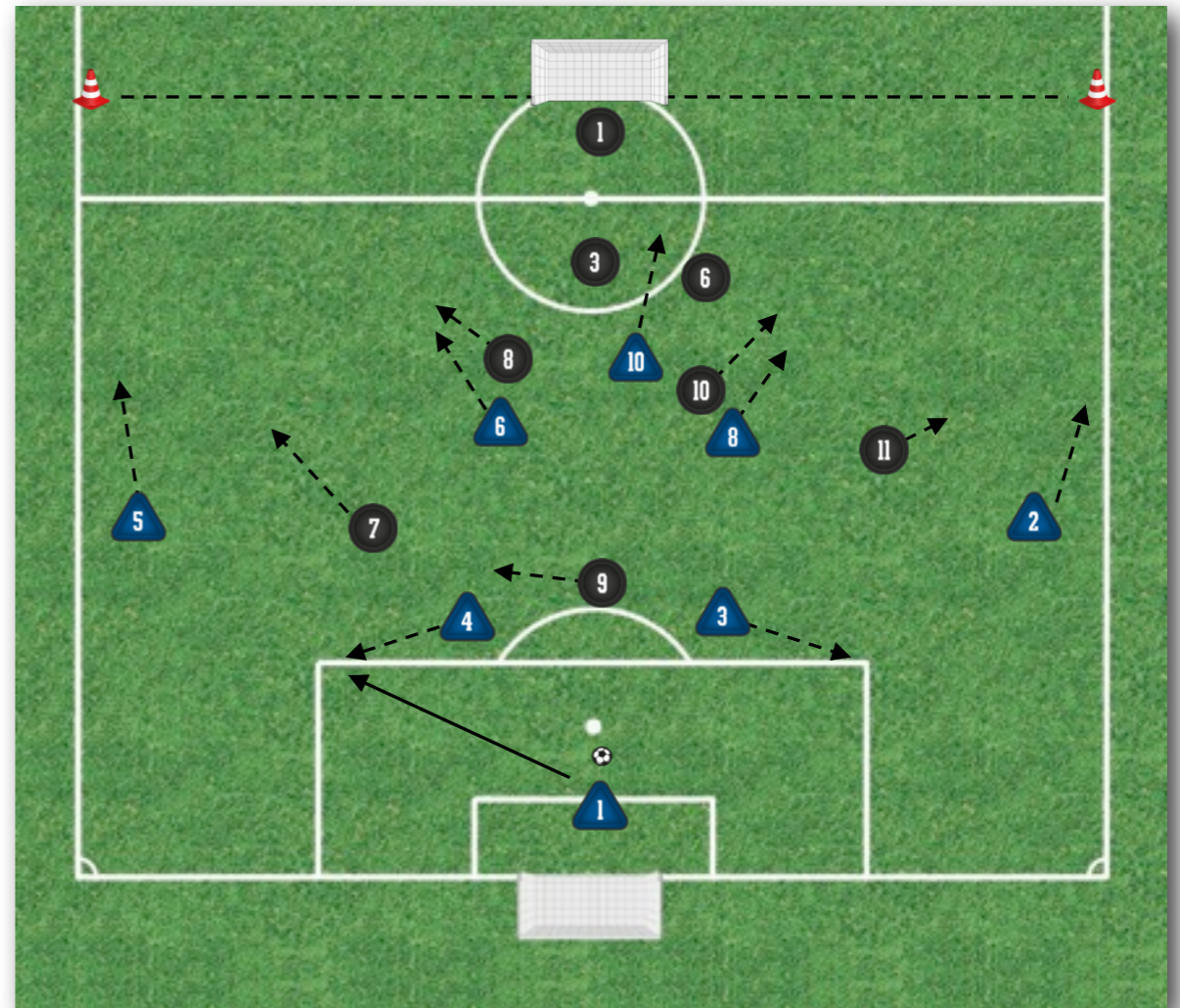
Uitvoering:

Centrale verdedigers:

- Maak de onderlinge afstand zo groot mogelijk
- Bij het inspelen door de keeper: sta ingedraaid
- Na het inspelen door de keeper: neem de bal aan met de buitenste voet
- Na het uitspelen van de spits: maak tempo aan de bal

Middenvelders/aanvaller:

- Maak ruimte in de diepte: sta zo hoog mogelijk
- Bij het inspelen door de keeper of de verdedigers: sta ingedraaid
- Na het inspelen door de keeper of de verdedigers:
- Indien mogelijk, draai door na het inspelen
- Kaats de bal in de juiste richting en speelklaar



Training 4

2.4

Trainingsfase: 7 + K : 5 + K / 7 + K : 6 + K

Organisatie: Wedstrijdform 7 + K : 5 + aanvaller

- Het zevental kan scoren door de aanvaller aan te spelen over de denkbeeldige lijn. Het vijftal scoort in het grote doel met keeper

Formatie:

Eigen team: 1 : 4 : 2 : 1 Tegenstander: 1 : 1 : 3

Variatie:

- 7 + K : 6 + K- Elke middenvelder krijgt een directe tegenstander
- Indien de opdracht voor het zevental te makkelijk is, kan je de zone waarin de aanvaller wordt aangespeeld, verkleinen.

