

Wiel Coerver leert je SCOREN

Inhoud

- Tape I. Balgevoel en balvaardigheid**
Passeren
Oefeningen:
- oefenen van balgevoel en balgewenning
- oefenen van balgevoel en snel voetenwerk met de bal
- Tape II. Basisbewegingen**
Schijnbewegingen
Oefeningen:
- oefenen van basisbewegingen
- oefenen van schijnbewegingen
- Tape III. Individueel en collectief passeren van tegenstanders**
Passeren
Oefeningen:
- oefenen van passeerbewegingen
- passeren van de tegenstanders (1-2)
- passeren of overlappen
- passeren of afwerken op het doel
- Tape IV. 95 oefeningen en spelvormen**
1-1-situaties
Individuele en collectieve acties om tegenstanders te passeren
Passeren of 1-2-situaties
Overlappen
Partijspelen en spelvormen
Kansen scheppen en scoren
Schieten
Afsluiting: alle acties afwerken op het doel
Oefeningen en spelvormen:
- oefenen van 1-1-situaties
- traptechnieken, aan- en meenemen van de bal
- passeren of één-twee-combinaties
- oefenen van op- en buitenomkomen
- spelen van partijtjes
- koppen
- schieten

Balgevoel en balvaardigheid

Het doel van het spelen van een voetbalwedstrijd, is natuurlijk het scoren, het maken van doelpunten. Dat kan alleen door balbezit. Weinig jeugdspelers kunnen echter met attractieve, individuele of collectieve acties scoringskansen uitspelen en benutten als zij naar de senioren zijn overgegaan.

Alle grote elftallen, nu en vroeger, hebben hun grote klasse te danken aan de individuele prestaties van hun spelers, waar het gaat om balbezit en balbeheersing. Maradona heeft in Mexico de hele voetbalwereld nog eens duidelijk laten zien wat de individuele klasse van slechts één speler voor het elftal waard is en welke uitstraling dat heeft op het publiek en, met name de jeugd.

Niet elke jeugdspeler kan een Maradona worden, maar wel kan hij tot creatieve, veelzijdig technische, individueel sterke speler worden opgeleid, vooropgesteld dat er een zodanige opleiding bestaat. Helaas is er een zo groot gebrek aan opleidingsmogelijkheden, dat het gros van de jeugd slechts het 16 meter gebied van de tegenpartij kan bereiken, door kick-en-rush-voetbal.

Wil men jeugdspelers tot attractief, offensief sterke spelers opleiden dan moeten de basishandelingen daarvoor doorlopend worden herhaald. De topspelers zijn daarvoor het lichtend voorbeeld. Zij laten zien hoe door attractieve individuele en collectieve acties scoringskansen kunnen worden gecreëerd.

Hoe jong hij ook nog is, een speler moet zich daarvoor in vier kwaliteiten bekwalen. Het zijn de volgende vier onmisbare pijlers:

- 1 - Het verwerven van veelzijdige, dynamische balvaardigheid.
- 2 - Het leren omgaan met moeilijke één-één-situaties.
- 3 - Individueel of met hulp van anderen tegenstanders passeren.
- 4 - Scoringskansen creëren en scoren.

Pijler 1, een veelzijdige dynamische balvaardigheid, is de fundering, onmisbaar om het gestelde doel te bereiken. Het moge waar zijn dat alle grote voetballers als het ware met de bal in de wieg gelegd zijn, ze hebben toch pas door veel oefenen, soms spelenderwijs, dat balgevoel in en die balvaardigheid met de voeten kunnen ontwikkelen, die basketballers in de handen hebben. Elke jeugdspeler, hoe jong ook kan dit leren door veel en op vele wijzen met de bal te oefenen. Dat demonstreren 5, 6, 7 en 8-jarigen op deze videoband. Zij hebben vele maanden bijna dagelijks alleen of met vriendjes geoefend. De vele onmisbare bewegingen met de bal zijn verdeeld in twee categorieën. De eerste, die de jongsten beoefenen, heeft tot doel het balgevoel en de balvaardigheid reeds zo jong en zo goed mogelijk te ontwikkelen. Natuurlijk zijn de bewegingen met de bal in de beginfase zo eenvoudig mogelijk gehouden, zodat ook de wat minder begaafden ze zich eigen kunnen maken. Ze moeten hierbij zoveel mogelijk gestimuleerd en geholpen worden tot ze over deze moeilijke beginperiode heen zijn.

Hoe snel de jeugdspeler zich de balbehandeling weet eigen te maken, hangt af van het talent waarmee hij is begiftigd, maar ook en vooral van de ontwikkeling van dat talent door geregeld en veel te oefenen met de bal. Wie zijn talent niet ontwikkelt heeft geen schijn van kans om ooit een attractieve, offensief sterke speler te worden. De praktijk heeft duidelijk uitgewezen, dat, mogelijk met uitzondering van enkele supertalenten, niemand een soepele, elegante uitblikker aan de bal is, zonder veel te hebben geoefend.

Voetbal vereist de meest veelzijdige bewegingscoördinatie van alle sporten bij het spelen 'aan de bal', een coördinatie die niet is te verwerven door de enkele minuten balcontact tijdens de één of twee clubtrainingen per week.

Bijna nergens ter wereld ziet men jongeren alleen of met een vriendje, die balbehandelingenstechnieken beoefenen, die nodig zijn om een uitblikker te worden. Niet dat de jeugd daar te lui of te slap voor zou zijn, nee, ze weten niet hoe te oefenen, omdat ze dat bij hun club niet hebben geleerd.

Meer dan tweederde deel van de spelertjes die aan deze video-band hebben meegewerkt, hebben individueel of met vriendjes geoefend en partijtjes gespeeld. Er zijn zoveel bewegingen met de bal mogelijk en die zijn ook zo veelzijdig, dat men de jeugd één of twee bewegingen, al naar gelang hun technische ontwikkeling, alleen of met vriendjes kan laten oefenen. Alleen dan zal de balvaardigheid zo groot mogelijk worden.

De enige effectieve voetbaltraining voor de jeugd op deze leeftijd, is oefenen met de bal en het spelen van partijtjes. Dat moeten ze zoveel mogelijk oefenen. Alle topspelers hebben van jongs af aan tijdens partijtjes, individueel met de bal gespeeld, gepingeld. Het succes dat ze daarbij behaalden, gaf hun de inspiratie om nog meer initiatief te nemen met de bal. Dat geluksgevoel, dat gevoel van succes, moet elke jeugdspeler, zo jong mogelijk beleven. Natuurlijk lukt dat in de beginfase nog niet, zeker niet voor de ontelbare minder begaafden. Maar dat maakt het voor een trainer of leider gemakkelijker hen ervan te overtuigen dat ze ook buiten de clubtraining om met de bal moeten oefenen. Ze moeten weten, dat, hoe meer ze oefenen, des te meer en beter ze leren pingelen tijdens de partijtjes. Daarbij mogen ze zo weinig mogelijk energie verspillen om hun tegenstanders het pingelen onmogelijk te maken.

Als ze na ca. tien minuten 'bal-initiatief' te hebben getoond, moe zijn, kunnen ze de volgende tien minuten zo speels mogelijk eenvoudige bewegingen met de bal gaan oefenen, zoals het tikken, rollen en strelen van de bal met beide voeten. De bal moet naar hen 'luisteren'. Als de trainer of leider deze trainingsvolgorde driemaal heeft herhaald betekent dat, dat ze minstens dertig minuten speels balcontact hebben gehad. Juist de kleintjes worden door het behaalde succes enorm gestimuleerd. Het gevolg is dat ze, na het moeilijke begin, met steeds meer plezier met de bal gaan oefenen en partijtjes spelen met hun vriendjes, ook tijdens de vakanties. Vooral de 8-jarigen zullen door hun grote fantasie, en verbeeldingskracht, naarmate ze sterker worden in hun balbehandeling, tijdens partijtjes steeds meer onverwachte acties ondernemen. Die acties zijn de basis voor hun creatieve ontwikkeling. Tot nu toe kon men deze beginjaren, zowel technisch als creatief gezien als verloren beschouwen.

Passeren

Zoals op deze videoband de beste spelers met veel voorbeelden demonstreren, kunnen alleen de spelertjes die voldoende balgevoel verworven hebben scoringskansen creëren en ook benutten. Ze doen dat via individuele en collectieve acties, met dieptepassen en crosspassen, het aan- en meenemen van de bal, op maat voorzetten en inkoppen, lobs en stiftballen.

Oefenen van balgevoel en balgewenning

- A** - Met de binnenkant van de voet de bal voor het lichaam heen en weer rollen.
- B** - De bal met de wreef voorwaarts tikken en telkens met de voetzool terughalen.
- C** - Dezelfde beweging met de binnenkant voet links en rechts oefenen.
- D** - Met de hele voetzool, afwisselend links en rechts, over de bal schuiven en telkens met de bal van de voet terughalen.
- E** - Afwisselend met de linker- en rechterwreef de bal links en rechts zijwaarts rollen en met de zool van dezelfde voet terughalen.
- F** - Met de voetzool, afwisselend links en rechts, de bal terughalen onder het lichaam en met de wreef of de buitenkant van de voet voorwaarts tikken.
- G** - De bal met de voetzool kort naar buiten meenemen en met de binnenkant van dezelfde voet terugtikken op de binnenkant van de andere voet.
- H** - Vanuit zijwaartse positie de bal onder het lichaam terughalen en met de binnenkant van dezelfde voet in de andere richting spelen.
- I** - De bal met de buitenkant van de voet voor het lichaam rollen en met de binnenkant van dezelfde voet afstoppen.

- J** - Twee tegen twee. Scoren door de bal tussen twee pylonen te dribbelen.
- K** - Heen en weer tussen twee pylonen onafgebroken de bal met de binnenkant van de voet heen en weer tikken.
- L** - De bal enkele keren met de binnenkant van de linkervoet op de binnenkant van de rechtervoet tikken en via een overstap van richting veranderen.
- M** - Onder het lichaam de bal enige keren heen en weer tikken en via het afstoppen van de bal met de voetzool van richting veranderen.
- N** - Tussen twee pylonen steeds van richting veranderen door met de voetzool over de bal te schuiven en met de binnenkant van dezelfde voet achter het standbeen langs terug te spelen.
- O** - De bal met de voetzool terughalen en met de wreef in voorwaartse richting meenemen.
- P** - Eén speler van elke tweetal oefent de overstap en plaatst de bal naar zijn partner.
- Q** - Twee drietallen spelen drie tegen drie waarbij één speler van elke partij tussen twee pylonen als keeper positie kiest.
- R** - De bal in de lengte of de breedte van het speelveld, met de binnenkant van de voet afrollen en telkens met de binnenkant van de andere voet afstoppen.
- S** - Afwisselend links en rechts, in de lengte of de breedte van het veld met de binnenkant van de voet schuin voorwaarts rollen en telkens met de voetzool afstoppen.
- T** - In de lengte of de breedte van het veld, de bal afwisselend links en rechts met de bal van de voet zijwaarts onder het lichaam rollen, terwijl de voet die de beweging uitvoert in voorwaartse richting wordt geplaatst.
- U** - De bal in de lengte of breedte van het veld, afwisselend links en rechts, met de wreef voorwaarts rollen en met dezelfde voet afstoppen.

