

# De VoetbalTrainer

[www.devoetbaltrainer.nl](http://www.devoetbaltrainer.nl)



EISMA  
BUSINESSMEDIA

# B-jeugd

Leren te spelen als team

De Voetbaltrainer

# Onder <17

1	Uitgangspunten	2
2	Leeftijdskenmerken	3
3	Training/coaching	10
4	Wedstrijd	18
5	Speelwijze	19
6	Blessurepreventie	51
7	Competentieprofielen	63
8	Techniektraining	71
8	Trainingsvormen techniek	82
9	Trainingsvormen	98



# B-jeugd

## SAMENVATTING

---

- Partijspel 11:11
- 1-4-3-3 formatie
- Ontwikkelen van teamtaken en teamfuncties
- Perfectioneren van de positie

## Algemene beschrijving

- Post-adolescentie
- Meer uitgebalanceerd, meer gevoel voor realiteit, minder emotioneel en agressief
- Kritisch op eigen prestatie, in staat om verantwoordelijkheid te delen en opofferingen te maken voor het team
- Terugkeer van goede coördinatie en techniek
- Krachttraining is nu mogelijk

## Trainingsinhoud

- Passoefeningen (basis/specifiek)
- Individuele training
- Partijspelen: van 8:8 tot 11:11
- Linietraining met drie linies ( van 8:8 tot 11:11)
- 1-4-3-3 wedstrijdtraining (verdieping)
- 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

---

- Minder invloed ouders
- Afspraken
- Maatwerk
- Biologische rijping
- Gesprekken
- Fysiek
- Afvaller

De speler op deze leeftijd is een puber. Het wordt als normaal gezien dat een puber door de groeispurt heen moet om groot te worden. Dat is een fysieke ontwikkeling en is goed zichtbaar. Spelers krijgen soms fysieke klachten door de groei en hun belasting wordt vervolgens aangepast. Het wordt over het algemeen als minder vanzelfsprekend gezien om rekening te houden met het feit dat een jongere ook door de puberteit heen moet om volwassen te worden. Dat proces vereist ook een individuele benadering. De hersenen van een vijftienjarige en een zeventienjarige verschillen, net zoals er verschillen zijn in hun lichamelijke ontwikkeling. Het inzicht en de denkwijze hoe te komen tot beslissingen en welke beslissingen ze nemen is écht anders is dan bij een volwassen persoon. En dat pubers ten overstaan van volwassenen op bepaalde momenten totaal ander gedrag vertonen dan wanneer ze onder hun leeftijdsgenoten zijn. En dat ze (tijdelijk) een totaal andere kijk op volwassenen en hun leven hebben dan wij graag zouden willen zien. Wat voor ons bijzaken zijn, zijn voor deze spelers vaak echt hoofdzaken. Ze zijn in die fase vaak onvoorspelbaar. Ook is het uiterlijk en het uiterlijk vertoon natuurlijk heel belangrijk.

Men hoort wel eens dat spelers op deze leeftijd slecht luisteren. 'Ik heb het hem wel honderd keer verteld.' Honderd keer verteld? Dit zegt niet zo veel over de speler in kwestie, maar meer over de trainer. Als voetbaltrainer moet je kijken hoe je je spelers zo goed mogelijk kunt 'raken'. Bedenk eens hoe u zelf was op

zestienjarige leeftijd. Tot die tijd was voetballen misschien alles voor u, maar op een gegeven moment ga je als puber veel meer open staan voor andere prikkels. School, bijbaantje, uiterlijk, vriendinnen en andere hobby's verdienen tenslotte ook iemands aandacht.

Als voetbaltrainer moet je kijken hoe je je spelers zo goed mogelijk kunt raken. Denkwijzen en beslissingen worden bepaald door emoties en minder vanuit het rationele denken. En die emotie wordt gevoed door de beïnvloeding van elkaar en hun omgeving. Vraag als trainer in de rust altijd hoe de spelers de wedstrijd beleven. Het antwoord is meestal te voorspellen: bij een voorsprong gaat het goed, bij gelijke stand redelijk en bij een achterstand is het helemaal niks. Vaak strookt die evaluatie niet met wat we op het veld zagen. Bij verlies of een achterstand is alles niet per definitie slecht en vice versa. Maar het gevoel over het team en het eigen spel wordt sterk beïnvloed door de emotie die een uitslag of stand met zich meebrengt. Voetbalschoenen, kleur en model zijn heel belangrijk, want die en die spelen er ook op. Ze zijn er wel veel mee bezig, evenals met de kousen, sokophouders, (lage) broekjes, kraagjes: heel belangrijk allemaal voor die spelers. En binnen onze grenzen kan de trainer daar dan ook de ruimte voor geven; maak het bespreekbaar en maak er geintjes over. Spelers zijn dus enorm beïnvloedbaar, maar ook zeker in positieve zin. Ze zijn in staat om heel snel heel veel te leren. Als je ze weet te raken, weet te bereiken, dan sta je er versteld van hoe snel spelers zich allerlei zaken eigen kunnen

maken, dit geldt voor alle onderdelen van de schijf van 5 (technisch, tactisch, fysiek, mentaal en team). Geef hen verantwoordelijkheid en uitdagingen en beloon ze. Net als ieder mens, maar zeker op die leeftijd, is omgaan met 'kritiek' heel lastig, maar er gaan ook heel veel dingen wel goed. Niet vergeten! Probeer een gevoel van veiligheid te creëren waarin spelers zich naar de staf toe, maar ook in de groep durven te uiten.

Je moet vooral eerlijk en consequent zijn. Vertel geen mooie verhalen, want daar prikken juist deze jongens heel snel doorheen. Heel belangrijk is dat je oog hebt voor de individuele ontwikkeling en daar ook consequenties aan verbindt. De ene speler is al volwassen, de ander nog niet. De gewenste aanpak kan per dag verschillen, want elke dag maken ze andere dingen mee en worden ze op een andere manier beïnvloed. Reacties zijn vaak onvoorspelbaar en daar moet je als trainer van deze groep rekening mee houden. Het individu staat centraal, maar dat mag je er niet van weerhouden om bij het naleven van huisregels dezelfde lijn voor alle spelers te hanteren. Als het gaat om oplossingen voor de voetbalproblemen, is differentiatie wel een goede zaak. Je hebt rekening te houden met het specifieke niveau van elke speler en dat heeft consequenties voor de samenstelling van de groepen tijdens de trainingen en de oefenstof. Spelers zijn snel afgeleid. Streef daarom naar optimale beleving en wees als trainer altijd scherp. Vooral de voorbeeldfunctie is bij deze leeftijdscategorie heel belangrijk. Als de trainer niet scherp is, nemen spelers dat gedrag onmiddellijk over.

## **Minder invloed ouders**

De rol van de ouders dient veel minder te worden. Voor de ouders is dit vaak moeilijk, daar zij zich tot dat moment vaak intensief met de speler hebben bemoeid. De speler zal zelfstandiger moeten worden en moet door de ouders voor een deel 'losgelaten' worden. Ook voor de speler vergt dit een aanpassing. Hij moet zijn weg naar de trainer of begeleiders in bepaalde situaties zelf zien te vinden. De rol van de ouders is dan ook ieder jaar bij de eerste bespreking met de groep onderwerp van gesprek. Vraag bijvoorbeeld aan de groep wie verkering heeft. Vraag vervolgens of ze de ouders ook meenemen als zij naar het meisje gaan of problemen met het meisje hebben. Vaak is er dan hilariteit zullen ze 'nee' antwoorden. Maak daarna duidelijk dat je als trainer van de spelers verwacht dat ze zelf met hun vragen of problemen naar je toekomen en niet meer terugvallen op de ouders. Dat wil niet zeggen dat de rol van de ouders tot nul wordt gereduceerd, maar je krijgt meer grip op die rol. Helaas zijn er nog altijd talenten die het niet halen door de negatieve invloed van de ouders.

## **Afspraken**

Spelers hebben behoefte aan een goede en dus consequente begeleiding. De groep van begeleiders moet dezelfde taal spreken. Deze kinderen zijn niet dom, herkennen inconsequente leiding onmiddellijk en ze reageren daar heel slecht op. Maak basisafspraken die voor duidelijkheid zorgen en handhaaf die

afspraken vervolgens ook. Dat voorkomt heel wat problemen en zorgt voor rust in en rondom een ploeg. Die rust en herkenbaarheid in leiding zijn voor deze leeftijd heel belangrijk. Een goede sfeer en een veilig gevoel nastreven is belangrijk. En je moet vooral eerlijk zijn, ook al betekent dat soms een harde boodschap. Een speler heeft er recht op dat zijn trainer hem eerlijk vertelt wat hij verkeerd doet of wat hij (nog) niet kan. Je moet niet schrikken als door die boodschap de trainer en de speler even geen vriendjes meer zijn. Eerlijkheid is niet altijd leuk, maar uiteindelijk vaart een speler er wel bij als hij weet waar hij staat. Dezelfde manier van benaderen geldt voor ouders. Van de ene kant een goede en veilige sfeer creëren, maar tegelijkertijd eerlijk, direct en hard zijn. Dat gaat best samen. Dit is de leeftijd dat spelers net uit de groeispurt zijn of er nog middenin zitten. Juist dan is het belangrijk om technische vaardigheden intensief trainbaar te maken: passen en trappen, functioneel de bal aannemen en leren de technische vaardigheden te gebruiken om een hogere handelingssnelheid te ontwikkelen onder maximale weerstand. Als het goed is, zijn de spelers inmiddels geschoold in de basistaken en -principes bij balbezit, balbezit tegenstander en bij de beide omschakelingsmomenten voor de hele ploeg. Op deze leeftijd is het zaak om dieper in te gaan op taken en functies per positie. Spelers zijn heel goed in staat een rol te vervullen binnen een gekozen speelwijze en kunnen op tactisch vlak al heel veel leren. Je mag als trainer prestaties eisen van spelers, mits je tegelijkertijd beseft dat deze spelers niet in staat zullen zijn om elke training en elke wedstrijd te presteren. Presteren zit 'm vooral

in leergierig zijn, kritisch zijn op jezelf, willen winnen, initiatief nemen en verantwoordelijkheidsgevoel hebben ten aanzien van je functioneren in een groep. Op zulke gebieden moeten spelers leren volwassen te worden. Plezier en beleving zijn voorwaarden voor ontwikkelen en presteren op elk niveau. Maar dat trainingen en wedstrijden er niet alleen zijn om te ‘spelen’, maar ook om aan jezelf en de ploeg te ‘werken’ is een vertaalslag die de spelers moeten leren maken. Dat prestatiegerichte leidt bij liefhebbers juist tot nog meer plezier.

### **Maatwerk**

Men moet spelers niet over één kam scheren. Het lezen van een boek kan helpen in bijvoorbeeld het herkennen van en omgaan met de specifieke leeftijdskenmerken, maar dat betekent niet dat één benaderingswijze geschikt is voor alle spelers in je groep. Stop de spelers niet te veel in hokjes, maar de hokjesgeest kan wel helpen om de juiste benaderingswijze per speler te vinden. Er zijn bijvoorbeeld spelers die erg ‘druk’ en dominant aanwezig zijn. Niet op een vervelende manier, zodat de andere spelers of de trainer daar last van hebben. Andere spelers zijn daarentegen veel meer zelfregulerend, zijn minder beïnvloedbaar door prikkels van buitenaf en kunnen zich goed focussen op studie en voetbal. Die laatste groep spelers let direct op als de trainer met zijn bespreking wil beginnen. De trainer heeft aan één woord genoeg om hun aandacht te krijgen. Andere spelers hebben daar blijkbaar even langer voor nodig. Dit zijn ook de spelers die nog even een

bal op de lat willen schieten op het Trainingsveld, als je net hebt gezegd dat iedereen bij elkaar moet komen met alle ballen. Nu kan de trainer op twee manieren reageren. Hij kan boos worden, hen een standje geven en zich afvragen waarom ze toch niet luisteren. Bij hen moet de trainer niet in één keer vol op de rem gaan staan, maar pompend remmen. Met andere woorden, misschien moet hij ze wel twee of drie keer bij de les houden. Accepteer dat ze die bal nog even op de lat schieten. Dat is voor hen prettiger, aangezien ze minder op hun donder krijgen. Dat is voor de trainer prettiger, omdat hij zich minder boos hoeft te maken. Aan de andere kant zitten daar natuurlijk wel grenzen aan. Als voetbaltrainer moet men niet zo naïef zijn dat de spelers alles kunnen maken en dat de trainer alles maar moet accepteren. Vooral in de individuele gesprekken met spelers kan de trainer heel goed zijn grenzen aangeven. Verder weten de spelers in kwestie waarom de trainer drie keer hun naam noemt. Hun medespelers moeten dat ook weten. Wees daar dus open in.

Om maatwerk te kunnen leveren, zul je de spelers goed moeten leren kennen. In eerste instantie de speler als persoon. Hoe is zijn thuissituatie? Wat zijn voor hem normale omgangsvormen? Wat zijn specifieke kenmerken voor zijn culturele achtergrond? In wat voor situatie voelt hij zich thuis en kan hij zich optimaal ontwikkelen? In het begin van het seizoen heeft de trainer met elke speler een intakegesprek. Hierbij probeert hij vooral meer te weten te komen over de thuissituatie en hoe de speler de sport beleeft. Wat voor type speler is het eigenlijk? De trainer moet een

beeld hebben van de thuissituatie van de speler, zodat hij kan inschatten hoe spelers naar de club komen. Een voorbeeld: een jongen die erg perfectionistisch is, meldt zich met een gesloten houding op het trainingscomplex. De trainer ziet dit aan zijn lichaamstaal en schat in dat er thuis iets aan de hand is, omdat hij weet hoe de situatie thuis is. De trainer kan dit laten gaan, maar dan is het waarschijnlijk een verloren training omdat de speler niet openstaat om informatie op te nemen. Als trainer gaat men dan beter even naar de speler toe en bespreekt de situatie met hem. Doordat je begrip hebt voor zijn situatie, is de lucht al snel geklaard en gaat de speler met nog meer inzet trainen.

### **Biologische rijping**

De mate van biologische rijping kan worden bepaald aan de hand van chronologische leeftijd, lengte, zittende lengte, beenlengte en gewicht. Hierbij wordt gebruik gemaakt van het feit dat niet alle ledematen op het zelfde moment en met de zelfde snelheid groeien. Op deze manier kan op een goedkope en relatief simpele manier de leeftijd waarop de groeispuurt plaatsvindt, worden vastgesteld. De gemiddelde leeftijd waarop de maximale groeispuurt plaatsvindt bij Europese jongens is 14,0 jaar. Fysieke prestaties zijn gerelateerd aan biologische rijping tijdens de mannelijke adolescentie. Dit verschil komt vooral naar voren wanneer vroeg rijpe jongens met laat rijpe jongens worden vergeleken. Om de rijping te berekenen zijn de volgende gegevens van de spelers nodig:

- Lengte
- Beenlengte
- Zittende lengte
- Leeftijd
- Gewicht

Aan de hand van een ingewikkelde formule wordt een getal berekend, dat het aantal jaren tot of na de maximale groeispuurt voorstelt. Bijvoorbeeld bij een speler die 14,42 jaar oud is en 37 kilo weegt, bleek dat de uitkomst 1,3 jaar was. Dit betekent dat het nog 1,3 jaar duurt voordat de maximale groeispuurt plaatsvindt. Dit zal zijn als hij ruim 15,7 jaar is. Als je dit vergelijkt met zijn leeftijdgenootjes zie je dat hij meer dan een jaar achterloopt in zijn ontwikkeling en op aantal jongens van zijn leeftijd zelfs twee jaar.

### **Gesprekken**

Aan het begin van elk seizoen is een mooi moment om aandacht te besteden aan het creëren van het zelfbeeld per speler. Tevens mag de groep reageren op het zelfbeeld van de speler: is zijn zelfbeeld ook het beeld wat de groep van hem heeft? Door te vragen naar de sterke en minder sterke punten van een speler, zowel binnen als buiten het veld, komen daar een aantal verbeterpunten op technisch, tactisch, mentaal, fysiek en/of



team-gebied uit. Op teamgebied zou dat kunnen zijn dat een speler het komende seizoen een grotere voorbeeldfunctie wil gaan innemen. Dat is bijvoorbeeld typisch voor een speler die vorig jaar een Onder-16-speler was, maar nu een ervaren Onder-17-speler wordt. Het kan ook zijn dat een speler het voornemen heeft om elke training de ballen van het veld mee te nemen, bijvoorbeeld omdat hij een voorbeeldfunctie of een leidersfunctie wil vervullen. Vervolgens is het aan de trainer om dit voornemen wel realistisch te houden. Waarschijnlijk zal de trainer hem er dan op wijzen dat het al heel mooi is als deze speler drie keer per week meehelpt met het opruimen van de trainingsballen. Het 'verbeterpunt' moet namelijk realistisch en haalbaar zijn.

Naar aanleiding van de eerste serie gesprekken aan het begin van het seizoen, volgt er een werkplan per speler. Wat ga je verbeteren, hoe ga je dat doen, hoe vaak, met wie en hoe kan (kunnen) de trainer(s) je daarbij helpen? Het zijn doelstellingen die binnen een jaar te verwezenlijken zijn. En meetbaar. Bij de zelfregulerende spelers weet men wel dat ze uit zichzelf gaan werken aan hun actiepunten. Er zijn echter ook spelers bij die meer aansporing of zelfs 'controle' nodig hebben. Zorg dan natuurlijk wel voor een werkbare situatie voor u als trainer. Hoe dan ook, het moet duidelijk zijn dat we het hier hebben over het werkplan van de speler zelf. Niet van de trainer. Spelers krijgen en nemen dus een grote eigen verantwoordelijkheid. Daar zitten vanzelfsprekend wel grenzen aan. Je moet als trainer niet in de

war raken als een speler twee weken zijn afspraken niet nakomt. Dat gebeurt, zeker op deze leeftijd.

Voor het stimuleren van de sterke punten is erg belangrijk. Dit geeft een speler veel vertrouwen en hierdoor zal zijn motivatie om aan zijn verbeterpunten te werken ook groter zijn. Zeker als je als trainer/coach kunt uitleggen waarom het voor hem belangrijk is, dus wat het voordeel is als hij zich verbetert. Als je hierin de link kunt leggen naar zijn sterke punten, dan zal de speler al vrij snel het voordeel zien. Als trainer moet men dus maatwerk leveren. De trainer moet aansluiten bij de speler en niet andersom.

In het tweede gesprek (helft van het seizoen) gaan de spelers zichzelf beoordelen: in hoeverre zijn ze de gemaakte afspraken nagekomen? Ook krijgen de spelers een cijfermatige beoordeling op de kwaliteiten die horen bij zijn positie. Als de trainer ziet dat iemand er alles aan gedaan heeft wat binnen zijn mogelijkheden ligt, dan krijgt hij al snel een 8. Ongeacht het resultaat. Het is soms, maar niet altijd moeilijk om te 'meten' of ze speler vooruit gaat. Fysieke aspecten zijn vaak goed meetbaar. Je kunt als trainer in ieder geval gemakkelijker zien of de speler alles doet om aan zijn verbeterpunt te werken. Als de afspraak was dat de rechtsback in iedere competitiewedstrijd vijf keer de achterlijn moet halen, dan is dat goed te turf. Dat kan de trainer zelf of wisselers doen. Door te kijken naar anderen, leer je zelf!

In het derde gesprek neemt de trainer het seizoen door. Hoe heeft de speler het seizoen ervaren? Hoe vindt hij dat hij is omgegaan met de door hem gemaakte afspraken? Wat vindt hij van zijn eigen ontwikkeling, speeltijd, trainingen? Waar heeft hij progressie geboekt volgens zichzelf en waar heeft hij eventueel wat laten liggen? Wat waren de oorzaken daarvan? Ook wordt gevraagd naar het verwachtingspatroon van de speler voor het nieuwe seizoen.

### **Fysiek**

Er zijn grote fysieke verschillen tussen spelers op deze leeftijd. Er zijn ook grote verschillen tussen spelers wat betreft belastbaarheid. In samenwerking met de fysiotherapeut en door de inzet van assistent-trainers is het de bedoeling om ieder individu de juiste prikkel te geven en overbelasting te voorkomen. Een filosofie kan zijn dat de beste blessurepreventie bestaat uit keihard trainen. De training moet fysiek zwaarder zijn dan de gemiddelde wedstrijd. Desondanks moet dat wel individueel afgestemd worden en verantwoord blijven. Dat is een specifiek aandachtspunt. Loop- en coördinatieoefeningen, lenigheids- en krachtvormen (rompstabiliteit en balans) met het eigen gewicht zijn wekelijkse kost binnen de trainingsweek.

### **Afvaller**

Waarom vallen bij de traditionele top-jeugdopleidingen heel goede vijftienjarige talenten af, om een paar jaar later toch het betaald voetbal te halen, via een omweg. Waarom moesten zij weg? Hadden ze geen discipline? Knalden ze nog even de bal op de lat als de trainer om aandacht vroeg? Waren ze niet snel genoeg bij de les als de wedstrijdbespreking begon? Waren ze moeilijk coachbaar? Of waren ze op dat moment gewoon echt niet goed genoeg? Het zou kunnen zijn dat deze goede opleidingen, met een groot aanbod aan jeugdig talent, in de positie verkeren dat ze inderdaad kunnen selecteren op de zelfregulerende kwaliteiten van hun talenten. Oftewel, dan houden ze de spelers over die goed en bewust kunnen plannen tijdens hun voetbalopleiding. Het is wetenschappelijk vastgesteld dat dit type spelers een grotere kans hebben om 'het' te halen.

# Training/coaching

## SAMENVATTING

---

- **Wedstrijdecht en details**
- **Omschakelen**
- **Tactisch inzicht**
- **Samenwerking**
- **Positiespel**
- **Eigen positie**
- **Techniektraining**

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 positiespelen 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.

