

Trainingsboek Junioren deel 2

Beoordelingsformulier Jeugdafdeling (naam vereniging)

Voornaam: Achternaam:
Afdeling: KNVB: Geboortedatum:
Linksbenig Rechtsbenig Tweebenig
Trainingsopkomst: Trainer/Leiders

Technische vaardigheden

Aannemen:
Traptetechniek:
Koppen:
Balcontrole:
Conditie:
Werken aan:

Voetbalintelligentie

Spelinzicht:
Balbezit spelopbouw:
Balbezit vrijlopen:
Balbezit tegenstander:
Omschakeling balbezit:
Omschakeling balverlies:

Werken aan:

Snelheid

Handelingsnelheid:	Loopsnelheid:
Sprintsnelheid:	

Sociale vaardigheden

Gedrag:	Inzet:
Coachen medespelers:	Motivatie:
Coachbaarheid:	

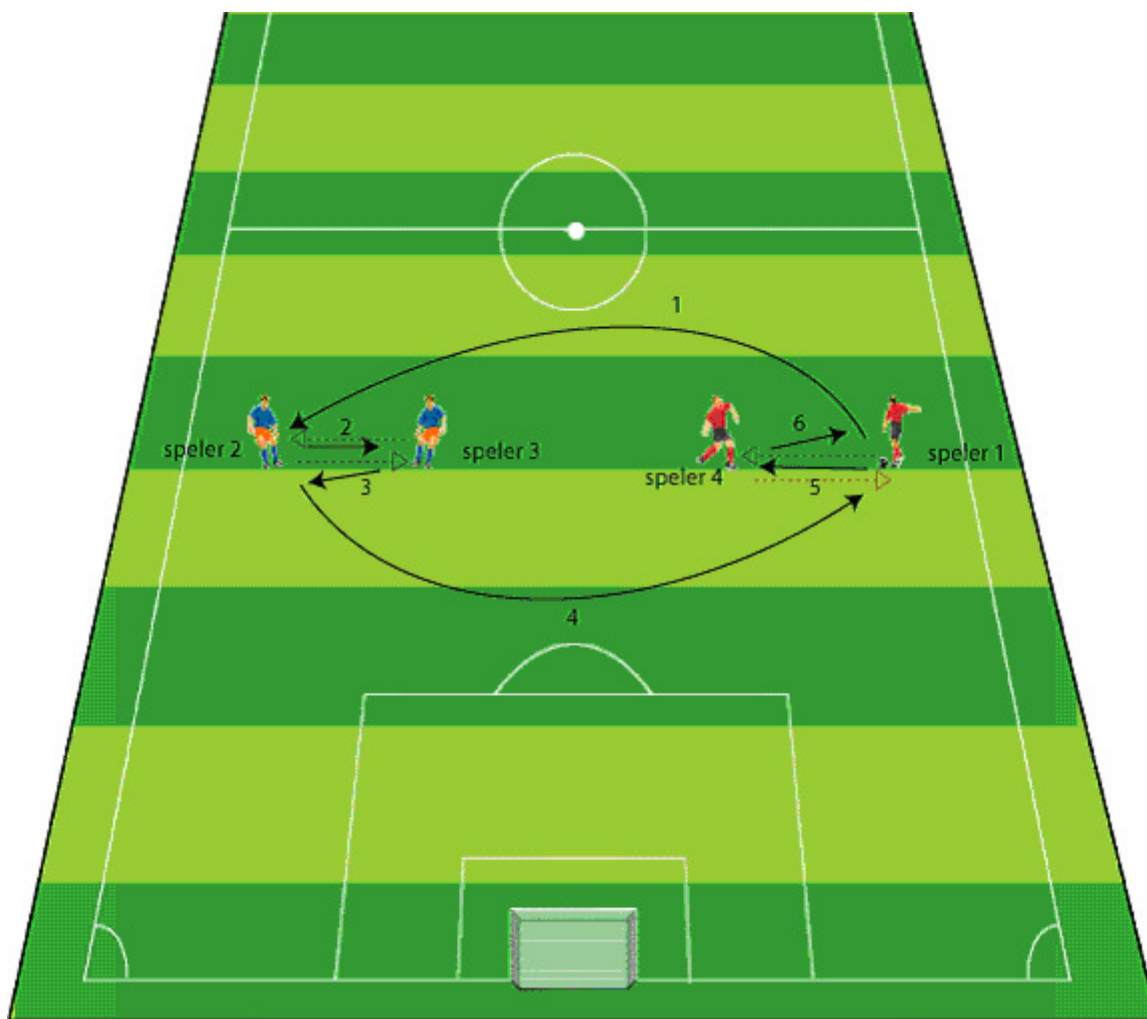
Werken aan:

Blessures / Medische Informatie

Bijzonderheden

Beoordeeld door:

Seizoen:	Datum:
----------	--------



Passen en trappen Werken met 4-tallen

Fase: Warming-up. Leeftijd: Senioren en A, B-C jeugd

Thema: Passen en trappen Spelers: 12 tot 16 spelers Organisatie: werken met vier spelers, onderlinge afstand buitenspelers 30 meter, binnen spelers hebben een afstand 10 meter.

Doel: verbeteren van de hoge bal na een kaats Vanaf rechts:

Speler 1 geeft een diepe hoge bal (pass) op speler 2, deze legt vervolgens de bal vanuit de lucht (volley) terug op aanbiedende speler 3, die vervolgens de bal weer terug kaatst op speler twee die dan direct weer opent met een diepe hoge bal op speler 4 (die heeft de positie overgenomen van speler 1). Na elke diepe hoge bal wisselen de spelers van positie.

Accenten:

Nauwkeurig inspelen (technische coaching van de trainer zoals; lichaamshouding, traptechniek alsmede het standbeen), de buitenste spelers zonder bal moeten zich aanbieden (laten horen), achter de speler weggelopen, spelers moeten oogcontact houden. Alle positie overnames op snelheid overnemen.

Series:

2 series van 5 minuten, tijdens de arbeid- / rustverhouding (2 minuten) kan de trainer een (individuele) speler(s) coachen



Passen en trappen

Fase: Warming-up. Leeftijd: Senioren en A,B, C-jeugd . Thema: Passen en trappen

Spelers: 12 tot 16 spelers

Organisatie: werken met twee groepen (afhankelijk aantal spelers series in tijdsduur korten)

Doel: verbeteren van de basistechnieken

Vanaf rechts:
Speler 1 geeft lengte pass op speler 2, deze legt vervolgens de bal met het linkerbeen terug op aanbiedende speler 3 (rechter vleugelverdediger), die direct een lengte pass geeft op speler 4 (rechtermiddenvelder), deze neemt aan en draait vervolgens snel in en opent op speler 5 (aanvaller). Speler 5 dribbelt met hoge snelheid terug en sluit aan bij de linker groep.

