

De VoetbalTrainer

www.devoetbaltrainer.nl

D-jeugd

Leren basistaken binnen team

De Voetbaltrainer

Onder <13

1 Uitgangspunten	2
2 Leeftijdskenmerken	4
3 Training/coaching	8
4 Wedstrijd	17
5 Speelwijze	24
6 Techniektraining	35
7 Pass- en trapvormen	54
8 Positie- en partijspelen	80



D-jeugd

SAMENVATTING

- Partijspel 11:11
- 1-4-3-3 formatie
- Basistaken
- Meer tactische instructie



Algemene beschrijving

- Ideale leerleeftijd
- Accent op het aanleren van technische vaardigheden, goede coördinatie, ideale lichaamsverhoudingen
- Sociaal bewust, gevoelig voor kritiek op eigen prestatie en die van een ander
- Wil graag vergelijken en wedstrijdjes spelen
- Nadoen van idolen
- Het spelen van 11 tegen 11 op een groot veld met echte regels vraagt een grote heroriëntatie van alle dingen die ze eerder geleerd hebben
- Accent op het leren van de basistaken van het team en de positie uitgaande van 1:4:3:3-formatie.

Trainingsinhoud

- Functionele wedstrijdhandelingen (specifieke aandacht voor passen en koppen)
- Duelvormen 1 tegen 1
- Positiespelen: basisvormen als 4:2, 5:3, 6:4
- Partijspelen: van 4:4 tot 11:11
- 1-4-3-3 wedstrijdtraining (basisformatie)
- Omschakeling: leren van de basisprincipes in wedstrijdvormen en 1-4-3-3 systeemtraining.
- Aantal trainingen per week: 3-4 (+ 1 wedstrijd).
- Maximale duur van een training : 75-90 minuten

Leeftijdskenmerken

SAMENVATTING

- **Het team wordt belangrijker.**
- **Ze gaan nu 11 tegen 11 spelen.**
- **De speler zich nog altijd in de ‘gouden leeftijd’**
- **Ze moeten leren functioneren in team.**
- **Maar hun ontwikkeling als speler primeert nog altijd!**

Allereerst worden kinderen tot 13 jaar meer bewust van het zich met anderen meten, vergelijken. Ze kunnen wat meer dan eerdere perioden buiten zichzelf kijken. Er is ook meer begrip over het verbeteren en ontwikkelen van de eigen- en team prestatie. Het team wordt belangrijker. Het team wordt ook groter en dus onoverzichtelijker. Ze gaan nu 11 tegen 11 spelen. Dat vraagt opnieuw een oriëntatie en aanpassing aan nieuwe omstandigheden (groter veld, grote doelen, meer spelers, dus meer opties om te kiezen, de échte spelregels - buitenspel in het bijzonder - de opstelling/teamorganisatie).

Het wennen aan de nieuwe speelomgeving (11-11) staat nu centraal. Tot 13 jaar bevindt de speler zich nog altijd in de ‘gouden leeftijd’. Alles wat we hier herhalen (en blijven herhalen) is dus van zeer groot belang voor de toekomst. De geldingsdrang is nog groter, maar zal ook hun eigen mening soms als storende factor optreden. Ze willen zich bewijzen en hun eigen mening komt niet altijd overeen met die van de coach, van het team of van de scheidsrechter. Hun stijgend beoordelingsvermogen laat ons toe om nog meer aandacht te schenken aan evaluatie en zelfevaluatie. Hier zal ook extra aandacht geschonken worden aan het omgaan met elkaar als ploeg, als groep. Ze moeten leren functioneren in team, maar hun ontwikkeling als speler primeert nog altijd! Hun individuele opleiding en progressie staan centraal, niet het resultaat van het team.

Belangrijke uitgangspunten

- Duidelijk maken van functie/taak van de verschillende plaatsen in het elftal.

We proberen de spelers duidelijk te maken wat de verwachtingen zijn voor de plaats waar ze op dat moment voetballen. Daarbij proberen we zo min mogelijk negatief te zijn en op die leeftijd willen we ze vooral niet vastpinnen op specifieke opdrachten.

- Zorgen voor speelplezier.

Het is nooit leuk om wissel te staan. Elke speler wil maar één ding: voetballen! Met 18 spelers is dat telkens weer een probleem, als wissel beginnen of gewisseld worden. Geniet er dus van, als je speelt! Na de evaluatie en de winterperiode sta je afhankelijk van je capaciteiten, trainingsinzet en progressie in de basis.

- Zorgen voor een positieve vooruitgang in de voetbalcapaciteiten.

Tot de winterstop moeten de spelers op een vriendelijke maar toch dwingende wijze opgroeien in de verwachtingen binnen het elftal. De voetbalcapaciteiten worden binnen dit geheel steeds belangrijker. In januari krijgen ze een evaluatie, samen met hun ouders/verzorgers en in de daarop volgende maanden moet de vooruitgang duidelijkere vormen aannemen. In dit gesprek is ook de school een belangrijk onderwerp.

Aandachtspunten voor de spelers:

- De situatie in het veld leren lezen;
- Het benutten van de eigen ruimte;
- Bewust worden van de ruimte medespeler/tegenstander.

Aandachtspunten voor de trainer:

- Kinderlijk, maar niet kinderachtig;
- Spelers benaderen met aanwijzingen/oplossingen die passen binnen hun belevingswereld;
- Van dynamisch oefenen (weinig weerstand), naar toepassen in kleine partijvormen;
- Situatiegericht coachen, situaties laten beleven.

Groot veld

De taak van de trainer is om Onder/13-spelers te helpen bij het leren spelen op een heel veld. Bij het werken met deze jonge leeftijden valt een paar dingen op als je gaat kijken naar een wedstrijd elf tegen elf. Voetbaltrainers hebben een beeld in hun hoofd van hoe een voetbalwedstrijd er uit moet zien. Bij het zien 'verzuipen' van kleine voetbaltalenten heeft iedereen de neiging het beeld na te streven dat in zijn hoofd zit. Dat beeld komt misschien niet overeen met de situatie waarin de spelers verkeren! Voor de spelers die voor het eerst op een heel veld gaan voetballen, veranderen er immers een paar dingen. In vergelijking met een half veld zijn de afstanden stukken groter. De spelers moeten hun kwaliteiten laten zien op een veld van 65x100 meter terwijl ze zelf gemiddeld 145 cm. groot zijn, 35 kilo wegen en de bal maximaal 25 meter weg kunnen schieten. Dit is bijna onmogelijk. Ook hebben de spelers in één keer vier ploeggenoten extra, vier tegenstanders meer en moeten zij leren omgaan met spelregels die nieuw voor ze zijn.

Het is van groot belang zo snel mogelijk te wennen aan een heel speelveld. Zo leren ze al gauw wat de spelbedoelingen zijn van 11 tegen 11. De spelers moeten op deze leeftijd heel geleidelijk leren wat ze moeten doen bij balbezit, balbezit tegenpartij en de twee schakelmomenten.

Naast de uitdaging die spelers zien in dit grote veld, halen jeugdspelers voornamelijk plezier uit het uitoefenen van iets waar

ze heel goed in zijn. Iedere speler heeft eigen kwaliteiten die hij het liefst zo veel mogelijk laat zien, vooral als je 10-11 jaar bent en voornamelijk de aandacht richt op zichzelf en de bal. Door het spelen op een groot veld laten wij eigenlijk jongens heel veel dingen doen, waar ze niet goed in zijn. We proberen hen daarin te coachen met in het achterhoofd ons beeld van hoe voetbal er uit zou moeten zien. Gelukkig hebben we ook nog de trainingen! Hierin schuilt echter ook een gevaar. Aangezien je nu op een heel veld speelt, ben je waarschijnlijk geneigd je trainingsstof hierop aan te passen en je te richten op tactiek, grotere partijspelen en samenspel. Zorg er dus voor dat de trainingen daadwerkelijk passen bij deze leeftijd met al hun kenmerken.

Samenwerking

Een kenmerk bij Onder/13 is dat de samenwerking binnen het team in zowel wedstrijd als training nog sterk moet worden ontwikkeld. Dit betekent dat de spelers pas meedoen wanneer ze daadwerkelijk betrokken worden bij het spel. Bijvoorbeeld wanneer ze zelf aan de bal zijn, worden aangespeeld of wanneer hun directe tegenstander aan de bal is. Tijdens de trainingen trachten we hen bewust te maken van het zogenaamde 'voetballen zonder bal'. Dit probleem wordt niet opgelost binnen een aantal weken, maar is een steeds terugkerend item binnen de jeugdopleiding. Per leeftijdsgroep worden nieuwe accenten ingebracht en wordt dieper op de materie ingegaan. Techniek

staat centraal, maar we maken in deze opleidingsfase van een begin met het inslijpen van de basisprincipes van het voetballen zonder bal.

Samenwerken begint zodra we als team bij elkaar zijn. Spelers krijgen taken en verantwoording bij onder andere het verzamelen van het trainingsmateriaal, tellen van de spullen na gebruik, het opruimen van het materiaal, het schoon achterlaten van de faciliteiten en het gezamenlijk vertrek vanaf het complex, nadat we eerst de gemaakte afspraken hebben gecontroleerd. Bij absentie van één van de spelers moeten zij elkaars taken overnemen. Tijdens de momenten van wedstrijdbespreking en de training wordt er ook specifiek en situatiegericht gecoacht op samenwerken. De spelers moeten beleven dat de actie wel was gelukt of dat men de bal wél had veroverd wanneer men had samengewerkt.



Training/coaching

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 wedstrijdgerichte vormen, kunnen ze het ontwikkelingsproces versnellen.

Een beperkt aantal vormen per training

Een jeugdtrainer moet niet teveel trainingstijd verliezen. Wanneer hij voor teveel verschillende vormen kiest, gaat dit ten koste van de trainingstijd. Jeugdspelers hebben tijd nodig om aan een vorm te wennen. Soms zie je pas op het einde van een vorm inhoudelijk rendement. Het is daarom beter om bepaalde vormen regelmatig te herhalen. Ook het aantal vormen in de training kan men best

beperken. Vaak is de trainingstijd in een club strak omschreven (beperkt aantal velden, verschillende trainingen na elkaar). Wanneer er teveel vormen in de training worden voorzien, verdwijnt het rendement als sneeuw voor de zon. Een trainingssessie mag maximaal 3 à 4 vormen bevatten. Eenvoudige vormen komen sneller tot de essentie en garanderen meer balcontacten.

De vormen moeten procesmatig worden opgebouwd over een bepaalde periode

Als we het ontwikkelingsproces diepgaand willen beïnvloeden, zal er sprake moeten zijn van een procesmatige opbouw. Door de vormen stelselmatig op te bouwen door de trainingen heen, komt er meer tijd vrij voor het inhoudelijke aspect. Het is beter om voor vormen te kiezen die over een bepaalde periode uit te bouwen zijn. Elke training starten met nieuwe vormen geeft te weinig rendement. Elke vorm moet een aantal maal terugkomen om een zeker ontwikkelingseffect te bieden.

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

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

- door de weerstanden aan te passen: medespelers - tegenstanders te verhogen of te verlagen, te spelen met de ruimte, tijd etc.

- door 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

Voor de training hebben we een leidraad ontwikkeld. De coach kan deze lijst regelmatig nalopen en de inhoud ervan op de situatie afstemmen. Afhankelijk van de doelstelling van de training kan hij aspecten weglaten of toevoegen.

In de kleedkamer

Leg de organisatie vast. Bepaal de posities van eventuele doelen op het veld en geef duidelijke opdrachten aan de spelers. De spelers kunnen de doeltjes zelf op de juiste plaats neerzetten. Deel de hesjes, indien mogelijk, op voorhand uit. Indelingen in teams, tweetallen kunnen reeds in de kleedkamer gebeuren.

Geef aan wie er afwezig is en waarom. Het bespreken van afwezigheden geeft het belang van afmelden aan. Het is belangrijk dat de groep weet dat de trainer dit nauwkeurig opvolgt.

Trek de blessures bij spelers na. Jeugdspelers hebben de neiging om blessures te verzwijgen. De liefde voor het spel of de angst om naast het elftal te vallen, is vaak te groot, om niet te spreken van de druk door sommige ouders. Afhankelijk van de ernst van de blessure kan de speler:

- een deel van de training afwerken
- revalidatietraining volgen

- loslopen
- niet trainen

Geef in de kleedkamer kort de doelstelling van de training weer. Aan deze doelstelling kunnen team-, linie-, of individuele doelstellingen gekoppeld worden.

Ga alle gemaakte afspraken na. Er zullen waarschijnlijk duidelijke afspraken gemaakt zijn omtrent de orde in de kleedkamer, het ophalen van het materiaal etc. Ga deze afspraken na!

Op het veld

Het creëren van een prestatiesfeer. Het begin van de praktijksessie is vaak cruciaal voor het verloop van de training. Het creëren van een prestatiesfeer in de aanvang heeft heel wat invloed op de betrokkenheid van de spelers. Wanneer jeugdvoetballers op de training verschijnen, hebben ze vaak al heel wat achter de rug. School en allerlei andere activiteiten nemen heel wat tijd in beslag. Huiswerk, muziekschool en transport van her naar der plaatsen kinderen (en hun ouders) onder druk. Het is belangrijk om hier mee om te gaan. Een voetbalcoach is niet de eerste die concentratie eist die dag.

Bij de aanvang van de training, wanneer men graag wil ontstressen, is het interessant om even de inspanningen van de

dag 'weg te spelen'. Een leuke warming- up, een tikspel of een vrij moment in de training zijn ideaal.

Bij andere trainingssessies, wanneer er sprake is van een gebrek aan concentratie, is het van belang om met de spelers duidelijke afspraken te maken, want de aandacht voor de specifieke taken zijn bepalend voor het slagen van de training.

Het juist aangeven van de leermomenten (de momenten waarbij de spelers zich moeten concentreren op de vorm) kan de concentratiemomenten positief beïnvloeden.

Wanneer de spelers weten dat er na de gestuurde momenten ook bewegingsruimte is, zullen ze ook makkelijker te motiveren zijn voor de 'concentratiemomenten'.

Wanneer de spelers er minder zin in hebben, kan de coach de aandacht eisen. Het eisen van concentratie moet kunnen. Al zal de coach vooral bij de oudere leeftijdsgroepen meer druk moeten uitoefenen. Het creëren van een prestatiesfeer kan op verschillende manieren. De coach kan de spelers prikkelen met momenten uit de afgelopen wedstrijd én de spelers hierbij betrekken. Ook winmomenten zijn ideaal om een prestatiesfeer te creëren. Het transfereren van winmomenten naar de volgende training werkt vaak heel erg motiverend voor de spelers. Er is vaak meer te bereiken door in te spelen op de beleving, dan de spelers met allerlei doelstellingen op te zadelen.

Ook het verwerken van praktijkvoorbeelden kan heel wat trainingsrendement opleveren. Het inleven in de visie van grote trainers of het verwerken van praktijkvoorbeelden van bekende spelers hebben effect. Ook het gebruik van beeldtaal in de aanvang van de training kan de spelers in de juiste sfeer brengen.

Een belangrijk accent in sommige gevallen is discipline. Zonder duidelijke afgebakende regels is het trainen van speelwijze onmogelijk. Het is niet de bedoeling om van de spelers eenheidsworsten te maken. Het geven van een mening of het oneens zijn met de coach maakt deel uit van het leerproces. Toch is het van belang dat de spelers weten waar de grens ligt.

Het ontwikkelen van een prestatiesfeer kan op verschillende manieren. De coach zal, afhankelijk van de leeftijd en het niveau van de spelers, een aantal prikkels moeten zoeken om de spelers op het hoogste niveau aan de slag te krijgen.

Na de training

Op het veld

Bevraag de spelers. Het eindigen van de training kan op verschillende manieren. Afhankelijk van de trainingsstof kan de trainer het afsluiten aanpassen. Voor een standaard speelwijzetraining is het interessant om het verloop na de training even te verifiëren. Het kan de coach heel wat interessante

opmerkingen opleveren: Was het leuk? Wat heb ik geleerd?(als team- individu)

Ga de afspraken na in verband met het opruimen van het materiaal. Het opruimen van materiaal is meestal een discussiepunt bij jeugdspelers (en ook bij volwassenen). In elk team zijn er spelers die hun verantwoordelijkheden, het opruimen van materiaal, proberen te ontlopen. Probeer duidelijke afspraken te maken en zie hier nauwgezet op toe. Kleine irritaties kunnen al snel grotere vormen aannemen.

In de kleedkamer

Zorg dat je na de training in de buurt van de kleedkamer blijft

Controleer de kleedkamer

- Vermijd discussie, controleer de kleedkamer als laatste
- Opbergen materiaal
- Opruimen kleedkamer
- Licht uit - deur dicht

Coachen is beïnvloeden

De coach kan beïnvloeden binnen de training en de wedstrijd. Het coachen dient primair gericht te zijn op het beter en vaker handelen en het volhouden daarvan. Hoe op deze coaching gereageerd wordt en vervolgens invulling gegeven wordt aan de handelingen als passen, vrijlopen, druk zetten en knijpen in termen van positie, moment, richting en snelheid, is de verantwoordelijkheid van de coach en zijn spelers. Hierbij gelden een aantal principes:

- De warming-up is voor de spelers. Zorg dat ze hier zelfstandig mee om gaan. De coach observeert en houdt een oogje in het zeil. Indien de coach toch kiest voor een georganiseerde warming-up, zal zijn inbreng groter zijn.
- Elke speler is even belangrijk. Dus geven we de uitleg en de demo steeds voor allemaal samen. De trainer zorgt er ook voor dat hij iedereen ziet en dat alle spelers de uitleg horen of de demo zien.
- Geef de uitleg en demo tegelijkertijd (of laat de spelers demonstreren). Hou dit zo kort mogelijk (en laat de oefening zo snel mogelijk starten).
- Laat spelers zelf tijdens de demo de sterke en zwakke punten van de uitvoering vaststellen.
- Zorg voor uitdagende vormen (“Wie kan ... “?”).
- Hou de score goed bij (ze spelen om te winnen).

- Laat de spelers zelf beslissingen nemen, steun hen, wees geduldig en schenk hun het nodige vertrouwen (ze moeten weten dat ze fouten mogen maken). Help hen oplossingen te vinden door een positieve coaching.
- Beperk het aantal coachmomenten.
- Het aanbieden van teveel coachmomenten heeft een negatieve invloed op het rendement van de inhoud.
- Spreek de taal van het kind (gebruik beeldspraak bij de jongsten).
- Moedig de spelers altijd aan (een positieve coaching zorgt voor succeservaring).
- Durf te coachen zodat ze voelen dat je hen wil helpen.
- Geef tijdens de wedstrijd(vormen) geen richtlijnen aan speler aan de bal voordat hij zijn actie verricht: laat hen zelf de oplossing vinden.
- Hou de besprekingen kort! Met besprekingen wordt het meeste trainingstijd verloren. Probeer het verhaal zo compact mogelijk te brengen. Een voorbespreking is nutteloos als het verhaal niet in relatie met het demonstreren van de vorm kan worden gebracht.
- Het belang van winmomenten Je speelt zoals je traint. Winmomenten zijn een uitstekende manier om spelers te motiveren en het rendement van de training te verhogen. Probeer

in elke vorm een winmoment te verwerken. Het mentaal aspect 'winnen' mag niet uit het oog verloren worden.

- Hoe wil ik mijn doelstellingen bereiken? Een trainingsplan kan daarbij helpen. Kies bijvoorbeeld voor een groepstraining, een individuele training en een specifieke techniektraining in een week. Om iedere training een goede training te kunnen laten zijn, is het noodzakelijk dat de trainer goed weet wat de spelers al kunnen en dat je weet waar je spelers goed in zijn. Hier kan men achter komen door middel van een sterkte-zwakke analyse, zodat de kwaliteiten van de spelers goed in kaart worden gebracht.

Techniek

Er zijn twee belangrijke doelstellingen op technisch gebied bij Onder/13. Spelers moeten in staat zijn bewegingen te beheersen. Daarnaast moeten zij deze bewegingen kunnen en vooral durven toepassen in wedstrijden. Iedere speler moet hierin zijn eigen talenten kunnen ontdekken en leren omgaan met zijn eigen kwaliteiten. Techniektraining houdt daarom niet op bij die ene training in de week. Het is een proces waarmee je probeert na te streven dat spelers vrij genoeg zijn om uiteindelijk zelf een goede keuze te maken in een situatie dat ze aan de bal zijn. Motorisch vaardige spelers die durven technische vaardigheden toe te passen in een wedstrijd zijn goud waard, als zij op het juiste moment juiste keuzes maken. Wij moeten hun meer

keuzemogelijkheden aanreiken en leren de juiste keuze te maken. Vertaald naar een training betekent dit dat er een methodische opbouw is, waardoor spelers plezier ervaren door het (leren) beheersen van bewegingen én door het mogen toepassen van deze bewegingen in wedstrijdvormen. Als coach moet je dit dus in je achterhoofd hebben op het moment dat je coacht tijdens een training. Laat spelers fouten maken en succes beleven. Ontwikkel hiermee hun zelfvertrouwen, zoals dat vroeger ook gebeurde in de voetbalkooi of op straat.

De techniektraining heeft als hoofddoelstelling motorische vaardigheden te verbeteren. De individuele training richt zich op het verbeteren en bewust worden van individuele kwaliteiten, op allerlei gebieden. Dit kan met techniek te maken hebben, maar kan ook tactisch, fysiek of mentaal van aard zijn. Omdat dit vrij moeilijk te organiseren is als hoofdtrainer, wordt deze manier van trainen bij veel clubs weinig gebruikt en zal voornamelijk de aandacht gericht worden op de groepstraining. Juist de groepstraining nodigt uit om toe te werken naar een wedstrijd. Pas wel op, aangezien dit vaak zal verzanden in het louter geven van tactische aanwijzingen die gepaard gaan met een bepaalde wedstrijdstrategie, die je als trainer in je hoofd hebt. Laat dus in de groepstraining nog steeds de thema's aan bod komen waarvoor men heeft gekozen in de jaarplanning. Kies vaak nog voor kleine partijspelen (zoals 4:4), omdat zich hierin vaker leerzame situaties voordoen en omdat het aantal balcontacten vele malen groter is dan in een groot positiespel of groot

partijspel. De groepstraining is prima af te sluiten met een grotere partijvorm (7:7, 8:8), waarin de trainer controleert of trainingsdoelstellingen terugkomen en behaald zijn.

Eén van de drie trainingen in de week staan helemaal in het teken van techniektraining. Dit betekent niet dat tijdens de andere trainingen in de week geen aandacht besteed wordt aan techniek. Het belangrijkste uitgangspunt van de techniektraining is de ontwikkeling van motorische vaardigheden. Dit zijn dan specifieke motorische vaardigheden die geschikt zijn om toe te passen in wedstrijden, zodat spelers uiteindelijk meer keuzemogelijkheden hebben als ze in balbezit zijn. Er zijn duidelijk veranderingen te constateren in het gedrag van de huidige generatie ten opzichte van de vorige generatie. Jonge jongens zitten meer achter de computer, spelen veel minder buiten en sociale netwerken worden vooral in digitale omgevingen gezocht. Als gevolg hiervan ontwikkelen huidige jonge voetballertjes zich niet zoals vroeger. Ze besteden minder tijd aan voetballen op straat en zullen zich daardoor minder motorisch ontwikkelen. Ook op sociaal vlak komen spelers minder in aanraking met de situaties die zich op zo'n mooi voetbalpleintje of in een voetbalkooi kunnen voordoen. Aangezien één van de leeftijdsspecifieke kenmerken van 10/12-jarigen is dat zij in staat zijn zich snel motorisch te ontwikkelen, moet men ook tijdens de andere trainingen in de week tijd aandacht besteden aan techniek. Zij ontwikkelen zich dan motorisch: spelers op een pleintje doen elkaar na. Als een oudere

jongen een mooie beweging kan dan zijn de jonge spelers geneigd dit na te doen. Bewegingen die zij zichzelf aanleren, proberen ze toe te passen in wedstrijdvormen. Zij ontwikkelen zich sociaal: spelers leren omgaan met niveauverschillen, spelen vals en leren hiermee om te gaan. Kortom, zij verkennen hun grenzen. Door het toepassen van technische vaardigheden in wedstrijdvormen bouwen zij zelfvertrouwen op, durven zij technische bewegingen toe te passen in de wedstrijd.

Zelfvertrouwen

De trainer moet willen dat iedere speler zijn eigen talenten zo optimaal mogelijk kan ontwikkelen. Daarnaast is het belangrijk dat spelers steeds meer verantwoordelijk worden voor wat ze leren en bewust nadenken over wat en hoe ze leren. De spelers zijn daar, voorzichtig, aan toe. Spelers krijgen dan steeds meer zelfvertrouwen en kunnen hun persoonlijkheid sterk ontwikkelen.

Een voetballer moet zelfvertrouwen krijgen en een actie durven te maken. Zo train je namelijk het verschil. Er is maar één schaar en er is maar één kapbeweging binnenkant en buitenkant voet. Maar je kunt het wel specifieker maken om het goed onder de knie te krijgen. Hoe jonger je daarmee begint bij de pupillen, hoe beter de spelers zullen worden. Een speler moet een actie durven maken en heeft het goed gedaan als hij zijn tegenstander voorbij komt. Als je een goede techniek hebt, wordt het spelletje veel

makkelijker. Je gaat eerder over de bal kijken. Als je nog geen balcontrole hebt, dan gaan je ogen automatisch naar de bal toe om te kijken of het allemaal wel goed gaat.

Het is belangrijk om in een rustig tempo te beginnen om de beweging te beheersen en daarna steeds meer te versnellen. Rustig dribbelen, actie maken, versnellen en weer rustig dribbelen. Zodra de spelers een redelijke kapbeweging beheersen, gaan we uitbreiden naar 1:1 met doeltjes of lijndribbelen in kleine veldjes van drie bij drie meter. Voor een perfecte kapbeweging moet een speler misschien wel een jaar oefenen en blijven herhalen. De weerstand wordt steeds groter richting 2:2. Dan moeten de spelers ook de keuzes gaan maken tussen de actie of de pass. Zijn medespeler zal dan wel goed vrij moeten komen. Spelers moeten zelf keuzes maken en niet van de coach van de kant horen dat hij iedere keer dit of dat moet doen. Ze moeten het zelf ondervinden. Maakt een speler twintig keer dezelfde fout, dan haalt de trainer het in een training terug. Een pupil moet zelfvertrouwen krijgen.

Coach tijdens de trainingen vooral in één op één momenten, door spelers naar je toe te halen en hen te bevragen. Laat de trainingsvormen zo veel mogelijk dóórlopen. Mochten er situaties zijn die je als trainer wilt toelichten voor de hele groep, doe dit dan tussen de oefeningen door. Geef veel complimenten, wees enthousiast en leg vooral weinig de nadruk op dingen die spelers

fout doen. De spelers moeten fouten kunnen maken om van te leren.

Waak er dus voor om de spelers elke training te bestoken met informatie. De spelers doen sowieso al heel veel nieuwe indrukken op, dus probeer op sommige trainingen niet al te nadrukkelijk aanwezig te zijn. Je inbreng beperkt zich dan tot: gewoon door het veld lopen en af en toe een persoonlijke noot geven (positief). Toch zal men merken dat dit soort trainingen steeds minder worden gedurende het seizoen, omdat de spelers zeer leergierig zijn en een actieve trainer verlangen.