Belangrijk is dat je, binnen een training, de dingen die je wilt verbeteren in een positieospel terug laat komen in een partijspel, waardoor het geheel specifiek wordt (gekoppeld aan taken en functies). Er zijn vele variaties mogelijk in aantal spelers en de gekozen ruimte. De doelstelling die je als trainer met een positieospel wilt bereiken, bepaalt de ruimte, het aantal spelers en de regels. De organisatie van het positieospel is het belangrijkste van de voorbereiding van de training. De trainer heeft doelstellingen (wat hij wil verbeteren) en gebruikt hiervoor een positieospel. Het speelveld, aantal spelers, regels en coaching zullen dan aan bepaalde criteria moeten voldoen om de optimale leersituatie te creëren. Vooral het positieospel 6:3 wordt vaak gebruikt. Hierin is het gebruik van de middenman om het spel te verplaatsen of te verleggen cruciaal. Het gaat in dit positieospel vooral om het op tijd komen of wegblijven van de centrale man, om juist de bal te verplaatsen naar de zijkanten of de lijn van de dieptebal te openen. Dit zijn essentiële ingrediënten van de speelwijze in het 1:3:4:3. De volgende technische en tactische elementen van het voetbalspel worden benadrukt bij een klein speelveld:

- zuivere passing, optimale balsnelheid en het aanspelen op het juiste been;
- kort positieospel en de juiste keuzes daarbij;
- optimale aanname, meenemen van de bal;

- hoge handelingssnelheid.

De volgende technische en tactische elementen van het voetbalspel worden benadrukt bij een groot speelveld:

- overslaan van korte aanspeelpunten;
- lange pass door de lucht en over de grond/verplaatsen van het spel;
- zien van de diepte;
- specifieke afstanden (wedstrijdsituatie) van spelers onderling;
- passes in de loop;
- dribbels;
- passeerbewegingen;
- grotere loopafstanden (specifiek conditioneel).

De grote partijspelen lopen van ongeveer 6:6 tot en met 11:11 en hebben hun specifieke doelstellingen, zoals:

- opbouw laatste linie (keeper) in verbinding met middenveld/voorhoede;
- dieptespel/lange pass;
- specifiek aanvalsspel (over de vleugels; door de as; voor het doel);
- omschakeling ten opzichte van elkaar (in breedte en as van het veld);
- specifieke conditie

Binnen de grote partijen werken we met specifieke opdrachten, zoals:

- spelen van aanvallende en verdedigende pressing;
- spelen van de counter;
- spelhervattingen;
- spelen tegen verschillende systemen (komende tegenstander).

## Omschakelen

Met goed en snel omschakelen valt veel winst te halen en dus train je daar ook bij de jeugd op. Bovendien vergt het conditioneel veel van de spelers en wordt er ook een beroep gedaan op inzicht in spelsituaties. In kleine ruimtes moeten de spelers snel en langdurig kunnen herstellen. Tenslotte moeten ze sneller, dus explosiever, leren handelen, onder druk van tegenstanders. Het is een complex onderdeel, maar juist daarom zitten alle onderdelen van het voetballen er in. Spelers op een redelijk hoog niveau zijn daar aan toe. Het is erg belangrijk om op de snelheid van omschakelen te letten. Omschakelen is niet alleen er over praten maar het ook uitvoeren tijdens de trainingen en er op coachen tijdens de wedstrijden. Vraag van de spelers altijd goed op te letten of er niet te veel spelers voor de bal spelen. Er moet een goede organisatie staan. Op het moment dat er te veel spelers voor de bal staan, betekent het niet alleen dat je het aantal afspeelmogelijkheden beperkt, maar ook dat balverlies gevaarlijke situaties kan opleveren. Aandacht voor een snelle omschakeling na balverovering is ook belangrijk omdat je dan probeert te profiteren van een mogelijke desorganisatie bij de tegenstander.

Zoek snel diepte om direct voor gevaar te kunnen zorgen. Een goede spelverplaatsing is van groot belang. Als het aan de ene kant van het veld druk is, dan moet het aan de andere kant wel rustig zijn. Het oefenen van de omschakeling kan in veel verschillende voetbalvormen waarbij altijd gescoord kan worden.

Zo staat er wat op het spel en gaan de spelers ervoor. Bijkomend voordeel is dat het conditioneel behoorlijk belastend is en zo leren spelers ook mentaal om te schakelen als ze moe worden.

Bovendien is het goed voor de individuele techniek en de tactiek omdat er bij het trainen van de omschakeling snel en goed onder weerstand gevoetbald moet worden. Omschakelen zit voor een groot deel tussen de oren. Het moet dus een automatisme worden. Stimulerende coaching is belangrijk bij het aanleren van het omschakelen en het maken van de juiste keuzes. Uiteraard is het in de eindfase van de training belangrijk om vooral veel begeleidend te coachen. De spelers raken dan moe en het omschakelen zal moeizamer worden. Als ze het belang van een goede omschakeling kennen, zullen ze echter blijven gáán.

## Tactisch inzicht

Als je goed met elkaar communiceert, kunnen veel problemen die zich voordoen in het veld worden opgelost. Dan gaat het niet alleen om het coachen als je iemand een bal inspeelt (nacoachen), het vragen om een bal of een medespeler situatief coachen. Even zo belangrijk is dat je tactische situaties in het veld herkent en dat (bepaalde) spelers zelf oplossingen aandragen tijdens de wedstrijd. Dat is een ambitieuze doelstelling. Om dit te bereiken is minimaal één training in de week een tactische training. Behandel dan verschillende problemen die zich voor kunnen doen in de wedstrijd. Dus wat

moet je doen als de tegenstander met twee diepe spitsen speelt? Wat moet je doen als de tegenstander met een inschuivende verdediger speelt? Wat als de tegenstander direct in onze opbouw gaat storen? Hoe speelt ons middenveld als de tegenstander met een ruit op het middenveld speelt? Om spelers in hun tactisch inzicht te laten groeien, laat de trainer spelers zelf de oplossingen aandragen. Het gaat erom dat de spelers het zelf leren zien. Ideaal hiervoor is om aan spelers te vragen wat de oplossingen zijn en wat de voor- en nadelen zijn van een gekozen oplossing. De ene speler kan situaties sneller inschatten dan de andere. Het is dus belangrijk dat je als trainer steeds aan verschillende spelers vraagt wat een oplossing kan zijn voor het voetbalprobleem dat zich op de training voordoet. Ook belangrijk is om niet in een oeverloze discussie te raken, want de spelers komen natuurlijk wel om te voetballen en niet om te discussiëren. Als trainer moet je daarmee communicatief handig omgaan. Het is een illusie om in de wedstrijd van spelers te verwachten dat ze uit hun hoofd weten hoe je precies reageert op alle tactische situaties binnen de wedstrijd. Je kunt wel stimuleren dat spelers in het veld gaan nadenken over wat er gebeurt en hoe het team daarmee het beste kan omgaan. Essentieel is dat je als coach niet gelijk aangeeft wat er moet gebeuren, maar dat je (bepaalde) spelers zelf de verantwoordelijkheid geeft om voetbalproblemen te herkennen en op te lossen.

## **Samenwerking**

De uitgangspunten zijn dat de spelers zodanig beïnvloed worden dat ze zelf keuzes durven en gaan maken. Als trainers proberen we de junioren te prikkelen door gerichte vragen aan hen te stellen. Hierdoor moeten ze zelf gaan nadenken, kijken en handelen in voetbalsituaties. Belangrijk hierbij is dat spelers vanuit hun eigen positie spelen, zodat ze op de trainingen gericht bezig zijn voor de wedstrijden. Er wordt dus positioneel getraind. Spelers die veel met elkaar te maken hebben binnen het veld, moeten met elkaar op de trainingen en ook daarbuiten samenwerken. Veel aandacht wordt dan ook besteed aan de samenwerking tussen spelers uit dezelfde linie en de samenwerking tussen de linies onderling. Een centrale verdediger zal dus veel te maken krijgen met de twee controlerende middenvelders. In trainingsvormen kunnen ze op elkaar ingespeeld raken doordat ze samen moeten voetballen. Op de training hebben ze veel oogcontact en ze gaan steeds beter merken wanneer iemand om de bal gaat vragen. Ook zullen ze onderling moeten gaan zien wat ze bijvoorbeeld moeten doen als de centrale verdediger met de bal oploopt of mee diep gaat. Eén van de middenvelders zal dan moeten zakken. Hoe vaker ze met elkaar spelen vanuit hun eigen positie, hoe beter ze hier op gaan reageren. Door het overnemen leren ze ook wat er moet gebeuren op de positie van een andere speler, waardoor ze van elkaar beter weten wat een speler moet doen.



## Positiespel

Kenmerkend voor deze leeftijdsgroep is dat spelers niet af willen gaan voor de groep. Kies daarom vaak voor positiespelen, omdat dan niet specifiek één speler de fout maakt. Als team kan vervolgens de fout worden hersteld, waarin wel ieder speler zijn eigen individuele taak moet weten. Op deze manier wordt zowel het team als het individu sterker. Een speler moet de volgende vaardigheden leren en inzicht ontwikkelen:

- acceptatie van coaching door trainer, maar ook door medespelers;
- wat te doen bij balverlies en hoe moet hij zich dan positioneren?;
- wat te doen bij balbezit en wat zijn dan de gewenste looplijnen?

Bij spelers is vooral de acceptatie van coaching erg laag. Ze vatten opmerkingen of aanwijzingen snel op als kritiek en worden dan boos. Hier kun je als trainer weinig aan veranderen en de spelers moeten zelf gaan beseffen dat de opmerkingen alleen worden gemaakt om hen beter te maken. Probeer er zo snel mogelijk voor te zorgen dat de spelers elkaar gaan coachen. Als alleen de trainer een speler coacht, dan krijgt hij het idee dat hij niets meer goed kan doen en door dat gevoel gaat hij dan ook meestal minder spelen.

## Eigen positie

Zet de speler tijdens het partijspel zoveel mogelijk op zijn eigen positie, zodat hij regelmatig in die situaties komt die zich ook tijdens de wedstrijden voordoen. Hoe wil je bijvoorbeeld dat je spitsen worden ingespeeld? In de voeten, in de diepte, of juist naast de spitsen in de loop? Welke vooracties moeten de spitsen hiervoor maken? Door hun loopacties geven ze non-verbaal aan waar zij de bal willen hebben. Zo ontstaan er vaste patronen die zeer herkenbaar zijn in de wedstrijden. Vaste patronen kunnen nog wel eens verstoord worden door de wisselvalligheid van de spelers. Ze willen zich profileren als persoonlijkheid en kunnen heel strijdbaar richting teamgenoten zijn. Spelers zullen elkaar moeten accepteren en respecteren om tot een positief resultaat te komen met elkaar. Je moet deze doelstelling ook duidelijk uitdragen als trainer.

Positie- en partijspelen dienen altijd een relatie te hebben met de formatie waarin je speelt en de wedstrijd. Zo is het een goede zaak als tijdens de spelvormen elke speler op zijn eigen positie speelt. Een aantal voorbeelden: In het positiespel 5:3, 6:3, 7:3 of 8:4 staan de centrale verdedigers bij balbezit heel bewust op de korte zijden. Een belangrijk coachingsaccent voor de centrale verdedigers is dan: heb voortdurend oog voor de dieptebal naar de andere kant (in de wedstrijd probeer je op die manier bijvoorbeeld direct een van de spitsen aan te spelen). Zo'n centrale verdediger moet de bal hard over de grond spelen of de

bal aan de onderkant raken, waarna een ‘vallende’ bal volgt naar de andere kant. Het is belangrijk om tijdens een training aan zo’n detail aandacht te besteden, want ook in de wedstrijd bepaalt de situatie in het veld hoe je als centrale verdediger de spits moet aanspelen. In de partijspelen heeft elk 6-, 7- of 8-tal een centrale verdediger die in de opbouw steeds maar weer krijgt te horen: “Kijk naar je spits”. Die spits wordt dan weer op zijn beurt elke keer gedwongen (sprintend) ruimte te maken en op die manier aanspeelbaar te zijn. De ene keer dus via een pass over de grond in de voeten en de andere keer via een vallende bal, bijvoorbeeld als de spits een centrale verdediger in zijn rug heeft.

### **Techniektraining**

Van jongens in deze leeftijdsgroep mag je verwachten dat ze de passeerbewegingen beheersen, maar ze komen wel op een leeftijd dat ze gaan groeien en de coördinatie problemen gaat veroorzaken. Dat is voor sommige spelers erg moeilijk, want lang niet alles lukt meer zoals dat eerder wel ging. Ook daarom is het belangrijk om de bewegingen te blijven herhalen. Uiteraard is het prettig dat zowel middenvelders als aanvallers een goede passeerbeweging in huis hebben. Spelers moeten bij een actie altijd op snelheid liggen, want vanuit stilstand is het bijna ondoenlijk om een goede passeerbeweging te maken. Daarnaast moeten spelers op het juiste moment de actie inzetten en weten waar op het veld de beweging kan worden gemaakt. Een speler moet geen actie om de actie gaan maken, het moet wel

functioneel zijn. Drie tegenstanders passeren is leuk, maar als je voorzet vervolgens niet goed is, heeft het geen zin gehad. Door acties herkenbaar te maken voor kun je nog meer uit de oefeningen halen. Als je een rechtsbuiten in zijn eigen zone een actie laat maken tegenover een linkervleugelverdediger of een linker centrale verdediger, gaat hij dit ook sneller toepassen in een wedstrijd. Techniekoefeningen kun je natuurlijk zo ingewikkeld maken als je wilt. Maar het gaat er om dat een bepaalde basisbeweging zo vaak mogelijk wordt herhaald en het een automatisme wordt. De bewegingen moeten namelijk wel op snelheid, met twee benen en perfect uitgevoerd kunnen worden.

# Wedstrijd

## WEDSTRIJDBESPREKING

---

Probeer de wedstrijdbespreking niet van u als trainer, maar van de spelers te laten zijn. Het is hun wedstrijd, met hun oplossingen. De spelers staan geregeld voor het bord. Zij maken het plan. Laat de keeper bijvoorbeeld uitleggen hoe hij het wil hebben bij spelhervattingen verdedigend. Nu is het bespreken van het strijdplan stap één. Stap twee is dat de spelers het ook op de juiste manier uitvoeren. Daar moet je dus als trainer bij helpen. Dat doe in de eerste plaats door het creëren van een veilige leeromgeving. Stimuleer dat spelers hun verantwoordelijkheid nemen tijdens de wedstrijd. Soms nemen ze uit zichzelf een maatregel, meestal is er even overleg met de trainer op de bank. Als trainer wil men wel winnen, maar niet ten koste van alles. Het gaat er vooral om dat de spelers willen winnen. Als de trainer wil winnen, dan gaat hij alles voorzeggen en dan gaat hij schreeuwen langs de kant. Resultaat daarvan is dat je op korte termijn betere resultaten haalt. Natuurlijk, als het om promotie of degradatie gaat, dan is het denkbaar. Op langere termijn is het echter niet verstandig.

## Wissels

Elk weekend speelt de beste elf. Zeker in een grote selectie kan dat betekenen dat sommige voetballers weken achter elkaar op de bank zitten. Spelers en ouders weten dit vooraf. Voor de start van de competitie heeft de trainer met alle spelers een individueel gesprek gehad, waarin hij heeft aangegeven of de speler basisspeler is of niet. Daarbij kan men ook toelichten waarom iemand wissel staat en op welke punten de voorlopige wisselers zichzelf moeten verbeteren. Na één wedstrijd op de bank gaan spelers nog niet zo snel morren, maar het enthousiasme daalt na een aantal partijen natuurlijk wel. Daarom is het heel belangrijk om de spelers duidelijk te maken waarom ze wissel zitten en dat ze op de trainingen en de doordeweekse wedstrijd zich moeten bewijzen. Spelers willen graag als volwassenen behandeld worden en duidelijkheid is dan ook van belang. De wisselers kan men wel een opdracht geven tijdens de wedstrijd, waardoor ze betrokken blijven. De ene moet op de opbouw van de tegenstander letten en een ander weer op onze eigen omschakeling. In de rust kan de trainer daar dan gebruik van maken tijdens zijn bespreking.

# 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 dichtstbijzijnde 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.

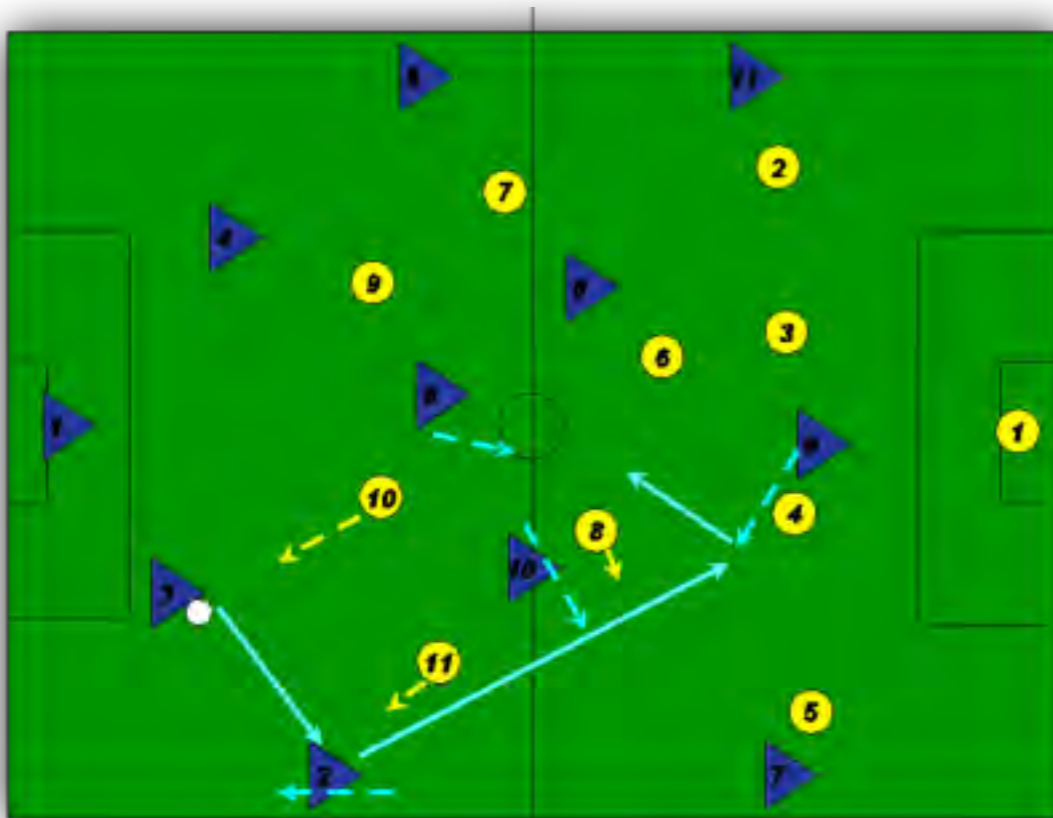
- Aanvallers: centrale spits is het aanspeelpunt, terwijl 7 en 11 het veld meteen groot maken of tussen de linies aanspeelbaar zijn. Op het hogere niveau kan het zijn dat je andere keuzes maakt vanwege de specifieke kwaliteiten van je spelers. Hoe dan ook, in het jeugdvoetbal is het uitgangspunt dat 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

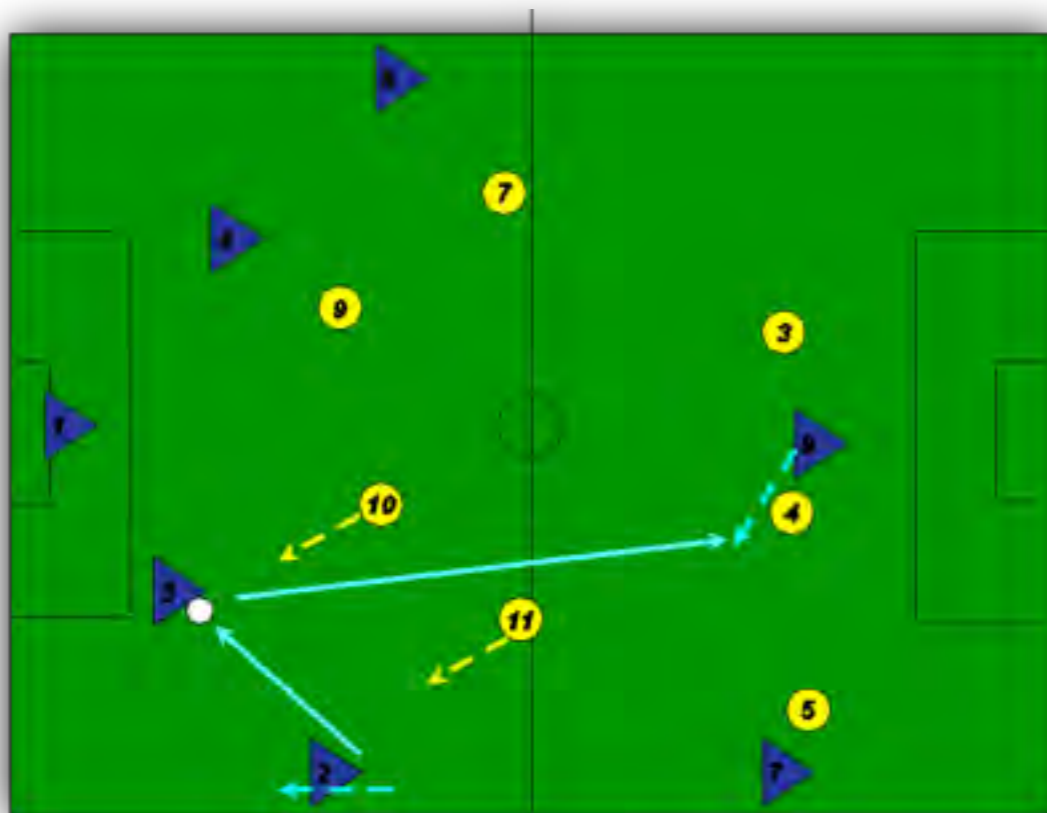
- Meedoen van de keeper is essentieel. Bij de oudere junioren zullen de tegenstanders goed knijpen, terwijl de eigen keeper juist de kracht en het overzicht heeft om een pass over grotere afstand te verzorgen. De keeper moet een terugspeelbal kunnen verwerken en het spel kunnen verplaatsen naar de andere 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)

- 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. 3 Positiespel is middel, diepte is doel.



