

# De JeugdVoetbalTrainer

nummer  
**43**

6<sup>e</sup> JAARGANG | SEPTEMBER 2016 | [www.devoetbaltrainer.nl](http://www.devoetbaltrainer.nl)

## Special: Oefenstof

**Manchester United**  
Aanval uitspelen

**FC Twente**  
Meevoetballende keeper

**TrainingsPlanner**  
Nieuw: clubversie

**Leren verdedigen**  
Oefenstof voor pupillen

**Verstoren opbouw**  
Methodologische oefenstof

**Ouders van spelers**  
Negen posters



Neil Ryan (Manchester United onder 15)

# Uitspelen van een aanval

Op het symposium voorafgaand aan het Marveld Toernooi van sv Grol werd de eerste demonstratietraining verzorgd door Manchester United. Trainer-coach Neil Ryan van het Onder 15-team van Manchester United nam daartoe het Onder 13-team van FC Twente onder zijn hoede. Met wat steun van een FC Twente-trainer in verband met de taalbarrière. In een halfuur liet Ryan zien hoe de trainer concreet kan werken aan het verbeteren van het uitspelen van een aanval in de eindfase.

## Trainingsvormen Manchester United

### Uitspelen aanval (1)

#### Doel

- verbeteren van het uitspelen van een aanval in overtal

#### Organisatie

- speelveld is een versmald dubbel zestienmetergebied
- één groot doel (een ander doel staat al klaar voor het vervolg, maar wordt nu niet gebruikt)
- 6 spelers, 1 keeper (spelers kunnen doorwisselen)

#### Inhoud

- er wordt 3:2 gespeeld in het ene vak, in het andere vak staat een speler van de balbezittende partij (tekening 1)
- het drietal probeert de speler in het tweede vak met een gerichte pass te bereiken
- dan wordt in het vak 4:2 gespeeld
- het viertal kan scoren door de bal in het 'lege' vak te spelen

waarna 1 speler afwerkt (tekening 2)

- De verdedigers mogen niet in het 'lege' vak komen
- Spelen met buitenspel: middenlijn gemarkeerd met pylon

#### Coaching 3:2

- 'Drietal, maak het gebied waarin je speelt, groot.'
- 'Drietal, zorg er steeds voor dat de man aan de bal aan beide kanten een aanspeelpunt heeft.'
- 'Kijk uit dat je niet tussen de man aan de bal en het aanspeelpunt in het andere vak gaat lopen.'

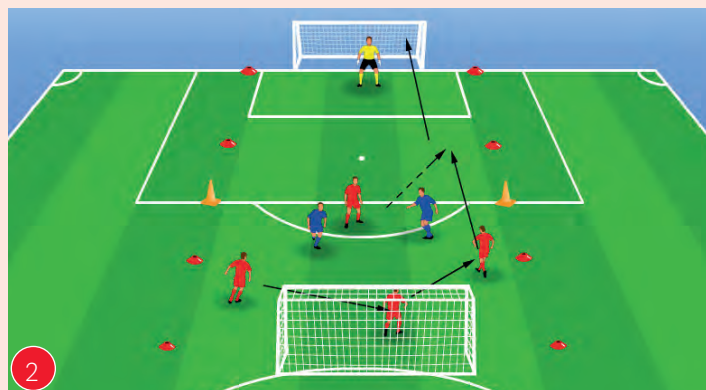
#### Coaching 4:2

- 'Viertal, speel in een ruit.'
- 'Heb geduld!'
- 'Viertal, verander steeds van positie, zorg door beweging dat je de tegenstander in verwarring brengt.'
- 'Speel de bal niet eerder af dan wanneer je onder druk gezet wordt.'

- ‘Kom je er niet door, probeer dan de tegenstander te benaderen en speel pas dan af.’ (tekening 3)
- ‘Probeer door één keer raken het spel te versnellen.’

#### Coaching verdedigers

- ‘Verdedig zoveel mogelijk de zone, probeer de dieptepass te voorkomen.’
- ‘Je hoeft de bal niet meteen te veroveren, als de bal maar niet naar de aanvallers gespeeld kan worden.’



## Uitspelen aanval (2)

#### Doel

- verbeteren van het uitspelen van een aanval in overtal of in gelijk aantal

#### Organisatie

- veld vergroten naar twee zestienmetergebieden

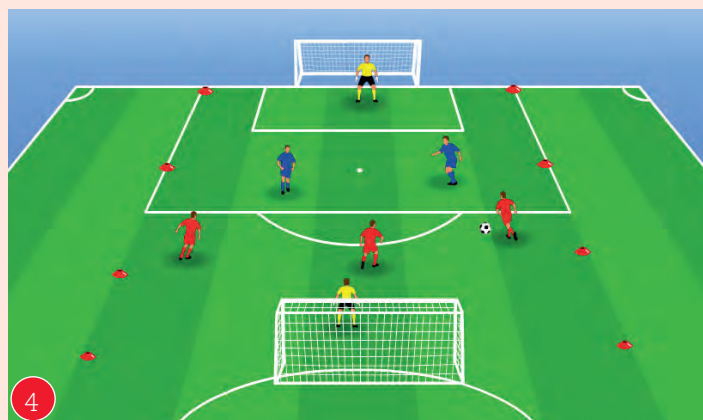
#### Inhoud

- 3:2 + 2 keepers, uitbouwen naar 4:3, 5:4 en 5:5 (tekening 4)
- scoren op beide doelen

#### Coaching

- ‘Blijf denken aan wat we in eerdere vormen hebben afgesproken.’
- ‘Houd het breed door twee spelers aan de buitenkant te houden.’
- ‘Kom je in overtal, dan man opzoeken en passen.’

Na afloop vertellen teams aan elkaar wat ze goed en slecht vonden aan elkaars spel.



In de TrainingsPlanner vinden abonnees op deze service de videobeelden die horen bij deze training.



Eric Weghorst, keeperstrainer FC Twente

# De meevoetballende keeper

Voor de eerste maal organiseerde sv Grol uit Groenlo, voorafgaand aan haar bekende Marveld Toernooi met deelname van jeugdteams van een keur aan binnenlandse en buitenlandse topclubs, een symposium met demonstratietrainingen. De Onder 13-jeugd van FC Twente onderwierp zich onder meer aan een training waarin de samenwerking tussen de keeper en de verdedigers bij het verwerken van een hoge dieptepass centraal stond. De Voetbaltrainer laat Eric Weghorst, keeperstrainer en -coördinator bij FC Twente, erover aan het woord.

Keepen is niet meer wat het geweest is. Dat klinkt als een weemoedige verzuchting, maar bedoeld wordt dat van een keeper anno 2016 voornamelijk andere kwaliteiten worden verwacht dan van een keeper van pakweg 25 jaar geleden. Vangen, stompen, duiken: leuk allemaal, maar procentueel doet de keeper dit nog maar in weinig gevallen. Eric Weghorst heeft het onderzocht: “We stellen vast dat de keeper veel meer anticiperend bezig is. Dat komt ook al op deze jonge leeftijd veel voor, en dus maken we er een trainingsonderdeel van.”

Keepen is veel meer een kwestie van voorkomen geworden, zorgen dat het gevaar al in een vroegtijdig stadium getemperd wordt. De keeper doet dit vooral door te anticiperen. Hij probeert in te schatten waar mogelijk gevaar gaat ontstaan en door middel van een juist positiespel, goede en tijdige coaching en daarna juist handelen te voorkomen dat hij ten slotte moet terugvallen op het laatste redmiddel, de redding om de lijn. Een

belangrijk onderdeel is het inschatten van dieptepasses, en hoe ermee om te gaan.

Iedere keeper kent het probleem. Waar valt de bal, kan ik daar op tijd zijn? Is dat nog binnen het zestienmetergebied, zodat ik mijn handen kan gebruiken? Of moet ik de bal buiten de zestienmeterlijn met mijn voeten gaan verwerken? En ben ik dan nog op tijd terug om een eventueel schot op doel dat daarna volgt, te verwerken? Het maakt de afweging voor een keeper om uit te lopen of juist te blijven staan, heel complex. FC Twente combineerde de training van de keeper met nog een aantal andere aspecten, die overigens in de coaching niet de nadruk kregen omdat het hier nadrukkelijk om de keepers ging.

*In de oefening die u met dit jeugdteam hebt laten zien, combineert u het positiespel van de keeper met onder meer passen en trappen.*

**Eric Weghorst:** “Het is typerend voor de werkwijze bij FC Twente, waarin

de keeperstrainer veelal samenwerkt met de hoofdtrainer van het elftal. Je hebt kunnen zien dat er in het passen en trapgedeelte van de oefening nog wel het een en ander verbeterd kan worden. Normaliter zal de trainer daar direct veel aandacht aan schenken, maar vandaag stond ten behoeve van deze demonstratie de keeper en zijn samenwerking met de verdedigers centraal. Dus hebben we ons daarop met name gericht.”

*U kiest voor een pupillendoeltje dat de pass in feite in de weg staat. Waarom wordt die keuze gemaakt?*

**Eric Weghorst:** “Dat doen we heel bewust, omdat we een hoge pass willen hebben. Dat willen we omdat we een situatie willen creëren waarin de pass over de verdedigers heen valt, zodat de keeper een keuze moet maken: kom ik uit, blijf ik staan? En hoe coach ik dat aan? Staat dat doeltje er niet tussen, krijg je lage passes en een totaal andere spelsituatie. Voor de keeper is een hoge pass moeilijker in te schatten. Ook voor de spelers die



de pass moeten geven, is een hoge pass moeilijker. Je ziet dat ze dit snel op kracht doen, dus als het gaat om de technische uitvoering kunnen we daarin nog stappen maken.”

*In het gebied waar de bal gaat vallen, staat geen verdediger. Die loopt als het ware gelijkop met de aanvaller die gelanceerd wordt.*

**Eric Weghorst:** “Zet je een verdediger in dat gebied, zul je zien dat die vrijwel elke bal kan wegwerken. Dat is relatief eenvoudig: de bal komt op hem af en hij hoeft in feite alleen maar in te stappen. Voor de keeper betekent dit dat het moment dat we graag willen zien, namelijk de keuze van wat hij gaat doen, vrijwel niet zal voorkomen.”

*Als de pass komt en de keeper moet kiezen, zie je dat dit vaak een moeilijke afweging is voor hem. Hoe kan de trainer hem daarbij helpen?*

**Eric Weghorst:** “Allereerst is er natuurlijk verschil in niveau bij de keepers. Voor de trainer is het erg belangrijk om in zijn coaching daar goed rekening mee te houden. Bij de keepers moet het besef ontstaan dat zij moeten proberen zo dicht mogelijk op de bal te zitten. We zeggen altijd: als we de bal verliezen, moeten we het speelveld klein maken. Maar dat geldt natuurlijk ook voor de keeper. Als die er ver áchter blijft staan, is er alsnog veel ruimte voor de tegenstander om de bal in te spelen. Het is een kwestie van de keeper, op zijn niveau, laten zien dat dit kan en hem dit vertrouwen te geven.”

*We constateren dat bij de eerste dieptepass de keeper doorgaans nog wel bewust bezig is om goed positie te kiezen, maar dat dit alweer een stuk lastiger wordt wanneer de aanval is afgeslagen en de bal daarna in het spel blijft.*

**Eric Weghorst:** “Ook dan zal de keeper doorlopend moeten meebewegen, zowel wanneer de bal in het bezit van zijn eigen team is (aanspeelbaar zijn) als wanneer de tegenstander de bal heroverd heeft en misschien opnieuw een aanval opzet. Wat keepers op deze leeftijd soms lastig vinden, is dat ze natuurlijk geklopt kunnen worden met een boogbal wanneer ze ver voor hun doel staan. Voor de trainer is het zaak steeds te blijven uitstralen dat dit geen drama is. Hij moet de keeper vertrouwen geven dat hij hem hierop niet zal afrekenen.”