Het zelf de oplossing laten vinden is niet eenvoudig, maar op lange termijn beter voor de speler. De zelf gevonden oplossing beklijft beter bij dan wanneer je steeds de oplossing vóór zegt. Op dat moment wordt de oplossing 'eigen'. De spelers moeten de vooruitgang zelf ervaren en het plezier in het voetbalspel blijft van groot belang. Teleurstellingen binnen het voetballeven moeten ze ook tegenkomen. Net zoals verschillende soorten spelers, bescheiden of brutaal (met veel zelfvertrouwen), met veel techniek of met andere capaciteiten. Het is aan de trainer om de spelers bij dit proces te begeleiden.



Wedstrijd

SAMENVATTING

- Focus op de opleiding van je spelers
- Stel duidelijke taken/ doelen.
- Controleer of gemaakte afspraken worden nagekomen
- Complimenten geven voor dingen die goed gaan
- Verwachten van de spelers dat ze elkaar op een positieve manier motiveren en stimuleren

Als coach kunnen we een continue bijdrage leveren aan de opleiding van de Onder/13-spelers door onze coaching hierop af te stemmen. Coach niet met het oog op het resultaat van een wedstrijd. Focus op de opleiding van je spelers. Het beste middel voor het analyseren van de coach tijdens de wedstrijd is een opname van alle opmerkingen en coachprikkel. Wanneer men achteraf de inhoud van de opnames analyseert, komt men vaak tot de constatering dat er heel wat zinloze kreten werden geschreeuwd. We horen een coach roepen:

'Speel de bal' - 'Naar links spelen' - 'Door het centrum, die bal'

Deze kreten behoren tot de categorie 'voorcoachen'. Voorcoachen komt vaak voor wanneer de trainer emotioneel bij de wedstrijd betrokken is. Deze manier van coachen is niet goed voor de ontwikkeling van jeugdspelers: ze haalt elke vorm van eigen initiatief onderuit en is absoluut te vermijden.

'Hoe is het nu mogelijk dat je die kans laat liggen?' - 'Wat een stom balverlies'

Deze twee opmerkingen zijn vrij negatief. Deze uitspraken zijn niet echt een steun voor de spelers en hun zelfvertrouwen. Negatieve kritiek moet eens kunnen, maar een te eenzijdige negatieve benadering is niet aan te raden.

'Kom op' - 'Blijven voetballen' - 'Blijf erin geloven'

Het is duidelijk dat deze coachprikkel weinig of geen inhoud hebben. Ze behoren tot de categorie 'losse flodders'. Je hoort langs de velden heel wat van deze inhoudsloze uitspraken. Deze kreten hebben misschien nog het minste negatieve effect. De spelers worden er weinig of niet door beïnvloed.

'Speel die bal' - 'Loskomen, John' - 'Ga iets naar binnen' - 'Keeper, ga wat verder staan' - 'Kom op' - 'Waarom?' - 'Goeie bal' - 'Pieter, luister nu toch eens' - 'Schieten, schieten'.

Deze categorie trainers coacht tijdens elk moment van de wedstrijd. Elke actie van de spelers wordt door de coach begeleid. Niet alleen staan de spelers onder constante druk, de inhoud die de trainer aan zijn spelers wil overbrengen, gaat verloren in de zee van aanwijzingen. Deze manier van coachen is absoluut te vermijden!

De wedstrijd coachen, hoe doe je dat? Feedback geven aan jeugdvoetballers is heus niet zo simpel. Er zijn heel wat aspecten die de manier van coachen kleur geven. Jeugdspelers zijn géén mini-volwassenen. We mogen onze eigen verwachtingen of dromen niet op de kinderen richten. Bij jeugdspelers gaat het om ontwikkeling. De insteek verschilt dan ook met de volwassenen benadering.

Houd als trainer enkele zaken in de gaten als je bezig bent met het coachen van een wedstrijd. Controleer of gemaakte

afspraken worden nagekomen. Geef bij deze jonge leeftijd geen moeilijke opdrachten mee, maar simpele opdrachten. Een opdracht zou bijvoorbeeld kunnen zijn: het proberen op te komen van de vleugelverdedigers. Als het gaat om afspraken die de trainer met het gehele team heeft gemaakt, dan kan hij hier op verschillende manieren op coachen. Geef complimenten als spelers laten zien dat ze de opdracht begrepen hebben. Dit is de grootste stimulator voor ieder kind. Complimenten geven voor dingen die goed gaan, is overigens in iedere leeftijdscategorie een must om spelers een goed gevoel te geven. Zo kan men een goed gelukte schaar vieren alsof het een doelpunt is! Coach tijdens een wedstrijd niet op gemaakte fouten, tenzij ze te maken hebben met de gemaakte afspraken van voor de wedstrijd. Coach soms, maar niet altijd op resultaat, omdat het als gevolg heeft dat je soms wat directer en meer eisend moet zijn. Dit kan de keuzevrijheid van spelers weer beperken. Het coachen op resultaat is wel leerzaam voor spelers, omdat zij leren om te gaan met een directieve coachingsstijl, waarin ze even niet vrij zijn zelf keuzes te maken. Reactief coachen zie ik als direct coachen na het zien van een mislukte voetbalhandeling. Deze manier van coachen is een gevaar, omdat vooral deze manier van coachen ertoe zal leiden dat spelers beperkt worden in hun keuzevrijheid. Als je als trainer bewust nadenkt over hoe en wat je coacht, zul je minder snel reactief coachen en eerder complimenten uitdelen en coachen met een opleidingsgedachte.

Positief

Wanneer je als speler hoort dat het goed gaat, dan wil je meer leren en jezelf nog meer verbeteren. Gebruik succeservaringen als 'doping' om de spelers nog beter te maken. Ondanks de jonge leeftijd van de spelers mag de trainer verwachten dat ze elkaar op een positieve manier motiveren en stimuleren. Dat ze elkaar aanmoedigen en complimentjes geven tijdens trainingen en wedstrijden. Hierdoor stijgt het acceptatievermogen van de spelers onderling en mogen er tijdens het spel ook meer fouten worden gemaakt. Ze gaan nu samen de fouten weer oplossen en proberen zoveel mogelijk goede dingen te laten zien. Het moet wel zo zijn dat in deze positieve sfeer scherp wordt getraind en dat de spelers van elkaar accepteren wanneer er eens een overtreding wordt gemaakt. Ze moeten laten zien dat ze zich ook mentaal ontwikkelen door op een goede manier om te gaan met een overtreding of verlies. Het is erg belangrijk voor een speler dat hij zo vrij mogelijk wordt gelaten. Laat de spelers lekker voetballen en ontdekken tijdens het spel. Na afloop kun je dan samen praten over wat goed ging en wat er beter of anders had gekund. Spelers moeten niet bang zijn om fouten te maken, maar ze moeten juist lef en overtuiging hebben om iedere keer een actie te durven maken en de tegenstander op te zoeken. Op latere leeftijd kun je de spelers dan vertellen welke acties in verschillende voetbalsituaties het beste zijn.

Ontwikkelen

Natuurlijk gaat voetballen om winnen, maar vooral de trainer kan bepalen ten koste van wat dat gebeurt. Denk bijvoorbeeld aan de speelstijl (kiezen we voor een verzorgde opbouw of de harde trap naar voren?) en het wisselbeleid (iedereen krijgt voldoende speelminuten of verdelen we de minuten heel 'scheef' over de spelers?). Wij zijn van mening dat spelers vooral leren te voetballen door van achteruit op te bouwen. Daarnaast leert een speler weinig van zijn wisselminuten. De wedstrijd is het toetje voor de spelers. Voor de trainer is het ook een meetmoment om te zien hoever de spelers zijn in hun ontwikkeling binnen de speelwijze die we graag bij zijn selectieteams zien. Het blijkt belangrijk te zijn dat ouders deze rol van de trainer ook inzien. Dankzij de trainingen en besprekingen weten de spelers wel met welke accenten we in die periode bezig zijn geweest. De ouders zijn hier veel minder goed van op de hoogte. Hou hier rekening mee en doe er iets aan, bijvoorbeeld door middel van een kort verslag.

De winterstop is een mooi moment voor een individueel gesprek over zijn rol en prestaties van iedere speler in het team. Iedere speler moet dan zo concreet mogelijk uitschrijven op welke manier hij de nog resterende maanden aan zijn sterke en verbeterpunten wilde gaan werken. De taak van de trainer is het om spelers hierbij te helpen, door hen af en toe er aan te herinneren, door hen op specifieke zaken te coachen, door te

kiezen voor bepaalde trainingsvormen. Na afloop van het seizoen is het tijd om terug te kijken: op welke manier hebben de individuele spelers daadwerkelijk gewerkt aan hun sterke en verbeterpunten? Dat proces van elke individuele speler ('ledere vrijdag heb ik getraind op het nemen van vrije ballen vanaf de rechterkant') is eigenlijk veel belangrijker dan een eventueel resultaat ('Ik heb drie vrije ballen gescoord vanaf de rechterkant'). Aan de andere kant zullen sommige spelers iets bedacht wat alleen zichtbaar is tijdens de wedstrijd, bijvoorbeeld 'Minimaal één keer per helft als back mee opkomen in de aanval en dan de actie dóórzetten totdat de aanval afgelopen is'. Dit is een concrete en meetbare doelstelling voor een individuele speler die al heel goed kan verdedigen, maar nog winst kan boeken in het meevoetballen. Op een gegeven moment wordt dit aandachtspunt ook een coachmoment voor alle backs in het team. Dit komt dan ook terug als onderdeel in de wedstrijdbesprekingen.

Voor de wedstrijd

- Het praatje beperkt houden. Zo snel mogelijk het veld op is de boodschap.
- Het probleem van de coach moet het probleem van de spelers worden.
- Breng voldoende variatie in het verhaal
- Werk met een bord en/of gebruik een video
- Verwijs naar topteams of topspelers
- Kom terug op vorige prestaties tegen soortgelijke teams
- Betrek alle spelers erbij
- Stel duidelijke taken/ doelen. Zorg dat deze taken en doelen steeds op de ontwikkeling van het individu gericht zijn.

Tijdens de wedstrijd

- In de jongste leeftijdsgroepen is een heel positieve houding van de coach belangrijk. De spelers moeten in een sfeer van vertrouwen kunnen voetballen. Daar hoort ook het maken van fouten bij. Een kritische noot kan al eens, maar zal toch meer verduidelijkt moeten worden.

- Een wissel is een uitstekend middel om de spelers tips mee te geven.
- Vermijd alle negatieve vormen van coachen.
- Vermijd discussies met de scheidsrechter, als coach heb je een voorbeeldfunctie.

Tijdens de rust

- Laat de spelers eerst tot rust komen.
- Laat ze zelf aan het woord.
- Stem de inhoud af op de aandachtspunten uit de voorbespreking.
- Geef enkele korte tips voor de tweede helft.

Na de wedstrijd

- Zorg voor een positieve noot.
- Vermijd lange nabesprekingen. Vooral bij de Onder/13-spelers zijn nabesprekingen vaak nutteloos.

- Het is beter om het werkpunt uit de wedstrijd mee te nemen naar de training. Verwijs vervolgens in de training naar de wedstrijd.

Nabespreking

- Vooral de vertaling op het veld is belangrijk. Het demonstreren van situaties op het veld geeft meer resultaat.
- Probeer de spelers zo actief mogelijk te betrekken.
- Verduidelijk steeds door middel van een bord, magneten.

Ouderavond

Onderwerpen voor een ouderavond aan het begin van het seizoen:

- Rondvraag (welke vragen leven er?)
- Voorstellen trainer/coach(es)
- Werkwijze met selectieteam(s)
- Informatie over trainingstijden en wedstrijddagen
- Informatie over nevenactiviteiten
- Informatie over het wisselbeleid
- Doornemen programma
- Teamleider
- Sponsoring
- Goede gewoonten van ouders/spelers
- Uitwisseling e-mailadressen en telefoonnummers

Aan de ene kant kan men de spelers al heel wat (begeleide) verantwoordelijkheid geven, maar aan de andere kant heeft de trainer te maken met de ouders van de spelers. Zij moeten

bijvoorbeeld weten waar hun kind mee bezig is op de voetbalclub, wat de rol van de trainer is en hoe dat allemaal past binnen een teamsport. Zodra de totale selectie voor dit seizoen bekend is gemaakt, worden alle ouders uitgenodigd.

Binnen jeugdvoetbal is het altijd de vraag wat nou de bedoeling is van voetballen. Dat is winnen, maar niet ten koste van alles. De ontwikkeling van jeugdspelers is belangrijker. De hoofdtrainer heeft er over 10 jaar weinig aan als een speler ieder jaar kampioen is geworden, maar zelf nauwelijks iets heeft bijgeleerd. Ouders of spelers hebben daar soms maling aan en willen ten koste van alles winnen. Het is belangrijk om dit onderwerp genuanceerd te bespreken.

Het volgende onderwerp tijdens de ouderavond is het programma van de selectie tot en met de eerste competitiewedstrijd. Alle trainingen en oefenwedstrijden staan dan grotendeels vast. Iedereen weet dan waar hij aan toe is: uitjes kunnen zo mooi om de voetbalactiviteiten heen gepland worden. Elke trainer heeft wel een teamleider (nodig) voor de organisatorische zaken. Dat moet bij elke ouder duidelijk zijn. Daarna komt het onderwerp 'sponsoring' aan de orde. Dat is bij elke club en soms bij elk team op een andere manier geregeld.

Vervolgens spreken we over de goede gewoontes van de ouders, zoals mentale sponsoring (positief aanmoedigen), zorgen voor vervoer, assisteren bij activiteiten, toezien op een goede wedstrijd- en trainingsvoorbereiding van de spelers (slapen,

voeding, planning huiswerk etc.). Ook is het verstandig om alvast duidelijk te maken dat de ouders zich moeten onthouden van coaching of commentaar op de opstelling. Bij vragen of opmerkingen is daarvoor eventueel in een persoonlijk gesprek ruimte. De ouderavond leent zich er ook voor om mensen te informeren over wat je als trainer met de spelers afsprekt: selectie is jouw keuze (het moet niet); huiswerk goed plannen; voetbal gaat altijd door (we kennen geen afgelasting); wisselen hoort erbij; in de winterstop kijken we opnieuw naar de teamindeling; zelf afbellen; douchen hoort erbij; zuinig zijn op sponsorspullen; inzet bij opzetten en opruimen van materialen. Ten slotte eindigen we de ouderavond met een vragenrondje. Het kan natuurlijk zijn dat er nog vragen leven. Maak tenslotte een e-maillijst van spelers en ouders met wekelijks de meest recente informatie. Ook spelers staan in die e-maillijst, omdat de spelers al vaak hun eigen mail lezen. Als je wilt dat ze zich verantwoordelijk gedragen, dan zul je hen ook de verantwoordelijkheid moeten geven om hun eigen programma door te nemen.



Speelwijze

SAMENVATTING

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

Jeugdvoetbal is vooral afhankelijk van het leeftijdseigen aspect. Elke leeftijdsgroep heeft zijn sterke en mindere sterke ontwikkelingskenmerken. Zomaar een spelsysteem vastleggen voor de gehele opleiding is daarom niet realistisch. De laatste jaren ligt de nadruk op de viermansverdediging. Terecht als het gaat om de oudste leeftijdsgroepen. Toch moeten we even stilstaan bij het gegeven of het spelen met 4 verdedigers interessant is bij de jongste groepen. Onze voorkeur gaat uit naar het spelen met drie verdedigers. Het voordeel van het spelen met 3 verdedigers is dat de spelers vaak in een 1 : 1 situatie terecht komen, waardoor hun individuele verdedigende kwaliteiten sterker of sneller worden ontwikkeld. Het spelen met 4 verdedigers wordt zeker niet afgeraden in deze leeftijdsgroep. Bij balbezit zijn er t.o.v. inschuivende spelers in dit spelsysteem zeker ook voordelen. Alleen is het nuttig om bij de aanvang van 11 : 11 voor de hoogste weerstanden te kiezen. Bij 1 : 3 : 4 : 3 worden de spelers in het minst makkelijke spelsysteem ontwikkeld. Hierdoor wordt het individuele aspect (handelingssnelheid) gunstig beïnvloed.

In de oudere leeftijdsgroepen kan men ook overgaan naar een 1 : 4 : 3 : 3 spelsysteem. De spelers hebben een individueel verdedigende ontwikkeling op zak en zijn klaar voor de ontwikkeling in een viermansverdediging. Het feit dat er in het volwassenenvoetbal vaak met 4 verdedigers gespeeld wordt, maakt deze keuze logisch. De voorkeur gaat uit naar 3 aanvallers omdat het assortiment

vaardigheden in deze bezetting het grootst is (als de invulling afgestemd is). Aanvallers die opgeleid zijn in een bezetting met 3 aanvallers, zijn ook makkelijker om te vormen naar een bezetting met 2 aanvallers. In een 1 : 4 : 4 : 2 fungeren de 2 aanvallers soms teveel als lopers. De open ruimtes aan de buitenkant stimuleren deze loopacties. Bij het ontwikkelen van aanvallers is het niet alleen van belang dat ze diepe loopacties kunnen maken, ook leren spelen met de rug naar het doel is fundamenteel. In wezen is er weinig verschil tussen 2 of 3 aanvallers. Indien de coach de spelers in een 1 : 4 : 4 : 2 niet teveel als lopers inzet, is deze keuze geen probleem. Vooral bij de oudere jeugd moeten de spelers in staat zijn om in beide bezettingen te fungeren.

Ook de invulling op het middenveld is best voor discussie vatbaar. We gaan uit van een driehoek met de punt naar voor toe. Ook de driehoek met de punt naar achter biedt heel wat mogelijkheden. De invulling zal vooral door de coach zelf moeten gemaakt worden. Als tip kunnen we meegeven dat de jongere leeftijdsgroepen (10 - 14 jaar) structuur nodig hebben. In deze leeftijdsgroepen, waar het aanleren van 11 : 11 centraal staat, kan men best voor één bezetting kiezen. Bij de oudere leeftijdsgroepen kunnen de keuzes meer bepaald worden door de kwaliteiten van de spelers.

Het neerschrijven van spelsystemen is nogal theoretisch van inslag. Belangrijker is de invulling die men aan het geheel geeft. Zo zou men ervan kunnen uitgaan dat de keuze voor 1 : 3 : 4 : 3

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

Jeugdvoetballers moeten zich vooral individueel ontwikkelen. Het ontwikkelen van een speelwijze bij jeugdvoetballers heeft niets te maken met het 'tactisch trainen' bij volwassenen voetballers. Het tactisch trainen staat vaak in dienst van de tegenstander. Daarbij worden spelers in het keurslijf gedwongen. Soms gaat het om het opleggen van beperkingen of is er sprake van strakke taken of gerichte opdrachten. Speelwijze trainen bij jeugdvoetballers omvat het ontwikkelen van technische en inzichtelijke vaardigheden. Het gaat vooral om het uitbreiden van het voetbalvermogen. Bij het trainen van jeugdvoetballers mag er nooit sprake zijn van het opleggen van beperkingen. Integendeel, spelers moeten net gestimuleerd worden om meer initiatief te nemen. Resultaat speelt hierbij helemaal geen rol. Het gaat om de individuele ontwikkeling van de speler. Elke speler heeft zijn eigenheid, zijn manier van spelen. Bij het trainen van speelwijze is dit het vertrekpunt. De coach analyseert zijn spelers en prikkelt

hen, vervolgens om ook andere mogelijkheden uit te proberen. In elke leeftijdsgroep is er voldoende bewegingsruimte aanwezig. Toch zal de invulling bij de oudere jeugd iets strakker verlopen dan bij de jongere jeugd.

We zijn bij voorbaat een voorstander van een dominante, dus een positief ingestelde speelwijze. Deze spelers moeten niet bij voorbaat achterover leunen en loeren op de counter, omdat daarmee het beste resultaat behaald kan worden. Basisformatie is 1:4:3:3, waarbij een centrale verdediger zo veel mogelijk moet inschuiven door de as en naar het middenveld. Dat is voor jeugdspelers van deze leeftijdsgroep herkenbaar. Zoek je de man-meer-situatie aan een flank, dan wordt het al snel te ingewikkeld voor deze leeftijdsgroepen. Het is van belang dat beide centrale verdedigers leren om door te schuiven. Nog te vaak zie je dat er sprake is van een echte mandekker (3) en een echte voetballer (4). Daarmee doe je beide spelers op deze leeftijd te kort. De doorschuivende vrije man krijgt de meeste ruimte als je kiest voor een diepe centrale middenvelder (10). Het middenveld speelt dus in principe met de punt naar voren. In de voorhoede kiezen we voor drie aanvallers, van wie twee vleugelaanvallers. De veldbezetting is dan vaak goed ingevuld en herkenbaar voor de spelers. Als nu de tegenstander kiest voor dezelfde speelwijze, dan krijg je veel 1:1-situaties op het veld. Dit gaat misschien ten koste van het voetbal, maar dan is het zaak om tóch aan het voetballen te komen. Elke voetballer krijgt vroeg of laat te maken met 1:1-situaties, dus er is niets mis mee om hier aandacht aan

de schenken. De centrale aanvaller als aanspeelpunt kun je dan bijvoorbeeld als trainings- en coachingsaccent nemen. Binnen het jeugdvoetbal is het sowieso verstandig om in periodes van zo'n acht weken gericht te werken aan een bepaald trainingsaccent dat past bij de leeftijdsgroep of niveau.

Een belangrijke doelstelling is dat de spelers leren wat het betekent om een veld groot of klein te maken. Wat moet het team doen als wij de bal hebben en wat betekent dat voor iedere individuele speler? Vleugelaanvallers staan zo breed mogelijk aan de zijlijn, de spits zo diep mogelijk weg, om maar wat noemen. Met een aantal basisafspraken kun je duidelijk maken wat de bedoeling is. En wat moet er gebeuren als de tegenpartij de bal heeft? Begrippen als knijpen en rugdekking kunnen daarbij behandeld worden. Je kunt jeugdspelers helpen door aan te geven tot hoe ver minimaal geknepen moet worden. De spelers gaan dit steeds beter zelf herkennen omdat hun oriëntatie op het speelveld toeneemt. Het uitgangspunt moet zijn dat je probeert druk te zetten op de helft van de tegenpartij. De volgende aspecten moeten deze spelers aanleren: de tegenpartij dwingen naar een zijkant, het voorkomen van de dieptebal en het doorschuiven van eigen spelers in de lengteas van het veld. We nemen bewust 'de omschakeling' niet als prioriteit op deze leeftijd. Hoewel ook bij deze leeftijdsgroep geldt dat de omschakeling bepalend kan zijn voor het resultaat in een wedstrijd, moet door hen eerst de basis beheerst worden: opbouwen, aanvallen en verdedigen

Competentieprofielen

De competentieprofielen volgen uit de speelstijl en zijn uitgewerkt per positie. Het is een hulpmiddel voor iedere trainer. Wat moet een speler van een bepaalde leeftijd kennen en kunnen? Je moet weten aan welke zaken je als trainer van een bepaalde leeftijdsgroep moet werken. Dat is dan een minimale eis. Is een spelersgroep (of individuele spelers) al verder, dan kun je natuurlijk best verder gaan. Maar eerst moeten de accenten uit de competentieprofielen beheerst worden.

De keuze voor een bepaalde speelwijze en formatie heeft gevolgen per linie, zowel bij balbezit als wanneer we verdedigen. De volgende stap is de consequentie die dit alles heeft voor elke speler op een specifieke positie in een bepaalde leeftijdscategorie. Welke vaardigheden (competenties) heeft een speler nodig om goed invulling te geven aan het spelen op zijn positie? Dan komen we uit op de competentieprofielen per positie. Het is in onze ogen goed om jeugdspelers bewust te maken van de taken en functies die horen bij een bepaalde positie. Hoe ouder de speler wordt, des te meer aspecten komen er bij. Aan de hand van de formulieren uit het spelersvolgsysteem kun je hierover heel gestructureerd met de spelers praten. Vooraf vult de speler in kwestie en de trainer zo'n formulier in en vervolgens vergelijken en de uitkomsten gezamenlijk bespreken. Dan kom je er in zo'n evaluatiegesprek vanzelf achter of het zelfbeeld van de speler realistisch is.

Ook de scouting kan gebruik maken van de formulieren uit het spelersvolgsysteem. Het is een hulpmiddel om dezelfde voetbaltaal te spreken of om door dezelfde bril te kijken naar voetbal en met name naar spelers. De scout weet nu wat we minimaal belangrijk vinden voor elke positie. De belangrijkste aspecten waar hij op kan scouten staan namelijk op papier.

Op de volgende pagina's wordt per positie een individueel competentieprofiel weergegeven. Ook komen de drie belangrijkste teamfuncties opbouwen/aanvallen/verdedigen, weer terug. Daarnaast wordt per competentieprofiel ook ingegaan op de fysiek-conditionele en persoonlijkheidskenmerken.

Bij de posities wordt uitgegaan van een 1:4:3:3-formatie waarbij de nummers verwijzen naar een specifieke positie.

