

De VoetbalTrainer

www.devoetbaltrainer.nl

 **EISMA**
BUSINESSMEDIA

A-jeugd

Winnen als team

De Voetbaltrainer

Onder <19

1	Uitgangspunten	2
2	Leeftijdskenmerken	3
3	Training/coaching	9
4	Speelwijze	12
5	Periodisering	44
6	Blessurepreventie	51
7	Competentieprofielen	63
8	Trainingsvormen	71
9	Linietraining	123



A-jeugd

SAMENVATTING

- Partijspel 11:11

- 1-4-3-3 formatie

- 1-4-4-2 formatie

- Rekening houden met de tegenpartij

Algemene beschrijving

- Passoefeningen (specifiek)

- Positiespelen (specifiek)

- Linietraining met drie linies (van 8:8 tot 11:11)

- Partijspelen: van 8:8 tot 11:11

- Individuele training

- 1-4-3-3 wedstrijdtraining (specifiek)

- Omschakeling: in positiespelen en 1-4-3-3 systeemtraining.

- Dynamisch stretchen en stabiliteitsoefeningen in de warming up

- Aantal trainingen per week: 4-6 (+ 1 wedstrijd).

- Maximale duur van een training : 90 minuten

Leeftijdskenmerken

SAMENVATTING

- **Eigen mening**
- **Bijna senior**
- **Lezen van het spel**
- **Directe communicatie**
- **Normen en waarden**
- **Duidelijkheid**
- **Gesprekken**
- **Ouderavond**
- **Lastige spelers**

Spelers moeten vooral leren wat er nodig is om te presteren als team. De nadruk ligt in deze laatste fase van onze jeugdopleiding op winnen. Spelers moeten individueel wedstrijdrijp worden en het team moet in de loop van de competitie in staat zijn om afhankelijk van de stand tijdens de wedstrijd in de verschillende teamfuncties (opbouwen, aanvallen, verdedigen) de juiste oplossing te vinden. Het individu staat niet meer centraal. Het gaat om ieders inbreng in het team, zodat aan het einde van de wedstrijd een maximaal resultaat is behaald. Dit vraagt een effectieve onderlinge communicatie en een open houding van spelers. Als coach is men hierin leidend. Aan het begin van het seizoen is het voor spelers wellicht moeilijk om in de nabespreking aan te geven wat er binnen de speelwijze goed en minder goed gaat. Bij minder goed presteren uiten zij dan veelal verwijten richting anderen en zoeken de reden niet in het collectieve spel. De bijdrage die spelers zelf geleverd hebben aan dit collectieve spel, laten ze buiten beschouwing. Het best is de nabespreking te structureren in verdedigen, omschakelen na balverovering, aanvallen en omschakelen na balverlies. Daarnaast moet je spelers veel aan het woord laten en hen in hun 'commentaar' altijd te laten beginnen met hun eigen rol en taken.

Eigen mening

Het is belangrijk om rekening te houden met het feit dat spelers zelf ook een mening hebben. Het is de taak van de trainer dat hij zijn spelers ook ruimte biedt voor die uitgesproken mening. Het komt te vaak voor dat spelers, gewild of ongewild, te veel bezig zijn met 'consumeren'. Er is meestal sprake is van eenrichtingsverkeer, terwijl het voor de ontwikkeling van spelers belangrijk is dat er sprake is van tweerichtingsverkeer. Je moet streven naar een goede wisselwerking tussen speler en trainer. Hierdoor kun je toewerken naar verantwoordelijkheid en onafhankelijkheid van spelers. Zo stel je spelers in staat zelf beslissingen te nemen in het spel.

Spelers moeten niet bang zijn voor de trainer! Angst vergiftigt vaak de spontaniteit van een groep, zowel buiten als binnen het veld. Soms ben je de trainer, maar soms moet je ook uit die rol treden zodat jongens met je kunnen praten. Dit kan over van alles zijn: problemen thuis, op school, waarom je wel of niet speelt en over de manier van spelen. Trainer zijn is méér dan alleen de opstelling maken en het aanreiken van oefenstof. Je bent in feite een begeleider en niet alleen op voetbalgebied! Het zit goed met de balans tussen discipline en plezier zolang je spelers je ook eens in de maling durven nemen en daarnaast de opdrachten in het veld goed uitvoeren. De afstemming van de communicatie met de spelers is heel belangrijk. Hierin moet de juiste balans tussen discipline en plezier gevonden worden. De speler wil

precies weten waarom hij wel of niet speelt. In individuele gesprekken kan de trainer alles tegen de spelers zeggen. Doe je dat in groeps gesprekken, dan zijn ze vaak stil en reageren ze niet, terwijl dat vaak niet het doel is van teambespreking. Spelers houden van afspraken en het correct naleven ervan. Dat moet de trainer dus bewaken. Twee keer raken is twee keer raken. Verplicht bijsluiten is verplicht bijsluiten.

Bijna senior

De spelers zijn bijna senior. In de hiërarchie verandert er nogal wat als ze de stap maken van de jeugd naar de senioren. Wie altijd het mannetje is geweest, begint na die overstap weer op een nulpunt. Daar moet de trainer hen op voorbereiden. Dat gaat ook om de zaken buiten de wedstrijd. De beste speler in de zal bijna altijd spelen. Bij de senioren zou dat wel eens een ander verhaal kunnen zijn. Dat kun je duidelijk maken aan de spelers tijdens teambesprekingen en in korte persoonlijke gesprekjes.

Lezen van het spel

Het lezen van het spel is een belangrijk leerdoel. Bepaalde keuzes maken, wanneer ze een actie moeten maken en wanneer niet. Wat moet ik doen als de bal naar links gaat? Spelers weten het allemaal wel, maar pakken het niet altijd even snel op. Als er

bijvoorbeeld veel gewonnen wordt, gaan spelers toch iets nonchalanter voetballen. Geven net die twee meter rugdekking weg. Het is een moeilijk proces om hen dat wel weer te laten doen. Maar het is belangrijk dat ze het wel ervaren. Dat ze zien dat het op dit niveau het de kleine dingen zijn die uiteindelijk het verschil maken tussen winst en verlies. En tussen doorstromen naar het eerste of het tweede team. Zet in partijvormen het spel dus ook gerust af en toe stil om spelers te confronteren met hun keuzes.

Directe communicatie

Bij winst groeit een team al snel naar elkaar toe. Zodra er wordt verloren, moet je daarmee meer aan de slag. Evaluatiepunten zijn heel belangrijk binnen een team. Direct zijn naar spelers in de kleedkamer. 'Jij had vandaag een vier', waardoor dat voor iedereen duidelijk is. Je maakt elkaar beter en wijst voortdurend op elkaars kwaliteiten. 'Dit kun jij goed en moet je gaan doen. Dit beheers je niet en moet je overlaten aan anderen.' Dan weten jongens van elkaar dat de rechtsbuiten een dieptepass moet krijgen of juist de bal in z'n voeten. Spelers klappen daardoor niet dicht. Een enkele speler kan er minder goed mee omgaan, maar aan hem moet je als trainer dan wat extra aandacht geven, door later ook nog met hen in gesprek te gaan. Waarom vond de trainer dat de speler niet goed speelde en wat dacht de speler

daar zelf over? Dan zie je dat een speler zich vertrouwd voelt binnen de organisatie en ook binnen een systeem.

Normen en waarden

Als trainer van moet je veel aandacht besteden aan normen en waarden. Dit kan verder gaan dan de gebruikelijke afspraken over 'op tijd komen' en 'afmelden bij afwezigheid'. Het gaat er dan om hoe je met elkaar, de tegenstander en de scheidsrechter omgaat, binnen en buiten het veld. Luister eerst naar elkaar voordat je reageert. Heb je kritiek, bijvoorbeeld op een keuze die een speler maakt in de wedstrijd of op de training, uit dit dan op een constructieve manier en geef direct aan wat een beter alternatief was geweest. Een speler heeft er weinig aan als hij alleen negatief wordt benaderd. Wanneer je dit van de spelers verwacht, dan moet je als trainer hierin het goede voorbeeld geven. Je moet je kwetsbaar (durven) opstellen en bereid zijn de discussie aan te gaan. De meeste spelers moeten hier in alle redelijkheid mee kunnen omgaan. Het is in ieder geval belangrijk dat duidelijk is wat van de spelers én van de trainer en de rest van de begeleiders kan worden verwacht. Zowel de spelers als de begeleiding moeten zich daarbij prettig voelen en plezier beleven.

Duidelijkheid

Spelers hebben grote behoefte aan duidelijkheid. Geplande evaluatiemomenten tijdens het seizoen geven de coach en de speler de mogelijkheid de ontwikkeling door te nemen. Probeer dan in een veilige sfeer samen met de speler de trainingsdoelen door te nemen. Ga duidelijk en persoonsgericht te werk en laat de speler zelf ontdekken wat hij nog kan verbeteren. Door het samen eens te zijn over de goede kwaliteiten en de tekortkomingen en het te volgen trainingsplan, creëer je een goede samenwerking. Voor, tijdens en na de trainingen/wedstrijden kun je altijd terugkomen op deze gesprekken. Hierdoor houd je de spelers scherp en laat je hen steeds weer over hun eigen presteren nadenken.

De eisen in het hedendaagse voetbal worden steeds hoger, denk maar aan de ruimtes die steeds kleiner worden. Hierdoor moeten de technische en tactische vaardigheden omhoog en ook dienen de spelers fysiek sterker te worden. Een toename van bijvoorbeeld de explosiviteit mag niet ten koste van de creativiteit gaan. Als trainer is het een grote uitdaging om de spelers deze voorwaarden mee te geven. Het veel gebruikte concept van alleen het team beter maken, is allang achterhaald. Het proces om spelers beter te maken wordt steeds meer maatwerk. Zo kunnen getalenteerde voetballers een opleiding op maat volgen. Door deze vorm van individueel onderwijs kent men meer mogelijkheden om individueel te trainen op hun specifieke

kwaliteiten en tekortkomingen. Het is belangrijk om samen met de jeugdspeler concrete en haalbare doelstellingen te formuleren. Laat de spelers zelf ontdekken wat hun kwaliteiten en tekortkomingen zijn. 'Op welk aspect van het voetbal wil je beter worden en hoe kunnen we dit bereiken?' Zo geef je hen verantwoordelijkheid over hun eigen ontwikkeling. Je kunt hier als trainer altijd op terugkomen. Het is belangrijk spelers coachbaar en meer eisend naar zichzelf te maken. Bij elke training moet je beter willen worden! In deze leeftijdscategorie is het mentale aspect ook zeer belangrijk. Je moet in staat zijn alles te geven wat erin zit. Je mag niet te veel met andere dingen bezig zijn, zoals praten met de scheidsrechter en de tegenstander of negatief zijn ten opzichte van je medespelers.

Spelers hebben de neiging negatief te reageren bij mislukte acties, naar zichzelf en naar medespelers. Ze coachen elkaar dan negatief door te vertellen wat de ander wel niet allemaal fout deed. In plaats van met het voetbal bezig te zijn, gebruiken ze dan te veel negatieve energie. Neem hier als coach een duidelijk standpunt in en ga hiermee aan de slag. Verduidelijk dit probleem door tijdens trainingen hierop situatief te coachen. Na de wedstrijd is de gelegenheid om over het probleem te praten, maar niet tijdens. Creëer tijdens de trainingen een optimaal gezonde prestatiesfeer waarin spelers zich positief laten stimuleren en coachen. Blijf dit proces bewaken en grijp in als het nodig is.

Gesprekken

Het is belangrijk om zoveel mogelijk informatie van je individuele spelers te krijgen. Je kunt bijvoorbeeld met een vragenlijst werken. Je moet dan denken aan vragen als: hoe laat sta je op, hoe ga je naar school, hoe laat ga je slapen, wat doe je voor de wedstrijd in het weekend en hoe laat ga je van huis? Wat is je weekindeling? Ook is het goed om persoonlijke evaluaties per speler te stimuleren. Hier kun je als trainer nuttige informatie uithalen. De trainer moet een optimaal leerklimaat creëren. Dat kan alleen als je je realiseert dat elke speler anders is. Het gaat om het totale 'plaatje'. Je mag niet alleen met techniek of positiespel bezig zijn, maar ook voetbalconditie en mentale aspecten moeten voldoende aandacht krijgen. Jeugdspelers weten soms niet meer wat het inhoudt om alles voor je sport over te hebben. Ze zijn gewend dat anderen alles voor hen regelen. Alles is zo vanzelfsprekend en dat is het natuurlijk niet! Er is in de begeleiding van de spelers zeker ruimte voor afwijkende meningen, maar wel binnen het raamwerk van afspraken en regels. Betrek de spelers erbij, vraag naar hun mening, maar hou wel de touwtjes in handen. Leg vervolgens de link naar de taken en functies binnen het spelconcept.

Ouderavond

Organiseer voor het seizoen voor alle selecties van de jeugdafdeling een ouderavond. Hierin kun je de belangrijkste afspraken duidelijk maken naar zowel spelers als ouders. Als trainer kun je de spelers alleen op het sportpark controleren. Steun van de ouders is daarom belangrijk. Zij nemen namelijk de rest van de (opvoedings)tijd voor hun rekening. Van de andere kant zijn de spelers al volwassen genoeg om zelf beslissingen te nemen en geef hun daarvoor ook de ruimte. Probeer je wat meer te verdiepen in de persoon achter de voetballer. Dit kan op verschillende manieren. Bijvoorbeeld door het invullen van een vragenlijst (dit is wel wat onpersoonlijk) en het regelmatig voeren van individuele gesprekken waarin niet alleen het voetbal centraal staat. Maar ook door de spelers af en toe wat langer bij de club te houden. Dus niet alleen spelen, trainen, tas inpakken en wegwezen, maar ook stimuleren dat spelers na afloop van een activiteit wat langer bij de club blijven. Zo krijg je zelf als trainer een beter contact met je spelers, maar ook de onderlinge band tussen de spelers wordt sterker. Het gevolg: er ontstaat een echt team waarin de leden een stapje extra voor elkaar willen doen.

'Lastige' spelers

De lastige spelers in de opleiding zijn vaak de betere talenten die wat mondiger zijn. Ook zij hebben baat bij duidelijkheid als het gaat om wat er van hen wordt gevraagd aan speldiscipline en discipline buiten de trainingen en wedstrijden. Spelers hebben sterk een eigen mening en durven de discussie aan. Als het goed onderbouwd is en er zit een voetbalgedachte achter, geef ze dan ook die ruimte! Zijn het loze kreten die ver van het voetbal afstaan, durf dan zo'n 'discussie' ook af te kappen. Het zijn lang niet altijd de talenten met de meeste voetbalbagage die het uiteindelijk redden in het profvoetbal. Het wordt steeds duidelijker dat je het zonder voldoende mentale weerbaarheid niet redt. Als je te makkelijk voor jezelf bent, is de kans uiterst gering dat je het eerste elftal haalt. Talentvolle spelers die met een 7 tevreden zijn, zullen op een dag merken dat hun positie wordt ingenomen door een speler die op basis van z'n mentaliteit opeens een 8 scoort. De talenten herkennen hun talent heus wel, maar als ze daadwerkelijk willen doorstromen, zullen ze zich moeten (willen) ontwikkelen.

Training/coaching

SAMENVATTING

- **De spelers moeten al op een volwassen manier het voetbalspel kunnen 'lezen'. Er komt ook veel meer beleving en snelheid in de spelelementen tijdens de training. Snelheid mag echter niet leiden tot verlies van kwaliteit in de uitvoering. Het streven is 100% concentratie, maar dat is niet altijd haalbaar. Snelheid of een bepaalde prestatiedruk leiden vaak tot slordigheden en ongeconcentreerdheid. Met je coaching moet je daarbij afdwingen wat je wilt trainen of terug wilt zien.**

De spelers moeten al op een volwassen manier het voetbalspel kunnen 'lezen'. Er komt ook veel meer beleving en snelheid in de spelelementen tijdens de training. Snelheid mag echter niet leiden tot verlies van kwaliteit in de uitvoering. Het streven is 100% concentratie, maar dat is niet altijd haalbaar. Snelheid of een bepaalde prestatiedruk leiden vaak tot slordigheden en ongeconcentreerdheid. Met je coaching moet je daarbij afdwingen wat je wilt trainen of terug wilt zien.

Maak vooraf duidelijke afspraken wat betreft doelstellingen, spelconcept, posities en discipline. Wees eerlijk en consequent in het naleven ervan. Houd de spelers voor dat ze altijd van het voetballen moeten uitgaan (wanneer je goed blijft voetballen, komen de punten vanzelf). Formuleer samen met de speler trainingsdoelen en controleer die ook samen. Zo creëer je een optimale prestatiesfeer waarin iedereen beter wil worden. Als coach is het belangrijk tijdens trainingen zelf beleving en enthousiasme uit te stralen. Wees scherp en laat niets aan het toeval over. Dan kun je dat ook van de spelers vragen. Speel geen partijspel een half uur achter elkaar. Verdeel die tijd liever in 3 blokken van 7 minuten. Daardoor ontstaan er meer coachingsmogelijkheden en zullen de partijtjes eerder scherp gespeeld worden.

De spelers zijn bij uitstek toe zijn aan specifieke aandacht voor de omschakelmomenten in het voetbal. Dit wordt veel gedaan in positie- en partijspelen. Deze trainingsvormen brengen heel veel beleving met zich mee. Hier

moeten spelers leren om onder druk zelf tot oplossingen te komen. Wel moet de trainer er voor waken dat daarin het plezier gewaarborgd blijft. Een voordeel van dit soort ‘omschakelvormen’ is het conditionele aspect dat je er goed in kunt integreren. Dit moet goed gedoseerd gebeuren.

Elke training is gericht op het willen winnen en bewust trainen. Junioren voeren vaak een oefening uit, omdat een trainer het zegt. Nee, zij moeten een oefening doen om er zelf beter van te worden. De spelers moeten bewust en geconcentreerd bezig zijn. Voorwaarde daarvoor is dat ze zich veilig moeten voelen binnen een club, maar ook richting de trainer, oefenstof en tactiek. Vooral bij pass- en trapvormen is de beleving vaak laag. Negen van de tien keer doen spelers iets omdat het moet. Ze nemen ongecontroleerd aan, draaien langzaam door en geven geen strakke pass. De scherpte ontbreekt, zeker als je zo’n oefening doet aan het einde van een training, wanneer de vermoeidheid gaat meespelen. Dan moeten ze bewust met de training bezig zijn, want anders wordt het een puinhoop. Dan heeft het niets meer met talent te maken, maar met hetgeen een speler wil bereiken. In de trainingen leg ik veel accenten op duelkracht en willen winnen. Dit vertaal ik in trainingsvormen naar korte partijspelen 3:3 en 4:4 met vooruit verdedigen. Dat is een ideaal middel om een winnaarmentaliteit te ontwikkelen.

Achter elke trainingsvorm moet een gedachte zitten. De spelers dienen deze gedachte uit te stralen. Om dit te bereiken mogen de

spelers van de trainer verwachten dat hij elke training tot in detail voorbereidt. De spelers weten voordat de training start wat er centraal staat en waar de accenten worden gelegd. Dit draagt bij aan een positieve bijdrage van de spelers. Zij moeten weten waar ze mee bezig zijn. Elke training moeten zij willen leren en beter willen worden.

Het resultaat wordt belangrijker, al staat de individuele ontwikkeling in deze eindfase van de opleiding nog steeds centraal. Spelers moeten ‘naar de stand in de wedstrijd spelen’. Wanneer moet je wel of niet op balbezit spelen, wanneer moet je wel of niet kiezen voor een risicovolle pass? Ook dat moeten ze leren! Deze situatie kan de trainer ook wel eens op de training nabootsen. Van de spelers worden verwacht dat ze kunnen handelen onder maximale weerstand. Ze moeten een hoge handelingssnelheid hebben, kunnen omgaan met fysiek sterke tegenstanders, en kunnen handelen volgens de teamtactische afspraken. Maak daarom gebruik van zoveel mogelijk wedstrijdgerichte trainingsvormen. Hierbij staat altijd een aspect uit de wedstrijd centraal dat voor verbetering vatbaar is. Laat de spelers zo veel mogelijk op hun eigen positie spelen. Ze moeten veel in de situatie komen waarop je wilt trainen. Soms speelt een aantal spelers daarbij ‘in dienst van’ die paar spelers om wie het gaat tijdens die training. Beperk je bij je coaching dan tot die enkele spelers.

Wedstrijdecht en details

Tijdens de training zijn de positie- en partijspelen altijd gerelateerd aan de wedstrijd. De positie spelen kunnen verschillen van 5:2, 5:3, 6:3 tot 7:5 (aanval tegen verdediging) waarbij de spelers altijd op hun eigen posities staan. Ook is het belangrijk de positie- en partijspelen op de specifieke delen van het veld te trainen, om zo realistisch en herkenbaar mogelijk te trainen.

Voetbal is een teamsport en de samenwerking onderling is enorm belangrijk. Alles wat een speler doet, heeft een vervolg voor hem zelf of voor een andere speler. Wanneer en op welk moment biedt hij zich aan? Aan welke kant wil hij aangespeeld worden? Zulke zaken moet je trainen door de spelers erbij te betrekken die voor de aanvoer van de passes zorgen. Dit geldt ook voor de middenvelders die bij de aanname van de bal meestal met de rug naar de tegenstanders staan. Door middel van individuele trainingen en groepstrainingen kun je oefenen op het vooraf opengedraaid staan, waardoor ze de bal meteen diep kunnen spelen en het spel aanzienlijk wordt versneld. Dit gebeurt ook zonder weerstand door steeds maar weer de basistechnieken te herhalen. Tijdens deze trainingen wordt ook veel geoefend op de techniek van het aannemen, de traptechniek en het inspelen van de bal met de juiste snelheid. Als coach is het belangrijk om situatief te coachen, vooral op de details.

Speelwijze

TAKEN VOOR HET TOTALE TEAM

Opbouwend

- Maak de ruimte groot (in de diepte en de breedte).
- De onderlinge afstanden niet te groot en niet te klein.
- Positiespel afgestemd op het creëren van diepte.
- Bij de opbouw naar voor toe – goed aansluiten van alle linies.
- De onderlinge afstanden tussen de spelers niet te groot.
- Scherpheid en concentratie tijdens het positiespel.

Aanvallend

- Zo snel mogelijk gevaar creëren in de 16 meter van de tegenpartij, zonder de balbezit filosofie te verwaarlozen.
- Creëer aanspeelpunten in de diepte (gaande) en in de voet (komende).
- Creëer bij een voorzet de juiste bezetting voor doel.

Verdedigend

- Het uitgangspunt is: de bal zo snel mogelijk terugwinnen.
- Probeer zo ver mogelijk van het eigen doel te verdedigen.
- Maak de ruimte klein (in de lengte en in de breedte).
- De speler aan de bal wordt kort gedekt.
- Kies het juiste moment om druk te zetten op de tegenpartij.
- Jaag niet altijd in hetzelfde tempo.
- Veroorzaak een kettingreactie: dwing de tegenstander om een slechte bal te spelen.
- Speel compact – hou de onderlinge afstanden klein.

Enkele basisprincipes zijn:

- Zeer snelle omschakeling door alle spelers. Op het moment dat de keeper een voorzet onderschept, mag je van zijn medespelers verwachten dat ze snel en goed omschakelen. Op dat moment gelden direct het principe van het veld groot maken. De samenhang tussen de linies moet echter wel bewaakt blijven. Spelers moeten dus goed naar elkaar en elkaars positie kijken.
- Open draaien, blik op de speelrichting. Tegenstanders zullen bij de oudere leeftijdsgroepen goed georganiseerd kunnen verdedigen. Daarom is het belangrijk dat je, ook in de omschakeling na balverovering, goed opengedraaid staan met zicht op de speelrichting, zodat je geen kostbare seconden verliest of alleen maar terug kunt spelen. De factor tijd speelt dus een grotere rol door het goed en snel kunnen drukzetten van de tegenpartij.
- Nooit breedtepasses spelen in de opbouw. Je mag verwachten dat spelers niet meer een horizontale breedtepass geven tijdens de opbouw. Oftewel, de pass is altijd schuin naar voren of schuin naar achteren. De tegenpartij zal namelijk op deze leeftijd ook beter kunnen samenwerken bij het verdedigen. Een onderschepte breedtepass is nu dodelijker dan op jongere leeftijd.
- Overslaan dichtsbijzijnde speler. Je mag van de spelers verwachten dat ze spelers 'overslaan' in de opbouw. Het is niet vanzelfsprekend dat je altijd de dichtsbijzijnde medespeler

aanspeelt. Spelers hebben nu het overzicht én de kracht om een pass over grote afstand te geven.

- Hou altijd de formatie intact. Als trainer moet je je spelers ook de taken en functies van andere posities bijbrengen. Als de rechter vleugelverdediger mee opkomt, dan moet zijn positie worden overgenomen door bijvoorbeeld de rechter middenvelder. Je kunt nu eisen stellen aan de handhaving van de veldbezetting.

Omschakeling

De omschakeling na balverovering is eigenlijk een kort moment van opbouwen. Het is bekend dat dit moment in het moderne voetbal steeds belangrijker wordt. Het is dan ook vanzelfsprekend dat junioren hiervan bewust gemaakt worden, zeker op het hogere niveau waar de spelers technisch vaardig zijn om een snelle omschakeling uit te voeren. Belangrijke aandachtspunten kunnen zijn:

- Vleugelverdedigers meteen breed/diep weg. Na balverovering geldt de regel van 'veld groot maken'. Vaak ligt de ruimte aan de zijkanten. Als de bal van de ene kant komt, ligt de ruimte meestal aan de andere kant.
- Voor het centrale duo geldt dan: snel uit elkaar en direct inschuiven als de situatie daar om vraagt. Vaak is het nodig dat één van de centrale verdedigers naar achteren uitzakt en naar die

kant het veld groot maakt. Hij biedt zodoende de optie voor een eventuele terugspeelbal, om daarna te kunnen openen naar de andere kant. De andere centrale verdediger kan hetzelfde doen of zou door een paar passen naar voren de vrije man kunnen zijn op het middenveld, afhankelijk van de speelwijze van de tegenpartij.

- Het middenveld moet direct positie kiezen om zelf aanspeelbaar te zijn of om ruimte te maken voor medespelers. Denk bijvoorbeeld aan de centrale verdediger die inschuift en voor wie ruimte wordt gemaakt door de eigen middenvelders. Het grote voordeel is dat deze centrale verdediger op die momenten vaak met zijn gezicht naar voren staat, terwijl dat met de middenvelders minder vaak het geval is.

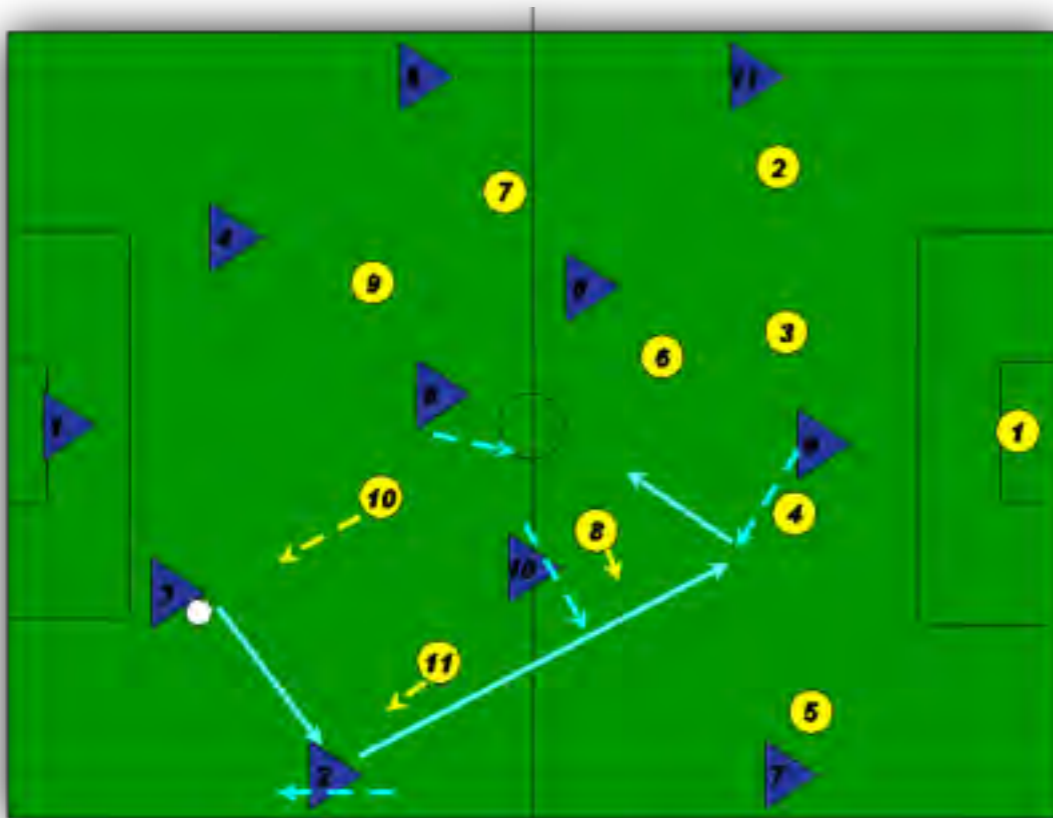
- Aanvallers: centrale spits is het aanspeelpunt, terwijl 7 en 11 het veld meteen groot maken of tussen de linies aanspeelbaar zijn. Op het hogere niveau kan het zijn dat je andere keuzes maakt vanwege de specifieke kwaliteiten van je spelers. Hoe dan ook, in het jeugdvoetbal is het uitgangspunt dat het veld gelijk groot wordt gemaakt na balverovering. Voor de speler die na balverovering aan de bal is, zijn er minimaal drie opties. De eerste en meest wenselijke optie is dat hij direct diep speelt. Je kunt op die manier één, twee of zelfs drie linies van de tegenpartij passeren. De tweede optie is dat je de bal uit de drukte haalt. Je lijdt in ieder geval geen balverlies en je geeft een medespeler een betere gelegenheid om gebruik te maken van de eventueel geboden ruimte. De derde optie is er een die je hooguit in de

eindfase van deze leeftijd moet behandelen. Het gaat om het moment dat balverlies dodelijk zou kunnen zijn nadat je na balverovering zelf onder druk komt te staan en je ziet geen geschikte afspeelmogelijkheid naar een medespeler. Dan kun je er ook voor kiezen om bewust een bal achter de laatste lijn van de tegenstander te spelen. Vervolgens kan het team daar drukzetten en heb je in ieder geval direct gevaar op eigen helft afgewend.

Opbouwend

Taken per linie: verdediging

- Iedereen moet actief meedoen. Via goed opbouwend positiespel met een hoge balcirculatie moeten de spelers proberen te komen tot een inspeel-/dieptepass of man-meer situatie op middenveld (Afb-1)



Afb. 1 Komen tot inspeelpass en creëren van een overtal op het middenveld

- Meedoen van de keeper is essentieel. Bij de oudere junioren zullen de tegenstanders goed knijpen, terwijl de eigen keeper juist de kracht en het overzicht heeft om een pass over grotere afstand te verzorgen. De keeper moet een terugspeelbal kunnen verwerken en het spel kunnen verplaatsen naar de andere kant. Op die manier zou hij bijvoorbeeld een vleugelverdediger vrij aan de bal kunnen zetten, omdat een vleugelaanvaller van de tegenpartij naar binnen geknepen is. (Afb-2)



Afb. 2 De keeper verplaatst het spel door middel van een wisselpass in de diepte.

Positiespel is middel, diepte is doel. Je speelt positiespel om een dieptepass gespeeld te krijgen. Het liefst op een spits, omdat je dan meestal een complete linie of in ieder geval meerdere tegenstanders met één pass uitspeelt. Je hebt echter wel altijd te maken met een bepaald 'tempo' in de wedstrijd. Het is niet zo dat elke bal altijd maar diep gespeeld moet worden. Soms is het juist wel goed om de bal in de ploeg te houden. (Afb-3)



Afb. 3 Positiespel is middel, diepte is doel.

- Tegen twee spitsen. In wedstrijden kom je vaker het spelen tegen twee spitsen tegen. Dan verandert er wel iets voor de verdedigende linie tijdens de eigen opbouw. Bij de oudere jeugd pleiten we voor het spelen met vier verdedigers. Bijkomend voordeel is dan ook dat de spelers diverse mogelijkheden zijn tegengekomen tijdens hun voetbalopleiding, wat hen weer kan helpen als ze in een eerste team komen te spelen. Tegen twee spitsen kan het tijdens de opbouw goed zijn dat de centrale verdediger(s) wegtrekken en de vleugelverdedigers uitzakken. (Afb-4)



Afb. 4 De vleugelverdediger zakt uit tegen 1:4:4:2.

- Tegen drie spitsen. Tegen drie spitsen is het vaak beter om tijdens de opbouw breed weg te trekken door de vleugelverdedigers, terwijl de centrale verdedigers uitzakken.
- Als het overal op het veld 1 tegen 1 staat: eerste algemene uitgangspunt is dan om het speelveld groot te maken. De middenvelders moeten loskomen en om de bal vragen en de opbouwende kwaliteiten van de keeper en de verdedigers zijn vervolgens belangrijk om het spel snel naar voren te verplaatsen.
- Voorkom balverlies tijdens de opbouw. Bij de jongere jeugd mogen er nog fouten worden gemaakt in de opbouw. Als de spelers qua leeftijd echter het seniorenvoetbal naderen, wordt het wedstrijdresultaat steeds belangrijker en wordt balverlies tijdens de opbouw uiteindelijk niet meer geaccepteerd.

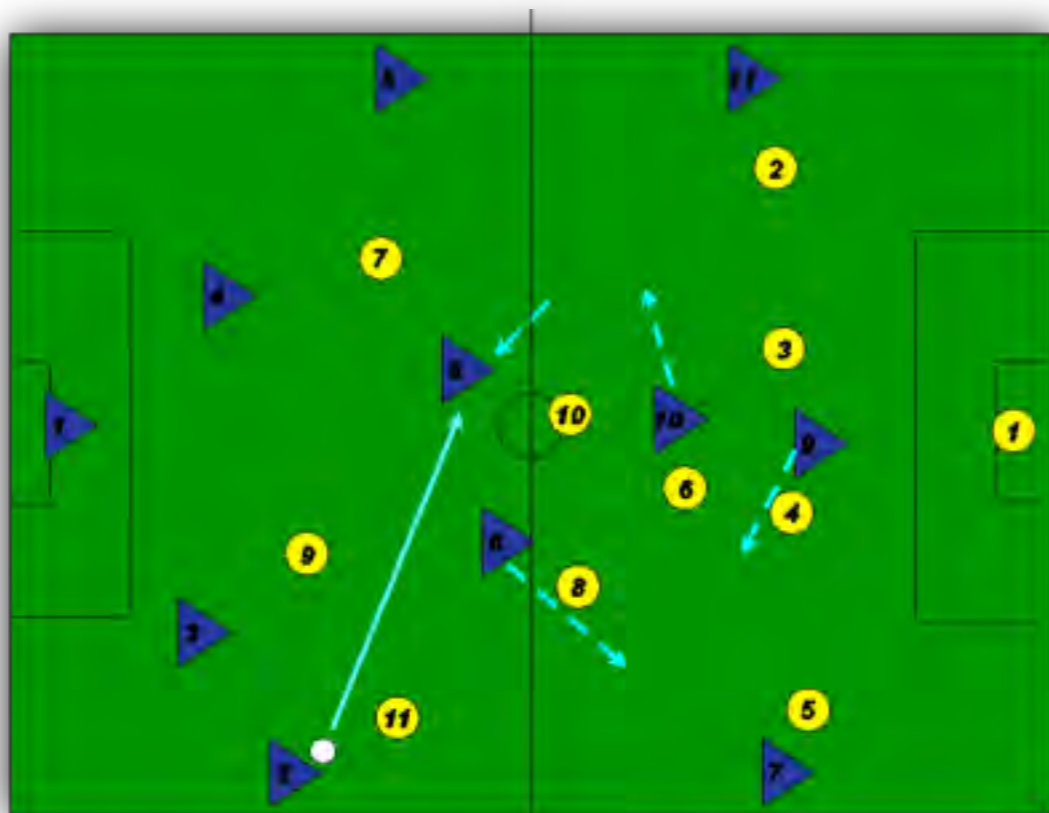
Taken per linie: middenveld

- Juiste veldbezetting en organisatie handhaven. De lengteas moet altijd bezet blijven. De middenvelders spelen daar een belangrijke rol in. Ook in balbezit moet je blijven denken aan eventueel balverlies. Als je dan niemand in de lengteas hebt, kan het snel gevaarlijk worden.
- Middenvelders 6 en 8: ondersteunend aan de opbouwkant; aanvallend aan de tegenkant. Dit kan een basisafspraken zijn die je met oudere jeugdspelers maakt teneinde de juiste veldbezetting te handhaven. (Afb-5)



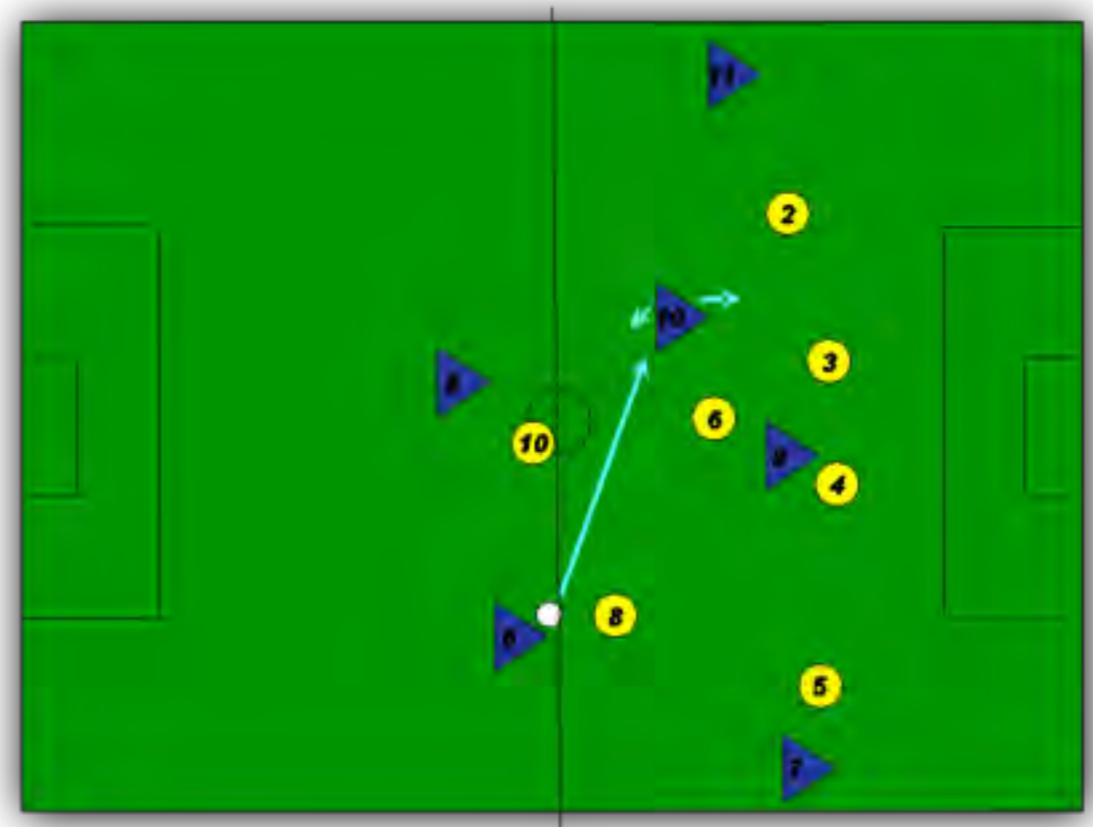
Afb. 5 Middenvelders 6 en 8 zijn afwisselend ondersteunend in de opbouw/aanval.

- Positiewisselingen en wèg bewegen. Om in de opbouw een aanspeelpunt in het middenveld te krijgen, zal er iets moeten gebeuren. Juist de middenvelders kunnen ruimte maken of van positie wisselen om een aanspeelpunt te creëren. Bijvoorbeeld, als de rechter vleugelverdediger de bal heeft, dan kan de rechter middenvelder weg trekken om zo ruimte te maken voor een zich aanbiedende linker middenvelder. De dieper staande centrale middenvelder kan tegelijkertijd in het gat duiken dat aan de linkerkant ontstaat. Dit is een zogenaamd roterend middenveld. (Afb-6)

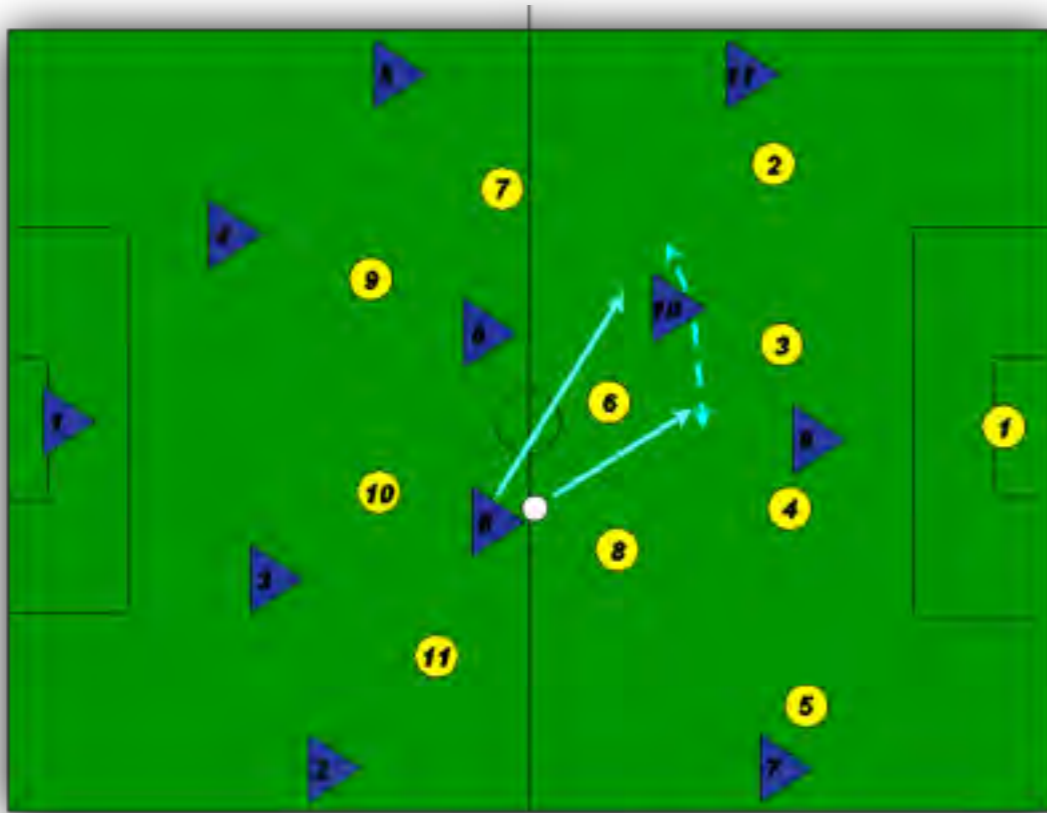


Afb. 7 Positiewisselingen tijdens de opbouw.

- De centrale middenvelder: bij de oudere jeugd dient de centrale middenvelder (nummer 10) vooral in tactisch opzicht ontwikkeld te worden. Het is onvoldoende een goede voetballer aan de bal te zijn. Je moet ook gevoel (inzicht) hebben om juist positie te kiezen. De ene keer vraag je de bal in de voet, de andere keer in diepte. De ene keer speel je iemand in de voeten aan, de andere keer in diepte. Tijdens de opbouw moet je verrassend zijn voor de tegenstander en dus de beschikking hebben over verschillende mogelijkheden. (Afb-7, Afb-8)



Afb. 8 Middenvelder 10 kiest positie.



Afb. 8 Middenvelder 10 kiest positie.

- Functionele techniek en handelingsnelheid zijn essentieel. Ruimtes om te voetballen worden kleiner en de tijd om te handelen wordt steeds korter bij de oudere jeugd. Tegenstanders organiseren zich op eigen helft. Spelers die onvoldoende handelingsnelheid hebben komen in de problemen.
- Geen balverlies als de andere twee middenvelders vóór bij de bal zijn. Creatieve spelers zijn goud waard. Ze moeten echter wel weten wanneer ze hun techniek toepassen. Het kan gerust op het middenveld wanneer er nog verdedigende middenvelders achter je staan opgesteld. Je moet er mee oppassen als de andere middenvelders al diep gegaan zijn.

