

De VoetbalTrainer

www.devoetbaltrainer.nl



E-jeugd

Leren samenspelen

Onder 11

1 Leren spelen vanuit de basistaken en de posities 2

2 Leeftijdskenmerken 4

3 Training/coaching 6

4 Wedstrijd 8

5 Training 12

6 Techniektraining 14

7 Positiespelen 55

8 Partijspelen 80



Leren spelen vanuit de basistaken en de posities

SAMENVATTING

- Bewust leren samenspelen
- Partijspel 7 : 7 (9:9 -1-3-2-3 formatie)
- Talent voor bepaalde posities
- Beperkt tactische instructies



Algemene beschrijving

- Meer begrip en gevoel voor teamspel
- Begrip voor individuele rol in relatie tot teamspel begint zich te ontwikkelen
- Begrip voor acties zonder bal (vragen om de bal of weg van de bal) begint zich te ontwikkelen
- Met acht spelers in het veld is het noodzakelijk om meer aan de basistaken die aan de positie gekoppeld zijn te houden
- Voorkeur en talent voor een specifieke positie wordt steeds duidelijker
- Perfect vermogen om technische vaardigheden te ontwikkelen.

Richtlijnen

- Functionele wedstrijdhandelingen bij balbezit: dribbelen, passen en balaanname, duel 1 tegen 1, direct spel, etc.
- Wedstrijdhandelingen bij balverlies : duel 1 tegen 1, tackle
- Wedstrijdechte spelvormen: duel 1 tegen 1 tot 4 tegen 4
- Wedstrijdvormen: kleine partijspelen (variaties) met het accent op balbezit.
- Omschakeling: leren van de basisprincipes in wedstrijdvormen.
- Dynamisch stretchen in de warming up
- Aantal trainingen per week: 3 (+ 1 wedstrijd).
- Maximale duur van een training: 75 minuten

Leeftijdskenmerken

- De 'gouden leeftijd'
- De eerste contouren van 'team besef' zijn zichtbaar.

Hier zitten we midden in de 'gouden leeftijd': ze leren héél snel en héél veel bij, niet alleen op technisch vlak. Het mentale aspect zorgt voor een extra stimulans: ze willen zich meten met de anderen en gaan daardoor gedreven aan de slag. Ze willen de beste zijn! Dit zorgt voor een andere mentale benadering van hun eigen

prestaties en van die van anderen: ze worden heel kritisch. Als opleider is het onze taak om dit proces in goede banen te leiden: individuele feedback (sterkte-zwakte analyse), individuele werkpunten, evolutie naar zelfevaluatie) helpt de speler zichzelf te ontwikkelen. Hier staan ontwikkeling en opleiding centraal en niet het wedstrijdresultaat.

Bij het trainen van de pupillen moet rekening worden gehouden met de beginsituatie. Hoe langer hoe meer gaat het om het beheersen van de bal in allerlei situaties, van doel op zich naar middel om het uiteindelijke doel - het winnen van de wedstrijd - te realiseren. De eerste contouren van 'team besef' zijn zichtbaar.



Spelers raken meer op elkaar betrokken. Zien verschillen tussen medespelers, wie kan bepaalde facetten beter, en wie heeft (nog) ergens moeite mee. Er wordt bewuster aan het oefenen 'gewerkt'. Kinderen kunnen zich over het algemeen wat langer op hetzelfde onderdeel concentreren. Doelgerichtheid in het spel en ook in het oefenen, ontwikkelt zich. Samenspel, 'teamwork' krijgt meer betekenis en dat manifesteert zich in meer begrip voor de tegenstander, dekken en vrijlopen. Binnen de wedstrijd (7 tegen 7) is er meer begrip en aandacht voor het omgaan met ruimte. Niet iedereen loopt meer op een kluitje achter de bal aan te rennen. Er wordt getracht vanuit een evenredige verdeling van de posities van de verschillende spelers over het veld (half speelveld) te komen tot 'teamwork', waarbij alle spelers een bepaalde rol vervullen en een bijdrage leveren. Van een uitgebalanceerde teamorganisatie is nog lang geen sprake. Zelfs binnen het 7 tegen 7 is de bal vaak nog een soort magneet. De spelers worden hierdoor nog veel aangetrokken en hebben nog geen helder beeld dat wegblijven van de bal het team en/of de medespeler aan de bal kan helpen.



Training/coaching

SAMENVATTING

- **Trainen is het vereenvoudigen van de wedstrijd**
- **Partijvormen als 3+keeper: 2+ keeper of tot een 2:1- partijspel**



Ontwikkelingskenmerken als de grote speldrang, de nabootsdrang, de bereidheid om samen te werken en de wil om te winnen van de 8-10 jarigen dienen vertaald te worden naar opleidings - en coachingsdoelstellingen. Concreet houdt dit in dat de spelers door de trainer/coach geholpen moeten worden om te leren samenspelen in een 7:7-partij bij het ontwikkelen van individuele technische vaardigheden en ook bij het herkennen van de algemene uitgangspunten bij aanval en verdedigen, dus bij het ontwikkelen van spelinzicht.

Trainen is het vereenvoudigen van de wedstrijd. We spelen 7:7 op een half veld. Om zinvol te kunnen trainen, wordt het aantal spelers in de oefenvormen verder teruggebracht. Door het vereenvoudigen van de weerstanden en de koppeling van de doelstellingen aan de beginsituatie wordt de trainingsinhoud bepaald. Dit resulteert in partijvormen als 3+keeper: 2+ keeper of tot een 2:1- partijspel. Bij deze vormen dient de coach steeds te letten op de juiste richting van spelen, het positiekiezen, de uitvoering, de snelheid en het moment van spelen.

Trainers moeten trainingen zodanig organiseren dat spelers gedwongen zijn tot het maken van voetbalhandelingen. Partijvormen zijn daarvoor uitermate geschikt. Op basis van wat hij ziet, coacht de trainer. Hij probeert het spelinzicht, de bewegingshandelingen en de keuzes van de individuele speler te beïnvloeden. Daarnaast observeert hij de communicatie tussen de spelers, want de voetbalhandelingen van de afzonderlijke spelers moeten wel op elkaar afgestemd

worden. Het principe van daadje, plaatje en praatje past uitstekend bij deze leeftijdsgroep.

Het collectieve spel van dichtbij (4:4/5-5) uitgebreid wordt naar halfver in een 7 tegen 7 of 8 tegen 8 leeromgeving. Het korte spel evolueert naar halfver. De spelers zijn in staat om een pass van 15-20 meter te geven en daarbij de ruimte verder dan 10-15 meter waar te nemen.

Bij de spelers gaat het om 'het baas worden over de bal'. Dat hoeft niet per se in een positie spel. De kostbare trainingsminuten besteden we dus vooral aan techniek. Ook tijdens de warming-up voor een wedstrijd wordt er aan de techniek gewerkt. Tot en met de Onder-13 hebben de spelers tijdens de warming-up allemaal een eigen bal en werken gedurende ongeveer tien minuten in de kleine ruimte allerlei bewegingen af. Een speler heeft hierbij de leiding, de trainer controleert de goede uitvoering.



Wedstrijd

SAMENVATTING

- Partijspel 8:8 of 9:9 in formatie 1:3:2:3
- Besprekingen en nabesprekingen zijn bijna altijd vragenderwijs en niet te lang



Bij de spelers staat het spelplezier hoog in het vaandel. Je moet hun de ruimte geven om lekker vrijuit te voetballen. De nadruk ligt op de techniek en met de basisbeginselen van tactiek wordt een begin gemaakt. Bijvoorbeeld het veld grootmaken bij balbezit en het vrijlopen zodat je de bal aangespeeld kunt krijgen. Besprekingen en nabesprekingen zijn bijna altijd vragenderwijs en niet te lang. We

geven maar een beperkt aantal aandachtspunten aan de ploeg, bijvoorbeeld twee bij het hoofdmoment balbezit en twee bij het hoofdmoment balbezit tegenstander. De coach zal tijdens wedstrijden weliswaar duidelijk aanwezig zijn, maar geeft alleen de grote lijnen aan van de posities en de veldbezetting. Hiermee helpt hij de spelers. Als de spelers goed op het veld staan ten opzichte van elkaar, creëer je voor de spelers meer mogelijkheden om een keuze met of zonder bal te maken.

Het is niet de bedoeling dat je als trainer de keuzes aan de bal gaat bepalen voor de jongens. We geven ruimte aan hun eigen inzicht en creativiteit. Fouten maken mag, zolang ze maar wel achteraf geconfronteerd worden met hun keuze. Bijvoorbeeld nadat een speler zelf op goal schoot terwijl iemand vrij

stond voor de goal. Het is heel gemakkelijk en verleidelijk om vóór de situatie al te roepen dat hij de bal moet voortzetten, maar probeer op dat moment niet zijn keuze te bepalen. Vraag hem liever na de actie of hij de in jouw ogen beste oplossing wel had gezien. De 'fout' mag best besproken worden, maar er moet vooral aangegeven worden hoe de speler het wél had kunnen doen. Natuurlijk kun je soms in deze leeftijd bewust het spel of de speler beïnvloeden door de speler vooraf te coachen. Dit moet dan wel bewust gebeuren en niet uit emotie omdat het toevallig wat minder goed gaat in de wedstrijd of training. De bedoeling is spelers te laten inzien en te ervaren hoe het zou kunnen, waardoor ze uiteindelijk beter gaan spelen en de succeservaring zelf gaan zien. Op deze leeftijd ben je voorwaarden creërend bezig. Het gaat vooral om het trainen van basisvaardigheden. Je wilt de spelers de ruimte en tijd geven om deze vaardigheden naar eigen inzicht toe te passen in het spel. Een coach moet zich niet laten leiden door de omgeving of door scheidsrechterlijke beslissingen. Hij moet weten wat wél belangrijk is en dat is de ontwikkeling van zijn spelers. Hij wordt dan ook niet afgerekend op het resultaat in termen van winnen en verliezen.

Nu merken we al te vaak dat de trainer de speler op een positie zet die voor de ploeg het best is. Maar belangrijk is het blijven kijken door de bril van de individuele ontwikkeling van de speler, met een evenwicht tussen maximaal plezier en een zo groot mogelijke progressie binnen het ontwikkelingsproces.

Niet alleen de kinderen, maar ook de volwassenen zijn aanwezig (op het speelveld en in de kleedkamer) en hebben daar een belangrijke taak. Gelukkig volgen sommige ouders het voetballen van hun kind. Hun enthousiasme is erg belangrijk voor de voetbalbeleving van kinderen. Veel ouders houden het echter niet bij aanmoediging. de kinderen worden al snel een verlengstuk van de beleving van hun ouders. Aanmoediging worden aanwijzingen, en voordat iemand het in de gaten heeft, staan er twee keer zoveel trainers langs de lijn als voetballers in het veld.

Daarnaast is voor een aantal ouders de uitslag van de wedstrijd en de stand op de competitieranglijst belangrijker dan het plezier en de vooruitgang in het voetballen van de kinderen. Vanuit deze gedachte kunnen de ouders zich op allerlei manieren gaan bemoeien met het voetballen. Zij kunnen proberen om invloed uit te oefenen op het hanteren van de spelregels en daarmee het resultaat van de wedstrijd. Zowel voor trainers als voor ouders geldt: zij zijn medeverantwoordelijk voor het plezier van het eigen team en het team van de tegenpartij!

Voor de trainer is de belangrijkste, maar tevens zeer moeilijke taak weggelegd om ouders duidelijk te maken welke rol zij tijdens de wedstrijd hebben. En: welke rol de trainer zelf heeft, ten opzichte van de kinderen. Het gaat om het leerproces en de spelbeleving van de kinderen. Kinderen leren het snelst in een veilig leerklimaat. Dat wil zeggen een sfeer waarin het kind de vrijheid heeft om het spel zelf te ontdekken.

Het kind wordt daarbij geholpen door een persoon, de trainer. Die structuur moet heel duidelijk zijn. Zo niet, dan wordt het verwarrend en begrijpen de kinderen niet meer waar zij aan toe zijn. Natuurlijk vinden deze kleine voetballers het fantastisch als ze worden aangemoedigd! Ouders zijn dus zeker nodig en absoluut welkom langs de lijn. Daarnaast is hulp van de ouders voor de trainer vaak onmisbaar. Zolang de kinderen zichzelf nog niet kunnen omkleden zijn ouders in de kleedkamer onmisbaar. De leerstructuur moet worden gezien als een volgende stap naar zelfstandigheid en zelfwerkzaamheid. Geef het kind de kans!

De opbouw bij 8 : 8 en 9:9

Wat betreft de wedstrijden zijn we een voorstander om 8:8 en 9:9 te spelen met de spelers die het volgende seizoen naar de D's gaan. Formatie 1:3:2:3 en dan in de lengterichting van het veld, van zestien tot zestienmetergebied.

In principe heb je bij 8 : 8 achterin dezelfde principes als bij 11 : 11. En dat maakt het heel herkenbaar wanneer de spelers de overschakeling naar een groot veld maken. Bij 5 : 5 kies je automatisch voor een ruitformatie. Binnen 8 : 8 is de formatie gelijk aan die van 5 : 5. In principe kies je dan voor 1 : 3 : 1 : 3. Automatisch krijg je een dubbele ruit. Hierdoor is de overgang van 5 : 5 naar 8 : 8 voor kinderen beter vertaalbaar. Beide formaties geven ongeveer dezelfde structuur weer. De praktijk: speler 2 en

5 gaan hoger staan, 3 en 4 gaan uit elkaar, de keeper probeert de bal in de voeten van 3 of 4 te spelen. Indien mogelijk kan hij uiteraard ook 2 of 5 aanspelen.

In de laatste fase spelen we 9:9 tegen leeftijdsgenootjes, van zestienmeter tot zestienmeter en op grote doelen. We ervaren dat als een goede tussenvorm richting 11:11. Binnen 9:9 is onze opstelling 1:3:2:3, drie linies. Hierdoor ontstaan er driehoeken en is er echt sprake van buitenspelers, centrale spits, middenvelders en verdedigers. We spelen dan zonder buitenspel, met grote doelen, de hoekschoppen nog steeds een stukje dichterbij en voor de rest met de normale regels van het pupillenvoetbal. We merken dat er bij de eerstejaars E pupillen





nog veel balverlies wordt geleden, over en weer. Er zijn heel veel momenten van omschakeling en spelers krijgen nauwelijks de tijd om weer een goede plek in het veld in te nemen, want dan heeft hun ploeg de bal alweer verloren of veroverd. Op de training besteden we hier heel bewust aandacht aan door op bepaalde momenten het spel 9:9 stop te zetten. Spelers krijgen dan de gelegenheid om hun plekkie ('groot maken' of 'klein maken') op te zoeken. Dan kom je in ieder geval weer in je opstelling uit. Het moment dat de keeper de bal heeft, moet er sowieso een rustmoment gecreëerd worden. Laat hem soms even wachten totdat alles weer goed staat. Zo krijgen ze tijd om positiegebonden taken te ervaren en te leren.

Formatie 1:3:2:3

- veld tussen beide strafschoopgebieden
- grote doelen
- geen buitenspel
- korte corners
- achterbal ver van het doel nemen
- de regels van het pupillenvoetbal

Tijdens training of wedstrijd:

Bewust stop moment creëren zodat opstelling ingenomen kan worden

- op teken
- bij een spelhervatting
- als de keeper de bal heeft

Training

SAMENVATTING

- Het moet leuk zijn voor de spelers
- Hoofdzakelijk wedstrijdgerichte vormen
- Een beperkt aantal vormen per training
- De vormen moeten procesmatig worden opgebouwd over een bepaalde periode
- De trainer moet het niveau van de vormen makkelijk kunnen verhogen of verlagen
- De technische uitwerking moet aangepast zijn aan elke leeftijdsgroep

Het moet leuk zijn voor de spelers

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

Hoofdzakelijk wedstrijdgerichte vormen

Wedstrijdgerichte vormen (vormen met echte weerstanden - tegenstanders - medespelers -afgebakende ruimte) zijn de basis in het leerproces van



jeugdvoetballers. Toch zijn ook geïsoleerde technische vormen (pass- en trapvormen, balvaardigheidsvormen) van belang. Het komt er op aan om beide met elkaar te combineren. Indien we ervoor zorgen dat geïsoleerde technische vormen goed afgestemd zijn op de wedstrijdrijde vormen, kunnen ze het ontwikkelingsproces versnellen.

Een beperkt aantal vormen per training

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

De vormen moeten procesmatig worden opgebouwd over een bepaalde periode

Als we het ontwikkelingsproces diepgaand willen beïnvloeden, zal er sprake moeten zijn van een procesmatige opbouw. Door de

vormen stelselmatig op te bouwen door de trainingen heen, komt er meer tijd vrij voor het inhoudelijke aspect. Het is beter om voor vormen te kiezen die over een bepaalde periode uit te bouwen zijn. Elke training starten met nieuwe vormen geeft te weinig rendement. Elke vorm moet een aantal maal terugkomen om een zeker ontwikkelingseffect te bieden.