Winmoment:

- Wie maakt 5 doelpunten?

Coaching:

Perceptie:

- Centrale verdedigers: bij het opvragen van de bal bij de keeper: kijk even over de schouder; kijk waar de tegenstander is
- Middenvelders/aanvaller: kijk even over de schouder en/of voel waar de tegenstander is
- Coach: kaats / draai door

Keuze:

Het inschuiven van de centrale verdediger aan de bal:

- Inspelen van de aanvaller of de middenvelders of een medeverdediger
- Indribelen met de bal

Het inschuiven van de centrale verdediger zonder bal:

- Inspelen van de aanvaller of de middenvelders of een medeverdediger
- Indribelen met de bal

Uitvoering:

Centrale verdedigers:

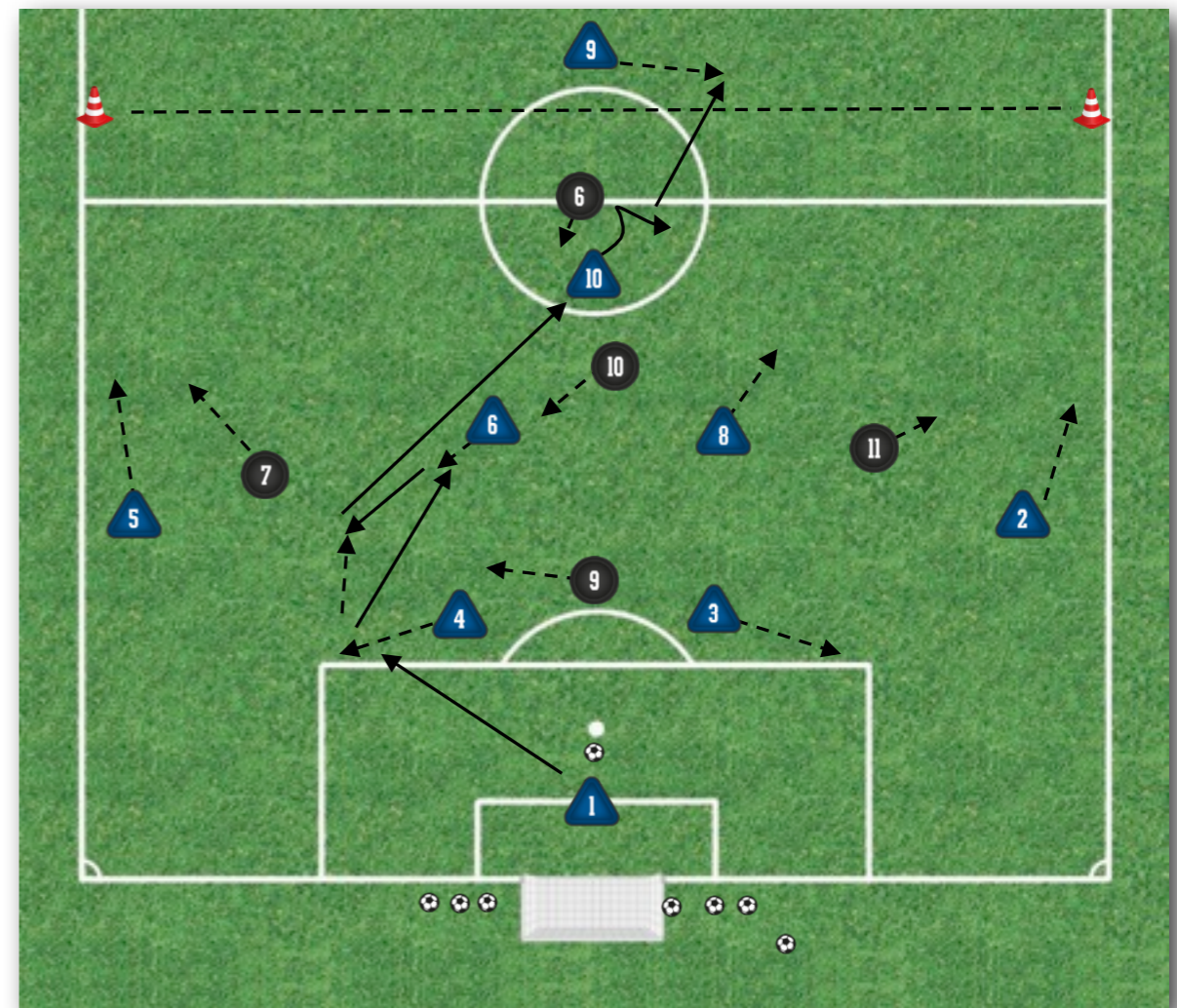
- Maak de onderlinge afstand zo groot mogelijk
- Bij het inspelen door de keeper: sta ingedraaid
- Na het inspelen door de keeper: neem de bal aan met de buitenste voet
- Na het uitspelen van de spits: maak tempo aan de bal