Vanaf links:

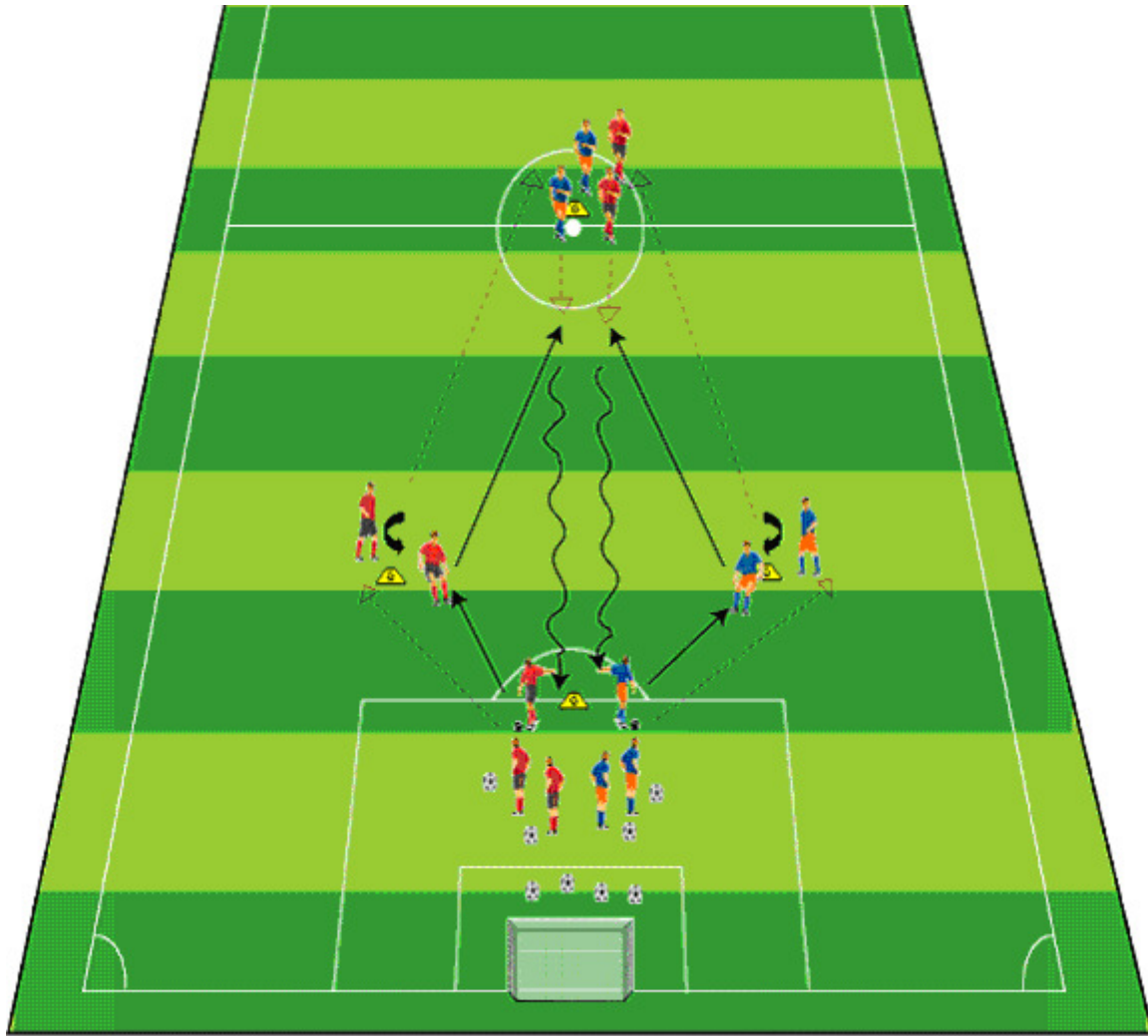
Idem als rechts maar hier legt speler 2 de bal terug met zijn rechterbeen op de (linkervleugelverdediger).

Accenten:

Nauwkeurig en op het juiste been laag inspelen (hoge balsnelheid), spelers zonder bal moeten zich aanbieden vanuit een voor-actie en lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes), belangrijk hierin is het vragen om de bal. Spelers moeten oog-contact houden. Alle positie overnames op snelheid overnemen.

Series:

2 series van 5 minuten, tijdens de arbeids- / rustverhouding (2 minuten) kan de trainer een (individuele) speler(s) coachen.



Passen en trappen

Fase: Warming-up. Leeftijd: Senioren en A, B-C jeugd

Thema: Passen en trappen Spelers: 12 tot 16 spelers

Organisatie: werken met twee groepen (afhankelijk aantal spelers series in tijdsduur korten)

Doel: verbeteren van de basistechnieken (indraaien) Vanaf rechts en links:

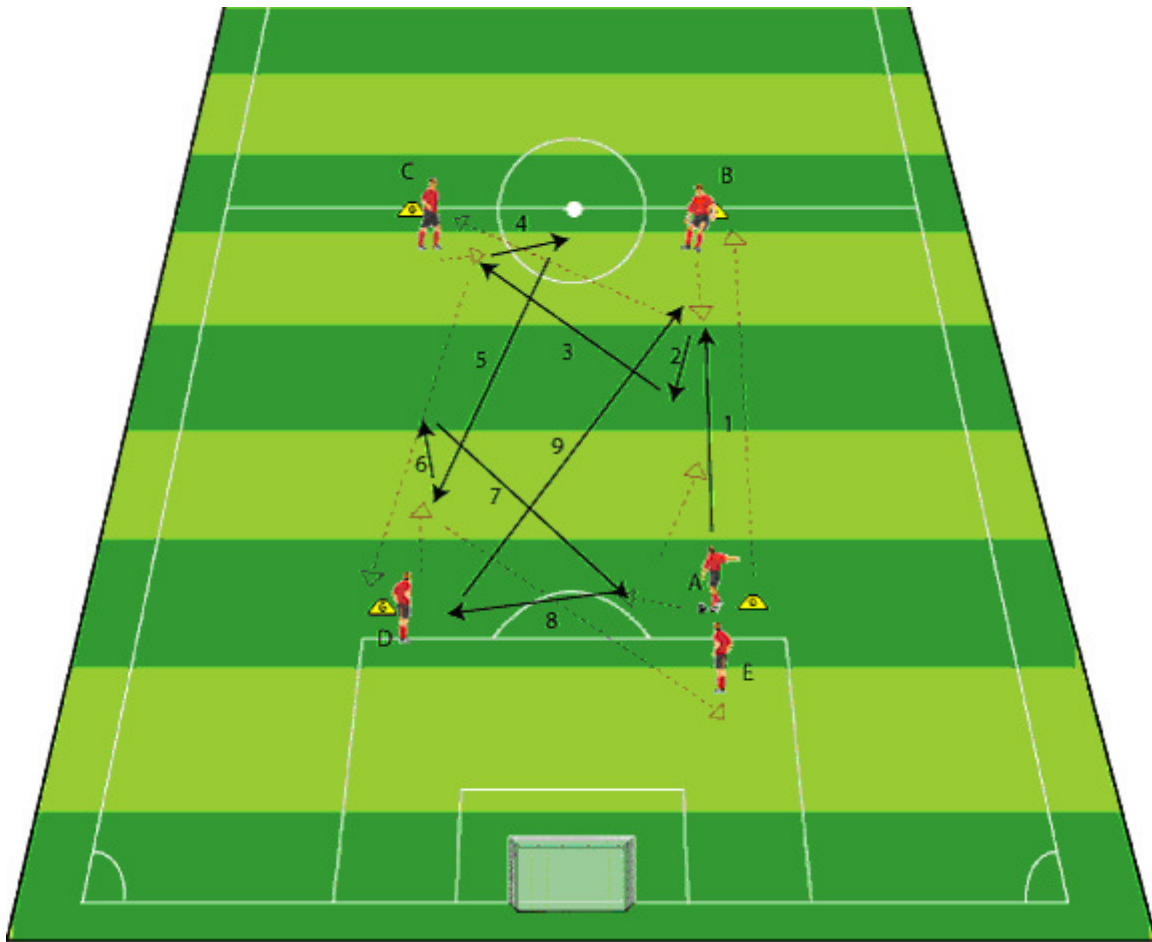
Speler met bal geeft een pass op de spelers aan de zijkanten (links en rechts), deze draaien vervolgens in en passen op de aanbiedende speler 3 (diepste speler), die direct op snelheid dribbelt richting zestien meter en sluit aan bij de linker/rechter groep.