Taken per linie: aanval

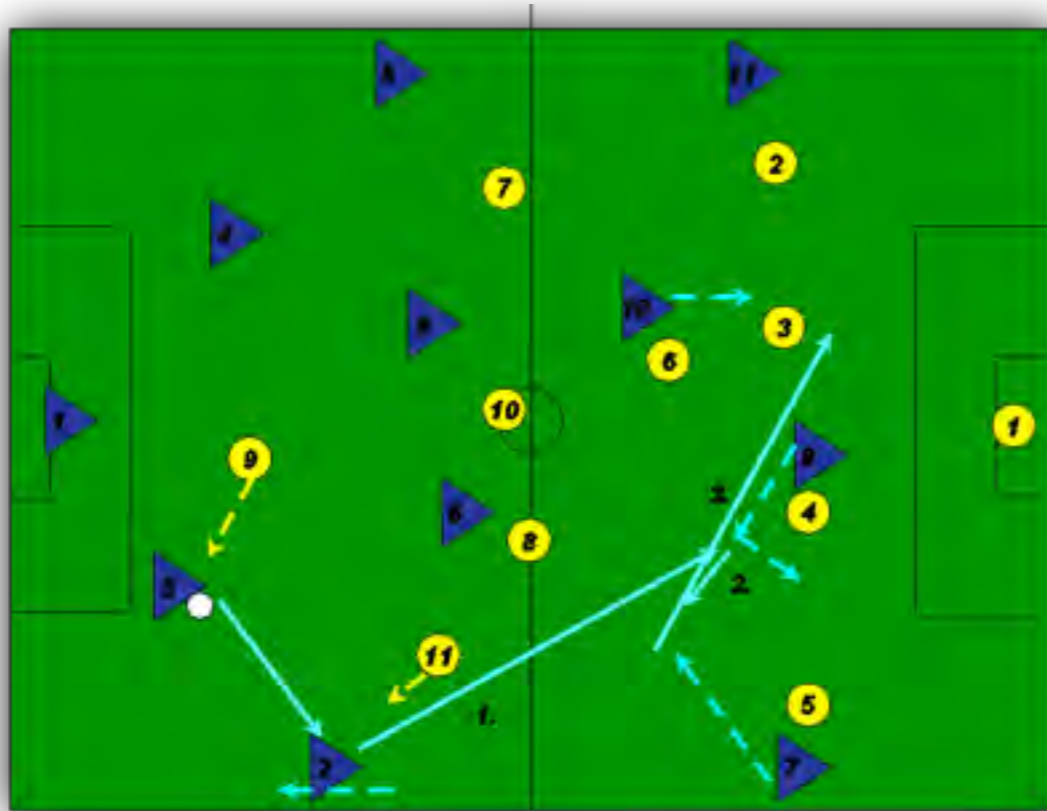
De eerste taak van de drie aanvallers is om tijdens de opbouw van het eigen team het veld in eerste instantie zo groot mogelijk te maken. De centrale spits kan best buitenspel gaan lopen op het moment dat hij toch niet direct zal worden aangespeeld. Andere accenten zijn:

- De vleugelspitsen houden het speelveld breed. Vervolgens proberen ze vrij te lopen. Ze kunnen dan ook naar binnen komen om zich aan te bieden. Op die manier geven ze zichzelf ook meer opties, omdat ze dan niet meer vast aan de zijlijn staan. (Afb-9)



Afb. 9 De vleugelaanvaller is aanspeelbaar.

- Vrijkomen via een derde man situatie. In de opbouw van achteruit kan ook de spits worden ingespeeld, waarna een vleugelaanvaller zich aanbiedt en probeert met het gezicht richting het andere doel te komen. (Afb-10)



Afb. 10 De vleugelaanvaller is aanspeelbaar na een derde man situatie.

- Ruimte maken voor medespelers. De vleugelaanvaller kan ook naar binnen trekken om ruimte te maken voor een opkomende speler aan de zijkant. Hij probeert dan zijn directe tegenstander mee te trekken waardoor ruimte ontstaat aan de flank. Als hij maar ver genoeg naar binnen trekt, wordt hij uiteindelijk opgevangen door een centrale verdediger van de tegenpartij.

Zijn medespeler komt op aan de zijlijn en nu moet hij inschatten wat ieders opties zijn. Komt er een voorzet? Dan moet de vleugelaanvaller positie kiezen voor het doel. Staat de medespeler onder druk? Dan kan hij beter positie kiezen voor het combinatiespel, bijvoorbeeld schuin achter de balbezitter. Op dat moment moet de centrale verdediger van de tegenpartij keuzes maken: doordekken of niet. (Afb-11)



Afb. 11 De vleugelaanvaller maakt ruimte.

- In de omschakeling: de keus is dan om als aanvaller meteen aanspeelbaar te zijn of het veld groot te maken. Als het goed is, heeft bijvoorbeeld de vleugelaanvaller het speelveld klein gemaakt en staat hij meer naar binnen op het moment dat het team de bal verovert. Hij kan de bal dan in de voeten vragen, maar staat dan vaak met zijn rug naar het andere doel. Hij kan ook ruimte maken door weg te lopen van de bal.
- Centrumspits: hij moet zo positie kiezen dat hij in de omschakeling direct aanspeelbaar is, dat hij oog heeft voor de derde man en dat hij ruimte maakt voor de centrale middenvelder.



Aanvallend

Totale team

Als het team in de aanval is, zijn bij de oudere jeugd een aantal algemene uitgangspunten voor het totale team te verzinnen.

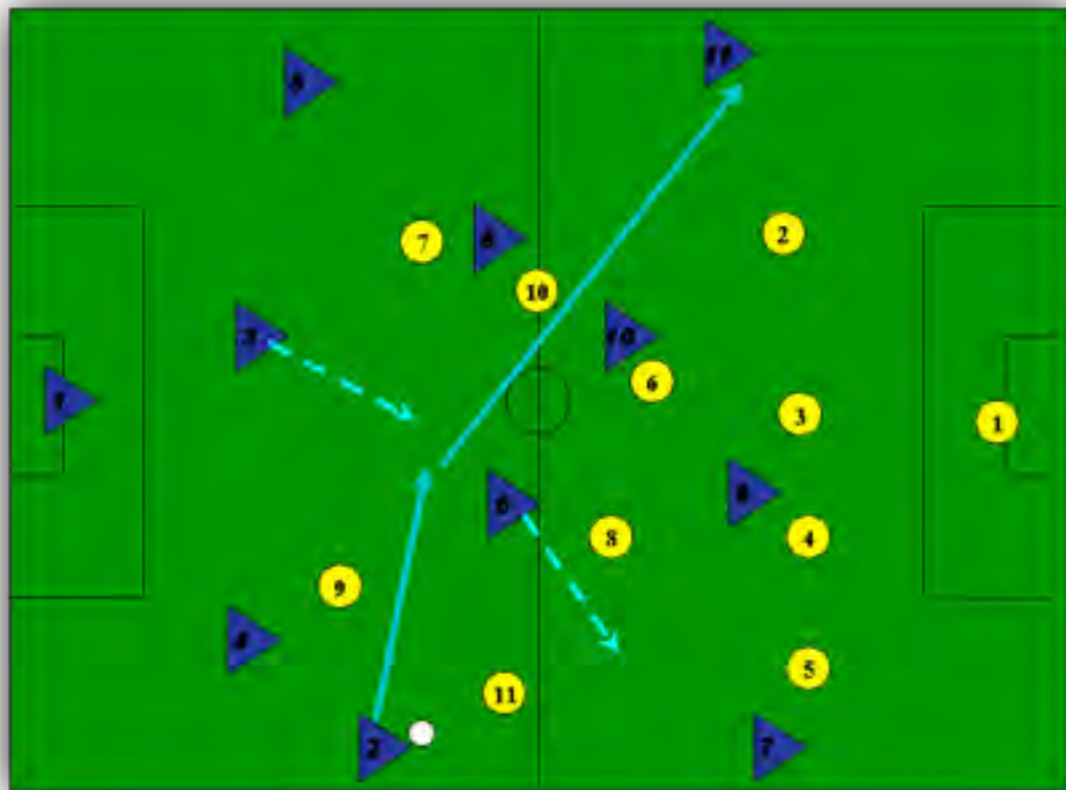
Sommige lijken mogelijk zo basaal dat ze ook voor de jongere jeugd kunnen gelden, maar het gaat dan vooral om de eisen die je als trainer legt als het gaat om de eenvoudig ogende uitgangspunten:

- Altijd zoeken naar diepte, maar herkennen juiste momenten. Oudere spelers kunnen tenslotte grotere afstanden bereiken met hun passing.
- Een veldbezetting hebben die geschikt is voor aanvalsspel via de flanken. Dat blijft een accent hebben gedurende de gehele jeugdopleiding, zonder het aanvallen door het centrum of via twee centrale spitsen nu uit te sluiten.
- Het goed 'gebruiken' van de balvaste en (fysiek) sterke centrale spits. Bij de oudere jeugd is de groeispurt (bijna) geweest en krijgen veel spelers een steviger postuur. Het komt steeds minder voor dat een kleine spits zich kan handhaven tussen de vaak stevige centrale verdedigers van de tegenpartij.

- Functionele techniek en handelingsnelheid in kleine ruimte toepassen. Hoe ouder een speler, des te meer je ook naar de tegenstander gaat kijken. Pas dan maak je je techniek functioneel.
- Positiewisselingen en ruimte toestaan voor aanvallen van uit het middenveld en de achterste lijn. Bij deze positiewisselingen is het zaak dat de spelers de taken van elkaar kennen en overnemen.
- In de eindfase zoeken naar de zogenaamde derde man situaties. Hoe ouder de spelers worden, des te meer oog ze moeten hebben voor alle medespelers en tegenstanders. Een pass gaat niet alleen van speler A naar speler B, maar nu wordt ook speler C actief betrokken in veel situaties. Het is ook nodig om dynamisch of verrassend te zijn, omdat bij de teams van de oudere jeugd (achterin) steeds beter georganiseerd zullen zijn.

Taken per linie: verdediging

- Het geven van een (eind)pass door een centrale verdediger. Vooral door de toegenomen kracht zal de oudere junior bij machte zijn om een pass over grote afstand te geven. Zodra dit het geval is, moet hij dat ook gaan toepassen, op de training en tijdens de wedstrijd. Er zijn verschillende passes denkbaar: - Wisselpass. (Afb-12)



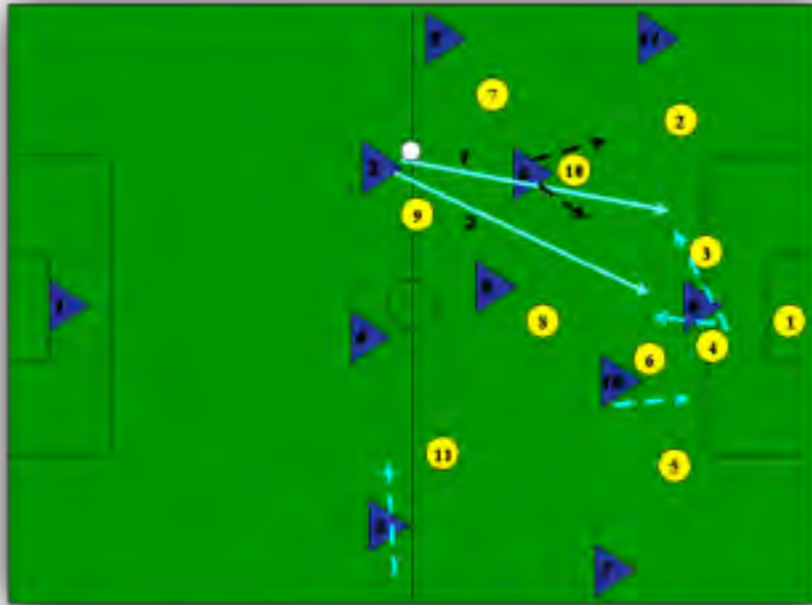
Afb. 12 De wisselpass

- Bal over grote afstand achter laatste lijn tegenstander. Als de centrale verdediger van de tegenpartij aan de kant van de bal staat, is het vaak zinvol om de pass aan de andere kant te geven. De centrale spits moet dan wel 'tegengesteld' vrijlopen. (Afb-13)



Afb. 13 Pass achter de laatste lijn van de tegenstander.

- Inspelen van de spits diep op de helft van de tegenstander. Dit betreft een situatie dat je aan het opbouwen bent rond de middenlijn. Op een gegeven moment staat de centrale verdediger goed met zijn gezicht richting het andere doel en lukt het hem om een spits aan te spelen en dus een linie over te slaan. Het kan een strakke pass in de voeten zijn, of een (half)hoge vallende bal over een aantal spelers heen. (Afb-14)



Afb.14 Het inspelen van de diepe spits: vallende bal of in de voet.

- Herkennen van het moment van ‘door steken’ tot in het zestienmetergebied van de tegenstander door de centrale verdediger. Wanneer deze situatie voorkomt, zal de tegenpartij vaak keuzes moeten maken. Er ontstaan mogelijk twee-tegen-één situaties en de tegenstander gaat twijfelen wie de opkomende man moet verdedigen. Bij de A/B-jeugd wordt hij dan meestal opgevangen door een middenvelder van de tegenpartij die dus zijn eigen man heeft losgelaten.
- Het opkomen over de flank door de vleugelverdedigers. Dit is wel vaak een grijs gebied: gaat het nu om opbouwen of aanvallen? De afstand naar het doel van de tegenpartij is vaak wat verder weg, maar toch kunnen er uit deze situatie kansen ontstaan. (Afb-15) (Afb-16)



Afb. 15 De vleugelverdediger komt op.



Afb.16 De vleugelverdediger komt op.

- Komen tot een voorzet.

- Pass op een diepgaande speler. (Afb-17)



Afb. 17 Pass op een diepgaande speler .

- Het inspelen van de 9 of 10.
- Na het inspelen zelf aanvallend door komen en eventueel voorzetten. (Afb-18)



Afb. 18 Vleugelverdediger komt aanvallend dóór, via de nummer 10 of de spits.

Taken per linie: middenveld

- Als het eigen team aanvalt, moet je altijd zorgen voor bezetting in de lengteas.
- Bij terugpass:
 - Eerste optie is om diep op centrumspits of diepgaande middenvelder te spelen. (Afb-19)



Afb.19 Eerste optie bij een terugpass: diep spelen.

Tweede optie is de wisselpass op uitgezakte vleugelaanvaller. (Afb-20)



Afb. 20 Middenvelder komt tot een inspeelpass.

- Komen tot inspeelpass of dieptepass. Je kunt er van uit gaan dat de ruimte op de helft van de tegenpartij richting de aanvallers gering zal zijn. De middenvelders moeten dan ook in een fractie van een seconde het moment herkennen dat 'het' kan. Van oudere junioren mag je verwachten dat ze steeds meer het tactisch inzicht hebben om de juiste keuzes te maken. Speelt de tegenpartij 1:1 achterin, dan zul je misschien sneller diepte zoeken. Spelen ze met vier verdedigers, dan kun je wellicht beter op het middenveld een man meer situatie creëren. (Afb-21) (Afb-22)

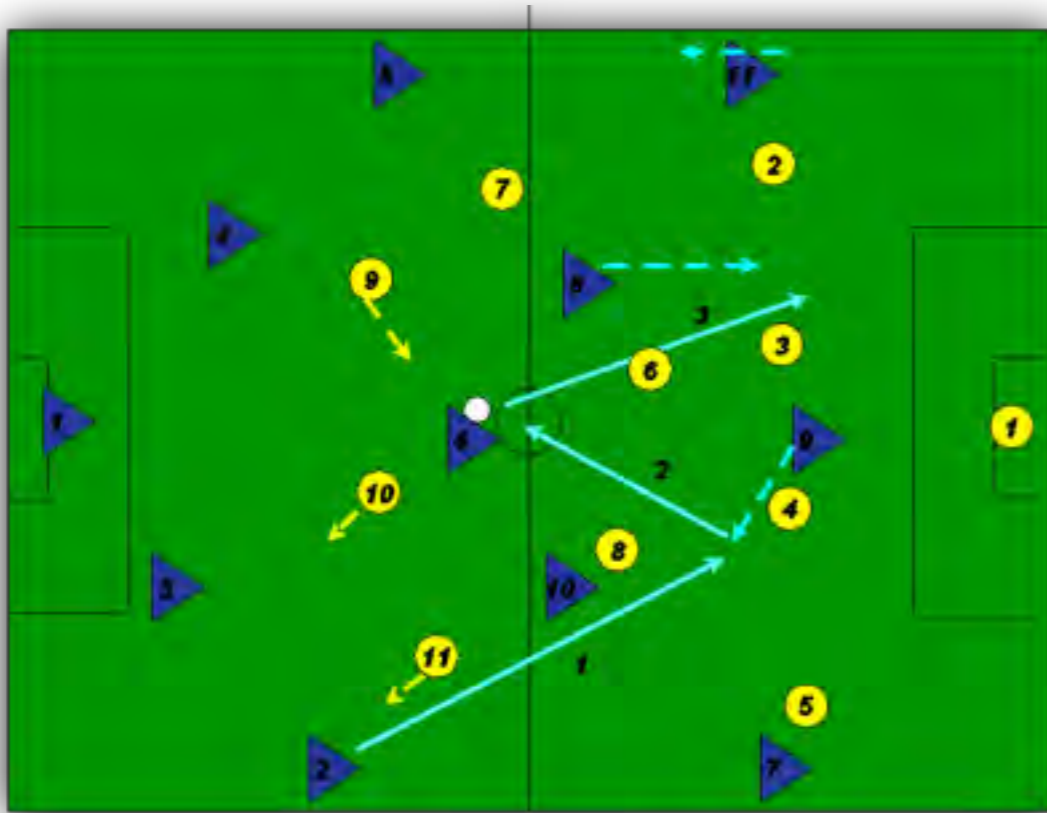


Afb. 21 Middenvelder komt tot een inspeelpass.



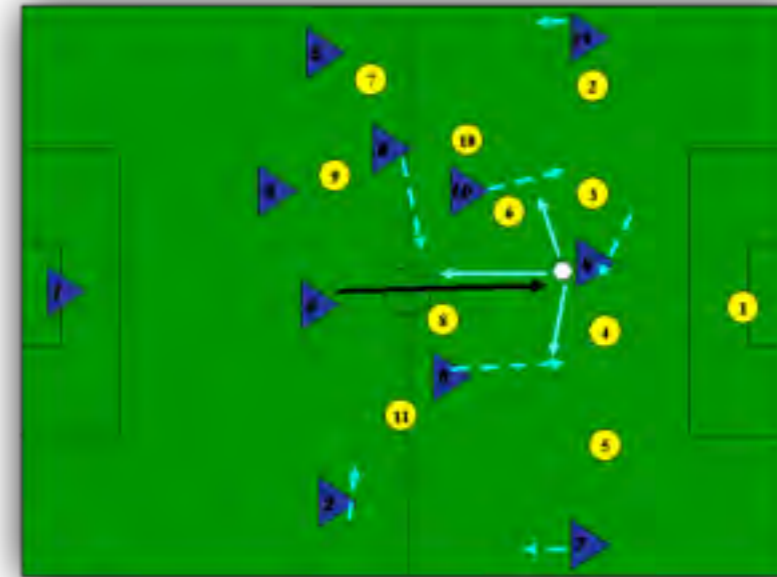
Afb. 22 Middenvelder komt tot een dieptepass.

- Eindpass. Een eindpass moet achter de laatste linie van de tegenpartij vallen en niet doorschieten tot de keeper die rugdekking verleent aan zijn achterhoede. Een eindpass gaan bijvoorbeeld over de grond gegeven worden, of met een beetje 'slice', of als een soort wippertje zoals Laudrup dat bij FC Barcelona deed. Het zijn moeilijke maar trainbare ballen.
- Op het juiste moment diep. De middenvelders zonder bal moeten het moment herkennen om zelf diep te gaan en de bal te krijgen. Een herkenbaar moment is bijvoorbeeld als de centrale spits naar de balkant overkomt en de meeste aandacht dus naar die zijde van het veld gericht is. Er ontstaat dan mogelijk ruimte tussen de centrale verdediger en vleugelverdediger van de tegenpartij aan de andere kant. Het herkennen van het juiste moment kun je op de training behandelen, maar vooral tijdens de wedstrijden kan de trainer er op coachen. Vlak na het moment, als het spel even stil ligt, kun je het moment terughalen door er een vraag over te stellen. Een aantal clubs hebben de mogelijkheid van videoanalyse en dat is een fantastische manier om 'momenten' terug te zien. (Afb-23)

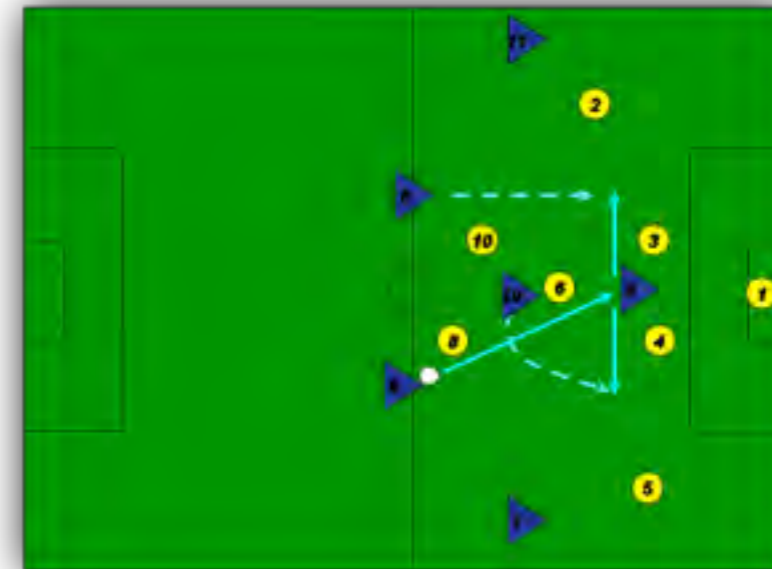


Afb. 23 Middenvelder gaat op het juiste moment diep.

- Herkennen van derde man situaties. De kaats, van bijvoorbeeld de centrale spits, is hierbij belangrijk. Hij komt uit de rug van de centrale verdediger(s). Al voor de aanname moet de spits oog hebben gehad voor zijn medespelers. De rol van vooral de middenvelders is dan om beweeglijk te zijn en onder de bal te komen of juiste diepte (en dus ruimte) te maken. Ook moeten de middenvelders in deze situatie denken aan de bezetting van de lengteas, om bij eventueel balverlies de counter er uit te kunnen halen. (Afb-24) (Afb-25)



Afb. 24 Herkennen van de derdeman-situatie.

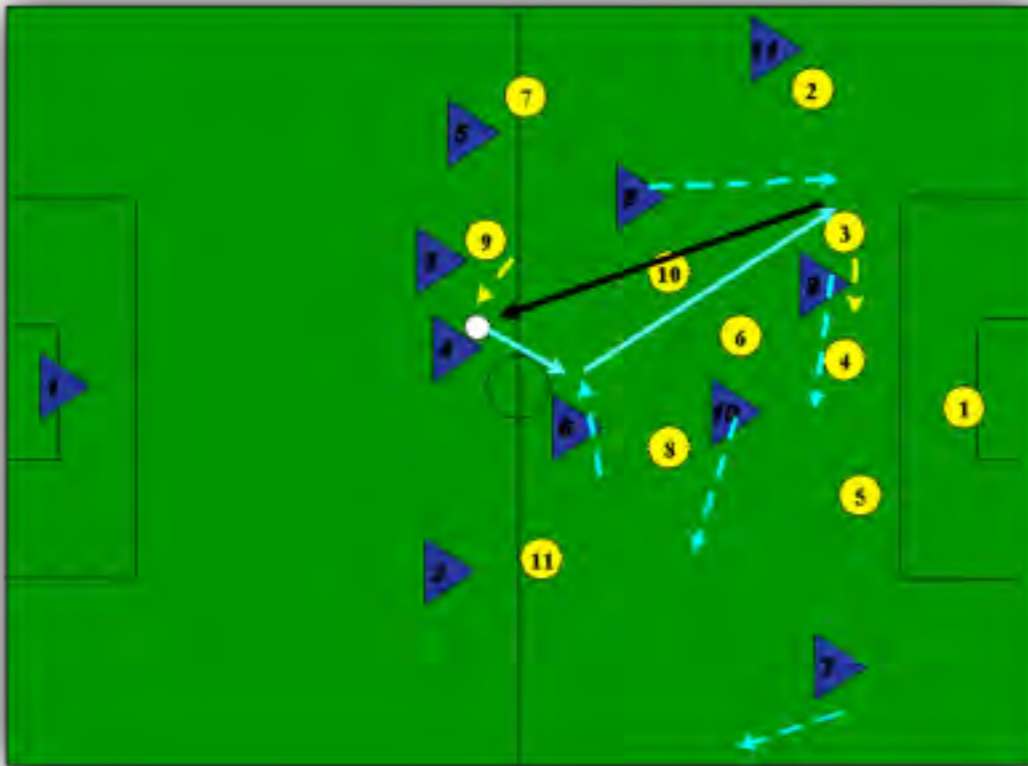


Afb. 25 Een derdeman-situatie.

- In de omschakeling direct meedoen:
 - Aan de bal: direct de tegenaanval plaatsen (counter);

- Zonder bal: meteen een loopactie om bij te sluiten; het is belangrijk dat juist de middenvelders zich bewust zijn van hun rol bij de omschakeling na balverovering. Een middenvelder is direct aanspeelbaar in de voet, de tweede zorgt voor diepte en de derde heeft een meer controlerende rol. Oudere (of betere) junioren moeten dan ook zeker kijken naar elkaar, hoe ze staan ten opzichte van elkaar en hoe ze vervolgens moeten handelen. (Afb-26)

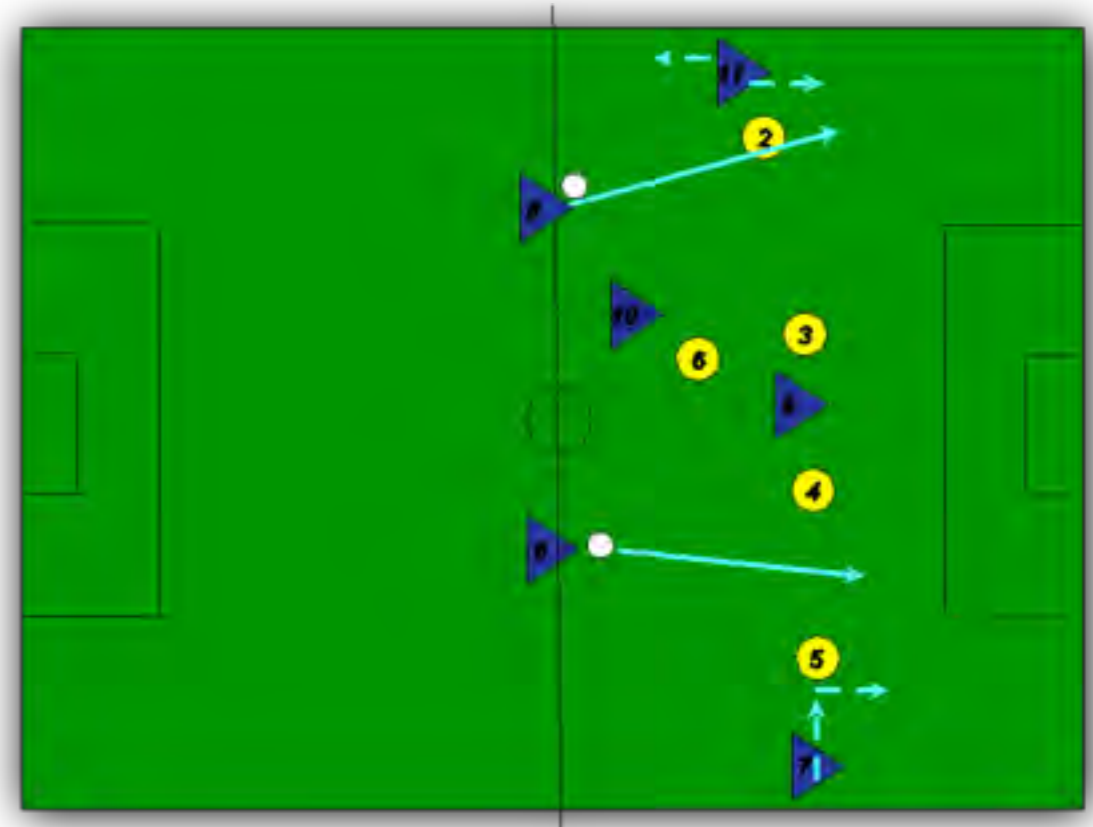
- Bezetting voor het doel. De middenvelders spelen een rol bij de bezetting voor het doel, in samenwerking met de aanvallers. Dit wordt in de volgende paragraaf verder uitgewerkt.
- Samenwerking 9 en 10. De centrale middenvelder moet nauw samenwerken met de centrale spits. Deze samenwerking wordt nader toegelicht in de volgende paragraaf.



Afb.26 Centrale verdediger onderschept de bal en speelt direct nummer 6 in. Nummer 8 kiest voor diepte en 10 vult de positie van 6 op. Let op de spits: hij beweegt direct weg om ruimte te maken.

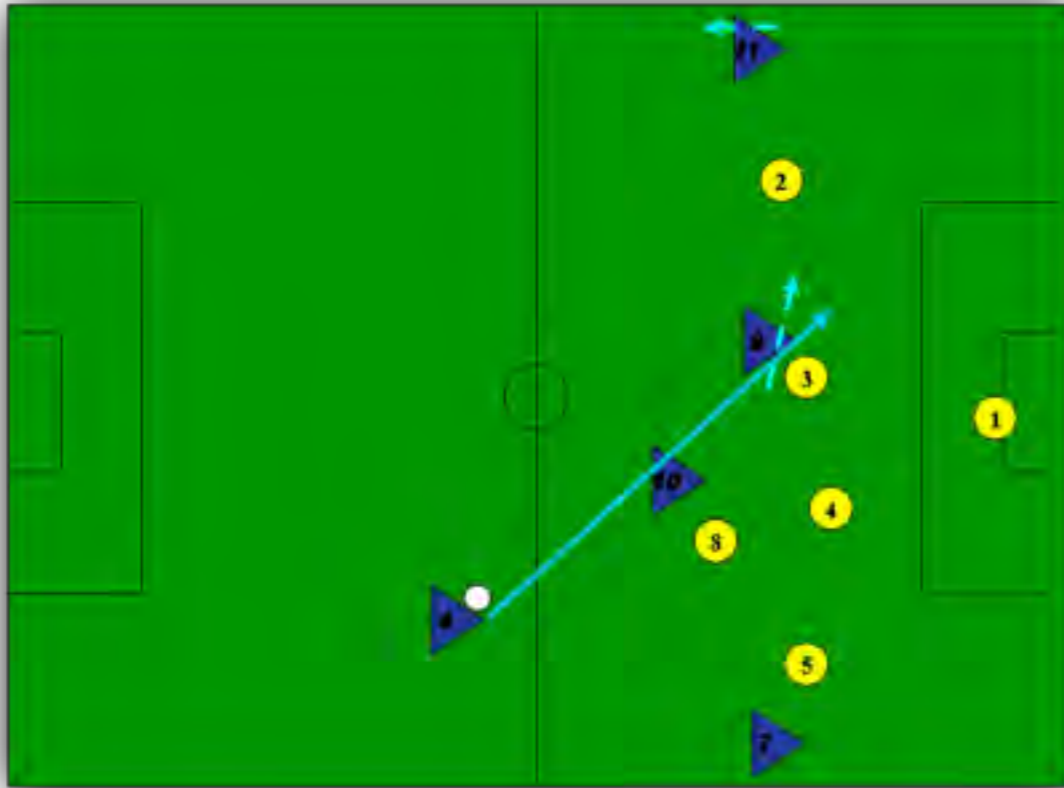
Taken per linie: aanval

- Scorend vermogen. Je hebt het, of je hebt het niet, want we zien vaak dezelfde namen in de lijsten van topscorers. Toch kun je het scorend vermogen wel trainen. Het gaat hier om de keuzes die je als aanvaller in een split second moet maken. Ga je alleen op de keeper af en heb je ruimte om je heen, dan is het vaak verstandig om de keeper eerst te ontspelen alvorens de bal binnen te tikken. Begeef je je in een druk zestienmetergebied, dan kun je misschien beter kiezen voor een schot of lob, afhankelijk van de positie van de keeper. Bij het koppen kun je het scorend vermogen verbeteren door te oefenen op de 'tegendraadse' kopbal. Je kopt naar de hoek waar de bal vandaan komt, omdat keepers dan sneller op het verkeerde been worden gezet.
- Loopacties en diepgang zonder bal. De vleugelaanvaller kan van buiten naar binnen komen om vervolgens diep te gaan. Hij is dan op snelheid, terwijl zijn directe tegenstander dat misschien niet is. Ook kan de vleugelaanvaller door middel van een vooractie de bal in de voet vragen, maar ook in de diepte achter de laatste lijn krijgen. (Afb-27)



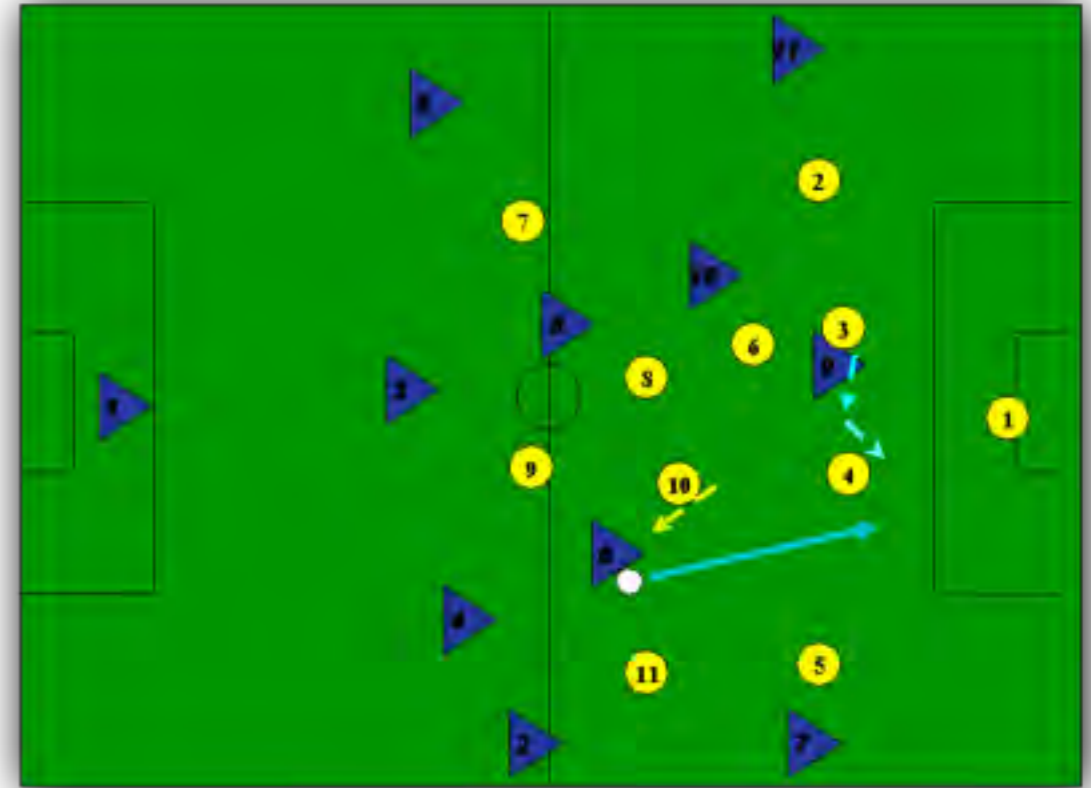
Afb. 27 Loopacties zonder bal, vooractie voet/diep, loopactie breedte/diep.

De centrale spits kan ook door middel van een loopactie zonder bal direct gevaarlijk worden. Hij beweegt 'contra' (niet naar de balkant) en komt in de rug van de centrale verdediger, waardoor er daar net voldoende ruimte ontstaat tussen de centrale verdediger en een vleugelverdediger. Het is hierbij wel belangrijk dat de spits dat met een versnelling doet, na eventueel een vooractie op lager tempo. (Afb-28)



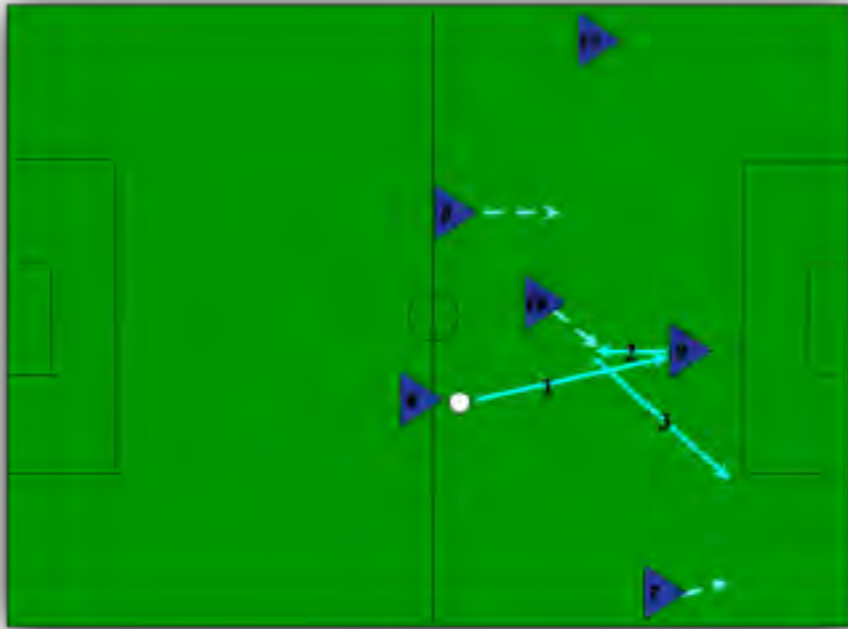
Afb. 28 De spits maakt een 'contra loopactie' achter de laatste lijn van de tegenstander.

De centrale spits kan zich ook bewegen tussen de beide centrale verdedigers van de tegenpartij. Vaak werken ze daar namelijk met de zogenaamde 'overname' van de spits. Daar is dus een interessant moment voor de spits. Vanuit een loopactie tussen de beide centrale verdedigers kan de spits soms gebruik maken van 'het moment' om vanuit een loopactie in de breedte, uiteindelijk diep te gaan. De spits maakt dan gebruik van een halve seconde voorsprong als het gaat om het maken van snelheid. (Afb-29)



Afb. 29 De spits maakt een loopactie tussen de twee centrale verdedigers.

- Herkennen derde man situatie. Tijdens de aanval spelen de aanvallers vaak een grote rol in het herkennen van het gebruik van de zogenaamde derde man. Spitsen worden vaak aangespeeld met de rug naar het andere doel en willen graag dat medespelers onder de bal komen. Daar moeten ze dan goed oog voor hebben. Na de kaats volgt dan vaak een dieptepass, bijvoorbeeld naar een vleugelaanvaller. Het kan ook zijn dat een vleugelaanvaller zélf 'onder de bal komt' bij een kaats van een centrale spits, om bijvoorbeeld een doorkomende middenvelder diep te sturen. (Afb-30, Afb-31)

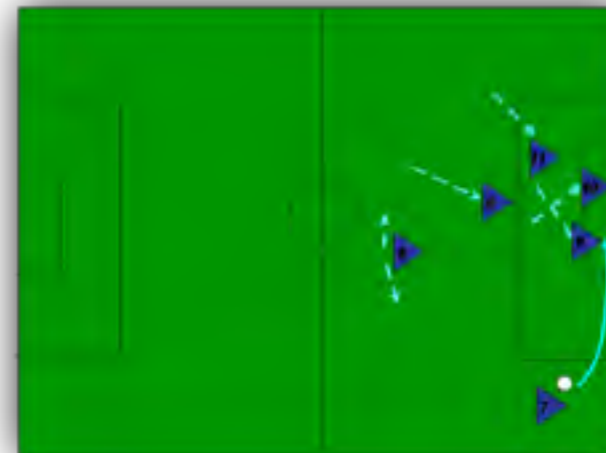


Afb. 30 Herkennen van de derdeman-situatie.



Afb. 31 Derdeman-situatie met vleugelaanvaller en diepgang door nummer 10.

- Voorzet. Vooral de vleugelaanvallers moeten goed kunnen inschatten wat voor een soort voorzet er gevraagd wordt. Als de spits uit de rug van de tegenstander richting de eerste paal komt. Dan is een strakke voorzet nodig met grote balsnelheid. Een andere voorzet is de vroege voorzet: de vleugelaanvaller is iets uitgezakt en legt de bal in de ruimte achter de laatste linie van de tegenpartij.
- Bezetting voor het doel. Bij een voorzet zullen minimaal twee aanvallers een rol spelen voor het doel van de tegenpartij. Op het niveau dat er met aanvalspatronen wordt gespeeld, worden daar afspraken over gemaakt. Bijvoorbeeld dat de centrale spits naar de eerste paal gaat, de verre vleugelaanvaller daar schuin achter blijft en dat de centrale middenvelder met de spits kruist richting de tweede paal. Belangrijk is dat de bezetting voor het doel zó is, dat elke soort voorzet verwerkt kan worden (eerste paal, twee paal, hoog, laag, teruggelegde bal) (Afb-65)



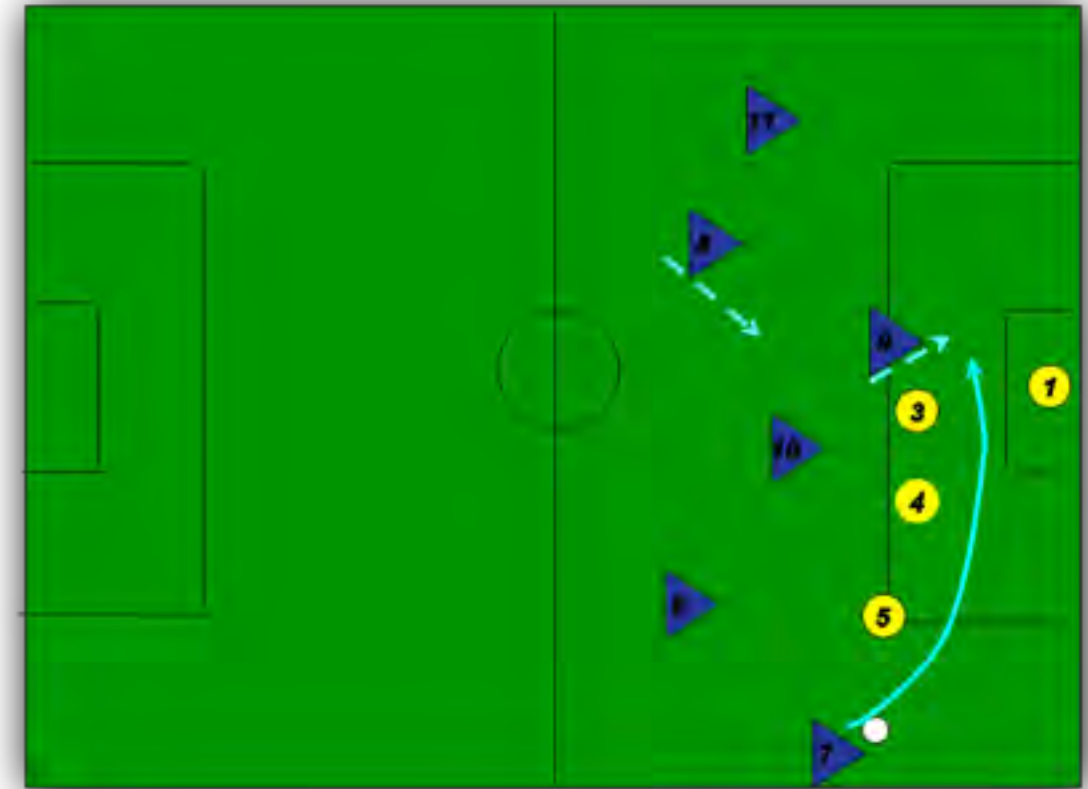
Afb. 32 Bij de voorzet: bezetting voor het doel.

Wanneer de tegenstander de zone bij de eerste paal nadrukkelijk afschermt, kun je er voor kiezen om andere loopacties vóór het doel te maken. De centrale spits maakt het zijn directe tegenstander extra moeilijk door aanvankelijk wég te lopen van de bal. De verdediger wil de bal volgen en heeft geen ogen in zijn rug. (Afb-33)



Afb. 33 Bij voorzet: bezetting voor het doel, zone eerste paal wordt afschermd.