Middenvelders/aanvaller:

- Maak ruimte in de diepte: sta zo hoog mogelijk
- Bij het inspelen door de keeper of de verdedigers: sta ingedraaid
- Na het inspelen door de keeper of de verdedigers:

Indien mogelijk, draai door na het inspelen

Kaats de bal in de juiste richting en speelklaar



Wedstrijdfase: 8 : 8

Organisatie: Wedstrijdvorm 8 : 8

Formatie:

Eigen team: 1 : 4 : 2 : 1

Tegenstander: 1 : 2 : 2 : 3

- Bij een doelpunt, bal over de zijlijn, corner voor het drietal: we starten opnieuw bij de keeper

Coaching:

Perceptie:

- Centrale verdedigers: bij het opvragen van de bal bij de keeper: kijk even over de schouder, kijk waar de tegenstander is
- Middenvelders / aanvaller: kijk even over de schouder en/of voel waar de tegenstander is
- Coach: kaats / draai door

Keuze:

- Het inschuiven van de centrale verdediger aan de bal:
- Inspelen van de aanvaller
- Inspelen van de middenvelders
- Indribelen met de bal
- Inspelen van een medeverdediger

Het inschuiven van de centrale verdediger zonder bal:

- Inspelen van de aanvaller
- Inspelen van de middenvelders
- Indribelen met de bal
- Inspelen van een medeverdediger

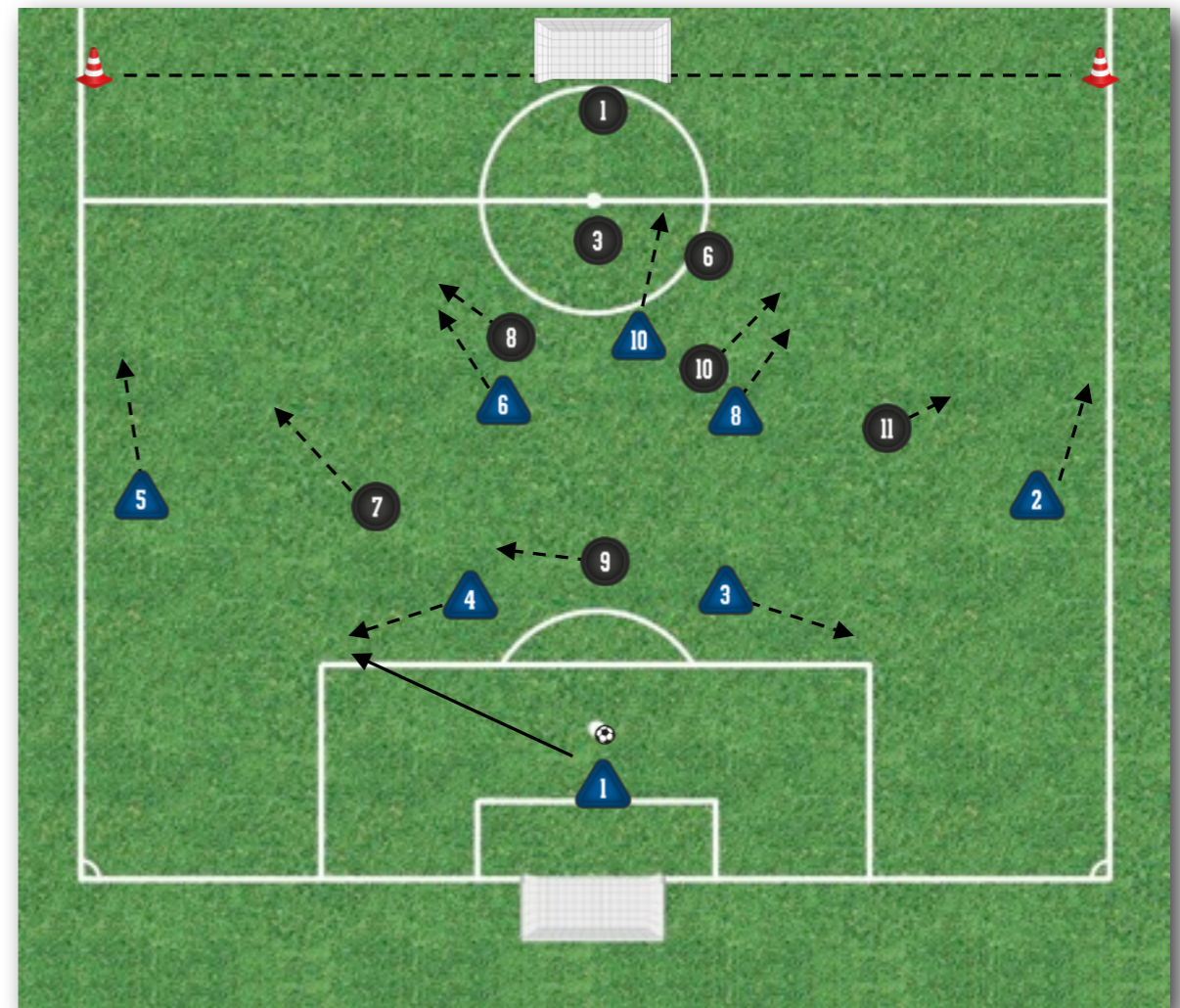
Uitvoering:

Centrale verdedigers:

- Maak de onderlinge afstand zo groot mogelijk
- Bij het inspelen door de keeper: sta ingedraaid
- Na het inspelen door de keeper: neem de bal aan met de buitenste voet
- Na het uitspelen van de spits: maak tempo aan de bal

Middenvelders/aanvaller:

- Maak ruimte in de diepte: sta zo hoog mogelijk
- Bij het inspelen door de keeper of de verdedigers: sta ingedraaid
- Na het inspelen door de keeper of de verdedigers:
- Indien mogelijk, draai door na het inspelen
- Kaats de bal in de juiste richting en speelklaar



Evaluatie

3

Evaluëren van de trainingssessie

Na elke trainingssessie is het goed om even stil te staan bij de inhoud en de aanpak. De coach kan volgende vragen overlopen:

Is het ontwikkelingsdoel bereikt?	
Was het leuk voor de spelers?	
Was het aantal oefenvormen in de training beperkt?	
Is er een goede verhouding tussen wedstrijddeckte en niet-wedstrijdeckte vormen?	
Is er sprake van een procesmatige opbouw?	
Zijn er voldoende herhalingen voor de spelers?	
Is er sprake van een leeftijdseigen karakter?	
Zijn de vormen aangepast aan het niveau?	
Is er voldoende bewegingsvrijheid voor de spelers?	
Is er naast de teamfocus voldoende aandacht voor het individu?	
Heeft de training inhoud relatie met de speelstijl en principes van de club?	
Heeft de organisatie van de training relatie met wat er in de wedstrijd gebeurt? (posities, richting, tegenstanders, afgebakende ruimte?)	

Evalueren van de trainingscyclus

Na het beëindigen van de trainingscyclus is het belangrijk om even stil te staan bij de inhoud en de effectiviteit van de verschillende trainingssessies.

De coach kan hiervoor volgende check-list gebruiken. Daarbij zijn volgende aspecten belangrijk:

- Het ontwikkelen van het individu
- het ontwikkelen van de speelwijze
- De trainingsinhoud
- De beleving van de spelers

Hij kan deze checklist na de trainingscyclus overlopen en kritisch zijn inbreng van de afgelopen weken / trainingen evalueren.

Evaluatie TRAININGSCYCLUS	
Het ontwikkelen van het individu	
Welke acties zijn er ondernomen t.a.v de individuele ontwikkeling?	
Welke spelers zijn hierbij betrokken?	
Wat was het rendement?	
Is er volgende rekening gehouden met de eigenheid van de spelers? t.a.v. de sterke punten? t.a.v. de werkpunten? t.a.v. de rol van de spelers?	
Het ontwikkelen van de speelwijze	
In welke mate is de doelstelling bereikt?	
In welke mate is de beïnvloeding in de wedstrijd zichtbaar?	
De trainingsinhoud	
Was de opbouw in het leerproces goed afgestemd? t.a.v het niveau? t.a.v. de leeftijd?	
Welke oefenvormen heeft de coach gebruikt en in welke verhouding?	
Was er een goede verhouding tussen vormen zonder en vormen met tegenstander?	
Waren er voldoende herhalingen?	
Was er voldoende bewegingsruimte voor de spelers?	
De beleving	
Was het leuk voor de spelers?	
Was het uitdagend voor de spelers?	
Was de spirit er bij de spelers?	
Wat neemt de coach mee?	
t.a.v. de individuen	
t.a.v. het team	
t.a.v. getrainde teamfunctie	
t.a.v. de volgende / andere teamfunctie	

De wedstrijdscan

4

De wedstrijdscan

Voor het analyseren van de wedstrijd hebben we de wedstrijdscan ontwikkeld. De coach kan dit model gebruiken om de ontwikkeling van het team, de linies en vooral het individu te scannen, te analyseren en te vertalen naar de training. Hij maakt een analyse van de teamfunctie(s) en focust op bepaalde aandachtspunten. Sommige van de aandachtspunten zullen direct aan bod komen. Andere zullen pas op een later moment getraind worden. Het is onmogelijk om alle aspecten van de wedstrijd te analyseren en te trainen. Door de tegengestelde bedoelingen van de tegenstander zullen er altijd oncontroleerbare momenten vervat zitten. Het is de taak van de coach om de meeste invloedrijke momenten te herkennen en te coachen.

Hoe gaat de coach te werk?