*Een belangrijk onderdeel is ook de coaching van de keeper naar zijn verdedigers. Wat mag je van de keeper op deze leeftijd verwachten?*

**Eric Weghorst:** “Nog niet heel veel, maar wel een paar basiszaken. Als de keeper uit zijn doel komt, mag je verwachten dat hij ‘los!’ roept. Komt hij niet, dan willen we dat hij ‘jij!’ roept. Dat zijn relatief eenvoudige opdrachten en die moet een keeper op deze leeftijd wel beheersen. Een probleem is vaak dat de keeper te laat coacht: hij komt uit en op het moment dat hij bij de bal is, roept hij nog eens. Dan kan de speler hier niets meer mee. Verder vind ik het redelijk dat de keeper aan zijn verdediger aangeeft, aan welke zijde van de tegenstander hij moet dekken: aan de binnenkant dus. En dat hij

probeert de tegenstander naar buiten te duwen. Als we erin slagen de keeper dit op deze jonge leeftijd te laten doen, dan doen we het goed.”

*Als we kijken naar deze vorm, wat kan dan een goed vervolg hierop zijn?*

**Eric Weghorst:** “Uiteindelijk wil je hetgeen ze leren, altijd toetsen in de praktijk. Dan hebben we het dus over een partijvorm. Maar er kruipt wel een addertje onder het gras, want ga je dit in een partij gieten zonder aanpassingen, zul je zien dat de situatie vrijwel niet voorkomt. Dus je moet regels gaan instellen. Dat kan bijvoorbeeld betekenen dat je het partij- of positieospel zich laat afspelen op de middenstrook van het veld. Aan weerszijden daarvan is een gebied waar de spelers alleen in mogen komen na een dieptepass. Dat is precies het moment dat je getraind hebt en dat je in de praktijk wilt zien. Bij FC Twente is het altijd zaak dat dit in overleg plaatsvindt tussen de teamtrainer en de keeperstrainer. Maar met dit soort vormen kun je uitstekend aan verschillende doelstellingen tegelijkertijd werken.” ⚽

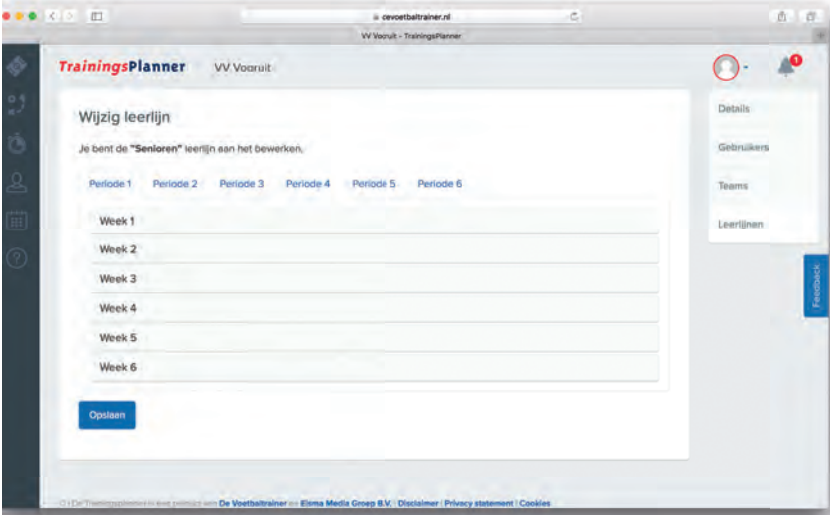
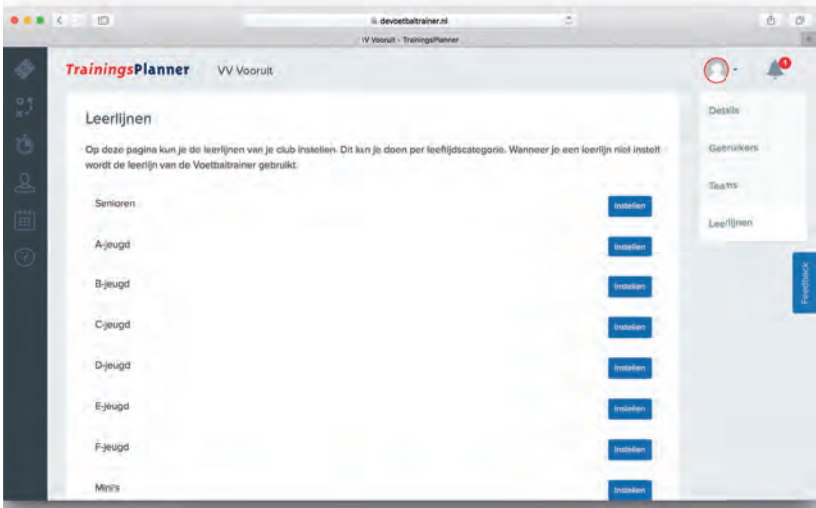
In de TrainingsPlanner vinden abonnees op deze service de video-beelden die horen bij deze trainingsvormen.





# Clubversie TrainingsPlanner

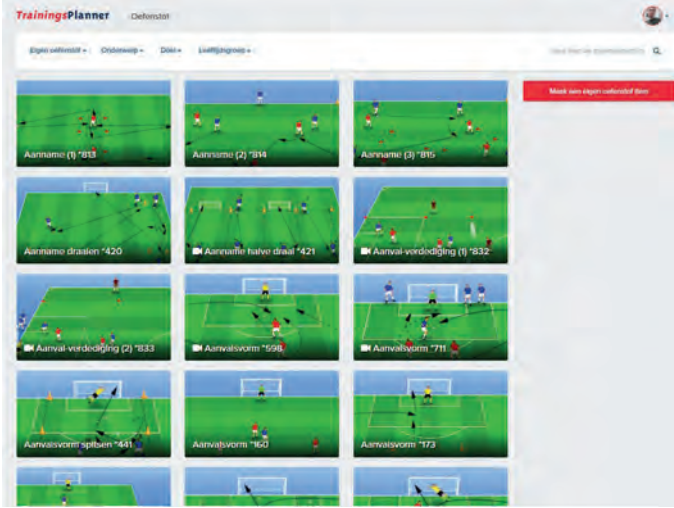
Ons nieuwste product, de TrainingsPlanner, bestaat nu ook in de clubversie. Met deze online tool kan nog beter structuur worden gegeven aan de oefenstof van de verschillende teams en trainers. Ook is het een ideaal middel om als jeugdcoördinator op eenduidige wijze trainingsstof te implementeren in de diverse leeftijdsgroepen van de jeugdafdeling. Als club kan men met de TrainingsPlanner op eenvoudige wijze het hele seizoen 'inrichten'. In de database bevinden zich meer dan 800 oefeningen en meer dan 500 complete trainingen die zijn samengesteld door De Voetbaltrainer. Ook kan men eigen trainingsvormen, al dan niet met videobeelden of afbeeldingen, toevoegen aan de database.



Een leerlijn zelf aanpassen

Meer informatie of abonnee worden? [www.devoetbaltrainer.nl](http://www.devoetbaltrainer.nl)

Leerlijnen binnen de club

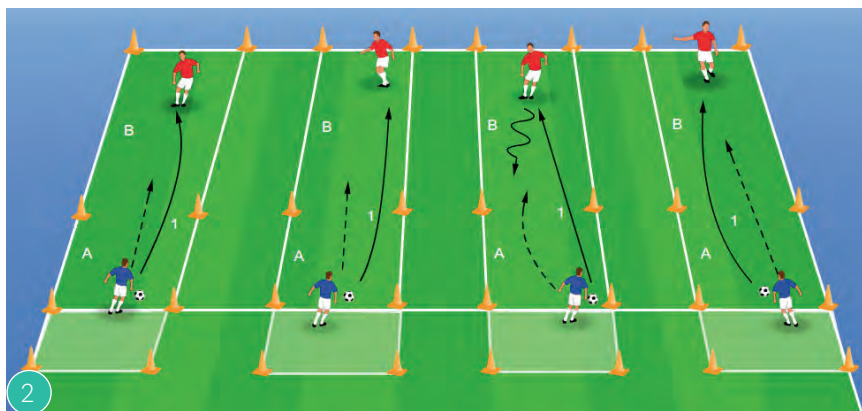
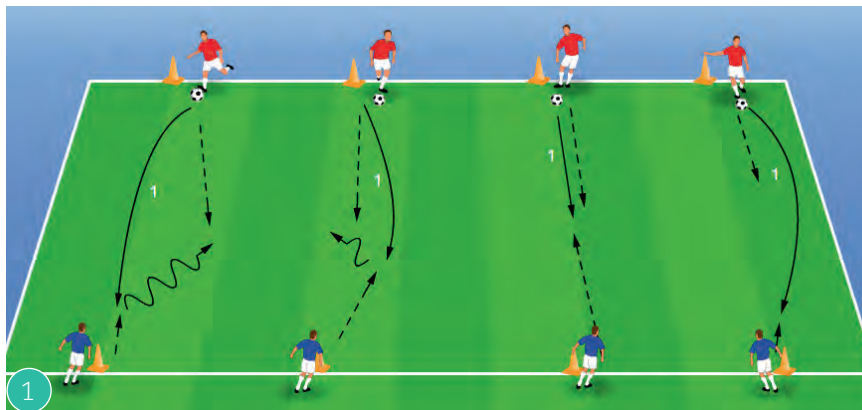


Wanneer begin je ermee?

# Leren verdedigen

Pupillentrainer zijn is leuk, maar allerm minst eenvoudig. Want welke oefenvormen zijn geschikt en vanaf welke leeftijd ga je spelers door middel van coaching al beïnvloeden? Kan dat gelijk vanaf de F, of moeten die nog vooral pingelen en begin je er pas in de E-pupillen mee? De Voetbaltrainer komt in dit artikel met een tiental vormen die gericht zijn op het verdedigen bij met name D-, E- en F-pupillen. Daarnaast worden er ook enkele tips gegeven voor het coachen van de jongere jeugdvoetballers in deze teamfunctie.

gescoord kan worden door de bal ter hoogte van de pylon aan de overkant stil te leggen. De trainer kan de regel instellen dat, na verloop van tijd, de rode speler niet achteruit mag lopen en dus gelijk het duel 1:1 aan moet gaan. Na 2 minuten draaien de rode spelers een positie door naar rechts. Na 4 keer 2 minuten telt de trainer de scores van de teams op en volgt er een winnaar. De coaching richt zich op het naar de zijkant dwingen van de tegenstander, goed naar de bal kijken en het op je voorvoeten staan.