Bij een zogenaamde ‘vroege voorzet’ van de buitenspeler, kan de spits ook op verschillende manieren positie kiezen voor het doel. Als de voorzet tussen de laatste lijn en de keeper van de tegenpartij komt, kunnen gevaarlijke situaties ontstaan. (Afb-33)



Afb. 33 Vleugelaanvaller speelt de voorzet direct tussen de keeper en de laatste lijn en de spits maakt een loopactie richting tweede paal.

- Samenwerking 9 en 10. Juist op deze leeftijd is de samenwerking tussen de centrale middenvelder en spits van groot belang. Het mag dan om details gaan. Op het moment dat nummer 10 even kan opkijken, moet er snel contact zijn met de spits. Die kan een loopactie maken, eerst breed en daarna diep, op het randje van buitenspel. De centrale middenvelder moet een pass, een steekbal of een ‘chipbal’ kunnen geven om de spits in stelling te brengen. (Afb-34)



Afb. 34 Samenwerking tussen de nummer 10 en de spits.

Ook kan het zijn dat een vleugelaanvaller aan de bal is, maar wordt gedwongen de bal af te spelen. De spits kan dan in de bal komen, zonder de bal ook daadwerkelijk te krijgen. In plaats daarvan gaat de bal naar de centrale middenvelder die vervolgens diep speelt op de al in beweging zijnde spits, die het moment heeft herkend. (Afb-35)



Afb. 35 Samenwerking tussen de nummer 10 en de spits.

Verdedigen

Naarmate spelers beter of ouder worden, kun je andere accenten leggen. Zo moet er bijvoorbeeld meer aandacht zijn voor het omschakelen na balverlies, het drukzetten en de onderlinge coaching.

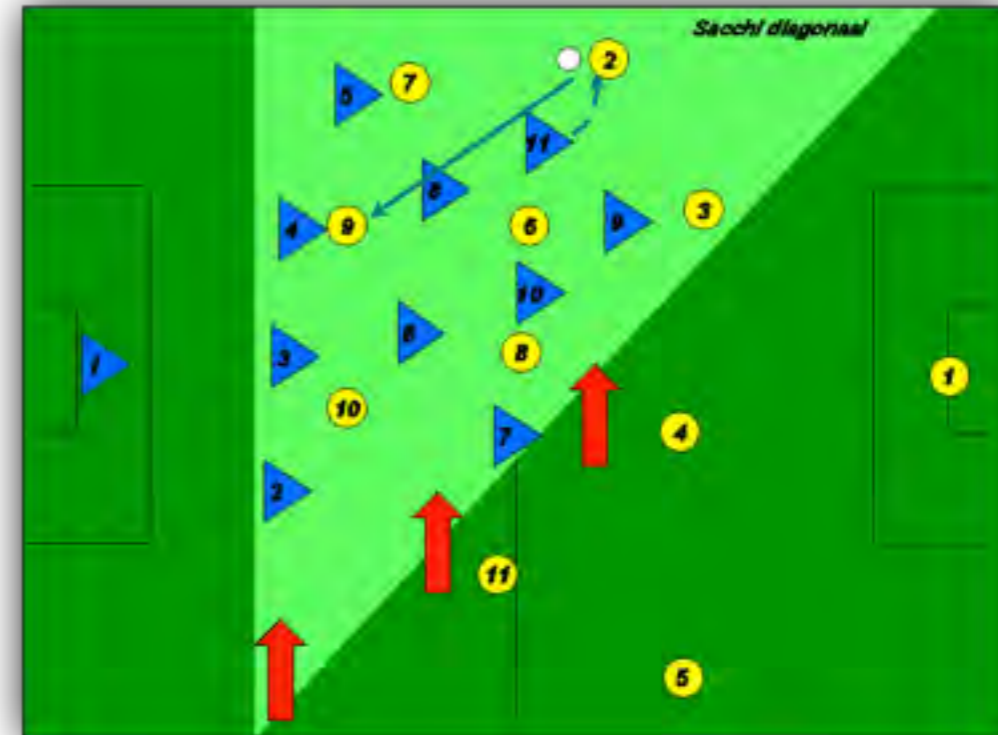
Verdedigende basisprincipes

- Direct omschakelen door alle spelers, iedereen achter de bal. Er mogen geen 'rouwmomenten' zijn na balverlies.
- Compact team, korte afstanden tussen linies en spelers onderling. Het totale team staat binnen 40x40 meter en de afstand tussen de spelers bedraagt maximaal 10-15 meter.
- Altijd formatie handhaven. De linies moeten niet door elkaar heen gaan lopen. Diepgaande middenvelders moeten dus bijvoorbeeld worden overgenomen door verdedigers.
- Altijd de centrale as bezet houden. Hiermee kun je de counter in lengteas beter voorkomen.
- Altijd druk op de bal. Belangrijk is het vooruitverdedigen door het hele team en de tegenstander dwingen tot breedtespel of balverlies.
- Altijd de speler(s) voor je coachen, zeker op de momenten van drukzetten. Elkaar coachen is nu een grotere noodzaak. Het drukzetten wordt complexer, de tegenstander wordt slimmer en het bewust en planmatig drukzetten (in onderling overleg) is nu noodzakelijk.

Totale team

- Iedereen verantwoordelijk voor eigen positie/zone. De trainer geeft voorbeelden van allerlei situaties: 'Als de bal dáár is, dan nemen we als volgt van elkaar over...'. Daar kun je ook op trainen en tijdens wedstrijden wil je dat terug zien.
- Onderlinge rugdekking in alle linies. Zie de tekening voor de zogenaamde 'Sacchi-diagonaal'. De rechtsback van de tegenpartij heeft de bal. De centrale middenvelder (10) moet de linker vleugelaanvaller goed coachen en vervolgens moet ook het gehele team mee doen. Onze linksbuiten geeft zodanig druk dat de bal alleen naar voren gespeeld kan worden. Onze spits staat ook nog eens dicht op de centrale verdediger van de tegenpartij. De linker middenvelder schermt de ballijn naar de spits af en de rechter middenvelder komt helemaal in de lengte-as te spelen om rugdekking te verlenen. Dit is een voorbeeld van een kantelend middenveld. Onze rechtsbuiten zakt ook in en komt naar binnen. Het is altijd een discussie tot waar hij rugdekking moet verlenen aan onze centrale middenvelder. Daar kun je afspraken over maken. Moet hij zich vooral richten op de nummer 8 van de tegenpartij, of juist op de tweede centrale verdediger (4) van de tegenpartij. In de achterste linie geven de vier spelers elkaar van rechts naar links rugdekking en zit de vleugelverdediger aan de kant van de bal kort op de man. Ook de keeper doet hieraan mee. Hij geeft als het ware weer rugdekking aan zijn achterste linie, een paar passen richting de

kant van de bal. In de Sacchidiagonaal worden bewust de tegenstanders aan de andere kant dan waar de bal is vrijgelaten. (Afb-36)

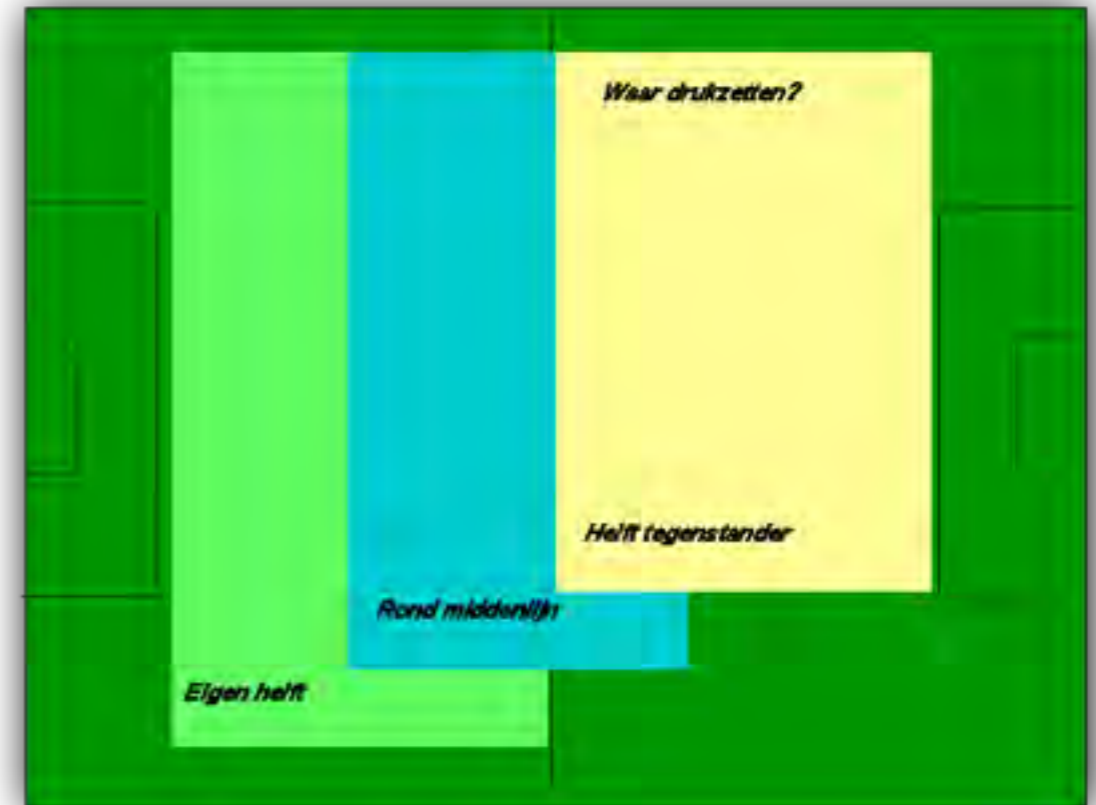


Afb. 36 De Sacchi-diagonaal.

- Agressief verdedigen, druk op de bal. Als je wel goed loopt, maar je laat je tegenstander toch gewoon een pass verzorgen of een bal aannemen, dan zet je nog steeds niet goed druk. Je moet niet lopen om te lopen, maar lopen met een bepaalde bedoeling. Het gehele team moet collectief drukzetten. Niemand mag verzaken. Het moet gebeuren op het juiste moment, dat aangegeven kan worden door een centrale speler of de aanvoerder door middel van overtuigende coaching.

Waar drukzetten

- Op de helft van de tegenstander. Nadeel kan zijn dat de tegenpartij kiest voor het snel spelen van de lange bal. In het jeugdvoetbal kan dat leiden tot onrustig en slordig ren-voetbal. Een ander nadeel is dat er veel ruimte achter de eigen verdediging is.
- Halverwege. Je kunt ook rond de middenlijn drukzetten. Er is dan minder ruimte achter de verdediging.
- Op de eigen helft. Bij de oudere jeugd kun je je speelwijze verdedigend aanpassen als je bijvoorbeeld een kwartier voor tijd 1-0 voorstaat. Dan zak je meer in en ga je pas drukzetten op eigen helft. Daarmee vergroot je voor jezelf de kans op een succesvolle counter. Natuurlijk kan het ook zo zijn dat het noodgedwongen moet, aangezien de tegenstander je op eigen helft terugdringt. Het is dan zaak om goede afspraken gemaakt te hebben over deze manier van verdedigen en drukzetten op eigen helft. Veel teams zetten dan geen druk op de bal meer en gaan steeds verder achteruit lopen. De onderlinge afstanden tussen de linies en de individuele spelers moeten ook intact blijven, ongeacht de zone van drukzetten. (Afb-37).



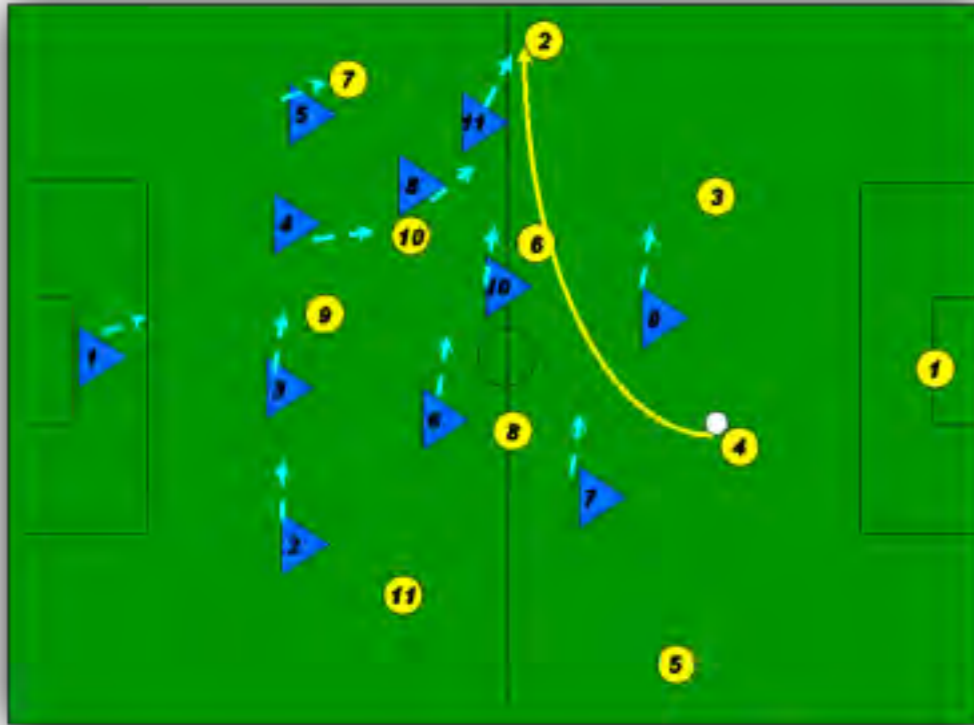
Afb. 37 Drukzetten op eigen helft, rond de middenlijn of op de helft van de tegenpartij.

Moment van drukzetten

Je kunt nu steeds beter bewust een moment kiezen om iets te gaan doen, zoals drukzetten. Voorbeelden:

Als een bal lang onderweg is en er een moeilijke aanname volgt, bij voorkeur van een vleugelverdediger. Als een bal van de tegenstander lang onderweg is, krijgt de eigen ploeg de tijd om over te komen naar de kant van de bal. Je krijgt dan ook tijd om

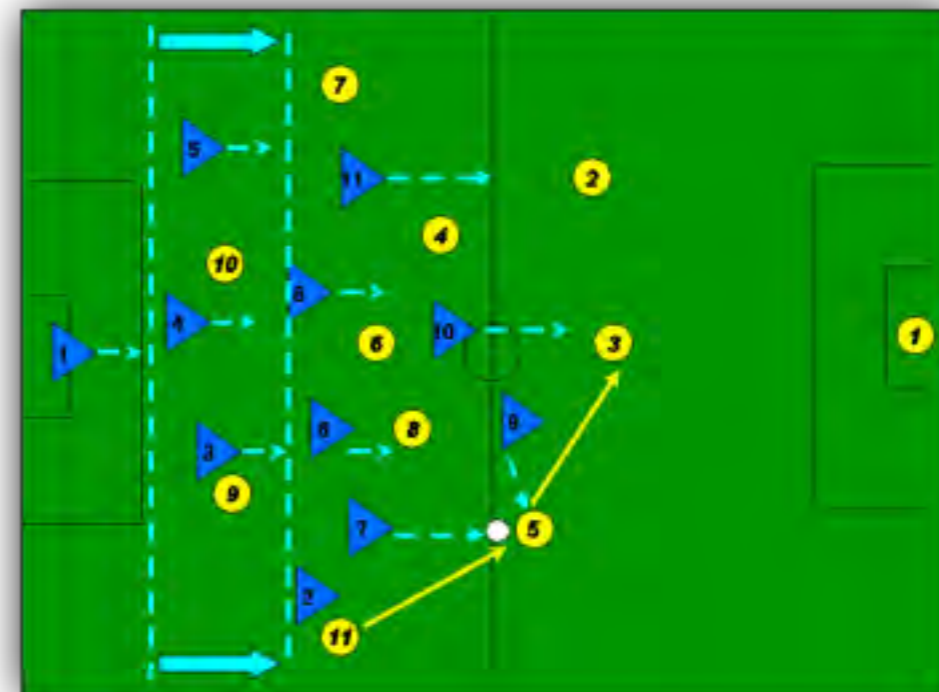
elkaar rugdekking te geven. Voor een jeugdteam is het relatief overzichtelijk en goed trainbaar om druk te gaan zetten op de vleugelverdediger van de tegenpartij. (Afb-38)



Afb. 38 Drukzetten als de bal lang onderweg is.

- Bij het in balbezit komen van een opbouwend zwakke (vleugel)verdediger. Dit hoeft niet altijd na een lange bal te zijn. Je kunt de verdediging van de tegenpartij ook bewust 'lokken' door deze speler in de opbouw vrij te laten. Zie verder hierover de taken per linie (de aanval).
- Bij een weggewerkte bal vanuit de verdediging. Dit is vaak het moment van het eigen team om met z'n allen vooruit te lopen en te proberen om de druk bij de andere partij te leggen.

- Bij een achterwaartse pass van de tegenstander. Als je zelf onder druk staat, vaak op eigen helft, maar de tegenpartij speelt een achterwaartse pass, dan kan dat het signaal zijn om zelf druk te gaan zetten. Het is belangrijk dat het gehele team dan naar voren aansluit, tót het moment dat er geen druk meer is op de bal. Op dat moment is er namelijk het gevaar van een diepe bal op lopende mensen achter de eigen verdedigingslijn. Door middel van onderlinge en duidelijke coaching moet dit kortgesloten worden. Spelers coachen op zijn minst de medespeler vóór zich. (Afb-39)



Afb. 39 Drukzetten na een achterwaartse pass van de tegenstander of bij een weggewerkte bal.

- Bij een korte pass naar voren. Bijvoorbeeld, een vleugelverdediger die enigszins onder druk wordt gezet of naar een kant wordt geleid, kan er voor kiezen om een diepe bal naar voren te geven of een korte pass naar meestal de buitenspeler. Dit kun je allemaal bewust toelaten, om vervolgens na de korte pass het liefst aan de zijkant van het veld druk te gaan zetten. Dit is niet eenvoudig. In dit voorbeeld moet onze vleugelverdediger zijn tegenstander namelijk net voldoende vrij laten dat hij kan worden ingespeeld, maar ook weer niet zo vrij laten dat die vleugelaanvaller voldoende tijd krijgt om open te draaien. Daar is ervaring voor nodig, oftewel jarenlang voetballen op een heel veld. (Afb-40)

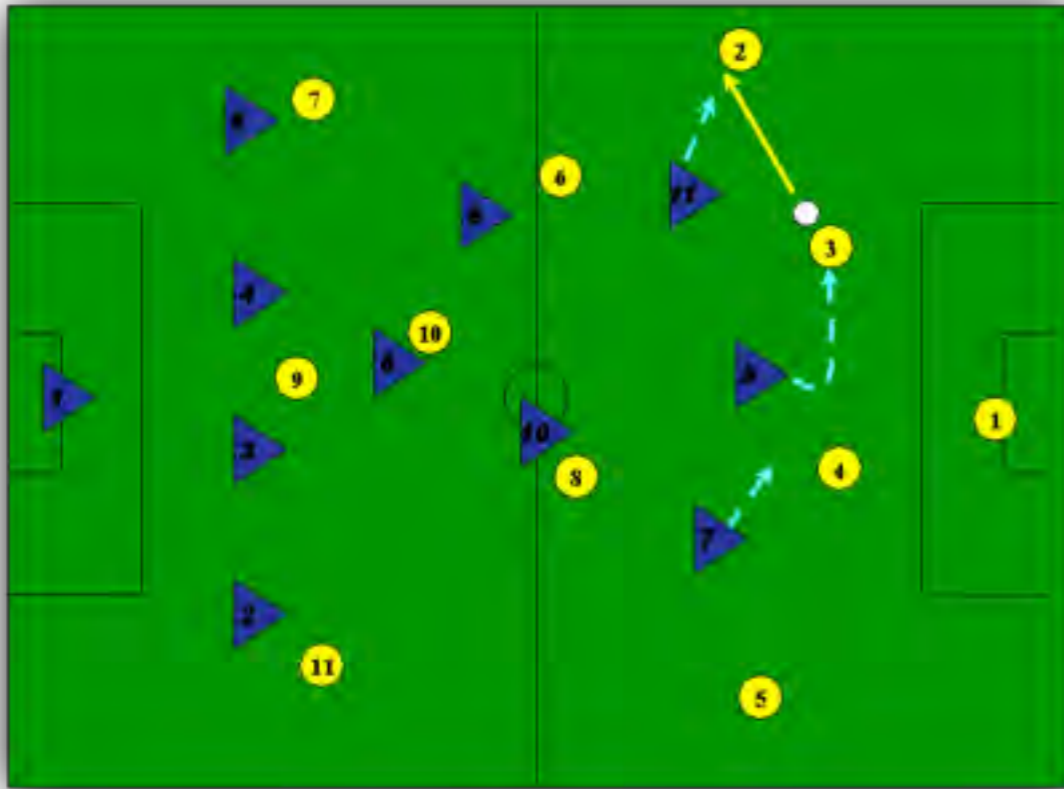


Afb. 40 Drukzetten bij een korte pass naar voren.

Taken per linie: aanval

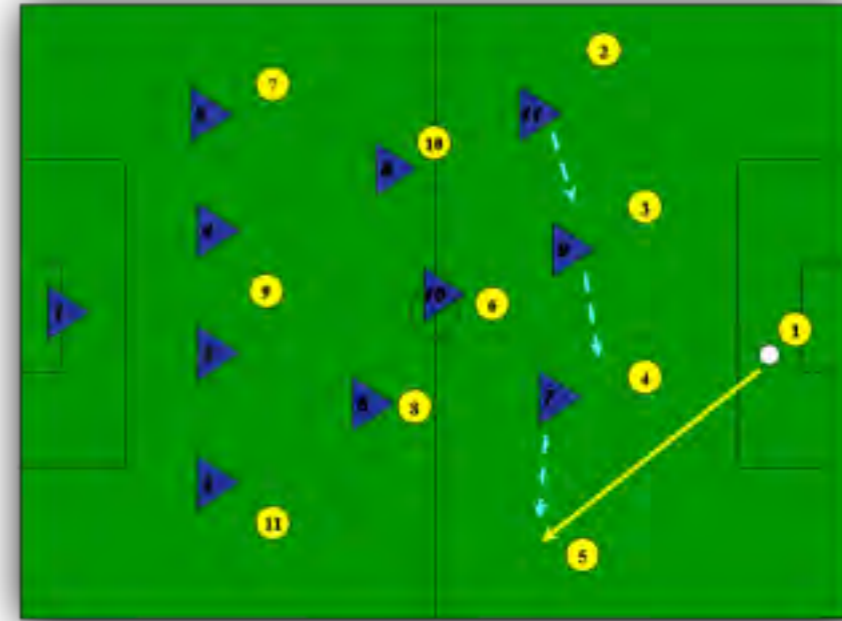
Het verdedigen begint voorin, dus bij onze aanvallers. Zoals iedereen moet meedoen met de opbouw en de aanval, geldt hetzelfde voor het verdedigen.

- Direct omschakelen van aanvallen naar verdedigen. Op alle niveaus wordt het moment van de omschakeling steeds belangrijker. De aanvallers moeten daarom na balverlies bereid zijn om arbeid te verrichten. Dat zit niet altijd in elke aanvaller. Toch is het nodig, want als spelers (en dus ook tegenstanders) ouder worden, kunnen zij na ons balverlies op de aanvallende helft over grote afstand een dieptebal geven.
- Aansluiting met middenveld tot stand (laten) brengen. Na balverlies kun je alleen drukzetten voorin als de middenvelders zijn aangesloten, anders is het zinvoller om gewoon in te zakken en compact te spelen.
- De drie spitsen kunnen knijpend storen om de opbouw van de tegenstander naar één flank leiden. Let op de loopacties van de spelers. Je loopt bijvoorbeeld bewust richting het sterke been van de tegenstander, zodat hij zijn zwakke been moet gebruiken. Of je maakt een loopactie waarbij je een bepaalde speelrichting duidelijk afschermt. (Afb-41)



Afb. 41 Opbouw leiden naar een flank.

- Bewust vrijlaten van een (opbouwend mindere) vleugelverdediger. Door de opstelling van het eigen team wordt een vleugelverdediger vrijgelaten. Nadat hij is ingespeeld kun je op verschillende manieren drukzetten. Bijvoorbeeld door de rechter middenvelder de linker vleugelverdediger van de tegenpartij op te laten vangen. Het doordekken in centrum achterin, of het kantelen in het middenveld is dan noodzakelijk om de vrijgekomen middenvelder op te pakken. (Afb-42, Afb-43)



Afb. 42 De linker vleugelverdediger van de tegenstander wordt bewust vrijgelaten.



Afb. 43 De linker vleugelverdediger van de tegenstander wordt bewust vrijgelaten.

- Op teken van het middenveld drukzetten. Voor goed drukzetten is onderlinge communicatie nodig. Zeker bij jeugdvoetbal en soms in het topvoetbal zie je dat twee of drie spelers gaan drukzetten, terwijl de rest van het team daar nog niet klaar voor is. Middenvelders kunnen aanvallers coachen, in het moment van drukzetten en in het laten afschermen van inspeellijnen bij de tegenstander. Mocht de aanvaller zelf een goed moment zien en aangrijpen om druk te zetten, dan moet hij er wel op kunnen vertrouwen dat de spelers achter hem daar zo goed mogelijk op reageren.
- Dieptepass waar mogelijk voorkomen, anders altijd onder druk laten geven. Dit is een belangrijke reden om druk te zetten. De dieptepass van de tegenstander zal wat onzorgvuldiger zijn, waarmee je het middenveld en achterhoede helpt.
- Inschuiven/opkomen verdedigers voorkomen. Als je goed drukzet, geef je de tegenstander ook minder gelegenheid om met de bal in te schuiven. Aan de andere kant als waar de bal is, moet er goed geknepen worden, zodat ook daar wordt voorkomen dat een tegenstander ongemerkt doorkomt.
- Bij positiewisselingen taken van elkaar overnemen. Als de centrale middenvelder diep gaat, kan bijvoorbeeld de spits zijn taken overnemen na balverlies van het team.

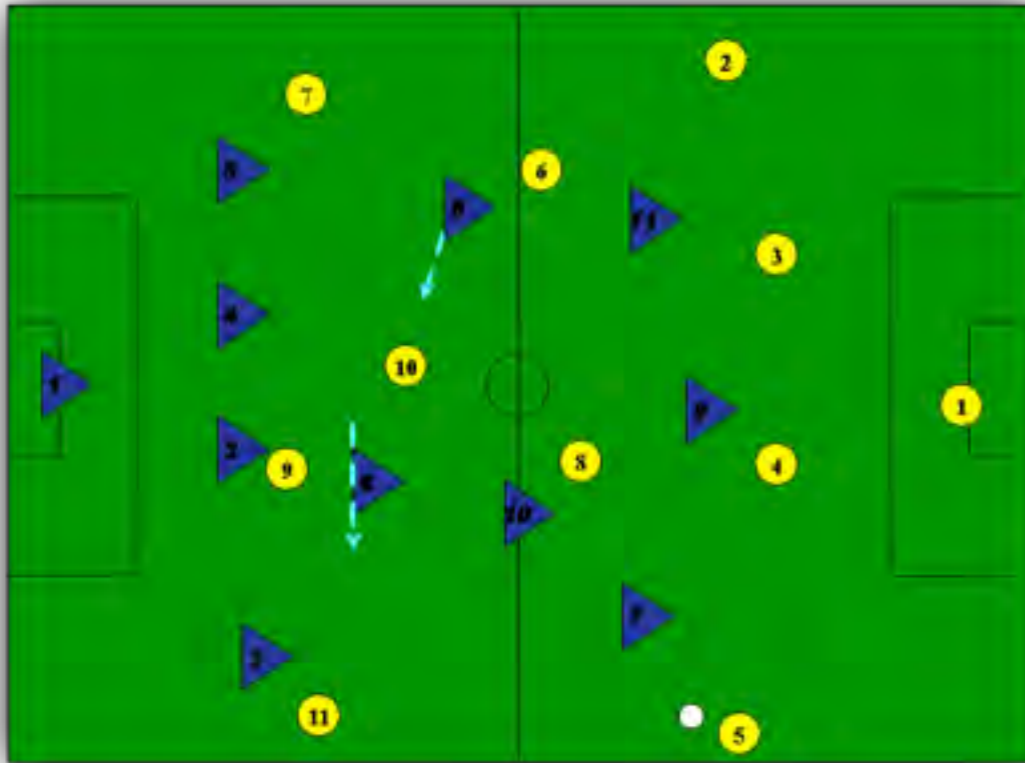
Taken per linie: middenveld

- In omschakeling snel kantelen in formatie met de punt naar achteren indien tegenstander met punt naar voren speelt. Dit aspect kun je aanleren vanaf de B-jeugd. Stel dat de rechter middenvelder (6) in de punt naar achteren kantelt, dan neemt de centrale middenvelder (10) zijn positie over. (Afb-44)



Afb. 44 Het middenveld kantelt.

- Links- of rechtsom kantelen. Dit is afhankelijk van kwaliteiten eigen spelers en tegenstander. Kijk eerst naar je eigen kwaliteiten en pas op het hogere niveau ga je rekening houden met de karakteristieken bij de tegenstander op het middenveld.
- Rechter middenvelder (6) geeft rugdekking aan de andere twee middenvelders (8 en 10) en schermt de lijn naar de spits(en) af. Als je een tegenstander dekt of schaduwet, dan kun je tegelijkertijd ook vóór een andere tegenstander lopen en er zodoende voor zorgen dat deze niet kan worden aangespeeld. (Afb-45)



Afb. 45 Nummer 6 schermt de passlijn naar de spits van de tegenpartij af.

- Op juiste moment doorschuiven/pressen. De coaching van achteruit is hierbij belangrijk. Ook de middenvelders moeten worden aangestuurd, zoals ook zij de aanvallers in de rug coachen.
- Handhaven juiste onderlinge afstanden. Dit is met name essentieel in de as (3-4-10-9). Een middenvelder die in zijn eentje gaat drukzetten, verstoort de totale organisatie op het moment dat hij uitgespeeld wordt. Het middenveld moet als linie compact blijven en druk op de bal geven.

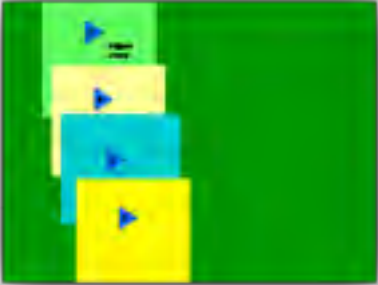
- Kantelen bij een tegenstander die 1:4:4:2 speelt. Dit is complexer dan de situatie tegen 1:4:3:3. Er moet nu een goede samenwerking zijn tussen onze centrale middenvelder (10) en de vleugelverdediger(s). Wie pakt de doorkomende middenvelder van de tegenpartij op? Welke afspraken maak je vooraf? De nummer 10 kan, even los van de plek waar de bal is, niet standaard bij de linker middenvelder van de tegenpartij gaan lopen vanwege het ondertal op het middenveld. Daarnaast is de rol van onze nummer 6, de middenvelder die nu in de punt naar achteren staat, erg belangrijk. Behalve het dekken van een tegenstander kan hij ook een rol spelen in het afschermen van ballijnen naar de spitsen van de tegenpartij. (Afb-46)



Afb. 46 Kantelen tegen een 1:4:4:2-formatie. Let op de rol van de vleugelverdediger(s).

Taken per linie: verdediging

- Verantwoordelijk voor eigen zone, dus: (Afb-47)



Afb. 47 Iedere verdediger is verantwoordelijk voor zijn eigen zone.

- Horizontaal overnemen. Dit is nodig bij switchende spitsen. Onze verdedigers moeten open staan en goed contact hebben met elkaar. Het gaat nu namelijk om fracties van seconden. Je moet elkaar waarschuwen dat er een tegenstander aankomt. Ook als er een horizontale overname plaatsvindt, moet(en) de andere verdediger(s) er voor zorgen dat achterin rugdekking wordt verleend. Geen overnames in de eindfase van een aanval (in en rond om de eigen zestienmeter). (Afb-48)



Afb. 48 Horizontaal overnemen.

- Verticaal overnemen. Dit gebeurt bij zogenaamde overlappingsen door de tegenstander. Bijvoorbeeld, de linker middenvelder van de tegenpartij heeft de bal. Op dat moment kiest hun vleugelaanvaller er voor om in de bal te komen en onze rechtsback volgt hem. De linker vleugelverdediger van de tegenpartij gaat nu overlappen langs de zijlijn. Wat is nu het moment dat deze nog gevolgd kan of moet worden door onze vleugelaanvaller en wanneer neemt onze vleugelverdediger dit over? Dit is een moeilijke overname die veel inzicht, onderlinge coaching en samenwerkt vereist. (Afb-49)



Afb. 49 Verticaal overnemen.

- Onderlinge rugdekking. Op het moment dat de tegenpartij de bal heeft aan een zijkant van het veld, wordt er achterin diagonaal rugdekking verleend aan elkaar. (Afb-50)



Afb. 50 Onderlinge rugdekking.

- Vleugelverdedigers moeten tegen twee spitsen herkennen wanneer ze moeten doordekken. De centrale verdedigers staan achterin één tegen één. Onze vleugelverdedigers moeten enerzijds rugdekking verlenen in het centrum en anderzijds oog hebben voor het moment dat ze gaan doordekken op de buitenste middenvelder(s) van de tegenpartij. Een basisregel is dat er moet worden doorgedekt aan de kant van de bal. Aan de andere zijde moet rugdekking gegeven worden. (Afb-51)



Afb. 51 De vleugelverdedigers herkennen het moment van rugdekking geven en dóórdekken.

- Afstand met middenvelders in tact houden. We willen niet dat de linies door elkaar gaan lopen.
- Vooruit verdedigen. In principe willen we de tegenstander zo ver mogelijk uit eigen zestienmetergebied houden. Dat kan als je vooruitverdedigt en niet standaard achteruit loopt als verdediging.
- Gedoseerd gebruik maken van buitenspelval. Het is effectief als je soms gebruik maakt van de buitenspelval of het zogenaamde 'stapje doen'. Dit vereist wel veel inzicht en een ingespeeld elftal. De nieuwe spelregels maken het spelen op buitenspel complexer.
- Goed meespelen van de keeper. Hij moet coachen, rugdekking verlenen en zelf ook goed omschakelen na balverovering, in woord en daad.

Periodiseren

SAMENVATTING

- Trainingsvisie
- Vereenvoudigen
- Geïsoleerd
- Ondertraining
- Specialisten
- Voetbalconditioneel
- Positie-/partijspelen
- Weekindeling
- Vakantie
- Neutraliseren
- Individuele periodisering
- Maatwerk
- Lager niveau
- Nationaal team
- Testen en meten

Veel coaches hebben bij het woord ‘periodisering’ direct de associatie met voetbalconditietraining. Alsof periodiseren synoniem staat voor conditietraining. Het periodiseren van voetballen heeft betrekking op het plannen van alle trainingen en wedstrijden. Binnen de jeugdopleiding wordt voor ieder team een zogenaamde teamperiodisering ontwikkeld. Deze planning bestaat uit een aantal bouwstenen.

Trainingsvisie

Iedere speler voert een bepaalde voetbalhandeling op zijn eigen manier uit. Die eigenheid dient als vertrekpunt. In het voetballen gaat het om het rendement van handelen en niet om de uitvoering. Handelingen worden daarom niet in technische, tactische, fysieke en mentale aspecten opgesplitst, maar in eerste instantie bekeken vanuit het geheel. In principe bestaat iedere training daarom uit partijvormen 11:11 of vereenvoudigingen daarvan, zoals 7:7 of 6:4. Geïsoleerde trainingsvormen zijn eerder uitzondering dan regel. Binnen deze trainingsvisie staat het voetbalspel – en in het bijzonder de wedstrijdvorm – centraal. Jeugdspelers moeten primair leren omgaan met de maximale voetbalweerstand, oftewel steeds minder ruimte en tijd. Alleen dan worden zij gedwongen tot het verleggen van grenzen wat betreft de handelingssnelheid. Het 11:11 is daarom altijd het vertrekpunt voor de coach. Het trainen van (geïsoleerde) deelgebieden neemt daardoor meer een plaats op de achtergrond in. Daarvan wordt slechts gebruik gemaakt als de trainingssituatie er om vraagt. 11:11. Elke trainingsdoelstelling

wordt trainbaar gemaakt binnen een partijvorm 11:11 of een vereenvoudigde vorm daarvan. Dit is een wezenlijk andere insteek dan het starten vanuit geïsoleerde trainingsvormen om vervolgens richting het 11:11 te werken. Dit neemt niet weg dat een coach in sommige gevallen nog steeds gebruik maakt van geïsoleerde trainingsvormen zoals een pass- en trapvorm, bijvoorbeeld als verlengde warming-up. Maar het beter leren passen wordt primair getraind binnen een positie- en/of partijspel.

Vereenvoudigen

Het vertrekpunt nemen in 11:11 betekent niet dat dit altijd maar de meest geschikte trainingsvorm is. Zoals gezegd, is het slechts een vertrekpunt van waaruit een coach handelt. Er zijn allerlei voorbeelden te bedenken waarin 11:11 juist niet de geschiktste oefenvorm is. Stel een coach constateert tijdens de wedstrijd dat een aantal van zijn spelers tijdens het opbouwen moeite heeft met het passen en dat dit vooral te maken heeft met de manier waarop zij de bal raken, oftewel de balbehandeling. Om dit aspect te verbeteren, is 11:11 niet de ideale trainingsvorm. De spelers komen dan te weinig toe aan passen. Het aantal herhalingsmomenten is simpelweg te klein. De coach doet er dan verstandig aan om het 11:11 te vereenvoudigen naar bijvoorbeeld 7:7 of zelfs 4:4. In dat laatste geval zal het aantal herhalingsmomenten aanzienlijk groter zijn. Maar binnen 4:4 is vaak sprake van vier keer 1:1. Er ontstaan meestal vier koppeltjes, waardoor de hoeveelheid ruimte en tijd om te passen

zeer beperkt is. Dit is niet de meest ideale situatie om het raken van de bal te trainen. Bijvoorbeeld 5:3 is een betere optie. In dat geval is er minder druk op de balbezittende speler, zodat deze meer ruimte en tijd heeft om zich tijdens het passen te richten op het raken van de bal. Indien noodzakelijk – bijvoorbeeld bij de allerjongste jeugd – zou de coach zelfs nog verder kunnen vereenvoudigen tot 5:2, 4:1 of zelfs 5:1. Zodoende krijgen spelers nog meer ruimte en tijd om beter te leren passen. Niet alleen het variëren in het aantal spelers, maar ook het veranderen van de veldgrootte is een middel voor de coach om een trainingssituatie te vereenvoudigen. Zo zou hij het 4:1 niet op een veld van bijvoorbeeld 10x10 meter maar 15x15 meter kunnen laten spelen. Kortom, een coach heeft tal van mogelijkheden om handelingen trainbaar te maken, zonder dat dit ten koste gaat van de typische kenmerken van het voetbalspel. Zelfs binnen 4:1 is sprake van onvoorspelbaarheid en een bepaalde mate van complexiteit. Terwijl de nadruk in deze trainingsvorm ligt op de balbehandeling tijdens het passen, spelen factoren als positie kiezen, het moment herkennen en richting en snelheid van handelen nog steeds een belangrijke rol.

Geïsoleerd

Tijdens het vereenvoudigen kan de coach op een gegeven moment tot de conclusie komen dat voor sommige spelers – bijvoorbeeld E- of D-pupillen – zelfs een sterk vereenvoudigde voetbalvorm als 5:1 niet geschikt is om de balbehandeling tijdens

het passen te trainen. In dat geval is het verstandig om voor die betreffende spelers de 5:1 nog verder te vereenvoudigen tot een geïsoleerde trainingsvorm, bijvoorbeeld door spelers in tweetallen tegenover elkaar neer te zetten. Zij krijgen vervolgens de opdracht de bal naar elkaar toe te passen, zonder dat zij zich verder druk hoeven te maken om onvoorspelbare tegenstanders. Binnen een dergelijke trainingsvorm wordt de balbehandeling geïsoleerd getraind, los van de verschillende voetbalweerstand. De passer kan factoren als (1) positie kiezen, (2) het moment van handelen herkennen, (3) de richting en (4) de snelheid van handelen, in grote mate zelf invullen. Hij hoeft daarbij geen rekening meer te houden met het handelen van een tegenstander. Een dergelijke extreme vereenvoudiging is in het bovenstaande voorbeeld een bewuste keuze van de coach, omdat de spelers anders – in de ogen van de coach – nooit zullen leren passen. Hiermee heeft het fenomeen geïsoleerd trainen een duidelijke plaats gekregen binnen de trainingsvisie van de jeugdopleiding. Toch is het voor iedere coach zaak om te bewaken dat hij niet te snel teruggrijpt naar dergelijke sterk vereenvoudigde trainingssituaties. Het gevaar van vereenvoudigen is dat steeds meer spelers ondertraint worden.

Ondertraining

Stel dat bijvoorbeeld 12 van de 16 spelers prima in staat blijken te zijn om te passen binnen 4:2. Van deze spelers kan onmogelijk worden gezegd dat zij niet in staat zijn de bal goed te raken. Voor

deze spelers is het dan niet noodzakelijk hun balbehandeling te trainen in een geïsoleerde trainingsvorm zonder tegenstander(s). Een dergelijke oefenvorm leidt bij deze spelers tot ondertraining. Omdat de aandacht in deze trainingsvorm slechts gericht is op het raken van de bal, worden zij onvoldoende uitgedaagd en daarmee onder hun niveau getraind. Het is de taak van de coach om het 11:11 zo te vereenvoudigen dat ook de bovengenoemde twaalf spelers worden uitgedaagd om nog beter te leren passen. Zij verdienen het om in spelsituaties te worden gebracht waarin zij worden gedwongen beter invulling te geven aan de factoren positie, moment, richting en snelheid van passen. Het raken van de bal is immers slechts een onderdeel van het passen en is niet hetzelfde als passen. Zeker bij de jongste leeftijdscategorieën is het zaak dat de coach binnen zijn training rekening houdt met de verschillende ontwikkelingsfasen van zijn spelers. Iedere ontwikkelingsfase vraagt om een andere mate van vereenvoudiging.

Specialisten

Binnen de jeugdopleiding is per team – naast de coach – ook een aantal specialisten werkzaam zoals een keeperstrainer en een spitsentrainer. Ook deze specialisten nemen bij het trainen van respectievelijk de keepers en de spitsen hun vertrekpunt in het 11:11. Ook nu worden spelers zoveel mogelijk getraind in vereenvoudigde wedstrijdvormen met bijvoorbeeld verdedigers en middenvelders. Uiteraard vinden ook geïsoleerde

trainingsvormen plaats zonder maximale weerstand. Deze vormen zijn de uitzondering op de regel als de situatie er om vraagt. In het tweede deel van iedere training coachen deze specialisten de keepers en spitsen tijdens het 11:11.

Voetbalconditioneel

Conditie die langzaam is opgebouwd, verdwijnt ook slechts langzaam. Indien conditie in korte tijd snel wordt ontwikkeld, neemt het ook snel weer af. Spelers worden opgeleid voor een hoger voetbalniveau. Zij moeten leren handelen in een steeds kleinere ruimte. Het verbeteren van de handelingssnelheid is daarom de belangrijkste trainingsdoelstelling. Maar in het geval van vermoeidheid zal een speler in zo'n situatie juist langzamer handelen dan normaal. Een vermoeide speler zal dus geen grenzen verleggen op het gebied van het sneller handelen. Kortom, vermoeidheid is de grootste vijand van een voetballer. Door minder vaak te trainen, zullen spelers uitgerust aan iedere training kunnen beginnen. Hierdoor creëert men de randvoorwaarde voor spelers om daadwerkelijk grenzen te verleggen binnen hun handelingssnelheid, in plaats van dat zij slechts bezig zijn met het afwerken van trainingen.

Na de warming-up bestaat het eerste deel van een training uit een vereenvoudiging van 11:11. Binnen zo'n kleiner positie- of partijspel komen bepaalde specifieke trainingsdoelstellingen aan bod. Daarbij wordt de arbeid-rustverhouding steeds goed in de gaten gehouden. In het geval van een positie-/partijspel

7:7/6:6/5:5 werkt de coach in blokken van 4-8 minuten met tussendoor zo'n 2 minuten rust.