Ontwikkelingslevel: (van 12 tot 15 jaar)

In deze leeftijdsgroep gaat de coach enkel aan de slag met de speelwijzettraining: over een bepaalde periode aan de slag met een specifieke teamfunctie. Hij ontwikkelt procesmatig de speelwijze door bepaalde wedstrijdssituaties te trainen. De coach kan de wedstrijdscan gebruiken om de te-

amfunctie onder de loep te nemen en het functioneren van het team, de linies en het individu te analyseren. Bij het scannen van de wedstrijd houdt hij de leeftijdskenmerken in het achterhoofd en neemt hij de leeftijdsdoelstellingen mee:

Bij 12/13-jarigen: voetballen vanuit je positie

De coach kijkt hoe de spelers functioneren in hun positie en hoe ze samenwerken met de spelers rond hen. Hij richt zijn aandacht naar de interactie tussen de posities en het initiatief dat de spelers hierin nemen. De coach traint enkel de teamfuncties opbouwen, aanvallen centrum, aanvallen flank en verdedigen.

Bij 14/15-jarigen: voetballen vanuit je linie

In deze leeftijdsgroep richt de coach zich vooral naar de samenwerking in de linies. (al kan hij bijvoorbeeld ook de samenwerking op de flank bekijken) Hoe is de interactie tussen de spelers? Ook hier richt de coach zich enkel naar de teamfuncties opbouwen, aanvallen centrum, aanvallen flank en verdedigen

Prestatielevel: (van 16 tot 19 jaar)

In dit level is de coach aan de slag met twee processen:

- De coach ontwikkelt procesmatig de speelwijze. Over een bepaalde periode gaat hij aan de slag met een specifieke teamfunctie en zoekt in op bepaalde wedstrijdssituaties en traint deze in de speelwijzetraining.
- Hij maakt een analyse van de afgelopen wedstrijd in alle teamfuncties, haalt de belangrijke aandachtspunten eruit en traint deze in de wedstrijdtraining.

Voor beide processen kan de coach aan de slag met de wedstrijdscan:

- In de speelwijzetraining dient de coach enkel de scan t.a.v. de geïsoleerde teamfunctie te gebruiken. (bijvoorbeeld opbouwen)
- In de wedstrijdtraining analyseert de coach alle teamfuncties (opbouwen, aanvallen door het centrum, aanvallen via de flank, verdedigen en omschakelen) uit de afgelopen wedstrijd. Vervolgens haalt hij er de belangrijkste teamfunctie uit en gaat aan de slag met de aandachtspunten.

Bij 16/17-jarigen: voetballen in een team én het winnen van de wedstrijd

De coach analyseert de samenwerking tussen de linies en het functioneren van het totale team. Hij analyseert de manier hoe de spelers met de wedstrijd omgaan. Hoe gaan ze om met de speelwijze van de tegenstander? Welke consequenties heeft dit voor de eigen speelwijze? En hoe zetten ze de wedstrijd naar hun hand?

Bij 18/19-jarigen: Voetballen in een team én het winnen van de competitie

In de laatste fase leren de spelers ook omgaan met de competitie. Welke plaats neemt het team in in de rangschikking en op welke manier kunnen ze hiermee omgaan? In de wedstrijdscan analyseren we of de karakteristieken, de speelwijze en de individuele ontwikkeling van de spelers. In de wedstrijdscan analyseren we of de karakteristieken, de speelwijze en de individuele ontwikkeling van de spelers effectief worden ingevuld.

De teamfunctie opbouwen

Bij het scannen van de wedstrijd gaan we als volgt te werk:

1. We maken een analyse van het volledige team:

In eerste instantie kijken we naar de volledige veldbezetting bij het opbouwen van achteruit:

- Kiezen de spelers goed positie?
- Maken ze de ruimte groot?
- Hoe zijn de onderlinge verhoudingen?

Vervolgens zoemen we in op de teamfuncties opbouwen:

- Hoe bouwen we op?
- Stemt de invulling overeen met de speelstijl en de principes die we voorop stellen?
- Stemt de invulling overeen met de leeftijdsdoelstellingen?

2. We maken een analyse van elke linie:

Bij het opbouwen starten we in deze analyse van achter naar voor: eerst bekijken we de invulling van de keeper van de verdedigers:

- Welke keuzes maakt de keeper aan de bal?

Ziet hij de vrije man?

Kiest hij voor de diepste oplossing?

Is zijn opbouw gericht?

- Maken de verdedigers zicht aanspeelbaar?

Maken ze de ruimte groot?

Nemen ze actief deel aan de opbouw?

- Op welke manier nemen ze deel aan de opbouw?

Spelen ze een bepalende of een eerder ondersteunende rol?

Wie schuift erin?

Vervolgens kijken we naar de rol van de middenvelders in de opbouw.

- Hoe kiezen ze positie?

Maken ze de ruimte groot?

- Op welke manier werken ze samen?

Hoe is de onderlinge samenwerking?

Als laatste kijken we naar de invulling van de aanvallers in de opbouw.

- Zijn ze aanspeelbaar van achteruit?

Herkennen ze het moment van de dieptebal?

Creëren ze mogelijkheden in de ruimte of in de voet?

- Op welke manier nemen ze deel aan de opbouw?

Creëren ze gevaar?

3. We maken een analyse van het individu:

- Welke rol speelt het individu in het geheel?
- Wie zijn de hoofdrolspelers bij het opbouwen van achteruit?
- Wat zijn de kwaliteiten en werkpunten van de spelers in de opbouw?