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

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

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

De technische uitwerking moet aangepast zijn aan elke leeftijdsgroep

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

Techniektraining

SAMENVATTING

- tegenstander voor/naast of achter
- aanname
- schaarbeweging
- kapbeweging
- de 90 graden beweging
- de sleepbeweging
- de v-beweging
- de locomotief
- de hepbeweging

Bij de jongste kinderen de 5/6-jarigen, is de bal de grootste weerstand. We werken dan vooral aan het dribbelen en drijven, de baas worden over de bal. Dat doen we in speelse vormen, met veel variatie daarin. Wat betreft de technische bewegingen met bal hebben we in deze fase aandacht voor slechts een klein aantal bewegingen, zoals het kappen met de binnenkant van de voet. Buitenkant voet kunnen de meeste simpelweg dan nog niet leren, dus moet je dat ook niet doen. De bal terugrollen met de onderkant voet is weer wel heel geschikt voor deze leeftijdsgroep.

Om een beweging als de schaar aan te leren, begin je individueel met de bal. De enige weerstand is de bal en ze kunnen dan al snel in de open ruimte oefenen. Vervolgens moet de schaar worden gedaan om een pylon heen. Die pylon is 'de tegenstander' die nog niet beweegt, maar de beweging moet wel op tijd worden ingezet, want anders bots je tegen de zogenaamde tegenstander. Daarna neemt de trainer de plek van de pylon over. Hij kan dus spelen met de weerstand en heel goed individuele aanwijzingen geven. Dan moet je vooral letten op het al dan niet op tijd inzetten van de beweging, de snelheid van uitvoering en het 'groot maken van de beweging', dus met je hele lichaam en met overtuiging. Een volgende stap is een andere speler die als verdediger fungeert en die steeds harder zijn best gaat doen. Dit mondt dus uit in een echte 1:1 situatie.

Behalve op alle technische bewegingen besteden we ook aandacht aan de aanname. Techniektraining is niet alleen de schaar en 'de Zidane'. Er zijn allerlei soorten aannames, zoals de aanname zonder druk vanuit alle mogelijke richtingen, de aanname met een tegenstander vóór je, naast je, achter je, schuin voor je, enzovoort. Ook zijn er verschillende vervolgacties denkbaar. De ene keer geef je een korte pass, de andere keer gaat het om een lange pass of een schot op doel of ga je het duel 1:1 aan. Het trainen van de aanname is net als het passen en trappen prima te integreren in de techniektraining. Elke training eindigt met het toepassen van deze bewegingen in bijvoorbeeld het 1:1-duel met afronden.

In de volgende serie van trainingen ligt de nadruk om het toepassen van de vaardigheden, waarin we de weerstand nog meer verhogen. Bijvoorbeeld binnen 2:2, de actie vanuit een pass en de nadruk op het afronden op doel met keeper. De eindvorm is 4:4.

Aanleren van bewegingen

Het aanleren van bewegingen gebeurt volgens een bepaald stappenplan. Afhankelijk van het niveau van de speler kan dit korter of langer duren. Omdat kinderen tegenwoordig visueel sterk zijn ingesteld (denk aan televisie, computer en of playstation), is het 'plaatje' tegenwoordig zeer belangrijk geworden. De trainer moet de beweging kunnen voorstellen.

- Trainer maakt de beweging: voorbeeld
- Trainer maakt de beweging zeer langzaam en praat hierbij (stap voor stap)
- Trainer maakt de beweging zeer langzaam en de spelers doen gelijk mee: hierbij worden de stappen gemaakt en verteld
- Spelers maken zelf de beweging; trainer loopt rond en controleert
- Beweging steeds meer op snelheid uitvoeren

De weerstanden die wij inbouwen na het bovenstaande proces zijn:

- ruimte (vrij – afgebakend)
- trainer (aangepast)
- speler
- volledige weerstand bal, tegenstander, lijnen, richting etc.

Techniek aanwijzingen

Dribbelen

- speel de bal niet te ver voor je uit, houd de bal onder controle
- zorg er voor dat je in staat bent om tijdens het dribbelen snel van richting te veranderen (bal onder controle) en de bal kunt afschermen
- ga niet te dicht naar de verdediger toe
- schijnbeweging op tijd maken, anders wordt de bal geblokkeerd of kan de verdediger zich nog herstellen
- lichaam (bij voorkeur) tussen tegenstander en de bal
- zorg dat je versnelt tijdens en na de passeeractie anders ben je makkelijk te verdedigen
- snij na de passeeractie de tegenstander de pass af

Passen

- kijk om je heen voor je de bal krijgt, probeer vooruit te kijken en zoek naar momenten om diep te spelen
- speel de bal niet te zacht, te hard, te hoog of met een stuit
- speel simpel, speel met de binnenkant van de voet
- speel de bal op een vrij sprintende speler niet te hard
- speel de bal op het goede been en niet aan de kant van de dekkende tegenstander
- speel de bal als het kan in de loop mee (1 - 1,5 meter voor de speler)
- wanneer de tegenstander in staat is om direct druk te zetten de bal direct doorpassen / kaatsen
- zorg voor afwisseling in kort en lang spel

Aannemen/verwerken van de bal

- zorg er voor dat je tijdens het aannemen en verwerken van de bal de snelheid uit de bal haalt
- laat de bal niet te ver van je voet stuiten
- neem de bal zo aan dat je na de aanname de bal nog in alle richtingen kunt spelen
- neem de bal zo aan dat je de bal na de aanname vooruit kunt passen of dribbelen (open aanname)
- gebruik je lichaam zodat je de bal tijdens de aanname kunt afschermen

Schieten

- snij de pas af voor de verdediger
- probeer de bal voor je schietbeen te krijgen en scherm de bal met je lichaam af
- kijk waar de keeper en het doel is en plaats de bal met binnenkant / buitenkant voet langs de keeper (korte afstand) of met de wreef (lange afstand)

Koppen

- kies zodanig positie dat je de bal kunt afwerken op doel
- kijk waar de keeper staat en het doel is en plaats de bal met het hoofd langs de keeper

Inworp

- gooi de bal aan op het goede been (afwerken met de voet)
- kijk naar de posities van de spelers voor het doel
- gooi de bal 1e paal, 2e paal of 11 meter
- gooi de bal niet te zacht, te hard, te hoog of met een stuit

Techniek voorbeelden

Tegenstander naast je

Bal voor je lichaam langs kappen binnenkant voet

Je haalt de bal onder je voet terug

Overstap met de binnenkant voet over de bal

Overstap met de binnenkant voet over de bal

Tegenstander voor je

Halve schaar – Zidane

Uitstap

De bal voorlangs slepen en afschermen

Tegenstander aan de zijkant

Afdraaien van een tegenstander met buitenkant voet

Tegenstander achter je

Dubbele overstap en wegdraaien

Techniek en trainingsvormen

Aanname

Schaarbeweging

Kapbeweging

Kapbeweging achter standbeen

90° beweging

Sleepbeweging

V-beweging

Locomotief

Heupbeweging

Technische vaardigheden

Doel

- verbeteren van de technische vaardigheden

Organisatie

- 8 pylonen aan de buitenkant
- max. 16 spelers: 1 links en rechts van de pylon
- afstand: 10-15 meter
- vrije ruimte: van de pylon af
- willekeurige ruimte: naar de pylon toe

Inhoud

- eerst oefenen in de vrije ruimte, buiten de buitenste cirkel
- hierna kun je van de buitenste pylonen naar de binnenste dribbelen en de bal in de tegenovergestelde richting weer meenemen (georganiseerde ruimte)
- binnenste pylonen weghalen, de trainer gaat in het midden staan en stapt uit als spelers in de buurt komen (aangepaste weerstand)

- binnenste pylonen weer terugzetten, één speler dribbelt naar de binnenste pylonen en de ander loopt als een tegenstander mee (weerstand van speler beperkt)

- 1:1 in lengterichting waarbij één speler naar binnen dribbelt en bewegingen maakt om weer veilig achter de buitenste pylon te komen. De andere speler probeert de bal weg te tikken (volledige weerstand)

- in de cirkel kun je uitstekend in de lengterichting bewegingen maken met een speler die naast je loopt:

- binnenkant voet voorlangs afkappen

- onder je voetzool de bal terughalen

- achter standbeen langs kappen

- Crujff-turn

- binnenkant voet over de bal stappen en met dezelfde voet buitenkant terugnemen

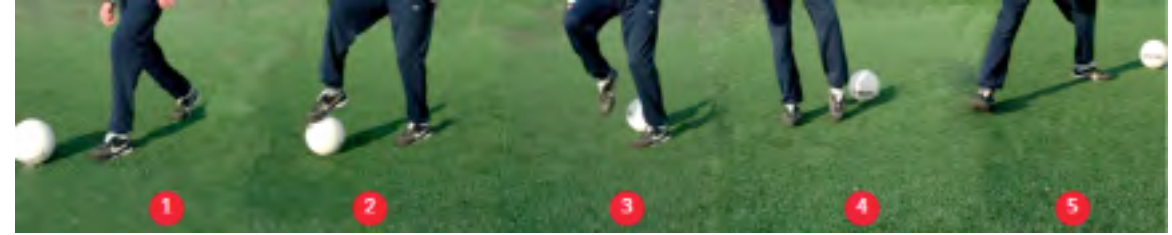
Tegenstander naast je



Bal voor je lichaam langs kappen binnenkant voet

- 1: dribbelen met de bal
- 2: knie omhoog standbeen schuin achter de bal
- 3: tenen om de bal slaan en de bal terug laten rollen
- 4: bal rolt terug en je lichaam draait
- 5: rechts is de bal teruggekapt en linker buitenkant voet duw je hem verder weg

Tegenstander naast je



Je haalt de bal onder je voet terug

- 1: dribbelen met bal
- 2: rechtervoet op de bal
- 3: je duwt met de onderkant van je voet de bal terug
- 4: je gezicht draait over je standbeen terug naar de andere kant
- 5: je duwt de bal verder weg met je linkerbuitenkant voet

Tegenstander naast je



Overstap met de binnenkant voet over de bal

- 1: dribbelen met de bal
- 2: rechtervoet stapt schuin over de bal (rechtervoet komt voor je linkervoet te staan)
- 3: rechtervoet is voor standbeen (links) gezet
- 4: met je rechterbuitenkant voet neem je de bal mee de andere kant op

Tegenstander voor je



Halve schaar - Zidane

- 1: dribbelen met de bal
- 2: de bal stoppen onderkant rechtervoet
- 3: met je rechtervoet stap je over de bal heen en zet je deze voor je linkervoet
- 4: gewicht van je lichaam op je rechtervoet; lichaam is halve slag gedraaid
- 5: je neemt de bal met de onderkant van je linker voet mee en laat hem verder rollen; lichaam weer een halve slag gedraaid
- 6: met de rechterbinnenkant dribbel je verder

Tegenstander voor je



Uitstap

- 1: speler dribbelt met de bal
- 2: speler stapt met linkerbeen, ver en snel, over of langs de bal
- 3: speler neemt de bal met zijn rechterbuitenkant voet mee de andere kant op
- 4: speler versnelt weg van zijn tegenstander

Tegenstander voor je



De bal voorlangs slepen en afschermen

- 1: dribbelen met bal
- 2: met rechterbeen de bal voorlangs kappen binnenkant voet
- 3: bal rolt voor het lichaam langs
- 4: met je linkerbeen de bal voorlangs kappen binnenkant voet (op deze manier zet je je lichaam tussen bal en tegenstander)
- 5: versnellen met de bal langs tegenstander

Tegenstander aan de zijkant



Afdraaien van een tegenstander met buitenkant voet

- 1: dribbelen
- 2: knie inzet om de bal te gaan kappen
- 3: bal wordt met de buitenkant voet teruggekapt
- 4: linkerbeen sluit bij
- 5: met rechervoet buitenkant wordt de bal weer meegenomen. Je draait door

Tegenstander achter je



Dubbele overstap en wegdraaien

- 1: aanname van de bal onder je voet
- 2: linkerbeen over de bal heenstappen
- 3: linkervoet komt voor rechervoet te staan
- 4: rechterbeen over de bal heenstappen
- 5: linkerbeen volgt rechterbeen
- 6: met linker binnenkant voet neem je de bal mee naar de rechterkant.

Situaties die voorkomen in de wedstrijd:

- aanname zonder tegenstander in de buurt
- aanname met kort hierna tegenstander in je buurt
- aanname met directe druk van de tegenstander

Manier van aanspelen:

- bal over de grond/door de lucht

De aanname



Het 'plaatje' zegt meer dan een lange uitleg. Dus geef zelf het goede voorbeeld van een mooie aanname met de binnenkant voet, of laat dit doen door een technisch vaardige speler. Besteed in de methodiek pas aandacht aan de verschillende manieren van aannemen (buitenkant of onderkant voet, dichtbij of verder weg) op het moment dat de spelers de basisvaardigheid onder de knie hebben.

Het aannemen van de bal is een van de technische basisvaardigheden binnen het voetbal. De bal moet precies doen wat de speler wil. Hoe beter hij het aannemen van de bal beheerst, des te meer tijd houdt de speler over voor de volgende actie. Na de aanname kan de speler kiezen voor een pass, een dribbel of een (kap)beweging. De keuze hiervoor is afhankelijk van de voetbalsituatie. Binnen het pupillenvoetbal wordt vrijwel standaard aangeleerd om de bal met de binnenkant van de voet

aan te nemen. Op dat moment is het ook nog belangrijk om te benadrukken wáárom een bal vaak eerst moet worden aangenomen: 'Als je eerst de bal aanneemt is het makkelijker om weer een pass te geven. Je kunt dan beter richten. Anders springt de bal alle kanten op'. Oudere spelers, en dan met name centrale spitsen die over de grond worden ingespeeld, kiezen ook vaak voor een aanname met de buitenkant of onderkant van de voet. Hierdoor houd je immers de afstand tussen de bal en de tegenstander (in je rug) het grootst.

Met tweetallen, in de open ruimte



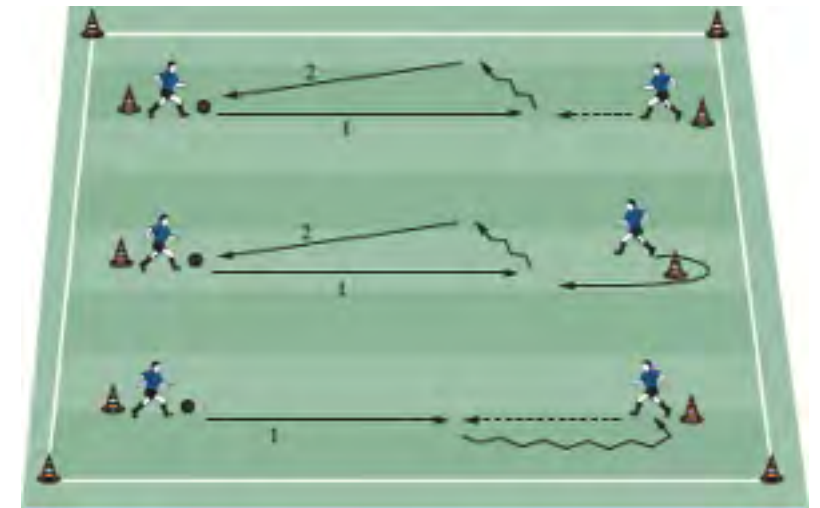
Organisatie:

Ieder tweetal heeft een bal. In een open ruimte wordt er kriskras over het veld naar elkaar gepast. Voor elke pass moet de bal verplicht worden aangenomen. De trainer kan hierbij speciale opdrachten meegeven.