1: keeper

2/5: vleugelverdediger

3/4: centrale verdediger

6/8: buitenste middenvelder

10: centrale middenvelder

7/11: vleugelaanvaller

9: centrale aanvaller



Positie 1

Opbouwend/Aanvallend

- Weet positie te kiezen tijdens de opbouw
- Kan de bal zo aannemen/verwerken dat hij door middel van een korte pass de opbouw voort kan zetten
- Is in staat om het spel door middel van een uitworp/uittrap te vervolgen
- Biedt zich aan om een terug speelbal te krijgen
- Durft tijdens het meevoetballen ook zijn mindere been gebruiken
- Kan de technische vaardigheden die horen bij het meevoetballen zo snel uitvoeren, dat hij hier voordeel bij heeft



Verdedigend

- Weet zich zo op te stellen dat hij adequaat kan reageren op diepte ballen en schoten buiten het zestienmetergebied
- Weet hoe hij zich moet opstellen tijdens een 1:1-duel en kan dit technisch goed uitvoeren



- Is in staat om technische handelingen als vallen, duiken en vangen uit te voeren zonder druk van de tegenstander
- Kan zich door middel van zijn voetenwerk snel verplaatsen in en voor het doel
- Is in staat om zich bij hoekschoppen en vrije trappen recht voor het doel goed op te stellen

Fysiek-Conditioneel

- Is in staat om een hele wedstrijd te spelen zonder dat het ten koste gaat van de uitvoering
- Is zo wendbaar dat hij niet in de problemen komt in situaties waarin dit gevraagd wordt
- Is zo snel dat hij niet in de problemen komt als hij snel uit het doel moet komen
- Zijn voetenwerk is van een dergelijk niveau dat het wat toevoegt aan zijn acties

Persoonlijkheidskenmerken

- Heeft het vermogen om door te gaan, ook al zit het even tegen
- Staat open voor de coaching van de trainer
- Kan zich tijdens trainingen en wedstrijden concentreren op hetgeen er gevraagd wordt
- Heeft respect voor mensen, afspraken en materialen
- Coacht zijn medespelers
- Verdedigt het doel met flair

Positie 2/5

Opbouwend/Aanvallend

- Weet positie te kiezen tijdens de opbouw
- Kan de bal zo aannemen/verwerken dat hij door middel van een korte pass de opbouw voort kan zetten
- Kan zijn directe tegenstander uitkappen
- Ziet de oplossingen tijdens de opbouw
- Doet mee in de aanval
- als hij tijdens de opbouw wordt vrij gespeeld en ruimte voor zich heeft
- als hij de bal heeft afgepakt (vooral op de helft van de tegenstander) en tijd heeft om aan te vallen
- Is in staat om de aanval door middel van een pass, dribbel of combinatie voort te zetten
- Is in staat om met zijn mindere been de technische handelingen uit te voeren
- Kan de technische vaardigheden zo snel uitvoeren, dat hij niet in de problemen komt

Verdedigend

- Wint zijn duels over de grond
- Maakt geen onnodige slidings



- Weet hoe hij de voorzet moet voorkomen/blokken

- Weet zich zo op te stellen dat hij zelf altijd staat tussen het eigen doel en zijn directe tegenstander

- Weet hoe hij moet knippen/rugdekking moet geven

- Is in staat om 1 tegen 1 te spelen

Fysiek-Conditioneel

- Is in staat om een hele wedstrijd te spelen zonder dat het ten koste gaat van de voetbalvaardigheden
- Is zo wendbaar dat hij op tijd van richting kan veranderen tijdens de 1:1-duels en de ballen in de ruimte achter hem
- Mag met zijn snelheid niet in de problemen komen als hij op de middenlijn staat te verdedigen

Persoonlijkheidskenmerken

- Heeft het vermogen om door te gaan, ook al zit het even tegen
- Staat open voor de coaching van de trainer
- Kan zich tijdens de trainingen en wedstrijden concentreren op het geen er gevraagd wordt
- Heeft respect voor mensen, afspraken en materialen
- Kan met behulp van de trainer omgaan met teleurstellingen



Positie 3/4

Opbouwend/Aanvallend

- Weet positie te kiezen tijdens de opbouw
- Kan de bal zo aannemen/verwerken dat hij door middel van een korte pass de opbouw voort kan zetten
- Kan zijn directe tegenstander uitkappen
- Ziet de oplossingen tijdens de opbouw
- Kan met en zonder bal inschuiven naar het middenveld
- Steekt met de bal aan de voet door om de aanval af te maken
- Geeft een eindpass van uit het middenveld
- Is in staat om met zijn mindere been de technische handelingen uit te voeren
- Kan de technische vaardigheden zo snel uitvoeren, dat hij niet in de problemen komt



Verdedigend

- Wint zijn duels over de grond
- Maakt geen onnodige slidings
- Weet hoe hij rugdekking moet geven

- Weet wanneer hij moet door schuiven naar het middenveld
- Is in staat om 1 tegen 1 te spelen

Fysiek-Conditioneel

- Is in staat om een hele wedstrijd te spelen zonder dat het ten koste gaat van de voetbalvaardigheden
- Is zo wendbaar dat hij op tijd van richting kan veranderen tijdens de 1:1-duels en bij ballen in de ruimte achter hem
- Mag met zijn snelheid niet in de problemen komen als hij op de middenlijn staat te verdedigen

Persoonlijkheidskenmerken

- Heeft het vermogen om door te gaan, ook al zit het even tegen
- Staat open voor de coaching van de trainer
- Neemt initiatief om dingen binnen en buiten het veld te regelen
- Kan zich tijdens de trainingen en wedstrijden concentreren op het geen er gevraagd wordt
- Heeft respect voor mensen, afspraken en materialen



Positie 6/8

Opbouwend/Aanvallend

- Vraagt om de bal tijdens de opbouw als de verdedigers in balbezit zijn
- Kan de bal zo aannemen/verwerken dat hij door middel van een korte pass, combinatie of dribbel de opbouw voort kan zetten
- Durft van afstand te schieten
- Heeft gevoel voor de combinatie
- Doet mee tijdens het aanvallen
- Is ook in staat om met zijn mindere been de technische handelingen uit te voeren
- Kan de technische vaardigheden zo snel uitvoeren, dat hij niet in de problemen komt



Verdedigend

- Moet zijn duels over de grond kunnen winnen
- Maakt geen onnodige slidings
- Moet in staat zijn om zijn tegenstander te volgen/dekken
- Kan de tegenstander zo opjagen dat deze de bal verliest

- Weet wanneer hij moet knijpen naar de kant van de bal

Fysiek-Conditioneel

- Is in staat om een hele wedstrijd te spelen zonder dat het ten koste gaat van zijn voetbalvaardigheden
- Is zo wendbaar dat hij:
 - bij het verdedigen snel voor de tegenstander kan komen
 - de bal kan afpakken op het moment dat de tegenstander weg wil draaien
 - niet in de problemen komt als de tegenstander in één keer weg wil starten
 -



Persoonlijkheidskenmerken

- Heeft het vermogen om door te gaan, ook al zit het even tegen
- Heeft de drang om te gaan
- Staat open voor de coaching van de trainer
- Kan zich tijdens trainingen en wedstrijden concentreren op het geen er gevraagd wordt
- Heeft respect voor mensen, afspraken en materialen

Positie 10

Opbouwend/Aanvallend

- Weet zo positie te kiezen dat hij aanspeelbaar is
- Kan de bal zo aannemen/verwerken dat hij ten opzichte van de tegenstander en de ruimte daar voordeel bij heeft
- Heeft gevoel voor de combinatie
- Kan door zijn technische vaardigheden aan de bal het spel vervolgen
- Weet vooral door zijn individuele acties kansen te creëren
- Ziet de oplossingen na het passeren van zijn tegenstander (onder andere de steekpass)
- Zorgt voor diepgang in het spel
- Heeft de drang om te scoren
- Kan de technische vaardigheden zo snel uitvoeren, dat hij hier voordeel bij heeft • Is ook in staat om met zijn mindere been de technische handelingen uit te voeren

Verdedigend

- Weet hoe en wanneer hij moet door schuiven in de lengteas
- Is in staat om de opbouw van de tegenstander te verstoren



- Laat zich niet uitspelen tijdens het verstoren van de opbouw van de tegenstander
- Doorziet situaties tijdens de opbouw van de tegenstander



Fysiek-Conditioneel

- Is in staat om een hele wedstrijd de te spelen zonder dat het ten koste gaat van de voetbalvaardigheden
- Is zo wendbaar dat hij in het voordeel is tijdens zijn individuele acties
- Moet met zijn diepgang achter de laatste lijn van de tegenstander aangespeeld kunnen worden

Persoonlijkheidskenmerken

- Staat open voor de coaching van de trainer
- Kan zich tijdens trainingen en wedstrijden concentreren op het geen er gevraagd wordt
- Heeft respect voor mensen, afspraken en materialen
- Is in staat om creatieve oplossingen te bedenken in het veld
- Heeft het vermogen om door te gaan, ook al zit het even tegen

Positie 7/11

Opbouwend/Aanvallend

- Weet zo positie te kiezen dat hij aanspeelbaar is
- Kan de bal zo aannemen/verwerken dat hij meteen zijn tegenstander op kan zoeken
- Heeft gevoel voor de combinatie
- Heeft een goede dribbel en weet vooral door zijn individuele acties kansen te creëren
- Ziet de oplossingen na het passeren van zijn tegenstander
- Zorgt met zijn loopacties voor diepgang in het spel
- Is ook in staat om met zijn mindere been de technische handelingen uit te voeren
- Kan deze technische vaardigheden zo snel uitvoeren, dat hij hier voordeel bij heeft

Verdedigend

- Is in staat om de opbouw van de tegenstander te verstoren
- Laat zich niet uitspelen tijdens het verstoren van de opbouw van de tegenstander
- Door ziet situaties tijdens de opbouw van de tegenstander



- Weet wanneer hij naar binnen moet komen

Fysiek-Conditioneel

- Is in staat om een hele wedstrijd te spelen zonder dat het ten koste gaat van de voetbalvaardigheden
- Is zo wendbaar dat hij in het voordeel is tijdens zijn individuele acties
- Moet met zijn snelheid achter de laatste lijn van de tegenstander aangespeeld kunnen worden

Persoonlijkheidskenmerken

- Heeft het vermogen om door te gaan, ook al zit het even tegen
- Staat open voor de coaching van de trainer
- Kan zich tijdens trainingen en wedstrijden concentreren op het geen er gevraagd wordt
- Heeft respect voor mensen, afspraken en materialen
- Is in staat om creatieve oplossingen te bedenken in het veld



Positie 9

Opbouwend/Aanvallend

- Weet zo positie te kiezen dat hij aanspeelbaar is
- Kan de bal zo aannemen/verwerken dat hij ten opzichte van de tegenstander en de ruimte daar voordeel bij heeft
- Heeft de vaardigheden om door middel van een korte pass het spel te vervolgen
- Heeft een goede dribbel en een individuele actie
- Heeft gevoel voor de combinatie
- Is in staat om voor zich zelf kansen te creëren
- Scoort regelmatig en is hier ook naar op zoek
- Is ook in staat om met zijn mindere been de technische handelingen uit te voeren
- Kan deze vaardigheden zo snel uitvoeren, dat hij hier voordeel bij heeft



Verdedigend

- Is in staat om de opbouw van de tegenstander te verstoren, onder meer in de 2:1-situatie met de centrale verdedigers bij de tegenstander
- Laat zich niet uitspelen tijdens het verstoren van de opbouw van de tegenstander
- Doorziet situaties tijdens de opbouw van de tegenstander



Fysiek-Conditioneel

- Is in staat om een hele wedstrijd te spelen zonder dat het ten koste gaat van de voetbalvaardigheden
- Is zo wendbaar dat hij in het voordeel is op het moment dat hij aan de bal is

Persoonlijkheidskenmerken

- Staat open voor de coaching van de trainer
- Kan zich tijdens trainingen en wedstrijden concentreren op het geen er gevraagd wordt
- Heeft respect voor mensen, afspraken en materialen
- Heeft het vermogen om door te gaan, ook al zit het even tegen

Techniektraining

SAMENVATTING

- Het geïsoleerd trainen van balvaardigheid
- Het functioneel trainen van balvaardigheid
- Het duel 1 : 1 met een ‘beperkte’ verdediger
- Het duel 1 : 1
- De vertaling van het duel 1 : 1 naar de wedstrijd

Er zijn 1001 manieren om balvaardigheid te trainen. In de praktijk worden alle soorten oefenvormen aangewend om de techniek te stimuleren. De vormen die gekozen worden zijn niet altijd even rendementsvol. In heel wat gevallen is er geen duidelijke relatie met de wedstrijd en is het trainen van balvaardigheid meer een doel op zich. Elke oefenvorm geeft een bepaald rendement. Het gaat erom die vormen te kiezen die de technieken zo snel mogelijk vertalen naar de wedstrijd. In de praktijk betekent dat, dat de coach de vormen met een lager rendement opzij zet. Het heeft geen zin om bewegingen zonder tegenstander in te oefenen als de spelers dit niveau al lang ontgroeid zijn.

Het niveau van de coach zal een groot aandeel hebben in het rendement van de training en de vertaling van de balvaardigheid. Het is onmogelijk om een vast stramien te bedenken voor het trainen van technische vaardigheden. De praktijksituatie zal duidelijk maken welke stappen genomen moeten worden. Het vertalen van balvaardigheid naar de wedstrijd hebben we onderverdeeld in 5 stappen. Het is niet de bedoeling dat de coach telkens deze 5 fases doorloopt. Afhankelijk van het niveau van de groep, de trainingstijd, de leeftijdsgroep, de eigen vaardigheden en achtergrond kan de coach een keuze maken uit volgende stappen:

- 1. Het geïsoleerd trainen van balvaardigheid**

- 2. Het functioneel trainen van balvaardigheid**

- 3. Het duel 1 : 1 met een ‘beperkte’ verdediger**

- 4. Het duel 1 : 1**

- 5. De vertaling van het duel 1 : 1 naar de wedstrijd**

Stap 1: het geïsoleerd trainen van balvaardigheid

In de voorwaarden verwijzen we vooral naar het functioneel trainen van balvaardigheid. Gezien het snellere vertalingsrendement genieten deze vormen de voorkeur. Het geïsoleerd prikkelen van spelers kan, indien er voldoende trainingstijd voorhanden is. Geïsoleerde vormen hebben als doel de techniek zuiver technisch en coördinatief in te oefenen. Door in de vorm géén tegenstanders, of wedstrijdssituaties te betrekken, worden de spelers niet afgeleid en kunnen ze zich helemaal op de beweging concentreren. De beweging wordt tientallen keren kort na elkaar herhaald. De beweging wordt op de ‘harde schijf’ van de spelers gezet. Jammer genoeg richt het geïsoleerd trainen van balvaardigheid zich niet altijd naar de techniek zelf. Vaak zijn de vormen te ingewikkeld (moeilijke looplijnen en situaties) en de technieken niet functioneel. Hierdoor zijn de spelers meer met de organisatie bezig en wordt het doel van de vorm (het trainen van een techniek of een beweging) onderuit gehaald. Geïsoleerde vormen dienen zo simpel en realistisch mogelijk te zijn. Makkelijke vormen met veel herhalingen en heel functionele bewegingen genieten absoluut de voorkeur. Ze zijn interessant bij het aanleren of zuiver technisch herhalen van technieken. Ze kunnen best in de beginfase van de training aangeboden worden. Indien de coach merkt dat de spelers de technieken onder de knie hebben, kan hij overschakelen naar meer functionele vormen.

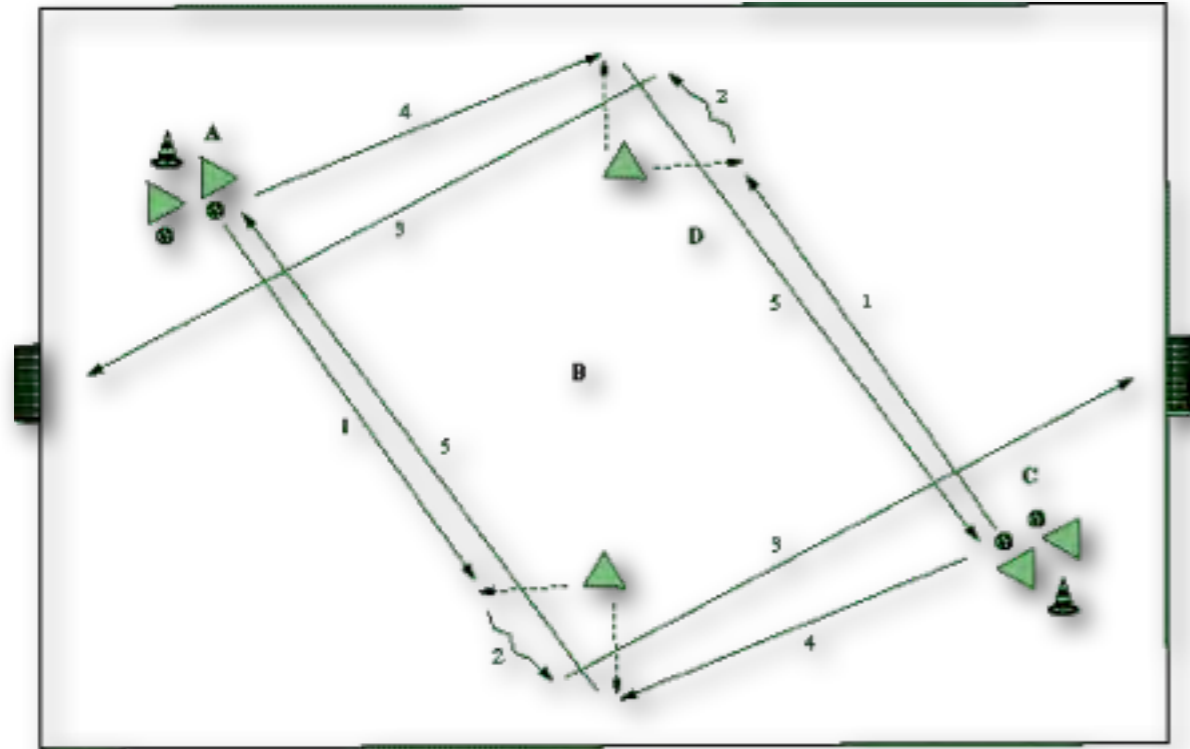
Tips:

- Zorg ervoor dat de technieken efficiënt en realistisch zijn.
- Doe de techniek of beweging stap voor stap. Probeer de techniek of beweging in verschillende etappes uit te leggen.
- Zorg er in eerste instantie voor dat de uitvoering goed is. Vervolgens kan de beweging/techniek sneller en sneller worden uitgevoerd.
- De spelers dienen de vaardigheden langs beide kanten van het veld te trainen
- Bied de vaardigheden in combinatie met elkaar aan.
- Vertrek vanuit de eigenheid van de speler. Laat eerst de spelers zelf aan de slag. Observeer en kijk welke spelers over welke vaardigheden beschikken. Probeer vervolgens het assortiment van de spelers uit te breiden.
- Bied niet teveel tegelijkertijd aan.
- Het is leuk om een beweging aan een speler te verbinden.
- Probeer regelmatig aandacht te besteden aan het intrainen van de vaardigheden. De aanvang van de training (warming –up) is een ideaal moment!
- Zorg dat het aantal herhalingen gegarandeerd is.
- Kies voor makkelijke organisaties.
- Geef de spelers huiswerk mee!



Praktijkvoorbeelden van geïsoleerde vormen:

Het veranderen van speelkant



De spelers oefenen volgende bewegingen:

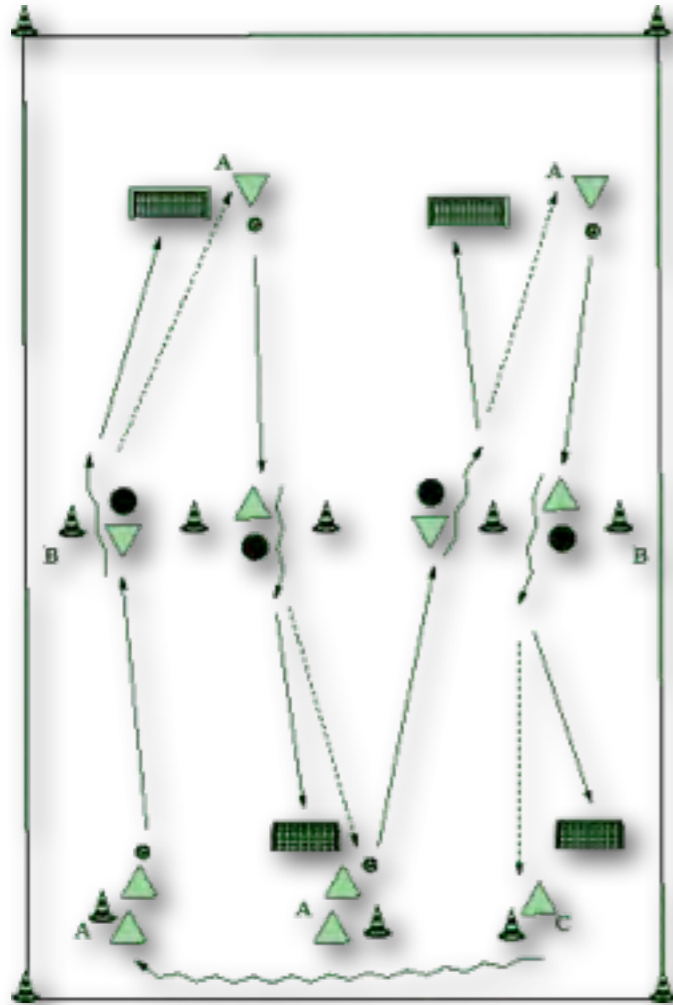
- De bal aannemen en vervolgens de V -beweging
- Overstap en de bal laten doorlopen
- Doordraaien met de binnenkant van de voet

Organisatie:

- 2 spelers centraal, 2 spelers aan de bal
- Speler A speelt de bal in op speler B, speler C speelt de bal in op speler D
- Speler B draait door en scoort in het doeltje Speler D draait door en scoort in het doeltje
- Speler A speelt de bal in op speler D, speler C speelt de bal in op speler B
- Speler D draait door en speelt de bal in op speler C
- Speler B draait door en speelt de bal in op speler A
- We starten opnieuw

De centrale spelers (B en D) scoren 5 x in het doeltje. Vervolgens wordt er gewisseld.

Met een tegenstander in de rug



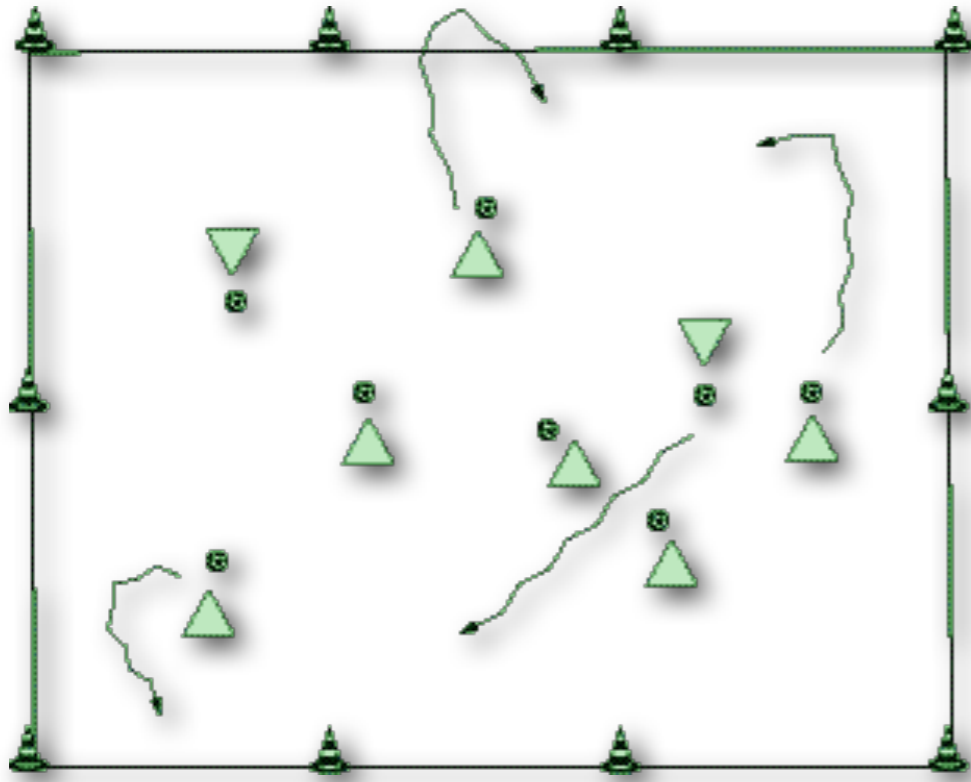
De spelers oefenen de volgende vaardigheden:

- Wegdraaien van de tegenstander (met de binnenkant, met de buitenkant)
- Overstap en wegdraaien van de tegenstander
- De bal achter het steunbeen meenemen

Organisatie:

- Speler A speelt de speler tussen de pionnen aan (speler B).
- Speler B neemt de bal aan, draait door en scoort in het doeltje
- De speler in positie C neemt de bal van de volgende speler mee naar het beginpunt
- Doorschuiven: Speler A wordt passieve verdediger – passieve verdediger wordt speler B – speler B wordt aan de andere kant opnieuw speler A etc.

De tegenstander naast je



De spelers oefenen de volgende vaardigheden:

- De bal afstoppen en terugdraaien
- Terugdraaien met de buitenkant
- Overstap en terugdraaien
- De Cruyff beweging

Organisatie:

- De spelers lopen met de bal door elkaar. Ze zoeken een vrije ruimte tussen de kegels en voeren een draaibeweging met de bal uit.
- Wanneer ze een tegenstander frontaal tegemoet gaan in het vierkant, kunnen ze ook hier een draaibeweging uitvoeren.

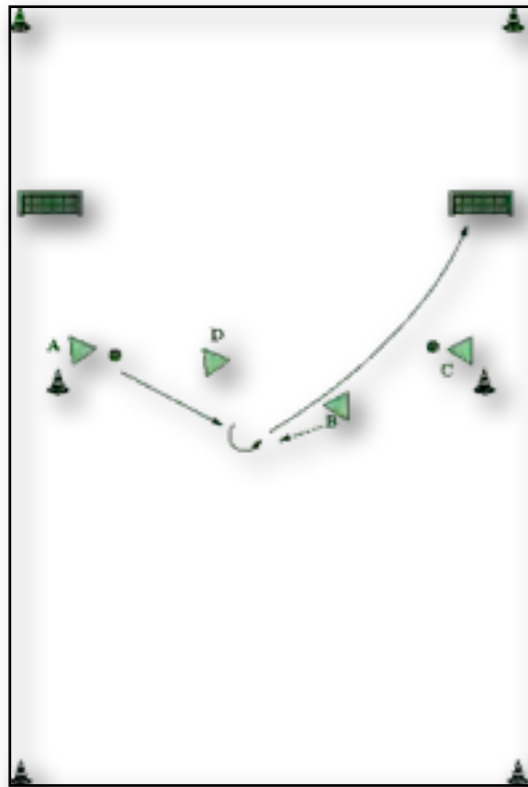
Stap 2: het functioneel trainen van balvaardigheid

Het functioneel trainen van balvaardigheid is duidelijker voor de spelers. De herkenbaarheidsfactor is groter. De plaats op het veld, de speelrichting en de situatie komen overeen met deze in de wedstrijd. De vertaling van de beweging naar de wedstrijd zal een stuk sneller verlopen!

Tips:

- Zorg ervoor dat de plaats op het veld correspondeert met de positie op het veld
- Kies de juiste speelrichting
- Hou rekening met de (fictieve) positie van de verdedigers
- Zorg dat de vaardigheid met de juiste instelling wordt afgewerkt
- Zorg dat de vorm verder uitgebouwd kan worden naar 1 : 1
- Zorg dat het vervolg overeenkomt met de plaats op het veld
- Het uitvoeren van de vaardigheid moet in functie van de spelbedoeling staan. Een technische vaardigheid in de opbouw ondersteunt het vrijmaken van de bal

Praktijkvoorbeelden van functionele vormen



Het veranderen van speelkant

De spelers oefenen de volgende vaardigheden:

- De bal aannemen en vervolgens de V -beweging
- Overstap en de bal laten doorlopen
- Doordraaien met de binnenkant van de voet

Organisatie:

- Speler A speelt in op speler B

- Speler B draait door (beweging)
- Speler B opent strak in het lege doel
- Speler C speelt in op speler D
- Speler D draait door (beweging)
- Speler D opent strak in het andere lege doel

Speler A = positie 5 of 11 Speler B/D = positie 4

Speler C = positie 2 of 7

Coaching:

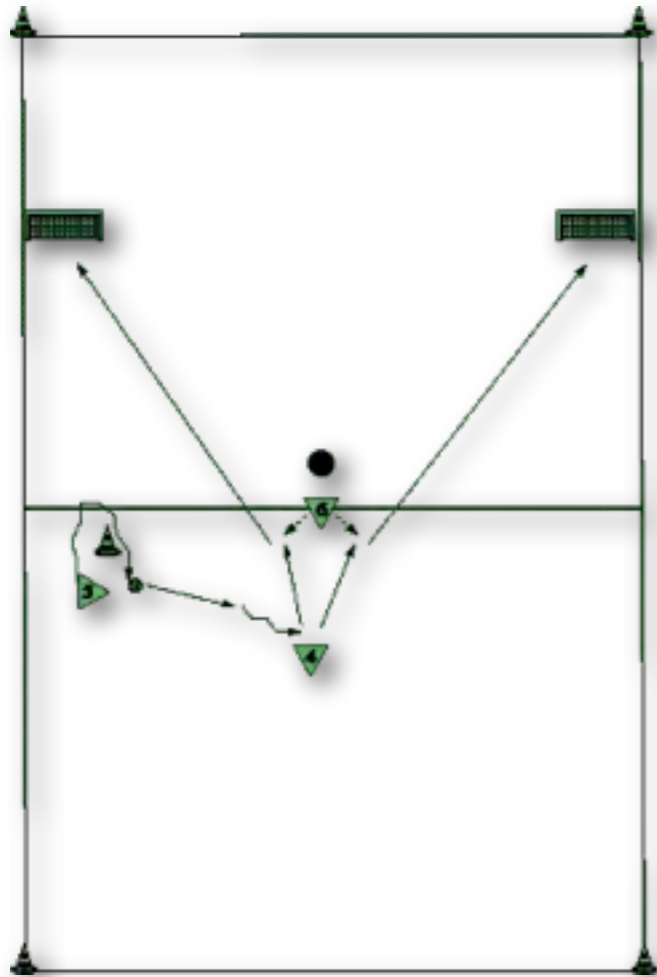
Speler A/C

- Speel de middenvelder strak in
- Coach 'draai door'

Speler B/D

- Doe alsof je de bal terugkaatst en draai vervolgens door
- Zorg dat de bal in één keer speelklaar is
- Laat de bal niet doorrollen
- Open strak in het doeltje

Een functionele vorm met verschillende bewegingen:



In deze vormen kun je verschillende vaardigheden met elkaar combineren

- Bewegingen met een tegenstander naast je
- Bewegingen voor het veranderen van speelkant
- Bewegingen met de tegenstander in de rug

Organisatie:

In deze vorm worden 3 bewegingen uitgevoerd.