## Oefening 1

- 8 pylonen
- 4 ballen
- 4 rode en 4 blauwe hesjes, verdeeld over de beide teams

De rode speler speelt de bal in en doet dat over de grond of door de lucht. De blauwe speler mag op het moment dat de pass gegeven is al inlopen. Er wordt een duel 1:1 gespeeld waarbij

## Oefening 2

- 32 pylonen
- 4 ballen
- 4 rode en 4 blauwe hesjes, verdeeld over de beide teams

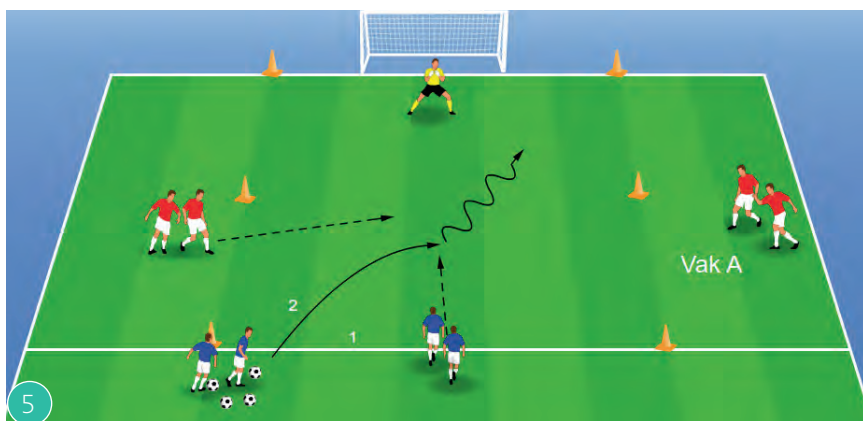
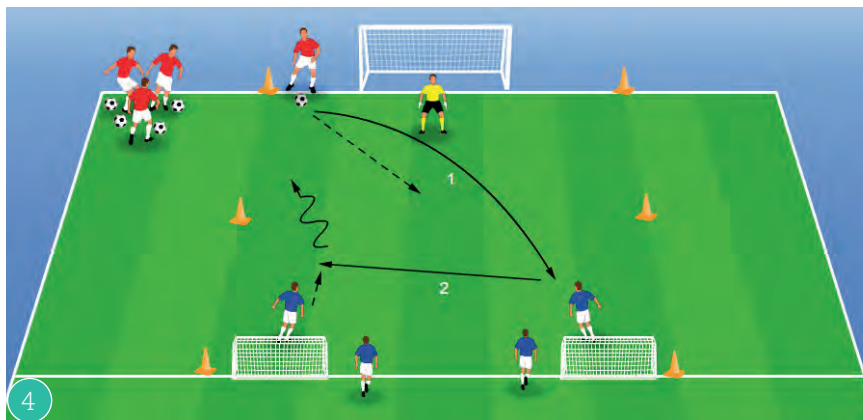
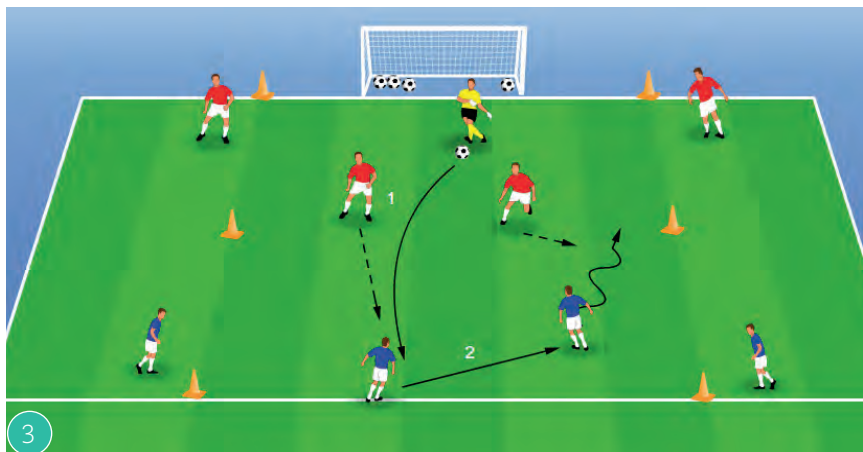
De blauwe speler speelt de bal in en doet dat over de grond of door de lucht. Direct na zijn pass moet hij vak A uitlopen, want hij moet in vak B de bal proberen af te pakken. Als dat lukt kan hij scoren door de bal tussen de pylonen op de achterlijn heen te spelen. De rode speler probeert blauw uit te spelen en kan scoren door de bal in de neutrale zone te dribbelen. Na elke actie wordt van positie gewisseld en gaat de ander de pass geven. De coaching richt zich ook hier op het naar de zijkant dwingen van de tegenstander, het goed naar de bal kijken en het op je voorvoeten staan.

## Oefening 3

- 1 groot doel met keeper
- 6 pylonen
- 4 ballen in het doel van de keeper
- 4 rode en 4 blauwe hesjes, verdeeld over de beide teams

De keeper speelt de blauwe speler in die op de middenlijn staat. Er volgt een duel 2:2 waarbij blauw kan sco-





ren op het grote doel en rood kan scoren door een lijndribbel. Zodra er gescoord is of de bal is uit, komen 2 nieuwe rode en 2 nieuwe blauwe spelers in het veld en start de keeper opnieuw met een uitbal. De coaching richt zich op het dicht bij elkaar blijven van de verdedigers en het naar de zijkant dwingen van de tegenstander. Je kunt er voor kiezen om het grote doel met keeper weg te laten

en spelers te laten scoren door een lijndribbel.

#### oefening 4

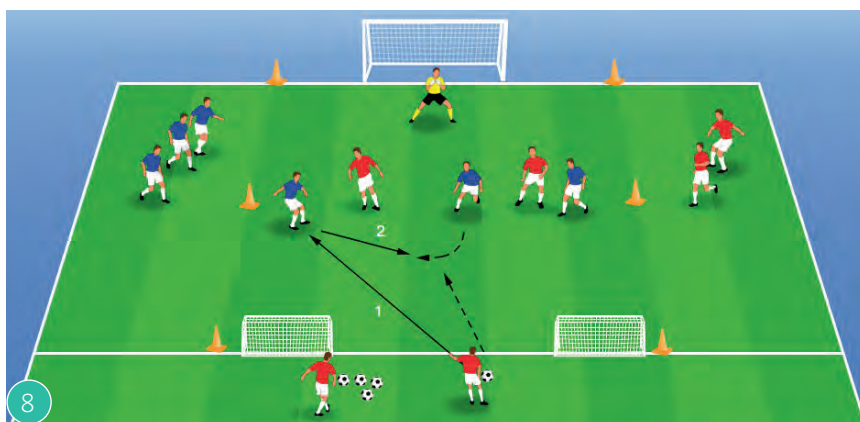
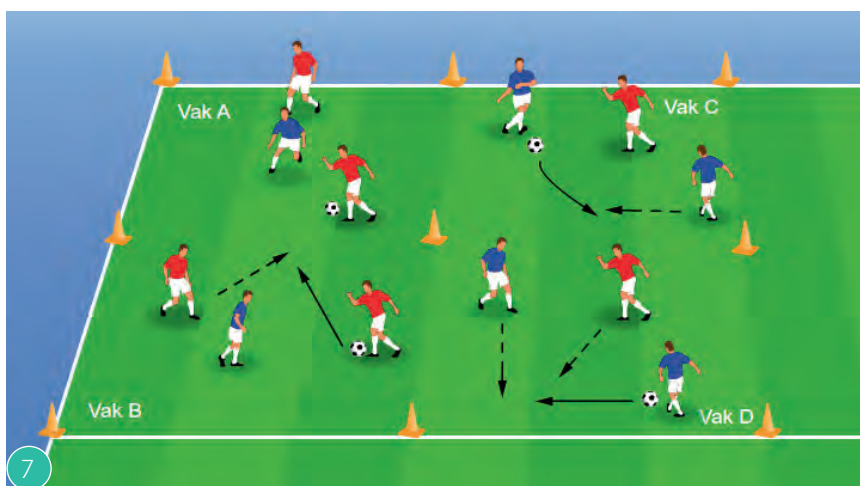
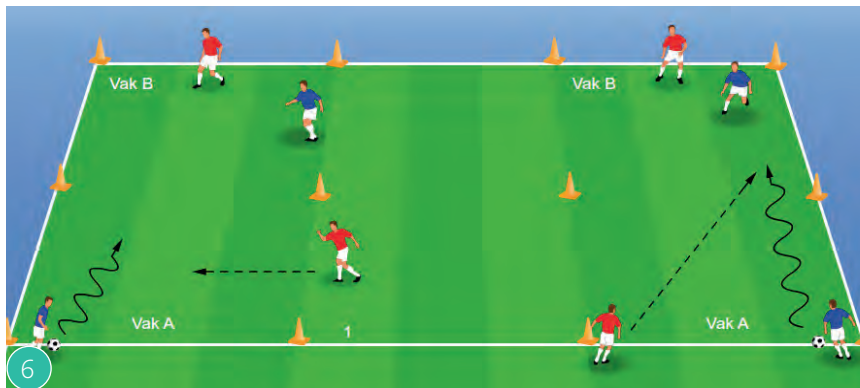
- 1 groot doel met keeper
- 2 kleine doeltjes
- 6 pylonen
- 4 ballen bij de spelers naast het speelveld
- 4 rode en 4 blauwe hesjes, verdeeld over de beide teams

De rode speler geeft een lange bal op 1 van de 2 blauwe spelers. Vervolgens proberen de blauwe spelers te scoren op het grote doel met keeper. De rode speler probeert de bal af te pakken en te scoren op een klein doeltje. Zodra er gescoord is of de bal is uit, komen 2 nieuwe blauwe aanvallers in het veld en geeft de volgende rode speler de pass. Bij D-pupillen kun je deze vorm met buitenspel spelen. De coaching richt zich op het naar de zijkant dwingen van de speler in balbezit en het voorkomen dat er overgespeeld kan worden. Ook de keeper krijgt in de coaching aandacht, door al wat voor zijn doellijn te gaan staan.

#### oefening 5

- 1 groot doel met keeper
- 6 pylonen
- 4 ballen bij de middenlijn
- 4 rode en 4 blauwe hesjes, verdeeld over de beide teams

De blauwe speler geeft een inspeelpass in vak A. Zijn blauwe medespeler in het midden maakt een loopactie, neemt de bal mee en probeert te scoren op het grote doel met keeper. Zodra de pass is gegeven mag 1 rode speler vanaf de zijkant het veld in lopen om te verdedigen (de rode spelers moeten zelf een afweging maken wie de meeste kans heeft om de bal af te pakken). Als de rode speler de bal veroverd, kan hij scoren door een andere rode speler aan de zijkant in te spelen. Zodra er gescoord is, geeft een andere blauwe speler de pass en gaat een andere rode speler verdedigen. Eventueel kun je rood laten scoren op een klein doeltje dat op de middenlijn wordt geplaatst. De coaching richt zich op het naar de zijkant dwingen van de tegenstander en op het aangaan van het duel.



### Oefening 6

- 12 pylonen
- 2 ballen bij de blauwe spelers op de middenlijn
- 4 rode en 4 blauwe hesjes, verdeeld over de beide teams

In beide organisaties start de blauwe speler met een dribbel in vak A. Bij de linker organisatie mag de rode speler vanaf de zijkant het veld in lopen om te verdedigen en aan de rechterkant doet de rode speler dat vanaf de ach-

terlijn. Zodra het de blauwe speler lukt om vak A uit te dribbelen met de bal mag hij de blauwe speler in vak B inspelen, waarna er een 2:1-situatie wordt uitgespeeld. Er kan gescoord worden door een lijndribbel op de achterlijn. Zodra de rode verdediger in vak A de bal afpakt, kan hij scoren door de rode speler in vak B aan te spelen. Zodra de rode verdediger in vak B de bal afpakt, kan hij scoren door de rode verdediger in vak A aan te spelen. Nadat er gescoord is, wordt

er opnieuw gestart. De coaching richt zich op het aangaan van de duels en het op je voorvoeten staan.

