

# De JeugdVoetbalTrainer

nummer  
**61**9<sup>e</sup> JAARGANG | DECEMBER 2018 | [www.devoetbaltrainer.nl](http://www.devoetbaltrainer.nl)

**KV Oostende**  
Van spelprincipes,  
via subprincipes naar basics

**Trainen op spelprincipes**  
Oefenstof

**Jeugdopleiding**  
**Sparta Rotterdam**

**Onder 10**  
Jordi van de Sande

**Onder 15/16**  
Camiel van Hoogstraten  
Tim Roest

**Onder 19**  
Paul Simonis





Jordi van de Sande is momenteel bezig aan zijn tweede jaar bij Sparta Rotterdam, en is dit seizoen hoofdtrainer van de Onder 10. Hiervoor is hij drie seizoenen werkzaam geweest bij Willem II als hoofdtrainer van de Onder 11 en als assistent-trainer van de Onder 12 en Onder 14. Van de Sande (TC II) rondde het CIOS af in Goes en is momenteel bezig aan een HBO-opleiding Toegepaste Psychologie. Zijn stage als Sport & Prestatie Coach loopt hij tevens bij Sparta Rotterdam.

## Spelprincipes

Bij de jeugdopleiding van Sparta is de laatste jaren steeds meer aandacht gekomen voor spelprincipes. Via een gezamenlijk proces (te lezen in De Voetbaltrainer 233) heeft men elf principes geformuleerd, die te maken hebben met de teamfuncties aanvallen, verdedigen en omschakelen. Telkens wordt er een hoofdprincipe, een subprincipe en een subsubprincipe omschreven. In deze rubriek wordt voor de teamfunctie 'omschakelen van verdedigen naar aanvallen' respectievelijk een hoofd-, sub- en subsubprincipe uitgewerkt.

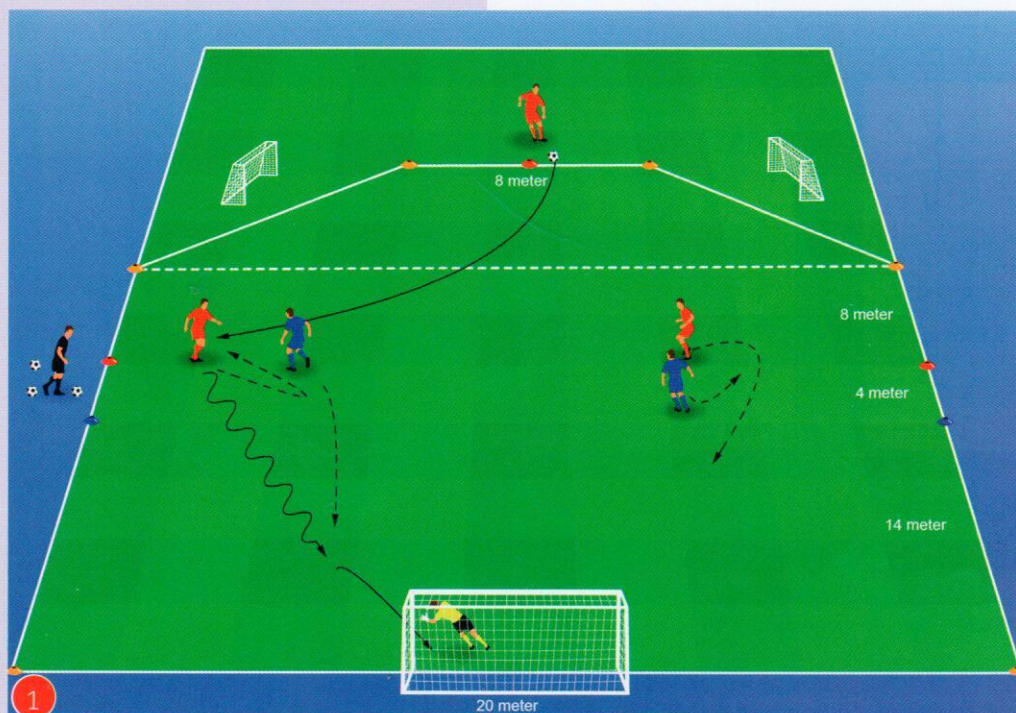
## Manier van vrijkomen

Jordi van de Sande: 'Wanneer je het, zeker in deze leeftijdsgroepen, hebt over spelprincipes, probeer je als eerste helder te krijgen wat je spelers al begrijpen. De principes die er zijn versimpel je en je legt accenten. Bij het schakelmoment van verdedigen naar aanvallen is de manier van vrijkomen zo'n accent. We proberen spelers aan te leren dat ze zich op zo'n manier aanbieden, dat ze gelijk met hun gezicht naar het doel van de tegenstander staan. Op trainingen zorgen we voor randvoorwaarden zodat dat aanbieden nadrukkelijk naar voren komt.'

## Gezicht naar de goal

'In de beschreven trainingsvorm (die uit drie tekeningen bestaat, maar dezelfde vorm is, red.) starten we bewust met een pass (zie tekening 1). Dan is het namelijk gelijk al van belang dat spelers zich niet te dicht aanbieden bij degene die de pass geeft. We stellen de regel in dat je je niet in het vak tussen de oranje pylonen aan kunt laten spelen. Stel, je geeft zo'n regel niet mee, dan zul je zien dat spelers van deze leeftijd geneigd zijn om te kort

op de passer de bal te vragen. Vanaf een meter of drie vragen ze de bal in de voet, maar kunnen daardoor nooit met hun gezicht naar de goal komen, iets wat juist in dit principe zo van belang is. Een ander coachmoment dat ik vaak gebruik is dat je moet proberen om in de rug van de tegenstander te komen en, op het moment dat die tegenstander je niet kan zien, explosief vrij te komen. Dit kun je aan deze spelers situatief heel mooi laten zien. Een andere manier van vrijlopen zou kunnen zijn dat de aanvaller eerst schuin uitzakt, de tegenstander als het ware uit de as lokt en vervolgens explosief de ruimte achter hem benut. We merken, naarmate we meer van dit soort vormen spelen, dat spelers van nature steeds creatiever en vaker van de ruimte gebruik maken. Ze gaan slimmer lopen.'



## Doorlopen

'Wanneer er gescoord wordt of de bal gaat uit, starten we direct het tweede moment (tekening 2). De speler die in het eerste moment de bal heeft ingespeeld naar het aanvallende tweetal dribbelt nu in. Op dat moment is er sprake van een 3:2 + keeper, en dus een overtal. Een interessante situatie ontstaat er op het moment dat de indribbelende speler ver door dribbelt, ineens een speler aan de zijkant inspeelt, dan dóórloopt en op die manier de verdedigers bindt. In de ruimte die vanwege dat doorlopen ontstaat kan de derde aanvaller induiken en de teruggetrokken voorzet inschieten.'

## Zonder hesjes

Deze vorm wordt bij Sparta zonder hesjes gespeeld. De rode en blauwe hoedjes aan de zijkant geven voor de spelers aan wat hun startpositie is. En na elke herhaling wordt er met de klok mee doorgedraaid, waardoor spelers ook op hun kijkgedrag worden bevestigd. In drie tellen moeten ze al kunnen zien bij wie ze in de nieuwe herhaling horen.

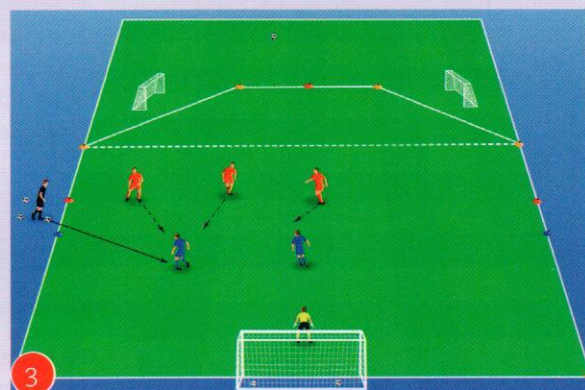
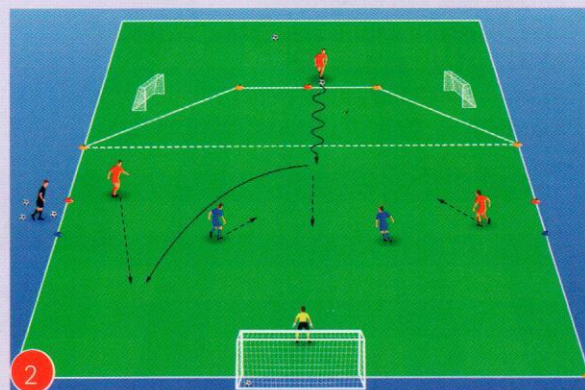
**'Ook voor de verdedigers geldt de 'zevensecondenregel', want ook zij schakelen om en daar hoort tempo bij'**

## Uitdagend

'Zodra in het tweede moment de bal uit is, of er is gescoord, speelt de trainer-coach gelijk een derde bal in naar het ondertal (zie passlijn in tekening 3). Bij Sparta Rotterdam willen we dat elke trainingsvorm een 'chaos-moment' heeft. Door extra ballen in te spelen gebeurt dit telkens weer en ontstaat er opnieuw een schakelmoment. Het rode overtal moet zo snel mogelijk druk op de bal krijgen en het vooruit spelen van het blauwe tweetal voorkomen. In deze oefenvorm, die per keer slechts vijftien tot twintig seconden duurt, komen wel een stuk of vier principes terug. Het gaat in tekening 1 om het loskomen van je tegenstander, in tekening 2 komt het uitspelen van een overtal en het snel scoren terug. In de derde tekening is het gelijk drukzetten na balverlies een accent. De vorm zoals hier beschreven spelen we niet te vaak op exact dezelfde wijze, maar we proberen telkens te variëren en de situatie nét anders neer te zetten. Op die manier blijft het voor spelers steeds erg uitdagend en komen ze veel in omschakelsituaties terecht. In het hedendaagse voetbal is het omschakelen tussen de beide hoofdmomenten (aanval en verdedigen) van immens belang. Je zou deze omschakelmomenten tegenwoordig zelfs als hoofdmoment mogen beschouwen.'

## Zeven

'Bij het tweede en derde moment willen we spelers stimuleren om snel tot scoren te komen. Dit doen we door de regel in te stellen dat er binnen zeven seconden gescoord moet worden. De trainer-coach bewaakt dit door hardop mee te tellen. Wanneer het verdedigende tweetal (blauw) erin slaagt om de bal te veroveren, kunnen ze via een pass scoren in de beide kleine doeltjes. Ook de keuze voor doeltjes is doordacht, want hier zit de link met de wedstrijd. In de omschakeling willen we dat er zo snel mogelijk diepte wordt gezocht door middel van een pass. Om die reden kiezen we niet voor poortjes waar ze tussendoor kunnen dribbelen. Ook voor de verdedigers geldt de 'zevensecondenregel', want ook zij schakelen om en daar hoort tempo bij.'



Hoofdpriincipe bij 'Omschakelen van verdediging naar aanval':  
Binnen tien seconden een kans creëren, anders kiezen we voor de opbouw.