Positie-/partijspelen

4:4/3:3 vinden plaats in blokken van 1 tot 3 minuten met tussendoor rustmomenten van dezelfde duur. Wat betreft de veldgrootte, maakt de coach in principe gebruik van de '10x5 meter'-regel. Stel men speelt 8:8 + 2 keepers. Dan heeft het speelveld een grootte van 8 veldspelers x (10x5 meter), oftewel 80x40 meter. Anderzijds speelt 3:3 + 2 keepers zich af op een veld van 3 veldspelers x (10x5 meter), oftewel 30x15 meter. Uiteraard zijn er altijd weer uitzonderingen op deze regel, bijvoorbeeld als de trainingsdoelstelling expliciet vraagt om breedte- of dieptespel. De coach is daar uiteraard volledig vrij in. De partijvormen 11:11 speelt men in blokken van 10 minuten (2-4 blokken).

Weekindeling

Op dinsdag heeft de training van ieder team een sterk voetbalconditioneel karakter. Spelers zijn dan normaal gesproken volledig hersteld van de afgelopen wedstrijd. Na deze voetbalconditietraining is nog voldoende hersteltijd richting de komende wedstrijd op zaterdag. De voetbalconditionele training op dinsdag wordt ingevuld op basis van het zesweekse periodiseringsmodel. Voor teams die niet of nauwelijks midweekse wedstrijden spelen, blijkt het werken in zes weken

effectiever dan het periodiseren in blokken van drie weken. Mocht het nu zo zijn dat één van de teams regelmatig te maken krijgt met midweekse wedstrijden, dan wordt de zeswekencyclus teruggebracht naar twee cycli van drie weken. De coach past dan eerst week 1, week 3 en week 5 toe, gevolgd door week 2, week 4 en week 6. Anders zou een zeswekencyclus als gevolg van de vele midweekse wedstrijden soms wel 10 tot 12 weken in beslag nemen. Voetbalconditionele prikkels komen dan te ver uit elkaar te liggen. Voor teams die niet of nauwelijks midweeks spelen, blijft de zeswekencyclus de beste optie.

Vakantie

Binnen de teamperiodisering wordt voor alle spelers rekening gehouden met de schoolvakanties. In die periode wordt zo min mogelijk getraind. Teams die geen competitiewedstrijd hoeven spelen, zijn de gehele herfst en voorjaarsvakantie vrij. Indien op de tweede zaterdag van de vakantie competitie gespeeld moet worden, traint dat betreffende team alleen op de voorafgaande donderdag en vrijdag. Dankzij deze rustmomenten beginnen de spelers na de vakantie volledig uitgerust aan de volgende fase van het seizoen. Deze aanpak is één van de belangrijkste redenen dat binnen de opleiding het hele seizoen door op het hoogste niveau getraind kan worden zonder gas terug te nemen. Ook in april/mei zijn spelers zodoende nog in staat om grenzen te verleggen.

Neutraliseren

Naast de vaste rustmomenten tijdens de vakantie gebeurt het gedurende het seizoen ook altijd wel één of twee keer dat we voor alle teams de dinsdagtraining eruit gooien. Een goed voorbeeld is het moment dat het weer ineens omslaat in de herfst of de winter. Door de uitputtende voetbalconditionele training te schrappen, houdt het lichaam voldoende energie over om zich te wapenen tegen de plotselinge slechte weersomstandigheden. Daarmee kunnen we het aantal zieken in deze periode flink beperken. Daarnaast heeft iedere coach altijd de vrijheid om binnen zijn teamperiodisering extra rustmomenten te plannen. Bijvoorbeeld in de weekenden zonder competitiewedstrijd. Negen van de tien keer geeft de coach zijn spelers op zaterdag vrij. Op maandag zijn ze weer helemaal uitgerust en maximaal belastbaar. Dit komt de kwaliteit van trainen zeer ten goede. Spelers die regelmatig wissel staan – en in die zin onderbelast worden – kunnen wel gewoon op zaterdag trainen. Zij hebben juist behoefte aan extra prikkels in plaats van rust.

Individuele periodisering

Voor iedere coach is de teamperiodisering het vertrekpunt. De teambelasting is het referentiekader. Vervolgens wordt per speler bepaald in hoeverre hij deelneemt aan de verschillende groepstrainingen. Op deze manier ontstaat voor iedere jeugdspeler een individuele periodisering als afgeleide van de teamperiodisering.

Maatwerk

Voetballen is bij uitstek een teamsport. De coach heeft dus niet te maken met één individu maar met een grote groep spelers, die ook nog eens van elkaar verschillen in belastbaarheid. Daarom is een teamperiodisering niet op het lijf geschreven van iedere speler. Voor sommige spelers zal de trainingsbelasting – zoals staat beschreven in de teamperiodisering – te hoog zijn. Zij zouden zeker overbelast of zelfs geblesseerd raken als zij aan alle trainingen volledig deelnemen. Anderzijds zal de voorgeschreven trainingsarbeid niet voor iedere speler toereikend zijn om te kunnen spreken van overload (dus bijvoorbeeld drie tegen drie tot het gaatje). Voor de voetbalconditioneel sterkste spelers is soms extra voetbalarbeid noodzakelijk om voetbalconditionele grenzen te kunnen verleggen. De coach streeft naar maatwerk voor al z'n spelers, zonder dat dit overigens ten koste gaat van de kwaliteit van de training.

Lager niveau

Ieder seizoen hebben we te maken met een instroom van spelers die afkomstig zijn van een lager voetbalniveau. Deze spelers, afkomstig van de amateurs of een lagere bvo, hebben normaal gesproken een lagere belastbaarheid dan de gemiddelde jeugdspeler van Feyenoord. Daarom draaien zij in eerste instantie niet volledig mee met de teamperiodisering. Zij trainen één of twee keer minder per week en ook het aantal wedstrijdminuten is aanvankelijk beperkt. Zodoende beginnen deze spelers uitgerust aan iedere training. Het voorkomen van vermoeidheid is de belangrijkste randvoorwaarde voor een speler die wil aanhaken bij een hoger voetbalniveau.

Nationaal team

Tijdens het spelen van een jeugdinterland wordt een speler geconfronteerd met de hoogst mogelijke voetbalweerstand. Ook de trainingen zullen normaal gesproken van een hoger niveau zijn dan men gewend is bij de club. Omdat de besten met de besten trainen en spelen, zal de voetbalintensiteit toenemen. Daarom is het zaak om rondom activiteiten van een nationaal jeugdteam op clubniveau de trainingsomvang te beperken. Zo laten wij voor jeugdinternationals op de voorafgaande dagen de voetbalconditionele prikkel of de partijvormen 11:11 weg. Daardoor melden zij zich uitgerust bij het nationale team. Ook op de dagen na vertegenwoordigend voetbal doen deze spelers niet mee met de partijvormen 11:11. Op die manier kunnen zij volledig

herstellen van de internationale piekbelasting. Kortom, ook jeugdinternationals hebben hun eigen individuele periodisering.

Testen en meten

Van iedere speler wordt een spelervolgsysteem bijgehouden waarin onder meer allerlei meetgegevens en testresultaten staan weergegeven. Elke maand wordt namelijk bij alle spelers de lengte, het gewicht en het vetpercentage gemeten. Daarnaast vindt aan het begin van iedere cyclus van zes weken een aantal conditietests plaats:

- Interval Shuttle Run Test,
- 10 meter en 30 meter sprinttest,
- verticale sprongtest en
- 10 loopsprongtest.

Terugslag

Iedereen weet dat een talent vaak een terugslag krijgt. Maar als we dat met z'n allen zo goed weten, waarom steken we dan niet eens de koppen bij elkaar om ons af te vragen waarom dit zo is en hoe we dit kunnen (proberen te) voorkomen? Bij iedere overstap naar een oudere leeftijdsgroep moet een speler wennen aan de snelheid van het spel. De eerste doelstelling van een

speler is om aan te haken bij dit hogere voetbaltactische en – technische niveau door het verhogen van zijn handelingssnelheid. Een overgang moet dus niet in eerste instantie conditioneel worden benaderd. Als trainer moet je voor de randvoorwaarden zorgen dat de betreffende speler ook daadwerkelijk kan werken aan het verbeteren van zijn handelingssnelheid. Hij moet daarom wel uitgerust aan iedere training beginnen. Als bijvoorbeeld een B-junior de overstap maakt naar de A-junioren, dan wordt hij ineens geconfronteerd met een hoger niveau van voetballen. Vanwege deze hogere intensiteit moet je de omvang van trainingsarbeid beperken. Doe je dit niet, dan gaat die B-junior teren op zijn reserves en die zijn een keer op. Dat is het moment van de terugslag. Dat veel talenten die een stap maken naar een hoger niveau een terugslag krijgen, wordt natuurlijk door meerdere factoren bepaald. Eén van de belangrijkste redenen is dat ze met een hogere intensiteit moeten voetballen en de omvang (aantal trainingen) minstens gelijk blijft en soms zelfs toeneemt. Deze fout wordt zo vaak gemaakt, omdat het aanvankelijk lijkt alsof het talent het makkelijk aan kan. Men heeft dan niet door dat dit alleen maar het geval is, omdat hij op dat moment op zijn reserves teert. Als de pijp eenmaal leeg is, laten ze hem wat minder trainen, maar dan is het eigenlijk al te laat. Een trainer moet juist voorkomen dat die pijp leeg raakt. Wees preventief en kom niet pas in actie als een speler signalen gaat afgeven. Een speler die een stap maakt naar een hoger niveau, moet je in het begin nooit 2x per dag laten trainen. Zorg nu eerst eens dat hij die ene training 100% aankan.

Blessurepreventie

SAMENVATTING

- Blessurepreventie
- Stabiliteitsoefeningen

Uitgangshouding: buikligging.



Oefening: afwisselend het rechter- en linkerbeen omhoog brengen en 15 seconden vasthouden.

Aandachtspunten: het bekken niet naar boven bewegen en niet doorzakken in de lenden.

Uitgangshouding: onderarmsteun in zijwaartse ligging.



Oefening: been heffen tot horizontaal en 15 seconden vasthouden, elke oefening 2 keer herhalen en dan wisselen.

Aandachtspunten: het bekken horizontaal houden, schouder en heup niet naar voren draaien.

Uitgangshouding: op de grond knielen, armen gekruist op de borst, de onderbenen worden op de grond gedrukt door partner.



Oefening: zover mogelijk gestrekt horizontaal naar voren bewegen.

Aandachtspunten: 5 x herhalen, de heupen horizontaal houden, de oefening in het begin langzaam uitvoeren.

Uitgangshouding: op een been staan, knie en heupen licht buigen.



Oefening: afwisselend met elk been 15 kniebuigingen maken, terwijl de armen meezwaaien.

Aandachtspunten: het bekken niet zijwaarts bewegen, de knie naar voren blijven wijzen.

Uitgangshouding: staan op één been.



Oefening: twee spelers, 3 meter van elkaar, staan allebei op het rechterbeen. De bal wordt 10x diagonaal geworpen met de linkerhand, gevangen met twee handen en met de linkerhand teruggeworpen. Na 10 keer wisselen van been.

Aandachtspunten: de knie blijft licht gebogen en moet naar voren blijven wijzen.

Uitgangshouding: staan op één been.



Oefening: twee spelers, 3 meter van elkaar, staan allebei op het zelfde been (gebogen). De bal eerst met twee handen de grond aanraken, daarna werpen, de partner vangt met twee handen de bal en raakt met de bal de grond aan.

Aandachtspunten: de knie blijft licht gebogen en moet naar voren blijven wijzen.

Uitgangshouding: staan op één been.



Oefening: twee spelers, 3 meter van elkaar, staan allebei op het rechterbeen. De bal wordt 10x diagonaal geworpen met de linkerhand en gevangen met twee handen. Daarna een achtvorm maken met de bal om beide benen en de bal met de linkerhand terugwerpen. Na 10 keer wisselen van been.

Aandachtspunten: de knie blijft licht gebogen en wijst naar voren.

Uitgangshouding: op ongeveer 20 cm afstand van een lijn staan.



Oefening: zo snel en explosief mogelijk met beide benen tegelijk 10 x zijwaarts over de lijn springen heen en terug, daarna 10x voor- en achterwaarts over de lijn springen. Zacht op beide voorvoeten neerkomen.

Aandachtspunten: een zachte landing en explosieve afzet zijn belangrijker dan de hoogte. Knieën blijven naar voren wijzen.

Uitgangshouding: de speler staat met één schouder gericht naar de markeringen bij het begin van het zigzag-parcours.



Oefening: door middel van zijwaartse sprongen gaat hij naar de eerste van de zes markeringen die op een afstand van 10 x 20 meter staan. Daar draait hij 180 graden en maakt sprongen naar de volgende pylon, etc. Parcours 2 keer herhalen.

Aandachtspunten: knieën blijven iets gebogen naar voren wijzen.

Uitgangshouding: met een gestrekt lichaam op het sprongbeen. staan, de arm aan dezelfde kant is gebogen voor het lichaam



Oefening: met sprongen (hoog en ver) 2 x parcours van 30 meter afleggen.

Aandachtspunten: zorg dat bij de sprong en landing de knie naar voren blijft wijzen.

Stabiliteitsoefeningen

De rompstabiliteit van jeugdspelers moet voldoende ontwikkeld zijn om goed te kunnen duelleren. Stabiliteitsoefeningen kunnen daarnaast ook een blessurepreventieve werking hebben.

Alle bewegingen beginnen vanuit je heupgewricht. Jongens die uit de groei komen, hebben bijna allemaal verwaarloosde buik- en lage rugspieren. Omdat je in positie- en partijspelen veelvuldig dezelfde beweging maakt, met vaak alleen je sterke been, word je heel eenzijdig belast. Daardoor wordt een speler blessuregevoelig. Verder is het zo dat je een grote rompstabiliteit nodig hebt om de trainingsintensiteit op te kunnen voeren. Dan kun je aan explosieve kracht gaan werken.



Op buik liggend

- linkerarm en rechterbeen uitzwaaien (en andersoms)
- balans houden



Halve lig/zit

- steunen op twee onderarmen (ellebogen)
- één been gebogen op de grond
- één been gestrekt vóór je komt van de grond en steeds iets omhoog komen



Op buik liggend

- beide voeten en armen van de grond af
- 5 seconden vasthouden



Op knieën zittend

- rechterarm en linkerbeen uitzwaaien (en andersoms)
- balans houden
- 'in elkaar en uitstrekken'

Variatie: op je buik liggen (5 seconden vasthouden)



Op zij liggend

- bovenste been en arm gestrekt naar boven brengen
- heup van de grond af houden, leunen op één arm (elleboog)



Op rug liggend

- handen op borst
- benen gestrekt tegen elkaar
- iets boven de grond even vasthouden en weer omhoog brengen

Variatie: met de handen zijwaarts en de benen van links naar rechts



Op rug liggend

- steunen op twee ellebogen en twee hakken
- duw jezelf omhoog



Op buik liggend

- buik richting grond
- steunen op twee paar tenen en beide onderarmen
- 'Als een plank zo recht.'
- 'Geen holle of bolle rug.'

Zwaarder maken: ellebogen meer naar voren brengen



Op handen en voeten staand

- met handen naar voren 'stappen maken' totdat je denkt dat je op je mond valt, en in die positie 5 seconden vasthouden
- idem, maar dan met de handen zijwaarts, naar buiten.



Op één been staand

- op één been staan, met het andere been alle kanten op zwaaien
- balans houden
- 'Voet moet op de grond blijven staan, niet huppen'.

Competentieprofielen

INHOUDSOPGAVE

De keuze voor een bepaalde speelwijze en formatie heeft gevolgen per linie, zowel bij balbezit als wanneer we verdedigen. De volgende stap is de consequentie die dit alles heeft voor elke speler op een specifieke positie in een bepaalde leeftijdscategorie. Welke vaardigheden (competenties) heeft een speler nodig om goed invulling te geven aan het spelen op zijn positie? Dan komen we uit op de competentieprofielen per positie. Het is in onze ogen goed om jeugdspelers bewust te maken van de taken en functies die horen bij een bepaalde positie. Hoe ouder de speler wordt, des te meer aspecten komen er bij. Aan de hand van de formulieren uit het spelersvolgsysteem kun je hierover heel gestructureerd met de spelers praten. Vooraf vullen de speler in kwestie en de trainer zo'n formulier in en vervolgens vergelijken en bespreken we de uitkomsten. Dat leidt vaak tot interessante voetbalgesprekken waarbij je echt de diepte in gaat.

In een evaluatiegesprek kom je er vanzelf achter of het zelfbeeld van de speler realistisch is. Ook de scouting maakt gebruik van de formulieren uit het spelersvolgsysteem. Het is een hulpmiddel om dezelfde voetbaltaal te spreken of om door dezelfde bril te kijken naar voetbal en met name naar spelers. De scout weet nu wat we minimaal belangrijk vinden voor elke positie. Dat heeft vanzelf gevolgen voor het transferbeleid van de club omdat er nu gericht gezocht wordt naar spelers die bij de huisstijl passen.

De competentieprofielen volgen uit de speelstijl en zijn uitgewerkt per leeftijdscategorie en per positie. Het is een hulpmiddel voor iedere trainer. Wat moet een speler van een bepaalde leeftijd kennen en kunnen? Je moet weten aan welke zaken je als trainer van een bepaalde leeftijdsgroep moet werken. Dat is dan een minimale eis.



1: keeper

2/5: vleugelverdediger

3/4: centrale verdediger

6/8: buitenste middenvelder

10: centrale middenvelder

7/11: vleugelaanvaller

9: centrale aanvaller

Positie 1

Opbouwend/Aanvallend

- Lijdt geen balverlies tijdens de opbouw, weet hier de juiste keuzes in te maken en kan deze keuzes technisch ook uitvoeren onder druk van het moeten winnen van de wedstrijd
- Is in staat (als het team de bal veroverd) zich snel in te schakelen tijdens de opbouw
- Is in staat om bij het onderscheppen van de bal het spel snel voort te zetten, hier de juiste keuzes in te maken en deze keuzes goed uit te voeren
- Maakt dusdanige keuzes aan de bal dat dit rendement oplevert



Verdedigend

- Is in staat om de eerder genoemde punten uit te voeren onder druk van het moeten winnen van de wedstrijd
- Kan de ballen onder druk van de tegenstander zo tippen of stempelen dat het directe gevaar weg is

- Is in staat om bij alle spelhervattingen de juiste keuzes te maken en deze zo uit te voeren dat dit rendement oplevert



Fysiek-Conditioneel

- Is in staat om op basis van zijn fysiek een positieve bijdrage te leveren om de wedstrijd te winnen. Dat wil zeggen:
- Langer volhouden van zijn acties
- Sneller herstellen van zijn acties

Persoonlijkheidskenmerken

- Is zeer gemotiveerd om de door hem gestelde doelen te halen
- Weet wat zijn sterke en minder sterke punten zijn en handelt hier ook naar
- Weet wat hij kan en wil bereiken en alles staat in het teken om dit te realiseren
- Is een leider in en buiten het veld
- Excelleert in de 'grote' wedstrijden

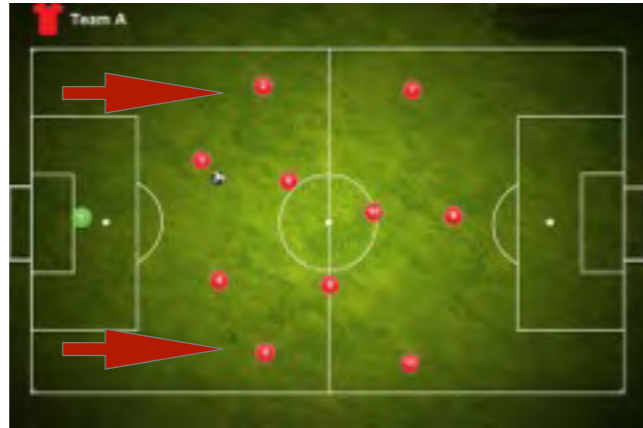
Positie 2/5

Opbouwend/Aanvallend

- Lijdt geen balverlies tijdens de opbouw, weet hier de juiste keuzes in te maken en kan deze keuzes technisch ook uitvoeren onder druk van het moeten winnen van de wedstrijd
- Weet meteen de juiste oplossing te vinden op het moment dat hij zelf de bal afpakt
- Weet op de juiste momenten op te komen/aan te vallen en is hier dominant in
- Weet tijdens het aanvallen de juiste keuzes aan de bal te maken en deze dusdanig uit te voeren dat de aanvallende acties rendement opleveren
- Is in staat om na het veroveren van de bal zich snel in te schakelen bij het aanvallen
- Kan in samenwerking met de andere spelers rendement halen uit de aanvallende acties

Verdedigend

- Is in alle situaties meedogenloos in de duels over de grond en door de lucht



- Kan in de verschillende pressiezones spelen
- Is in staat om samen te werken om zo de wedstrijd tactiek uit te voeren

- Dit alles onder druk van het moeten winnen van de wedstrijd

Fysiek-Conditioneel

- Is in staat om op basis van zijn voetbalconditie en lichaamskracht een positieve bijdrage te leveren om de wedstrijd te winnen. Dat wil zeggen:
 - Langer volhouden van de voetbalacties
 - Sneller herstellen van de voetbalacties

Persoonlijkheidskenmerken

- Is zeer gemotiveerd om de door hem gestelde doelen te halen
- Weet wat zijn sterke en minder sterke punten zijn en handelt hier ook naar
- Zijn agressieve spel is een voorbeeld voor het team
- Zijn gedrevenheid en doorzettingsvermogen zorgen er voor dat hij zijn top haalt



Positie 3/4

Opbouwend/Aanvallend

- Lijdt geen balverlies tijdens de opbouw, weet hier de juiste keuzes in te maken en kan deze keuzes technisch ook uitvoeren onder druk van het moeten winnen van de wedstrijd



- Weet op het juiste moment in te schuiven, de juiste keuzes aan de bal te maken en kan deze keuzes onder alle omstandigheden uitvoeren
- Is in staat om na het veroveren van de bal zich snel in te schakelen in het middenveld
- Weet meteen de juiste oplossing te vinden op het moment dat hij zelf de bal afpakt
- Heeft het vermogen om vanuit het middenveld de verschillende soorten eindpasses te geven, deze leveren ook scoringskansen op
- Is in staat om de wedstrijd te 'lezen', van hier uit bepaalt hij zijn rol in de aanval
- Als het team de bal heeft veroverd, weet hij de momenten te kiezen om zich direct bij het aanvallen in te schakelen en dominant te zijn (creëren scoringskansen)
- Scoort regelmatig uit spelhervattingen aanvallend

Verdedigend

- Is in alle situaties meedogenloos in de duels over de grond en door de lucht

- Kan in de verschillende pressiezones spelen zoals deze in de speelwijze verdedigend beschreven staan

- Is in staat om samen te werken om zo de wedstrijd tactiek uit te voeren

- Dit alles onder druk van het moeten winnen van de wedstrijd

Fysiek-Conditioneel

- Is in staat om op basis van zijn voetbalconditie en lichaamskracht een positieve bijdrage te leveren om de wedstrijd te winnen. Dat wil zeggen:

- Langer volhouden van de voetbalacties
- Sneller herstellen van de voetbalacties

Persoonlijkheidskenmerken

- Is zeer gemotiveerd om de door hem gestelde doelen te halen
- Weet wat zijn sterke en minder sterke punten zijn en handelt hier ook naar
- Weet wat hij kan en wil bereiken en alles staat in het teken om dit te realiseren
- Is een leider in en buiten het veld
- Excelleert in de 'grote' wedstrijden



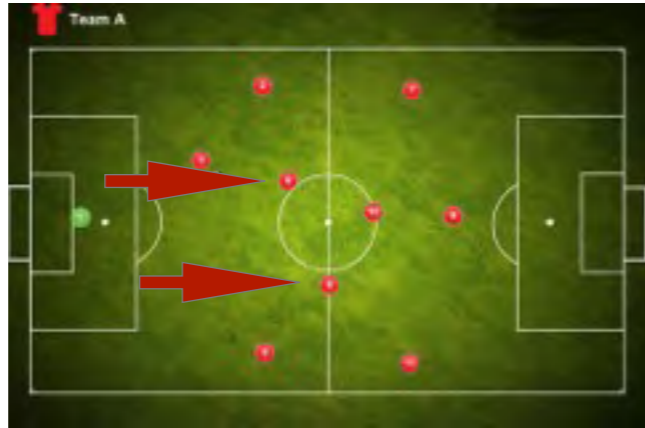
Positie 6/8

Opbouwend/Aanvallend

- Lijdt geen balverlies tijdens de opbouw, weet hier de juiste keuzes te maken en kan deze keuzes technisch ook uitvoeren onder druk van het moeten winnen van de wedstrijd
- Weet meteen de juiste oplossing te vinden op het moment dat hij zelf de bal afpakt
- Is in staat om het tempo van de wedstrijd te bepalen
- Weet tijdens het aanvallen de juiste keuzes aan de bal te maken en deze dusdanig uit te voeren dat de aanvallende acties rendement opleveren
- Weet op de juiste momenten diep te gaan en te scoren
- Is in staat om na het veroveren van de bal zich zelf snel in te schakelen bij het aanvallen

Verdedigend

- Is in staat om de balans tussen aanvallen en verdedigen op het middenveld te bewaken
- Werkt samen om zo de wedstrijd tactiek uit te voeren



- Kan in de verschillende pressiezones spelen zoals deze in de speelwijze verdedigend beschreven staan

- Maakt tijdens de omschakeling naar het verdedigen de juiste keuzes

- Dit alles onder druk van het moeten winnen van de wedstrijd

Fysiek-Conditioneel

- Is in staat om op basis van zijn voetbalconditie en lichaamskracht een positieve bijdrage te leveren om de wedstrijd te winnen. Dat wil zeggen:
 - Langer volhouden van de voetbalacties
 - Sneller herstellen van de voetbalacties
 - Heeft een dusdanig hard schot dat dit een wapen is

Persoonlijkheidskenmerken

- Is zeer gemotiveerd om de door hem gestelde doelen te halen
- Weet wat zijn sterke en minder sterke punten zijn en handelt hier ook naar
- Is in staat om met de emotie van de wedstrijd om te gaan
- Is met zijn coaching van toegevoegde waarde voor het uitvoeren van het speelplan



Positie 10

Opbouwend/Aanvallend

- Is in staat om de juiste keuzes te maken en kan deze technisch ook uitvoeren onder druk van het moeten winnen van de wedstrijd



- Is in staat om na het veroveren van de bal zich direct in te schakelen om een tegenaanval voor te bereiden, maakt hier de juiste keuzes in en voert deze goed uit
- Weet meteen de juiste oplossing te vinden op het moment dat hij zelf de bal afpakt
- Is met zijn voetbalacties in staat om wedstrijden te beslissen (rendement) door zelf te scoren of anderen te laten scoren (ook onder druk van het moeten winnen van de wedstrijd)
- Kan tegen elke speelwijze zijn vaardigheden toepassen

Verdedigend

- Kan in de verschillende pressiezones spelen zoals deze in de speelwijze verdedigend beschreven staan
- Is in staat om samen te werken om de wedstrijd tactiek uit te voeren
- Kan in samenwerking met de andere aanvallers de tegenstander vast zetten en afjagen zo dat de bal veroverd wordt

- Is in staat om snel om te schakelen als de bal verloren wordt, maakt hierin de juiste keuzes en voert deze goed uit
- Dit alles onder druk van het moeten winnen van de wedstrijd



Fysiek-Conditioneel

- Is in staat om op basis van zijn voetbalconditie en lichaamskracht een positieve bijdrage te leveren om de wedstrijd te winnen. Dat wil zeggen:

- Langer volhouden van de voetbalacties
- Sneller herstellen van de voetbalacties
-

Persoonlijkheidskenmerken

- Is zeer gemotiveerd om de door hem gestelde doelen te halen
- Weet wat zijn sterke en minder sterke punten zijn en handelt hier ook naar
- Is in staat om zelf met teleurstellingen om te gaan
- Zijn 'geniale' ingevingen zijn kenmerkend voor zijn spel
- Kan omgaan met de positieve/negatieve kritieken die er vaak op zijn spel zijn
- Is een leider in en buiten het veld
- Excelleert in de grote wedstrijden

Positie 7/11

Opbouwend/Aanvallend

- Kan de juiste keuzes maken en kan deze technisch ook uitvoeren onder druk van het moeten winnen van de wedstrijd
- Is met zijn voetbalacties in staat om scoringskansen te creëren (rendement)
- Weet op de juiste momenten voor het doel te komen en te scoren (rendement)
- Is in staat om na het veroveren van de bal zich direct in te schakelen voor de tegenaanval, maakt hier de juiste keuzes in en voert deze goed uit
- Weet meteen de juiste oplossing te vinden op het moment dat hij zelf de bal afpakt
- Kan tegen elk systeem/speelwijze zijn vaardigheden toepassen

Verdedigend

- Kan in de verschillende pressiezones spelen
- Is in staat om samen te werken om zo de wedstrijd tactiek uit te voeren



- Kan in samenwerking met de andere aanvallers de tegenstander vast zetten en afjagen zo dat de bal veroverd wordt

- Kan snel omschakelen als de bal verloren wordt, maakt hierin de juiste keuzes en voert deze goed uit

- Dit alles onder druk van het moeten winnen van de wedstrijd

Fysiek-Conditioneel

- Is in staat om op basis van zijn voetbalconditie en lichaamskracht een positieve bijdrage te leveren om de wedstrijd te winnen. Dat wil zeggen:

- Langer volhouden van de voetbalacties
- Sneller herstellen van de voetbalacties

Persoonlijkheidskenmerken

- Is zeer gemotiveerd om de door hem gestelde doelen te halen
- Weet wat zijn sterke en minder sterke punten zijn en handelt hier ook naar
- Weet wat hij kan en wil bereiken en handelt hier ook naar
- Is in staat om zelf met teleurstellingen om te gaan
- Zijn creativiteit is kenmerkend voor de speler



Positie 9

Opbouwend/Aanvallend

- Kan de juiste keuzes maken en kan deze technisch ook uitvoeren onder druk van het moeten winnen van de wedstrijd



- Is in staat (als het team de bal veroverd) zich direct in te schakelen om een tegen aanval voor te bereiden, hij maakt hier de juiste keuzes in en voert deze goed uit
- Weet meteen de juiste oplossing te vinden op het moment dat hij zelf de bal afpakt
- Is met zijn voetbalacties in staat om wedstrijden te beslissen, (rendement) door zelf te scoren of anderen te laten scoren
- Kan onder alle omstandigheden en op elke wijze scoren
- Kan tegen elk systeem/speelwijze presteren

Verdedigend

- Kan in de verschillende pressiezones spelen zoals deze in de speelwijze verdedigend beschreven staan
- Is in staat om samen te werken om de wedstrijd tactiek uit te voeren

- Kan in samenwerking met de andere aanvallers en de nummer 10 de tegenstander vast zetten en afjagen zo dat de bal veroverd wordt

- Is in staat om snel om te schakelen als de bal verloren wordt, maakt hierin de juiste keuzes en voert deze goed uit

- Dit alles onder druk van het moeten winnen van de wedstrijd

Fysiek-Conditioneel

- Is in staat om op basis van zijn voetbalconditie en lichaamskracht een positieve bijdrage te leveren om de wedstrijd te winnen. Dat wil zeggen:
 - Langer volhouden van de voetbalacties
 - Sneller herstellen van de voetbalacties

Persoonlijkheidskenmerken

- Is zeer gemotiveerd om de door hem gestelde doelen te halen
- Weet wat zijn sterke en minder sterke punten zijn en handelt hier ook naar
- Is in staat om zelf met teleurstellingen om te gaan



Trainingsvormen

SAMENVATTING

Opbouwen

- SPEL VERPLAATSEN EN IEMAND VRIJSPELEN
- OVERTALSITUATIE MIDDENVELD
- SPELER OVERSLAAN EN SPELER VRIJSPELEN VOOR EINDPASS
- SAMENWERKING MIDDENVELD EN VOORHOEDE
- BEWEGEN ZONDER BAL EN BAL VRIJ MAKEN
- POSITIE KIEZEN ZONDER BAL EN KEUZES AAN DE BAL
- OPBOUWEN NA BALVEROVERING
- POSITIESPEL ROND MIDDENLIJN
- LOOPACTIES ZONDER BAL EN HANDELINGSSNELHEID
- MOMENT VAN DIEPGAAN EN MOMENT VAN PASEN

Aanvallen

- SAMENWERKING IN DE AANVAL 1-2-3-4
- DIEP KIJKEN, DIEP SPELEN, AANSLUITEN BIJ SPITS
- HANDELINGSSNELHEID, AANNAME EN SCHIETEN
- VOORZET EN DOELBEZETTING
- DOELBEZETTING EN BEZETTING TWEEDE LIJN
- OPKOMEN VLEUGELVERDEDIGER
-

Verdedigen

- HOOG DRUKZETTEN EN LEIDEN NAAR EEN FLANK
- VOORKOMEN VAN DIEPTEPASS EN DRUK OP DE BAL
- DRUK OP DE BAL
- DRUK OP DE BAL EN VOORUIT VERDEDIGEN
- VOORKOMEN VAN DIEPTEPASS OP DE SPITS
- VOORKOMEN EN VERDEDIGEN VAN FLANKBALLEN
- ZONE VERDEDIGEN 1-2-3-4
- DRUKZETTEN EN ZONE VERDEDIGEN
- VERDEDIGEN IN ONDERTAL EN NAAR ZIJKANT DWINGEN

Spel verplaatsen en iemand vrijspelen



POSITIE(S): alle posities

PROBLEEM

dat zich in de wedstrijd voordoet: tijdens het positiespel wordt de bal in een te laag tempo rondgespeeld. Daarnaast wordt het spel onvoldoende verplaatst. Hierdoor komen er te weinig spelers in een positie om een kans te creëren (vooral eindpass, 1:1- en 2:1-situaties).

DOEL

- verbeteren van het verplaatsen van het spel en het tempo waarin dit gebeurt met als doel iemand vrij te spelen die de aanval kan in zetten

ORGANISATIE

- veld: hele breedte en +/- 45 meter lang
- op elke achterlijn staan vier kleine doeltjes
- 2x8 hesjes

INHOUD

- partijspel 8:8
- beide teams kunnen van alle afstanden scoren op de vier doeltjes
- door andere aantallen, veldbezetting te kiezen kun je de accenten anders leggen
- met buitenspelregel

METHODIEK

- spelen met de ruimtes
- met een extra speler die bij de balbezittende partij is
- maximaal twee of drie keer raken

VARIATIE

- met een zone achter de achterlijn waarin je een lopende speler moet vrij spelen

COACHING

- balsnelheid over afstand moet groot zijn
- speel de bal op het juiste been zodat de ontvangende speler meteen open staat/ door kan draaien naar de vrije ruimte
- raak de bal met de binnenkant in het hard zodat de bal zonder stuit gespeeld wordt
- speel met de wreef als de afstanden groter worden
- verwerk de bal zo dat deze meteen goed ligt om het tempo hoog te houden, dit kan zijn voor een pass of een dribbel (snel 2 tegen 1 opzoeken)
- speel de bal wat rustiger als de ontvangende speler in één keer door moet passen
- verplaats snel, aan de andere kant (tegenstander zal knijpen/rugdekking geven) ligt de ruimte
- sla daar waar mogelijk de dichtstbijzijnde speler over
- hou bij het verplaatsen oog voor de steekpass op de centrale aanvaller/ aanvallende middenvelder
- dribbel van centraal van achter uit in als de spits van de tegenpartij weg gespeeld is
- speel de vleugel aanvallers snel aan en blijf weg, geef ze ruimte voor de individuele actie

OVERTALSITUATIE MIDDENVELD



POSITIE(S): alle posities

PROBLEEM

dat zich in de wedstrijd voordoet: tijdens de opbouw van achteruit hebben wij moeite om een man-meer-situatie te creëren in het middenveld. De samenwerking met de middenvelders en het herkennen van het moment is onvoldoende.

DOEL

- verbeteren van het creëren van een man-meer-situatie in het middenveld

ORGANISATIE

- veld: hele breedte en +/- 80 meter lang (verplaatsbaar doel op de andere zestienmeterlijn)
- het veld is verdeeld in een aantal vakken (zie tekening)
- 2x8 hesjes

INHOUD

- partijspel 8:8 plus keepers
- het te coachen team speelt in een 1:4:3:1-formatie en de tegenstander in een 1:2:3:3-formatie
- de opbouw begint bij de keeper van blauw, in het eerste vak is een 4+keeper tegen 3 situatie
- vanuit dit vak moet men proberen door een pass, combinatie of dribbel een man-meer-situatie te creëren in het middenveld (vak 2)
- in vak 3 ontstaat uiteindelijk een 2:2-situatie
- in de twee buitenste zones van het derde vak zou in een vervolgfase een opkomende vleugelverdediger kunnen komen, die verplicht een voorzet moet geven
- deze buitenste zones zijn er om de centrale spits geen loopacties naar de zijlijnen te laten maken (tot maximaal breedte van zestienmetergebied bewegen)

METHODIEK

- door 3 tegen 2 op te bouwen, 2 tegen 2 in het middenveld of 1 tegen 1 in het derde vak te spelen, wordt het makkelijker
- door bijvoorbeeld de lijn tussen vak 1 en 2 weg te halen wordt het moeilijker
- een moment bepalen waarop de lijnen komen te vervallen.

Bijvoorbeeld: als de bal in het derde vak is, dan vervallen de lijnen

VARIATIE

- tegenstander in een andere veldbezetting laten spelen
- zie ook 11:11 in drie vakken

COACHING

- centrale verdedigers ver uit elkaar (breedte van zestienmetergebied) en de centrale verdediger zonder bal schuin onder de bal bezittende centrale verdediger
- de vleugelverdedigers in eerste instantie breed en diep weg, ruimte maken voor de 2:1-situatie in het centrum
- de vleugelverdedigers moeten weer uitzakken om zich zelf aanspeelbaar te maken en ruimte te maken voor de middenvelders en de vleugelaanvaller (tijdens de wedstrijd)
- indien de bal bij een vleugelverdediger is dan komt de ander iets naar binnen, dit om bij eventueel balverlies de counter te voorkomen
- de keeper biedt zich aan, coacht en doet mee om de opbouw te verzorgen
- neem de bal zo aan dat je direct naar voren kunt spelen, niet te ver naar de buitenkant aannemen, want dit beperkt je in

de mogelijkheden en is vaak een teken om druk te zetten

- zoek oogcontact met de middenvelders en beoordeel of je deze kunt aanspelen

- speel de bal aan de kant aan waar hij de driehoek kan maken, hou rekening met de tegenstander die in zijn rug zit
- speel de bal over afstand hard in
- sluit bij van achter uit om de bal van de middenvelder te ontvangen
- dribbel met de bal aan de voet van achter uit in als er ruimte ligt, de tegenstander zal in het middenveld moeten reageren
- maak in het middenveld eerst ruimte voor jezelf en de laatste lijn
- als je in de bal komt, zoek dan oogcontact met de speler aan de bal
- kom (als je in de dekking staat) explosief na de bal
- kies slim positie of blijf staan als je vrij bent, ga niet rennen
- wees balvast, blijf bij een aanname uit het duel en speel de kaats niet te hard op de bijsluitende speler
- maak in het middenveld ruimte voor de inschuivende man
- kies opnieuw positie op het moment dat je een man meer in het middenveld hebt, de tegenstander zal moeten reageren op de ontstane situatie

SPELER OVERSLAAN EN SPELER VRIJSPELEN VOOR EINDPASS



POSITIE(S): alle posities

PROBLEEM

dat zich in de wedstrijd voordoet: tijdens de opbouw rond om middenlijn hebben we moeite om een linie over te slaan en diepte in ons spel te krijgen.

DOEL

- verbeteren van het overslaan van het dichtstbijzijnde 'station' om vervolgens iemand (in dit voorbeeld de centrale middenvelder of een inschuivende verdediger) vrij te spelen die een eindpass kan geven

ORGANISATIE

- heel speelveld met rond de middenlijn een vak van ongeveer 40 meter lang en de hele breedte
- 2x8 hesjes

INHOUD

- in het vak rond de middenlijn wordt 8:8 gespeeld
- beide teams kunnen scoren door een pass te geven in de ruimte achter het vak (achterlijn vak is buitenspellijn) en te scoren op het grote doel met keeper (keeper rugdekking aan laatste lijn, bij onderscheppen meteen inspelen)
- als de bal achter het vak wordt gespeeld, is het spel vrij tot het moment dat de bal uit het spel is of als trainer kun je ook een maximale tijd aan geven
- door een andere veldbezetting of aantallen te kiezen kun je de accenten verleggen

METHODIEK

- coachen van de verdedigende partij
- het vak groter of kleiner maken
- met een extra speler bij de balbezittende partij
- met meer middenvelders in de veldbezetting wordt het overslaan (lijnen openmaken en herkennen) moeilijker

VARIATIE

- de te coachen ploeg kan scoren op de eerder aangegeven manier; de tegenpartij op kleine doeltjes of een lijn dribbel

COACHING

- maak het veld groot en hou tijdens het rondspelen in de achterste linie contact met de drie aanvallers
- kies zo positie dat je de bal altijd voor je langs aangespeeld kunt krijgen
- speel in als je ook een bijsluitende speler ziet
- speel de diepste speler in, overslaan dichtstbijzijnde speler
- verwerk de bal zo dat de bal meteen goed ligt voor een inspeelpass naar voren
- dribbel centraal in als er ruimte voor je ligt
- beweeg als aanvallende middenvelder weg om de lijn naar de aanvallers open te maken en kom er op tijd onder (in het gezichtsveld) om de bal te ontvangen
- maak ruimte/beweeg weg voor het inschuiven van één van de centrale verdedigers
- kom in de bal (als de achterste linie de bal heeft) om de driehoek te maken naar de derde man

- geef als aanvaller door middel van je loopactie aan waar je de bal aangespeeld wilt krijgen:

- vooractie voet en dan diep starten
- breedte/diepte loopactie
- van uit de zijkant schuin in de bal
- van uit diep in de voet vragen

- kom als vleugelverdediger schuin naar binnen (onder de bal) als de centrale verdediger inschuift

- ga als vleugelverdediger diep op het moment dat de vleugelaanvaller naar binnen is gegaan (de vleugelverdediger van de tegenpartij doordekt) en de balbezittende speler tijd heeft voor een eindpass

SAMENWERKING MIDDENVELD EN VOORHOEDE



POSITIE(S): alle posities

PROBLEEM

dat zich in de wedstrijd voordoet: tijdens de opbouw op de helft van de tegenstander hebben wij moeite om iemand vrij te spelen met het gezicht naar het doel van de tegenstander

DOEL

- verbeteren van het samenspel tussen de drie aanvallers en de twee middenvelders, vooral het open maken van de lijnen naar de aanvallers (balbezit laatste lijn) door middenvelders en het in 'het gezichtsveld' komen op het moment dat de aanvallers zijn aangespeeld

ORGANISATIE

- heel speelveld, met +/- 10 meter over de middenlijn een lijn
- 10 hesjes

INHOUD

- op de helft van de tegenstander wordt 9:9+keeper gespeeld
- beide teams spelen in een 1:4:2:3-formatie
- de aanvallende partij moet op de helft van de tegenstander spelen, deze partij mag niet achter de aangegeven lijn komen
- de tegenstander probeert door middel van gegroepeerd verdedigen de bal te veroveren en een snelle tegenaanval te plaatsen
- op het moment dat de bal achter de aangegeven lijn gespeeld wordt, krijgt dat team 30 seconden om te scoren
- wordt er binnen die tijd niet gescoord of onderschept de keeper de dieptepass, dan start de aanvallende partij weer met balbezit rondom de middenlijn

METHODIEK

- met een man meer (10:9 of 9:8) wordt het makkelijker voor de aanvallende partij
- de ruimte waarin aangevallen wordt kleiner maken, breedte handhaven
- aantallen en accenten kun je aanpassen aan beschikbare spelers en hoofdrolspelers. In dit voorbeeld is de aanvallende middenvelder weggelaten omdat we de opbouw tegen drie aanvallers willen laten plaatsvinden en daarom

dus vier mensen in de laatste lijn nodig hebben. Bij het spelen van 8:8 moet daar een concessie in gedaan worden.