Oefenen van balgevoel en snel voetenwerk met de bal

- A** - Afwisselend links en rechts de bal met de binnenkant van de wreef op de binnenkant van de andere voet kappen.
- B** - De bal afwisselend links en rechts met de voetzool vanuit zijwaartse positie terughalen en met de binnenkant van dezelfde voet in de andere richting spelen.
- C** - Afwisselend links en rechts de bal met de voetzool zijwaarts rollen en met de binnenkant van dezelfde voet in de andere richting tikken.
- D** - Afwisselend links en rechts de bal met de voetzool terughalen en telkens met de wreef of buitenkant wreef voorwaarts tikken.
- E** - Afwisselend links en rechts de bal met de binnenkant van de voet voor het lichaam op de binnenkant van de andere voet plaatsen.
- F** - Dezelfde beweging als de voorgaande, maar nu telkens de bal met de voetzool aannemen en terugtikken op de binnenkant van de andere voet.
- G** - Afwisselend links en rechts van buiten naar binnen over de bal stappen en met de buitenkant van dezelfde voet terugrollen.
- H** - De voet die de bal stopt vóór de bal plaatsen, met de binnenkant van de andere voet achter het standbeen langs, schuin naar voren spelen en met de binnenkant van dezelfde voet in de andere richting meenemen.
- I** - Met de spits van de voet de bal onder het lichaam draaien op de binnenkant van de andere voet, enkele tussentikken en dan de beweging met de andere voet herhalen.
- J** - Met de voetzool over de bal schuiven en met de binnenkant terugspelen, vervolgens via een snelle draai met de zool van de andere voet overnemen.
- K** - Met het voorste gedeelte van de voetzool de bal in de andere richting draaien en via een snelle draai met de zool van de andere voet overnemen.
- L** - Met het voorste gedeelte van de voetzool de bal onder het lichaam terugdraaien in de andere richting en via de voetzool met de wreef van de andere voet afstoppen.
- M** - Afwisselend links en rechts in zijwaartse richting met de binnenkant van de voet over de bal trappen en telkens met de voetzool terughalen.

N - Afwisselend links en rechts met de wreef de bal in zijwaartse richting rollen en telkens met de voetzool terughalen.

O - De bal met de wreef voorwaarts rollen, met de voetzool afstoppen en via een snelle draai met de zool van de andere voet overnemen naar de andere richting.

P - De bal met de binnenkant van de voet in voorwaartse richting meenemen, met de binnenkant onder het lichaam terugspelen en met de zool van de andere voet overnemen.

Q - Met de binnenkant van de voet de bal kort zijwaarts spelen of rollen en met het voorste gedeelte van de voetzool in de andere richting draaien.

R - De bal met wreef kort zijwaarts spelen of rollen en met de bal van de voet in de andere richting draaien.

S - In de lengte of breedte van het speelveld afwisselend links en rechts de bal met de binnenkant van de voet schuin voorwaarts rollen en telkens met de zool van dezelfde voet afstoppen.

T - De bal met de binnenkant van de voet voor het lichaam rollen op de binnenkant van de andere voet en met voetzool onder het lichaam terughalen.

U - Links over de bal stappen, de bal met de binnenkant van de andere voet meenemen, vervolgens met de voetzool van dezelfde voet terughalen en met de buitenkant meenemen.

V - De bal onder het lichaam terughalen en met de buitenkant van dezelfde voet meenemen, vervolgens dezelfde voet over de bal schuiven en direct met de binnenkant achter het standbeen langs terugspelen.

W - Afwisselend links en rechts een schaar om de bal maken en met de buitenkant van de andere voet meenemen en telkens afstoppen met de voet die de schaar uitvoerde.

X - Afwisselend links en rechts de bal met de voetzool kort meenemen in zijwaartse richting en met de binnenkant van dezelfde voet voor het lichaam terugspelen.

Y - Afwisselend links en rechts doen alsof de bal met de buitenkant van de voet wordt meegenomen, maar met de binnenkant van dezelfde voet in de andere richting spelen.

Z₁ - In één beweging de bal met de voetzool terughalen, met het voorste gedeelte van de wreef afstoppen en vervolgens hiermee de bal in de andere richting spelen.

Z₂ - Drie tegen drie op verplaatsbare goals, waarbij telkens één speler van elke partij als keeper fungeert.

TAPE 11

Basisbewegingen

De basisbewegingen zijn die bewegingen die, samen met de schijn- en passeerbewegingen, door goede spelers in een wedstrijd worden gebruikt om een betere scoringskans te scheppen in alle situaties waarin het doorspelen van de bal naar een medespeler in een betere positie, onmogelijk is.

Voetbal is een collectieve sport. Die collectiviteit is echter afhankelijk van de individuele kwaliteit van de spelers. Daaraan hebben alle topploegen van nu en vroeger hun succes te danken. Niet aan een bepaald spelsysteem.

Zonder beheersing van de basisbewegingen zou echter ook de beste voetballer net zo machteloos zijn als een musicus zonder zijn instrument of een timmerman zonder zijn hamer. De praktijk bewijst dat het merendeel van de spelers, dat deze bewegingen niet kent, de bal alleen maar kan inleveren of op goed geluk naar voren spelen.

De basisbewegingen zijn onmisbaar bij het veranderen van richting, bij het draaien en wenden van de bal, bij het afschermen en vrijspelen van de bal en, in sommige situaties, bij het passeren van de tegenstander.

Het balgevoel en de balvaardigheid die de jeugd bij het oefenen van de eerste categorie balbewegingen hebben opgedaan, zorgen ervoor dat het aanleren van de basisbewegingen bijna vanzelf gaat. Te meer omdat reeds enkele ervan al spelenderwijs zijn beoefend en toegepast in partijtjes.

Hoe beter het balgevoel en de balvaardigheid zijn, des te eerder en beter leert de jeugd een nieuwe beweging met de bal, ook op snelheid. De weerstand moet daarvoor echter geleidelijk worden opgevoerd, totdat een speler ook op een kleine oppervlak onder druk van een tegenstander moeiteloos aan de bal blijft. Pas dan moet veel aandacht worden besteed aan het individueel en collectief verdedigen. Verzelfsprekend moet de jeugd de verdedigende technieken goed beheersen.

Slechts topspelers zijn soepel en lenig aan de bal. Dat bewijst dat bewegingscoördinatie in het voetbal beslist de veelzijdigste is van alle sporten. Die coördinatie is alleen te verwerven door veel en veelzijdig oefenen met de bal. Daardoor wordt niet alleen een zeer grote en veelzijdige balvaardigheid verkregen, maar ook beweeglijkheid, elasticiteit en souplesse aan de bal. Dit is het gevolg van de vele richtingsveranderingen en draaiingen en wendingen, waarbij het lichaam laag aan de grond wordt gehouden door sterk buigen in de knieën. De beweeglijkheid van de heup- en enkelgewrichten wordt op deze wijze sterk vergroot evenals de soepelheid en elasticiteit van de wervelkolom. De jeugd moet reeds voor de puberteit een sterke en soepele balbehandeling hebben, zodat gedurende de puberteit de bewegingen kunnen worden vervolmaakt.

Bij het oefenen van de basisbewegingen in de competitie en het spelen van partijtjes ontdekt de jeugd vanzelf met welke beweging zij het meeste succes hebben bij het veranderen van richting, bij draaien en wenden en bij het afschermen en vrijspelen van de bal. Ze passen die dan tijdens de wedstrijd op het juiste moment functioneel toe. Hoe soepeler en beweeglijker ze met de bal weten om te gaan, des te attractiever zijn ze voor het publiek en des te efficiënter gaan ze in hun loopbaan om met hun krachten. Het spreekt vanzelf dat zij hierdoor ook meer flair en zelfvertrouwen krijgen en dat zij het voetballen steeds enthousiaster en bezielder beleven.

Schijnbewegingen

Schijn- en passeerbewegingen zijn heel moeilijk apart in te delen. Aan elke passeerbeweging gaat namelijk een schijnbeweging vooraf en alle schijnbewegingen kunnen in bepaalde gevallen worden gebruikt om een tegenstander te passeren. Toch is zo'n indeling noodzakelijk om een duidelijk beeld te krijgen van de hoeveelheid en veelzijdigheid aan schijn- en passeerbewegingen en ze met succes te kunnen benutten.

Bij schijnbewegingen gaat het uiteraard niet om de fraaie beweging zelf, maar om de eigen bedoeling te camoufleren en de tegenstander de verkeerde kant op te sturen. Alleen bij voetbal is het aantal mogelijkheden daartoe zo groot.

Toch ziet men slechts de werkelijke topspelers hun tegenstanders herhaaldelijk op het verkeerde been zetten. Bij de opleiding van de jeugd wordt er nauwelijks aandacht aan besteed, terwijl er toch zo'n enorme behoefte is aan vindingrijke, creatieve spelers met improviseervermogen. De jeugd, al heeft ze nog zoveel fantasie en verbeeldingskracht, kan zich onmogelijk tot creatieve voetballers ontwikkelen als ze geen balvaardigheid hebben en geen schijnbewegingen beheersen.

Het is absoluut noodzakelijk dat de jeugd zo jong mogelijk balgevoel krijgt en wedstrijd-echte bewegingen aanleert. Daarna moet hun de gelegenheid worden gegeven om in partijtjes met hart en ziel hun techniek en creativiteit uit te leven. Hoe vaardiger jonge spelertjes met de bal zijn, des te meer mogelijkheden hebben ze om spontaan en onverwachts acties te ondernemen. Dat is onmisbaar voor hun creatieve ontwikkeling, die grotendeels wordt bepaald vóór ca. het vijftiende levensjaar. Alle bewegingen en technieken kunnen, zij het met meer training, ook op latere leeftijd worden geleerd. Een creatieve ontwikkeling op voetbalgebied is dan echter nauwelijks mogelijk: men weegt dan meer de mogelijkheden af en mist de spontaniteit en impulsiviteit. Het zou jammer zijn voor het voetbal en voor de jeugd als de attractiviteit verloren zou gaan door een gebrek aan veelzijdige technische en creatieve jeugdopleiding.

Ga eens kijken naar partijtjes van 3 tegen 3 of 4 tegen 4 van balvaardige talentjes. Iedereen zal genieten van het enthousiasme waarmee ze spontane, onverwachte acties ondernemen. Het resultaat van die partijtjes zijn de spelertjes een uur later al weer vergeten, maar hun technische en creatieve acties willen ze steeds beter leren en trots demonstreren.

De jeugd die de schijnbewegingen beheerst als de beste spelers, onderneemt met veel fantasie spontaan en impulsief onverwachte acties. Dan heeft elke plaats waar kan worden gevoetbald aantrekkingskracht, omdat ze zich daar technisch en creatief kunnen uitleven met een bal.

Oefenen van basisbewegingen

A₁ - De bal met de voetzool afstoppen en na een snelle draai met dezelfde voet in de andere richting meenemen.

A₂ - Met de voetzool de bal afstoppen en met de buitenkant van de andere voet, die de bal afgeschermd heeft, in de andere richting meenemen of in plaats van de bal af te stoppen, achter het standbeen langs, zijwaarts spelen.

A₃ - Met de binnenkant van de wreef, de bal voor het lichaam kappen en met de buitenkant van de andere voet meenemen.

A₄ - Met de buitenkant van de voet de bal in de andere richting en met de buitenkant van dezelfde voet meenemen.

A₅ - Afwisselend met de binnen- en de buitenkant van de voet de bal terugkappen.

A₆ - De buitenkant van de voet achter de bal plaatsen en afdraaien in de andere richting.

A₇ - De binnenkant van de voet achter de bal plaatsen en afdraaien in de andere richting.

A₈ - De voetzool over de bal schuiven en met de binnenkant van dezelfde voet, de bal achter het standbeen terugspelen.

A₉ - De bal met de voetzool onder het lichaam terughalen en met de binnenkant van dezelfde voet meenemen.

A₁₀ - De bal met de voetzool terughalen en met de buitenkant van dezelfde voet meenemen.

A₁₁ - Van binnen naar buiten een overstap over de bal maken en met de binnenkant van de andere voet in de andere richting meenemen.