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.

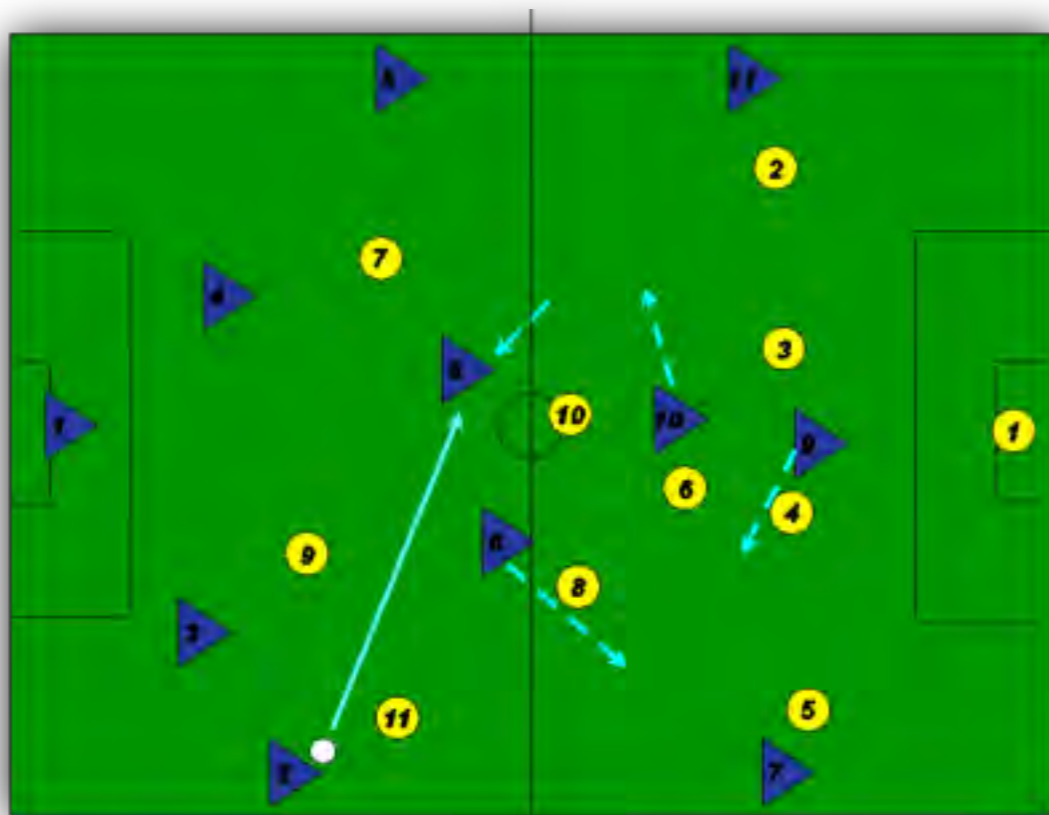
### Taken per linie: middenveld

- 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)



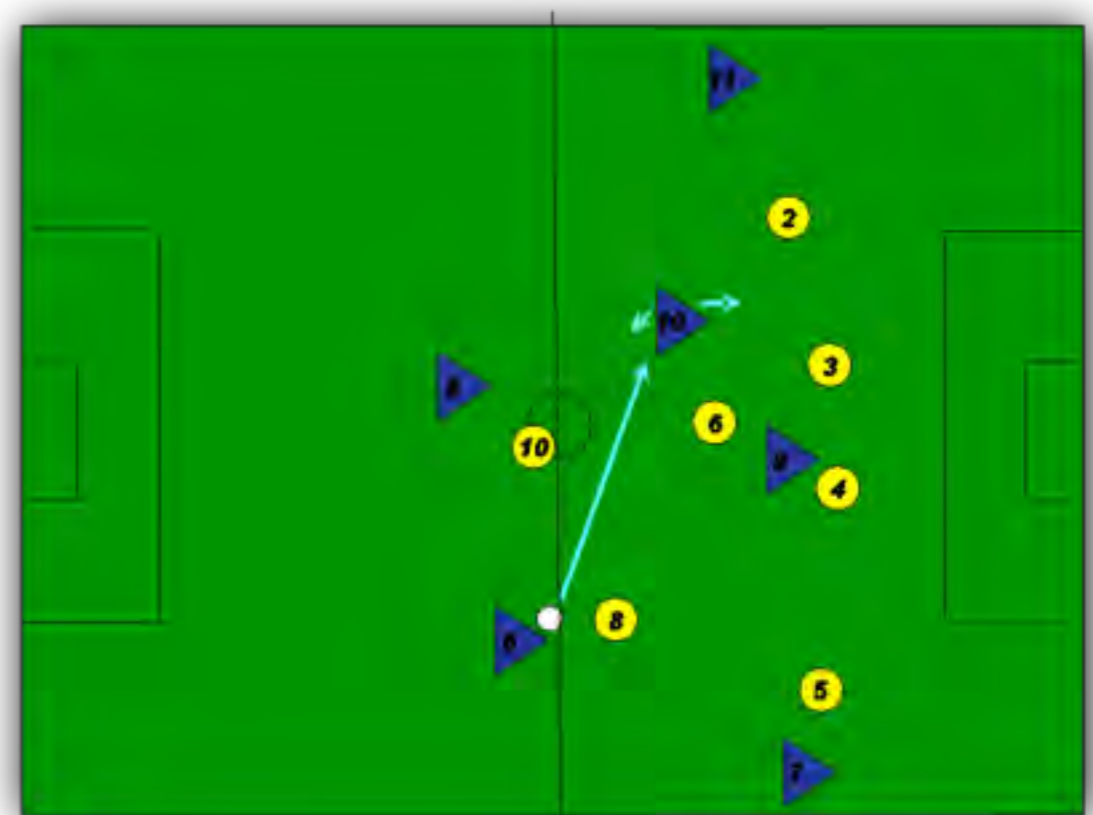
Afb. 5 Middenvelders 6 en 8 zijn afwisselend ondersteunend in de opbouw/aanval.

- 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)

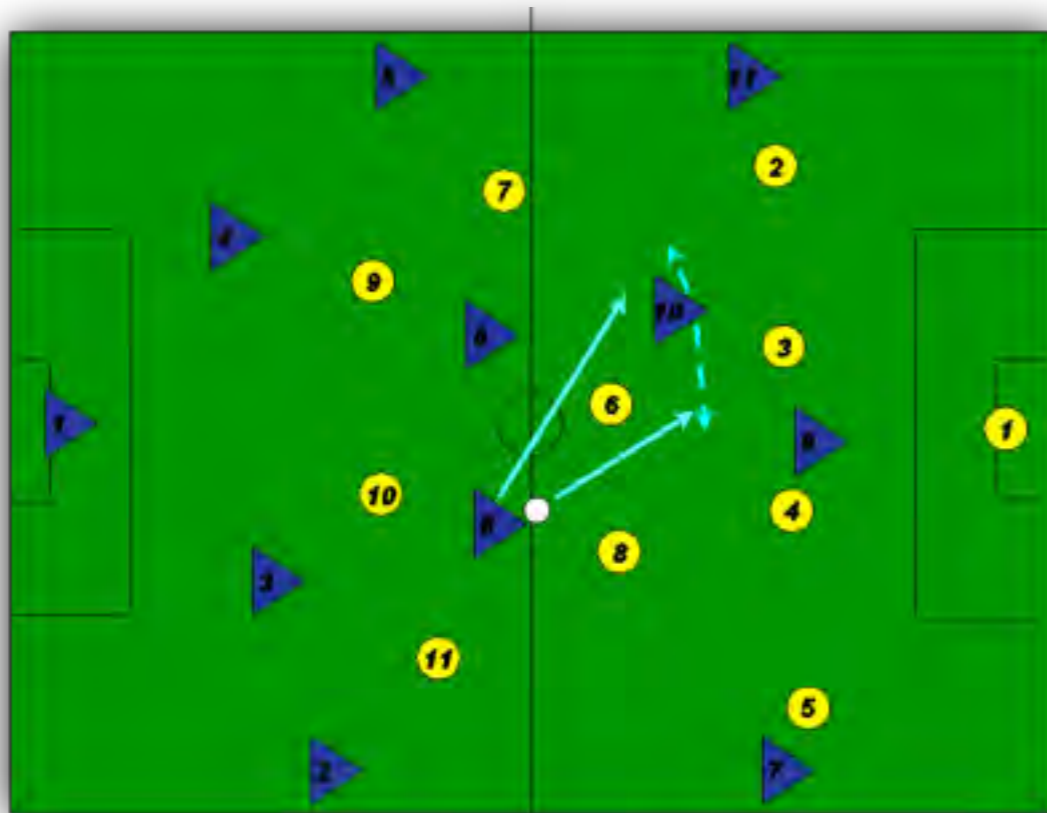


Afb. 6 Positiewisselingen tijdens de opbouw.

- 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. 7 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

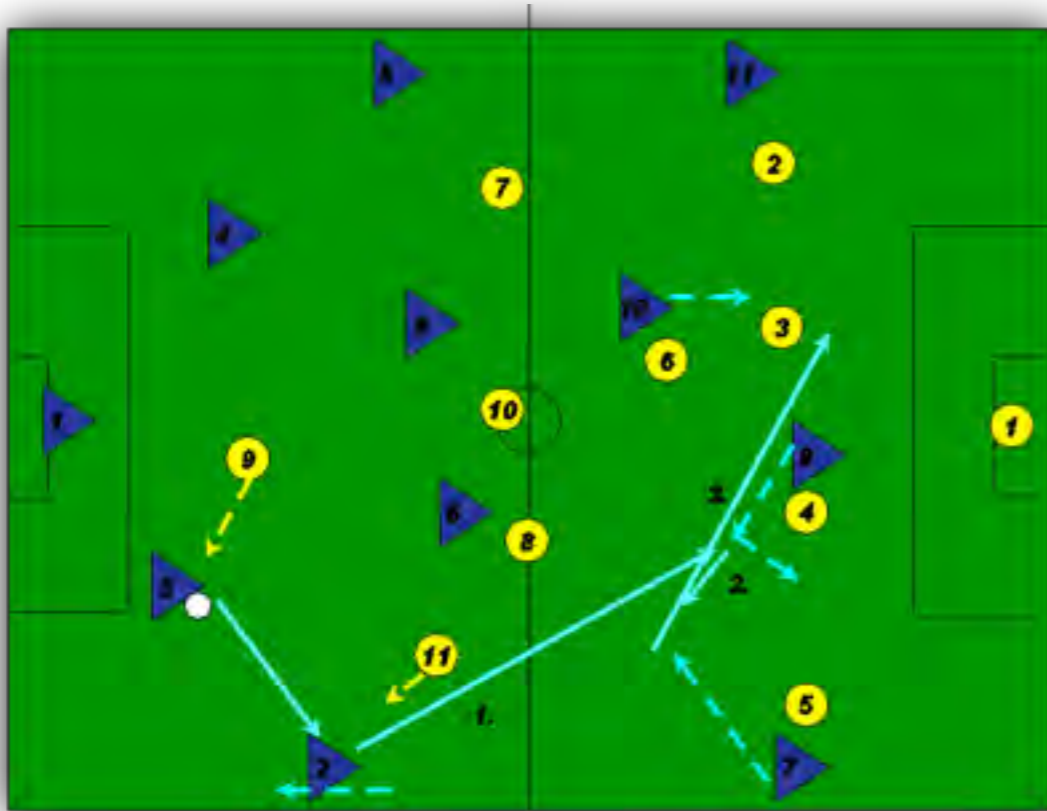
De eerste taak van de drie aanvallers is om tijdens de opbouw van het eigen team het veld in eerste instantie zo groot mogelijk te maken. De centrale spits kan best buitenspel gaan lopen op het moment dat hij toch niet direct zal worden aangespeeld. Andere accenten zijn:

- 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 veroverd. 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.

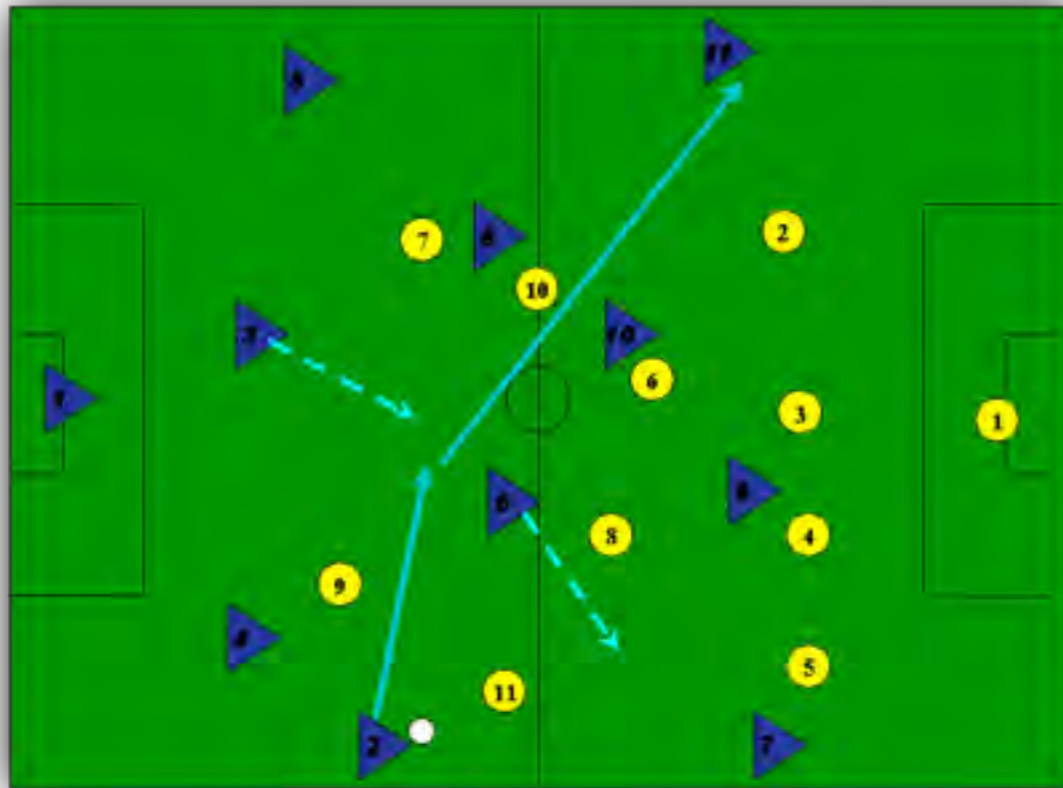
Sommige lijken mogelijk zo basaal dat ze ook voor de jongere jeugd kunnen gelden, maar het gaat dan vooral om de eisen die je als trainer legt als het gaat om de eenvoudig ogende uitgangspunten:

- 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.

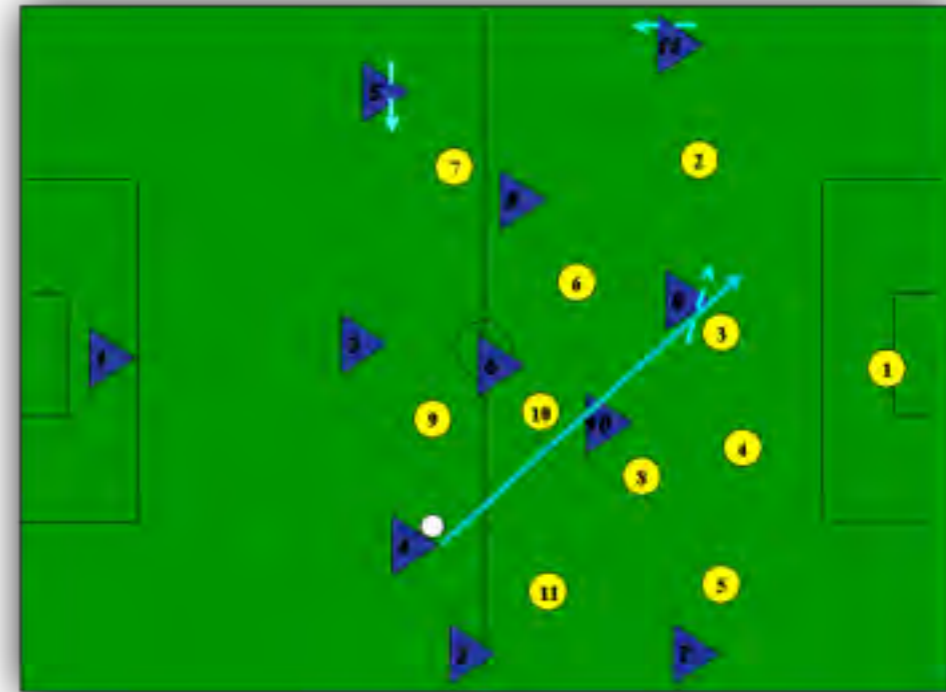
## Taken per linie: verdediging

- 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)



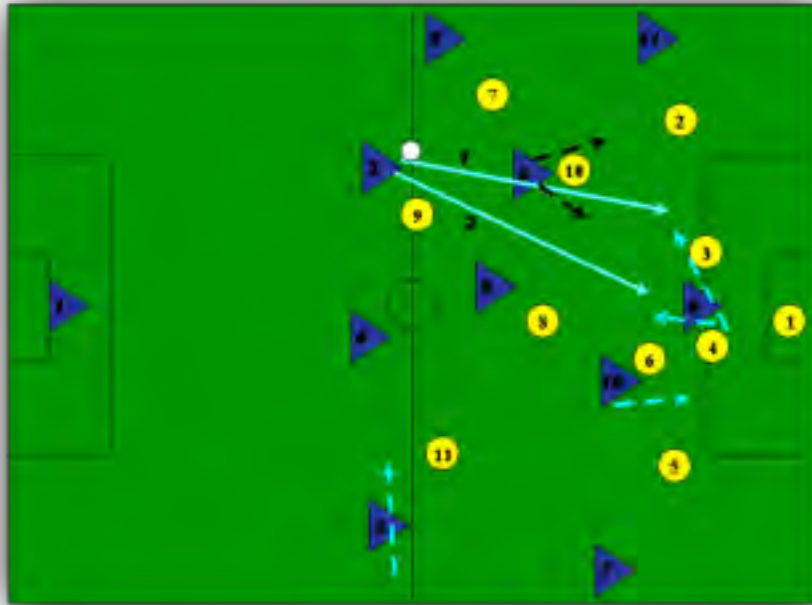
Afb. 12 De wisselpass

- 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)

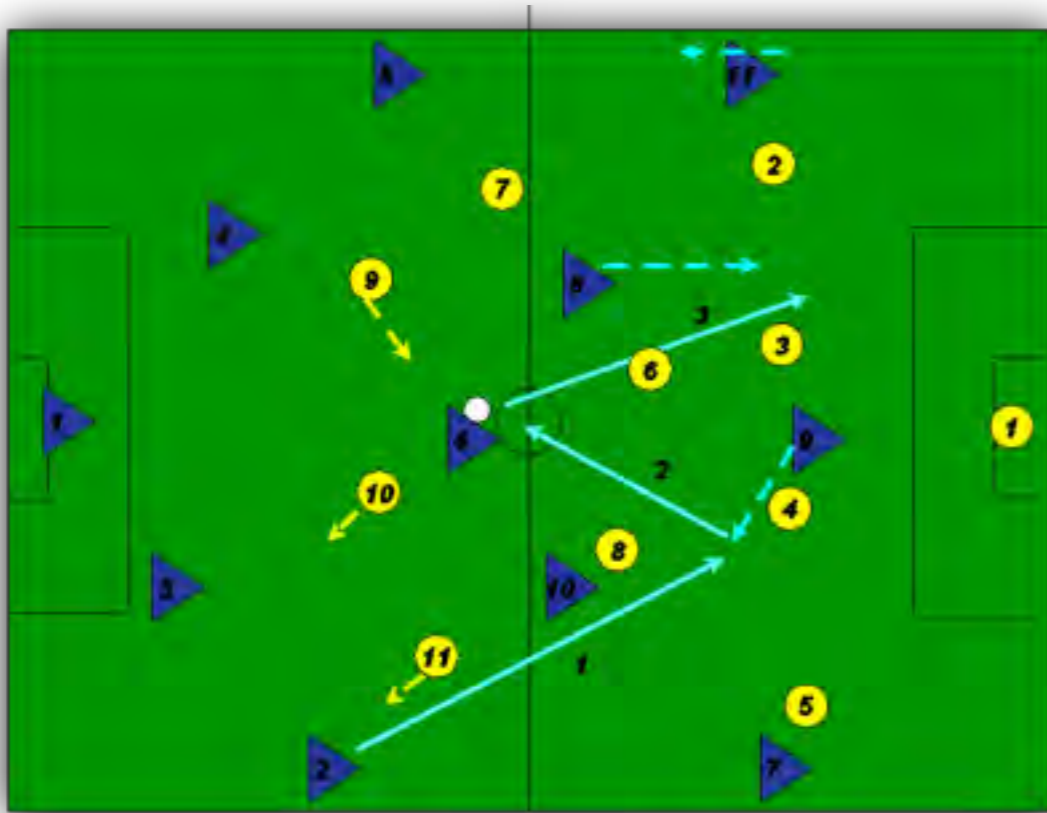


Afb. 21 Middenvelder komt tot een inspeelpass.