Accenten:

Nauwkeurig en op het juiste been laag inspelen (hoge balsnelheid), spelers zonder bal moeten zich aanbieden vanuit een vooractie en lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes), belangrijk hierin is het vragen om de bal. Spelers moeten oogcontact houden. Alle positie overnames op snelheid overnemen. Er op toezien dat spelers wisselen van zijde.

Series:

2 series van 5 minuten, tijdens de arbeid- / rustverhouding (2 minuten) kan de trainer een (individuele) speler(s) coachen.



Passen en trappen Verbeteren van de basistechnieken

Fase: Warming-up. Leeftijd: Senioren en A, B, C jeugd

Thema: Passen en trappen Spelers: 10 tot 16 spelers

Organisatie: vierkant 20 x 20 meter werken met twee groepen (afhankelijk aantal spelers)

Doel: verbeteren van de basistechnieken (inspelen, in de bal komen (vooractie!), kaatsen en openen op de derde man)

Speler A met bal geeft een pass op speler B die vanuit een vooractie in de bal komt, deze kaatst de bal terug op speler A en vervolgens speler C aanspeelt (ook vanuit een vooractie), speler B biedt zich aan bij speler C en opent op speler D, die vervolgens de bal weer terug legt op speler C en opent op speler E etcetera.

Variatie:

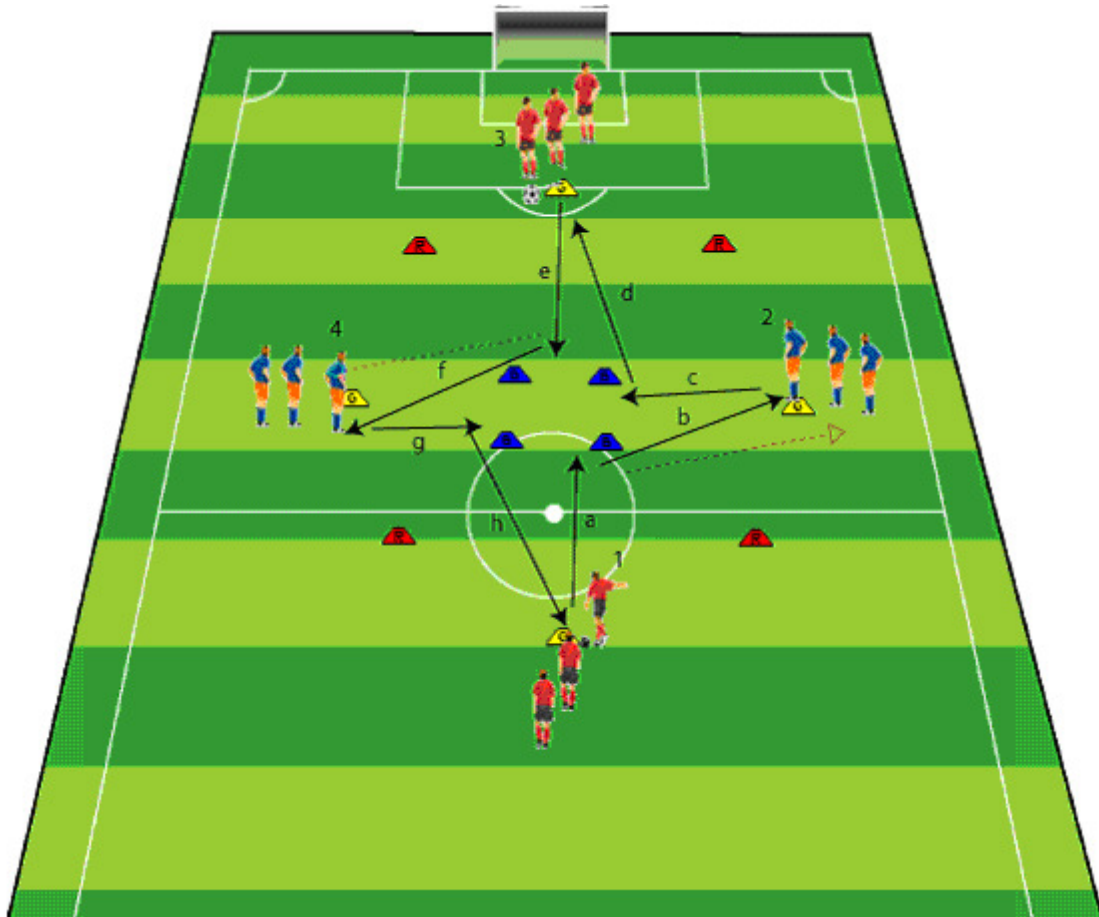
Wisselen van richting (tegen de klok in en met de klok mee).

Accenten:

Nauwkeurig en op het juiste been laag inspelen (hoge balsnelheid), spelers zonder bal moeten zich aanbieden vanuit een vooractie en lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurige passes), belangrijk hierin is het vragen om de bal en spelers moeten oogcontact houden. Bij de oefenvorm tegen de klok in wordt er gekaatst met de rechter binnenkant voet, met de klok mee met de linker binnenkant voet. Ook hier alle positieve overnames op snelheid overnemen.

Series:

4 series van 3 minuten, tijdens de arbeid- / rustverhouding (2 minuten) kan de trainer een (individuele) speler(s) coachen.



Kappen en Draaien Verbeteren van de basistechnieken en coördinatie

Fase: Warming-up. Leeftijd: Senioren en A, B, C en D-jeugd

Thema: Basistechniek en Coördinatie Spelers: 10 tot 16 spelers Organisatie: Ruit 25 x 25 meter werken met vier groepen (afhankelijk aantal spelers)

Doel: verbeteren van de basistechnieken en het coördinatie vermogen Speler 1 en 3 starten gelijk met bal en dribbelen richting het kleine vierkant in het midden van de ruit (afgebakende ruit is aangegeven met gele hoedjes) bij het arriveren van het kleine vierkant kappen (blauwe hoedjes) zij de bal met de rechter buitenkant voet, en spelen vervolgens naar de spelers 5 en 7 (deze spelers stonden achter 1 en 3 zonder bal), en sprinten de spelers 1 en 3 de bal achterna en sluiten aan. Spelers 2 en 4 doen hetzelfde.