### Oefening 7

- 9 pylonen
- in elk vak 1 bal
- 6 rode en 6 blauwe hesjes, verdeeld over de beide teams

In vak A en in vak B speelt rood duels 2:1. De blauwe speler probeert de bal af te pakken en kan scoren door de bal buiten het vierkant te dribbelen of te spelen. In vak C en D zijn de rollen omgedraaid en moet de rode speler verdedigen. Na verloop van tijd kan de trainer vak A en vak B samenvoegen, waardoor een situatie 4:2 ontstaat. Hetzelfde gebeurt bij vak C en vak D, waar blauw in een overtal 4:2 speelt. In deze situaties 4:2 krijgt het onder-tal 1 punt wanneer ze, nadat ze de bal afgepakt hebben, deze aan elkaar toespelen. Uiteindelijk kan de trainer eindigen met een vorm 6:6 waarbij gescoord kan worden door een lijndribbel. De coaching verschuift in deze vorm van het aangaan van duel (in 2:1) naar het klein maken van het veld en het gezamenlijk drukzetten (4:2 en 6:6)

### Oefening 8

- 6 pylonen
- 1 groot doel en 2 kleine doelen
- 6 rode en 6 blauwe hesjes, verdeeld over de beide teams
- 4 ballen op de middenlijn

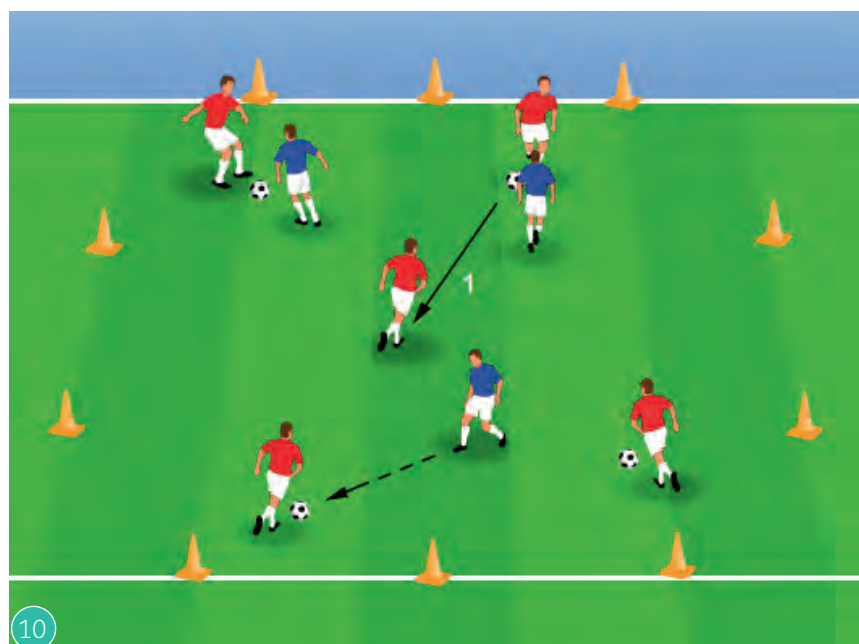
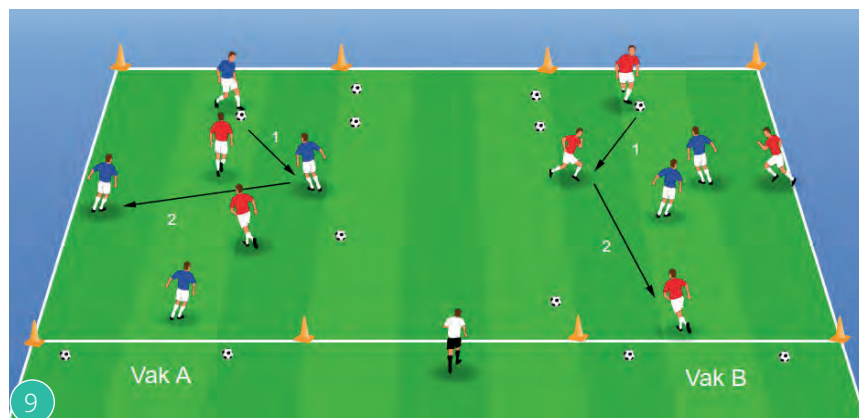
Vanaf de achterlijn speelt een rode speler een blauwe speler aan. Er wordt dan 2:3 gespeeld, waarbij rood moet verdedigen en kan scoren in de kleine doelen nadat ze de bal hebben afgepakt. Blauw kan scoren op het grote doel. De rode speler die de pass geeft, mag daarna gelijk het vak in lopen en meehelpen om de bal af te pakken. De blauwe spelers worden hierdoor gedwongen om snel te handelen, want er komt een derde verdediger bij. Na een score, een uitbal of een achterbal wisselen de spelers in het veld met de spelers die buiten

het veld staan. Bij D-pupillen kun je deze vorm met buitenspel spelen. De coaching richt zich op het dicht bij elkaar blijven staan en het geven van rugdekking aan elkaar.

### Oefening 9

- 8 pylonen
- 6 rode en 6 blauwe hesjes, verdeeld over de beide teams
- 10 ballen rondom het veld

In beide vakken wordt 4:2 gespeeld, waarbij het viertal kan scoren door de bal 5 keer over te spelen. Het tweetal probeert de bal af te pakken en kan scoren door de trainer aan te spelen die tussen de vakken staat. Na 3 minuten wisselen de 2 rode verdedigers uit vak A met 2 rode aanvallers uit vak B, waardoor er een nieuwe situatie ontstaat. Ook de blauwe ploeg wisselt op dezelfde wijze. Na 3 partijen wint de ploeg die de meeste ballen naar de trainer heeft gespeeld. In deze vorm richt de coaching zich op het bepalen van het juiste moment om samen de bal af te pakken. Blijf eerst samen in het midden en probeer daarna gezamenlijk de bal af te pakken.



### Oefening 10

- 10 pylonen
- 5 rode en 3 blauwe hesjes
- 4 ballen in het veld

In de cirkel proberen de 5 rode spelers de 4 ballen in bezit te houden. De 3 blauwe spelers krijgen de opdracht om de 4 ballen af te pakken en vervolgens in een doeltje te schieten. De trainer houdt de tijd bij hoelang het duurt voordat alle ballen afgepakt zijn. Zodra een rode speler de bal verloren heeft, mag hij zich dus aanbieden om de bal van een rode medespeler te ontvangen. Op het laatst wordt er dus 5:3 gespeeld, waarbij er nog maar 1 bal afgepakt hoeft te worden. De coaching in deze vorm verschuift van het individueel verdedigen (wanneer er nog vier ballen zijn) naar het verdedigen als team (wanneer er nog één bal is). ⚽

### Vier vragen over verdedigen

Om in de rust of na afloop van een wedstrijd gericht iets over het verdedigen te kunnen zeggen, kan een trainer de antwoorden op deze vier vragen gebruiken:

1. Worden er veel doelpunten gemaakt door de tegenpartij?
2. Krijgt de tegenpartij veel kansen?
3. Komt de tegenpartij eenvoudig bij ons doel in de buurt?
4. Lukt het ons vaak om de bal af te pakken?

Nadat de trainer deze vragen voor zichzelf heeft beantwoord, kijkt hij wat er de volgende keer beter zou kunnen. Let hierbij vooral ook op de rol van de tegenstander, want die is van invloed. De ene keer speel je tegen een ploeg die veel sterker is en een andere keer krijg je zelf veel kansen om te scoren.

## Structuur bij ontwikkelen speelwijze

# Verstoren van de opbouw

De Voetbaltrainer heeft regelmatig aandacht voor oefenstof. Vaak komen trainers aan het woord die met behulp van enkele oefenvormen hun werkwijze delen. Het is een goede manier om in de keuken van andere trainers te kijken, en om inspiratie op te doen voor je eigen trainingen en oefenstof. In deze rubriek besteden we aandacht aan oefenstof voor verschillende teamfuncties en teamtaken, gericht op de middellange termijn. Deze keer: verstoren van de opbouw bij de tegenstander.

Door het weergeven van een serie trainingsvormen krijg je als lezer niet alleen inzicht in het doel of de werkwijze tijdens een training, maar ook in de opbouw van een trainingsvorm: hoe je één aspect van het voetbalspel op een gestructureerde manier kunt verbeteren tijdens meerdere trainingen. Met behulp van een planning kun je als trainer goed nadenken over wat je uiteindelijk wilt bereiken, en hoe je daar met je team voor gaat trainen. Je begint vaak makkelijk, en wilt uiteindelijk dat je spelers ook hetgeen jij voor ogen hebt (het moeilijke) beheersen.

### Teamfunctie verdedigen

In tekening 1 is beschreven en afgebeeld op welke speelwijze het team de opbouw van achteruit van de tegenstander wil verstoren. Als de keeper van de tegenstander gaat opbouwen van achteruit, is het de bedoeling om als team zo efficiënt mogelijk te verdedigen door op de juiste positie te staan om zodoende de tegenstander weinig ruimte te geven en goed samen te werken. Het doel is uiteraard om de bal te veroveren, afhankelijk van de omstandigheden (bijvoorbeeld positie op de ranglijst of stand, kwaliteiten tegenstander,

doelstelling bij het ontwikkelen van de teamfunctie verdedigen) heel snel en agressief of juist geduldig afwachterend en passief. In principe kun je door middel van een goede uitvoering van de verdedigende speelwijze als collectief bepalen welke mogelijkheden de tegenstander heeft om op te bouwen, en hen dus beïnvloeden. Op spelersniveau is succesvol verdedigen meer afhankelijk van individuele kwaliteiten, maar ook hierbij geldt dat goede samenwerking als team veel bijdraagt aan goed verdedigen. Binnen het jeugdvoetbal moeten spelers leren omgaan met de beschikbare ruimte (ten opzichte van hun tegenstander) en de positie van medespelers. Net als binnen de teamfunctie aanvallen gaan we uit van de kracht van het team, ongeacht de speelwijze van de tegenstander. Wel speelt de samenwerking tussen spelers een grotere rol dan bij het aanvallen. De tegenstander heeft namelijk balbezit en kan door creatieve oplossingen altijd het spel bepalen, en dus op individueel niveau met kwalitatief sterke spelers onder de druk van de beoogde verdedigende speelwijze uitkomen. Ook binnen verdedigen zijn diverse methodische stappen mogelijk waardoor

### Situatieschets

De oefenstof in deze rubriek is niet gebaseerd op één leeftijdscategorie. De leeftijdsspecifieke kenmerken van spelers zijn uiteraard van belang in de omgang en de wijze waarin de oefenvorm kan worden aangeboden. Daarom zal in een situatieschets worden beschreven wat de speelwijze is, wat de uitgangswaarden zijn en wat er van spelers wordt verwacht.





spelers van voorspelbare situaties via onvoorspelbare situaties uiteindelijk zelf moeten herkennen hoe zij zo goed mogelijk kunnen verdedigen en zo snel mogelijk de bal kunnen veroveren.

### Basisprincipes: methodische stappen

Het voordeel van het verdedigen tijdens de opbouw van achteruit door de keeper van de tegenstander is dat je als team kunt bepalen waar je de tegenstander ruimte geeft. Hiermee beïnvloed je de mogelijkheden en keuzes van de tegenstander. Bij een speelwijze waarbij een team volledig inzakt, ontstaat er op andere plaatsen op het speelveld ruimte dan bij een speelwijze waar een team tijdens het verdedigen iedereen vastzet. De verdedigende speelwijze die je gedurende het seizoen wilt hanteren kan afhankelijk zijn van de visie, kwaliteiten binnen het team, de tegenstander, en uiteraard van een logische methodiek. Zodra je een speelwijze en teamorganisatie hebt bepaald en je volgens een bepaalde visie aan het werk gaat, is het niet reëel om te verwachten dat spelers direct de ideale speelwijze kunnen uitvoeren. Je

begint net als tijdens bij de teamfunctie aanvallen met basisprincipes en bouwt je oefenstof langzaam uit naar de gewenste speelwijze.