COACHING

- maak als middenvelders eerst ruimte voor de laatste lijn
- zorg er daarna voor dat je niet te kort op de aanvaller staat waardoor je de ruimte dichtloopt waar de aanvallers in moeten komen
- hou contact met de aanvallers
- kom na het aanspelen van de aanvallers in het gezichtsveld, denk er aan dat je er niet te kort op komt, de kans op duels of een onderschepping is dan groot
- de voorbereidende loopacties zonder bal zijn voor de middenvelders belangrijk, beweeg bijvoorbeeld tegenovergesteld diep (in de rug van de tegenstander) om vervolgens de bal in de voet te vragen of dreig de bal rechts te vragen om vervolgens de bal aan de andere kant mee te krijgen
- de timing van het moment van de loopacties is essentieel
- begin als aanvallers zijn de zo diep en breed mogelijk, ruimte groot
- zoek contact met de opbouwers en de middenvelders
- wees op het juiste moment aanspeelbaar, denk hier bij aan lijn open, contact met de balbezittende speler, de middenvelders en de ruimtes
- maak de juiste keuze aan de bal, kaats de bal met goede snelheid en geef de bal op het goede been mee, hou de bal vast op het moment dat de middenvelders nog niet klaar zijn om de bal te ontvangen
- de middenvelder moet na het ontvangen van de bal in een zo hoog mogelijk tempo het spel voort zetten (dribbel of passing)

BEWEGEN ZONDER BAL EN BAL VRIJ MAKEN



POSITIE(S): middenvelders

PROBLEEM

dat zich in de wedstrijd voordoet: onze middenvelders zijn niet in staat om in een dusdanige positie te komen dat ze een eindpass kunnen geven. Het bewegen zonder bal ten opzichte van elkaar is onvoldoende. Daarnaast zijn we aan de bal te voorspelbaar.

DOEL

- verbeteren van het middenveldspel, vooral het bewegen zonder bal en de vaardigheden aan de bal zoals een bal vrij maken, iemand uit spelen

ORGANISATIE

- veld 30 meter lang en 40 meter breed
- 3 hesjes en 2 hesjes van verschillende kleuren

INHOUD

- 3:3+2
- op de lange zijde staat een speler die bij de balbezittende partij is, in de wedstrijd situatie is dit een centrale verdediger en de centrale spits
- beide teams moeten op balbezit spelen
- in de wedstrijd vorm is het 12x samen is een punt
- denk aan de arbeid rust verhoudingen, want het is een zeer intensieve vorm

METHODIEK

- de kaatsers mogen:
 - van 2x raken (bal niet stil) naar 1x raken
 - naar elkaar, en dan alleen maar terug in het veld
 - alleen nog maar naar de derde man
- partijspel 3:3, lijnvoetbal, kleine doeltjes

VARIATIE

- 4:4 met kaatsers en kleine doeltje, zie tekening

COACHING

- beweeg als diepste kaatser uit de lijn van de middenvelders
- maak als middenvelder bewust de lijn open naar één van de kaatsers
- de tegenstander moet een keus maken, kort zitten op de lijn afschermen
- blijft hij kort zitten, zorg er dan voor dat je als derde man bij de kaatser komt
- loop niet recht op de balbezittende speler af, sta open/ingedraaid
- als je dan aan de bal komt, heb je goed oog op de situatie en is het makkelijker om met je aanname uit het duel te blijven, je man uit te spelen of direct door te passen
- speel elkaar op het goede been en met de juiste snelheid aan
- denk er aan dat de posities goed bezet zijn, maar zorg er voor dat het dynamisch is, zie tekening waar 10 de lijn los maakt, 8 bijsluit en 6 meteen in de ruimte van 10 beweegt
- onderlinge coaching

POSITIE KIEZEN ZONDER BAL EN KEUZES AAN DE BAL



POSITIE(S): alle posities

PROBLEEM

dat zich in de wedstrijd voordoet: in de situaties dat we 'opnieuw' positie moeten kiezen en er vermoeidheid optreedt, hebben wij onder druk van een fel storende tegenstander moeite met onze handelingssnelheid. We maken technische fouten en zien de oplossingen niet meer.

DOEL

- het goed positie kiezen zonder bal, vooral na het openen en in de omschakelmomenten
- verbeteren van de handelingssnelheid en de keuzes aan de bal

ORGANISATIE

- het speelveld is verdeeld in drie vakken, het middelste vak is 5 meter lang en 35 meter breed, de andere vakken zijn +/- 25 meter lang en 35 meter breed
- de trainer staat met voldoende ballen net buiten het middelste vak
- 6 hesjes

INHOUD

- in één vak wordt 6:3 gespeeld, in het middelste vak staan drie verdedigers en in het verste vak drie aanvallers
- het zestal+3 moeten proberen balbezit te spelen
- de zes verdedigers moeten proberen om zo snel mogelijk vijf ballen te onderscheppen/af te pakken
- het zestal moet proberen de momenten te herkennen van openen of balbezit spelen in het vak waarin ze staan
- op het moment dat er geopend wordt, mogen er drie aanvallers bijsluiten, de drie verdedigers in het middelste vak mogen de pass onderscheppen of direct drukzetten in het andere vak
- er wordt gewerkt met vaste drietallen, dat wil zeggen dat dezelfde drie spelers bijsluiten of verdedigen
- na verloop van tijd wisselen van functie
- wordt er 15 keer samengespeeld dan moeten de verdedigers één keer extra een bal afpakken

METHODIEK

- ruimtes aanpassen aan niveau groep
- (extra) coaching verdedigers
- aantal keren raken beperken

VARIATIE

- grotere aantallen, 6:4, 7:5 enzovoort
- 5:3+2, zie tekening. Als het drietal de bal verovert, kunnen ze direct openen op de twee medespelers in het andere vak
- de verdedigers kunnen scoren op een doeltje, groot doel of door uit het vak dribbelen

COACHING

- kom snel over (sprint) en kies zo positie dat de speler aan de bal afspeelmogelijkheden heeft, ondanks de fel jagende verdedigers
- je kunt ondanks je vermoeidheid beter meteen goed staan, want anders lijd je balverlies en moet je meteen verdedigen
- kijk goed naar de situatie en je medespelers, hou contact met elkaar
- beheers het speltempo, maak de juiste keuzes in positie spel/ balcirculatie of openen naar andere kant
- hou je concentratie vast in de eindfase (vermoeidheid), hamer op de technische vaardigheid (handelingssnelheid), keuzes aan de bal en het positie kiezen
- zie ook 4:4+keeper en trainingsvormen waar bij de technische vaardigheid centraal staat

OPBOUWEN NA BALVEROVERING



POSITIE(S): alle posities

PROBLEEM

dat zich in de wedstrijd voordoet: vanuit de situatie dat de keeper in balbezit komt, kiezen wij slecht positie om de opbouw weer te gaan verzorgen. Vooral het omschakelmoment van verdedigen naar opbouwen, de snelheid waarin dit gebeurt laat te wensen over.

DOEL

- vanuit het omschakelmoment van verdedigen naar opbouwen moet men sneller en beter positie kiezen in de opbouw om van hier uit de inspeelpass gespeeld te krijgen

ORGANISATIE

- veld van 40 meter breed en 50 meter lang is verdeeld in twee helften
- op de achterlijn van elk vak staat een keeper
- 2x4 hesjes
- voldoende ballen bij de trainer

INHOUD

- op één helft wordt 4:4+keeper (in het veld) gespeeld
- het viertal dat daar in balbezit is kan scoren door een lange bal door de lucht te spelen naar de keeper achter het andere vak
- na deze lange bal is het bijsluiten, snel positie kiezen en het spel kan weer gespeeld worden
- het viertal dat niet in balbezit is probeert de bal te veroveren; lukt dit dan moet men over de grond de keeper in het andere vak aanspelen, nu moeten zij snel omschakelen, positie kiezen en tot een score proberen te komen, middels een lange bal door de lucht naar de keeper achter het andere vak

- ook het aantal keren samenspelen kun je met een punt belonen; de tegenpartij zal dan sneller door moeten jagen op de keeper waar door er sneller en meer nieuwe situaties ontstaan
- als de keeper ook mag openen, dan zal dit ook gebeuren, pas op dat het geen ren en vlieg spel wordt
- na het openen zal ook de verdedigende partij meteen druk willen gaan zetten
- denk aan de arbeid/rust-verhoudingen

METHODIEK

- spelen met een extra neutrale man die bij de balbezittende partij is
- aantal keren raken van de keepers/spelers beperken
- spelen met de ruimtes
 - smaller: eerder diep
 - breder: langer voorbereiden

VARIATIE

- andere aantallen
- speler op de achterlijn is bij één team

COACHING

- kies na het aanspelen van de keeper snel positie; als je dit snel doet, kun je na het ontvangen van de bal 'vaak' beter dóórvoetballen (tijd, open draaien). Word je kort gezet, dan ontstaat er op andere delen van het veld meer ruimte om door te voetballen
- zorg er voor dat je meteen uit de lijn van de jagende tegenstander staat, lukt dit niet zorg dan dat je direct als derde man meedoet (keeper speelt middenman in om jou vrij te spelen)
- als je met het gezicht naar de diepte vrij gespeeld bent, is dit vaak een goed moment om te openen
- herken als medespeler het moment van openen, hier door kun je al onderweg zijn om snel positie te kiezen
- hou contact met je medespelers, niet twee man naar de zelfde positie, coach elkaar
- bewaak het speltempo, bijvoorbeeld: binnen 30 seconden vijf keer diep is te veel van het goede
- maak als keeper de juiste keus in het aanspelen van de bij sluitende spelers, ook het moment kan bepalend zijn (bijvoorbeeld door extra tijd te geven om open te staan)
- veel is hier bij afhankelijk van de druk van de tegenstander
- zie ook de coaching bij andere trainingsvormen ten aanzien van de inspeelpass

POSITIESPEL ROND MIDDENLIJN



POSITIE(S): alle posities

PROBLEEM

dat zich in de wedstrijd voordoet: vanuit het spel op en rond de middenlijn zijn we onvoldoende in staat om een middenvelder vrij te spelen met het gezicht naar het doel van de tegenstander

DOEL

- verbeteren van het positiespel op en rond de middenlijn om uiteindelijk een middenvelder vrij te spelen die met het gezicht naar het doel van de tegenstander staat in een dussdanige positie dat hij een kans kan creëren

ORGANISATIE

- heel speelveld, verdeeld in drie vakken
- 11 hesjes

INHOUD

- partijspel 11:11
- beide teams spelen in een 1:4:3:3 formatie (aan te passen aan je bedoelingen)
- de keeper van het te coachen team start met de bal
- de regels kun je aanpassen aan je bedoelingen
- dit zelfde geldt voor het door komen in het derde vak

METHODIEK

- om sneller in het middenveld te komen, kun je ook starten met een partijspel 9:9; in het vak waar de opbouw start, speel je dan 2 tegen 1
- de lijn tussen het tweede en derde vak weghalen
- spelen zonder vakken
- tegenstander heel compact rond de middenlijn laten verdedigen

VARIATIE

- zie ook 8:8+keepers

COACHING

- sta niet te kort op elkaar, maak de ruimte groot
- maak (indien aan de orde) gebruik van de man meer in het middenveld
- sta in het middenveld ingedraaid naar voren op het moment dat je wordt aangespeeld
- kom schuin onder de balbezittende speler, hier door sta je al met het gezicht naar voren
- speel je medespeler zo aan dat hij uit het duel kan blijven en naar voren toe kan door voetballen, denk hier bij aan de balsnelheid en de balaanname
- durf/maak een bal vrij in het duel (indien de speler de vaardigheden heeft stimuleer hem dan ook zijn man uit te spelen)
- zoek oogcontact met de aanvallers, blijf er onder op het moment dat hij in duel is of gedubbeld wordt, kom in zijn gezichtsveld
- speel als aanvaller de bal met de juiste snelheid terug, beoordeel of de middenvelder de bal in één keer kan/moet passen of dat hij van uit de aanname moet handelen
- de bal die er uit gespeeld wordt is vaak een mogelijkheid om een eindpass te geven
- beweeg als aanvaller in die situaties ook in de diepte
- zorg voor een goede taakverdeling/veldbezetting op het middenveld, één onder de bal, één diepte en de andere in de controle

Aanvallen

SAMENWERKING IN DE AANVAL



POSITIE(S):

specifiek voor de centrale spits (9) en aanvallende middenvelder (10), in samenwerking met andere spelers

PROBLEEM

dat zich in de wedstrijd voordoet: de samenwerking tussen de 9 en 10 is niet goed; hierdoor worden er weinig kansen gecreëerd.

DOEL

- het verbeteren van de samenwerking tussen 9 en 10

ORGANISATIE

- voldoende ballen en een groot doel met keeper

INHOUD

- er zijn 8 verschillende sjablonen die allemaal uitgebouwd kunnen worden met verdedigers

METHODIEK

- uitbouwen naar kleine en later grotere partijspelen
- zie sjabloon 1 en 2, partijspel smal veld, lengteas tegen elkaar
- 5:4, 6:5, 6:6

VARIATIE

- eindeloos, afhankelijk van wat je als trainer wilt trainen
- zie partijspelen aanvallend: spel voor het doel, in en rond het zestienmetergebied van de tegenstander

SJABLONEN

1 INHOUD

- 4 start met rollende bal
- 10 komt in de bal, 9 biedt zich uit de lijn aan (breed, zo diep mogelijk blijven) en wordt aangespeeld
- 10 komt onder 9 en rondt af
- 9 gaat na het neerleggen voor 10 voor de rebound

METHODIEK

- met een verdediger in de rug bij 9
- 9 moet nu de keus maken, afleggen op 10 of zelf wegdraaien en scoren. 10 gaat dan voor de rebound

2 INHOUD

- idem, alleen nu wordt 9 door de lucht aangespeeld
- de lijn over de grond is dicht,
- 9 geeft de bal uit de lucht in één keer aan 10
- 9 draait zelf weg en scoort

METHODIEK

- met een verdediger in de rug bij 10
- de verdediger maakt steeds keuzes in het verdedigen van 10 of 9
- aan de hand hiervan moet 9 beslissen wat hij doet

COACHING

Richting 10:

- zoek (oog)contact met 4
- kom eerst ver genoeg in de bal, maak ruimte, om vervolgens bij te sluiten
- loop niet recht op 9 af, geef door middel van je loop actie aan waar je de bal wilt hebben
- pas je loopactie aan (wissel van kant?), indien 9 de bal vast moet houden en in duel is
- kom in zijn gezichtsveld en niet te kort er op
- alles over het scoren
- ga voor de rebound op het moment dat 9 zelf gaat

Richting 9:

- zoek (oog)contact met 4
- beweeg na het contact breed weg, kom zo min mogelijk in de bal
- kaats de bal met de juiste snelheid terug, de bijsluitende speler moet in één keer kunnen scoren
- kaats de bal naar het schietbeen
- kaats de bal schuin terug
- ga na de kaatst meteen voor de rebound, denk hier bij aan de buitenspelregel
- draai zelf weg als de verdediger uit stapt naar 10 of jij het gevoel hebt dat hij niet goed staat
- hou de bal vast als deze niet direct te spelen is, geef wel op tijd mee anders komt 10 voor bij de bal
- alles over de keuzes aan de bal en het scoren



3 INHOUD

- 11 is aan de zijlijn in balbezit, 9 beweegt vanuit de rug van de tegenstander weg en wordt in de voeten aangespeeld
- 10 die in eerste instantie ook in de voet vroeg (schuin onder de bal) komt bij 9 en rondt af
- 9 kan overstappen, kaatsen of vast houden meegeven afhankelijk van de situatie en de afstanden
- na het mee geven gaat 9 voor de rebound

VARIATIE

- met een verdediger in de rug bij 9
- 9 moet nu de keus maken, meegeven aan 10 of zelf wegdraaien en scoren
- 10 gaat dan voor de rebound

4 INHOUD

- 7 en 11 starten met een rollende bal
- 7 is aan de zijlijn in balbezit, 9 beweegt vanuit de rug van de tegenstander weg en wordt in de voeten aangespeeld
- 10 komt nu als derde man er onder en geeft een steekpass op 7
- 9 kiest naar het afleggen meteen positie voor het doel, 10 gaat naar het geven van de steekpass meteen positie kiezen op de tweede lijn
- 7 geeft een voorzet op 9 of legt de bal terug op 10
- de tijd die 10 heeft om voor het doel te komen is waarschijnlijk te kort om bijvoorbeeld bij de tweede paal te komen
- in de wedstrijd zal 11 hier positie moeten kiezen

COACHING

Richting 9:

- zoek de rug van de verdediger op (dreig voor een bal achter de laatste lijn), kom hier schuin achter vandaan op het moment dat je contact hebt met de vleugelaanvaller
- aan de bal zijn er verschillende opties, hier je coaching op afstemmen:
 - de keus aan de bal, draai zelf weg als de verdediger verkeerd staat
 - de loopactie
 - de aanname, het afschermen
 - de balsnelheid, op het goede been neerleggen
 - gebruik beide benen
 - het scoren

Richting 10:

- na het in de bal komen bij 11 direct onder komen bij 9
- neem de bal zo aan dat je snelheid houdt en vervolgens kan scoren (schot)
- kom schuin onder 9 als je de steekpass op 7 moet geven, kom er niet te snel en te kort op
- speel de steekpass zo dat de bal iets aan de binnenkant ligt en 7 de bal direct voor kan geven
- sluit zelf weer bij op de tweede lijn
- het scoren



5 INHOUD

- 7 en 11 beginnen met een rollende bal en spelen 10 hard aan
- 11 is in balbezit, speelt 10 aan. 10 speelt de bal in één keer door op 9
- de centrale spits:
 - legt af op 10 die scoort, 9 gaat voor de rebound
 - draait zelf weg en scoort, 10 gaat voor de rebound

6 INHOUD

- Idem als 5, alleen nu komt 10 weer onder 9 als derde man en geeft een steekpass op 7
- 9 kiest naar het afleggen meteen positie voor het doel, 10 sluit na de steekpass bij
- 7 geeft een voorzet op 9 of legt de bal terug op 10

METHODIEK

- verdediger bij 10, afhankelijk van hoe hij verdedigt moeten er keuzes gemaakt worden

COACHING

Richting 10:

- er moet (oog)contact zijn met 7/11 en 9
- afhankelijk van waar de verdediger is speelt 10 de bal in één keer door met buitenkant rechts of de binnenkant van de linkervoet
- speel 9 aan de goede kant aan, kijk goed waar de verdediger zit

- kom na het door spelen op 9 direct bij 9, om de teruggelegde bal af te ronden of de steekpass op 7 te geven

- ga voor de rebound op het moment dat 9 zelf gaat en kies positie op de tweede lijn na de steekpass op 7

Richting 9:

- zorg er voor dat je klaar bent om de bal van 10 te ontvangen, kies zo positie ten opzichte van je verdediger dat jij je lichaam tussen de verdediger en de bal hebt

- speel de bal met de juiste snelheid terug, 10 moet de bal

in één keer kunnen scoren, passen of meenemen

- kies na het afspelen meteen opnieuw positie

- ga voor de rebound op het moment dat 10 afrondt

- alles over de keuzes aan de bal, het scoren en de technische vaardigheden



7 INHOUD

- 10 is nu verder weg, 11 is in balbezit en speelt 9 weer aan
- 11 dreigt diep maar komt binnendoor
- 9 legt terug op 11 en loopt breed/diep weg voor een steekpass (optie 1 in tekening)
- komt de steekpass op 9 dan kiest 10 meteen positie voor het doel om een voorzet af te ronden, dit zelfde geldt voor 11
- 10 start in het gat op het moment dat 11 de loopactie binnendoor maakt, hij komt 1 tegen 1 met de keeper (optie 2 in tekening)
- een derde mogelijkheid zou nog kunnen zijn dat 11 zelf de afgelegde bal van 9 afrondt

8 INHOUD

- 10 staat nu vrij diep (naast 9)
- 9 wordt hard door 7 aangespeeld, stapt over en loopt meteen diep
- 10 zit er achter en geeft de bal mee op 9 en deze rondt af

METHODIEK

- met verdedigers
- als de verdediger van 10 de balbaan naar 9 afschermt, dan moet 10 de bal zo verwerken dat hij zelf naar het doel gaat en afrondt

COACHING

Richting 11:

- speel 9 aan op het linkerbeen (lichaam tussen de verdediger en de bal)
- dreig na het aanspelen diep met je loopactie, maar kom in het gezichtsveld bij
- zorg er voor dat bij de steekpass op 10 de bal zo gespeeld wordt dat 10 snelheid kan houden en de bal niet door schiet (balsnelheid, gevoel) naar de keeper
- bij je keus voor de steekpass op 9 moet er ruimte zijn tussen de verdedigers

Richting 10:

- start op het juiste moment als 11 de steekpass wil geven, te vroeg dan moet je inhouden, te laat dan is het moment misschien weg (11 moet dan een extra balcontact maken en wordt de ruimte kleiner)
- kom direct voor het doel als je ziet dat 9 de steekpass mee krijgt
- als 7 de bal hard inspeelt op 9, zorg er voor dat je los bent van je verdediger
- de keus mee geven op 9 of zelf is er één die je in korte tijd moet maken
- de bal op 9 mag niet te ver naar de buitenkant gaan, misschien een 'chip' waar heel veel gevoel in moet zitten
- als je besluit zelf weg te draaien, zorg er dan voor dat je aanname zo is dat je direct kunt afronden (vaak volle kleine ruimtes)

Richting 9:

- beoordeel goed wat voor een bal je naar 11 terug kaatst, waar zit de verdediger en wat is de onderlinge afstand (zit 11 kort op je met een verdediger dicht aan de binnenkant: kaatst dan een hele rustige bal naar het rechterbeen)
- beweeg na de kaats meteen diep/breed weg; jouw verdediger moet dan een keus maken; er valt een gat om af te ronden of voor een steekpass op 10

- kijk over je schouder waar 10 is op het moment dat jij de steekpass van 11 mee krijgt
- kom naar 7 toe en beoordeel hoe ver 10 weg is, je maakt zo wat ruimte voor de bal die 10 moet geven
- kijk goed of je na de overstap direct diep moet gaan of dat je eerste nog even breed moet lopen, dit in verband met het buitenspel lopen

DIEP KIJKEN, DIEP SPELEN, AANSLUITEN BIJ SPITS



POSITIE(S):

alle linies, maar vooral voor de middenvelders

PROBLEEM

dat zich in de wedstrijd voordoet: het (snel) uit spelen van de man-meersituatie in de eindfase van de aanval en dan tot scoren komen gaat niet goed. Als wij de bal veroverd hebben, spelen we vaak breed en terug terwijl de eerste pass vaak naar voren gespeeld kan worden. Ook is het direct aansluiten

naar de spits in de omschakeling van verdedigen naar aanvallen onvoldoende (derde man en diepte).

DOEL

- verbeteren van de eerste pass naar voren (meteen diep kijken/spelen) en het aansluiten naar de spits, door een goede afstemming van in het gezichtsveld komen van de derde man en een loopactie in de diepte

ORGANISATIE

- het veld met twee grote doelen en keepers is 50 meter breed en 70 meter lang
- het veld is verdeeld in twee speelhelften
- 2x4 hesjes voor de twee teams

INHOUD

- 4:3+1
- het blauwe viertal start op de middenlijn met de bal
- dit viertal moet proberen om te scoren op het doel van de drie verdedigers en de keeper (denk aan toepassen van buitenspelregel)
- op het moment dat de verdedigende partij de bal veroverd, moeten ze de spits aanspelen, direct bijsluiten en proberen te scoren
- van de andere partij mogen er drie mee terug, de andere wordt de spits
- de partij die scoort start met balbezit op de middenlijn
- denk aan de arbeid/rust verhoudingen

METHODIEK

- spits maximaal twee keer raken, één keer raken
- spelen met de ruimtes
- tijdsdruk voor het viertal om te scoren, maximaal twee keer raken (meer omschakelmomenten)
- 5:4, 6:5, 7:6, ruimtes aanpassen
- spits staat tegen over een verdediger, meerdere aanvallers tegen (een) verdediger(s)

COACHING

De speler die de bal heeft veroverd of in balbezit is:

- kijk direct naar voren of je de spits kunt inspelen
- word je meteen onder druk gezet, hou de bal uit het duel en geef je medespelers tijd om zich aanspeelbaar te maken
- beweeg na het af spelen op eigen helft meteen weg in de diepte, de tegenstander geeft druk naar voren jij kunt dan meteen bij sluiten

Nadat de spits is aangespeeld:

- wie blijft onder de bal, in het gezichtsveld en wie zorgt er voor diepte
- doe direct mee en kijk naar elkaar
- kom aan de kant van de bal onder de spits, zorg tegenovergesteld voor diepte
- richting de spits: niet zelf weg draaien, hou de bal uit het duel, scherm de bal af, geen balverlies want iedereen is in voorwaartse richting

LOOPACTIES ZONDER BAL EN HANDELINGSSNELHEID



POSITIES:

vooral het middenveld en de aanval

PROBLEEM

dat zich in de wedstrijd voordoet: het spel voor het doel van de tegenstander laat te wensen over. Vooral de loopacties zonder bal en de handelingsnelheid zijn onvoldoende.

DOEL

- verbeteren van de loopacties zonder bal in en rond het zestienmetergebied van de tegenstander
- verbeteren van de handelingsnelheid om vaker en beter tot afronden te komen

ORGANISATIE

- het veld met twee grote doelen en keepers is 45 meter breed en 55 meter lang
- 3x6 hesjes, voor de twee teams en de kaatsers

INHOUD

- er wordt 6 tegen 6 (+ keepers) met 6 kaatsers gespeeld
- er kan vrij gescoord worden, scoren via de kaatser telt dubbel
- het team dat scoort houdt balbezit bij de keeper

METHODIEK

- in het veld vrij spel, kaatsers één keer raken
- kaatsers mogen alleen naar de derde man spelen
- spelen in kleinere ruimtes
- in het veld twee keer raken
- in het veld twee keer raken en niet meer terug op de keeper

VARIATIE

- kaatsers op de aanvallende helft zijn bij het team die daar moet scoren
- andere aantallen

COACHING

- neem de bal in de beweging mee naar de vrije ruimte
- verwerk de bal zo dat je meteen kunt schieten, wat schuin voor je uit
- benader een licht stuitende bal van boven met je voet
- laat de bal voor de aanname niet onder je komen, hierdoor is het moeilijker om de bal goed te verwerken
- gebruik de lopende man om je heen om zelf weg te draaien, zorg dat je de bal binnen 1 à 2 meter bij je houdt
- gebruik beide benen
- beweeg uit de rug weg van de verdediger
- als je over geslagen wordt sluit dan meteen bij om derde man te worden
- beweeg bewust naar een ruimte, bijvoorbeeld richting de eerste paal, om ruimte te maken voor een mede speler
- dreig met je loopactie aan de ene kant om de bal aan de andere kant mee te krijgen
- beweeg, loop niet in één tempo, wees explosief, snel in je beslissende loopactie
- coach op de keuzes in het afronden, bijvoorbeeld binnenkant voet of met de wreef schieten

MOMENT VAN DIEPGAAN EN MOMENT VAN PASSEN



POSITIE(S):

vooral het middenveld en de aanval

PROBLEEM

dat zich in de wedstrijd voordoet: op het moment dat wij iemand hebben vrijgespeeld met het gezicht naar het doel van de tegenstander, beweegt iedereen naar de bal toe. Hierdoor is er geen diepte in het spel.

DOEL

- verbeteren van het op het juiste moment diepgaan van de aanvallers of de middenvelders, in samenhang met het juiste moment van passen

ORGANISATIE

- veld van 16 tot 16 meter, voor elke achterlijn is er een zone van 8 meter, hierin mag alleen de aanvallende partij komen
- 2x8 hesjes

INHOUD

- 8:8
- er kan gescoord worden door op het juiste moment een speler aan te spelen in de zone van de tegenpartij
- denk aan het toepassen van de buitenspelregel
- eventueel moeten er nog vakken aan de zijkanten gemaakt worden, waar het tweetal opbouwt
- bewaak middels de coaching de veldbezetting/formatie
- er kan niet gescoord worden uit een vrije trap of een dribbel

METHODIEK

- door het veld smaller te maken zal er eerder diep gespeeld moeten worden
- veld korter, hogere handelingssnelheid, meer behoefte aan diepte loopacties, het voorbereiden wordt moeilijker
- twee keer raken voor de balbezittende partij
- door met een neutrale man te spelen bij de balbezittende partij, zullen er eerder en vaker momenten komen om diep te passen

VARIATIE

- het team waar het in hoofdzaak niet om gaat, kan op een andere manier scoren
- als vervolg hierop kun je een partijspel spelen met keepers, eventueel zones weg halen en speelveld kleiner. Goed uitgevoerde aanval betekent 1:1 op keeper of door voetballen op de helft van de tegenstander

COACHING

Bij de coaching is 'het moment' van groot belang

- richting de lopende speler:
 - kijk waar de ruimte ligt om diep te gaan
 - maak gebruik van de juiste loopactie: bijvoorbeeld breed en dan diep of voet en dan diep
 - maak eerst een vooractie
 - vertrek van buiten het gezichtsveld van je tegenstander
 - zoek contact met de speler aan de bal
 - anticipeer op de buitenspelregel
 - verwerk de pass zo dat je de bal meteen onder controle hebt
- richting de speler aan de bal:
 - zoek oogcontact op het moment dat je de bal vrij hebt
 - speel de juiste pass:
 - steekpass
 - vallende bal
 - wreef, strak, vaak cross gespeeld
 - chip pass
- maak de juiste keus aan de bal, eindpass of voorbereiden

HANDELINGSSNELHEID, AANNAME EN SCHIETEN



POSITIE(S): middenveld en aanval

PROBLEEM

dat zich in de wedstrijd voordoet: spelers hebben te veel tijd nodig om tot een schot te komen.

DOEL

- verbeteren van de handelingsnelheid; vooral de aanname en het schieten van afstand

ORGANISATIE

- dubbel zestienmetergebied
- veld bestaat uit twee speelhelft gedeeltes
- twee grote doelen
- hesjes voor beide partijen
- veel ballen in beide doelen

INHOUD

- partijvorm 5 tegen 5 plus keepers
- op de eigen helft wordt 3 tegen 2 gespeeld
- er kan gescoord worden vanaf de eigen helft door een afstandschot van het drietal
- indien het tweetal de bal onderschept, mogen ze direct scoren, ook in de rebound
- als het tweetal wordt aangespeeld vanaf de eigen helft moeten ze direct tot afronden komen
- als de bal uit het spel gaat of je scoort, krijg je direct weer balbezit bij de keeper
- speeltijd: 90 tot maximaal 120 seconden

METHODIEK

- vrij spel (coaching van de aanvallers in het drukzetten)
- niet meer terugspelen op de keeper
- binnen 10 seconden moet het drietal tot afronden komen
- veld smaller maken, minder tijd, sneller handelen
- veld langer, schieten van grotere afstand
- aantal balcontacten beperken

VARIATIE

- je kunt ook starten met 3 tegen 1, minder druk op de bal

COACHING

- kies zo positie dat de bal voor je langs gespeeld kan worden
- open staan
- neem de bal zo aan dat je meteen kunt schieten
- hou hierbij rekening met de ruimte en een jagende tegenstander:
 - tegen de looprichting van de tegenstander in aannemen
 - doordraaien (van de tegenstander weg) naar de vrije ruimte
- het vrij maken van de bal, schijntrap, kappen, etc.
- maak de juiste keus bij het schieten, wreef, binnenkant voet
- snelheid: handelingsnelheid, balsnelheid tijdens het rondspelen en de balsnelheid van het schot
- de twee aanvallers:
 - loop in de lijn van het schot (uitzicht keeper)
 - lees (soort schot/keeper) waar de rebound mogelijk gaat komen
 - kies positie, maak je zelf aanspeelbaar bij het rondspelen van het drietal
 - als je de bal verovert, maak de juiste keus, zelf of terugleggen op medespeler eigen helft

VOORZET EN DOELBEZETTING



POSITIE(S):

de aanvallers, aanvallende middenvelders en de vleugelverdedigers

PROBLEEM

dat zich in de wedstrijd voordoet: als we doorkomen over de flank is de voorzet en de bezetting voor het doel onvoldoende.

DOEL

- verbeteren van de voorzet en de bezetting voor het doel

ORGANISATIE

- dubbel zestienmetergebied met daarnaast een zone
- twee grote doelen
- hesjes voor beide teams

INHOUD

- partijvorm 6 tegen 6 plus keepers
- het spel start steeds vanuit de keeper van de aanvallende partij; deze speelt één van de twee spelers aan de buitenkant aan. Op het moment dat deze speler op de andere helft is, moet één van de verdedigers uit het zestienmetergebied

komen en proberen de bal te veroveren of de voorzet te voorkomen

- de drie aanvallers proberen uit de voorzet van de zijkant te scoren
- de verdedigende partij mag direct na balverovering één van de twee spelers op de andere helft aan spelen (starten naast het doel), bijsluiten en direct uit de kaats scoren (omschakeling)

METHODIEK

- als je start met twee aanvallers tegen drie verdedigers wordt het wat makkelijker. Accent komt dan te liggen op de samenwerking 9/10 voor het doel

VARIATIE

- als de verdedigende partij de bal afpakt: krijgen ze 30 seconden om te scoren of wordt het uitgespeeld tot de bal uit het spel is

COACHING:

- keeper: gooi of pass de bal (met een hoge balsnelheid) in de loop van de speler die de voorzet moet geven
- bij ruimte de bal zo meenemen dat je snelheid en ruimte winst kunt maken
- is de ruimte beperkt (omdat de verdediger al dicht bij komt) neem dan de bal zo aan dat je de bal meteen tussen de keeper en de laatste lijn kunt spelen
- deze voorzet moet vaak hard en laag gespeeld worden
- zoek in een moment vlak voor de voorzet oogcontact met de spelers voor het doel
- als de voorzet niet gespeeld kan worden, kap dan je man uit en breng de bal direct met je andere been voor, over de grond of hoog indraaiend
- spelers voor het doel: probeer in te schatten wanneer de voorzet gaat komen, loop vooral niet te vroeg in
- wissel je loop tempo af, van rustig (loeren) naar fel (100%) voor de beslissende loopactie
- beweeg vanuit de rug van de verdediger
- loop om of uit de rug weg als hij vóór je wil blijven verdedigen
- blok een meelopende verdediger voor je medespeler

- zorg voor een goede bezetting voor het doel: eerste paal, tweede paal, 11 meter, de speler op de andere helft kan eventueel meedoen voor de tweede bal of afstandschot

- loop niet op één lijn in

- als de bal langs je heen gaat, doe dan mee voor de volgende

bal (teruggekopt, rebound, etc.)

- als de man aan de zij kant zijn man uitkapt, maak direct een vervolg loopactie, bal in de voet of beweeg voor de indraaiende voorzet

DOELBEZETTING EN BEZETTING TWEEDE LIJN



POSITIE(S):

aanvallers en middenvelders

PROBLEEM

dat zich in de wedstrijd voordoet: op het moment dat er een voorzet komt, is de bezetting voor het doel en de bezetting van de tweede lijn niet goed

DOEL

- verbeteren van de bezetting voor het doel en de bezetting van de tweede lijn

ORGANISATIE

- minimaal half speelveld
- breedte zestienmetergebied plus zones aan de buitenkant van het veld
- twee grote doelen met keepers
- hesjes voor twee teams

INHOUD

- er wordt in het veld 6 tegen 6 met keepers gespeeld
- in de zones buiten het veld staan van ieder team nog twee medespelers
- deze staan op de helft waar het team moet scoren
- de spelers in deze zone mogen de bal maximaal twee keer raken
- de bal mag niet stil komen te liggen
- de spelers in de zone mogen vrij aangespeeld worden
- zij kunnen een voorzet geven of op bal bezit spelen
- er mag vrij gescoord worden, men is niet verplicht om via de zijkanten te scoren

METHODIEK

- ook twee keer raken voor de spelers in het veld
- het veld wordt breder (de afstand om de voorzet te geven groter): hierdoor is het verdedigen van de voorzet makkelijker
- om tot scoren te komen moeten alle veldspelers bijsluiten op de helft van de tegenstander

VARIATIE

- spelen met andere aantallen (veldbezetting)
- als één speler uit de zone een voorzet geeft, dan mag de ander voor het doel bijsluiten
- er mag alleen gescoord worden uit een voorzet of uit een voorzet telt dubbel
- één team met zone spelers de andere niet

COACHING

- zoek in een moment vlak voor de voorzet oogcontact met de spelers voor het doel
- spelers voor het doel: probeer in te schatten wanneer de voorzet gaat komen, loop vooral niet te vroeg in
- wissel je loop tempo af, van rustig (loeren) naar fel (100%) voor de beslissende loopactie
- beweeg vanuit de rug van de verdediger
- loop om of uit de rug weg als hij voor je wil blijven verdedigen
- blok een meelopende verdediger voor je medespeler
- zorg voor een goede bezetting voor het doel: eerste paal, tweede paal, 11 meter
- loop niet op één lijn in

- als de bal langs je heen gaat doe dan mee voor de volgende bal (terug gekopt, rebound, etc.)

- de bezetting van de tweede lijn: de half speler aan de kant

waar de voorzet wordt gegeven:

- kom op het moment dat de voorzet gegeven gaat worden

direct naar de lengteas toe

- beoordeel wat voor een voorzet er gegeven is en anticipeer

onmiddellijk

- de bezetting van de tweede lijn: de half speler aan de kant

waar de voorzet niet wordt gegeven:

- blijf niet te ver weg, kom zeker tot 20 meter van het doel van de tegenstander, zodat je de ballen die er net uitvallen kunt afronden

- beoordeel wat voor een voorzet er gegeven is en anticipeer onmiddellijk

Algemene voorbeelden over het beoordelen waar de tweede bal zou kunnen komen:

- als de bal hard, laag op de eerste paal gespeeld wordt: dan is de kans groot dat hij naar dezelfde kant toe wordt weggespeeld

- als de bal hoog tweede paal wordt gegeven, de keeper loopt achterwaarts om de bal weg te tikken: dan gaat hij meestal aan de andere kant uit het zestienmetergebied (niet ver weg)

- als de bal met een boogje gespeeld wordt en veel spelers gaan het duel aan: dan is de kans groot dat hij er dicht bij uitvalt

- een kopsterke of fysiek sterke spits tegen een kleinere (minder sterke koper) verdediger: kans groot dat als de verdediger het duel wint dat de bal er dicht bij valt

- verdediger groter sterker of betere koper: dan bal ver weg, vaker gericht weggekopt, moeilijker om op de tweede bal te anticiperen

OPKOMEN VLEUGELVERDEDIGER



POSITIE(S): alle posities

PROBLEEM

dat zich in de wedstrijd voordoet: het aanvallen via de flank lukt niet. Vooral de samenwerking tussen de vleugelverdediger en de vleugelaanvaller laat te wensen over.

DOEL

- verbeteren van het herkennen van het moment van opkomen door de vleugelverdediger, in samenhang met de keuzes aan de bal van de vleugelaanvaller

ORGANISATIE

- er wordt op een heel veld gespeeld waarvan één flank is weggehaald
- hesjes voor beide teams

INHOUD

- twee teams van negen
- in dit voorbeeld gaan we er van uit dat de tegenstander in de wedstrijd 1:4:4:2 met een kom op het middenveld speelt
- in deze vorm trainen we het aanvallen via de rechterkant

METHODIEK

- keeper van de aanvallende partij start met de bal, bal afpakken is opnieuw starten
- start in de situatie(s) waar het jou als trainer omgaat
- tegenpartij krijgt 30 seconden de tijd om te scoren
- normaal partijspel met het bewaken van de formaties en de afspraken

VARIATIE

- tegenstander speelt ander systeem
- aanvallen via de andere flank
- tegenstander speelt in de verschillende pressie zones

COACHING

- richting de vleugelverdediger over het moment van opkomen:
 - kijk of de vleugelaanvaller vóór je tijd heeft of een aanspeelpunt heeft in zijn gezichtsveld; de kans op het verliezen van de bal moet tot een minimum beperkt blijven
 - er moet ruimte zijn om over de vleugelaanvaller heen te komen
 - indien jouw directe tegenstander de ruimte afschermt, zorg er dan voor dat je in het gezichtsveld aanspeelbaar bent; jij kunt aan de bal komen en andere spelers kunnen misschien gebruik maken van de ruimte die er is
 - coach de vleugelaanvaller of de speler die aan de bal is
- richting de vleugelaanvaller op het moment dat hij aan de bal is:
 - beoordeel of je vrij bent (tijd hebt) of in duel zit op het moment dat je schuin in het middenveld komt

- vrij: opendraaien en contact zoeken met de opkomende vleugelverdediger, bij 2 tegen 1 dreigen op de vleugelverdediger van de tegenpartij en op het juiste moment meegeven aan de opkomende vleugelverdediger

- bij 2 tegen 2 beoordelen of de aanval via de flank door moet (eentweecombinatie, wie aan de bal, wie diep) of ergens anders voortgezet moet worden

- in duel: laat de bal vallen in je gezichtsveld en beweeg weg, dribbel uit het duel, scherm de bal af om medespelers de tijd te geven vrij te lopen

• als de vleugelaanvaller zonder bal kort gedekt wordt, moet hij zijn directe tegenstander weg lokken; hierdoor ontstaat er ruimte voor de vleugelverdediger om op te komen

HOOG DRUKZETTEN EN LEIDEN NAAR EEN FLANK



POSITIE(S): de aanvallers en het middenveld

PROBLEEM

dat zich in de wedstrijd voordoet: als wij 'hoog druk zetten' komt de tegenstander makkelijk onder de druk uit. Ze komen makkelijk tot inspeelpass, spelverplaatsing, e.d.

DOEL

- verbeteren van het hoog druk zetten
 - verbeteren van het leiden naar een flank
- door een betere samenwerking van de aanvallers en de middenvelders

ORGANISATIE

- veld: vast doel en doel op de andere zestienmeterlijn, hele breedte
- veld is verdeeld in drie vakken (eventueel in vak C nog twee vakken maken, spits mag alleen in de breedte van de zestienmeterlijn bewegen)
- 2x8 hesjes

INHOUD

- 8:8 plus keepers
- in vak A: 4+keeper tegen 3
- in vak B: 3 tegen 3

- in vak C: 1 tegen 2+keeper
- de gele partij begint met de opbouw in vak A (5 tegen 3) en proberen te scoren op het grote doel op de andere helft. Vanuit vak A proberen ze tot een inspeelpass te komen op de spits/middenvelders
- van de middenvelders mag er één in vak C bij sluiten (2 tegen 2) om proberen te scoren
- blauw krijgt 30 seconden de tijd om te scoren

METHODIEK

- in vak A: 2x raken voor de opbouwers, makkelijker druk zetten
- van de tegenpartij mag er een verdediger inschuiven naar vak B, het drukzetten wordt moeilijker
- de lijn tussen vak A en B vervalt
- op het moment dat de gele spits wordt aangespeeld vervallen de lijnen
- vrij spel met handhaving veldbezetting en spelopvatting
- 11 tegen 11 op heel veld

VARIATIE

- tegenstander in andere veldbezetting laten spelen

COACHING

richting de centrale spits:

- scherm de lijn naar de andere centrale verdediger en geef in sprint druk op de balbezittende speler; dwing hem de rechter vleugelverdediger aan te spelen
- laat je niet uitkappen

- maak geen onnodige sliding
- jaag door op de keeper, als:
 - de afstand te belopen is
 - er een verkeerde pass (stuit, balsnelheid) of aanname is
 - op het verkeerde been wordt aangespeeld
- scherm na het aanspelen van de vleugelverdediger de lijn naar de keeper en de centrale verdediger af, loeren op een verkeerde keus richting de linkerspits:
- voorkom de pass in het middenveld van de centrale verdediger en blijf je tegenstander in het gezichtsveld houden
- indien de bal gespeeld gaat worden naar de rechter vleugelverdediger geef je in sprint druk, laat je niet uitkappen en maak geen onnodige slidings
- scherm een afgesproken lijn af richting de rechterspits:
- kom naar binnen op het moment dat de centralespits de loop maakt, kies (afhankelijk van de situatie) positie richting het middenveld of de centrale verdediger
- coach de druk zettende spelers
- voorkom een driehoek, spelverplaatsing, laat de lijn afschermen, kom naast of voor je tegenstander, dwing ze terug naar de hoek waar de bal vandaan komt
- zorg voor een duel, probeer de bal te veroveren richting de linkshalf:
- laat je man los
- scherm de lijn naar de spits af richting de rechtshalf:
- kom naar binnen
- geef rugdekking aan 8 en 10

VOORKOMEN VAN DIEPTEPASS EN DRUK OP DE BAL



POSITIE(S):

vooral het middenveld en de aanval

PROBLEEM

dat zich in de wedstrijd voordoet: er is te weinig te druk op de bal. Hierdoor kan de tegenstander makkelijk tot een inspeelpass/dieptepass komen.