De coach analyseert de belangrijkste en meest bepalende wedstrijd situatie en neemt deze mee naar de training. Hij ontwerpt een wedstrijd situatie binnen de teamfunctie opbouwen en analyseert de belangrijkste aandachtspunten binnen de opbouw, bepaalt de hoofdrolspelers bij het eigen

team en de tegenstander, zet het op de juiste plek op het veld neer en in de juiste richting. Vervolgens bouwt hij de vorm vanuit 11 : 11 stap voor stap af in verschillende levels en voegt er een pass- en trapvorm en een positiespel aan toe. Vervolgens traint hij de wedstrijd situatie tot er in de wedstrijd sprake is van beïnvloeding.

In het praktijkboek spelwijzettraining 'opbouwen' hebben we een praktijkvoorbeeld uitgewerkt.

Het eigen team heeft de bal:

Teamfunctie: opbouwen

Analyse van het volledige team

- Hoe is de veldbezetting van het team?
- Hoe bouwt het team op?
 - Teamfase:
 - Opbouwen van achteruit

Analyse van elke linie

- De keeper en de verdedigers
- De middenvelders
- De aanvallers

Analyse van het individu

- Welke rol speelt het individu in het geheel?
- Wie zijn de hoofdrolspelers?

**Wedstrijdsituatie
Teamfunctie
opbouwen**

De teamfunctie aanvallen

Bij het scannen van de wedstrijd gaan we als volgt te werk:

1. We maken een analyse van het volledige team:

In eerste instantie kijken we naar de volledige veldbezetting bij aanvallen?

- Kiezen de spelers goed positie?
- Maken ze de ruimte groot?
- Hoe zijn de onderlinge verhoudingen?

Vervolgens zoomen we in op de teamfuncties aanvallen 'centrum' en 'flank':

- Hoe vallen we aan?
- Stemt de invulling overeen met de speelstijl en de principes die we voorop stellen?
- Stemt de invulling overeen met de leeftijdsdoelstellingen?

2. We maken een analyse van elke linie:

Bij het aanvallen centrum/flank starten we in deze analyse van achter naar voor. Eerst bekijken we de invulling van de keeper van de verdedigers:

- Welke keuzes maakt de keeper aan de bal?

Speelt hij een rol bij het aanvallen?

Trapt hij gericht de lange bal?

Zet hij een snelle counter op?

- Nemen de verdedigers deel aan het aanvallen?

Schuiven de verdedigers in?

- Op welke manier nemen ze deel aan het aanvallen?

Komen de flankverdedigers achterom?

Vervolgens kijken we naar de rol van de middenvelders:

- Hoe kiezen ze positie?

Steunen ze de aanvallers onder de bal?

- Nemen de middenvelders initiatief bij het aanvallen?

Infiltreren ze met of zonder bal?

Als laatste kijken we naar de invulling van de aanvallers:

- Zijn ze aanspeelbaar bij het aanvallen?

Creëren ze mogelijkheden in de ruimte of in de voet?

Maken ze ruimte voor andere spelers?

3. We maken een analyse van het individu:

- Welke rol speelt het individu in het geheel?
- Wie zijn de hoofdrolspelers bij het aanvallen?
- Wat zijn de kwaliteiten en werkpunten van de spelers bij het aanvallen?

De coach analyseert de belangrijkste en meest bepalende wedstrijdssituatie en neemt deze mee naar de training. Hij ontwerpt een wedstrijdssituatie binnen de teamfunctie aanvallen centrum of flank en analyseert de belangrijkste aandachtspunten erbinnen. Hij bepaalt de hoofdrolspelers bij het eigen team en de tegenstander, zet het op de juiste plek op het veld neer en in de juiste richting. Vervolgens bouwt hij de vorm vanuit 11 : 11 stap voor stap af in verschillende levels en voegt er een pass- en trapvorm en een positiespel

aan toe. Vervolgens traint hij de wedstrijdssituatie tot er in de wedstrijd sprake is van beïnvloeding.

In de praktijkboeken speelwijzettraining 'aanvallen via de flank' en 'aanvallen door het centrum' hebben we telkens een praktijkvoorbeeld uitgewerkt.



De teamfunctie verdedigen

Bij het scannen van de wedstrijd gaan we als volgt te werk:

1. We maken een analyse van het volledige team: In eerste instantie kijken we naar de volledige veldbezetting bij het verdedigen

- Kiezen de spelers goed positie als de tegenstander de bal heeft?
- Hoe zijn de onderlinge verhoudingen?

Vervolgens zoomen we in op de teamfunctie verdedigen.

- Hoe verdedigen we?
- Stemt de invulling overeen met de speelstijl en de principes die we voorop stellen?
- Stemt de invulling overeen met de leeftijdsdoelstellingen?

2. We maken een analyse van elke linie:

Bij het verdedigen starten we in deze analyse van voor naar achter: Eerst bekijken we de invulling van de aanvallers:

- Zetten de aanvallers druk op de tegenstander?