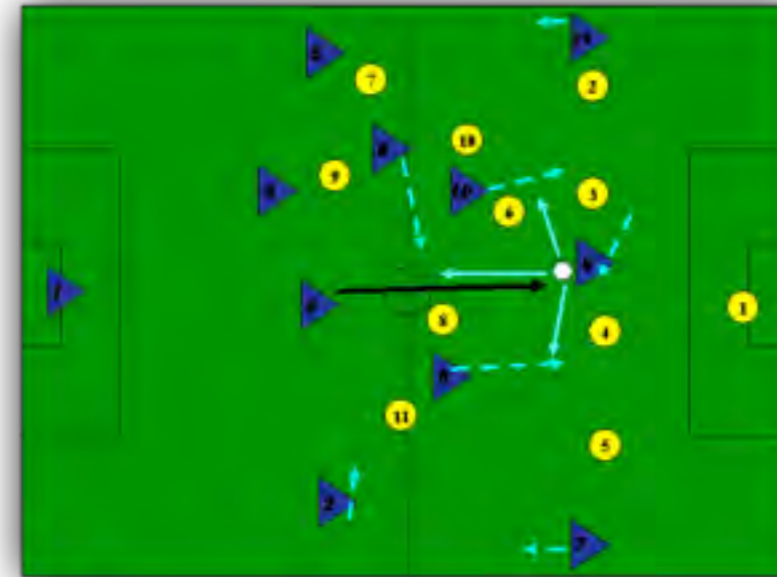
Afb. 22 Middenvelder komt tot een dieptepass.

- 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.

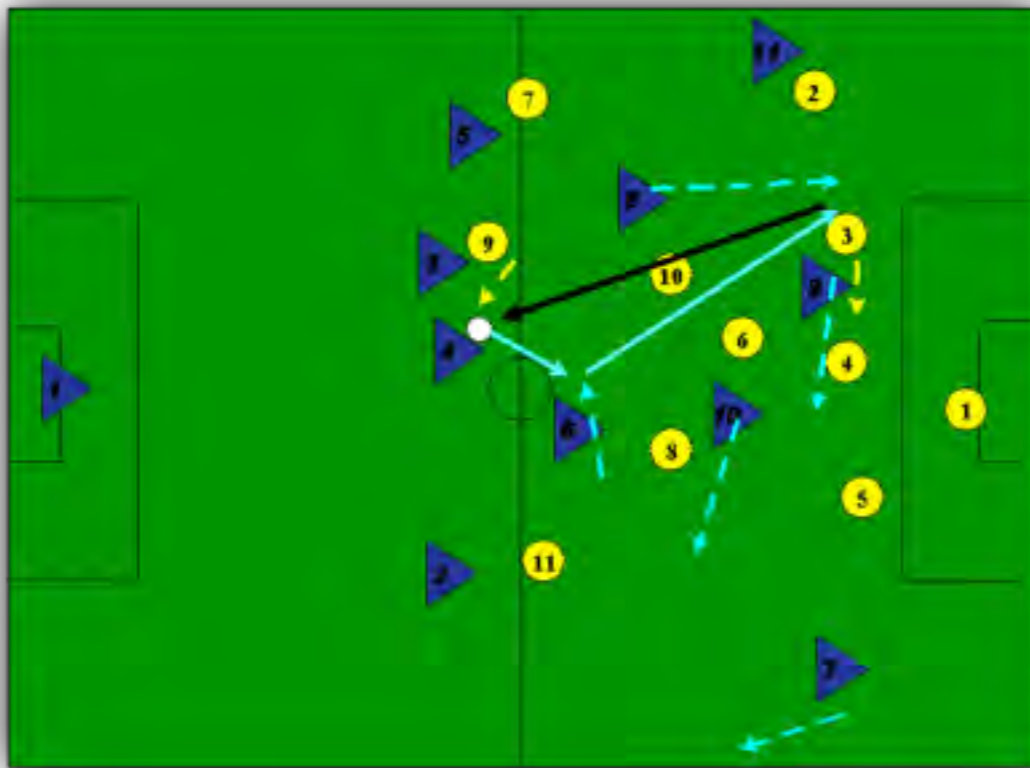


Afb. 25 Een derdeman-situatie.

- 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)

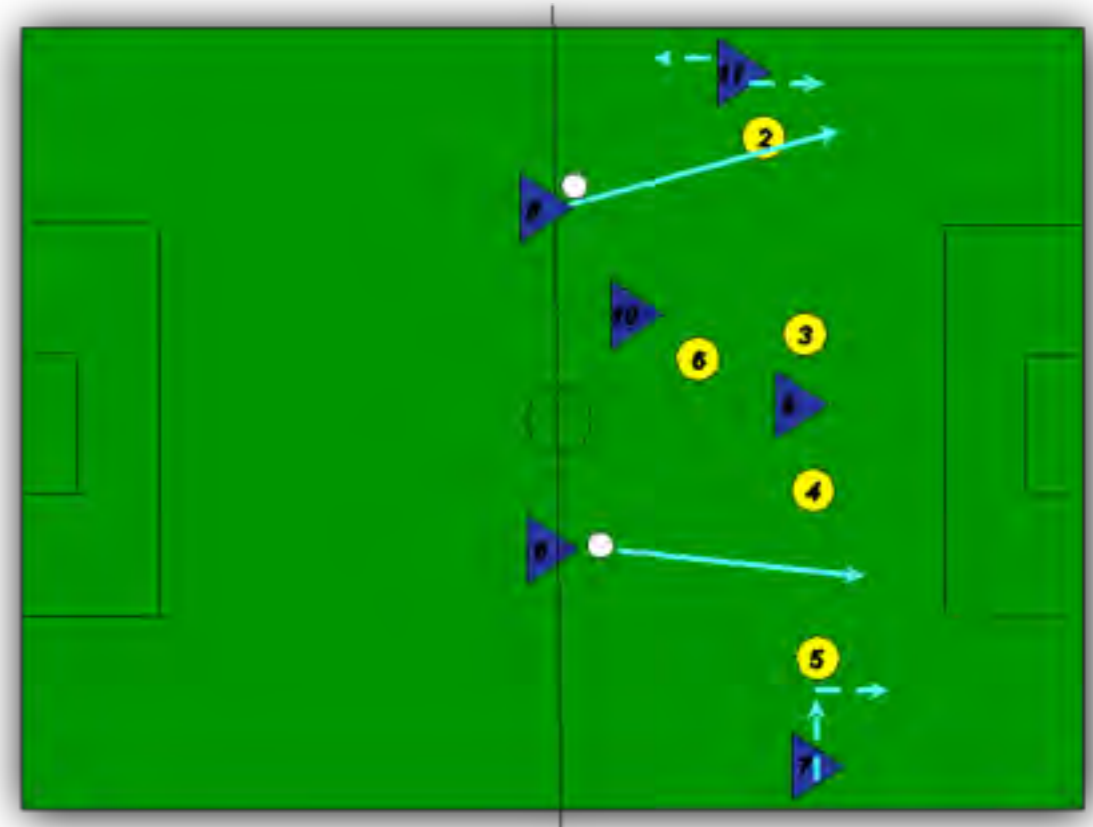
- Bezetting voor het doel. De middenvelders spelen een rol bij de bezetting voor het doel, in samenwerking met de aanvallers. Dit wordt in de volgende paragraaf verder uitgewerkt.
- Samenwerking 9 en 10. De centrale middenvelder moet nauw samenwerken met de centrale spits. Deze samenwerking wordt nader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

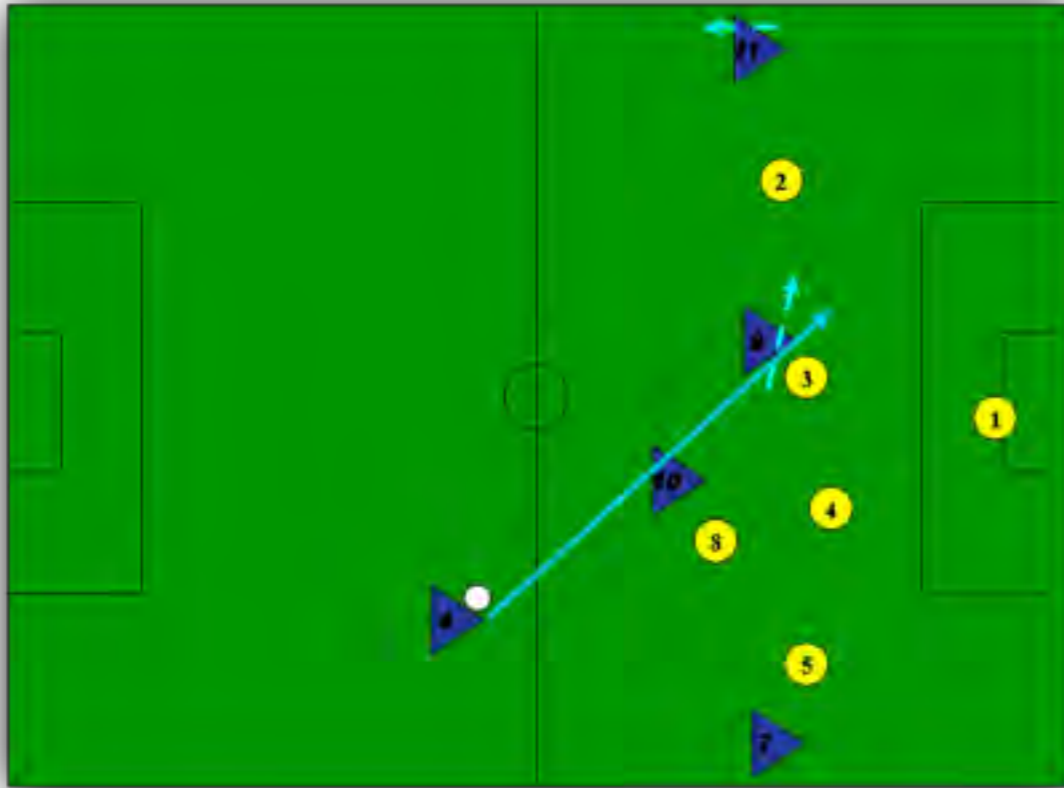
## Taken per linie: aanval

- 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)



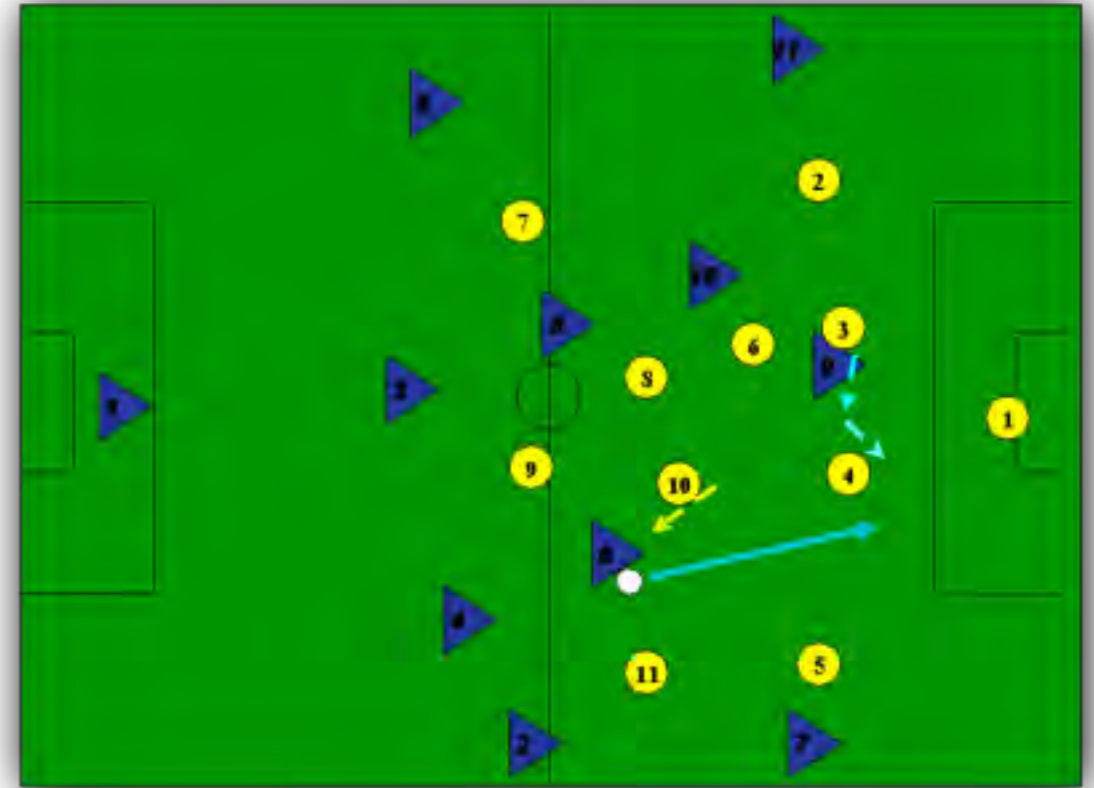
Afb. 27 Loopacties zonder bal, vooractie voet/diep, loopactie breedte/diep.

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)



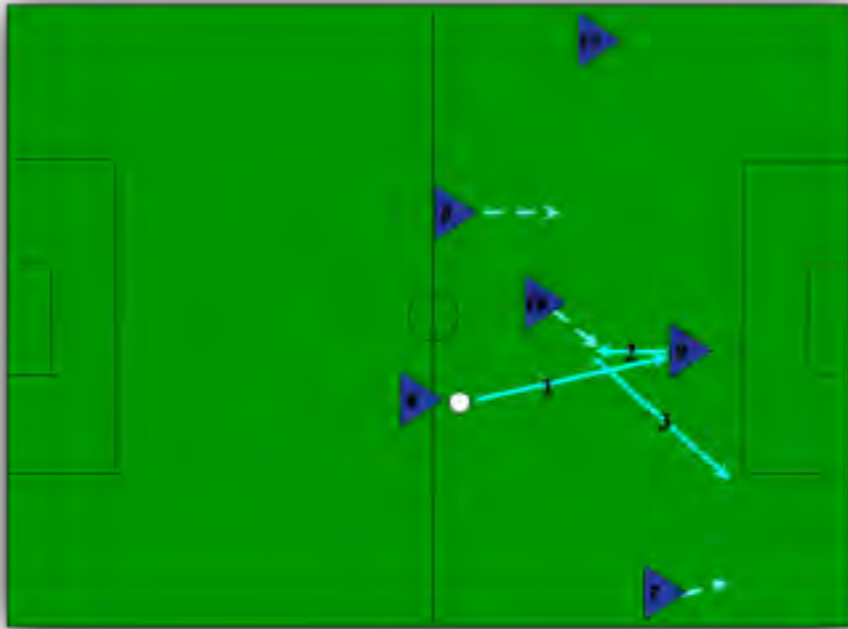
Afb. 28 De spits maakt een 'contra loopactie' achter de laatste lijn van de tegenstander.

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)

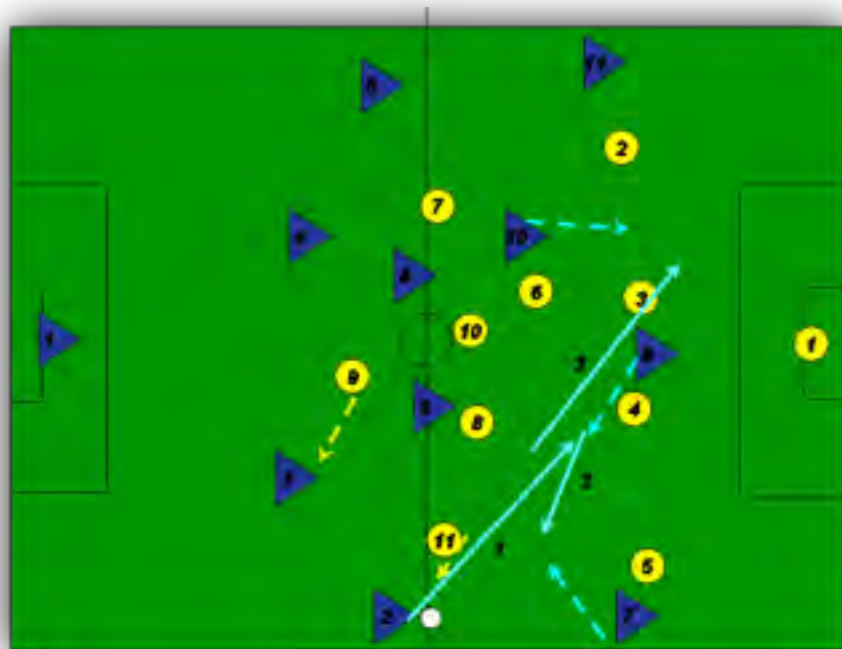


Afb. 29 De spits maakt een loopactie tussen de twee centrale verdedigers.

- 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)

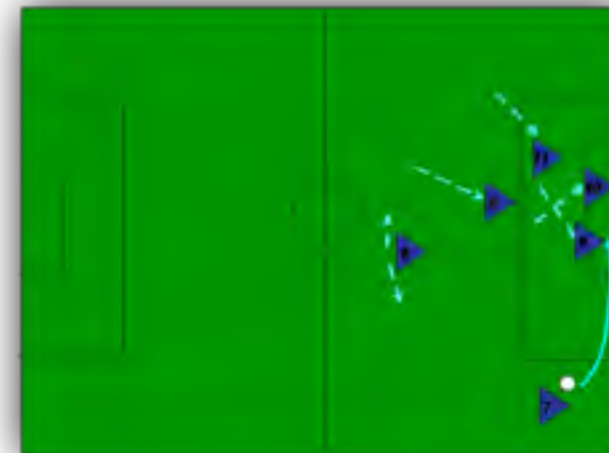


Afb. 30 Herkennen van de derdeman-situatie.



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 ‘vroeg 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.

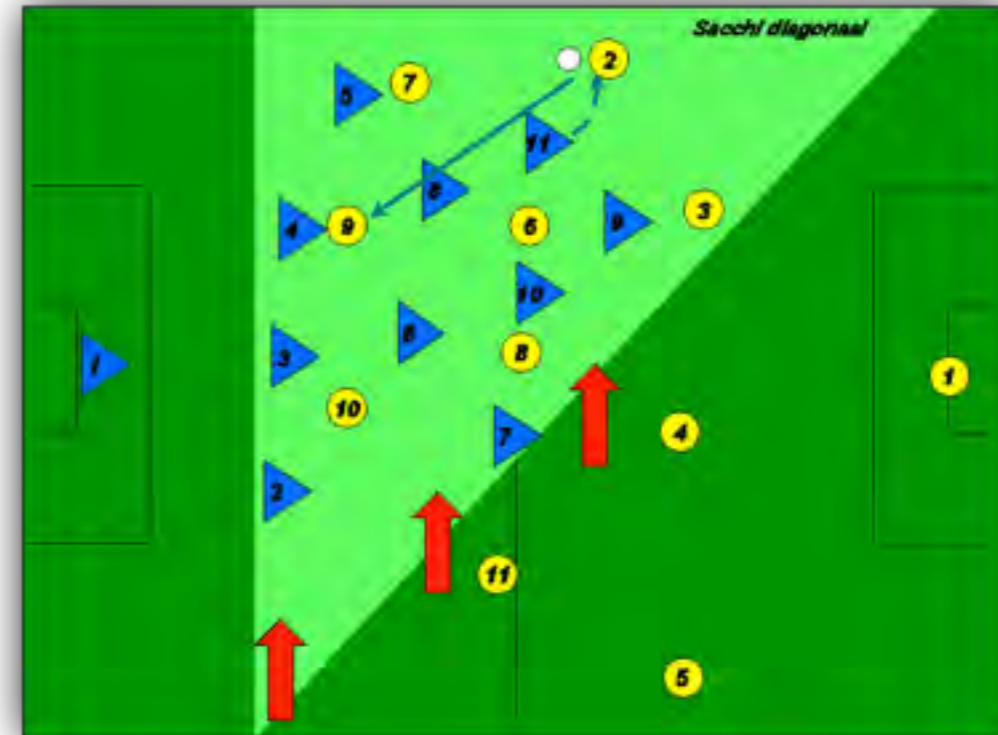
### Verdedigende basisprincipes

- 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)

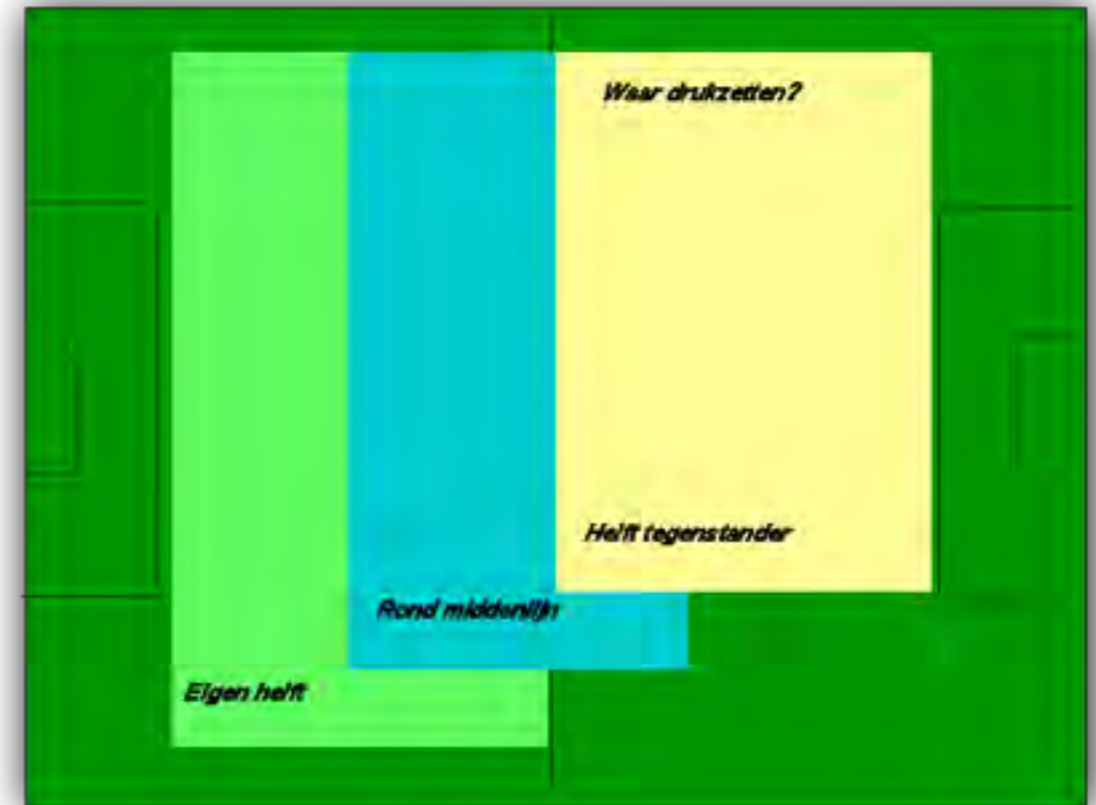


Afb. 36 De Sacchi-diagonaal.