- De linksachter (5) dribbelt met de bal diep. Hij heeft geen dieptemogelijkheden en draait terug met de bal (beweging)
- De verdedigende middenvelder (4) biedt zich aan (beweging) en draait door
- Vervolgens opent hij op de rechtermiddenvelder (6)
- De rechtermiddenvelder (6) neemt de bal aan, draait door (beweging) en werkt af in één van de doeltjes.

Doorschuiven: de spelers blijven in dezelfde positie (hun eigen positie) of er wordt doorgeschoven (bal volgen)

Coaching:

De linkerverdediger (5)

- Schijnactie in de diepte
- Doe eventueel een schijntrap
- Speel de bal met de rechterbinnenkant terug
- Strakke bal

De verdedigende middenvelder (4)

- Ga niet te kort bij de verdediger staan
- Probeer door te draaien in één aanname
- Strakke bal op de middenvelder
- Speel de bal aan de blinde kant van de verdediger

De rechtermiddenvelder (6)

- Gebruik je lichaam
- Voel waar de tegenstander zich bevindt
- Eerst aanname, dan doordraaien
- Zorg dat de bal onmiddellijk speelklaar is.

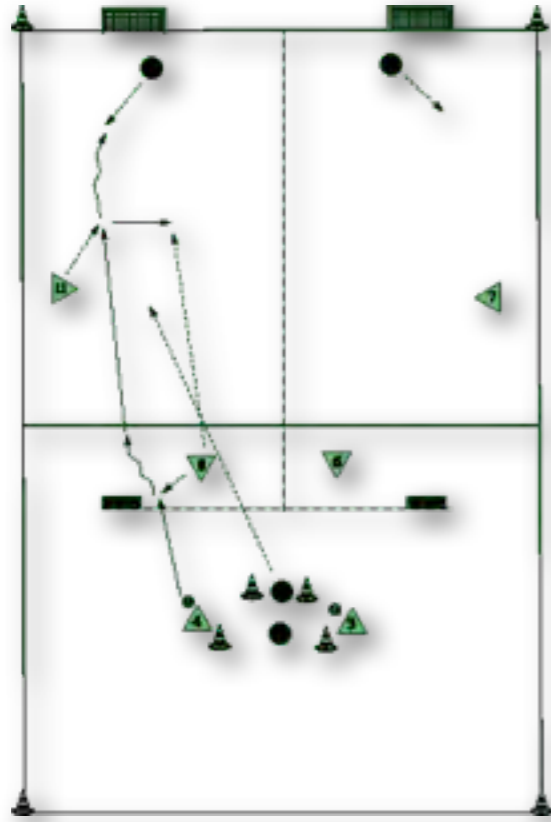
Stap 3: het duel 1 : 1 met een 'beperkte' verdediger

Met een beperkte verdediger bedoelen we een lijnverdediger, vakverdediger of een verdediger met een handicap (een lichte achterstand). Indien de spelers vanuit het aanleren van vaardigheden direct kunnen overstappen naar het duel 1 : 1 is deze fase overbodig. Het teruggrijpen naar een beperkte verdediger kan interessant zijn als de spelers te weinig succes ervaren bij het uitproberen van de technieken. Door de verdediger te beperken is de slaagkans van de beweging groter. Het gebruik van een beperkte verdediger is vooral van toepassing bij schijn- en passeerbewegingen.

Tips:

- Men kan de weerstanden van de verdediger heel langzaam opbouwen.
- Zorg ervoor dat de verdediger een realistische kans maakt om de bal te pakken te krijgen.
- Zorg dat de verdediger kan tegenscoren.
- De positie van de verdediger moet overeen komen met de positie in de wedstrijd.
- Men kan een beperkte verdediger ook combineren met een echte verdediger.
- Werk niet te lang met deze tussenstap: probeer zo snel mogelijk over te gaan naar het duel 1 : 1 met 'echte tegenstanders'.

Praktijkvoorbeelden van vormen met een beperkte verdediger:



Het doordraaien in het middenveld. De spelers oefenen de volgende bewegingen:

- Wegdraaien met de binnen -of buitenkant)
- De bal achter het steunbeen meenemen

Organisatie:

- De verdedigende middenvelder (4) speelt in op de vrijstaande middenvelder (8).

- Op het moment dat de bal vertrekt, wordt de verdediger actief.
- De middenvelder (8) dient zo snel mogelijk door te draaien.
- Vervolgens spelen we 2 : 2
- De aanvallers scoren in het grote doel.
- Het verdedigers scoren in het kleine doeltje.
- Vervolgens starten we aan de andere kant.

Coaching:

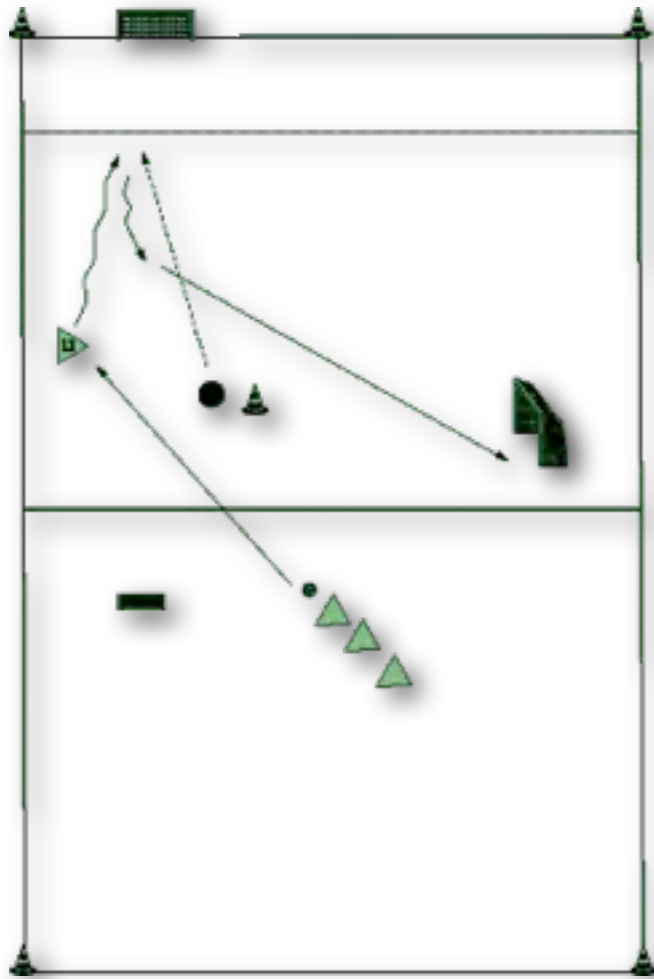
De speler die de middenvelder inspeelt

- Speel de bal aan de juiste kant.
- Hoe harder de bal wordt ingespeeld, hoe sneller de middenvelder kan doordraaien.
- Hou de bal laag.
- Coach de middenvelder

De middenvelder (6 en 8)

- Kijk even over de schouder.
- Er is geen verdediger in de rug, er is geen vooractie nodig
- Draai snel door. Ritmeverandering na het doordraaien.

De tegenstander naast je:



De spelers oefenen de volgende bewegingen:

- De bal afstoppen en terugdraaien
- Terugdraaien met de buitenkant
- Overstap en terugdraaien
- De Cruyff beweging

Organisatie:

- De speler aan de buitenkant wordt ingespeeld
- Op het moment dat hij de bal aanneemt, wordt de verdediger actief
- De speler aan de buitenkant kan scoren:
- Over de lijn dribbelen en scoren in het doeltje frontaal voor hem.
- Terugdraaien en scoren in het doeltje centraal op het veld
- De verdediger kan scoren in het kleine doeltje

Coaching:

- Ga met volle overtuiging diep.
- Op het moment dat de verdediger langsij komt kan de aanvaller:
- Inhouden, temporiseren en scoren in het doel frontaal voor hem.
- Doen alsof hij diep gaat en plots terugdraaien.

Stap 4: het duel 1 : 1

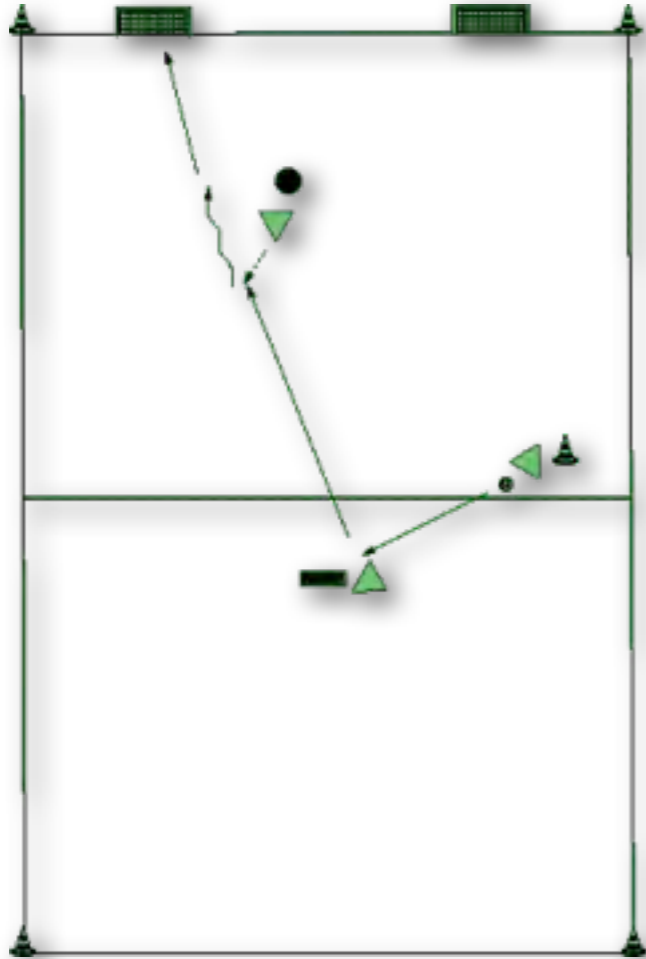
Het trainen van het duel 1 : 1 is de essentie binnen het aanleren van technische vaardigheden. Na het functioneel aanleren van balvaardigheid is het duel 1 : 1 de belangrijkste volgende stap. Binnen het trainen van 1 : 1 is het van belang om het wedstrijd-eigen aspect te respecteren. Speelrichting, plaats op het veld en de relatie met een situatie op het veld kunnen de vertaalslag van de beweging in de juiste context brengen. De coach zal op zoek moeten gaan naar situaties die voor de spelers het duidelijkst zijn. Hou onder de spelers, hoe meer tijd er aan het duel 1 : 1 besteed kan worden.

Tips:

- Probeer vanuit een bepaalde positie of een situatie binnen een positie te werken .
- Zorg dat de tegenstander ook kan scoren.
- Let op de arbeid/rust verhouding.
- Zorg dat de plaats op het veld correspondeert met plaats in de wedstrijd.
- Let op de speelrichting.
- Stimuleer de eigenheid van de spelers. Nodig de spelers uit om hun eigen technische vaardigheden uit te proberen.
- Zorg dat de positie van de verdediger overeenkomt met de positie in de wedstrijd.
- Werk eventueel verder uit naar 2 : 1 – 2 : 2.
- Stimuleer de spelers, coach positief.
- Wanneer blijkt dat de aanvallers de verdedigers te makkelijk passeren, is het van belang dat de coach de verdedigers prikkelt. De weerstanden in de training dienen overeen te komen met die van de wedstrijd.

Praktijkvoorbeelden van 1 : 1 vormen:

Met een tegenstander in de rug



De spelers oefenen de volgende technische vaardigheden:

- Wegdraaien van de tegenstander (met de binnenkant, met de buitenkant)
- Overstap en wegdraaien van de tegenstander
- De bal achter het steunbeen meenemen

Organisatie:

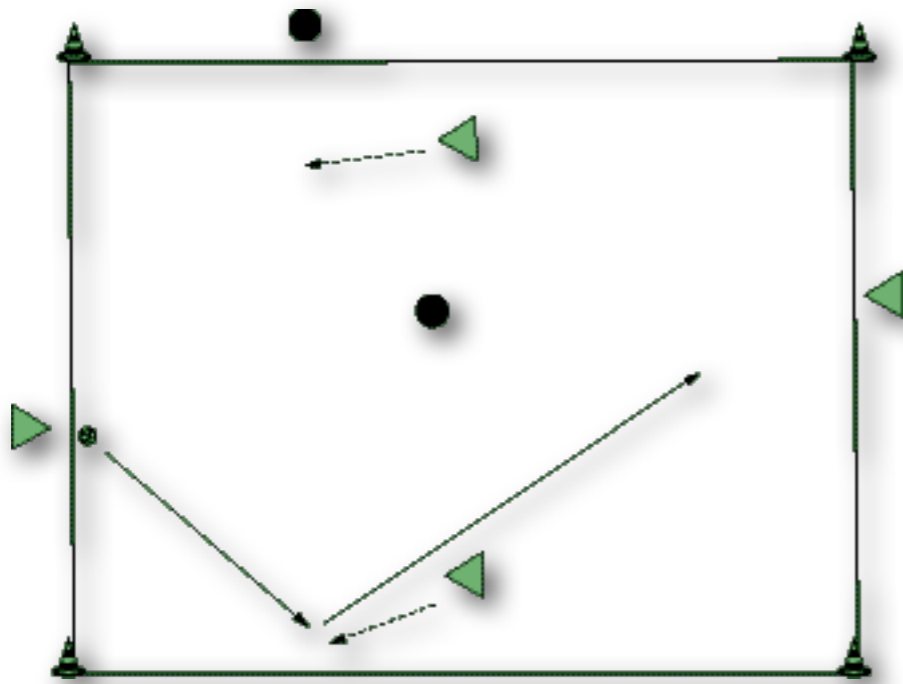
- De rechterverdediger (2) legt terug op de centrale verdediger (3).
- De middenvelder (6 of 8) wordt vervolgens aangespeeld door de centrale verdediger (3).
- Vervolgens ontstaat er een 1 : 1 situatie:
- De aanvaller kan scoren in één van de twee kleine doeltjes
- De verdediger kan scoren in het handbaldoeltje
- Deze vorm kan verder uitgebouwd worden naar 2 : 1 etc.

Coaching:

De middenvelder

- Probeer los te komen van de tegenstander.
- Sta laag, door de knieën.
- Ga schuin in de bal.
- 'Voel' waar de tegenstander is.
- Draai zo snel mogelijk weg.

Het veranderen van speelkant



De spelers oefenen volgende bewegingen:

- De bal aannemen en vervolgens de V -beweging
- Overstap en de bal laten doorlopen
- Doordraaien met de binnenkant van de voet

Organisatie:

In deze vorm creëren we een 1 : 1 situatie:

- De twee spelers in het vierkant mogen niet met elkaar samenspelen: ze kunnen de bal terugkaatsen of de bal wisselen van kant

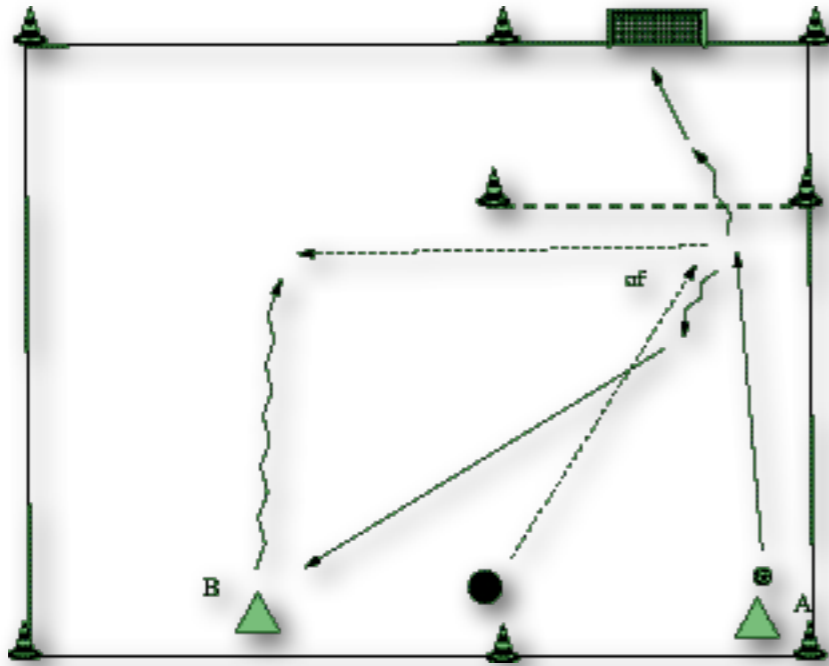
- De kaatsers aan de buitenkant mogen elkaar niet inspelen
- De kaatser probeert één van de centrale spelers aan te spelen
- Als de bal 4x van kant gewisseld is, komt er een andere verdediger in het spel
- Als de verdediger de bal verovert, moet hij de bal uit het vierkant dribbelen. Vervolgens wordt de speler die balverlies heeft geleden verdediger

Tip: je kan de moeilijkheidsgraad van de vorm verhogen door het vak smaller te maken.

Coaching:

- Doe alsof je de bal terugspeelt
- Draai zo snel mogelijk door
- Kijk goed waar de verdediger zich bevindt
- Sta reeds doorgedraaid.

1 : 1 vormen met verschillende bewegingen:



In deze vormen kan je verschillende technische vaardigheden met elkaar combineren

- Bewegingen met een tegenstander naast je
- Bewegingen met de tegenstander frontaal

Organisatie:

- Speler A probeert zo snel mogelijk over de denkbeeldige lijn te dribbelen: als hij deze lijn is gepasseerd, mag hij scoren in het kleine doeltje.

- Indien de kans op balverlies te groot is, mag hij terugdraaien (beweging) en de bal terugleggen op speler B.
- Speler B mag pas vertrekken als de bal is ingespeeld.
- De verdediger dient onmiddellijk speler B te verdedigen.
- Speler B probeert de denkbeeldige lijn te overschrijden aan de andere kant.
- De verdediger kan in beide vakken tegenscoren door met de bal over de denkbeeldige lijn te dribbelen.

Coaching

Speler A

- Ga met vol geloof op het doel af
- Je kunt inhouden en toch doorlopen of inhouden en terugdraaien
- Je kunt ook een schijntrap uitvoeren

Speler B

- Ga op volle snelheid naar een bepaalde ruimte
- Lok de verdediger

Stap 5: de vertaling van het duel 1 : 1 naar de wedstrijd

De vertaling van de technische vaardigheid en het duel 1 : 1 naar de wedstrijd wordt vaak overgeslagen. Zonder de vertaalslag naar de wedstrijd vervalt een groot deel van het ontwikkelingsrendement. Door technische vaardigheden of situaties in een wedstrijdssituatie te plaatsen ontstaat er een transfer van de vaardigheden. Het vertalen van technische vaardigheden kan het best in kleine vormen met veel herhalingen. Wedstrijdvormen zoals 3 : 3 – 4 : 4 – 5 : 5 zijn ideaal om het technische aspect aan inzicht te koppelen. Bij de grotere wedstrijdsvormen (7 : 7 – 8 : 8) zal het tactische meer op de voorgrond komen. Vooral het waar en wanneer kan uitgewerkt worden. De inhoud van de vormen hoeft niet altijd op de vaardigheid gericht te zijn. Zoals aangegeven in de inleiding, is de vaardigheid een middel om de spelbedoeling uit te voeren. De coachprikkel wat betreft de technische vaardigheden kunnen ook aangeboden worden als het moment zich in een wedstrijdsvorm voordoet.

Enkele algemene tips voor het trainen van balvaardigheid

Bij het aanleren van technische vaardigheden is het van belang om vanuit de eigenheid van de speler te vertrekken, want elke speler heeft een eigen manier van handelen. Laat de spelers de vorm, de vaardigheid of situatie bij aanvang eerst zelf ontdekken. Tijdens deze ontdekkfase (het vrij oefenen van de vaardigheid) krijgt de coach rustig de tijd om de eigenheid van de spelers te analyseren. Vervolgens kan hij in het vervolg van de training rekening houden met de eigenheid van de speler.

Zorg voor de juiste instelling.

Wanneer spelers een beweging technisch inoefenen gebeurt dit niet altijd met de juiste instelling. Vaak worden de vormen loom uitgevoerd en zie je weinig of geen ritmeveranderingen. In de eerste fase is het van belang dat de speler coördinatief de vaardigheid onder de knie krijgt. Het heeft geen zin om de snelheid op te voeren als de spelers het zuiver technische gedeelte niet onder de knie hebben. Het moment dat de spelers baas over de bal worden, kan men de intensiteit langzaam opvoeren. Op dit moment is het belangrijk om de spelers het belang van een juiste instelling bij te brengen. Door de instelling te wijzigen en een meer 'over mijn lijk' mentaliteit in te voeren, worden ook de technische vaardigheden meer onder druk geplaatst. Als de spelers de bewegingen/technieken te loom en met te weinig overtuiging inoefenen, zie je dit later ook terug in de duelvormen.

- Maak snelheid met de bal
- Zorg dat de (fictieve) verdediger druk krijgt
- Zorg dat je een soort van veroveringsdrang in je hebt!
- Doe de beweging met de nodige overtuiging

Zorg dat de eerste aanname goed is!

De aanname van de bal is vaak een grote weerstand in de wedstrijd. In een technische simulatie kan ook voldoende druk gezet op de aanname van de bal. Vaak zie je spelers indribbelen vertrekkende met een stilliggende bal. Dit is een situatie die weinig voorkomt. Door de speler te confronteren met verschillende wedstrijdgelinkte inspeelpasses (lage bal – hoge bal) is hij genoodzaakt om zijn koppelingsvermogen (aanname, dribbelen) te ontwikkelen. - Zorg dat je aanname in eerste instantie dwingend is

- Raak de bal vaak, zo kan je snel reageren als de tegenstander de bal wil
- Probeer de bal in één keer speelklaar te leggen

Wees heel dwingend in je handelingen

Door de snelheid ook in de vormen op te voeren, zijn de spelers genoodzaakt sneller te handelen. Hierdoor worden de vaardigheden in vraag gesteld en gaat de handelingssnelheid langzaam richting het niveau van een 1 : 1 situatie. Indien de snelheid vermindert, zal dit ook in de 1 : 1 situatie terug te vinden zijn.

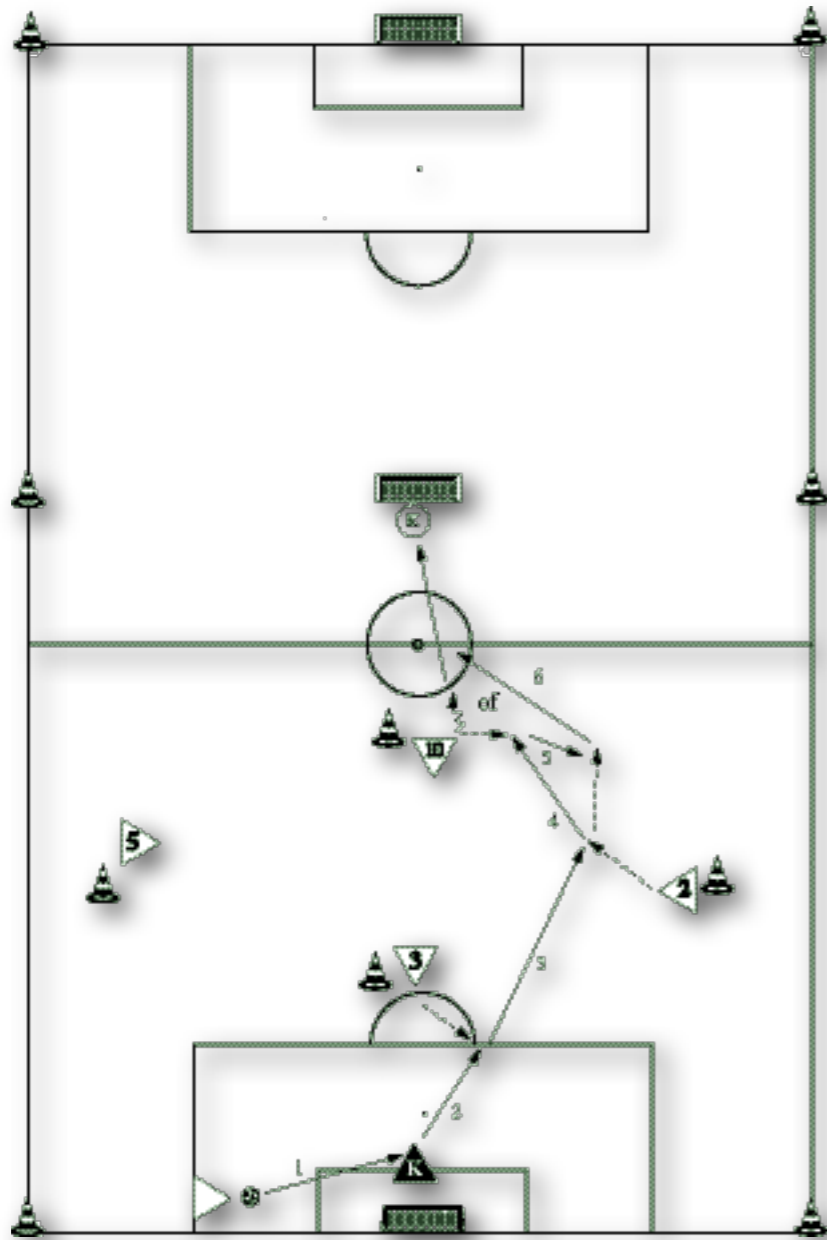
Pass- en trapvormen

INHOUDSOPGAVE

- Het aanspelen van de centrale verdediger door de keeper
- De opbouw via de linker –en rechterverdediger
- Het aanspelen van de centrale verdediger en de opbouw door het centrum
- De opbouw via de centrale verdedigers
- De opbouw van de centrale spelers naar de middenvelders en het openen naar de flank
- Het veranderen van speelkant en het spelen van een bal naar de diepe spits.
- Het ontwikkelen van de technische vaardigheden t.a.v. het flankenspel
- Het veranderen van speelkant en de variatiemogelijkheden voor het doel.
- Het duel 1 : 1 met een tegenstander in de rug.
- Het ontwikkelen van de technische vaardigheden van de diepe spits
- De samenwerking tussen de diepe spits (9) en de schaduwspits (10).