A₁₂ - De bal met het voorste gedeelte van de voetzool onder het lichaam draaien en met de binnenkant van de andere voet meenemen.

A₁₃ - Met het voorste gedeelte van de voetzool de bal schuin voor het lichaam langs spelen en met de buitenkant van de andere voet meenemen.

A₁₄ - De bal onder het lichaam achter het standbeen langs, met de binnenkant van de voet terug spelen.

A₁₅ - Met de voetzool de bal onder het lichaam kort in de gewenste richting spelen en na een snelle draai met dezelfde voet meenemen.

A₁₆ - Op het moment dat de tegenstanders aanvallen, schermen de spelers de bal af en spelen hem vervolgens met een basisbeweging naar eigen keuze.

Oefenen van schijnbewegingen

B₁ - Doen alsof men de bal naar binnenkapt, in plaats hiervan met de andere voet, van buiten naar binnen, over de bal stappen en met dezelfde voet meenemen in de andere richting.

B₂ - Op het zelfde moment dat de speler over de bal stapt, speelt hij de bal met de binnenkant van de andere voet schuin achter het standbeen langs naar voren en neemt hem met een snelle draai met de binnenkant van dezelfde voet mee in de andere richting.

B₃ - In één beweging de bal met de voetzool terughalen, afstoppen en de andere kant op spelen met het voorste deel van de wreef.

B₄ - De bal achter de standbeen langs schuin naar voren spelen en met de buitenkant van de andere voet in de andere richting meenemen.

B₅ - Doen alsof men de bal met de buitenkant van de voet meeneemt, in plaats hiervan met de binnenkant van dezelfde voet in de andere richting spelen.

B₆ - De bal met de binnenkant van de voet zijwaarts rollen of spelen en met de bal van de voet voor het lichaam terugdraaien in de andere richting.

B₇ - Met de wreef de bal zijwaarts rollen of spelen en met de bal van de voet voor het lichaam terugdraaien in de andere richting.

B₈ - Met de binnenkant van de voet de bal zijwaarts van de speler kort meenemen en met de binnenkant van dezelfde voet achter het standbeen langs terugspelen.

B₉ - In de voorwaartse richting de bal kort meenemen en met de binnenkant van dezelfde voet onder het lichaam in de andere richting spelen.

B₁₀ - Een uitvalpas achter de bal maken en met de buitenkant van de andere voet de bal meenemen.

B₁₁ - Doen alsof men de bal terugkapt, in plaats hiervan de bal met de binnenkant van de andere voet meenemen in de andere richting.

B₁₂ - Doen alsof men de bal terugkapt, in plaats hiervan de bal met de buitenkant van dezelfde voet in de andere richting meenemen.

B₁₃ - Van buiten naar binnen over de bal stappen, met dezelfde voet een schaar of een uitvalpas over de bal maken en met de buitenkant van de andere voet in de andere richting meenemen.

B₁₄ - De voet die de bal afstopt vóór de bal plaatsen en met dezelfde voet een uitvalpas over of achter de bal maken, vervolgens met de buitenkant van de andere voet in de oorspronkelijke richting meenemen.

B₁₅ - Na het stoppen van de bal een schaar met de andere voet om de bal maken en met de buitenkant van de andere voet meenemen.

B₁₆ - In plaats van de bal na het afstoppen mee terug te nemen, met de binnenkant van de andere voet de bal in dezelfde richting rollen.

B₁₇ - Na het stoppen van buiten naar binnen over de bal stappen en met de buitenkant van dezelfde voet meenemen.

TAPE III

Individueel en collectief passeren van tegenstanders

Het vaardig kunnen passeren van een tegenstander is zolang er gevoetbald wordt het kenmerk geweest van alle klassespelers. Maradona liet dat in Mexico weer eens duidelijk zien. Zijn spel had een grote amusementswaarde voor attractieve en succesvolle acties. Maar dat niet alleen, zonder zijn acties zou Argentinië waarschijnlijk nooit wereldkampioen zijn geworden. De meeste attractieve en succesvolle momenten tijdens een voetbalwedstrijd komen tot stand door individuele acties, waarbij een of meer tegenstanders worden uitgespeeld.

Elke jeugdspeler zou dus zo jong mogelijk alle gelegenheid moeten krijgen zich daarin te bekwamen. Helaas is niets minder waar. Nergens ziet men de jeugd het passeren van een tegenstander gericht beoefenen. Dat is de reden waarom er zelfs op het hoogste niveau zo weinig spelers zijn die, net als Maradona, door een snelle passeeractie hun tegenstander het nakijken kunnen geven. Elke acht- of negenjarige kan enkele passeerbewegingen leren en die tijdens partijtjes toepassen. In de jaren daarna kunnen ze deze bewegingen zo vaak toepassen dat ze moeiteloos een tegenstander kunnen leren passeren.

Een tegenstander reageert zelfs op de kleinste schijnbeweging. Daardoor is hij gemakkelijk op het verkeerde been te zetten. Dus niet alleen door een snelle uitvalpas achter de bal of een snelle schaar over of om de bal heen of door een snelle overstap van buiten naar binnen wordt hij de verkeerde kant opgestuurd.

De jeugd krijgt alle mogelijke gelegenheid die bewegingen in praktijk te brengen in de competitie en de partijtjes. Daarvoor moeten ze de vele passeerbewegingen echter eerst perfect beheersen, zowel op snelheid als met een passieve tegenstander.

Vanzelf ontdekken de jeugdspelers met welke beweging ze het meeste succes hebben. Die beweging kunnen ze dan in wedstrijden gedurende hun hele loopbaan benutten om hun team een betere scoringskans te bieden.

Noch een individuele actie, noch een 1-2-combinatie heeft enige zin als de spelers niet links en rechts een tegenstander kunnen passeren. Een speler die een passeerbeweging beheerst heeft geen enkele moeite een tegenstander die een 1-2-combinatie tracht te verhinderen, uit te spelen.

Voor de jeugd die zich heeft gespecialiseerd in schijnbewegingen zijn dit fantastische oefeningen: de tegenstander wordt op snelheid opgezocht en op het laatste moment, zodra deze op het verkeerde been staat, wordt de beslissing genomen of hij met een passeerbeweging of met een 1-2-combinatie wordt uitgespeeld.

Passeren

Het heeft geen nut 1-2-combinaties in competitievorm te beoefenen als de spelers geen passeerbewegingen beheersen. Evenmin heeft het nut het overlappen te oefenen als de spelers niet links en rechts een tegenstander kunnen passeren. Voor een jeugdspeler echter die daar sterk in is zijn overlappingsen in competitievorm - waarbij de speler die balverlies lijdt tegenstander wordt - heerlijke oefeningen. Omdat de jeugdspeler daartoe twee mogelijkheden heeft is het voor de tegenstander heel moeilijk in balbezit te komen. Ook het uitvoeren van individuele acties of combinaties op doelen heeft geen nut als de spelers niet sterk zijn in het passeren van een tegenstander. Toch zijn dit voor de jeugdspelers ook heerlijke oefeningen evenals het oefenen van een tegenstander passeren zonder doelen. Als ze na zo'n actie ook nog kunnen scoren zijn ze beslist met hart en ziel ermee bezig.

Ontelbare spelers die van jongsaf aan grote en kleine partijen hebben gespeeld zijn vele jaren later nog steeds niet in staat een tegenstander te passeren. Die jeugdspelers echter die van het begin af aan verplicht waren initiatief te nemen met de bal en stap voor stap, regelmatig en gericht hebben geoefend om zich in de passeertechniek, die de belangrijkste individuele en offensieve techniek is, te bekwalmen, kunnen zich bij de partijspelen met hart en ziel uitleven. Dat geldt vooral voor het individueel passeren en het met hulp van een medespeler bij een overlapping of een 1-2-combinatie een tegenstander passeren.

Elke jeugdspeler krijgt ongetwijfeld alle gelegenheid om met de bal aan de voet op snelheid tegenstanders te passeren. Ze mogen zich door niets en niemand laten weerhouden om zich deze belangrijke en attractieve techniek zo goed mogelijk eigen te maken en te verbeteren, moedig en risico lopend als een Maradona.

Oefenen van passeerbewegingen

- A** - Van binnen naar buiten een schaar om de bal maken en met de buitenkant van de andere voet meenemen.
- B** - Achter elkaar, links en rechts, een schaar om de bal maken en hem met de buitenkant van de voet die de eerste schaar maakte, meenemen.
- C** - Met de binnenkant van de voet de bal kort meenemen, met dezelfde voet een schaar om de bal maken en met de buitenkant van de andere voet kort meenemen.
- D** - De bal met de binnenkant van de voet achter het standbeen schuin naar voren spelen. Met de andere voet van buiten naar binnen over de bal stappen en met de buitenkant van de andere voet meenemen.
- E** - Van buiten naar binnen over de bal stappen en met de buitenkant van dezelfde voet meenemen.
- F** - Van buiten naar binnen over de bal stappen, met dezelfde voet een pas terug achter de bal maken en de bal met de buitenkant van de andere voet meenemen.
- G** - Een uitvalpas achter of over de bal maken en met de buitenkant van de andere voet meenemen.
- H** - De bal met de binnenkant van de wreef terugkappen onder het lichaam en met de binnenkant van de andere voet meenemen.

I - De bal kort terugkappen met de binnenkant van de wreef en met de binnenkant van de andere voet in de andere richting meenemen.

J - Op het zelfde moment dat de bal met de binnenkant van de voet onder het lichaam zijwaarts wordt gespeeld, plaatst de speler de andere voet voor de tegenstander en neemt de bal met de buitenkant van de voet mee.

K - Met het bovenlichaam sterk zijwaarts gedraaid de bal terugkappen met de binnenkant van de wreef en met de binnenkant van de andere voet meenemen.

L - Met één beweging de voet die de bal met de zool zijwaarts speelt, voor de tegenstander plaatsen en de bal met de buitenkant van de andere voet meenemen.

M - Matthews-beweging: de bal met de binnenkant van de voet naar zich toe halen en met de buitenkant van dezelfde voet in de andere richting meenemen.

N - In plaats van de bal met de buitenkant van de voet mee te nemen, een uitvalpas achter de bal maken en met de buitenkant van de andere voet meenemen.

O - In plaats van de bal met de buitenkant van de voet mee te nemen, de bal met het voorste gedeelte van de binnenkant van de voet de andere kant op tikken en met de buitenkant van de andere voet meenemen.

P - De bal met de binnenkant van de voet zijwaarts van de tegenstander, kort meenemen en met het voorste gedeelte van de voetzool terugdraaien en in de andere richting meenemen.

Q - Zijwaarts van de tegenstander de bal met de wreef kort meenemen en met het voorste gedeelte van de voetzool in de andere richting meenemen.

R - Na een trapbeweging de bal onder het lichaam kappen met de binnenkant van de wreef en met de binnenkant van de andere voet meenemen.

S - Na een trapbeweging met de voetzool onder het lichaam draaien en met de binnenkant van de andere voet meenemen.

Passeren van de tegenstanders (1-2)

T - Drie spelers met twee ballen vormen een vierkant met één lege hoek en in het midden een verdediger. De speler die de bal over de tegenstander speelt, kiest positie in de lege hoek. De speler die de bal aan- en meeneemt gaat via een passeerbeweging of een 1-2-combinatie met de aangever, over zijn tegenstander heen en kiest positie in de vrijgekomen hoek.

U - Vijf spelers met twee ballen. De speler die de bal naar de voorste speler aan de andere kant plaatst, biedt zich direct aan als kaatser. De speler die de bal aan- en meeneemt, maakt vervolgens een 1-2-combinatie met hem of passeert via een individuele actie. Hierna krijgt de verdediger de tweede bal van de andere kant toespeeld en gaat op zijn beurt via een 1-2-combinatie of passeerbeweging over de tegenstander heen.