- 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).



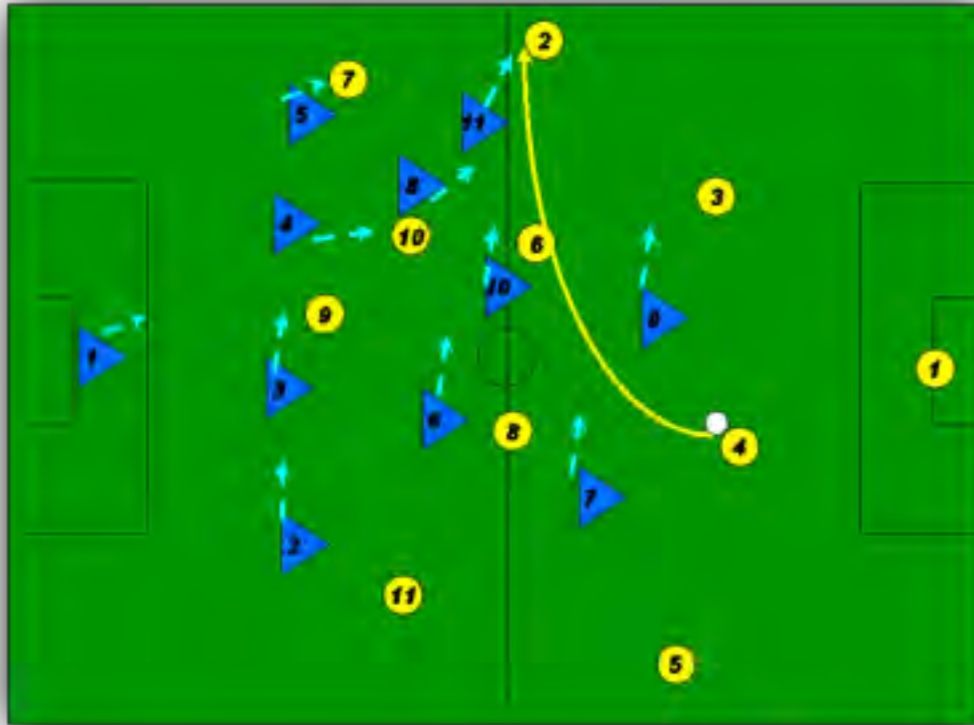
Afb. 37 Drukzetten op eigen helft, rond de middenlijn of op de helft van de tegenpartij.

## 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

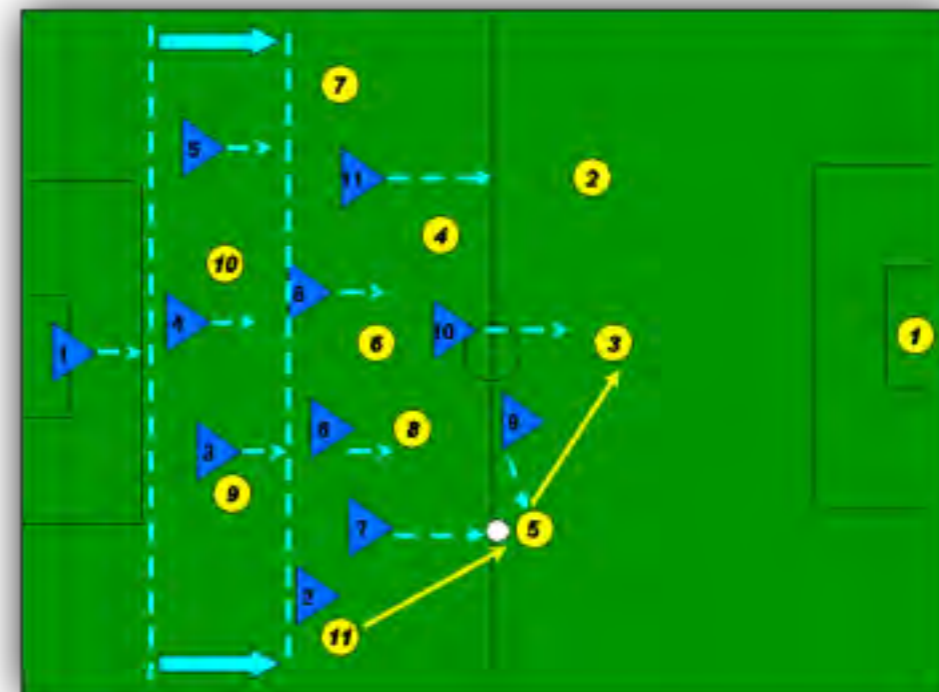
elkaar rugdekking te geven. Voor een jeugdteam is het relatief overzichtelijk en goed trainbaar om druk te gaan zetten op de vleugelverdediger van de tegenpartij. (Afb-38)



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)

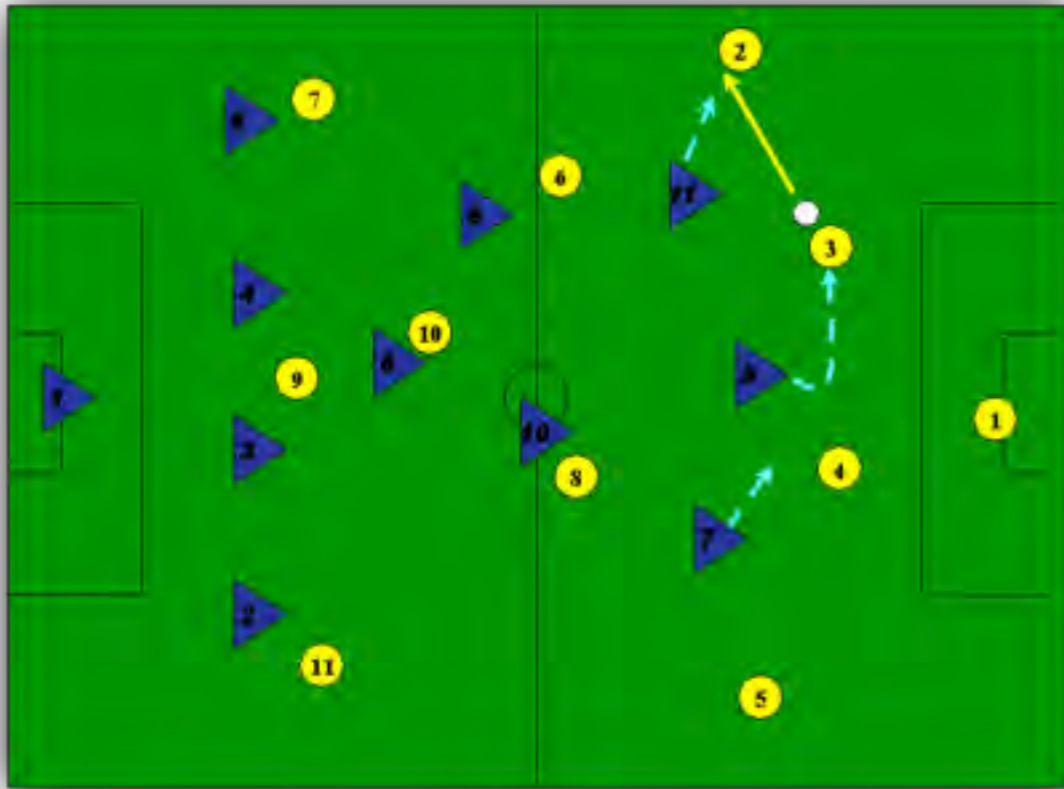


Afb. 40 Drukzetten bij een korte pass naar voren.

### Taken per linie: aanval

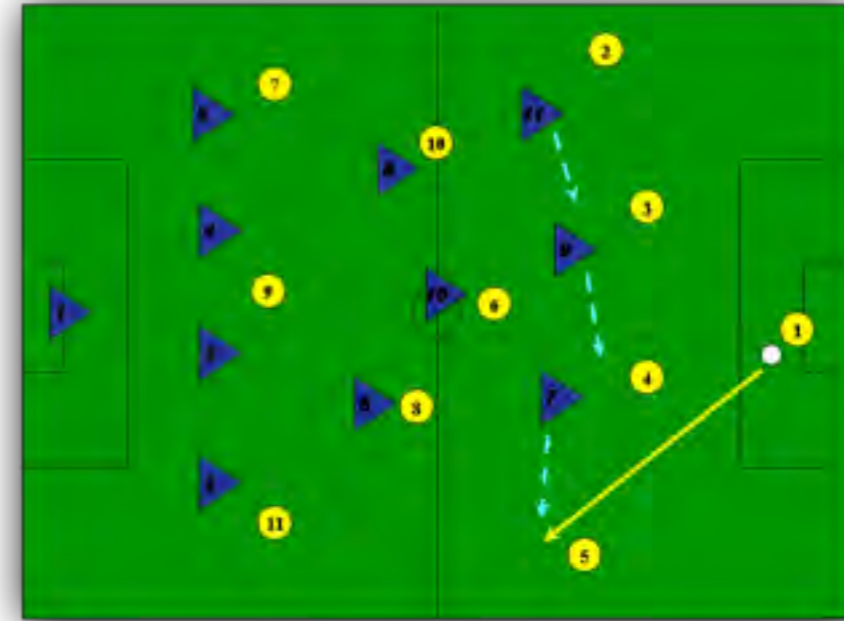
Het verdedigen begint voorin, dus bij onze aanvallers. Zoals iedereen moet meedoen met de opbouw en de aanval, geldt hetzelfde voor het verdedigen.

- 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

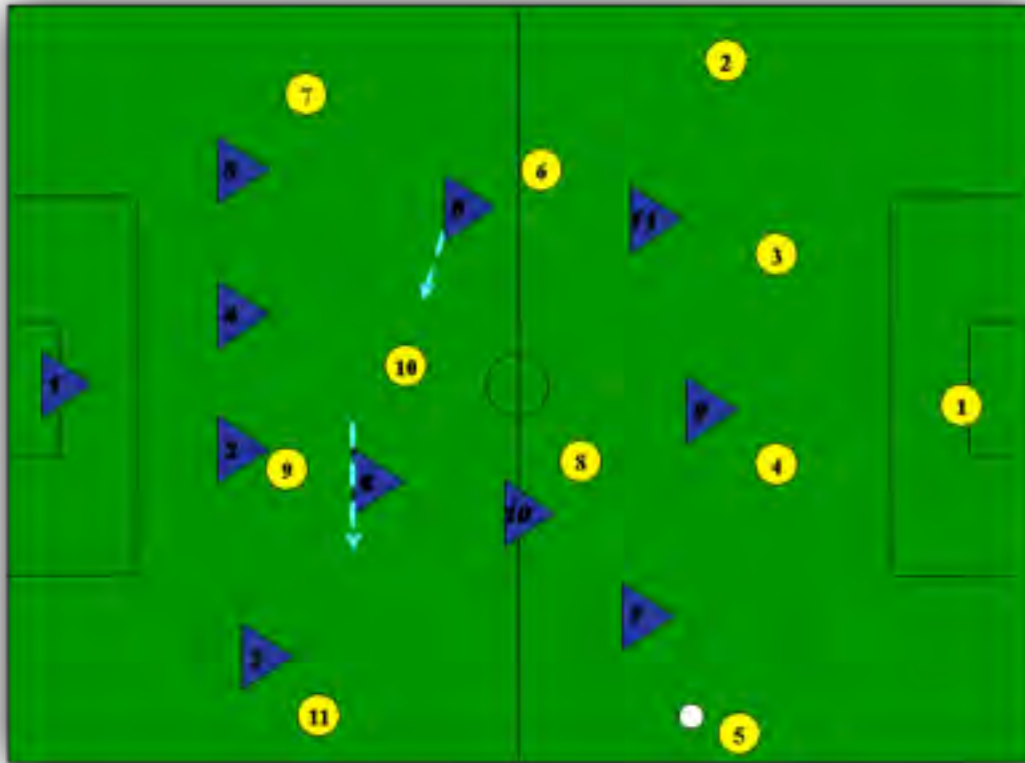
- In omschakeling snel kantelen in formatie met de punt naar achteren indien tegenstander met punt naar voren speelt. Dit aspect kun je aanleren vanaf de B-jeugd. Stel dat de rechter middenvelder (6) in de punt naar achteren kantelt, dan neemt de centrale middenvelder (10) zijn positie over. (Afb-44)



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.

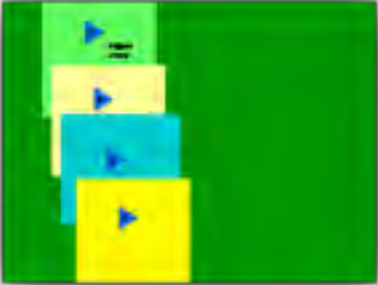
- Kantelen bij een tegenstander die 1:4:4:2 speelt. Dit is complexer dan de situatie tegen 1:4:3:3. Er moet nu een goede samenwerking zijn tussen onze centrale middenvelder (10) en de vleugelverdediger(s). Wie pakt de doorkomende middenvelder van de tegenpartij op? Welke afspraken maak je vooraf? De 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 overlappings 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.

# 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

- Is in staat om de eerder genoemde kennis en vaardigheden toe te passen tegen de verschillende speelwijzes



- Kan tijdens de opbouw onder druk van een tegenstander de juiste keuzes aan de bal maken en kan deze keuzes ook goed uitvoeren
- Is in staat om een terug speelbal goed te verwerken en maakt hier in goede keuzes
- Is in staat om bij het onderscheppen van de bal het spel snel voort te zetten en hier de juiste keuzes in te maken
- Herkent de 1:1-situaties in de voorhoede en brengt de aanvallers met een gerichte uittrap in stelling

### Verdedigend

- Kan de eerder genoemde technische handelingen op de juiste momenten uitvoeren



- Kan de ballen onder druk van de tegenstander tippen en stampen
- Is in staat om bij voorzetten te komen, hier de juiste keuzes in te maken en deze goed uit te voeren

- Maakt de juiste keuzes in het onderscheppen van diepte ballen en zorgt voor de juiste oplossing
- Wint veel van zijn 1:1-duels
- Weet hoe hij zich moet opstellen bij een strafschoot en is in staat om bij de andere spelhervattingen goede keuzes te maken

### Fysiek-Conditioneel

- Is in staat om op basis van zijn fysieke kenmerken wat toe te voegen aan zijn prestaties
- Ontwikkelt zijn lichaamskracht dusdanig dat hij hier profijt van heeft tijdens de fysieke duels
- Zijn sprongkracht is van een dergelijk niveau dat hij voordeel heeft bij acties waarin dit gevraagd wordt
- Is zo lenig dat hij hier profijt van heeft bij het uitvoeren van zijn acties

### Persoonlijkheidskenmerken

- Weet wat er van hem gevraagd wordt en gaat hier bewust mee om
- Neemt initiatief om zich zelf of het team te ontwikkelen
- Weet wat zijn sterke en minder sterke punten zijn
- Is in staat om zelf met teleurstellingen om te gaan
- Weet wat hij kan en wil bereiken
- Is een winnaar
- Geeft gericht leiding aan zijn medespelers

## Positie 2/5

### Opbouwend/ Aanvallend

- Kan tijdens de opbouw onder druk van een tegenstander over grote afstand de bal gericht passen; zowel over de grond als door de lucht



- Kan van uit het inschuiven naar het middenveld de opbouw voort zetten
- Weet zijn rol in de restorganisatie en is in staat dit uit te voeren
- Is in staat om na het veroveren van de bal snel positie te kiezen in de opbouw
- Is in staat om op snelheid een goede voorzet te geven
- Ziet de momenten van opkomen/aanvallen
- Kan door middel van een eindpass kansen creëren
- Is in staat om de eerder genoemde kennis en vaardigheden toe te passen tegen de verschillende speelwijzes

### Verdedigend

- Is in staat om tegen de verschillende spelsystemen zone-, positie- en/of mandekking toe te passen
- Weet de kopduels van zijn directe tegenstander te winnen

- Kan in samenwerking met de andere verdedigers en de keeper het veld klein houden en op buitenspel spelen

- Is in staat om in de wedstrijd de juiste tactische keuzes te maken

- Kan razendsnel omschakelen op het moment dat de bal verloren wordt

### Fysiek-Conditioneel

- Is in staat om op basis van zijn voetbalconditie zijn voetbalvaardigheden vaker en beter uit te voeren dan zijn tegenstanders
- Heeft zoveel lichaamskracht dat hij hier profijt van heeft tijdens de fysieke duels
- Is zo wendbaar dat hij ten opzichte van zijn directe tegenstander niet in de problemen komt

### Persoonlijkheidskenmerken

- Weet wat er van hem gevraagd wordt en gaat hier bewust mee om
- Neemt initiatief om zich zelf of het team te ontwikkelen
- Weet wat zijn sterke en minder sterke punten zijn
- Heeft een gezonde agressie in zijn spel
- Is in staat om zelf met teleurstellingen om te gaan
- Weet wat hij kan en wil bereiken



## Positie 3/4

### Opbouwend/Aanvallend

- Kan tijdens de opbouw onder druk van een tegenstander over grote afstand de bal gericht passen; zowel over de grond als door de lucht



- Is in staat om na het veroveren van de bal snel positie te kiezen in de opbouw
- Weet zijn rol in de restorganisatie
- Heeft het vermogen om vanuit het middenveld de verschillende soorten eindpasses te geven
- Ziet de momenten om zichzelf na balverovering in te schakelen bij een aanval
- Zijn keuzes om zich zelf in te schakelen bij de eindfase van een aanval levert ook dreiging op
- Is dreigend bij de spelhervattingen aanvallend
- Is in staat om de eerder genoemde kennis en vaardigheden toe te passen tegen de verschillende speelwijzes

### Verdedigend

- Is in staat om tegen de verschillende spelsystemen zone - positie en/of mandekking toe te passen
- Weet bij ballen van de flank en van voren de kopduels van zijn directe tegenstander te winnen

- Kan in samenwerking met de andere verdedigers en de keeper het veld klein houden en op buitenspel spelen

- Is in staat om in de wedstrijd de juiste tactische keuzes te maken

- Kan razendsnel omschakelen op het moment dat de bal verloren wordt

### Fysiek-Conditioneel

- Is in staat om op basis van zijn voetbalconditie zijn voetbalvaardigheden vaker en beter uit te voeren dan zijn tegenstanders
- Heeft zoveel lichaamskracht dat hij hier profijt van heeft tijdens de fysieke duels
- Is zo wendbaar dat hij ten opzichte van zijn directe tegenstander niet in de problemen komt

### Persoonlijkheidskenmerken

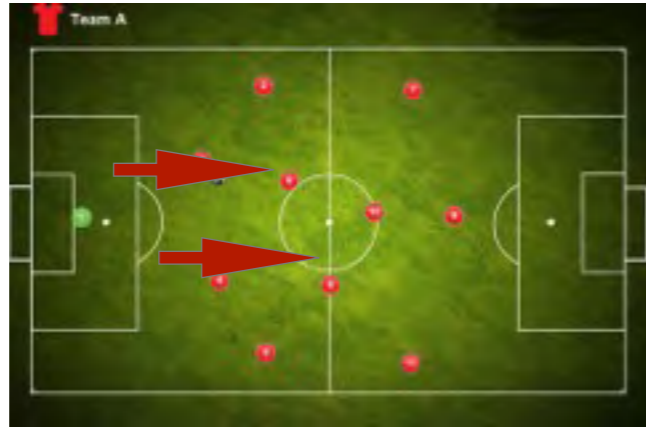
- Weet wat er van hem gevraagd wordt en gaat hier bewust mee om
- Geeft gericht leiding aan zijn medespelers
- Neemt initiatief om zich zelf of het team te ontwikkelen
- Weet wat zijn sterke en minder sterke punten zijn
- Is in staat om zelf met teleurstellingen om te gaan
- Weet wat hij kan en wil bereiken



## Positie 6/8

### Opbouwend/Aanvallend

- Is in staat om de eerder genoemde kennis en vaardigheden toe te passen tegen de verschillende speelwijzes



- Kan tijdens de opbouw onder druk van een tegenstander de juiste keuzes aan de bal maken
- Weet zijn rol in de restorganisatie
- Is in staat om na het veroveren van de bal meteen mee te doen
- Kan steeds 'bewuster' het tempo van de wedstrijd bepalen
- Kiest momenten om diep te gaan om in scoringspositie te komen
- Zijn afstandschoten leveren rendement op
- Weet met het geven van een eindpass kansen te creëren
- Kan naar het veroveren van de bal de aanvallers direct in scoringspositie brengen
- Is in staat om met zijn tactisch inzicht de juiste keuzes te maken

