

De VoetbalTrainer

www.devoetbaltrainer.nl

 EISMA
BUSINESSMEDIA



C-jeugd

Afstemmen basistaken binnen team

De Voetbaltrainer

Onder <15

1 Uitgangspunten	1
2 Leeftijdskenmerken	4
3 Training/coaching	13
4 Wedstrijd	20
5 Speelwijze	38
6 Techniektraining	64
7 Trainingsvormen opbouw	94
8 Trainingsvormen aanval	113
9 Trainingsvormen verdedigen	133
10 Linietraining met 2 linies	144



C-jeugd

SAMENVATTING

- Partijspel 11:11
- 1-4-3-3 formatie
- Keuze voor bepaalde positie
- Tactische instructies per positie



Algemene beschrijving

- Pre -adolescentie: Halsstarrig, weerstand tegen autoriteit, provoceert, conflicten
- Zelfoverschatting
- Ontwikkelen van andere interesses en hobby's, voetbal kan een heel ander perspectief krijgen in het leven
- Groeispurt (blessure gevoelig)
- Stagnatie of afname in coördinatie (onhandig)
- In deze fase is het intellectuele leervermogen groter dan het lichamelijke leervermogen.

Trainingsinhoud

- Functionele wedstrijdhandelingen en basis passvormen
- Positiespelen: basisvormen als 4:3, 5:4, 6:5
- Individuele training
- Partijspelen: van 4:4 tot 9:9
- Linietraining met 2 linies (van 6:4 tot 8:8)
- 1-4-3-3 wedstrijdtraining (basisformatie)
- Omschakeling: leren van de basisprincipes in wedstrijdvormen en 1-4-3-3 systeemtraining.
- Dynamisch stretchen en stabiliteitsoefeningen in de warming up
- Aantal trainingen per week: 4 (+ 1 wedstrijd).
- Maximale duur van een training : 75-90 minuten

Leeftijdskenmerken

SAMENVATTING

- **Leergierig**
- **Snel afgeleid**
- **Stagnatie of afname in coördinatie (onhandig)**
- **Groeispurt (blessure gevoelig)**
- **'Het waarom' wordt belangrijk**
- **Grote verschillen binnen deze groep**

De spelers van Onder/15 zijn erg leergierig, maar ook nog altijd zeer snel afgeleid. Het liefst voetballen ze de hele dag, wat aangeeft dat ze plezier hebben in het voetbal. In deze leeftijdscategorie gaan ze voor het eerst hun mondje roeren en durven de spelers weerwoord te geven. De tweedejaars spelers, maar ook enkele eerstejaars junioren, beginnen het lichamelijk moeilijk te krijgen. Wat in het verleden nog als bijna vanzelf ging, oogt nu zeer moeilijk. De groei speelt ze duidelijk parten en het is belangrijk om als trainer en begeleiding deze jongens positief te stimuleren. Doe je dit niet, dan gaan jongens aan zichzelf twifelen en zich anders opstellen binnen de groep. De speler moet het gevoel krijgen dat hij wordt gestimuleerd als individu, maar ook in groepsverband.

Kenmerkend voor de jeugd is dat op deze leeftijd het abstracte denkvermogen zich ontwikkelt en er een eigen mening ontstaat. Dit houdt in dat 'het waarom' belangrijk wordt. Je moet als trainer begrip hebben voor de wisselvalligheid die hoort bij deze leeftijd. Bij de begeleiding moet je rekening houden met grote verschillen binnen deze groep, zowel op fysiek als op sociaal/affectief gebied. De jonge speler op deze leeftijd is vaak onzeker en dat betekent dat je hem veel moet stimuleren en nauwkeurige aanwijzingen geven. De oudere speler wordt zelfstandiger en wil meer verantwoordelijkheid, wat weer betekent dat je meer initiatief aan hem laat zodat er een medeverantwoordelijk ontstaat.

Coaching

De Onder/15 spelers kenmerken zich door zeer grote verschillen op het mentale en fysieke vlak. Ook moeten de spelers zich bewust worden van de onderlinge samenwerking om tot prestaties te komen. Ze kunnen breder kijken dan alleen hun eigen positie, omdat ze inmiddels voldoende ervaring hebben met het spelen op een heel veld. Mentaal moeten de spelers zich ervan bewust worden dat je als team een onoverwinnelijke mentaliteit moet uitstralen.

Coaching is steunen, elkaar helpen, aangeven wanneer je medespeler iemand in de rug heeft of wanneer er gekeerd moet worden. Je zou zeggen dat dat misschien vanzelfsprekend is, maar voor deze leeftijdsgroep van blijkbaar niet. Denk ook aan het corrigeren en stimuleren van elkaar. Een speler mag het best laten horen als er balverlies wordt geleden terwijl hij vrij stond. Gebrek aan coaching kan tweeledig zijn. Enerzijds heb je te maken met het karakter van de jongen: hij is mogelijk schuchter, verlegen en zal zich daardoor niet dwingend kunnen uiten. In het algemeen gaat het dus om het zelfvertrouwen van de spelersgroep. Als het zelfvertrouwen bij een aantal spelers zoek is en dan zijn er eigenlijk slechts een paar middelen waarmee je hoopt dat je het weer op de rails kunt krijgen: hard werken en geluk. Door positief te blijven in de coaching, extra te belonen, complimenteuzer te zijn en hard te werken moest het zelfvertrouwen weer terugkomen. Een overwinning kan daarbij

enorm stimulerend zijn en een kanteling te weeg brengen. Anderzijds kan het gebrek aan onderlinge coaching ook een technisch probleem zijn. Als iemand te veel moeite heeft met het aannemen van de bal, het opendraaien en het inspelen, dan heeft dat ook invloed op het juiste coachmoment. Het is ook niet makkelijk om iemand binnen twee seconden te zeggen wat hij moet doen als hij zelf voor die handeling vijf seconden nodig heeft. Herhaling en oefening zijn daarom van belang.

Groei

De afstanden worden wat groter, omdat de spelers meer kracht hebben dankzij de groei. Uiteindelijk verwacht je dat hetgeen de spelers leren bij de specifieke trainingen ook te zien is in de groepstraining én in de wedstrijd. Daar moet steeds een relatie naartoe gelegd worden. Hoe jonger de speler, des te moeilijker de vertaalslag voor hem te leggen is. Neem bijvoorbeeld de omschakeling na balverlies, de keuze tussen direct drukzetten en eerst terugzakken. Spelers maken daarin, soms door nalatigheid, wel eens de verkeerde keuze.

Als trainer moet je heel alert zijn op de mensen met een groeispurt. Groeipijnen in de knieën komen bij het meest voor. De speler moet dan de belasting terugbrengen. Als de pijn zelfs bij rustig joggen erger wordt, moet de speler misschien tijdelijk helemaal stoppen met sporten. In samenspraak met de

fysiotherapeut wordt vervolgens gekeken hoe op een gegeven moment de belasting weer kan worden opgevoerd. 'Pijn' is daarbij de graadmeter. Dit moet de speler dus duidelijk aangeven.

Een probleem bij veel spelers is dat ze door de snelle groeispuurt een beetje slungelig worden en moeite krijgen met lopen, wenden en keren. Hierdoor zijn ze gevoelig voor blessures. Soms lijkt het wel of ze zichzelf in de weg zitten. Het komt ook voor dat ze lange tijd klein blijven waardoor ze tekort komen in de duels. Helaas heb je hier als trainer geen invloed op en zal dit probleem zich bij Onder/14-15 altijd blijven voordoen. Om te voorkomen dat spelers blijvend schade ondervinden van hun snelle groei, moet je als jeugdtrainer de arbeid/rust-verhouding in de trainingen goed in de gaten houden. Maak daarnaast gebruik van coördinatie- en looptraining, als dat binnen je club mogelijk is. Pas tevens op dat je een speler die snel is gegroeid niet te snel doorschuift naar een oudere leeftijdsgroep: hoewel hij er lichamelijk misschien klaar voor lijkt te zijn, hoeft dit helemaal nog niet het geval te zijn.

Groeispuurt

Je ziet een tendens dat de groeispuurt op een steeds jongere leeftijd plaatsvindt. De groeispuurt vindt gemiddeld plaats tussen de 12 en 14 jaar. Je moet in ieder geval maandelijks meten om de vinger aan de pols te houden. Het criterium dat je kan

aanhouden, is de groei van één centimeter per maand. Groeit een speler meer, dan moet de belasting omlaag. Een training wordt geschrappt, er wordt niet meer twee keer op een dag getraind. Als derde maatregel kan 'zelfs' de laatste training voor de wedstrijd vervallen om overbelasting te voorkomen.

Ook na de zomerstop is een belangrijk meetmoment. Vaak groeien jeugdspelers in de vakantie wat meer dan normaal, waardoor hun belastbaarheid daarna tijdelijk lager is. Daarmee moet je dus als trainer rekening houden in de voorbereidingsperiode. Door de belasting voor dergelijke spelers (tijdelijk) te verlagen in juli/augustus, kunnen blessures worden voorkomen. Overigens is het maar de vraag of jeugdspelers in de zomerstop sneller groeien omdat ze minder bewegen. Juist omdat ze in die periode niet naar school hoeven, hebben ze meer tijd om te bewegen. Het zit hem waarschijnlijk niet in het aantal uren dat ze voetballen (omvang) maar het niveau waarop ze dat doen (intensiteit). Je kunt het straatvoetballen namelijk niet vergelijken met het voetballen bij een profclub. Op straat wordt er uren per dag gevoetbald (grote omvang) door spelers die zeer variëren in talent. Hierdoor zal het niveau van het spel lager zijn dan bij een bvo (lage intensiteit). Bij een profclub zijn de medespelers en tegenstanders niet meer de betere voetballers uit de buurt, maar de beste spelers uit een hele provincie. Bij de profclubs heb je binnen een team allemaal toppers bij elkaar. Het niveau van het spel is daardoor erg hoog (hoge intensiteit). Vanzelfsprekend kan het voetballen bij een BVO minder lang

worden volgehouden dan op straat (kleinere omvang). Als trainer is het in ieder geval belangrijk je te realiseren dat de spelers die in de zomerstop het meest groeien, aan het begin van het seizoen de grootste kans lopen om geblesseerd te raken. Je moet dan dus maatwerk leveren. Bij spelers die een groeispurt ondergaan, speelt ook het statisch rekken een rol. Het is inmiddels algemeen bekend dat deze manier van rekken zinloos is tijdens de warming-up vóór trainingen en wedstrijden, maar in de groei kan het wel zinvol zijn om de spanning van spieren te halen.

Als een speler vervroegd doorschuift naar een oudere leeftijdscategorie, moet de belasting versus belastbaarheid zeer goed in de gaten gehouden worden. In het begin moet hij bijvoorbeeld niet twee keer per dag trainen. De intensiteit van de training is voor hem omhoog gegaan en die stap is vaak al groot genoeg. Na een tijdje kun je dit weer gelijktrekken met de rest van de groep. Het oog van de trainer bepaalt dat.

Een speler met groeiklachten is een duidelijk voorbeeld van een speler met een (tijdelijk) lagere belastbaarheid. Het is verstandig deze speler één of twee keer per week minder te laten trainen om zo overbelasting te voorkomen. Soms gebeurt het dat een speler met groeiproblemen een heel seizoen lang slechts tweemaal per week traint. Het is beter om deze concessie te doen dan het risico te lopen dat een speler op een gegeven moment maandenlang buitenspel staat en helemaal niet meer kan trainen als gevolg van bijvoorbeeld kniepees- of hielklachten.

Geboortemaand-effect

We moeten ons afvragen of het geboortemaand-effect wel is te voorkomen. Het is te makkelijk om te zeggen dat we verkeerd aan het scouten zijn. We moeten in ieder geval wel kritisch naar de manier van scouten kijken en onderzoeken of het beter kan. Door de huidige manier van scouten krijg je veel spelers uit januari, februari en maart die bepalend zijn in een jeugdteam. Van de spelers die in de laatste maanden van het jaar zijn geboren, zie je er veel over het hoofd. De spelers uit die maanden die wél in de jeugdopleiding spelen, moeten op hun tenen lopen.

Vóór de groeispurt kun je ook wel degelijk het periodiseringsmodel toepassen; alleen dan wordt het underload, oftewel niet-conditioneel. Enerzijds laat je de spelers alvast wennen aan die manier van trainen en anderzijds verzeker je jezelf van een gevarieerd trainingsaanbod. Dus dan bedoelen we de afwisseling tussen grote en kleine vormen. Op basis van deze algemene richtlijnen moet elke trainer het natuurlijk wel op maat snijden voor zijn team. Soms vraagt een bepaalde situatie om hele andere dingen dan de geplande conditionele prikkel. Het principe is dat het conditionele 'uitstapniveau' van het ene seizoen bij wijze van spreken al richting geeft aan het 'instapniveau' van het volgende seizoen. Door deze gestructureerde manier van werken zullen voetballers van jaar tot jaar nog sterker worden. Deze speler moet de kans krijgen om hier in te groeien. Een centrale periodisering door de hele jeugdopleiding heen is de toekomst.

Kritiek

Het mentale aspect binnen de leeftijdsgroep van Onder/14-15 kan nog wel eens beter worden. De spelers krijgen nu immers echt met kritiek te maken. In deze leeftijdsgroep gaan ze voor het eerst hun mondje roeren en durven de spelers weerwoord te geven. Het is leuk als ze complimenten ontvangen of te horen krijgen wat ze goed doen, maar ze moeten ook weten wat hun zwakke punten zijn en hoe ze die kunnen verbeteren. Daar speelt de trainer een grote rol in. Het is belangrijk om als trainer en staf een positieve stimulans te zijn voor de spelers individueel en voor het team in zijn geheel. Aan de andere kant moeten spelers ook wat harder worden als ze steeds een stap hoger willen.

Bouw in de trainingsvormen wedstrijdelementen in. Hierdoor stijgt vanzelf het plezier en de inzet. Speel veel positie- en partijspellen waar uiteindelijk een winnaar en verliezer uit voortkomt. Je ziet dan dat er bij de verliezende partij veel gemokt wordt en dat ze naar elkaar gaan kijken. Dit zijn nu precies de interessante momenten! Haal dan de groep bij elkaar en geef de verliezende partij het woord. Waar ging het fout? Hoe kwam dat? Wat heb jij gedaan, als individu en als team om het te verbeteren? Op deze momenten worden de spelers met zichzelf geconfronteerd. Vervolgens kan de trainer zien wie er iets mee doet en wie niet.

Hetzelfde principe geldt tijdens de nabespreking van een wedstrijd. Vooral na verliespartijen kijken de spelers eerst vooral naar alles behalve zichzelf. De coachbaarheid van spelers is zeer

wisselend. Sommigen pakken alles snel op en laten zien dat ze de boodschap begrepen hebben. Voor anderen blijkt dit proces veel moeilijker te gaan. Bij een speler moet bijvoorbeeld het aanbieden verbeteren. Alleen maar vragen om de bal is niet voldoende, al denkt hij van wel. Het kan dan een tijdje duren voordat hij bewust en op de juiste momenten onderscheid weet te maken tussen de loopactie in de bal en de loopactie in de diepte. De trainer in dit voorbeeld moet dan ook zijn medespelers medeverantwoordelijk te maken, door hen bijvoorbeeld te laten coachen. Soms te veel gevraagd, omdat zij nog veel met het uitvoeren van hun eigen, individuele taak bezig zijn. Dat moet de trainer goed begrijpen.

Ze spelen vaak wisselvallig. Tegen sterke tegenstanders hoeft de trainer niemand te motiveren, maar tegen zwakke tegenstanders denken de spelers er soms te makkelijk over. Dan maak je het jezelf onnodig moeilijk. En als het dan niet loopt in een wedstrijd, dan moet je op zijn minst hard werken voor het team. Vervolgens is de vraag: zit die eigenschap van nature wel of niet in iemand, maar iedereen kan het in ieder geval proberen: hard werken en je niet verschuilen.

Teamontwikkeling

Onder/15-spelers komen langzaam in de puberteit. Het voetbalspel wordt nu steeds complexer. Waar ze in de jongste jeugd vooral technisch bezig zijn geweest, komt nu ook het tactische aspect eraan te pas. Naast de individuele ontwikkeling wordt ook de teamontwikkeling steeds belangrijker (communicatie/afstemming). Daarbij moet elke speler weten wat zijn taak is per positie en hoe die het beste aansluit in zijn linie en binnen het elftal. In de trainingen komen dan ook vaak positiespelen terug, waarin je deze samenwerking probeert te verbeteren. Vergeet ook de specifieke techniektraining niet. Dan werken we in blokken van een aantal weken, waarbij we aan elk blok een thema koppelen, bijvoorbeeld baltechnieken, traptechnieken, koppen, verdedigen. Zo proberen we tijdens de trainingen de spelers zo goed mogelijk voor te bereiden op datgene wat nog gaat komen.

In de coaching probeert de trainer gaandeweg het seizoen de spelers steeds meer zelf verantwoordelijk te maken. Het ‘wedstrijdprobleem’ legt hij vaker bij hen neer en laat hen zelf met een oplossing komen. Per speler verschilt enorm hoe ze hiermee omgaan. Geef soms als groep tijdens training of daarbuiten een opdracht. Als trainer kun je dan goed de verschillende rollen in het team observeren. Wie is een leider, wie volgt er? Het is altijd erg interessant: als diegene als leider nou ook nog voetbal-

inhoudelijk coacht en de zaken neerzet, dan kan hij wel eens geschikt zijn als aanvoerder.

Uitgangspunt blijft de individuele ontwikkeling op technisch, tactisch, fysiek gebied en qua persoonlijkheid. Aan het begin van het seizoen kan men een persoonlijk ontwikkelingsplan maken waarin we met de individuele speler een aantal doelstellingen bepalen. Maak spelers bewust dat talent niet genoeg is. Je moet echt de ambitie hebben om te slagen als profvoetballer. Rond de winterstop evalueren we met elkaar. Aan het eind van het seizoen wordt dan bekeken of de speler in kwestie zijn opleiding kan voortzetten. Op deze manier krijgt iedereen een eerlijke kans. Ook basisspelers moeten altijd de druk voelen dat zij moeten presteren, want anders komt er een ander in. Een speler die wat vaker wissel zit, moet men vooral vertellen waarom hij wissel zit en waaraan hij moet werken om eventueel in de basis te komen.

Zelf oplossen

Binnen de opleiding moet niet worden gesproken over kampioenschappen, zolang de teams niet degraderen. Dit geldt wanneer de teams binnen de jeugdopleiding op een niveau spelen dat hoog genoeg is. Het gaat dus om de ontwikkeling van de jongens en dan in het bijzonder die één of twee talenten in het team die de potentie hebben om het eerste elftal te halen. Bij de C- junioren is dit echter nog moeilijk te bepalen: wie gaan ‘het’

wel en wie gaat 'het' niet halen? De trainer kan wel zien wat iemands ontwikkeling is over een heel seizoen. Onder zijn begeleiding moet elke speler daarvoor zijn eigen verantwoordelijkheid nemen. Hij moet niet alleen maar braaf doen wat de trainer zegt. Laat de jongens zelf voldoende aan het woord komen. Ook de trainer wil weten hoe zij over het voetbal denken, wat hun beleving is en hoe zij over voetbalproblemen en -oplossingen denken.

Voetbalrapport

Het beoordelen van de individuele ontwikkeling bij de talenten gebeurt door middel van een leeftijdsspecifiek voetbalrapport, dat inhoudelijk is gekoppeld aan het voetballeerplan. Op deze manier ontstaat er in de technische staf van de voetbalopleiding een eenduidige wijze van het kijken naar en beoordelen van talent. De belangrijkste doelstelling van de voetbalopleiding is de individuele ontwikkeling van het talent. In de onderbouw van de voetbalopleiding is deze talentontwikkeling vooral gericht op techniekontwikkeling en het ontwikkelen van de eigen creativiteit. De uitgangspunten van de voetbalopleiding zijn:

- Spelenderwijs leren presteren;
- Voetbaltechnische vaardigheden verder ontwikkelen;
- Aanvallende en verdedigende basistactiek aanleren.

Op voetbaltactisch gebied wordt het team geprikkeld om er steeds zelf voor te zorgen dat ze de ruimte krijgen om te kunnen voetballen (veld groot, vooracties, doorbewegen). In verdedigend opzicht wordt alleen aandacht besteed aan het als team onder druk zetten van de tegenstander. Trainingsvormen moeten vooral intensief en uitdagend zijn, zodat de spelers voortdurend geprikkeld worden. Verder is het belangrijk dat wedstrijdgerichte acties worden getraind. De trainingsvormen in het leerplan zijn daarom vaak gekoppeld aan het afwerken op het doel. In scherpe partijspelen (waarin veel 1:1-duels voorkomen) worden jeugdspelers het meest gestimuleerd om zich te ontwikkelen. In elke trainingsvorm moet gescoord kunnen worden op een groot doel met een keeper. Het beter maken van jeugdspelers gaat niet vanzelf. Enkele belangrijke voorwaarden om spelers van jongs af aan steeds weer te kunnen stimuleren in hun ontwikkeling zijn:

- Topsportritme. Jonge spelers hebben een vast dagritme nodig waarin voeding, arbeid en rust (slaapuren) een voorname rol spelen. Als voorbeeld mogen spelers niet naar een wedstrijd van het eerste elftal als zij de volgende dag zelf een wedstrijd moeten spelen.
- Altijd scherp trainen van jongs af aan! Door op een speelse manier telkens weer het uiterste van spelers te vragen, worden spelers beter. Zo worden bijvoorbeeld partijspelen nooit zomaar gespeeld. De winnaars worden altijd beloond. Op deze manier wordt hun wedstrijdmentaliteit (wil om te winnen) geprikkeld.

- Plezier uitstralen! (trainers en spelers). Een groot gedeelte van hun jeugd brengen de spelers door op de club. Plezier staat daarbij natuurlijk voorop. Het trainen en spelen van wedstrijden moet daarom vooral leuk zijn en dat moeten jeugdspelers maar zeker ook de jeugdtrainers uitstralen.
- Topsportcultuur (sfeer) op het trainingscomplex. Talentvolle voetballers moeten ook buiten het veld geprikkeld worden. De drang om te presteren en beter te worden (investeren in jezelf) moet van jongs af aan een normaal gegeven zijn. Hard trainen, jezelf goed verzorgen in een gezonde prestatieve sfeer is daarom een voortdurende doelstelling van de voetbalopleiding.
- Optimale randvoorwaarden. Belangrijke randvoorwaarden zijn de studie- en medische begeleiding. Uiteindelijk gaat het erom dat het individuele talent zich in de praktijk op het veld kan ontwikkelen. Kwalitatief goede, enthousiaste trainers en een op de praktijk gerichte werkwijze als rode draad in de opleiding, zijn daarom de belangrijkste randvoorwaarden om spelers beter te maken.

Regels

Onder/15-spelers kunnen al behoorlijk mondig zijn. De spelers vertonen duidelijk fysieke verschillen, hebben een steeds groter wordende wil om te winnen en ontwikkelen een eigen identiteit. Spelers vormen een eigen mening. De trainer kan samen met zijn

spelersgroep om tafel zitten om de regels, straffen en beloningen op papier te zetten. De spelers bedenken zelf de regels en de daarbij behorende consequenties. Op dat moment is de trainer niet de leider van het gesprek maar de begeleider. Hij mengt zich alleen in het gesprek als hij denkt dat niet iedereen meedenkt of dat ze regels vergeten zijn. Uiteindelijk staan bijna dezelfde regels op papier die men zelf als trainer ook had bedacht. Alleen de straffen zijn misschien iets anders. Het team kan bijvoorbeeld wat verdienen door drie wedstrijden op rij te winnen of een aantal wedstrijden op rij de nul te houden. De spelers geven ook aan wanneer iemand wisselspeler moet zijn, bijvoorbeeld bij het niet afmelden voor een training of als een teamgenoot te weinig heeft getraind. Zorg er ook voor dat het onderwerp pesten wordt opgenomen in de regels. Doordat je als trainer nauwelijks in de kleedkamer komt, heb je weinig zicht op datgene wat er gebeurt in de kleedruimte. Op deze leeftijd ontstaat er regelmatig pestgedrag. Daarom is het ook belangrijk dat het besproken wordt. De spelers krijgen de verantwoording dat de trainer op de hoogte wordt gesteld zodra er iets gebeurt op dit gebied.

Discipline is noodzakelijk om succes te behalen, ook op deze leeftijd. Er worden afspraken gemaakt om een bepaalde doelstelling te bereiken. De trainer moet op dit gebied duidelijk zijn in het verhaal naar de spelers toe. In het begin van het seizoen worden er afspraken gemaakt en die moeten nagekomen worden. Dit bewaakt de trainer. Discipline: niet alleen op het veld, maar ook daarbuiten: op tijd aanwezig zijn, goed gedrag tijdens

het vervoer, schoenen gepoetst. Op het veld: ballen op spanning, voldoende pionnen en hesjes. Een trainer moet ook duidelijkheid geven in de oefenstof: waarom doen we die oefening, wat is de relatie naar de wedstrijd? Waarom speel je op een bepaalde positie? Waarom speel je een bepaalde wedstrijd niet? Als dit allemaal in orde is, dan heb je discipline en duidelijkheid. Wanneer hij weet waar hij aan toe is, is het voor de speler ook gemakkelijker gedisciplineerd te zijn.

Talent of lastig

In deze leeftijd start nadrukkelijk het beïnvloeden van het gedrag in sociaal en mentaal opzicht. De speler gaat namelijk een eigen persoonlijkheid ontwikkelen met eigen ideeën en wil graag werken op zijn eigen manier. Sociale normen en waarden binnen het voetbal zijn belangrijk. Het tegenstrijdig belang tussen ‘talent’ en ‘lastig’ wil zeggen: de speler die het verst is in z’n ontwikkeling, die het belangrijkste is voor jouw team, die de beste prestatie levert als het gaat om resultaat boeken in de wedstrijd, die speler heeft talent. ‘Lastig’ betekent in dit verband een storend element op sociaal gebied. Bijvoorbeeld door het niet nakomen van afspraken of schade toebrengen aan de plaats die andere spelers innemen in de groep. Waar het om gaat, is dat iedere speler met meer of minder talent zich dient te houden aan de afspraken. Als een speler zich in het veld niet houdt aan de afspraken, kun je geen wedstrijd winnen. Steeds meer wordt

duidelijk dat spelers die de mentaliteit hebben om het spel te spelen de grootste kans maken om te slagen in de voetbalsport. Deze kinderen zijn, met vallen en opstaan, in staat gebleken om de afspraken die in de top worden gevraagd, na te leven.

Begeleiding

Belangrijk in de begeleiding van deze talenten van 14/15 jaar is dat je iedereen hetzelfde behandelt. Vooral in het omgaan met teleurstellingen. Het ‘toptalent’ van deze lichting komt er toch wel. Het gaat er juist om dat je met de spelers aan de slag gaat met nog een bepaalde rek in hun ontwikkeling, maar die vaak door andere omstandigheden niet optimaal kunnen functioneren. Het toptalent heeft wel weer die anderen nodig om het uiteindelijke doel te bereiken. Vaak wordt voor die heel talentvolle speler de lat hoger gelegd door hem in een oudere leeftijdsgroep te plaatsen. Een sterk bepalende factor in het ontwikkelingstraject van een jeugdspeler zijn de ouders. De kans van slagen is groter als zo’n speler ouders heeft die zich op de achtergrond houden en hun kinderen steunen door hen niet te veel te pushen. Het werkt vaak averechts als het kind door de ouders te veel wordt gepusht. Ook de gezinssituatie kan bepalend zijn. Het aantal gebroken gezinnen is tegenwoordig groot. Die spelers krijgen weinig of helemaal geen steun van huis uit. Vooral voor deze spelers is er een sociale rol weggelegd voor de trainer.

Training/coaching

SAMENVATTING

- **Gerichter trainen op de taken en functies van spelers**
- **Meer trainen op tactische zaken en de techniek moet vooral functioneel worden**

Vanaf deze leeftijd (14/15 jaar) gaan we gerichter trainen op de taken en functies van spelers, uitgaande van de vier hoofdmomenten in het voetbal. Om junioren snel voetbalsituaties te laten herkennen is het belangrijk om richting in de oefenvorm mee te geven. Een positie spel 5:3 gaat niet puur om het rondspelen van de bal, maar breng direct lijn in de oefening door middel van formaties. Bijvoorbeeld ‘denkbeeldig’ vier verdedigers en een middenvelder tegenover drie aanvallers. Hierbij kunnen de twee centrale verdedigers leren inschuiven. Door spelers uit te dagen om tot oplossingen te komen, zullen ze continu scherp moeten zijn. Daarin moeten de spelers niet alleen weten wat de taken en functies van zichzelf zijn, maar ook die van hun medespelers. Hierdoor kunnen spelers eerder voetbalsituaties oplossen en leren ze ook het spel van de tegenstander te lezen. Een oplossing van een speler moet je als trainer nooit afkeuren. Bied hem juist een nog betere oplossing aan. Op deze leeftijd zijn ze soms heel gevoelig voor kritiek, waardoor ze zich een volgende keer verschuilen en geen eigen initiatief meer tonen. Zet trainingen dan ook niet te vaak stil om spelers te corrigeren. Bijkomend probleem is dat de concentratie dan snel verslapt. Junioren herkennen vrij snel situaties, zodat begeleidend coachen of er later op terugkomen al voldoende is. Maak voor de training het voetbalprobleem kenbaar. Dan wordt een coachopmerking tijdens de training sneller herkend.

Een speler moet gaan nadenken over wat hij aan het doen is. Waarom moet hij knijpen, waarom moet hij een vooractie maken? Dit bewerkstelligt de trainer door tijdens een training en een wedstrijdbespreking veel uit de spelers zelf te laten komen. Een situatie moet je stilleggen op het moment dat het is fout gegaan, dan zullen ze het moment beter onthouden en het in de toekomst minder snel verkeerd doen. Om de trainingen overzichtelijk te houden, traint men met een probleemstelling. Er gaat in een wedstrijd ontzettend veel fout. Wat er in een wedstrijd fout is gegaan, is heel herkenbaar voor de spelers. Hier baseert de trainer een training op en de wedstrijdsituatie wordt nagebootst in voetbalvormen waarin de spelers langzaam tot de oplossing van het probleem komen.

Stabiliteitsoefeningen

Tijdens de warming-up tijdens trainingen aan het begin van de week kunt u uitstekend stabiliteitsoefeningen doen met de spelers. Het gaat hier voornamelijk om bekkengordel/heupspieren waaruit een speler zijn meeste kracht haalt. Dit kun je doen met bepaalde oefeningen met de bal en/of met stoeivormen. Bijvoorbeeld: tweetal spelers geven elkaar een hand en de een moet de bal afschermen, de ander afpakken. Of een tweetal dat elkaar over de lijn moet duwen of trekken; denk hierbij aan het laag zitten van de verdediger, een voet voor en een voet achter.

Tactisch

We moeten de spelers tactisch gaan ontwikkelen. We trainen nu veel meer op tactische zaken en de techniek moet vooral functioneel worden. Daar coacht de trainer dan ook op in de trainingsvormen. Partijvormen zijn de beste leermomenten voor de techniek. Spelers hebben direct volle weerstand, waardoor ze goed moeten aannemen en opengedraaid staan. Daardoor kunnen ze direct tegen de bal aan lopen en strak inpassen. Men kan in plaats van partijvormen 9:9 beter kiezen voor 6:5. Dit is duidelijker en minder druk. Met minder spelers in het veld is het makkelijker en overzichtelijker. Dan is het eenvoudiger om één specifiek onderwerp aan te stippen. Als je werkt aan de verdediging in één of maximaal twee linies is het overzichtelijk. Zodra het groter wordt, dan moeten ze ook op doorkomende middenvelders of backs gaan letten. Of dat de middenvelders de bal al onderscheppen, waardoor de verdedigers niet eens in actie hoeven te komen.

Voorzet

Eén van de vaste onderwerpen die we aan de aanvallers presenteren, is dat de buitenspelers vanuit een combinatie een voorzet moeten geven op de spitsen. Ze hebben namelijk de kracht om deze afstanden af te leggen. De spelers moeten de techniek steeds sneller en onder meer weerstand uitvoeren. Ze

hebben steeds minder tijd om over een beweging na te denken. Het moet dus een automatisme worden en dat is een kwestie van herhalen. De belangrijkste coachopmerkingen voor de techniek van de voorzet begint met de aanname. De speler moet zorgen dat de bal direct naar voren gaat. Hij moet hierbij z'n voet van de grond houden, want dan kan hij de bal makkelijker sturen. Op het moment dat hij wil gaan trappen, moet zijn standbeen richting het doel wijzen. Dan staat hij al ingedraaid en heeft zijn been een makkelijker vervolg. Ook zijn schouder moet indraaien, want dan krijgt de bal gelijk snelheid mee. De bal krijgt nog meer snelheid door goed door te trappen. Een voorbeeld van de manier waarop we het steeds moeilijker maken:

- we leren de spelers eerst om een voorzet te geven zonder weerstand van de tegenstander. Eerst vanuit een stilliggende bal, daarna een rollende bal en een dribbel;
- daarna laten we een medespeler weerstand geven. Deze start bij vijftig procent druk en dat wordt steeds meer;
- als de spelers het onder deze druk nog steeds goed kunnen uitvoeren, gaan we meerdere technieken aan elkaar koppelen. De speler maakt nu eerst een vooractie om los te komen van de tegenstander en krijgt de bal dan aangespeeld. De aanname moet dan meteen naar voren zijn, zodat hij zijn tegenstander kan opzoeken;

- om dit weer moeilijker te maken, geven we de verdediger verschillende mogelijkheden om druk te zetten, zodat de aanvaller een keuze moet maken uit de verschillende oplossingen. In plaats van aannemen kan hij kaatsen en diep lopen om de voorzet te geven. Op den duur komt er meer tactiek bij kijken. Maar de basis blijft de technische uitvoering van de voorzet. De ene speler is verder dan de andere, dus het blijft de kunst van de trainer om het individu de juiste weerstand te geven om tot het optimale leerresultaat te komen. Dit kan zijn door een stapje terug te doen in de methodiek of hem even uit de groep te nemen en individueel te werken aan de voorzet.

Techniek trainen

De spelers zijn in een puberteitsleeftijd waarbij je na het uitleggen een weerwoord kunt verwachten. Toch zijn deze spelers wel leergierig en bereid om een extra stapje voor elkaar te doen. Het is wel zo dat de onderlinge lichamelijke, maar ook geestelijke verschillen erg groot kunnen zijn. De techniek is van essentieel belang. Door veel pass- en trapoefeningen kan de speler de balbeheersing perfectioneren. Een volgende stap is het spelen van een positie spel, startend met weinig weerstand om het vervolgens moeilijker te maken door een verhoogde weerstand. Dit doen we tot het moment dat er geen numeriek overtal meer is en we een partijspel kunnen gaan spelen. De snelheid waarmee de speler een actie kan uitvoeren, bepaalt de handelingsnelheid

van de speler. Een actie kan een passeerbeweging zijn, maar ook het wegdraaien van een tegenstander. De belangrijkste basis voor het trainen van de handelingssnelheid is het positiespel, waarbij je de weerstanden desgewenst kunt aanpassen. Meer of minder weerstand bepaalt hoe snel een speler de bal moet controleren of verder moet verwerken. Het spelinzicht is nodig om bepaalde acties wel juist of juist niet te maken. Ervaring en spelintelligentie spelen hierbij een belangrijke rol. Wanneer bijvoorbeeld een back de keuze moet maken om te knijpen of om de tegenstander te verdedigen, moet hij beschikken over spelinzicht om de juiste keuze te maken. Het inzicht van een speler is veelal een aangeboren kwaliteit, maar kan juist op deze leeftijd door middel van specifieke training worden ontwikkeld. Ook hierbij is het positiespel een goede trainingsmethode. Het is dan wel van belang dat de trainer de spelers begeleidt en duidelijk aangeeft wat de bedoeling is. Bijvoorbeeld bij het knijpen: de trainer geeft aan waar, wanneer en hoe er geknepen zal moeten worden. Het passen en trappen is een belangrijk punt wanneer er verzorgd en opbouwend voetbal gespeeld wordt. Door veel pass- en trapvormen te doen verbeter je de traptotechniek. Door te variëren in de afstanden wordt er zowel op lange als korte afstanden getraind.

Vanaf het tweede jaar in deze leeftijdscategorie komt de nadruk in de voetbalopleiding steeds meer te liggen op het goed (functioneel) gebruiken van de technische vaardigheden in wedstrijd situaties. De 'losse' technische vaardigheden moeten worden omgezet in de functionelere 'wedstrijdtechniek'. Om dit leerproces bij de talenten naast de reguliere groepstrainingen te versnellen worden er individuele (technische) trainingen gepland. Op deze manier krijgen de talenten binnen de voetbalopleiding nog meer tijd en aandacht om bepaalde specifieke voetbaltechnische vaardigheden gericht te trainen en in te slijpen. Meer trainingsmomenten en veel herhalingen en balcontacten leveren nu eenmaal snel resultaat op. Het talent moet onder leiding van deskundige jeugdtrainers en met uitdagende oefenvormen investeren in zichzelf. Het komt regelmatig voor dat een jeugdspeler wat eerder uit school is en dan ook eerder op het trainingscomplex komt. Dat zijn ook de momenten om met zo'n jongen individueel aan de slag te gaan. Oefenen, oefenen en nog eens oefenen!

De individuele training speelt daar ook zeker een rol in. De onderstaande factoren zorgen voornamelijk voor het succes van de individuele trainingsaanpak.

Accenten individuele training

- Schijn- en passeerbewegingen.
- Spectaculair afwerken op doel .
- Pure balcontrole.
- Tweebenigheid.
- Specifieke voetbalvaardigheden vanuit de positie.

Individu

Bij de specifieke trainingen is er veel aandacht voor het individu. Je hebt veel één-op-één contact en je leert de persoonlijkheid en motivatie van zo'n speler goed kennen. De discipline die de spelers moeten opbrengen om steeds weer te werken aan hun mindere punten en om hun goede punten te perfectioneren, is ook een ontwikkeling van hun mentaliteit. Dit is belangrijk voor de spelers, maar daarnaast moeten ze ook steeds meer oog krijgen voor elkaar. Bij sommige oefeningen moet een speler 'in dienst spelen van een medespeler'. Dan gaat het dus even niet om 'jou', maar om je teamgenoot. Nu is het aan de trainer om dat wel

binnen zekere grenzen te houden: dit kan je doen door de taken binnen een trainingsvorm tijdig af te wisselen of door beide spelers een mogelijkheid te geven tot scoren.

Begeleidend coachen

Binnen het spelconcept wordt de communicatie nu heel erg belangrijk. Het is de eerste stap op weg naar samenwerken binnen een team en in je positie de taken uitvoeren die binnen het spelconcept van je worden gevraagd. Als trainer ben je geneigd de kinderen alles voor te zeggen. Je streeft te veel naar perfectie. Dan vergeet je dat een kind door fouten te maken net zo veel leert als door succes. De uitleg van een oefenvorm kan het beste gebeuren door het tonen van het voorbeeld. Dus niet elke speler vertellen wat hij moet doen, maar door de hele vorm in slow motion uit te laten voeren. De spelers zijn doe- en kijkkinderen en geen luisterkinderen. Begeleidend coachen is daarom het sleutelwoord. Laat de vorm uitvoeren en begeleid een of twee spelers zoveel mogelijk binnen de uitvoering van de vorm. Hierbij zal een voetbalprobleem binnen zijn taak en positie zichtbaar worden gemaakt. Als de vorm een aantal keren goed is uitgevoerd, doe je een stap terug en observeer je of de oefening goed wordt uitgevoerd zonder begeleidend te coachen.

Succesbeleving

Naast het begeleidend coachen is het signaleren van succes voor kinderen in deze leeftijd van essentieel belang. Iedere actie die goed wordt uitgevoerd, zal daarom ook door de coach moeten worden begeleid. Hiermee creëer je een klimaat waarin jeugdspelers ook accepteren dat je als coach kritiek hebt. “Je doet het niet goed” zal door de spelers alleen geaccepteerd worden als veelvuldig en bij herhaling de successen van een actie worden beloond. Luid en voor iedereen duidelijk hoorbaar. Met andere woorden: in de coaching straf je regelmatig, maar beloon je de de spelers nog meer. Met enige regelmaat stellen we de vraag: “Waarom zeggen we dat je het niet goed doet?” Dan verwachten we het antwoord: “Dat doen jullie om ons beter te maken”. Spelers moeten beseffen dat ze pas echt een probleem hebben als de trainer hen niet meer positief kritisch coacht.

Het moet leuk zijn voor de spelers

De beleving van de spelers is het fundament van elke methode. De manier van trainen moet de spelers prikkelen.

Hoofdzakelijk wedstrijdgerichte vormen

Wedstrijdgerichte vormen (vormen met echte weerstanden - tegenstanders - medespelers -afgebakende ruimte) zijn de basis in het leerproces van jeugdvoetballers. Toch zijn ook geïsoleerde technische vormen (pass- en trapvormen, balvaardigheidsvormen) van belang. Het komt er op aan om beide met elkaar te

combineren. Indien we ervoor zorgen dat geïsoleerde technische vormen goed afgestemd zijn op de wedstrijdgerichte vormen, kunnen ze het ontwikkelingsproces versnellen.

Een beperkt aantal vormen per training

Een jeugdtrainer moet niet teveel trainingstijd verliezen. Wanneer hij voor teveel verschillende vormen kiest, gaat dit ten koste van de trainingstijd. Jeugdspelers hebben tijd nodig om aan een vorm te wennen. Soms zie je pas op het einde van een vorm inhoudelijk rendement. Het is daarom beter om bepaalde vormen regelmatig te herhalen. Ook het aantal vormen in de training kan men best beperken. Vaak is de trainingstijd in een club strak omschreven (beperkt aantal velden, verschillende trainingen na elkaar). Wanneer er teveel vormen in de training worden voorzien, verdwijnt het rendement als sneeuw voor de zon. Een trainingssessie mag maximaal 3 à 4 vormen bevatten. Eenvoudige vormen komen sneller tot de essentie en garanderen meer balcontacten.

De vormen moeten procesmatig worden opgebouwd over een bepaalde periode

Als we het ontwikkelingsproces diepgaand willen beïnvloeden, zal er sprake moeten zijn van een procesmatige opbouw. Door de vormen stelselmatig op te bouwen door de trainingen heen, komt er meer tijd vrij voor het inhoudelijke aspect. Het is beter om voor vormen te kiezen die over een bepaalde periode uit te bouwen

zijn. Elke training starten met nieuwe vormen geeft te weinig rendement. Elke vorm moet een aantal maal terugkomen om een zeker ontwikkelingseffect te bieden.

De trainer moet het niveau van de vormen makkelijk kunnen verhogen of verlagen

Het niveau van de vorm moet makkelijk te wijzigen zijn. Dit kan door:

- de weerstanden aan te passen: medespelers -tegenstanders te verhogen of te verlagen, te spelen met de ruimte, tijd etc.
- de organisatie (beperkt) aan te passen.