V - Drie spelers met één bal gaan om de beurt over twee tegenstanders heen, terwijl ze hierbij gebruik kunnen maken van een kaatser. Als de voorste verdediger aanvalt, kiest de kaatser telkens positie bij de tweede verdediger.

Passeren of overlappen

W - Twee tweetallen gaan om de beurt over een tegenstander heen via een passeerbeweging of een overlapping.

X - Twee viertallen, ieder met twee ballen, spelen om de beurt via een overlapping of een passeerbeweging een verdediger uit. De alleenstaande spelers plaatsen om beurten de bal over de verdediger heen, die de voorste speler van het drietal aan- en meeneemt, terwijl de tweede speler gaat overlappen.

Y - Twee van de vier tweetallen zijn steeds onder weg om twee tegenstanders via een overlapping of een passeerbeweging uit te spelen. In het begin wisselt een tweetal regelmatig met de verdedigers, daarna wordt in competitievorm geoefend waarbij degene die balverlies lijdt, verdediger wordt (Z).

Passeren en afwerken op het doel

Z₁ - Twee tweetallen zijn om beurten aanvaller of verdediger. Op het moment dat een speler na de passeeractie afwerkt, gaat de verdediger een bal halen bij de bovenste keeper, waarbij hij passeert en afwerkt.

Z₂ - Twee spelers naast ieder doel plaatsen om beurten de bal naar drie andere spelers tussen de doelen, die de bal op snelheid aan- en meenemen, een tegenstander passeren en afwerken.

Z₃ - De speler die een bal haalt uit het bovenste doel, passeert de tegenstander via een 1-2 of een passeerbeweging en werkt af. Hierna gaat de verdediger een bal halen uit het bovenste doel de kaatser wordt verdediger en de speler die afgewerkt heeft, biedt zich aan als kaatser.

Z₄ - Twee keepers kiezen positie in de doelen, schuin tegenover elkaar. Drie spelers in het doel met de ballen, gaan om beurten via een passeerbeweging of 1-2 over een tegenstander heen en werken af. De twee spelers tussen de doelen zijn hierbij om beurten tegenstander of kaatser.

Z₅ - Drie tweetallen kiezen positie in de twee doelen (met ballen) schuin tegenover. Daarvandaan gaan ze om beurten heen en terug, via een overlapping of passeerbeweging over twee tegenstanders heen en werken af.

TAPE IV

95 oefeningen en spelvormen

Op de eerste drie videobanden demonstreert de jeugd hoe iedereen een veelzijdige, dynamische balvaardigheid kan aanleren door veel met de bal te oefenen. Dat is de onmisbare technische en creatieve basis om een attractieve, offensief sterke voetballer te worden. Op deze vierde videoband demonstreert de jeugd met ca. honderd oefeningen - die ze niet of nauwelijks te voren hebben geoefend - hoe men met deze basis op een ideale manier alle andere offensieve technieken kan aanleren, die onmisbaar zijn om met attractieve individuele en collectieve acties scoringskansen uit te spelen en te benutten. Hiermee kan elke creatieve jeugdtrainer deze technieken verder uitbouwen. Zo krijgt de jeugd de kans zich optimaal te ontwikkelen. In geen enkele techniek raakt een speler immers ooit uitgeleerd, ook de beste niet.

1-1-situaties

In het domineren met de bal aan de voet in 1-1-situaties moet de jeugd zich zo sterk mogelijk ontwikkelen, na het aanleren van balvaardigheid en balbehandeling. Alle topspelers, zonder enige uitzondering, hebben dat van jongsaf aan al pingelend gedaan. Het succes dat ze daarbij hadden, was hun inspiratiebron om steeds meer initiatief met de bal te nemen. Daardoor werden ze ook veel sterker in dit bepaalde onderdeel. Zelden hebben ze de bal onpersoonlijk ingeleverd of op goed geluk naar voren gespeeld. Tijdens de training hebben ze gedurende hun hele loopbaan elk balbezit zo goed mogelijk benut om steeds beter te worden in het domineren met de bal aan de voet. Vanaf de eerste training reeds zijn de oefeningen van de jeugd hierop gericht. Ook de 5-, 6-, 7- en 8-jarigen moeten veel pingelen met de bal. Er is echter een verschil: ze moeten ook veel oefenen met de bal om goed te kunnen pingelen. Het doel van het leren van en specialiseren in enkele basis-, schijn- en passeerbewegingen is die zo succesvol te kunnen benutten in de onvoorspelbare, veelzijdige en meestal moeilijke 1-1-situaties, die de jeugd in vele competitievormen en partijtjes reeds herhaaldelijk heeft geoefend.

Uit het feit dat, met uitzondering van enkele topspelers, niemand deze offensieve kwaliteit goed beheerst kan worden afgeleid dat ook het beheersen van 1-1-situaties zijn tijd nodig heeft. Bij deze oefeningen wordt ook de balvaardigheid steeds beter ontwikkeld.

Individuele en collectieve acties om tegenstanders te passeren.

Om scoringskansen te creëren en te benutten moet de jeugd naast een grote balvaardigheid en het beheersen van 1-1-situaties ook nog leren individueel en collectief meer tegenstanders te passeren. Dit is misschien wel de belangrijkste kwaliteit. In het verdere verloop mag ook niets worden nagelaten zich daarin te bekwamen.

Heel weinig spelers zijn in staat met attractieve individuele en collectieve acties scoringskansen uit te spelen tegen een overmacht aan verdedigers, zoals meestal het geval is in het 16-metergebied. Dat vindt zijn oorzaak in het gebrek aan een veelzijdige individuele opleiding aan de bal en het beheersen van 1-1-situaties. De velden zijn dan ook overbevolkt met spelers die het 16-metergebied van de tegenpartij alleen kunnen bereiken met kick-and-rushvoetbal.

Het zal iedereen duidelijk zijn dat de jeugdspelers zo moeten worden opgeleid en gespecialiseerd dat zij in staat zijn om met snelle individuele en collectieve acties tegenstanders te passeren om scoringskansen te creëren en te benutten. Daardoor krijgt het voetbal in aanvallend opzicht een geweldige impuls, waardoor de amusementswaarde ervan voor het publiek enorm wordt verhoogd. Daarvoor komt men kijken naar een voetbalwedstrijd, niet voor balleninleversers en werkvoetballers.

Traptechniek en aan- en meenemen van de bal

Een goede traptechniek en het op snelheid aan- en meenemen van de bal is onmisbaar om met een snelle combinatie tegenstanders te passeren. Daarvoor is het immers meestal nodig dat de bal in hoog tempo en met de juiste snelheid in de juiste richting wordt gespeeld en dikwijls zonder tijdverlies aan- en meegenomen wordt. Iets te zacht of een meter te veel naar links of rechts kan reeds balverlies betekenen. Alleen technische voetballers met een groot balgevoel zijn daartoe in staat. Dat wordt in de praktijk bewezen. Ook voor het geven van een dieptepass en het creëren van ruimte zijn goede technische spelers nodig met inzicht en veel balgevoel. Alle topspelers brengen de bal door een goede traptechniek met het grootste gemak daar waar ze hem hebben willen. Ze bewijzen daarmee dat dat vooral een kwestie is van balgevoel. Het heeft daarom geen nut met technisch zwakke spelers zonder balgevoel traptechniek te oefenen.

De jeugdspelers die balgevoel en balvaardigheid hebben kunnen alle vormen van traptechniek gemakkelijk leren. Zij kunnen dan ook een prima traptechniek verwerven omdat deze ook nog wordt geoefend bij overlappingsen, 1-2-combinaties, spelvormen met kaatsers en bij het met individuele en collectieve acties afwerken op grote goals en bij het koppen en het schieten. De jeugd die technisch en creatief is opgeleid zal heel zelden de bal op goed geluk naar voren trappen, maar met snelle individuele acties en combinaties tegenstanders passeren. Daardoor komt een verdediging meer in de problemen dan met kick-and-rushvoetbal. Alle bewegingen en technieken die tot nu toe intensief zijn geoefend, zoals de bewegingen voor richtingsveranderingen, het draaien en wenden met de bal, de bewegingen voor het afschermen en vrijspelen van de bal, schijn- en passeerbewegingen, de beweeglijkheid en souplesse aan de bal en de handelingssnelheid aan de bal zijn onmisbaar voor het oefenen om zo sterk mogelijk te worden in dit belangrijke onderdeel.

Hoe veelzijdiger, sneller, soepeler en onverwachtser deze bewegingen worden gemaakt, des te sneller leert de jeugd de tegenstander in een 1-1-situatie domineren met de bal aan de voet. Omdat dit intensieve oefeningen zijn wordt regelmatig, zonder spelonderbreking, gewisseld met kaatsers of rustspelers. Het oefenen moet worden gevarieerd met spel- en wedstrijdvormen, waarbij alleen de speler intensief met de bal bezig is. Natuurlijk wordt ook de verdediging bij het oefenen van 1-1-situaties verder ontwikkeld. De verdedigers moeten zonder energie te verspillen op het juiste moment in balbezit zien te komen. Het mag geen gevecht om de bal worden.

Passeren of 1-2-situaties

De 1-2-combinatie is een van de snelste en succesvolste om één of meer tegenstanders te passeren. Toch is het aantal van deze combinaties, zelfs bij topwedstrijden, op de vingers van een hand te tellen. De reden hiervan is dat voor het regelmatig succesvol uitvoeren van een 1-2-combinatie allereerst goede technische voetballers nodig zijn, die gemakkelijk links en rechts een tegenstander kunnen passeren. Voorts spelers die, als ze niet aan de bal zijn, een goed inzicht hebben om voor de speler aan de bal minstens een 2-1-situatie te scheppen, waardoor ze het voor hem gemakkelijk maken om via een 1-2-combinatie of passeeractie een of meer tegenstanders uit te spelen. Als spelers niet links en rechts een tegenstander kunnen passeren heeft de oefening geen nut. Dit zijn heerlijke oefeningen voor die jeugdspelers die bezig zijn zich te specialiseren in het links en rechts passeren van een tegenstander. Op snelheid, met de bal aan de voet, moeten ze de tegenstander opzoeken en meestal op het laatste moment, als hij op het verkeerde been staat, de beslissing nemen hem via een 1-2-combinatie of passeerbeweging uit te spelen. Daarbij ontwikkelen ze tevens hun oog voor de bal.

Hoe meer de jeugdspelers deze attractieve oefeningen doen en hoe meer zij zich ontwikkelen in het links en rechts passeren van een tegenstander, des te moeilijker krijgt de tegenstander het in balbezit te komen. Dit is vooral het geval bij het oefenen van de 1-2-combinatie in competitievorm, waarbij degene die balverlies lijdt wisselt met de verdediger. De jeugd beleeft hieraan veel plezier en voldoening.

Ideaal zijn ook de wedstrijdvormen met 2 en vooral 4 kaatsers, die steeds onderweg zijn om voor de speler die aan de bal is minstens een 2-1-situatie te scheppen. Zowel voor de speler aan de bal als voor de medespeler(s) en kaatser(s) is deze vorm geschikt om het gevoel voor het maken van zoveel mogelijk 1-2-combinaties te ontwikkelen en voor het links en rechts passeren van een tegenstander. De jeugdspelers zullen in de toekomst met deze belangrijke offensieve techniek ongetwijfeld regelmatig openingen en scoringskansen scheppen voor hun team.

Overlappen

Het overlappen is eveneens een van de meest succesvolle technieken om tegenstanders te passeren. Op snelheid op- en buitenom komende spelers zijn namelijk nauwelijks af te stoppen, omdat de verdediger met de rug naar het doel staat en zich vooral moet concentreren op de tegenstander aan de bal. De van achter komende speler ligt echter op volle snelheid.