Variatie:

- Grotere ruimte: strakkere pass, hogere balsnelheid
- Kleinere ruimte: zorg ervoor dat je met je aanname niet de drukte van de andere spelers opzoekt
- Met vooractie voordat de pass moet komen: eerst komen en dan diep, of eerst wég en dan komen.
- Na de aanname een kapbeweging maken
- Na de aanname een andere speler opzoeken en passeren

Met tweetallen, met richting



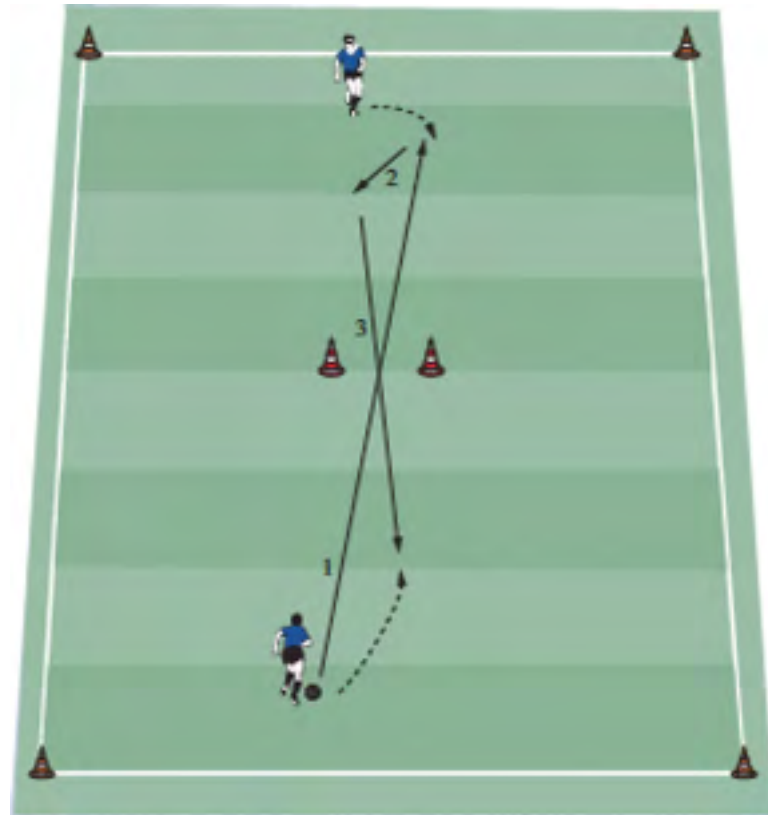
Organisatie:

Een tweetal werkt met één bal tussen twee pylonen die 15 meter uit elkaar verwijderd staan.

Variatie:

- In de bal komen, vooruit aannemen en terugpassen
- Eerst een vooractie, in de bal komen, daarna vooruit aannemen en terugpassen
- In de bal komen, bal aannemen, afkappen naar de andere kant en passen naar de medespeler

In een spelvorm



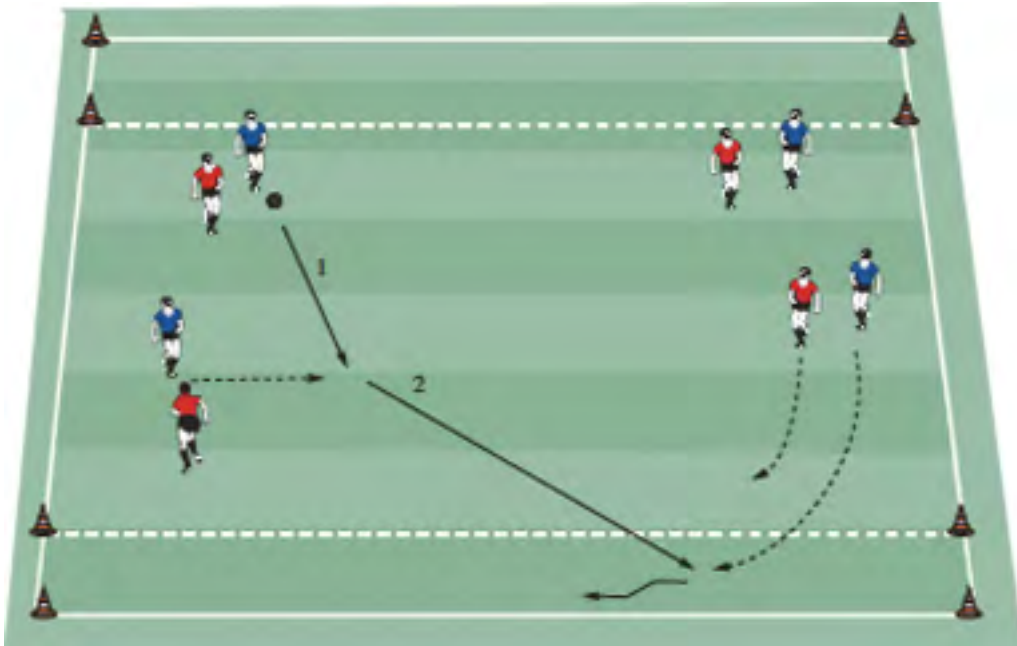
Organisatie:

Een tweetal speelt op een veldje van ongeveer 10x30 meter. De afmetingen kunnen worden aangepast aan niveau en leeftijd. Je kunt scoren door over de grond te passen door het poortje dat is gemaakt van pylonen. Het poortje is 1 meter breed. Je moet de bal verplicht twee keer raken, dus de aanname moet goed zijn!

Coachmomenten bij de aanname binnenkant voet:

- Voordat je de bal gaat aannemen, moet je al weten wat je er mee wilt of kunt doen: je moet dus weten waar je medespelers en de tegenstanders zich bevinden
- Zorg dat je vlak vóór de balaanname goed in balans bent: gebruik je armen om je evenwicht te bewaren
- Komt de bal links, dan gebruik je je linker voet; idem met rechts
- Leg 'gevoel' in de aanname: laat de bal niet van je voet stuiten, maar 'geef een beetje mee'
- Zorg ervoor dat de bal direct weer speelklaar ligt voor de volgende actie:
 - Aan je voeten als je direct wilt keren, bij voorbeeld een kapbeweging met een man in je rug
 - Kort bij je als een tegenstander zich redelijk dichtbij bevindt
 - Verder weg als je meer tijd en ruimte heb om bijvoorbeeld een pass te geven
 - Met buitenkant of onderkant voet als je een tegenstander in de rug hebt: zorg ervoor dat je standbeen tussen de bal en de tegenstander staat

In een partijvorm



Organisatie:

Partijspel vier tegen vier in een ruimte van ongeveer 30x30 meter. Er kan gescoord worden als je de bal van een medespeler ontvangt in de 'eindzone' en kunt controleren (=aannemen).

Variatie:

- Veldafmeting aanpassen
- 2:2, 3:3, 5:5, 6:6

Schaarbeweging



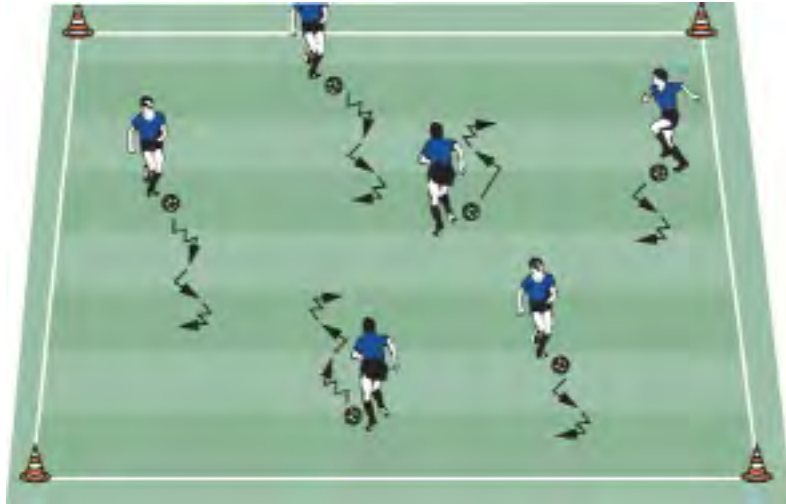
Het 'Plaatje' zegt meer dan een lange uitleg. Dus geef zelf het goede voorbeeld van een mooie schaar, of laat dit doen door een technisch vaardige speler. Geef het goede voorbeeld bij voorkeur mét een verdediger, zodat de spelers zien waarvoor de schaar dient.

De schaarbeweging: de schaar is bedoeld om je tegenstander op het verkeerde been te zetten waarna je hem kunt passeren. Je doet alsof je de bal met de ene buitenkantvoet meeneemt, maar je stapt over of achterlangs de bal. Vervolgens neem je de bal met de andere buitenkant voet mee.

Coachmomenten bij de schaar:

- Maak snelheid met de bal aan je voet.
- Kijk over de bal: let op waar de verdediger is en wat hij doet.
- Zet op tijd de beweging in. Niet te vroeg, want dan kan de verdediger nog herstellen. Niet te laat, want dan kom je te dicht bij de verdediger.
- Doe alsof je met je ene buitenkant voet de bal naar de buitenkant wilt meenemen.
- Zak bij de beweging door je knieën, dan kun je jezelf naar de andere kant 'afvuren'.
- Op het moment dat de verdediger in je schijnbeweging trapt, ga je snel met de andere buitenkant voet langs de andere kant van de verdediger.
- Houd controle over de bal.
- Maak een versnelling, zodat de verdediger niet meer kan herstellen.

Iedereen een bal, grote ruimte, kleine ruimte.



Organisatie:

Iedereen heeft een eigen bal en oefent in een grote ruimte de schaarbeweging.

Variatie:

- Links en rechts oefenen.
- Op commando de beweging doen.
- Beweging óm of achter de bal doen.
- In de kleine ruimte ligt het accent op het onder controle houden van de bal na het maken van de schaarbeweging.

Met een ‘verdediger’.



Organisatie:

Een tweetal staat ongeveer 15 meter uit elkaar. Per tweetal één bal. Degene met bal zoekt de andere speler op en maakt de schaarbeweging. De ‘verdediger’ hapt en loopt vervolgens door. Dan is het zijn beurt.

Variatie:

- Links en rechts oefenen.
- Met een klein doeltje om in te ‘scoren’, nadat je de beweging hebt gemaakt. De bal is dus direct speelklaar.

Met een 'medespeler'



Organisatie:

Een tweetal staat ongeveer 15 meter uit elkaar. Beide spelers hebben een bal. Ze zoeken elkaar op met de bal aan de voet en maken op tijd een schaarbeweging.

Variatie:

- Alle tweetallen kriskras door elkaar in het zestienmetergebied. Het tweetal zoekt elkaar op, maakt de schaarbeweging om elkaar heen, en moet vervolgens opletten om niet tegen andere spelers te botsen.

Tegen een verdediger, met afronden



Organisatie:

Twee verdedigers wisselen elkaar af. De aanvaller probeert de verdediger te omspelen en af te ronden op de goal. Eerst speelt de verdediger op halve kracht, later op 100%. Verdediger moet ook kunnen scoren op een doeltje.

Variatie:

- Met/zonder vak waar de verdediger niet uit mag.
- Met andere passeerbewegingen combineren.

In partijvorm.



Organisatie:

Partijspel met twee grote doelen. Wanneer er gescoord wordt na een geslaagde schaarbeweging (door degene die heeft gescoord of bijvoorbeeld degene die de voorzet heeft gegeven), dan telt het doelpunt (drie)dubbel.

Variatie:

- Combineren met andere passeerbewegingen.

De kapbeweging

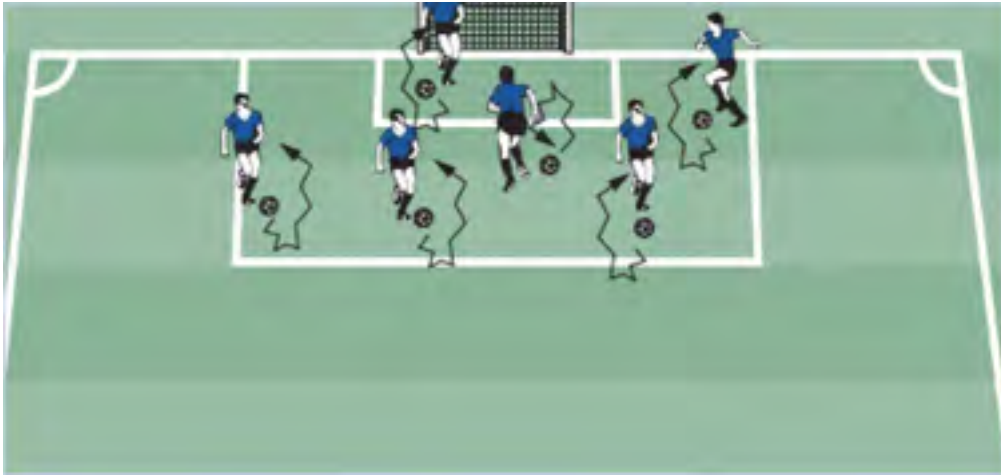


De kapbeweging is bedoeld om 180° te keren, bijvoorbeeld om de bal binnen de lijnen te houden of als je een tegenstander tegenkomt. Het hebben van balcontrole is erg belangrijk bij het kappen van de bal. Er zijn meerdere soorten kapbewegingen, maar in deze uitgave wordt alleen ingegaan op de kapbeweging met de binnenkant en de buitenkant voet. Het 'plaatje' zegt meer dan een lange uitleg. Dus geef zelf het goede voorbeeld van een mooie kapbeweging, of laat dit doen door een technisch vaardige speler. Demonstreer het goede voorbeeld bij voorkeur mét een verdediger, zodat de spelers zien hoe de kapbeweging uitgevoerd moet worden.

Coachmomenten bij de kapbeweging binnenkant voet:

- Houd bij het dribbelen de bal goed onder controle. Laat de bal niet te ver van je voet springen.
- Zet je standbeen goed naast de bal en zak een beetje door de knie om snel te kunnen bewegen.
- Kap de bal met de binnenkant van de voet terug en zorg daarbij dat de bal direct terug rolt.
- Zorg dat je direct weer controle hebt over de bal en dat je snelheid kunt maken.

In de grote/kleine ruimte



Organisatie:

Iedereen heeft een eigen bal en oefent in een grote ruimte de kapbeweging. Gebruik het zestienmetergebied: daar zijn veel 'hulplijnen' om de kapbeweging te maken.

Variatie:

- Links en rechts oefenen
- Iedereen op zijn eigen tempo of op commando van de aanvoerder de beweging doen
- Met spelers die rondlopen zonder bal en 'uitstappen' op naderende spelers met bal

In de kleine ruimte ligt het accent op het onder controle houden van de bal na het maken van de kapbeweging

In een cirkel met middelpunt



Organisatie:

Maak een cirkel van net zo veel pylonen als er spelers (met bal) zijn. Een grote pylon staat in het midden. Iedere speler staat bij een buitenste pylon, dribbelt tegelijkertijd naar binnen, en maakt op tijd de kapbeweging. Ook als je weer bij de buitenkant van de cirkel aankomt, maak je een kapbeweging.

Variatie:

- Links en rechts oefenen
- Met of zonder spelers die 'uitstappen' bij de pylon
- Iedereen tegelijk starten of iedereen op zijn eigen tempo
- Wedstrijdvorm: wie maakt de meeste geslaagde kapbewegingen in één minuut?

Met twee- en viertallen



Organisatie:

Een tweetal staat ongeveer 15 meter uit elkaar. Beide spelers dribbelen naar elkaar toe, maken op tijd een kapbeweging, dribbelen weer terug en maken op de beginpositie opnieuw een kapbeweging.

Variatie:

Speler A heeft een bal, dribbelt een paar meter, passt naar speler B en loopt door op speler B.

In een afrondvorm met verdediger



Organisatie:

De speler met de bal start 20 meter voor het doel en dribbelt een vierkant binnen, waar een verdediger staat. Hij maakt op tijd de kapbeweging en op de rand van het vierkant doet hij dat nog een keer. Dan volgt een 1:1-duel en probeert de aanvaller af te ronden. Twee verdedigers wisselen elkaar af. Eerst speelt de verdediger op halve kracht, later op 100%. Verdediger en keeper moeten ook kunnen scoren op een doeltje.

In een partijvorm



Organisatie:

Lijnvoetbal 4:4 in een veld van 40x20 meter. Er kan gescoord worden in de vrije zone achter de gehele achterlijn van de tegenpartij. Je kunt scoren door een goede kapbeweging te maken in de vrije zone, waarin je niet meer aangevallen mag worden. Balcontrole is belangrijk omdat je als aanvaller meestal op snelheid in de eindzone komt.

Variatie:

- Grote/kleine eindzone. Met een kleine eindzone zal de druk groter worden (minder tijd).

De kapbeweging achter het standbeen



De kapbeweging kan eventueel worden gecombineerd met een 'schijnschot' vlak voor het moment van kappen, waardoor de tegenstander nog meer wordt afgeschrikt. De kapbeweging achter het standbeen is natuurlijk geen doel op zich, maar slechts een middel in het voetbal. Bijvoorbeeld omdat men in de richting van een verdediger dribbelt of als er ergens anders een betere afspeeloptie is. In de oefeningen wordt de kapbeweging even een doel op zich, maar spelers moeten wel inzien waarom het nuttig kan zijn.

Coachmomenten bij de kapbeweging achter het standbeen (met rechts):

- Houd bij het dribbelen de bal goed onder controle aan je rechtervoet.
- Kijk waar je tegenstander zich bevindt.
- Zet een laatste grote stap en plant je standbeen (links) stevig linksvóór de rollende bal. Je standbeen is iets naar buiten gedraaid, omdat je straks ook langs die kant omdraait.
- Buig goed door je linker knie om de beweging snel te kunnen maken.
- Kap de bal met je rechter binnenkant voet terug of schuin terug. De bal rolt dan aan de rechterkant van je linkervoet terug.
- Draai om en stap als het ware in de bal. Zorg dat je direct weer controle hebt.