### Verdedigend

- Is in staat om tegen de verschillende spelsystemen zone - positie en/of mandekking toe te passen
- Pakt op basis van zijn inzicht veel tweede ballen op en onderbreekt vaak de counter van de tegenstander

- Is in staat om in samenwerking met de andere spelers op het juiste moment de tegenstander af te jagen /onder druk te zetten

- Anticipeert goed op spelsituaties

- Is in staat om in de wedstrijd de juiste keuzes te maken

- Kan razendsnel omschakelen op het moment dat de bal verloren wordt

### Fysiek-Conditioneel

- Is in staat om op basis van zijn voetbalconditie zijn voetbalvaardigheden vaker en beter uit te voeren dan zijn tegenstanders
- Heeft zoveel lichaamskracht dat hij hier profijt van heeft tijdens de fysieke duels
- Heeft het vermogen om elke keer te gaan, met name het bij en aansluiten verdedigend en aanvallend

### Persoonlijkheidskenmerken

- Weet wat van hem gevraagd wordt en gaat hier bewust mee om
- Neemt initiatief om zich zelf of het team te ontwikkelen
- Weet wat zijn sterke en minder sterke punten zijn
- Geeft nooit op, is een winnaar
- Weet wat hij kan en wil bereiken



## Positie 10

### Opbouwend/Aanvallend

- Is in staat om de eerder genoemde kennis en vaardigheden toe te passen tegen de verschillende speelwijzes



- Maakt onder alle omstandigheden de juiste keuzes aan de bal en kan deze ook uitvoeren
- Is in staat om na het veroveren van de bal zo positie te kiezen dat hij direct aanspeelbaar is
- Weet op de juiste momenten voor het doel te komen en heeft het in zich om op allerlei manieren te scoren
- Is slim in de combinaties, vooral de eentweecombinatie en de derde man situatie, en kan deze ook in de kleinere ruimtes uitvoeren
- Zijn spelinzicht en creativiteit leiden steeds vaker tot beslissende acties
- Kan zich naar het veroveren van de bal direct inschakelen voor de tegenaanval

### Verdedigend

- Is in staat om de eerder genoemde kennis en vaardigheden toe te passen tegen de verschillende speelwijzes
- Kan tegen de verschillende spelsystemen zone –positie- en/of mandekking toepassen

- Kan in samenwerking met de aanvallers de tegenstander vast zetten en afjagen

- Weet zo druk op de bal te zetten dat de rest van het team het veld klein kan houden/op buitenspel kan spelen



- Weet zijn rol tijdens het meeverdedigen

- Kan snel omschakelen op het moment dat de bal verloren wordt

### Fysiek-Conditioneel

- Is in staat om op basis van zijn voetbalconditie zijn voetbalvaardigheden vaker en beter uit te voeren dan zijn tegenstanders

- Ontwikkelt zijn lichaamskracht dusdanig dat hij hier profijt van heeft tijdens de onderlinge duels

- Is zo wendbaar dat hij ten opzichte van zijn fysiek sterkere tegenstanders in het voordeel is

### Persoonlijkheidskenmerken

- Weet wat er van hem gevraagd wordt en gaat hier bewust mee om

- Neemt initiatief om zich zelf of het team te ontwikkelen

- Weet wat zijn sterke en minder sterke punten zijn

- Probeert zelf met teleurstellingen om te gaan

- Weet wat hij kan en wil bereiken

## Positie 7/11

### Opbouwend/Aanvallend

- Is in staat om de eerder genoemde kennis en vaardigheden toe te passen tegen de verschillende speelwijzes



- Weet op het juiste moment een loopactie te maken om zich aanspeelbaar te maken
- Weet op de juiste momenten voor het doel te komen
- Zijn voorzetten en eindpasses leveren gevaarlijke situaties op
- Is in staat om onder alle omstandigheden de juiste keuzes aan de bal te maken en kan deze ook uitvoeren
- Hij kan na het veroveren van de bal zo positie te kiezen dat hij direct aanspeelbaar is
- Heeft de drang en het vermogen om te scoren

### Verdedigend

- Kan de eerder genoemde kennis en vaardigheden toepassen tegen de verschillende speelwijzes
- Is in staat om tegen de verschillende spelsystemen zone - positie en/of mandekking toe te passen
- Kan in samenwerking met de andere aanvallers de tegenstander vast zetten en afjagen
- Weet zo druk op de bal te zetten dat de rest van het team het veld klein kan houden of op buitenspel kan spelen

- Weet zijn rol tijdens het meeverdedigen
- Kan razendsnel omschakelen op het moment dat de bal verloren wordt



### Fysiek-Conditioneel

- Is in staat om op basis van zijn voetbalconditie zijn voetbalvaardigheden vaker en beter uit te voeren dan zijn tegenstanders
- Ontwikkelt zijn lichaamskracht dusdanig dat hij hier profijt van heeft tijdens de onderlinge duels
- Is zo wendbaar dat hij ten opzichte van zijn fysiek sterkere tegenstanders in het voordeel is

### Persoonlijkheidskenmerken

- Weet wat er van hem gevraagd wordt en gaat hier bewust mee om
- Neemt initiatief om zich zelf of het team te ontwikkelen
- Weet wat zijn sterke en minder sterke punten zijn
- Probeert zelf met teleurstellingen om te gaan
- Weet wat hij kan en wil bereiken
- Zijn creatieve ingevingen worden steeds specialer

## Positie 9

### Opbouwend/Aanvallend

- Is in staat om naar het veroveren van de bal zo positie te kiezen dat hij direct aanspeelbaar is
- Is slim in de combinaties, vooral de eentweecombinatie en de derde man situatie, en kan deze ook in kleine ruimtes uitvoeren
- Weet op de juiste momenten positie te kiezen voor het doel en kan op allerlei manieren scoren
- Kan zich naar het veroveren van de bal direct inschakelen voor de tegenaanval
- Heeft het inzicht om tactische goede keuzes te maken en kan deze ook onder alle omstandigheden uitvoeren
- Is in staat om de eerder genoemde kennis en vaardigheden toe te passen tegen de verschillende speelwijzes

### Verdedigend

- Is in staat om de eerder genoemde kennis en vaardigheden toe te passen tegen de verschillende speelwijzes
- Is in staat om tegen de verschillende spelsystemen zone-, positie- en/of mandekking toe te passen
- Kan in samenwerking met de andere aanvallers en de nummer 10 de tegenstander vast zetten en afjagen



- Weet zo druk op de bal te zetten dat de rest van het team het veld klein kan houden/op buitenspel kan spelen
- Weet zijn rol tijdens het meeverdeden
- Kan snel omschakelen op het moment dat de bal verloren wordt

### Fysiek-Conditioneel

- Is in staat om op basis van zijn voetbalconditie zijn voetbalvaardigheden vaker en beter uit te voeren dan zijn tegenstanders
- Ontwikkelt zijn lichaamskracht dusdanig dat hij hier profijt van heeft tijdens de onderlinge duels
- Is zo wendbaar dat hij ten opzichte van zijn fysiek sterkere tegenstanders in het voordeel is

### Persoonlijkheidskenmerken

- Weet wat er van hem gevraagd wordt en gaat hier bewust mee om
- Neemt initiatief om zich zelf en het team te ontwikkelen
- Weet wat zijn sterke en minder sterke punten zijn
- Probeert zelf met teleurstellingen om te gaan



# Techniektraining

## SAMENVATTING

---

**Je kunt tactisch nóg zo slim of fysiek sterk zijn, uiteindelijk maken in de Europese competities in de aanval vooral de creatieve dribbelaars met scorend vermogen het verschil. Op het middenveld maken de verbindingsspelers, die de bal niet verliezen in de moeilijke situatie en even kunnen schakelen met hun eerste aanname, dat verschil. Dit type speler wil het spel verdelen omdat hij zo vertrouwd is met de bal. Achterin maken de spelers het verschil die in het 1:1 verdedigend onverslaanbaar zijn. Al deze types hebben gemeen dat ze het 1:1 domineren, complete macht over de bal hebben, persoonlijkheid en uitstraling hebben.**

In het hedendaagse voetbal worden de ruimtes steeds kleiner. Het gaat om spelers die de bal beheersen in de kleine ruimte, die een actie kunnen maken die niemand verwacht. Ze moeten iets extra's hebben en in hun specialiteit kunnen en mógen uitblinken. Je moet meester zijn over de bal en de tegenstander in alle situaties op het veld. Technische vaardigheden zijn een voorwaarde om uiteindelijk tactische keuzes te kunnen maken

Persoonlijkheid en het domineren van het 1:1 bepalen de grote lijn. Ook draagt de visie bij aan de motorische ontwikkeling van spelers. Elke training gaat een speler wel 100 keer explosief over zijn man heen. Hij moet ook 100 keer van richting veranderen om uit die moeilijke 1:1-situatie te komen. Dat is natuurlijk een groot verschil met een speler die vanaf 8 jaar de bal alleen maar één of twee keer mag raken en bij wie alles draait om het teamtactische gebeuren. Het gaat om het creëren van dynamische, creatieve en onvoorspelbare spelers die zich tijdens elk moment in de wedstrijd kunnen handhaven aan de bal en steeds weer betere situaties voor zichzelf en hun teamgenoten creëren. Kaká, Zidane, Pires, Robben, Kalou, Van Persie, Messi en Ronaldinho bewijzen dit toch wekelijks in de grootste competities van Europa. Zij hebben de kwaliteit om hun directe tegenstander uit te spelen, om op het laatste moment die fantastische eindpass te verzorgen of om een beslissende eentweecombinatie aan te gaan. Na elke eerste aanname ligt de bal, dankzij het fantastische balgevoel, meteen vrij in de ruimte om het spel te



verleggen. Heeft een speler macht over de bal, dan heeft hij meer tijd om keuzes te maken. Zeker omdat in de internationale topcompetities de snelheid toeneemt en de ruimtes steeds kleiner worden, is het belangrijk om complete macht over de bal te hebben. Techniek versterkt dus als het ware de tactiek. Fouten maken mag.

### **Winnaarsmentaliteit**

Het gaat bij techniektraining om het kweken van de winnaarsmentaliteit als onderdeel van de persoonlijkheidsontwikkeling. Alles draait bij jeugdspelers om zelfbewustzijn, zelfinitiatief en zelfverantwoording. De trainers moeten zich na iedere training elke dag afvragen of ze alle spelers de gelegenheid hebben gegeven om het optimale uit zichzelf te halen in het trainen van de kwaliteiten die het verschil maken. Daarnaast gaat het ook om de koppeling van creativiteit aan fysieke overcapaciteit. Je wilt alles met de grootst mogelijke explosiviteit kunnen uitvoeren. Natuurlijk heb je te maken met natuurlijke en aangeboren aanleg, maar door trainen kunnen spelers een paar procenten explosiever worden. Je kunt niet in één dag explosief worden door te trainen. Je kunt wél in één dag bewust worden van het feit dat je zelf verantwoordelijk bent voor je ontwikkeling. De trainer helpt daar bij, creëert de voorwaarden. Je hebt echte trainingsbeesten nodig. Als je spelers daarmee opvoedt, dan komen ze dadelijk op de club, pakt iedereen een bal en gaat zelf

aan de gang. Platte doelen die je aan twee kanten kunt gebruiken zijn ideaal voor de spelers om zelf mee te oefenen. In Nederland zijn we goed in positieospel, maar de individuele creativiteit van iedereen is eeuwig door te ontwikkelen. Trainers hebben 'een programma' nodig om hieraan te kunnen werken. Nadat je droog hebt geoefend, train je eerst met een 'tegenstander als partner'. Dat wil zeggen dat hij nog niet op volle kracht gaat verdedigen. Je moet van elkaar weten wat je gaat trainen. Normaal zou de aanvaller vaak de kortste weg naar het doel van de tegenpartij kiezen. In een oefening met 1:1 geef je eerst de opdracht om twee keer zijwaarts te gaan. De speler moet namelijk in de situatie komen dat de tegenstander twee keer van de zijkant komt. Iedere speler kan technisch geschoold worden. Er valt altijd enorme winst te boeken. Het is wel een kwestie van oefenen. Trainen, trainen en nog eens trainen.

Je kunt de namen van bekende voetballers aan bepaalde bewegingen koppelen. De Matthews is bijvoorbeeld de 'binnen-buiten'. Je dreigt met binnenkant voet en je gaat met dezelfde buitenkant voet de andere kant erlangs. De sleepbeweging kun je koppelen aan Romario, achter het standbeen is 'de Crujff'. Een soort slalombeweging is de Laudrup. Zidane' is de beweging dat de speler als het ware een pirouette maakt over de bal om een tegenstander te passeren. Overigens is de beweging op zichzelf niet zo belangrijk, maar het gaat er om dat je individuele kwaliteiten functioneel kunt maken in de wedstrijd.

## **Messi/Maradona**

Juiste moment versnellen en inzetten, binnendoor en buitenom met vijf eindacties zonder bewegingen te gebruiken. Op snelheid en hoge coördinatie van richting veranderen met alleen rechts of links dribbelen.

## **Cristiano Ronaldo**

Ruimte achter de verdedigers aanvallen. Frontaal uitspelen en de achterlijn en of de zestienmeter aanvallen door middel van scharen en uitvalspassen in combinatie en of variaties. Hier kun je verschillende manieren gebruiken om uiteindelijk je directe verdediger voorbij te gaan. Zogenaamde eindacties: diepe kap, snelle diepe sleep, schuin diep gooien, diepe kap achter standbeen.

## **Quaresma**

Traptechniek: binnen/buitenkant voet, crossen, chippen etc. Vanaf 7 jaar werkt elk spelertje elke dag aan zijn traptechniek links en rechts. We proberen twee ijzersterke benen te creëren. In elke training werken we met platte goals. Daardoor kunnen we elke oefenvorm (in alle onderdelen) met vier- of vijftallen combineren met het afronden. Zo krijgen spelers een topgevoel in hun wreef

waardoor het crossen en chippen makkelijker te ontwikkelen zijn. In bijna alle vormen komen het crossen en chippen terug. Spelers moeten altijd in staat zijn om ook de ruimtes door de lucht aan te vallen. Want hoe klein de tegenstander het speelveld ook maakt, hier is altijd ruimte. Dit betekent dat spelers op elk moment een bal moeten kunnen crossen op diepgaande spelers of het spel moeten kunnen verplaatsen.

## **Kaká**

In je aanname versnellen en daardoor je tegenstander uitspelen die achter of naast je is. Hierdoor met je gezicht naar de goal komen en een overtal kunnen creëren en of in de 16 meter te komen. Je eerste aanname onder volledige druk overal neer kunnen leggen. In combinatie met Zidane train je de absolute verbindingsspeler.

## **Robinho**

De combinatie van scharen en uitvalspassen in de hoogste coördinatie zonder eindacties. Dat wil zeggen dat je elke keer op het juiste moment versnelt en met je buitenkant van de voet de bal diep gooit.

## Huntelaar

Een complete training besteden aan het volleren, het koppen en zelfs het omhalen van de bal. Vijftig ballen per oefening achter elkaar het net injagen. In de andere weken krijgen spelers de vrijheid om dit onderdeel verder te ontwikkelen, maar dan met minder herhalingen. Dan ligt bijvoorbeeld het accent op het aanvallen van de ruimtes in 2:2 met uiteindelijk een cross of een voorzet. Zodoende krijgen de spelers toch de mogelijkheid om alle kwaliteiten in het afwerken te trainen.

## Ronaldinho

Dit is het trainen van alle variaties en combinaties van bewegingen zonder weerstand. We gebruiken vijf korte basisseries. Ook krijgen de spelers elke week een opdracht mee. Deze vaardigheden zijn ook uitermate geschikt voor de zelfwerkzaamheid van de spelers. Vóór de training kunnen ze dit in eenvoudige trainingsvormen met elkaar en zelfstandig oefenen, altijd in combinatie met traptechniek en scoren.

## Zidane

In moeilijke situaties je technisch handhaven aan de bal en daardoor betere situaties creëren. Dit zijn de kapbewegingen en

eerste aannames waardoor je snel van richting kunt veranderen om zo betere situaties voor het elftal te creëren en jezelf te handhaven aan de bal in de moeilijke 1:1-situatie. Daarnaast trainen we binnen 'Zidane' ook het moment dat de tegenstander vol druk zet op degene aan de bal. Hieraan kun je 5 à 6 bewegingen koppelen die toepasbaar zijn om de drukzettende tegenstander uit te spelen door snel te reageren.

## Materazzi

In 'Materazzi' kun je vijf stappen qua weerstand onderscheiden.

Stap 1: Zonder weerstand; geen verdediger.

Stap 2: Passieve weerstand; de aanvaller stimuleren door passief druk te zetten om zo de aanvaller te helpen in het ontwikkelen van zijn kwaliteiten.

Stap 3: Actieve weerstand; hier kunnen we perfect accenten leggen op technisch verdedigen in alle onderdelen. Je moet de aanvaller helpen, maar wel meer weerstand geven op het moment dat de aanvaller de bal niet goed beschermt. Dan probeer je de bal te veroveren.

Stap 4: Materazzi met handicap; bijvoorbeeld alleen vooruit mogen verdedigen, of alleen een ruimte of een lijn mogen verdedigen.

Stap 5: Materazzi scherp; uitgangspunt is om in de stap te trainen waar de spelers het meest aan toe zijn. In alle vormen werken we dus altijd met passieve actieve verdedigers die drukzetten, stimuleren en helpen. Alleen in de serie bewegingen wordt zonder verdediger gewerkt.

De jeugdspelers willen niets liever dan alle technieken van deze topspelers onder de knie krijgen en toepassen in wedstrijden. Elke speler krijgt bij ons de gelegenheid om zich bij elke activiteit 100% uit te leven en zichzelf te ontwikkelen in al deze facetten. Iedereen mag fouten maken, móet zelfs fouten maken. Alleen dan kun je beter worden. Spelers moeten de mogelijkheid krijgen om elke keer weer initiatief te pakken om zich optimaal te ontwikkelen in het domineren van het 1:1. Tijdens wedstrijden moeten trainers van de jongste jeugd de spelers lekker laten spelen en rustig observeren om te kijken hoe ver ze zijn in het proces. Alles draait om de spelers, zij moeten naar eigen inzicht en creativiteit steeds weer oplossingen zoeken.

Bij balbezit kun je vijf 'soorten' technische vaardigheden onderscheiden

- 1:1 Ronaldinho (alle bewegingen);
- 1:1 Robben (directe tegenstander frontaal uitspelen);
- 1:1 Zidane (kapbewegingen);
- 1:1 Kaka (alle eerste balcontacten);

- 1:1 Beckham (traptechniek).

- 1:1 Ronaldinho

Ronaldinho past als de beste alle bewegingen toe in wedstrijden en is daarmee telkens weer beslissend. Het 1:1 Ronaldinho is dan ook het geheel van ongeveer 40 losse bewegingen. Deze bewegingen horen bij de facetten 1:1 Robben en 1:1 Zidane. Elke beweging kent zijn eigen naam. Een schaar is een Ronaldo, en een buitenkantvoet- kapbeweging is een Henry.

## Zidane



Zidane beheerst fantastisch alle kapbewegingen waarmee hij de beste spelers op het verkeerde been zet. Hierdoor creëert hij steeds weer betere situaties voor zijn team. Door telkens van richting te veranderen met een kapbeweging verliest hij zelden de bal in

de moeilijke situatie. De bewegingen die Zidane daarvoor onder andere gebruikt, zijn:

- overstappen (Deco);
- afrollen voor je standbeen (Maradona);
- afrollen achter je standbeen (Zidane);
- buitenkantvoet kap (Henry);
- binnenkantvoet kap (Eto'o).

Zidane is ook fantastisch in het uitspelen van een tegenstander die schuin op hem afkomt. Ook dat maken we trainbaar in verschillende oefenvormen. Hiervoor hebben we ongeveer acht bewegingen. Denk bijvoorbeeld aan de tip-top, een V-beweging of een binnenkantvoet draaibeweging

## 1:1 Kaká



Kaká's zijn alle verschillende eerste balcontacten die de speler in de wedstrijd maakt. Je kunt hierbij diverse soorten balaannames onderscheiden, zoals het wegdraaien met een tegenstander in de rug (zie fotoserie), de aanname waarmee je meteen in 1:1 komt en de aanname richting de open ruimte

om het spel snel en doeltreffend te verleggen. Ook kun je een combinatie van verschillende facetten in een oefenvorm trainen. Bijvoorbeeld een speler die eerst moet wegdraaien van zijn tegenstander en dan moet versnellen om in het 1:1 twee of drie spelers voorbij te gaan.



## 1:1 Robben

Robben gaat elke keer weer over zijn man heen en sloopt daarmee elke defensie. We hebben hier een aantal bewegingen aan gekoppeld waardoor de spelers met een schijnbeweging hun man kunnen uitspelen. Denk aan scharen, uitvalspassen, slepen en combinaties en variaties. Het passeren van je directe tegenstander gaat vooral om het juiste moment van inzetten en versnellen. Dat is afhankelijk van een tegenstander, maar je kunt ook beginnen zonder die tegenstander. Eerst alle bewegingen trainen zonder weerstand en daarna gebruik maken van de tegenstander als sparringpartner. Een stap verder is dat de verdediger een denkbeeldige lijn gaat verdedigen. In deze vorm kunnen de aanvallers hun wedstrijdacties automatiseren door ze op het juiste moment in te zetten en te versnellen. In deze fase geef je dan ook de beginselen van het verdedigen aan.