Zelfs de vrije verdediger, indien aanwezig, heeft het er moeilijk mee, omdat hij er ook rekening mee moet houden dat de speler die aan de bal is de verdediger aan de andere kant van de opkomende speler passeert. Dat is voor die speler, omdat hij nu twee mogelijkheden heeft, veel gemakkelijker dan een 1-1-situatie. Evenmin als het nut heeft de 1-2-combinatie in competitie- en spelvormen te beoefenen, wanneer de spelers geen passeerbewegingen beheersen, heeft het ook geen nut het op- en buitenom komen te oefenen als de spelers niet individueel hun tegenstander kunnen passeren.

Het zijn echter heerlijke oefeningen voor die jeugdspelers die daar wel toe in staat zijn. Zij maken het de verdediger heel moeilijk in balbezit te komen, want ze wachten meestal zo lang met het nemen van een beslissing tot de tegenstander op het verkeerde been staat om hem met een passeeractie of een overlapping te passeren.

Vooral beleven de jeugdspelers veel plezier en voldoening aan het oefenen van de competitievormen, waarbij de verdediger enkele meters terugwijkend mag verdedigen. Dat is trouwens altijd het geval bij oefeningen waarbij ze een of meer tegenstanders kunnen uitspelen. De spelvormen moeten worden gespeeld met 1 neutrale speler, zodat de partij die balbezit heeft, steeds een man meer heeft die zoveel mogelijk op- en buitenom komt en de speler aan de bal helpt bij het uitspelen van een of meer tegenstanders.

7.

Evenals dit het geval was bij het oefenen van de 1-2-combinatie moet deze belangrijke, succesvolle offensieve techniek zo vaak en gericht worden geoefend, dat elke jeugdspeler - in die vele gevallen dat een overlapping mogelijk is - het zijn medespelers die aan de bal is gemakkelijk maakt met een overlapping of passeerbeweging een of meer tegenstanders te passeren, om zo een betere scoringskans te scheppen voor het teams.

Partijspelen en spelvormen

Het overgrote deel van de spelers, ook van hen die reeds vanaf het begin kleine en grote wedstrijden hebben gespeeld, is niet in staat met attractieve individuele en collectieve acties scoringskansen te scheppen. Zeker niet tegen een overmacht aan verdedigers, zoals dat meestal het geval is in en voor het 16-metergebied van de tegenpartij. De praktijk bewijst dat de voetbalvelden overbevolkt zijn met spelers die het 16-metergebied van de tegenstander slechts weten te bereiken met kick-and-rushvoetbal. Daarbij wordt alleen bij toeval een scoringskans geforceerd.

Ook met afspelen in de breedte krijgt men geen tegenstanders achter de bal. Zo afspelen kan hoogstens nuttig zijn om een snelle actie in de diepte voor te bereiken. Daarom mag het spelen in de breedte en het op goed geluk naar voren trappen van de bal bij de opleiding van jeugdige voetballers slechts zeer weinig worden geaccepteerd.

Het valt niet vaak genoeg te herhalen: alle topspelers hebben met hun groot talent al vanaf het vroege begin pingelend het initiatief genomen met de bal. Zelden of nooit hebben ze de bal weggetrapt of onpersoonlijk ingeleverd. Het door pingelen verkregen succes aan de bal was voor hen de inspiratiebron om steeds meer initiatief met de bal te nemen tijdens de grote en kleine partijen. Het is dus logisch dat reeds 5-, 6-, 7-, en 8-jarigen moeten pingelen met de bal. Maar omdat ze niet met de bal aan de voet in de wieg gelegd zijn, moeten ze veel oefenen met de bal om zo goed mogelijk te kunnen pingelen. Ook als de jeugdspelers zich hebben gespecialiseerd in enkele wedstrijd-echte bewegingen moeten ze die tijdens de vele partijtjes benutten bij het afschermen en vrijspelen van de bal, bij het op het verkeerde been zetten van de tegenstander en het passeren. Alle topspelers hebben dit vanaf hun vroegste jeugd ook gedaan bij partijspelen en spelvormen. Nu de jeugdspelers zich reeds hebben gespecialiseerd in het links en rechts passeren van een tegenstander en ook de overlappingen en de 1-2-combinatie gericht hebben geoefend, moeten ze tijdens de partijspelen en spelvormen zoveel mogelijk met een collectieve of individuele actie een of meer tegenstanders passeren. Daarvoor zijn de partijspelen met 2 kaatsers en de spelvormen met 4 kaatsers uitermate geschikt, omdat de kaatsers steeds onderweg zijn om voor de speler aan de bal een 2-1-situatie te scheppen en de medespeler(s) elke gelegenheid benut(ten) om te overlappen. Om een hoogtempo te kunnen handhaven moeten de spelers regelmatig zonder het spel te onderbreken van positie wisselen.

Kansen scheppen en scoren

Wie zowel de bal als de tegenstander beheerst en met individuele en collectieve acties zijn tegenstanders kan passeren heeft de kwaliteiten om zonder kick-and-rushvoetbal scoringskansen uit te spelen. Als hier alle tijd en energie aan is besteed moet er ook alles aan worden gedaan om die scoringskansen zoveel mogelijk te benutten. Het koppen speelt daarbij een belangrijke rol.

De meeste routiniers beschikken niet over een goede koptechniek. Veel geld wordt uitgegeven voor technisch middelmatige spitsen die wel sterk zijn in dit onderdeel. Reden waarom aan deze belangrijke techniek veel aandacht moet worden besteed. De jeugdspelers op deze videoband zijn daaraan nog niet toegekomen. Het is de bedoeling te laten zien dat het koppen ideaal kan worden geoefend als men lichte verplaatsbare doelen en goede ballen beschikbaar heeft. Deze doelen zijn gemakkelijk te maken en kunnen aan beide kanten worden benut. De aangever heeft steeds ballen beschikbaar die van de andere kant worden ingekopt. Men heeft een dunne afrasteringbuis nodig van 6 meter

(de normale lengte van zo'n buis). Daaraan wordt aan beide einden een dunnere buis van 30 tot 40 cm gelast, die past in de staander van 220 cm. Aan de staanders wordt aan de onderkant een driehoek gelast met een pin van ca. 20 cm. Deze pin voorkomt dat het doel omvalt. Knip een voor de wedstrijd afgekeurd net op maat en bevestig dit zo los mogelijk. Het net moet ca. 20 cm langer zijn, zodat de ballen er niet gemakkelijk onderdoor schieten. Op 4 van deze goals kunnen 16 spelers vanaf ca. 10 jaar het zich afzetten met 1 of 2 voeten, het afwisselen links en rechts koppen en het koppen met zweefduik beoefenen zonder 5 minuten op hun volgende beurt te hoeven wachten. Het gaat allereerst om de techniek en de timing om de bal op het juiste moment goed te raken. Daarna wordt de sprongkracht intensief geoefend. Dat is van dubbele betekenis omdat vooral de jeugd tussen 11 en 14 jaar explosieve kracht te kort komt. Op deze leeftijd tweemaal per week oefenen wordt het lichaam, zowel links als rechts, vele keren zo hoog mogelijk opgestuwd. Daardoor wordt niet alleen een perfecte koptechniek en balgevoel met het hoofd verworven, maar wordt ook de afzetkracht in beide benen sterk ontwikkeld. Het is met koppen hetzelfde als met alle technieken: wat je beheerst doe je graag en met zelfvertrouwen. Een tegenstander mag pas worden ingeschakeld als sprongkracht, timing en techniek zo goed zijn ontwikkeld dat succes gegarandeerd is.

Schieten

Overal ziet men technisch middelmatige spelers op het doel schieten. Dat heeft nauwelijks zin want zij kunnen zelden een echte schietkans voor zichzelf scheppen in de opeenhoping van verdedigers voor en in het 16-metergebied van de tegenpartij. Als er stap voor stap is geoefend om zoveel mogelijk offensieve kwaliteiten te verwerven om scoringskansen uit te spelen, moeten die kansen natuurlijk ook worden benut. Vandaar nu de oefeningen in het schieten, zowel links als rechts, uit alle hoeken en standen.

Elke schietkans die is benut geeft een elftal vleugels. Ook het publiek geniet pas echt van een attractieve offensieve actie, als die wordt afgewerkt met een kopbal of een schot op doel. Om dat te verwezenlijken heeft een trainer bij de jeugd het niet moeilijk. De jeugd weet - als het om schieten gaat - van geen ophouden.

Twee, liefst vier gemakkelijk verplaatsbare doelen en een voldoende aantal ballen zijn onmisbaar. Elke vorm van schieten, in welke situatie ook, kan op deze doelen gericht worden beoefend. De ballen die niet langs of over worden geschoten zijn steeds weer beschikbaar.

De trainer kan gemakkelijk afwisselend enkele jeugdspelers een halfuurtje voor of na de training schieten laten oefenen. Tijdens de training doet hij er goed aan om, terwijl hij met een groep bezig is een bepaalde techniek te oefenen, steeds enkele spelers op de verplaatsbare doelen te laten schieten. Ze hoeven niet te worden aangespoord: ze zijn er met hart en ziel mee bezig.

Afsluiting: alle acties afwerken op het doel

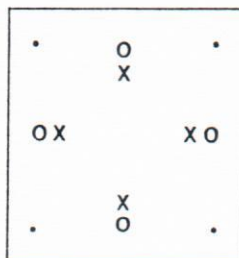
Als zij het schieten en koppen intensief hebben geoefend beheersen de jeugdspelers alle offensieve technieken die onmisbaar zijn om met snelle individuele en collectieve acties tegenstanders te passeren en zoveel mogelijk scoringskansen te scheppen en te benutten. Alle voorafgaande competitievormen en partijspelen waarin de jeugdspelers het individueel passeren, de 1-1-situatie, overlappingsen en 1-2-combinaties zonder afwerken hebben geoefend, moeten nu met volledige weerstand worden geoefend, met afwerking op doelen. Daarbij krijgt tevens het individueel en collectief verdedigen veel aandacht. Elke trainer kan hierbij zijn hart ophalen, want hij heeft zeer veel mogelijkheden om de jeugd met veel durf en risico deze acties te laten ondernemen. De spelers moeten zonder de minste faalangst, meestal op snelheid, individueel met de bal aan de voet of via snelle combinaties, kansen kunnen uitspelen en benutten. Zo wordt het doel van een voetbalwedstrijd, het scoren, in de praktijk gebracht. Scoren was vanaf de eerste training het hoofddoel van alles waarin de jeugd

zich stap voor stap heeft geoefend. Dat moet nu in praktijk worden gebracht. Dan kan van elke jeugdspeler, welke plaats hij ook in het elftal inneemt, in de toekomst een grote aanvalskracht uitgaan. Het kan niet vaak genoeg worden gezegd: de allerbelangrijkste kwaliteit die een jeugdspeler moet hebben is het op volle snelheid starten met de bal aan de voet, richting doel van de tegenpartij, en via snelle combinaties tegenstanders passeren. In hun verdere loopbaan mogen ze niets achterwege laten om dat te perfectioneren. Dan kan in de toekomst het enthousiasme waarmee de jeugd met attractieve, snelle individuele en collectieve acties tegenstanders passeert, overslaan op het publiek. Want daarvoor komt het publiek immers naar een voetbalwedstrijd kijken.

Oefeningen en spelvormen

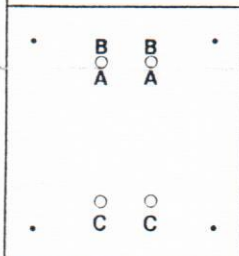
Verklaring van de in de situatietekeningen gebruikte tekens.