De technische uitwerking moet aangepast zijn aan elke leeftijdsgroep

Ook de inhoud moet afgestemd zijn op de leeftijdsgroep! De technische benadering van, bijvoorbeeld, 'de voorzet' ziet er bij 10-jarigen anders uit dan bij 18-jarigen. Bij jongere jeugdvoetballers zal vooral de kortere voorzet aan bod komen. Bij de oudere jeugd kan dit onderdeel helemaal uitgewerkt worden. Bijvoorbeeld ook de voorzet van op de zijlijn kan dan getraind worden

Wedstrijd

SAMENVATTING

- **Positie 1**
- **Positie 2/5**
- **Positie 3/4**
- **Positie 6/8**
- **Positie 10**
- **Positie 7/11**
- **Positie 9**

Vanaf Onder 14/15 laten we spelers op hun beste positie spelen, zodat ze zich hierin optimaal kunnen ontwikkelen. Een centrale verdediger komt dus bijna niet meer in een situatie waarin hij de voorzet moet geven, maar wel dat hij de crosspass op de buitenspeler moet geven. Voor iedere positie op het veld gelden een aantal technische en tactische basisvaardigheden. Per speler wordt beoordeeld of hij deze vaardigheden bezit en wat zijn sterke en verbeterpunten zijn. De goede punten verliezen we hierbij absoluut niet uit het oog, want dat is de specifieke kracht van een speler en die moet hij uitbouwen.

Als je techniek traint, moet dat functioneel zijn, met het oog op de positie. Daarnaast is het belangrijk dat er zo veel mogelijk in wedstrijdgerichte situaties wordt getraind, waarbij een speler zo veel mogelijk op zijn beste positie speelt. Met kleinere groepen kun je gericht trainen. Het voordeel hiervan is dat je de technische vaardigheden kunt koppelen aan tactiek. De herkenning zal veel groter zijn, zodat het rendement in een wedstrijd veel hoger is. Als trainer moet je hier op inspelen door een situatie te creëren waarbinnen een speler voldoende leermomenten heeft, waarbij techniek en tactiek gecombineerd zijn in één vorm.

Inzicht

Kinderen tactisch inzicht aanleren is één van de moeilijkste zaken. De één ziet 'het' al wel aardig, de ander niet. Inzicht is voor een heel groot deel een gevoelskwestie: gevoel voor de ruimte, de situatie, de bal, de medespelers en tegenstanders. Dit is te verbeteren door heel veel te trainen, veel positie- en partijspel te doen. Het is noodzakelijk dat spelers op de juiste momenten te horen krijgen wanneer ze een stapje links of een stapje rechts moeten doen en daarbij ook de uitleg krijgen waarom dat beter is. Ze moeten daar vervolgens vaak aan worden herinnerd in volgende, soortgelijke situaties. Hierbij is het belangrijk dat je als trainer situatief coacht. Een speler moet in de situatie geweest worden op zijn, op dat moment, gebrek aan inzicht. Er zullen dan bijvoorbeeld de volgende coachmomenten ontstaan: 'Stop, nu sta je er al. Je had langer weg moeten blijven en nu pas in de bal moeten komen'. In de volgende situatie moet je proberen het moment vóór te zijn in de coaching: 'Blijf weg, blijf weg en nú pas komen.' Weer een volgende stap is dat de speler de situatie zelf gaat herkennen en tactisch goed handelt. Als dit gebeurt, moet dit uiteraard enthousiast beloond worden.

Met bord uitleggen

Vaak hoor je langs de kant "Hij ziet het niet...". Dat is vaak een constatering achteraf, maar hoe kun je dit nu vóór zijn en het hem wel laten zien? Alles valt en staat natuurlijk met of jij het als trainer zelf wél ziet. Het proces van het overbrengen en aanleren is lastig

en vraagt veel tijd, energie en herhaling. Om de spelers te helpen, kan de trainer er voor kiezen in de wedstrijdbesprekingen veel met een bord erbij te werken. Afhankelijk van het cognitieve niveau van de kinderen met wie je werkt, kun je veel duidelijkheid verschaffen en winst halen uit het visualiseren van bepaalde zaken. De kunst is weer om het zo simpel en helder mogelijk te houden: hooguit één of twee hoofdzaken per keer. Als je een papier vol zet met allerlei interessante pijlen en lijnen, zullen de spelers daar echt niet veel mee opschieten. Laat hen zelf veel meedenken en met antwoorden en oplossingen komen. Het gaat er uiteindelijk om dat zij het snappen. Neem hier ook de tijd voor. Misschien zelfs wel een keer voor een training.

Omschakelen

Als trainer merk je dat je spelers nogal wat problemen hebben met het omschakelen tussen de hoofdmomenten van het voetbal. Dit is regelmatig een mentale kwestie, die past bij deze leeftijdsgroep van 14/15-jarigen. Spelers denken heel lang na over een gemiste kans of een weergaloze actie. Het bewust maken van deze momenten neemt een belangrijke plaats in tijdens de trainingen, naast natuurlijk het trainen van technische vaardigheden. De veldbezetting 1:4:3:3 is voor de spelers optimaal. De spelers kunnen makkelijk in een organisatie komen die na de omschakeling moet worden bereikt. Hierbij moeten de spelers zelf het gevoel ontwikkelen waarom die omschakeling zo belangrijk is. Als trainer is dat het grootste probleem om op te

lossen. Het waarom van een snelle omschakeling is niet makkelijk over te brengen, zeker niet van balbezit naar balbezit tegenstander. Je moet vooral heel duidelijk zijn. Wat wordt er van de spelers verwacht bij balbezit en bij balbezit van de tegenstander? En hoe kom ik zo snel mogelijk in de gewenste organisatie? Daarbij moet de speler aanvoelen wat nodig is als je rekening houdt met de tegenstander. Als je tegen een betere tegenstander speelt, wordt er een andere organisatie gevraagd dan wanneer je zelf de betere ploeg bent. Dat is de spelers best uit te leggen. Je kunt heel veel winst halen als je die afspraken duidelijk en goed weergeeft en als je regelmatig tijdens trainingen op die afspraken terugkomt.

Meedenken

De betrokkenheid van de spelers kan worden vergroot door hen zelf mee te laten denken in de doelstellingen voor het team én de manier waarop die doelstellingen kunnen worden bereikt. De trainingen zijn hiervoor een goed middel. De spelers moeten weten wáárop getraind wordt, want dan weten ze waarmee ze bezig zijn. Dit vergroot hun motivatie om zich goed in te zetten. Op de training moet je je als trainer gemotiveerd en fanatiek gedragen, omdat je dat ook van de spelers verwacht. Houd wel in de gaten dat spelers zich veilig of 'geborgen' voelen op het veld: het fanatisme moet niet zo groot worden dat ze geen fouten meer durven te maken. Ook tijdens de wedstrijden mag de trainer verwachten dat zij zelf meedenken over het invullen van de

verschillende posities in het veld. Ze moeten zich niet beperken tot hun eigen positie. Het doorschuiven van een vrije verdediger en dus ook de centrale middenvelder heeft bijvoorbeeld gevolgen voor het hele team.

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. Dan kom je er in zo'n evaluatiegesprek 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.

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

- Kan de bal met links en rechts zo verwerken dat hij d.m.v. een korte en lange pass het spel kan vervolgen
- Hij kan door middel van een uitworp of het uitrollen de opbouw gericht vervolgen
- Is in staat om een terug speelbal goed te verwerken
- Bij de uittrappen uit de hand kan hij door middel van een dropkick of volley het spel goed vervolgen
- Hij herkent de 1:1-situaties in de voorhoede
- Kan de vaardigheden met beide benen uitvoeren
- Ontwikkelt kennis en vaardigheden tegen het spelen van een ander systeem/speelwijze



Verdedigend

- Weet zich zo op te stellen dat hij adequaat kan reageren op ballen binnen de zestienmeter
- Is in staat om te zweven naar een hoek
- Weet hoe hij zich moet opstellen bij voorzetten vanaf de zijkant
- Kan alle technische handelingen uitvoeren onder druk van één of meerdere tegenstanders
- Maakt de juiste keuzes in het onderscheppen van diepte ballen
- Is in staat om tijdens het 1:1-duel de tegenstander te dwingen tot moeilijke keuzes
- Is in staat om zich goed op te stellen bij de flank vrije trap verdedigend

Fysiek-Conditioneel

- Moet de groeisput doorkomen met zo min mogelijk lichamelijke problemen
- Leert omgaan met het lichaam dat in disbalans kan komen

Persoonlijkheidskenmerken

- Staat open voor de coaching van de trainer, andere stafleden en zijn medespelers
- Is zeer gemotiveerd om zich te verbeteren
- Kan met behulp van de trainer omgaan met teleurstellingen
- Is in staat om gerichte aanwijzingen aan zijn medespelers te geven
- Straalt vertrouwen uit en wil ten koste van alles 'de nul' houden

Positie 2/5



Opbouwend/Aanvallend

- Weet positie te kiezen tijdens de opbouw en weet zijn rol in de restorganisatie
- Kan ook door middel van een lange pass over de grond en door de lucht de opbouw voort zetten
- Ziet de momenten van inschuiven naar het middenveld
- Is in staat om een voorzet te geven
- Heeft de drang om de aanval door te zetten en maakt aan de bal steeds betere keuzes
- Kan alle technische vaardigheden met beide benen toepassen
- Ontwikkelt kennis en vaardigheden tegen het spelen van een ander systeem/speelwijze



Verdedigend

- Is in staat om in de mandekking te spelen
- Kan de voorzet voorkomen/blokken
- Weet zich zo op te stellen dat hij de juiste keuze kan maken om kort te dekken of de diepte eruit te halen
- Weet zich zo op te stellen dat hij de pass naar zijn directe tegenstander kan onderscheppen
- Kan het knijpen/rugdekking geven toepassen in een drie- en viermansverdediging
- Weet hoe hij zich moet opstellen bij voorzetten vanaf de andere flank
- Ontwikkelt kennis en vaardigheden tegen het spelen van een ander systeem/speelwijze

Fysiek-Conditioneel

- Moet de groeispuurt doorkomen met zo min mogelijk lichamelijke problemen
- Leert omgaan met het lichaam dat in disbalans kan komen

Persoonlijkheidskenmerken

- Staat open voor de coaching van de trainer, andere stafleden en zijn medespelers
- Is zeer gemotiveerd om zich te verbeteren
- Heeft het vermogen om door te gaan, ook al zit het even tegen

Positie 3/4



Opbouwend/Aanvallend

- Weet positie te kiezen tijdens de opbouw en weet zijn rol in de restorganisatie
- Weet op de juiste momenten in te schuiven naar het middenveld
- Kan ook door middel van een lange pass over de grond en door de lucht de opbouw voort zetten
- Weet de juiste keuzes aan de bal te maken om een aanval op te zetten
- Steekt bewust door (met en zonder bal) om de aanval af te maken
- Zijn tactisch inzicht zorgt er voor dat hij vaak de juiste keuzes maakt

- Kan alle technische vaardigheden met beide benen toepassen
- Het ontwikkelen van de kennis en vaardigheden tegen het spelen van een ander systeem/speelwijze



Verdedigend

- Is in staat om in de mandekking te spelen
- Is in staat om als vrije man de juiste keuzes te maken:
 - door te verdedigen in het middenveld (vrij of in de dekking)
 - bij een overname als een middenvelder van de tegenstander diep gaat
 - blijven in de laatste lijn

- Weet zich zo op te stellen dat hij de juiste keuze kan maken om kort te dekken of de diepte eruit te halen
- Kan in samenwerking met de keeper en de andere verdedigers spelen in een drie- en viermansverdediging
- Weet hoe hij zich moet opstellen bij voorzetten vanaf de flank
- Het ontwikkelen van de kennis en vaardigheden tegen het spelen van een systeem met twee spitsen begint

Fysiek-Conditioneel

- Moet de groeisput doorkomen met zo min mogelijk lichamelijke problemen
- Leert omgaan met het lichaam dat in disbalans kan komen

Persoonlijkheidskenmerken

- Staat open voor de coaching van de trainer, andere stafleden en zijn medespelers
- Coacht zijn medespelers
- Is zeer gemotiveerd om zich te verbeteren
- Kan met behulp van de trainer omgaan met teleurstellingen

Positie 6/8



Opbouwend/Aanvallend

- Weet tijdens de opbouw van achteruit op het juiste moment een vooractie te maken en om de bal te vragen
- Weet de bal in een duel vrij te maken of af te schermen
- Kan de opbouw ook voort zetten met een pass over afstand (over de grond en door de lucht)
- Is gevaarlijk met het schieten van afstand
- Is in staat om door middel van een combinatie een kans te creëren
- Kiest momenten om diep te gaan

- Kan door middel van een inspeel of steek pass een aanval vervolgen
- Is in staat om alle handelingen met beide benen uit te voeren
- Het ontwikkelen van de kennis en vaardigheden van het spelen tegen een ander systeem/speelwijze



Verdedigend

- Laat de diepgaande middenvelder in samenwerking met de centrale verdedigers overnemen, 6/8 komt niet in de laatste linie maar blijft in de positie
- Is in staat om op het juiste moment te jagen op de tegenstander
- Is in staat om op het juiste moment voor de tegenstander te komen
- Ziet waar de ballen ingespeeld worden en onderschept deze door op het juiste moment zijn directe tegenstander los te laten

- Onderschept op basis van zijn inzicht regelmatig ballen
- Weet hoever hij rugdekking moet geven en ziet wanneer hij moet overkomen
- Het ontwikkelen van de kennis en vaardigheden van het spelen tegen een andere speelwijze

Fysiek-Conditioneel

- Moet de groeisput doorkomen met zo min mogelijk lichamelijke problemen
- Leert omgaan met het lichaam dat in disbalans kan komen

Persoonlijkheidskenmerken

- Staat open voor de coaching van de trainer, andere stafleden en zijn medespelers
- Is zeer gemotiveerd om zich te verbeteren
- Is onverstoortbaar en slim in het veld
- Kan met behulp van de trainer omgaan met teleurstellingen
- Coacht zijn medespelers

Positie 10



Opbouwend/Aanvallend

- Kan de bal zo aannemen/verwerken dat hij ten opzichte van de tegenstander en de ruimte daar goede keuzes in maakt
- Ziet de oplossingen voor dat hij de bal gaat ontvangen en heeft oog voor de derde man situaties
- Zorgt door het vrijmaken v/d bal, het wegdraaien of door de bal af te schermen voor een goed vervolg in de eindfase van de aanval
- Zorgt met zijn (slimme) loopacties dat hij in de eindfase van een aanval aanspeelbaar is

- Zijn acties moeten er toe leiden dat hij kansen weet te creëren voor zich zelf en het team
- Heef het inzicht om tactisch goede keuzes te maken
- Is in staat om alle technische handelingen met beide benen uit te voeren
- Het ontwikkelen van de kennis en vaardigheden van het spelen tegen een ander systeem/speelwijze



Verdedigend

- Is in staat om samen met de voorhoede spelers de opbouw naar een flank te leiden, of de tegenstander te dwingen tot het spelen van een lange bal
- Herkent het moment van druk zetten/jagen
- Wint zijn onderlinge duels

- Door ziet situaties tijdens de opbouw v/d tegenstander en komt zo regelmatig in balbezit
- Het ontwikkelen van de kennis en vaardigheden van het spelen tegen een ander systeem/speelwijze

Fysiek-Conditioneel

- Moet de groeisput doorkomen met zo min mogelijk lichamelijke problemen
- Leert omgaan met het lichaam dat in disbalans kan komen

Persoonlijkheidskenmerken

- Staat open voor de coaching van de trainer, andere stafleden en zijn medespelers
- Is zeer gemotiveerd om zich te verbeteren
- Kan met behulp van de trainer omgaan met teleurstellingen
- Heeft een meer dan gemiddelde spelintelligentie
- Neemt het initiatief om aan de bal te komen
- Coacht zijn medespelers

Positie 7/11



Opbouwend/Aanvallend

- Weet zich door middel van de verschillende loopacties aanspeelbaar te maken
- Kan de bal zo aannemen/verwerken dat hij ten opzichte van de tegenstander en de ruimte daar voordeel uit haalt
- Is in staat om binnen door en buiten om te passeren
- Kan vervolgens een voorzet of steekpass geven
- Heeft de 'drive' om zelf tot afronden te komen
- Kan op basis van zijn inzicht steeds betere keuzes maken
- Zijn acties moeten er toe leiden dat hij kansen weet te creëren voor zich zelf en het team

- Is in staat om alle handelingen met beide benen uit te voeren
- Ontwikkelt kennis en vaardigheden van het spelen tegen een ander systeem/speelwijze



Verdedigend

- Weet wanneer en hoe ver hij moet 'kantelen'
- Is in staat om samen met de 10 en de andere voorhoede spelers de opbouw naar een flank te leiden, of de tegenstander te dwingen tot het spelen van een lange bal
- Wint zijn onderlinge duels
- Door ziet situaties tijdens de opbouw van de tegenstander en komt zo regelmatig in balbezit
- Ontwikkelt kennis en vaardigheden van het spelen tegen een ander systeem/speelwijze

Fysiek-Conditioneel

- Moet de groeisput doorkomen met zo min mogelijk lichamelijke problemen
- Leert omgaan met het lichaam dat in disbalans kan komen

Persoonlijkskenmerken

- Staat open voor de coaching van de trainer, andere stafleden en zijn medespelers
- Is zeer gemotiveerd om zich te verbeteren
- Neemt initiatief om zijn creativiteit te etaleren
- Kan met behulp van de trainer omgaan met teleurstellingen
- Zijn creativiteit zorgt vaker voor een bijzondere wending

Positie 9



Opbouwend/Aanvallend

- Ziet de oplossingen voor dat hij de bal gaat ontvangen en heeft oog voor de derde man situaties
- Is tijdens het aanvallen door middel van zijn loopacties aanspeelbaar
- Zorgt door het vrijmaken van de bal, het wegdraaien of door de bal af te schermen voor een goed vervolg in de eindfase van de aanval
- Hij is in staat om met en zonder bal kansen te creëren voor zijn medespelers, onder andere door het goed positie kiezen voor het doel en de samenwerking met de aanvallende middenvelder
- Heeft scorend vermogen

- Heeft het inzicht om tactisch goede keuzes te maken
- Is in staat om alle handelingen met beide benen uit te voeren
- Ontwikkelt kennis en vaardigheden van het spelen tegen een ander systeem/speelwijze



Verdedigend

- Is in staat om samen met de andere voorhoede spelers en de nummer 10, de opbouw naar een flank te leiden, of de tegenstander te dwingen tot het spelen van een lange bal
- Herkent het moment van druk zetten/jagen
- Door ziet situaties tijdens de opbouw van de tegenstander en komt zo regelmatig in balbezit
- Wint zijn onderlinge duels
- Ontwikkelt kennis en vaardigheden van het spelen tegen een ander systeem/speelwijze

Fysiek-Conditioneel

- Moet de groeisput doorkomen met zo min mogelijk lichamelijke problemen
- Leert omgaan met het lichaam dat in disbalans kan komen

Persoonlijkskenmerken

- Staat open voor de coaching van de trainer, andere stafleden en zijn medespelers
- Is zeer gemotiveerd om zich te verbeteren
- Kan met behulp van de trainer omgaan met teleurstellingen
- Het ogenschijnlijk makkelijk scoren is kwaliteit aan het worden

Speelwijze

SAMENVATTING

Opbouwen

- Totale team
- Taken per linie: verdediging
- Taken per linie: middenveld
- Taken per linie: aanval

Aanvallen

- Totale team
- Taken per linie: verdediging
- Taken per linie: middenveld
- Taken per linie: aanval

Verdedigen

- Totale team
- Taken per linie: verdediging
- Taken per linie: middenveld
- Taken per linie: aanval



We gaan uit van het 1 : 4 : 3 : 3 spelsysteem. De spelers hebben een individueel verdedigende ontwikkeling op zak en zijn klaar voor de ontwikkeling in een viermansverdediging. Het feit dat er in het volwassenenvoetbal vaak met 4 verdedigers gespeeld wordt, maakt deze keuze logisch. De voorkeur gaat uit naar 3 aanvallers omdat het assortiment vaardigheden in deze bezetting het grootst is (als de invulling afgestemd is). Aanvallers die opgeleid zijn in een bezetting met 3 aanvallers, zijn ook makkelijker om te vormen naar een bezetting met 2 aanvallers. In een 1 : 4 : 4 : 2 fungeren de 2 aanvallers soms teveel als lopers. De open ruimtes aan de buitenkant stimuleren deze loopacties. Bij het ontwikkelen van aanvallers is het niet alleen van belang dat ze diepe loopacties kunnen maken, ook leren spelen met de rug naar het doel is fundamenteel. In wezen is er weinig verschil tussen 2 of 3 aanvallers. Indien de coach de spelers in een 1 : 4 : 4 : 2 niet teveel als lopers inzet, is deze keuze geen probleem. Vooral bij de oudere jeugd moeten de spelers in staat zijn om in beide bezettingen te fungeren.

Ook de invulling op het middenveld is best voor discussie vatbaar. We gaan uit van een driehoek met de punt naar voor toe. Ook de driehoek met de punt naar achter biedt heel wat mogelijkheden. De invulling zal vooral door de coach zelf moeten gemaakt worden. Als tip kunnen we meegeven dat de jongere leeftijdsgroepen (10 - 14 jaar) structuur nodig hebben. In deze

leeftijdsgroepen, waar het aanleren van 11 : 11 centraal staat, kan men best voor één bezetting kiezen. Bij de oudere leeftijdsgroepen kunnen de keuzes meer bepaald worden door de kwaliteiten van de spelers.

Het neerschrijven van spelsystemen is nogal theoretisch van inslag. Belangrijker is de invulling die men aan het geheel geeft. Zo zou men ervan kunnen uitgaan dat de keuze voor 1 : 3 : 4 : 3 aanvallend is, toch kan er in deze bezetting ook heel verdedigend gespeeld worden. Het spelen met 3 aanvaller garandeert bijvoorbeeld geen aanvallend voetbal. De buitenspelers kunnen evengoed 'laag' spelen en op de counter speculeren. Met andere woorden, de manier van spelen is heel erg bepalend voor de ontwikkeling van jeugdvoetballers. De invulling naar de manier van spelen noemen we de speelwijze. Aan het gekozen spelsysteem (1 : 3 : 4 : 3) koppel je een speelwijze. Het kiezen en trainen van een speelwijze bij jeugdvoetballers ziet er een stuk anders uit dan bij volwassenen. Een speelwijze staat in het volwassenenvoetbal vaak in dienst van het resultaat.

Jeugdvoetballers moeten zich vooral individueel ontwikkelen. Het ontwikkelen van een speelwijze bij jeugdvoetballers heeft niets te maken met het 'tactisch trainen' bij volwassenen voetballers. Het tactisch trainen staat vaak in dienst van de tegenstander. Daarbij worden spelers in het keurslijf gedwongen. Soms gaat het om het opleggen van beperkingen of is er sprake van strakke taken of

gerichte opdrachten. Speelwijze trainen bij jeugdvoetballers omvat het ontwikkelen van technische en inzichtelijke vaardigheden. Het gaat vooral om het uitbreiden van het voetbalvermogen. Bij het trainen van jeugdvoetballers mag er nooit sprake zijn van het opleggen van beperkingen. Integendeel, spelers moeten net gestimuleerd worden om meer initiatief te nemen. Resultaat speelt hierbij helemaal geen rol. Het gaat om de individuele ontwikkeling van de speler. Elke speler heeft zijn eigenheid, zijn manier van spelen. Bij het trainen van speelwijze is dit het vertrekpunt. De coach analyseert zijn spelers en prikkelt hen, vervolgens om ook andere mogelijkheden uit te proberen. In elke leeftijdsgroep is er voldoende bewegingsruimte aanwezig. Toch zal de invulling bij de oudere jeugd iets strakker verlopen dan bij de jongere jeugd.

We zijn bij voorbaat een voorstander van een dominante, dus een positief ingestelde speelwijze. Deze spelers moeten niet bij voorbaat achterover leunen en loeren op de counter, omdat daarmee het beste resultaat behaald kan worden. Basisformatie is 1:4:3:3, waarbij een centrale verdediger zo veel mogelijk moet inschuiven door de as en naar het middenveld. Dat is voor jeugdspelers van deze leeftijdsgroep herkenbaar. Zoek je de man-meer-situatie aan een flank, dan wordt het al snel te ingewikkeld voor deze leeftijdsgroepen. Het is van belang dat beide centrale verdedigers leren om door te schuiven. Nog te vaak zie je dat er

sprake is van een echte mandekker (3) en een echte voetballer (4). Daarmee doe je beide spelers op deze leeftijd te kort. De doorschuivende vrije man krijgt de meeste ruimte als je kiest voor een diepe centrale middenvelder (10). Het middenveld speelt dus in principe met de punt naar voren. In de voorhoede kiezen we voor drie aanvallers, van wie twee vleugelaanvallers. De veldbezetting is dan vaak goed ingevuld en herkenbaar voor de spelers. Als nu de tegenstander kiest voor dezelfde speelwijze, dan krijg je veel 1:1-situaties op het veld. Dit gaat misschien ten koste van het voetbal, maar dan is het zaak om tóch aan het voetballen te komen. Elke voetballer krijgt vroeg of laat te maken met 1:1-situaties, dus er is niets mis mee om hier aandacht aan te schenken. De centrale aanvaller als aanspeelpunt kun je dan bijvoorbeeld als trainings- en coachingsaccent nemen. Binnen het jeugdvoetbal is het sowieso verstandig om in periodes van zo'n acht weken gericht te werken aan een bepaald trainingsaccent dat past bij de leeftijdsgroep of niveau.

Een belangrijke doelstelling is dat de spelers leren wat het betekent om een veld groot of klein te maken. Wat moet het team doen als wij de bal hebben en wat betekent dat voor iedere individuele speler? Vleugelaanvallers staan zo breed mogelijk aan de zijlijn, de spits zo diep mogelijk weg, om maar wat noemen. Met een aantal basisafspraken kun je duidelijk maken wat de bedoeling is. En wat moet er gebeuren als de tegenpartij de bal

heeft? Begrippen als knijpen en rugdekking kunnen daarbij behandeld worden. Je kunt jeugdspelers helpen door aan te geven tot hoe ver minimaal geknepen moet worden. De spelers gaan dit steeds beter zelf herkennen omdat hun oriëntatie op het speelveld toeneemt. Het uitgangspunt moet zijn dat je probeert druk te zetten op de helft van de tegenpartij. De volgende aspecten moeten deze spelers aanleren: de tegenpartij dwingen naar een zijkant, het voorkomen van de dieptebal en het doorschuiven van eigen spelers in de lengtes van het veld. We nemen bewust 'de omschakeling' niet als prioriteit op deze leeftijd. Hoewel ook bij deze leeftijdsgroep geldt dat de omschakeling bepalend kan zijn voor het resultaat in een wedstrijd, moet door hen eerst de basis beheerst worden: opbouwen, aanvallen en verdedigen

Samenvattend

- Aanvallend voetbal
- Creativiteit en initiatief op alle posities
- Dominantie in het duel 1 : 1, aanvallend en verdedigend
- Gerichte opbouw van achteruit
- Verdedigen als middel en niet als doel
- De individuele ontwikkeling van de speler staat centraal

Opbouwen

Het is in de eerste plaats zinvol om vast te stellen wat we verstaan onder 'opbouwen'. Het is namelijk altijd een grijs gebied waar het opbouwen over gaat in aanvallen. Het is in ieder geval níet zo dat het opbouwen altijd op de eigen helft gebeurt en het aanvallen op de helft van de tegenpartij. De opbouw gaat over in het aanvallen op het moment dat een speler (met de bal aan de voet) met het gezicht naar het doel van de tegenstander staat. En hij staat in een dusdanig positie dat hij in de gelegenheid is een kans te creëren. Tót die tijd zijn we aan het opbouwen. We geven een extreem, maar ook wel realistisch voorbeeld om dit duidelijk te maken.



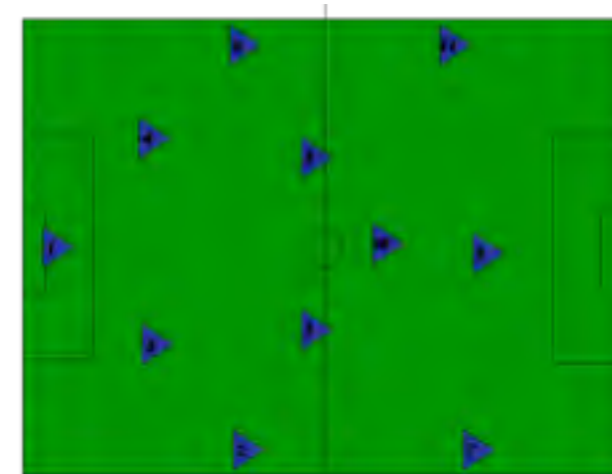
Afb. 2 Opbouwen kan ook door een aanvaller op de helft van de tegenstander.

De tegenpartij kiest er voor om ver in te zakken, terwijl wij de bal hebben. Op het moment dat onze vleugelaanvaller, diep op de helft van de tegenpartij, de bal moet terugspelen naar de vleugelverdediger op de middenlijn (het zogenaamde 'uithalen'), zijn we nog steeds aan het opbouwen. De vleugelaanvaller stond met rug naar het doel van de tegenpartij of stond hooguit half opengedraaid. Er is niet direct een kansrijke situatie waarbij de speler aan de bal richting het doel van de tegenstander een kansrijke situatie kan creëren (Afb.2).

Totale team

Tijdens het opbouwen kunnen we een aantal belangrijke aspecten voor het totale team benoemen. Die zijn vooral belangrijk voor pupillen die pas beginnen om 11:11 te voetballen op het hele veld. Afhankelijk van het niveau kun je als trainer verder gaan met details per linie en positie. We moeten als team in ieder geval het veld zo groot mogelijk houden. De aanvallers gaan zo diep mogelijk staan en proberen de verdedigers van de tegenpartij mee te krijgen. De vleugelaanvallers gaan richting de zijlijn om het veld in eerste instantie ook zo breed mogelijk te maken. De drie middenvelders zorgen ervoor dat ze ongeveer tussen de aanvallers en de verdedigers staan, want zij zijn tenslotte de zogenaamde verbindingsspelers. Bij de pupillen hoef je dit niet expliciet te benoemen, maar spreek je bijvoorbeeld van een goede verdeling over het veld. De buitenste middenvelders gaan

wat mij betreft niet helemaal aan de zijlijn staan, omdat dan de rol van de vleugelaanvallers min of meer teniet wordt gedaan. Tenslotte, de centrale verdedigers gaan uit elkaar en de vleugelverdedigers gaan iets dieper staan. (Afb.3)



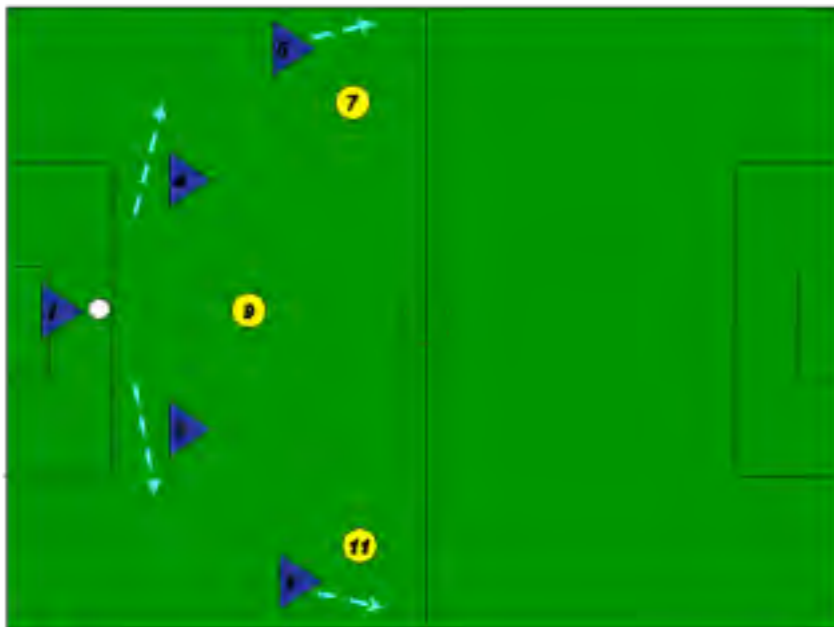
[Afb. 3 Opbouwen: het veld wordt groot gemaakt.](#)

Als uitgangspunt willen we graag opbouwen. Het is belangrijk dit te benoemen, want het is voor elke club, elk team of elke trainer niet vanzelfsprekend. Je kunt er immers ook voor kiezen om snel diep te spelen en je vooral te richten op de zogenaamde tweede bal. Wij willen opbouwen en daar heb je dus positie spel voor nodig. Door middel van dat positie spel van achteruit probeert het team te komen tot het spelen van een inspeelpass/dieptepass vanuit de verdediging, een man meer situatie in het middenveld of het creëren van een 1:1-situatie in de voorhoede. Laten we deze drie situaties apart bespreken. Ze zijn namelijk goed herkenbaar voor trainer en spelers en ze maken duidelijk dat we niet opbouwen óm het opbouwen, maar dat we het graag willen met een bepaalde reden.

Taken per linie: verdediging

Bij het komen tot een inspeelpass/dieptepass zijn er een aantal basisprincipes:

- De vier verdedigers staan niet statisch op één lijn. Doordat de vleugelverdedigers wat dieper staan dan het centrale duo, ontstaan vanzelf meer driehoekjes en een dynamischer spel. Ook een centrale verdediger moet niet schuwen om tijdens de opbouw door te schuiven in de lengte-as. Ook kan het goed zijn dat de vleugelverdedigers uitzakken om beter aanspeelbaar te worden. En als dan zijn man, de vleugelspits van de tegenpartij, met hem meegaat, wordt er vanzelf meer ruimte gecreëerd voor zijn medespelers.

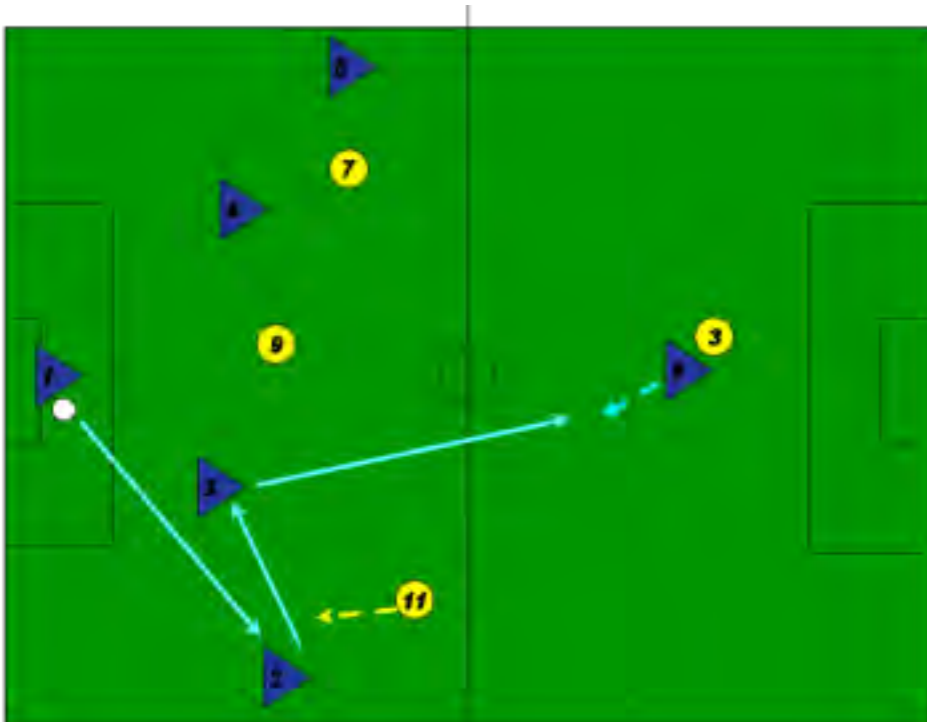


Afb. 4 De verdedigers staan niet statisch op één lijn.

Hetzelfde principe geldt voor het centrale duo. Op het moment dat één van hen wat dieper gaat lopen, gaat de spits van de tegenpartij wellicht met hem mee zodat ruimte wordt gemaakt voor de andere centrale verdediger. (Afb.4)

- Aanname is zo dat je meteen de pass naar voren toe kunt spelen. Je moet dus ook 'open staan' in de richting waar je heen wilt. In jeugdwedstrijden zie je vaak dat de vleugelverdediger een vanuit het centrum aangespeelde bal richting de zijlijn aanneemt naar zijn 'verste been'. Op die manier beperkt hij zijn eigen mogelijkheden voor een volgende pass. Vaak wordt hij dan gedwongen om een vleugelaanvaller aan dezelfde zijlijn aan te spelen, wiens opties vervolgens zeer beperkt zijn. Als de directe tegenstander het toelaat, is het voor de vleugelverdediger dus een goede optie om de aanname wat meer naar voren te laten plaatsvinden zodat eventueel ook nog de centrale spits aangespeeld kan worden.
- Contact zoeken met de spelers vóór je. Hopelijk zijn je medespelers zo vertrouwd met de bal dat ze over de bal kunnen kijken bij de aanname. Ik vind het belangrijk dat jeugdtrainers hun spelers de vrijheid geven om ook spelers aan te laten spelen die in de dekking staan. Je kunt spelers wel alvast meegeven dat ze hun medespeler aan de juiste kant moeten aan spelen. Bijvoorbeeld, wanneer een spits rechts schuin achter zich wordt gedekt, dan moet je hem aan zijn linkerkant aanspelen. Daarvoor heb je dus wel contact nodig, verbaal of non-verbaal.

- Het spelen van de juiste pass. Bij de pupillen hebben we het dan over een korte inspeelpass. Van hen moet je nog geen wisselpass over 40 meter verwachten. Dit heeft dus ook consequenties voor de training en de accenten die je daar al dan niet in legt. Bij de junioren is de kracht toegenomen en kun je óók rekenen op een lange pass over de grond of door de lucht. (Afb.5)



Afb. 5 Komen tot een inspeelpass.

Taken per linie: middenveld

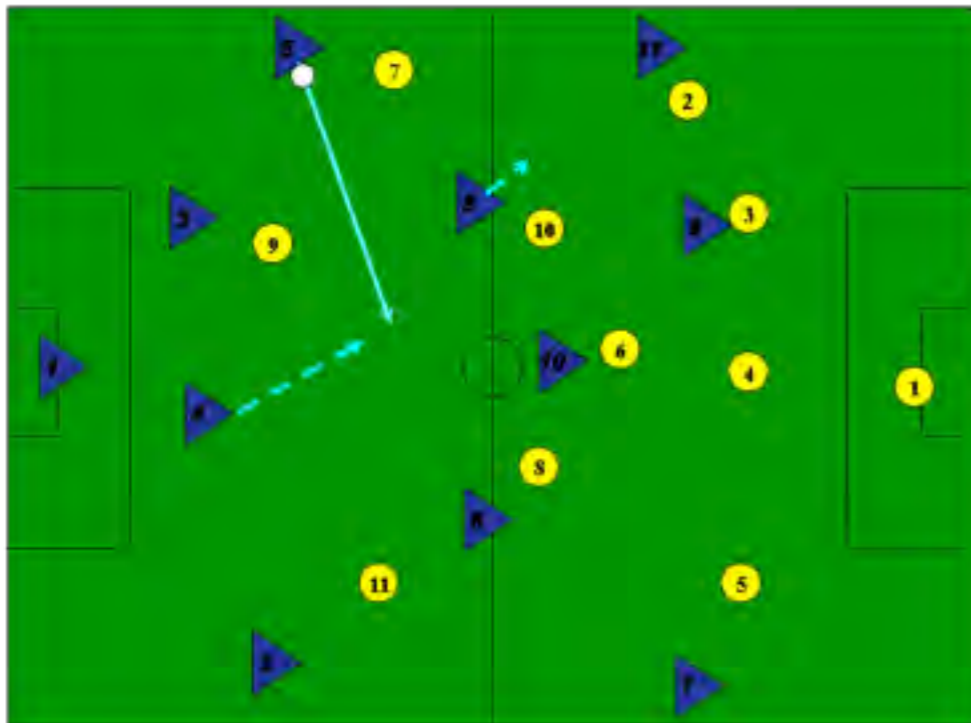
Man meer middenveld (vaak in samenwerking met de 3 en 4) Om te komen tot een man meer situatie op het middenveld kunnen we de volgende basisprincipes onderscheiden:

- De middenvelders 6 en 8 moeten op het juiste moment komen voor de driehoek, terwijl de ander dan juist ruimte maakt. Dus, als de ene middenvelder 'komt', dan maakt de andere middenvelder ruimte voor de inschuivende centrale verdediger. De centrale middenvelder staat op dat moment sowieso al dieper. Je ziet regelmatig gebeuren bij spelers dat de middenvelders al in de bal komen op het moment dat de spitsen van de tegenpartij nog geen drukzetten. Het speelveld wordt dan heel klein en er blijft weinig ruimte over om in te schuiven voor de centrale verdediger. Dit lijkt misschien een complex verhaal, maar het is goed trainbaar. (Afb-6)



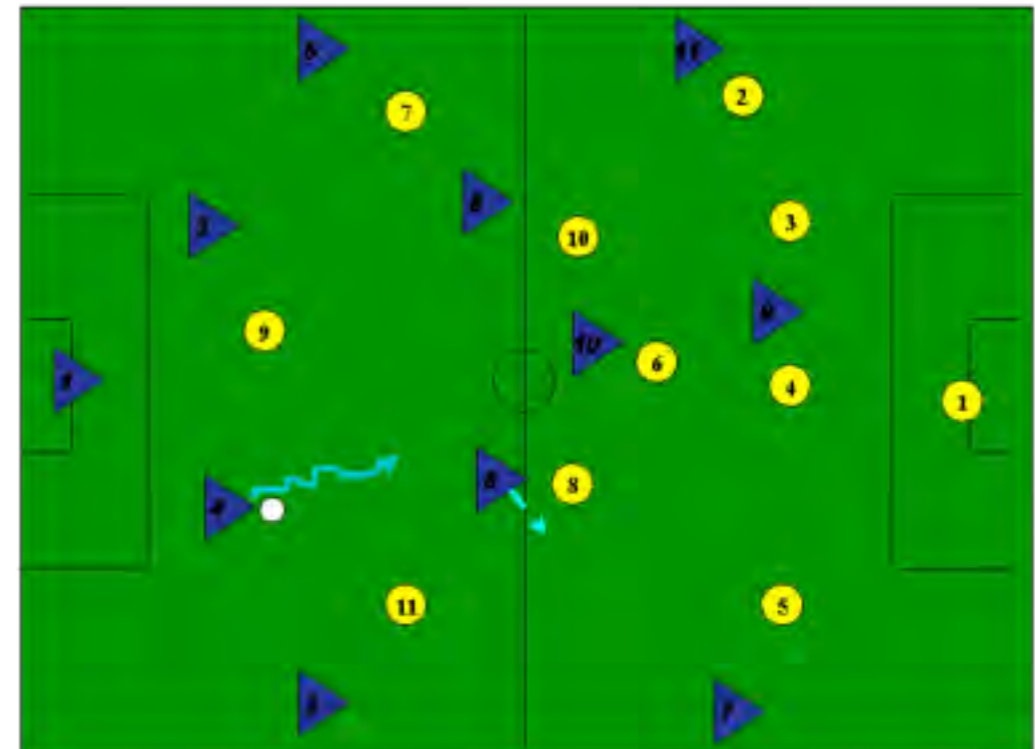
Afb. 6 Centrale verdediger schuift in na drie hoek met 6/8.