## 1. 1:1 Beckham

In het 1:1 Beckham kun je verschillende passen onderscheiden:

- chipbal;
- binnenkantvoet draaibal;
- snel combinatiespel (één keer raken);
- streep door de lucht en over de grond;



- buitenkantvoet draaibal. Het 1:1 Beckham kun je trainen met vier platte goals waar je aan twee kanten ballen kunt injagen. Omdat ze nu niet achter hun eigen bal aan hoeven, krijgen de spelers nog veel meer herhalingen. 1:1 Beckham train je vanuit een eerste aanname en een beweging. Een regel is dat de spelers met rechts hoog en hard in het net moeten afronden als ze over de rechterkant passeren, en hetzelfde geldt voor links aan de linkerkant. Omdat we dan op 8 goals werken en maar twee of vier keepers hebben, kun je truien of hesjes in beide hoeken hangen en één in het midden met een bepaalde puntentelling. Tijdens

zo'n training zie je dus 8 spelers tegelijk 8 ballen het net in jagen. Spelers schieten op deze manier ontzettend vaak. Zo zorg je ervoor dat in elke vorm verschillende soorten scoringskansen terugkomen. Want het draait immers om het scoren in het voetbal. Vanaf eerstejaars D beginnen we tijdens techniektraining ook met alle afwerkvormen vanuit een 'voorzet hoog'. We besteden dan complete trainingen aan het volleren, het koppen en het omhalen van de bal. Spelers kunnen zich helemaal uitleven, want ze mogen minimaal 15 keer achter elkaar vanuit een voorzet de bal het net in jagen. Ook hier zit weer een methodische opbouw in, beginnend met een speler die vanuit een gooi volleert, daarna vanuit een chipbal, vervolgens vanuit een schuine draai voorzet. Hetzelfde geldt voor koppen en omhalen. Het mooiste is als we in de lente na een flinke regenbui heerlijk kunnen trainen met slidings, snoekduiken en halve omhalen!

## **Organisatie**

In het midden van alle organisaties staat een 'demoveldje' waar de trainer alle voorbeelden en aanwijzingen geeft. Alle spelers en trainers verzamelen zich rondom dat veldje, waar steeds weer andere spelertjes voorbeelden geven. Vaak komt het voor dat we met 30 of 40 spelertjes tegelijk trainen. Die momenten dat vier of vijf van hen een voorbeeld met zoveel overtuiging en uitstraling voor de hele groep geven, zijn absoluut de mooiste momenten. Iedereen staat na een fantastische uitvoering ook uitbundig te

klappen! De beleving en het plezier dat de spelers uitstralen bepalen hoe effectief de training is. Je ziet de spelers op elke training steeds een hoger niveau halen. Op het einde van elke passieve vorm spelen we wie de beste uitvoering van het vormpje heeft. Dit doen we om spelers een prikkel te geven om samen nog een hoger niveau te halen. We letten bij de groepswinnaars op de volgende drie punten:

- elkaar stimuleren;
- uitstraling: hoe je ballen op eist en verwerkt;
- de technische uitvoering in combinatie met explosiviteit.

We hebben in elke groep ook steeds weer een individuele winnaar. Spelers moeten van elkaar zeggen wat beter kan, maar vooral zeggen waar ze onnavolgbaar in waren. Spelers moeten precies weten waar ze supergoed in zijn. Ze moeten ook positieve kritiek van elkaar leren accepteren, maar vooral moeten ze begrijpen dat ze elkaar nodig hebben om hun eigen kwaliteiten te showen. Bij elke training gebruiken we de platte goals. Je moet zoeken naar organisatievormen waarbij spelers zich 100% kunnen uitleven en de arbeidsrustverhouding steeds weer perfect in balans is. Een voorbeeld van een partijvorm is op een lang smal veld 3:3 plus keepers spelen en 1:1 Robben trainen. Spelers spelen vanuit een 1:1:1-opstelling en proberen met overzicht de ruimtes aan te vallen. Dit is een vorm voor de eindfase van een training waarin spelers wedstrijdgericht per linie kunnen trainen.

Geen enkele speler is vastgepind op een positie, maar de posities moeten wel telkens worden overgenomen. Het gaat erom dat spelers door middel van doordachte loopacties voor elkaar ruimte maken om die steeds weer met overzicht aan te vallen. De drietallen kun je op positie indelen; bijvoorbeeld de linkerflank, de rechterflank en drie centrale spelers bij elkaar.

### **Zelfwerkzaamheid**

We hebben acht verschillende vormen voor zelfwerkzaamheid die twee weken lang voor elke activiteit door de spelers zelf getraind worden. In de vormen 1 tot en met 6 zitten alle 1:1- facetten verwerkt. Vorm 1, 2 en 3 zijn vormen met passieve weerstand, dus met de tegenstander als partner. Vorm 4, 5 en 6 zijn actieve vormen waar 100% verdedigd mag worden. In vorm 7 mogen de spelers zelf kiezen welke vorm ze gaan trainen. Vorm 8 is een straatvoetbalvorm (3:3/4:4/4:3) die ze vier weken mogen doen, in plaats van de gebruikelijke twee weken. Het gaat ons er immers om dat de spelers alles leren toepassen in complexere situaties. Probeer de spelers mee te geven dat ze niemand, zelfs geen trainer, nodig hebben om beter te worden. Ze moeten verantwoordelijk voor hun eigen ontwikkeling worden. Wij, als opleiders, creëren de voorwaarden voor de jongens om zich te ontwikkelen. Zij bepalen zelf hoe ver dat gaat. Het zelfbewustzijnsproces wordt hierdoor enorm gestimuleerd. Het is mooi om te zien hoe spelers dit steeds weer oppakken. Ze staan

echt te popelen om alle technieken van al die topspelers onder de knie te krijgen en te perfectioneren. Het zijn vriendjes van elkaar, maken elkaar beter, maar willen elkaar wel steeds overtreffen, de beste worden. Ze trainen dan alsof trainer Hiddink of de scouts van Barça, Arsenal en Man United langs de lijnen staan

Elke techniektraining eindigt met een toernooivorm waar uiteindelijk een finale is en ook wordt 'de speler van het toernooi' gekozen door de spelers en trainers. Er gelden elke keer weer andere bonussen om spelers de juiste prikkels te geven om een nog hoger niveau te halen. We proberen continu te variëren met verschillende organisaties van partijen die de spelers de mogelijkheid geven de geoefende stof verder te ontwikkelen.

### **Huiswerk**

Na elke techniektraining geven we de spelers huiswerk mee dat de daarop volgende week wordt gecontroleerd. We proberen de spelers bewust te maken dat ze voor en tijdens alle trainingen de tijd optimaal moeten benutten door bewust bepaalde technieken te perfectioneren.

De spits moet begrijpen dat hij nog gevaarlijker wordt als hij een schaar zowel links als rechts kan uitvoeren. Bij de oudere elftallen wordt het huiswerk steeds specifieker, ook gericht op de positie in het veld. Het huiswerk bestaat meestal uit een of twee bewegingen die ze rechts en links moeten perfectioneren. Elke



jeugdspeler krijgt in het begin van het seizoen een klein balletje, maatje 3, en een springtouwje.

Alle huiswerkvormen die ze meekrijgen, kunnen ze met zowel het kleine balletje als met een grote bal trainen. Deze huiswerkvormen kunnen ze dan tijdens kleine partijtjes oefenen op straat. De week erop pakken we altijd een vorm waarin het huiswerk terugkomt. Omdat veel spelers na elke training kwamen vragen om nieuwe bewegingen en series hebben we besloten om spelers kleine opdrachtjes mee te geven. Spelers waren zo enthousiast dat we de spelers nu een compleet schema voor de zomer- en winterstop meegeven om zichzelf te perfectioneren in de technische coördinatie. Hier staan vier vormen op die ze vier dagen in de week moeten trainen, de andere drie dagen mogen ze zelf kiezen welke vorm ze willen trainen. Het schema bestaat uit twee series bewegingen die ze in de week voor de zomer- of winterstop geleerd krijgen, een jongleerserie met allemaal uitdagende technische vormen en een serie met vormen met het springtouw.

Het is een coördinatief programma geworden waarmee we de spelers op een speelse manier nog dynamischer willen maken. Hierdoor verbeteren ze het nodige voetenwerk om alle bewegingen nóg explosiever uit te laten voeren.

Elke speler moet voor zichzelf een wedstrijd beweging hebben waaraan wij als trainers en medespelers hem kunnen herkennen. Een identiteit, elke wedstrijd weer. Vervolgens gaat het er vooral

om dat spelers zich dóórontwikkelen in de eigenschappen die ze fantastisch beheersen. Zo creëer je verschillende echte types voetballers. Deze ontwikkeling stopt niet als je 18 jaar bent en loopt altijd door. Je moet vooral veel geduld hebben. Elke dag moeten we weer winnen, winnen aan individuele kwaliteiten. En elke dag moet je jezelf als trainer afvragen of de spelers zich weer optimaal hebben kunnen ontwikkelen. Deze vooruitgang is en blijft oneindig. Als speler, maar ook als trainer leer je elke dag bij. Zolang je maar elke uitdaging aangrijpt om jezelf te blijven ontwikkelen.

## **Werktalenten**

In de eerste plaats is dat het gegeven dat iedere speler zich aan de bal onder alle omstandigheden moet kunnen handhaven als er geen betere afspeelmogelijkheid is, om vervolgens de best mogelijke voortzetting te kunnen creëren. Dat komt iedereen op zijn eigen niveau tegen. In de tweede plaats moet iedere speler aan de bal over zijn tegenstander heen kunnen gaan. Een speler evolueert zichzelf iedere dag op deze twee punten. Logischerwijs worden deze zaken gekoppeld aan overzicht en aan alle vormen van traptechniek. Maar de rode draad is de karakterontwikkeling. Er groeit steeds meer initiatief, wilskracht, zelfstandigheid, doorzettingsvermogen, zelfvertrouwen en de absolute wil om te slagen. En dit alles in een positief competitieklimaat.



Grote spelers zijn namelijk niet altijd natuurtalenten, maar het zijn vaak ook werktalenten. Aan dat natuurtalent zijn uren zelfwerkzaamheid vooraf gegaan. Ik vind dat je als trainer veel moet eisen van je spelers. Van 'vlak trainen' word je niet beter. Hoe meer moeilijke situaties een speler moet oplossen in een training, des te beter was zijn training. Dat geldt ook voor profspelers.

De techniek moet ook functioneel gemaakt worden. Dat heeft met inzicht te maken. Nu moet de speler gecoacht worden. Zodra de spelers binnen 1:1 baas zijn over de bal in alle omstandigheden, is 2:2 de volgende stap. Dan heeft een speler niet alleen meer met zichzelf en met een tegenstander te maken, maar ook met een medespeler en een extra tegenstander. Als coach kun je in

2:2 heel goed de basistactische zaken kwijt: over de bal kijken, altijd goed staan ten opzichte van elkaar, nooit naast elkaar staan, altijd twee linies hebben, ruimte creëren voor de man aan bal, of ruimte voor een steekpass maken. Tevens train je in 1:1 en 2:2 de verdedigende kwaliteiten in een hoge intensiteit. Veel spelers missen de fysieke capaciteit om op snelheid en op grotere afstand over hun speler heen te gaan. Dat is belangrijk, want je moet in de wedstrijd ook grote afstanden kunnen overbruggen. Ofwel spelers hebben deze vaardigheid niet, ofwel ze hebben de vaardigheid wel, maar het is nooit geëist van hen. 'Techniektrainer' is een geïsoleerde term, waarmee we het voetbal niet dienen. Dan denken we weer in hokjes. Alles staat in relatie met de wedstrijd, dus ook het onderdeel techniek.



# Trainingsvormen techniek

## 1. SAMENVATTING

---

- Passeren
- Passeerbewegingen
- Passeren/scoren
- Partijspel 2:2
- Partijspel 3:3
- Partijspel 4:4
- Partijspel 5:5
- Partijspel 8:8



## Doel

- leren beheersen van de bal
- verbeteren van de lichaamscoördinatie

## Organisatie

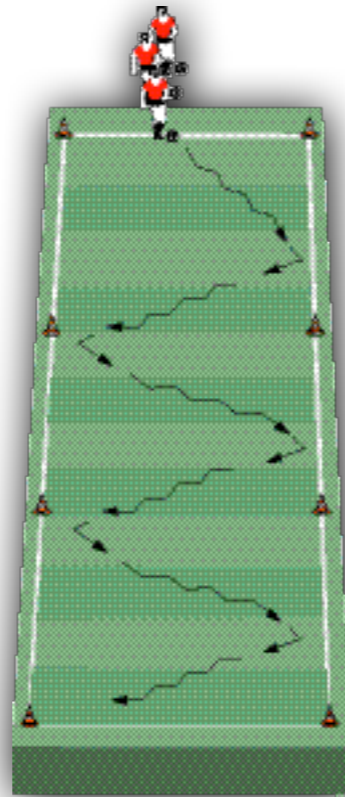
- drie vakken van 10x10 meter achter elkaar, afgezet met hoedjes

## Inhoud

- zonder andere weerstand dan de bal oefening inslijpen
- 'de sleep'
- 'de schaar'

## Coaching

- links en rechts oefenen
- slepen met binnenkant voet, buitenkant voet meenemen
- explosief, versnellen



de

- schuin weggijken bij de sleepbeweging om je tegenstander nog meer te misleiden

- eigen voorbeeld van de trainer

## Variatie

- twee kanten op werken: nog beter over de bal kijken, want er lopen nu andere spelers 'in de weg'
- andere passeerbewegingen

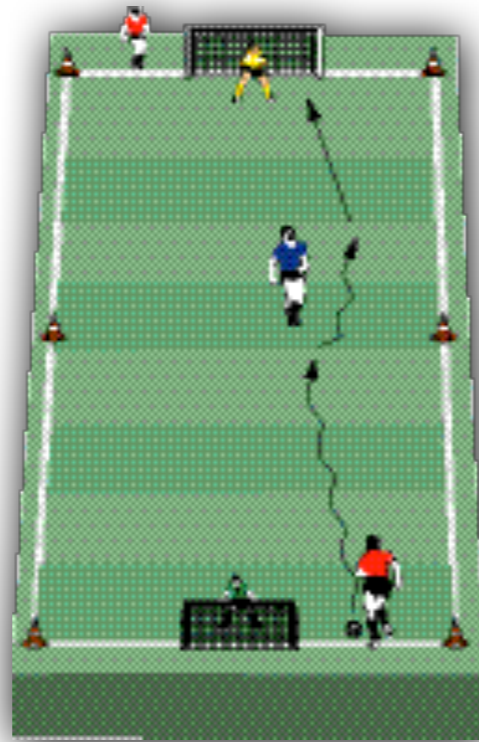
## Passeren

### Doel

verbeteren van de passeerbeweging

### Organisatie

- twee vakken van 10x10 meter achter elkaar, afgezet met hoedjes en aan beide korte zijden een doel met keeper



### Inhoud

- speler probeert vanaf de achterlijn één tegenstander te passeren om daarna te scoren
- verdediger mag alleen de lijn verdedigen (om de aanvaller te helpen)
- als verdediger de bal afpakt, wordt hij aanvaller en de speler die de bal verloor, wordt de volgende verdediger
- oefening voor 3, 4 of 5 spelers, plus keepers
- vragen stellen over keuzes van spelers; niet alles voorzeggen; spelers zelf laten nadenken

### Coaching

- maak snelheid in dribbel
- explosieve actie maken
- over de bal heen kijken
- versnel na de actie
- afwerken (naar links passeren, is met links afwerken)

### Methodiek

- verdediger mag één meter naar voren of naar achteren (moeilijker voor aanvaller)

### Variatie

- zonder keepers
- passieve weerstand door verdediger en aanvaller wordt na zijn afwerking altijd verdediger: drietal helpt elkaar in het verbeteren van de technische vaardigheden

## Passeren/scoren

### Doel

- elkaar helpen technisch beter te worden
- verbeteren van de passeerbeweging



### Organisatie

- vierkant van 10x10 meter
- passieve verdediger in het midden



### Inhoud

- welk groepje heeft de beste, meest explosieve uitstraling?
- oefening voor 3, 4 of 5 spelers

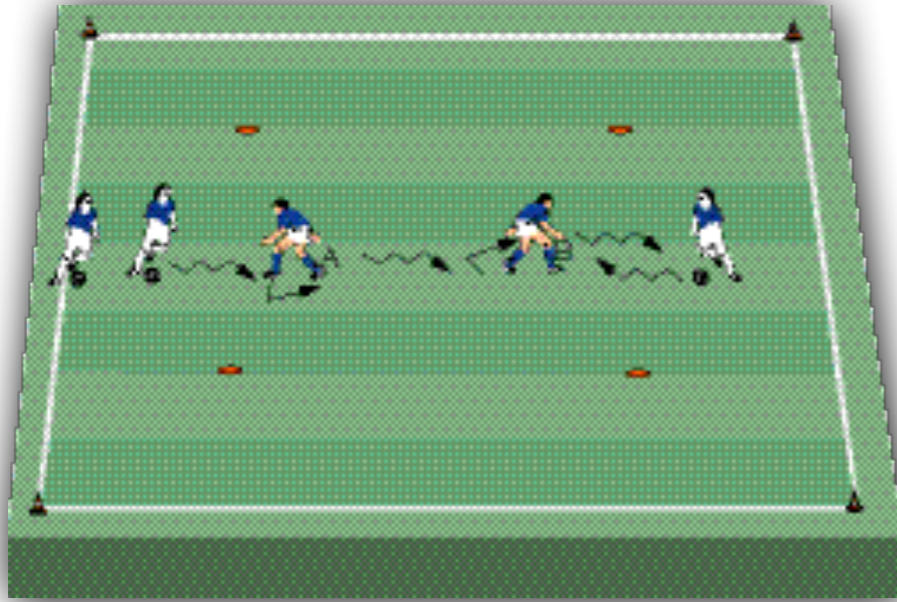
### Coaching

- zoek op
- juiste moment van versnellen (als je voldoende dichtbij je tegenstander bent)
- 'ik wil die bal hebben!' uitstralen
- beter willen zijn, zelf goed oefenen
- je bent je eigen trainer

### Methodiek

- meer actieve verdediger
- met twee verdedigers
- met coaching over passing en aanname

## Passeerbewegingen



### Organisatie

- vierkant van 10x10 meter
- minimaal 4, maximaal 5 spelers

### Inhoud

- speler 1 dribbelt en probeert met vrije schijnbewegingen verdediger A en B uit te spelen.
- verdedigers A en B mogen alleen de lijn verdedigen.
- moment dat verdediger A bal afpakt, wisselt hij met aanvaller van functie.

- moment dat verdediger B bal echt afpakt, schakelt hij om en probeert hij verdediger A uit te spelen.

- 2 spelers voorbij is 1 punt
- uit omschakeling 1 verdediger voorbij is 2 punten
- keuze uit 6 schijnbewegingen:

Ronaldo (scharen), Contra Matthews, Deco (overstap), Romario/Laudrup (sleep), Robinho (uitvalspassen), Matthews (binnen-buiten)

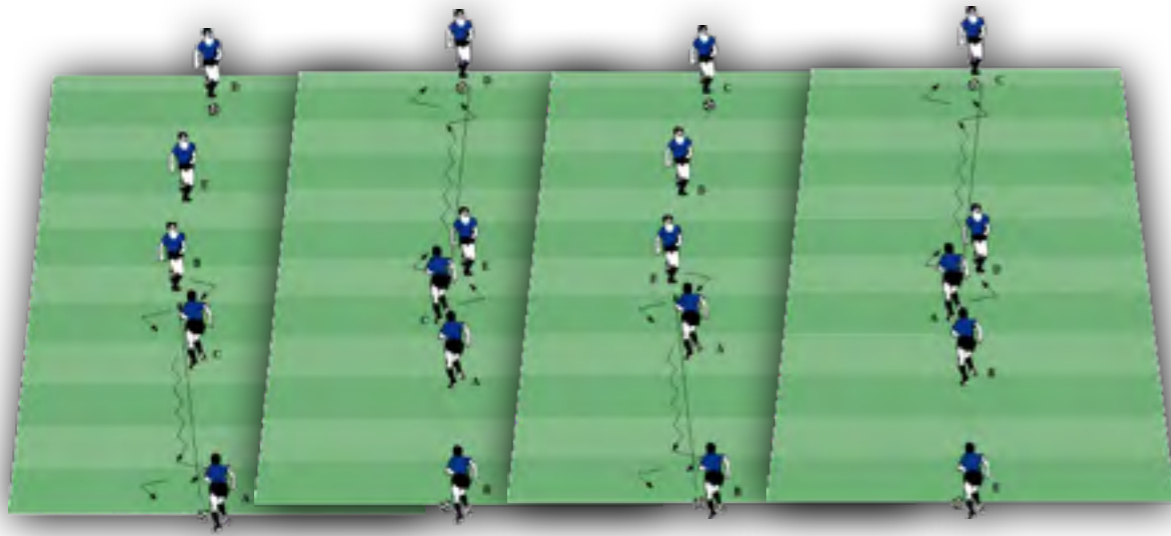
### Coaching

- start met snelle dreigdribbel (links of rechts)
- gooi de bal schuindiep
- zowel rechts als links kunnen inzetten /gooien
- afpakken betekent omschakeling

### Variatie

- tweede week: als speler 1 verdediger A voorbij is, verdedigt speler B 100% vooruit waardoor speler 1 in een moeilijke 1:1-situatie komt

## Passeerbewegingen



### Organisatie

- Beperkte ruimte waarin geoefend wordt
- Grootte afhankelijk van de leeftijd en aantal spelers
- Spelers schuiven steeds één positie op

### Inhoud

- Inoefenen van het snelle voetenwerk met de bal
- Wedstrijdhandelingen koppelen aan frequentie en ruimte
- Passeeracties maken tegen 'passieve' verdediger

### Methodiek

- Twee zijwaartse bewegingen maken en daarna passeren: dan breng je jezelf in een situatie dat je het moment traint dat de tegenstander aan de zijkant komt
- Zijwaartse bewegingen:
  - Achter standbeen kappen
  - Overstap en andere binnenkant voet meenemen
- Passeerbewegingen:
  - De Laudrup
  - De sleep
- Eén verdediger op 100%, van twee kanten werken
- Twee verdedigers achter elkaar, die vooruit verdedigen

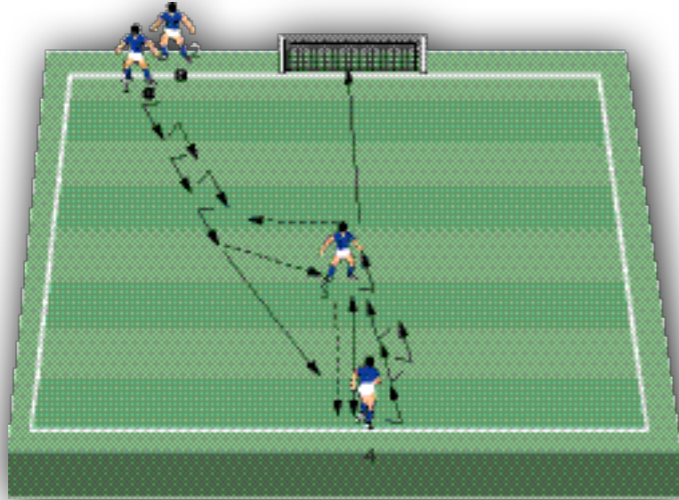
### Coaching

- Hoge frequentie: veel balcontacten, hoog tempo
- Explosieve beweging en dan 'Ták!' wegzijn!