Camiel van Hoogstraten is momenteel bezig aan zijn zesde seizoen bij Sparta Rotterdam. Dit seizoen werkt hij er als Opleidingsmanager en als trainer-coach van de Onder 15. Voor zijn dienstverband bij Sparta is hij drie seizoenen werkzaam geweest als trainer-coach bij de Jeugdopleiding van Willem II/RKC, en daarvoor drie seizoenen bij Top Oss (later NEC/FC Oss). Verder is hij in het bezit van HJO PRO en TC I. Van Hoogstraten rondde zowel het CIOS in Arnhem als de HBO Sport, Gezondheid en Management aan de HAN in Nijmegen af.

## Expertise

**Camiel van Hoogstraten:** 'In de jeugdopleiding van Sparta Rotterdam maken we onderscheid tussen de voetbalschool (Onder 8 - Onder 12), de talentenopleiding (Onder 13 - Onder 16) en de profopleiding (Onder 17 - Onder 19). Binnen elk gedeelte van de opleiding werken alle leeftijdsgroepen gedurende een bepaalde periode aan dezelfde teamfunctie, zoals het omschakelmoment van verdedigen naar aanvallen. Maar de mate waarin ingegaan wordt op spelprincipes die horen bij die teamfunctie verschilt. Zo zul je in de Onder 13 wat algemener blijven, in de Onder 16 wordt het steeds specifiek en ga je meer in op het individu. Aan het begin van de week hebben we een moment waarop trainers een gemaakte trainingsvoorbereiding aan elkaar presenteren. Door dat te doen, ontstaat er een uitwisseling van expertise. Er worden vragen gesteld, trainers beïnvloeden elkaar en komen ook op ideeën over wat er mogelijk is binnen hun eigen groep.'

**'Aan het begin van de week hebben we een moment waarop trainers een gemaakte trainingsvoorbereiding aan elkaar presenteren'**

## Focussen

**Camiel van Hoogstraten:** 'Van de mogelijke teamfuncties krijgt het omschakelmoment van verdedigen naar aanvallen bij ons de meeste aandacht. Doordat we dezelfde teamfunctie centraal stellen in een periode, spreken trainers dezelfde taal. De trainingen die we maken schrijven we op een trainingsformulier, waarop ook de spelprincipes die horen bij een teamfunctie beschreven staan. Juist door dat uitschrijven blijven we bewust bezig met wat de bedoeling is. Bovendien houden we, doordat trainingen ook onderling besproken worden, elkaar scherp. Een valkuil voor trainers is namelijk dat ze zich op te veel zaken richten in een oefenvorm. Want hoe je oefenvorm er ook uitziet, meerdere spelprincipes komen ongetwijfeld op het veld terug. Het is echter de kunst om je te blijven focussen op hetgeen in een periode centraal staat en te zorgen dat een oefening loopt.'

## Herkenbaarheden

**Camiel van Hoogstraten:** 'Ondanks de verschillen in niveau en begrip zijn er in alle leeftijdsgroepen herkenbaarheden te ontdekken. Zo wordt er altijd onder weerstand getraind. Het '1:0' komt niet voor, omdat we daar voor spelers te weinig uitdaging in zien. Bij het schakelmoment van verdedigen naar aanvallen is, of je nu in Onder 8 speelt of in Onder 19, de eerste optie om de bal naar voren te spelen. Na het veroveren van de bal willen we lopende mensen in de diepte zien, maar ook dat degene die de bal veroverd rondom zich afspeelmogelijkheden heeft. Dus vrijlopen in de diepte, maar ook voor, naast, of achter degene die de bal heeft, komt op trainingen terug.'

## Helpen

**Tim Roest:** 'Situaties uit de wedstrijd proberen we op de training zo realistisch mogelijk na te bootsen. In de tekening van de vorm die we bij Onder 16 spelen, heeft de blauwe speler die achter het doel loopt de bal kort daarvoor verloren. Dit kan zijn na een schot dat over of naast gegaan is, na een bal die hij uit speelt, of na een duel dat hij verloren heeft wat resulteert in balverlies. Voor het individu is dat een moment van omschakeling: de speler rent zo snel mogelijk achter het doel langs en kan daarna pas weer meedoen. Door deze regel bewust in te stellen ontstaat er tijdelijk een overtalsituatie voor de rode partij. Dat tijdelijke is daarbij essentieel, want in de wedstrijd krijg je na een schakelmoment ook te maken met een tegenstander die terug probeert te komen om medespelers te helpen.'

## Tweede bal

**Tim Roest:** 'Het feit dat blauw dus tijdelijk met een mannetje minder speelt, vraagt bepaald gedrag van de beide verdedigers die nog wél in het veld staan. Hun doel is om de tegenstander zoveel mogelijk op te houden, wat hun derde man die van achteren terugkomt tijd geeft. De keeper heeft daarbij een coachende rol. Hij kan het tweetal sturen en helpen. Bijvoorbeeld door te benoemen welke hoek hij zelf pakt en welke door de beide verdedigers moet worden afgeschermd. Als er wordt gescoord, speelt de trainer vanaf de zijkant altijd een tweede bal in. Deze bal kan naar het ondertal gespeeld worden op het moment dat ze een doelpunt weten te voorkomen, of juist naar de aanvallende ploeg om een extra punt te halen. Hierdoor ontstaat er opnieuw een schakelmoment. Voor het overtal kan dit betekenen dat ze door direct hoog druk te zetten alsnog een punt kunnen scoren of juist een tweede punt kunnen scoren op het moment dat ze de tweede bal direct ontvangen.'

## Trainingsvorm

### Organisatie

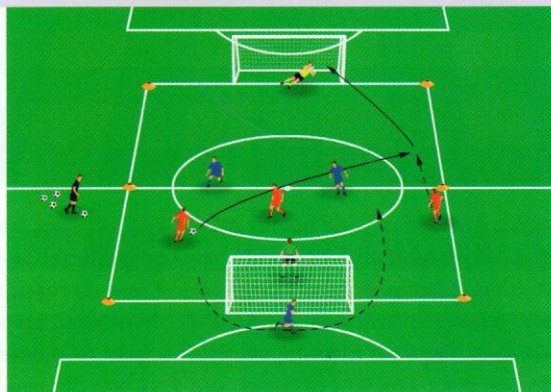
- het veld is 30 x 25 meter
- 6 oranje dopjes
- 2 doelen

### Inhoud

- het drietal dat scoort, mag blijven staan
- de keeper mag maximaal 2 keer raken en kan niet scoren
- na een doelpunt start een nieuw drietal vanaf de achterlijn

### Methodiek

- met buitenspel spelen



Tim Roest (TC I-jeugd) volgde het CIOS en is momenteel bezig aan zijn elfde seizoen als trainer binnen de jeugdopleiding van Sparta Rotterdam. In deze elf seizoenen is hij trainer-coach geweest van diverse elftallen, variërend van Onder 10 tot en met Onder 16. In de periode daarvoor stond hij al drie seizoenen bij de Onder 9 en Onder 11 van ADO Den Haag voor de groep. Naast zijn werk bij Sparta is Roest werkzaam als pedagogisch medewerker in de gesloten jeugdzorg.

## Rendement

**Tim Roest:** 'Even terug naar de rode partij, het overtal. Deze zal juist vanwege het tijdelijke overtal tempo moeten maken. Bij dat tempo maken willen we zo snel mogelijk vooruit spelen. Dit betekent niet dat iedereen maar lukraak de diepte in moet lopen. Juist door ook in de breedte weg te bewegen ontstaat er ruimte voor de steekbal. Bovenal willen we bereiken dat spelers met hun gezicht naar het doel uitkomen. Degene aan de bal maakt de inschatting: gelijk passen, uithalen, of eerst even dribbelen. Door dat laatste te doen, kan hij een tegenstander uit positie lokken en wordt er ruimte gecreëerd voor de steekbal. Welke keuze ook gemaakt wordt, we prikkelen spelers om rendement te halen. Dus na een overtalsituatie moet er in elk geval een doelpoging volgen.'

Subprincipe bij 'Omschakelen van verdediging naar aanval':

De eerste keus is om de bal vooruit te spelen, de tweede keus is om de bal achteruit te spelen



Paul Simonis is bezig aan zijn veertiende seizoen als jeugdtrainer bij Sparta Rotterdam. Hij begon als assistent bij de toenmalige C1 en werd daarna zelfstandig trainer van de E-pupillen (Onder 10). De jaren erop heeft hij meerdere leeftijdsgroepen onder zijn hoede gehad. Dit seizoen staat Simonis (TC I-jeugd) bij de Onder 19 voor de groep. In het verleden rondde hij zowel het CIOS en de opleiding tot fysiotherapeut af.

**‘Het is belangrijk dat spelers snel in het gezichtsveld komen’**

## Vastigheden

**Paul Simonis:** ‘Ieder jaar organiseert Sparta Rotterdam voor zijn jeugdtrainers een trip naar het buitenland, waarbij er een bezoek wordt gebracht aan een jeugdopleiding. Daarnaast bekijken we een wedstrijd van de desbetreffende club. Zo waren wij dit voorjaar bij Atalanta Bergamo, een club die net als wij omringd wordt door grotere clubs. Voor ons is het erg interessant om te zien hoe zij zich onderscheiden. Marten de Roon, ex-Spartaan en speler van Atalanta, vertelde ons dat hij bij de KNVB onder Dwight Lodeweges heeft getraind. Dwight kon heel goed overbrengen wat hij van een ploeg in de verschillende teamfuncties verlangde. Ook heeft hij dit steeds in zeer korte tijd voor elkaar gekregen. Deze gesprekken hebben er mede voor gezorgd dat wij ernaar hebben gestreefd om spelers diezelfde handvatten aan te reiken. Bij verdedigen en aanvallen kun je vrij eenvoudig afspraken met elkaar maken. Maar de teamfunctie omschakelen verloopt veel minder gestructureerd. Er is minder tijd om beslissingen te nemen, het is minder overzichtelijk. Wij denken dat we, door juist ook in deze teamfunctie heldere afspraken met elkaar te maken en spelprincipes te gebruiken, spelers vastigheden kunnen bieden.’

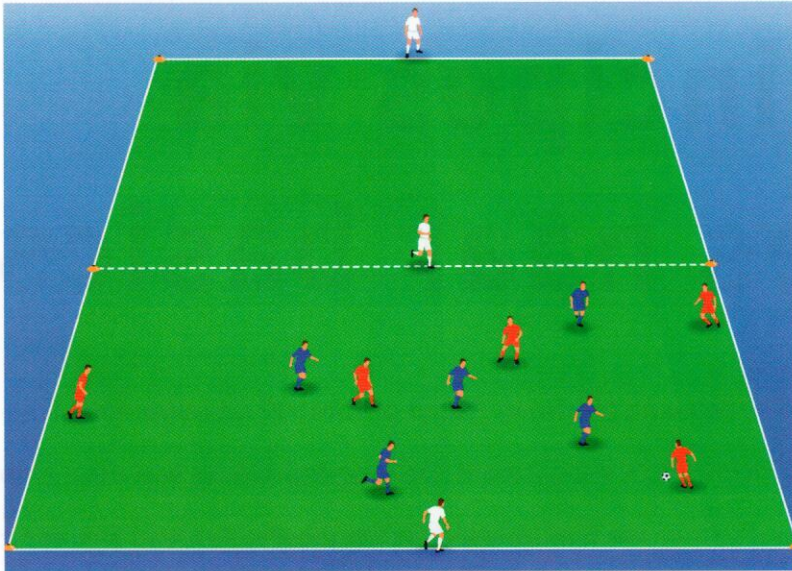
## Diep

‘Voordat je kunt overgaan tot de omschakeling van verdediging naar aanval zul je met elkaar de bal eerst moeten veroveren. Bij de Onder 19 hebben wij de regel ingesteld dat we óf heel hoog op het veld drukzetten (dus met tien spelers op de helft van de tegenpartij), of laag op het veld (waarbij we met tien veldspelers op de eigen helft staan). Voor spelers is dit heel helder, want het is of het één, of het ander. Is er een mogelijkheid om de bal hoog terug te krijgen? Dan stappen we collectief door. Missen we spelers die direct druk kunnen zetten op de bal? Dan proberen we de tegenpartij op te houden en doen dat op de eigen helft. Ongeacht waar de bal veroverd wordt, is de eerste keuze om te kijken of er diep gespeeld kan worden. Een diepe bal zorgt er immers voor dat je veel spelers van de tegenpartij ‘uitspeelt’. Daarnaast kom je onder het eerste drukmoment van de tegenstander uit, en hoop je in een paar tellen gevaarlijk te worden richting het doel van de tegenpartij.’