Voor dit thema is gekozen voor het verstoren van de opbouw van achteruit door de keeper van de tegenstander, met drie trainingsfasen waar aandacht wordt besteed aan drie verschillende speelwijzen:

- inzakken bij de opbouw van de tegenstander
- één kant van het veld vastzetten bij de opbouw van de tegenstander
- volledig vastzetten bij de opbouw van de tegenstander

Hierdoor wordt op een methodische manier spelers aangeleerd om met steeds meer ruimte te gaan verdedigen, en leren zij om door goede samenwerking op het juiste moment de bal te veroveren.

### Teamfunctie verdedigen, teamtaak storen

We onderscheiden in dit artikel drie trainingsfasen.

**Doelstelling trainingsfase 1:** het verbeteren van de samenwerking tussen de voorste en middenlinie bij het inzakken tot halverwege helft

tegenstander tijdens de opbouw van achteruit van de tegenstander wanneer de keeper van de bal heeft en uitneemt.

Bij een speelwijze waar het gehele team inzakt tot halverwege de helft van de tegenstander ontstaat een overtal in de laatste en middenlinie, terwijl de tegenstander juist een overtal heeft bij hun laatste linie (de vleugel- en centrale verdedigers). De keeper van de tegenstander kan de bal naar de vleugelaanvallers spelen, maar hij weet dat daar veel tegenstanders staan en weinig ruimte is. Daarom zal deze eerder geneigd zijn om een van de spelers in zijn laatste linie, die helemaal vrij staan, aan te spelen. Doordat de speelruimte richting eigen helft erg klein is, en de tegenstander al snel onder druk komt te staan wanneer zij de bal vooruit spelen richting de middenlijn, kan goed worden aangeleerd dat het binnen de teamfunctie verdedigen soms heel goed is om geduldig af te wachten tot de tegenstander een moeilijke keuze maakt, die natuurlijk voor het verdedigende team een kans oplevert om de bal te onderscheppen.

## 1+k : 2

### Organisatie

- veld is 20 meter lang en 10 meter breed
- 2 (pupillen)doelen
- 3 hesjes in 2 verschillende kleuren
- hoedjes in 1 kleur om het veld uit te zetten
- voldoende ballen bij de opbouwende partij

### Inhoud

- 1+keeper tegen 2
- 1:1 tegen 2
- speler van de opbouwende partij neemt de bal uit
- de verdedigende speler schermt het doel af halverwege het speelveld
- de tegenstander (aanvallende team) probeert tot scoren te komen

### Coaching

- 'De verdedigende speler schermt de passlijn af naar de tegenstander zonder bal.'
- 'Keeper controleert het doel af en coacht medespelers.'
- 'De verdediger probeert de balbezittende tegenstander één kant op te dwingen en op het juiste moment (aan de zijkant van het veld) de bal te onderscheppen.'



Tijdens deze eerste trainingsfase wordt spelers aangeleerd dat zij goed positie moeten kiezen tijdens het verdedigen. Spelers worden geprikkeld om eerst goed positie te kiezen ten opzichte van het aanvallende tweetal en te ervaren hoe de speelruimte voor de tegenstander kan worden verkleind. Door de één-tegen-twee situatie zal de verdediger goed de passlijn moeten afschermen naar de tegenstander zonder bal, en vervolgens de tegenstander met bal naar de zijkant moeten dwingen. Vervolgens is het belangrijk dat de tegenstander wordt gedwongen schuin vooruit (richting zijlijn) te lopen, waarbij deze niet kan draaien. De verdediger wacht dan het juiste moment af om de bal te onderscheppen.

## 2+k : 3

### Organisatie

- het veld is 30 meter lang en 14 meter breed
- 2 (pupillen)doelen
- 5 hesjes in 2 verschillende kleuren
- hoedjes in 1 kleur om het veld uit te zetten
- voldoende ballen bij de opbouwende partij

### Inhoud

- 2+keeper tegen 3
- 1:2 tegen 1:2
- speler van de opbouwende partij neemt de bal uit
- het verdedigende team schermt het doel af halverwege het speelveld
- de tegenstander (aanvallende team) probeert tot scoren te komen

### Coaching

- 'De twee verdedigende spelers schermen de passlijn af.'
- 'De keeper controleert of zij het doel en passlijn goed afschermen en coacht medespelers.'
- 'De twee verdedigende spelers controleren onderlinge afstand en zetten druk vooruit zodra de tegenstander richting hun speelhelft komt.'



helft komt.'

- 'De speler die het dichtst bij de bal staat, dwingt de op dribbelende tegenstander teruguit of naar de zijkant, de ander houdt het centrum dicht en geeft rugdekking.'
- 'Degene die het dichtst bij de bal staat, wacht geduldig af tot een ingreep leidt tot balbezit en dwingt de tegenstander terug te spelen.'

Tijdens deze tweede oefenvorm wordt spelers aangeleerd dat zij goed positie moeten kiezen tijdens het verdedigen. Spelers worden

geprikkelend om eerst goed georganiseerd te gaan staan en het centrum (de ruimte voor het doel) goed af te schermen, om vervolgens de tegenstander één kant op te dwingen. Hiervoor is een goede onderlinge samenwerking vereist, wat soms onnatuurlijk voor spelers kan aanvoelen omdat zij een drang hebben naar de bal. In deze vereenvoudigde voetbalvorm in ondertal kunnen spelers ervaren wat er gebeurt als zij te veel ruimte weggeven en niet goed samenwerken: de tegenstander zal dan eenvoudig kunnen scoren. Het is voor de verdediger die drukzet op de bal belangrijk om de tegenstander geen ruimte te geven om te draaien, en nog meer

naar de zijlijn te dwingen. De andere verdediger kan juist leren om goed rugdekking te geven. Om deze oefening goed uit te voeren waarbij het verdedigende team de bal kan onderscheppen, krijgt de opbouwende tegenstander veel ruimte voor de opbouw. Pas op het moment dat één tegenstander met bal richting het doel dribbelt, zal een van de verdedigers in actie komen door wat druk te zetten. Pas als de tegenstander in balbezit nadrukkelijk de 1-tegen-1 situatie opzoekt, zal een van de verdedigende spelers proberen de bal te onderscheppen. Tot die tijd schermen zij geduldig het doel af, en wachten ze op het moment dat de tegenstander een foutje maakt.

## 4 : 4+k

### Organisatie

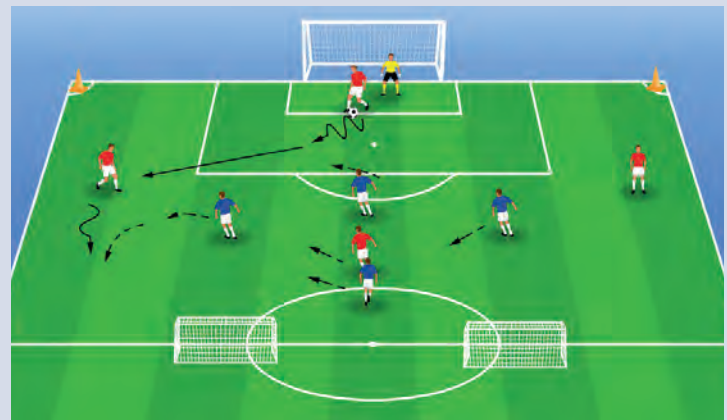
- het veld is 20 meter lang en 40 meter breed
- 2 minidoelen en 1 pupillendoel (of nog 2 minidoelen)
- 8 hesjes in 2 verschillende kleuren
- hoedjes in 1 kleur om het veld uit te zetten
- voldoende ballen bij de opbouwende partij

### Inhoud

- 4 tegen 4+keeper
- 1:2:1 tegen 1:1:2:1
- keeper van de opbouwende partij neemt de bal uit
- het verdedigende team schermt het doel af halverwege het speelveld
- de tegenstander (aanvallende team) probeert tot scoren te komen

### Coaching

- 'De verdedigende spelers schermen het doel af.'
- 'De keeper controleert of zij het doel goed afschermen en coacht medespelers.'
- 'De verdedigende spelers controleren onderlinge afstand en wachten af tot de tegenstander richting hun speelhelft komt.'
- 'De speler die het dichtst bij de bal staat, dwingt de opdribbelende tegenstander teruguit of naar de zijkant, de anderen houden het centrum dicht en geeft rugdekking.'
- 'Degene die het dichtst bij de bal staat, wacht geduldig af tot een ingreep leidt tot balbezit en dwingt de tegenstander terug te spelen.'
- 'De twee doelen worden altijd afgeschermd, het juiste moment om de bal te onderscheppen is er alleen als de doelen goed worden afgeschermd.'
- 'Coach je medespeler wanneer deze druk kan zetten om de bal te onderscheppen.'



Tijdens deze oefening leren spelers om onder meer weerstand geduldig te blijven en het doel goed af te schermen. Een extra moeilijkheid is dat er twee doelen moeten worden verdedigd, waardoor het extra belangrijk is dat het centrum goed wordt afgeschermd. De meest logische manier is dat het verdedigende team de tegenstander naar de zijkant dwingt en dat aan één kant van het veld probeert de bal te onderscheppen wanneer de tegenstander dicht bij een van de twee doelen probeert te raken om een scoringskans te creëren.

Deze oefenvorm is door het aantal spelers alweer moeilijker dan de eerste vorm, maar blijft overzichtelijk. Hierdoor kunnen zij leren samenwerken en een juiste onderlinge afstand bewaken.

### Doelstelling trainingsfase 2:

het verbeteren van het storen tijdens de opbouw van achteruit van de tegenstander door de voorste en middenlinie, aan één kant van het veld wanneer de keeper de bal heeft en uitneemt.

Bij een speelwijze waar één kant wordt vastgezet, kan het verdedigende team beïnvloeden welke spelers van de tegenstander betrokken zullen raken bij de opbouw van achteruit. Dit kan een voordeel opleveren wanneer één vleugelverdediger niet zo goed kan opbouwen, of het verdedigende team moeite heeft met onvoorspelbare situaties. Als de tegenstander toch een andere keuze maakt dan de door het verdedigende team geboden optie, is er minder ruimte (dus makkelijker) te verdedigen dan bij volledig vastzetten.