- De achterste lijn moet in staat zijn om de juiste keuzes aan de bal te maken: via 6 of 8, direct op de inschuivende 3 of 4 of een man uitkappen en een andere oplossing zoeken. In de opbouw heeft de laatste lijn diverse opties, niet in de laatste plaats ook beïnvloed door de tegenpartij. Spelers kunnen al best het moment leren herkennen dat een centrale verdediger in de lengteas inschuift op het moment dat de tegenstander drukzet. Als trainer mag je dat in eerste instantie best een aantal keren voorzeggen, in de hoop dat je spelers dat uiteindelijk zelf ook gaan herkennen.



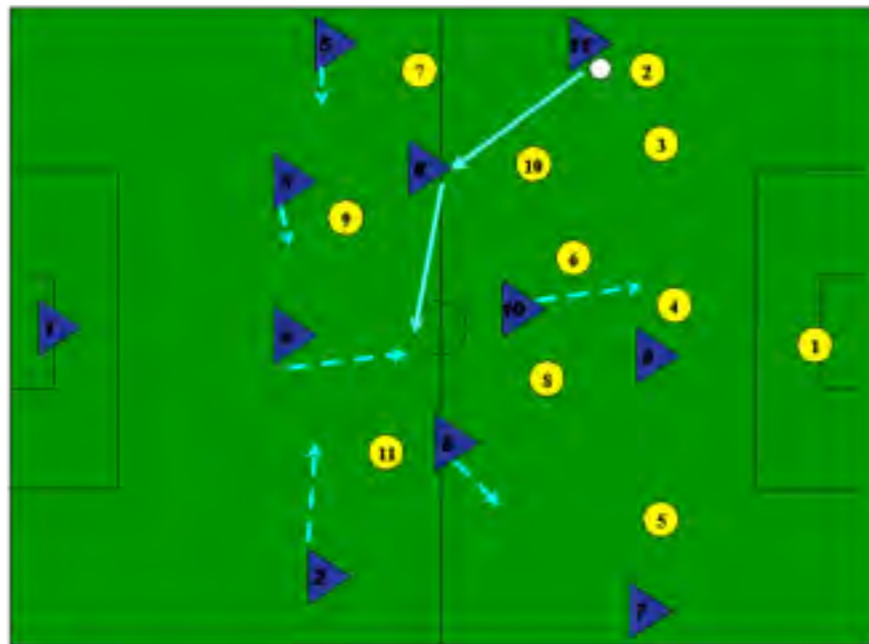
Afb. 7 Middenvelder maakt ruimte voor inschuivende centrale verdediger.

- De 3 of 4 moeten het moment van inschuiven herkennen. De 6 en 8 moeten eerst ruimte maken. Dat kan op vele manieren en iedereen kan daar zijn eigen invulling aan geven. Belangrijkste is de bewustwording bij jonge spelers dát er ruimte gemaakt moet worden. Een centrale verdediger kan inschuiven met de bal aan de voet (indribbelen) of zonder bal. Het inschuiven van één van de centrale verdedigers is een accent in deze leeftijdsgroep. Dat moet niet een seizoen lang dezelfde speler zijn. Laat dit afwisselend gebeuren door nummers 3 en 4!



Afb. 8 Indribbelen.

- Geef de typische mandekker een zes tot acht weken de tijd om tijdens wedstrijden een aantal keren zijn moment te pakken om door te schuiven. Als het mis gaat, coach je hem in plaats van dat je het hem de volgende keer verbiedt. Onze voorkeur is om een man meer op het middenveld te krijgen via het inschuiven van een centrale verdediger en niet zo zeer door middel van een vleugelder. De vleugelspitsen zijn op die leeftijd namelijk nog erg gericht op hun directe tegenstander, in dit geval onze vleugelder. Het is natuurlijk niet verboden, maar het is geen accent. Als een vleugelder een duel heeft gewonnen en hij kan zijn directe tegenstander achter zich laten door zelf in te dribbelen, is dat alleen maar goed! (Afb-7, Afb-8, Afb-9)



[Afb. 9](#) Moment herkennen van het inschuiven zonder bal door de centrale verdediger.

Taken per linie: aanval

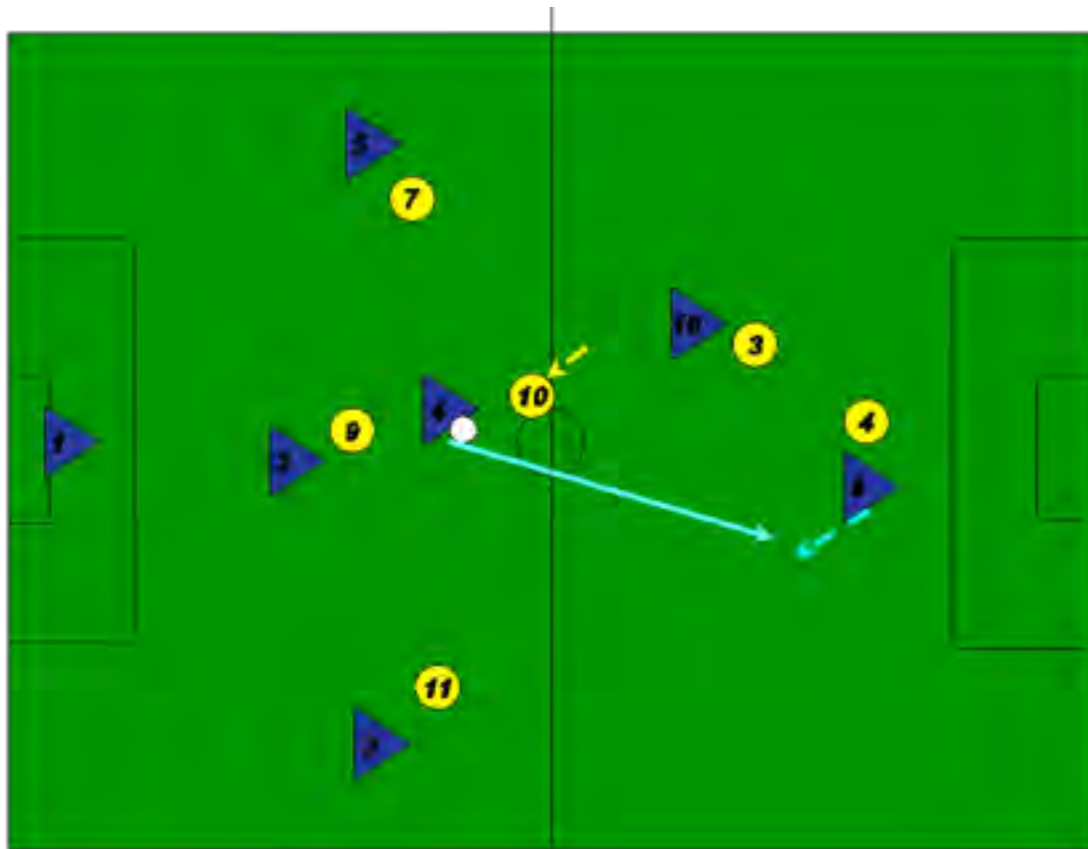
Op het moment dat wij tijdens de opbouw een man meer hebben in het middenveld en dit goed uitspelen, komt er vaak een moment dat de tegenstander zijn vrije man moet opgeven. Het creëren van een 1:1-situatie in de voorhoede is dan een volgende bedoeling van het opbouwen, dat dan al snel overgaat in aanvallen. Basisprincipes hierbij zijn:

- Spits moet dan (zo diep mogelijk) een goed aanspeelpunt zijn. Als we voorin 1:1 staan, dan moet het elftal weten dat de bal zo snel mogelijk (in)gespeeld moet worden. De spits is onderdeel van het team en moet op die momenten dus op de bal rekenen. Spelers probeer je daarvan door middel van je coaching bewust te maken, terwijl je mag verwachten dat ze dit zelf al steeds beter gaan herkennen.



[Afb. 10](#) Creëren van een 1:1-situatie in de voorhoede.

- De 10 moet voor diepte zorgen. Als centrale speler zal hij vaak aan de bal komen tijdens de opbouw. Hij is dus de speler bij uitstek om voor diepte te zorgen. Is het niet aan de bal, dan kan het ook zonder bal. Als de bal bijvoorbeeld bij de rechter vleugelverdediger is, kan hij wég lopen van de bal terwijl de centrale spits zich aanbiedt aan de kant van de bal (tegengesteld lopen).



[Afb. 11 Spits is aanspeelpunt.](#)

- De 7 en 11 blijven breed en moeten aanspeelbaar zijn. Ook als we voorin 1:1 staan, is het zaak dat de vleugelaanvallers in eerste instantie breed houden om ruimte voor zichzelf en anderen te maken. Goedwillende en enthousiaste pupillen willen op die momenten nog wel eens (te) vroeg naar binnen komen, waardoor ze eigenlijk de ruimtes dichtlopen. In deze leeftijd is het vaak nodig dat je als trainer blijft benadrukken waarom het belangrijk is om het veld groot te houden tijdens de opbouw. Je geeft jezelf daarmee immers meer tijd en ruimte. Tegenstanders moeten daardoor ook meer lopen. (Afb-10, Afb-11, Afb-12)



[Afb. 12 Vleugelaanvallers zijn aanspeelbaar.](#)

Andere accenten voor de spelers wat betreft opbouwen zijn:

- Diep gaat voor breed. We bouwen niet op óm op te bouwen, maar we willen naar voren. Een breedtebal kan prima uitkomst bieden om daarna diep te spelen, maar als het direct diep kan, willen we dat liever zien.
- Iedereen doet mee. Dus ook de keeper. Hij mag een dominante rol vervullen in de opbouw. Hij is tenslotte vaak een extra ‘vrij man’, die moet kunnen meevoetballen buiten het zestienmetergebied. Zodra de keeper een medespeler aanspeelt tijdens de opbouw, moet hij niet denken dat zijn werk er op zit. Vraag van een keeper echter geen onmogelijke dingen. Niet elke keeper van 11 jaar lukt het om de spits over 40 meter in te spelen!
- Alle spelers, dus ook de verdedigers, moeten aan de bal durven komen en ruimte krijgen voor individuele oplossingen. Juist bij de jongere jeugd moet je als trainer de situatie creëren dat je spelers fouten mógen maken. Pas dán zullen ze individuele acties durven maken om te komen tot een betere voetbalsituatie. Als je zelf negatief reageert op het moment dat een speler balverlies lijdt tijdens de opbouw, of toestaat dat zijn medespelers dat doen, dan is die situatie duidelijk niet aanwezig.
- 7-9-11 moeten het veld zo groot mogelijk houden om zich van hier uit op het juiste moment aan te bieden door middel van een loopactie. Hoewel de buitenspelers in eerste instantie beginnen aan de zijlijn, staat het hen wel vrij om naar binnen te komen. Het

heeft wel de voorkeur dat ze met de hakken naar de zijlijn staan op het moment dat ze worden aangespeeld en met het gezicht naar de directe tegenstander. Nu zie je in het jeugdvoetbal geregeld dat een aanvallende speler zich prima komt aanbieden richting de bal, maar de bal niet krijgt. Vervolgens vraagt hij wéér de bal, maar heeft dan wel ongemerkt het veld al klein gemaakt. Beter is het om eerst ruimte voor jezelf te maken. Ga bijvoorbeeld eerst buitenspel lopen en kom dán opeens in de bal.

Aanvallen

De opbouw gaat over in het aanvallen op het moment dat een speler (met de bal aan de voet) met het gezicht naar het doel van de tegenstander staat. En hij staat in een dusdanig positie dat hij in de gelegenheid is een kans te creëren. We gaven al eerder aan dat dit wel vaak, maar niet uitsluitend op de helft van de tegenpartij gebeurt. Het kan namelijk zijn dat de tegenpartij veel druk naar voren zet. Op onze eigen helft komen we onder deze druk uit en we krijgen iemand vrij gespeeld met het gezicht naar voren. Vervolgens kunnen we door middel van één dieptepass achter de verdediging van de tegenpartij een van onze aanvallers in een kansrijke positie brengen. In dat geval zijn we dus op eigen helft aan het aanvallen (Afb-13).



[Afb. 13 Aanvallen op eigen helft.](#)

Totale team

Alle spelers moeten de mogelijkheid hebben om mee te doen in het aanvalsspel. Een vleugelverdediger die de bal heeft afgepakt, moet gestimuleerd worden om zelf mee te doen in de aanval. In het aanvalsspel speelt het positiespel een belangrijke rol, waarbij de individuele oplossingen van een speler gestimuleerd en geaccentueerd moeten worden. Het uitkappen van je tegenstander, een bal vrij maken in het duel, de 1 tegen 1 uitspelen zijn hier voorbeelden van. Bij een goed uitgevoerd positiespel creëren we een man-meer-situatie in het middenveld of een 1:1-situatie in de voorhoede. Hier is vaak de overgang van opbouwen naar aanvallen. In de eindfase van het aanvallen moeten er kansen gecreëerd worden waar bij het accent ligt op de individuele actie, een eentweecombinatie, het vleugelspel en het spelen van de juiste eindpass.

Taken per linie: verdediging

- Snelle uittrap van de keeper. Als de keeper ziet dat het voorin 1:1 staat, dan kan hij door middel van een snelle uittrap aan de start staan van een aanval. Dit is natuurlijk niet weggelegd voor iedere keeper, maar er zullen zeker keepers zijn die over de middenlijn kunnen uitschieten. Met een dropkick kan hij zorgen voor een gerichte trap, die niet te hoog door de lucht gaat.

(Afb-14)



Afb. 14 Keeper speelt snelle uittrap bij 1:1-situatie.

- De inschuivende centrale verdediger:

- Speelt een eindpass. Het kan voorkomen dat een centrale verdediger in de gelegenheid komt om een zogenaamde eindpass op een aanvaller te geven, die daarmee in kansrijke positie komt. Dat kan gebeuren op eigen helft als de tegenstander druk zet, maar ook rond de middenlijn en hij enigszins onder druk komt te staan.



Afb. 15 Dóórsteken van de centrale verdediger.

- Gaat zelf door richting de aanval, nadat hij is ingeschoven op het middenveld. Als onze ingeschoven centrale verdediger weinig druk ondervindt van de tegenstander, kan hij er voor kiezen om zélf mee te gaan in de aanval. Dat kan met een dribbel of een eentweecombinatie met een medespeler. Spelers zullen al moeite genoeg hebben met het herkennen van de situatie. De trainer moet hier dus wel oppassen om niet te snel te ver te gaan in zijn coaching. Een belangrijk aandachtspunt bij

deze situatie is het ruimte (en diepte) maken van de centrale middenvelder, op het moment dat de centrale spits wordt aangespeeld. (Afb-15)

- De vleugelverdedigers doen mee in de aanval:
 - Als ze van uit de opbouw worden vrij gespeeld en ruimte voor zich hebben. Het vervolg kan een dribbel, combinatie of een pass zijn. De spelers moeten zeker de vrijheid krijgen om een individuele actie te maken om de tegenstander uit te spelen. (Afb-16)



Afb. 16 De vleugelverdediger wordt vrijgespeeld.

- Als ze de bal hebben afgepakt (met name op de helft van de tegenstander) en tijd hebben om aan te vallen.

- De verdediging sluit aan op het moment dat de andere spelers aanvallen. De spelers moeten leren om goed om te gaan met de grotere afstanden op het gehele veld. De trainer moet er daarom op toezien dat de verdediging, inclusief keeper, aansluit op het moment dat bijvoorbeeld de aanvallers ver op de andere helft aanvallen. Ze moeten geen toeschouwer worden. De trainer kan bijvoorbeeld de keeper of een laatste man verantwoordelijk maken voor dit aspect.

Taken per linie: middenveld

- Komen tot een dieptepass. Een belangrijke taak van elke middenvelder is om de aanvallers te voorzien van bruikbare passes. Als de kracht er nog niet is zal dat vaak een pass over kleine afstand betreffen. Veel spelers zullen echter ook al een steekbal of dieptebal achter de verdediging van de tegenpartij kunnen spelen. (Afb-17)



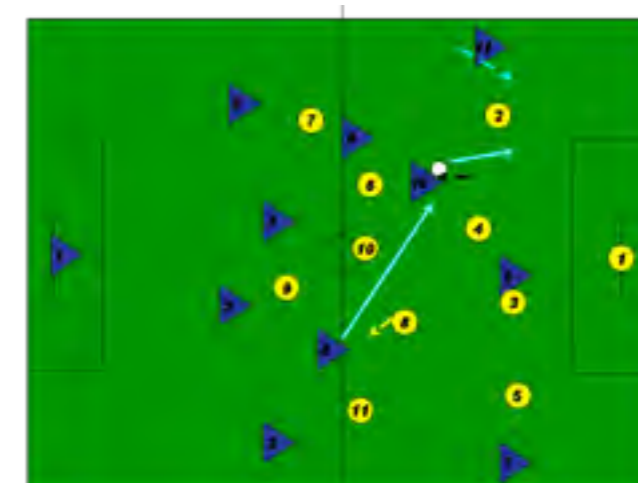
Afb. 17 Middenveld komt tot dieptepass.

- Met de bal aan de voet een combinatie aangaan met 7, 9 of 11. Zeker nadat het team de bal veroverd heeft, kan de middenvelder zelf ook de combinatie aangaan met een van de aanvallers. Die laatste staan dan namelijk vaak één tegen één. (Afb-18)



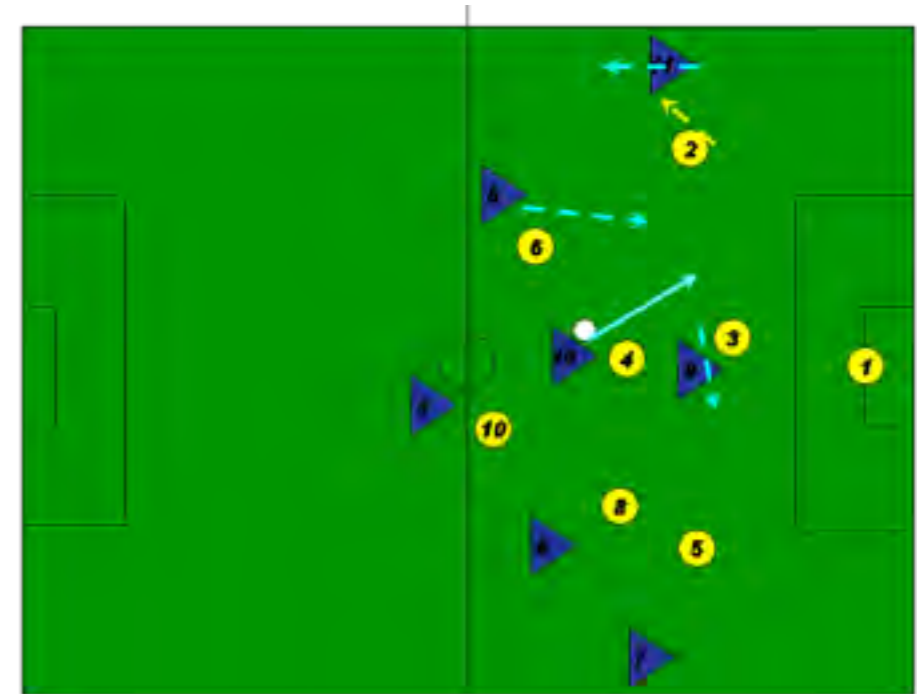
Afb. 18 Middenvelder gaat de combinatie aan de met de spits.

- Creëren van scoringskansen. Door middel van een steekpass of een individuele actie kan elke middenvelder voor direct gevaar zorgen. (Afb-19)



Afb. 19 De middenvelder geeft een steekpass

- Op het juiste moment diep gaan. Het moeilijke hieraan is om ‘het juiste moment’ te herkennen. Dat gaat namelijk om een fractie van een seconde. Maar het kan voorkomen dat een buitenste middenvelder de bal heeft en de vleugelaanvaller aan de balkant zich aanbiedt. Het logische gedrag van de vleugelverdediger van de tegenpartij is dan om mee naar de zijkant te gaan, waardoor er ruimte ontstaat voor de centrale middenvelder om in de as diep te gaan. Een trainer komt er in deze leeftijdscategorie vanzelf wel achter wie van zijn spelers daarvoor gevoel en inzicht heeft. Hij moet zijn spelers dan wel de kans geven om zich hierin te ontwikkelen. Ook in partijtjes op de training kan de goede jeugdtrainer al zien wie er altijd behoudend speelt en wie er juist onverwachte dingen doet. Je probeert in eerste instantie op jongere leeftijd alles bij iedere speler te ontwikkelen, maar uiteindelijk zal iedere speler dicht bij zijn natuurlijk voorkeur willen blijven. (Afb-20, Afb-21)



[Afb.20 De middenvelder gaat op het juiste moment diep.](#)



[Afb. 21 De nummer 10 gaat op het juiste moment diep.](#)

- Bij voorzetten van de flank:

- Voor het doel komen. Vooral de (centrale) aanvallende middenvelder zal bij een voorzet veel voor het doel verschijnen om af te ronden na een voorzet. Hij moet daarbij wel samenwerken. Maak je bij de oudere jeugd vaste afspraken, je probeert bijvoorbeeld af te spreken dat de spelers niet te dicht bij elkaar moeten komen bij een voorzet, maar zich moeten verdelen. 'Kijk dus waar je medespelers lopen!'

- Bezetting van de tweede lijn voor een teruggelagde bal, de zogenaamde tweede bal of voor een afstandschot.

- Controle buiten het zestienmetergebied. De verdedigende middenvelder, of de middenvelder die het minst diep staat opgesteld op dat moment, zorgt weer voor de balans. (Afb-22)



[Afb.22 De middenvelders zorgen voor de doelbezetting bij een voorzet en bezetting van 'de tweede lijn'.](#)

Taken per linie: aanval

- De drie aanvallers 7, 9 en 11 moeten het veld zo groot mogelijk houden. Spelers zijn vaak erg 'enthousiast' en erg balgeoriënteerd. Nadeel hiervan is wel dat ze elkaar soms onbedoeld in de weg gaan lopen. Ook tijdens een aanval moet het uitgangspunt zijn om 'uit elkaar' te blijven als jouw team balbezit heeft.

- Komen tot vleugelspel. Om jeugdspelers te leren voetballen binnen 11:11 heeft het spelen met echte vleugelaanvallers de voorkeur. Dat is namelijk het best herkenbaar voor jeugdspelers. Het is dan ook logisch dat het team bewust via de flanken probeert aan te vallen. Voor de aanvallers zijn er hierbij een aantal aandachtspunten:

- het vragen in de voet en het weg starten in de diepte. Een korte explosieve vooractie heeft daarbij vooral zin als de verdediger kort op de vleugelaanvaller 'zit'. De tegenstander heeft dan namelijk weinig tijd en ruimte om te reageren. Dekt de verdediger wat ruimer, dan kun je vaak beter een schijnactie in de diepte maken om vervolgens de bal in de voeten te vragen. (Afb-23)



Afb. 23 Vleugelspel: vragen in de voet of starten in de diepte.

- initiatiefrijk zijn en aanvallende acties maken. Een van de belangrijkste zaken voor aanvallers in deze leeftijd is het stimuleren van individuele acties en eentweecombinaties voorin. Dit moet ook fout mogen gaan en de trainer speelt daarin een cruciale rol. Door middel van zijn coaching kan hij de speler vooraf aanmoedigen om initiatief te nemen, dan wel achteraf belonen als het is gelukt of aangeven dat het de volgende keer beter gaat als het is mislukt. Je zou zelfs kunnen zeggen dat het in een wedstrijd niet vaak genoeg fout kan gaan. Dat klinkt misschien raar, maar het gaat om het onderliggende idee dat de trainer moet hebben om zijn spelers te blijven stimuleren. Op het moment dat het eenmaal succes oplevert, zijn dit namelijk wel de spelers die later het verschil kunnen maken en een wedstrijd kunnen openbreken. (Afb-24) (Afb-25)

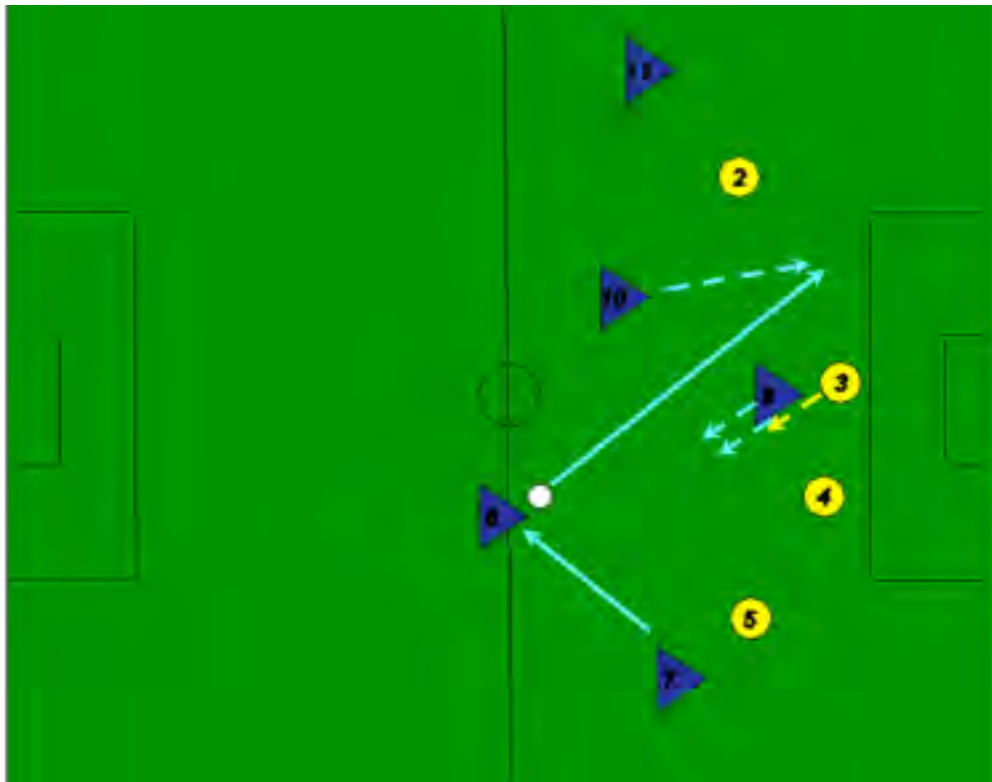


Afb. 24 Vleugelspel: individuele actie buitenom of binnendoor.



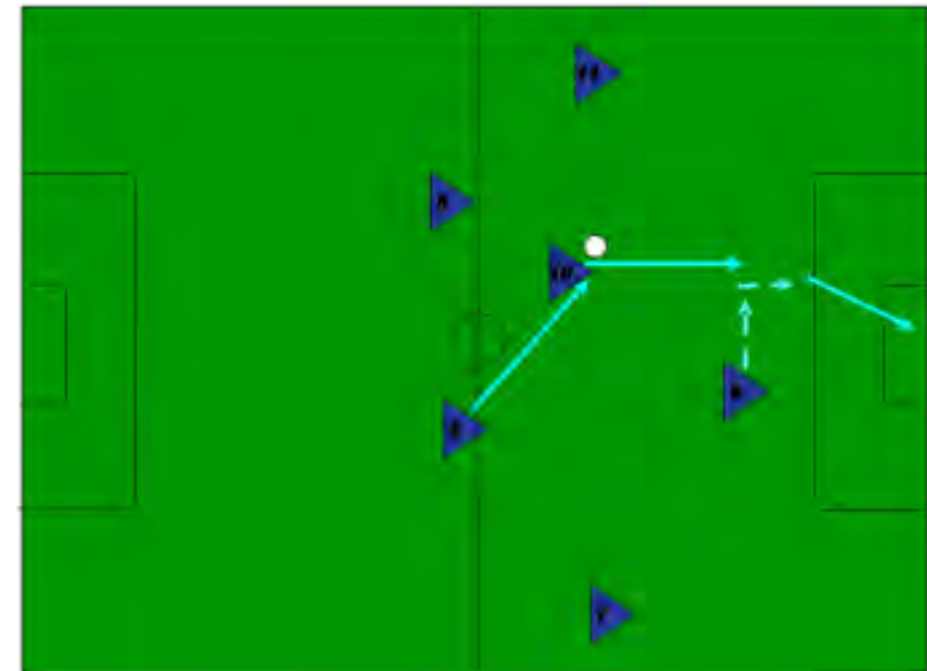
Afb. 25 Eentweecombinatie aan de flank.

- een eindpass of een voorzet geven. Het zal duidelijk zijn dat juist de aanvallers tijdens de aanval veel in de gelegenheid komen om een eindpass of voorzet te geven. Dat is dan ook een van hun belangrijkste taken waarop ze later zullen worden beoordeeld. Trainers zullen spelers dan ook moeten laten trainen op de techniek van de voorzet. Maar dan ben je er nog niet. Vervolgens zul je ook tijdens de wedstrijden moeten stimuleren dat vooral de vleugelaanvallers de ‘drang’ hebben om voorzetten te geven. Ze moeten niet plichtmatig aan de zijlijn voetballen, maar echt de bedoeling hebben om een voorzet te geven (dan wel zelf te gaan).



[Afb. 26 Centrale middenvelder en spits werken samen.](#)

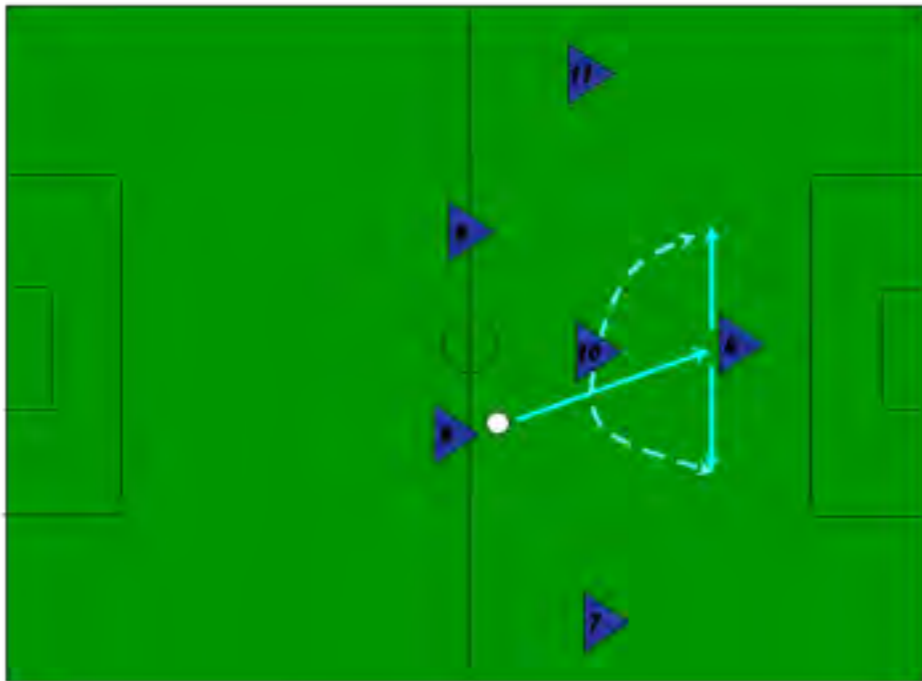
- Samenwerking tussen 9 en 10. Hoewel de centrale spits vooral ook een aanspeelpunt moet zijn voor het team, moet je bij de spelers ook stimuleren dat hij zelf acties blijft maken. Dat laatste geldt ook voor de centrale middenvelder. Het mag (en zal) ook een aantal keren per wedstrijd mis gaan. Behalve de individuele acties moet de centrale spits ook oog hebben voor zijn medespelers, waarbij de combinatie met de centrale middenvelder vaak zal voorkomen.



[Afb. 27 Centrale middenvelder en spits werken samen.](#)

De centrale spits kan bijvoorbeeld in de bal komen om de centrale middenvelder juist diep te laten gaan in de ruimte die hij laat. Hij kan ook een ingespeelde bal passeren op de doorkomende (centrale) middenvelder. Als we het hebben over het combinatievermogen, dan heb je dus met meerdere spelers en tegenstanders te maken en zou ik dat vooral met de jeugd

bespreken. Spelers moet je voorin veel de vrijheid geven om verrassende dingen te doen en uit te laten vinden wat wel of niet werkt. Spelers laten leren door te laten ervaren. (Afb-26, Afb-27, Afb-28)



[Afb. 28 Centrale middenvelder en spits werken samen en derde man situatie.](#)

- Bij voorzetten: juiste bezetting voor het doel. Hoewel je je spelers bij de jeugd veel vrijheden gunt, kan het natuurlijk niet zo zijn dat ze met niets en niemand anders dan zichzelf rekening hoeven te houden. Je kunt wel degelijk basisafspraken maken als het gaat om de bezetting voor het doel bij een voorzet (bijvoorbeeld; spits naar eerste paal en centrale middenvelder naar tweede paal). Je zult zien dat het allemaal nog vaak afhangt

van toeval, maar na een aantal jaren op een heel veld zullen vanzelf patronen zichtbaar worden.

- Scorend vermogen. Last but not least, dat mag duidelijk zijn. Dit is de hoofdtaak van aanvallers als wij in de aanval zijn. Scorend vermogen wil zeggen dat aanvallers doelpunten maken. We hebben het dan over aanleg maar ook over het trainen van scoren en het hierop coachen tijdens wedstrijden.

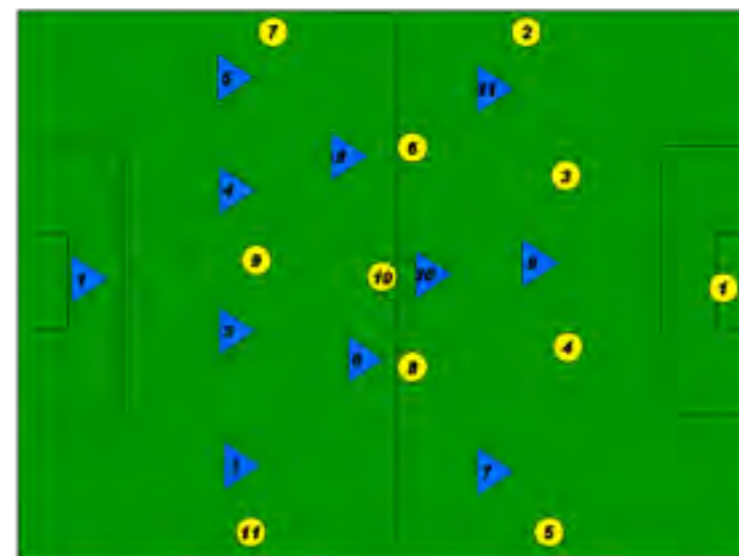
Verdedigen

Als de tegenpartij de bal heeft, zal het eigen team moeten verdedigen. Je kunt drukzetten op de helft van de tegenpartij. Je wilt dan ver van het eigen doel spelen en de bal snel veroveren. Maar je kunt ook op eigen helft, al dan niet gedwongen, doelpunten voorkomen. In beide gevallen gaat het om verdedigen. In de jeugdopleiding is het verstandig om verdedigen aan te leren om in balbezit te komen en te blijven, in tegenstelling tot het zo maar weg trappen van de bal. Het gaat dus om ballen veroveren en niet om ballen weg te schieten. Om duidelijk te maken dat verdedigen niet alleen een zaak is van de verdediging, maar al voorin gebeurt door de aanvallers, worden de taken per linie in dit hoofdstuk in die volgorde weergegeven: aanval-middenveld-verdediging. Bij de keuze voor de speelwijze verdedigend kun je je als trainer laten leiden door je eigen visie en de visie van de club. Het is echter ook verstandig om rekening te houden met een aantal externe factoren. Denk bijvoorbeeld aan de klasse waarin gespeeld wordt. Het kan zijn dat je aanpassingen moet doen aan de verdedigende speelwijze omdat je erg veel eerstejaars spelers in het team hebt, terwijl de vorige, vooral tweedejaars lichter net een promotie had afgedwongen. Verder zul je per wedstrijd moeten kijken naar de kracht en kwaliteiten van de tegenstander, afgezet tegen de eigen kwaliteiten. Ook moet je oog hebben voor het doel van de wedstrijd en eventuele specifieke weer- en terreinomstandigheden.

Totale team

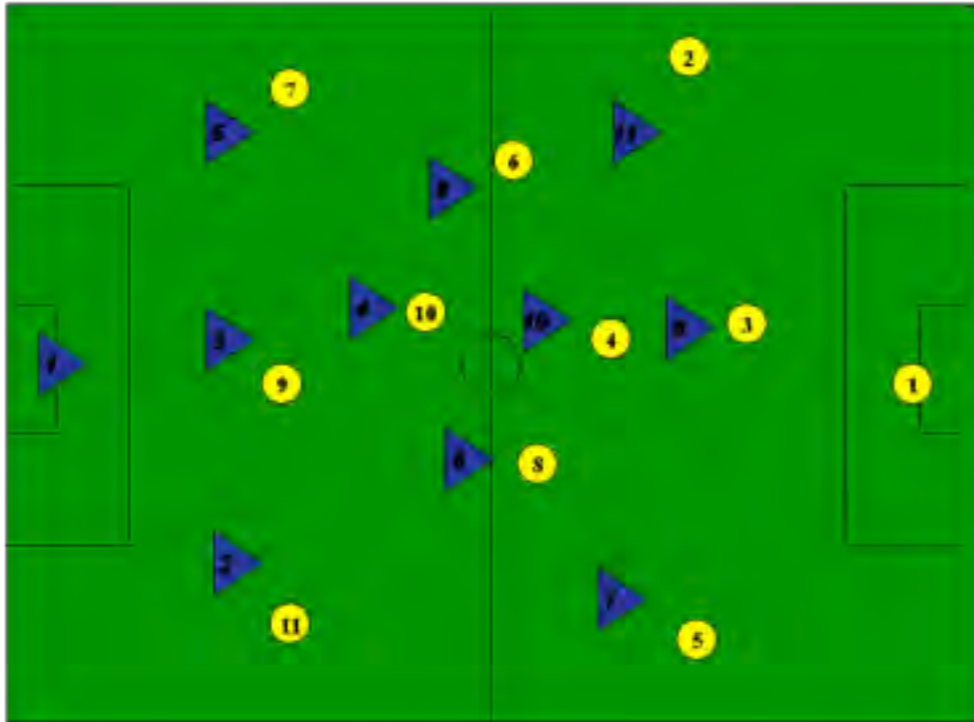
Spelers komen over van het 7 tegen 7 naar het spelen van 11 tegen 11. Het veld kleinmaken als de tegenstander de bal heeft is een van de eerste accenten. Wat als de bal aan onze linkerkant is en wat moet er gebeuren als een middenvelder wordt uitgespeeld? Het 1:1-duel is een belangrijk facet, en daarnaast zijn accenten als onderling rugdekking geven en het doorschuiven in de lengteas voor het totale team van belang om onder de knie te krijgen. Uitgangspunten voor het totale team:

- Iedereen verantwoordelijk voor zijn directe tegenstander: 1:4:3:3 tegen 1:4:3:3. Er is vaak alleen sprake van een centraal duo, dus met één vrije verdediger. Onze spits moet dus ook leren om tegen twee tegenstanders te spelen. De andere spelers zijn verantwoordelijk voor hun directe tegenstander, terwijl onze 'nummer 3 of 4' vaak vrij is en dus rugdekking verleent. (Afb-29)



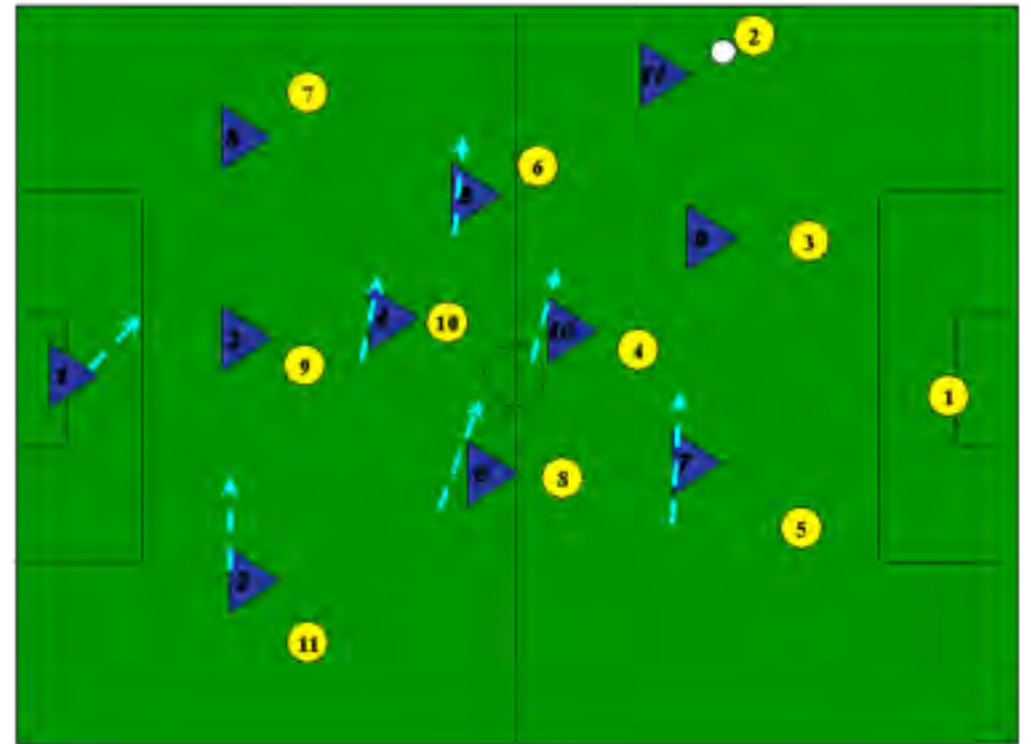
Afb. 29 1:4:3:3 tegen 1:4:3:3.

- Doet de tegenpartij hetzelfde, dan ontstaat op het gehele veld één tegen één. Dit betekent echter niet dat er bij de jongere jeugd alléén maar één op één gespeeld moet worden. Zonder een echte vrije man is het voetballen door middel van positieospel namelijk moeilijker. (Afb-30)



Afb. 30 Één tegen één op het hele veld.

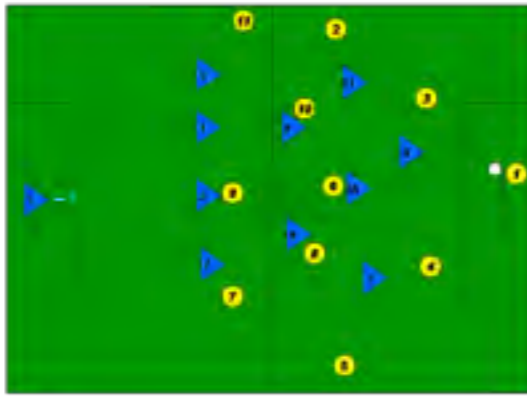
- Elkaar rugdekking geven. Bij het leren voetballen (verdedigen) op een heel veld is het van belang dat alle spelers, op elke positie, kennismaken met het principe van rugdekking. Je bent verantwoordelijk voor je eigen directe tegenstander, maar dat betekent niet dat je je medespelers niet hoeft te helpen. (Afb-31)



Afb. 31 De spelers geven elkaar rugdekking.