## Gezichtsveld

‘Omdat het verschil maakt of je de bal ‘hoog’ veroverd of ‘laag’, hebben we gezocht naar overeenkomsten en verschillen. Voor beide gevallen geldt dat de meest ideale situatie is dat een speler die met het gezicht richting het doel van de tegenpartij staat, in balbezit komt. Dit komt vooral voor wanneer je de bal ‘laag’ veroverd, en je gelijk diep kunt spelen op een lopende man. Deze bal moet bij voorkeur schuin de diepte in worden gespeeld. Schuine ballen zijn gemakkelijker te ontvangen voor een diepgaande speler. Anderzijds loopt een schuine, diepe bal, van de keeper af en is hij daardoor moeilijker in te schatten en in veel gevallen ook niet haalbaar voor de keeper. Wanneer we de bal ‘hoog’ veroveren, zijn er situaties denkbaar waarbij degene aan de bal niet gelijk met zijn gezicht richting het doel van de tegenstander staat. Dan is het belangrijk dat medespelers ‘in zijn gezichtsveld’ komen om zich aan te bieden. En omdat tempo essentieel is bij het schakelmoment van verdedigen naar aanvallen moet dat aanbieden vooral snel gebeuren.’

## Trainingsvorm



### Organisatie

- het veld is 36 meter lang en 12 meter breed
- 6 oranje hoedjes om het veld mee uit te zetten
- 10 hesjes in 2 kleuren, plus 3 hesjes voor de neutrale spelers

### Inhoud

- 5:5 + 3 (in 2 vakken)
- voor het vijftal in balbezit (rood) geldt dat 10 keer rondspelen een punt oplevert
- de bal mag maximaal 2 keer geraakt worden
- zodra het andere vijftal (blauw) de bal verovert:
- mogen ze gebruik maken van de neutrale spelers
- moeten ze proberen de bal zo snel mogelijk naar het andere vak te spelen
- proberen ze daar punten te maken door de bal 10 keer rond te spelen

### Coaching

- 'Probeer na balverovering snel onder de druk uit te spelen.'
- 'De eerste keuze is om diep te spelen naar het andere vak.'
- 'Kom, wanneer je medespeler met zijn rug naar het andere vak toe staat, in zijn gezichtsveld.'
- 'Sluit allemaal heel snel bij naar het andere vak.'
- 'Zodra je niet diep kunt spelen, speel dan terug (dus vooral niet: breed), zodat degene die de bal ontvangt wél de diepe bal kan spelen.'

## Achterwaarts

'Wanneer we na een balverovering niet gelijk diep kunnen spelen, hebben we de optie om de 9 of 10 aan te spelen, in de voeten of door de lucht. Wij verdedigen laag in een vlakke 1:4:4:2, waarbij we de 9 en 10 als aanspeelpunt gebruiken. Ook dan is het belangrijk dat er zo snel mogelijk spelers in het gezichtsveld komen. Als de 9 of 10 de bal even vasthoudt, geeft dat andere spelers de mogelijkheid om de diepte in te lopen. Wat we de spelers ook bijbrengen, is dat wanneer je niet diep kunt spelen en de 9 of 10 ook niet kunt bereiken, de bal terug een veiligere optie is dan de bal breed. Wanneer de bal wordt afgepakt op eigen helft, met het gezicht naar het eigen doel, bieden spelers onder de bal zich aan door achterwaarts weg te bewegen. Hierdoor worden de ruimtes groter en kan zelfs de keeper betrokken worden in het spel.'

## Individueel

'Al deze principes en subprincipes proberen we middels oefenvormen, wedstrijdbeelden maar ook door het gebruik van steekwoorden tijdens partijtjes in te slijpen. 'Diepspelen', 'gezichtsveld' en 'contralopen' krijgen aandacht in verschillende vormen, waardoor spelers steeds beter doorkrijgen wat er wordt bedoeld. Tijdens de wedstrijden noteert collega-trainer Geert Arend Roorda momenten die wij in de voorbije week hebben behandeld. Na de wedstrijddag laten we spelers videobeelden zien en bespreken met het team maar vooral ook met het individu de goede en minder goede keuzes die zijn gemaakt. Want ook in de Onder 19 is het oefenen, toepassen, evalueren en herhalen belangrijk om beter te worden.'

Subsubprincipe bij 'Omschakelen van verdediging naar aanval':  
De passende speler geeft een dieptepass in de operationele ruimte.

## De verdedigende principes bij KV Oostende

# 'Van spelprincipes via subprincipes naar basics'

Op initiatief van dit vakblad organiseerde Henk Mariman (Head of football development double pass) een coachclinic over spelprincipes bij KV Oostende. De jeugdopleiding van deze club uit de Eerste Klasse staat sinds dit seizoen onder leiding van Nils Vanneste. Een van zijn eerste voetbalinhoudelijke activiteiten is de introductie van spelprincipes bij de jeugdtrainers. In dit artikel gaan we vooral in op de verdedigende spelprincipes.



**Nils Vanneste:** 'Ik ben dit jaar op 1 juli gestart bij KV Oostende waardoor er dus geen tijd was om nog alle trainers samen te brengen om de spelprincipes voor

de club op te stellen. Ik heb in overleg met de coördinatoren besproken wat de visie en speelwijze zijn van de jeugdteams van KV Oostende en waar we voor willen staan. Dit hebben we uitgewerkt en van daaruit hebben we de spelprincipes opgesteld. Op de eerste algemene trainersvergadering hebben we deze spelprincipes aan de hand van videobeelden getoond. We hebben kaartjes gemaakt met een stapeltje hoofdprincipes, subprincipes en basicprincipes. De trainers waren verdeeld in groepjes en moesten aan de hand van het videobeeld het juiste hoofdprincipe, de juiste subprincipes en de juiste basicprincipes zoeken. Daarna werd dit besproken met de groep. De transfer is nu dat we onze videoanalyses doen aan de hand van onze spelprincipes. De algemene reactie van de trainers was positief, maar voor velen was het ook

nieuw. Zoals altijd doet vernieuwing wat afschrikken, maar de trainers worden hierin goed begeleid. Op geregelde basis houden we vergaderingen met kleinere groepjes om de afgelopen periode van trainingen te bespreken en dit terug te koppelen naar onze spelprincipes.

Nu volgt een eerste evaluatie van onze huidige spelprincipes. Dit zullen we samen met de trainers doen. Daarna willen we de principes verder uitwerken met videobeelden van onze jeugd, foto's, detailcoaching en voorbeeldoefenstof voor de teams die respectievelijk 3:3, 5:5, 8:8 en 11:11 spelen. Het is niet de bedoeling dat enkel die oefenstof nog wordt gegeven, maar het is wel een indicatie van welke details we willen terugzien. Als onze trainers een tijdje werken met de principes, zullen ze die zeker ook beter kennen. Mij gaat het er vooral om dat er gericht getraind wordt met oog voor de toekomst en de ontwikkeling van de speler. De trainer moet bij elke oefening een principe kiezen. Op die manier verplicht ik de

trainer om na te denken over zijn oefenstof. Niet zomaar bijvoorbeeld een positieospel 4:2, maar een 4:2 met een doel. De trainer moet voor de training bij elke oefening weten wat hij wil coachen, wat hij verwacht te zien aan problemen en hoe hij ze kan oplossen. Hoe meer ze hiermee aan de slag gaan, hoe meer ze de principes onder de knie zullen krijgen. Dat zal ook de fase zijn dat we meer de diepte in kunnen wat betreft de toepassing van spelprincipes tijdens bepaalde fasen van wedstrijden. Op onderdelen kan een spelprincipe namelijk anders ingevuld worden afhankelijk van de tegenstander, het wedstrijdverloop of de tussenstand in een wedstrijd. Neem bijvoorbeeld het principe 'Restverdediging in T-vorm met minimum gelijke aantallen als de tegenstander'. Hier staat dus: minimum gelijke aantallen als de tegenstander. Dat wil zeggen, als de trainer de tegenstander voorin kwaliteitsvol inschat of vóórstaat in de laatste minuten (vooral in de bovenbouw), kan hij opteren om een mannetje meer in de restverdediging te laten. Stel dat we enorm domi-



## Verdedigende spelprincipes bij KV Oostende

1. Tactisch en numeriek een overtal creëren rondom de bal en de verste zone vrij laten om zo tot een compact blok te komen en de bal te veroveren dicht bij het doel van de tegenstander. De lange bal is de enige oplossing voor de tegenstander.
  - a. De onderlinge afstanden klein houden, compact blok van 30x30 m
    - Knijpen en ruimtes tussen linies klein houden
    - Pass of actie door de as voorkomen
    - Verste flank of, afhankelijk van positie bal, beide flanken vrij laten
    - De centrale verdediger dichtst bij de bal bepaalt de buitenspellijn
    - Geen kruisbeweging met naburige speler
    - Meeschuivende doelman
  - b. Lange bal afdwingen
    - Terugsluiten wanneer een speler van de tegenstander geen frontale druk krijgt
    - 1 speler in duel met 1 speler erachter en 1 ervoor
    - Schuin ingedraaide verdedigers bij dreiging lange bal
    - Tweede bal winnen
  - c. Tegenstander naar de zijkant dwingen om daar de bal te veroveren
    - Binnenkant van de tegenstander afdekken
    - De tegenstander naar de zijlijnen dwingen om daar tot balrecuperatie te komen
    - Centrum dicht (subtiele eindpass in de diepte beletten) en passlijn naar flank openlaten
    - Positieve en negatieve pressing op de tegenstander
  - d. Tegendoelpunten voorkomen door onmiddellijk druk te zetten op de tegenstander en de bal (tenzij in ondertal) vanuit een zoneverdediging en de tegenstander zo tot fouten dwingen
    - Low, med, high pressure
    - Afhankelijk van medespelers bepalen hoe er drukgezet wordt op de bal
    - Rugdekking geven
    - Druk op de bal houden en met je lichaam de tegenstander naar zijn zwakke voet of naar de zone waar jij de bal wilt dwingen
    - Remmend kijken indien in ondertal terwijl de medespelers teruglopen
2. Technisch superieur zijn in balverlies om zo de bal te veroveren en doelgevaar te voorkomen
  - a. Een meester zijn in de duels
    - Op eigen helft nooit laten opendraaien door middel van druk op de balbezitter
    - Contact maken met je tegenstander en een duel kunnen winnen door je lichaam te gebruiken
    - Sliding tackle slechts wanneer zeker van balverovering
    - Duels aangaan frontaal, zijwaarts en achterwaarts en je niet laten uitschakelen
    - Houding bij het verdedigen (laag zitten)
  - b. Verdedigend koppen
    - Timing van het koppen
    - Springen en duel in de lucht winnen
    - Kopduel winnen met richting
3. Door middel van strikte dekking de defensieve waarheidszone beheersen
  - a. Posities overnemen wanneer een speler de as verlaat (naar flank of doordekken) om druk te zetten op de bal
    - Sluiten van de as bij het doordekken van een medespeler
    - Doordekken in zone en niet blind de tegenstander volgen
  - b. Rechtstreeks doelgevaar voorkomen
    - Doelpoging afblokken
    - Voorzet afblokken
    - Interceptie
    - Opstelling tussen bal en doel
  - c. Zonedekking wordt mandekking
    - Rond de waarheidszone wordt de tegenstander strikter opgenomen
    - Split vision op bal en tegenstander

nant zijn, dan kan de trainer met gelijke aantallen in de restverdediging spelen. Dit zorgt ervoor dat onze verdedigers extra worden geprikkeld in de restverdediging. De flexibele toepassing van spelprincipes is wat complexer. In onze opleidingsjaren moeten we in ieder geval alle mogelijkheden die spelers, linies en het complete team hebben, aanreiken.