Het aanspelen van de centrale verdediger door de keeper



Ontwikkelingsdoel:

het aanspelen van de centrale verdediger door de keeper en het vervolg

Organisatie:

- Speler A opent met een voorzet op de keeper
- De keeper legt de bal aan de voet en opent op de aanbiedende centrale verdediger (3)
- De centrale verdediger (3) draait door en opent op de aanbiedende rechter –of linkerverdediger (2 of 5)
- De linker –of rechterverdediger (5 of 2) opent op de schaduwspits (10)
- Deze kaatst terug of werkt zelf af.

Links en rechts uitvoeren

Doorschuiven = bal volgen

Winmoment:

10 ballen. Hoeveel keer wordt er gescoord?

Coachprikkel:

A - Strakke voorzet

De keeper (1)

- Leg de bal aan de voet
- Zo makkelijk mogelijk inspelen
-

De centrale verdediger (3)

- Schuin uit de dekking komen
- Opendedraaid staan
- Aannee buitenste voet
-

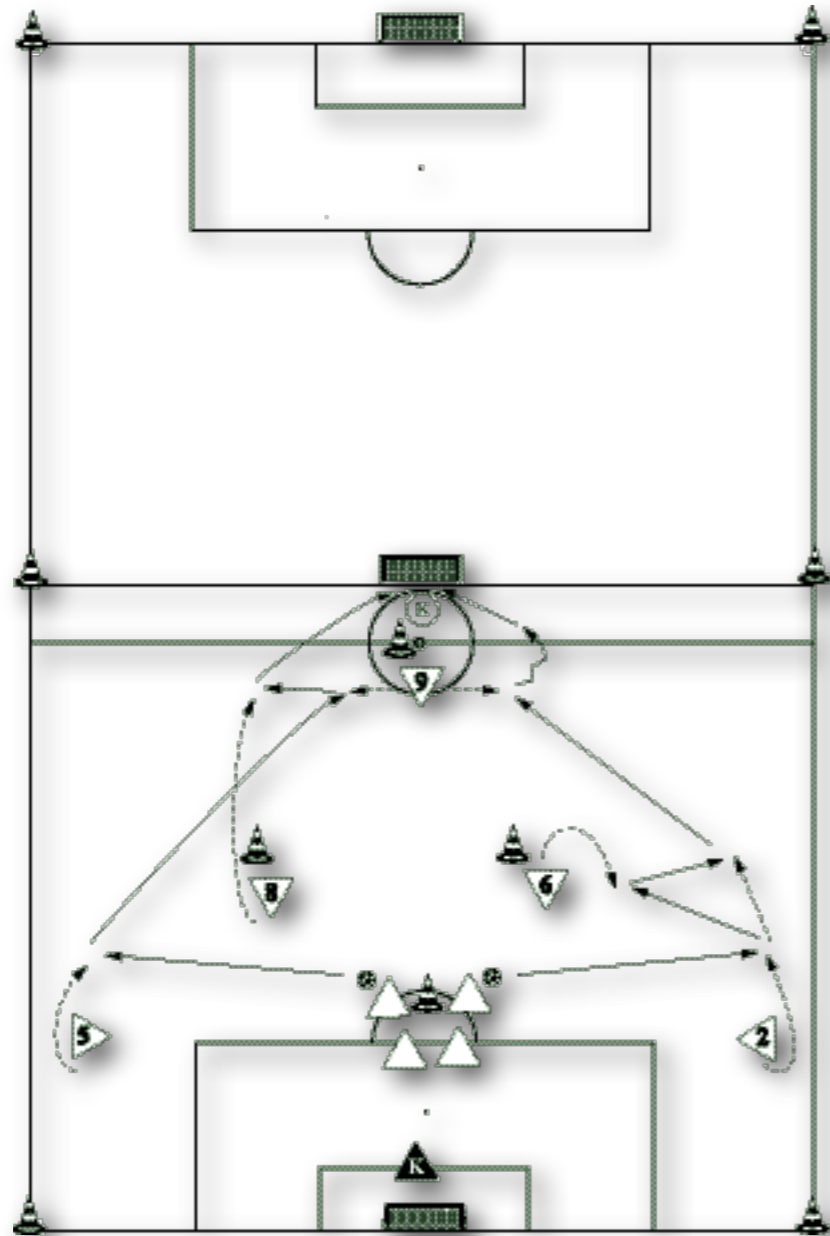
De linker –en rechterverdediger (5 en 2)

- Openstaan
- Vooractie
- Probeer zo hoog mogelijk te spelen
-

De schaduwspits (10)

- Vooractie
- Goede aannam

De opbouw via de linker –en rechterverdediger



Ontwikkelingsdoel:

de opbouw via de linker –en rechterverdediger

Organisatie:

A (zie tekening)

- De centrale verdediger (3) opent op de rechterverdediger (2)
- De rechterverdediger (2) speelt de rechtermidnenvelder (6) in
- De rechter midnenvelder kaatst terug
- De rechterverdediger (2) opent op de spits (9)
- De spits (9) draait door en werkt af

B (zie tekening)

idem, maar nu slaat de linkerverdediger (5) de midnenvelder over en kaatst de spits (9) op de bijsluitende linkermidnenvelder (8)

C

- De rechtermiddenvelder (6) wordt ingespeeld en draait door.
- Hij speelt de spits (9) in
- De spits (9) draait door of kaatst op de rechtermiddenvelder (6)

D

Eigen keuze spelers (onderling coachen)

Coachprikkel:

De centrale verdediger (3)

- Speel 2 en 5 in de ruimte vóór hen in.

De linker- en rechterverdediger (5 en 2)

- Sta opengedraaid
- Kijk diep
- Strakke bal
- Coach de middenvelder/spits

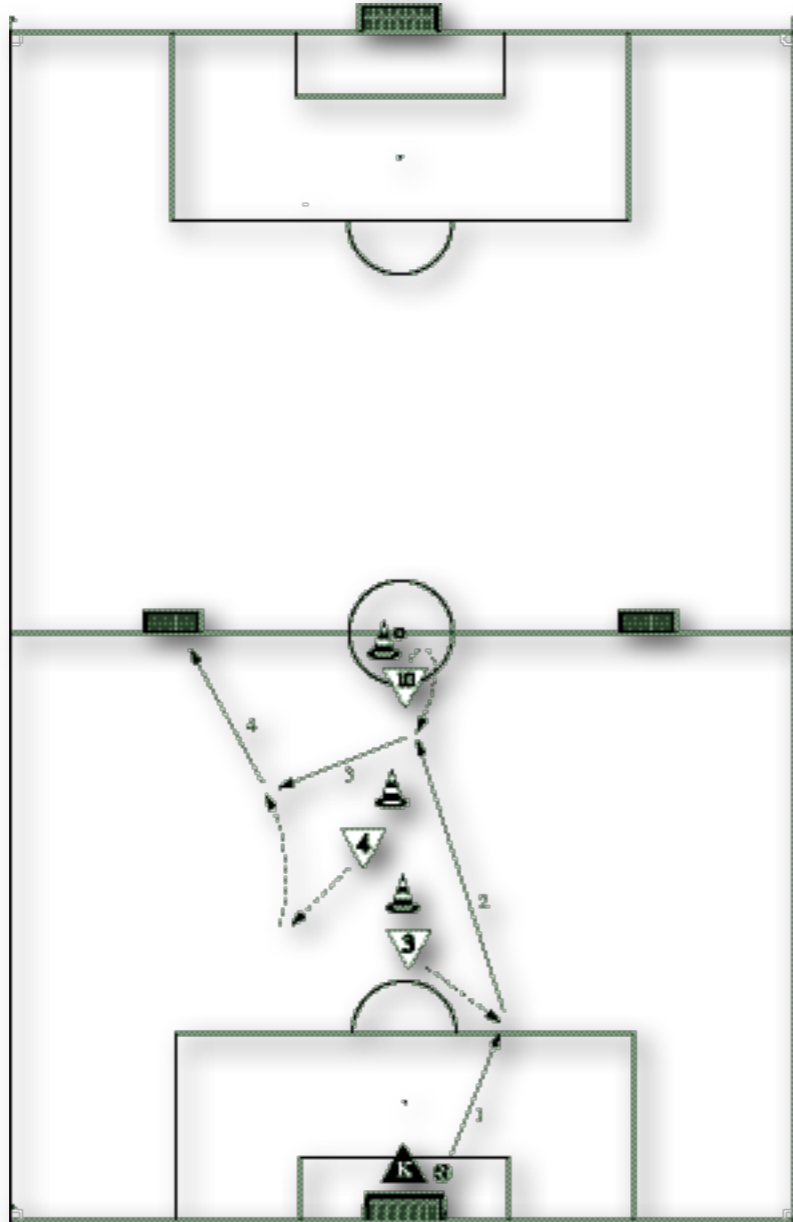
De linker- en rechtermiddenvelder (8 en 6)

- Schuin uit de dekking komen
- Opengedraaid staan

De spits (9)

- Niet te snel naar de bal toe
- Zorg dat de kaats makkelijk te verwerken is.

Het aanspelen van de centrale verdediger en de opbouw door het centrum



Ontwikkelingsdoel:

het aanspelen van de centrale verdediger en de opbouw door het centrum

Organisatie :

- De keeper speelt de centrale verdediger aan
- De centrale verdediger (3) draait door en speelt de afhakende schaduwspits (10) in
- De schaduwspits (10) legt de bal af op de verdedigende middenvelder (4)
- De verdedigende middenvelder (4) scoort in het kleine doeltje

De centrale verdediger biedt zich afwisselend links en rechts aan.
(Links en rechts uitvoeren)

Winmoment:

Er moet in 1 keer gescoord worden in de kleine doeltjes.

20 ballen = 15 doelpunten!

Coachprikkel :

De keeper

- Speel de verdediger zo makkelijk mogelijk aan
- Coach de verdediger

De centrale verdediger (3)

- Draai door
- Aanname met de buitenste voet
- Kijk uit de ruimte

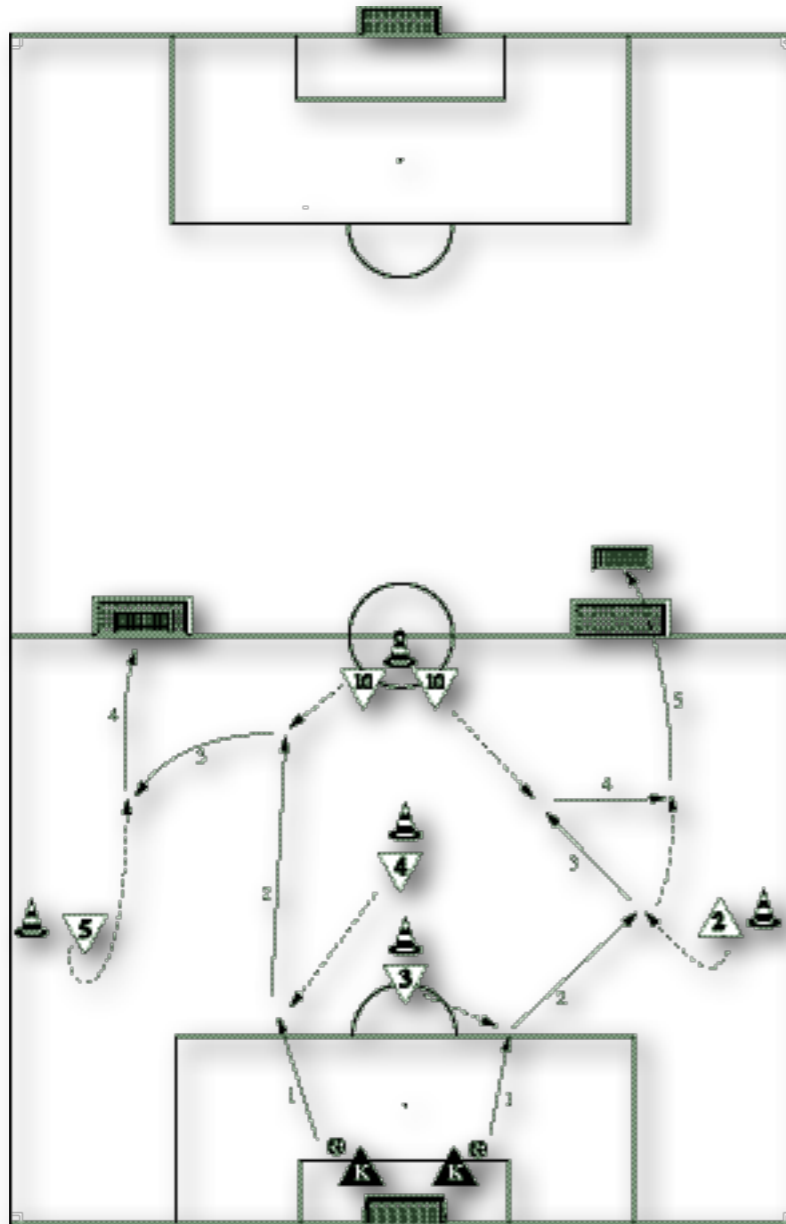
De verdedigende middenvelder (4)

- Op juiste moment diep
- Kijk uit de ruimte

De schaduwspits (10)

- Leg de bal af met de buitenste voet
- Zorg dat er gescoord kan worden

De opbouw via de centrale verdedigers



Ontwikkelingsdoel:

de opbouw via de centrale verdedigers

Organisatie :

We vertrekken tegelijkertijd links en rechts. De twee keepers spelen elk een centrale speler (3 of 4) in.

Mogelijkheid A:

- De keeper speelt de centrale verdediger (3) in
- De centrale verdediger (3) opent op de rechterverdediger (2)
- De rechterverdediger (2) doet een eentwee-combinatie met de schaduwspits (10)
- De rechterverdediger (2) probeert met een stiftbal over het grote doel, in het handbaldoel te scoren

Mogelijkheid B:

- De keeper speelt de verdedigende verdediger (4) in

- De centrale verdediger opent door het centrum en opent op de schaduwspits (10)
- De schaduwspits (10) legt de bal af op de opkomende linkerverdediger (5)
- De linkerverdediger (5) opent met een strakke bal in het kleine doeltje

Mogelijkheid C:

- eigen keuze

Winmoment:

20 pogingen –hoeveel moet er gescoord worden?

Coachprikkel:

De keeper

- Speel de verdediger zo makkelijk mogelijk aan
- Coach de verdediger

De centrale verdediger (3)

- Draai door
- Aanname met de buitenste voet
- Kijk uit de ruimte

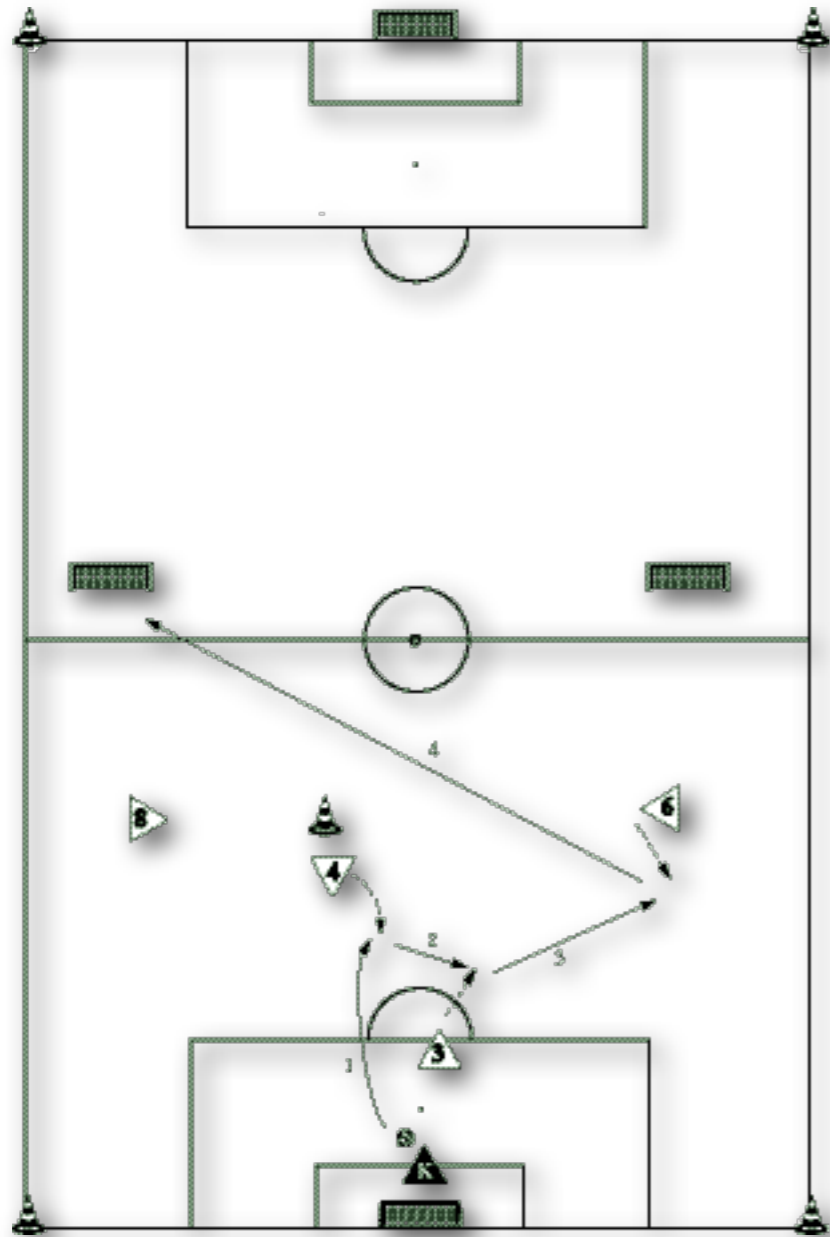
De verdedigende middenvelder (4)

- Op juiste moment diep
- Kijk uit de ruimte

De schaduwspits (10)

- Leg de bal af met de buitenste voet
- Zorg dat er gescoord kan worden

De opbouw van de centrale spelers naar de middenvelders en het openen naar de flank



Ontwikkelingsdoel:

de opbouw van de centrale spelers naar de middenvelders en het openen naar de flank

Organisatie :

- De keeper speelt de verdedigende middenvelder (4) aan
- Deze legt de bal af op de inkomende centrale verdediger (3)
- De centrale verdediger opent op de rechtermiddenvelder (6)
- De rechtermiddenvelder (6) draait door bij de aanname en trapt een strakke bal overhoeks in het lege grote doel

De verdedigende middenvelder (4) biedt zich afwisselend links en rechts aan (links en rechts uitvoeren).

Coachprikkel :

De keeper

- Afstand (rollen of gooien)
- Coach de verdedigende middenvelder

De verdedigende middenvelder (4)

- Leg de bal zo makkelijk mogelijk af
- Leg de bal af met de buitenste voet

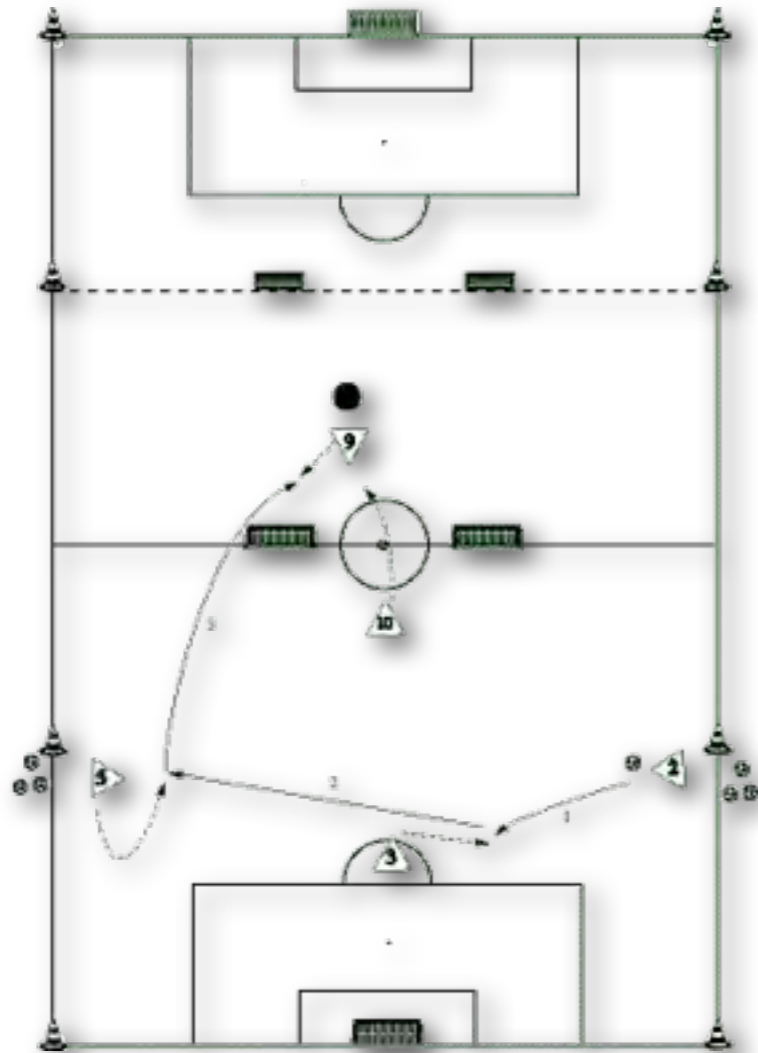
De centrale verdediger (3)

- Niet te snel naar de bal
- Kijk uit de ruimte
- Speel de bal strak en efficiënt in
- Coach de middenvelder

De rechter- en linkermiddenvelder (6 en 8)

- Kijk over de schouder
- Snel doordraaien
- Één aanname
- Strakke bal (niet te hoog) met de wreef

Het veranderen van speelkant en het spelen van een vallende bal naar de diepe spits.



Ontwikkelingsdoel:

het veranderen van speelkant en het spelen van een vallende bal naar de diepe spits.

Organisatie :

- De rechterverdediger (2) speelt de bal naar de centrale verdediger (3)
- De centrale verdediger (3) opent met een vallende bal op de diepe spits (9)
- Bij de aanname van de diepe spits wordt de verdediger actief en sluit de schaduwspits (10) bij.
- Vervolgens spelen we 2 : 1
- De aanvallers scoren in één van de kleine doeltjes
- De verdediger scoort door de bal tussen de 2 grote doelen te dribbelen

We starten afwisselend links en rechts

Winmoment:

12 lange ballen, hoeveel keer scoren de aanvallers?

Coachprikkel :

De rechterverdediger (2)

- Speel de bal strak in
- Speel hem vóór de centrale verdediger in

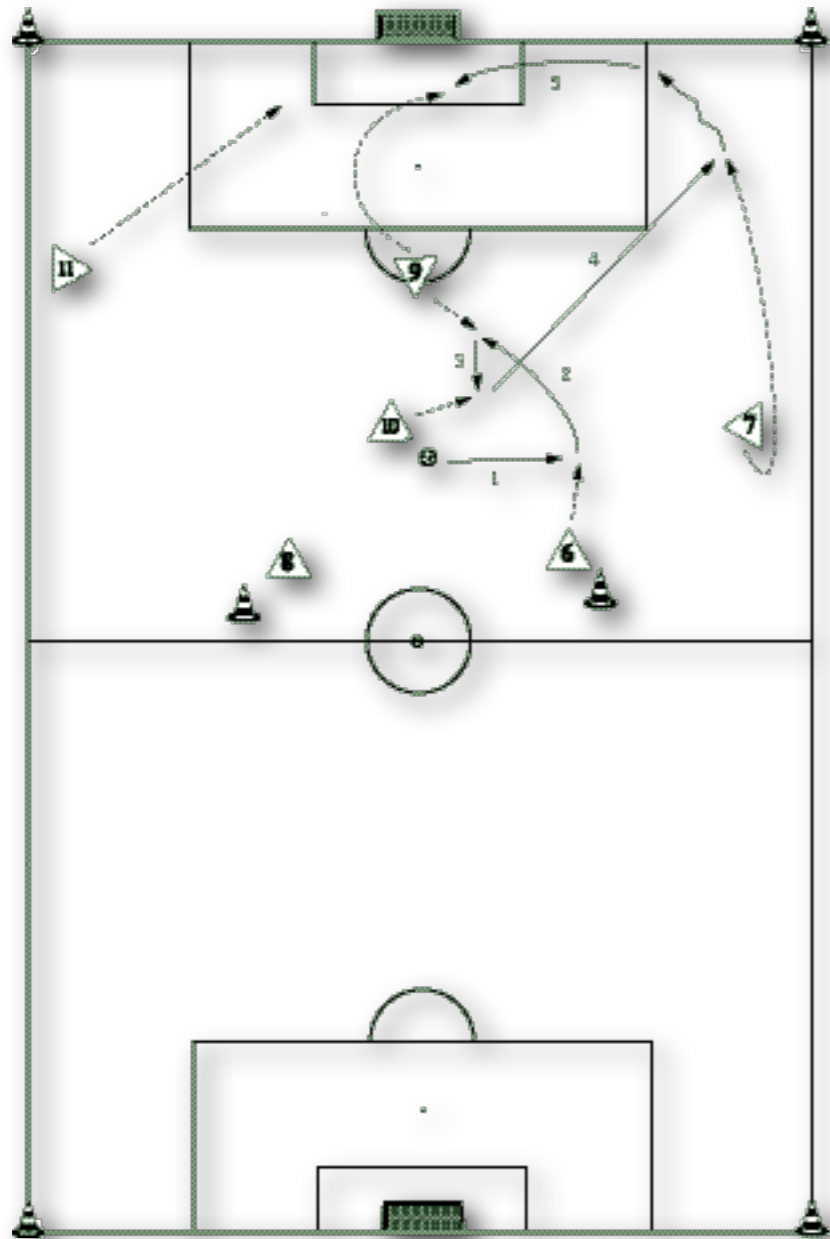
De centrale verdediger (3)

- Laat ruimte open
- Speel de bal vóór de linkerverdediger in (5)

De linkerverdediger (5)

- Kijk uit de ruimte
- Speel een strakke lange bal naar de diepe spits

Het ontwikkelen van de technische vaardigheden binnen de eigen positie t.a.v. het flankenspel



Ontwikkelingsdoel:

het ontwikkelen van de technische vaardigheden (passen –en trappen, aan –en meenemen, de voorzet) binnen de eigen positie ten aanzien van het flankenspel

Organisatie :

- Alle spelers blijven in hun vaste positie
- De schaduwspits (10) speelt de bal naar de rechtermidenvelder (6)
- De rechtermidenvelder (6) speelt de bal in één tijd naar de diepe spits (9)
- De diepe spits (9) legt de bal af op de schaduwspits (10)
- De schaduwspits opent op de rechterbuitenspeler (7)
- De rechterbuitenspeler (7) geeft de bal voor het doel
- De diepe spits (9) en de andere buitenspeler (7 of 11) komen voor het doel

Variaties:

- openen naar de andere flank
- de keuze wordt bepaald door de spelers

Winmoment:

10 ballen voor het doel – hoeveel maal wordt er gescoord?