Taken per linie: aanval

- Geen opbouw toestaan. Het is goed om op sommige momenten in de wedstrijd geen opbouw bij de tegenstander toe te staan. Het hele team doet hier aan mee, maar de hoofdrolspelers zijn de drie aanvallers en de centrale middenvelder. (Afb-32)

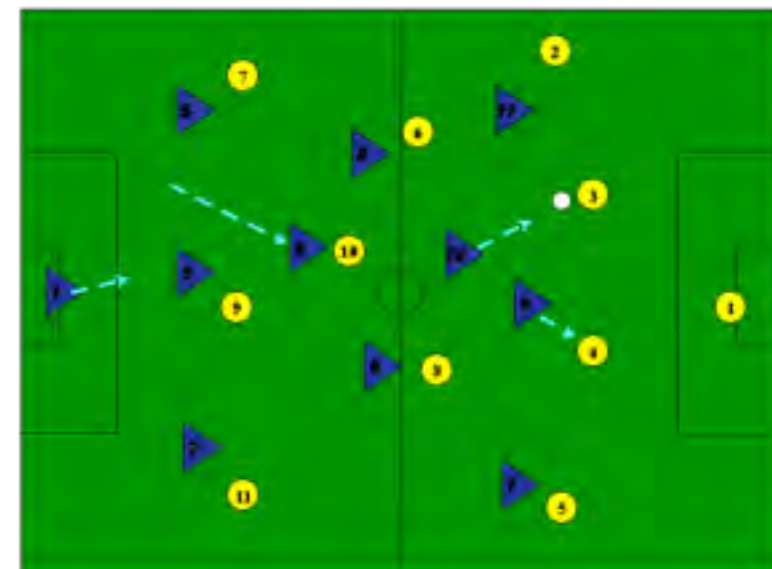


Afb. 32 De opbouw wordt niet toegestaan bij de tegenpartij.

- Centrale spits 2 tegen 1. De centrale spits 9 moeten leren om de lijn tussen de twee centrale verdedigers af te schermen. Daarbij moet hij geholpen worden door 7 en 11. Als de bal bij de rechter centrale verdediger van de tegenstander is, moet onze 7 naar binnen komen om de ruimte naar 9 toe klein te maken. Nummer 11 is dan verantwoordelijk voor zijn directe tegenstander, maar kan misschien wel iets naar binnen spelen om de inspeelpass te onderscheppen.
- Het doorschuiven in de lengteas. Er gelden een aantal basisprincipes als het gaat om het doorschuiven in de lengteas van het veld op het moment dat de tegenpartij de bal heeft. De 10

schuift door naar de voorste linie om druk te zetten op een centrale verdediger. De 3 of 4 schuift in op het middenveld om de tegenstander van 10 over te nemen. De keeper wordt nadrukkelijker de 'libero'. Het is goed om een aantal overzichtelijke momenten aan te bieden waarop er kan worden doorgeschoven in de lengteas. Het moment is immers bepalend, bijvoorbeeld:

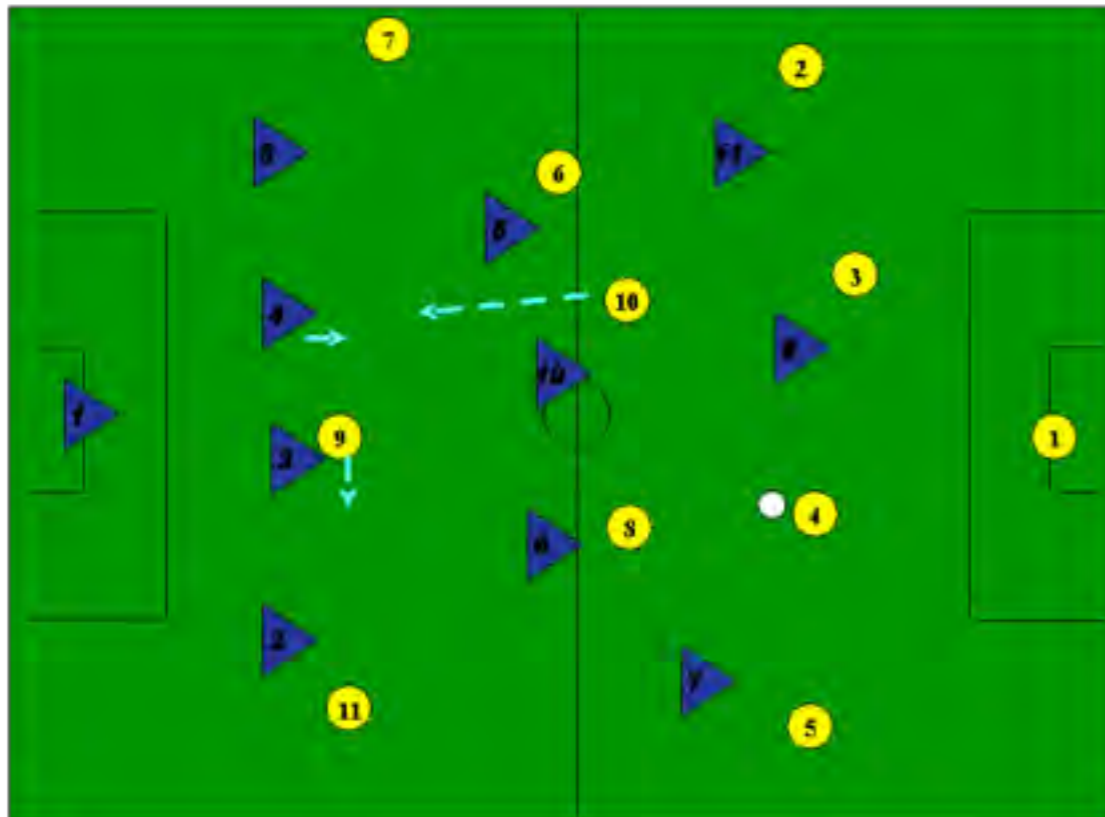
- Op het moment van inspelen door de keeper.
- Bal van de tegenstander is lang onderweg (tijd om collectief door te schuiven).
- Verkeerde pass of moeilijke aanname bij de tegenstander.
- Bij balbezit van een opbouwend zwakke speler van de tegenstander. (Afb-33)



Afb. 33 Er wordt doorgeschoven in de lengteas.

Taken per linie: middenveld

- Overnames alleen met een 'vrije' 3 of 4. Je kunt nog niet al te veel eisen als het gaat om overnames, anders dan de gebruikelijke rugdekking. De meest duidelijke en makkelijk aan te leren overname is echter die van onze 3 of 4, die de diepgaande centrale middenvelder (10) van de tegenpartij overneemt van onze eigen centrale middenvelder. Dat is een overzichtelijke overname waarbij je de veldbezetting (met name in het middenveld) intact kunt houden. (Afb-34)

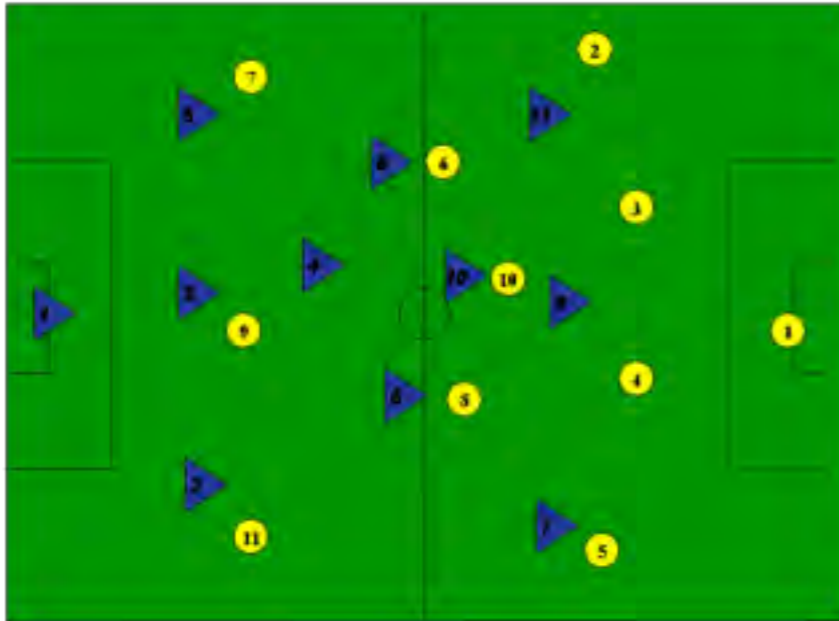


Afb. 34 De vrije nummer 3 of 4 'neemt over'.

- Het doorschuiven in de lengteas. Nummer 10 moet het moment leren herkennen om druk te geven op één van de centrale verdedigers en samen te werken met 4 en 9.
- Het volgen en dekken van je directe tegenstander. Alle drie de middenvelders moeten leren om het 1:1-duel met de directe tegenstander te winnen. Het volgen en dekken van je tegenstander is hierbij een belangrijk accent. Voorkom bij het aangaan van een duel onnodige slidings.
- Het geven van rugdekking. Als de bal bij de linker vleugelverdediger van de tegenstander is, moet aan die kant onze rechter middenvelder (6) kort zitten bij zijn tegenstander (misschien wel er voor of naast). De 10 moet duidelijk aan de binnenkant van zijn directe tegenstander zijn, terwijl 8 zijn man los laat en in de rug van 10 en 6 de ruimte klein maakt; hij komt naar binnen en verzorgt de rugdekking.

Taken per linie: verdediging

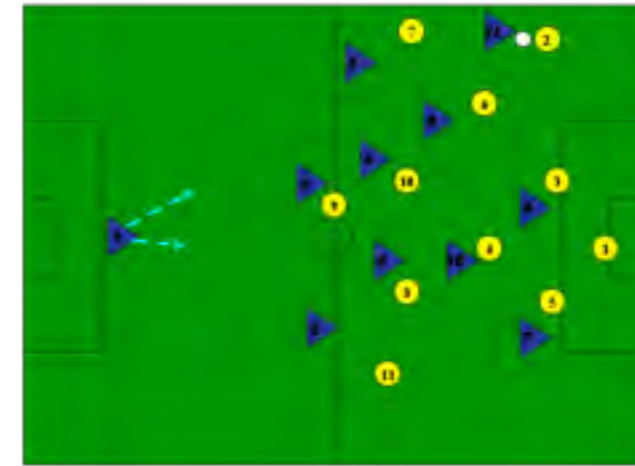
- Het spelen met de 3 of 4 vast voor de verdediging. Dit is een belangrijk uitgangspunt. Je speelt dan één tegen één in de achterste linie. (Afb-35)



[Afb. 35 Nummer 4 speelt vast vóór de verdediging](#)

- Het knijpen van de vleugelverdedigers is een belangrijk accent wat goed te coachen is in de 1:1-situaties.
- De keeper is de 'libero'. Het is belangrijk dat de keeper al leert om uit zijn zestienmetergebied te zijn op het moment dat de tegenpartij de bal heeft, alsof hij de laatste vrije verdediger achter zijn verdediging is (libero). Nu zijn veel jeugdtrainers het hiermee eens, maar handelen ze er niet naar! Je moet een jonge keeper namelijk stimuleren en het vertrouwen geven om zich ver voor zijn doel op te stellen. Laat ook vooral zien (aan hem, alle

spelers en ouders) wat het oplevert. Als het een keer mis gaat bij de inschatting van een dieptebal, dan moet dat eigenlijk niets veranderen. Toch zie je dat de trainer dan wat minder enthousiast is over het idee en dat de keeper zich vanzelf meer terugtrekt. (Afb-36)



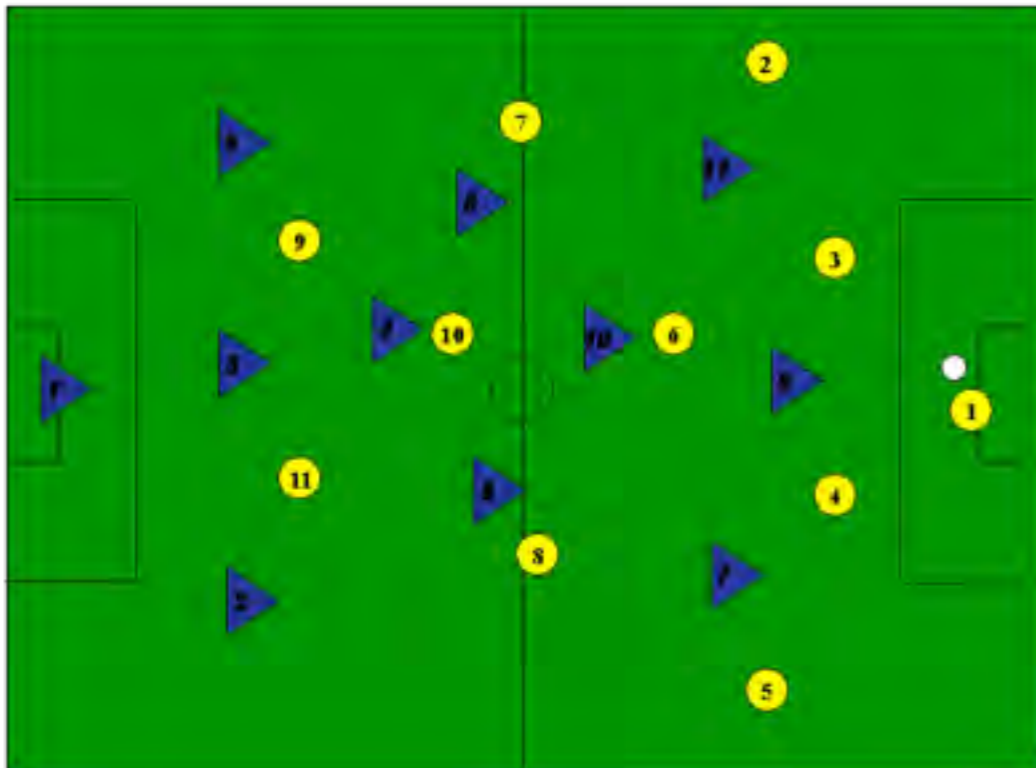
[Afb. 36 De keeper speelt als libero.](#)

Ongeacht de formatie bij de tegenstander, is het verstandig om de eigen middenveldbezetting altijd te handhaven, met de punt naar voren. (Afb-37)



[Afb. 37 Het team handhaaft de middenveldbezetting.](#)

Ook kan het voorkomen dat de tegenstander met twee spitsen speelt. De voorkeur gaat dan uit naar het spelen met drie verdedigers in de achterste lijn. De vleugelverdedigers komen naar binnen in de dekking, een centrale verdediger is vrij achter of tussen de laatste lijn en de tweede centrale verdediger speelt vóór zijn verdediging, vaak op de nummer 10 van de tegenpartij. We krijgen dan een 1:3:4:3-formatie. Een alternatief tegen twee spitsen is het verdedigen met vier verdedigers op lijn, waarbij met name door de vleugelverdedigers veel keuzes gemaakt moeten worden: (horizontaal) rugdekking verlenen of doordekken naar het middenveld. Dat is voor de spelers vaak te complex en heeft niet de voorkeur. (Afb-38)



Afb. 38 1:3:4:3 tegen 1:4:4:2.

Techniektraining

SAMENVATTING

- Geïsoleerd of wedstrijdvormen?
- Stappenplan
- Voorbeeld:opbouw via vleugelverdediger
- Passeerbewegingen
- Duel 1:1
- Partijspel 4:4



Techniektraining moeten we altijd plaatsen in een bredere context. Het gaat niet alléén maar om de technische vaardigheden. De methodes in het jeugdvoetbal zou je kunnen opsplitsen in twee grote groepen. De ene methode richt zich vooral op wedstrijdgedichte vormen waarbij met echte weerstanden (tegenstanders, medespelers, tijd, ruimte, etc.) wordt gewerkt. De andere methode start meer vanuit de techniek. De spelers leren het passen en trappen, de schijn –en passeerbewegingen en het kappen en draaien in de eerste fase geïsoleerd (zonder echte weerstanden) aan. De nadruk ligt meer op de techniek.

De juiste methode

De sleutel binnen het leerproces van jeugdvoetballers ligt net in een afgestelde combinatie van beide methodes, die allebei hun voor- en nadelen hebben. Het komt erop aan de voordelen van de ene methode aan die van de andere methode te koppelen. Individuele techniektraining heeft een aantal pluspunten. Zo is het aantal balcontacten een groot voordeel. Jeugdvoetballers hebben absoluut technische training nodig. Alleen moeten we de voorwaarden om techniektraining te integreren goed omschrijven. Ook de overgang van meer geïsoleerde technische vormen (zoals een pass- en trapvorm of vormen met passeerbewegingen) naar inzichtelijke vormen en de verhouding tussen beide vormen moet in de juiste proporties worden ingepast.

Er zijn twee bedenkingen bij het trainen ervan. De eerste: techniek vertrekt vanuit de wedstrijd. De tweede: elke speler heeft zijn voetbaleigenheid. Het gebruik van technische vaardigheden in een voetbalwedstrijd vertrekt steeds vanuit het inzicht van de spelers. Dat mogen we niet uit het oog verliezen. De waarneming en de sturing vanuit de hersenen in een wedstrijd verschilt heel wat met de sturing bij het droog trainen van technische vaardigheden. In de praktijk merk je dat jeugdspelers moeite hebben om vanuit geïsoleerde vormen de ‘technische’ vertaalslag te maken naar de wedstrijd.

Een praktijkvoorbeeld: een speler is aan de bal. Zijn directe tegenstander zet druk op de bal. In zijn ooghoeken ziet de speler nog een medespeler en een tegenstander. De speler neemt de voetbalsituatie waar en stuurt een signaal naar zijn hersenen. De hersenen maken een keuze en sturen vervolgens via de zenuwbanen signalen naar de spieren. Vervolgens voeren de spieren de commando's van de hersenen uit. De speler gaat voor de individuele actie. Bij het droog oefenen tijdens een training ziet de sturing er helemaal anders uit. In dit praktijkvoorbeeld dribbelt de speler naar een pylon, hij doet een schijnbeweging voor de pylon. Hier is geen sprake van een inzichtelijke waarneming. De sturing van de hersenen is niet gebaseerd op een inzichtelijke voetbalsituatie. De speler krijgt een bepaalde beweging opgedragen en dramt ze vervolgens in. Er is geen sprake van inzicht. Het commando vanuit de hersenen richt zich enkel op het uitvoeren van de technische vaardigheid. Mogen we technische

vaardigheden dan niet geïsoleerd trainen? Natuurlijk wel! Het aanleren van technische vaardigheden zonder directe tegenstander is een noodzakelijk onderdeel bij het ontwikkelen van jeugdvoetballers. Er zijn heel wat momenten waarin we vormen zonder tegenstander kunnen aanbieden. Een interessante manier is huiswerktraining. Toch blijkt dit in de praktijk onvoldoende: spelers hebben ook behoefte aan een coach die prikkelt en eventueel bijstuurt. In de aanloopfase van een oefenvorm kunnen de technische vaardigheden perfect zonder tegenstander worden aangeboden. Zolang er tijdens de trainingstijd voldoende tijd vrij is voor oefenvormen met tegenstanders en medespelers is er geen probleem. De vormen met tegenstander dienen binnen de training wel steeds de bovenhand te hebben!

Specifieke kwaliteiten

Elke voetballer heeft zijn 'voetbaleigenheid' en heeft specifieke kwaliteiten voor een bepaalde positie. De kwaliteiten waarover een voetballer beschikt, zijn bepalend voor de wijze waarop een speler invulling geeft aan zijn manier van spelen. Kwaliteiten zoals het tactisch inzicht, de mentale kracht, zijn motorische kracht en snelheid geven de speler aanleg voor een bepaalde positie. Ook kenmerken zoals de bouw van de speler, de lengte en het gewicht geven vorm aan zijn 'spelersprofiel'. De voetbaleigenheid zorgt ervoor dat de spelers niet even vatbaar zijn voor alle

vaardigheden. De voetbaleigenheid zorgt ervoor dat bepaalde vaardigheden bij sommige spelers makkelijker trainbaar zijn dan bij de andere.

Nog een praktijkvoorbeeld: een speler met minder intrinsieke snelheid zal vaak meer moeite hebben om iemand frontaal te passeren. Bij het trainen van het duel 1:1 frontaal zal hij hiervoor minder vatbaar zijn. Een 'lopende speler' (een beweeglijke speler met veel loopacties met de bal aan de voet) zal eerder makkelijker trainbaar zijn in vaardigheden die hem van pas komen tijdens deze acties dan dat hij trainbaar is voor het spelen van een lange wisselpass. De voetbaleigenheid zorgt ervoor dat spelers geschikt zijn voor een bepaalde positie. De ene speler is meer geschikt als middenvelder, de andere is meer een flankaanvaller. Rond een bepaalde leeftijd (12 tot 14 jaar) wordt min of meer duidelijk voor welke positie de speler in aanmerking komt. Elke speler moet de kans krijgen om zijn 'eigen' creatieve meerwaarde te ontwikkelen, gericht naar zijn voetbaleigenheid en zijn eigen positie. Dit betekent in de praktijk dat we niet alleen aanvallende impulsen geven, maar die vaardigheden aanbieden die binnen de verschillende linies en posities bruikbaar zijn. Het is als het ware techniektraining op maat! Pinnen we jeugdspelers dan op jonge leeftijd al vast op een bepaalde positie en de bijhorende technische vaardigheden? Natuurlijk niet! In het leerproces van de jeugdvoetballer gaan we van algemeen naar heel specifiek. Bij de jongere jeugd (F, E en D) gaat het om alle technische vaardigheden van de verschillende posities en komen de

verschillende vaardigheden aan bod die bij verdedigers, middenvelders en aanvallers van toepassing zijn. Van 12 tot 14 jaar wordt de voetbaleigenheid van de speler min of meer duidelijk en komt het specialisatieproces langzaam op gang. Hier worden meer specifieke technische vaardigheden voor de eigen positie aangeboden.

Inzicht

Je kunt techniek niet loskoppelen van inzicht. Techniektraining wordt nog steeds te vaak als een losstaand onderdeel gezien. Het gaat niet alleen om een gebrekkige technische uitvoering in een wedstrijd. Het is altijd een combinatie van inzicht en techniek. De focus ligt doorgaans te veel op het geïsoleerd trainen van technische vaardigheden. Daar ligt niet de oplossing voor het probleem. Het herkennen van situaties en het kunnen terugrijpen naar de juiste technische vaardigheden, dat moet het uitgangspunt zijn. Bij het trainen van de technische vaardigheden start je de wedstrijd. Het gaat om de spelbedoelingen.

Bijvoorbeeld bij het opbouwen van achteruit is het noodzakelijk om zo snel mogelijk de dieptebal te spelen of de vrije man te zoeken. In de wedstrijd worden de spelers geconfronteerd met medespelers en tegenstanders. Met bewegingen alleen kom je er niet in een voetbalwedstrijd. Het vrijkomen van de tegenstander, de manier van vrijlopen zijn vaak bepalend. Ook details zoals de manier van aanspelen en bijvoorbeeld de aanname zijn dat. Het

temporiseren met de bal of het kaatsen van de bal, vasthouden totdat er meer medespelers zijn en het direct passen zijn allemaal facetten die deel uitmaken van de voetbalwedstrijd. Spelers enkel 'moves' aanleren is te kortzichtig en schetst geen waarheidsgetrouw beeld van de wedstrijd.

Individueel ontwikkelen

Typische vaardigheden zoals een goeie dieptepass, het goed kunnen openen naar de buitenkant, infiltreren met bal aan de voet, het uitschakelen van een tegenstander in een 1:1-situatie worden te weinig gestimuleerd. Hierdoor krijg je eenheidsworsten, te weinig spelers onderscheiden zich! 'Het jeugdvoetbal is een individuele sport' We hebben nog een lange weg te gaan in het individueel ontwikkelen van onze eigen talenten. Jeugdvoetbal is een individuele sport: dat is het uitgangspunt voor elke jeugdvoetbaltrainer. Het gaat erom vanuit de eigenheid van de speler te vertrekken, deze te prikkelen en de typische werkpunten aan te pakken. Een diepe spits die makkelijk in de diepte aangespeeld kan worden, moet hier verder in gestimuleerd worden. Indien hij moeite heeft om met de rug naar het doel te worden aangespeeld, moet hij hierin geprikkeld worden. Ook al lijkt het resultaat van het team hieronder. Dat is spelers individueel ontwikkelen!

In het jeugdvoetbal moeten we uitgaan van het aanleren van spelbedoelingen: bij het aanleren van bijvoorbeeld de opbouw van achteruit ga je een aantal weken aan de slag gaan met deze spelbedoeling: een bepaald ontwikkelingsfundament leggen waarin alle technische en tactische accenten van de opbouw worden aangeboden, gericht op de totale individuele ontwikkeling van de spelers. De trainer kan zich dan makkelijk naar de doelstellingen en de rode draad van de opleiding richten. Bij het trainen van voetbalproblemen uit de wedstrijd zie je te vaak dat minder essentiële accenten steeds opnieuw worden getraind, maar dat tegelijkertijd belangrijke ontwikkelingsmomenten, typisch voor de leeftijdsgroep, over het hoofd worden gezien. Het trainen van een voetbalprobleem staat ook te vaak in het teken van resultaat. ‘Meer uitgaan van het trainen van spelbedoelingen’ Het is beter om bepaalde leeftijdsdoelstellingen binnen een bepaalde speelwijze te volgen dan je alleen te laten leiden door de wedstrijdproblematiek. Pas op het moment dat de spelers voldoende fundament hebben en het 11:11 onder de knie hebben, is het interessant om voetbalproblemen te analyseren en specifiek te werk te gaan. Het jaar na jaar aanbieden van gerichte technische en tactische vaardigheden creëert meer diepgang in de ontwikkeling.

In de praktijk zie je te vaak vormen die te ver afstaan van de wedstrijd. Er is geen sprake van posities, de richting waarin wordt gespeeld is onduidelijk, de plaats waar de vorm wordt getraind staat niet in relatie met de wedstrijdssituatie. Deze vormen zijn te

weinig herkenbaar. Het trainen van jeugdvoetballers binnen 11:11 moet een duidelijke relatie hebben met een spelsysteem en een speelwijze. Er is een groot verschil tussen de speelwijze bij volwassenen en die bij kinderen: het trainen van een speelwijze bij volwassenen is meer het afbakenen van taken en functies in functie van het resultaat. Speelwijzetraining in jeugdvoetbal is het stimuleren van alle technische en tactische accenten in functie van de individuele ontwikkeling van de spelers. Naast het ontwikkelen van alle speelwijzefacetten is ook het aanbieden van ondersteunende techniektraining van belang. Een trainer die op maandag aan de slag gaat met het trainen van de opbouw, kan bijvoorbeeld op woensdag een training aanbieden waarin verschillende technische vaardigheden uit de opbouw worden aangeboden. Hierdoor ontwikkelen de spelers de typische vaardigheden uit de opbouw een stuk dieper en kunnen ze de vaardigheden ook makkelijker vertalen naar de speelwijze. ‘Het trainen van jeugdvoetballers binnen 11:11 is hoofdzakelijk speelwijzetraining, ondersteund met techniektraining’ Het aanbieden van speelwijze- en functionele techniektraining biedt de spelers heel wat leermomenten. Daarnaast moet de jeugdtrainer erover waken dat er voldoende balans is: bewegingsvrijheid en beleving zijn ook een belangrijke motivatie voor jeugdvoetballers. Een leuke toernooivorm of een uitdagende afwerkvorm hebben ook heel wat impact!

Je ontwikkelt niet zomaar techniek door techniek te trainen. Bij het aanbieden van technische vormen worden vaak twee zaken

uit het oog verloren: het functioneel trainen van de vaardigheden en de vertaling naar de wedstrijd. De trainer besteedt uren en uren aan het indrammen van bewegingen, maar vaak zie je die te weinig terug in de wedstrijd. Techniektraining is te vaak doelloos, meer een motorische therapie! Het aanleren van bewegingen en technische vaardigheden is interessant bij de jongere jeugd (7/8/9-jarigen), maar zodra er een bepaald motorisch niveau is bereikt, gaat het vooral om het functioneel vertalen van de vaardigheden naar de wedstrijd, binnen de eigenheid van de speler. Te vaak moeten spelers vaardigheden inoefenen die geen relatie hebben met hun technische, tactische of fysieke capaciteiten. Een kleine wendbare speler gebruikt andere vaardigheden dan een logge speler. De coaches dienen eerst de typische vaardigheden van de spelers te analyseren. Vervolgens kan hier op worden verdergegaan. In de praktijk wordt alleen aandacht geschonken aan de vaardigheden die de coach wil aanbieden en niet aan de vaardigheden die de speler bezit of de capaciteiten die hij heeft. Een speler met een efficiënte schaar dient verder geprikkeld te worden om deze beweging te perfectioneren

Verschil maken

Vaardigheden die een speler maken tot een voetballer van wereldklasse, worden duidelijk bij het duel 1:1. Elke goede speler zal beschikken over een goede conditie (waaronder snelheid),

technische vaardigheden (onder weerstand van tegenstanders), tactisch inzicht (de juiste keuzes maken) en een goede mentaliteit (persoonlijkheid, instelling). Een voetballer van wereldklasse zal echter nóg meer opvallen vanwege zijn technische dominantie. Dan hebben we het over de technische bewegingen waarmee die topspelers het verschil maken in de wedstrijd.

Een trainer moet de juiste accenten leggen, op het juiste moment binnen de diverse leeftijdsfasen van jeugdspelers. Als je een spelersgroep hebt die veel structuur nodig heeft, maar je laat die helemaal vrij, dan wordt het waarschijnlijk een zootje. Een groep met veel ervaring en van hoog niveau kun je daarentegen weer wel wat meer vrij laten. De betere trainer kan ook binnen zijn groep nog eens onderscheid maken tussen de verschillende soorten leiderschapsstijlen. De ene speler is gebaat bij opdrachten, de ander bij het toelaten van creativiteit. Dit is het zogenaamde Fingerspitzengefühl van de trainer. Niet te moeilijk, niet te makkelijk. Het is belangrijk dat een speler voldoende succeservaringen heeft. Dan groeit het zelfvertrouwen en de persoonlijkheid van de speler, waardoor hij waarschijnlijk meer initiatief durft te nemen. Voor de jongste jeugd is de bal alléén in het begin al voldoende weerstand. Dat is al moeilijk genoeg voor deze spelers. Training van technische vaardigheden is nodig is om uiteindelijk het duel één tegen één te kunnen domineren binnen het 11:11 als ze ouder zijn. Het opvoeren van de

weerstand is hierbij erg belangrijk. Vier tegen vier is ook een uitstekend middel om voetbaltraining te geven. Nogmaals, het is niets méér dan een middel. In de verschillende organisatievormen kun je allerlei accenten leggen. Met grote doelen, waarop veel afgewerkt kan worden. Met vier doeltjes, zodat er veel kap- en draaibewegingen en korte passes voorkomen. Of lijnvoetbal om het één tegen één duel te stimuleren. Als trainer heb je allerlei middelen, dus soorten trainingvormen, ter beschikking. Het kan om individuele training gaan, groepstraining of spel- en partijvormen. Uitgangspunt is de wedstrijd, 11:11, met daarin te onderscheiden de technische, tactische, fysieke en mentale elementen die allemaal op hun beurt aandacht moeten krijgen in de voetbalontwikkeling van een speler. Het ligt maar net aan de speler of spelersgroep, aan hun leeftijd en niveau. Welke trainingvorm je ook kiest, je kunt met heel veel structuur werken (sjabloontraining, vaste afspraken) of juist heel vrij laten wat er moet gebeuren (meer vrije organisatie, keuzes voor spelers). Het is maar net wat je denkt dat op dat moment het beste is. Wil je verzekerd zijn van veel herhaling, kan een vast sjabloon helpen. Daar past op dat moment een wat meer autoritaire coachstijl bij. Bij het andere uiterste ben je veel 'losser' als coach en maak je meer gebruik van het vraag- en antwoordspel. In jeugdvoetbal kun je gebruik maken van beide benaderingswijzen en alles wat er tussenin zit. Op topniveau gaat de intensiteit en kwaliteit van de uitvoering van trainingvormen enorm omhoog.

Bij een profspeler kun je best eerst zonder weerstand beginnen. Bewegingen aanreiken en observeren of het iets voor hem is. Zo niet, dan gooi je die er uit, geen probleem. Dan past die beweging niet bij deze speler. Vervolgens richt je op enkele bewegingen die de speler wél liggen. Al heel snel komt het aanspelen van de bal er bij, zodat de speler de bal eerst aanneemt of kaatst. Vervolgens stel je meer eisen aan het tempo en maak je de vertaling naar hun daadwerkelijke positie op het veld.

Stappenplan

Het vertalen van de wedstrijdssituaties naar de training en de wedstrijd dient heel nauwkeurig te gebeuren. Door gebruik te maken van verschillende stappen en de volgorde van deze stappen heel nauwgezet op elkaar in te passen, ontstaat er een stappenplan.

- het geïsoleerd inoefenen van techniek. De basis is het balgevoel (beheersing van de bal). Belangrijk daarbij is het tweebenig oefenen en veel herhalen. Daarna aandacht voor het goed en accuraat passen en aannemen van de bal
- het functioneel inoefenen van techniek
- het inoefenen met een beperkte verdediger
- het duel 1:1
- het uitbouwen naar 2:1, 2:2, 3:2
- het trainen in wedstrijdvormen (zoals 4:4, 5:5 etc.)
- het vertalen naar de wedstrijd.

Voorbeeld: Opbouw via vleugelverdediger

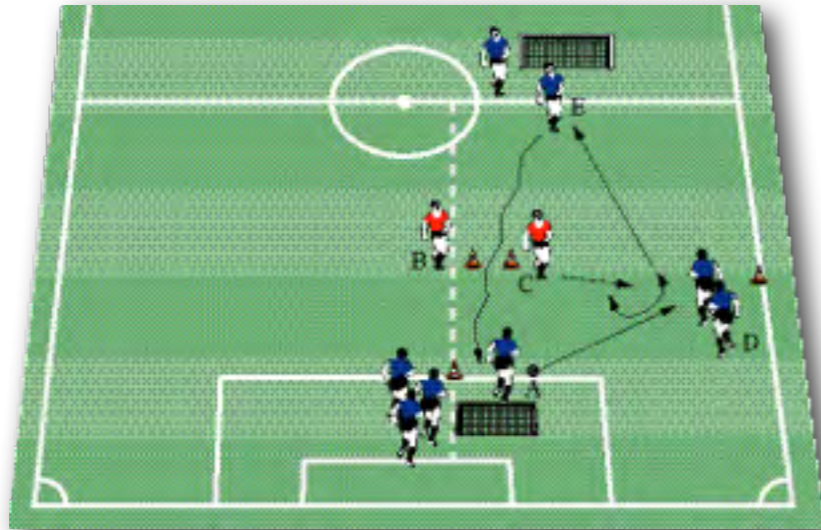
Het mag duidelijk zijn dat dit maar een klein onderdeel is van het voetbalspel. De positie van de vleugelverdediger staat hierbij centraal, met daarbij een tegenstander (schuin) 'frontaal'. Er zijn allerlei variaties te verzinnen: verschillende posities, tegenstanders van alle kanten en allerlei soorten bewegingen.

Tijdens het partijspel zie je welke handelingen de spelers zowel met als zonder bal tijdens de opbouw verrichten. Men weet dat het dan gaat om zaken als de aanname, de schijnbeweging, de passing, het kaatsen, maar ook de vooractie, het tempo maken en het uitwijken. Welke voorwaarden moeten we nu creëren om deze handelingen te trainen? We moeten niet alleen techniek trainen, maar alle handelingen. Het gaat dan om het trainen van rendement en niet van 'stijl'. De techniek is slechts een middel en mag geen doel op zichzelf worden. Er moet verder een relatie zijn met de spelbedoeling, namelijk scoren. In de trainingsvorm moet je uitgaan van de juiste plaats op het veld, de juiste richting, diepte in het spel en een relatie met de betreffende positie (vleugelverdediger).

Binnen deze voorwaarden moet je de genoemde handelingen trainen. Tóch is er dan ruimte voor het aanbieden van een passeerbeweging. Eerst onder passieve weerstand van een verdediger. Dan nóg moet de speler aan de bal keuzes maken. Als de verdediger ver weg is, hoef je geen beweging te maken. Op elk niveau kunnen we op deze manier beginnen. Je kunt altijd

nog de afstand voor de verdediger vergroten, zodat de speler aan de bal meer tijd krijgt. De weerstand wordt hoger gaandeweg de training. Bij deze leeftijdsgroep kun je kiezen voor een doorschuifstelsel: elke speler krijgt alle vaardigheden aangeboden.

Stap 1: Functioneel inoefenen



Organisatie

- kwart veld
- doordraai-oefening, iedereen komt op elke positie

Inhoud

- speler A legt de bal een meter van hem vandaan om hem bij wijze van vooractie met een beweging 'op te halen', bijvoorbeeld door de bal met de onderkant van de voet naar zich toe te rollen en open te draaien
- speler A speelt vanaf de rand van het zestienmetergebied op de rechtsbackpositie
- een verdediger (C) zet op dat moment druk
- rechtsback (D) kan buitenom of binnendoor om diep te spelen op speler E
- speler E blijft diep weg, neemt de bal aan en dribbelt weer naar de positie van speler A
- na de inspeelpass van speler A op speler D gaat speler A eerst naar station B, om als volgende verdediger niet al te vroeg in de organisatie te lopen

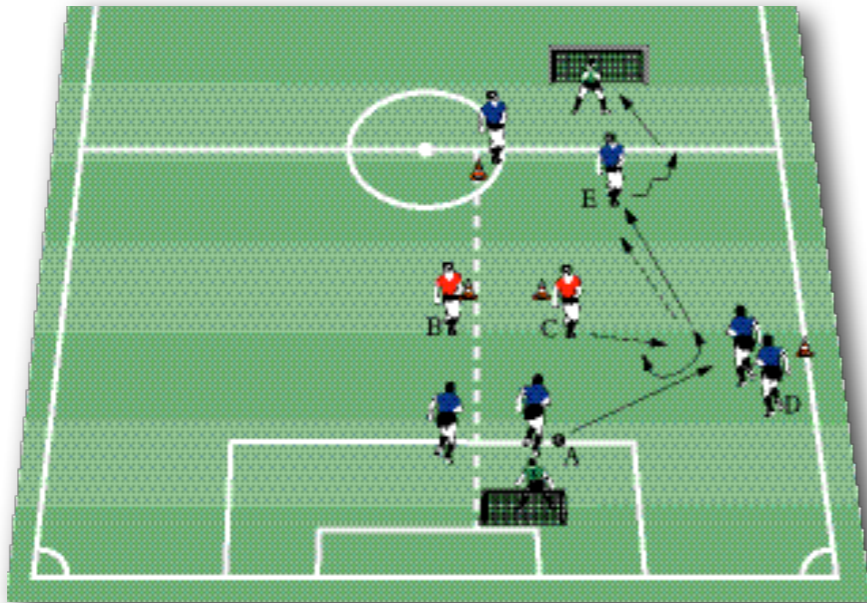
Coaching

- Positie speler A
- ‘Vóór de rechtsachter inspelen’
- ‘Strakke bal’
- ‘Scherp inspelen’
- Positie speler D
- ‘Van de lijn weg’
- ‘Vooractie’
- ‘In beweging in de bal’
- Positie speler E
- ‘Diep blijven’
- ‘Aanspeelbaar zijn’

Methodiek

- passieve tegenstander, variëren in snelheid of afstand tot de balbezitter
- verschillende bewegingen aanbieden en laten oefenen buitenom passeren
- schijntrap en doordraaien
- aannemen en binnen/buiten binnendoor passeren
- schijntrap en uitkappen
- actieve tegenstander: de verdediger mag ook scoren in doel (dus nu ook met omschakeling). Als de verdediger de bal afpakt, dan moet speler E (die niet is aangespeeld) wel doordraaien naar speler A
- steeds meer de techniek vermengen met inzicht: wanneer moet je spelen, wanneer kun je beter zelf gaan?

Stap 2: Partijspel 1:1 (2:1)



Organisatie

- kwart veld
- doordraai-oefening, iedereen komt op elke positie
- vaste keepers
- elke positie dubbel bezetten bij het begin van de oefenvorm

Inhoud

- idem als vorige oefening, maar nu moet speler D in samenwerking met speler E tot scoren komen.
- de vooractie van speler A variëren (bijvoorbeeld achter je standbeen langs terughalen)

- de verdediger verdedigt 100% en mag ook scoren op het andere doel in het zestienmetergebied

- bij elk doelpunt opnieuw beginnen

Coaching

- 'Als je kunt doorlopen: doorlopen!'

- 'Als de verdediger kortbij is: dieptebal!'

- 'Doen alsof je links passeert en dan rechts er voorbij.'

- 'Aanspeelpunt kan zelf draaien en schieten, of de bal afleggen.'

Methodiek

- actieve tegenstander

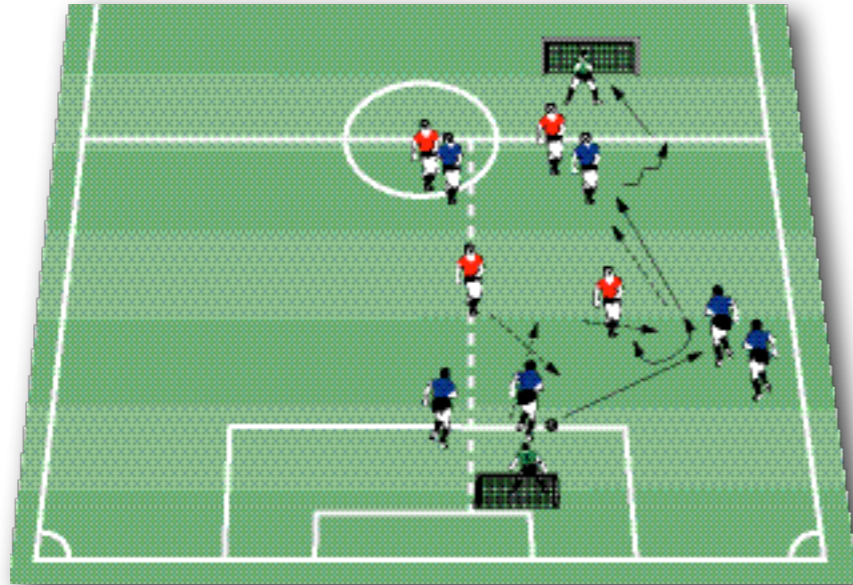
- 2:1 wordt 2:2. De middenvelder krijgt ook een tegenstander in de rug

- 2:2 wordt 3:2. De centrale verdediger mag ook mee (dus niet verplicht de back aanspelen)

- 3:2 wordt 3:3. De centrale verdediger krijgt ook een verdediger tegenover zich. Nu wel met vaste verdedigers werken om het overzichtelijk te houden!

- eindigen met punten in wedstrijdvorm

Stap 3: Partijspel 2:2, 3:2, 3:3 met keepers



Organisatie

- kwart veld
- doordraai-oefening, iedereen komt op elke positie
- vaste keepers
- elke positie dubbel bezetten bij het begin van de oefenvorm

Inhoud

- drietal tegen tweetal
- bij het scoren van een doelpunt starten we opnieuw

Coaching

- spelers enkel stimuleren om opbouw van achteruit te doen
- spelers blijven stimuleren om tegenstander te passeren: niet alleen passing

Methodiek

- 3:2
- 3:3

Stap 4: Positiespel 6+keeper : 5



Coaching

spelers enkel stimuleren om opbouw van achteruit te doen

Organisatie

- zestal kan scoren in de kleine doelen
- vijftal kan scoren in het grote doel met keeper
- bij doelpunt of bal uit, starten we opnieuw bij de keeper

Inhoud

- opbouw van achteruit
- waarnemen welke handelingen voorkomen

Stappenplan voor duel 1:1

Attitude

Attitude is de overtuiging van de speler waarmee de actie wordt ingezet. Dit is voor een deel aangeboren, maar ook zeker verbeterbaar. Hoe beter een speler de passeerbewegingen machtig is, des te meer overtuigd zal hij van zichzelf zijn. Dit moet hij in alles uitstralen.