## Passeerbewegingen



### Organisatie

- platte goal
- minimaal 3, maximaal 4 spelers

### Inhoud

- speler 1 doet vier keer Zidane en passeert dan tegenstander met vrije schijnbeweging (Romario of Matthews) en past de bal in op speler 4 die een eentweecombinatie maakt met speler 3.
- speler 4 gaat dan op zijn beurt vier keer zijwaarts en passeert dan speler 3 met Romario of Matthews en jaagt de bal hard hoog in het net.
- speler 3 gaat naar plaats van 4

- speler 4 zet druk op speler 2
- speler 1 gaat naar plek van 3
- keuze uit 5 kapbewegingen:
  - Deco (overstap),
  - Zidane (afrollen achter standbeen),
  - Henry (buitenkant voet),
  - Cruijff (slaan achterstandbeen),
  - Maradona (veeg)

### Coaching

- bij elke kapbeweging dreiging pass
- zowel rechts als links kunnen inzetten
- rechts passeren is met rechts de bal hard hoog het net in jagen
- verdediger passief in juiste uitgangshouding meebewegen (blokken) met aanvaller
- einde van de twee weken alle 5 kapbewegingen rechts en links in kunnen zetten!

## Passeren en scoren

### Doel

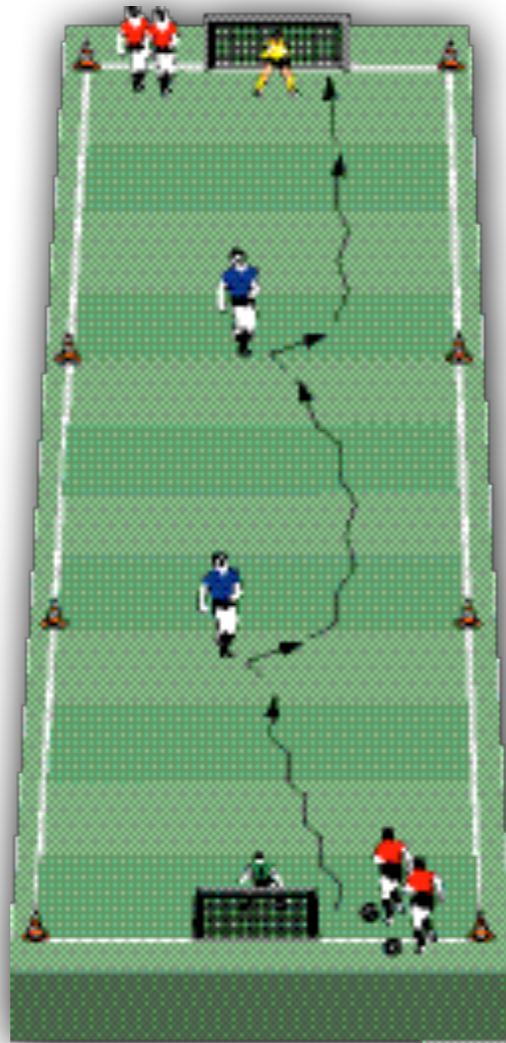
- verbeteren van de passeerbeweging

### Organisatie

- drie vakken van 10x10 meter achter elkaar, afgezet met hoedjes
- twee doelen met keepers

### Inhoud

- speler met bal moet proberen twee tegenstanders te passeren en dan af te werken op het doel
- 'verdediger' moet de lijn verdedigen en mag twee meter vooruit en achteruit



### Coaching

- "Het is de Champions League finale, het staat 0-0 en we zitten in de laatste minuut en jij gaat die zestienmeter in!"
- gooi die schaar er uit
- kijk of je bij de verdediger over zijn standbeen heen kunt gaan, dat is voor hem het moeilijkste
- dreigen en gáán

### Variatie

- zonder keepers, maar lijnvoetbal

## Uit de situatie

### Doel

- leren om uit de moeilijke situatie te komen

### Organisatie

- hele kleine ruimte, afhankelijk van niveau
- drietal met één bal

### Inhoud

- passieve verdediger die in eerste instantie goed meebeweegt met de speler met bal (dus je teamgenoot helpen om beter te worden)
- verdediger voorbijkomen, andere achterlijn halen en dan de volgende aanvaller inspelen



- aanvaller wordt verdediger
- verdediger sluit achteraan bij aanvallers

### Coaching

- net doen alsof je passt of schiet, zodat de tegenstander op het verkeerde been staat
- 'groot maken', ruimte gebruiken
- explosiviteit
- steeds reageren op verdediger, steeds andere combinaties maken

### Methodiek

- met drie 'verdedigers' die in de weg lopen om de aanvaller met bal te leren helpen uit de moeilijke situatie te komen



## Passeren van twee verdedigers

### Doel

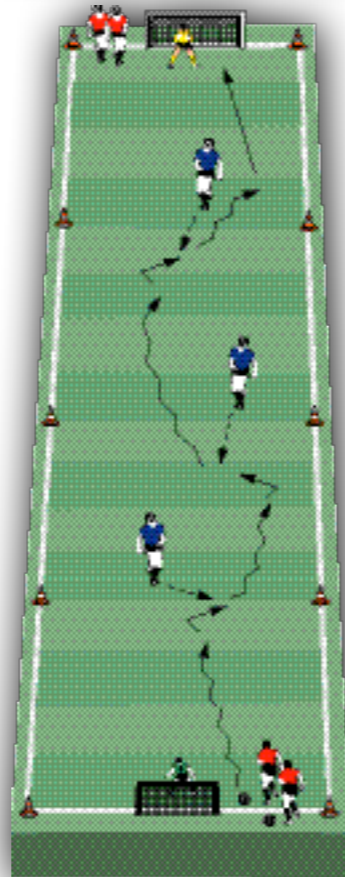
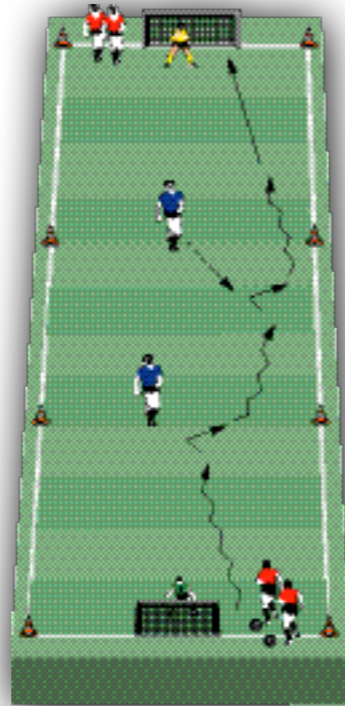
- leren om uit de moeilijke situatie te komen

### Organisatie

- hele kleine ruimte, afhankelijk van niveau
- drietal met één bal

### Inhoud

- passieve verdediger die in eerste instantie goed meebeweegt met de speler met bal (dus je teamgenoot helpen om beter te worden)
- verdediger voorbijkomen, andere achterlijn halen en dan de volgende aanvaller inspelen



- aanvaller wordt verdediger
- verdediger sluit achteraan bij aanvallers

### Coaching

- net doen alsof je passt of schiet, zodat de tegenstander op het verkeerde been staat
- ‘groot maken’, ruimte gebruiken
- explosiviteit
- steeds reageren op verdediger, steeds andere combinaties maken

### Methodiek

- met drie ‘verdedigers’ die in de weg lopen om de aanvaller met bal te leren helpen uit de moeilijke situatie te komen

## Passeren/scoren



### Organisatie

- De ruimte is iets minder diep dan een half speelveld
- Vier doelen met keepers

### Inhoud

- Vanuit de hoek wordt speler A ingespeeld die vervolgens een voorzet geeft aan een inkomende speler die afrondt op doel
- De speler die heeft afgerond, draait om en wordt vanaf de andere achterlijn ingespeeld en gaat het duel 1:1 aan om op het andere doel te kunnen afwerken
- Er wordt twee kanten op gewerkt, dus van beide zijden komen de voorzetten
- De spits die eerst afrondde, wordt de volgende bal verdediger bij het duel 1:1

### Methodiek

- Eén minuut de oefening zo explosief als mogelijk

### Coaching

Aanvaller bij duel 1:1

- Eerste aanname
- Hoge frequentie met dribbelen
- Hoge beginsnelheid bij de dribbel met overtuiging

Verdediger bij duel 1:1

- Door de knieën
- Sliding inzetten
- Eén kant op dwingen

### Variatie

- Met 1-2 combinatie voordat de voorzet gegeven wordt
- Met meer of minder spelers. Met zes spelers wordt de oefening te zwaar.

### Inhoud

- Duel 1:1 frontaal

### Methodiek

- Weerstand van verdedigers opbouwen



## Partijspel 2:2



### Organisatie

- Dezelfde organisatie met vier doelen en keepers als trainingsvorm 1, maar nu met een groot rechthoek binnen het veld waarbinnen de verdedigers mogen verdedigen. Daarbuiten mogen zij niet komen.
- Acht spelers (vier tweetallen)
- Géén hesjes: spelers moeten nog beter opletten en over de bal kijken

### Inhoud

- 2:2 frontaal
- Alleen koppend scoren
- Geen verdediger toegestaan binnen acht meter voor het doel

### Methodiek

Makkelijker maken voor aanvallers:

- Met hesjes
- Met vrij gebied voor aanvaller na duel 1:1 (om voorzet te kunnen geven)

### Coaching

- Speler met bal:
  - ‘De voorbeweging die je maakt, moet functioneel zijn. Hij is bedoeld om de tegenstander uit balans te krijgen.’
  - ‘Maak de beweging om je tegenstander te passeren en kwijt te raken.’

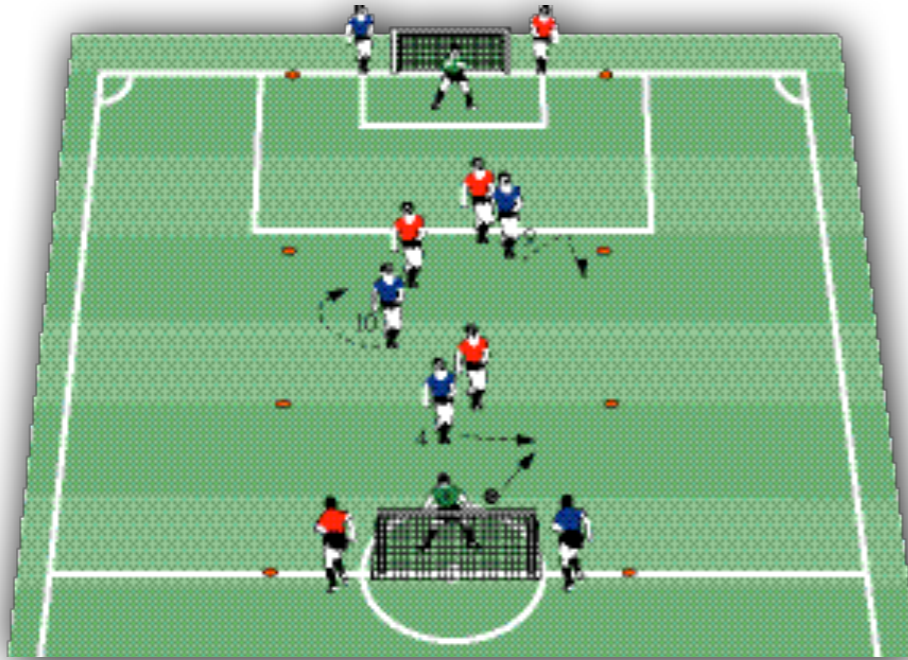
(Te veel spelers maken de beweging óm de beweging.)

- ‘Wacht tot de verdediger hapt. Dát is het moment dat je er overheen gaat op snelheid.’
- Tweede speler:
  - ‘Ga niet op gelijke hoogte lopen als je medespeler met bal.’
  - ‘Maak ruimte in de kleine ruimte die er is. Trek weg. Maak een schijnactie zonder bal om je tegenstander de verkeerde kant op te sturen.’

- Verdedigers:

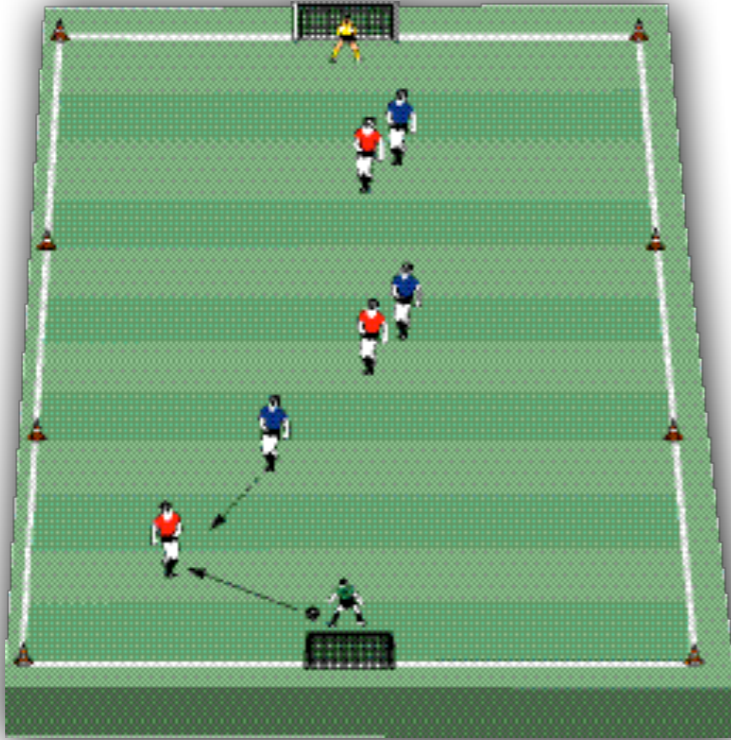
- ‘Coach elkaar! Het gaat om winnen. Daar moet je alles voor doen.’

## Partijspel 3:3



Bij 3:3 zijn er drie linies en twee keepers. We spelen dan op een relatief lang veld, zeg maar een half veld. Die diepte heb je nodig voor de acties. De eerste speler (dat kan zowel 4, 10 als 9 zijn) krijgt de bal van de keeper. Door de loopacties van de andere twee spelers, heeft hij drie mogelijkheden. De individuele actie of één van de medespelers aanspelen, die dus niet in elkaars lijn moeten staan. De creativiteit van de spelers wordt nu gekoppeld aan ruimte, richting, tactisch denken, óók voor de verdedigers.

## Partijspel 4:4



### Doel

- verbeteren van de technische vaardigheden onder druk van de tegenstander

### Organisatie

- veld van 30x20 meter
- twee doelen met keepers

### Inhoud

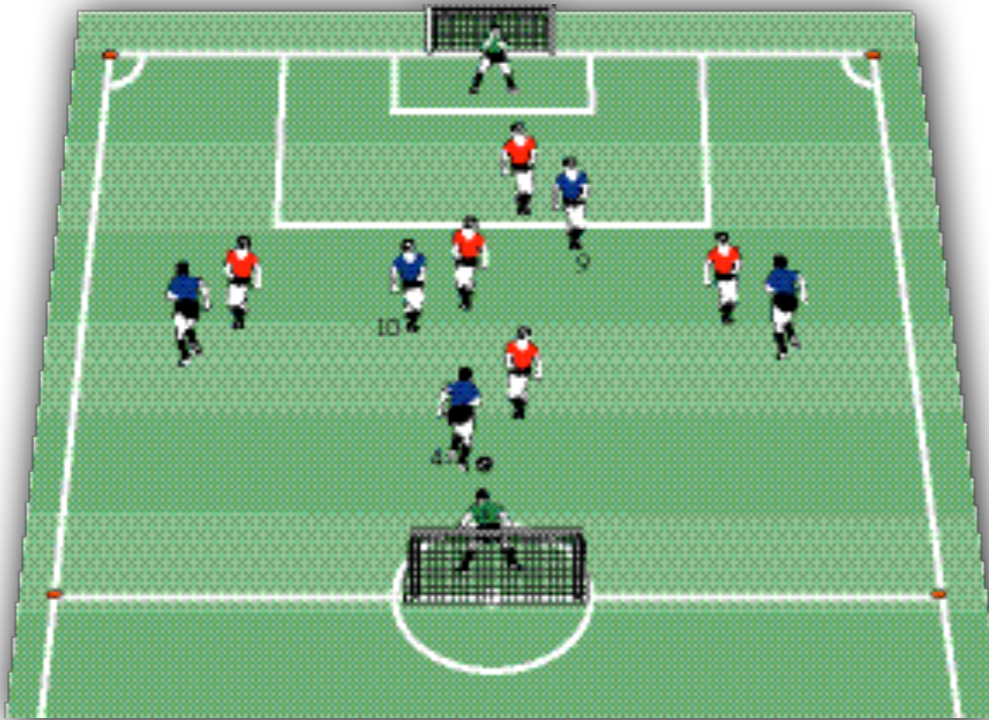
- partijspel 4:4
- begininformatie is 1:1:1:1

### Coaching

- eerst groot maken bij balbezit
- elke positie bezet houden
- speel 1:1 met de tegenstander vóór je op snelheid uit
- probeer uit de moeilijke situatie te komen met een tegenstander naast of voor je
- naar elkaar kijken, over de bal kijken
- 'wie wordt de speler van het toernooi?'



## Partijspel 5:5



Bij 5:5 kun je drie spelers in de as neerzetten, net zoals bij het 3:3, maar nu komen er twee spelers aan de zijkanten bij. We spelen weer op een half veld en het staat overal één tegen één. Er zijn voldoende open ruimtes om te gebruiken. Op de flanken ligt er relatief veel ruimte vóór je. Dan kun een passeeractie maken, maar ook dreigen met overzicht, waarna een voorzet volgt zonder je directe tegenstander te passeren. Daar heb je weer traptechniek voor nodig. Door de formaties bij 5:5 aan te passen, kun je weer heel andere accenten leggen. Als de spits inzakt, krijgen de buitenaanvallers misschien grotere kansen om zelf tot doelpogingen te komen. Buitenaanvallers scoren tegenwoordig

steeds minder vaak. Dat komt omdat er te statisch gespeeld wordt. Ze stáán er al, in plaats van er te komen. De positie nummer 10 zou je ook kunnen vervangen door de nummers 6 én 8, waardoor je nog verrassender kunt aanvallen.



## Partijspel 8:8



### Inhoud

- partijspel 8:8
- 1:4:3 tegen 1:4:3
- 4:3 in vak 1 uitspelen, vervolgens het tweede vak inspelen en één speler mag mee gaan, waardoor het daar 4:4 wordt (is vier keer 1:1)

### Doel

- creëren van een overtalsituatie
- uitspelen van het duel één tegen één

### Organisatie

- veld 40x50 meter, twee vakken
- twee grote doelen met keepers

# 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 PASSEN

### 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 veroverd, 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 trainingvormen 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 dusdanige 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 verovert, 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

## 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](http://devoetbaltrainer.nl/winkel)

[devoetbaltrainer.nl/winkel](http://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 Jeugdvoetbal-trainer' **2**



Inclusief nieuw 'KNVB katern' **2**


- 3** Altijd 7,5% korting op alle producten uit de VoetbalTrainer webshop.


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


- 5** Gratis toegang tot Talento, hét online spelervolgsysteem.



Nog geen abonnee? Ga naar [www.devoetbaltrainer.nl/abonneren](http://www.devoetbaltrainer.nl/abonneren)

[devoetbaltrainer.nl](http://devoetbaltrainer.nl)    

# SCOOOR NU

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

Maak ook voordelig kennis met De VoetbalTrainer.



**De VoetbalTrainer** 184  
29<sup>e</sup> JAARGANG | MAART 2012 | [www.devoetbaltrainer.nl](http://www.devoetbaltrainer.nl)

Inclusief katern **De JeugdVoetbalTrainer**

**Peter Bosz**  
Effectief leiderschap

Misha Salden  
Trainer FC Lisse

Ruud Wielert  
Bereikbaarheid jeugdspelers

Dossier  
Individuele periodisering

14:2:31  
hoe speel je dat?

Wetenschap  
Trainer als vertaler

Middenkatern:  
De jeugdvoetbalTrainer

**VOLG**

De VoetbalTrainer

[devoetbaltrainer.nl](http://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](http://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](http://devoetbaltrainer.nl)