Verdedigend gezien hebben we een

drietal hoofdprincipes (zie kader, red.). Die verdelen we weer onder in subprincipes en binnen die subprincipes onderscheiden we zogenaamde basics. De trainers van onze jongste spelers hebben in hun trainingsvormen en coaching vooral aandacht voor deze basics. Tot en met Onder 10 gebruiken we vanzelfsprekend kleinere aantallen in de trainingsvormen waarbij we ons vooral op het individu richten. Bij Onder 11-14 kunnen we al twee linies gebruiken,

aangezien de spelers die tijdens hun wedstrijden ook tegenkomen. Richting de jongere spelers geven we gewoon training zonder de term 'spelprincipe' in de mond te nemen. Bij de oudere jeugd gebeurt dit wel, omdat dit kan helpen als club dezelfde taal te spreken in en rond het veld. Denk hierbij ook aan de spelers die een keer bij een ander team meedoen: dan integreert hij soepeler als daar zo veel mogelijk dezelfde terminologie wordt gebezigd.'

# double pass

OPTIMISING PLAYER POTENTIAL



## Double pass

Henk Mariman: 'Tijdens de coachclinic met zo'n twintig jeugdtrainers van KV Oostende hebben we drie groepjes gemaakt: de trainers van 3:3/5:5, die van 8:8 en die van 11:11. Je merkte dat er nog geen duidelijke lijn was tussen de diverse groepjes, en zelfs binnen de groepjes waren er nog verschillen of onduidelijkheden op te merken. Het zal een kwestie van tijd zijn dat Nils dit meer gestroomlijnd heeft. In de eerste plaats moet je overeenstemming hebben over de clubcultuur en de zogenaamde style of play: waaraan herkent iedereen de jeugdteams van KV Oostende? Vervolgens werk je dit steeds gedetailleerder uit en kom je tot spelprincipes per teamfunctie of hoofdmoment (KV Oostende onderscheidt aanvallen, verdedigen en de twee omschakelmomenten, terwijl double pass zes momenten onderscheidt: opbouwen, aanvallen, drukzetten, verdedigen en de twee omschakelmomenten, red.). Op het moment dat de spelprincipes

voor iedereen duidelijk zijn, en dat kan maanden duren, is het zaak de vertaling te maken naar de trainingsvormen, rekening houdend met de leeftijdseigen kenmerken. Daarbij speelt de moeilijkheidsgraad van de oefenvormen een rol en kijk je ook naar de grootte. Bij het trainen van principes zijn er nu eenmaal cognitieve limieten. Verder is er altijd een spanningsveld tussen het strikt opleggen van spelprincipes en de vrijheid en eigenheid van voetballers. We willen zeker geen robots, maar creativiteit zonder raamwerk (geboden door spelprincipes) wordt al snel chaos en dat wil je ook niet. Ik zou adviseren om minimaal één training per week te baseren op spelprincipes, volgens een planning, zodat je weet dat elk thema voldoende aan bod komt over een heel seizoen gezien. Dit is dus een training die wordt ingevuld los van gebeurtenissen in de volgende of vorige wedstrijd. (zie afbeelding 1)

Een training kun je op basis van verschillende uitgangspunten samenstellen. (zie afbeelding 2)

- Whole-Part-Whole
- Progressive
- French
- Game Game Game
- Stations

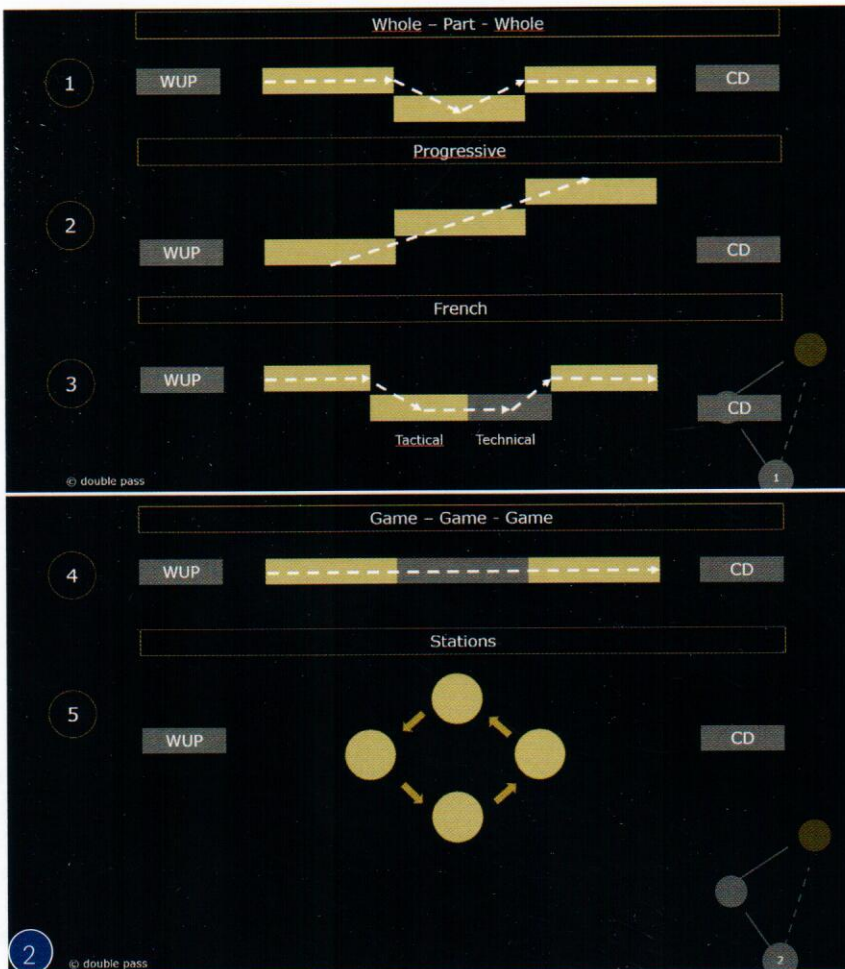
En dan heb je nog de methode van de Belgische voetbalbond, met de tussenvormen. Alle manieren hebben voor- en nadelen. Bij double pass horen we het vaakst dat de progressieve methode wordt toegepast. Maar de wedstrijd is niet progressief, het wordt niet moeilijker gaandeweg de wedstrijd. Daarom zou je wat mij betreft ook best een training kunnen starten met een wedstrijdvorm. Toen ik bij de trainers van KV Oostende inventariseerde op welke manier men de trainingsvormen samenstelt binnen een training, kwamen er drie verschillende antwoorden: progressief (bij de trainers van 3:3/5:5), stations (8:8) en de Belgische methode (11:11). Ik zou Nils willen aanraden hier uitgebreid aandacht aan te geven en dit bespreekbaar te maken met zijn trainers: 'Hoe zien wij het leerproces van voetballers? Kan dit verschillen tussen de diverse leeftijdsgroepen? Kan het bij één leeftijdsgroep verschillen van training tot training?' Daar kun je afspraken over maken.

Vanuit double pass adviseren wij een oriëntatiefase als warming-up van een training. Spelers ontdekken de bedoeling van de training, terwijl de trainer niet actief coacht maar vooral observeert. Aan het einde van deze fase stelt de trainer de juiste vragen die de

U19	-3	-2	-1	Matchday	+1	+2	+3
Type of training		Team training	Team training		Individual training		
Focus		Based on the Curriculum	Preparing the game		Line training Attackers - defenders - midfielders		
Objective		<ul style="list-style-type: none"> <li>• What?</li> <li>• Who?</li> <li>• When?</li> <li>• Where?</li> <li>• How ?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• What?</li> <li>• Who?</li> <li>• When?</li> <li>• Where?</li> <li>• How ?</li> </ul> + • Role of the opponent		<ul style="list-style-type: none"> <li>• What?</li> <li>• Who?</li> <li>• When?</li> <li>• Where?</li> <li>• How ?</li> </ul> + • Individual objective / focus for the player		
Structure session		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Progressive build-up</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Open for the coach</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• In 3 groups</li> </ul>		
Learning process		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientation</li> <li>• Learning</li> <li>• Implement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Open for the coach</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Learning</li> <li>• Implement</li> </ul>		
Coaching style		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observation and questioning</li> <li>• Questioning - feedback</li> <li>• Observation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Open for the coach</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Questioning - feedback</li> <li>• Demanding</li> </ul>		

1

'Ik zou adviseren om minimaal één training per week te baseren op spelprincipes, volgens een planning, zodat je weet dat elk thema voldoende aan bod komt over een heel seizoen gezien.'



Een training kun je op basis van verschillende uitgangspunten samenstellen.

spelers in de richting van de voetbalbeoelving van dat moment brengen. De tweede fase is dan de leerfase waarbij je gebruikmaakt van twee of meer oefeningen. Nu is de trainer nadrukkelijker aanwezig en hij geeft concrete feedback aan de spelers. Hij stelt nog steeds vragen, maar kan ook directief zijn als het moet. In de laatste fase van de training is er sprake van een wedstrijdvorm met gelijke aantallen. De trainer bepaalt situatief zijn manier van coachen: wederom observeren, tussendoor vragen stellen, of directief coachen. (zie afbeelding 3)

Als je spelprincipes wilt trainen, kun je vervolgens trainingsvormen verzinnen die dicht bij de wedstrijd situatie komen. Bij KV Oostende zegt men vrijwel altijd wel wedstrijdrecht te trainen en dat lijkt me ook heel verstandig. Het is logisch dat je niet altijd alles in een maximale wedstrijdvorm kunt verpakken, omdat je dan te weinig herhalingen krijgt van hetgeen je wilt accentueren. Maar loopladders of passvormen zonder weerstand liggen weer aan het andere uiterste van het spectrum van soorten trainingsvormen. Daartussen liggen allerlei

manier om trainingsvormen samen te stellen. Vaak worden neutrale spelers, of vakken/zones in trainingsvormen gebruikt, maar wij zijn daar geen voorstander van omdat er in de wedstrijd ook geen neutrale spelers of 'vakken' zijn. Dus als je het toch doet, zoals ook bij KV Oostende gebeurt (zie trainingsvormen van Onder 15 t/m Onder 18, red.), zorg dan richting je spelers altijd voor de transfer naar de wedstrijd situatie.' (zie afbeelding 4)

Een aantal trainingsvormen van de trainer van Onder 18 van KV Oostende, Korneel Deceuninck, hebben we vastgelegd op video en zijn te vinden in de Trainings-Planner.