Coachprikkel :

6

- kijk uit de ruimte
- speel de diepe spits strak in
- speel de bal weg van de (fictieve) verdediger

9

- vooractie
- leg de bal af met de buitenste voet
- leg de bal schuin voor de schaduwspits

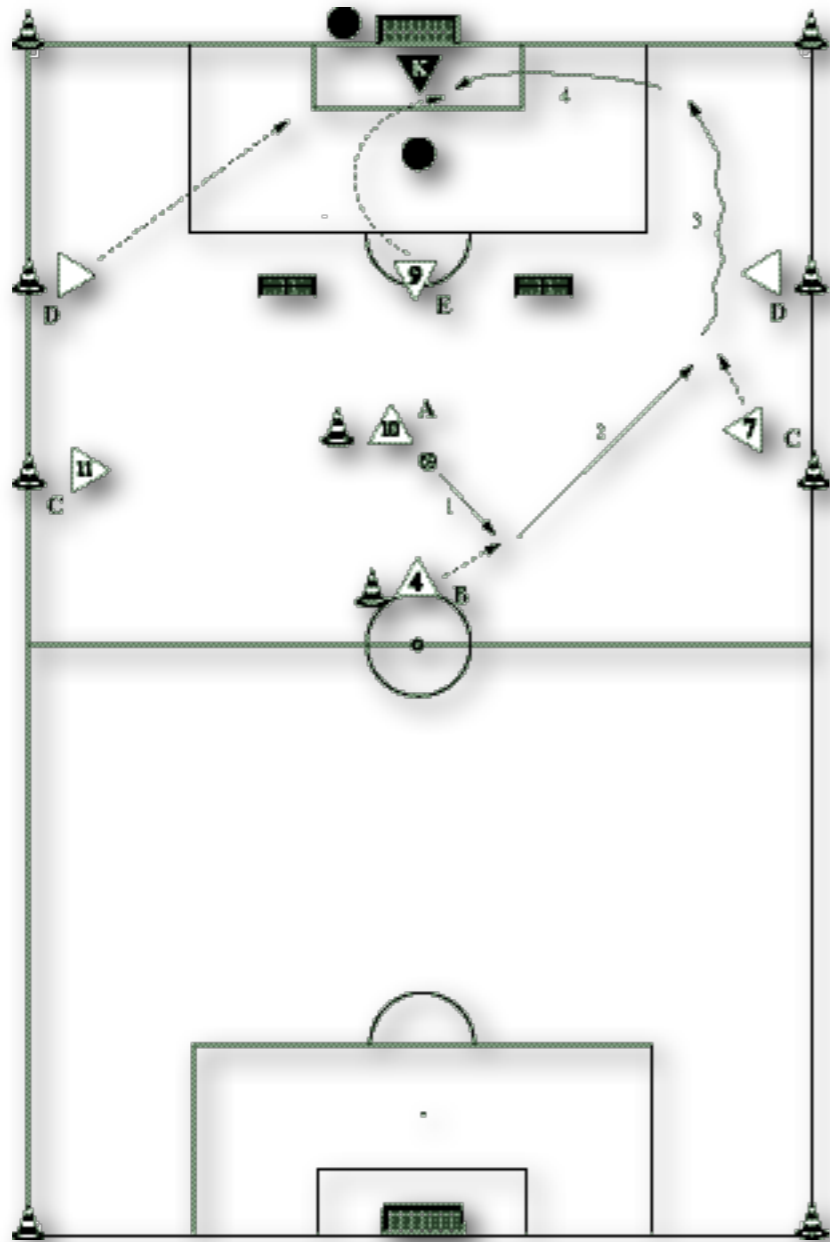
10

- sluit niet te snel bij
- kijk uit de ruimte
- sta ingedraaid naar de flank

7

- laat de ruimte open
- ga niet te snel de diepte in

Het ontwikkelen van de technische vaardigheden t.a.v. het flankenspel



Ontwikkelingsdoel:

het ontwikkelen van de technische vaardigheden (passen en trappen, aan- en meenemen, de voorzet) ten aanzien van het flankenspel

Organisatie :

- Speler A legt de bal af op speler B
- Speler B opent op de buitenspeler C
- Voorzet
- Speler E eerste paal
- Speler D loopt in aan de 2de paal

- Zonder verdedigers voor het doel
- Met 1 verdediger voor het doel
- Met 2 verdedigers voor het doel

Variaties:

- direct diep
- actie maken
- kaatsen en diep

Doorschuiven: A – B – C – D - E

Winmoment:

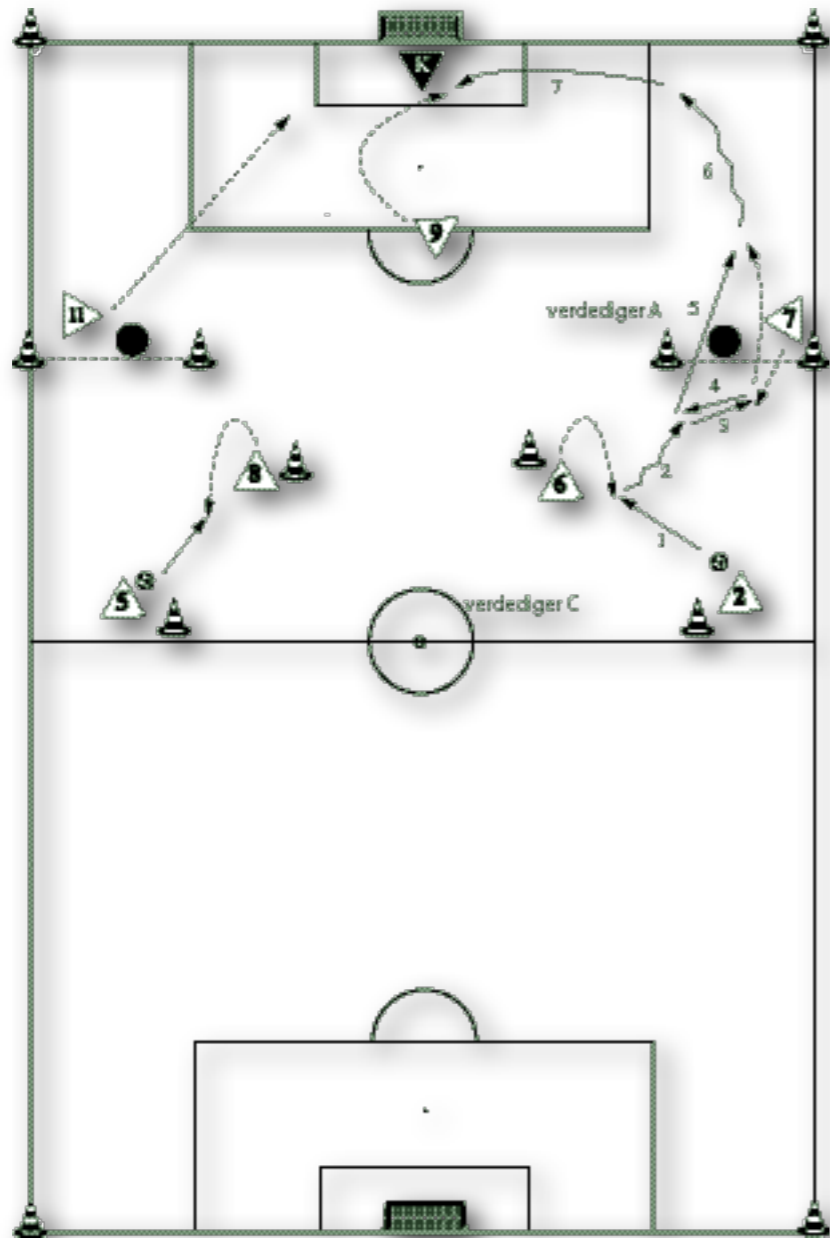
een kopbaldoelpunt telt dubbel – wie scoort eerst 5 doelpunten?

Coachprikkel :

speler B

- sta goed opengedraaid
- speel de bal zo makkelijk mogelijk in speler C
- hou overzicht
- positie van de keeper speler E
- loop vóór de keeper in
- loop niet te snel in speler D
- laat ruimte open voor de voorzet

Het ontwikkelen van de technische vaardigheden t.a.v. het flankenspel.



Ontwikkelingsdoel:

het ontwikkelen van de technische vaardigheden (passen –en trappen, aan- en meenemen, de voorzet) ten aanzien van het flankenspel.

Organisatie :

- We starten afwisselend links en rechts
- De rechtermiddenvelder (6) vraagt de bal bij de rechterverdediger (2).
- De rechtermiddenvelder (6) speelt de rechterbuitenspeler (7) in.
- Vervolgens probeert men de verdediger uit te schakelen en de denkbeeldige lijn te overschrijden,
- door:
- dieptebal
- het in de voet aanspelen van de buitenspeler
- 1/2 beweging tussen de buitenspeler en de middenvelder
- het achterom komen van de verdediger of de middenvelder
- Als de verdediger de bal verovert starten we opnieuw

- Voorzet voor doel (de diepe spits (9) en de buitenspeler

(11) komen voor het doel)

Doorschuiven:

bal volgen of vaste posities

Winmoment:

20 ballen (afwisselend links en rechts) Hoe vaak wordt er gescoord?

Coachprikkel :

verdediger (2 of 5)

- speel de bal strak in

- coach de speler

linkermiddelevelder (6 of 8)

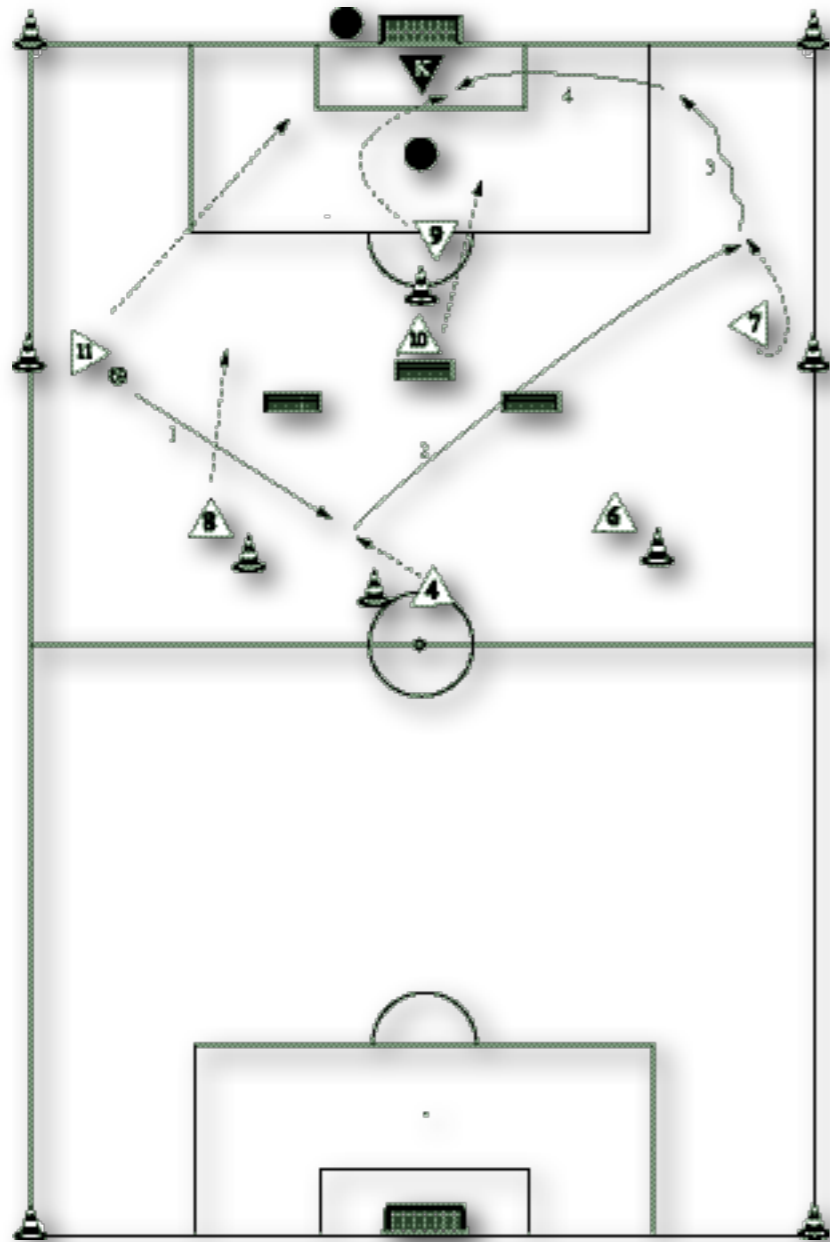
- vooractie

- bal aan –en meenemen

- direct diep of de verdediger lokken (2 : 1 situatie) buitenspeler (7 of 11)

-Wees aanspeelbaar in de diepte of in de voet

Het veranderen van speelkant en de variatiemogelijkheden voor het doel.



Ontwikkelingsdoel:

het veranderen van speelkant en de variatiemogelijkheden voor het doel.

Organisatie :

- De linkermidnenvelder (8) doet een loopactie in de diepte
- De linkerbuitenspeler (11) legt de bal terug op de aanbiedende verdedigende middenvelder (4)
- De verdedigende middenvelder speelt de bal strak (rakelings over het doeltje) in op de dieplopende buitenspeler (7)
- De buitenspeler (7) geeft de bal voor het doel
- De linkerbuitenspeler (11), de diepe spits (9) en de schaduwspits (10) komen voor het doel

Variaties:

- inspelen rechtermidnenvelder (6) en doorspelen naar linkermidnenvelder (8)

Inlopen voor het doel:

- diepe spits (9) tweede paal of eerste paal
- de linkerbuitenspeler (11) loopt eerste paal of tweede paal
- de schaduwspits (10) kiest positie aan het 16 meter gebied

Variaties:

- direct diep
- actie maken
- kaatsen en diep

Doorschuiven: A – B – C – D - E

Winmoment:

- een kopbaldoelpunt telt dubbel
- wie scoort eerst 5 doelpunten?

Coachprikkel :

buitenspeler (11)

- speel de bal strak terug

linkermiddenvelder (8)

- zoek de dekking van de tegenstander op.
- neem hem mee in de diepte

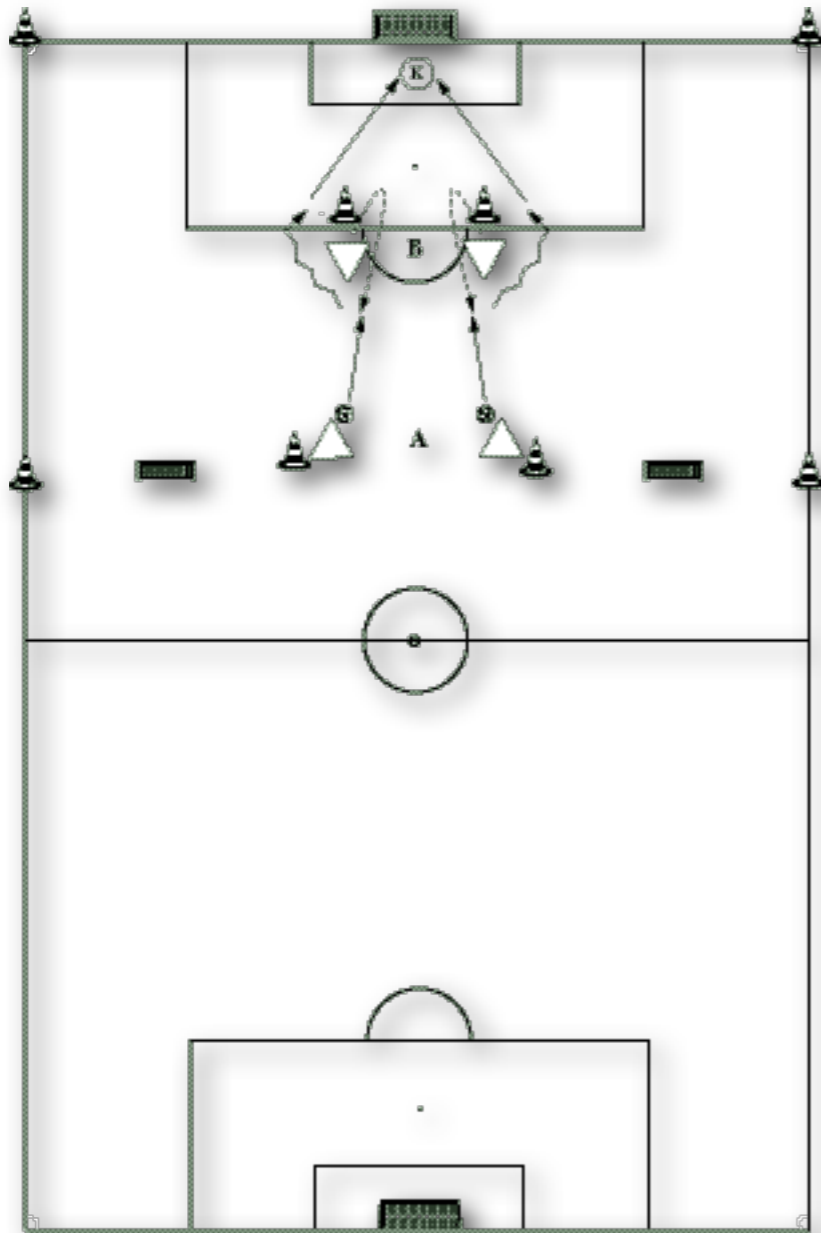
verdedigende middenvelder (4)

- speel de bal met de wreef
- speel de bal rakelings over het doeltje

buitenspeler (7)

- laat ruimte open in de diepte

Het duel 1 : 1 met een tegenstander in de rug.



Ontwikkelingsdoel:

Het duel 1 : 1 met een tegenstander in de rug.

Organisatie:

De aanvallers (b) worden om en om aangespeeld door de spelers (a). De spelers draaien weg en werken vervolgens af op doel.

- zonder tegenstander
- met passieve tegenstander die zich inecht
- met actieve verdediger (scoort in het kleine doeltje)

Winmoment:

Keepers tegen spelers – spelers moeten minimum aantal doelpunten maken.

Coachprikkel:

De aanvaller dient te voelen waar de tegenstander zich bevindt.
Hierdoor kan hij inschatten of hij links of rechts kan wegdraaien

De aanvaller voor doel

- Maak een vooractie
- Duw je af op de tegenstander
- Voel met je beide armen waar de tegenstander is
- Blijf in beweging

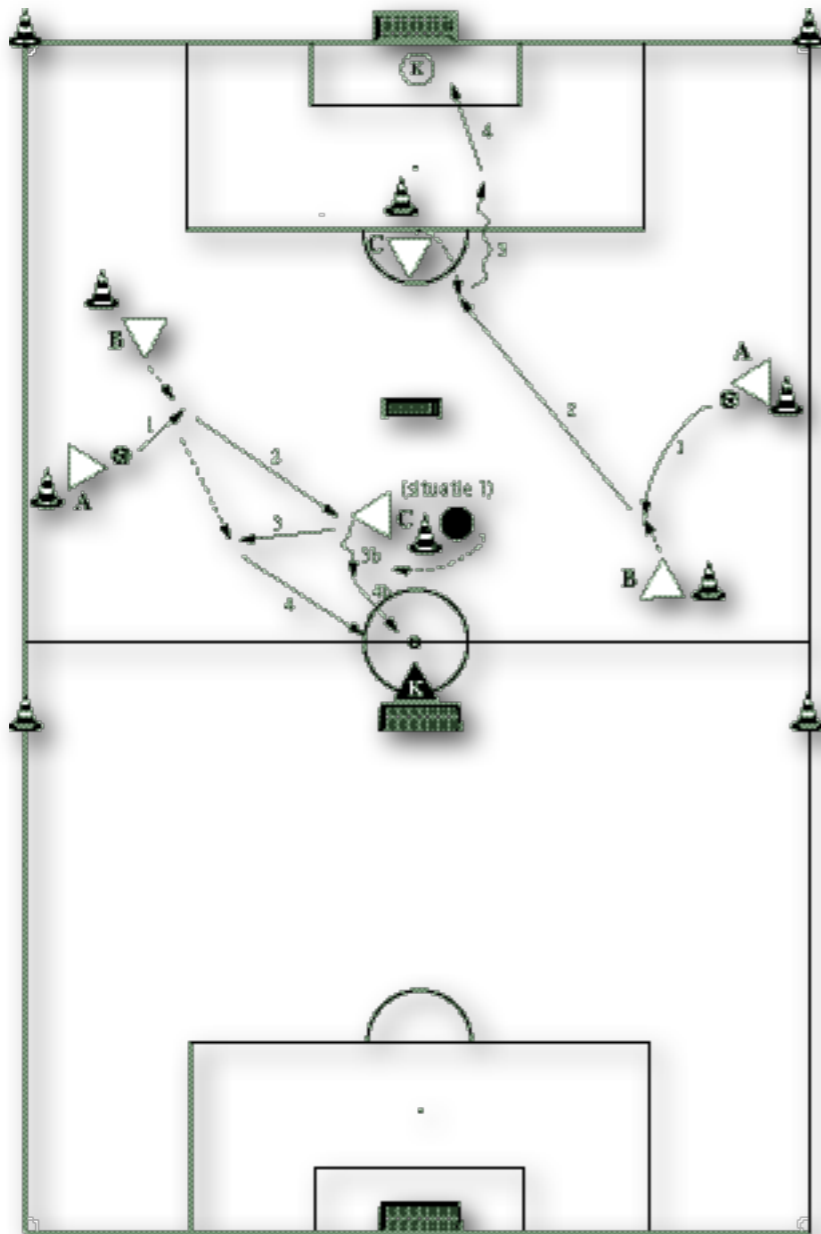
De speler die inspeelt

- hou oogcontact met de aanvaller
- speel de bal weg van de verdediger
- zorg voor voldoende balsnelheid

Geef de verdediger opdrachten:

- Dek niet door
- Kom voor de aanvaller

Het ontwikkelen van de technische vaardigheden van de diepe spits (wegdraaien, kaatsen)



Ontwikkelingsdoel:

Het ontwikkelen van de technische vaardigheden van de diepe spits (wegdraaien, kaatsen)

Organisatie:

We werken langs 2 zijden, na afwerken wordt er aan de andere kant aangesloten. De vorm wordt zowel over links als over rechts uitgevoerd.

- vrij afwerken
- met beperkte verdediger

Variaties

A => B => C

C aannemen en verschillende variaties

A => B => C => B

C kaatst met linker voet op B, B schiet op doel A => B => C => A

C speelt bal in de loop van A, A zoekt achterlijn, brengt bal voor doel en C werkt af

A => B => C (situatie 1)

Met beperkte verdediger bij spits

(bij de aanname van de diepe spits dient hij eerst pion te raken)

Keuze

Coaching en loopacties spelers bepalen verloop

A => B => C

Met actieve verdediger – scoren in doeltje

Winmoment:

2 teams blijven in dezelfde organisatie – welk team scoort eerst 5 doelpunten?

Coachprikkel:

A inspelen met buitenste voet

in de loop spelen

B niet te snel vooruit lopen

aanname met de buitenste voet

al lopend meenemen

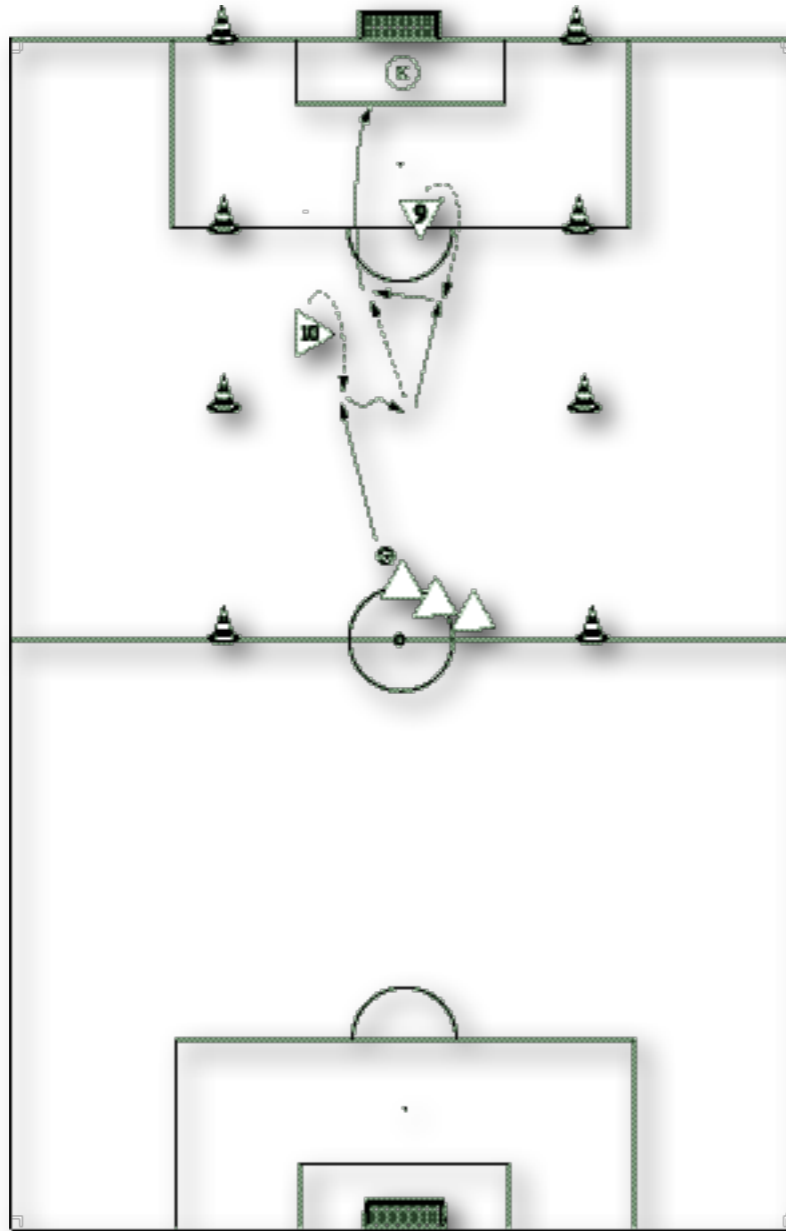
C vooractie

aanname met de binnenkant van de linkervoet

schieten met het andere been

Varieer de positie van de diepe spits : verplaats de pion tijdens de pass –en trapvorm!

De samenwerking tussen de diepe spits (9) en de schaduwspits (10).



Ontwikkelingsdoel:

de samenwerking tussen de diepe spits (9) en de schaduwspits (10).

Organisatie:

Er wordt geen gebruik gemaakt van pionnen. De spelers lopen vrij in het vak. (de diepe spits (9) diep – de schaduwspits (10) zwervend erachter) De vormen worden eerst links en vervolgens rechts uitgevoerd

Variaties:

- De schaduwspits (10) maakt een vooractie en de bal wordt ingespeeld
- De schaduwspits (10) draait door en maakt 1/2 met de diepe spits (9)
- idem maar nu draait de diepe spits (9) door keuze
- De diepe spits (9) wordt direct aangespeeld en draait door
- De diepe spits (9) wordt direct aangespeeld en legt af op de schaduwspits (10) keuze

Deze vorm behoudt de eigenheid van de spelers. De spelers kiezen positie ten opzichte van elkaar. Hierdoor vervalt het kunstmatige van de pass- en trapvorm met pionnen.