DOEL

- verbeteren van het voorkomen van de inspeelpass/dieptepass door beter druk op de bal te zetten

ORGANISATIE

- de ruimte waarin gespeeld wordt, bestaat uit twee vierkanten van 10 bij 10 meter met daar tussen in een zone van 5 meter (ruimtes aanpassen aan het niveau)
- 3x3 kleuren hesjes

INHOUD

- het gele drietal speelt 3 tegen 1, met 1x raken
- het gele drietal moet proberen te openen naar de andere kant (bij de pass door de lucht mag de bal eerst aangenomen worden), één speler van het witte drietal geeft druk op de bal en probeert de bal zo snel mogelijk te veroveren
- als het gele drietal opent, mogen de twee spelers die in de 5 meter zone staan, deze pass onderscheppen, zodra de bal voorbij de zone is mag één van de twee meteen druk zetten
- het wisselen van het jagende drietal kan op tijd of op basis van een aantal onderscheppingen
- de trainer speelt meteen een andere bal in naar het andere vierkant als de bal onderschept wordt of uit gaat

METHODIEK

- 2x raken voor het drietal dan wordt het druk zetten moeilijker
- idem, ruimtes groter maken
- wedstrijdvorm: 3x afpakken is wisselen, wordt er 12 x samengespeeld dan 1x extra afpakken

VARIATIE

- zie tekening: 6:3, waarbij het omschakelen en samenwerken in het drukzetten essentieel is

COACHING

- zet druk in een hoog tempo, dan dwing je een fout af
- vooral als de bal geopend wordt of de trainer speelt de eerste bal in
- kies het juiste moment om vol voor de bal te gaan
 - trage of te harde bal
 - verkeerde kant aangespeeld
 - een bal die moeilijk te spelen is
- blijf in de benen, maak geen onnodige sliding
- als je een sliding neemt, moet je de bal hebben
- sta niet te recht op, ga wat door je knieën, katachtige houding, zodat je wendbaar bent
- voorkom de dieptepass, herkennen van het moment dat tegenpartij wil openen, zet druk op het schietbeen

DRUK OP DE BAL

PROBLEEM

dat zich in de wedstrijd voordoet: de tegenstander kan vanuit de opbouw steeds makkelijk een diepte pass geven.

DOEL

- verbeteren van het drukzetten op de bal (pressie), vooral in de samenwerking tussen de aanvallers en de middenvelders

ORGANISATIE

- veld: 60 meter lang en de hele breedte
- op een achterlijn een vak van 8x8 meter, hierin staat de keeper
- op de andere achterlijn twee doeltjes
- 2x8 hesjes

INHOUD

- 8:8
- één team kan scoren door een lange bal te spelen op de keeper van de tegenpartij
- vangt deze de bal in het vak dan is het een punt
- het andere team moet dit voorkomen door middel van drukzetten
- als dit team de bal afpakt, kunnen ze scoren op de twee kleine doeltjes
- de keeper speelt in balbezit mee bij het team dat moet scoren op de twee kleine doeltjes



POSITIE(S):

hele elftal, maar vooral de aanvallers en de middenvelders

METHODIEK

- als het veld korter is, dan wordt het makkelijker om een lange bal naar de keeper te spelen
- wordt het veld smaller gemaakt of maximaal 2x raken, dan is het makkelijker drukzetten

VARIATIE

- door in andere formaties te gaan spelen kun je het accent verleggen

COACHING

- belangrijk bij deze vorm is het bewaken van de veldbezetting/formatie van beide teams
- zet samen druk:
 - blijf compact spelen, hoe groter de ruimtes onderling des te moeilijker het wordt om druk op de bal te houden
 - bepaal een plek waar je druk wilt zetten (opbouwend zwakke verdediger, rechtspoot op links, pass langs de lijn toestaan, waar wij als team het sterkste zijn, etc.)
 - beweeg met elkaar mee, als de centrale spits druk geeft op één van de centrale verdedigers dan komt de verste vleugelspits naar binnen (zie tekening)
 - zet druk op het schietbeen, dwing tot breedtespel, hierdoor kan de achterste lijn en het middenveld het veld compact houden
 - geef de man aan de bal geen tijd, zet druk in het hoogste tempo, dwing een fout af
 - probeer in het middenveld de driehoek naar de vrije man te voorkomen (kom naast/voor je tegenstander), verdedig door als de afstand klopt en de situatie daar om vraagt
 - coach vanuit het middenveld de aanvallers
 - neem in de achterste lijn diepgaande middenvelders over, hierdoor kunnen we de veldbezetting in tact houden

DRUK OP DE BAL EN VOORUIT VERDEDIGEN



POSITIE(S): de achterste linie en de middenvelders

PROBLEEM

dat zich in de wedstrijd voordoet: op het moment dat de tegenstander alles of niets gaat spelen (of een heel opportunistische speelstijl hanteert) komen wij niet meer van onze eigen zestienmeter af doordat de tweede bal vaak voor de tegenstander is. We blijven zo onder druk staan en zijn niet in staat om van het doel af te komen.

DOEL

- verbeteren van het drukzetten op de bal of het vooruit verdedigen op het moment dat wij de bal uit verdedigen. De tegenstander moet gedwongen worden om breed of terug te spelen. Hierdoor kan de achterste linie plus keeper meteen aansluiten, van de eigen zestienmeter afkomen

ORGANISATIE

- iets meer dan half speelveld
- één groot doel en twee kleine doeltjes
- 2x8 hesjes
- voldoende ballen bij de twee kleine doeltjes

INHOUD

- het team dat de kleine doeltjes verdedigt, heeft 8 veldspelers, het andere team heeft 7 veldspelers plus keeper
- het achttal start met een pass van één van de centrale verdedigers richting de spitsen; later zou je dit ook van andere plekken kunnen laten starten
- het achttal kan scoren op het grote doel met keeper de andere partij kan scoren op de twee kleine doeltjes
- de centrale verdedigers mogen niet inschuiven; de meerderheid is puur om een situatie te creëren waarin de lange bal wedstrijdrecht gespeeld kan worden

METHODIEK

- na verloop van tijd spel laten spelen waarbij de centrale verdedigers verplicht zijn het spel met een lange bal te hervatten
- de aanvallende partij staat met 2-1 achter en hebben 5 minuten om dat goed te maken

COACHING

- wees duidelijk in de coaching wie het duel aangaat
- geef rugdekking aan de speler die het duel aangaat
- geef bij de weggewerkte bal, direct druk op de bal, zorg voor direct vooruit verdedigen: dwing de tegenstander tot breedte spel
- loop direct op, kom van het doel af, in sprint
- keeper: geef rugdekking aan je laatste lijn, sluit mee aan
- met buitenspel zetten van de tegenstander, denk aan dieplopende mensen uit het middenveld
- zodra er geen druk meer op de bal is, stoppen met oplopen
- vervolgens, de diepte uit het spel van de tegenstander halen
- terug stappen, tegenstander mag niet met één pass alleen op onze keeper afkomen
- coaching van (met name) de centrale verdedigers

VOORKOMEN VAN DIEPTEPASS OP DE SPITS



POSITIE(S): alle posities

PROBLEEM

dat zich in de wedstrijd voordoet: de tegenstander krijgt steeds de gelegenheid om een inspeelpass te spelen (richting diepste spits). Als de spits wordt aangespeeld zijn wij vaak de lopende mensen van de tegenstander kwijt.

DOEL

- verbeteren van het voorkomen van de inspeelpass naar de diepe spits en het beter verdedigen van de lopende mensen

ORGANISATIE

- veld van 45 meter lang en 25 meter breed
- op elke achterlijn staan twee kleine doeltjes
- 3x4 kleuren hesjes

INHOUD

- 4:4 met vier kaatsers op elke zijde die bij de balbezittende partij zijn
- de kaatsers op de lange zijde mogen zich alleen bewegen tussen de twee pylonen
- beide teams kunnen scoren op de twee kleine doeltjes van de tegenstander

METHODIEK

- van vrij spel naar 2x raken
- van alleen scoren op de helft van de tegenstander naar vrij scoren
- scoren direct uit kaats telt dubbel

- van kaatsers 1x naar elkaar, naar kaatser bal terug in het veld, naar bal alleen naar derde man

VARIATIE

- partijspel met groot doel en keepers
- andere aantallen
- breed en kort veld

COACHING

- coach elkaar in het moment van drukzetten en welke lijn afgeschermd moet worden

- zet direct druk op de bal, kom kort op de tegenstander zodat de hoek van inspelen moeilijker wordt

- oriënteer je goed op de situatie, beoordeel waar en wanneer de inspeelpass aan elkaar gegeven kan worden, scherm het passbeen van de tegenstander af

- laat je man op tijd los om de inspeelpass te onderscheppen, vaak zie je aan de aanname en de positie van de speler achter de bal, waar hij naar toe gaat spelen

- als de bal onder weg is naar de spits: volg niet de bal, blijf je man zien en volgen

- laat hem niet in je rug komen

- laat je niet verrassen door een voor bereidende loopactie

- kijk aan welke kant de spits wordt ingespeeld; dit verradt vaak naar welke kant de bal gespeeld gaat worden

VOORKOMEN EN VERDEDIGEN VAN FLANKBALLEN



POSITIE(S):

met name de achterste linie en de middenvelders

PROBLEEM

dat zich in de wedstrijd voordoet: we krijgen veel doelpunten tegen uit voorzetten van de zijkant. De voorzet kan steeds makkelijk gegeven worden, we zijn vaak onze tegenstander kwijt, er is geen communicatie en de onderlinge samenwerking laat te wensen over.

DOEL

- verbeteren van het voorkomen en verdedigen van de flankballen

ORGANISATIE

- op een half speelveld met twee grote doelen zijn twee aanvalsvakken van +/- 25 meter lang en 40 meter breed
- naast elk aanvalsvak zijn twee zones waarin twee aanvallers staan
- tussen de twee aanvalsvakken in is een gebied van 40x5 meter waarin drie middenvelders staan
- 2x8 hesjes voor de twee teams en drie hesjes voor de middenvelders
- voldoende ballen

INHOUD

- één van de middenvelders speelt de bal naar een aanvaller in de zone naast het aanvalsvak en sluit bij om mee te doen in de aanval
- op het moment dat deze pass gegeven wordt, mag er één verdediger uitstappen in deze zone om de voorzet te voorkomen
- voor het doel van de keeper ontstaat een 3:3-situatie waarbij de aanvallers proberen te scoren en de verdedigers in samenwerking met de keeper dit proberen te voorkomen
- de verdedigende partij speelt na dat ze de bal veroverd hebben één van de middenvelders aan; deze opent op een aanvaller aan de andere kant
- gaat de bal uit het spel, dan starten de middenvelders met een pass

METHODIEK

- als de verdedigende partij de bal veroverd, kunnen ze een punt scoren door de middenvelders aan te spelen; aanvallers meteen omschakelen, druk op de bal
- als de aanvallers de bal heroveren, kunnen ze als nog scoren
- de drie aanvallers mogen de bal terugleggen op één van de twee middenvelders die in het tussenvak staan; verplicht afstandschot

COACHING

Richting de verdediger die uitloopt om de voorzet te voorkomen:

- sprint uit, probeer zo kort mogelijk op de aanvaller te komen
- probeer de bal tussen de keeper en de laatste lijn te voorkomen
- spring niet onnodig op met het risico dat je uitgekapt wordt, voorkom onnodige slidings
- geef situatief aan welke loop lijn de speler moet maken

Richting de verdedigers voor het doel:

- eis je man op, geen overnames binnen het zestienmetergebied, iedereen verantwoordelijk voor zijn directe tegenstander
- oriënteer je op de situatie: laat je niet blokken of verrassen dat je looplijn vol is waardoor je jouw tegenstander los moet laten
- laat de aanvaller niet tussen jou en de keeper komen
- sta open, gebruik je armen om te voelen waar hij zit en gebruik deze bij het aan gaan van het duel
- laat de aanvaller niet ongehinderd koppen, breng hem uit balans
- spring op tijd, geef de aanvaller niet de kans om van uit je rug boven jou te komen
- blok de tegenstander op het moment dat de keeper uit komt

ZONE VERDEDIGEN



POSITIE(S): van de laatste lijn naar het hele elftal

PROBLEEM

dat zich in de wedstrijd voordoet: spelers spelen onvoldoende vanuit hun eigen zone, de basis principes zijn niet duidelijk.

DOEL

- verbeteren van het spelen in de zone

SPECIFIEK DOEL VAN PARTIJSPEL 7:5

- samenwerking laatste lijn+keeper
- in zone verdediging
- onderling rugdekking geven
- uitstappen centrale verdediger

ORGANISATIE

- half speelveld met twee grote doelen
- 4 hesjes

INHOUD

- partijspel 7:5
- de 7 spelen in een 1:2:1:3-formatie
- de 5 spelen in een 1:4-formatie
- de 7 proberen door middel van een hoge balcirculatie de vier verdedigers uit elkaar te spelen en te scoren op een groot doel met keeper
- de 5 kunnen scoren door een pass door de lucht in de handen de keeper van het zevental te spelen
- bewaken buitenspelregel belangrijk
- zevental in het begin 2x raken, om meer spelverplaatsingen te krijgen

METHODIEK

- partijspel 7:6
- partijspel 8:7
- partijspel 9:8
- partijspel 11:10
- partijspel 11:11

VARIATIE

- andere aantallen en veldbezetting, afhankelijk van je bedoelingen

COACHING

Richting de vleugelverdediger:

- kom naar binnen als de bal aan de andere kant is; hoe ver is afhankelijk van de dreiging door het centrum (hoe diep speelt de 10 van de tegenpartij)
- onderschep de bal als deze in de rug van de centrale verdediger gespeeld wordt en jij er eerder bij kunt zijn
- vang de diepgaande middenvelder op als de situatie hier om vraagt; laat de man aan de buitenkant los
- wordt de man aan de buitenkant aangespeeld, sprint uit, probeer de voorzet te voorkomen, vooral de voorzet tussen de laatste lijn en de keeper
- zorg er voor dat je altijd voor de centrale verdedigers blijft, je mag het buitenspel zetten niet opheffen
- stap uit, geef druk op de bal als de tegenstander in jouw zone wordt aangespeeld
- sta open, zie man en bal
- loop mee op als de bal door de tegenstander achterwaarts gespeeld wordt
- coach de centrale verdediger naast je

Richting de centrale verdedigers:

- geef rugdekking, schuif mee naar de kant waar de vleugelverdediger in duel is of doorgaat op de bal
- coach de vleugelverdediger die het duel aangaat
- de andere centrale verdediger coacht en pakt de centrale spits van de tegenpartij op
- als de 10 van de tegenpartij diep loopt wordt deze door de vrije centrale verdediger op gevangen, iedereen blijft in zijn eigen zone
- als het twee tegen twee staat in het centrum, houdt dan goed contact met de vleugelverdediger die naar binnen komt; hij kan een speler oppakken en hierdoor kunnen de onderlinge afstanden en de rugdekking in tact blijven
- geef geen lopende speler over in de eindfase van de aanval
- stap uit op de 10 als deze in een gevaarlijke positie in de voet wordt aangespeeld; zet druk, hij mag geen tijd krijgen om een pass te geven of een combinatie aan te gaan
- de anderen sluiten mee op en maken de ruimte klein
- loop op als de tegenstander een achterwaartse pass geeft

Richting de keeper:

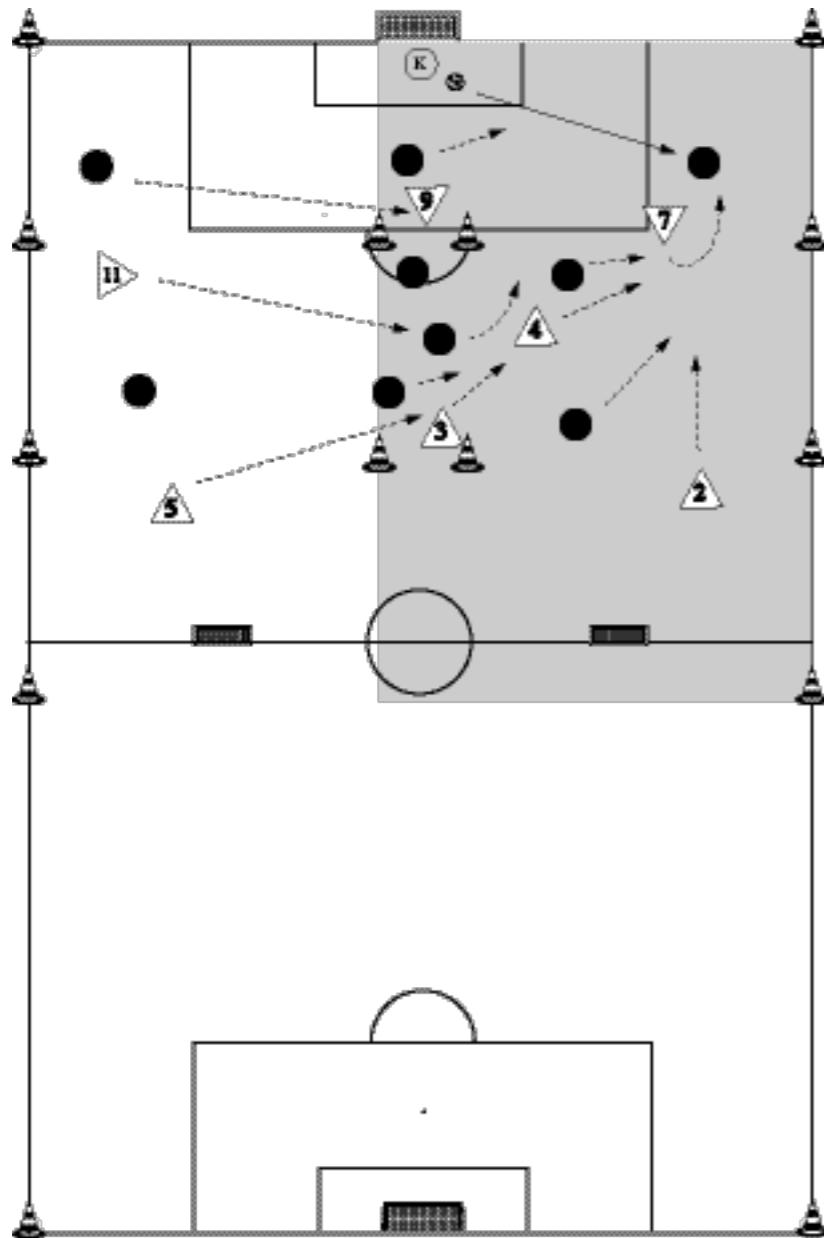
- geef rugdekking aan je laatste lijn, sta duidelijk voor je doel (afstand afhankelijk van de situatie), herken de momenten waar de bal achter de laatste lijn kan komen
- beoordeel of je wel of niet uit moet komen om de steekpass te ondersc

Linietraining met 3 linies

SAMENVATTING

- Positiespel 7 : 9
- Positiespel 7 : 10
- Positiespel 8 : 7
- Positiespel 8 : 8
- Positiespel 8 : 9
- Positiespel 9 : 6
- Positiespel 9 : 7
- Positiespel 9 : 8
- Positiespel 9 : 9
- Positiespel 9 : 10
- Positiespel 10 : 8
- Positiespel 10 : 9
- Positiespel 10 : 10
- Positiespel 11 : 10
- Wedstrijdvorm 11 : 11

Positiespel 7 : 9+keeper



Ontwikkelingsdoel:

Het trainen van de verdedigende principes: knijpen, kantelen

Organisatie:

- De keeper heeft de bal en opent naar de linker- of rechter verdediger.
- Wanneer hij opent naar de linkerverdediger spelen we in deze zone tot aan de tweede paal (gearceerde zone).
- Het negental probeert tot scoren te komen in het lege doeltje.
- Het zevental probeer de bal te pakken te krijgen.
- Als het zevental erin slagen om de bal te veroveren en de bal uit het vak te halen, spelen we terug over het gehele speelveld.
- Het negental kan scoren in de twee lege doelen, het zevental in het grote doel met keeper.
- Idem andere kant wanneer de keeper opent op de rechter verdediger.

Winmoment:

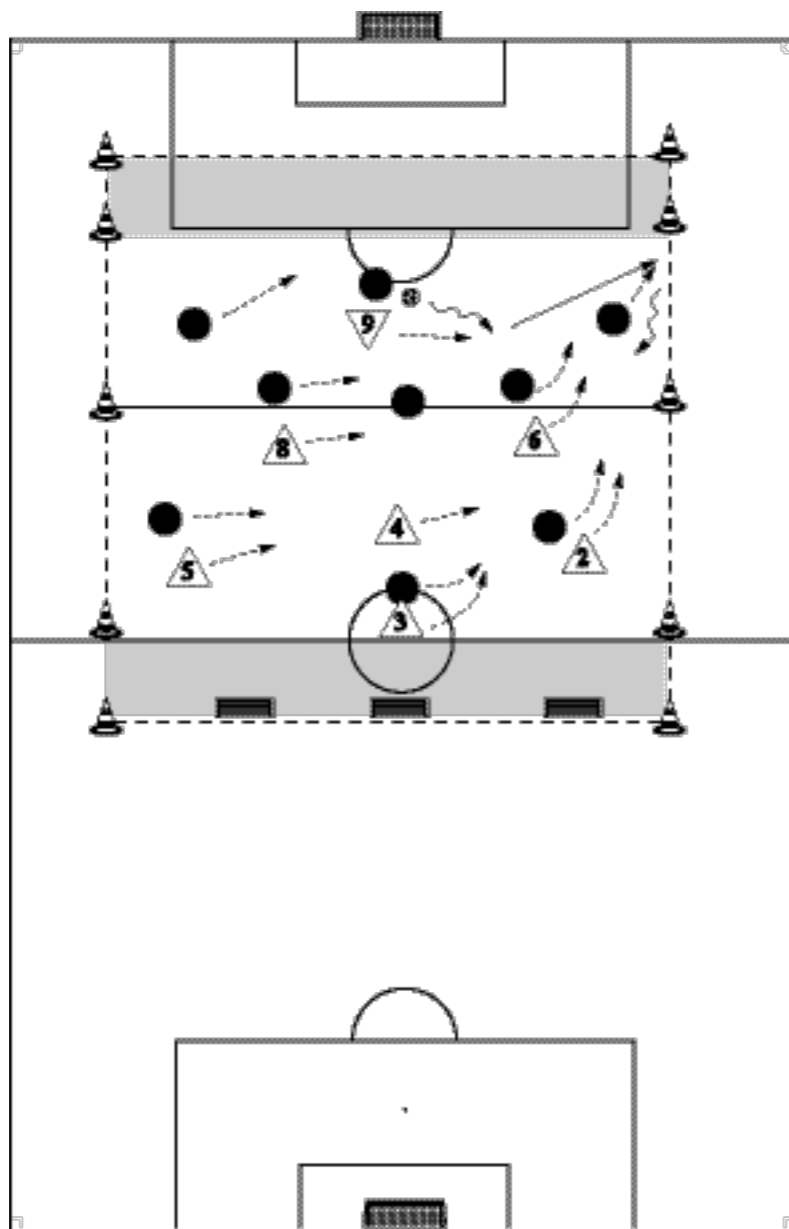
Het zevental staat 2 – 0 voor, we spelen nog 20 minuten. De verliezers zijn verantwoordelijk voor het opruimen van het materiaal.

Coachprikkel:

- Hou druk op de bal.
- Laat de verste spelers vrij.

Deze vorm is uitermate geschikt om de spelers goed te laten knijpen en het positiespel rond de bal te verbeteren.

Positiespel 7 : 9



Ontwikkelingsdoel:

het trainen van de verdedigende principes.

Organisatie:

- Het negental kan pas scoren in een van de drie doeltjes bij een poging vanuit de gearceerde zone.

- Het zevental kan scoren door een medespeler aan te spelen in de denkbeeldige zone. Buitenspel telt uiteraard mee.

-

Winmoment:

Het zevental staat 2 – 0 voor!

Coachprikkel:

- Probeer de tegenstander uit de zone te houden.

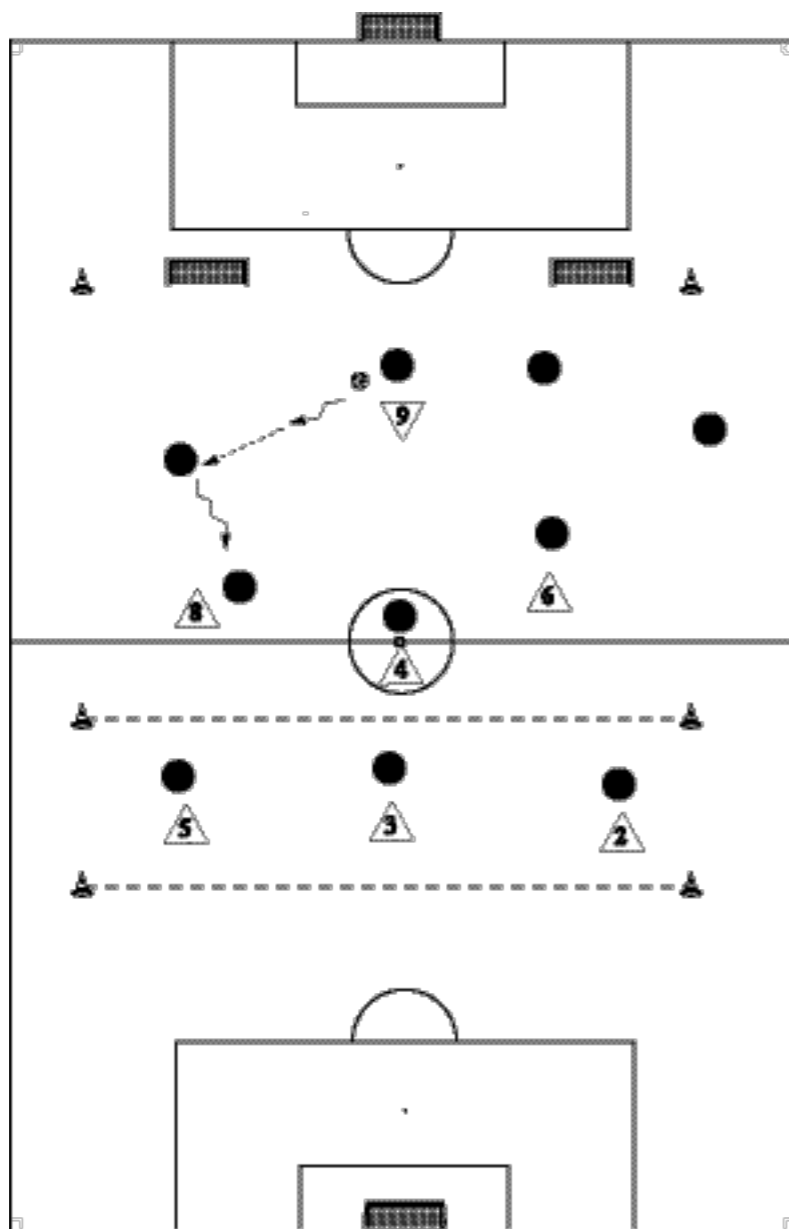
- Speelt compact.

- Hou de ruimte klein aan de kant van de bal.

- Hou contact met je tegenstander.

Het spelen met drie doeltjes betekent meer diepgang voor de centrale spelers. Afhankelijk van het niveau van de spelers kan de zone vergroot of verkleind worden.

Positiespel 7:10



Ontwikkelingsdoel:

Het trainen van de samenwerking tussen de middenvelders en de verdedigers.

Organisatie:

- Het tiental krijgt 5/6/7/8 x 3 minuten om de denkbeeldige zone over te steken (rust 1 min. 30).
- Bij een gelukte poging of een doelpunt van het zevental in een van de lege doelen starten we opnieuw.
- Het zevental kan een gelukte poging elimineren door te scoren.

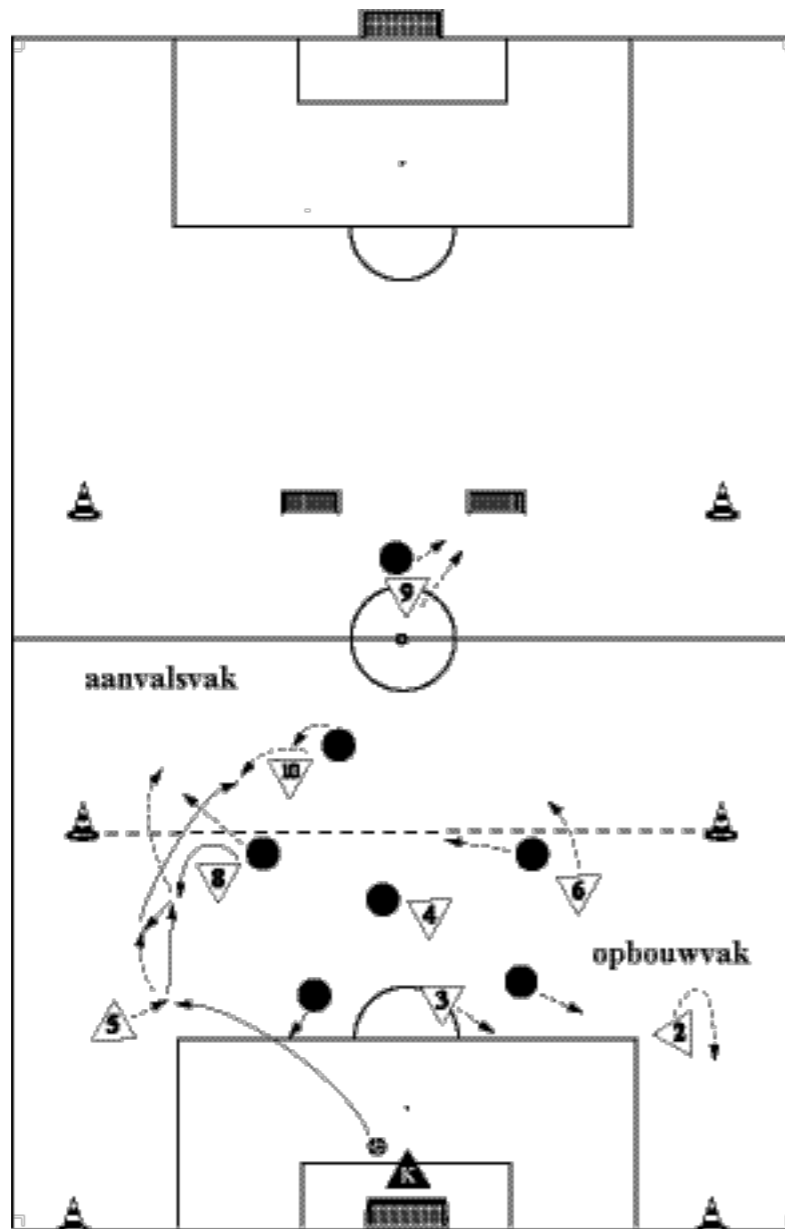
Winmoment:

Het tiental krijgt x aantal kansen. Ze geven zelf aan hoeveel maal het lukt!

Coachprikkel:

- Blijf compact spelen.
- Laat je niet uit je tent lokken.
- Kantel goed mee naar de kant van de bal.
- Probeer uit de zone te blijven.

Positiespel 8+keeper : 7



Ontwikkelingsdoel:

de opbouw naar de aanvallers via de middenvelders of de verdedigers.

Organisatie :

- In het opbouwvak wordt er 6 + K : 5 gespeeld.
- Het zesttal probeert één van de twee spitsen te bereiken.
- Het vijftal probeert de bal te veroveren en te scoren in het grote doel.
- Wanneer het zesttal één van de spitsen kan inspelen in het aanvalsvak, sluiten de twee middenvelders (6 en 8) en één verdediger bij.
- Het viertal kan scoren in één van de kleine doeltjes.
- De drie verdedigers kunnen scoren door een medespeler op de denkbeeldige lijn aan te spelen.

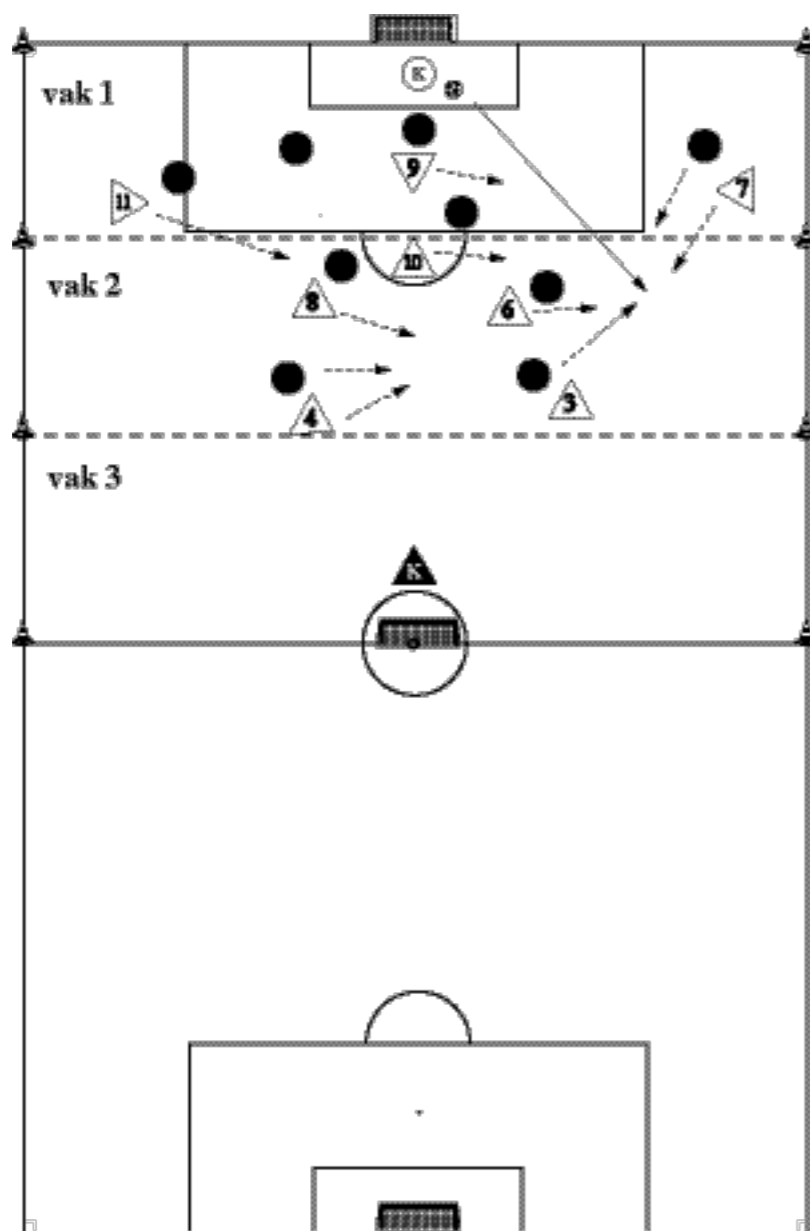
Winmoment:

er wordt tien keer opgebouwd van achteruit – hoeveel keer wordt er gescoord?

Coachprikkel:

- Heb geduld
- Probeer de vrije man te vinden
- Hoge balcirculatie
- Iedereen doet mee
- De dieptebal is de eerste keuze

Positiespel 8+keeper : 9+keeper



Ontwikkelingsdoel:

Het storen van de opbouw van de tegenstander.

Organisatie:

- Het veld is verdeeld in drie vakken. Als het achttal de bal verovert in:
 - In vak 1 en scoren = 3 punten
 - In vak 2 en scoren = 2 punten
 - In vak 3 en scoren = 1 punt
- Als het negental scoort in het grote doel met keeper krijgen ze 2 punten.

Winmoment:

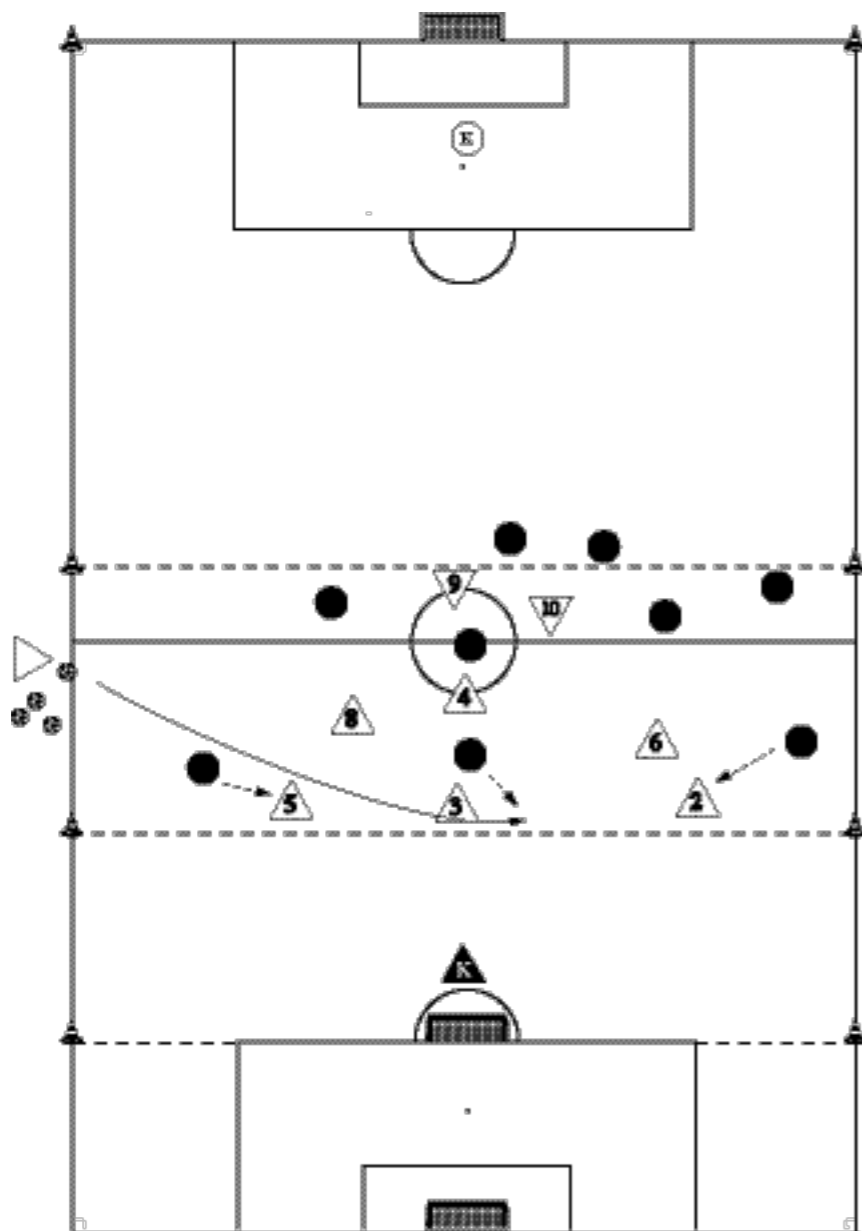
Wie scoort in 15 minuten de meeste punten?

Coachprikkel:

- Lok de opbouw uit.
- Laat de zwakste tegenstander vrij.
- Kies het juiste moment om de aanval op de bal in te zetten.

Je kunt de onderlinge verhoudingen van de vakken aanpassen. Zo kun je in de beginfase het eerste vak vrij groot maken.

Positiespel 8+keeper : 9+keeper



Ontwikkelingsdoel:

Het trainen van verdedigende principes bij de voorzet, uittrap etc.

Organisatie:

Als de bal uit is:

- steeds starten met een uittrap van de keeper;
- steeds starten met een vrije trap tegen;
- steeds starten met een dieptebal;
- steeds starten met een 1 : 1 situatie aan de buitenkant.

Winmoment:

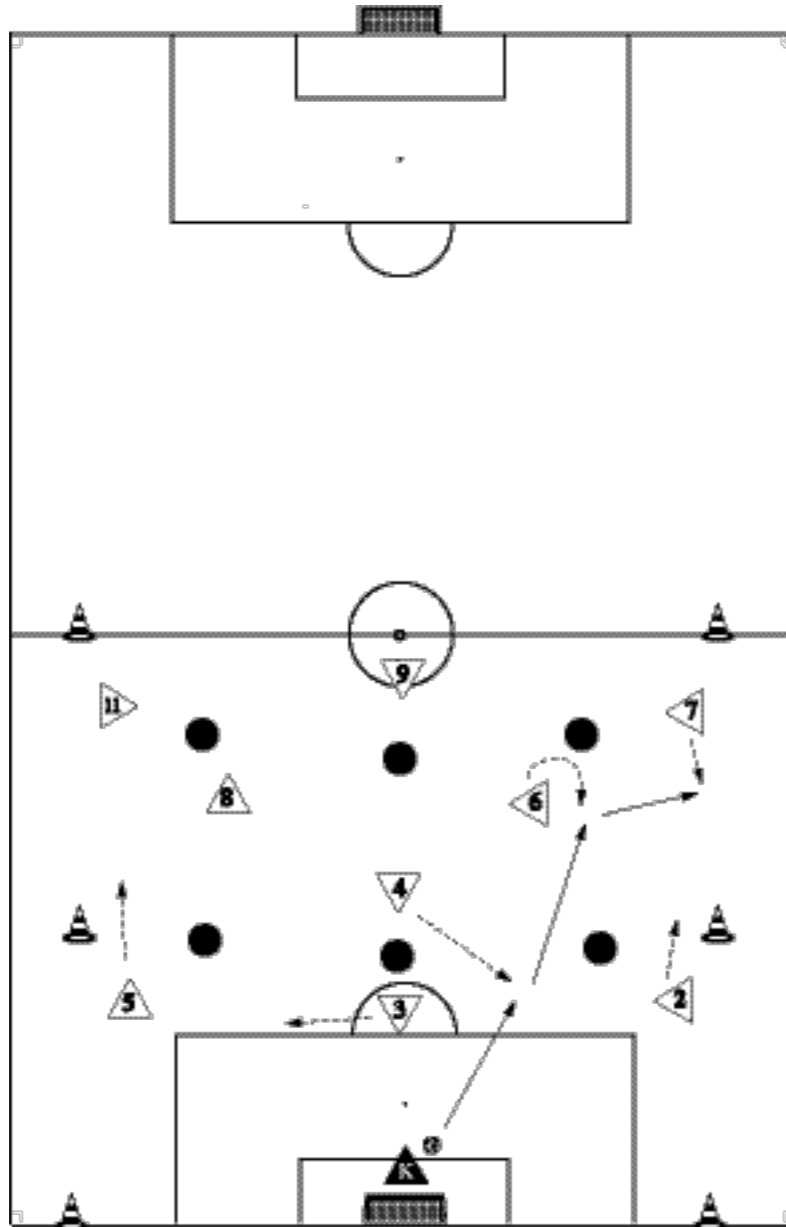
normale puntentelling.

Coachprikkel:

- Afhankelijk van de gekozen situatie.

Sommige aspecten van voetbal (verdedigend koppen, positie voor doel etc.) krijgen over het algemeen minder aandacht. Door te starten met bijvoorbeeld een voorzet of een corner tegen prikkel je dit aspect extra!

Positiespel 9+keeper : 6



Ontwikkelingsdoel:

het in balbezit blijven tijdens de opbouw

Organisatie :

- Het negental probeert balbezit te houden
- Het zesttal probeert de bal te pakken te krijgen en te scoren in het grote doel.
- Bij een doelpunt starten we terug bij de keeper.
- Alle spelers spelen specifiek in hun positie.

Winmoment:

Het negental kan scoren door de bal 10 x rond te spelen.