Spelprincipes introduceren in een jeugdopleiding. De do's and don'ts van Henk Mariman:

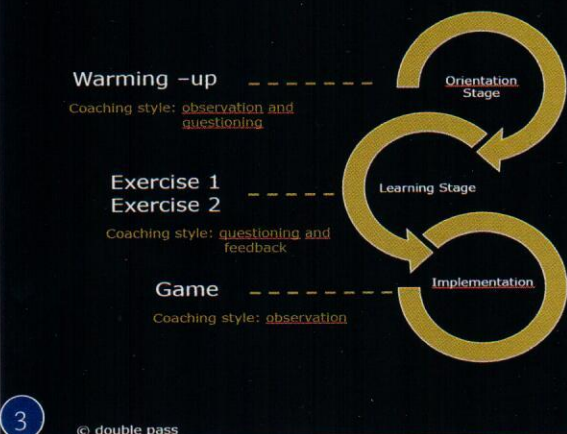
Do's:

- Creëer de voetbalinhoud samen met de coaches
- Werk de principes voldoende diep uit, ze enkel kort omschrijven is te kort door de bocht
- Vertaal ze ook naar de praktijk; ga dieper in op de trainingssessie en de oefenvormen die je kiest
- Wanneer je de principes hebt vastgesteld, moeten ze ook daadkrachtig gemonitord worden

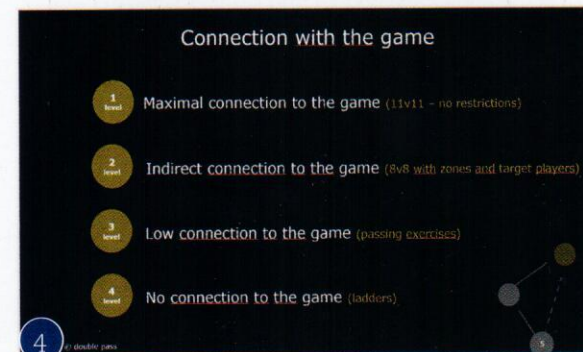
Don'ts:

- Leg de principes niet top down neer, hierdoor creëer je geen ownership bij de coaches
- Geef voldoende richting aan de inhoud, te veel vrijheid voor de coaches werkt niet altijd in de praktijk
- Zorg voor een leeftijdseigen vertaling; het neerzetten van dezelfde principes voor de hele opleiding is vaak niet haalbaar
- Gooi niet alle principes en trainingsvormen in één keer in de praktijk; integreer de principes stap voor stap

## -2 Team Training



De verschillende fasen in een training.



Vraag jezelf af: Heeft de training een relatie met de wedstrijd situatie?

## Trainingsvormen KV Oostende

### Voor Onder 11 t/m Onder 14

4+K : 5+K (tegenstander niet laten opendraaien op onze helft)

Hoofdprincipe, Subprincipe en Basics:

- Technisch superieur zijn in balverlies om zo de bal te veroveren en doelgevaar te voorkomen.
- a Een meester zijn in de duels
- Op eigen helft nooit laten opendraaien dmv druk op de balbezitter
- Contact maken met je tegenstander en een duel kunnen winnen door je lichaam te gebruiken
- Sliding tackle slechts wanneer zeker van balrecovery
- Duels aangaan frontaal, zijwaarts en achterwaarts en zich niet laten uitschakelen
- Houding bij het verdedigen (laagzitten)

### Doel

- de tegenstander niet laten opendraaien op onze helft; indien tegenstander wel opendraait, druk houden op de bal
- contact maken met je tegenstander en een duel winnen

### Organisatie

- veld van 40x30 meter (aanpassen naar niveau/leeftijd), met 2 doelen
- middenlijn van hoedjes

### Inhoud

- keeper van blauwe partij start met de bal en speelt in op 1 van beide verdedigers
- blauw speelt in (mag niet in ander vak dribbelen) op 1 van de 3 aanvallers die op de andere helft van het veld staan en daar niet uit mogen
- rode verdedigers zorgen ervoor dat ze niet kunnen opendraaien of wanneer wel opgedraaid, houden ze constant druk op de bal
- als rood de bal verovert, vervalt de middenlijn en spelen we 4+K : 5+K
- als rood scoort, telt hun doelpunt dubbel

### Coaching

- 'Afstand tot tegenstander vooral in de centrale as klein houden.'
- 'Indien mogelijk, tegenstander niet laten opendraaien.'
- 'Indien tegenstander opgedraaid is, hou druk op de bal.'
- 'Maak contact met je tegenstander.'
- 'Sliding slechts wanneer 100 procent balrecovery.'
- 'Wendbare houding, laag bij de grond en op de voorvoeten.'

### Methodiek

- tweede aanvaller bij rood; dan spelen we 2+K : 2 op dat deel van het veld. Bij omschakeling kan rood zo makkelijker scoren



### Onder 15 t/m Onder 18

Opwarming: positiespel

Spelprincipe

- Zo snel en zo hoog mogelijk druk op de bal door de dichtstbijzijnde speler terwijl de andere spelers een overtal creëren rond de bal en de dichtstbijzijnde passlijnen afsluiten

### Organisatie

- veld van zestienmeter tot middenlijn en iets minder breedte dan zestienmetergebied
- 4 kleine doeltjes
- 2 keepers op de lange zijden
- 2 neutrale spelers achter de doeltjes op de korte zijden

### Inhoud

- positiespel 7:7 plus 2 neutrale spelers plus 2 keepers die ook neutraal zijn
- eerste fase: beide teams spelen op balbezit, zonder bal probeert moment te herkennen om balverovering te komen:
- bal bij neutrale speler: hoeken onder en boven de bal sluiten en klaar zijn voor interceptie
- bal bij doelman: centrum dicht
- tweede fase: idem + als 5 verschillende spelers de bal rondgespeeld hebben kan je scoren: 5-secondenregel: bij balverlies onmiddellijk terugveroveren van de bal

### Coaching

- 'Explosieve omschakeling naar druk op de bal'
- 'Blok zetten rondom speler in balbezit; 1 speler druk.'
- 'Sluiten van de speelhoeken.'

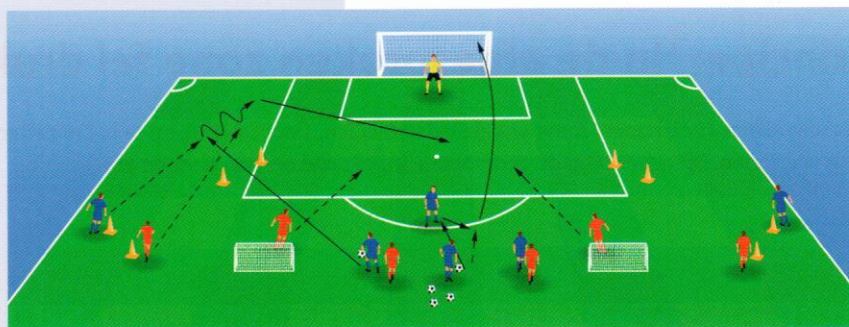


**Onder 13 t/m Onder 18**

Afwerkoefening (verdedigend)

Hoofdprincipe, Subprincipe en Basics:

- Door middel van strikte dekking de defensieve waarheidszone beheersen
  - a. Posities overnemen wanneer een speler de as verlaat (naar flank of doordekken) om druk te zetten op de bal
  - Sluiten van de as bij het doordekken van een medespeler
  - Doordekken in zone en niet blind de tegenstander volgen
  - b. Rechtstreeks doelgevaar voorkomen
    - Doelpoging afblokken
    - Voorzet afblokken
    - Interceptie
    - Opstelling tussen bal en doel
    - c. Zonedekking wordt mandekking
      - Rond de waarheidszone wordt de tegenstander strikter opgenomen
      - Split vision op bal en tegenstander



**Inhoud**

- blauwe centrale middenvelder speelt in op spits, spits kaatst, centrale middenvelder werkt af
- rode centrale verdedigers komen in positie (beginnen bij doeltjes)
- blauwe linker middenvelder speelt de bal tussen de kegels in naar 11
- blauwe linker middenvelder (en directe tegenstander die gaat meeverdedigen) vertrekt richting zestienmeter
- flankaanvaller probeert de bal te halen en brengt voor
- zijn directe tegenstander (vleugelverdediger) begint op achterstand en moet voorzet zien te voorkomen
- in het zestienmetergebied is het 3:3 (plus keeper)
- de speler die voorzet en de vleugelverdediger daarbij mogen meedoen met de aanval en verdediging
- als de bal buiten gaat of er wordt gescoord, passt de blauwe rechter middenvelder door het poortje naar de rechtsbuiten, die op zijn beurt achterna wordt gezeten door een vleugelverdediger op achterstand
- bij deze voorzet is het 6:6 (plus keeper)
- stel dat een centrale verdediger uitstapt om de voorzet af te blokken, moet de vleugelverdediger de positie centraal gaan overnemen (principe 7a)
- omschakelen zit er ook in, want er kan gescoord worden op de 2 kleine doeltjes. Als de keeper de bal vangt, mag hij hem indien mogelijk ook meteen in de doeltjes gooien. De aanvallers moeten dus snel omschakelen naar verdedigen

**Coaching**

- 'Kijk naar bal en tegenstander.'
- 'Pik een aanvaller op en dek kort.'
- 'Volg niet blind je tegenstander, maar neem over van elkaar. Coach elkaar.'
- 'Neem over in het centrum als iemand uitstapt.'
- 'Ga geen duel aan (blok zetten) met de buitenkant van je voet. Durf binnenkant mindere voet te gebruiken.'
- 'Wees overtuigd van balverovering in je duel.'

**Methodiek**

- blauwe 6 en 8 mogen onderling afspreken wie er start, de rest moet zich aanpassen
- de rode poortjes verdwijnen; de speler die inspeelt, mag nu kiezen of hij hem in de diepte steekt of in de voeten van de flankaanvaller. Bij bal in de diepte kan centrumverdediger uitstappen en moet flankverdediger plaats overnemen
- one touch defense: als verdediging in 1x uit kan verdedigen in een klein doeltje, krijgen ze dubbele punten

**Onder 15 t/m Onder 18**

Partijspel 8+K : 8+K

Spelprincipe

- Tactisch en numeriek een overtal creëren rondom de bal en de verste zone vrij laten om zo tot een compact blok komen en zo de bal te veroveren dicht bij het doel van de tegenstander. De lange bal is de enige oplossing voor de tegenstander. De onderlinge afstanden klein houden, compact blok van 30x30 meter

**Organisatie**

- driekwart speelveld, met de doorgetrokken zestienmeterlijnen als zijlijnen, met 2 grote doelen
- 3 zones waar de spelers steeds in starten

**Inhoud**

- wedstrijdvorm die altijd start bij de keeper van de rode partij
- rood bouwt zeer geduldig op
- blauw stapt alleen in als iedereen bijgesloten is

**Coaching**

- 'Ruimtes tussen linies klein houden.'
- 'Pass of actie door de as voorkomen.'
- 'Meeschuivende keeper.'