### 3 : 4

#### Organisatie

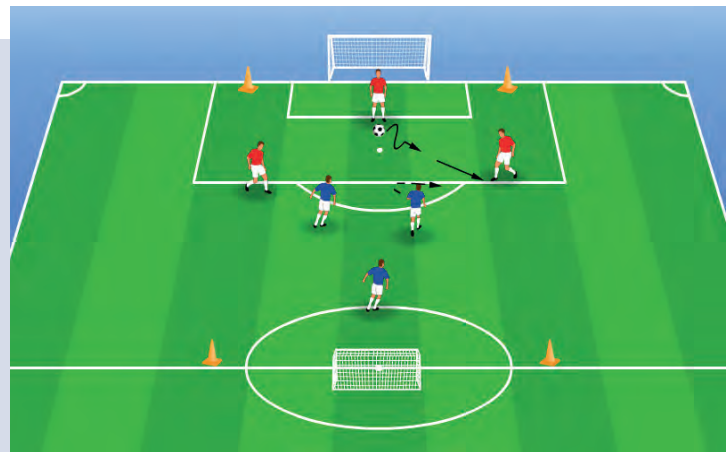
- veld is 40 meter lang en 18 meter breed
- 2 minidoelen
- 7 hesjes in 2 verschillende kleuren
- hoedjes in 1 kleur om het veld uit te zetten
- voldoende ballen bij de opbouwende partij

#### Inhoud

- 3 tegen 4
- 1:2 tegen 1:2:1
- speler van de opbouwende partij neemt de bal uit
- het verdedigende team zet één kant vast
- de tegenstander (aanvallende team) probeert tot scoren te komen

#### Coaching

- ‘Het verdedigende team laat één tegenstander vrij bij de opbouw.’
- ‘Keeper en medespelers controleren of iedereen het doel goed afschermt en één kant wordt vrijgelaten.’
- ‘Zodra de bal naar de tegenstander gaat, anticipeert het gehele team door de ruimte aan één kant van het speelveld klein te maken.’
- ‘De speler die het dichtst bij de bal staat, zet druk en probeert de bal af te pakken.’
- ‘Wanneer de bal terug gaat naar de keeper, neemt het verdedigende team zo snel mogelijk zijn positie weer in, waarbij zij het doel opnieuw afschermen.’



Voordat spelers deze speelwijze goed kunnen uitvoeren moeten zij ervaren hoe ze de keuzes van de tegenstander kunnen beïnvloeden door op een goede manier positie te kiezen. Binnen 3-tegen-4 heeft de vrije opbouwende tegenstander een aantal keuzes: opdribbelen, overspelen of een doelpoging ondernemen. Het verdedigende team zal daarom eerst, net als bij de speelwijze waarbij men inzakt, het doel afschermen en weinig ruimte bieden in het centrum. Op die manier wordt de kans op een doelpoging klein, en zal de opbouwende tegenstander eerder een andere keuze maken.

Als het verdedigende team te dicht bij zijn directe tegenstanders staat, zal de vrije balbezittende tegenstander al snel kiezen voor opdribbelen: hij heeft geen tegenstander en ziet weinig andere mogelijkheden die weinig risicovol zijn. Het resultaat is dat het verdedigende team zich zou moeten opstellen zodat het lijkt alsof de opbouwende tegenstander één beste keuze heeft: de bal inspelen naar de vrijstaande medespeler. De speler rechts- of linksvoor zou heel duidelijk moeten laten zien dat er voor de keeper ruimte is om op te bouwen. Als dat gebeurt, moet het verdedigende team direct anticiperen en proberen de bal te onderscheppen door druk te zetten op de speler die zij juist vrij hebben gelaten.

### 5(+k) : 6+k

#### Organisatie

- het veld is 60 meter lang en 30 meter breed
- 2 (pupillen)doelen
- 11 hesjes in 2 verschillende kleuren
- hoedjes in 1 kleur om het veld uit te zetten
- voldoende ballen bij de opbouwende partij

#### Inhoud

- 5+keeper tegen 6+keeper
- (1):3:2 tegen 1:3:3
- keeper van de opbouwende partij neemt de bal uit

### 7+k : 8+k

#### Organisatie

- het veld is 80 meter lang en 40 meter breed
- 2 doelen
- 15 hesjes in 2 verschillende kleuren
- hoedjes in 1 kleur om het veld uit te zetten
- voldoende ballen bij de opbouwende partij

#### Inhoud

- 8 tegen 9
- 1:1:3:3 tegen 1:4:3:1
- keeper van de opbouwende partij neemt de bal uit

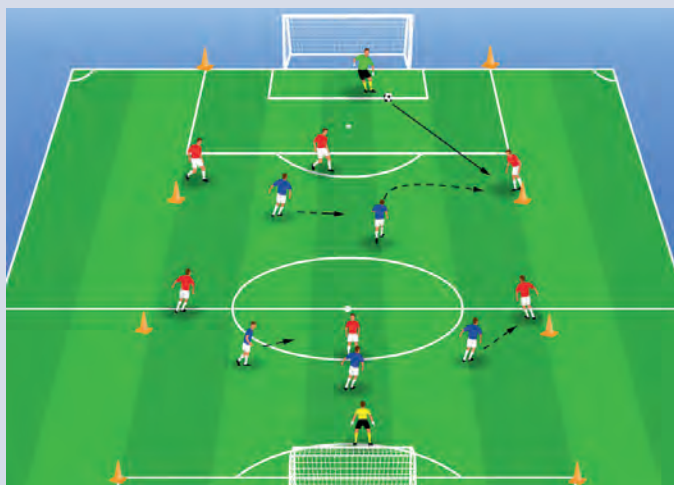


- het verdedigende team zet één kant vast
- de tegenstander (aanvallende team) probeert tot scoren te komen

### Coaching

- ‘Het verdedigende team laat één tegenstander vrij bij de opbouw.’
- ‘Keeper en medespelers controleren of iedereen het doel goed afschermt en één kant wordt vrijgelaten.’
- ‘Zodra de bal naar de tegenstander gaat, anticipeert het gehele team door de ruimte aan één kant van het speelveld klein te maken.’
- ‘Speler die het dichtst bij de bal staat, zet druk en probeert de bal af te pakken.’
- ‘Wanneer de bal terug gaat naar de keeper, neemt het verdedigende team zo snel mogelijk zijn positie weer in, waarbij zij het doel opnieuw afschermen.’
- ‘De twee aanvallende spelers moeten elkaar rugdekking geven om het centrum af te schermen.’

Ten opzichte van de eerste oefenvorm bij deze trainingsfase (3-tegen-4) wordt deze oefenvorm door extra spelers moeilijker: meer spelers zijn betrokken om één kant vast te zetten en de andere kant open te laten, en het speelveld is groter waardoor er beter moet worden samengewerkt. In deze oefenvorm speelt het verdedigende team met een ondertal. Als tussenstap is het ook mogelijk om 6-tegen-6 te spelen, waarbij één speler in de voorste linie van het verdedigende team inzakt. Het voordeel van 6-tegen-6 spelen is dat het voor het verdedigende team makkelijker is omdat iedereen een tegenstander heeft en er geen directe tegenstanders moeten worden overgenomen wanneer er druk wordt gezet op de tegenstander met bal. De looplijn van de twee aanvallers is hierbij van groot belang omdat de bal niet teruggespeeld mag worden naar het centrum, de bedoeling is de bal aan de zijkant van het speelveld te onderscheppen. Daarnaast is het noodzakelijk dat alle medespelers de speelruimte verkleinen: aan de balkant kort op de tegenstander en de bal. Aan de andere kant door middel van rugdekking en het kantelen naar de balkant. De directe tegenstander mag hierbij wat meer worden losgelaten.



- het verdedigende team zet één kant vast
- de tegenstander (aanvallende team) probeert tot scoren te komen

### Coaching

- ‘Het verdedigende team laat één tegenstander vrij bij de opbouw.’
- ‘Keeper en medespelers controleren of iedereen het doel goed afschermt en één kant wordt vrijgelaten.’
- ‘Zodra de bal naar de tegenstander gaat, anticipeert het gehele team door de ruimte aan één kant van het speelveld klein te maken.’
- ‘Speler die het dichtst bij de bal staat, zet druk en probeert de bal af te pakken.’
- ‘Wanneer de bal terug gaat naar de keeper, neemt het verdedigende team zo snel mogelijk hun positie weer in, waarbij zij het doel opnieuw afschermen.’
- ‘De twee aanvallende spelers moeten elkaar rugdekking geven om het centrum af te schermen.’
- ‘De medespelers coachen wanneer er drukgezet gaat worden, of wanneer er drukgezet moet worden. Men moet anticiperen door korter te verdedigen en de bal af te kunnen pakken.’

Binnen deze oefenvorm is het belangrijk dat alle linies goed met elkaar samenwerken. Er ligt ruimte aan de zijkanten van het speelveld, waardoor het verdedigende team de speelruimte goed moet verkleinen en met z'n allen op het juiste moment druk moeten zetten om succesvol de bal te onderscheppen. Nu de afstanden groter zijn, ervaren spelers hoe zij zich ten opzichte van hun tegenstander en medespelers kunnen opstellen. De looplijn van de spits is hierbij van groot belang omdat de bal niet teruggespeeld mag worden naar het centrum, de bedoeling is de bal aan de zijkant van het speelveld te onderscheppen. Hiervoor zal vanuit het centrum richting bal voldoende druk moeten worden uitgevoerd, en het hele team naar één kant bewegen. Daarnaast is de spits van de tegenpartij een extra aanspeelpunt die weliswaar een directe tegenstander heeft, maar wel een extra dimensie vormt in het verdedigen. Bijvoorbeeld wanneer er rugdekking gegeven moet worden, of wanneer een medespeler bij een 1-tegen-1 situatie wordt uitgespeeld en een medespeler druk moet zetten op de bal.



**Doelstelling trainingsfase 3:** het verbeteren van de samenwerking tijdens het verstoren van de opbouw van achteruit van de tegenstander door de voorste en middenlinie, door de tegenstander vast te zetten wanneer de keeper de bal heeft en uitneemt.

Het vastzetten van de tegenstander is een goede manier om de bal te veroveren als je 1-tegen-1 duels kunt winnen, ook wanneer er een relatief grote ruimte verdedigd moet worden. Een gevaar kan zijn dat de beschikbare ruimte achter de laatste linie door de aanvallende tegenstander bij omschakeling wordt benut, waardoor onder andere rekening moet worden gehouden met snelle tegenstanders. Ook binnen deze speelwijze is de positie van de voorste linie van het verdedigende team bepalend voor het succes van het verdedigen. Staat de voorste linie niet goed, dan kan er eenvoudig worden opgebouwd en zal de tegenstander door de beschikbare speelruimte gemakkelijk onder de druk kunnen uitspelen. Daarnaast zijn ook de positie en handelingen van de middenvelders belangrijk. Zij kunnen tevens de voorste linie coachen. Hetzelfde geldt voor de achterhoede, die de gehele situatie goed kan overzien en tevens een overtalsituatie heeft waar zij hun teamgenoten mee kunnen ondersteunen.

### 4(+k) : 5+k

#### Organisatie

- het veld is 40 meter lang en 18 meter breed
- 2 (pupillen)doelen
- 9 hesjes in 2 verschillende kleuren
- hoedjes in 1 kleur om het veld uit te zetten
- voldoende ballen bij de opbouwende partij

#### Inhoud

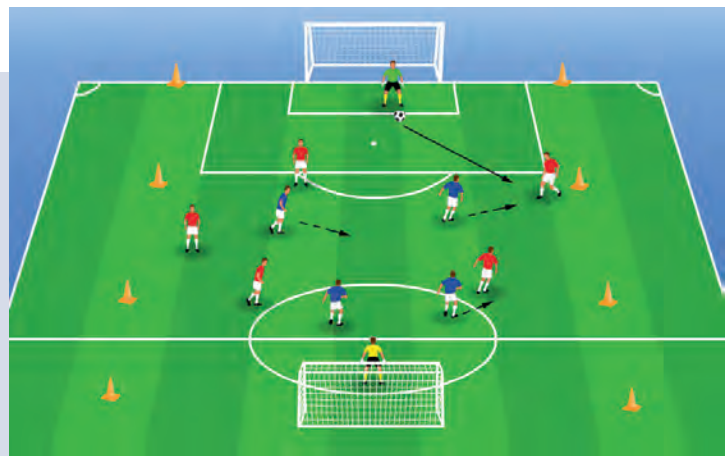
- 4(+keeper) tegen 5+keeper
- (1:)2:2 tegen 1:3:2
- keeper van de opbouwende partij neemt de bal uit
- het verdedigende team zet de tegenstander vast
- de tegenstander (aanvallende team) probeert tot scoren te komen

#### Coaching

- ‘Het verdedigende team zet de tegenstander vast tijdens de opbouw van achteruit.’
- ‘Keeper en medespelers controleren of iedereen de tegenstander afschermt en onderlinge afstanden niet te groot worden waardoor ruimte kan ontstaan voor de tegenstander.’
- ‘Zodra de bal naar de tegenstander gaat, anticipeert het gehele team door de ruimte aan één kant van het speelveld klein te maken.’
- ‘Speler die het dichtst bij de bal staat zet druk en probeert de bal af te pakken.’
- ‘Wanneer de bal terug gaat naar de keeper, wordt een keuze gemaakt tussen drukzetten of opnieuw positie innemen: het verdedigende team neemt dan zo snel mogelijk hun positie weer in waarbij het eigen doel wordt afgeschermd.’