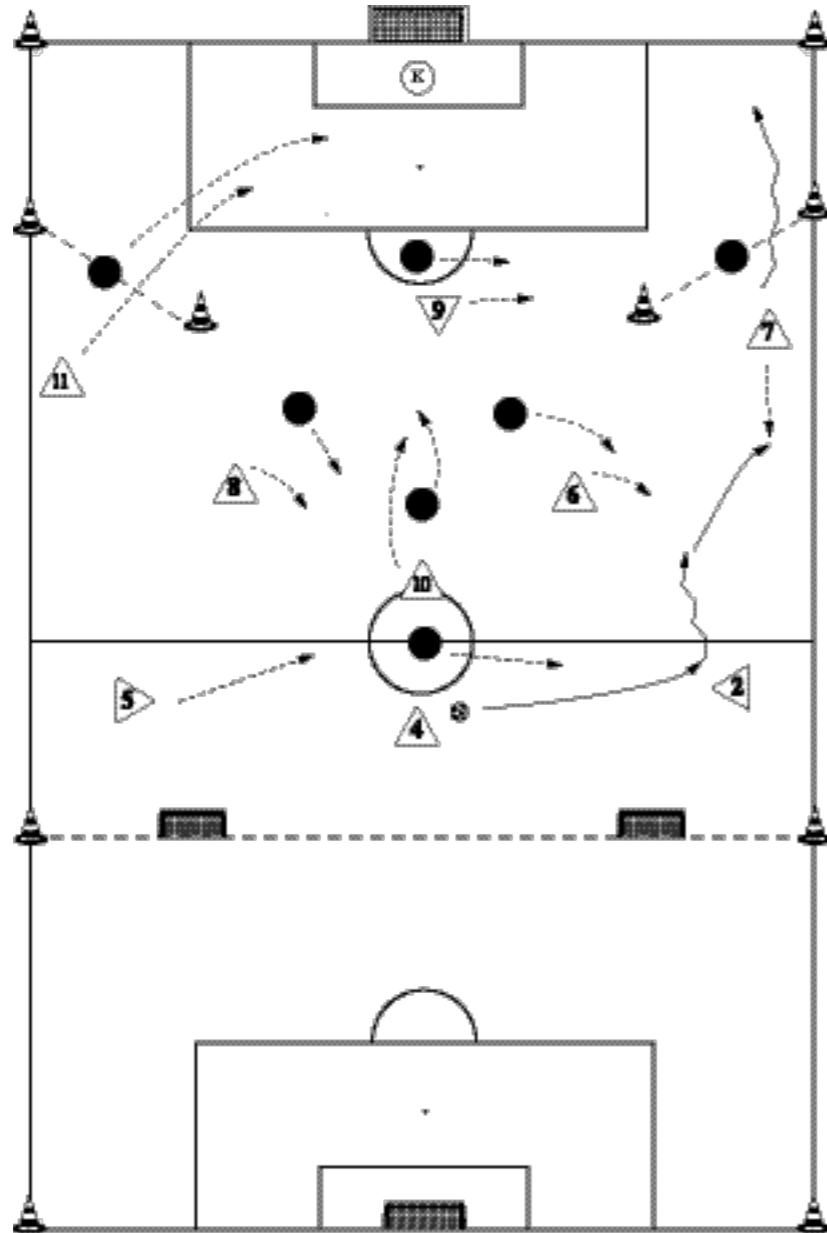
Het zesttal kan in het grote doel scoren.

Coachprikkel:

- Maak gebruik van de ruimte die ontstaat
- Een te trage balcirculatie geeft het zesttal de kans om druk te zetten

Men kan deze vorm moeilijker maken door het aantal balcontacten voor een bepaald aantal spelers te beperken of door de ruimte smaller te maken.

Positiespel 9 : 6+keeper



Ontwikkelingsdoel:

Het creëren van een scoringskans via de flank

Organisatie :

Het negental probeert tot scoren te komen in het grote doel. Het zestal kan scoren in één van de 2 kleine doelen. Er wordt vrij gespeeld. De lijnverdediger mag ook voor het doel verdedigen. Als zijn rechtstreekse tegenstander de bal heeft, verdedigt hij de lijn.

Winmoment:

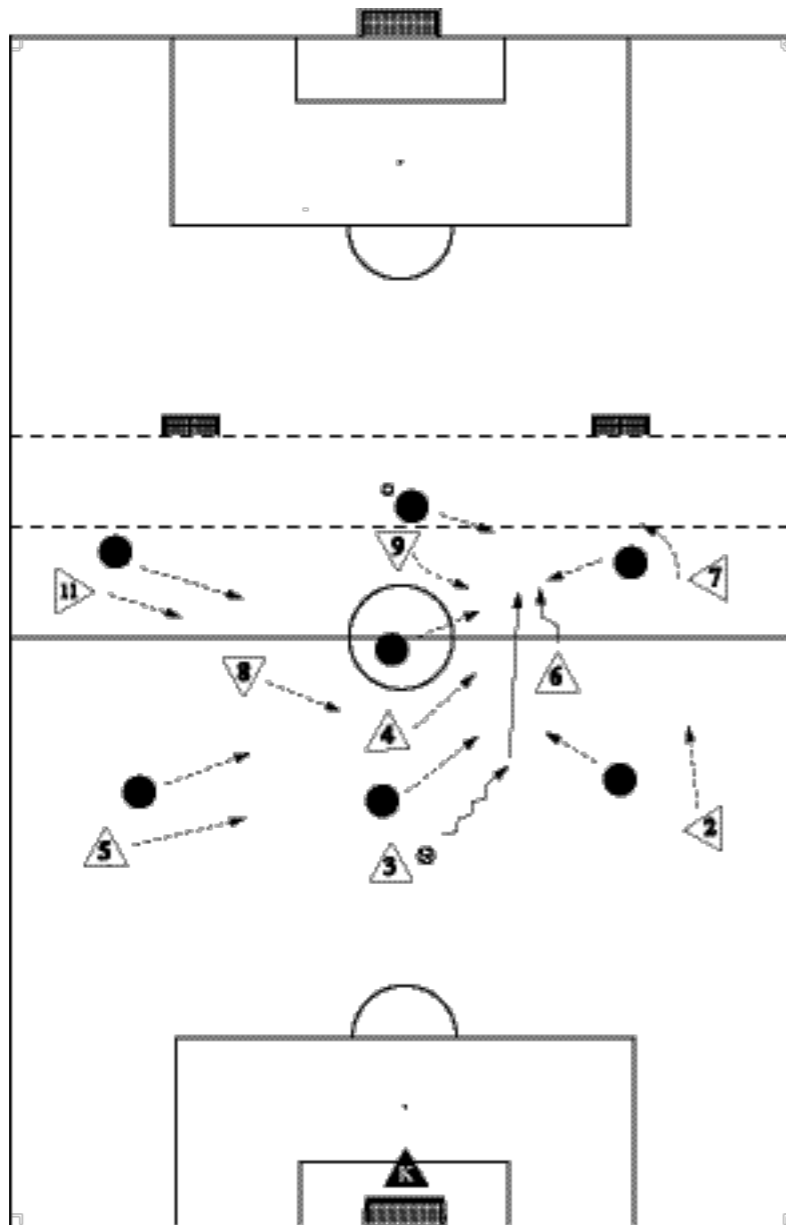
Een gewoon doelpunt = 1 punt, de lijnverdediger passeren en doelpunt = 2 punten!

Coachprikkel:

- Probeer snel te openen naar de andere kant.
- Let op de posities voor het doel!

Men kan het voor de buitenspeler moeilijker maken door de verdediger in een vak te plaatsen. De buitenspeler moet dan het vak overdribbelen.

Positiespel 9 : 6+keeper



Ontwikkelingsdoel:

Het moment herkennen voor de dieptebal.

Organisatie :

- De bal wordt in een overtal situatie (5 : 2) rondgespeeld.
- Vervolgens wordt het juiste moment gekozen om de bal in te spelen op de spits (9) of de schaduwspits (10)
- De aanvaller scoren in het grote doel.
- De 6 verdedigers kunnen scoren in een van de 2 netdoelen.

Winmoment:

De aanvallers hebben 10/12/15 minuten tijd om 5 doelpunten te maken. Een tegendoelpunt van de verdedigers vermindert de score van de aanvallers met 1 punt.

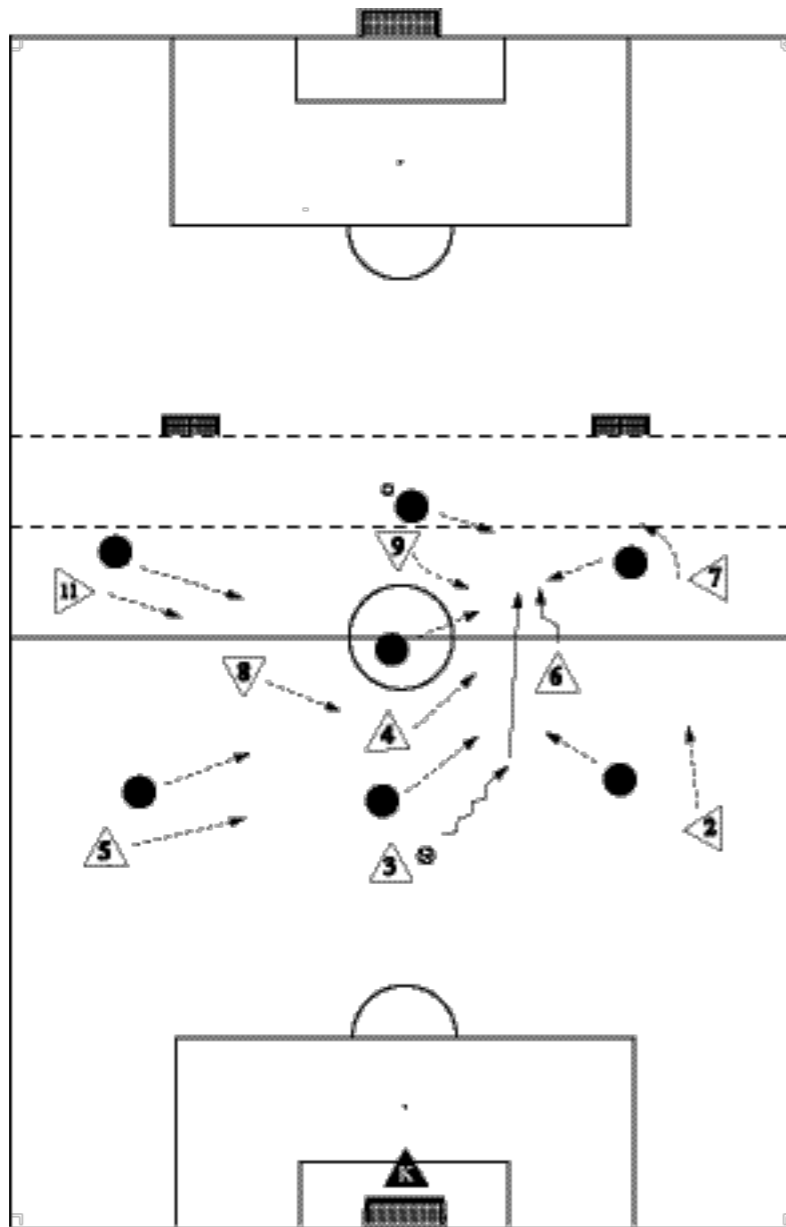
Coachprikkel :

- Kies het juiste moment om de bal in te spelen
- Oogcontact bij het vragen van de bal
- Wees zuinig in balbezit
- Speel de bal weg van de verdediger

Opdracht:

2 of 5 probeert de bal in te spelen op 9/10 (zonder het medeweten van de verdedigers)

Positiespel 9+keeper : 7



Ontwikkelingsdoel:

het spelen van de dieptebal in de opbouw

Organisatie :

- Het negental kan scoren in één van de 2 handbaldoelen, voorbij de denkbeeldige lijn.
- Na het scoren wordt er terug opgebouwd van bij de keeper. Het zevental probeert te scoren in het grote doel.

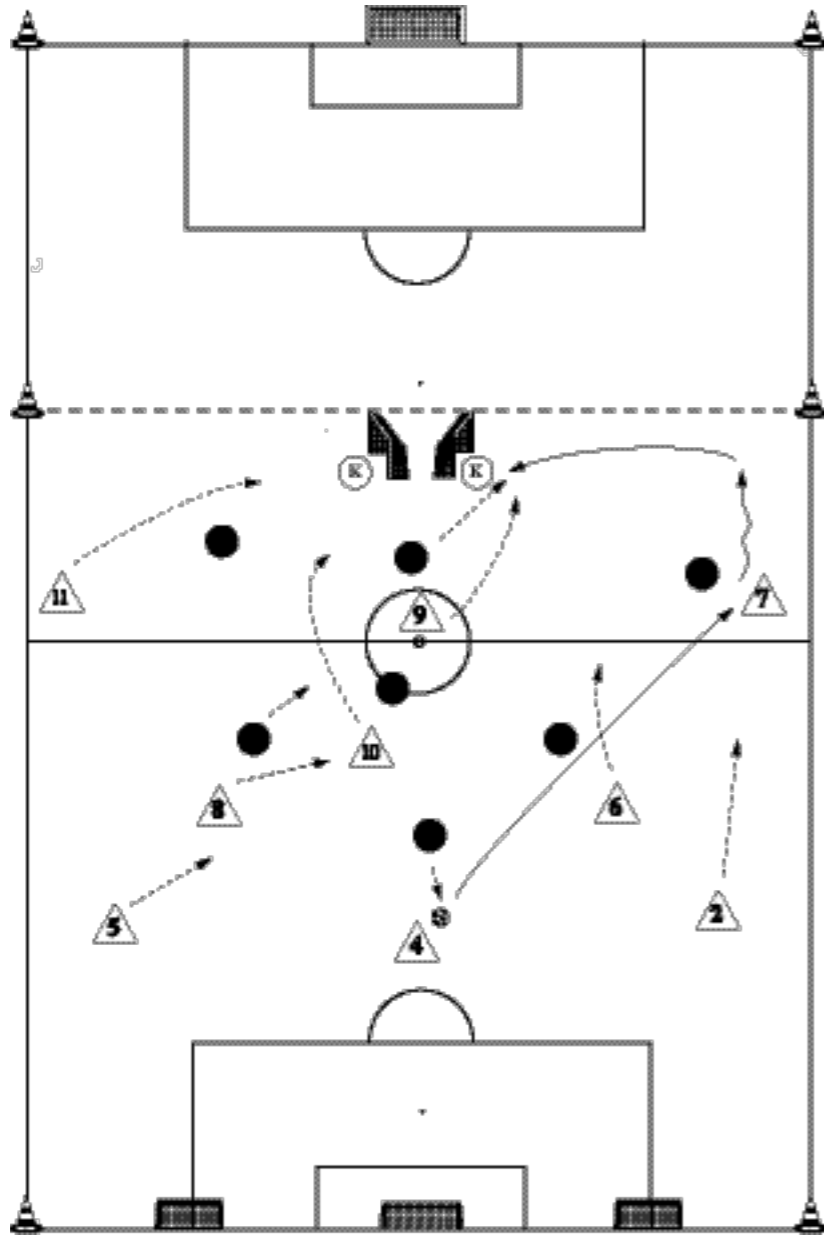
Winmoment:

Het negental (verdedigers) scoort binnen een tijdspanne een doelpunt (= richttijd). Vervolgens proberen ze het volgende doelpunt sneller te scoren (lukt = punt – lukt niet = punt voor het zevental). Een doelpunt van het zevental = punt. Wie scoort eerst 4 doelpunten?

Coachprikkel:

- Tracht de diepste speler te bereiken!
- De diepste oplossing eerst!
- Hou rust aan de bal
- Zoek de open ruimtes

Positiespel 9 : 7+2 keepers



Ontwikkelingsdoel:

het stimuleren van de beleving

Organisatie:

Het negental kan scoren in beide doelen. Het zevental kan scoren in een van de 2 handbaldoelen (1 punt). Na 15 minuten wordt er gewisseld. Wie scoort de meeste doelpunten?

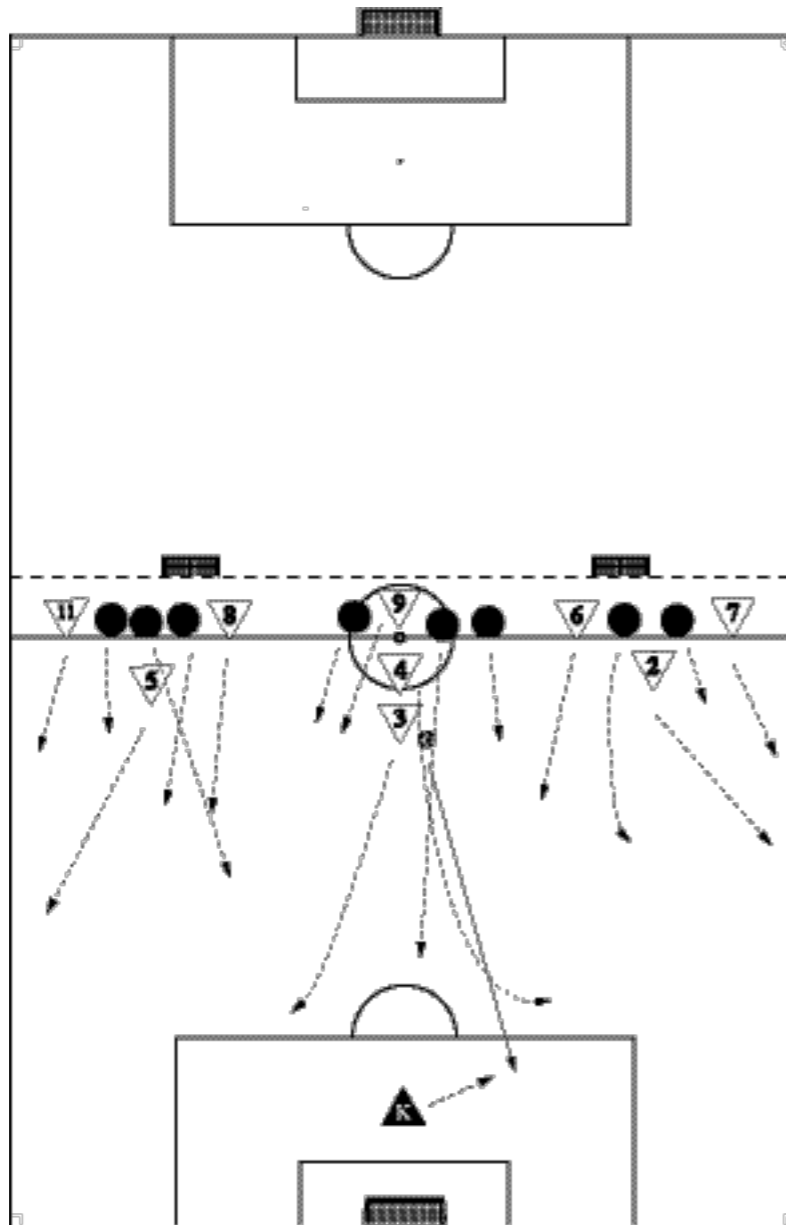
Winmoment:

Een gewoon doelpunt = 1 punt, een voorzet over het doel en scoren = 2 punten!

Coachprikkel:

- Probeer de buitenspeler zo snel mogelijk te bereiken
- Juiste keuze lang over het doel of afwerken op het eerste doel

Positiespel 9+keeper : 8



Ontwikkelingsdoel:

de opbouw na de terugspeelbal

Organisatie :

- Alle spelers starten op de middenlijn.
- De centrale verdediger start de vorm door in te spelen op de keeper (terugspeelbal).
- Vervolgens komen alle spelers in positie.
- Het negental kan scoren in één van de twee handbaldoelen wanneer de bal over de denkbeeldige lijn is.
- Het zevental scoort in het grote doel

Winmoment:

Wie scoort eerst?

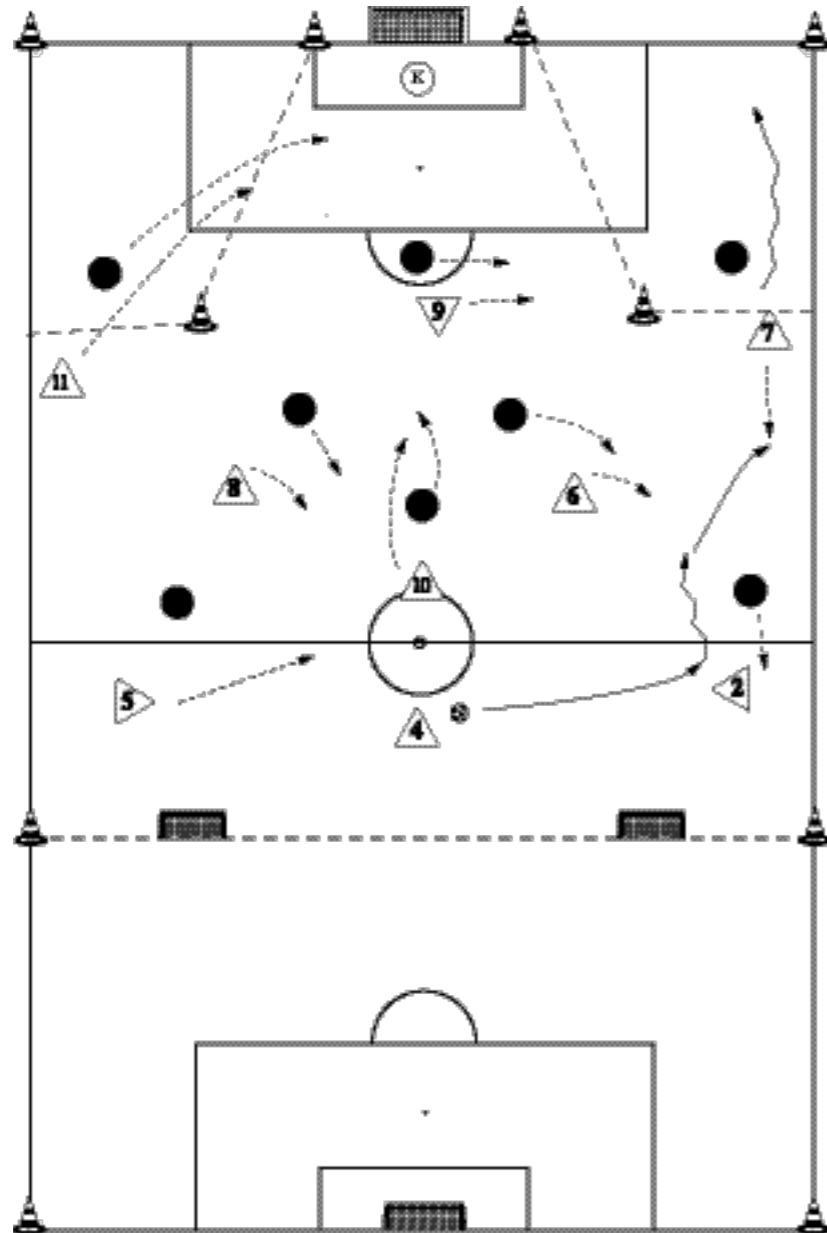
Coachprikkel:

- Zie basisprincipes van de terugspeelbal
- Wie is de vrije man?
- Wie is de diepste vrije man?

Men kan het zevental verschillende opdrachten meegeven:

- Druk op de verdedigers
- Druk op de middenvelders
- Geen druk – behoudend spelen

Positiespel 9 : 8+keeper



Ontwikkelingsdoel:

de posities voor het doel bij een voorzet

Organisatie :

9 tegen 8 met keeper.

- Er zijn twee vakken aan de buitenkant van het veld.
- Het negental kan punten scoren door:
 - Een voorzet vanuit dit vak, gevolgd door een doelpunt 2 punten
 - Een gewoon doelpunt 1 punt
- Het vak mag door één verdediger verdedigd worden.
- De verdediger hoeft niet in het vak te blijven staan.
- Als de buitenspeler steun krijgt in het vak van een medespeler, mag ook zijn rechtstreekse tegenstander mee.
- Het achttal kan scoren door de bal over de denkbeeldige lijn te dribbelen.

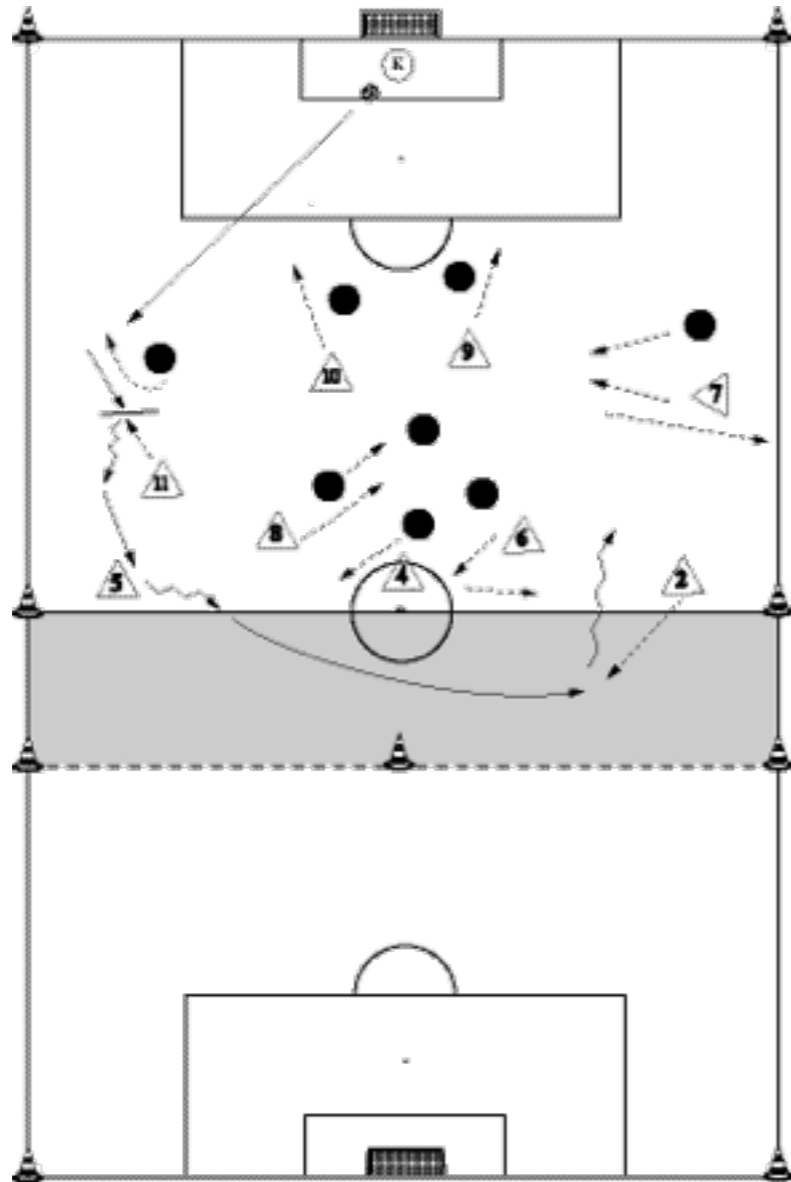
Winmoment:

gewoon doelpunt 1 punt / doelpunt uit voorzet 2 punten. Wie wint de partij?

Coachprikkel:

- Hou de ruimte vrij voor de buitenspeler.
- Probeer zo snel mogelijk te openen naar de andere speelkant!

Positiespel 9 : 8+keeper



Ontwikkelingsdoel:

De samenwerking tussen de diepe spits (9), de schaduwspits (10), de buitenspelers (7 en 11), de middenvelders (6 en 8) en de flankspelers (2 en 5)

Organisatie :

- De tegenpartij start met balbezit.
- De keeper opent op één van de verdedigers van het 8-tal. Het 9-tal probeert de bal eruit te halen. Wanneer de bal in het vak de grond raakt, probeert het 9-tal via 9/10 een kans te creëren.
- 9-tal scoort in het grote doel
- 8 -tal kan scoren door de bal over de denkbeeldige lijn te koppen.

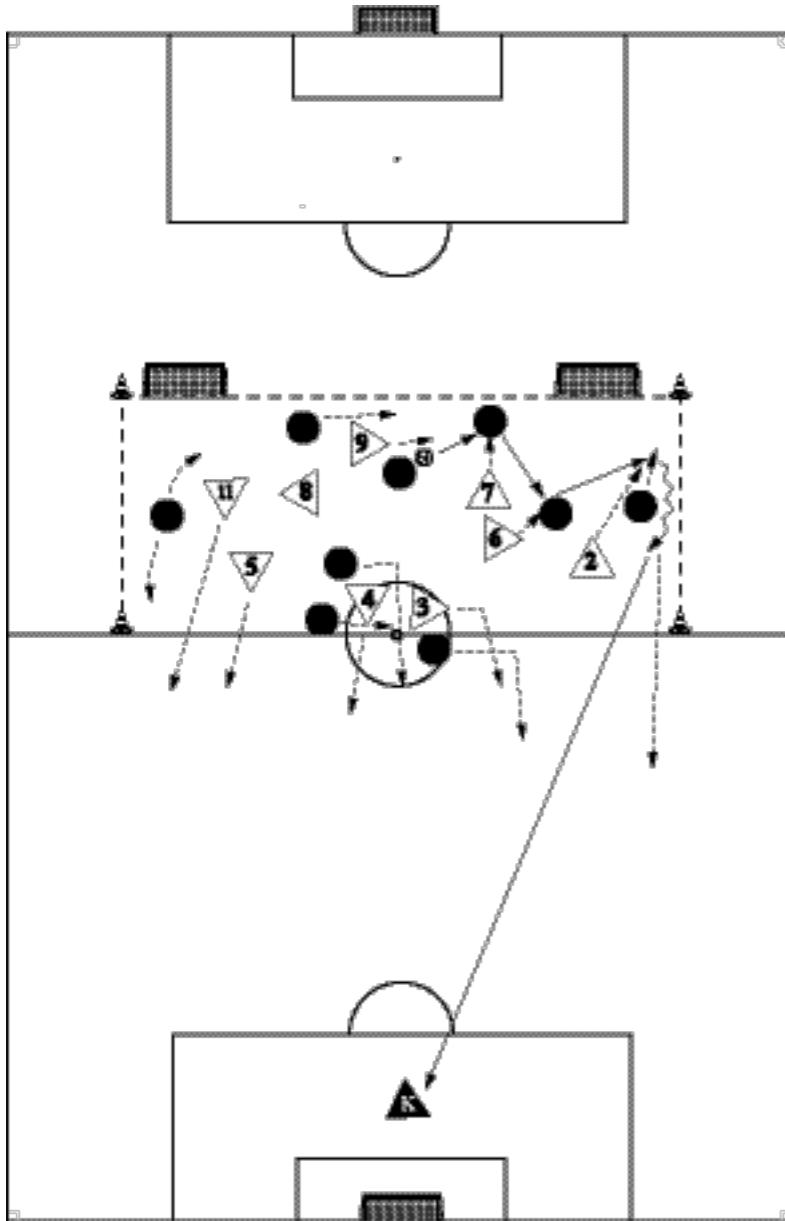
Winmoment:

20 minuten – wie is de winnaar?

Coachprikkel :

- Zoek de ruimte bij de tegenpartij
- Probeer de bal er zo snel mogelijk uit te halen

Positiespel 9+keeper : 9



Ontwikkelingsdoel:

de opbouw na de terugspeelbal

Organisatie :

- We spelen in de rechthoek een positiespel 9 : 9.
- Het ene negental probeert balbezit te houden.
- Het andere negental probeert dit te verhinderen en de bal te veroveren. Als ze de bal veroveren, mogen ze openen op hun eigen keeper.
- Vervolgens komen alle spelers in hun respectievelijke positie en spelen we op het grote veld 9 met keeper tegen 9.
- De medespelers van de keeper kunnen in één van de kleine doelen scoren
- De tegenstanders scoren in het grote doel

Plaats de spelers ook in het positiespel min of meer in hun positie!

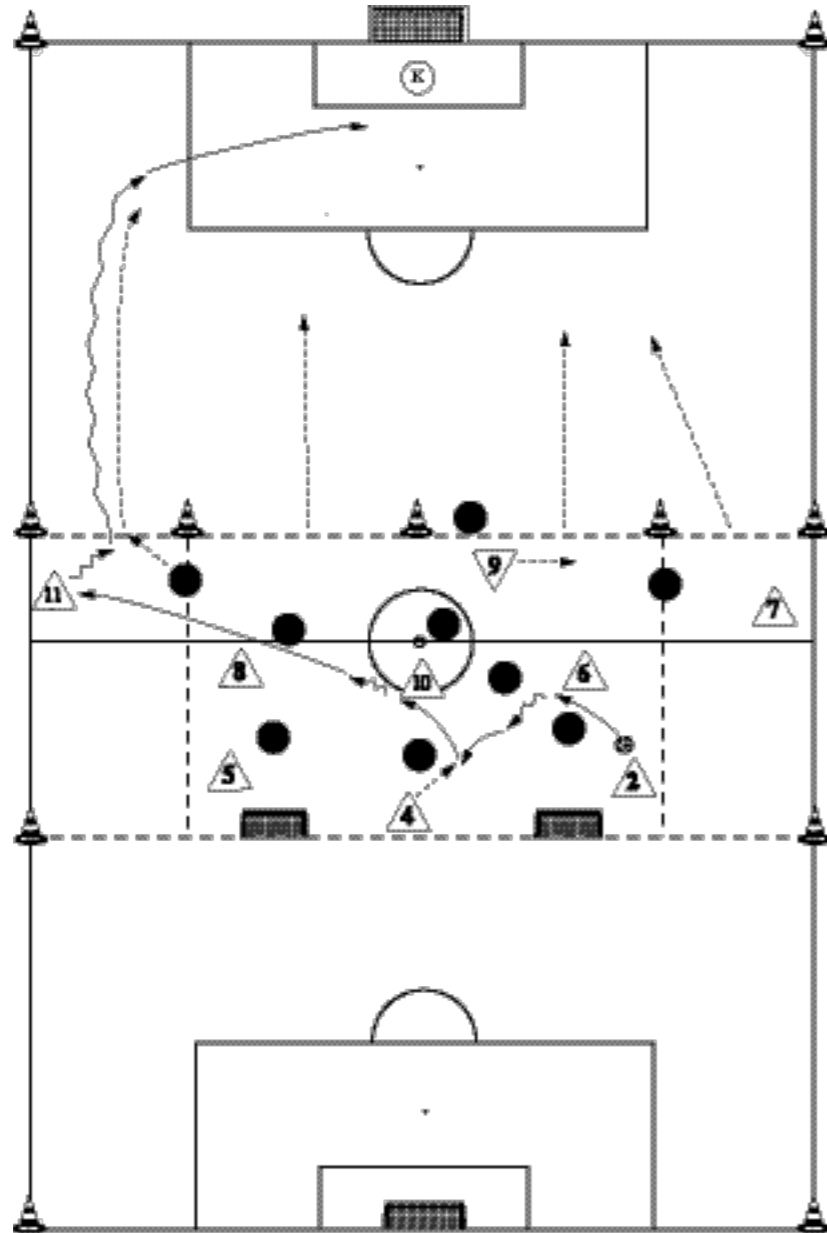
Winmoment:

Wie scoort eerst 5 doelpunten? Als de bolletjes erin slagen om de bal 6/7/8/.. keer rond te spelen, krijgen ze een punt en starten we opnieuw

Coachprikkel:

De basisprincipes van de terugspeelbal en de opbouw

Positiespel 9 : 9+keeper



Ontwikkelingsdoel:

Het creëren van een scoringskans via de flank

Organisatie :

- In het centrale vak wordt 7 : 7 gespeeld.
- De aanvallers proberen de verdedigers uit te spelen en te openen naar het linker –en rechtervak, waar één van de buitenspelers staat.
- De verdediger van deze buitenspeler mag pas aanvallen als de buitenspeler de bal heeft aangenomen.
- Vervolgens probeert de buitenspeler de verdediger te passeren. Als dit lukt, gaan alle spelers mee richting doel en spelen we verder 9 : 9.
- Wanneer de aanvallers scoren, starten we opnieuw!
- De verdedigers kunnen in de kleine doeltjes scoren.

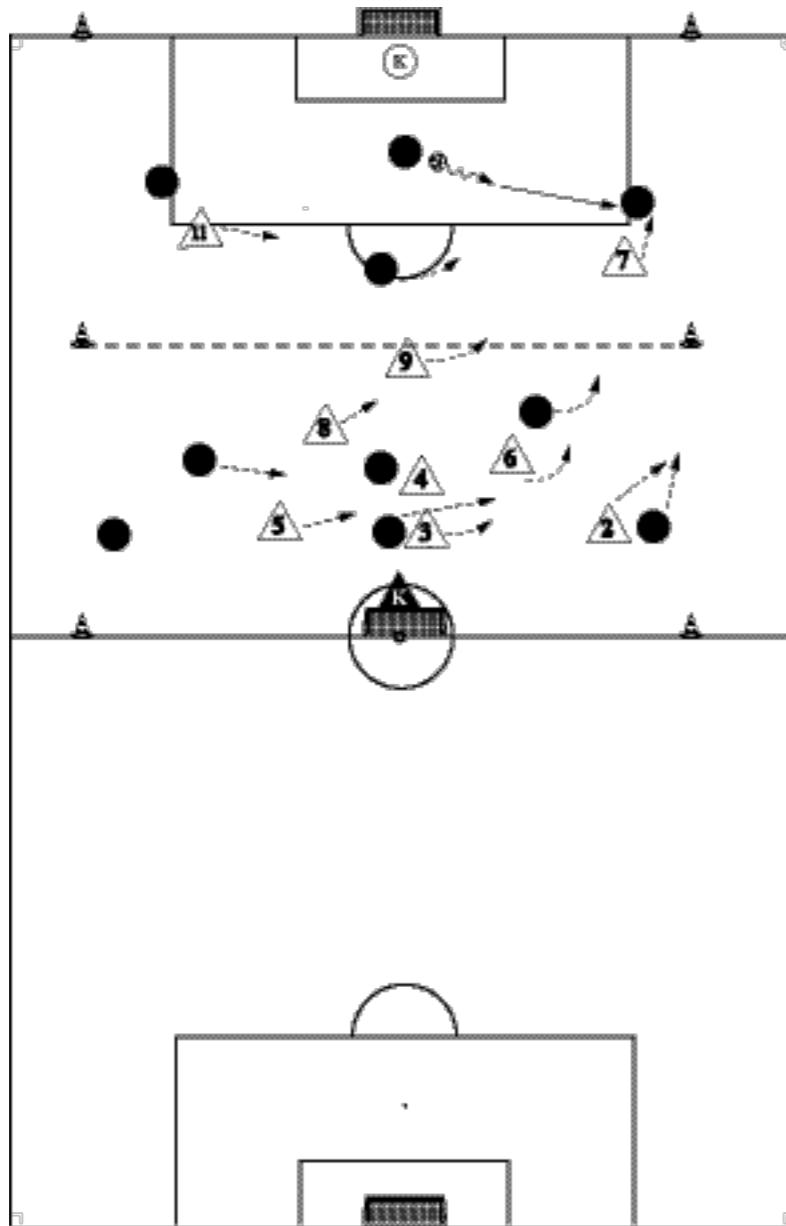
Winmoment:

de aanvallers krijgen 2/3/4/5 minuten om tot scoren te komen. Hoeveel keer wordt er gescoord (min de tegendoelpunten)? Vervolgens wisselen de teams. Welk team heeft de meeste doelpunten?

Coachprikkel:

- Wie is de vrije man?

Positiespel 9 :10 +2 keepers



Ontwikkelingsdoel:

Het storen van de opbouw van de tegenstander.

Organisatie:

- Het tiental speelt op balbezit met de twee keepers.
- Het negental zet vanuit de positie druk en probeert de bal te veroveren.
- Het negental kan scoren in beide doelen.
- Het tiental kan scoren door de bal x maal rond te spelen.

Winmoment:

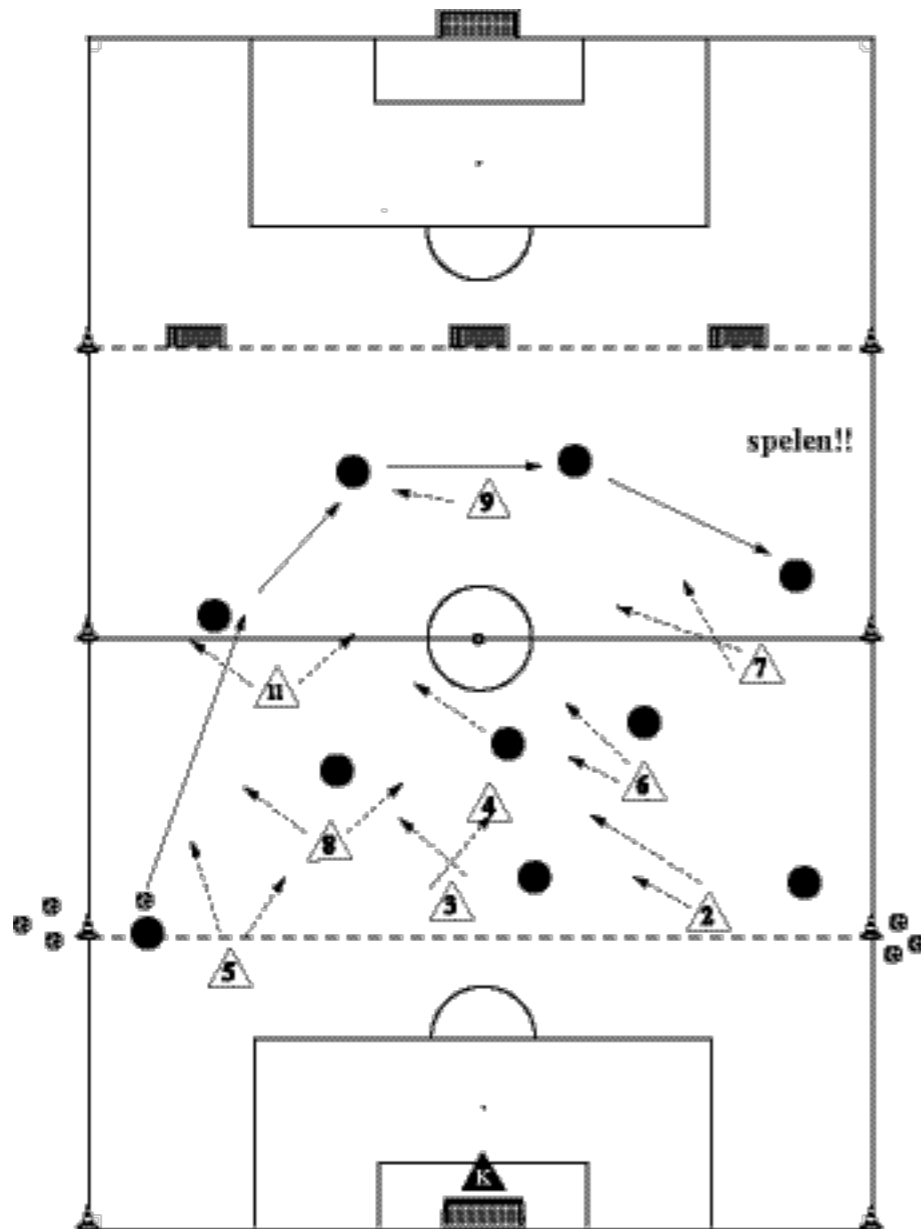
Als het negental 5x scoort wisselen beide partijen.

Coachprikkel:

- Wel of niet doorjagen op de keeper?
- Kies het juiste moment!

Je kunt het aantal balcontacten beperken bij het negental!

Positiespel 9+keeper : 10



Ontwikkelingsdoel:

Het trainen van de verdedigende principes.

Organisatie:

- Het tiental start met een pass- en trapvorm vanaf de linkerkant.
- Wanneer de bal bij de linksachter is, wordt er vrij gespeeld.
- Het negental past hun positie aan de bal aan.
- Als er een doelpunt wordt gescoord, starten we opnieuw, maar nu vanaf de rechterkant.

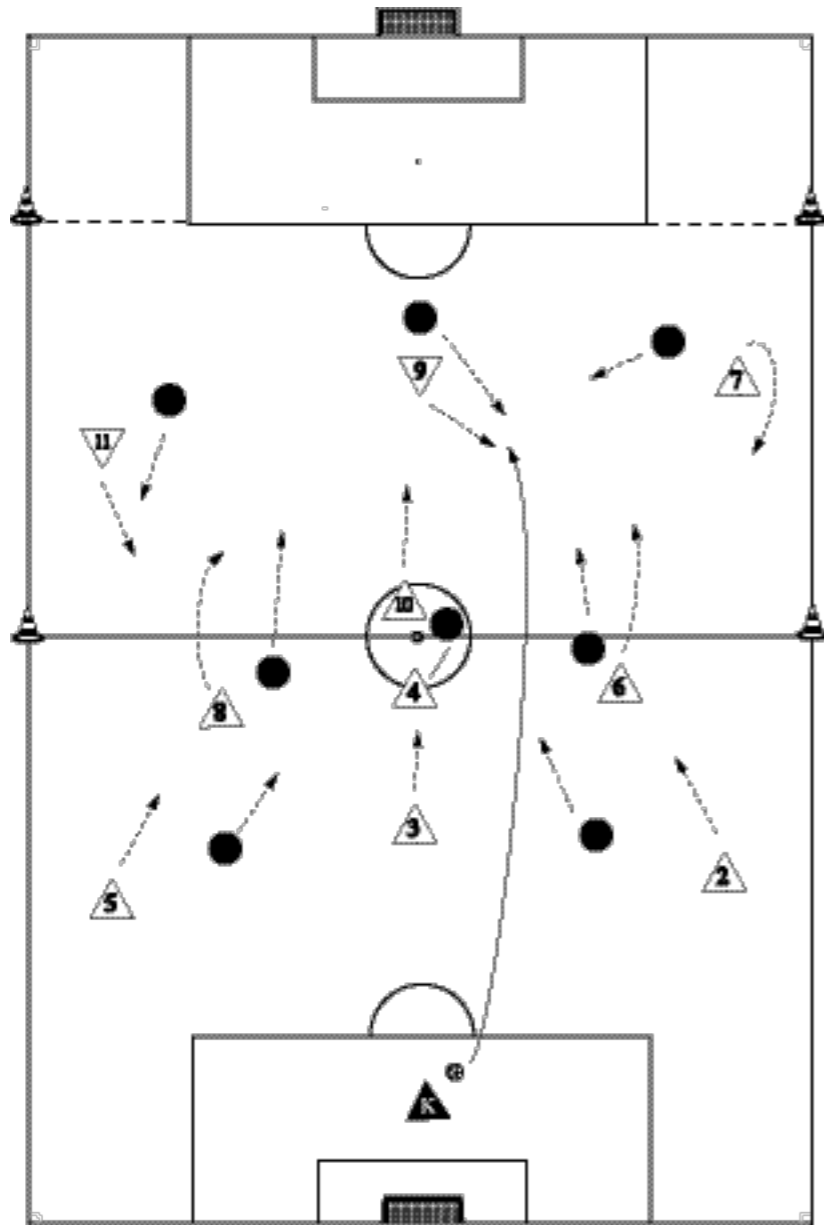
Winmoment:

Wie eerst 5 doelpunten scoort wint.