**Methodiek**

- Training afsluiten met partijspel in iets kleinere ruimte dan dubbel zestienmetergebied. Accent: door middel van strikte dekking de defensieve waarheidszone beheersen. 3 teams spelen in de korte ruimte, ploeg die scoort mag blijven staan, eerste die 5 punten scoort wint



## Spelprincipe: 'In de afgesproken zone fel drukzetten op de bal'

Verdedigen is niet alleen afschermen, maar ook de bal aanvallen. Door fel druk op te zetten krijgt de tegenstander minder tijd en ruimte om oplossingen te verzinnen. Dit gebeurt op de voorvoeten, ingedraaid en laag door de knieën.

### Trainingsvorm 1 – De laatste zone verdedigen

#### Organisatie en inhoud

Blauw kan alleen scoren vanuit de gearceerde zone. Rood kan alleen scoren in dit gebied aan de andere kant. Dat kan op drie manieren: door middel van lijndribbel (over de stippelijijn aan de zijkant), met een schot in een klein doeltje of met een schot in het grote doel met keeper.

#### Coaching

Rood probeert te voorkomen dat blauw aan de bal kan komen in het gearceerde vak. Als ze daar toch balbezit toestaan, moet er zoveel druk op de bal zijn dat dit niet tot een tegengoal leidt.

#### Methodiek

Gaat dit goed, dan wordt het te verdedigen vak een half speelveld. Gaat dat ook goed, dan zelfs twee derde van het veld. Vanuit het middelste vak kunnen beide teams scoren. De dribbellijn en kleine doeltjes schuiven wat op naar het midden.



### Trainingsvorm 2 – Drukzetten in de pressiezone

#### Organisatie en inhoud

De vier blauwe opbouwers mogen alleen in het grote vak komen, evenals de vier rode spelers die drukzetten. De blauwe controleur blijft in het kleine vak. Komt hij aan de bal, dan mag rood wél in dit vak komen.

De vier blauwe opbouwers mogen vanuit het grote vak scoren na minimaal vijf passes. De blauwe speler in het kleine vak mag al direct scoren nadat hij bereikt is. De pass naar hem moet onder kniehoogte blijven. Verovert rood de bal, dan scoren zij op het grote doel zonder keeper.

#### Coaching

Rood moet zorgen dat het de passlijn naar de blauwe speler in het kleine vak afschermt, maar ook druk op de bal ontwikkelt, anders kan blauw na vijf passes scoren.

#### Methodiek

Een volgende stap kan zijn dat de bal vanaf de zesde pass wél door de lucht naar de controleur mag. Dat vraagt nog meer van rood in het fel drukzetten op de speler aan de bal.



## Trainingsvorm 3 – Drukzetten in 2:2

### Organisatie en inhoud

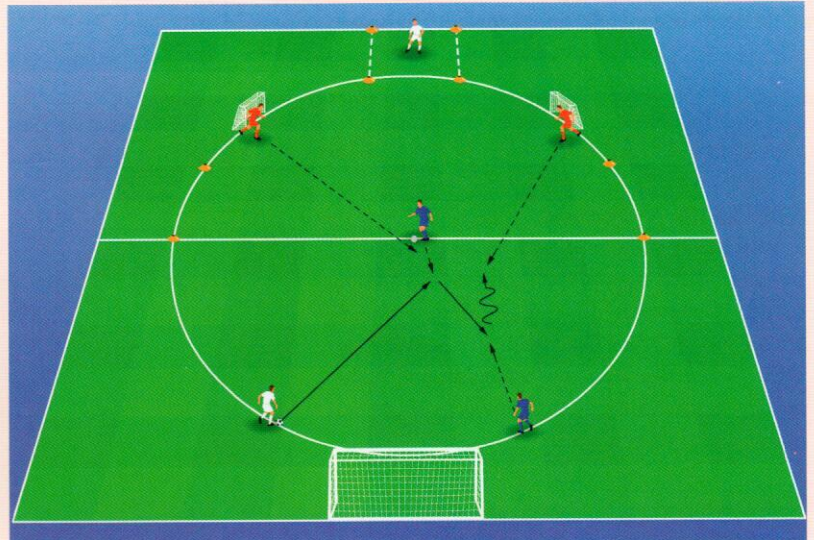
Pas als de witte speler de bal inspeelt, mogen de blauwe speler en de twee rode spelers vanaf de rand van de middencirkel naar binnen komen. Nadat de blauwe speler in het midden kaatst op zijn teamgenoot, is het vrij spel.

Blauw kan op drie manieren scoren: met een dribbel door de oranje pylonen aan de zijkant, met een schot in een klein doeltje of met een pass op de bovenste witte speler in het vak. Dit moet altijd gebeuren vanaf de speelhelft van rood.

Veroverd rood de bal, dan kunnen zij scoren op het (lege) grote doel. Dit mag vanuit de gehele middencirkel.

### Coaching

De twee verdedigers moeten fel drukzetten op de bal. Blauw kan vanaf de helft van rood op vijf plekken scoren, dus moet rood ze naar hun eigen helft dwingen. Dat betekent vooruit verdedigen in de juiste uitgangshouding.



### Methodiek

Een mogelijke aanpassing is het weghalen van de twee kleine doeltjes en het vak met de neutrale speler, en het toevoegen van een groot doel met keeper.

## Trainingsvorm 4 – Drukzetten in de passlijn

### Organisatie en inhoud

De trainer speelt de bal in op de blauwe speler in het midden. Vanaf dat moment mogen de rode spelers hun voet van de middencirkel afhaken en drukzetten op de middenman (maar het hoeft niet). De blauwe spelers aan de buitenkant blijven in hun vak.

Wordt een blauwe speler in een van de drie vakken bereikt, dan mag hij scoren in het aangrenzende klein doeltje. De blauwe middenman mag de bal ook zelf vanuit de middencirkel in een doeltje naar keuze schieten.

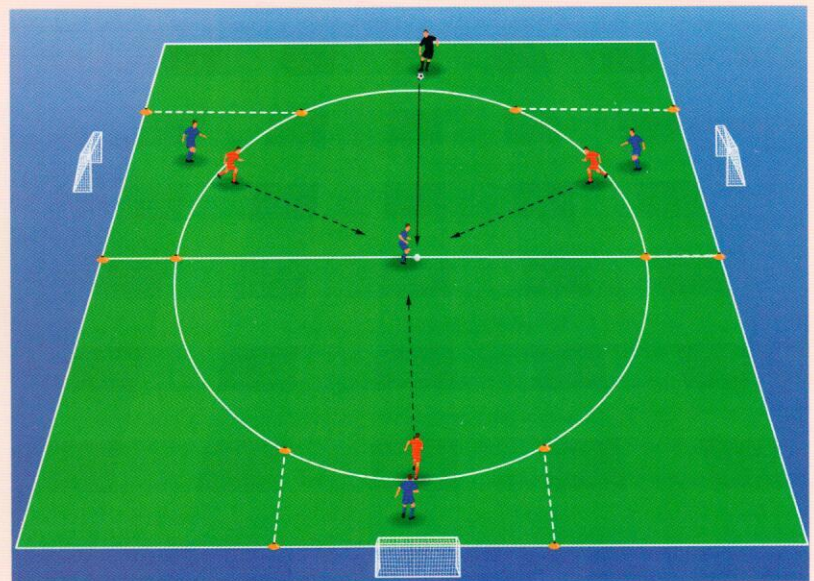
Veroverd rood de bal, dan mogen zij scoren op een van de drie kleine doeltjes of door de trainer in te spelen. De drie blauwe spelers aan de zijkant mogen op dat moment hun vak verlaten om een tegendoelpunt te voorkomen.

### Coaching

De rode spelers zetten druk op de middenman en proberen de bal van hem af te pakken, maar houden daarbij ook oog voor de speler in hun rug en snijden de passlijn af.

### Methodiek

Een vervolgstap is het weghalen van de vakken voor de blauwe spelers aan de zijkanten. Zij mogen na de eerste inspeelpass vrij bewegen buiten de middencirkel.



## Spelprincipe: 'Gebruikmaken van de derde man'

De passer speelt in, de kaatser legt af, een derde speler komt eronder: het klassieke voorbeeld van het gebruikmaken van de derde man. De kaatser staat vaak met zijn rug naar de situatie en kan de bal kwijt, de derde man ontvangt de bal met zijn gezichtsveld naar voren toe. Het bereiken van de derde man werkt het best als hij in beweging is.

### Trainingsvorm 5 – Positiespel 4:4 +1 met vakken

#### Organisatie en inhoud

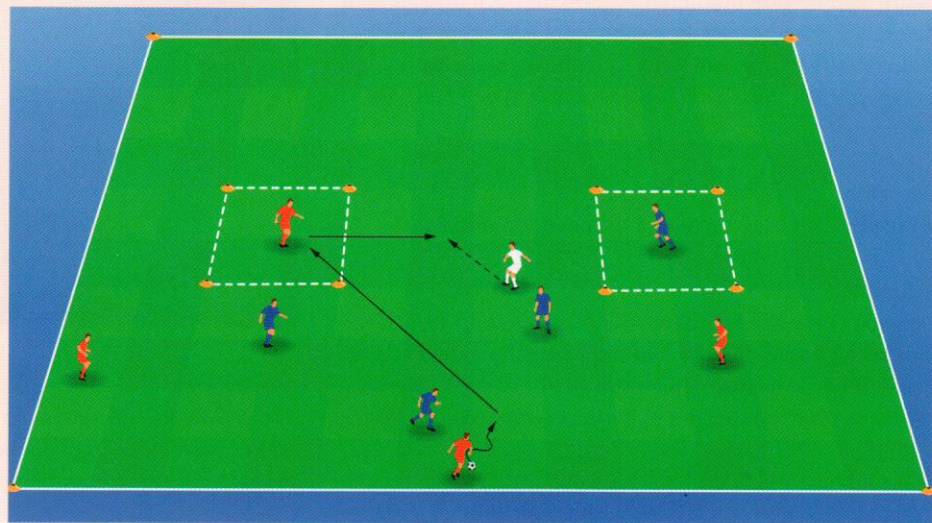
Er wordt een punt verdiend als de speler in het vak wordt ingespeeld en hij de bal kaatst op een derde man (dus iemand anders dan de speler van de pass). De speler in het vak mag de bal vaker dan één keer raken en ook kaatsen op de speler die hem inspeelde, maar dan levert dit zijn team geen punt op.

#### Coaching

De afstemming tussen drie spelers moet in orde zijn om een punt te verdienen: de passer, de kaatser in het vak en de derde man. Zij moeten beter op elkaar ingespeeld raken.

#### Methodiek

Een mogelijke vervolgstap is de regel dat op een inspeelpass richting het vak altijd een kaats op een derde man moet volgen, anders gaat de bal naar het andere team. Er kan ook



tijdens het spel afgewisseld worden wie van het viertal in het vak staat.