- PYLOON
- BAL
- X MAN AAN DE BAL
- VERDEDIGER
- K KAATSER (KEEPER)
- N NEUTRALE SPELER

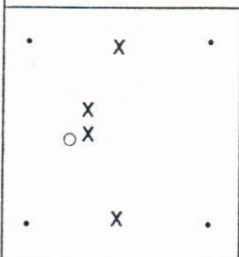


Oefenen van 1-1 situaties

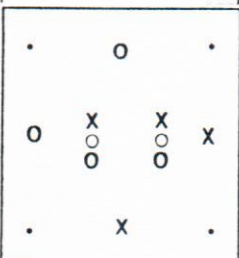
A₁ - Tweetallen kiezen positie tussen twee pylonen. De spelers aan de bal sturen hun tegenstander zoveel mogelijk de verkeerde kant op, waarbij ze de bal voor hem onbereikbaar maken.



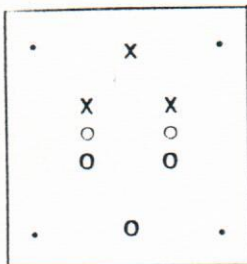
A₂ - Drie tweetallen met vier ballen kiezen positie tussen twee pylonen, de spelers C plaatsen hun bal naar spelers A en kiezen een achttal meters naar voren positie, vanwaar ze terugwijkend verdedigen. Hierna krijgen ze de bal van B toegespeeld.



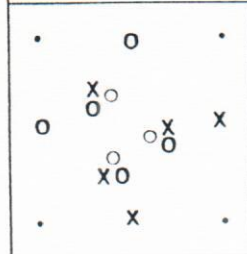
A₃ - Twee spelers spelen één-tegen-één, terwijl twee andere spelers tussen twee pylonen uitrusten. Na enkele acties van positie wisselen.



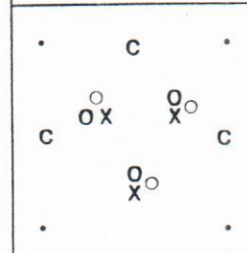
A₄ - Twee groepen van vier spelers. Twee van elke groep spelen één-tegen-één, de twee anderen rusten uit in een groot vierkant, na enkele acties wisselen.



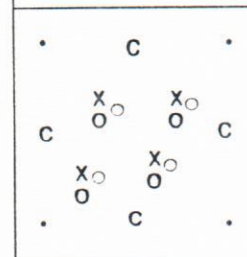
A₅ - Twee drietallen met twee ballen. Twee spelers van elk drietal spelen één-tegen-één en wisselen om beurten met de derde speler.



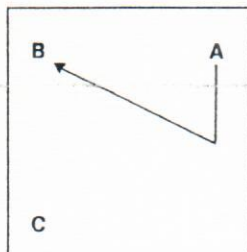
A₆ - Twee groepen van vijf spelers. Drie spelers van elke groep spelen in een groot vierkant één-tegen-één, terwijl de anderen tussen twee pylonen uitrusten. Na enkele acties wisselt een speler aan de bal met een rustspeler van zijn groep.



A₇ - Twee drietallen oefenen in een cirkel of vierkant één-tegen-één, terwijl een derde drietal tussen twee pylonen uitrust. Na een bepaalde tijd wisselen van positie.

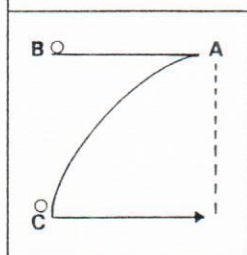


A₈ - Drie groepen van vier spelers. Twee groepen spelen één-tegen-één, terwijl de andere groep uitrust. Na enkele minuten wisselen.

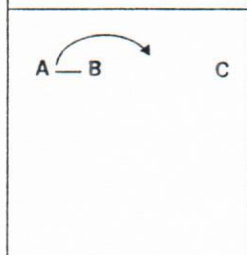


Traptechnieken, aan- en meenemen van de bal

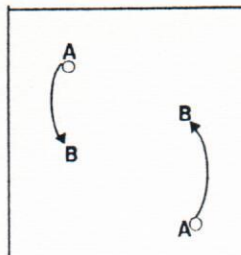
B₁ - A neemt de bal enkele meters mee naar de vrije hoek en plaatst hem naar B.



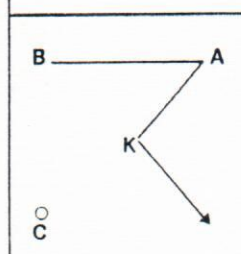
B₂ - A krijgt de bal van B en geeft een boogbal naar C, die de bal naar de vrije hoek plaatst of naar A kopt. Daarna plaatst C de tweede bal naar B.



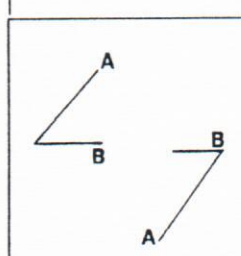
B₃ - A stift de bal over B en plaatst naar C.



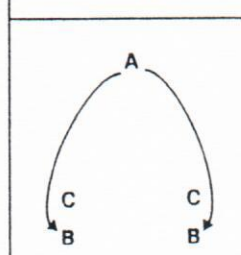
B₄ - De twee spelers A die de bal toegevoerd krijgen nemen de bal aan en mee, plaatsen terug naar B en wisselen van positie.



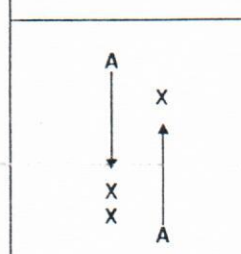
B₅ - B speelt naar A die een 1-2 maakt met de kaatsers en dan de bal meeneemt naar de vrije hoek. C heeft intussen de tweede bal verplaatst naar B.



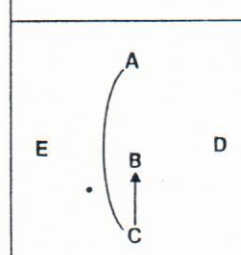
B₆ - Spelers A plaatst de bal. Spelers B spelen hem met de binnenkant van de voet, achter het standbeen langs in de andere richting, waarna ze de bal langs de andere kant terugspelen.



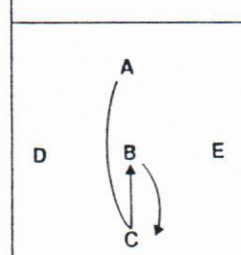
B₇ - A plaatst om beurten één van de twee ballen op de achterste speler van elk tweetal. Nadat deze de bal in de voeten van C heeft gespeeld, plaatst hij terug, waarbij C en B steeds van positie wisselen.



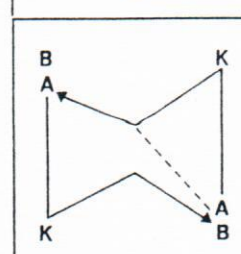
B₈ - De drie spelers in het midden wisselen steeds van positie, nadat ze de bal met de wreef of buitenkant wreef naar Spelers A teruggeplaatst hebben.



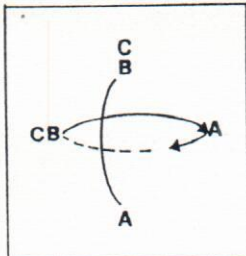
B₉ - C kaatst de bal, die hij van A krijgt, naar B en wisselt dan met B. Deze neemt de bal mee en vervolgens plaatst D de tweede bal naar E.



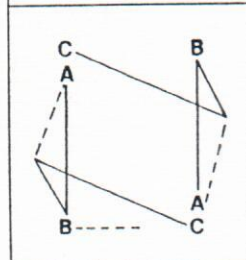
B₁₀ - C kaatst de bal die hij van A krijgt naar B. Deze stift de bal direct over C en wisselt met C van plaats. Hierna plaatst E de tweede bal over C naar D, die de bal op zijn beurt naar C kaatst die direct over D stift.



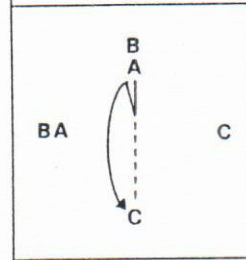
B₁₁ - Vier spelers, twee kaatsers en twee ballen. Twee spelers maken een lange 1-2 met de kaatsers en spelen de bal naar de andere spelers, die ineens met de binnenkant van de voet of de wreef een lange 1-2 maken met de kaatsers. Hetzelfde oefenen met een boogbal.



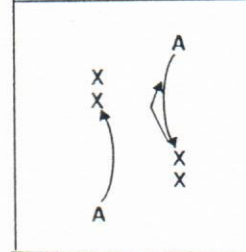
B₁₂ - Twee drietallen, ieder met een bal. Spelers A kaatsen de bal, die ze aan- gespeeld krijgen van B, terug en ver- volgens speelt B de bal terug, waarna A een boogbal geeft naar C.



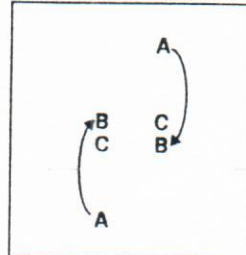
B₁₃ - Zes spelers met twee ballen. Spe- lers B kaatsen de bal die ze van A krijgen, terug en bieden zich aan bij C. Deze kaatst de ballen, die door A aan- gespeeld worden, terug.



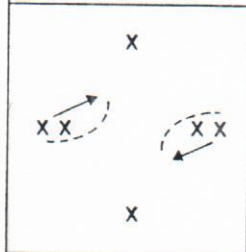
B₁₄ - Twee drietallen, ieder met een bal. Spelers A nemen de bal enkele meters mee naar het midden en spelen de bal via een overstap of met de hak terug en kiezen positie aan de andere kant. In- middels plaatsen de spelers B de bal naar C.



B₁₅ - Vier spelers, twee aangevers en twee ballen. De twee voorste spelers van elk tweetal nemen de bal aan en mee en plaatsen terug naar de aan- gever waarna ze positie kiezen bij de andere groep.



B₁₆ - Spelers A plaatsen de bal naar B, die vervolgens een 1-2 maakt met C en de bal terugplaatst, waarna de spelers in het midden van positie wisselen.

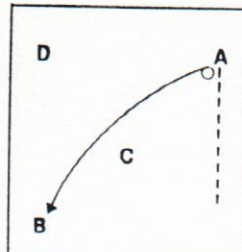
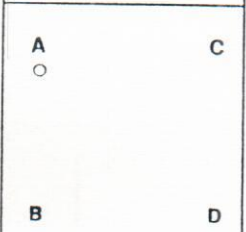
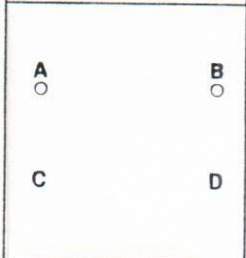


B₁₇ - Zes spelers met twee ballen vor- men een kring. De spelers die de bal krijgen toegespeeld, plaatsen hem via de binnenkant langs de tegemoetko- mende spelers, sprinten buitenom en spelen de bal naar de volgende speler.

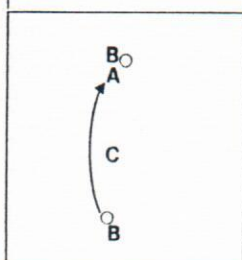
Passeren of één-twee combinaties

C₁ - A en B afwisselend heen en terug over C en D heen, die om beurten kaatser en tegenstander zijn, via een passeerbeweging of een 1-2 combinatie.

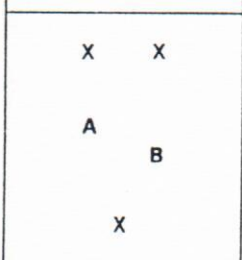
C₂ - B valt A aan, die een 1-2 maakt met D of hem uitspeelt via een passeer- beweging en vervolgens de bal naar D speelt, die wordt aangevallen door C.