Hoe werken ze samen?

- Nemen ze actief deel aan het verdedigen?

Pikken ze hun tegenstander op?

Vervolgens kijken we naar de rol van de middenvelders:

- Zetten de middenvelders druk op de tegenstander?

Hoe werken ze samen?

- Hoe kiezen ze positie?

Maken ze de ruimte klein?

- Nemen de middenvelders initiatief bij het verdedigen?

Pikken ze hun tegenstander op?

Als laatste kijken we naar de invulling van de verdedigers en de keeper:

- Zetten de verdedigers druk op de tegenstander?

Hoe werken ze samen?

- Hoe kiezen ze positie?

Maken ze de ruimte klein?

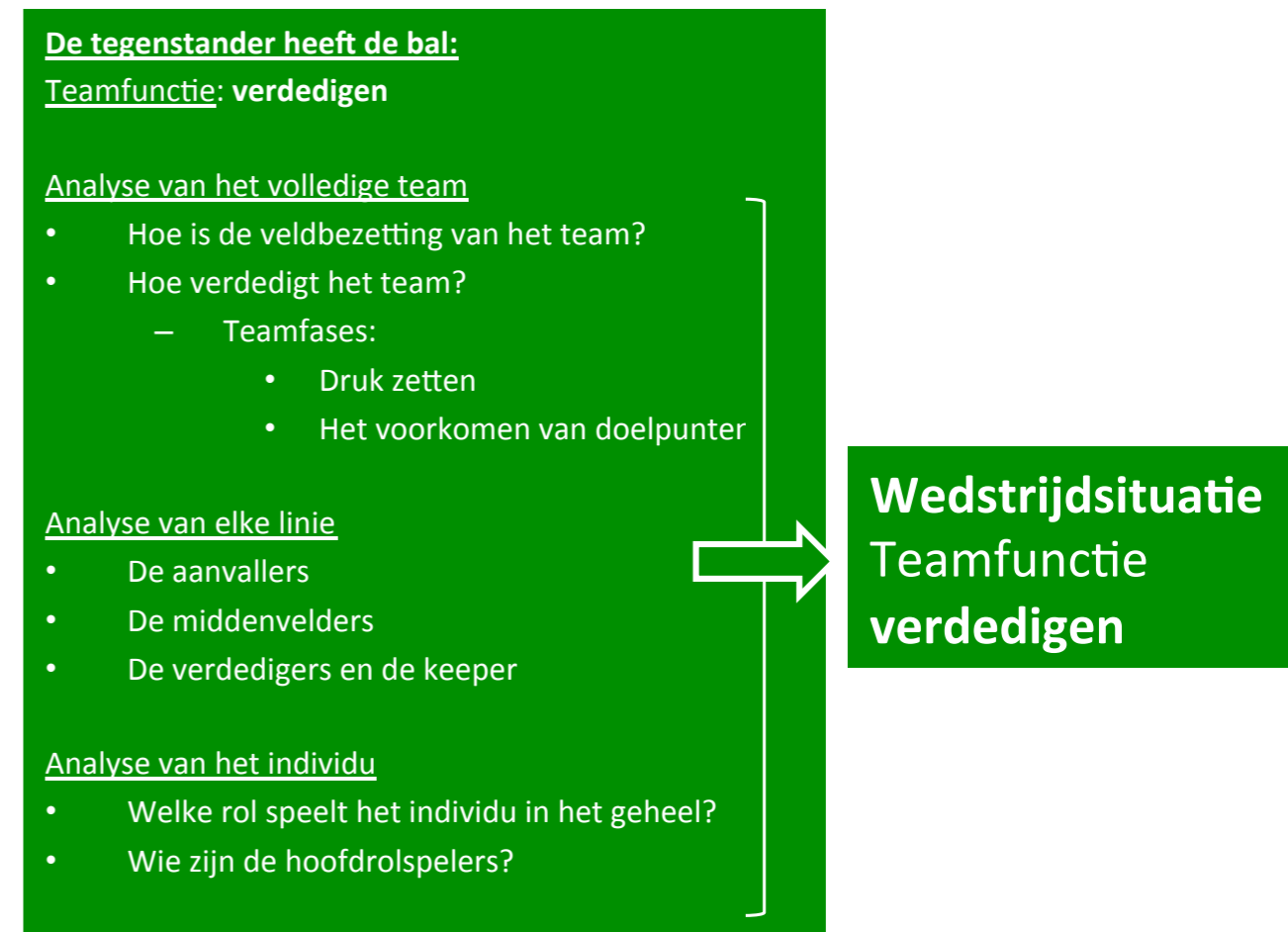
3. We maken een analyse van het individu:

- Welke rol speelt het inidividu in het geheel?
- Wie zijn de hoofdrolspelers bij het verdedigen?
- Wat zijn de kwaliteiten en werkpunten van de spelers bij het verdedigen?