Positie

De actie die de speler gaat maken, is afhankelijk van de positie van hem ten opzichte van het doel, de directe en andere tegenstander(s), de bal en zijn medespelers. Op basis van al deze factoren moet de speler 'een plan' maken. Een plan binnen een fractie van een seconde.

Eerste aanname

Als je de bal krijgt aangespeeld, moet de eerste aanname goed zijn. Anders wordt het maken van een goede individuele actie moeilijk of onmogelijk.

Richting van opzoeken

Zodra de speler de bal goed heeft aangenomen, moet hij een keuze maken: in welke richting gaat hij zijn actie maken? Zoekt hij direct een tegenstander op of maakt hij juist gebruik van de ruimte die hij krijgt? De ruimte, de afstand tot het doel en de bewegingen die de speler machtig is, zijn dan zaken die bepalend zijn. Bijvoorbeeld als je binnen 'schotafstand' bent: het dreigen naar je zwakke been en dan de beweging richting je sterke been om daarna direct af te ronden.

Tempo

Als aanvaller moet je ervoor zorgen dat je het tempo bepaalt. Niet de verdediger. Jij moet het initiatief hebben en houden. Het hoeft niet altijd te betekenen dat je moet rennen met de bal. Het kan ook een snelle beweging met een explosieve na-actie betekenen. Dit type speler krijgt de bal op de meest onverwachte plekken op het veld.

Beweging

Bij de actie moet je technisch zo vaardig zijn dat je in alle situaties de bewegingen in huis hebt. De tegenstander kan zich naast je begeven of kan vanuit een hoek komen, hij kan in je rug zitten of je zoekt hem 'frontaal' op. Er zijn nogal wat bewegingen. Hoe meer en beter je deze kunt uitvoeren, des te onvoorspelbaarder je wordt. Dat weet je tegenstander en daar raak je zelf ook steeds meer van overtuigd. Dat zijn de momenten dat jouw overtuiging op het veld groeit.

Eindproduct

Je maakt de beweging niet om de beweging, maar met een bepaald doel. Uiteindelijk moet er gescoord worden. Ga je schieten, geef je een voorzet, maak je een dribbel, forceer je een vrije trap, corner of penalty of geef je een pass?

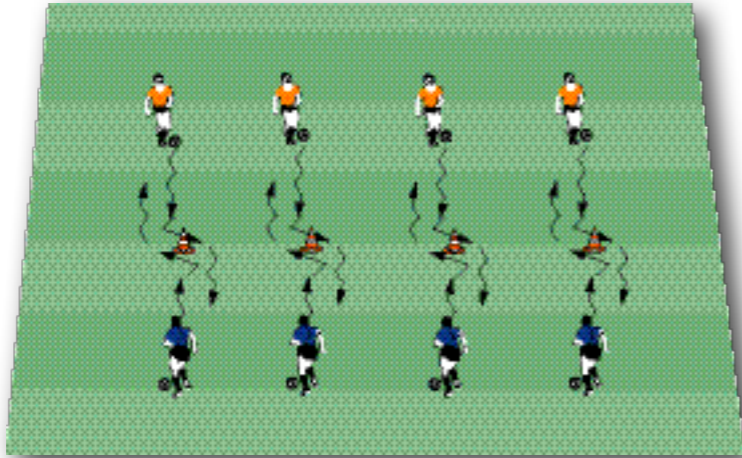
Tips voor de training:

- In elke vorm kan de coach door middel van een aantal stappen de moeilijkheidsgraad aanpassen. Zo kan hij in elke training de vormen makkelijker of moeilijker maken.
- De coach kan de volgorde van de vormen onderling wisselen. Zo kan hij in training ook starten met een inzichtelijke vorm. Door vormen mét en zonder tegenstander af te wisselen, wordt de vertaalslag naar de wedstrijd positief gestimuleerd.
- Het is van belang dat je de spelers steeds huiswerk geeft. Zo kunnen ze een vijftal draaibewegingen (per tweetal of tegen een muur) thuis inoefenen. Op de training kan de coach onmiddellijk met enkele functionele vormen van start gaan.

De training dient aan volgende eisen te voldoen:

- De technische vaardigheden die we trainen, moeten een relatie hebben met de speelwijze;
- Het moet gaan om een wedstrijdssituatie en niet om een techniek of beweging;
- De getrainde vaardigheden moeten bruikbaar zijn in de wedstrijd;
- De vaardigheden moeten een meerwaarde betekenen voor de spelers;
- De technische vaardigheden dienen een dwingend dieptekarakter te hebben;
- Technische vaardigheden dienen deel uit te maken van de 'toolbox' van de aanvallers, middenvelders en verdedigers;
- Het gaat niet alleen om de handelingen mét de bal;
- De oefenvorm moet zich in de juiste richting oriënteren;
- De vorm moet, indien mogelijk, zich op de juiste plaats op het veld bevinden;
- Er moet sprake zijn van posities;
- Er moet sprake zijn van een stappenplan;
- Er dient een vertaalslag te zijn naar de wedstrijd;
- De technische vaardigheden dienen in variabele omstandigheden aangeboden te worden.

Passeerbewegingen



Doel

inslijpen van vijf passeerbewegingen met de tegenstander vóór je

Organisatie

- vier tweetallen
- iedereen een bal
- ieder tweetal staat ongeveer vier meter uit elkaar met een hoedje in het midden
- je gebruikt een hoedje om de spelers direct ook gevoel voor afstand te geven bij de beweging: wanneer moet je de beweging inzetten om ergens uit te komen?

Inhoud

Vijf bewegingen:

- sleep (Matthews): dreigen met binnenkant voet en dan meenemen met dezelfde buitenkant voet de andere kant op
- sleep met schaar
- dubbele schaar
- enkele zijstap: schuin zijwaarts uitstappen achter de bal en dan met de andere buitenkant voet meenemen
- dubbele zijstap
- je zoekt je medespeler op en maakt op tijd de passeerbeweging
- zorg dat je allebei de andere kant op gaat, anders bots je

Methodiek

- de trainer geeft eerst het goede voorbeeld of laat dit doen door een speler
- steeds meer eisen van de spelers: hoger tempo, explosievere na-actie
- afstand groter
- combinatie van alle bewegingen

Coaching

- overtuiging

- 'Maak de beweging met overtuiging!

Wees zeker van jezelf. Dit verbetert door alsmaar te oefenen.'

- explosief

- 'Zorg dat je explosief wegstart als je de beweging hebt ingezet.

Maak de beweging goed af. Pats!'

- in de knieën

- 'Zit laag in de knieën. Rechts links rechts én weg!'

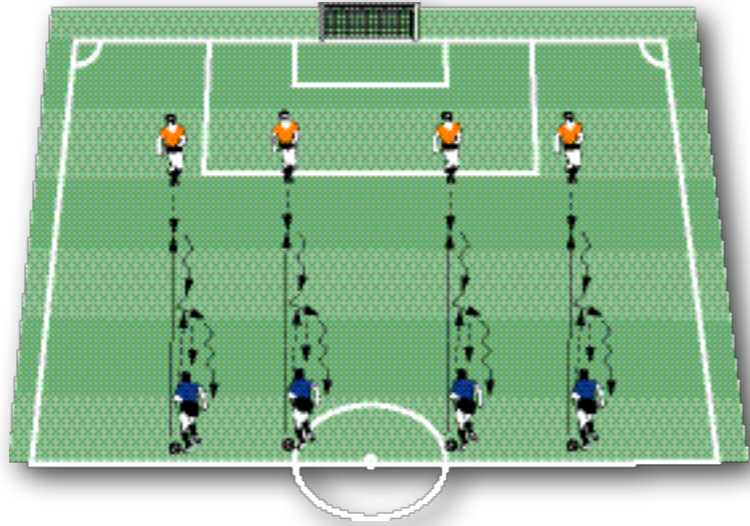
Variatie

- per tweetal één bal, aanvallende en 'verdedigende' taak afwisselen

Doel

- het inslijpen van de passeerbewegingen met de tegenstander vóór je, in verschillende richtingen

Passeerbewegingen



Doel

inslijpen van de passeerbewegingen met de tegenstander vóór je in verschillende richtingen

Organisatie

- per tweetal één bal
- tweetal staat ongeveer 15 meter uit elkaar (afhankelijk van niveau en leeftijd)

Inhoud

- speler met de bal speelt de andere speler aan
- hij neemt de bal vooruit aan en zoekt de 'tegenstander' op
- hij maakt op snelheid een passeerbeweging

- de 'verdediger' loopt op tempo mee terug zodat de aanvaller acties moet blijven maken en de snelheid hoog moet houden

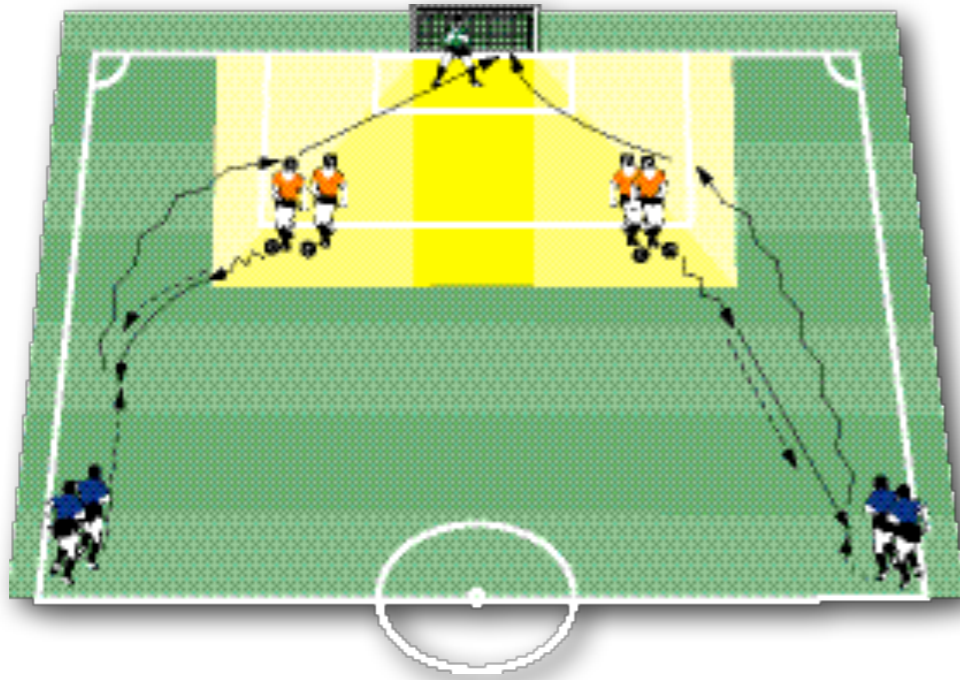
Methodiek

- na het uitspelen van de tegenstander zoek je een andere verdediger op
- kriskras over het veld
- zorg daarbij steeds voor een andere hoek van benaderen
- meer weerstand van de verdedigers (eerst mee teruglopen, later korter op de tegenstander verdedigen en niet meer mee teruglopen)

Coaching

- in de bal hangen
- 'Hang in de bal tijdens je dribbel. Tik tik tik en op het juiste moment maak je die beweging die je van plan was.'
- tempo
- 'Als je de beweging eenmaal hebt ingezet, is er geen weg meer terug. Dan hou je je tempo hoog.'
- vragen
- 'Als je als verdediger niemand hebt, vraag dan om een bal als je iemand ziet.'

Passeerbewegingen



Doel

- het verbeteren van de passeerbewegingen richting het doel, met een tegenstander vóór je

Organisatie

- maak gebruik van de drie 'aanvalsvakken'
- twee verdedigers (links en rechts) staan op de punt van het zestienmetergebied

- twee aanvallers (links en rechts) staan op de kruising van de middenlijn en de zijlijn
- de verdedigers moeten zelf ervoor zorgen dat ze een bal krijgen waarmee de oefening begint: uit het doel halen of aangespeeld krijgen van de andere kant

Inhoud

- de aanvaller biedt zich aan in de ruimte
- hij krijgt de bal aangespeeld en neemt de bal in de loop mee
- de verdediger zoekt de aanvaller op en probeert de passeeractie te voorkomen
- de aanvaller maakt op snelheid een passeeractie door middel van een beweging
- hij kan hierbij zowel binnendoor als buitenom
- als de verdediger de bal verovert, opent hij naar de andere kant

Methodiek

- de bal in de voeten vragen
- de bal ook langs de zijlijn vragen

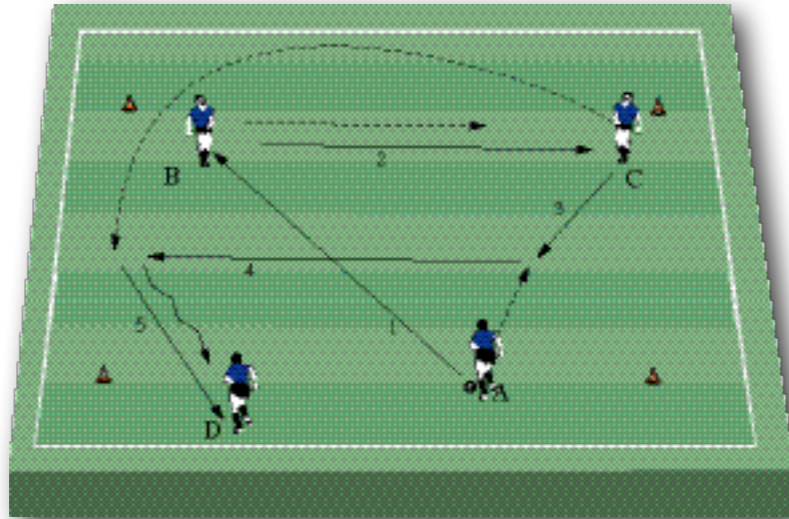
Coaching

- ruim vragen
- ‘Vraag de bal niet alleen maar in de voeten, maar varieer. Vraag hem ook eens langs de zijlijn of ruim vóór je.’
- twee kanten
- ‘Je kunt de verdediger aan twee kanten passeren. Probeer natuurlijk bij voorkeur in aanvalsvak 1 te komen. Vanaf die positie kun je het makkelijkst scoren.’
- omschakeling
- ‘Na balverlies schakel je direct om. Als aanvaller ben je de eerste verdediger. Probeer te voorkomen dat de verdediger kan scoren.’

Variatie

- met doeltje(s) waar verdedigers kunnen scoren
- met keeper(s)

Passeerbewegingen



Doel

- verbeteren van de aanname
- verbeteren van de passing binnenkant voet
- verbeteren van de kapbeweging

Organisatie en Inhoud

- vierkant van 10x10 meter
- A speelt diagonaal op B
- B neemt aan en speelt naar C (of in één keer)

- C gaat de eentweecombinatie aan met A om B heen
- C krijgt de bal terug en passt naar het beginstation (of gaat duel 1:1 aan)

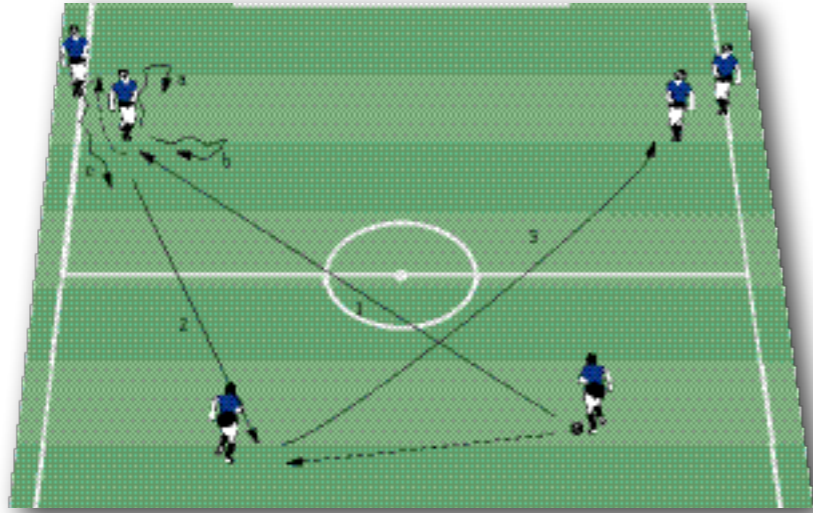
Mogelijk conditionele accenten in voorbereidingsperiode:

- beperkt aantal spelers per organisatie afhankelijk van doelstelling (max. 6)
- trainen van startsnelheid (explosief vermogen)

Variatie

- ruimte groter of kleiner maken afhankelijk van leeftijd, niveau en doelstelling
- met duel 1:1 op achterlijn

Aanname van de bal



Doel

- verbeteren van de crosspass
- verbeteren van de aanname van de buitenspeler
- verbeteren van de dribbel- en kapactie van de buitenspeler

Organisatie en Inhoud

- hele breedte van het veld rond de middenlijn, 20 meter vóór en achter de middenlijn
- spelers op hun eigen positie
- opening vanuit het centrum naar de buitenspeler

- aanname door de buitenspeler
- opengedraaid en dribbelactie voorwaarts (passeerbewegingen oefenen)
- aanname en dribbelactie veldinwaarts (kapbeweging na overstap bijvoorbeeld)
- aanname en dribbelactie terug (kapbeweging na schijntrap bijvoorbeeld)

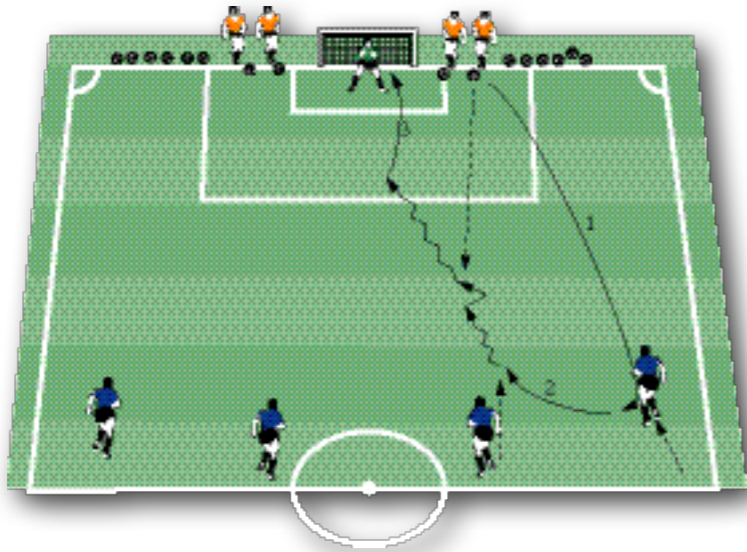
Mogelijk conditionele accenten in voorbereidingsperiode:

- extensieve duurtraining
- spelers niet op vaste positie zetten, maar laten doordraaien
- beperkt aantal spelers per organisatie (max. 8)

Variatie

- de buitenspeler die 'rust', kan ook als (passieve) verdediger fungeren
- afstanden vergroten
- met afronden na aanname in voorwaartse richting en voorzet

Duel 1:1



Doel

- het verbeteren van het duel één tegen één aanvallend met een tegenstander vóór je op de as van het veld of aan de zijkant, in combinatie met passen en afwerking op doel met keeper

Organisatie

- twee verdedigers aan beide kanten van het doel
- groot doel met keeper
- op de middenlijn staan vier aanvallers verspreid in de breedte

Inhoud

- de verdediger passt vanaf de achterlijn richting een vleugelaanvaller
- er volgt een breedtepass naar het centrum
- de aanvaller zoekt met de bal de verdediger op en probeert te scoren op het doel
- de verdedigers draaien door
- de verdedigers scoren na balverovering door vooruit te passen of desnoods terug op de keeper te passen
- zowel over links als over rechts
- het accent ligt op het duel één tegen één door het centrum

Methodiek

- eindigen met wedstrijdvorm: punten bijhouden. Vier ballen, hoe vaak scoren de aanvallers, hoe vaak scoren de verdedigers?

Coaching

- agressief

- 'Vraag agressief en vol overtuiging om de bal. Degene die jou aanspeelt, moet niet twifelen waar jij die bal wilt hebben. Hier!'

- aanname

- 'Neem de bal vooruit mee. Je wilt zo snel mogelijk scoren. Ondertussen weet jij –en voor de verdediger wordt het een verrassing- wat je gaat doen.'

- creativiteit

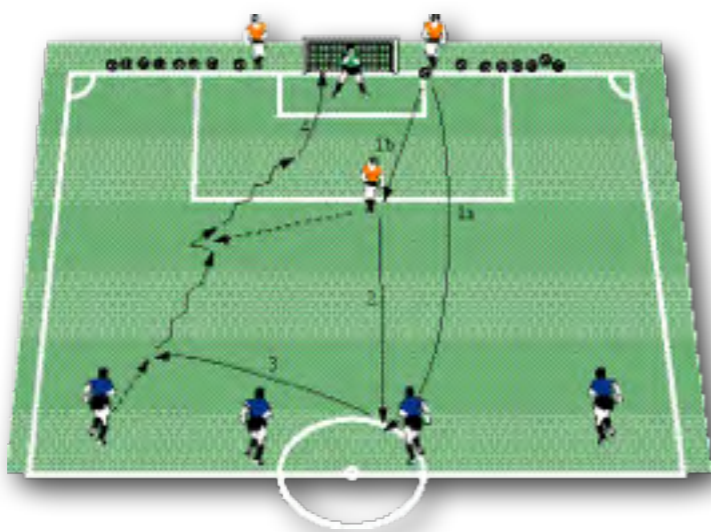
- 'Vraag de bal overal. Beperk je niet alleen tot steeds dezelfde richting. Als een pass onnauwkeurig is, gebruik dan je fantasie en los de nieuwe situatie snel op.'

Variatie

- accent verleggen naar de individuele actie aan de zijkant van het veld: de verdediger passt naar een centrale aanvaller waarna wordt geopend richting een flank (zie tekening).

- geef de verdediger een keus bij de passing: direct naar de middenlijn passen of via een tweede verdediger in het zestienmetergebied die doordraait.

Duel 1:1



Doel

- het verbeteren van het duel één tegen één aanvallend met een tegenstander vóór je in een wedstrijdvorm

Organisatie

- heel veld, twee grote doelen met keepers
- voldoende ballen in beide doelen
- op iedere helft wordt 2:2 gespeeld (samen 4:4 met keepers)
- beide teams hebben eigen kleur hesje aan

Inhoud

- de keeper speelt een verdediger op eigen helft aan
- de verdediger speelt een aanvaller aan
- de aanvaller neemt de bal aan en afhankelijk van de situatie (van welke positie

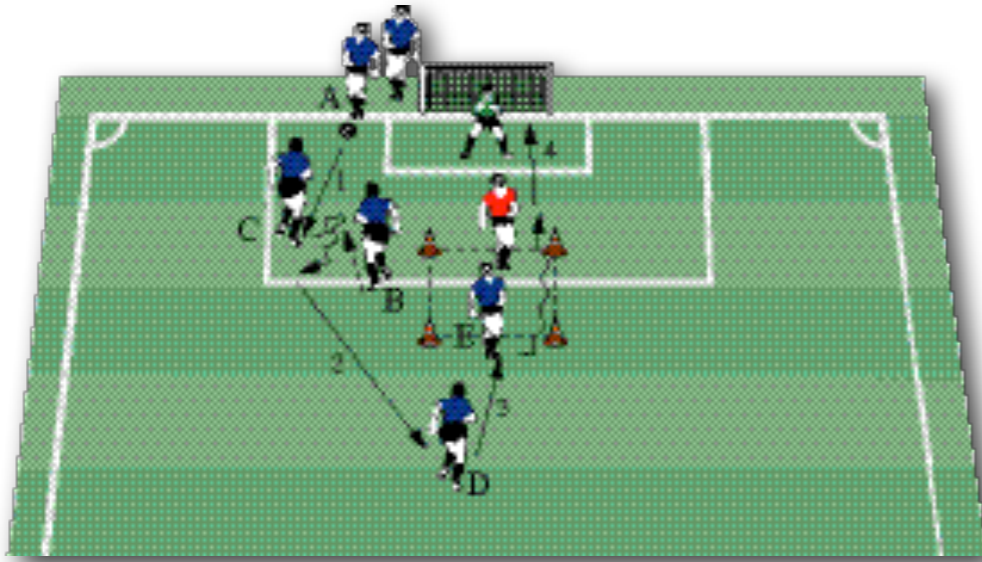
krijg je de bal, waar is je verdediger, waar is je medespeler en waar is het doel?) maakt hij een keuze voor het opendraaien, waarna een individuele actie volgt of de combinatie met zijn medespeler

- na balverlies moet er snel worden omgeschakeld: dat betekent snel terugsprinten en niet slechts rustig terug lopen (dit moet een gewoonte zijn)
- groot veld voor relatief weinig spelers: er wordt ook aan conditie en mentaliteit gewerkt. De overige acht spelers hebben tijdelijk rust. Let op arbeid/rustverhouding
- met tijdslimiet van 10 seconden vanaf het moment dat de aanvaller de bal heeft ontvangen

Methodiek

- na een balverovering wordt er direct doorgespeeld. Dan worden dus de andere aanvallers aangespeeld
- aanvallers moeten ook aan de zijlijn de bal vragen. Hierdoor worden de verdedigers uit elkaar gespeeld
- drie aanvallers tegen twee verdedigers in het aanvalsvak. De keeper bouwt niet meer op, maar speelt direct een aanvaller aan. De verdedigers van de andere partij moeten 'doorsluiten'.
- met invloed van het publiek. De ene helft van het publiek moedigt team A aan, de andere helft van het publiek moedigt team B aan. Er komt een extra druk (weerstand) maar ook stimulans op beide partijen te liggen

Duel 1:1



Doel

- verbeteren van de passing
- verbeteren van het duel 1:1
- verbeteren van het afwerken

Inhoud

- A passt op C
- B zet druk op C
- C haalt de bal terug om daarna te openen op speler D

- D speelt E in die 1:1-duel aangaat met de verdediger
- verdediger op 100%; als hij de bal verovert, wordt hij aanvaller en begint op positie A

Mogelijk conditionele accenten in voorbereidingsperiode:

- beperkt aantal spelers per organisatie afhankelijk van doelstelling (max. 7)
- trainen van startsnelheid, explosief vermogen (actie van speler B)

Variatie

- verdediger mag eerst alleen de lijn verdedigen, later het gehele vak (moeilijker voor aanvaller)
- A maakt eentweecombinatie met C onder druk van B

Vier tegen vier

Veel spelers van wereldklasse hebben hun basisvaardigheden meegekregen dankzij het straatvoetbal toen zij nog kinderen waren. Door kleine partijvormen zoals 4:4 kun je het straatvoetbal benaderen. Kleine partijtjes zijn bij uitstek geschikt om allerlei technische bewegingen toe te passen. De partijvorm 4:4 heeft de volgende voordelen voor de spelers:

- Veel balcontacten voor elke individuele speler;
- Een overzichtelijke spelsituatie die zich leent voor het aanleren en toepassen van technische bewegingen;
- Een voortdurende afwisseling tussen aanvallen en verdedigen;
- Een aantrekkelijke, motiverende omgeving die spelers stimuleert om creatief te zijn.

Je moet de organisatie zó kiezen dat de spelers voldoende succeservaringen beleven in datgene wat je graag wilt trainen. Door een eenvoudige maatregel in organisatie of spelregels kun je dat als trainer heel goed beïnvloeden. Bij 4:4 op vier doeltjes kun je bijvoorbeeld zeggen dat er alleen gescoord mag worden uit een pass. Dan verandert het spelbeeld. Werden er eerst nog meer acties gemaakt, nu wordt het een 'passing game'. Het principe

dat in 4:4 op vier doeltjes getraind wordt, is ook in het hedendaagse topvoetbal van groot belang. Hoe vaak zie je niet dat het team dat niet in balbezit is, heel gedisciplineerd als blok opschuift naar de balkant? Dan is het vaak een uitkomst als een speler door één beweging, richtingsverandering en wisselpass het spel in één keer kan verleggen.

Partijspel 4:4 in diverse organisaties



Doel

- verbeteren van de dribbel en het maken van de individuele actie (tekening 4)
- verbeteren van het passen (tekening 5)
- verbeteren van het afwerken (tekening 6)

Organisatie en Inhoud

- 4:4 in diverse organisaties, afhankelijk van de doelstelling van de trainer
- lijnvoetbal (veel dribbels en acties)
- vier kleine doeltjes (veel richtingsveranderingen en passes)
- twee pupillen- of grote doelen (veel schieten op doel)
- veld van 35x20 (aanpassen naar leeftijd en niveau)

Mogelijk conditionele accenten in voorbereidingsperiode:

- extensieve intervaltraining (ook 3:3/5:5)
- kortdurende partijen

Variatie

- bij lijnvoetbal, al dan niet met eindzone (in plaats van dribbellijn)
- na score eerst terug naar eigen achterlijn
- na score bal uit in het doel waar gescoord is
- met tijdsdruk voor aanvallende partij
- zonder corners; een corner is een achterbal op eigen helft

Trainingsvormen opbouwen

- AANNAME EN PASS BINNENKANT
- POSITIE KIEZEN EN BALVAARDIGHEDEN
- TECHNISCHE VAARDIGHEDEN MIDDENVELD
- INSPEELPASS EN DRIBBELEN
- EENTWEECOMBINATIE EN INDIVIDUELE ACTIE
- INSPEELPASS VAN ACHTERUIT
- INSPEELPASS VAN ACHTERUIT
- INSPEELPASS VAN ACHTERUIT
- SAMENWERKING ACHTER- EN VOORHOEDE



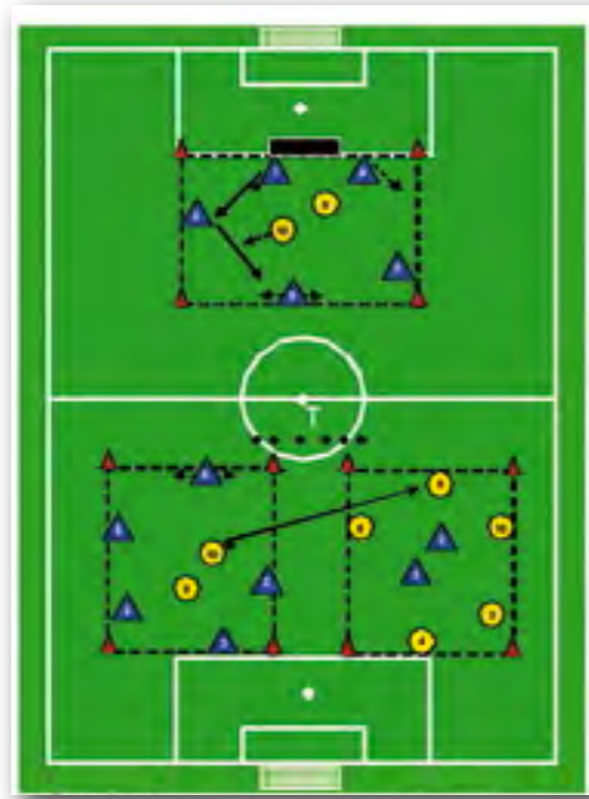
AANNAME EN PASS BINNENKANT VOET

POSITIE(S):

alle posities

PROBLEEM

dat zich in de wedstrijd voordoet: technisch worden er in de opbouw veel fouten gemaakt. Vooral het verwerken van de bal en de pass met de binnenkant van de voet levert veel balverlies op.



DOEL

- het verwerken van de bal en de pass met de binnenkant van de voet tijdens de opbouw verbeteren

ORGANISATIE

- ruimtes aanpassen aan niveau/leeftijd spelers
- 15/20 meter breed en 25/30 meter lang kan voor de D-jeugd als richtlijn genomen worden
- bij de variatie 5 tegen 2 waar bij het tweetal kan scoren op een groot doel, moet een groot doel op één van de lijnen gezet worden

- bij de andere variatie moeten de vakken niet meer dan 5 meter uit elkaar staan
- verschillende kleuren hesjes
- voldoende ballen

INHOUD

5 tegen 2 waarbij het tweetal kan scoren op een groot doel

- het vijftal moet proberen om de bal in het bezit te houden, in de wedstrijdvorm is 10 keer samen spelen een punt
- als het tweetal de bal veroverd kunnen ze scoren op het grote doel
- het vijftal probeert meteen het scoren van het tweetal te voorkomen
- bij het vijftal is één meevoetballende keeper
- als de bal uit gaat mag het tweetal in dribbelen, het vijftal start bij de keeper 5 tegen 2 in twee vakken
- in één vak wordt 5 tegen 2 gespeeld, als het tweetal de bal veroverd moeten ze proberen 1 van de 5 medespelers in het andere vak aan te spelen
- als het vijftal in een vak balverlies lijdt, dan moeten ze meteen proberen de pass naar het andere vak te voorkomen of proberen de bal te veroveren om weer balbezit te

spelen

- als de bal uit gaat dan speelt de trainer de bal naar het vijftal van het team
- in de wedstrijdvorm is 10 keer samen spelen een punt

METHODIEK

- basisvorm 5 tegen 2, 3 tegen 1 zijn vereenvoudigde vormen
- coaching van het tweetal
- ruimtes kleiner maken
- aantal balcontacten beperken
- 5 tegen 3
- 3 tegen 3 plus 2 neutrale spelers

VARIATIE

- twee vakken 5 tegen 2, twee teams van 7, van elk zevental gaan er twee spelers verdedigen in het vak van de tegenstander. 75 sec. welk vijftal haalt de hoogste serie? Die krijgt een punt
- 5 tegen 2 in twee vakken, bijvoorbeeld: 4 tegen 2 in één vak, de 5e speler staat in het andere vak, als deze wordt aangespeeld sluit iedereen bij, op één speler van het vijftal na. Deze blijft in het andere vak

COACHING

- gebruik vooral het dikke gedeelte van de binnenkantvoet en niet de punt van de voet
- benader een stuiterende bal (iets) van boven met je voet
- stimuleer bij alle technische vaardigheden het twee benig werken
- verwerk de bal zo dat je deze meteen door kunt spelen
- doe dit in de beweging en richting waar de ruimte ligt of de medespeler staat naar wie je wilt passen
- zorg er voor dat de bal altijd iets voor je ligt, het passen en het over de bal kijken wordt dan makkelijker
- raak de bal bij het passen in het hard
- span je enkel aan, geen 'slap voetje'
- speel de bal met de juiste snelheid, hard als het over afstand moet of de medespeler de bal ontvangt in een situatie waar hij vast gezet kan worden
- wat rustiger als de medespeler de bal in één keer door moet spelen
- speel je medespeler aan de goede kant/op het juiste been aan
- sta altijd klaar (voorvoeten, wat door de knieën, open) om de bal te ontvangen

POSITIE KIEZEN EN BALVAARDIGHEDEN

POSITIES:

alle posities

PROBLEEM

dat zich in de wedstrijd voordoet: we hebben moeite om een inspeelpass gespeeld te krijgen. Het positie kiezen zonder bal en de vaardigheden aan de bal laten te wensen over.

DOEL

- verbeteren van het positie kiezen zonder bal en de vaardigheden aan de bal met als doel om een inspeelpass gespeeld te krijgen

ORGANISATIE

- veld van 40 bij 40 meter
- 6 hesjes



INHOUD

- 4:4 partijspel, beide teams hebben op de lijnen tegen over elkaar een extra speler staan
- als je de bal hebt, speel je 4+2 tegen 4
- de regels voor de spelers buiten het speelveld kunnen variëren van 2x raken (bal mag niet stil liggen), 1x raken of het veld indribbelen en de speler van wie je de bal hebt ontvangen gaat buiten het veld (positiewissel)
- daarnaast kun je nog afspreken: alleen terug naar de derde man en wel/niet van kaatser naar kaatser
- bepaald aantal keren samenspelen is een punt; het accent waar het omgaat, kun je eventueel extra belonen

METHODIEK

- zie ook inhoud, afhankelijk van leeftijd, niveau en je accenten
- spelen met de ruimte en aantallen
- in het veld van vrij spel naar twee/drie keer raken

VARIATIE

- 4 tegen 4+2 spelers die tegenover elkaar buiten het veld staan en door beide teams aangespeeld kunnen worden
- 4 tegen 4+1 of 2 spelers die bij de balbezittende partij zijn en in het veld meespelen

COACHING

- kies zo positie dat je na het ontvangen van de bal meteen open staat naar de diepte
 - kom schuin onder de balbezittende speler
 - neem de bal zo aan dat je deze direct door kunt spelen, laat de bal niet onder je komen
 - neem de bal in de beweging aan, blijf uit het duel, maak je eigen ruimte
 - maak de bal vrij op het moment dat je geen afspeelmogelijkheid hebt
 - zoek contact met de diepste man en speel hem aan de juiste kant aan, waar bevindt de bijsluitende speler zich
 - raak de bal bij het passen met de binnenkant voet in het hart
 - beweeg als diepste man op het juiste moment naar links/rechts om de lijn open te maken
- beweeg zonder bal weg om ruimte te maken voor een medespeler
 - blijf te allen tijde de ruimtes groot houden

TECHNISCHE VAARDIGHEDEN MIDDENVELD

POSITIE(S):

alle linies, maar in dit voorbeeld voor de middenvelders

PROBLEEM

dat zich in de wedstrijd voordoet: onze middenvelders zijn niet in staat om de bal bij zich te houden, de bal vrij te maken of iemand uit te spelen

DOEL

- de middenvelders moeten sterker/beter aan de bal zijn om zo ook individueel aan de bal tot een oplossing te komen zonder dat men balverlies lijdt

ORGANISATIE

- veld hele breedte en 40 meter lang
- 7 hesjes



INHOUD

- 6:6/7:7
- iedereen krijgt een nummer, 1 tot en met 7
- in het spel moet 1 de bal naar 2 spelen, 2 naar 3, en zo verder, en 7 naar 1
- als bijvoorbeeld 3 de bal naar 4 speelt, dan mogen alleen 3 en 4 de bal afpakken
- als de bal één keer rond gaat zonder dat de bal verloren wordt, scoor je een punt
- dit is conditioneel een zware vorm

METHODIEK

- partijspel/positiespel mandekking

VARIATIE

- positiespel 6:6/7:7 (zonder nummers)

COACHING

- probeer je zonder bal goed aan te bieden, kom in het gezichtsveld van de balbezittende speler, maak de ruimte niet te klein en wees duidelijk in je loopacties (bijvoorbeeld: dreigen in de bal om vervolgens in de ruimte weg

te starten)

- je eerste aanname is bepalend voor het vervolg, hou hier bij rekening met de plek waar je medespeler/tegenstander is en de ruimtes op het veld

- hou de bal uit het duel, geef de tegenstander niet de mogelijkheid om de bal weg te tikken/te veroveren

- dribbel steeds naar de vrije ruimte/de kant waar de verdediger niet is

- draai op het juiste moment weg bij je tegenstander

- kom niet stil te staan met de bal aan de voet

- speel je man uit, kap of maak gebruik van een schijn- of passeerbeweging

- speel de bal pas als je medespeler bij jou in het gezichtsveld is

- denk één of twee stappen vooruit, als nummer3 de bal heeft, moet nummer 5 al nadenken over zijn loopactie

INSPEELPASS EN DRIBBELEN

POSITIE(S):

alle posities

PROBLEEM

dat zich in de wedstrijd voordoet: in de achterste linie hebben we moeite om een inspeelpass te spelen of in te dribbelen



DOEL

- verbeteren van het komen tot een inspeelpass of het in dribbelen door de achterste linie

ORGANISATIE

- speelveld met twee grote doelen is +/- 60 meter breed en 60 meter lang en wordt verdeeld in twee helften
- 7 hesjes

INHOUD

- in het 'opbouwvak' wordt 4+keeper tegen 3 gespeeld
- van hier uit moet men proberen om één van de 3 medespelers in het andere vak aan te spelen, deze spelen tegen de 4 verdedigers van de tegenpartij
- tegelijkertijd mag één van de 4 verdedigers meedoen in de aanval, dus 1:1-situatie in het aanvalsvak
- de 4 aanvallers proberen te scoren op het grote doel met keeper
- indien de tegenpartij de bal onderschept:
 - mogen ze scoren op het grote doel van de tegenstander, de vakken vervallen dan (eventueel tijdslimiet toepassen)
 - opnieuw starten bij de andere keeper

METHODIEK

- de 3 aanvallers kunnen beginnen tegen 3 verdedigers; hierdoor zal het moment om één van de aanvallers aan te spelen makkelijker worden
- aantallen uitbreiden: drie in plaats van twee linies

COACHING

- maak het veld groot en sta open, kies steeds zo positie dat je aanspeelbaar bent
- denk hier bij aan het schuin onder elkaar staan van de centrale verdedigers en het ruimte maken van de vleugelverdedigers (om vervolgens weer uit te zakken)
- speel de bal in een hoog tempo rond
- hou hier bij contact met de aanvallers
- verwerk de bal zo dat je ook naar voren kunt kijken en spelen
- herken het moment dat de lijn naar de aanvaller open is
- speel in op het moment dat er contact is en de aanvaller aanspeelbaar is
- speel de aanvaller aan de goede kant aan
- dribbel in op het moment dat er ruimte is, de centrale spits is uitgespeeld en er is een ruimte voor je

EENTWEECOMBINATIE EN INDIVIDUELE ACTIE

POSITIE(S):

alle posities

PROBLEEM

dat zich in de wedstrijd voordoet: we zijn niet in staat om een individuele actie of een eentweecombinatie te maken. Hierdoor spelen we geen tegenstander uit.



DOEL

- verbeteren van het uitspelen van een tegenstander door middel van een eentweecombinatie of individuele actie

ORGANISATIE

- zie de verschillende tekeningen

1. 1 tegen 1 lijnvoetbal
2. idem, met kaatsers aan de zijkanten
3. idem, met kaatsers op de korte zijde
4. 1 tegen 1 lijnvoetbal met meerdere tweetallen in één ruimte
5. 1 tegen 1, met/zonder kaatsers en scoren op een groot doel met keeper
6. 1 tegen 1, met scoren op groot doel met keeper

- bij de eerste en de vierde vorm bestaat het gevaar dat spelers elkaar niet meer frontaal opzoeken; er komen dan meer lijf aan lijf duels

- pas regels aan: bal uit. dan starten beide spelers op de eigen achterlijn, het tweetal dat rust heeft, speelt ballen in

- de afmetingen moeten steeds zo zijn dat de 'actie' gemaakt kan worden; maak je het veld te smal, dan wordt het lastig om iemand te passeren

INHOUD

- het gaat er steeds om dat spelers een individuele actie of een eentweecombinatie moeten maken
- bij de zesde trainingsvorm speelt 1 de bal naar 2, deze kaatst de bal terug en sluit aan bij 3. Als 1 de bal passt, mag 3 direct starten om te verdedigen. Na het duel 1 tegen 1 gaat 1 naar positie 2 en 3 naar positie 1
- als variatie doet 2 na de kaats op 1 mee om de 2 tegen 1 uit te spelen

METHODIEK

- bij de afrondvorm:
 - verdediger op een lijn
 - verdediger in een vierkant
 - verdediger in de vrije ruimte

VARIATIE

- 2:2-vormen
- kleine en meerdere doeltjes om op te scoren

COACHING

- maak snelheid aan de bal, dribbel met de (buitenkant) wreef van je voet
- dribbel naar een kant, maak ruimte voor je actie, de verdediger zal wat moeten doen
- kijk over de bal tijdens het dribbelen, hoe dicht op de verdediger hoe meer de bal als een touwtje aan de voet moet zitten
- maak op het juiste moment een schijn- of passeerbeweging; te vroeg, dan trapt de verdediger er niet in; te laat, dan kom je te dicht op de verdediger; hierdoor kan hij de bal afpakken
- geef aan welke schijn- of passeerbewegingen ze kunnen gebruiken
- maak gebruik van de kaatser, speel deze niet van te ver in (afstand met verdediger) want dan speel je de verdediger niet uit
- speel de kaatser op het binnenste been aan; hierdoor is hij in staat om de bal beter mee te geven
- versnel na dat je de kaatser hebt ingespeeld

INSPEELPASS VAN ACHTERUIT

POSITIE(S):

hele elftal, te beginnen met de centrale verdedigers, de keeper en de centrale spits



PROBLEEM

dat zich in de wedstrijd voordoet: het lukt ons niet om een inspeelpass gespeeld te krijgen. We herkennen het moment van vrijlopen (centrale spits) en aanspelen niet. Ook is het meevoetballen van de keeper onvoldoende.