Positie- en partijspelen

INHOUDSOPGAVE

Duel 1 : 1

Positiespel 2 : 1

Positiespel 2 : 2

Positiespel 3 : 2

Positiespel 3 : 3

Positiespel 4 : 2

Positiespel 4 : 3

Positiespel 4 : 4

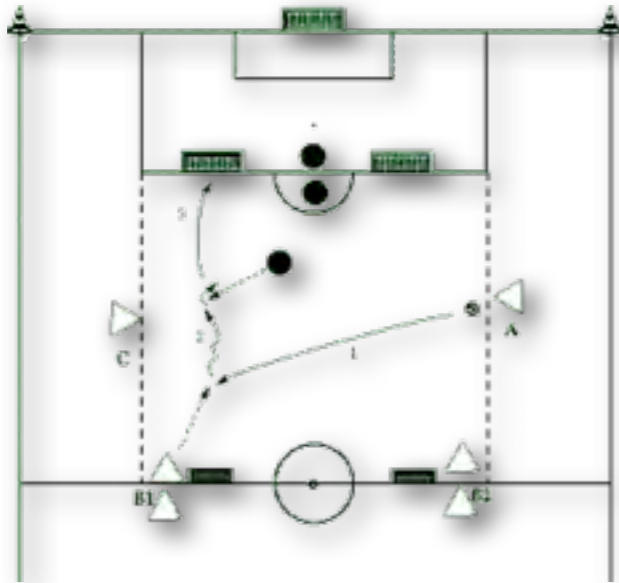
Positiespel 5 : 3

Positiespel 5 : 4

Wedstrijdvorm 5 : 5



Duel 1:1



Ontwikkelingsdoel:

het ontwikkelen van het duel 1 : 1 aanvallend

Organisatie:

- Speler A speelt de inkomende speler B1 aan.
- Deze speler probeert de verdediger uit te schakelen en kan vervolgens scoren in één van de 2 doeltjes.
- Vervolgens start speler C met het inspelen van de volgende speler B2.
- Doorschuiven: Inspeler en ontvanger wisselen, de verdediger blijft staan.

Winmoment:

Als de verdedigers 5x tegen scoren, worden er andere verdedigers gekozen.

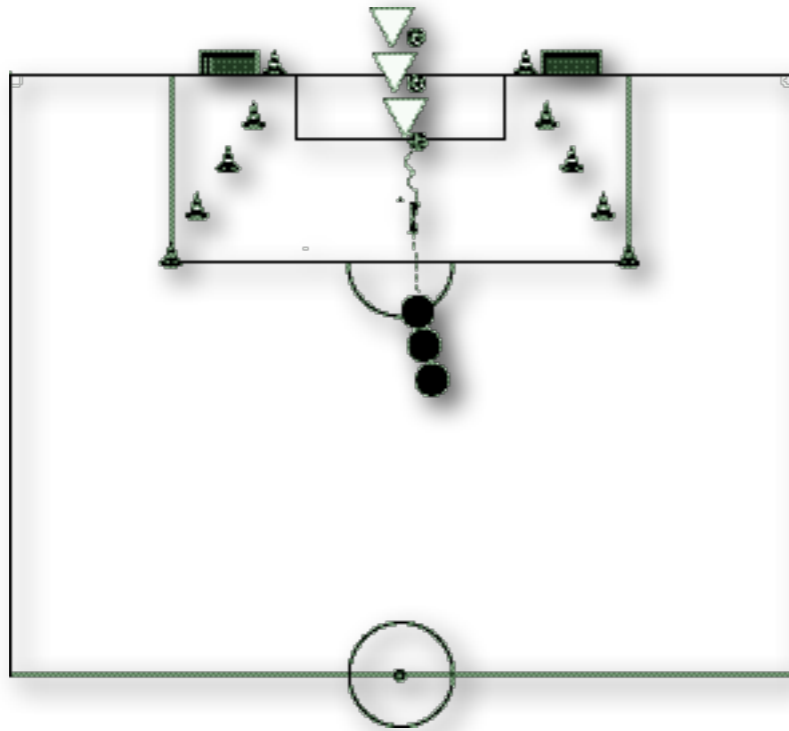
Coachprikkel:

Buitenspeler

- Goede aanname
- Attitude!
- Zorg dat je op snelheid ben
- Lok de verdediger naar een bepaalde richting

Duel 1:1

tegenstander frontaal



Ontwikkelingsdoel:

het trainen van het duel 1 : 1 frontaal

Organisatie:

- De speler aan de bal kan scoren door met de bal over de lijn te dribbelen.
- De verdediger kan in één van de twee netdoeltjes scoren.
- Naarmate de aanvaller vordert krijgt hij meer ruimte. Het komt erop aan om de aanvaller zo snel mogelijk op te vangen en hem terug te dringen.

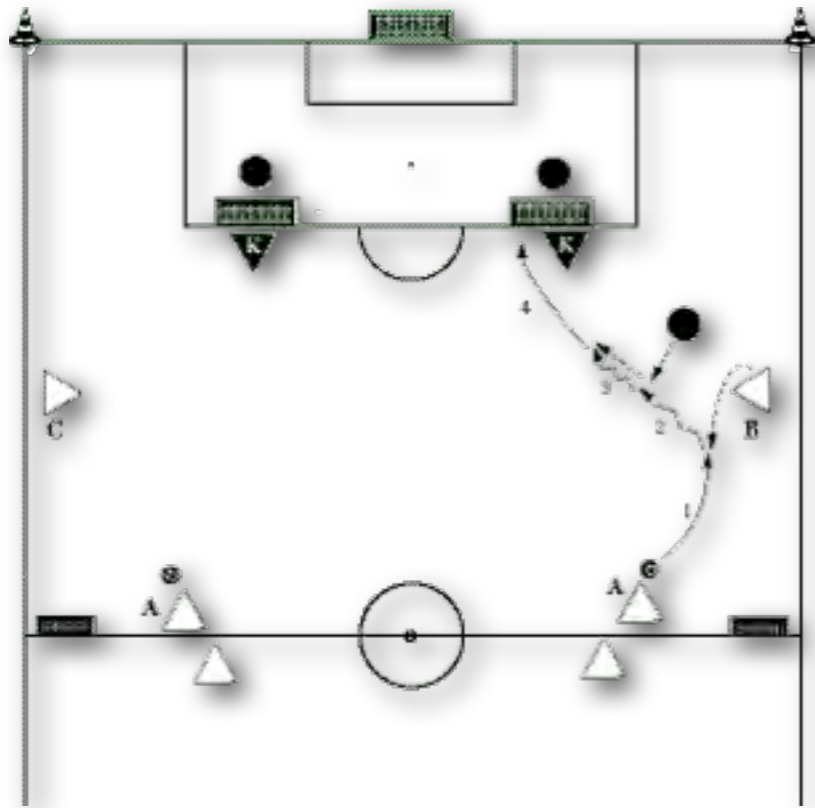
Winmoment:

De aanvaller en de verdediger wisselen als de verdediger in één van de 2 doeltjes scoort.

Coachprikkel:

- Probeer de tegenstander zo snel mogelijk op te vangen.
- Dwing hem op zijn 'slecht' been.
- Dek door als hij teruggaat.

Duel 1:1 + keeper



Ontwikkelingsdoel:

het ontwikkelen van het duel 1 : 1 aanvallend

Organisatie:

- We starten om en om links en rechts.
- De buitenspeler (B) wordt aangespeeld door speler (A)
- 1 : 1
- De buitenspeler (B) kan scoren in het doel met keeper, de verdediger in een klein doeltje.

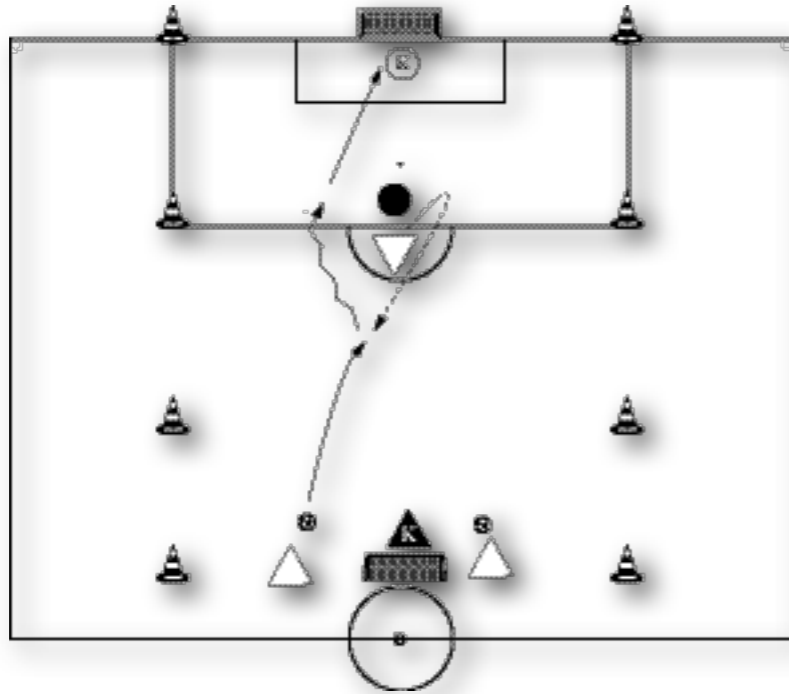
Winmoment:

verdedigers tegen aanvallers: wie scoort eerst 5 doelpunten? Bij winst van de verdedigers mogen ze bepalen wie de volgende verdediger wordt.

Coachprikkel:

- Buitenspeler (B)
- Vooractie
- Goede aanname
- Actie maken
- Dreigen naar binnen/ buiten
- Passeerbeweging op het juiste moment

Duel 1 : 1 + keeper



Winmoment:

Welke aanvaller scoort het snelst een doelpunt?

Coachprikkel:

- Voel waar de tegenstander is.
- Ga schuin naar de bal

Ontwikkelingsdoel:

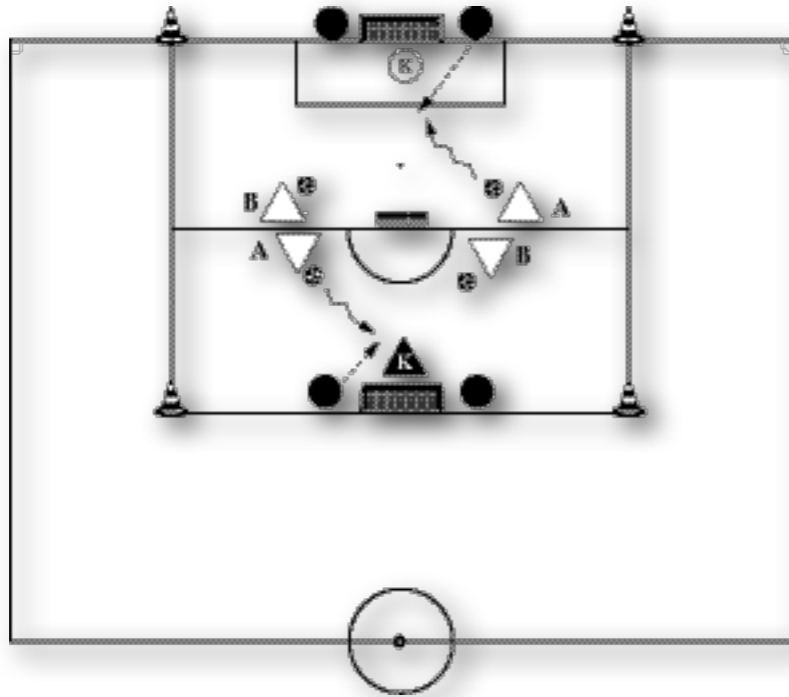
Het duel 1 : 1 met een tegenstander in de rug

Organisatie:

De speler aan de bal kan door beide spelers worden aangespeeld. Wanneer hij de bal ontvangt, kan hij kaatsen of aannemen. Wanneer hij de bal aanneemt, moet hij doordraaien. De aanvaller mag zich max. 3x aanbieden

Duel 1+keeper : 1

Tegenstander frontaal



Ontwikkelingsdoel:

het trainen van het duel 1 : 1, met de tegenstander frontaal.

Organisatie:

- Speler A dribbelt in met de bal, duel 1 : 1 met verdediger.

- Vervolgens dribbelt speler B in.

- Aanvaller scoort op groot doel, de verdediger in het net.

Winmoment:

aanvallers tegen verdedigers, wie scoort eerst 5 doelpunten?

Doorschuiven:

De aanvaller wisselt steeds met de verdediger. Na 4x wisselt A met B.

Coachprikkel:

- Samenwerking keeper – verdediger.

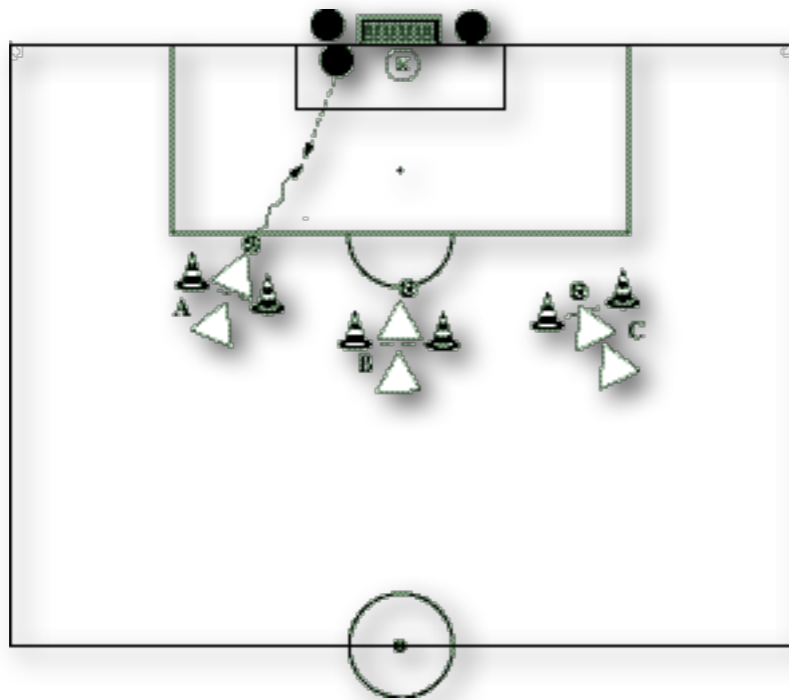
- Laag staan, door de knieën.

- Eén voet voor: duw de tegenstander naar de buitenkant.

- Blijf op je benen staan!

Duel 1+keeper : 1

tegenstander frontaal



Ontwikkelingsdoel:

het trainen van het duel 1 : 1 met de tegenstander frontaal.

Organisatie:

- 3 vaste verdedigers en 6 aanvallers.
- Bij een gelukte poging mag de aanvaller doorschuiven naar de volgende post.
- De aanvallers dienen de verdedigers in één keer te passeren.

Winmoment:

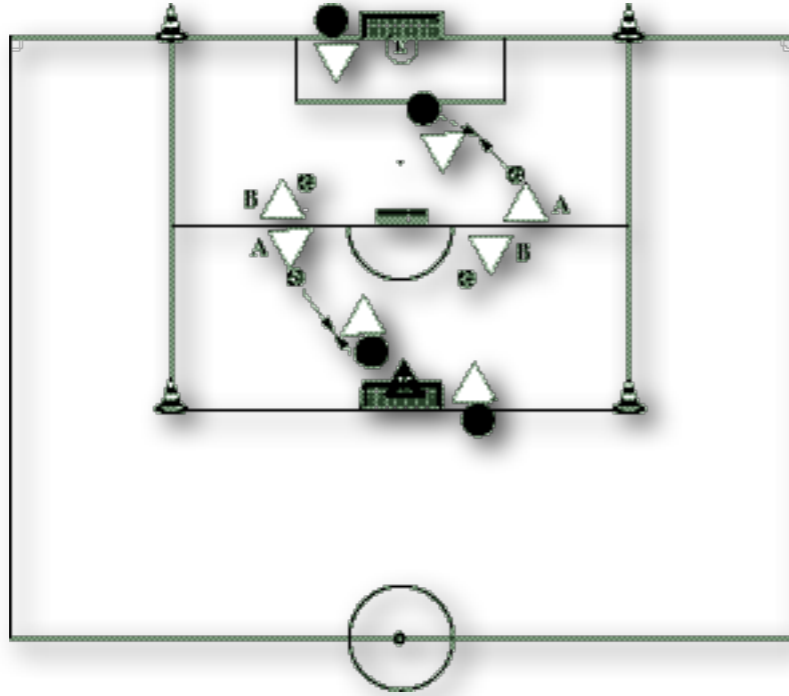
welke speler is eerst terug op zijn eigen post? (bijv.: van A – B – C en terug naar A)

Coachprikkel:

- Samenwerking keeper – verdediger.
- Laag staan, door de knieën.
- Eén voet voor: duw de tegenstander naar de buitenkant.
- Blijf op je benen staan!

Duel 1+K : 1

tegenstander in dekking



Ontwikkelingsdoel:

Het trainen van het duel 1 : 1 met de tegenstander in dekking.

Organisatie:

- Speler A speelt de aanvaller met de verdediger in de rug in.
- Vervolgens speelt speler B de andere aanvaller in.

Doorschuiven:

De speler aan de bal wordt de aanvaller, de aanvaller wordt verdediger.

Winmoment:

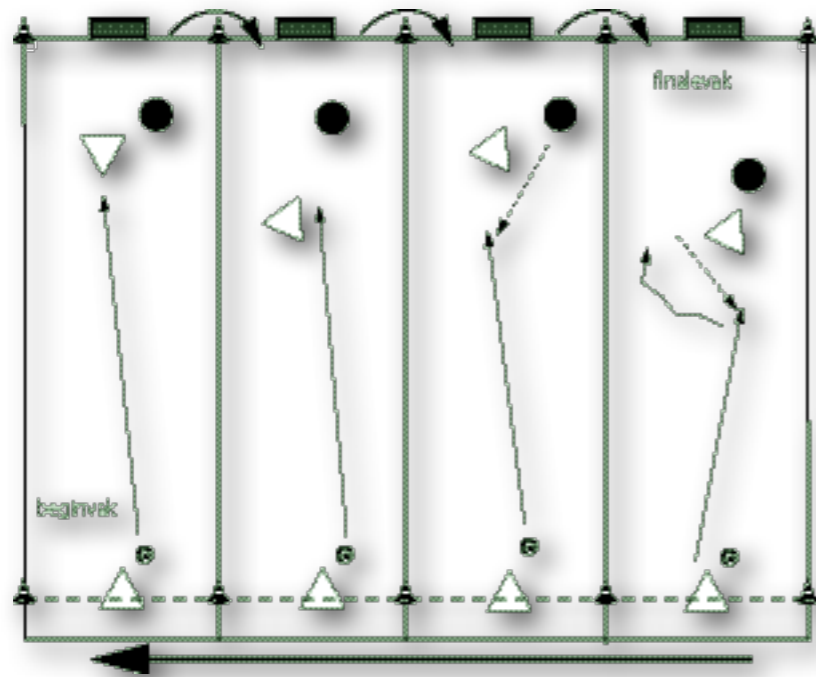
De aanvallers dienen binnen een bepaalde tijdsperiode 5x te scoren.

Coaching:

- Probeer voor de tegenstander te komen
- Geen overtredingen maken
- Doordekken!

Duel 1+keeper : 1

tegenstander in dekking



Ontwikkelingsdoel:

het trainen van het duel 1 : 1 met de tegenstander in dekking

Organisatie:

- Er zijn vier veldjes uitgezet.
- De aanvaller wordt ingespeeld.
- Vervolgens 1 : 1 met verdediger.
- De aanvaller kan in het kleine doeltje scoren.
- De verdediger door over de denkbeeldige lijn te dribbelen.

Doorschuiven:

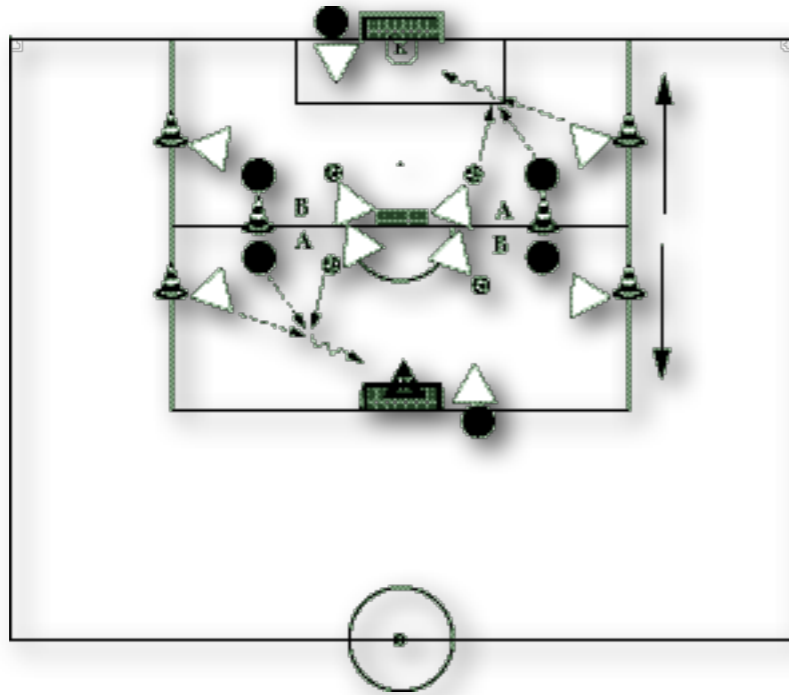
- De speler die wint, schuift door naar het volgende veldje!
- Indien de aanvaller wint, blijft de verdediger in het vak staan.
- Als de verdediger wint, blijft de aanvaller in het vak staan en wordt hij verdediger!!
- De speler die inspeelt wordt aanvaller of verdediger.
- De speler die in het finalevak verliest, gaat naar het beginvak!

Winmoment:

wie staat na 7 pogingen in het finalevak?

Duel 1+keeper : 1

tegenstander naast je



Ontwikkelingsdoel:

het trainen van het duel 1 : 1 met de tegenstander naast je.

Organisatie:

- De buitenspeler wordt ingespeeld, vervolgens duel 1 : 1 met de verdediger.

Doorschuiven:

A wordt verdediger, verdediger wordt buitenspeler, buitenspeler gaat naar A.

Winmoment:

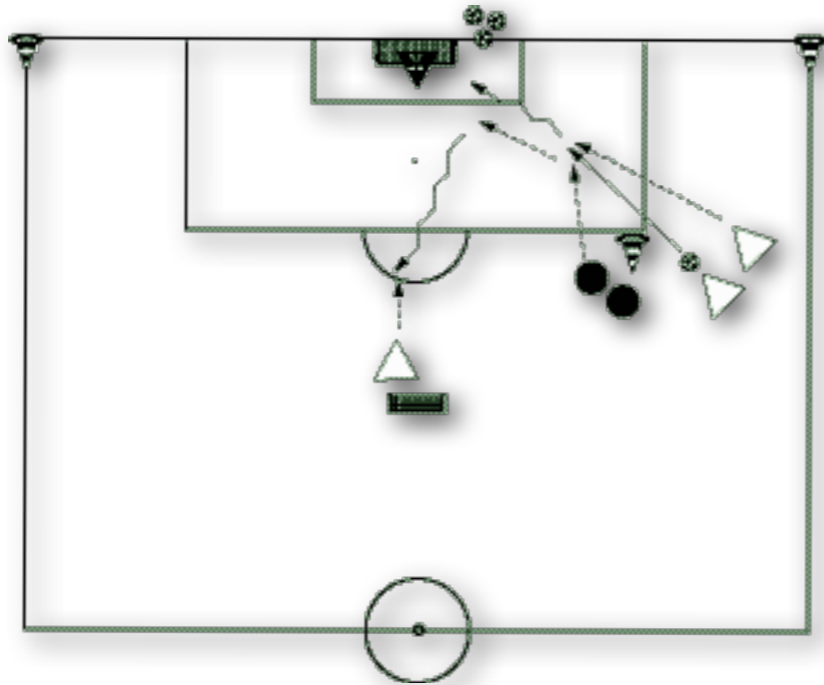
2 – 0 voor de verdedigers. Houden ze de stand 8 minuten vast?

Coaching:

- Niet happen.
- Tackle is laatste redmiddel.
- Laat je niet afsluiten.
- Gebruik je lichaam.

Duel 1+keeper : 1

Tegenstander naast je



Ontwikkelingsdoel:

het trainen van het duel 1 : 1 met de tegenstander naast je.

Organisatie:

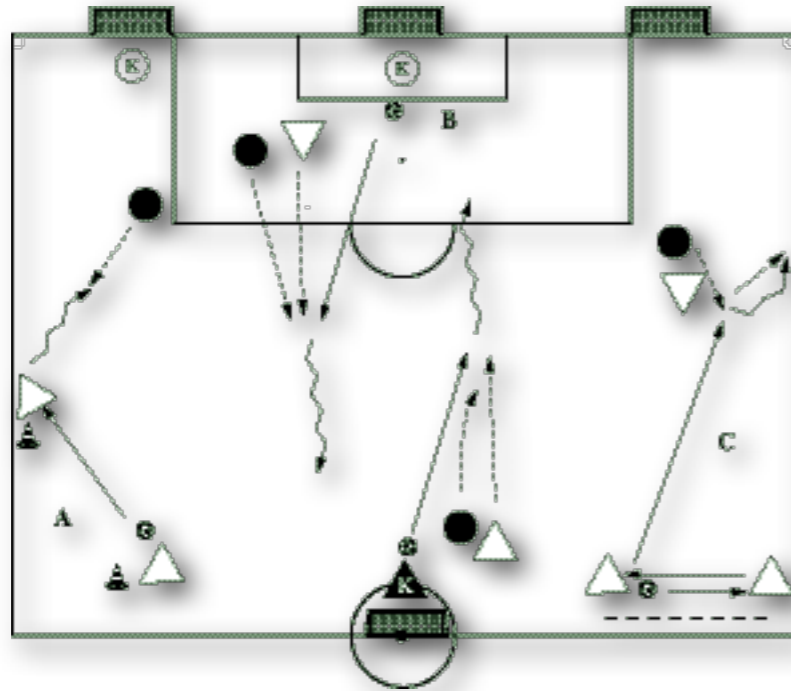
- Een aanvaller speelt de bal naar de andere aanvaller diep.
- De verdediger snijdt de looplijn af en probeert de bal te veroveren.
- Indien de verdediger de bal verovert, draait hij terug (of speelt terug op de keeper) en probeert te scoren in het kleine doeltje, de tweede aanvaller probeert dit te verhinderen en tot scoren te komen in het grote doel.
- Als er wordt gescoord door één van de aanvallers starten we opnieuw.

Coachprikkel:

- Niet happen.
- Tackle is laatste redmiddel.
- Snij de looplijn af.
- Laat je niet afsluiten
- Gebruik je lichaam

Je kunt deze vorm na het 1 : 1 ook uitbouwen naar 2 : 2 – 3 : 3 en zelfs 4 : 4, beleving verzekerd!

Duelcircuit



Ontwikkelingsdoel:

het trainen van verschillende duelsituaties

Organisatie:

3 groepen spelers - na 10 minuten wordt er doorgeschoven!

A) tegenstander frontaal

- Buitenspeler wordt ingespeeld: 1 : 1.

- Aanvaller scoort in het grote doel (met of zonder keeper).

- Verdediger scoort door de aanspeler in te spelen.

B) tegenstander naast je

- Twee keepers brengen de bal in: 1 : 1 met verdediger

- Aanvallers scoren in het grote doel, de verdediger kan scoren in het netje

C) tegenstander in dekking

Twee spelers spelen de bal naar elkaar. Eén van de twee spelers speelt de bal diep, vervolgens 1 : 1 met verdediger. De aanvaller scoort op het grote doel, de verdediger scoort door de bal over de lijn te dribbelen

Coachprikkel:

A) Niet happen op de tegenstander.