Accenten:

Concentratie op de techniek en op het juiste moment naar buiten kappen, standbeen iets voor de bal. Alle positie overnames op snelheid overnemen.

Series:

4 series van 2 minuten, tijdens de arbeid- / rustverhouding (2 minuten) kan de trainer een (individuele) speler(s) coachen. Deze vorm zowel naar rechts als links uitvoeren



Kappen en Draaien Verbeteren van de basistechnieken en coördinatie

Fase:Warming-up. Leeftijd:Senioren en A, B, C en D-jeugd

Thema:Basistechniek en Coördinatie Spelers:10 tot 16 spelers

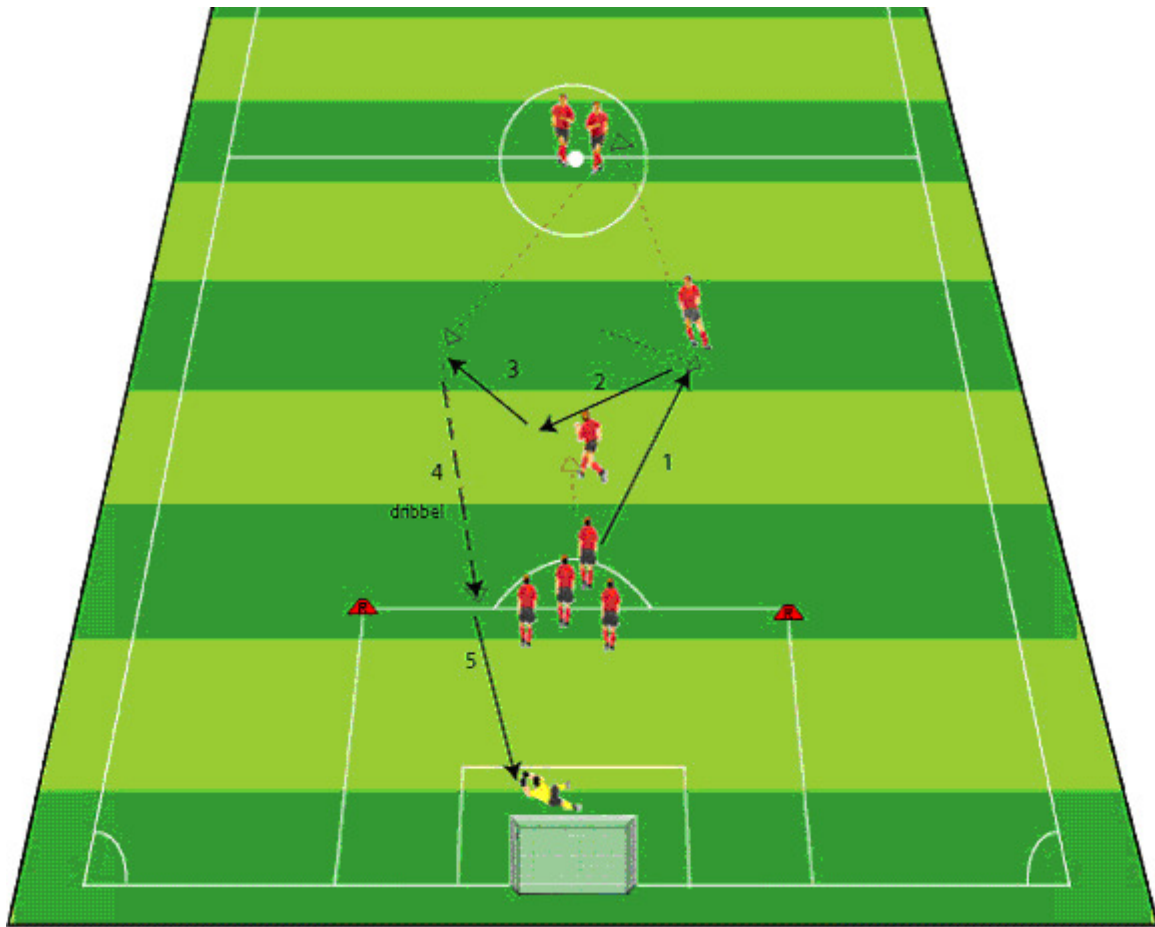
Organisatie: vierkant 15 x 15 meter werken met vier groepen (afhankelijk aantal spelers)

Doel: verbeteren van de basistechnieken en het coördinatie vermogen Spelers 1, 2, 3 en 4 starten gelijk met bal en dribbelen richting het kleine vierkant in het midden van de ruit (afgebakende vierkant is aangegeven met rode hoedjes) Bij het arriveren van het kleine vierkant kappen (blauwe hoedjes) ze de bal met de rechter buitenkant voet, en dribbelen vervolgens terug en sluiten weer aan. Bij het passeren beginnen de volgende vier spelers etc. De volgende technieken uit laten voeren.

- Kappen buitenkant voet rechts
- Kappen buitenkant voet links
- Kappen onder het lichaam binnenkant voet rechts
- Kappen onder het lichaam binnenkant voet links
- Bal onderkant voet terug rollen rechts
- Bal onderkant voet terug rollen links

Accenten:

Concentratie op de techniek en op het juiste moment kappen, standbeen iets voor de bal. Alle positie overnames op snelheid overnemen. Het is ook mogelijk om de bal na het kappen en draaien terug te spelen en op snelheid aansluiten. Let er wel op dat er voldoende spelers in een rij staan anders alleen diagonaal met twee groepen beginnen, dit i.v.m. de arbeid- / rustverhouding.



Passen en afwerken Verbeteren van de basistechnieken

Fase:Warming-up. Leeftijd:Senioren en A,B C -jeugd

Thema:Passen, trappen en afwerken Spelers:10 tot 16 spelers

Organisatie: Kleine groep spelers met bal in halve-cirkel 16 meterlijn.

Doel: verbeteren van de basistechnieken (pass/kaats) met als beleving afwerken (middel)! Vanuit halve cirkel beginnen:

Centrale middenvelders bieden rechts en links aan zodat er van beide zijden kan worden afgewerkt.

Alle 4 spelers stellen zich op in de as-lengte.

Speler 1 geeft pass op centrale-middenvelder (die zich vanuit zijn positie links aanbied), deze legt vervolgens de bal met het rechterbeen terug op aanbiedende speler 2 (vrije verdediger), die direct een breedte pass/kaats geeft op de aanbiedende spits die zich (vanuit zijn positie rechts) aanbied, spits dribbelt vervolgens tot aan de 16 meterlijn en werkt af en sluit aan bij de groep in de halve-cirkel.