DOEL

- verbeteren van het komen tot een inspeelpass door één van de centrale verdedigers naar de centrale spits

ORGANISATIE

- veld 35 meter breed en 45 meter lang met 2 grote doelen op de achterlijn
- 2 x 5 hesjes voor beide teams

INHOUD

- partijspel 4:4 met keepers
- de keeper (kan ook een centrale verdediger die in een klein doeltje staat) doet mee in de opbouw 2 tegen 1 ten opzichte van de centrale spits van de tegenpartij
- gaat de bal over de zijlijn dan starten we bij één van de keepers

METHODIEK

- coaching van de tegenpartij: veld klein maken, buitenspel, wijze van druk zetten
- vervolgstap 5 tegen 5 + keepers, 6 tegen 6, etc.

COACHING

- maak eerst het veld zo groot mogelijk: spits diep weg, de zijkanten breed naar de zijlijn en de 2 centrale mensen uit elkaar

Richting de centrale spelers:

- neem de bal zo aan dat je blik meteen naar voren gericht is
- zoek (oog)contact met de centrale spits
- speel de bal strak en aan de goede kant in: waar kan hij de driehoek maken, waar zit de verdediger etc.
- coach de ingespeelde bal na
- de speler zonder bal komt wat schuin onder de balbezittende speler, de terugpass moet altijd mogelijk zijn
- na het inspelen kan de andere centrale man meedoen

Richting de centrale spits:

- zoek contact met de centrale verdedigers
- de aanname en het (oog)contact met de centrale verdedigers is bepalend voor het moment van aanbieden

- beweeg weg vanuit de rug van de verdediger
- laat je niet verleiden door te snel in de bal te komen, beweeg weer weg als je niet aangespeeld wordt, anders worden de ruimtes steeds kleiner

INSPEELPASS VAN ACHTERUIT

POSITIE(S):

achterste lijn
plus centrale
spits of centrale
middenvelder



PROBLEEM

dat zich in de
wedstrijd
voordoet:

tijdens de opbouw van achteruit hebben de verdedigers moeite om tot een inspeelpass naar voren te komen.

DOEL

- verbeteren van het komen tot een inspeelpass naar voren

ORGANISATIE

- een veld van 50 meter breed en 40 meter lang (aanpassen aan de groep)
- het veld is verdeeld in twee vakken, zie tekening
- op één achterlijn staan twee kleine doeltjes
- 5 en 4 hesjes voor de beide teams

INHOUD

- in het eerste vak spelen de 4 verdedigers tegen de 3 aanvallers van de tegenpartij
- in het tweede vak staat de diepe spits (kan niet buitenspel staan) tegen 1 verdediger
- het vijftal kan scoren door over de achterlijn van de tegenstander te dribbelen, zij mogen dat pas doen na het aanspelen van de spits
- de spits mag zelf ook direct over de achterlijn dribbelen
- als de spits is aangespeeld vervallen de lijnen en is het spel vrij tot het moment dat de bal uit het spel is

- het viertal mag scoren op de twee kleine doeltjes, bij balverovering van het viertal vervallen de lijnen en is het spel vrij tot het moment dat de bal uit het spel is
- de trainer brengt van een plek ergens tussen de twee kleine doeltjes steeds een nieuwe bal in het spel

METHODIEK

- het coachen van de 3 aanvallers van de tegenpartij
- een extra vak zo dat de pass naar de spits over grotere afstand moet
- de spits staat tussen 2 centrale verdedigers
- spelen met de ruimtes
- de vakken weghalen

VARIATIE

- spelen met een groot doel plus keeper, 5:3-situatie in de opbouw
- uitbouwen naar andere aantallen, bijvoorbeeld met een extra middenvelder

COACHING

- neem de bal zo aan dat je altijd naar voren kunt spelen, niet te kort onder je, dit beperkt je in het passen over afstand en het op kijken naar voren
- zoek oog contact met de spits
- is hij al klaar om de bal te ontvangen of is hij nog bezig met een voorbereidende loopactie
- herken het moment dat de lijn naar de spits open is
- is de lijn niet open, hou het veld groot, speel in een hoog tempo rond en kies elke keer goed positie zonder bal
- sta ingedraaid met de blik naar voren
- de vleugelverdedigers moeten uitzakken om zich zelf aanspeelbaar te maken, doen ze dit te laat dan kunnen ze nooit ingedraaid staan, hier door moeten ze vaak terug spelen op één van de centrale verdedigers
- speel de spits met een harde bal over de grond aan
- speel de spits aan de goede kant aan, waar kan hij de drie hoek maken en waar zit de verdediger

INSPEELPASS VAN ACHTERUIT

POSITIE(S):

vooral voor de laatste lijn en de centrale spits

PROBLEEM

dat zich in de wedstrijd voordoet: tijdens de opbouw hebben wij moeite om de centrale spits aan te spelen.



DOEL

- verbeteren van het aanspelen van de centrale spits door de laatste lijn

ORGANISATIE

- rond de middenlijn is een vak van 20 bij 40 meter
- het veld is zo breed als het zestienmetergebied
- 5 hesjes en voldoende ballen bij het vak waar 4 tegen 2 wordt gespeeld

INHOUD

- ergens rond de middenlijn wordt er in een vak 4 tegen 2 gespeeld
- diep op de helft van de tegenstander staat de centrale spits met een verdediger in de rug
- vanuit het 4 tegen 2 moet men proberen om de centrale spits aan te spelen
- één van het viertal mag bijsluiten (2 tegen 1) en vervolgens moet men proberen te scoren op het grote doel met keeper
- na de aanval kunnen nieuwe spelers instromen
- wordt de bal afgepakt dan kan er gescoord worden door uit het vak te dribbelen

METHODIEK

- 3 tegen 1 spelen: dan wordt de opbouw makkelijker
- vak 4 tegen 2 verkleinen: dan wordt de opbouw moeilijker
- 5 tegen 3, 4 tegen 3 spelen (moeilijker)
- verdediger start in de rug van de aanvaller
- meerdere aanvallers/verdedigers

VARIATIE

- opbouwsituatie waarin de keeper meedoet
- 4 tegen 2 met 10 veldspelers en 2 keepers, zie tekening

COACHING

Richting het viertal:

- speel van uit een zijde en niet van uit een hoek
- kies zo positie dat je altijd aanspeelbaar bent, kom achter de verdediger weg
- zak ver genoeg uit, hier door kan de bal voor je langs aangespeeld worden

- verwerk de bal zo dat je een inspeelpass op de centrale aanvaller kunt spelen
- kom als zijkant spelers onder de diepste in het vak als deze wordt aangespeeld, deze kan de bal zo voor je neer leggen dat je in één keer de centrale aanvaller kunt aanspelen
- speel de bal over deze afstand hard aan
- zoek oogcontact
- speel de aanvaller aan de goede kant aan (waar zit de verdediger/ van waar komt de bijsluitende speler)
- sluit na het inspelen bij en speel de 2 tegen 1 situatie uit

Richting de centrale aanvaller:

- zoek contact met de opbouwers
- herken het moment (aanneme, op kijken, tijd) van aanbieden
- laat je niet vast houden door de verdediger, voel waar hij zit, gebruik je armen om uit het duel te blijven
- blijf zo diep mogelijk, bied je zoveel mogelijk naar links/rechts aan in plaats van ver naar de bal toe te komen
- beweeg uit de rug van de verdediger weg
- maak de juiste keuzes aan de bal, afschermen of één keer raken
- speel de 2:1-situatie in tempo uit, denk aan de buitenspelregel

SAMENWERKING ACHTER- EN VOORHOEDE

POSITIE(S):

vooral de aanvallers en de verdedigers

PROBLEEM

dat zich in de wedstrijd voordoet: we zijn niet in staat om van achteruit tot een inspeelpass te komen of in te dribbelen. Vooral als de (vleugel)verdedigers de bal hebben, komen we in de problemen.



DOEL

- verbeteren van de opbouw van de (vleugel)verdedigers in samenspel met de drie aanvallers

ORGANISATIE

- het veld bestaat uit de hele breedte en is 60-70 meter lang
- ook is het veld verdeeld in twee helften
- een middenvak van 15 - 20 meter lang, scheidt de twee helften
- 2 x 7 hesjes voor beide teams

INHOUD

- er wordt in het opbouwvak 4+keeper gespeeld tegen de 3 aanvallers van de tegenpartij
- van uit de helft waar opgebouwd wordt mag er één speler aansluiten naar het aanvalsvak, daar wordt het dan 4 tegen 4
- in het vak tussen de twee helften: daar mogen de 3 aanvallers in komen en aangespeeld worden of er mag van achteruit ingedribbeld/ingeschoven worden
- de verdedigers van de tegenpartij mogen ook in dit vak verdedigen
- speel met een buitenspelijn als de aanvallers (te) dicht op het middenvak komen te staan

METHODIEK

- starten met een opbouw 3 tegen 2; dit betekent wel dat je steeds aan één kant moet starten
- in het andere vak staan niet vier verdedigers maar drie, waardoor het aanspelen makkelijker wordt

VARIATIE

- verder uitbouwen met middenvelders er bij

COACHING

Richting de vleugelverdediger:

- neem de bal niet te ver naar buiten aan, het beperkt je in de mogelijkheden
- neem hem zo aan dat je de bal direct speel klaar hebt, kijk altijd of je de bal naar voren toe kunt inspelen
- zoek contact met de spelers voor je:
 - speel de centrale spits strak over de grond aan op het moment dat hij uit de rug beweegt (zie tekening) of over komt naar de kant van de bal
 - speel de vleugelspits voor je alleen aan als deze in de diepte weg start of speel hem in de voet aan als hij kan opendraaien met zijn gezicht naar de verdediger
 - als hij vanaf de lijn schuin naar binnen loopt speel de bal in de ruimte voor hem aan
 - speel hem niet in de voet aan als hij aan de zijlijn kort gedekt wordt
- kap je man uit op het moment dat deze op volle snelheid aan komt zetten
- dribbel na het uitkappen meteen in de ruimte voor je, er ontstaat een 2:1-situatie of één van de centrale verdedigers moet uitstappen, 1 tegen 1

- haal de bal uit op de centrale verdediger of de keeper op het moment dat je geen oplossing ziet

Richting de centrale spits:

- zoek contact met de (vleugel)verdediger
- de aanname en het (oog)contact met de (vleugel)verdediger is bepalend voor het moment van aanbieden
- beweeg weg vanuit de rug van de verdediger
- kom over naar de kant van de bal op het moment dat daar de ruimte ligt en de verdediger een aanspeelpunt nodig heeft

Richting de vleugelaanvaller:

- kom in de bal als je kort gedekt wordt (maak ruimte in de diepte) en start dan weg
- start van diep weg, schuin naar binnen om daar de bal te krijgen
- vraag alleen de bal in de voet op het moment dat je d.m.v. een voor actie los kunt komen van de verdediger en hem op kunt zoeken
- sta op het moment dat je de bal ontvangt al ingedraaid

Trainingsvormen aanvallen

INHOUDSOPGAVE

- ACTIES MET BAL EN LOOPACTIES ZONDER BAL
- EENTWEECOMBINATIE EN INDIVIDUELE ACTIE
- HANDELINGSSNELHEID EN AFWERKEN
- SPITS MET RUG NAAR DOEL EN KANSEN CREËREN
- SPITS MET RUG NAAR DOEL, BAL VRIJ MAKEN EN AFWERKEN
- DUEL 1:1 EN SAMENWERKING AANVALLERS
- DUEL 1:1 MET KEEPER EN SCOREN
- UITSPIELLEN OVERTALSITUATIE, SCOREN EN OMSCHAKELING
- VOORZET EN AANVALLEND KOPPEN



ACTIES MET BAL EN LOOPACTIES ZONDER BAL

POSITIE(S):

de vleugelaanvallers

PROBLEEM

dat zich in de wedstrijd voordoet: de vleugelaanvallers geven niet aan of ze de bal in de voet of diep willen hebben, ze herkennen de situatie niet. Aan de bal zijn de acties te voorspelbaar.



DOEL

- verbeteren van de loopacties zonder bal en de acties aan de bal

ORGANISATIE

- een rechthoek van ongeveer 25 bij 35 meter met twee kleine doeltjes (dribbellijnen)
- hesjes voor de aanvallers en verdedigers

INHOUD

- er zijn maximaal drie tweetallen, elk tweetal bestaat uit een aanvaller en een verdediger
- een speler of de trainer is aan de bal, het tweetal heeft steeds een andere uitgangspositie
- afhankelijk van de situatie komt er een loopactie van de aanvaller, de speler aan de bal speelt de bal op de lopende aanvaller
- de aanvaller kan scoren door over één van de twee lijnen te dribbelen
- indien de verdediger de bal afpakt, heeft hij een punt

METHODIEK

- combineren van B en C, om de juiste keuzes te leren maken
- combineren van D en E, om de juiste keuzes te leren maken

VARIATIE

- de verdediger moet als hij de bal heeft veroverd scoren op een doeltje of over een lijn dribbelen

COACHING

Vorm A:

- de aanvaller wordt 'kort gedekt' door de verdediger en heeft ruimte voor zich:
 - doe net of je de bal in voet vraagt (vooractie) en start weg
 - kom bij de vooractie rustig naar de bal (tegenstander lokken) en sprint dan weg
 - het weg starten kan binnen door en langs de zijlijn
 - vraag om de bal ten teken dat je de bal NU moet krijgen
 - hou snelheid op het moment dat je de bal ontvangt

Vorm B:

- de aanvaller wordt 'ruim gedekt':
 - dreig diep te gaan maar vraag de bal in de voet (je kunt de verdediger niet verrassen in de diepte)
 - neem de bal meteen in voorwaartse richting aan en maak snelheid
 - hou de bal kort aan de voet op het moment dat de verdediger dicht op je komt

- maak op tijd je schijn- of passeerbeweging (als de verdediger instapt, mag hij net niet bij de bal kunnen)

- als je binnen door wilt passeren, dreig dan met de bal eerst naar buiten om ruimte te maken voor de actie binnen door



Vorm C:

- de aanvaller wordt 'ruim gedekt', maar de verdediger is 'alert' en zit meteen kort op het moment dat de aanvaller de bal ontvangt
- kaats de bal direct (op de speler die je hebt aangespeeld) en start meteen in de diepte weg (de verdediger is nog in de voorwaartse beweging om druk te zetten)
- kaats de bal zo dat de verdediger de diep gespeelde bal niet kan onderscheppen

Vorm D:

- de aanvaller en de verdediger staan allebei diep, de aanvaller vraagt de bal in de voet terwijl de verdediger kort komt:
- dreig diep om vervolgens de bal in de voet te vragen
- 'kaats' (want de verdediger is in voorwaartse beweging) en start direct weer weg, binnen door of langs de lijn
- kaatst de bal goed aan de binnenkant, hier door is het makkelijker om de bal weer mee te geven

Vorm E:

- idem als D, alleen nu neemt de aanvaller de bal in één beweging mee langs de tegenstander:
- beoordeel goed waar de verdediger zit, moet je binnen door of buiten om passeren
- maak / hou snelheid op het moment dat je de actie hebt ingezet

EENTWEECOMBINATIE EN INDIVIDUELE ACTIE

POSITIE(S):

vooral aanvallers en
middenvelders

PROBLEEM

dat zich in de wedstrijd
voordoet: de spelers aan
de bal kiezen vaak voor de
breedte- en de terugpass,
ze zoeken hun directe
tegenstander niet op om
uit te spelen. Hierdoor
creëren we maar moeilijk een manmeer- situatie of een
scoringskans.

DOEL

- verbeteren van het uitspelen van je tegenstander door middel van een individuele actie of een eentweecombinatie



ORGANISATIE

- voor het lijnvoetbal een veldje van 15 meter breed en 20 meter lang
- voor de afrondvorm geldt: hoe breder het vak waar de verdediger in staat is, des te meer het accent op de actie ligt

INHOUD

- 1 tegen 1 lijnvoetbal met twee kaatsers (1x raken)
- de speler aan de bal kan scoren door over de lijn van de tegenstander te dribbelen
- dit kan hij doen door middel van een individuele actie of een eentweecombinatie
- als je scoort blijf je in balbezit en kan je direct scoren door over de andere lijn te dribbelen
- speeltijd: 1 minuut spelen is al een zware belasting
- bij de afrondvorm het zelfde idee: als de verdediger de bal afpakt, krijgt hij 1 punt de aanvaller krijgt een punt door te scoren op het grote doel met keeper
- de verdediger mag alleen in het vak verdedigen

METHODIEK:

- door te spelen met de ruimtes krijg je andere accenten

VARIATIE

- kaatsers op de beide achter lijnen
- 2:2 met kaatsers
- scoren op doelen met keepers

COACHING

- maak snelheid aan de bal
- dribbel met de buitenkant van de wreef
- dribbel naar een kant, hier door moet de verdediger mee bewegen en ontstaat er ruimte om aan de andere kant de beslissende actie te maken
- maak op tijd je passeer of schijnbeweging, van te ver is het voorspelbaar, kom je te kort op de verdediger dan kan hij contact met je maken of de bal onderscheppen
- geef aan welke schijn en passeerbewegingen spelers kunnen gebruiken

- gebruik de kaatser om de tegenstander over zijn andere been te passeren
- speel de kaatsers met de buitenkant van de voet aan, de kaatser rechts van je speel je met buitenkant rechts aan, hier door kun je beter je snelheid houden en is het moeilijker voor de verdediger te herkennen dat je een eentweecombinatie aan gaat
- ook is deze pass met de buitenkant voet moeilijker te onderscheppen
- speel de kaatser op zijn binnenste been, hier door kan hij de bal voor zich langs laten komen, hier door iets meer tijd, bal makkelijker mee te geven
- wees enthousiast bij een geslaagde actie, score, spelers in deze leeftijd moeten gestimuleerd worden om individuele oplossingen te zoeken, ook al gaat het soms fout

HANDELINGSSNELHEID EN AFWERKEN



POSITIE(S):

vooral de middenvelders en aanvallers

PROBLEEM

dat zich in de wedstrijd voordoet: we hebben te veel tijd nodig om tot afronden te komen. De aanname is niet goed, de actie om een bal vrij te maken is voorspelbaar. Kortom de handelingssnelheid moet omhoog.

DOEL

- verbeteren van de handelingssnelheid, om sneller tot afronden te komen

ORGANISATIE

- zes grote doelen, drie op elke achterlijn
- veld: 30 meter lang en 50 meter breed
- vier drietallen: twee drietallen keepen en twee spelen er tegen elkaar
- voldoende ballen in het middelste doel, hier wordt de bal steeds in het spel gebracht
- eventueel twee lijnen (een vak) om aan te geven waar uit geschoten moet worden
- hesjes voor de teams

INHOUD

- 3:3 met keepers op zes doelen
- elk team kan op drie doelen scoren
- als je scoort hou je balbezit, de bal wordt door de keeper in het middelste doel in het spel gebracht
- ook als de bal uit gaat, wordt hier gestart
- er mag niet worden teruggespeeld op een keeper
- er wordt 60 tot maximaal 90 seconden gespeeld

METHODIEK

- maximaal 2 of 3 keer raken, accent op aanname en schot
- kleinere ruimtes, minder tijd

VARIATIE

- alleen scoren vanaf je eigen helft, accent op het schieten van afstand
- aantallen aanpassen

COACHING

- neem de bal in de beweging aan, beoordeel goed waar de ruimte ligt, op welk doel je kan scoren
- kom niet stil te staan met de bal aan de voet, vanuit de beweging is het makkelijker om de bal met een schijn of passeer beweging vrij te maken
- verwerk de bal zo dat deze meteen klaar ligt om af te ronden, aanname niet breed of terug
- laat de bal bij het verwerken niet onder je komen
- zodra de bal vrij gemaakt is, schieten

- benadruk in de coaching de tweebeinigheid
- geef aan welke ballen eventueel direct geschoten kunnen worden
- coach situatief op keuzes van het afronden, binnenkant voet, wreef, hoog, laag schieten

SPITS MET RUG NAAR DOEL EN KANSEN CREËREN

POSITIE(S):

vooral de centrale aanvaller en de middenvelders

PROBLEEM

dat zich in de wedstrijd voordoet: de centrale spits maakt aan de bal, met de rug naar het doel van de tegenstander, vaak de verkeerde keuzes. Hierdoor creëren we weinig scoringskansen.



DOEL

- verbeteren van het spel aan de bal van de spits als hij met de rug naar het doel van de tegenstander speelt teneinde meer scoringskansen te creëren

ORGANISATIE

- maximaal half speelveld, breedte van het zestienmetergebied
- één groot doel met keeper en twee kleine doeltjes
- hesjes voor de aanvallers en de verdedigers

INHOUD

- 2:1, onder druk van een bijsluitende tweede verdediger gespeeld
- in de vervolgstap wordt het 3:2 (zie tekening)



- de centrale spits staat op de rand van het zestienmetergebied met een verdediger in zijn rug; op het moment dat hij om de bal vraagt, wordt hij aangespeeld door een medespeler die meteen bijsluit
- op het moment dat de bal gespeeld wordt, start er achter hem een tweede verdediger
- de spits moet de keus maken, kaatsen en positie kiezen (denk aan buitenspel) of zelf wegdraaien
- de aanvallers scoren op het grote doel met keeper, de verdedigers en de keeper scoren op de twee kleine doeltjes

METHODIEK

- starten met 2:1 zonder extra verdediger
- de verdediger moet de spits aan de bal laten komen en mag daarna pas 100 % verdedigen

VARIATIE

- partijspelen 4:3, 5:4 met dezelfde doelstelling

COACHING

- de keuzes van de spits aan de bal:
 - kaats de bal terug op de speler in je gezichtsveld
 - houd je lichaam tussen de verdediger en de bal
 - maak contact met de verdediger, zet je arm aan de kant waar je naar toe weg wilt draaien, gebruik de verdediger als draaipunt
 - het wegdraaien doe je op het moment dat de verdediger verkeerd staat ten opzichte van jou of te gretig is om de bal te veroveren
 - maak bij het wegdraaien gebruik van een schijn- of passeerbeweging

- kies nadat je gekaatst hebt direct positie om weer aanspeelbaar te zijn
- bij de 3:2-situatie moet je oog houden voor de andere bijsluitende speler
- kijk uit voor buitenspel, vooral als de verdediger in jouw rug dóórverdedigt op de bal
- de medespeler die inspeelt en bijsluit:
 - speel de spits zo aan dat hij altijd zijn lichaam tussen de verdediger en de bal kan houden, op het buitenste been
 - sluit na het aanspelen bij, maar blijf in het gezichtsveld
 - bij de 3:2-situatie: één speler in het gezichtsveld en de ander diep
- hou snelheid in de aanval

SPITS MET RUG NAAR DOEL, BAL VRIJ MAKEN EN AFWERKEN



POSITIE(S):

de aanval, vooral de centrale spits en de aanvallende middenvelder

PROBLEEM

dat zich in de wedstrijd voordoet: onze centrale spits heeft in en rondom het zestienmetergebied van de tegenstander moeite als hij met de rug naar het doel toe wordt aangespeeld. Hij is niet bal vast, of in staat om de bal vrij te maken, weg te draaien en tot afronden te komen.

DOEL

- de centrale spits moet met zijn rug naar het doel van de tegenstander toe leren om de bal vrij te maken en tot afronden te komen

ORGANISATIE

- groot doel met keeper(s)
- op 25-30 meter van het grote doel staan twee kleine doeltjes
- tussen deze doeltjes staat de trainer met de ballen
- 4-5 hesjes

INHOUD

- 1:1 in het zestienmetergebied
- achter/naast het grote doel met keeper staan een aantal koppeltjes klaar
- één aanvaller en één verdediger
- de aanvaller vraagt om een bal in voet bij de trainer, de verdediger start vanuit de rug van de aanvaller
- de aanvaller probeert te scoren op het grote doel met keeper, de verdediger mag scoren op de twee kleine doeltjes

METHODIEK

- verdediger mag ook de pass van de trainer onderscheppen
- 2:2

VARIATIE

- lijnvoetbal, aanvaller en verdediger kunnen scoren door over een lijn te dribbelen
- aanvaller kan scoren op een klein doeltje/lijn links/rechts naast hem; hierdoor wordt het makkelijker

COACHING

- vraag om de bal
- hou bij het afschermen goed je lichaam tussen de verdediger en de bal
- hou de bal in beweging; hierdoor moet de verdediger steeds weer opnieuw positie in nemen; hier ligt een moment om weg te draaien
- ook is het lastiger voor de verdediger om een fysiek duel te spelen

- voel met je arm waar de verdediger zit en draai op het juiste moment weg: bijvoorbeeld als je voelt dat hij te gretig van achteren de bal wil veroveren
- gebruik met je arm de verdediger als (een soort) draaipunt
- draai in één keer weg als de verdediger (te) kort zit of nog op volle snelheid in de voorwaartse beweging zit
- balbaan vrij betekent: afronden!
- geef aan welke schijn- en passeerbewegingen spelers kunnen gebruiken
- gebruik/stimuleer het gebruik van beide benen

DUEL 1:1 EN SAMENWERKING AANVALLERS

POSITIE(S):

de aanvallers



PROBLEEM

dat zich in de wedstrijd voordoet: vanuit het 1:1-duel in en rondom het zestienmetergebied worden geen kansen gecreëerd.



DOEL

- verbeteren van het uitspelen van de 1:1-situatie en de samenwerking van de spitsen in en rondom het zestienmetergebied, met als doel om meer kansen te creëren

ORGANISATIE

- zestienmetergebied (1:1/2:2) en 1/3 speelveld bij 3:3
- hesjes voor de aanvallers en de verdedigers

INHOUD

- in het zestienmetergebied wordt 1:1 gespeeld
- als er gescoord wordt door de aanvaller, de bal uit gaat of de verdediger de bal afpakt, kan de aanvaller meteen een nieuwe bal vragen bij de trainer

- maximaal vier tweetallen, spelers die rust hebben zorgen voor de ballen
- de aanvaller probeert te scoren op het grote doel met de keeper
- de verdediger probeert dit te voorkomen
- idem bij 2:2
- in de 3:3-situatie wordt er op 1/3 veld gespeeld
- speeltijd: 45 – 60 sec. 1:1
- speeltijd: 60 – 75 sec. 2:2
- speeltijd: 75 – 90 sec. 3:3
- kan conditioneel zware vorm zijn, denk aan arbeid/rust verhouding

METHODIEK

- van 1:1 naar 3:3

VARIATIE

- verdedigers kunnen scoren door de trainer aan te spelen of door in een klein doeltje te scoren
- eindvorm 3:3 kan ook gespeeld worden met een speler die door de aanvallers gebruikt kan worden als aanspeelpunt (2x raken). Het spel kan dan makkelijker verplaatst worden en wordt minder intensief. De verdedigers kunnen dan scoren door hem aan te spelen

COACHING

1 tegen 1:

- probeer los te komen van de verdediger: beweeg uit zijn rug, maak een schijn loopactie
- vraag om de bal
- hou bij het afschermen goed je lichaam tussen de verdediger en de bal
- voel met je arm waar de verdediger zit en draai op het juiste moment weg: bijvoorbeeld als je voelt dat hij te gretig van achteren de bal wil veroveren
- gebruik met je arm de verdediger als (een soort) draaipunt
- als je met het gezicht naar de verdediger toe staat: maak de bal vrij d.m.v. een kap of een schijnbeweging of maak snelheid als daar ruimte voor is
- bal vrij is proberen af te ronden

2 tegen 2:

- zie 1:1-vorm
- let op de loopactie van je medespeler, vooral als jij gedubbeld wordt: dit is het moment om je medespeler (met wat ruimte) in de 1:1-situatie te zetten of misschien wel in één keer tot af ronden te laten komen

- als er iemand wordt uitgespeeld ontstaat er een 2:1-situatie: hou snelheid aan de bal, blijf zonder bal goed uit de lijn van de verdediger

- van de zijkant 1:1 met de keeper: let op de positie van de medespeler voor het doel, deze moet op tijd inlopen (bal tussen verdediger en keeper langs) of afhaken (bal achter verdediger langs, vaak als het dicht op het doel is)

- coach op de keuzes zelf tot afronden komen of overspelen

3 tegen 3:

- zie 2:2-vorm

- kom als vleugelaanvaller onder de centrale spits als deze met de rug naar het doel staat

- als de verdediger je kort dekt, kun je over de spits heen gaan

- krijg je wat ruimte, dan ben je in de voet aanspeelbaar

- de centrale spits heeft de keus: afleggen, mee geven of zelf weg draaien

- als de vleugelaanvaller de bal aan de zijlijn heeft met het gezicht naar het doel, kan hij als extra optie de spits in spelen en door bewegen

- dreig buitenom en kom binnendoor (of andersom) met je loopactie

- speelt hij de verdediger uit, dan kan de coaching zich richten op de bezetting voor het doel en de keuzes aan de bal

DUEL 1:1 MET KEEPER EN SCOREN



POSITIE(S):

aanvallers en diepgaande middenvelders

PROBLEEM

dat zich in de wedstrijd voordoet: onder druk van een verdediger, worden er in de 1:1-situatie met de keeper verkeerde keuzes gemaakt. Hierdoor wordt er te weinig gescoord.

DOEL

- verbeteren van het scoren in de 1:1-situatie met de keeper

ORGANISATIE

- minimaal half speelveld of langer, breedte van het zestienmetergebied
- in het midden van het veld een vierkant van ongeveer 7x7 meter
- twee grote doelen met keepers
- hesjes voor beide teams

INHOUD

- twee teams spelen tegen elkaar
- de aanvaller staat in het midden van het vierkant en wordt aangespeeld door de trainer
- de verdediger start naast de trainer en mag beginnen te verdedigen op het moment dat de trainer de bal naar de aanvaller speelt

- de aanvaller moet proberen te scoren op één van de grote doelen; zolang hij nog in het vierkant is met de bal mag hij nog kiezen op welk doel hij gaat scoren
- de verdediger probeert samen met de keepers het scoren te voorkomen

METHODIEK

- afstanden tot de doelen aanpassen
- loopafstand van de verdediger naar de aanvaller kleiner maken, meer druk op de aanvaller

VARIATIE

- vanuit een ander speelveld gedeelte starten; hierdoor komen spelers vanuit een andere positie in de 1:1-situatie
- verdediger start in rug van de aanvaller, op het moment dat de aanvaller vraagt mag de verdediger 100% verdedigen
- de verdediger mag op het moment dat hij de bal veroverd heeft scoren op het andere doel; ook de keeper mag de bal na een redding mee geven aan de verdediger

- bij de jongste jeugd kan het accent ook gelegd worden op het kappen, het van richting veranderen (kleinere afstanden, kleine doeltjes of lijn dribbel)

COACHING

(vanaf het moment dat de aanvaller uit het vierkant is; keuzes zijn sterk afhankelijk van de situatie)

- snij voor de verdediger langs
- bij ruimte achter de keeper: hou snelheid, omspeel de keeper ruim
- als je dicht op het doel en de keeper komt heb je een aantal opties:
 - schiet hard en hoog in (keepers maken zich vaak breed met de handen laag)
 - schuif de bal door de benen van de keeper
 - stift de bal als de keeper (snel) na de grond gaat (eerst schijntrap?)
- schiet de bal hard in de lange hoek als er wat meer afstand tussen de keeper en de aanvaller is

UITSPELEN OVERTALSITUATIE, SCOREN EN OMSCHAKELING

POSITIE(S):

alle posities

PROBLEEM

dat zich in de wedstrijd voordoet: in een (tegen)aanval waarin wij een man meer hebben lukt het ons niet om dit goed uit te spelen en tot scoren te komen.



DOEL

- verbeteren van het (snel) uitspelen van de man-meersituatie in de eindfase van de aanval om dan tot scoren komen
- voor de B en ouder: het verbeteren van het snel omschakelen van verdedigen naar aanvallen

ORGANISATIE

- veld met twee grote doelen: ongeveer 40 meter breed en 50 meter lang
- drie of vier teams van drie spelers

- twee keepers
- verschillende kleuren hesjes voor de teams

INHOUD

- een drietal valt aan en probeert te scoren op het grote doel met keeper
- tweetal plus keeper probeert het scoren te voorkomen
- de derde speler wacht naast het doel met de bal aan de voet en start op het moment dat de aanval voorbij is
- de verdedigers kunnen bij balverovering direct scoren op het doel van de aanvallers (omschakelen van verdedigen naar aanvallen)

METHODIEK

- beginnen met 2:1
- het coachen van de verdedigers plus keeper
- spelen met de ruimtes
- spelen met tijdsdruk, scoren binnen bepaalde tijd
- 4:3

VARIATIE

- op kleine doeltjes zonder keepers
- lijnvoetbal
- stroomvorm

COACHING

- hou snelheid in de aanval
- speel niet onnodig over, kijk en beslis aan de bal waar je de tegenstander kunt uitspelen
- verwerk de bal zo dat er ruimte komt voor de overlapping (2 tegen 1 uit spelen op flank, aanname naar binnen om ruimte te maken voor omlopende speler)
- coach in deze situatie op meegeven omlopende speler of binnendoor gaan
- bij het mee geven aan de omlopende speler (coach 'het moment' van meegeven, positie verdediger en buitenspel) moet de derde aanvaller voor het doel komen (bal voor het doel langs moet gegeven kunnen worden)
- bij het binnendoor komen: schieten of in de loop meegeven van de derde aanvaller

- de derde aanvaller moet van buiten naar binnen kunnen snijden en de bal voor zich gespeeld krijgen

- bij het schieten anticiperen de andere twee aanvallers op de rebound

Bij het veroveren van de bal door de twee verdedigers plus keeper:

- beoordeel bij het veroveren van de bal je opties, bij ruimte voor je versnel je meteen weg met de bal aan de voet
- sprint meteen mee als je medespeler ruimte voor zich heeft, kies positie zo dat je aanspeelbaar bent in de eindfase
- word je meteen onder druk gezet, speel dan naar je medespeler of keeper en sprint dan diep
- speel in die situaties een vallende bal in de ruimte of een steekpass met de juiste snelheid, denk aan uitlopende keeper tegenpartij
- de eigen keeper moet meteen aansluiten

VOORZET EN AANVALLEND KOPPEN

POSITIE(S):

alle linies, maar vooral voor de aanvallend ingestelde spelers



PROBLEEM

dat zich in de wedstrijd voordoet: uit een voorzet worden er veel kopkansen gemist.

DOEL

- verbeteren van het (aanvallend) koppen uit een voorzet

ORGANISATIE

- twee grote doelen met keepers die op 25 tot 40 meter van elkaar staan

- op de achterlijn staat één speler van de aanvallende partij met voldoende ballen
- twee teams die naast het eigen doel wachten
- hesjes voor beide teams

INHOUD

- de blauwe aanvaller start, hij krijgt een voorzet en probeert te scoren met een kopbal
- op het moment dat de bal gekopt is of de verdediger/keeper/aanvaller de bal geraakt heeft, start de gele aanvaller naast het doel en krijgt deze een voorzet
- ook als de voorzet voorbij gaat mag de gele aanvaller direct starten
- de blauwe aanvaller moet direct omschakelen en de (nieuwe) gele aanvaller verdedigen

METHODIEK

- starten zonder verdediger
- aangooien van naast het doel

VARIATIE

- 2:2

COACHING

- kop de bal terug naar de hoek waar hij vandaan komt, de keeper beweegt vaak mee met de bal, daar naast is het 'terugkoppen' makkelijker uit voeren
- kom bij het inlopen richting de eerste paal niet voor bij de paal, de hoek om te scoren wordt dan steeds moeilijker
- het naar beneden koppen zodat de bal kort voor de duikende keeper stuitert, is moeilijk voor een keeper
- gebruik je armen voor de balans en je zelf te beschermen tegen de verdediger die fysiek contact wil maken, je uit balans wil brengen
- maak een spanboog, sla met je hoofd tegen de bal hier door krijgt de bal meer snelheid
- beoordeel waar de keeper staat en wat voor een kopbal je moet spelen
- zet op tijd af, geef de verdediger niet de kans om boven jou uit te komen

Trainingsvormen verdedigen

INHOUDSOPGAVE

- DRUKZETTEN IN VOORHOEDE
- KNIJPEN DOOR VLEUGELVERDEDIGERS
- KNIJPEN DOOR VLEUGELVERDEDIGERS
- BLOKKEN VAN SCHOT OF PASS EN DRUK OP DE BAL
- 1:1-DUEL



DRUKZETTEN IN VOORHOEDE

POSITIE(S):

de voorste vier spelers;
uitbouwen naar de
voorste vijf, zes en meer

PROBLEEM

dat zich in de wedstrijd
voordoet: de voorste vier
spelers werken niet goed
samen in het verstoren
van de opbouw bij de
tegenstander. Hierdoor
kan de tegenstander
makkelijk tot een
inspeelpass komen en
inschuiven naar het
middenveld.

DOEL

- verbeteren van het
drukzetten door de
voorste vier spelers



ORGANISATIE

- veld van +/- 45 meter breed en lang
- twee kleine doeltjes op de achterlijn
- 6+4 hesjes
- voldoende ballen bij de trainer

INHOUD

- positiespel 6:4
- het zestel probeert op balbezit te spelen
- het viertal probeert de bal te veroveren en te scoren op de twee kleine doeltjes
- als de bal uit het spel gaat, dan brengt de trainer een bal in het spel via één van de centrale verdedigers

METHODIEK

- zestel kan ook scoren, door bijvoorbeeld 10x samen te spelen
- zestel kan scoren als ze de spits in de 'kop cirkel' over de grond hebben aangespeeld, eventueel kaats op bijsluitende speler

- uitbouwen naar grotere ruimtes en aantallen
- toepassen in partijspel. (zie tekening) 5+keeper tegen 4 in opbouwvak; door middel van een dribbel of een pass op de spits mag je in het aanvalsvak komen

COACHING

Richting de centrale spits:

- loop bij het drukzetten zo tussen de centrale verdedigers in dat ze de bal niet meer terug kunnen spelen naar elkaar
- dwing de bal naar de zijkant
- laat je niet uitspelen

Richting de linkerspits:

- laat de rechtsback vrij, kom wat schuin naar binnen
- voorkom dat de centrale verdediger de dieptepass naar 9 kan geven
- zet druk op de rechtsback op het moment dat hij aangespeeld wordt
- ga door je knieën zodat je niet uit gespeeld kunt worden

- scherm de pass in de diepte af
- ga het duel aan, probeer de bal te veroveren

Richting de rechterspits:

- kom naar binnen op het moment dat de centrale spits druk zet
- geef rugdekking aan 9 of 10
- onderschep de driehoek naar de centrale verdediger of linksback

Richting de centrale middenvelder:

- voorkom dat jouw tegenstander wordt aangespeeld, ga er naast of vóór lopen
- laat je tegenstander los om de pass naar 9 te onderscheppen
- laat je man los en verdedig door op de laatste lijn van het zetal
- coach de drie aanvallers vóór je

KNIJPEN DOOR VLEUGELVERDEDIGERS



POSITIE(S):

hele team, maar vooral de verdediging

PROBLEEM

dat zich in de wedstrijd voordoet: het rugdekking geven of knijpen van vooral de vleugelverdedigers is niet goed. Hierdoor komen we vooral in de 1:1-situatie in de problemen.

DOEL

- verbeteren van het knijpen van de vleugelverdedigers

ORGANISATIE

- veld is 40-50 meter breed en 30 meter lang
- 2x3 hesjes + 1 hesje voor de neutrale man

INHOUD

- er wordt 3 tegen 3 gespeeld en de neutrale man is bij het team wat balbezit heeft
- scoren door over de lijn van de tegenstander te dribbelen
- de neutrale man mag niet scoren en hij heeft bij voorkeur 2x raken

METHODIEK

- door het veld minder breed te maken worden de afstanden om te knijpen kleiner
- door met buitenspel te werken en meer de nadruk te leggen op het veroveren van de bal, komt er weer een extra stap bij; moeilijker, omdat het gaat om knijpen en het moment van pressen

VARIATIE

- andere aantallen, bijvoorbeeld met middenvelders
- met een keeper op de lijn die de bal mag onderscheppen en voor de coaching moet zorgen
- met een keeper op een groot doel

COACHING

- beweeg mee met de bal
- als de bal naar de rechtsbuiten van de tegenpartij gaat, gaat onze linksback kort
- je moet zo kort zitten dat hij geen lange bal kan geven
- dwing hem naar de buitenkant, haal de snelheid uit zijn dribbel, probeer dan de bal te veroveren
- coach de back die uitstapt
- schuif zover mee dat je niet verrast kunt worden door een pass op jouw speler
- sta open zodat je man en bal kunt blijven zien
- pak direct je man weer op als de bal via de centrale man wordt uitgehaald

- de rechtsback schuift mee en dekt de centrale verdediger in zijn rug
- beoordeel goed hoe ver je naar binnen moet komen
- jouw man mag niet met één pass in scoringspositie komen
- coach de centrale verdediger
- geef situatief de momenten aan van het duel aan gaan met de centrale spits (indien deze wordt aangespeeld) of in de positie blijven, ophouden, voor je houden

KNIJPEN DOOR VLEUGELVERDEDIGERS

POSITIE(S):

de verdediging

PROBLEEM

dat zich in de wedstrijd voordoet: de rugdekking door de vleugelverdedigers (het knijpen) is niet goed. Ze blijven te ver aan de buitenkant als de bal aan de andere kant van het veld is of er dreiging door de lengteas is.