Extra coachmomenten bij een schijnschot vóór de kapbeweging:

- Doe vóórdat je de kapbeweging gaat maken net alsof je gaat schieten of een harde pass gaat geven.
- De tegenstander schrikt, raakt uit balans of wendt misschien zijn hoofd af. Op dat moment zal je meer tijd hebben om afstand te nemen van je tegenstander.

In de vrije ruimte



Organisatie:

Iedereen heeft een eigen bal en oefent in een grote ruimte de kapbeweging achter het standbeen.

Variatie:

- Links en rechts.
- Met spelers die zonder bal in de open ruimte lopen. Op het moment dat een speler met bal een speler zonder bal tegenkomt, maakt hij de kapbeweging.
- Afwisselen met andere kapbewegingen die al geleerd zijn.

In een cirkel



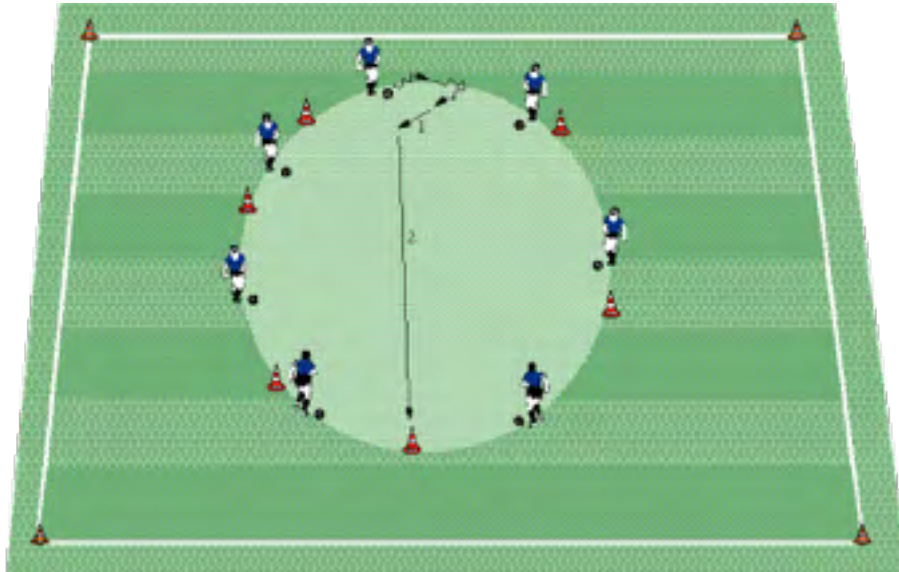
Organisatie: (ongeveer 12 spelers)

Maak een cirkel van 6 pylonen, met een diameter van ongeveer 15 meter. Bij elke pylon staat een speler zonder bal. Tussen elke twee pylonen staat een speler met bal. De spelers met de bal dribbelen steeds tussen twee spelers zonder bal. Op het moment dat ze een speler zonder bal tegenkomen maken ze – op tijd – de kapbeweging. De spelers zonder bal ‘stappen uit’. Na ongeveer een minuut wisselen de spelers met en zonder bal.

Variatie:

- Grotere of kleinere afstanden.

In spelvorm



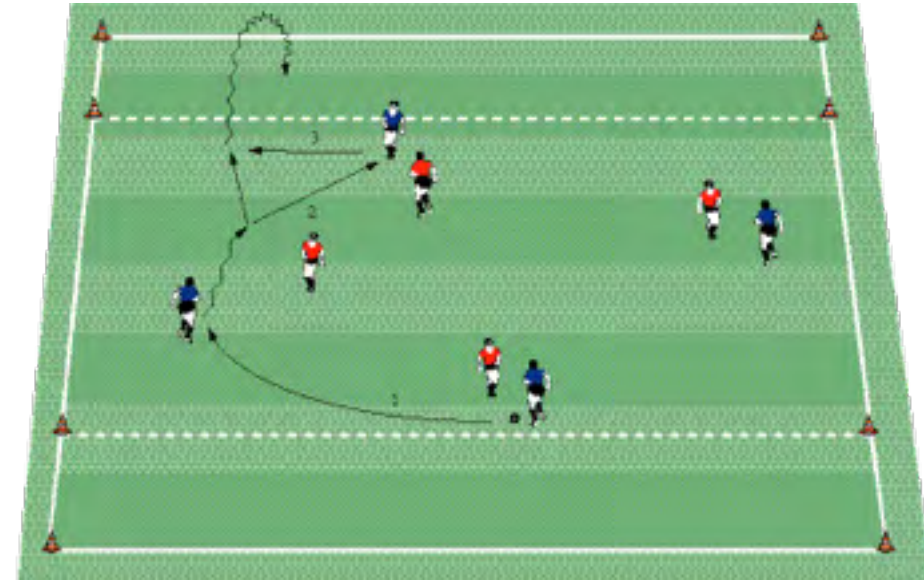
Organisatie:

Maak een grote cirkel met hoge pylonen. Alle spelers hebben een bal en dribbelen aan de rand van de cirkel. Op het teken van de trainer (of een speler met luide stem) maakt iedereen de kapbeweging achter het standbeen langs, controleert de bal met een tussentik en mikt op een pylon aan de andere kant van de cirkel. Het is een punt als de pass (over de grond of door de lucht) de pylon raakt. Als de ballen voorbij de pylonen zijn, pakt iedereen weer een bal.

Variatie:

- De afstanden en ruimte bij deze spelvorm zijn zeer afhankelijk van de leeftijd en het niveau van de spelersgroep. Er moet wel gescoord kunnen worden.

In partijvorm.



Organisatie:

Vier tegen vier waarbij men kan scoren door eerst een dribbel over de achterlijn van de tegenstander, een kapbeweging achter het standbeen te maken en dan de bal te controleren in de eindzone. Spelers moeten dus tijd genoeg hebben om de beweging te kunnen maken, want anders worden ze aangevallen door een tegenstander die ook gewoon in de eindzone mogen komen.

Variatie:

- 1:1, 2:2, 3:3.
- Meer breedte of diepte in het veld.

De 90° beweging



Een 90° beweging houdt het midden tussen een kapbeweging en een passeerbeweging: je gaat niet echt je tegenstander voorbij en je kapt de bal ook niet helemaal terug. Deze beweging kan door iedere speler op elke positie in het veld worden gebruikt, bijvoorbeeld als je een tegenstander wilt ontwijken, een pass wilt geven in een andere richting of de bal langs de lijn wilt binnen houden.

De bal kan worden teruggerold met de onderkant van de voet, maar in ook worden gekapt met de binnenkant of buitenkant. Het ligt aan de voetbalsituatie en de voorkeur van de speler om te bepalen wat het beste uitkomt. Een 90° beweging is ook heel goed te combineren met een schijnbeweging, bijvoorbeeld een schijntrap. Je komt een tegenstander tegen, maakt een schijntrap waardoor de tegenstander uit balans raakt en op dat moment kap je de bal af richting een zijkant, weg van de tegenstander.

Demonstreer het goede voorbeeld bij voorkeur met een tegenstander, zodat de spelers zien wanneer de beweging moet worden ingezet en wat het effect is op de tegenstander.

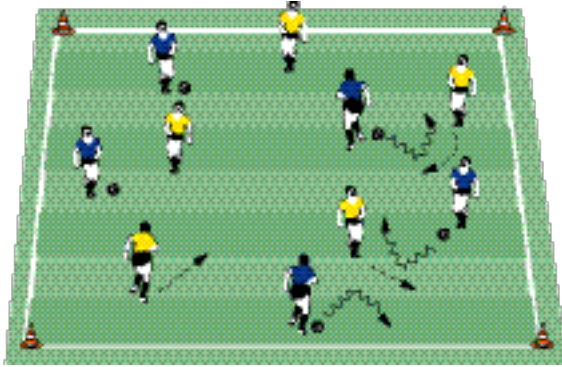
Coachmomenten bij de 90° beweging ‘kappen binnenkant voet, meenemen andere buitenkant voet’:

- Houd bij het dribbelen de bal goed onder controle. Laat de bal niet te ver van je voet springen.
- Kijk waar je tegenstander is en wat hij doet: dat bepaalt wanneer je de beweging inzet.
- Kap de bal schuin terug met de binnenkant van de voet, weg van de tegenstander, naar de zijkant.
- Neem de bal zijwaarts mee met je andere buitenkant voet. Dit kan zonder tussenpas, dus zo snel mogelijk.
- Houd je lichaam tussen de bal en de tegenstander (dus dribbel weg met je buitenste been) en gebruik je arm om de tegenstander weg te houden en je balans te bewaren.
- Zorg dat je direct weer controle hebt over de bal en dat je snelheid kunt maken.

Extra coachmomenten bij de 90° beweging ‘kappen binnenkant voet, meenemen andere binnenkant voet’:

- Kap de bal met binnenkant voet nog schuiner terug, als het ware onder het eigen lichaam.
- Neem de bal vervolgens met de andere binnenkant voet mee naar de zijkant

In een open ruimte



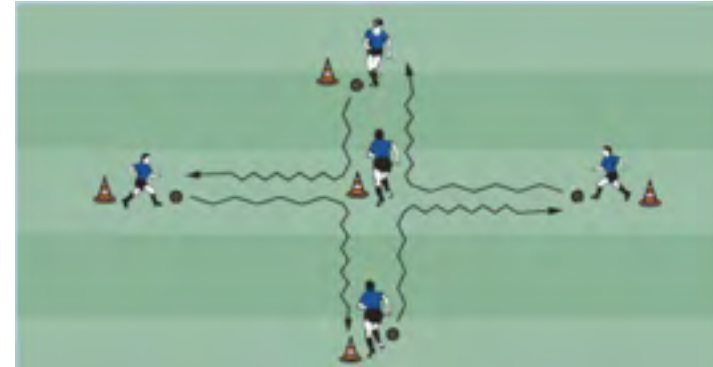
Organisatie:

Iedereen heeft een eigen bal en oefent in een (grote) open ruimte de beweging. Gebruik bijvoorbeeld het zestienmetergebied: daar zijn veel 'hulplijnen' om de 90° beweging te maken. De enige weerstanden zijn de bal en ruimte. In deze oefening is herhaling van de juiste technische uitvoering belangrijk.

Variatie:

- Links en rechts afwisselen.
- In de kleinere ruimte ligt het accent op het onder controle houden van de bal na het maken van de beweging.
- Met spelers die rondlopen zonder bal en 'uitstappen' op naderende spelers met bal
- Wedstrijdvorm: zoveel mogelijk geslaagde 90° bewegingen maken binnen een halve minuut.

In een cirkel



Organisatie:

De spelers bij de buitenste pylonen starten tegelijk, na een teken van de centrale speler, met een bal richting de centrale pylon. Ze maken op de 90° beweging en eindigen bij de volgende pylon. Let hierbij goed op dat iedereen dezelfde kant op gaat.

Variatie:

- Linksom en rechtsom
- Plus kapbeweging als je bij volgende pylon uitkomt
- Meerdere spelers die 'uitstappen' bij de middelste pylon

In een vierkant



Organisatie:

In een vierkant wordt gewerkt met twee ballen die schuin tegenover elkaar beginnen. Bij de volgende hoek aangekomen wordt de 90° beweging gemaakt waarna een pass volgt.

Variatie:

- Linksom en rechtsom
- Met een extra 1:2-combinatie, vooractie en kaats

In een driehoek



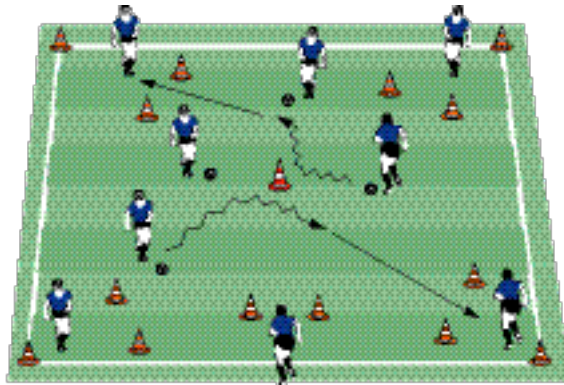
Organisatie:

In een driehoek speelt A naar B, die de bal aan- en meeneemt richting C. Daar wordt de 90° beweging gemaakt. Vervolgens wordt een 1:2-combinatie gemaakt met een speler bij het beginpunt.

Variatie:

- Het accent ligt op het geven van een goede pass of een 1:2-combinatie na het maken van de beweging

Met passing.



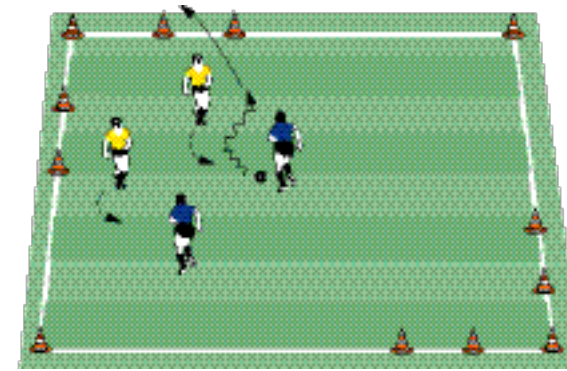
Organisatie:

In een veldje van ongeveer 20x20 meter staan één centrale hoge pylon en vier tot zes kleine doeltjes waar de bal door gepast moet worden na een 90° beweging. Vier spelers hebben een bal, de andere spelers staan achter een poortje en vragen op tijd om de bal. Dan is het hun beurt. Na een 90° beweging en pass gaat de speler achter het poortje staan waarheen hij zojuist gespeeld heeft.

Variatie:

- In wedstrijdvorm: zo vaak mogelijk scoren binnen drie minuten.
- Een speler die 'uitstapt' bij de middelste pylon.

In een duel.



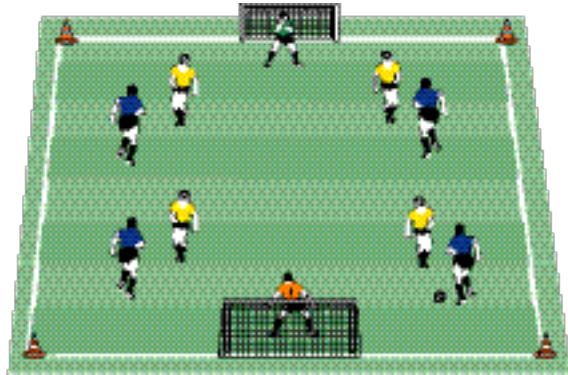
Organisatie:

In veldje (20x20 meter) staan voor elke partij twee doeltjes (één meter breed) haaks op elkaar. Er wordt 2:2 gespeeld waarbij een gewoon doelpunt telt voor één punt. Een doelpunt dat wordt gescoord na een geslaagde 90° beweging telt voor drie punten.

Variatie:

- Derde tweetal heeft rust en is scheidsrechter.
- 1:1.

In partijvorm.



Organisatie:

Veld van 30x30 meter. Grote doelen met keepers. Bij het coachen het maken van functionele 90° bewegingen stimuleren. Extra belonen van doelpunten gescoord na een geslaagde 90° beweging.

Variatie:

- Groter/kleiner veld.
- Zonder keepers.
- Kleine doeltjes.

De sleepbeweging



De sleepbeweging is bedoeld om je tegenstander op het verkeerde been te zetten waarna je hem kunt passeren. Je dreigt de bal met de binnenkant van de wreef langs de ene kant van de tegenstander te spelen, maar plotseling gebruik je de buitenkant van dezelfde voet om de tegenstander aan de andere kant te passeren. Het 'plaatje' zegt meer dan een lange uitleg. Dus geef zelf het goede voorbeeld van een mooie sleepbeweging, of laat dit doen door een technisch vaardige speler of collega- (jeugd)trainer. Geef het goede voorbeeld met een verdediger, zodat de spelers zien wanneer de beweging moet worden ingezet

Coachmomenten bij de sleepbeweging (met rechts):

- Houd bij het dribbelen de bal goed onder controle aan je sterkste voet.
- Kijk waar je tegenstander zich bevindt.
- Begin met de beweging als je ongeveer vijf meter van hem verwijderd bent. Hoe hoger je snelheid, des te eerder je de beweging inzet.
- 'Sleep' de bal met de binnenkant wreef of geef tussentikken tegen de bal met de binnenkant wreef.
- Leun daarbij over naar de zijde van je standbeen.
- Als je de bal met rechts sleept, dreig je de tegenstander aan jouw linkerkant te passeren.
- Op het moment dat de tegenstander uitstapt naar jouw linkerkant, of als je dichtbij genoeg bent, dan gebruik je je rechterbuitenkant voet om de tegenstander aan de andere kant (rechts) te passeren.
- Zak goed door je linker knie om de beweging explosief in te kunnen zetten.
- Maak snelheid aan de bal en geef je tegenstander geen kans meer om te kunnen herstellen.