De twee spelers in de voorste linie van het verdedigende team spelen in een ondertal, en moeten proberen zich zo op te stellen dat geen van hun drie tegenstanders gemakkelijk is aan te spelen. Daarbij moeten zij ook het centrum afschermen.

De tegenstander wordt hierdoor gedwongen te bewegen zonder bal, maar zal bij een goede positionering van het verdedigende team ook sneller onder druk worden gezet. Dat levert voor het te coachen team kansen op om de bal te onderscheppen. Zowel door veel druk te zetten, als door het anticiperen op fouten van de tegenstander.



### 7+k : 8+k

#### Organisatie

- het veld is 80 meter lang en 40 meter breed
- 2 doelen
- 15 hesjes in 2 verschillende kleuren
- hoedjes in 1 kleur om het veld uit te zetten
- voldoende ballen bij de opbouwende partij

#### Inhoud

- 7+keeper tegen 8+keeper
- 1:1:3:3 tegen 1:4:3:1
- keeper van de opbouwende partij neemt de bal uit
- het verdedigende team zet de tegenstander vast
- de tegenstander (aanvallende team) probeert tot scoren te komen

### 9+k : 10+k

#### Organisatie

- het veld is 100 meter lang en 50 meter breed
- 2 doelen
- 18 hesjes in 2 verschillende kleuren
- hoedjes in 1 kleur om het veld uit te zetten
- voldoende ballen bij de opbouwende partij

#### Inhoud

- 9+keeper : 10+keeper
- 1:3:3:3 tegen 1:4:3:3
- keeper van de opbouwende partij neemt de bal uit
- het verdedigende team zet de tegenstander vast
- de tegenstander (aanvallende team) probeert tot scoren te komen

## Coaching

- ‘Het verdedigende team zet de tegenstander vast tijdens de opbouw van achteruit.’
- ‘Keeper en medespelers controleren of iedereen de tegenstander afschermt en onderlinge afstanden niet te groot worden waardoor ruimte kan ontstaan voor de tegenstander.’
- ‘Zodra de bal naar de tegenstander gaat, anticipeert het gehele team door de ruimte aan één kant van het speelveld klein te maken.’
- ‘Speler die het dichtst bij de bal staat zet druk en probeert de bal af te pakken.’
- ‘Wanneer de bal terug gaat naar de keeper, wordt een keuze gemaakt tussen drukzetten of opnieuw positie innemen: het verdedigende team neemt dan zo snel mogelijk hun positie weer in waarbij het eigen doel wordt afgeschermd.’
- ‘De keuze om druk te zetten of opnieuw positie in te nemen moet goed worden gecommuniceerd, zodat de ruimten klein blijven.’
- ‘Durf de tegenstander aan de andere kant van het speelveld los te laten.’

Net zoals bij 4-tegen-5 met keepers, is het goed positioneren bij deze oefenvorm van belang. Een extra dimensie is het toevoegen van een extra linie door middel van de spits en centrale verdediger. Daarnaast ligt er veel ruimte aan de zijkanten van het veld. Kenmerkend voor het vastzetten van de tegenstander is dat er meer ruimte wordt weggegeven dan wanneer het verdedigende team zou inzakken. Het wordt voor de tegenstander moeilijker op te bouwen, maar voor het te coachen team ook moeilijker omdat zij grotere ruimte moeten verdedigen. Timing, of het drukzetten op het juiste moment, is hierbij van belang.



## Coaching

- ‘Het verdedigende team zet de tegenstander vast tijdens de opbouw van achteruit.’
- ‘Keeper en medespelers controleren of iedereen de tegenstander afschermt en onderlinge afstanden niet te groot worden waardoor ruimte kan ontstaan voor de tegenstander.’
- ‘Zodra de bal naar de tegenstander gaat, anticipeert het gehele team door de ruimte aan één kant van het speelveld klein te maken.’
- ‘Speler die het dichtst bij de bal staat, zet druk en probeert de bal af te pakken.’
- ‘Wanneer de bal terug gaat naar de keeper, wordt een keuze gemaakt tussen drukzetten of opnieuw positie innemen: het verdedigende team neemt dan zo snel mogelijk zijn positie weer in waarbij het eigen doel wordt afgeschermd.’
- ‘De keuze om druk te zetten of opnieuw positie in te nemen moet goed worden gecommuniceerd, zodat de ruimtes klein blijven.’
- ‘Durf de tegenstander aan de andere kant van het speelveld los te laten.’
- ‘Controleer goed of binnen de linie, maar ook of elke linie afzonderlijk zo staat opgesteld dat er alleen ruimte ontstaat waar het team de bal wil veroveren.’

Deze oefenvorm is in eerste instantie bedoeld als laatste vorm voor het vastzetten van de tegenstander, maar kan ook worden gebruikt om de drie verdedigende speelwijzen afwisselend te trainen in onvoorspelbare situaties. Als het voor het verdedigende team te moeilijk is, kan een extra speler worden toegevoegd waardoor het 11-tegen-11 wordt. Om het extra uitdagend te maken voor het te coachen team, kan worden gekozen voor 10-tegen-11, maar enkel als spelers de speelwijze goed beheersen. In de tekening staan drie rode passlijnen van de keeper. Als het verdedigende team goed staat opgesteld, zijn dit moeilijk te spelen ballen. Op de helft van de tegenstander zal er door goede positionering en door te anticiperen, snel druk worden gezet en kan de bal worden veroverd. Op eigen helft is de bal relatief lang onderweg, en moet het verdedigende team zo snel mogelijk in positie komen om direct druk te zetten op de tegenstander die de bal ontvangt, en potentiële afspeelmogelijkheden daaromheen. Daarnaast moet het centrum worden afgeschermd, zodat een vrije doorgang richting het doel niet mogelijk is.



### Methodiek teamfunctie verdedigen

- Speelveld groter/kleiner maken
- (Tijds)druk
- Grootte van het doel
- (Geen) keeper bij het te coachen team
- Meer/minder spelers in de organisatie
- Gecontroleerde situaties (elke bal uitnemen bij de keeper) naar ongecontroleerde situatie (bal uitnemen waar deze uitging. Ook tegenstander mag de bal uitnemen)
- Wijze van coaching (actief tot passief, situatief of individueel, focus op hoofdzaken of details, spelers zonder bal of met bal, tegenstander)
- Buitenspel

### Algemene coachingsopmerkingen

#### Verdedigende team:

- Spits en vleugelaanvallers: dwing de tegenstander naar één kant, of positioneer je zo dat de opbouw van de tegenstander wordt vastgezet (afhankelijk van de speelwijze). Kijk goed of de afstand ten opzichte van je tegenstander en ten opzichte van je medespelers klopt met de afgesproken speelwijze. Vleugelaanvallers kunnen afhankelijk van de speelwijze de tegenstander een beetje loslaten en de speelruimte verkleinen (inzakken, één kant vastzetten). Daarnaast kan een voorhoedespeler beslissen en aan zijn medespelers aangeven wanneer men druk gaat zetten en op welke manier: kies het juiste moment om druk te zetten. Zet druk met zijn allen, maar durf te wachten met het drukzetten wanneer de speelwijze dat vraagt.
- Middenvelders: bewaak de teamorganisatie en speelwijze van zowel de voorhoede als de medespelers op het middenveld. Op het middenveld moet kort worden verdedigd zodat de bal niet vooruit kan worden gespeeld. De weg naar het eigen doel moet altijd worden afgeschermd. Indien nodig, doordekken op doorbrekende tegenstanders. Altijd druk op de bal. Zet druk met zijn allen, maar durf te wachten

met het drukzetten wanneer de speelwijze dat vraagt.

- (Centrale) verdedigers: bewaak de teamorganisatie en speelwijze van zowel de voorhoede, de medespelers op het middenveld en in de achterste linie. Wanneer een tegenstander op het middenveld doorbreekt in de as van het veld, altijd onder druk zetten. Als een tegenstander aan de zijkant balbezit heeft, kan het verstandig zijn deze voor je te houden. Belangrijk is altijd goed met elkaar te communiceren wanneer er wordt doorgedekt, en welke speelwijze wordt gehanteerd.
- Keeper: bewaak de teamorganisatie tijdens de opbouw van de tegenstander, speel de bal op coach je medespelers. Beoordeel of de speelwijze goed wordt uitgevoerd en help waar mogelijk door te coachen.

#### Technisch verdedigen:

- 'Laag blijven en wat door de knieën bij een 1:1 situatie, zodat je snel kunt draaien/keren.'
- 'Dwing je tegenstander één kant op door schuin op te stellen in de richting waar je de bal wilt veroveren.'
- 'Maak je breed, maar let op het gebruik van je handen.'
- 'Zorg dat je altijd schuin staat opgesteld zodat je de bal en je tegenstander ziet.'

#### Opbouwende team:

- Opbouw van achteruit van de keeper naar de achterhoede of het middenveld. Naar gelang de progressie van het verdedigende team, kan af en toe ook een lange bal worden gegeven maar dat is zeker in de beginfase niet wenselijk. Het opbouwende team moet goed in positie staan, voordat de keeper de bal kan inspelen. Ook hierbij geldt: de keeper kan onvoorspelbare situaties creëren door de bal sneller in te spelen. 🌐

Videobeelden van veel van de trainingsvormen uit dit artikel zijn te vinden in Mediatheek en TrainingsPlanner van De Voetbaltrainer.



# De ouders van de spelers

'Er mag geen excuus zijn om veilig en gezond je favoriete sport te beoefenen, je te ontwikkelen als talent of uit te groeien tot topsporter'. Dit is een van de slogans van [www.geenexcuus.org](http://www.geenexcuus.org) van het Nationaal Fonds Sportontwikkeling. Op Twitter kwam de redactie regelmatig inspirerende affiches tegen om trainers, coaches, ouders en/of sportende kinderen aan te spreken. In deze editie van De JeugdVoetbalTrainer zetten we een aantal affiches op een rij die gericht zijn op de ouders in de club.