DOEL

- verbeteren van het knijpen door de vleugelverdedigers



ORGANISATIE

- speelveld +/- 50 meter breed en 45 meter lang, met twee grote doelen
- 3 hesjes

INHOUD

- partijspel 5:4
- de vijf spelen in een 1:1:3-formatie
- de vier spelen in een 1:3-formatie
- partijspel 6:5
- de zes spelen in een 1:2:3-formatie
- de vijf spelen in een 1:3:1-formatie

METHODIEK

- de achterste veldspeler mag de bal 2x raken
- stappen maken in aantallen en grotere ruimtes

VARIATIE

- lijnvoetbal

COACHING

- kom naar binnen en geef rugdekking aan de centrale verdediger als de bal aan de andere kant is
- kruip niet achter de centrale verdediger
- geef situatief aan hoe ver de vleugelverdedigers moeten knijpen, dit heeft onder meer te maken met de dreiging aan de bal en de afstand van de achterste speler naar de voorste drie aanvallers
- neem de centrale aanvaller over als de centrale verdediger uit moet stappen (bijvoorbeeld als de andere vleugelverdediger wordt uit gespeeld)
- geef als keeper leiding aan je laatste lijn, wie moet er uit stappen, hoe ver moet de vleugelverdediger naar binnen komen
- geef als keeper rugdekking aan de drie verdedigers
- zoek na balverovering snel de tegenaanval

BLOKKEN VAN SCHOT OF PASS EN DRUK OP DE BAL

POSITIE(S):

alle posities

PROBLEEM

dat zich in de wedstrijd

voordoet: de tegenstander krijgt alle tijd om van afstand te schieten of een lange bal te spelen. Er is geen druk op de bal.

DOEL

- verbeteren van het voorkomen en blokken van het schot of de pass

ORGANISATIE

- veld van 25 meter lang en 35 meter breed met op de achterlijn twee grote doelen
- 2x4 hesjes voor beide teams



INHOUD

- 4:4 zonder keepers
- beide teams kunnen scoren door de bal door de lucht in het doel van de tegenstander te schieten
- wordt er gescoord vanaf de eigen helft dan telt het doelpunt dubbel
- ingooi wordt in dribbelen, tegenstander op 3 meter afstand

METHODIEK

- veld smaller, dan wordt het verdedigen makkelijker
- met een kameleon die ook mag scoren wordt het verdedigen veel moeilijker
- 2x raken in balbezit, met name leren anticiperen op de aanname van de tegenstander

VARIATIE

- op elke achterlijn twee grote doelen met keepers

COACHING

- kom kort op de tegenstander na dat hij is aangespeeld
- zet druk op het 'schietbeen' (blok het schot/pass)
- laat je niet uitkappen, blijf gericht op de bal
- ga wat door je knieën en dwing hem tot breedtespel
- maak geen onnodige slidings, blijf in de benen
- ga het duel aan, verover de bal:
 - op het moment dat hij geen afspeelmogelijkheid ziet
 - stil komt staan
 - in de breedte dribbelt
 - geen controle meer over de bal heeft (aanne, dribbel, slechte pass krijgt)
- coach de speler vóór je

1:1-DUEL



POSITIE(S):

alle posities

PROBLEEM

dat zich in de wedstrijd voordoet: in het 1:1-duel worden we makkelijk uitgespeeld.

DOEL

- verbeteren van het verdedigen in het 1:1-duel

ORGANISATIE

Warming-up

- rechthoek van 30 bij 20 meter met in een hoek twee lijnen (+/- 5 meter) waarover gedribbeld moet worden
- twee kleuren hesjes

NUMMERSPEL

- veld 40 meter breed en 30 lang en twee grote doelen
- twee kleuren hesjes voor de twee teams

INHOUD

Warming-up

- de gele verdediger start in de hoek met de twee lijnen
- hij geeft een pass op de blauwe aanvaller

- de aanvaller probeert te scoren door over één van de twee lijnen te dribbelen
- de verdediger geeft na de pass meteen druk en probeert de bal te veroveren

Nummerspel

- beide teams stellen zich naast het eigen doel op
- de trainer roept een nummer en brengt een bal in het spel
- beide spelers kunnen scoren, het team dat de meeste doelpunten scoort is winnaar
- speel de bal niet precies tussen beide spelers in, dit kan vervelende botsingen geven

METHODIEK

- van 1:1 naar 2:2

COACHING

- loop eerst snel uit, laat de tegenstander geen snelheid maken
- als je dicht bij bent, minder dan je snelheid
- ga laag door de knieën, neem een katachtige houding aan
- dwing de aanvaller naar een bepaalde kant
- maak een schijnaanval
- maak op het juiste moment een aanval op de bal:
 - dribbelt breed
 - bal te ver van de voet
 - moeilijke hoek
- maak contact met de aanvaller (als de situatie daar om vraagt), hij mag er niet langs
- maak geen onnodige slidings, blijf in de benen
- als je uitgespeeld bent:
 - zet de aanvaller meteen van achteren onder druk, de 1 tegen 1 met de keeper wordt zo moeilijker
 - geef de keeper rugdekking op het moment dat deze uitgespeeld wordt

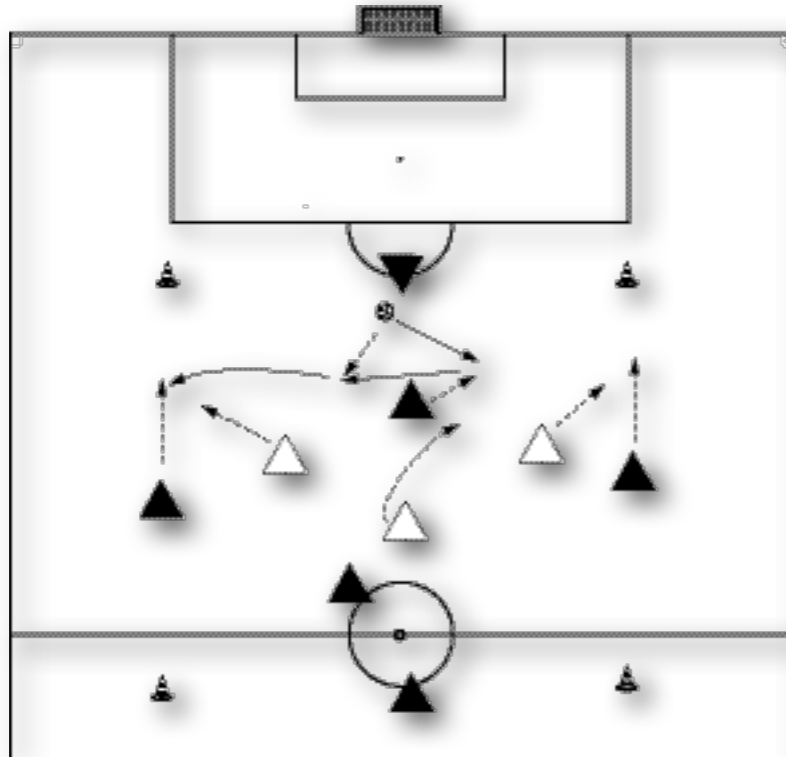
Linietraining met 2 linies

INHOUDSOPGAVE

- Positiespel 6 : 3
- Positiespel 6 : 4
- Positiespel 6 : 5
- Positiespel 6 : 6
- Positiespel 7 : 5
- Positiespel 7 : 6
- Positiespel 7 : 7
- Positiespel 8 : 7
- Wedstrijdvorm 8 : 8



Positiespel 6:3/4



Ontwikkelingsdoel:

het spelen van de dieptebal

Organisatie:

Afmeting: 40 - 30m x 15 – 20 m

- Het zestal probeert de bal in balbezit te houden
- Het drie/viertal probeert de bal te veroveren.

Vrij spel / 2 keer raken/1 keer raken/verplicht 2 keer raken/ruimte kleiner.

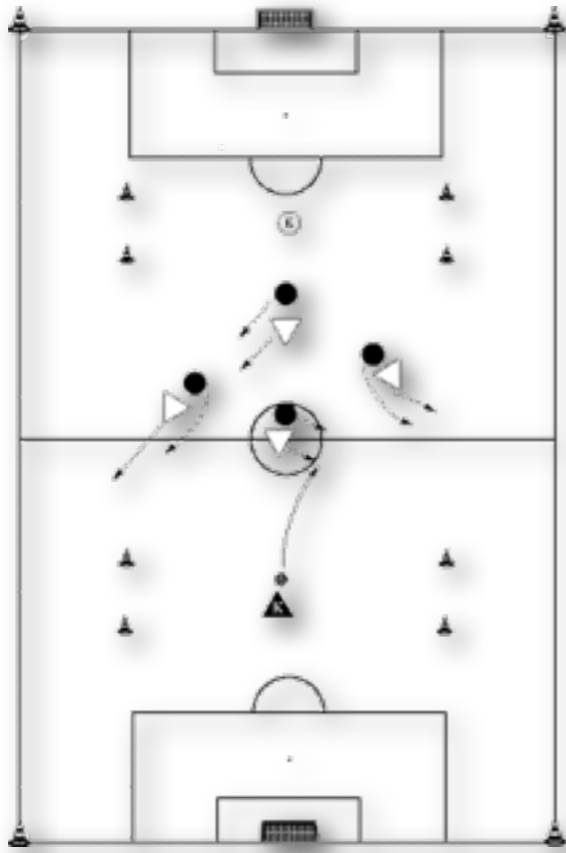
Winmoment:

De coach neemt stiekem de tijd op die het drietal nodig heeft om de bal te veroveren. Vervolgens dient het drietal deze tijd te verbeteren

Coaching:

- Formatie ; zie tekening positiespel
- Het gaat om de dieptebal (van de ene korte zijde naar de andere korte zijde)
- Alles moet in het teken staan van de dieptebal (terugleggen of breed = voorbereiding voor de dieptebal)
- Het moment om diep te spelen is wanneer de verdediger druk zet op de bal
- Probeer door goed positiespel de speler aan de andere kant te bereiken.
- Hou overzicht: kijk uit de ruimte, voldoende afwisseling tussen kort en lang spelen.

Positiespel (4:4)+2



Ontwikkelingsdoel:

de technische vaardigheden van de opbouw aan inzicht koppelen

Organisatie:

Afmeting: 30m x 15 m

Vakken van de keeper: 3/4 m x 15 meter (afhankelijk niveau)

- De 2 keepers staan elk in een vak aan de buitenkant van de rechthoek

- We spelen 4 : 4

- de 2 keepers doen mee met het team in balbezit

- Het verdedigend viertal mag pas in de zone van de keeper als hij de bal heeft aangenomen

Vrij spel / 2 keer raken/1 keer raken/verplicht 2 keer raken/ruimte kleiner.

Winmoment:

bal van keeper naar keeper (onrechtstreeks = punt)

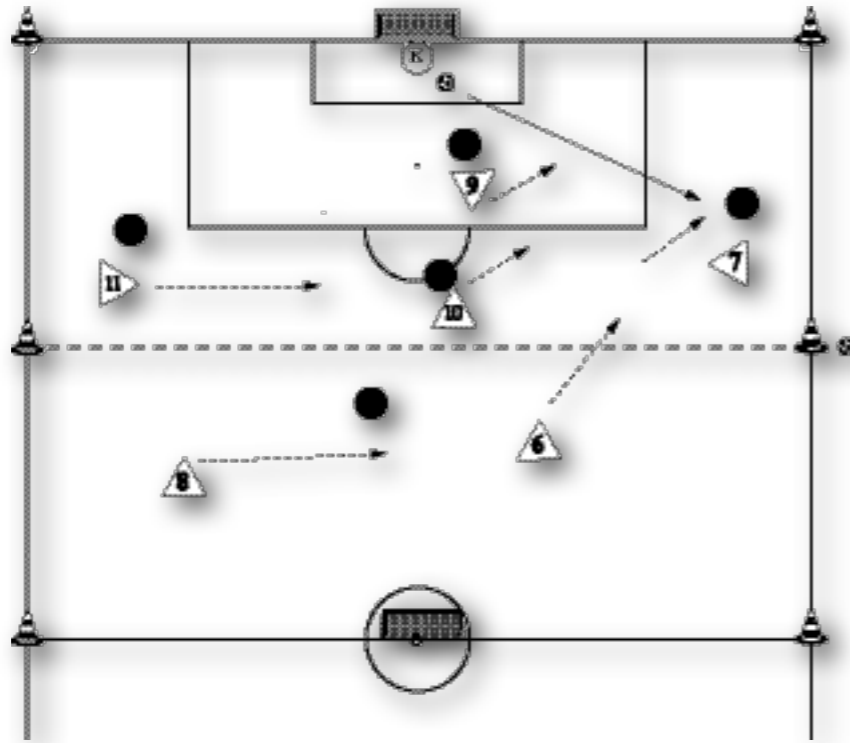
Coaching:

- Formatie ; zie tekening positiespel

- Het gaat om de dieptebal

- Alles moet in het teken staan van de dieptebal (terugleggen of breed = voorbereiding voor de dieptebal)

Positiespel 5+k:6



Ontwikkelingsdoel:

Het storen van de opbouw van de tegenstander.

Organisatie:

- Het zestal kan afwerken in het doel met keeper.
- Het vijftal kan afwerken in het lege doel.
- De bal veroveren op de helft van de tegenpartij en scoren levert 2 punten op, op eigen helft veroveren levert 1 punt op.

Winmoment:

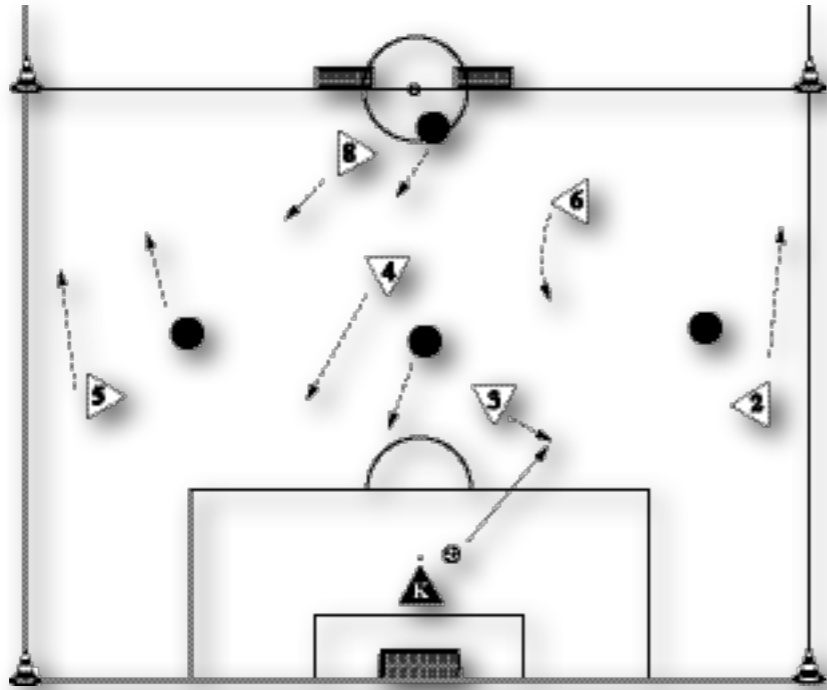
Wie scoort eerst 6 doelpunten?

Coachprikkel:

- Aan de kant van de bal wordt de ruimte klein gehouden.
- Dwing de tegenstander naar binnen.
- Laat je niet te makkelijk uitschakelen.
- Hou druk op de bal.

Je kunt ook het spelen op de helft van de tegenpartij belonen door het aantal balcontacten op eigen helft te beperken.

Positiespel 6+k:4



Ontwikkelingsdoel:

de opbouw van de keeper naar de verdedigers en de middenvelders

Organisatie :

- We spelen 6 + K : 4
- Vrij spel
- Het zestel scoort in de kleine doeltjes
- Het viertal kan in het grote doel scoren

- Door de 2 doeltjes korter of dichterbij elkaar te plaatsen, wordt het voor het zestel moeilijker of makkelijker.

- Wanneer het zestel een corner afdwingt, kunnen ze de bal terug opvragen bij de keeper .

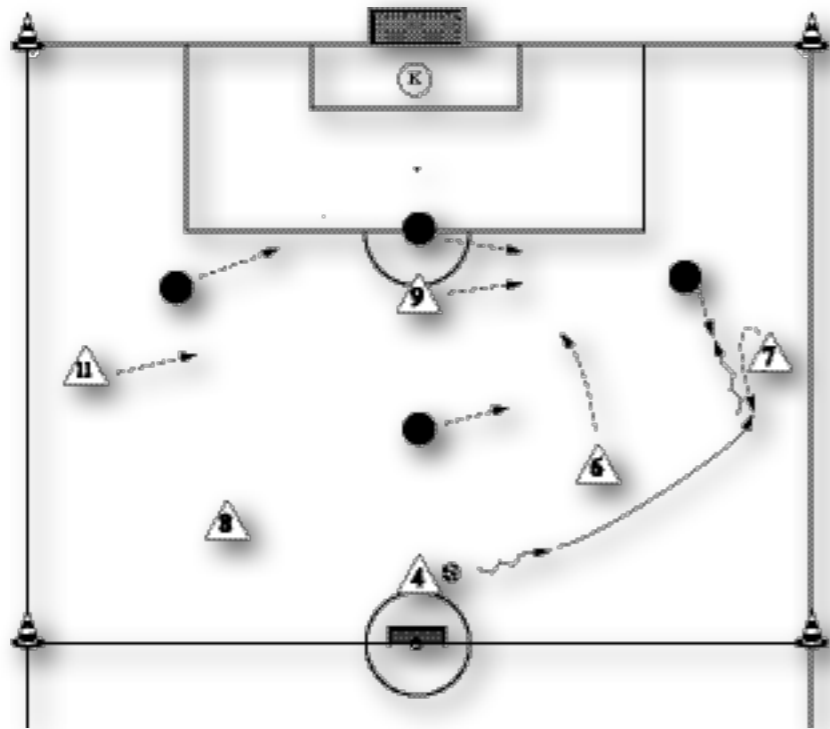
Winmoment:

er moet binnen een bepaalde tijdspanne worden gescoord.

Coachprikkel:

- Keeper: zoek de diepste vrije man
- We proberen de vrije man te vinden

Positiespel 6:4+k



Winmoment:

De verdedigers staan 1 – 0 voor. We spelen 6 minuten. Als de aanvallers twee maal scoren, winnen ze. We spelen 4 x 6 minuten. Wie wint de wedstrijd?

Coachprikkel:

- Acties maken!
- Wie is bereikbaar voor het doel?

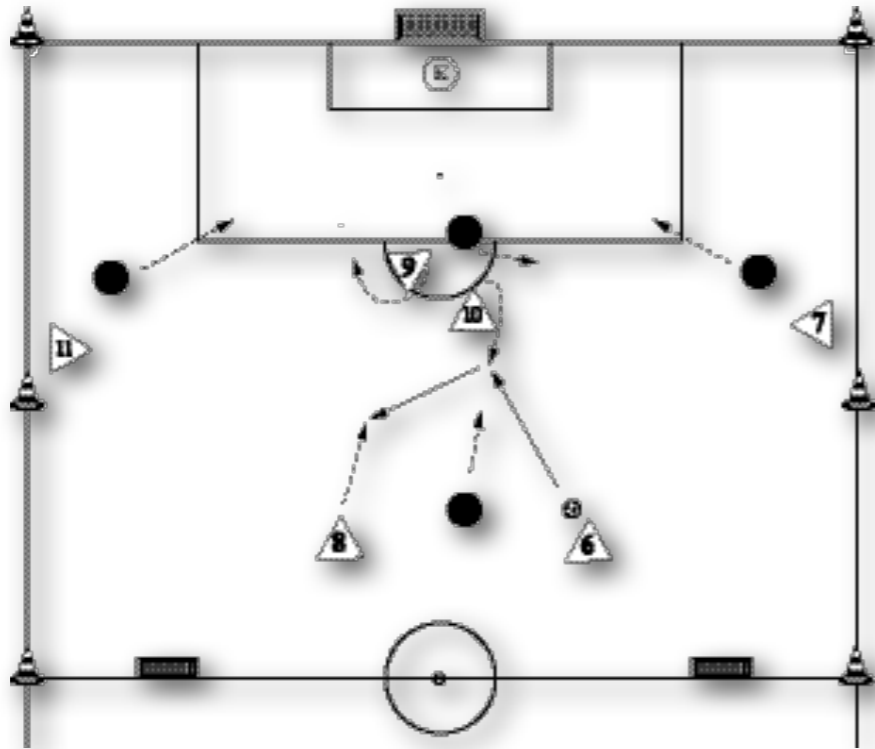
Ontwikkelingsdoel:

Het creëren van een scoringskans via de flank.

Organisatie :

- We spelen 6 : 4 + K
- De verdediger moet bij het opzetten van een beweging (vooraf is bepaald welke) eerst met de 2 handen de grond raken (=ruimte voor de buitenspeler om de actie op te zetten) .

Positiespel 6:4+k



Ontwikkelingsdoel:

De samenwerking tussen de aanvallers en de middenvelders

Organisatie :

Dit is een uitstekende basisvorm!

- In het centrum creëren we een 2 : 1 situatie – 1 verdediger voor 2 aanvallers.

- Opdracht: 1 van de 2 aanvallers moet de bal in de voet vragen. De andere is vrij.

- De 2 middenvelders fungeren als steunspeler!

Winmoment:

Er worden 3 reeksen gespeeld. Wie eerst 3 doelpunten scoort, wint een reeks.

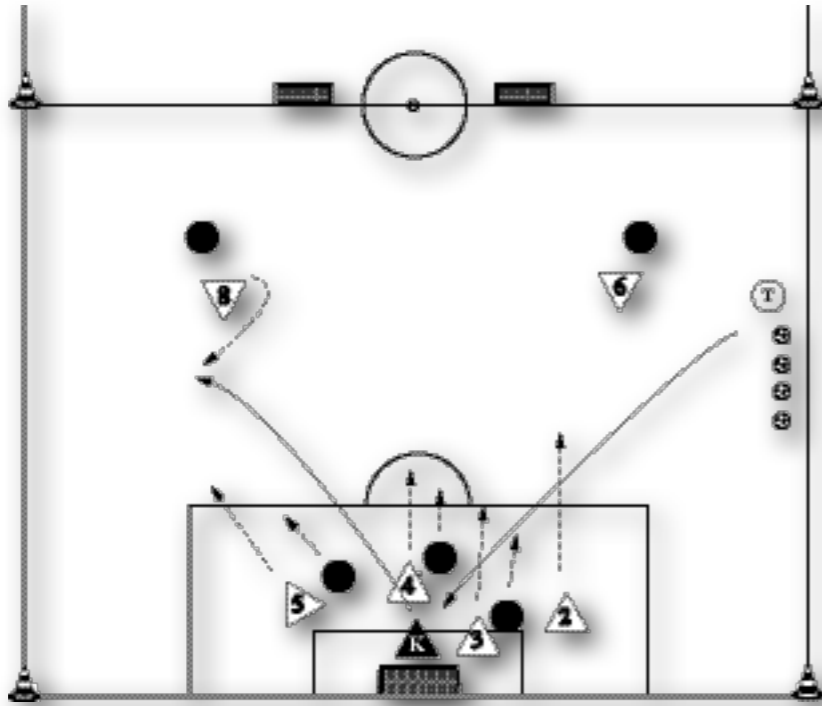
Coachprikkel:

- Dekt de verdediger door of niet?

- Waar is er ruimte?

In de 2de fase van deze vorm wordt er ook een verdediger bij 10 geplaatst (6 : 5 + K) en komen de 2 middenvelders vrij.

Positiespel 6+k:5



Ontwikkelingsdoel:

de opbouw na een spelhervatting (een voorzet) voor doel

Organisatie :

- De trainer start met een voorzet voor doel.
- Het drietal voor doel probeert te scoren in het grote doel.
- Bij balbezit van de keeper komen de spelers in basisformatie en starten we met de opbouw.
- We kiezen voor hoge smalle doeltjes.

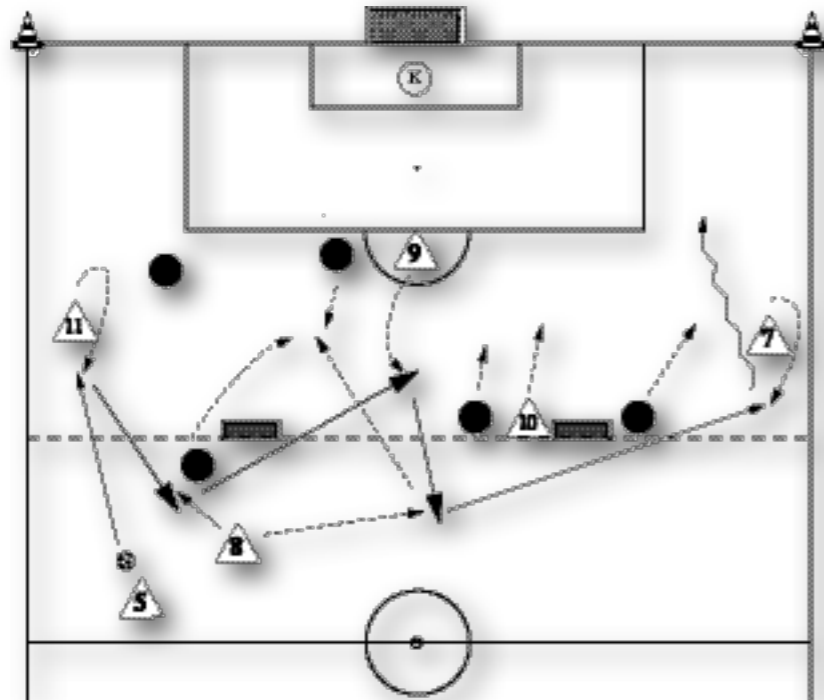
Winmoment:

Een uitbraak/doelpunt zonder tussenkomst van de aanvallers telt dubbel

Coachprikkel :

- Korte opbouw naar de uitbrekende verdedigers
- Lange opbouw indien 1 van de buitenspelers bereikbaar is

Positiespel 6:5+k



Ontwikkelingsdoel:

Het veranderen van speelkant en de posities voor het doel

Organisatie :

Deze vorm is ideaal om de posities voor het doel te trainen. Afhankelijk van de sterkte van de aanvallers kan ook hier het aantal verdedigers af- of opgebouwd worden. We starten vanuit een pass- en trapvorm, die overgaat in een vorm met tegenstanders.

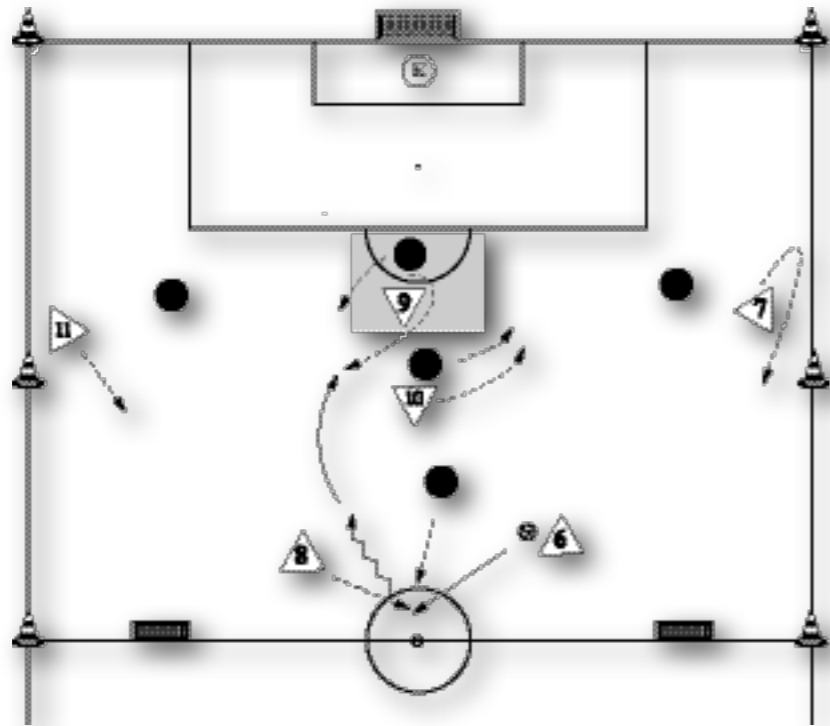
- De linkerverdediger (5) speelt de linkerbuitenspeler (11) in
- De linkermiddelevelder (8) haalt de bal eruit en opent op de diepe spits (9)
- De diepe spits (9) kaatst terug op de linkermiddelevelder (8)
- De linkermiddelevelder (8) opent op de rechterbuitenspeler (7)
- De rechterbuitenspeler (7) haalt de achterlijn en geeft de voorzet vervolgens de posities voor het doel:
- diepe spits (9) eerste paal
- schaduwspits (10) om en rond het penaltypunt
- de buitenspeler (11) tweede paal
- de linkermiddelevelder (8) als buffer om en rond de 16 meter

De verdedigers worden actief als hun rechtstreekse tegenstander de bal heeft doorgespeeld. De aanvallers proberen tot scoren te komen in het grote doel, de verdedigers kunnen scoren in de twee kleine doelen. Alle spelers gaan na een doelpunt terug naar hun specifieke positie. 5 en 8 wisselen van positie. Na 8x wordt de vorm aan de andere kant uitgevoerd.

Winmoment:

wie scoort eerst 5 doelpunten?

Positiespel 6:5+k



Ontwikkelingsdoel:

Het aanspelen van de diepe spits (9) en de samenwerking tussen de aanvallers en de middenvelders.

Organisatie :

- De diepe spits staat samen met een verdediger in een vrije zone.

- De middenvelders spelen de bal naar elkaar en proberen om beurten de spits in te spelen. Een verdediger probeert dit te voorkomen.

- Wanneer de diepe spits de bal aanneemt, vervalt de vrij zone en spelen we 6 : 5 + K

- De verdediger mag niet vóór de diepe spits de vrije ruimte in!

Winmoment:

Alle doelpunten van de diepe spits tellen dubbel

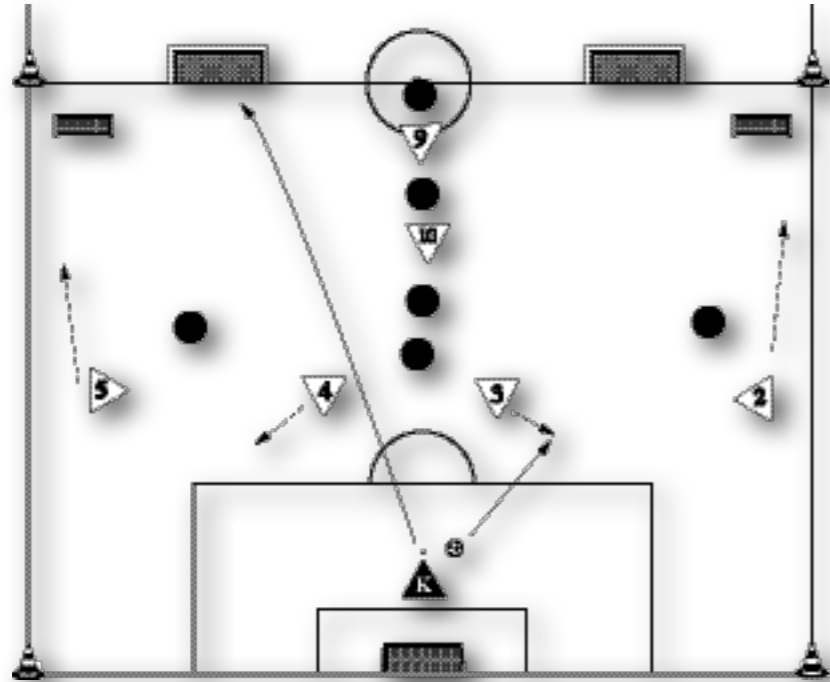
Coachprikkel :

- Hou oogcontact met de speler aan de bal

- Kies het juiste moment om in de bal te komen

Afhankelijk van de kwaliteit van de aanvaller kan men de ruimte vergroten of verkleinen.

Positiespel 6+k:6



Ontwikkelingsdoel:

het trainen van de korte en de lange opbouw van bij de keeper

Organisatie :

- De zes medespelers van de keeper kunnen scoren in de 2 kleine doeltjes.

- De keeper kan scoren in één van de grote lege doelen (vanaf de grond). Hierdoor moet er druk gezet worden op de keeper en komt er in de opbouw steeds iemand vrij!

- De tegenstanders kunnen scoren in het grote doel met keeper

Winmoment:

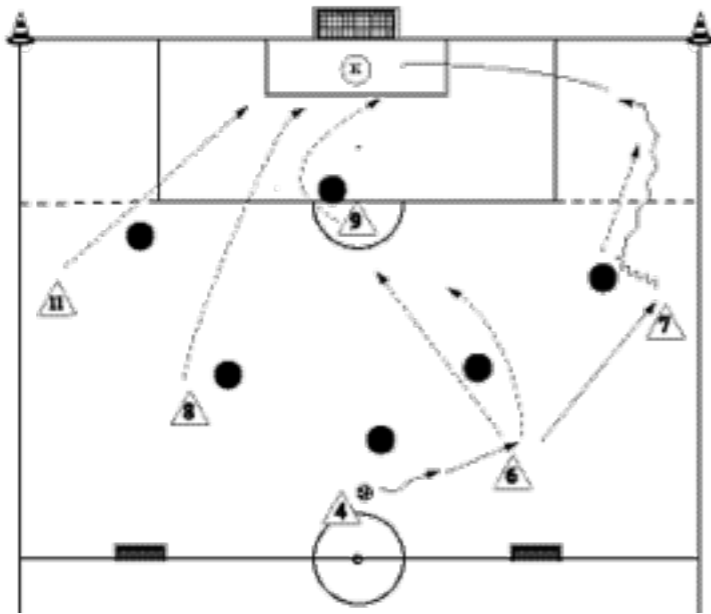
De winnaar mag beslissen of hij aanvaller of verdediger wordt/blijft

Coachprikkel :

- Kort of lang opbouwen?

- Keeper: naar het lege doel trappen of een vrije speler zoeken?

Positiespel 6+k:6



Ontwikkelingsdoel:

Het creëren van een scoringskans via de flank.

Organisatie :

Er is een zone voorzien van ongeveer 16 meter. Alle spelers mogen in de zone als

- De aanvallers de bal over de denkbeeldige lijn dribbelen
- De aanvallers dribbelen of de bal in de diepte aangespeeld krijgen.

Aanvallers scoren in het grote doel

Verdedigers in één van de 2 kleine doeltjes

Winmoment:

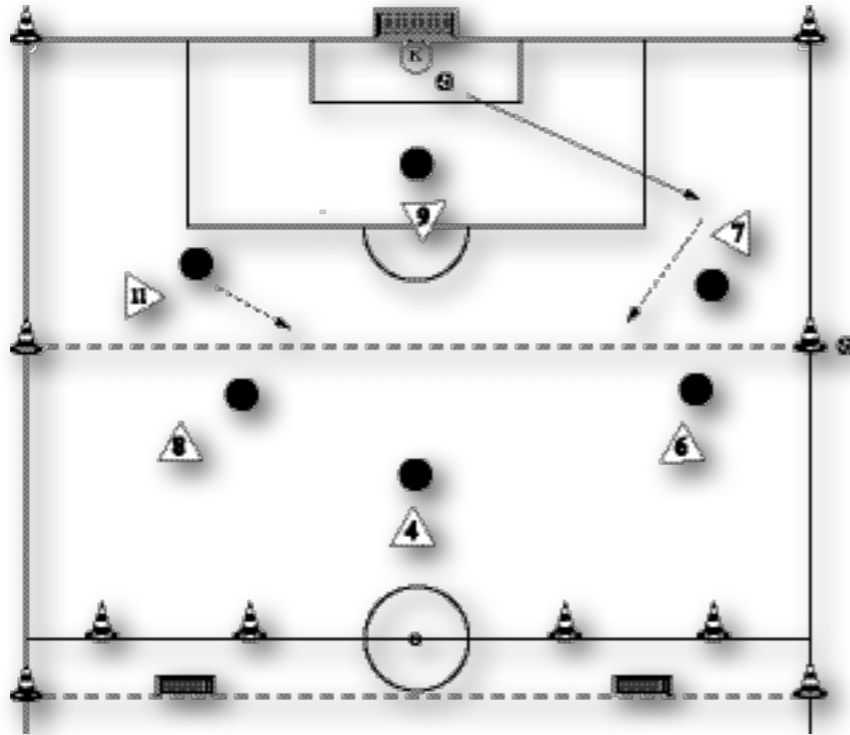
direct scoren uit dribbel over denkbeeldige lijn telt dubbel

Coachprikkel :

- Probeer een 1 : 1 situatie te creëren.
- Zoek op het juiste moment diepte!

Door de formatie te wijzigen van de verdedigende partij kan men de vorm moeilijker of makkelijker maken.

Positiespel 6:6+k



Ontwikkelingsdoel:

Het storen van de opbouw van de tegenstander.

Organisatie:

- Op eigen helft spelen de bolletjes maximaal twee keer raken. Op de andere helft krijgen ze vrij spel.
- De bolletjes kunnen scoren door de bal door één van de twee poorten te dribbelen en in het doeltje te scoren.

- De driehoekjes kunnen overal verdedigen, ook achter de denkbeeldige lijnen.
- Wanneer de bal terug op de helft van het bolletjes is, dienen ze terug over de denkbeeldige lijn te dribbelen.
- De driehoekjes kunnen in het grote doel met keeper scoren.

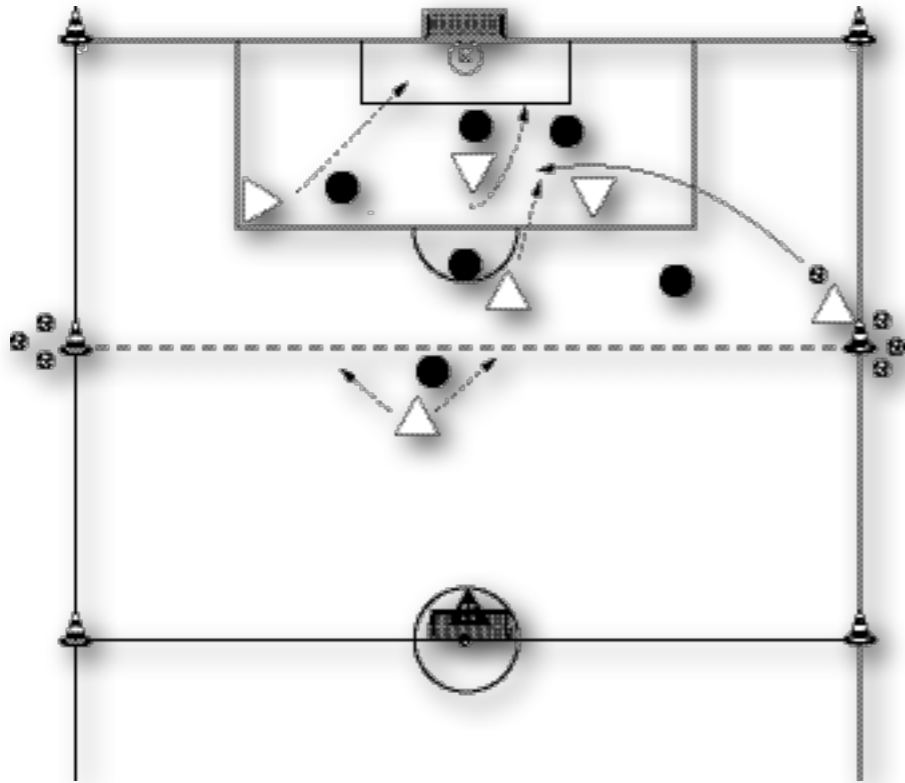
Winmoment:

Alle doelpunten die voortkomen uit een balverovering op de helft van de tegenpartij tellen dubbel. Wie scoort eerst 5 doelpunten?

Coachprikkel:

- Lok de opbouw uit bij de keeper.
- Maak de ruimte klein aan de kant van de bal.
- Probeer de tegenstander op zijn eigen helft te houden.

Positiespel 6+k:6+k



Ontwikkelingdoel:

De organisatie voor doel bij een voorzet

Organisatie:

- We starten de vorm met een voorzet.
- Elke twee keer dat de bal uitgaat of bij een corner mag het team in balbezit een voorzet voor doel trappen.

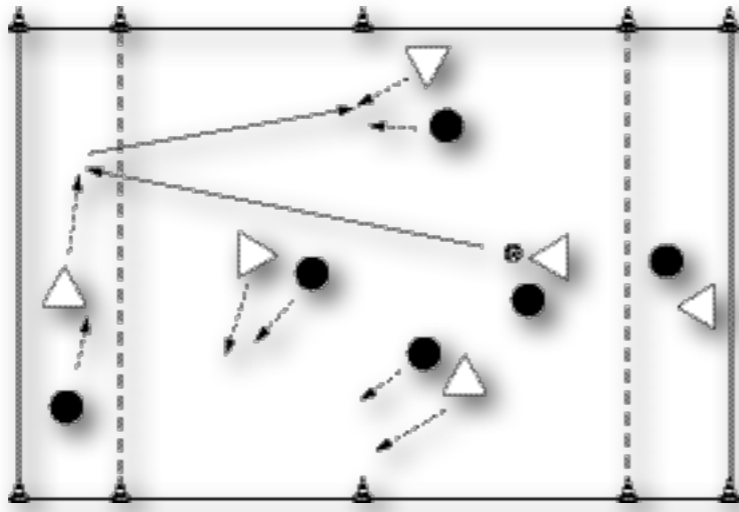
Winmoment:

Een doelpunt met het hoofd telt dubbel!

Coachprikkel:

- Welke positie neemt de vrije man in?
- Als voorman
- Vóór de kopbalspecialist van de tegenpartij?
- Zorg dat je contact hebt met de aanvaller.
- Laat de aanvaller niet vóór je komen.

Positiespel 6:6



Ontwikkelingsdoel:

het spelen van de dieptebal

Organisatie:

Afmeting: 30m x 15 m

Vakken aan de buitenkant: 10 m x 15 meter

- 2 duo's (een bolletje en een driehoekje) staan in de buitenste vakken.
- In het centrale vak staan er twee viertallen
- De driehoekjes proberen balbezit te houden en hun medespelers in beide vakken aan te spelen. (deze spelers hebben een rechtstreekse verdediger)
- Alle spelers blijven in hun respectievelijke vak

- De bolletjes proberen de bal te veroveren, balbezit te houden en eveneens hun medespelers in beide vakken aan te spelen (deze spelers hebben een rechtstreekse verdediger)

- Vrij spel / 2 keer raken/1 keer raken/verplicht 2 keer raken/ruimte kleiner.

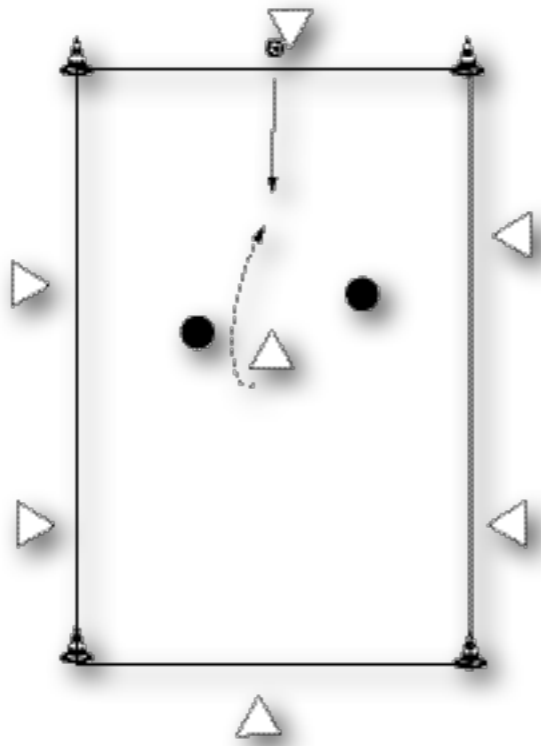
Winmoment:

een bal van buitenvak naar buitenvak, zonder balverlies = één punt. Wie scoort eerst 5 punten?