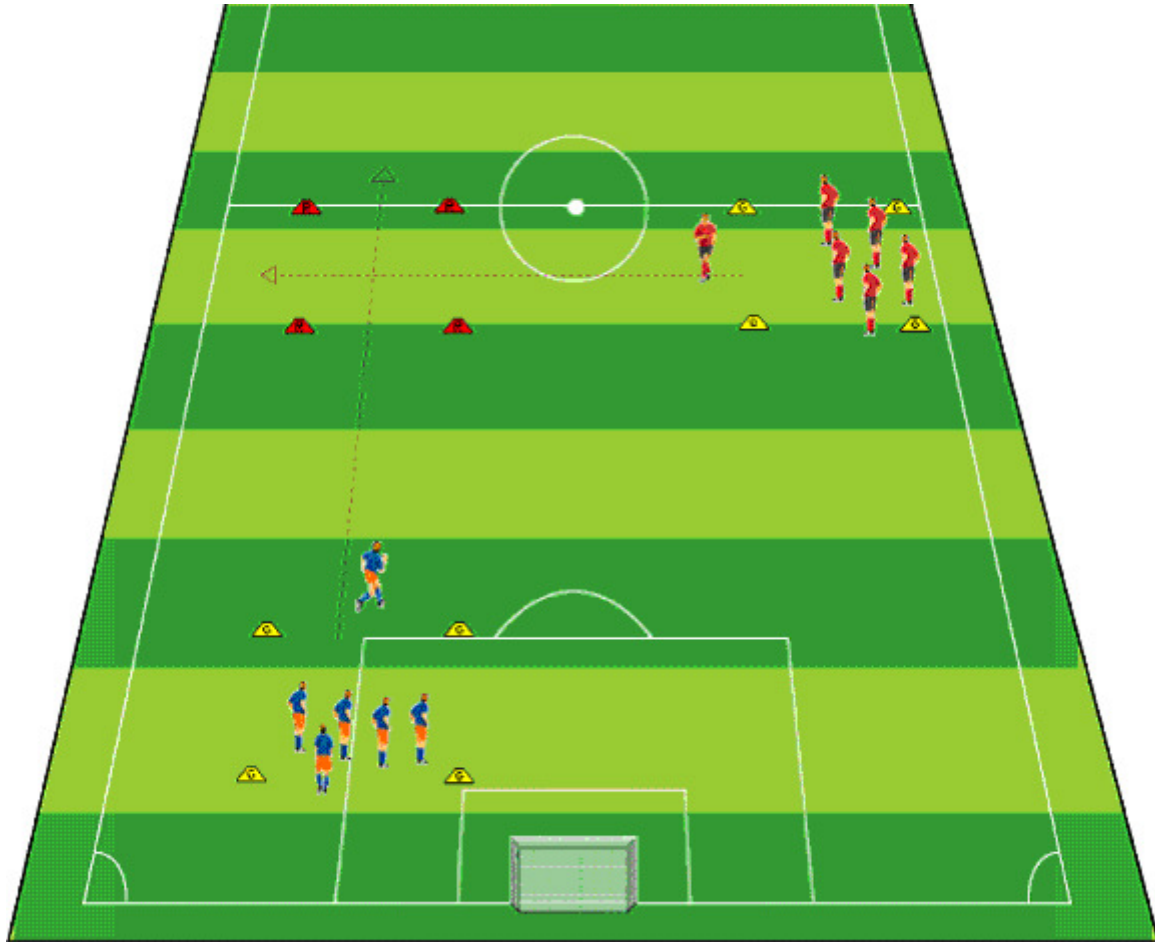
Accenten:

Nauwkeurig en op het juiste been laag inspelen (hoge balsnelheid), spelers zonder bal moeten zich aanbieden vanuit de as met een voor-actie, spelers zonder bal moeten lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes), belangrijk hierin is het vragen om de bal. Spelers moeten oog-contact houden. Alle positie overnames op snelheid overnemen.

Series:

2 series van 5 minuten, tijdens de arbeids- / rustverhouding (2 minuten) kan de trainer een (individuele) speler(s) coachen.

Spelers (centrale middenvelder) moeten nadenken aan welke zijde zij zich moeten aanbieden, als men vanuit de as eerst links aanbied moet vervolgens de volgende speler zich rechts aanbieden. (bij straf 5x opdrukken)



Spelvorm Sprintvorm

Fase: Warming-up Leeftijd Senioren en A, B, C-jeugd

Thema: Verbeteren van de basisconditie Spelers: 12 tot 16 spelers

Organisatie: 3 vakken van 3 x 3 meter onderlinge afstand 20 meter, twee groepen, de spelers staan opgesteld in de vakken aan de buitenkant.

Doel: spelvorm (tikkertje) na een Warming-up! (belevingsvorm)

Een speler (blauw) moet zorgen dat hij op hoge snelheid door het middelste vak sprint, op het moment dat deze speler aanzet, begint ook de eerste speler (rood) in het andere vak, deze speler moet de startende speler tikken in het middelste vak. Om het allemaal wat belevingsvoller te maken moet de speler die de startende speler moeten tikken alles na doen wat de startende speler ook doet. De creativiteit speelt hierin een enorme rol, uit mijn ervaringen moet ik zeggen dat spelers beginnen met koprollen, shirt over het hoofd en zelfs van enkele kleding stukken ontdoen. Na de 1:1 actie wisselen spelers van vak, indien mogelijk een oneven aantal in één van de vakken zodat elke speler de volgende 1:1 een andere tegenstander heeft. Uiteraard is deze spelvorm het meest geschikt bij goede weersomstandigheden.