In open ruimte.



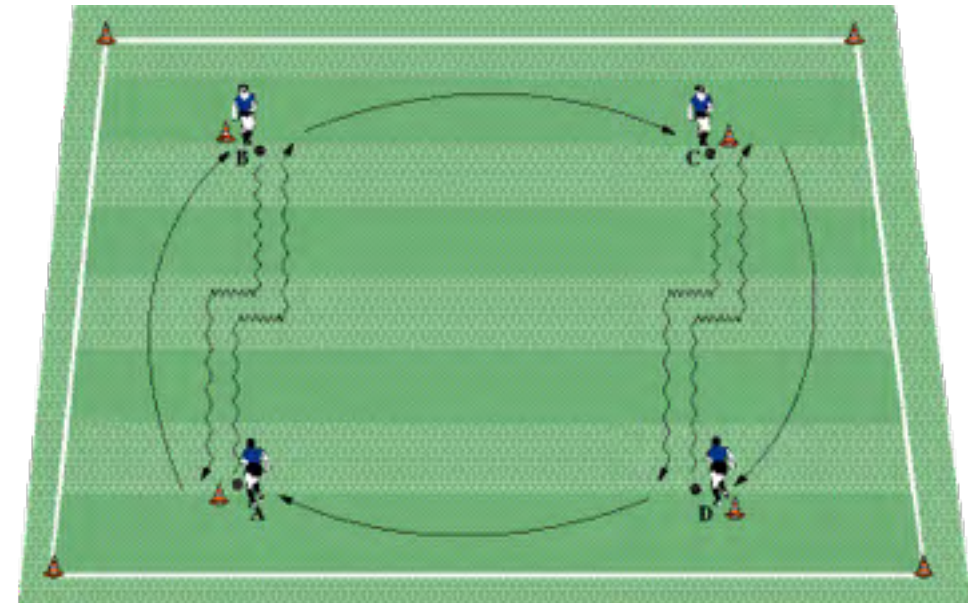
Organisatie:

Iedereen heeft een eigen bal en oefent in een grote ruimte de sleepbeweging.

Variatie:

- Links en rechts oefenen.
- De bal slepen (dus blijven aanraken) of met tussentikken raken.
- Met spelers die zonder bal in de open ruimte lopen.

In stroomvorm.



Organisatie:

In een vierkant van 20x20 meter start iedere speler met een bal bij een pylon. Twee spelers (verticaal) zoeken elkaar op, zetten op tijd de sleepbeweging in, passeren de andere speler en komen uit bij een andere pylon. Vervolgens wordt met de klok mee gepasst naar een andere speler (A-B, B-C, C-D, D-A).

Variatie:

- Linksom en rechtsom.
- Oefening kan met elk aantal tot en met 8 spelers worden uitgevoerd.
- Diagonaal passen (pas op botsende ballen).

In afrondvorm.



Organisatie:

Spelers beginnen ongeveer van een afstand van 30 meter recht voor het doel. Ze moeten een verdediger passeren en scoren op het grote doel met keeper. Stimuleer in de coaching het gebruik van de sleepbeweging. Om het voor de verdediger niet te voorspelbaar te maken, mag de aanvaller ook gebruik maken van een kaatser voor een eentweecombinatie. De verdediger en de keeper kunnen scoren op twee kleine doeltjes.

Variatie:

- Balverlies betekent verdedigen.
- Verdediger dicht bij het doel opstellen: moeilijker voor de aanvaller.

In partijvorm.



Organisatie:

Maak drietallen. Op elk veld wordt 1:1 gespeeld. De derde speler heeft rust en is scheidsrechter. Je kunt scoren door te dribbelen over de achterlijn van de tegenstander. Let als trainer goed op de arbeidsrust verhouding. Richtlijn is één minuut actie en halve minuut rust. Doelpunt na een geslaagde sleepbeweging telt (drie)dubbel.

Variatie:

- In toernooi-opzet.
- Met kleine doeltjes om te scoren.
- 2:2

De V-beweging



De V-beweging dankt haar naam aan de weg die de bal aflegt. De beweging is vooral geschikt om het spel te verleggen.

Bijvoorbeeld in de as van het veld.

De speler doet alsof hij de ene kant op gaat, maar haalt de bal terug en dribbelt of passt richting de andere kant. Misschien komt hij een tegenstander tegen of is het gewoon erg druk aan de kant waar hij oorspronkelijk heen ging.

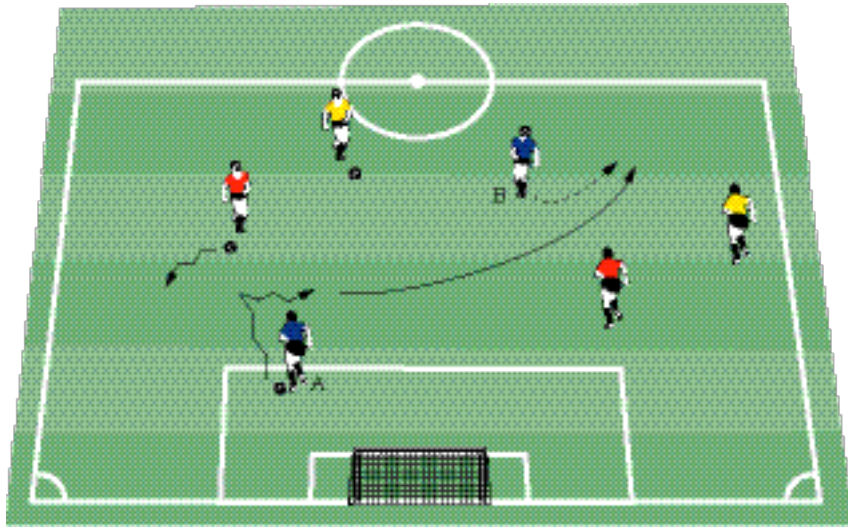
De beweging in stappen:

- Je dribbelt schuin naar een kant, in dit voorbeeld naar links.
- Plaats je rechter voet op de bal.
- Trek de bal met de onderkant voet terug.
- Draai je lichaam open naar rechts. Gebruik daarbij ook je heup.
- Neem de bal met de binnenkant voet mee naar de andere kant en versnel.
- De vervolgactie kan een dribbel, een pass of zelfs een schot op doel zijn.

Variaties:

- Met links en rechts uitvoeren.
- Met een schijntrap voordat je de bal terugtrekt.
- Na het terugtrekken de bal met dezelfde buitenkant voet meenemen

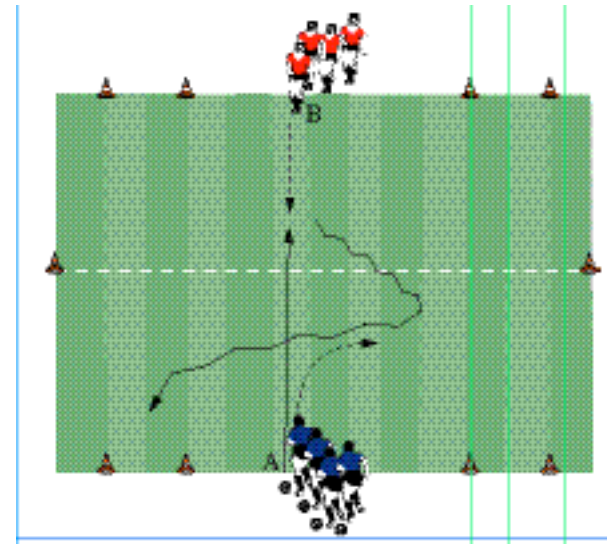
Open ruimte



Organisatie:

- met tweetallen één bal
- de twee spelers pakken ieder een eigen zijde van het veld
- de tweetallen gebruiken een half speelveld
- kleinere ruimte bij minder tweetallen
- als speler A een andere speler tegenkomt (die met dezelfde oefening bezig is en dus eigenlijk een onbedoelde tegenstander wordt), dan maakt speler A de V-beweging en opent naar zijn medespeler B

Duel 1:1 op vier doeltjes



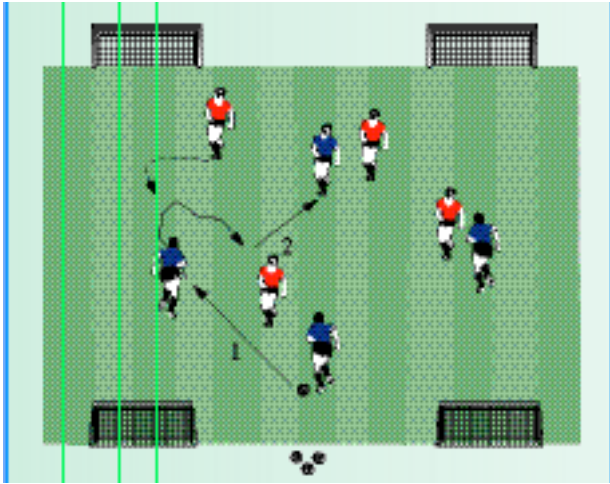
Organisatie:

- veld van 10 bij 20 meter
- speler A passt de bal naar speler B en zet direct druk
- speler B kan scoren op de twee doeltjes aan de andere kant
- omdat de doeltjes aan de buitenkanten staan, kan de V-beweging uitkomst bieden
- er wordt gescoord door te dribbelen door het doeltje

Variatie:

je mag ook scoren door een pass in het doeltje als je over de middenlijn bent.

Duel 1:1 op twee doelen



Organisatie

- rechthoek van 20 bij 10 meter
- twee pupillendoeltjes zonder keeper
- voldoende ballen bij de twee startposities
- maximaal 12 spelers

Inhoud

- speler A begint met een dribbel in het veld
- hij maakt een actie zoals de overstap, schaar, of kapbeweging

- hij werkt met een strak schot af op het lege doel en versnelt om het doel heen
- vervolgens wordt hij aangespeeld door speler B
- speler A kaatst de bal terug naar de opkomende speler B
- waarna een duel 1:1 komt tussen speler A en B
- speler A probeert in het ene doel te scoren, speler B in het andere doel

Variatie

- andere bewegingen
- afstanden aanpassen naar de leeftijd en niveau

De locomotief



Een tegenstander kan voor of achter je staan, maar ook náást je. In dat laatste geval kan de 'locomotief-beweging' uitkomst bieden. Deze beweging is bij uitstek geschikt voor de buitenspeler aan de zijkant van het veld. Hij probeert de achterlijn te halen om een voorzet te geven of naar binnen te snijden. Zijn tegenstander loopt met hem mee aan de binnenkant van het veld. De buitenspeler dribbelt met zijn buitenste voet en probeert de verdediger door middel van de 'locomotief' kwijt te raken. De locomotief-beweging dankt haar naam aan de manier waarop de speler zijn been, met gebogen knie, over de bal beweegt. Net als een locomotief.

De beweging in stappen

- Dribbel voorwaarts en hou de bal aan de voet.
- Hou de bal aan de buitenste voet, wég van de tegenstander.
- Rem een beetje af en ga met je voet over de bal, alsof je de bal wilt stoppen of wilt hakken.
- De tegenstander reageert door ook te vertragen of te stoppen. Op dat moment versnel je weer snel in voorwaartse richting.
- Probeer de tegenstander dan ook af te snijden, waardoor je hem geen ruimte meer geeft om zich te herstellen.

Variaties:

- De bal echt stoppen of terughalen. Dan doe je alsof je teruggaat of stopt. Vervolgens neem je de bal weer snel naar voren mee.
- De beweging is ook geschikt op het moment dat een speler parallel aan de zestienmeterlijn loopt en een directe tegenstander wil kwijtraken om daarna op het doel te kunnen schieten.

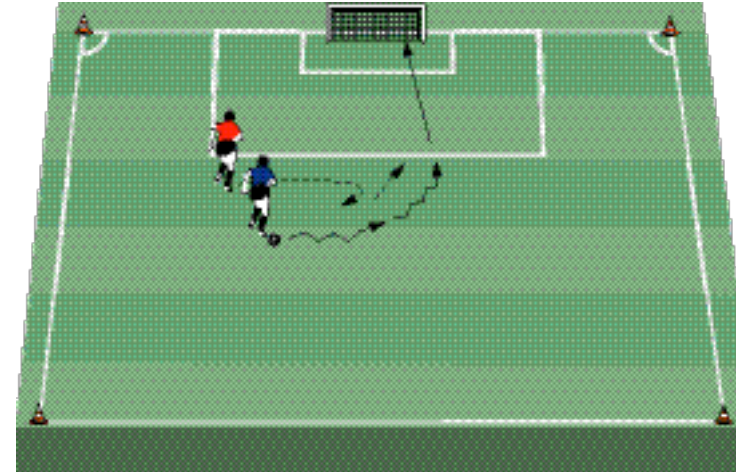
Open ruimte



Organisatie:

- Beide spelers beginnen van twee kanten op hetzelfde moment te dribbelen.
- Op het moment dat ze elkaar passeren, maken ze de locomotief- beweging.
- De controle bij het dribbelen, de timing van de actie en de na-actie zijn de accenten.
- Dit is een veilige vorm, zonder echte weerstand, die ook geschikt is om de variaties in te slijpen.

Scoren



Organisatie:

- De speler met bal (aanvaller) dribbelt over de zestienmeterlijn.
- Hij wordt onder druk gezet door een verdediger.
- De weerstand van de verdediger opvoeren. Eerst passief, daarna op halve kracht en tenslotte 100% verdedigen.
- De aanvaller mag scoren in het gebied tussen de twee pylonen op de zestienmeterlijn. Daartoe moet hij dus tempoovertragingen, -versnellingen en schijnbewegingen maken.

De locomotief is dan een geschikte beweging.

- Als de verdediger de bal verovert, mag hij scoren op het andere doel (eventueel zonder keeper, wanneer dit niet vaak voorkomt).

Partijvorm



Organisatie:

- 6:6+keepers op een half veld.
- Twee stroken aan de flanken van het veld.
- In een strook wordt 1:1 gespeeld.

De heupbeweging



- Bij deze heupbeweging bevindt de tegenstander zich in de rug.
- Door de heupbeweging probeer je hem op het verkeerde been te zetten en draai je zelf de andere kant op, om de speler heen.
- De beweging is vooral geschikt wanneer je als aanvaller met de rug naar het doel staat, rond het zestienmetergebied. Door één actie kan een speler zichzelf vrij spelen en op doel schieten of de eindpass geven.
-

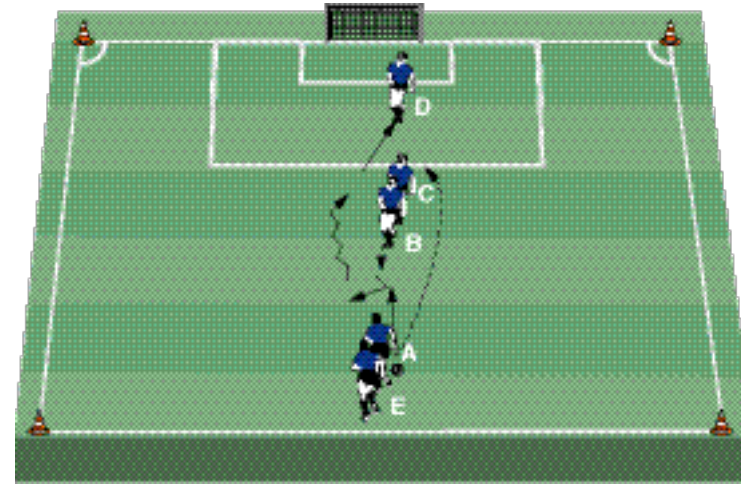
Variatie

- Dubbele heupbeweging
- Zonder balaanname, dus de beweging eerder inzetten, en de rollende bal meenemen.
- Bal meenemen met dezelfde buitenkant voet

De beweging in stappen

- Weet waar je tegenstander is, maak eventueel contact.
- Hou hem in je rug, zorg dat hij niet voor je komt.
- Neem de bal aan.
- Draai met je heup in, met de knie licht gebogen, alsof je gaat schieten.
- Raak de bal net niet aan, maak de draai naar de andere kant.
- Neem de bal met de andere (binnenkant) voet mee, langs de tegenstander.
- Versnel en snij de tegenstander de pas af.

Oefenvorm



Organisatie:

- Vijf spelers in een groepje.
- Speler A speelt B in, die in de rug wordt gezeten door C.
- Speler B maakt de heupbeweging, passeert speler C en passt de bal naar speler D.
- Speler A loopt achter zijn bal aan en wordt verdediger in de rug van C die de bal krijgt aangespeeld van D.
- Weerstand van de 'verdediger' opvoeren.