**IK BEN EEN SPORTOUDER EN IK VERKLAAR HET VOLGENDE:**

- Ik zal mijn kind steunen, complimenteren en aanmoedigen
- Ik ga mijn kind helpen te genieten van sport
- Ik leer de kracht en de aandachtspunten van mijn kind, zodat ik de maximale steun kan bieden
- Ik help mijn kind te leren van verliezen en gemaakte fouten
- Ik luister naar wat mijn kind zegt
- Ik heb respect voor de coach en de jury
- Ik zorg dat mijn kind zich op zijn gemak voelt
- Ik help mijn kind leren wat teamwork en sportief zijn inhoudt
- Ik zal mijn kind helpen lessen te leren uit het sporten

www.geenexcuus.org  
www.facebook.com/geenexcuusminder  
@eenexcuusminder

Bron: BelievePerform Sport Psychology | Met toestemming

**10 TIPS VOOR SPORTOUDERS**

@eenexcuusminder

**TOP 10 TIPS**

- FOCUS OP HET PROCES NIET OP HET RESULTAAT
- LEG JE KIND GEEN DRUK OP OVER WINNEN EN VERLIEZEN
- HELP JE KIND HET VERSCHIL TUSSEN SPORTIEF VERLIES EN PERSOONLIJK VERLIES TE BEGRIJPEN
- GEEF JE KIND DE VRIJHEID ZELF PROBLEMEN OP TE LOSSEN EN KEUZES TE MAKEN
- AANMOEDIGEN, AANMOEDIGEN, AANMOEDIGEN
- ACCEPTTEER DAT JE KIND VOOR ZICHZELF SPEELT
- LEER JE KIND VERANTWOORDELIJKHEID TE NEMEN VOOR ZIJN OF HAAR EIGEN BESLISSINGEN
- KIJK UIT MET WAT JE TEGEN JE KIND ZEGT
- RESPECTEER DE COACH EN GA NIET MET HEM OF HAAR IN DISCUSSIE
- GEEF NIET CONTINU INSTRUCTIES TIJDENS TRAININGEN EN WEDSTRIJDEN

www.geenexcuus.org

Bron: BelievePerform Sport Psychology | Met toestemming

**IN 9 STAPPEN EEN GEWELDIGE SPORTOUDER**

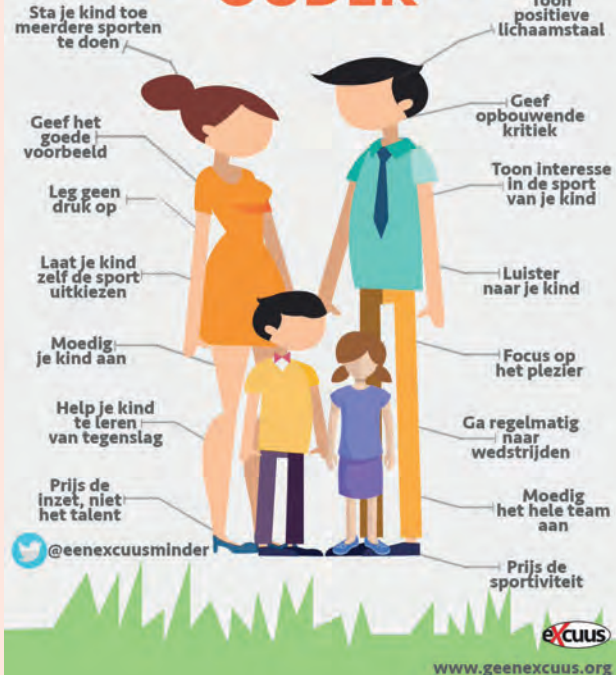
- NIET SCHREEUWEN OF KRITIEK LEVEREN
- BLIJF IN HET TOESCHOUWERS VAK
- NIET BEMOEIEN MET DE COACH
- LAAT DE SCHEIDSRECHTER ZIJN WERK DOEN
- WORD NIET EMOTIONEEL
- HOUD JE HOOFD KOEL
- GEEF GEEN INSTRUCTIES
- GEEN RUIZE ZOEKEN MET ANDERE OUDERS
- GEEF HET GOEDE VOORBEELD

@eenexcuusminder

www.geenexcuus.org

Bron: BelievePerform Sport Psychology | Met toestemming

# HOE WORD JE EEN GOEDE SPORT OUDER



bron: BelievePerform Sport Psychology | Met toestemming

## De rol van ouders bij de jeugd sport ontwikkeling

@eenexcuusminder



www.geenexcuus.org

De grootste invloed op de sportontwikkeling van een kind komt van zijn of haar ouders. De ouders moeten zich er op en naast het veld van bewust zijn hoe hun gedrag en houding de sportontwikkeling kan beïnvloeden.



### Tips en advies

Kinderen moeten zich realiseren dat ze ongeacht de prestatie hun ouders trots maken

Moedig aan, steun je kind en uit geen kritiek

Luister naar ze en laat ze lol hebben



Leg de focus op groei en plezier



Help je kind levenslessen te leren uit de sportervaring



Probeer je kind niet te coachen. Daar is de trainer voor

### ONTHOUD! Je bent een positieve sportouder

Help mee het sporten positief te maken door de coach en de vereniging te helpen

Laat je kind zichzelf zijn. Zeg niet wat ze moeten doen. Moedig creativiteit en fantasie aan



Voorkom dat het altijd gaat om de prestatie en het winnen

bron: BelievePerform Sport Psychology | Met toestemming

## 20 TIPS VOOR SPORTOUDERS



# SIGNALEMENT: DE STURENDE SPORTOUDER

**excuus**

- JIJ VINDT WINNEN BELANGRIJKER DAN JE KIND** (Icon: trophies)
- JE HEBT VAAK GEDOE MET ANDERE OUDERS EN TRAINERS** (Icon: angry face)
- TIJDENS TRAININGEN EN WEDSTRIJDEN GEEF JE CONTINU AANWIJZINGEN** (Icon: speech bubble: "HIERHEEN! DAARHEEN! DOE ZUS, DOE ZO!")
- JE BEKOMMERT JE ALLEEN OM JE EIGEN KIND** (Icon: sad face)
- JE KIEST VOOR SPECIALISATIE IN 1 SPORT** (Icon: person with basketball)
- JE DWINGT JE KIND TE SPORTEN** (Icon: speech bubbles: "IK WIL NIET!", "JE MOET!")
- "ZO GAAN WE HET DOEN"** (Icon: person with speech bubble)
- JIJ MAAKT ALLE KEUZES** (Icon: person with speech bubble)
- JE VOELT JE OPGELATEN EN BESCHAAMD ALS JE KIND NIET GOED PRESTEERT** (Icon: person with speech bubble)
- JE REACTIES ZIJN ONGEPAST** (Icon: two people talking)

@eenexcusminder

# wat doe je wel en wat doe je niet als SPORTOUDER

**excuus**

WEL	NIET
<p>✓ Steun je kind</p>	<p>✗ Word de schaduw coach</p>
<p>Benadruk plezier en samenwerken</p>	<p>Dwing je kind te sporten</p>
<p>✓ Vertrouw de coach</p>	<p>✗ Word te betrokken</p>

**Geef de coach geen ongevraagd advies**

Wees een kalme, relaxte toeschouwer bij wedstrijden

Ja, Geef positieve feedback	Nee, Bemoei je met de beslissingen van je kind
Toon interesse in wat je kind doet	Voer de druk op
Ja, Maak het leuk	Nee, Het is niet jouw droom
Benadruk het belang van het leren	Schreeuw niet

**Je kind speelt om de eigen redenen, niet om die van jou** ✓ Ja ✓ **Benadruk en beloon de inzet, niet het resultaat**

@eenexcusminder  
bron: BelievePerform Sport Psychology | Met toestemming

# HOE MOTIVEER JE KINDEREN TE SPORTEN

- Laat ze zelf hun sport kiezen
- Maak tijd vrij voor sport
- Prijs de inzet van je kind

**Betrek vrienden er bij**

**Meet vooruitgang**  
Creëer regelmatig  
**Doe rustig aan**  
Begin met korte inspanningen

**Zoek uitdagingen en doelen**  
Laat je kind de activiteiten uitkiezen

**Maak sporten nooit verplicht**

@eenexcusminder **excuus** www.geneexcus.org  
bron: BelievePerform Sport Psychology | Met toestemming

# COACHES BETAALD VOETBAL

INTEGER

DESKUNDIG

PROFESSIEEEL

## “Passie voor voetbal”

**“Coaches Betaald Voetbal is de vakvereniging van gediplomeerde trainer/coaches, werkzaam in het Nederlandse Betaald Voetbal alsmede voor leden werkzaam in het buitenland. In het aansturen en uitvoeren van ons voetbalbeleid laten we ons leiden door Nederlandse deugden: een goede infrastructuur, een cultuur van overleg, kennis van de internationale voetbalwereld, een groot netwerk, ons idee over opleiden, ontwikkelen en presteren.”**

### CBV – visie

Coaches Betaald Voetbal is een goed belangenbehartiger van en voor haar leden. Ze manifesteert zich als een vaste en betrouwbare waarde in het Betaald Voetbal. Ze is volwaardig gesprekspartner van de KNVB, clubs en andere belangenorganisaties. Ze biedt zich aan als adviesorgaan en kenniscentrum voor overheid, business partners en overig bedrijfsleven. In onze visie is prioriteit gegeven aan kwaliteit en professionaliteit in opleiden, ontwikkelen, gedrag en presteren.

### CBV – missie

De CBV is de cultuurdrager van het Nederlands voetbal en de bewaker van de Hollandse school. De CBV en haar leden kenmerken zich door een extreme

passie voor voetbal. Deze passie voor voetbal komt binnen en buiten de lijnen tot uiting en willen we graag delen. Coaches Betaald Voetbal neemt ook op sociaal maatschappelijk gebied haar verantwoordelijkheid en zet haar kennis en ervaring in voor mens en samenleving.

### Onze vaste kerntaken:

1. Het verbeteren van de kwaliteit van het voetbal in zijn algemeenheid en van het betaald voetbal in het bijzonder;
2. Het verder ontwikkelen en professionaliseren van het vak van trainer/coach met alle te onderscheiden disciplines en voetbaltechnische functies;
3. Het bewaken en waar mogelijk verbeteren van het imago van Betaald Voetbal in zijn algemeenheid en de trainer/coach in het bijzonder;
4. Het optimaal behartigen en bewaken van de belangen van de leden.

### Coaches Betaald Voetbal als belangenvereniging

De CBV is een stabiele en sterke organisatie en telt momenteel meer dan 500 leden. Zij heeft aanzien en een groot draagvlak in het betaald voetbal. In het buitenland



Coaches  
Betaald  
Voetbal

CULTUURDRAGERS VAN  
*De Hollandse School*

wordt de CBV gezien als het voorbeeld van een goed georganiseerde belangenvereniging voor de professionele trainer/coach. Het is een gezamenlijke taak om deze status te handhaven en daar waar mogelijk te verbeteren. Het consequent naleven van statuten, huishoudelijk reglement en van de afgesproken gedragscode en erecoode is daarbij van het grootste belang. Daarnaast staat de CBV voor Sportiviteit en Respect. Met in het achterhoofd de gedachte dat voetbal voor iedereen is en van iedereen, wil de CBV een vereniging zijn met oog voor (mede-) mens en maatschappij. Coaches Betaald Voetbal is Meer dan Voetbal.

### CBV

Postbus 1 8000 AA Zwolle

Bezoekadres: Hogeland 10  
8024 AZ Zwolle

Telefoon: 088 850 8610

Fax: 088 850 8613

E-mail: info@coachesbv.nl

Website: www.coachesbv.nl

### Onze partners

PRINTED BY: UW PARTNER IN DRUKWERK!  
Q-PROMOTIONS.NL

  
Landstede

DeVoetbalTrainer

  
BILDERBERG

  
SPORT  
ACCOUNTANT

 TENCATE  GreenFields

  
SPORT TO THE PEOPLE

  
GAME ON

  
ZONVAKANTIES