De coach analyseert de belangrijkste en meest bepalende wedstrijdssituatie en neemt deze mee naar de training. Hij ontwerpt een wedstrijdssituatie binnen de teamfunctie verdedigen en analyseert de belangrijkste aandachtspunten erin. Hij bepaalt de hoofdrolspelers bij het eigen team en de tegenstander, zet het op de juiste plek op het veld neer

en in de juiste richting. Vervolgens bouwt hij de vorm van- uit 11 : 11 stap voor stap af in verschillende levels . Vervolgens traint hij de wedstrijdssituatie tot er in de wedstrijd sprake is van beïnvloeding.

In het praktijkboek speelwijzettraining 'verdedigen en omschakelen' hebben we een praktijkvoorbeeld uitgewerkt.



De teamfunctie omschakelen

Bij het scannen van de wedstrijd gaan we als volgt te werk. We maken bij de teamfunctie omschakelen een onderscheid tussen 'het omschakelen bij balverlies' en 'het omschakelen bij balverovering'.

1. We maken een analyse van het volledige team:

Omschakelen bij balverlies:

In eerste instantie kijken we naar de volledige veldbezetting bij het omschakelen:

- Kiezen de spelers goed positie bij

Het omschakelen bij balverlies?

Vervolgens zoomen we in op de teamfase 'omschakelen bij balverlies':

- Hoe schakelen we om?
- Waar wordt er balverlies geleden?
- Stemt de invulling overeen met de speelstijl en de principes die we voorop stellen?
- Stemt de invulling overeen met de leeftijdsdoelstellingen?

De omschakeling

Teamfunctie: omschakelen

Analyse van het volledige team?

- Hoe is de veldbezetting?
- Hoe schakelt het team om?
 - Teamfases:
 - Omschakelen bij balverlies
 - Omschakelen bij balverovering

Analyse van elke linie

- De aanvallers
- De middenvelders
- De verdedigers en de keeper

Analyse van het individu

- Welke rol speelt het individu in het geheel?
- Wie zijn de hoofdrolspelers?

Wedstrijdsituatie
Teamfunctie
omschakelen

Omschakelen bij balverovering:

In eerste kijken we naar de volledige veldbezetting bij het omschakelen:

- Kiezen de spelers goed positie bij
het omschakelen bij balverovering

Vervolgens zoemen we in op de teamfase 'omschakelen bij balverovering':

Hoe schakelen we om?

- Waar wordt de bal veroverd?
- Stemt de invulling overeen met de speelstijl en de principes die we voorop stellen?
- Stemt de invulling overeen met de leeftijdsdoelstellingen?

2. We maken een analyse van elke linie:

Omschakelen bij balverlies:

Eerst bekijken we de invulling van de aanvallers:

- Schakelen de aanvallers om?

Zetten ze onmiddellijk druk?

Maken ze de ruimte klein?

Zakken ze terug of blijven ze hangen?

Hoe werken ze samen?

Vervolgens kijken we naar de rol van de middenvelders:

- Schakelen de middenvelders om?

Zetten ze onmiddellijk druk?

Maken ze de ruimte klein?

Pikken ze een tegenstander op?

Hoe werken ze samen?

Als laatste kijken we naar de invulling van de verdedigers en de keeper:

- Schakelen de verdedigers om?

Maken ze de ruimte klein?

Wordt de ruimte in de rug gecoverd?

Zetten ze druk op de tegenstander?

Pikken ze een tegenstander op?

Omschakelen bij balverovering:

Bij het verdedigen starten we in deze analyse van achter naar voor:

Als laatste kijken we naar de invulling van de verdedigers en de keeper:

- Schakelen de verdedigers om?

Wordt de dieptebal gespeeld?

Sluiten de verdedigers aan?

Nemen er spelers initiatief in de diepte?

Vervolgens kijken we naar de rol van de middenvelders:

- Schakelen de middenvelders om?

Wordt de dieptebal gespeeld?

Sluiten de middenvelders aan?

Nemen er spelers initiatief in de diepte?

Als laatste bekijken we de invulling van de aanvallers:

- Schakelen de aanvallers om?

Maken ze zich aanspeelbaar?

Maken ze de dieptepass mogelijk?

Maken ze de dieptebal in de ruimte mogelijk?

3. We maken een analyse van het individu:

- Welke rol speelt het individu in het geheel?

- Wie zijn de hoofdrolspelers bij het omschakelen?

- Wat zijn de kwaliteiten en werkpunten van de spelers bij het omschakelen?

De coach analyseert de belangrijkste en meest bepalende wedstrijsituatie en neemt deze mee naar de training. Hij ontwerpt een wedstrijsituatie binnen de teamfunctie omschakelen en analyseert de belangrijkste aandachtspunten erbinnen. Hij bepaalt de hoofdrolspelers bij het eigen team en de tegenstander, zet het op de juiste plek op het veld neer en in de juiste richting. Vervolgens bouwt hij de vorm vanuit 11 : 11 stap voor stap af in verschillende levels . Vervolgens traint hij de wedstrijsituatie tot er in de wedstrijd sprake is van beïnvloeding.

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



**Aanvullende
eBooks**

€ 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