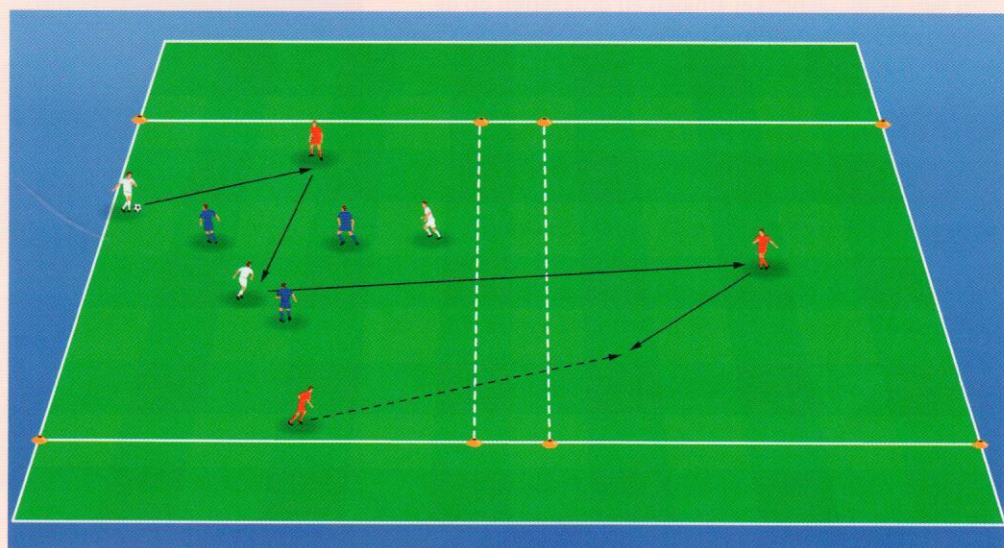
### Trainingsvorm 6 – Positiespel 6:3 in twee vakken

#### Organisatie en inhoud

Het team dat de bal verliest, verdedigt. Van het zestal dat op balbezit speelt staan er vijf in het ene vak en één in het andere vak. Na minimaal vijf passes mag de bal naar het andere vak worden gespeeld. Een kaats (één keer raken) op de bijsluitende derde man (niet de speler van de pass) in het vak levert een punt op. Vier spelers sluiten bij, eentje blijft achter.

#### Coaching

Het vijftal dat rondspeelt moet het juiste moment kiezen voor de pass naar het andere vak. De passlijn moet open zijn én er moet een derde man onderweg zijn op wie gekaatst kan worden.



#### Methodiek

De regel dat twaalf geslaagde passes in een vak ook een punt opleveren voorkomt dat het verdedigende team zich enkel focust op het voorkomen van een dieptepass en eronder komen van de derde man.



## Trainingsvorm 7 – Partijspel 4:4 +1 met eindvakken

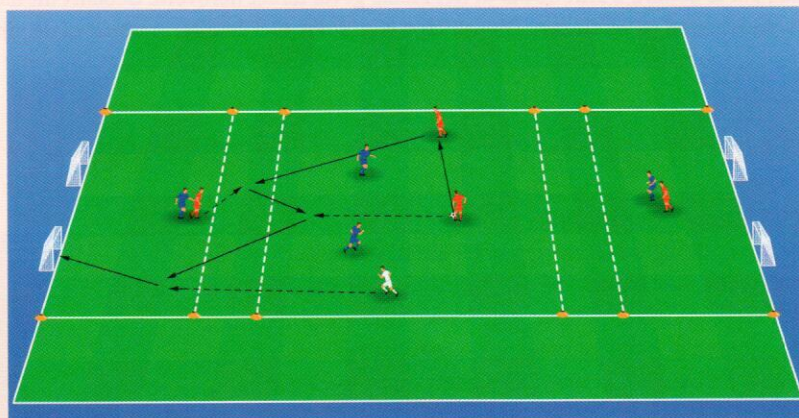
### Organisatie en inhoud

Er mag alleen gescoord worden nadat de spits is bereikt en hij heeft gekeats op een derde man. Daarna is het vrij spel, met als enige uitzondering dat de aanvaller en verdediger aan de andere kant in hun vak blijven.

Tussen het middenvak en ieder eindvak bevindt zich een smalle strook. Hierin mogen de spits en verdediger pas komen als de bal al onderweg is. Deze strook biedt de spits de kans om zich op het juiste moment aan te bieden en te kaatsen. Zonder deze strook kan de verdediger telkens voor de aanvaller blijven staan en is die niet aanspeelbaar.

### Coaching

Het drietal in het middenvak moet niet alleen balbezit houden, maar ook telkens oog houden voor de spits en het juiste moment om hem in te spelen. Ook moet een van de twee andere spelers al onderweg zijn als de bal wordt ingespeeld.



### Methodiek

Wortd er veel gescoord, dan kan de neutrale speler in het middenvak worden weggehaald. De spits mag dan ook kaatsen op de speler die hem inspeelt. Ook kunnen twee kleine doeltjes worden vervangen door een groot doel met keeper. Scoren na een kaats van de spits is niet langer verplicht, maar levert wel een extra punt op.

## Trainingsvorm 8 – Partijspel 4:4 +1 in vakken

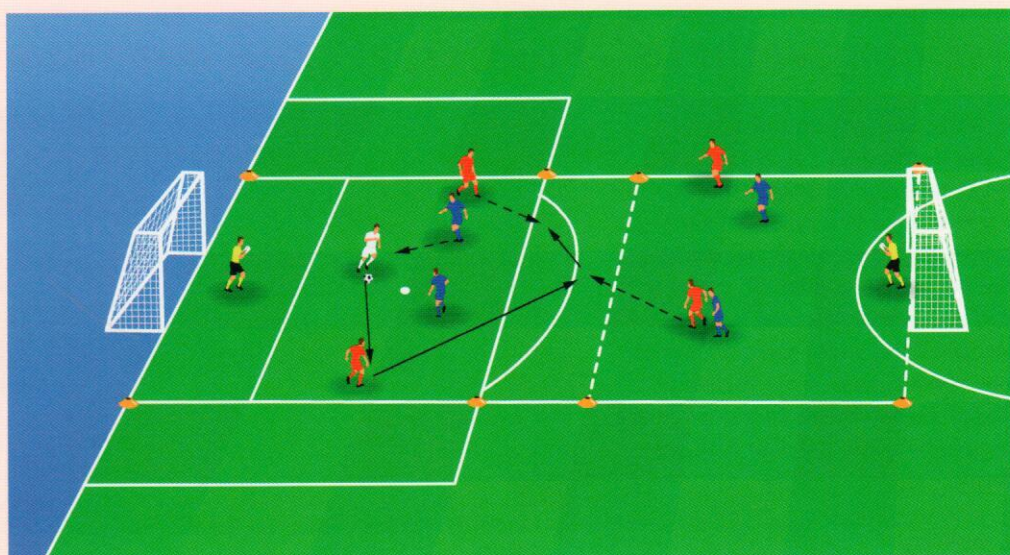
### Organisatie en inhoud

In het opbouwvak speelt rood inclusief keeper en neutrale speler 4:2. Van daaruit proberen zij een aanvaller in het eindvak of in de middenstrook (de aanvaller en verdediger mogen pas in dat vak komen als de bal onderweg is) in te spelen en eronder te komen. Als dat lukt, is het vrij spel richting de goal.

Verovert blauw de bal op eigen helft, dan moeten ze eerst de spits inspelen en eronder komen voor het vrij spel is. Doen ze dit in de middenstrook of in het vak van rood, dan mogen ze direct counteren richting het doel van rood.

### Coaching

Tijdens het opbouwen moeten de spelers leren om het juiste moment te herkennen voor de pass op een aanvaller en het bijsluiten van de derde man.



### Methodiek

Loopt de vorm aanvallend goed en beschikken de keepers over voetbalend vermogen, dan kan er ook zonder

neutrale speler worden gespeeld. Het op het juiste moment aanbieden door de aanvallers is dan bij veel druk van de tegenstander nog belangrijker.

## Spelprincipe: 'Direct drukzetten na balverlies'

Op het moment van balverlies is de organisatie vaak niet op orde. Dat is een moment voor de tegenstander om van te profiteren. Door direct druk op de bal te zetten, wordt de bal in het ideale geval direct heroverd. Gebeurt dit niet, dan krijgt de tegenstander in elk geval minder tijd en ruimte om oplossingen te verzinnen. Dit principe wordt ook wel counterpressing of de vijfsecondenregel genoemd.

### Trainingsvorm 9 – Positiespel van klein naar groot

#### Organisatie en inhoud

In het middelste vak start een 4:2-situatie. Als de twee rode verdedigers de bal afpakken of de bal uit het vierkant gaat, ontstaat een 6:4-situatie waarbij de keepers in balbezit meespelen met rood. Verovert blauw de bal, dan kunnen zij scoren op de twee grote doelen met keepers of de twee kleine doeltjes. Na vijf series wisselen rood en blauw van rol.

#### Coaching

Na balverlies moet er direct weer druk op de bal worden gezet. Het viertal dat vanuit de 4:2 de bal verliest doet dit met het doel om de bal zo snel mogelijk te heroveren, het viertal dat vanuit de 6:4 de bal verliest, probeert met name tegendoelpunten te voorkomen door tussen de bal en de doelen in te komen.

#### Methodiek

Als een team tien keer rondspeelt, mag het daarna direct scoren op de grote goals. Vanaf de negende



pass doen de keepers in de 6:4 niet meer mee met het rondspelen van de bal, omdat er anders direct bij ze gescoord kan worden.

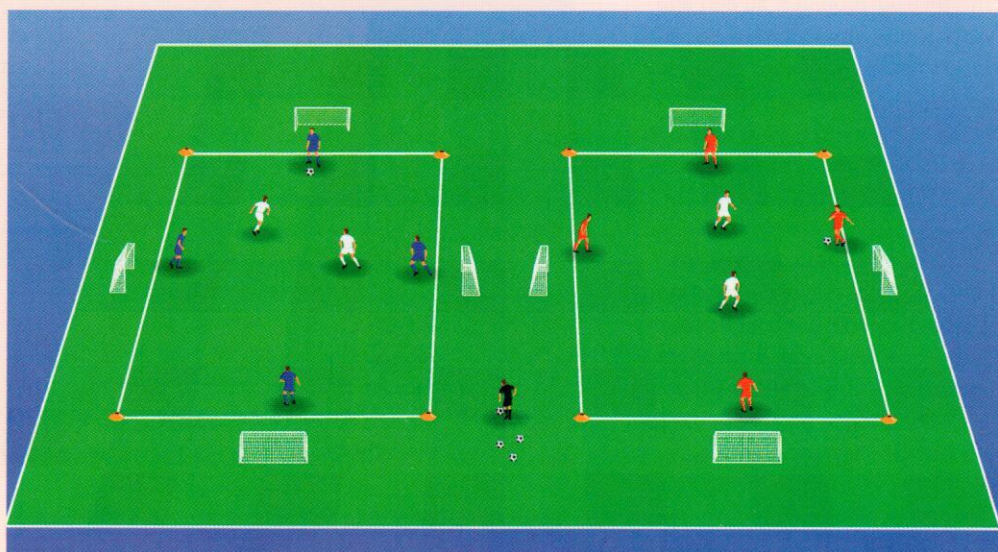
### Trainingsvorm 10 – Positiespel 4:2 in drie teams

#### Organisatie en inhoud

Twee teams spelen op balbezit, één team verdedigt in twee duo's. Als het verdedigende tweetal de bal verovert, mogen ze scoren op de vier doeltjes om het vak heen. Lukt dit, dan worden zij het balbezittende team. Het viertal bij wie wordt gescoord, verdedigt vervolgens in beide vakken. Als de bal uitgaat, speelt de trainer de bal in naar het team dat daar recht op heeft.