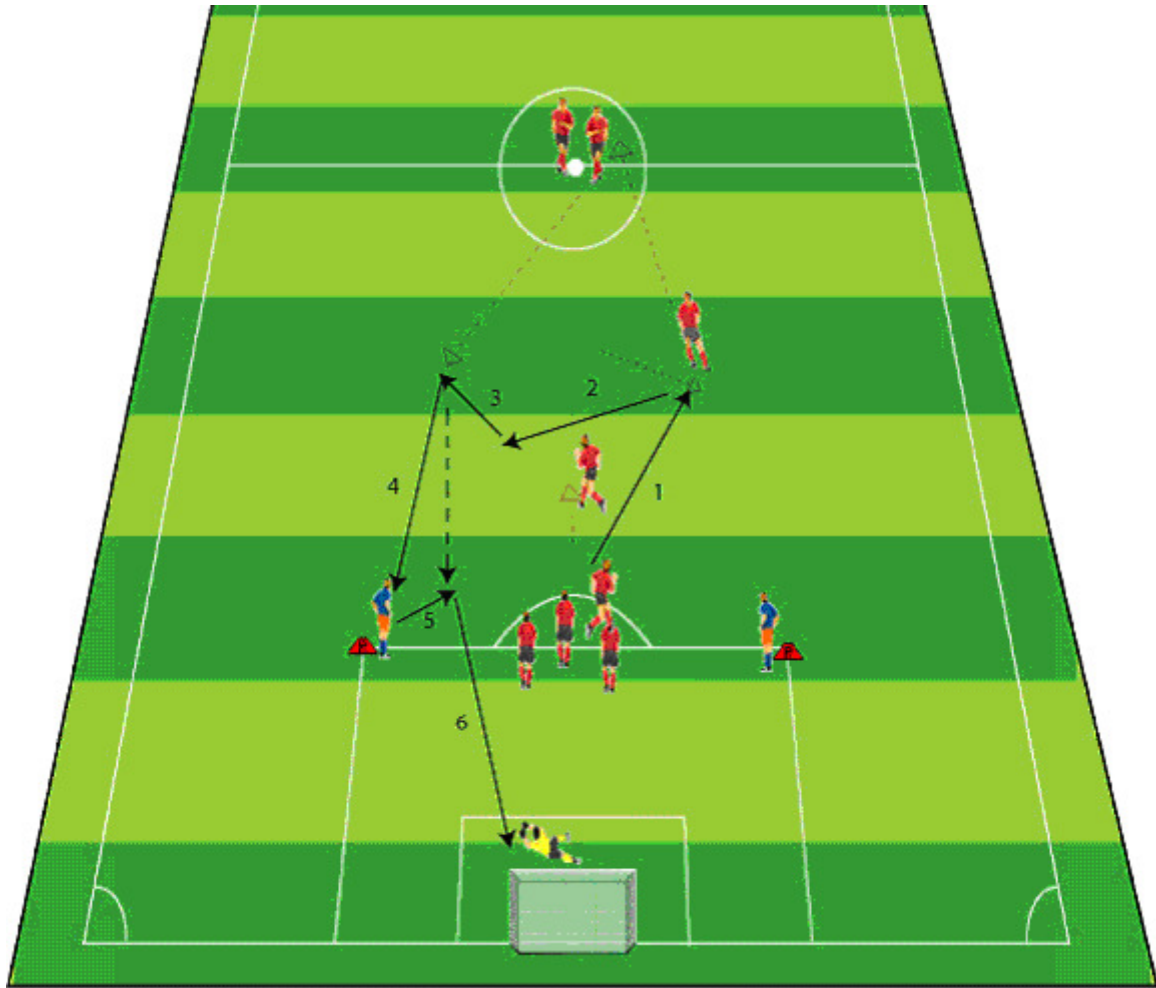
Onopgemerkt maakt een speler zijn aantal sprintjes zonder erbij na te denken, zie het als een alternatief voor sprintvormen.

Accenten:

Toeziën op een eerlijke 1:1 strijd.

Series: 8 minuten

Tijdens een arbeid- / rustverhouding kan de trainer een (individuele) speler(s) coachen om nog meer creatief te zijn.



Fase: Warming-up Leeftijd: Senioren en A,B, C-jeugd

Thema: Passen, trappen en afwerken Spelers: 10 tot 16 spelers

Doel: verbeteren van de basistechnieken (pass/kaats) met als beleving afwerken (middel)! Vanuit halve cirkel beginnen:

Centrale middenvelders bieden rechts en links aan zodat er van beide zijden kan worden afgewerkt.

Alle spelers stellen zich op in de aslengte.

Speler 1 geeft pass op centrale middenvelder (die zich vanuit zijn positie links aanbied), deze legt vervolgens de bal met het rechterbeen terug op aanbiedende speler 2 (vrije verdediger), die direct een breedte pass/kaats geeft op de aanbiedende spits die zich (vanuit zijn positie rechts) aanbied, spits passt vervolgens op aanbiedende speler op de 16 meterlijn die vervolgens de bal terug legt op de aanbiedende spits en werkt af en neemt de positie over van de speler op de 16 meterlijn, laatst genoemde sluit aan bij de groep in de halve cirkel.

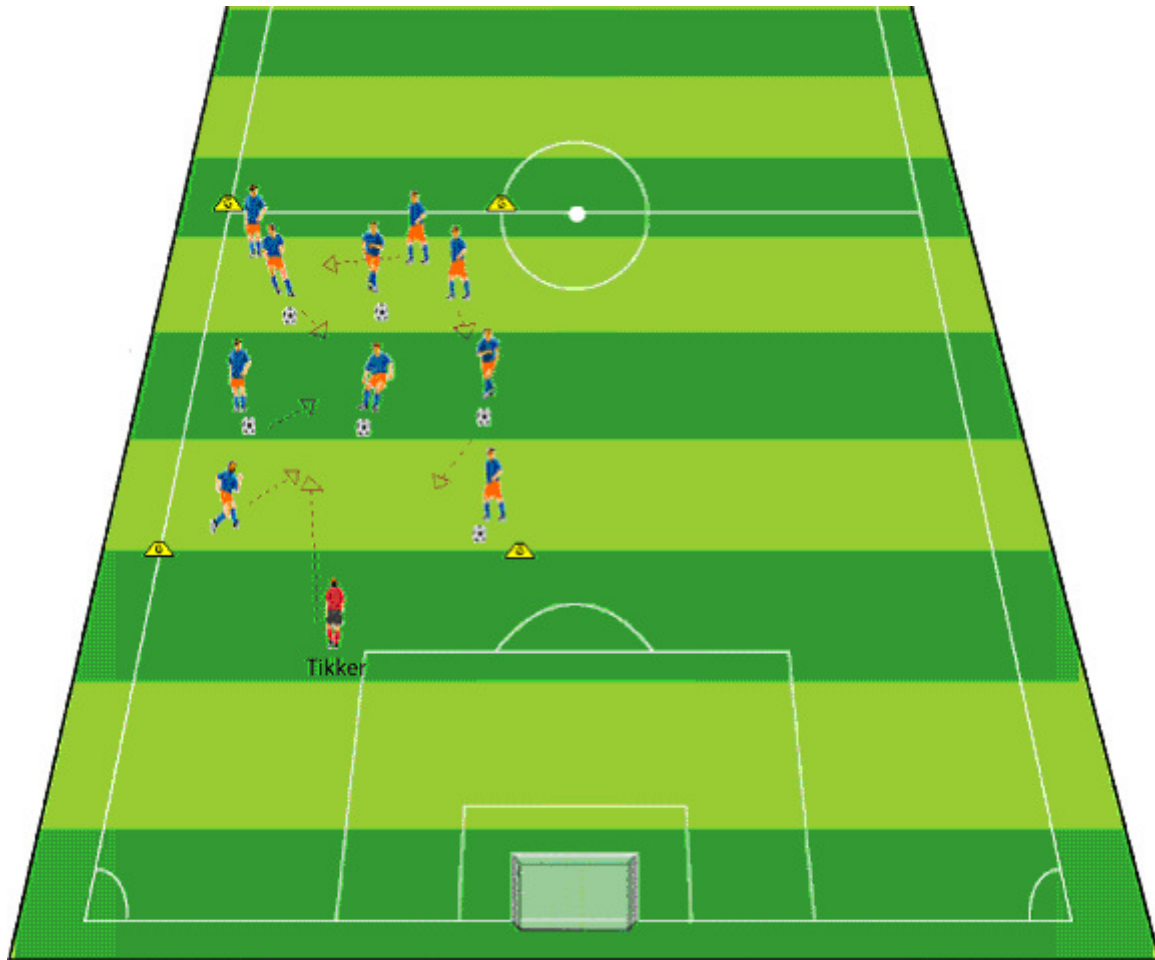
Accenten:

Nauwkeurig en op het juiste been laag inspelen (hoge balsnelheid), spelers zonder bal moeten zich aanbieden vanuit de as met een vooractie, spelers zonder bal moeten lichtvoetig staan (eventuele correcties bij onnauwkeurig passes), belangrijk hierin is het vragen om de bal. Spelers moeten oogcontact houden. Alle positie overnames op snelheid overnemen.