Coachprikkel:

- Schuif mee naar de kant van de bal.
- Blijf compact bij elkaar.
- Stuur de spelers vóór je.

Positiespel 10+keeper : 8



Ontwikkelingsdoel:

het spelen van de dieptebal – de samenwerking tussen de verdedigers, de middenvelders en de aanvallers

Organisatie :

- Deze vorm is geschikt voor het accentueren van de lange opbouw.
- Het tiental probeert één van de 3 spitsen in het aanvalsvak te bereiken.
- Vervolgens mogen de andere spelers de denkbeeldige lijn overschrijden en steunen.
- Het tiental kan scoren door over de lijn te dribbelen.
- Het achttal kan scoren in het grote doel.

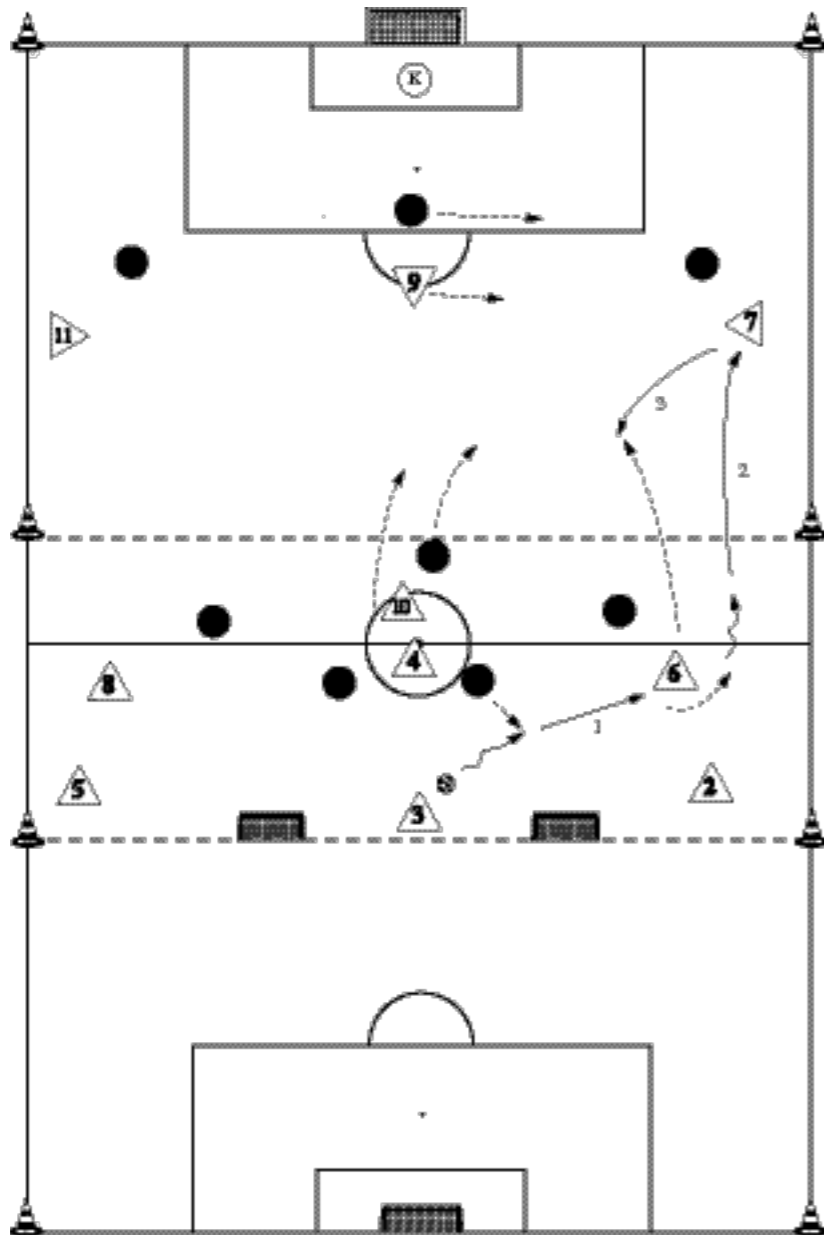
Winmoment:

het achttal staat 1-0 voor

Coachprikkel:

- Laat je niet te snel verleiden voor de dieptebal
- Wees geduldig
- Speel de bal snel rond

Positiespel 10 : 8+keeper



Ontwikkelingsdoel:

het zoeken van de vrije man en het creëren van een scoringskans

Organisatie :

- Er zijn 2 vakken.

- In vak A wordt de 7 : 5 situatie gespeeld.

Indien het zevental erin slaagt om de buitenspelers te bereiken, mogen er 2 aanvallers en 1 verdediger mee in het aanvallende vak (B) en spelen we 5 : 4 + K.

- Wanneer de verdedigers de bal veroveren in vak B, vervallen de vakken en wordt er 10 + K : 8 gespeeld.

- De verdedigers kunnen scoren in de 2 kleine doelen.

- Wanneer er gescoord wordt, starten we opnieuw.

Winmoment:

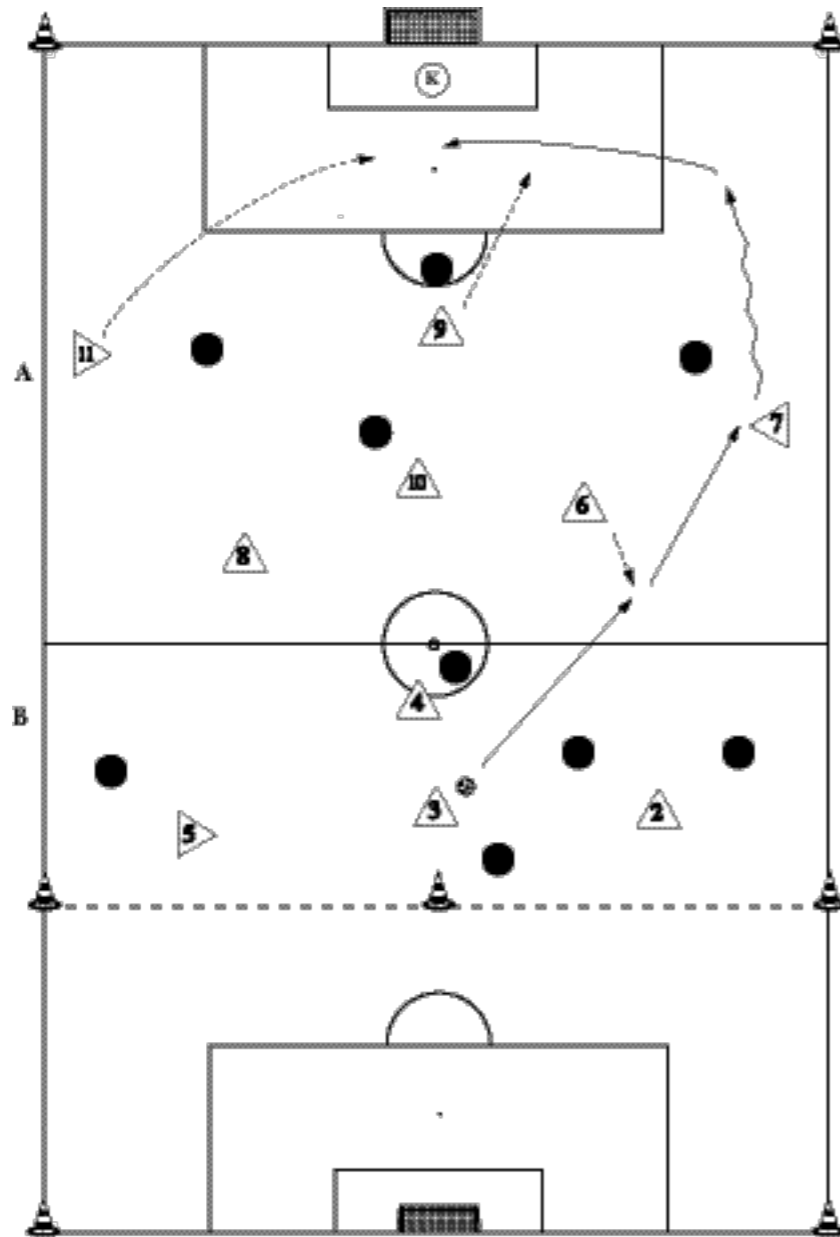
2 – 0 voor de verdedigers, nog 20 minuten te spelen

Coachprikkel :

- Geduld in de opbouw!

- Zoek het juiste moment om de buitenspelers aan te spelen

Positiespel 10+keeper : 9



Ontwikkelingsdoel:

de samenwerking tussen de verdedigers, de middenvelders en de aanvallers

Organisatie :

- De keeper kan scoren met een lange bal in één van de doelen.
- Het tiental kan scoren over de denkbeeldige lijn in één van de twee grote doelen.
- Het negental kan scoren in het grote doel met keeper.
- Men kan de denkbeeldige lijn verschuiven om het niveau te verhogen of te verlagen.

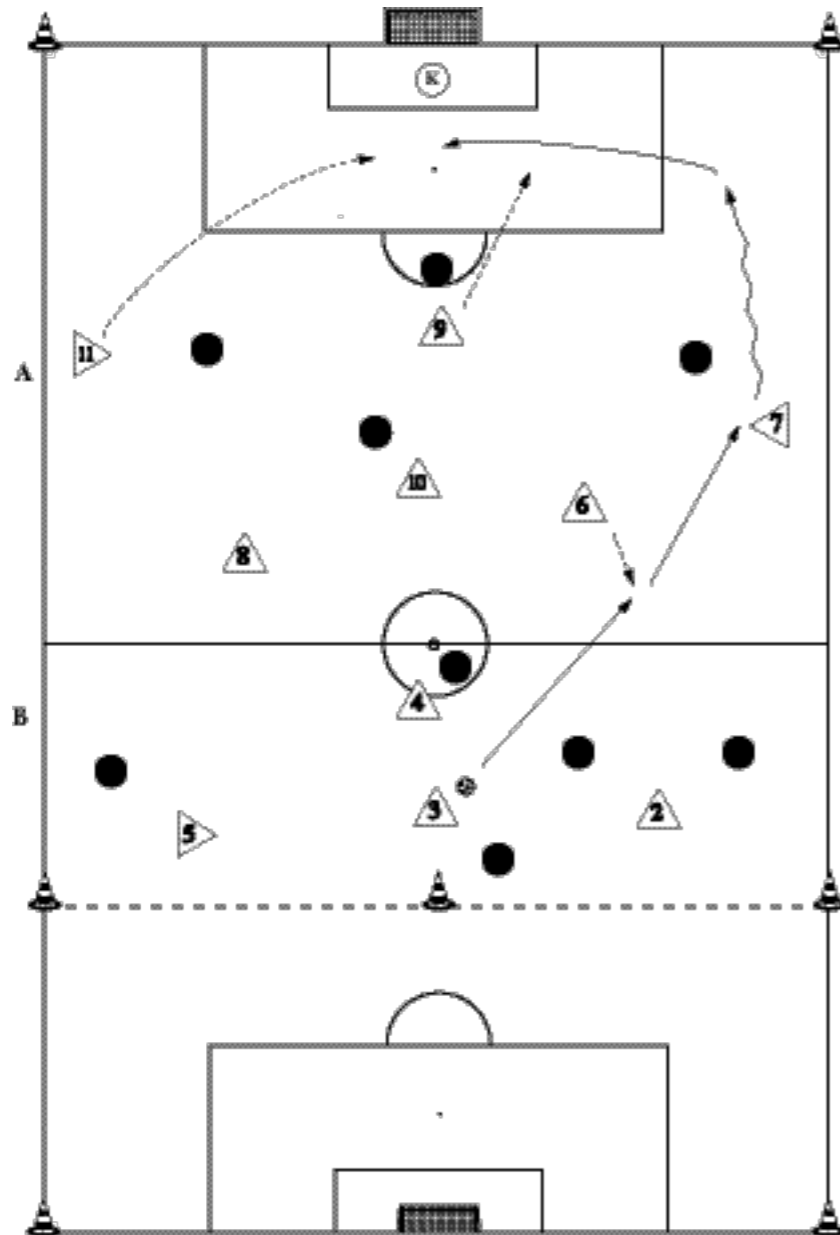
Winmoment:

reeksen van 8 minuten – wie wint eerst 3 reeksen?

Coachprikkel:

- Diep in de ruimte (doel)
- Diep naar de aanvallers
- Diep naar de middenvelders
- Aanspelen van de verdedigers

Positiespel 10 : 9+keeper



Ontwikkelingsdoel:

het creëren van een scoringskans vanuit de omschakeling (het veroveren van de bal)

Organisatie :

- De verdedigers (het negental) proberen samen met de keeper balbezit te houden.
- Daarbij mogen er in vak A slechts 4 verdedigers en de keeper zijn.
- In vak B zijn er steeds 5 verdedigers.
- De aanvallers (het tiental) proberen de bal te veroveren en tot scoren te komen in het grote doel. Zij hebben volledige bewegingsvrijheid.

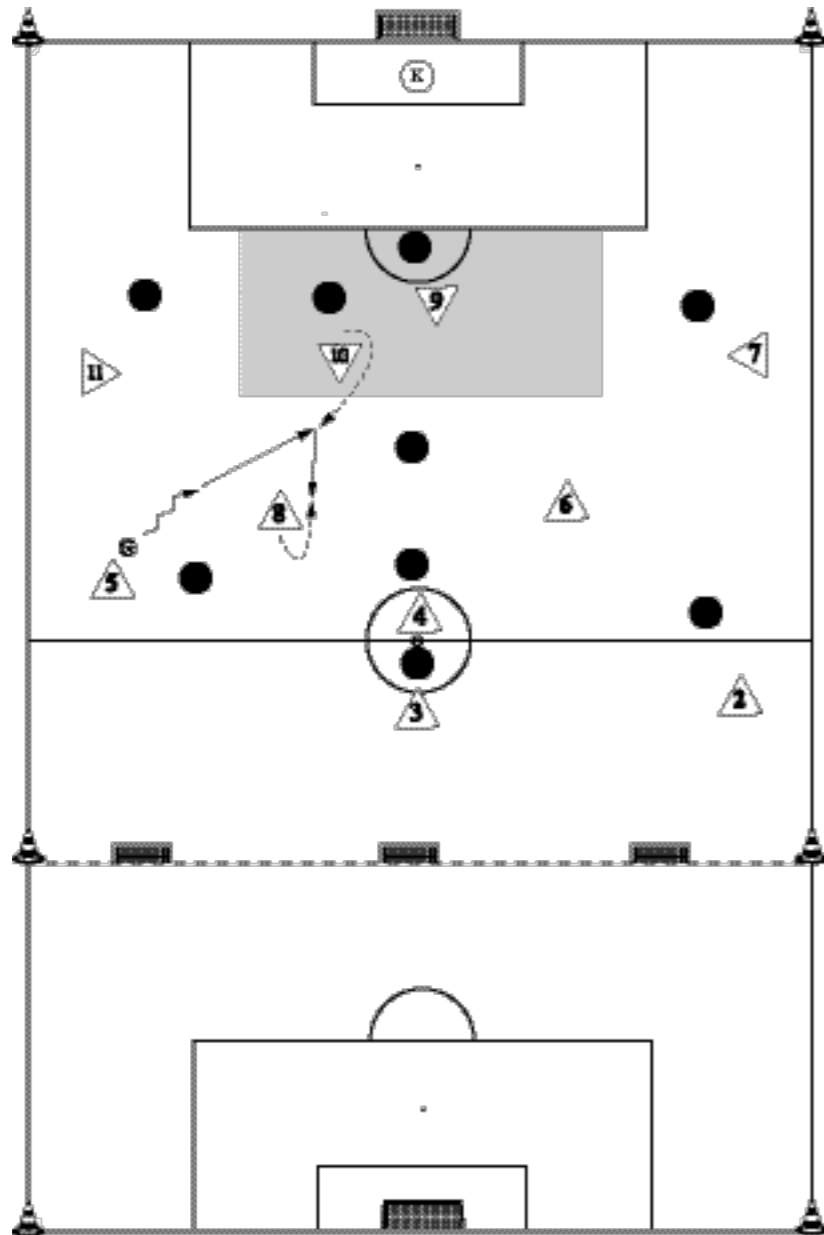
Winmoment:

Als de verdedigers erin slagen om de bal 10/12/14 x rond te spelen = punt. Wanneer de aanvallers scoren in het grote doel = punt.

Coachprikkel:

- Probeer bij balbezit zo snel mogelijk diep te openen
- Buitenspelers omschakelen – open staan

Positiespel 10 : 9+keeper



Ontwikkelingsdoel:

Het stimuleren van de individuele actie van de diepe spits (9) en de schaduwspits (10).

Organisatie :

- In de aangeduide zone mogen de diepe spits (9) en de schaduwspits (10) alleen verdedigd worden door hun directe tegenstander. Daarbuiten kunnen ze door elke verdediger opgevangen worden. Alle spelers mogen door de zone lopen!!
- 10-tal scoort in het grote doel
- 9-tal kan scoren in één van de kleine doelen.

Winmoment:

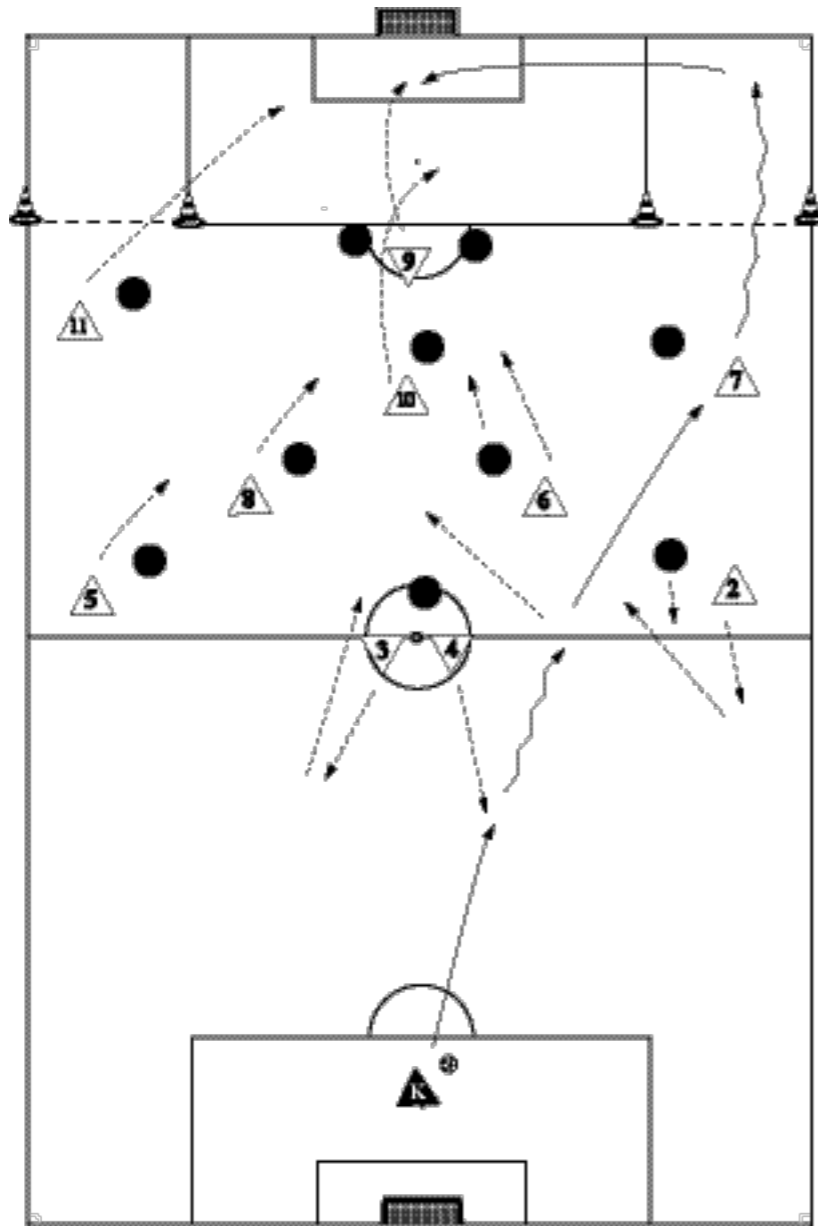
De doelpunten van 9 en 10 tellen dubbel

Coachprikkel :

- Coach de aanvaller, als hij kan loskomen van zijn tegenstander ontstaan er andere mogelijkheden
- Probeer indien mogelijk de individuele actie te maken

Op hoger niveau kan men kiezen voor een beperkte speelruimte. Hiervoor kan men een zone om en rond de 16 meter plaatsen.

Positiespel 10+keeper : 10



Ontwikkelingsdoel:

de samenwerking tussen de verdedigers, de middenvelders en de aanvallers

Organisatie :

- Het ene tiental kan scoren door de bal tussen een van de poortjes te dribbelen en te scoren met het hoofd op het grote doel.
- Het andere tiental kan in het grote doel met keeper scoren.
- Bij een doelpunt moet iedereen over de middenlijn zijn.

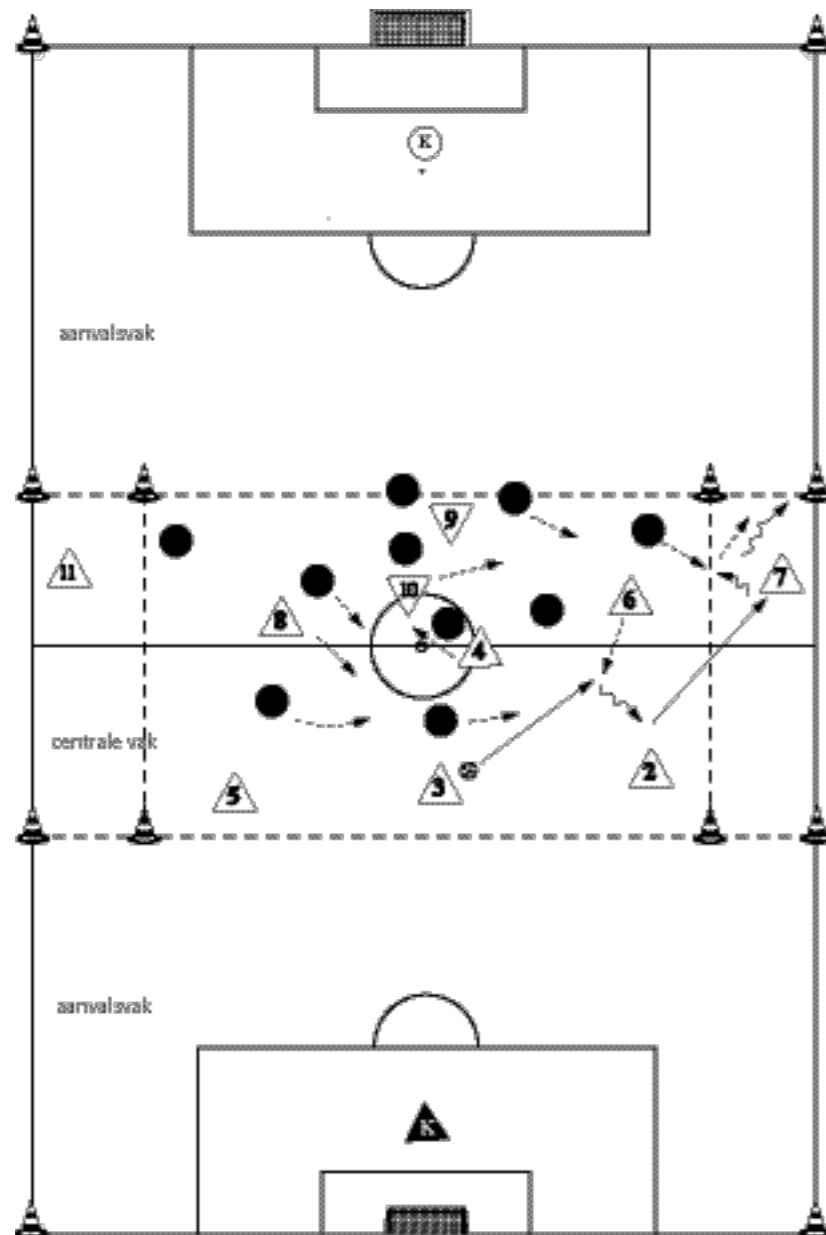
Winmoment:

wie scoort eerst 5 doelpunten?

Coachprikkel:

- Bereiken we de buitenspeler direct of kiezen we voor een korte opbouw?

Positiespel 10+keeper : 10+keeper



Ontwikkelingsdoel:

het creëren van een scoringskans via de flank

Organisatie :

- We spelen in het vak 10 : 10. Aan de zijkanten is er een smalle strook waar de buitenspeler slechts kan worden aangevallen als hij in balbezit is.
- Wanneer de buitenspeler erin slaagt om in het aanvallende vak te dribbelen, spelen we zowel in het aanvallende als in het centrale vak.
- Het ene aanvallende vlak vervalt pas als de tegenpartij het andere aanvallende vlak kan bereiken!
- Er kan gescoord worden in het grote doel

Winmoment:

Wie scoort eerst 5 doelpunten?

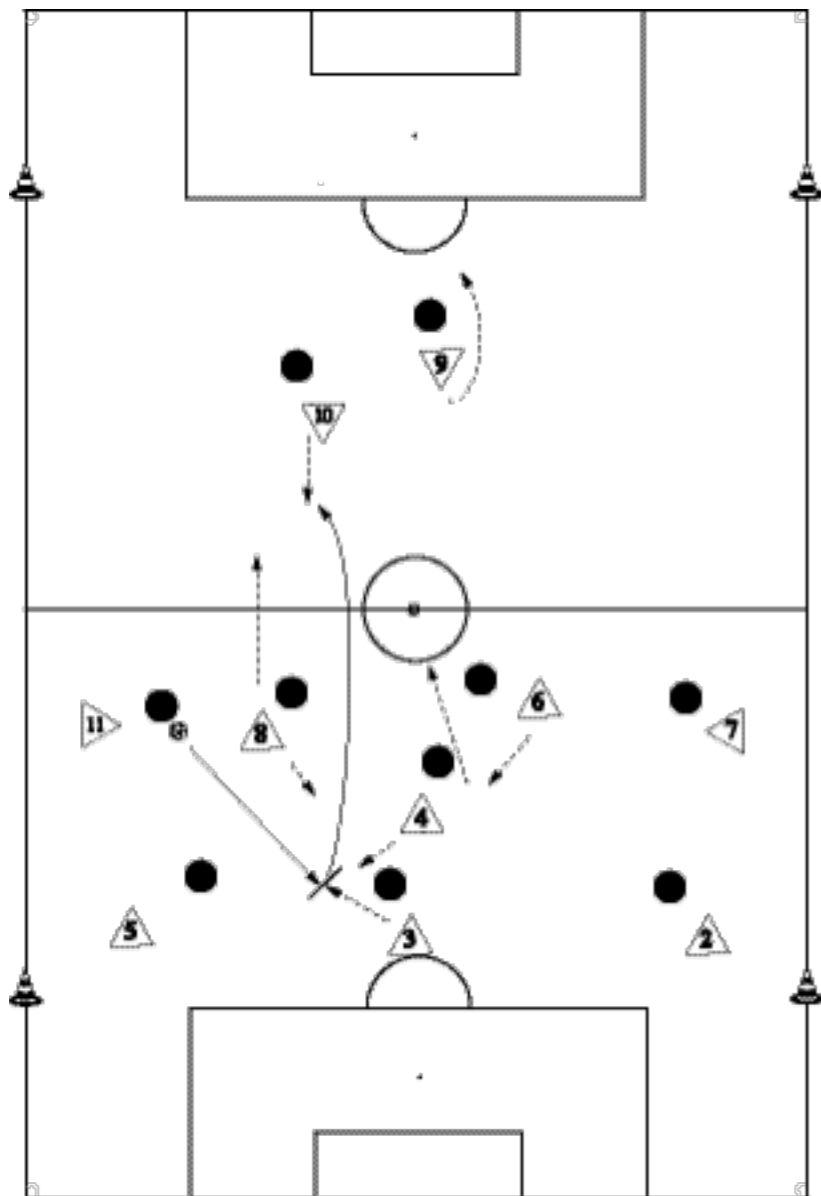
Variaties:

- actie maken
- de buitenspeler in de diepte aanspelen.

Coachprikkel:

- Probeer zo snel mogelijk te openen op de buitenspeler
- Steun de buitenspeler

Positiespel 10 : 10



Ontwikkelingsdoel:

De samenwerking tussen de diepe spits (9) en de schaduwspits (10)

Organisatie :

- 8 spelers tegen 8 spelers in het ene vak, 2 : 2 in het andere vak.
- Het ene team probeert balbezit te houden. Het andere team probeert de bal te veroveren en de diepe spits (9) of de schaduwspits (10) in te spelen in het andere vak.
- Na het inspelen schuiven alle spelers naar het andere vak, behalve de diepe spits (9) en de schaduwspits (10) van de bolletjes en 2 verdedigers.

Winmoment:

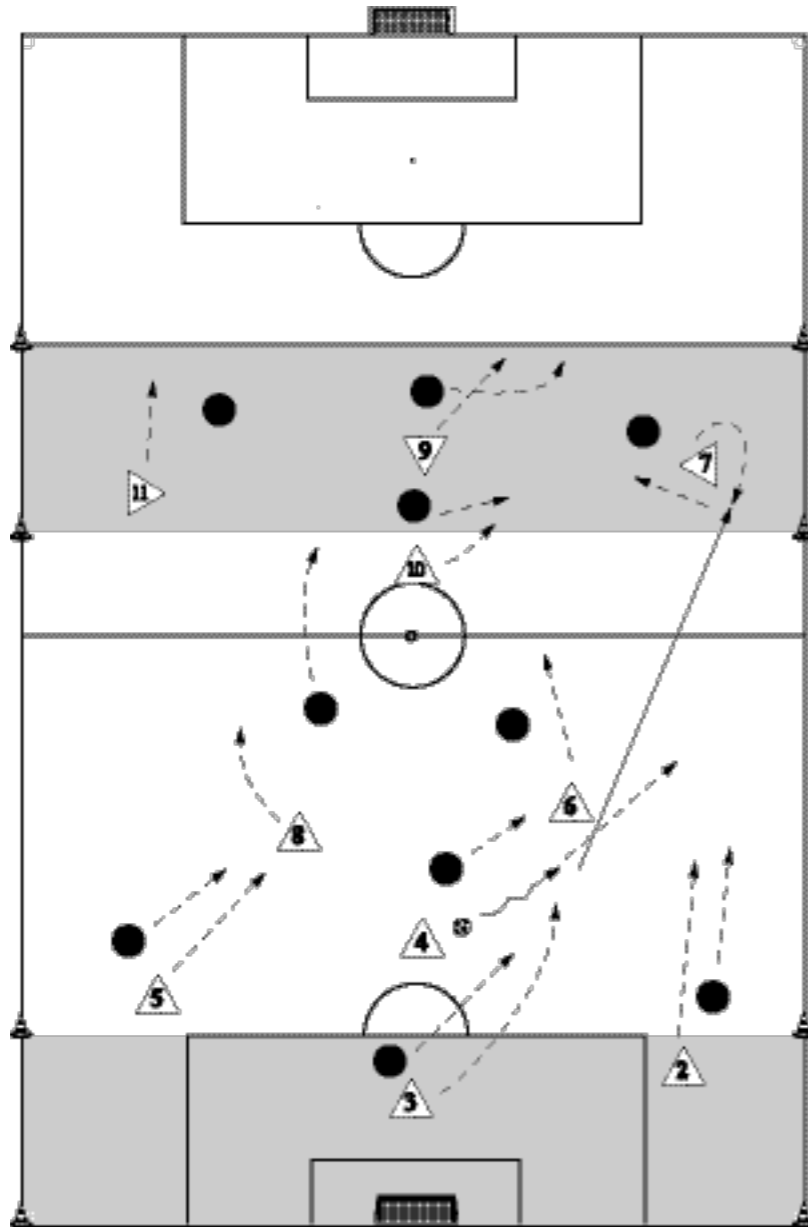
De bal 5/6/7x rondspelen in het eigen vak levert 1 punt op.

Coachprikkel :

- 9/10: kom niet te snel naar de bal! Laat voldoende ruimte
- je kunt de bal ook in de diepte of in de breedte vragen!

Men kan deze vorm ook met 2 grote doelen spelen!

Positiespel 10 : 10



Ontwikkelingsdoel:

Het trainen van de verdedigende principes.

Organisatie:

- Beide teams spelen op balbezit (vrij spel).
- Elk team heeft zijn eigen aanvallende zone.
- Beide teams proberen de bal in de eigen aanvallende zone te spelen en daar balbezit te houden.

Winmoment:

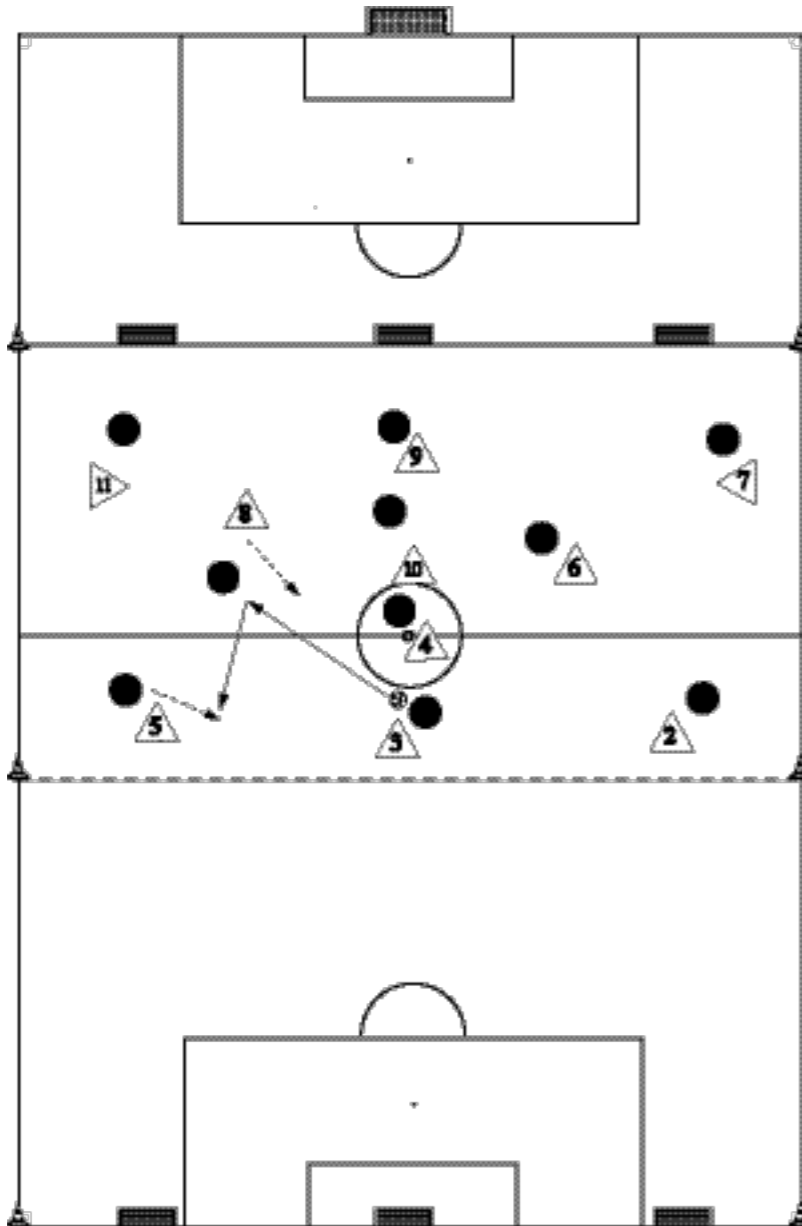
Welk team slaagt er eerst in om in de aanvallende zone de 5/8/10x rond te spelen?

Coachprikkel:

- Hou de tegenstander uit de aanvallende zone!
- Verdedig vooruit!

Je kunt de aanvallende zones vergroten of verkleinen.

Positiespel 10 : 10



Organisatie:

- De aanvallers proberen te scoren in een van de drie kleine doelen.
- De verdedigers proberen de bal te veroveren en spelen vervolgens op balbezit.
- De spelduur is vooraf bepaald (6 – 7 – 8 minuten). Na het verstrijken van de spelduur gaan de spelers naar het andere gedeelte van het speelveld.
- Vervolgens draaien de rollen om: de aanvallers worden verdedigers en vice versa.

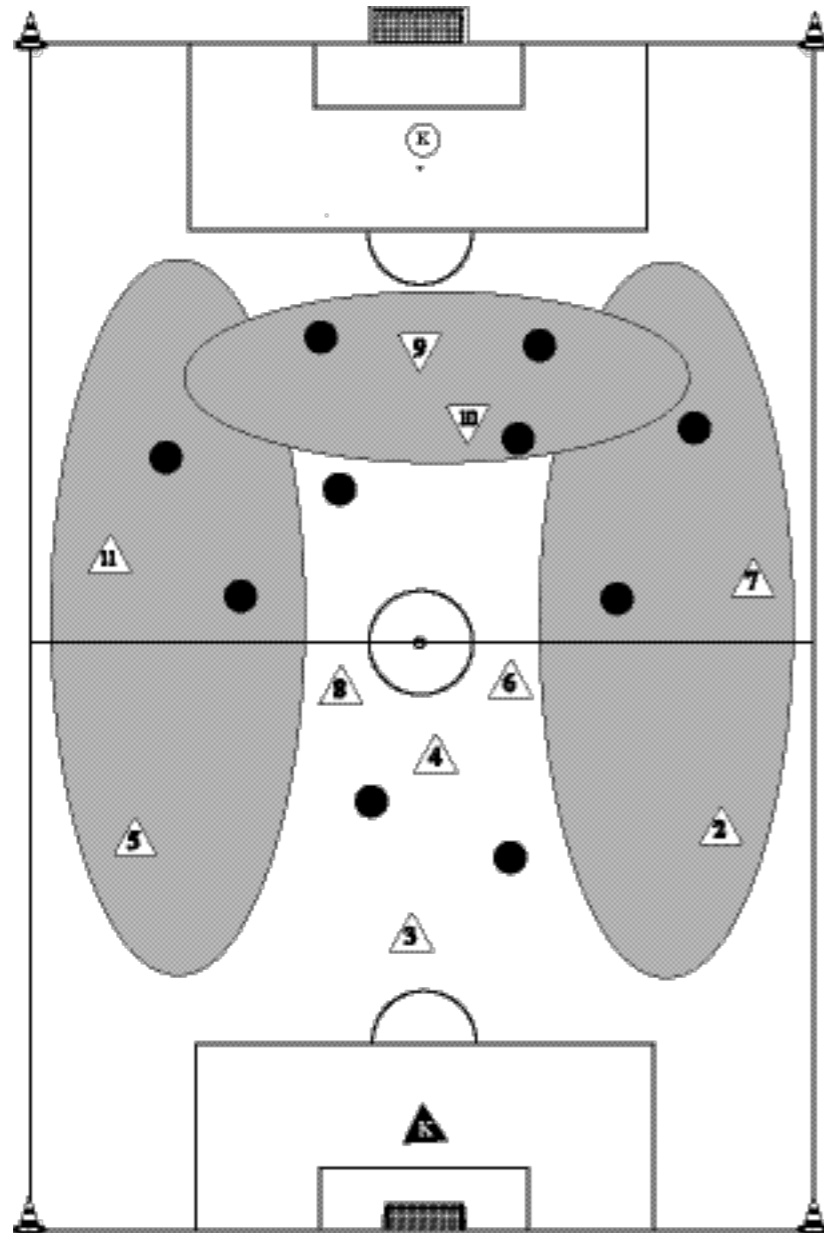
Winmoment:

Welk team scoort de meeste punten na 6 x de vooraf bepaalde tijdsduur.

Ontwikkelingsdoel:

Het trainen van de verdedigende principes.

Wedstrijdvorm 11 : 11



Ontwikkelingsdoel:

de wedstrijdvorm is afgestemd op een voetbalprobleem

Organisatie :

Opdracht:

Doel: omgaan met de weerstanden van de tegenstander

- team A laat de tegenstander opbouwen en zet vervolgens druk als de bal bij speler X (de minst sterke speler in de opbouw) is.

- Team B bouwt afhankelijk van de situatie zo ideaal mogelijk op

Winmoment:

doelpunten gescoord uit de opbouw van bij de keeper tellen dubbel.

Coachprikkel:

- Waar is er ruimte?

- Waar zet de tegenstander druk?

- Wat zijn de sterke punten van de tegenstander?

Nieuwe eBooks - uniek materiaal - niet eerder gepubliceerd



eBooks - deze boeken zijn nu ook als eBook verkrijgbaar



Voordelen van onze eBooks

- ✓ goedkoop, al vanaf € 2,50
- ✓ direct te downloaden (na online betaling)
- ✓ praktisch staat centraal
- ✓ altijd bij de hand op uw thuiscomputer/ smartphone en/of tablet
- ✓ abonnees ontvangen 7,5% korting
- ✓ online te bestellen via devoetbaltrainer.nl/winkel

devoetbaltrainer.nl/winkel



Boeken



De **Voetbal**Trainer

De 5 voordelen van De VoetbalTrainer

Als abonnee van De Voetbaltrainer profiteert u direct van vele voordelen.

- 1** De Voetbaltrainer, het vakblad voor en door coaches 8x per jaar op de mat.


- Inclusief katern 'De Jeugdvoetbaltrainer' en inclusief nieuw 'KNVB katern' Voetbaltalent.


- Altijd 7,5% korting op alle producten uit de Voetbaltrainer webshop.


- Onbeperkt toegang tot de online mediatheek voor slechts € 35,- per jaar.


- Gratis toegang tot Talento, hét online spelervolgsysteem.



Nog geen abonnee? Ga naar www.devoetbaltrainer.nl/abonneren

devoetbaltrainer.nl    

SCOOOR NU

3 NUMMERS 'DE VOETBALTRAINER' VOOR SLECHTS € 20,00

Maak ook voordelig kennis met De Voetbaltrainer.



De VoetbalTrainer 184
29^e JAARGANG | MAART 2012 | www.devoetbaltrainer.nl

Inclusief katern **De JeugdvoetbalTrainer**

Peter Bosz
Effectief leiderschap

De VoetbalTrainer

devoetbaltrainer.nl    

De Voetbaltrainer mediatheek, de online bibliotheek voor trainers die het beste uit hun team willen halen

Gratis
proberen?
Ga naar
[devoetbaltrainer.nl/
mediatheek](http://devoetbaltrainer.nl/mediatheek)



Ga voor een online abonnement
op de mediatheek naar
devoetbaltrainer.nl/mediatheek

Voordelen van de online mediatheek

- ✓ Onbeperkt en overal toegang tot de mediatheek
- ✓ Handige en snelle zoekfunctie (per categorie, thema of leeftijdsgroep)
- ✓ Snel te printen pdf.files van oefenstof
- ✓ Inloggen via computer, smartphones en tabloids
- ✓ Speciaal voor abonnees geldt een korting van €20,-. U betaalt dan geen €55,- maar €35,- per jaar

De **Voetbal**Trainer

devoetbaltrainer.nl



YouTube