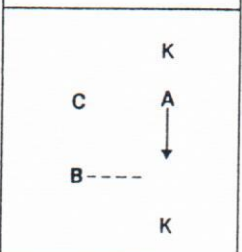
C₃ - A speelt de bal over C naar B en kiest vervolgens als kaatser positie in de vrije hoek. B passeert C met een passeerbeweging of een 1-2 combina- tie met A en kiest vervolgens positie in de vrije hoek. Hierna krijgt A de tweede bal van D toegespeeld.



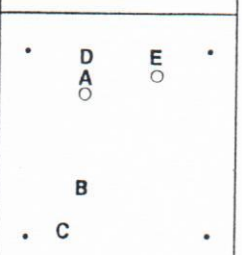
C₄ - B plaatst de bal over C naar A en biedt zich in zijwaartse positie aan als kaatser, waarna A via een passeerbe- beweging of een 1-2 combinatie met B over C heen gaat. Vervolgens krijgt B de tweede bal van C toegespeeld.



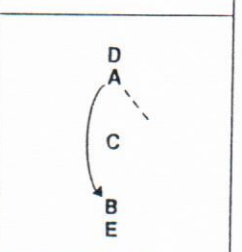
C₅ - Drie spelers gaan om beurten over A en B heen, die afwisselend kaatser of tegenstander zijn.



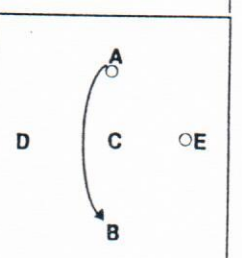
C₆ - A maakt op het moment dat hij door B wordt aangevallen een 1-2 met de kaatser of hij neemt de bal via een passeerbeweging mee naar de uit- gangspositie van B. Vandaar speelt hij de bal naar B, die de oefening in de andere richting herhaalt.



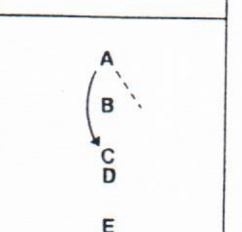
C₇ - A passeert B via een 1-2 met C of een passeerbeweging. Daarna speelt E de tweede bal naar B, die over D heengaat. D heeft inmiddels de positie van A ingenomen.



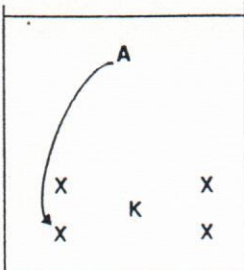
C₈ - A plaatst de bal over C naar B en biedt zich aan als kaatser. B speelt C uit en plaatst de bal naar D die ineens naar E speelt en zich aanbiedt als kaatser.



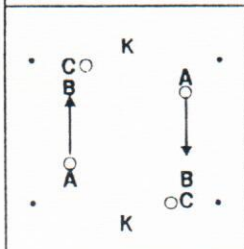
C₉ - Dezelfde oefening als de voorgaande, met twee ballen in twee richtingen.



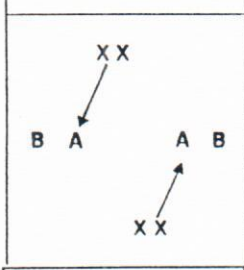
C₁₀ - A plaatst de bal naar E en biedt zich aan als kaatser. C maakt een 1-2 met A of passeert B met een passeer- beweging. Vervolgens plaatst E de tweede bal over D naar B en biedt zich aan als kaatser.



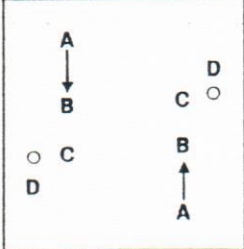
C₁₁ - A plaatst steeds een van de twee ballen op de achterste spelers van de tweetallen, die, als ze door de voorste speler worden aangevalen, een 1-2 maken met de kaatser. Vervolgens plaatsen ze de bal terug naar A en wisselen met de voorste speler van positie.



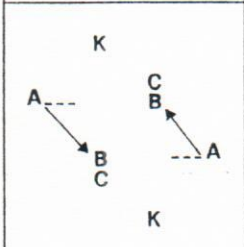
C₁₂ - Twee drietallen, ieder met twee ballen en twee kaatsers. Spelers A plaatsen de bal naar B en worden tegenstanders. Spelers B passeren hen via een 1-2 met de kaatsers of via een passeerbeweging. Daarna speelt C de bal naar A en wordt tegenstander.



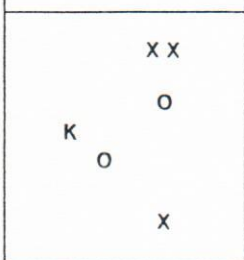
C₁₃ - Twee van de vier spelers passeren speler A om beurten via een 1-2 met B of een passeerbeweging.



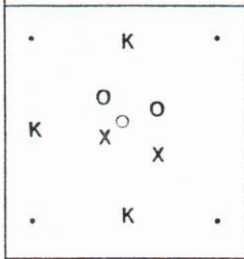
C₁₄ - Twee vaste angevers en twee drietallen, die om beurten aanvaller, verdediger of kaatser zijn. De spelers B gaan de bal halen bij A en passeren C via een 1-2 met D of een passeerbeweging en spelen de bal naar de andere kant. Daarna gaan de spelers C de bal halen bij A.



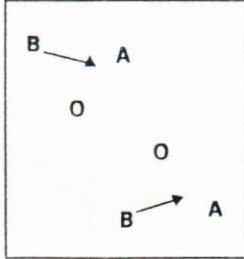
C₁₅ - Zes spelers met twee ballen en twee kaatsers. Spelers A spelen de bal naar spelers B en worden in zijwaartse richting tegenstander. Spelers B nemen de positie van A in via een 1-2 met de kaatsers of een passeerbeweging. Daarna kiezen de tegenstanders positie bij de andere groep.



C₁₆ - Drie spelers met een bal gaan om beurten over twee tegenstanders heen, waarbij ze gebruik mogen maken van een kaatser. De kaatser kiest, terwijl de eerste verdediger aanvalt, positie bij de tweede verdediger. Vandaaruit biedt hij zich aan als kaatser.

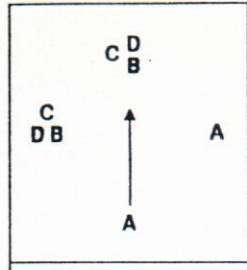


C₁₇ - Twee tegen twee, met van elke groep twee kaatsers, die positie kiezen tussen twee pylonen in een vierkant. De speler aan de bal heeft hier via de kaatsers of zijn medespeler de gelegenheid om via een 1-2 of een passeerbeweging een tegenstander uit te spelen.

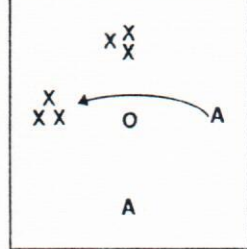


Oefenen van op- en buitenom komen

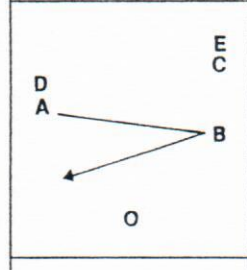
D₁ - Twee tweetallen gaan om beurten heen en terug via een passeerbeweging of overlappings over een tegenstander heen. B speelt naar A en gaat buitenom.



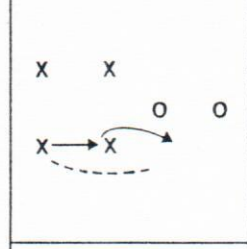
D₂ - Twee groepen van vier spelers, iedere groep met 4 ballen. A wordt tegenstander nadat hij de bal naar B heeft gespeeld. B neemt de bal op snelheid mee, terwijl C overlapt. Als de andere groep aan de beurt is geweest, speelt D de bal naar de andere kant en wordt verdediger.



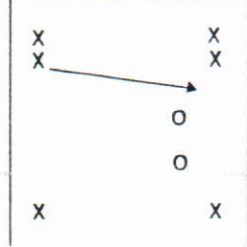
D₃ - De zelfde oefening met een tegenstander in het midden.



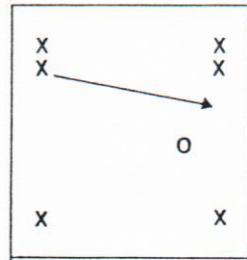
D₄ - B kaatst de bal terug naar A en gaat buitenom. Hierna neemt C de positie in van B en gaat buitenom bij D. E blijft nu achter als tegenstander, waarna de oefening in de andere richting wordt herhaald.



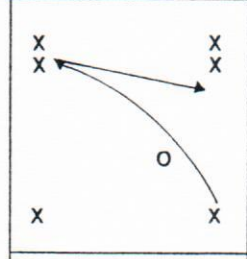
D₅ - Drie tweetallen, ieder met een bal en één tegenstander. De achterste speler van elk tweetal plaatst steeds de bal naar de voorste. Deze neemt de bal aan en mee, terwijl de achterste gaat overlappen.



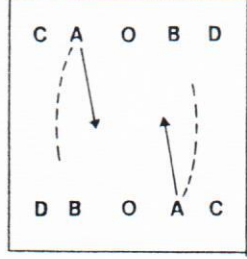
D₆ - Drie tweetallen gaan om beurten via een overlapping of een passeerbeweging over twee tegenstanders heen, waarbij de speler zonder bal één keer, ofwel links en bij de volgende verdediger rechts (of omgekeerd) moet overlappen.



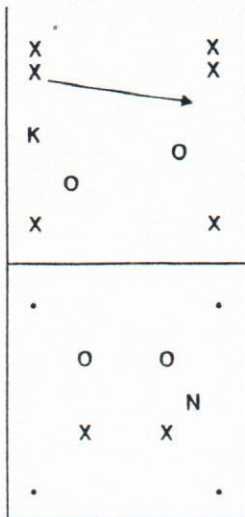
D₇ - Drie tweetallen gaan om beurten via een passeerbeweging of een overlapping over een tegenstander heen en spelen de bal naar een speler van het volgende tweetal, die ineens naar zijn partner speelt die buitenom gaat.



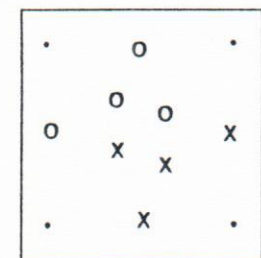
D₈ - Dezelfde opstelling met twee ballen. De speler die de bal van de andere kant krijgt toegespeeld kaatst direct naar zijn partner en gaat buitenom, waarna de tweede bal van de andere kant over de tegenstander heen gespeeld wordt.



D₉ - Acht spelers gaan heen en weer via een passeerbeweging of een overlapping over twee tegenstanders heen. Spelers A plaatsen de bal naar B en gaan buitenom. De spelers die na de actie in balbezit zijn plaatsen naar C, die ineens naar D speelt en vervolgens buitenom gaat terwijl de andere twee spelers hun positie innemen.



D₁₀ - Drie groepen van twee spelers proberen om beurten over twee tegenstanders heen te gaan, waarbij ze tevens gebruik kunnen maken van een kaatser, die zich steeds aanbiedt voor een 1-2-of een 1-3-combinatie.



D₁₁ - Twee tegen twee met een neutrale speler. De ploeg in balbezit heeft dus steeds een speler meer, die via een overlapping zijn medespeler met de bal in staat stelt de tegenstander gemakkelijk uit te spelen.

Spelen van partijtjes

E₁ - Vier tegen vier, twee van elke partij spelen tegen elkaar, de twee anderen vormen als kaatsers tussen twee pylonen een groot vierkant en wisselen zonder spelonderbreking met de spelers.

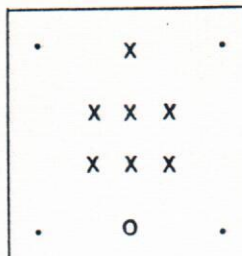
E₂ - Dezelfde oefening met één keer raken.