Series:

2 series van 5 minuten, tijdens de arbeid- / rustverhouding (2 minuten) kan de trainer een (individuele) speler(s) coachen.

Spelers (centrale middenvelder) moeten nadenken aan welke zijde zij zich moeten aanbieden, als men vanuit de as eerst links aanbied moet vervolgens de volgende speler zich rechts aanbieden. (bij straf 5x opdrukken)



Spelvorm Onderlinge samenwerking

Fase: Warming-up Leeftijd: Senioren en A, B, C-jeugd

Thema: Spelvreugde Spelers: 12 tot 16 spelers

Organisatie: vierkant van 15 x 15 meter, de spelers staan opgesteld in het rechthoek, bij een aantal van 10 spelers hebben 7 spelers een bal, en drie zonder, de tikker staat buiten het vierkant.

Doel: spelvorm (tikkertje) na een Warming-up! (belevingsvorm)

De tikker (rood) moet zorgen dat hij binnen 1 minuut zoveel mogelijk spelers tikt die niet in balbezit zijn. De spelers in balbezit moeten deze spelers ondersteunen d.m.v. het aanspelen van een bal. Een speler mag maar éénmaal achter elkaar getikt worden en zal dan "jagen" op een andere speler zonder bal. De ballen die uit het vierkant worden gespeeld mogen niet meer in het spel gebracht worden, hierdoor heeft de tikker meer kans. De tikker die het meeste aantal heeft is winnaar en wordt beloond!

Accenten:

Toe zien op ondersteuning en dat spelers met bal blijven dribbelen, blijven ze staan met de bal mag de trainer de bal verwijderen van deze speler. Belangrijk is dat spelers niet onopgemerkt toch een bal ophalen buiten het vak.

Series: X aantal series van 1 minuut (naar gelang de beleving)

Visie Meulenstein

Voetbalvisionair zonder grote mond

Ergens in de hitte van de woestijn in Qatar werden de beginselen van zijn gedachtegoed gevormd. Het werd geen fata morgana, integendeel zelfs. Bij Manchester United lopen ze weg met zijn ideeën, in Nederland is de visie van Rene Meulenstein voor de KNVB nog altijd wél een luchtspiegeling. Zou voor voetbalvisionairs hetzelfde gelden als de grote filosofen en kunstenaars van Nederland? De eer viel hen in veel gevallen erg laat of zelfs postuum te beurt.

Toegeven, het is een wat morbide gedachte. Bovendien, wie de 43-jarige Meulenstein zo aanziet, ontdekt niet gelijk in hem de ‘redder van het Nederlandse technische voetbal’, waar sommige aanhangers van zijn visie hem wel voor houden. Sterker nog, je zou hem in een winkelstraat straal voorbij lopen. De rustige uitstraling, de bedachtzame manier waarop hij zijn woorden uitsprekt, het is niet het charismatische waar bijvoorbeeld iemand als Fritz Korbach een patent ophad. En de autocratische wijze, waarop voetbalvorst Louis van Gaal de scepter zwaait in Alkmaar, is al helemaal niet de manier van communiceren die Meulenstein voorstaat.

Aan de andere kant, loop met Meulenstein van de kantine naar het veld en de geur van gras doet blijkbaar de hersenschors prikkelen. Begeistert, een ander woord is er niet voor te vinden, is hij als hij plots voor verbouwede omstanders pen en papier pakt en zijn basisideeën van de één-tegen-één situatie uitlegt. Driehoekjes, rondjes, pijlen verschijnen in recordtempo op papier. „Je hebt vier één-tegen-één situaties”, legt hij uit. „De tegenstander kan van achteren langs zij proberen te komen, waarbij de speler met bal zijwaarts kan wegdraaien. De verdediger kan ook van links of rechts proberen de bal af te pakken, frontaal staan opgesteld of van achteren komen. In al deze situaties moet de speler de juiste keuze zien te maken. Welke individuele actie moet hij maken? Dat is afhankelijk van zijn arsenaal aan technische wapens. Hoe eerder wordt begonnen met techniektrainingen en hoe vaker de oefenstof wordt herhaald, hoe beter de speler wordt ‘uitgerust’ voor het topvoetbal.”

De veelheid aan technieken die een speler moet beheersen, hij heeft het de naam toolbox meegegeven. Het is het ook meest tastbare handvat dat hij uit de hittedampen van de woestijn heeft meegenomen. Het vormt de kern én het doel van zijn visie die erop gericht is door extra weerstanden de individuele speler beter te maken. Niet alleen op technisch terrein, maar ook op fysiek, tactisch en mentaal gebied.

Voetbaldier

Meulenstein was niet altijd een visionair, wel een voetbaldier die in het Noord-Brabantse dorp Beugen opgegroeide in een gezin waar zijn broers ook behept waren met het voetbalvirus. Het is een verklaring voor zijn doorzettingsvermogen en de wijze waarop hij zijn ideeën ontwikkeld heeft. De kiem voor het gedachtegoed dat tegenwoordig bekend staat als de Meulenstein-visie schuilt echter juist in zijn verdieping in bestaande ideeën. Of anders gezegd, in de bewondering voor Wiel Coerver die hij in 1993 op 29-jarige leeftijd nareisde naar Qatar. Meulenstein: „Ik heb vijf jaar met Wiel samengewerkt. In die tijd heb ik veel gezien en geleerd. Na zijn vertrek ben ik op zijn ideeën verder gaan borduren.”

Die mildheid, zijn toegankelijkheid, het straalt van hem af. Meulenstein is er in geslaagd om zijn persoonlijkheid niet door de teleurstellingen, waarmee hij door zijn perfectionistische inslag te maken krijgt, te laten 'verzuren'. Maar dat komt ook, omdat hij wat dat betreft bij Manchester United zijn hart kan ophalen. In de hele regio om de stad zijn zogeheten 'development centers' opgezet waar talentvolle kinderen binnenstromen. Bevalt een talent, dan komt hij op een 'advanced center' terecht dat de supervisie heeft over vijf 'development centers'. Vervolgens kan hij doorstromen naar Manchester United.

Pupillentrainers

Als het om pupillentrainers gaat, heeft Meulenstein drie uitgangspunten. „Hij of zij moet een uitdaging hebben, plezier hebben in wat hij of zij doet en een doel voor ogen hebben.” Dat klinkt als gemeengoed en inderdaad gaan de eisen van Meulenstein verder. „De trainer/coach als het typetje 'charismatisch', 'dogmatisch' of 'autocratisch' bestaat niet meer”, verklaart hij. „De trainer/coach van nu moet over meerdere essentiële eigenschappen beschikken. Dat geldt zeker ook voor pupillentrainers, want met kinderen omgaan vergt vaak nog meer energie. De pupillentrainer van nu moet enthousiast, communicatief vaardig en flexibel zijn en daarnaast ook nog over overzicht en organisatievermogen beschikken.”