Positiespelen (overtal)

SAMENVATTING

- Positiespel 3 tegen 1
- Positiespel 5 tegen 2
- Positiespel 4 tegen 2
- Positiespel 2 tegen 1
- Positiespel 5 tegen 3
- Positiespel 3 tegen 2
- Positiespel 4 tegen 3

Regels:

- als het drietal de bal 10x heeft rondgespeeld heeft het 1 punt
- als de verdediger de bal verovert en de bal onder controle heeft (bal onder de voet) of als het drietal de bal uitschiet krijgt de verdediger 1 punt
- bij 3 punten voor de verdediger komt er een andere verdediger

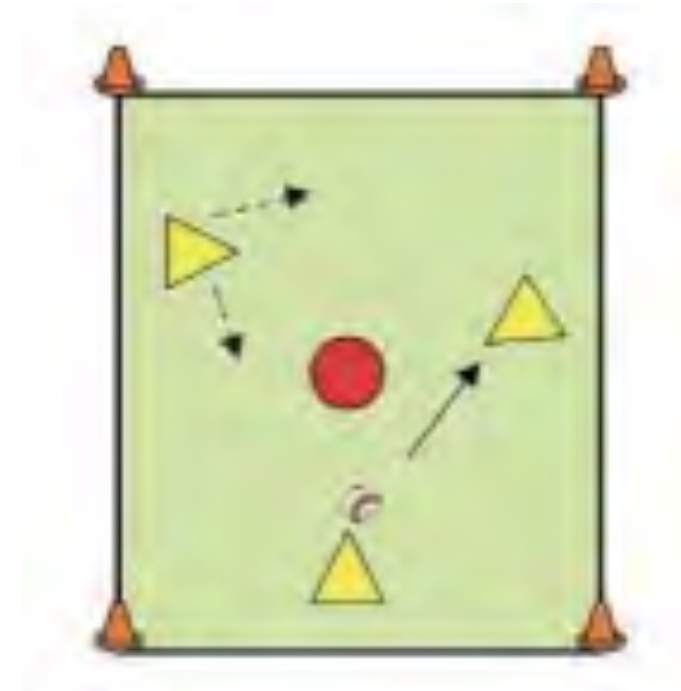
Organisatie:

- lengte: 10-12 meter
- breedte: 7-10 meter

Aantal spelers:

- 4 spelers

Positiespel 3 tegen 1



Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 1 hesje (alleen de verdediger)

Inhoud

Aanvallen

- het kunnen behouden van de bal (samenspelen)
- het ontwikkelen van handelingen met bal onder bepaalde voetbalweerstand (ruimte, tijd, tegenstanders, doelgerichtheid)
- spel kunnen verplaatsen onder druk van verdediger

Verdedigen

- positioneel zeer goed verdedigen
- tegenpartij dwingen tot het maken van fouten
- bal afpakken

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- juiste balsnelheid
- direct spel en/of aannemen-spelen
- goede veldbezetting
- juiste moment van aanbieden herkennen

Verdedigen

- juiste moment herkennen om aanval op de bal te doen
- actief verdedigen (opbouw tegenpartij storen)

Methodiek:

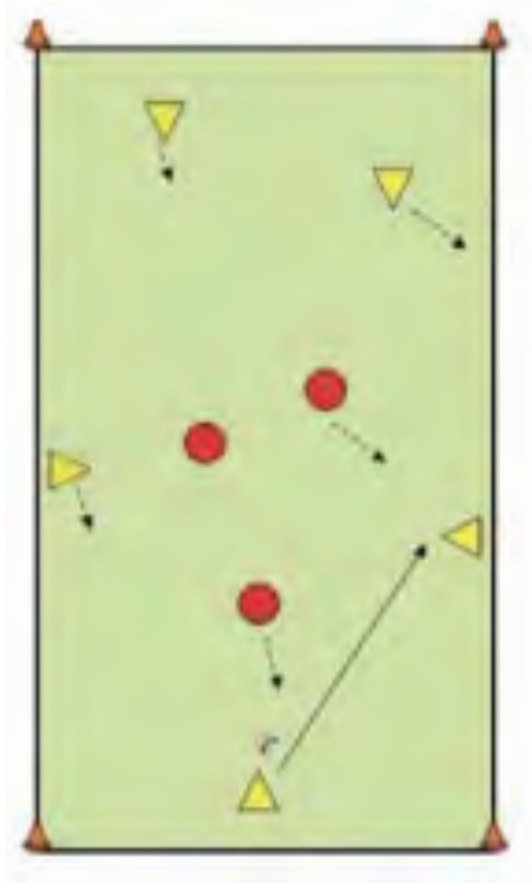
Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken

- veld kleiner maken - smaller
- veld kleiner maken - korter

Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken

- veld groter maken - breder
- veld groter maken – langer

Positiespel 5 tegen 2



Regels:

- als het vijftal de bal 10x heeft rondgespeeld heeft het 1 punt
- als de verdedigers de bal veroveren en de bal onder controle hebben (bal onder de voet) of als het vijftal de bal uitschiet krijgen ze 1 punt
- bij 3 punten voor het tweetal komen er drie andere verdedigers

Organisatie:

- lengte: 25-30 meter
- breedte: 8-15 meter

Aantal spelers:

- 7 spelers

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes

Inhoud

Aanvallen

- het kunnen behouden van de bal (samenspelen)
- het ontwikkelen van handelingen met bal onder bepaalde voetbalweerstand (ruimte, tijd, tegenstanders, doelgerichtheid)
- spel kunnen verplaatsen onder druk van verdediger(s)

Verdedigen

- positioneel zeer goed verdedigen
- tegenpartij dwingen tot het maken van fouten
- bal afpakken

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- juiste balsnelheid
- direct spel en/of aannemen-spelen
- goede veldbezetting
- juiste moment van aanbieden herkennen

Verdedigen

- dicht bij elkaar verdedigen / onderlinge afstanden
- juiste moment herkennen om aanval op de bal te doen
- actief verdedigen (opbouw tegenpartij storen)

Methodiek:

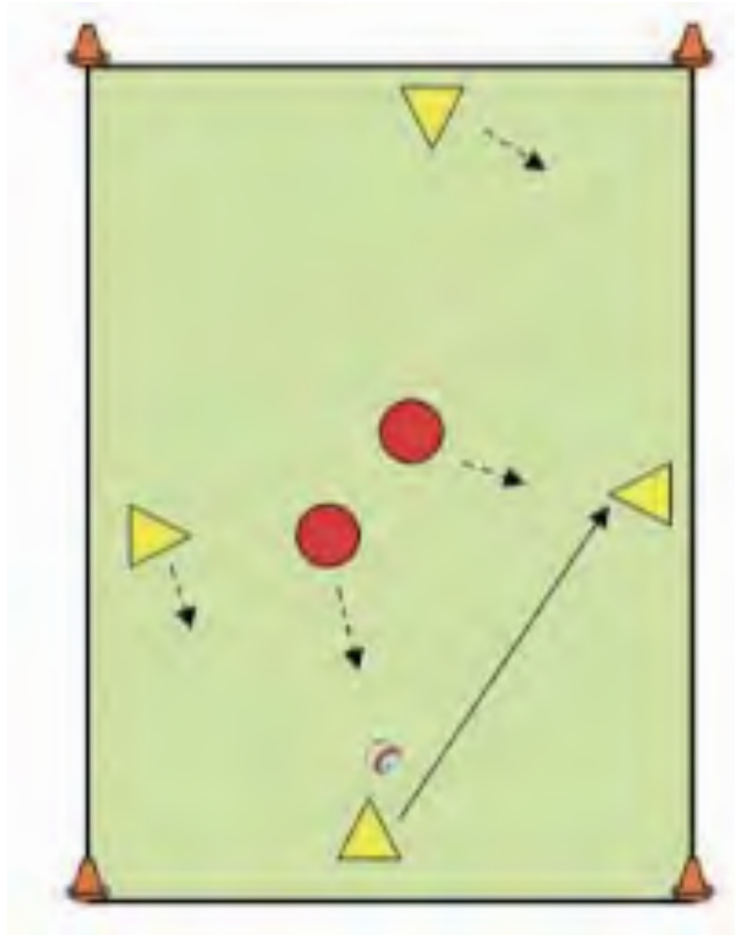
Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken

- veld kleiner maken - smaller
- veld kleiner maken - korter

Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken

- veld groter maken - breder
- veld groter maken – langer

Positiespel 4 tegen 2



Organisatie:

afmeting:

- lengte: 18 - 22 meter
- breedte: 8-15 meter

Aantal spelers:

- 6 spelers

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (4 om 2)

Regels:

- als het viertal de bal 10x heeft rondgespeeld heeft het 1 punt
- als de verdedigers de bal veroveren en de bal onder controle hebben (bal onder de voet) of als het viertal de bal uitschiet krijgen ze 1 punt
- bij 3 punten voor het tweetal komen er twee andere verdedigers

Inhoud

Aanvallen

- het kunnen behouden van de bal (samenspelen)
- het ontwikkelen van handelingen met bal onder bepaalde voetbalweerstanden (ruimte, tijd, tegenstanders, doelgerichtheid)
- spel kunnen verplaatsen onder druk van verdediger(s)

Verdedigen

- positioneel zeer goed verdedigen
- tegenpartij dwingen tot het maken van fouten
- bal afpakken
- het ontwikkelen van handelingen zonder bal met als doel veroveren bal

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- juiste balsnelheid
- direct spel en/of aannemen-spelen

- goede veldbezetting
- juiste moment van aanbieden herkennen

Verdedigen

- dicht bij elkaar verdedigen / onderlinge afstanden
- juiste moment herkennen om aanval op de bal te doen
- actief verdedigen

Methodiek:

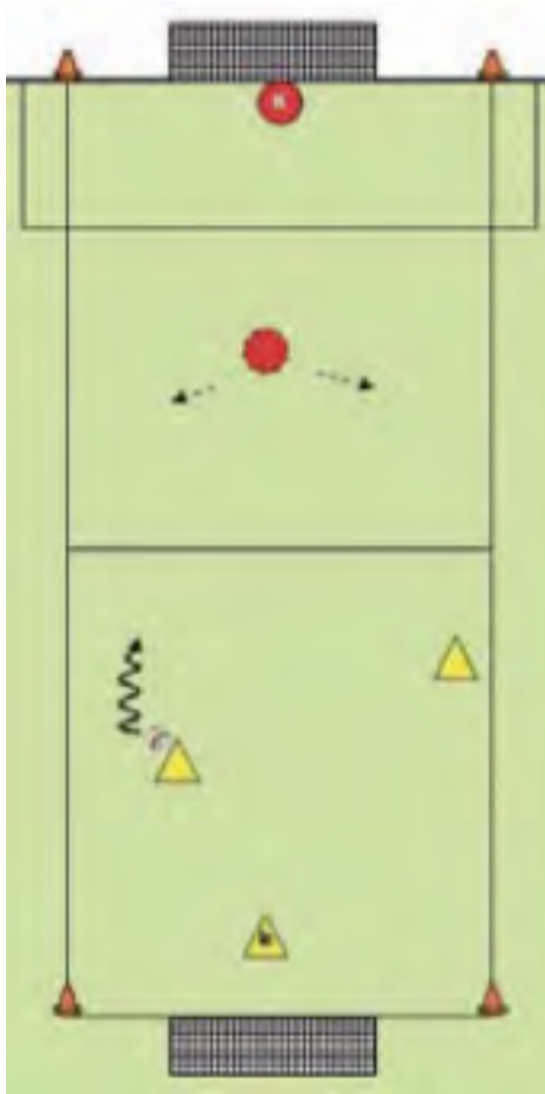
Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken

- veld kleiner maken - smaller
- veld kleiner maken - korter

Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken

- veld groter maken - breder
- veld groter maken – langer

Positiespel 2 tegen 1 op 2 grote doelen



Regels:

- beide teams kunnen scoren op een groot doel met keeper
- als de bal uit is indribbelen voor de verdediger of inpassen voor het tweetal

- bij een hoekschop / achterbal starten bij de keeper van het tweetal
- dubbele score wanneer de verdediger de bal verovert op helft tegenpartij en scoort
- na verloop van tijd wisselen team A en team B van rol

Organisatie

- lengte: 30 meter
- breedte: 10 - 12 meter
- breedte en lengte van het veld mede afhankelijk van het feit of aanvallers en verdedigers naast of achter elkaar spelen

Inhoud

Aanvallen

- scoren
- goed vrij maken met en zonder bal
- medespelers in scoringspositie brengen, bal goed klaarleggen
- spelvoortzetting van de doelverdediger belangrijk

Verdedigen

- positioneel zeer goed verdedigen
- tegenpartij dwingen naar een zijkant
- bal afpakken
- doelpogingen voorkomen
- verwerken van schoten op het doel door de doelverdediger

Eisen aan het spel

Aanvallen

- doelgericht
- zeer goed verzorgd positieospel
- zodra bal vrij is, schieten
- passeeracties om bal vrij te krijgen (schijnbeweging)
- nauwkeurig en met juiste balsnelheid aangooien/-rollen van de doelverdediger

Verdedigen

- scherp op balbezittende tegenstander dekken
- zonder overtredingen het scoren van de tegenpartij beletten
- niet uitgespeeld worden, niet laten passeren
- niet terugwijken naar eigen doel
- schot blokkeren
- verwerken van schoten op het doel

Methodiek

Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken

- veld smaller maken
- verdedigende team belonen wanneer de verdediger de bal veroverd op helft tegenpartij en scoort (eerder druk zetten)
- spelen met buitenspel (buitenspelijn 15 meter vanaf doel tegenpartij)

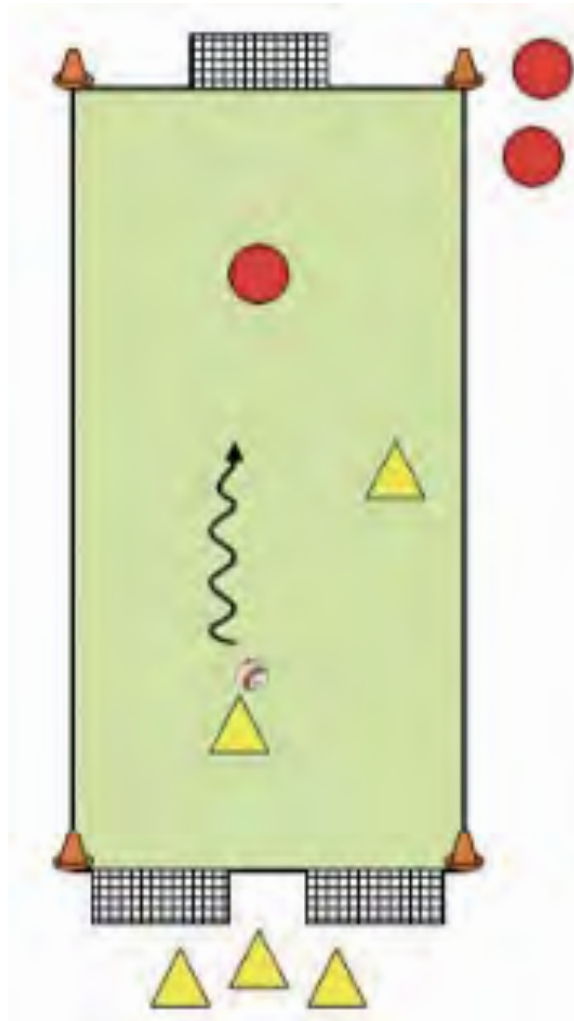
Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken

- veld breder maken

Positiespel 2 tegen 1 op 3 kleine doelen

Regels:

- de aanvallers kunnen scoren door te passen in 1 doeltje
- de verdediger kan scoren op 2 doeltjes
- bij hoekschop/achterbal, doelpunt steeds aan de kant van de aanvallers starten tussen de twee eigen doeltjes
- als de bal uit is: indribbelen, tweetal inpassen
- verdedigers en aanvallers van rol laten wisselen na een vooraf bepaalde tijd



Organisatie:

afmeting: afhankelijk van leeftijd en vaardigheid

- lengte: 20 meter
- breedte: 10 meter

Aantal spelers:

- 3 tot 8 (5 aanvallers – 3 verdedigers; spelers steeds doorwisselen bij achterbal/hoekschop of doelpunt)

Aanvaller en verdedigers na verloop van tijd wisselen.)