E₃ - Drie partijen van drie spelers. Twee partijen spelen tegen elkaar, terwijl twee spelers van de derde partij als kaatsers fungeren en de derde speler bij de balbezittende partij is.

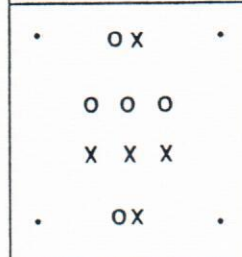
E₄ - Drie partijen van vier spelers. Twee partijen spelen in een groot vierkant tegen elkaar, de derde groep is kaatser, met hen wordt na bepaalde tijd gewisseld.

E₅ - Twee partijen van drie spelers twee tegen twee met één speler van elke partij tussen twee pylonen als kaatser.

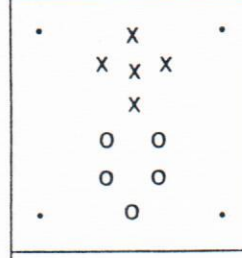
E₆ - Twee partijen van vier spelers. Twee van elke partij spelen tegen elkaar, de twee anderen zijn bij balbezit kaatsers, bij balverlies verdedigers.



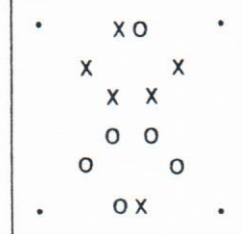
E₇ - Twee partijen van vier spelers spelen drie tegen drie, met een speler van elk viertal als kaatser.



E₈ - Twee partijen van vijf spelers, drie spelers van elke partij spelen tegen elkaar, de twee anderen zijn bij balbezit kaatsers, bij balverlies verdedigen ze een lijn tussen twee pylonen.



E₉ - Twee partijen van vijf spelers. Vier van elke partij spelen tegen elkaar, de vijfde kiest als kaatser positie tussen twee pylonen.



E₁₀ - Twee partijen van zes spelers. Vier spelers van elke partij spelen tegen elkaar, terwijl de twee anderen, afhankelijk van het balbezit, kaatsers of tegenstanders zijn tussen twee pylonen.

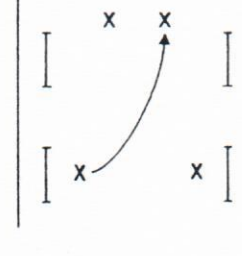
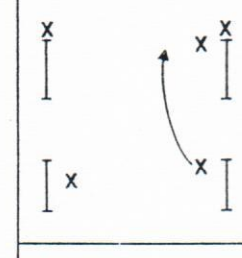
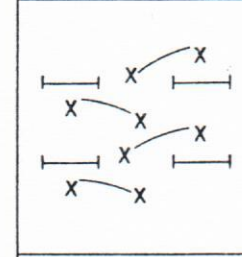
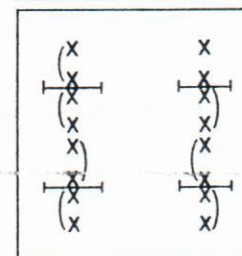
Koppen

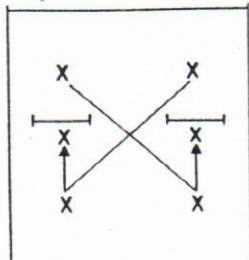
F₁ t/m F₄ - Acht tweetallen oefenen: met afzet van beide voeten (F₁) met afzet van één voet (F₂), afwisselend links en rechts afzetten (F₃) en het inkoppen via een zweefduik (F₄).

F₅ - Op vier doelen geven vier spelers voorzetten, die door vier andere spelers worden ingekopt.

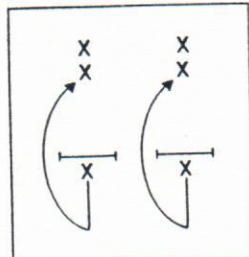
F₆ - Drie spelers koppen heen en weer op twee doelen de ballen in, die twee andere spelers vanuit de andere twee doelen voorzetten. Als alle ballen ingekopt zijn, wordt de oefening in de andere richting herhaald.

F₇ - Twee spelers geven vanuit twee doelen om beurten voorzetten, die twee andere spelers op twee goals inkoppen.

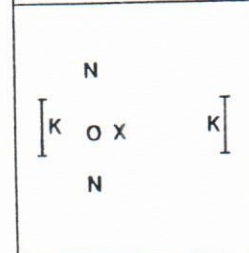




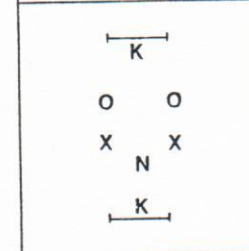
F₈ - Twee spelers geven de ballen van achter de doelen aan, twee spelers geven cross-voorzetten op het andere doel, die door twee spelers ingekopt worden.



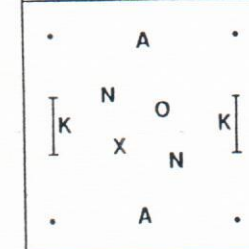
F₉ - Twee spelers achter de doelen, die door keepers worden verdedigd, geven de ballen aan. Twee anderen plaatsen over de doelen heen en weer, twee anderen koppen om beurten in.



F₁₀ - Kopspel op twee doelen met twee keepers. Eén tegen één met twee neutrale spelers. De speler in balbezit probeert met de twee neutrale spelers via combinaties met het hoofd te scoren.

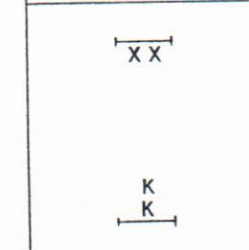


F₁₁ - Twee tegen twee met een neutrale speler bij de partij met balbezit, op twee doelen met twee keepers.

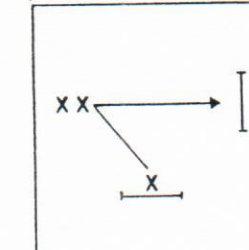


F₁₂ - Op twee doelen met twee keepers één tegen één neutrale speler en twee aangevers die tussen twee pylonen voorzetten geven, die de partij met balbezit zoveel mogelijk moet afwerken.

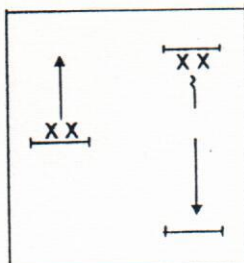
Schietsen



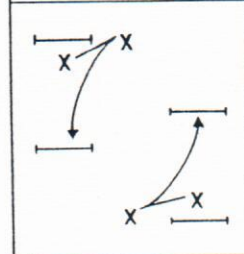
G₁ - Twee spelers schieten om beurten op twee keepers, waarbij de keeper die niet aan de beurt is, in het midden van het doel achter de andere keeper positie kiest.



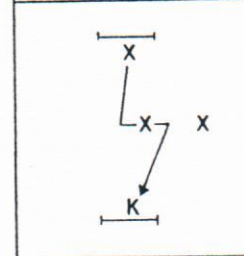
G₂ - Twee doelen haaks op elkaar zetten. Een speler geeft de ballen aan, de twee andere spelers werken om de beurt met de rechervoet af, daarna de ballen vanuit het andere doel aangeven en links afwerken.



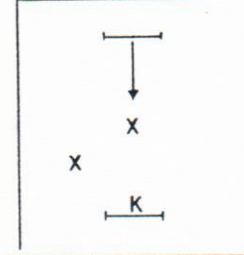
G₃ - De spelers werken vanuit de middelste doelen, via een snelle dribbel afwisselend op beide buitenste doelen af.



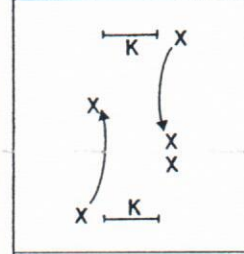
G₄ - Als alle ballen op de buitenste doelen zijn afgewerkt, plaatsen twee spelers de ballen zijwaarts, die twee andere spelers met een boogbal over de keepers, die een paar meter voor de doelen staan, heen plaatsen.



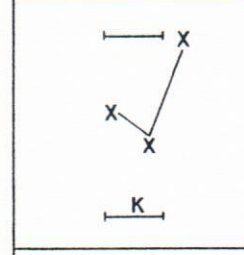
G₅ - Vanuit een doel plaatst een speler de bal afwisselend naar een van de twee spelers. Deze speelt de bal met de binnenkant van de voet, achter het standbeen langs, en werkt af op het andere doel.



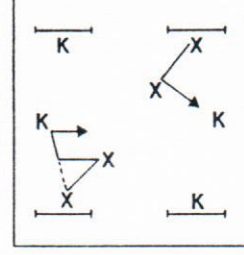
G₆ - Vanuit een doel speelt de speler afwisselend naar één van de twee spelers tussen de doelen. Deze komt de bal op snelheid op: halen, neemt hem mee uit de draai en werkt af op het andere doel.



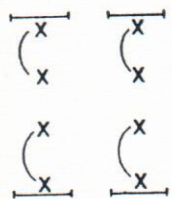
G₇ - Drie spelers tussen twee doelen, krijgen om beurten van twee spelers naast de doelen de bal aangespeeld. Na het aan- en meenemen en afwerken van de bal, kiezen ze positie aan de andere kant.



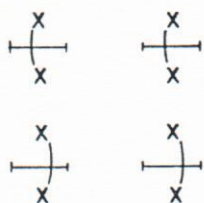
G₈ - Twee spelers spelen de bal om beurten vanuit een doel op de achterste speler van een tweetal. Deze kaatst de bal terug naar zijn partner en werkt direct af. Daarna wisselen ze van positie.



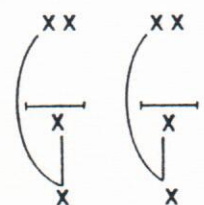
G₉ - Oefenen met vier doelen. De ballen liggen in twee doelen die schuin tegenover elkaar staan, in ieder van de twee andere doelen staat een keeper. Vanuit een van de doelen start een speler, die eerst een 1-2 maakt met de speler die afgewerkt heeft, dan een tweede 1-2 met een kaatser, daarna afwerkt en zich aanbiedt als kaatser.



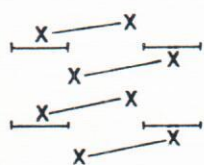
G₁₀ - Vier spelers gooien de ballen naar vier anderen die afwisselend links en rechts de ballen in de handen terugplaatsen.



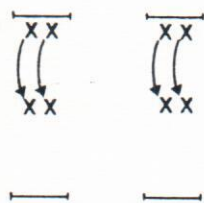
G₁₁ - Vier spelers gooien de ballen over de doelen heen. Vier andere spelers werken links en rechts af.



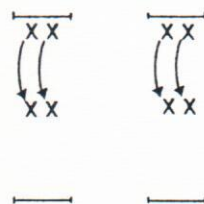
G₁₂ - Twee spelers achter de doelen spelen twee anderen aan, die de ballen direct met een boogbal over de doelen plaatsen naar twee tweetallen die om beurten de bal aannemen en afwerken of direct afwerken.



G₁₃ - Vier spelers gooien de ballen aan, vier anderen werken met een volley af en gooien vervolgens de ballen achter de spelers, die dan met een zijwaartse Fallrückzieher afwerken.



G₁₄ - Vier spelers gooien de ballen aan, vier anderen spelers werken met een Fallrückzieher af. Als alle ballen zijn afgewerkt wisselen ze van positie en worden de ballen vanuit de andere doelen aangegeoid.



G₁₅ - Vier spelers geven voorzetten, die door vier anderen zoveel mogelijk met een zijwaartse Fallrückzieher worden afgewerkt.