De donderspeech, die heeft Meulenstein in de ban gedaan. En toch kan hij op zijn manier soms wel uit zijn slof schieten. „Als spelers meerdere malen hun opdrachten niet uitvoeren, worden ze natuurlijk wel gestraft”, laat hij weten. „En dan maakt het mij geen donder uit of het nu een vedette als Giggs of een D-pupil betreft.”

Hij voegde zijn kennis en ideeën toe aan zijn pedagogische kwaliteiten, die hij reeds als jeugdcoach bij NEC al had tentoongespreid. Meulensteen baarde opzien als coach van de nationale jeugdteams onder de zestien en zeventien van Qatar. Hij bleek echter meer te kunnen. In 1999 won Meulensteen als manager van Al-Etehad, nu bekend als Al-Gharrafa, de Arabische cup voor landskampioenen. Een jaar later werd hij met de club Al-Sadd landskampioen. Daarmee bereikte hij een plafond dat hij als voetballer nooit had weten te bereiken.

Voorwaarde voor succes is wel voor hem dat alle randvoorwaarden zijn ingevuld. Wat dat betreft verschilt hij niet zo veel met iemand als Van Gaal. En net zoals de coach in Alkmaar trekt hij zijn conclusies als dingen niet gaan zoals hij dat voor ogen heeft. Dát was de reden dat hij het vorig seizoen bij Brøndby niet naar zijn zin had. „Als ik ergens aan begin, wil ik de vrije hand hebben om de organisatie, spelersmateriaal en al wat dan niet meer zo wordt aangepast dat er topprestaties geleverd kunnen worden”, stelt hij.

Op het oude nest bij Manchester United, waar hij in 2001 aangesteld werd als hoofd opleidingen en in 2006 vertrok voor het avontuur in Denemarken, kan hij zich niet alleen wentelen in de weelde van een professionele organisatie, maar in de schaduw van Ferguson ook werken aan zijn loopbaan als coach. In Manchester heeft hij nu nog maar een ondersteunende taak bij de befaamde academy waar jeugdspelers worden gekneed tot kerels. Hij is door Alex Ferguson bij het eerste team betrokken waar hij mannen als Giggs, Rooney en Cristiano Ronaldo, zoals hij dat zelf noemt, ‘op details’ beter maakt. Het vertrouwen van Ferguson in hem, zelfs na het échec van Brøndby, zegt veel hoe ze in Manchester over zijn capaciteiten denken.

Meulensteen was altijd de man achter de schermen. Een man die stelt dat ‘als hij niet in het voetbal was verder gegaan, in de consultancy was terechtgekomen’. Diezelfde man die uitblinkt in het adviseren en begeleiden van mensen is nu echter zelf weer een beetje leerling. Aan de hand van Ferguson leert hij wat er in de praktijk bij komt kijken om trainer/coach van een Europese topclub te zijn.

Erkenning

Onderwijl begint de erkenning in Nederland voor wat hij op trainingstechnisch gebied gepresteerd heeft nu pas echt te komen. Tijdens de Nederlandse Techniekkampioenschappen op Papendal liepen er tientallen trainers rond die volgens de visie van Meulensteen onderricht gehad hebben.

„In Nederland merkten omstreeks de eeuwwisseling steeds meer trainers op dat de Nederlandse spelers over niet genoeg technische bagage beschikten”, vertelt Meulensteen. „Specifieke trainingen werden hiervoor niet gegeven. Zodoende kwam een vriend van mij, Fons van den Brande, met het verzoek of ik niet eens een cursus wilde geven. Dat heb ik in 2002 gedaan. Toen besloeg de hele cursus anderhalf uur uitleg over mijn visie en anderhalf uur uitleg hoe je die visie in de praktijk kan brengen. Maar er kwamen wel al 240 trainers op af, terwijl we er hoogstens tachtig verwacht hadden. Nu hebben we elk jaar in juni drie cursusdagen en zijn er honderden trainers volgens de Meulensteen-visie opgeleid.”

Zijn enthousiasme, het slaat over naar de mensen op het veld, maar niet naar die personen die achter de burelen bij de KNVB zitten. De Meulensteen-visie wordt daar nog altijd niet erkend of liever gezegd verketterd. Meulensteen zelf is er echter de man niet naar af te geven op de bond. „De KNVB heeft ook veel goede dingen gedaan, dat vergeet je wel eens als je een verschil van mening hebt. Om een voorbeeld te geven: veel clubs in Engeland trainen nog zoals vijftig jaar geleden gebruikelijk was. Wat dat betreft is Nederland al veel verder. Ik hoop dan ook dat we er in de toekomst met de KNVB uit zullen komen.”



Oefening 1. (Oefentijd is 10 min.)

Individueel:

allerlei BEWEGINGEN OEFENEN TUSSEN 2 PIONNEN IN DRIBBEL

Als herstelmomenten:

- Tweetallen: - kort passen R/L
- kort passen met controleren bal



Oefening 2(Oefentijd oefening 2 + 3 = 20 min.)

Vanaf startpion : tweetallen starten

1. IN "SLALOM" VÓÓR DE PION AFDRAAIEN (TEGENSTANDER KOMT VAN OPZIJ). AFDRAAIEN (OF KAP) BINNEN EN BUITENKANT VOET OEFENEN

2. IDEM DE OVERSTAP oefenen

In geval van herstel: - kort passen R/L
- kort passen R/L met controleren

Oefening 3

Idem als voorgaande oefening, echter nu diagonaal met een passeerbeweging (vrije keuze) bij de gele middenpion.

Let op 4 bewegingen: methodisch opbouwen

bij de eerste rode pion een afdraaibeweging (tegenstander van opzij), gele
middenpion frontale passeerbeweging (tegenstander van voren),
rode pion afdraaibeweging (tegenstander opzij), van rode naar gele pion snelheid
(beweging maken welke hoort bij een tegenstander naast je, bijv. stop-turn)



Oefening 4 (oefentijd Oefening 4 + 5 = 15 min.)

Oefenen van de schaarbeweging (enkel)

Uitvoering: pion als tegenstander, beweging tijdig inzetten, actie schuin diagonaal inzetten, bal afstoppen en tegelijkertijd weer starten, 4 actiepunten bij de pion.

1. met tweetallen rechtsom
2. met tweetallen linksom



Oefening 5. Organisatievorm: Vierkant

- 1.** als oefening 5, twee spelers starten, echter nu vanuit dribbel de middenpion passeren met de enkele schaarbeweging rechtsom
- 2.** idem linksom
- 3.** met twee ballen, als de spelers de passeeractie hebben ingezet en vervolgens bij de hoekpion komen, kapbeweging of andere beweging inzetten en vervolgens de bal breed passen op de andere spelers.
Hun doen hetzelfde vanuit een aanname voorwaarts, passeeractie, afdraai/kap, etc.
- 4.** idem als 3, echter nu de bal bij hoekpion niet breed passen, maar diep (dus een andere beweging om opengedraaid te staan, dit is voor de spelers ook weer een vrije keuze (helpen)