Coaching:

- Formatie ; zie tekening positiespel
- Het gaat om de dieptebal
- Alles moet in het teken staan van de dieptebal (terugleggen of breed = voorbereiding voor de dieptebal)
- Het moment om diep te spelen is wanneer de verdediger druk zet op de bal
- Probeer door goed positiespel de speler aan de andere kant te bereiken.
- Hou overzicht: kijk uit de ruimte, voldoende afwisseling tussen kort en lang spelen
- Speler in het vak: probeer los te komen van je tegenstander

Positiespel 7:2



Ontwikkelingsdoel:

Het aanspelen van de diepe spits of de schaduwspits

Organisatie:

- Spits heeft vrij spel
- Kaatsers mogen naar elkaar spelen tot de spits vrij is (1 of 2 keer raken)
- 2 verdedigers verdedigen op de spits

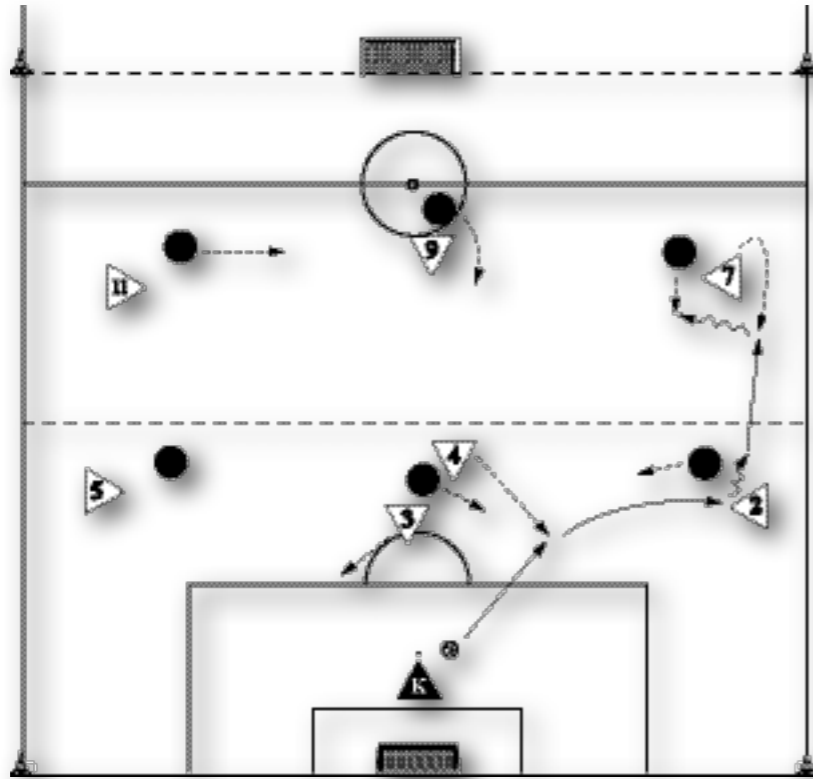
Coachprikkel:

- Probeer los te komen van de verdedigers
- Biedt je steeds opnieuw aan
- Zoek het juiste moment om de spits aan te spelen
- Speel de bal weg van de verdediger

Geef de verdedigers verschillende opdrachten mee :

- 1) vooruit verdedigen
- 2) de ruimte in de diepte weghalen

Positiespel 7+k:6



Ontwikkelingsdoel:

de opbouw van de keeper naar de verdedigers en de voortzetting

Organisatie :

- We spelen in 2 vakken.
- De keeper start steeds met de korte opbouw (4 + K : 3).
- Het viertal probeert de aanvallers in het andere vak te bereiken.

- Vervolgens vervalt de vakindeling en spelen we 7 + K : 6. Het zevental kan scoren in het grote doel met het hoofd. Het zestal kan in het grote doel met keeper scoren.

- Als het drietal de bal in de opbouwzone kan veroveren en scoren, telt dat doelpunt dubbel!

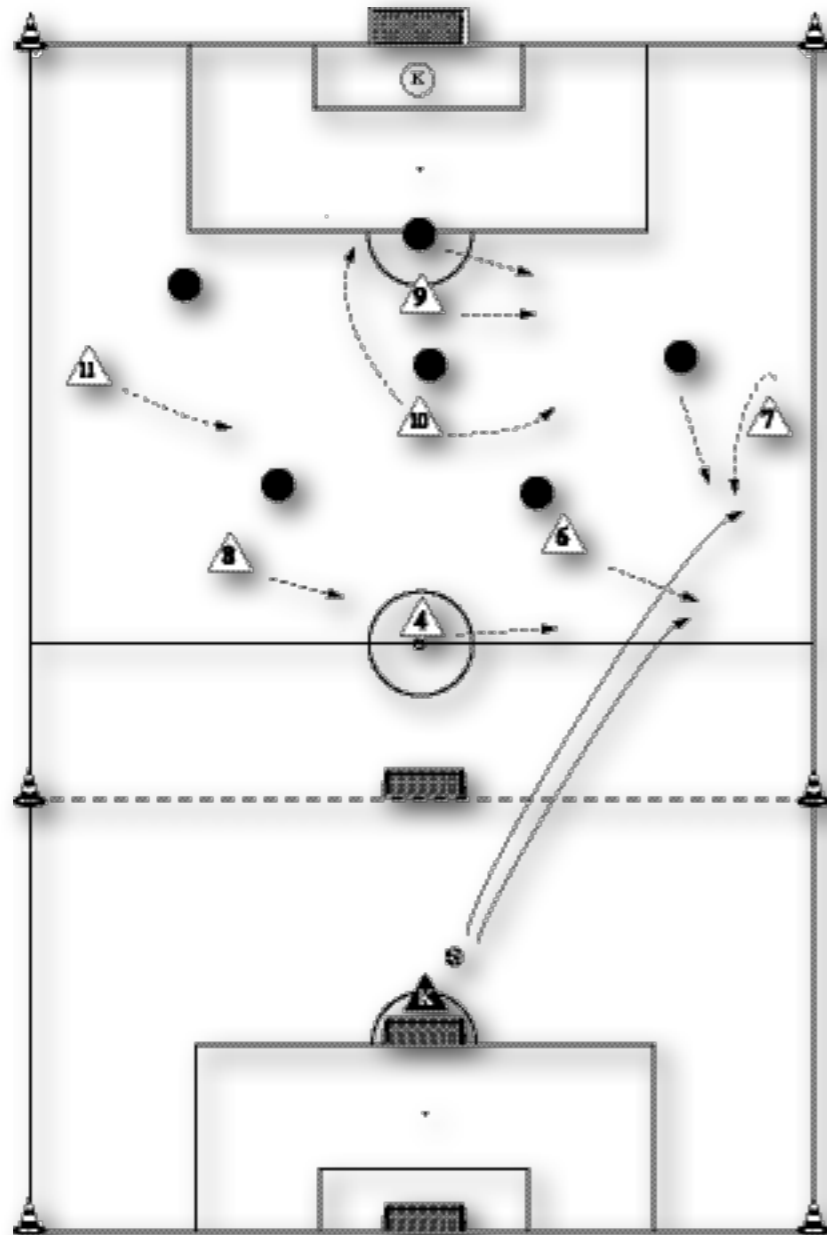
Winmoment:

10 herhalingen. Wie wint?

Coachprikkel :

- Snelle balcirculatie
- We zoeken de vrije man

Positiespel 7+k:6



Ontwikkelingsdoel:

Het creëren van een scoringskans via de flank.

Organisatie :

In deze vorm gaat het om de uittrap van de keeper naar de buitenspeler, het houden van balbezit en het vervolg. De keeper heeft 2 keuzes:

- Indien er ruimte is voor 7/11 opent hij met een
- lange bal op de buitenspelers.
- Hij kan ook kort openen op 6/8

De aanvallers scoren in het grote doel, de verdedigers in het kleine handbaldoel

Winmoment:

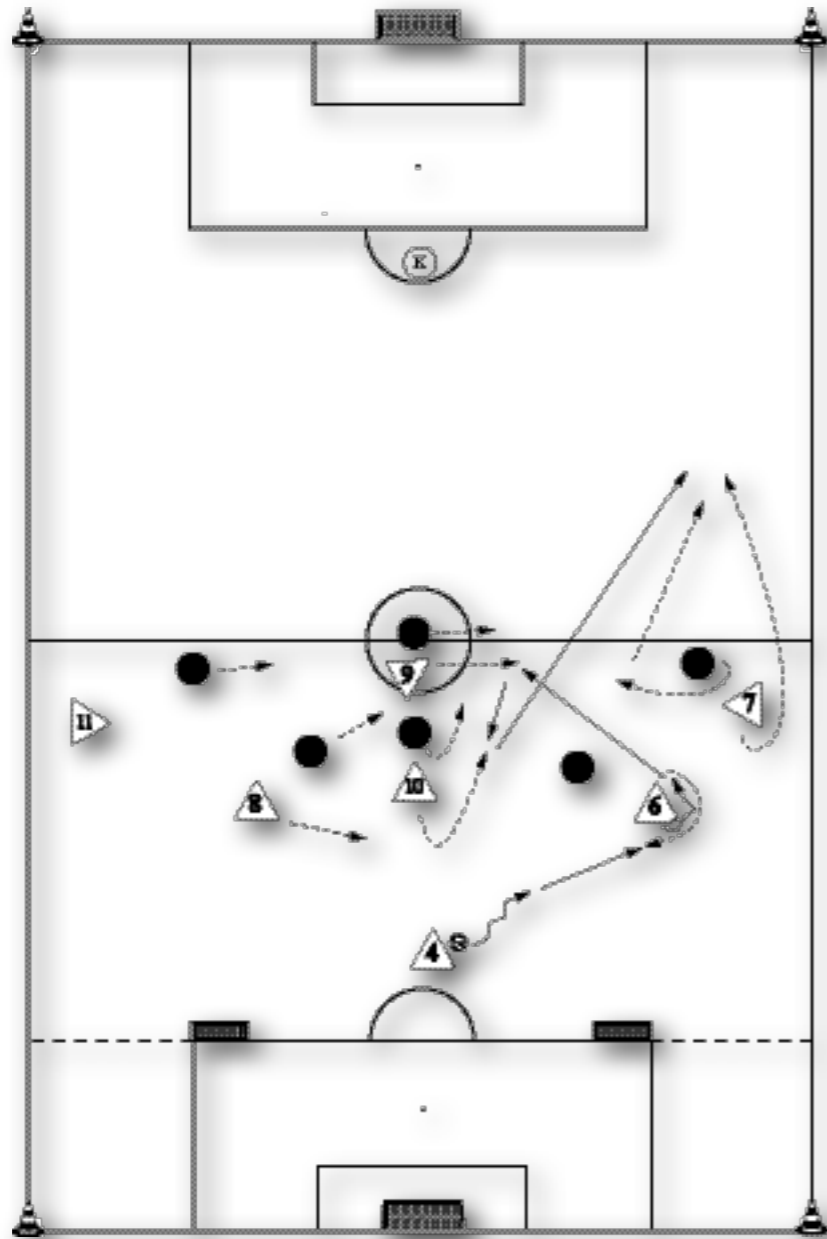
10 uittrappen – 2/3/4 doelpunten?

Coachprikkel:

- Hou rekening met de kwaliteiten van de buitenspelers
- Kopbalsterke speler = hoge bal
- Technische balvaste speler = strakke vallende bal in de ruimte ervoor of op het lichaam

In deze vorm kun je de keepertrainer betrekken: de keepertrainer speelt een voorzet op de keeper waarna hij opent in de diepte.

Positiespel 7:6+k



Ontwikkelingsdoel:

Het creëren van een doelkans vanaf de eigen helft

Organisatie :

- Achter de speelruimte is een grote open ruimte voorzien; (half speelveld) Men probeert de verdedigers uit te spelen. (zonder in de buitenspelval te lopen) en tot scoren te komen.
- De verdedigers scoren in de 2 kleine doelen. Bij een doelpunt dienen alle aanvallers over de helft te zijn !

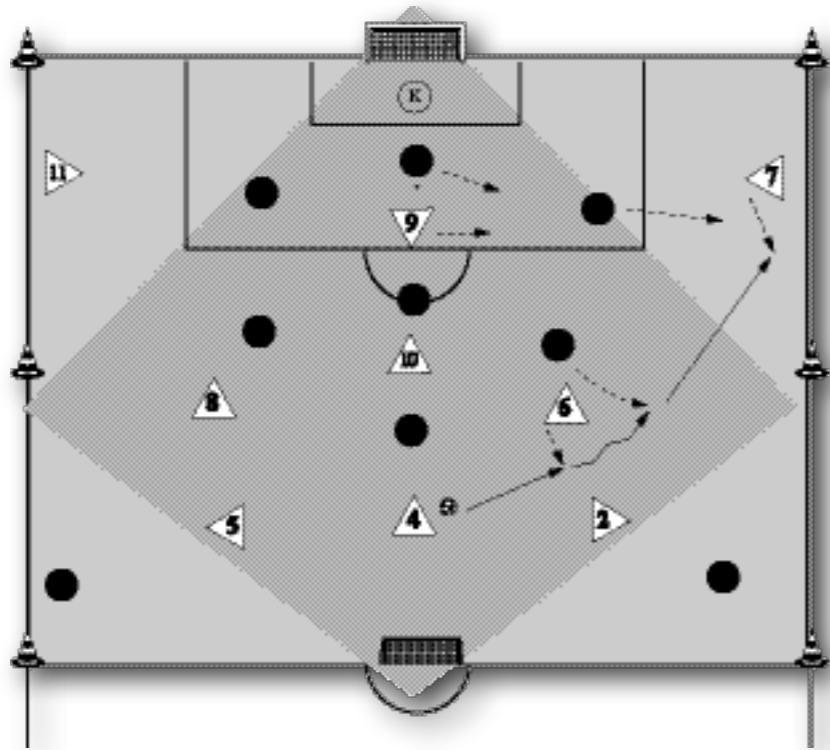
Winmoment:

De doelpunten uit een dieptebal tellen dubbel

Coachprikkel :

- Geduldig opbouwen
- Diep indien mogelijk

Positiespel 7+k:7+k



Winmoment:

gewoon doelpunt = 1 punt, uit voorzet = 2 punten

Coachprikkel :

- Zoek de vrije man!
- Verander snel van speelkant

Deze vorm kun je uiteraard ook zonder keepers uitvoeren.
Afwerken in 1 keer, met het hoofd scoren telt dubbel!

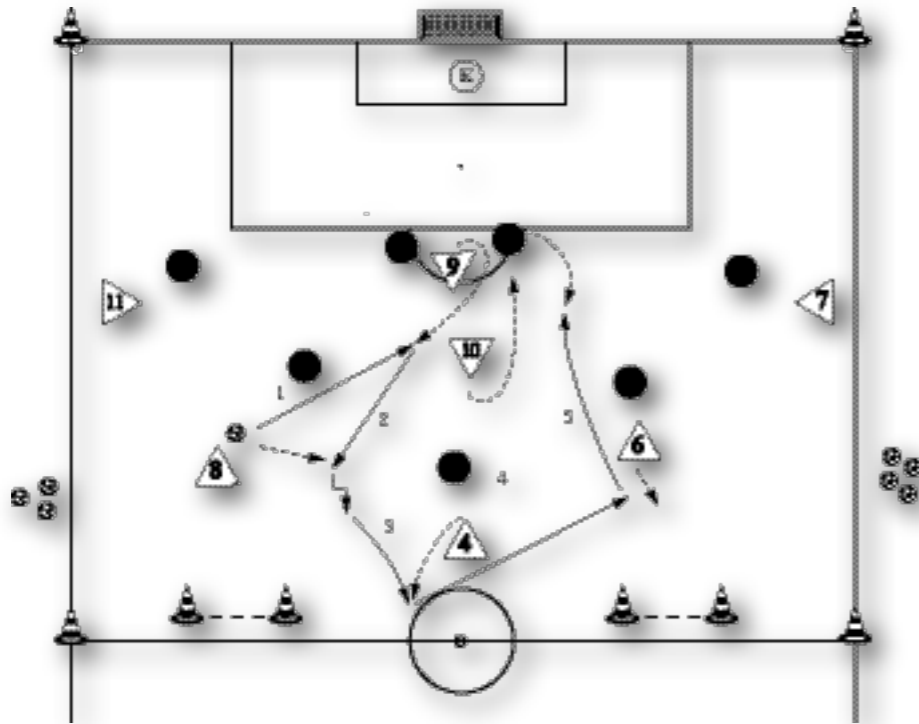
Ontwikkelingsdoel:

Het creëren van een scoringskans via de flank.

Organisatie :

- Elk team heeft op de helft van de tegenpartij 2 buitenspelers die zich in de zone tussen de middenkegel en de eerste doelpaal kunnen verplaatsen.

Positiespel 7+k:7



Ontwikkelingsdoel:

Het trainen van de samenwerking tussen de diepe spits (9) en de schaduwspits (10) in combinatie met het trainen van de technische vaardigheden (de kaats).

Organisatie :

- We starten met een pass- en trapvorm waarin het aanspelen van de diepe spits (9) en de schaduwspits (10) centraal staat.

- De diepe spits (9) wordt aangespeeld en kaatst de bal terug. De schaduwspits (10) doet een diepe loopbeweging.
- Vervolgens wordt de bal van speelkant veranderd.
- Nu wordt de schaduwspits ingespeeld.
- Wanneer 10 de bal aanraakt spelen we 7 + K : 7.

We spelen tot er een doelpunt valt. Vervolgens starten we opnieuw met de pass –en trapvorm, maar nu vanaf de andere flank. De aanvaller scoren in het grote doel. De verdedigers scoren door met de bal over de zone te dribbelen.

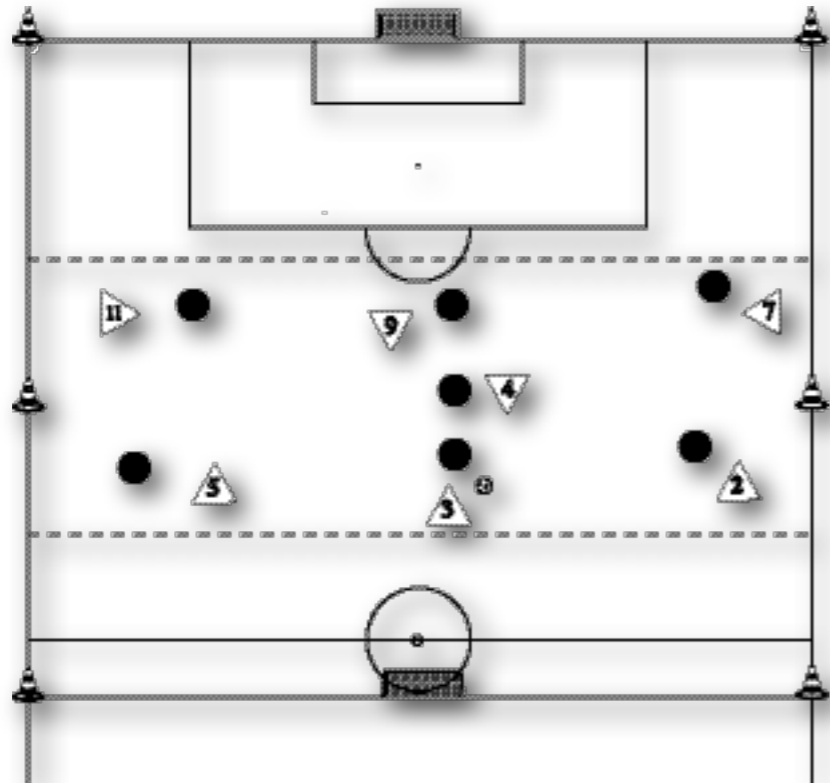
Winmoment:

Aanvallers tegen verdedigers. Hoeveel keer wordt er in 10 pogingen gescoord? . De aanvallers moeten binnen de 2/3/4 minuten scoren. Als de verdedigers tegenscoren, trekken we er een doelpunt af. Wie wint de wedstrijd?

Coachprikkel :

- Waar ontstaat er ruimte?
- Anticipeer snel op de ontstane situatie!

Positiespel 7:7



Ontwikkelingsdoel:

De samenwerking tussen de verdedigers en de middenvelders bij balbezit tegenpartij.

Organisatie:

- We spelen 7 tegen 7 in het centrale vak.
- We kunnen in het aanvallende vak komen door middel van
- Dribbel

- 1/2 beweging

- Dieptepas

Alle spelers mogen in het aanvallende vak nadat de bal in de vak is gespeeld.

Winmoment:

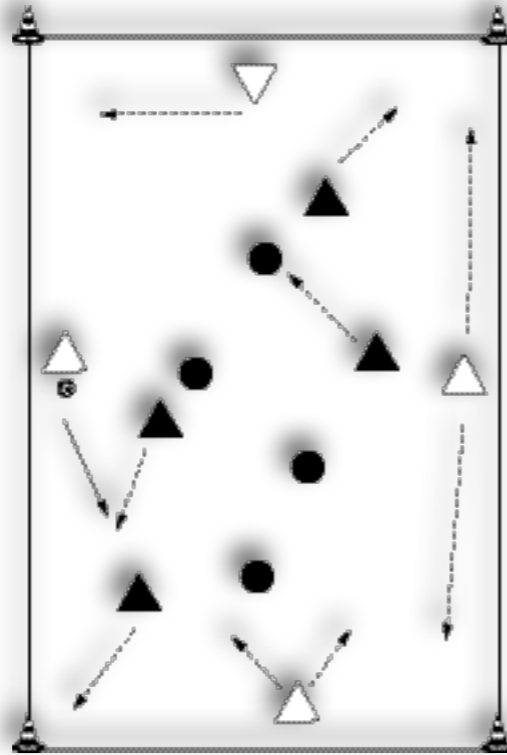
Het team dat eerst scoort, krijgt een 2 – 0 voorsprong. We spelen 25 minuten. Wie wint de wedstrijd?

Coachprikkel:

- Hou de tegenstander van de aanvallende zone weg
- Dwing ze naar de buitenkant van het speelveld

Je kunt deze vorm met of zonder keepers spelen.

Positiespel (4:4)+4



Ontwikkelingsdoel:

het spelen van de dieptebal

Organisatie:

Afmeting: 25m x 25 m

- Het ene viertal probeert de bal in samenwerking met de kaatsers in bezit te houden
- Het andere viertal probeert de bal te veroveren

Vrij spel, 2 keer raken

Kaatsers: vrij, max. 2 keer raken of in 1 keer raken.

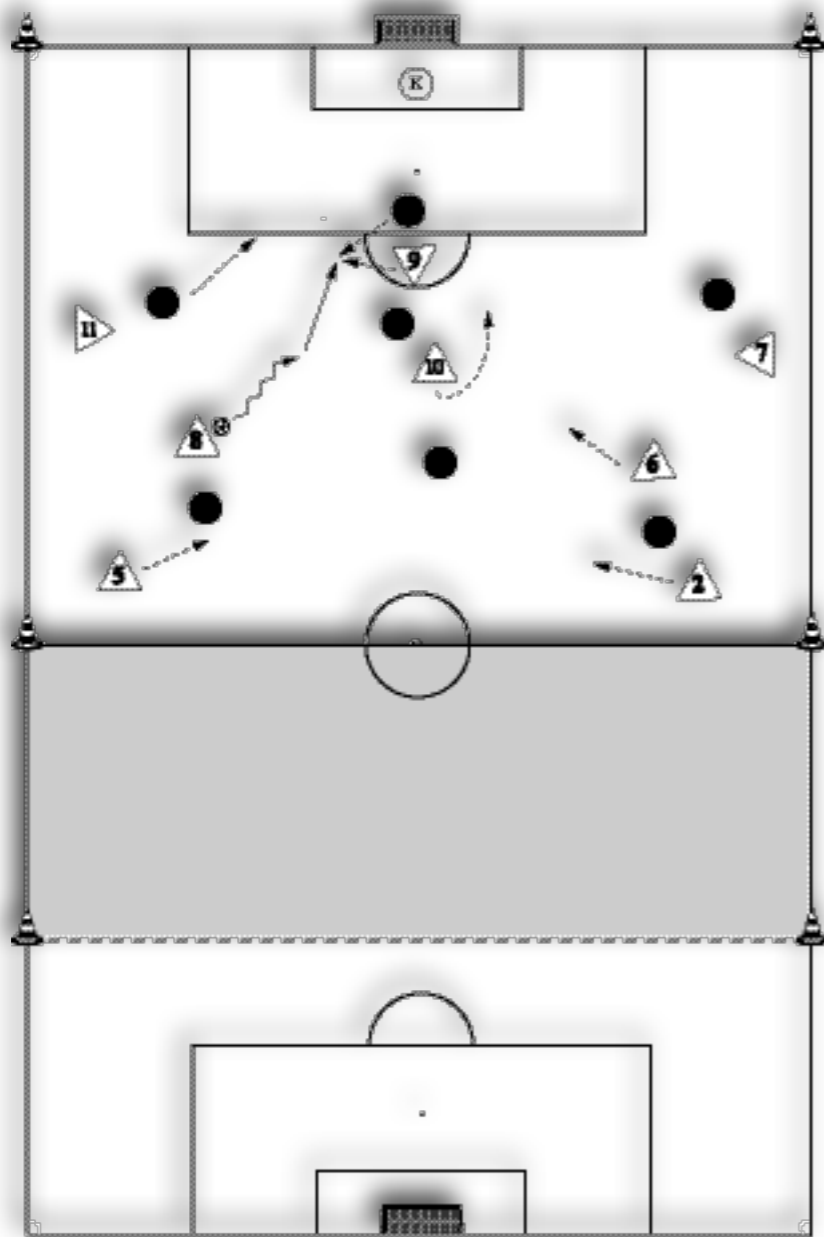
Winmoment:

De coach neemt stiekem de tijd op die het ene viertal nodig heeft om de bal te veroveren. Vervolgens dient het viertal de bal 3x binnen deze tijd de bal te veroveren. (met rustpauzes)

Coaching:

- Het gaat om de dieptebal
- We proberen de ruimte optimaal te verdelen (in functie van posities)
- We proberen de andere kant van het vierkant te bereiken
- Zorg dus dat je altijd aanspeelbaar bent
- Sta niet op dezelfde hoogte aan de zijkant en in het midden
- Probeer je schuin aan te bieden, ga niet recht naar de bal: stel de tegenstander voor een keuze
- Ga niet te snel naar de bal toe: loop je eigen ruimte niet dicht

Positiespel 8+k:7



Ontwikkelingsdoel:

Snel omschakelen van balbezit tegenpartij naar balbezit door middel van een goede samenwerking tussen de aanvallers en de middenvelders.

Organisatie :

- 8-tal scoort in het grote doel
- 7-tal probeert de bal in de zone te spelen en er balbezit te houden. 8-tal probeert de bal te veroveren en via 9/10 tot een goede opbouw te komen.
- Bij de overgang van het ene naar het andere vak telt buitenspel mee !

Winmoment:

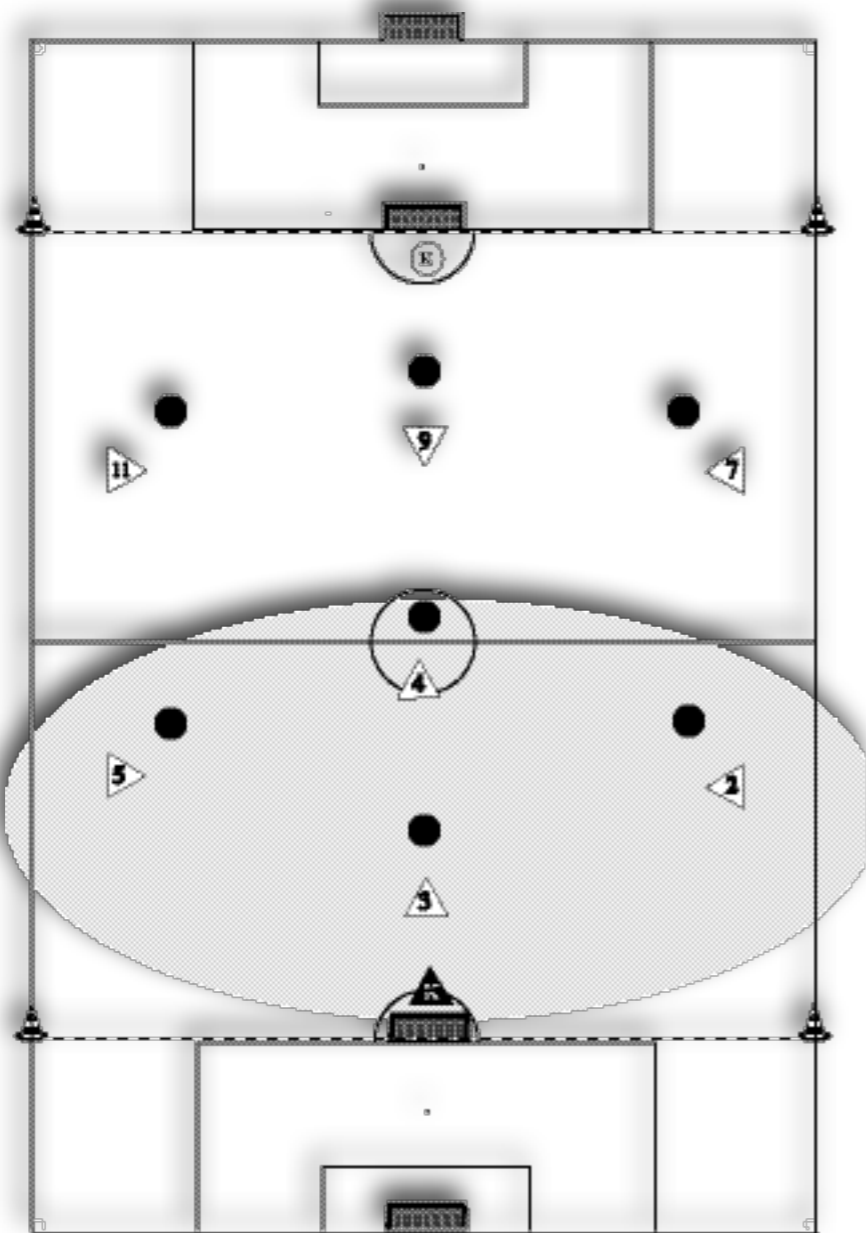
Als het 7-tal de bal 5/6/7x in de zone rondspeelt = 1 punt. Een doelpunt van de aanvallers = 1 of 2 punten (afhankelijk niveau)

Coachprikkel :

- Snelle balcirculatie om 9/10 vrij te maken
- Anticipeer snel op de ontstane situatie!

Afhankelijk van het niveau kan men de ruimte kleiner of groter maken.

Wedstrijdform 8:8



Ontwikkelingsdoel:

De samenwerking tussen de verdedigers en de middenvelders

Organisatie :

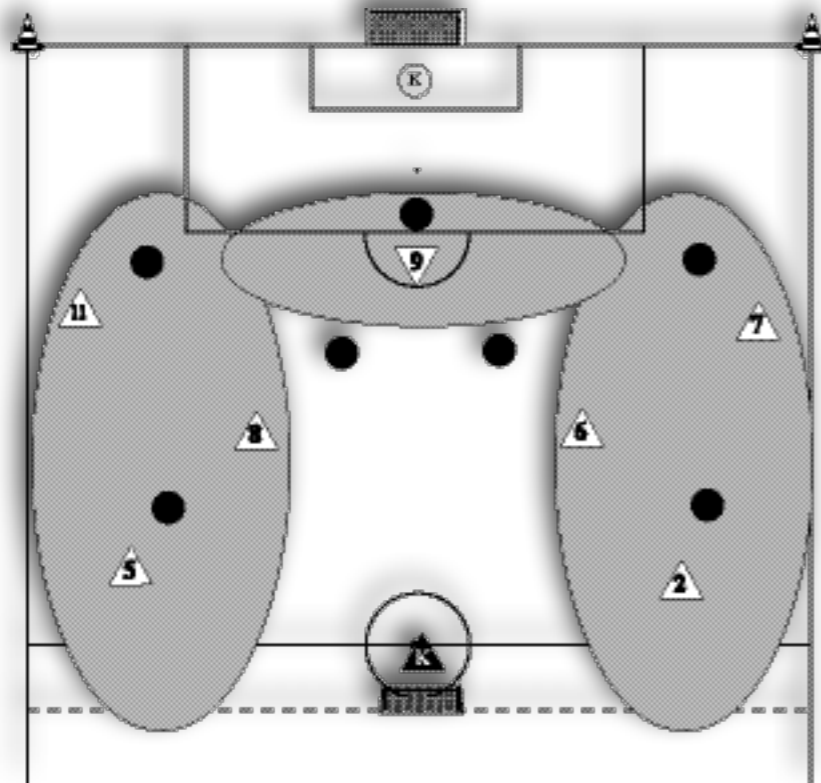
Het stimuleren van de opbouw van achteruit

- Bij elke bal buiten het speelveld (ingooi of corner) wordt het spel hervat bij de eigen keeper.

Winmoment:

Doelpunten gescoord uit een korte of lange opbouw van bij de keeper, zonder tussenkomst van verdedigers tellen dubbel

Wedstrijdvorm 8:8



Ontwikkelingsdoel:

Het creëren van een scoringskans via de flank

Organisatie :

Op eigen helft = 2x raken

Op de helft van de tegenpartij = vrij spel

Verbeteren van de diepe bal in de ruimte achter de verdedigers.

- Team A speelt op buitenspel
- Team B probeert gebruik te maken van de ruimte die ontstaat (de pass binnendoor)

Winmoment:

scoren met het hoofd telt dubbel

Coachprikkel:

Buitenspelers

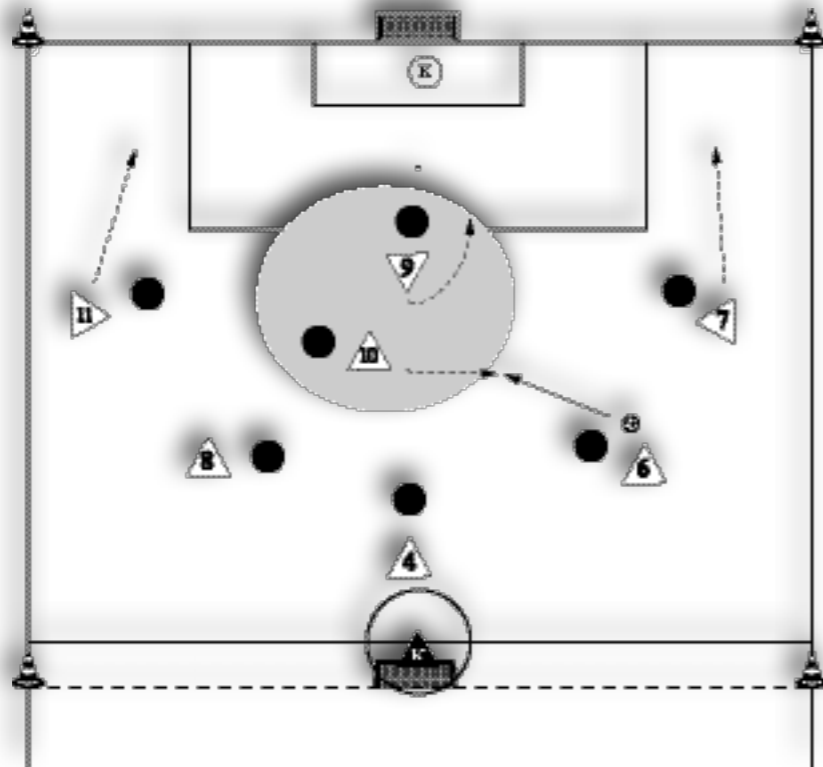
- Loop niet te snel diep

- Loop eerst breed

Speler die diepte bal speelt

- Zorg dat de diepte bal niet te voorspelbaar is

Wedstrijdvorm 8:8



Ontwikkelingsdoel:

Gebruik maken van de ruimte in de rug van de verdedigers.

Organisatie :

Vrij spel

Verbeteren dieptespel ten aanzien van 9/10

- Team A speelt zo hoog mogelijk
- Team B probeert gebruik te maken van de ruimte in de rug van de verdedigers

Winmoment :

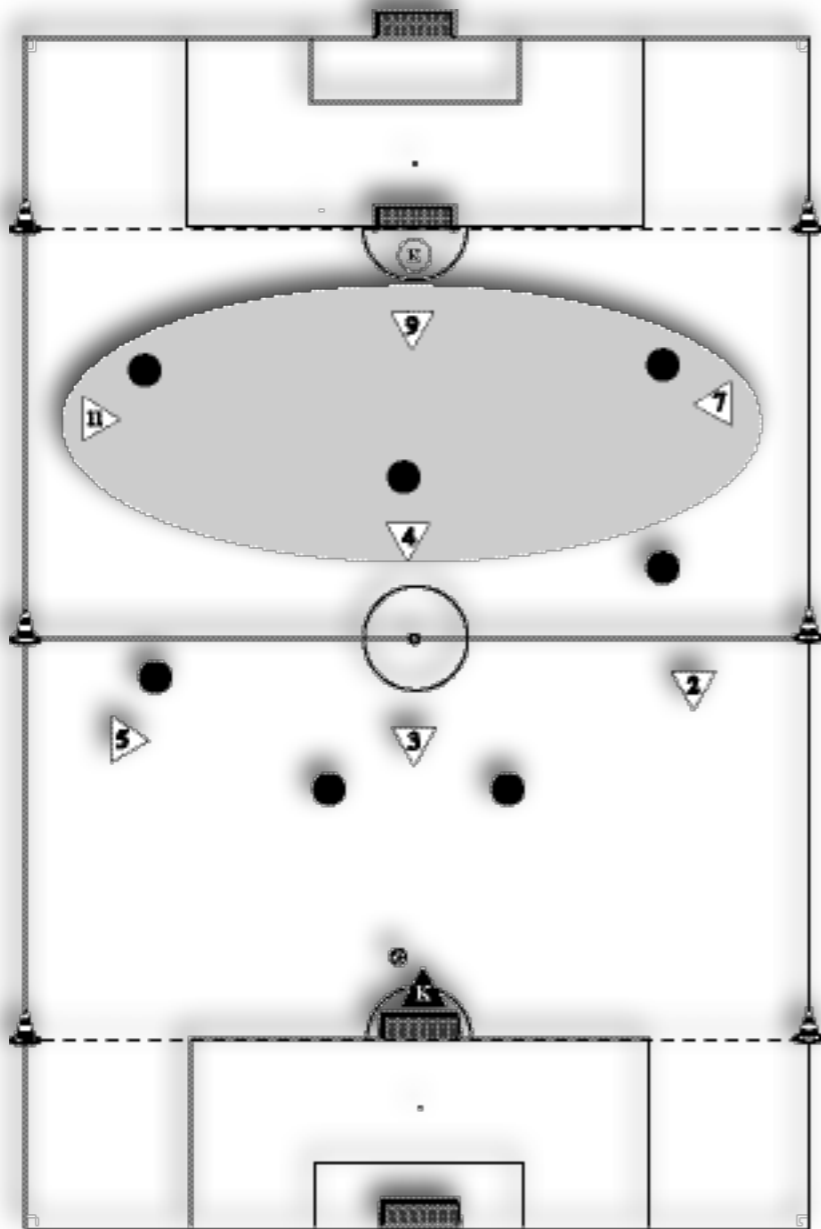
Doelpunt van 9/10 of assist telt dubbel !

Coachprikkel :

- Snelle balcirculatie om 9/10 vrij te maken
- Zoek de diepte zo snel mogelijk na de balverovering!

Haal de voorspelbaarheid uit de vorm : geef in de aanvangsfase alleen aan team B mee hoe ze de doelstelling kunnen bereiken.

Wedstrijdvorm 8:8



Opdracht:

Op eigen helft twee keer raken, op de helft van de tegenpartij vrij spel.

Winmoment:

Doelpunten gescoord na balverovering op de helft van de tegenpartij tellen dubbel!

Ontwikkelingsdoel:

Het storen van de tegenstander

Nieuwe eBooks - uniek materiaal - niet eerder gepubliceerd

 <p>A-jeugd A-jeugd € 10,- (ca. 150 pag.)</p>	 <p>B-jeugd B-jeugd € 10,- (ca. 150 pag.)</p>	 <p>C-jeugd C-jeugd € 10,- (ca. 150 pag.)</p>	 <p>D-jeugd D-jeugd € 6,- (ca. 95 pag.)</p>
 <p>E-jeugd E-jeugd € 6,- (ca. 95 pag.)</p>	 <p>F-jeugd F-jeugd € 2,50,- (ca. 35 pag.)</p>	 <p>Jeugdkeeper € 4,- (ca. 55 pag.)</p>	 <p>Mini-pupil € 2,50,- (ca. 35 pag.)</p>

eBooks - deze boeken zijn nu ook als eBook verkrijgbaar

 <p>Voetbaltraining 4 € 11,50 (ca. 200 pag.)</p>	 <p>Voetbaltraining 5 € 11,50 (ca. 200 pag.)</p>	 <p>De Voetbalmethode 1 Voetbalhandboek € 6,75 (ca. 128 pag.)</p>	 <p>De Voetbalmethode 2 Opbouwen € 6,75 (ca. 149 pag.)</p>
 <p>De Voetbalmethode 3 Aanvallen via de flank € 6,75 (ca. 161 pag.)</p>	 <p>De Voetbalmethode 4 Aanvallen via het centrum € 6,75 (ca. 158 pag.)</p>	 <p>De Voetbalmethode 5 Verdedigen € 6,75 (ca. 140 pag.)</p>	

Voordelen van onze eBooks

- ✓ goedkoop, al vanaf € 2,50
- ✓ direct te downloaden (na online betaling)
- ✓ praktijk 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

Boeken

 <p>Serie Voetbal-opleidingsplan: Speelstijl en Trainingsvormen Set € 42,- 2 delen</p>	 <p>Serie Voetbaltraining Set 4 delen € 42,-</p>	 <p>Zone voetbal € 22,50</p>	 <p>Teambuilding als route naar succes Rinus Michels € 27,50</p>	 <p>Handboek Voetbalconditie € 32,-</p>
 <p>De coach en zijn keeper € 22,50</p>	 <p>De coach en zijn keeper € 22,50</p>	 <p>De coach en zijn keeper € 22,50</p>	 <p>De coach en zijn keeper € 22,50</p>	 <p>De coach en zijn keeper € 22,50</p>

DVD's

 <p>Topcoaches@work deel 1 t/m 5 € 81,25</p>	 <p>De Nederlandse voetbalschool Set 4 delen € 55,-</p>	 <p>Keeperstraining Compleet Maarten Arts € 29,50</p>
---	--	--

Trainersmaterialen

 <p>Coachboekjes vanaf € 5,95</p>	 <p>Trainersmappen vanaf € 18,-</p>
--	--



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'



Inclusief nieuw 'KNVB katern'



2

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

4



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

3



5 Gratis toegang tot Talento, hét online spelervolgsysteem.



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

devoetbaltrainer.nl

SCOOOR NU

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

Maak ook voordelig kennis met De VoetbalTrainer.



Inclusief katern De JeugdvoetbalTrainer



Peter Bosz Effectief leiderschap

De VoetbalTrainer

devoetbaltrainer.nl

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

Gratis
proberen?

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



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

Voordelen van de online mediatheek

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

De **Voetbal**Trainer

devoetbaltrainer.nl