#### Coaching

Spelers moeten niet alleen rekening houden met de ideale positie in balbezit, maar ook alvast goed staan om na balverlies niet direct een doelpunt tegen te krijgen. Ze zetten na balverlies direct druk op de bal in de lijn van een doeltje.



#### Methodiek

Lukt het een viertal dat op balbezit speelt om de bal vijftien keer rond te spelen zonder tussenkomst van de verdedigers, dan moet het verdedigende tweetal in dat vak twee keer scoren om te wisselen van rol. Voor het tweetal in het andere vak geldt dit niet.

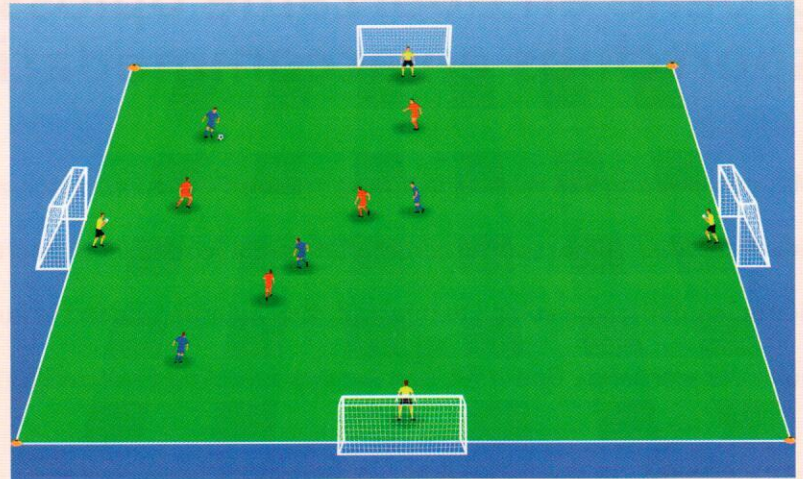
## Trainingsvorm 11 – Positiespel 4:4 met 4 keepers

### Organisatie en inhoud

Het balbezittende team speelt met de keepers erbij een positiespel 8:4. Zij verdienen een punt met tien opeenvolgende geslaagde passes. De drukzettende ploeg kan direct na balverlies in de vier grote doelen scoren. De keepers proberen dan doelpunten te voorkomen. Scoort het team dat de bal verovert, dan verdienen zij daarmee het recht van aanvallen. Alleen tien keer rondspelen levert punten op. Goals na balverovering dienen alleen om het recht van aanval over te nemen. Gaat de bal uit via het team dat het recht van aanvallen heeft, dan speelt de trainer het andere team in.

### Coaching

Om het recht van aanval te behouden, moet het blauwe team na balverlies direct druk op de bal zetten, omdat er aan alle kanten kan worden gescoord. De bal verliezen in de hoeken van het veld is minder gevaarlijk dan balverlies dicht bij de doelen. Ook qua veldbezetting in balbezit kan er al rekening worden gehouden met de counter.



### Methodiek

Er kan ook worden gespeeld met veldspelers als keepers. Rood en blauw leveren beide twee keepers op twee doelen die tegenover elkaar staan. In balbezit is het dus 6:4, wat meer omschakelmomenten oplevert. In de counter is het echter wel moeilijker scoren omdat dit maar op twee doelen kan.

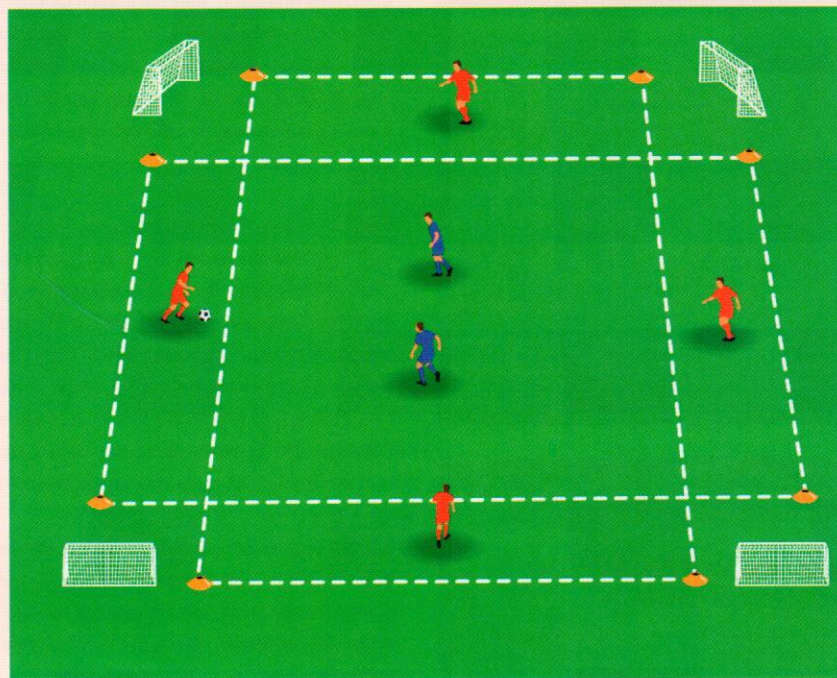
## Trainingsvorm 12 – Rondo 4:2 met omschakeling

### Organisatie en inhoud

Het rode viertal mag alleen in de vakken aan de zijkant komen. De bal moet telkens door het vierkant in het midden worden gespeeld. Als blauw de bal verovert, moeten ze eerst één keer overspelen voordat ze mogen scoren op de vier doeltjes in de hoek. Lukt dit, dan wisselen zij met twee spelers van het rode team van rol. Gaat de bal via rood uit, dan speelt een trainer de bal in naar blauw. Bij vijftien opeenvolgende passes van rood moet blauw twee keer scoren om te wisselen.

### Coaching

De spelers staan in het midden van het vak, de goaltjes staan op de hoeken. Afhankelijk van de locatie van de bal en de lichaamshouding van de speler aan de bal moeten de rode spelers na balverlies druk op de bal zetten of een goaltje afschermen.



### Methodiek

In plaats van doeltjes kan blauw ook de

opdracht krijgen het vierkant uit te dribbelen. Rood probeert dit te voorkomen door direct van buiten naar

binnen druk te zetten. Blauw hoeft niet eerst over te spelen voordat ze het vierkant uit dribbelen.

Traas en Ovaa Sport uit Heinkenszand expert op het gebied van duurzame sportvelden

## Hybride en Geo-Infill sportvelden zijn dé groene en duurzame oplossing voor veel sportclubs en accommodaties

Met een ervaring van ruim 25 jaar mag Traas en Ovaa Sport zich een expert noemen in het ontwerp, aanleg en onderhoud van (duurzame) sportaccommodaties. De laatste jaren heeft het bedrijf uit Heinkenszand binnen het voetbal tientallen duurzame velden aangelegd. Van hybride velden tot kunstgras in diverse uitvoeringen, zoals het steeds populairder wordende Geo-Infill, een kunstgrasveld met natuurlijke infill van kurk-kokos.

Onder andere voetbalclub Apollo '69 uit het Zeeuwse 's-Gravenpolder (gemeente Borssele) heeft een kunstgrasveld met Geo-Infill. Maar ook clubs als v.v. ODIO in Ossendrecht, s.v. Cadzand,



FC Axel en tientallen andere verenigingen kozen voor de expertise én producten van Traas en Ovaa Sport.

'Binnen de provincie Zeeland liggen relatief veel velden met Geo-Infill. Het staat bekend als vrij uniek materiaal en biedt een heel natuurlijke uitstraling. Het is een prachtig product, wel wat duurder dan de reguliere kunstgras types maar honderd procent milieuvriendelijk. Aan het eind van de levensduur van het sportveld kan de infill worden verwerkt en voor verschillende andere doeleinden worden hergebruikt', zegt Jacques Walhout van Traas en Ovaa Sport BV.

Onder andere de gemeenten Goes, Sluis, Middelburg, Borssele en Woensdrecht hebben de keuze gemaakt voor velden met deze milieuvriendelijke infill, die dus bestaat uit een mengsel van kurk en kokos. De velden met een dergelijke infill kunnen een zeer intensieve gebruiksbelasting uitsteekend verdragen en bieden bovendien garantie tijdens alle weersomstandigheden op een goede speelbaarheid. Zowel als wedstrijd- en zeker als trainingsveld is het een meer dan uitstekende, duurzame oplossing. Met bovendien de recent opgelaaide discussie ten aanzien van kunstgrasvelden met de rubberkorrels, de zogenaamde SBR-infill, biedt de aanleg van velden met Geo-Infill een honderd procent milieuvriendelijke variant. Er wordt een nieuw zandbed aangelegd met daarop een sporttechnische laag. Ten slotte volgt het kunstgras, plus de zogenaamde Geo-Infill van kurk-kokos. Met de infill van kurk-kokos realiseren we een stabiele ondergrond, gelijkwaardig aan natuurgras.

Veel clubs kiezen, vanwege de discussie over rubberkorrels, daarom steeds vaker voor de overstap naar hybride velden, een mix tussen natuurgras en kunstgrasvezel of naar volledig kunstgras. 'De hybride velden die wij aanleggen hebben de eigenschappen van natuurgras, maar kunnen veel intensiever worden gebruikt, zijn eenvoudig in onderhoud én speelbaar onder vrijwel alle omstandigheden. Kostentechnisch is onze hybride constructie bovendien zeer aantrekkelijk. We leggen onze velden altijd aan onder de keur van ISA Sport en voldoen aan de normen van NOC\*NSF en de KNVB. We kijken altijd samen met de opdrachtgever wat de wensen en mogelijkheden zijn. Zowel qua accommodaties, maar ook financieel. Daarop bieden we dan het beste ontwerp en de best mogelijke producten die het meest geschikt zijn.'

Belangrijk is na de oplevering uiteraard dat het onderhoud op de juiste wijze gebeurt. Voor het behoud van uw veld dienen onderhoud en gebruik op elkaar te worden afgestemd. Ook daarin biedt Traas en Ovaa Sport maatwerk qua advies. 'Veel van het onderhoud kan een club zelf eenvoudig uitvoeren. Wel is het voor het kwaliteitsbehoud noodzaak om jaarlijks het specialistische onderhoud uit te laten voeren door een deskundig bedrijf. Als dat op de juiste wijze wordt gedaan, dan kan een club er een flink aantal jaren mee vooruit. Voor een duurzame oplossing, deskundig advies en aanleg moet men dus bij Traas en Ovaa Sport BV zijn.'

Traas en Ovaa Sport BV | Noordland 7 Heinkenszand | +31 (0)113 61 23 22  
www.traasenovaa-sport.nl