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (4 om 4)
- 4 doeltjes (3 bij 1 meter)

Inhoud

Aanvallen

- door snelle wisselingen speelveldgedeelte kunnen scoringskansen worden gecreëerd

Verdedigen

- positioneel zeer goed verdedigen
- tegenpartij dwingen tot breedtespel
- bal afpakken

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- juiste balsnelheid
- direct spel en/of aannemen-spelen
- goede veldbezetting
- juiste moment van aanbieden herkennen

Verdedigen

- goede organisatie (veldbezetting)
- juiste moment herkennen om aanval op de bal te doen
- actief verdedigen (opbouw tegenpartij storen)

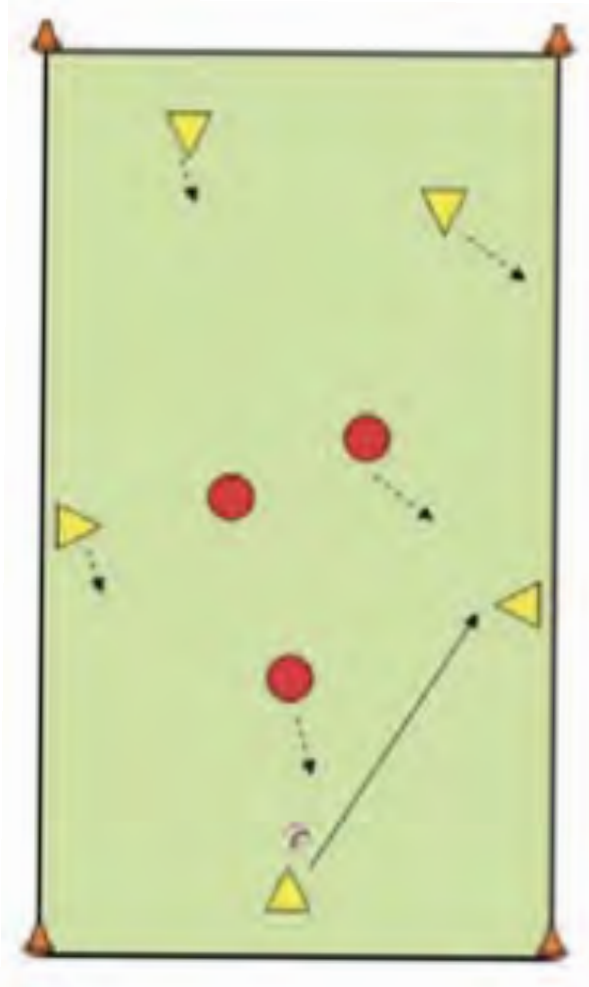
Methodiek:

Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken

- veld smaller maken
- spelen met buitenspel

Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken

Positiespel 5 tegen 3



Organisatie:

- lengte: 25-30 meter
- breedte: 8-18 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (5 om 3)

Regels:

- als het vijftal de bal 10x heeft rondgespeeld heeft het 1 punt
- als de verdedigers de bal veroveren en de bal onder controle hebben (bal onder de voet), de bal buiten de korte zijde dribbelen of als het vijftal de bal uitschiet krijgt het drietal 1 punt
- bij 3 punten voor het drietal komen er drie andere verdedigers in

Inhoud

Aanvallen

- het kunnen behouden van de bal (samenspelen)
- het ontwikkelen van handelingen met bal onder bepaalde voetbalweerstand (ruimte, tijd, tegenstanders, doelgerichtheid)
- spel kunnen verplaatsen onder druk van verdediger(s)

Verdedigen

- positioneel zeer goed verdedigen
- tegenpartij dwingen tot het maken van fouten
- bal afpakken

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- juiste balsnelheid
- direct spel en/of aannemen-spelen
- goede veldbezetting
- juiste moment van aanbieden herkennen

Verdedigen

- dicht bij elkaar verdedigen / onderlinge afstanden
- juiste moment herkennen om aanval op de bal te doen
- actief verdedigen (opbouw tegenpartij storen)

Methodiek:

Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken

- veld kleiner maken - smaller
- veld kleiner maken - korter

Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken

- veld groter maken - breder
- veld groter maken – langer

Positiespel 3 tegen 2 (lijnvoetbal)



Arrangement

- Veldgrootte 20 x 12 meter.
- Eindvak 12 x 2 meter.
- Zes hoedjes bakenen het veldje af
- Twee pionnen markeren achter beide achterlijnen een twee meter diep scoorvak.
- In het veld ligt een bal klaar en naast het veld ligt een reservebal.
- In totaal zijn vier pionnen, zes markeringshoedjes en twee ballen en drie hesjes (twee verschillende kleuren) nodig.

Spelverloop

- De balbezittende partij probeert via samenspel aan de overkant te scoren door de bal over de achterlijn de dribbelen en in het achtervak te stoppen. De tegenpartij probeert dit te voorkomen en ook te scoren.
- De trainer speelt als partij-ongebonden speler/kameleon met vier kinderen het voorbeeld en legt de regels uit.

Spelregels en regelingen

- Starten met de bal vanaf de eigen doellijn. Een speler mag de bal uitnemen.
- Na de score wordt de bal wederom vanaf de eigen doellijn uitgenomen door een speler van de partij waarbij gescoord is (de tegenstanders moeten in eerste instantie op hun eigen helft staan).
- De partij-ongebonden speler doet mee met de partij die in balbezit is; hij mag ook scoren.
- Er wordt een partijtje tot de drie punten gespeeld.
- Na ongeveer vijf minuten geeft de trainer een wisselteken: een andere speler wordt kameleon..

- Speelt een speler de bal buiten het veld, dan mag de andere partij de bal innemen door middel van dribbelen.

Leermomenten

Voor de balbezitter:

- Kijken waar medespelers vrij staan en de bal buiten bereik van de verdediger aanspelen
- In een vrije ruimte met de bal gaan lopen, waarbij eenvoudige richtingsveranderingen en stops gemaakt kunnen worden.
- De bal voor tegenspelers afschermen door zich tussen de bal en de medespeler te plaatsen en de bal van daaruit naar een vrijlopende medespeler wegspelen.
- Na het afspelen van de bal aanspeelbaar zijn voor de nieuwe (mede-)balbezitter.

Voor de medespeler van de balbezitter:

- zich vrij van de verdediger opstellen, zodat de balbezitter de bal aan kan spelen.
- weglopen van een verdediger om aanspeelbaar te zijn.

- op een andere plaats opstellen of aanbieden aan andere medespelers.

Voor de niet-balbezitter/verdediger:

- zodanig positie kiezen dat afspeellijnen worden gesloten.
- op een andere plaats opstellen dan medespelers.
- de ruimte voor een balbezitter afsluiten cq. de bal van de balbezitter afpakken.

Positiespel 3 tegen 2 op 4 kleine doelen



Regels:

- beide teams kunnen scoren op twee kleine doeltjes
- als de bal uit is indribbelen of inpassen voor het tweetal en inpassen voor het drietal
- bij een achterbal / hoekschop in het midden tussen de twee eigen doeltjes starten

Organisatie:

- lengte: 20 meter
- breedte: 30 meter

(bij een achterbal / hoekschop in het midden tussen de twee eigen doeltjes starten)

Aantal spelers:

- 8 spelers (2 spelers wisselen door bij het tweetal / 1 speler wisselt door bij het drietal)

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (4 om 4)
- 4 doeltjes (3 bij 1 meter)

Inhoud

Aanvallen

- door snelle wisselingen speelveldgedeelte kunnen scoringskansen worden gecreëerd

Verdedigen

- positioneel zeer goed verdedigen
- tegenpartij dwingen tot breedtespel
- bal afpakken

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- juiste balsnelheid
- direct spel en/of aannemen-spelen
- goede veldbezetting
- juiste moment van aanbieden herkennen

Verdedigen

- goede organisatie (veldbezetting)
- juiste moment herkennen om aanval op de bal te doen
- actief verdedigen (opbouw tegenpartij storen indien mogelijk)

Methodiek:

Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken

- doeltjes tweetal dicht bij elkaar plaatsen
- veld smaller maken
- spelen met buitenspel voor het tweetal (buitenspelijn halverwege speelveld)

Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken

- doeltjes tweetal verder uit elkaar plaatsen
- veld langer maken

Positiespel 3 tegen 2 op 4 kleine doelen

Regels:

- beide teams kunnen scoren op een groot doel keeper
- als de bal uit is indribbelen voor het tweetal of inpassen voor het drietal
- bij een hoekschop / achterbal starten bij de keeper van het drietal
- dubbele score wanneer de voorste verdediger de bal verovert op helft tegenpartij scoort
- na verloop van tijd wisselen team A en team B rol
- na inspelen 1ste bal keeper, doet keeper niet meer mee als speler



met

en

van

Organisatie

- lengte: 45 - 50 meter
- breedte: 10 - 12 meter

Aantal spelers:

- 8 spelers

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes
- 2 grote doelen

Inhoud

Aanvallen

- in de opbouw de tegenpartij 'lokken' om de ruimte in de diepte te creëren
- na terugwinnen van de bal zo snel mogelijk de dieptepass spelen

Verdedigen

- direct druk geven op de opbouw van de tegenpartij

Eisen aan het spel

Aanvallen

- 'diep' denken
- het kunnen vrijmaken van de bal
- goed positie spel in de kleine ruimte als voorbereiding op de dieptepass
- korte 1-2 combinaties en balovernames
- goede afstemming tussen opbouwers en diepe speler

Verdedigen

- naar bal toe verdedigen
- aanspeellijn naar diepe speler dicht houden

Methodiek

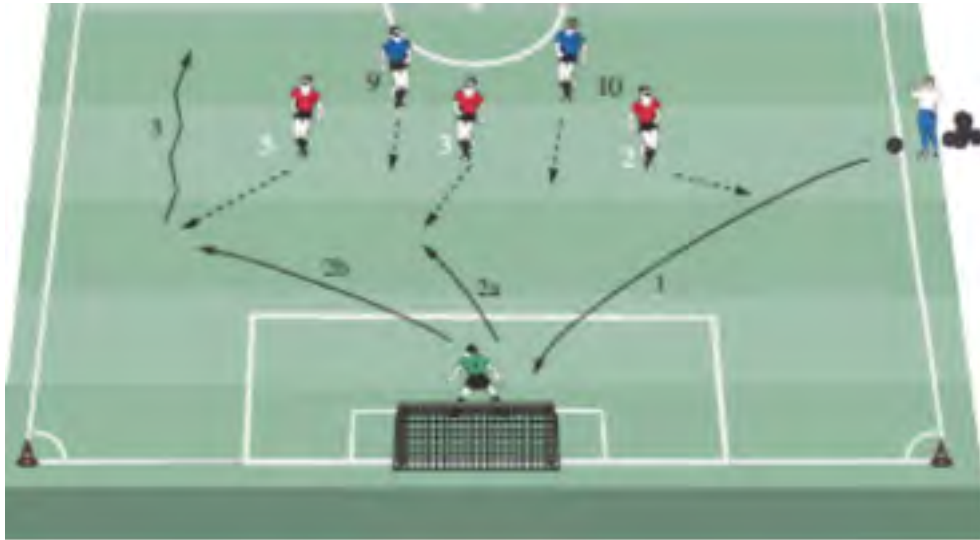
Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken

- veld smaller maken
- spelen met buitenspel (buitenspellijn 15 meter vanaf doel tegenpartij)

Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken

- veld breder maken

Positiespel 3 tegen 2



Doel

- verbeteren van de opbouw

Inhoud

- 3 plus keeper tegen 2
- keeper krijgt de bal teruggespeeld door de trainer
- 3 plus keeper scoren door over de lijn heen te dribbelen
- tweetal scoort op het grote doel

Coaching

Keeper

- aanname en verwerken van de bal: bal zo aannemen dat deze meteen speelklaar ligt. Aanname binnenkant voet
- kant kiezen op basis van het storen van de aanvallers
- keeper moet zich steeds aanspeelbaar opstellen en de verdedigers (opbouwers) coachen

Drie verdedigers

- buitenste verdedigers ver naar buiten aanbieden
- met je neus vooruit staan als je de bal aanneemt
- als het kan vooruit aannemen
- aannemen met de buitenste been
- als het kan, na aanname vooruit dribbelen
- middelste verdediger uit het midden aanbieden en open staan

Methodiek

- een aanvaller en verdediger erbij

Positiespel 4 tegen 3 op 2 grote doelen



Regels:

- beide teams kunnen scoren op een groot doel
- als de bal uit is inpassen voor het viertal en indribbelen voor het drietal
- bij achterbal / hoekschop starten bij keeper van het viertal in eerste instantie zonder buitenspel
- na verloop van tijd wisselen team A en team B van rol

Organisatie

- lengte: 30 - 35 meter
- breedte: 40 meter

Aantal spelers

- 8 spelers (drietal wisselt na elke aanval 1 speler door)

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (4 om 4)
- 2 grote doelen

Inhoud

Aanvallen

- scoren
- goed vrij maken met en zonder bal
- medespelers in scoringspositie brengen, bal goed klaarleggen
- spelvoortzetting van de doelverdediger belangrijk

Verdedigen

- doelpogingen voorkomen
- verwerken van schoten op het doel door de doelverdediger

Eisen aan het spel

Aanvallen

- doelgericht
- zeer goed verzorgd positieospel
- zodra bal vrij is (binnen schotafstand), schieten
- passeeracties om bal vrij te krijgen (schijnbeweging)

- nauwkeurig en met juiste balsnelheid aangooien/-rollen van de doelverdediger

Verdedigen

- scherp op balbezittende tegenstander dekken
- niet uitgespeeld worden, niet laten passeren
- niet terugwijken naar eigen doel
- schot blokkeren
- verwerken van schoten op het doel

Methodiek

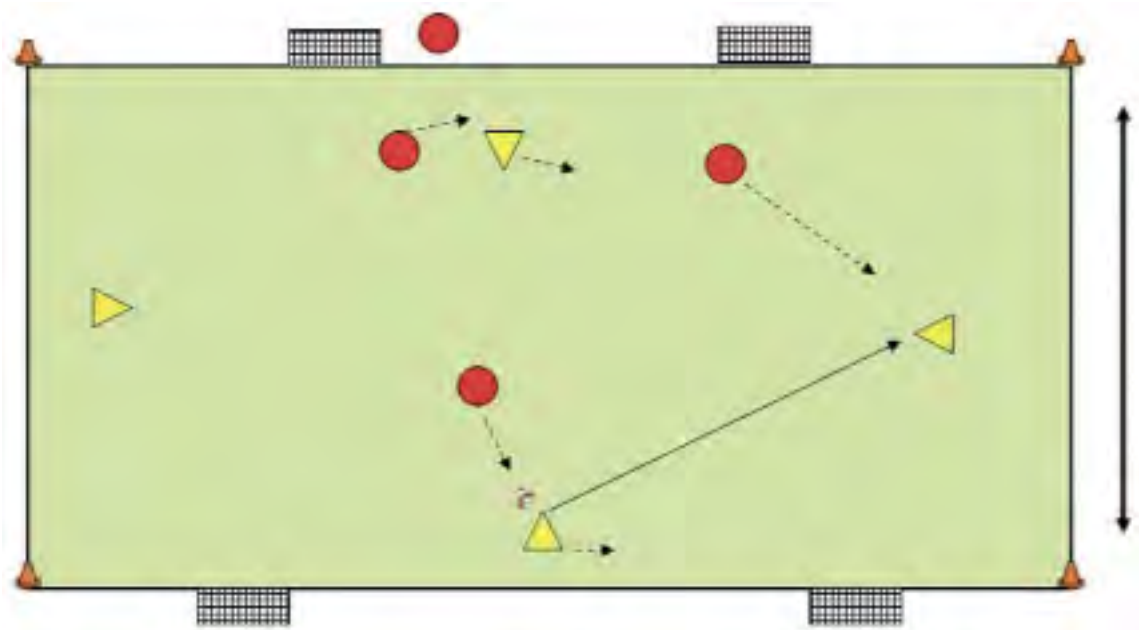
Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken

- veld smaller maken
- verdedigende team belonen wanneer ze de bal veroveren op helft tegenpartij en scoren (eerder druk zetten)
- spelen met buitenspel (buitenspellijn 10 meter vanaf doel tegenpartij)

Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken

- veld langer maken

Positiespel 4 tegen 3 op 2 kleine doelen



Regels:

- beide teams kunnen scoren op twee kleine doeltjes
- als de bal uit is indribbelen of inpassen voor het drietal en inpassen voor het viertal
- bij een achterbal / hoekschop in het midden tussen de twee doeltjes van het viertal starten
- na verloop van tijd wisselen team A en team B van rol

Organisatie:

- lengte: 20 meter
- breedte: 40 meter

(afstand doeltjes drietal vanaf zijlijn 7meter, viertal vanaf zijlijn 3 meter)

Aantal spelers:

- 8 spelers (1 speler wisselt in bij het drietal na elk doelpunt / achterbal / hoekschop)

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (4 om 4)
- 4 doeltjes (3 bij 1 meter)

Inhoud

Aanvallen

- door snelle wisselingen speelveldgedeelte kunnen scoringskansen worden gecreëerd

Verdedigen

- positioneel zeer goed verdedigen
- tegenpartij dwingen tot breedtespel
- bal afpakken

Eisen aan het spel:

Aanvallen

- juiste balsnelheid
- direct spel en/of aannemen-spelen
- goede veldbezetting
- juiste moment van aanbieden herkennen

Verdedigen

- goede organisatie (veldbezetting)
- juiste moment herkennen om aanval op de bal te doen
- actief verdedigen (opbouw tegenpartij storen)
- niet alleen vanuit directe tegenstander verdedigen maar rugdekking geven

Methodiek:

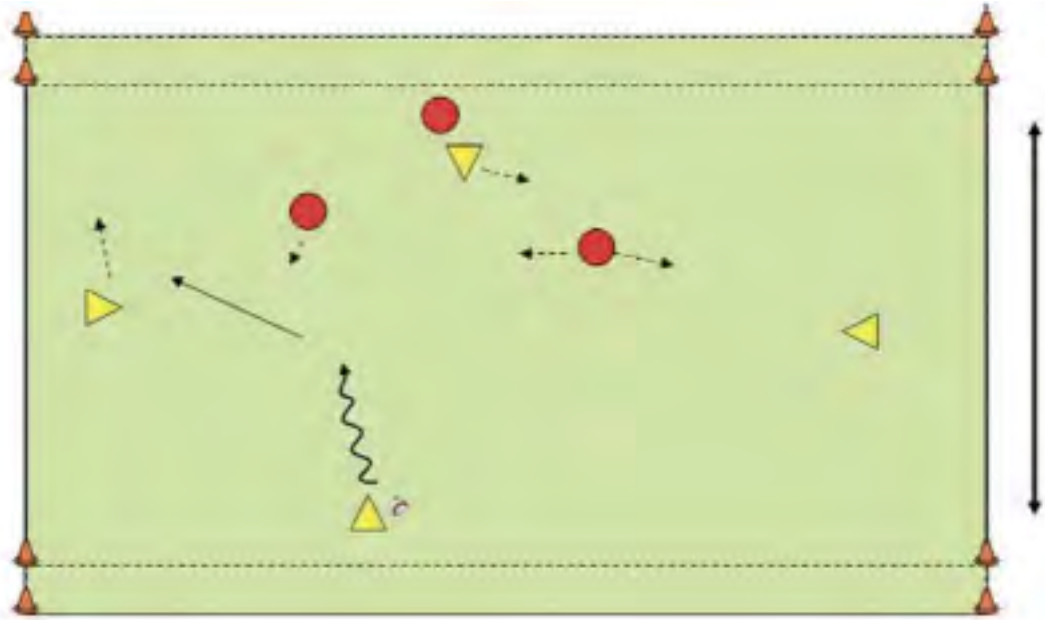
Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken

- veld smaller maken
- doeltjes dichterbij elkaar plaatsen

Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken

- veld langer maken

Positiespel 4 tegen 3 (lijnvoetbal)



Regels:

- beide teams kunnen scoren door over de doellijn van de tegenpartij te dribbelen en de bal in het vak te controleren (voet op de bal)
- als de bal uit is indribbelen of inpassen
- bij een achterbal / hoekschop in het midden van de eigen doellijn starten
- na verloop van tijd wisselen team A en team B van rol

Organisatie

- lengte: 20 meter
 - breedte: 40 meter
- (scoorvak is 3 - 5 meter)

Aantal spelers:

- 8 spelers
- (1 speler wisselt in bij het drietal na elke doelpunt / achterbal / corner)

Materiaal:

- 8 ballen
- 4 pionnen
- 8 hesjes (4 om 4)

Inhoud

Aanvallen

- scoren door over de doellijn te dribbelen
- via positieospel uitspelen van de situatie

Verdedigen

- positioneel zeer goed verdedigen
- tegenpartij dwingen tot breedtespel
- bal afpakken

Eisen aan het spel

Aanvallen

- balbehandeling in het positieospel
- snel handelen, direct kunnen passen
- overzicht in de situaties voor het verplaatsen van het spel en het kiezen van het moment en de richting van de passeeractie het afsnijden van de pass van de tegenstander en het afschermen van de bal

Verdedigen

- bal blijven zien
- zonder overtredingen het scoren van de tegenstander beletten
- overzicht houden, meer zien dan directe tegenstander (rugdekking)
- samenwerken (kleine ruimte maken) om de tegenpartij op te houden

Methodiek

Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken

- veld smaller maken
- deel van de lijn waarover gedribbeld kan worden kleiner maken (afzetten met extra pionnen)

Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken

- veld langer maken

Partijspelen

SAMENVATTING

- Partijspel 5 tegen 5
- Partijspel 6 tegen 6
- Partijspel 7 tegen 7
- Partijspel 8 tegen 8
- Partijspel 9 tegen 9



Aanwijzingen voor partijspelen

Opbouwen/aanvallend

- maak de ruimte met elkaar groot en bezet de ruimte zo optimaal mogelijk (speel vanuit je positie)
- loop niet in dezelfde lijn / richting als medespeler, kies zodanig positie dat je (makkelijk) aanspeelbaar bent, loop niet in de rug van de verdediger
- maak eerst ruimte voor jezelf om vrij te komen - eerst van de bal af en dan naar de bal toe of omgekeerd
- niet allemaal naar de bal toe bewegen
- niet allemaal van de bal weg bewegen
- zorg voor meer dan één afspeelmogelijkheid
- speler(s) achter de bal positie kiezen om het spel te kunnen verplaatsen
- actie na de actie, steeds mee blijven doen, ze hebben je weer nodig
- kies als speler aan de zijkant zodanig positie dat de bal makkelijk in de loop meegespeeld kan worden
- kies zodanig positie dat je de bal kunt afwerken op het doel - loopactie richting de 1e paal, 2e paal of 11 meter
- zorg er voor dat je op het moment van de voorzet nog niet te dicht bij het doel staat (makkelijker voor de keeper en de verdediger(s))

Verdedigend

- bal zien en tegenstander zien
 - dicht bij elkaar verdedigen (ruimte klein maken) en tegenpartij naar een zijkant dwingen
 - probeer spelers op te houden als je in ondertal bent. Blijf ze zien, win tijd
 - geef elkaar goede rugdekking, werk goed samen
 - kies steeds voor het verdedigen van de meest gevaarlijk situatie, dus steeds tussen de bal en het doel zien te komen, doel afschermen
 - met de juiste snelheid naar de tegenstander toe. Zorg dat je niet wordt uitgespeeld
 - ga niet te snel naar de grond
 - zorg er voor dat de tegenstander de bal niet vooruit of diep kan spelen of op de doeltjes kan schieten
 - probeer ook met eigen initiatief en schijnacties de druk op de aanvallers te vergroten, hou ze bezig
- blijf zoveel mogelijk oog in oog met de tegenstander, draai je rug niet naar hem toe, zorg dat je altijd weet waar je tegenstander staat
 - probeer tegenstander naar de zijkant te dwingen
 - jaag tegenstander op en dwing hem tot fouten
 - kies het juiste moment om de bal af te pakken / te veroveren:
 - na schijnactie van de verdediger
 - wanneer tegenstander bal te ver voor zich uit speelt
 - onzuivere pass van de tegenstander
 - te harde bal van de tegenstander op een medespeler / foute aanname
 - volg bij een 1-2 niet de bal, maar ga met je tegenstander mee of terug in je zone

Partijspel 5 tegen 5



Regels:

- gewone spelregels (wedstrijdecht)

Organisatie

- lengte: 30 - 35 meter
- breedte: 40 meter

Aantal spelers:

- 10 spelers

Materiaal:

- 8 ballen
- 10 pionnen
- 10 hesjes (5 om 5)
- 2 grote doelen

Formaties van beide teams:

EP: 1-4-1 TP: 1-2-3

Algemeen:

- controleren of het geleerde wordt begrepen en toegepast in een partijvorm
- is de doelstelling bereikt?

Algemene uitgangspunten

Aanvallen

Opbouwen om kansen te creëren, doelpunten maken

- speelruimte zo groot mogelijk maken – breedte – diepte
- diep denken en zo mogelijk diep spelen
- bal houden
- principe: breedtespeldient als voorbereiding/dieptepass
- optimale veldbezetting

Verdedigen

Samenwerken om doelpunten te voorkomen en de bal te veroveren.

- doel goed afschermen
- speelruimte zo klein mogelijk maken – dicht bij elkaar (compact)
- druk op de balbezittende tegenstander houden
- scherp dekken in de omgeving van de bal
- rug-/ruimtedekking geven verder van de bal af
- zo lang mogelijk nuttig blijven

- geen overtredingen maken

Omschakelen

Snel omschakelen

Na balverlies

- snel doel afschermen (doelpunten voorkomen)
- kans tegen voorkomen, door direct druk te zetten op de speler met bal en/of

anticiperen op een mogelijke dieptepass

- rest van de spelers komt snel in positie

Na verovering kijken of:

- je direct kunt scoren
- je een kans kunt creëren door de bal diep te spelen op medespelers
- balbezit houden en komen tot een goede opbouw

Partijspel 6 tegen 6



Regels:

- gewone spelregels (wedstrijdecht)

Organisatie

- lengte: 45 - 55 meter
- breedte: 50 - 55 meter

Aantal spelers:

- 12 spelers

Materiaal:

- 8 ballen
- 10 pionnen
- 12 hesjes (6 om 6)
- 2 grote doelen

Formaties van beide teams:

EP: 1-4-1 TP: 1-2-3

Algemeen:

- controleren of het geleerde wordt begrepen en toegepast in een partijvorm
- is de doelstelling bereikt?

Spelers:

- om de relatie te zien tussen de oplossingen/mogelijkheden die zijn aangereikt

in de voorgaande oefenvormen en de partijvorm (wedstrijd)

Algemene uitgangspunten

Aanvallen

Opbouwen om kansen te creëren, doelpunten maken

- speelruimte zo groot mogelijk maken – breedte – diepte
- diep denken en zo mogelijk diep spelen
- bal houden
- principe: breedtespel dient als voorbereiding/inleiding/dieptepass
- optimale veldbezetting

Verdedigen

Samenwerken om doelpunten te voorkomen en de bal te veroveren.

- doel goed afschermen
- speelruimte zo klein mogelijk maken – dicht bij elkaar (compact)

- druk op de balbezittende tegenstander houden
- scherp dekken in de omgeving van de bal
- rug-/ruimtedekking geven verder van de bal af
- zo lang mogelijk nuttig blijven
- geen overtredingen maken

Omschakelen

Snel omschakelen

Na balverlies

- snel doel afschermen (doelpunten voorkomen)
- kans tegen voorkomen, door direct druk te zetten op de speler met bal en/of

anticiperen op een mogelijke dieptepass

- rest van de spelers komt snel in positie

Na verovering kijken of:

- je direct kunt scoren
- je een kans kunt creëren door de bal diep te spelen op medespelers
- balbezit houden en komen tot een goede opbouw

Partijspel 7 tegen 7



Regels:

- gewone spelregels (wedstrijdecht)

Organisatie

- lengte: 55 - 60 meter
- breedte: 50 - 55 meter

Aantal spelers:

- 14 spelers

Materiaal:

- 8 ballen
- 10 pionnen
- 14 hesjes (7 om 7)
- 2 grote doelen

Formaties van beide teams:

EP: 1-4-2

TP: 1-3-3

Algemeen:

- controleren of het geleerde wordt begrepen en toegepast in een partijvorm
- is de doelstelling bereikt?

Algemene uitgangspunten

Aanvallen

Opbouwen om kansen te creëren, doelpunten maken

- speelruimte zo groot mogelijk maken – breedte – diepte
- diep denken en zo mogelijk diep spelen
- bal houden
- principe: breedtespel dient als voorbereiding/indieptepass
- optimale veldbezetting

Verdedigen

Samenwerken om doelpunten te voorkomen en de bal te veroveren.

- doel goed afschermen
- speelruimte zo klein mogelijk maken – dicht bij elkaar (compact)
- druk op de balbezittende tegenstander houden
- scherp dekken in de omgeving van de bal
- rug-/ruimtedekking geven verder van de bal af

- zo lang mogelijk nuttig blijven
- geen overtredingen maken

Omschakelen

Snel omschakelen

Na balverlies

- snel doel afschermen (doelpunten voorkomen)
- kans tegen voorkomen, door direct druk te zetten op de speler met bal en/of

anticiperen op een mogelijke dieptepass

- rest van de spelers komt snel in positie

Na verovering kijken of:

- je direct kunt scoren
- je een kans kunt creëren door de bal diep te spelen op medespelers
- balbezit houden en komen tot een goede opbouw

Partijspel 8 tegen 8



Regels:

- gewone spelregels (wedstrijdecht)

Organisatie

- lengte: 60 - 65 meter
- breedte: 55 - 60 meter

Aantal spelers:

- 16 spelers

Materiaal:

- 8 ballen
- 10 pionnen
- 16 hesjes (8 om 8)
- 2 grote doelen

Formaties van beide teams:

EP: 1-4-2-1

TP: 1-1-3-3

- controleren of het geleerde wordt begrepen en toegepast in een partijvorm
- is de doelstelling bereikt?

Algemene uitgangspunten

Aanvallen

Opbouwen om kansen te creëren, doelpunten maken

- speelruimte zo groot mogelijk maken – breedte – diepte
- diep denken en zo mogelijk diep spelen
- bal houden
- principe: breedtespel dient als voorbereiding/dieptepass
- optimale veldbezetting

Verdedigen

Samenwerken om doelpunten te voorkomen en de bal te veroveren.

- doel goed afschermen
- speelruimte zo klein mogelijk maken – dicht bij elkaar (compact)
- druk op de balbezittende tegenstander houden
- scherp dekken in de omgeving van de bal
- rug-/ruimtedekking geven verder van de bal af

- zo lang mogelijk nuttig blijven
- geen overtredingen maken

Omschakelen

Snel omschakelen

Na balverlies

- snel doel afschermen (doelpunten voorkomen)
- kans tegen voorkomen, door direct druk te zetten op de speler met bal en/of

anticiperen op een mogelijke dieptepass

- rest van de spelers komt snel in positie

Na verovering kijken of:

- je direct kunt scoren
- je een kans kunt creëren door de bal diep te spelen op medespelers
- balbezit houden en komen tot een goede opbouw

Partijspel 9 tegen 9



Regels:

- gewone spelregels (wedstrijdecht)

Organisatie:

- lengte: 60 - 65 meter
- breedte: 55 - 60 meter

Aantal spelers:

- 18 spelers

Materiaal:

- 8 ballen
- 10 pionnen
- 18 hesjes (9 om 9)
- 2 grote doelen

Formaties van beide teams:

EP: 1-3-2-3

TP: 1-3-2-3

- controleren of het geleerde wordt begrepen en toegepast in een partijvorm
- is de doelstelling bereikt?

Algemene uitgangspunten

Aanvallen

Opbouwen om kansen te creëren, doelpunten maken

- speelruimte zo groot mogelijk maken – breedte – diepte
- diep denken en zo mogelijk diep spelen
- bal houden
- principe: breedtespel dient als voorbereiding/dieptepass
- optimale veldbezetting

Verdedigen

Samenwerken om doelpunten te voorkomen en de bal te veroveren.

- doel goed afschermen
- speelruimte zo klein mogelijk maken – dicht bij elkaar (compact)
- druk op de balbezittende tegenstander houden
- scherp dekken in de omgeving van de bal
- rug-/ruimtedekking geven verder van de bal af

- zo lang mogelijk nuttig blijven
- geen overtredingen maken

Omschakelen

Snel omschakelen

Na balverlies

- snel doel afschermen (doelpunten voorkomen)
- kans tegen voorkomen, door direct druk te zetten op de speler met bal en/of anticiperen op een mogelijke dieptepass
- rest van de spelers komt snel in positie

Na verovering kijken of:

- je direct kunt scoren
- je een kans kunt creëren door de bal diep te spelen op medespelers
- balbezit houden en komen tot een goede opbouw

Nieuwe eBooks - uniek materiaal - niet eerder gepubliceerd



eBooks - deze boeken zijn nu ook als eBook verkrijgbaar



Voordelen van onze eBooks

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

devoetbaltrainer.nl/winkel



Boeken



DVD's



Trainersmaterialen



De VoetbalTrainer

De 5 voordelen van De VoetbalTrainer

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

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


- Inclusief katern 'De Jeugdvoetbal-trainer'



Inclusief nieuw 'KNVB katern'


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


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


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



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

devoetbaltrainer.nl    

SCOOOR NU

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

Maak ook voordelig kennis met De VoetbalTrainer.



De VoetbalTrainer 184 20^e JAARGANG | MAART 2012 | www.devoetbaltrainer.nl

Inclusief katern **De JeugdVoetbalTrainer**

Peter Bosz
Effectief leiderschap

De VoetbalTrainer

devoetbaltrainer.nl    

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

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



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

Voordelen van de online mediatheek

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

De **Voetba**lTrainer

devoetbaltrainer.nl