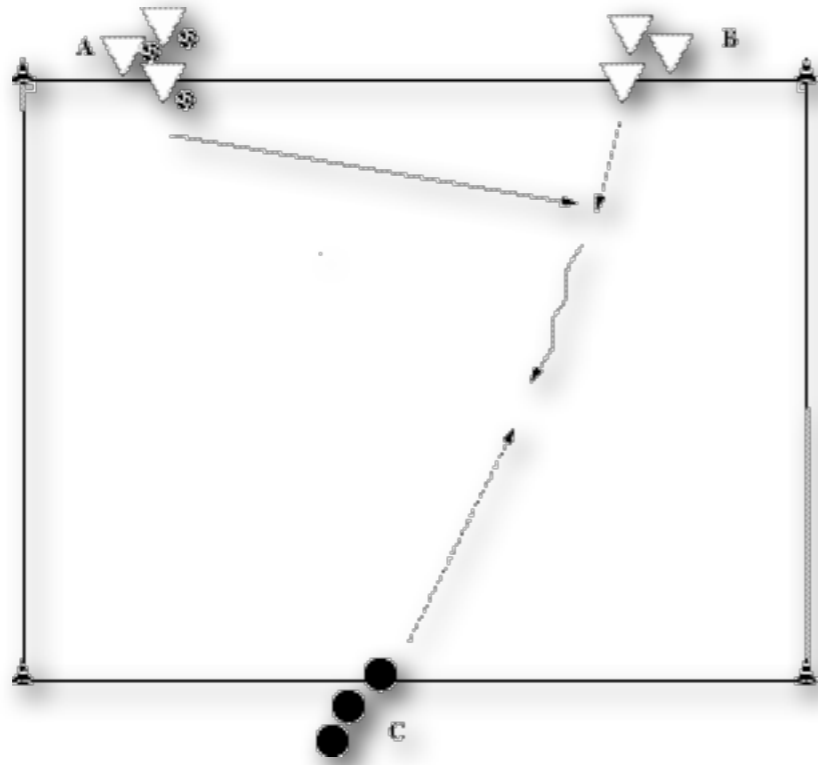
Sta laag door de knie.

B) Probeer de tegenstander de pass af te snijden.

Gebruik je lichaam als een blok.

C) Kies het juiste moment om voor de tegenstander te komen.

Positiespel 1 : 2



Ontwikkelingsdoel:

het trainen van de verdedigende principes in een ondertalsituatie.

Organisatie:

- Er kan door beide partijen gescoord worden door de bal over de lijn te dribbelen.
- Bal uit = indribbelen.
- Er wordt doorgeschoven als er gescoord wordt.

Doorschuiven:

A naar B, B naar C, C naar A.

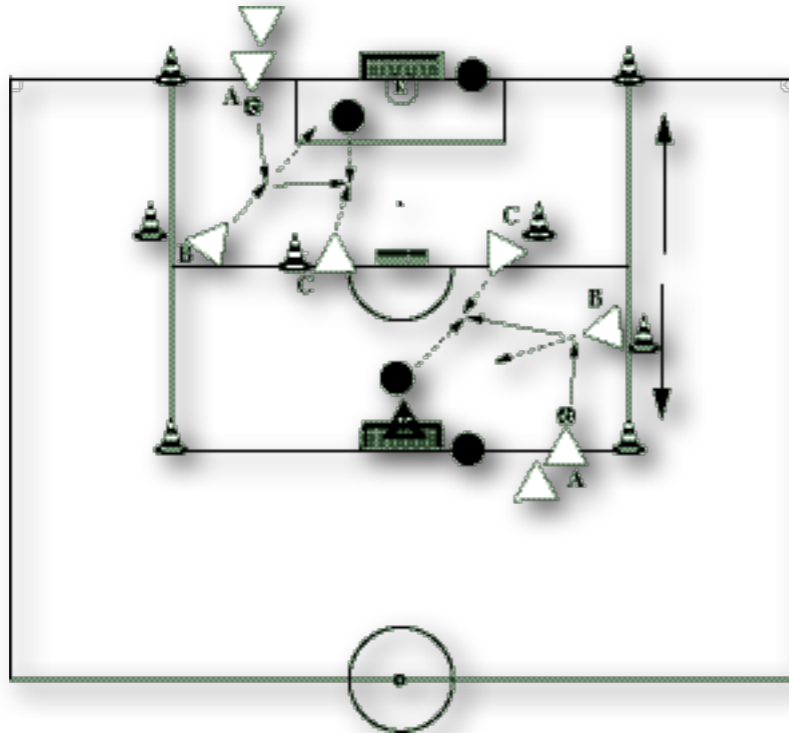
Winmoment:

Als de verdediger tegen scoort = 10 push-ups voor de aanvallers.

Coachprikkel:

- Het gaat om het mentale aspect!
- Probeer de speler aan de bal te isoleren.
- Laat je niet te makkelijk uitspelen.

Positiespel 1+keeper : 2



Ontwikkelingsdoel:

de samenwerking tussen de keeper en de verdediger.

Organisatie:

Er wordt gestart met passen en trappen.

A speelt naar B, B speelt naar C.

Na het inspelen van C spelen we 1 + K : 2 (= B en C).

Winmoment:

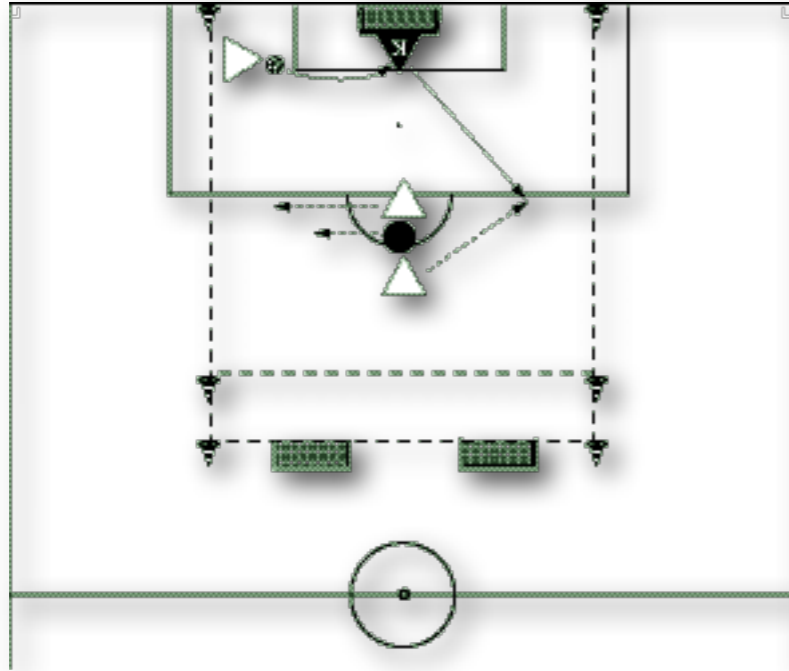
Als de verdedigers 3 x tegenscoren, wordt er gewisseld.

Coachprikkel:

- Samenwerking met keeper.
- Tussen tweetal dekken: aanvallers keuze laten maken.

Deze vorm kan uitgebreid worden naar een 1 : 2 – 2 : 2 – 2 : 3 en 3 : 3!

Positiespel 2+keeper : 1



Ontwikkelingdoel:

de basisprincipes van het opbouwen

Organisatie:

- De vorm start bij het inspelen van de keeper.
- De keeper verwerkt de bal en legt de bal aan de voet.
- Vervolgens spelen we 2 : 1

- Het tweetal kan scoren wanneer ze de bal over de denkbeeldige lijn dribbelen en in 1 van de 2 doeltjes schieten.

- De tegenstander scoort in het grote doel. Na een doelpunt wordt er gewisseld.

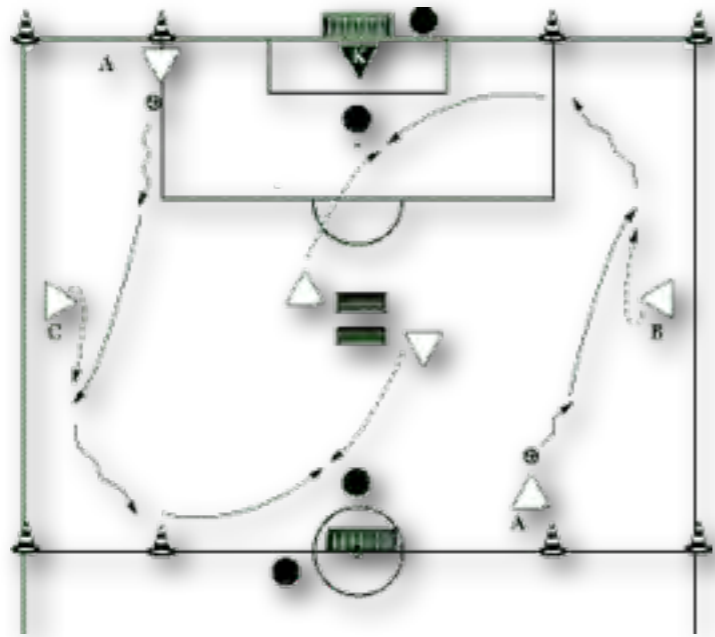
Winmoment:

de tegendoelpunten van de tegenstander tellen dubbel

Coachprikkel:

- De 2 verdedigers gaan open aan de buitenkant en nemen de bal met de buitenste voet aan
- De keeper maakt zich steeds aanspeelbaar
- De keeper probeert de verdedigers zo diep mogelijk aan te spelen

Positiespel 2 : 1+keeper



Ontwikkelingsdoel:

het uitspelen van 2 : 1 situatie voor het doel

Organisatie :

- We werken tegelijkertijd langs 2 kanten. Speler A speelt de buitenspeler (B) aan.
- Vervolgens 1 : 1 met de verdediger.
- Voorzet voor het doel
- De buitenspeler scoort in het grote doel.

- De verdediger kan scoren in het kleine doeltje.

De vorm wordt links en vervolgens rechts uitgevoerd.

Variaties: - inspelen en actie

- inspelen, kaatsen en diep

- inspelen en achterom komen

Winmoment:

Wie scoort eerst 4 doelpunten?

Coachprikkel:

Speler aan de bal (A)

- Speel de buitenspeler strak in en coach hem

Buitenspeler (B)

- Zorg dat je openstaat in je aanname

- Kijk waar de speler voor het doel is

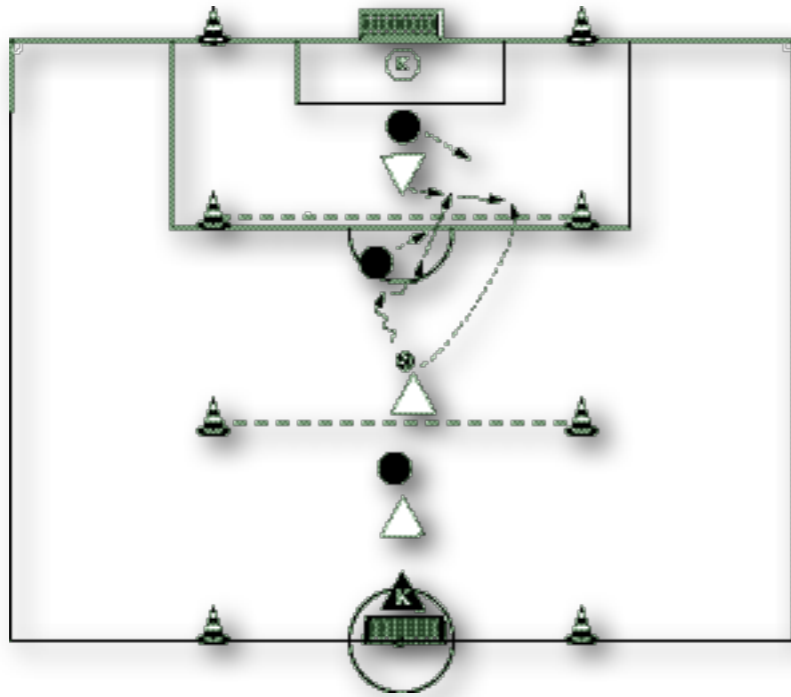
Speler voor het doel (C)

- Zorg dat je bereikbaar bent

- 1ste paal – voor de keeper - 2de paal

- bal achteruit

Positiespel 2 : 1+keeper



Ontwikkelingsdoel:

De samenwerking tussen de diepe spits (9) en de schaduwspits (10) in een 2 : 1 situatie.

Organisatie:

We starten in het middenvak met 1 : 1. De speler die uit het vak dribbelt speelt 2 : 1 + K met zijn medemaat. Het spel mag 1x wisselen van kant.

Winmoment:

Doelpunten uit een balverovering in het verdedigende vak tellen dubbel. Welk team scoort eerst 6 doelpunten?

Coachprikkel:

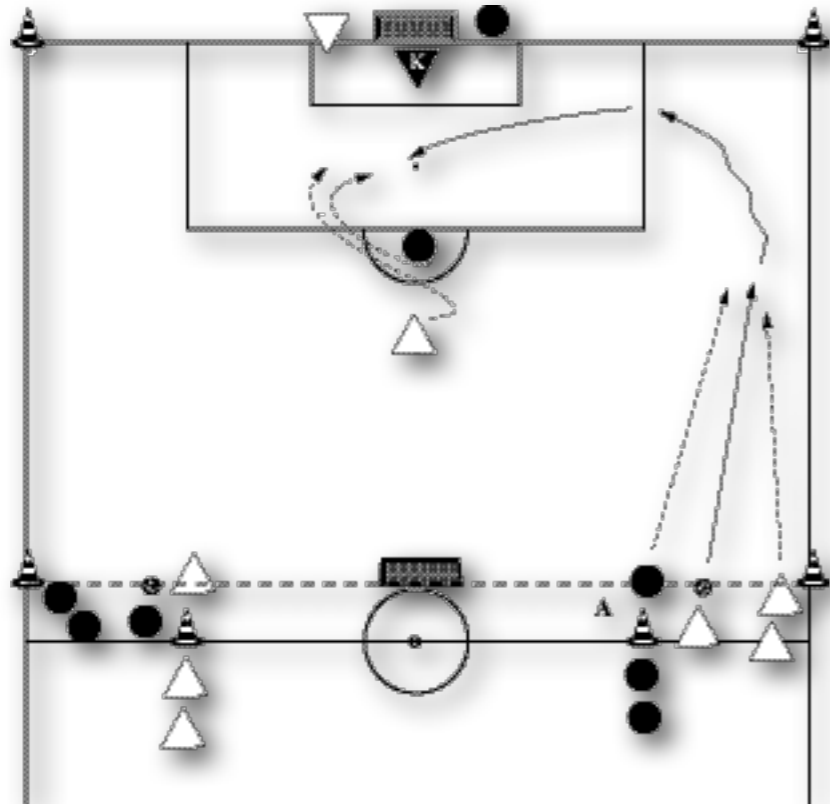
Speler aan de bal

- Zoek de tegenstander op
- Keuze 1 : 1, 1/2 of aanspelen aanvaller

Aanvaller

- Loop schuin weg
- Laat de verdediger de keuze maken

Positiespel 2 : 2+keeper



Ontwikkelingsdoel:

het uitspelen van een 2 : 2 situatie op de flank/ voor het doel

Organisatie:

- We starten aan de rechterkant. Een speler van het ene team speelt de bal diep. De verdedigende speler start met een lichte achterstand.
- Vervolgens spelen we 2 : 2.
- De aanvallers scoren in het grote doel
- De verdedigers scoren in het kleine doeltje
- Vervolgens starten we aan de linkerkant.
- Nu speelt een speler van het andere team de bal diep.
- Vervolg idem

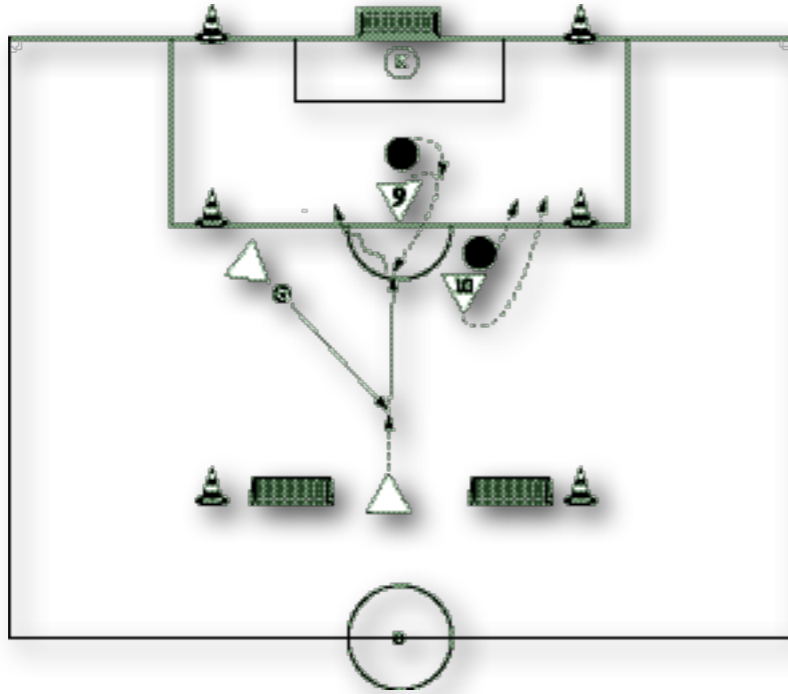
Winmoment:

Wie scoort eerst 5 doelpunten in het grote doel? De tegendoelpunten worden van het totaal afgetrokken!

Coachprikkel:

- Probeer de tegenstander de pas af te snijden.
- Blijf op loopsnelheid.
- Hou contact met de speler voor het doel

Positiespel 2 : 2+K



Ontwikkelingsdoel:

De samenwerking tussen de diepe spits (9) en de schaduwspits (10) in een 2 : 2 situatie.

Organisatie:

We starten met een mini pass- en trapvorm. Na het inspelen van het 2-tal 2 : 2.

Aanvallers scoren in groot doel

Verdedigers scoren door de bal terug naar (A) te passen

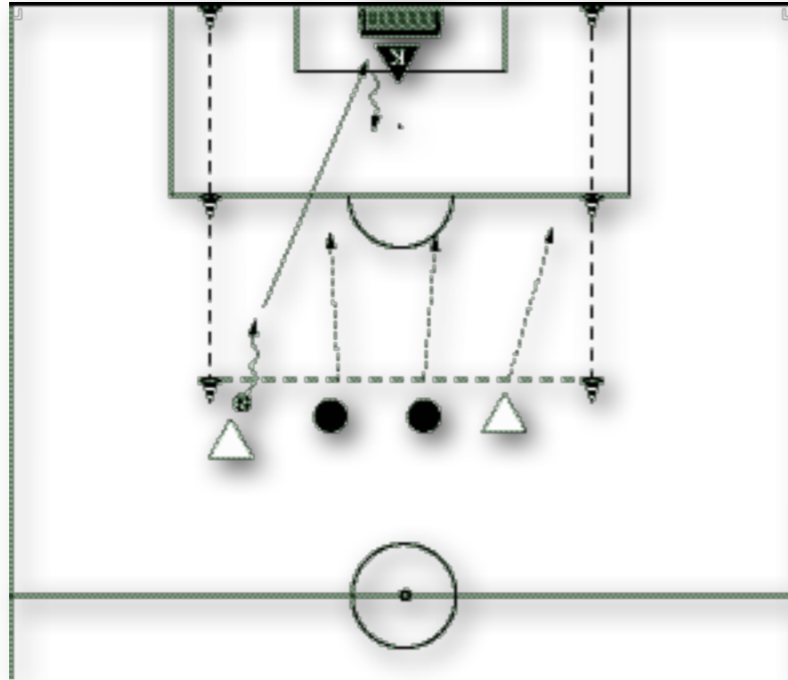
Winmoment:

Als de verdedigers 2x scoren worden ze aanvaller

Coachprikkel:

- Maak ruimte voor elkaar
- Loop niet altijd recht op de bal
- Niet allebei naar de bal
- Maak gebruik van de loopactie van de medespeler!

Positiespel 2+keeper : 2



Ontwikkelingsdoel:

de basisprincipes van de opbouw na het terugspelen van de bal

Organisatie :

- We starten met het inspelen van de keeper.
- Vervolgens proberen de twee medespelers van de keeper (in samenwerking met de keeper) zich vrij te maken
- Deze twee spelers scoren door over de lijn te dribbelen
- De twee tegenstanders scoren in het grote doel

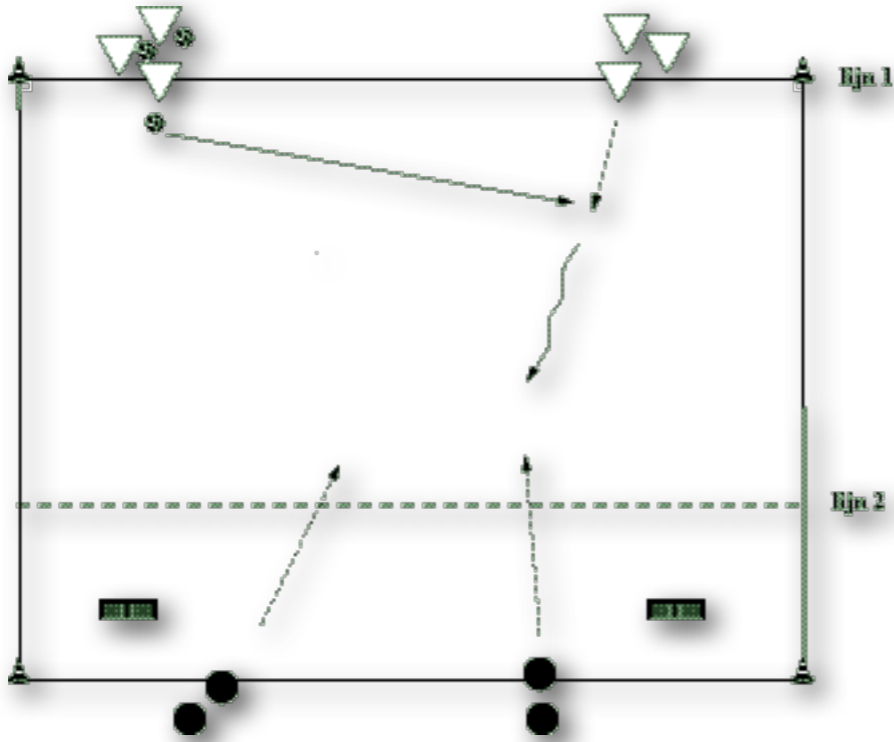
Winmoment:

Als de tegenstanders scoren, wisselen ze met het andere tweetal.

Coachprikkel:

- Zie coachprikkel – de terugspeelbal
- Keeper dribbelt in met de bal aan de voet om een verdediger vrij te maken (creëert een 3 : 2 situatie).

Positiespel 2 : 2



Ontwikkelingsdoel:

Het trainen van de verdedigende principes.

Organisatie:

- Als de verdedigers de bal op de helft van de tegenpartij veroveren en de bal over de lijn (1) dribbelen, worden de verdedigers de aanvallers.
- Als de aanvallers scoren in één van de doeltjes (over de denkbeeldige lijn 2) blijven ze aanvallers.

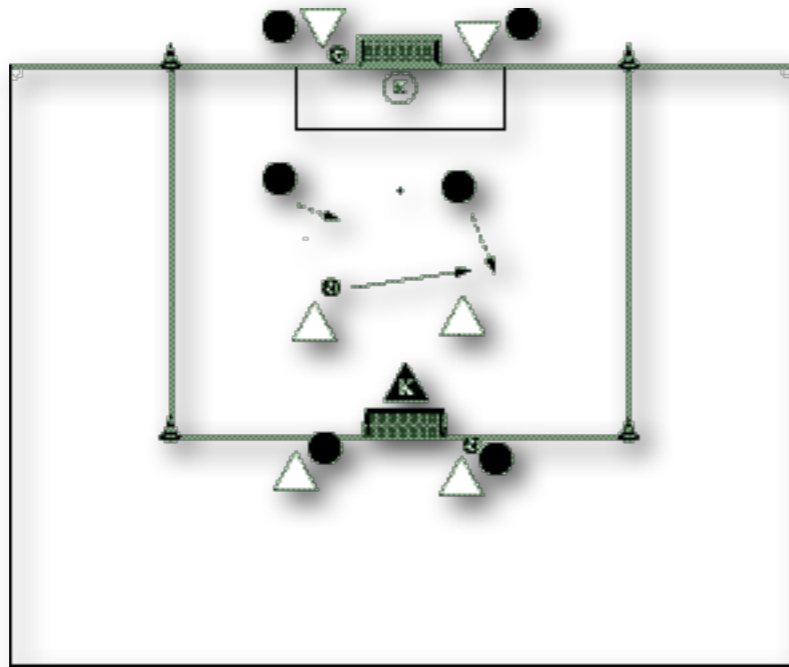
Winmoment:

Als er een tweetal 5x in de doeltjes scoren moeten alle andere spelers 1 rondje rond het veldje lopen!

Coachprikkel:

- Elkaar dekken ('helpen').
- Elkaar coachen.
- Niet achteruit lopen!

Positiespel 2+k : 2+k



Ontwikkelingsdoel:

Het trainen van de verdedigende principes.

Organisatie:

Bij het scoren start wordt er gewisseld. Het team welke scoort houdt de bal.

- Zorg dat er voldoende ballen rond het veld liggen.
- Bal uit het spel = indribbelen.

Winmoment:

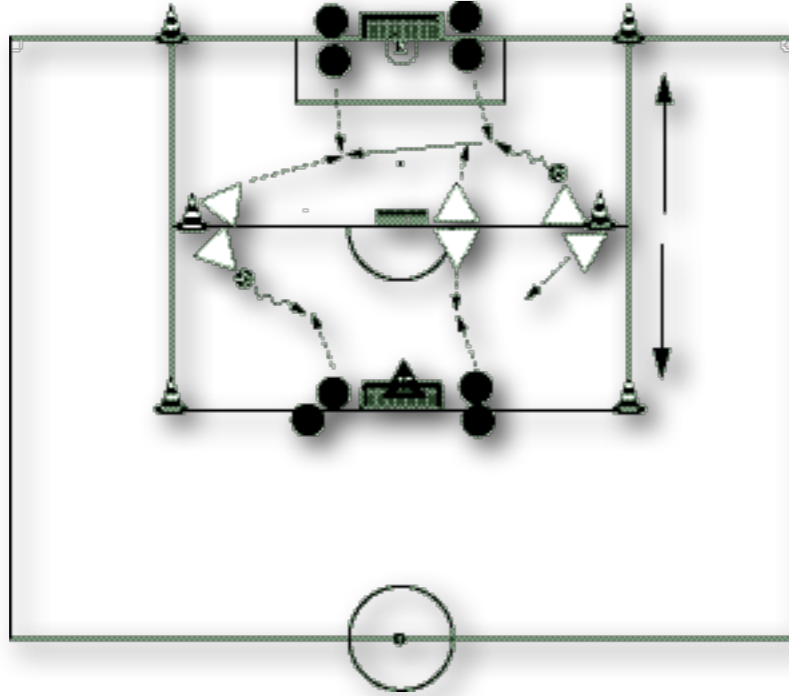
Welk team scoort eerst 5x!

Coachprikkel:

- De speler aan de bal wordt kort gedekt.
- De andere speler geeft dekking.
- De achterste speler coacht.

Deze vorm kan ook in een 3 : 3 – 4 : 4 formatie gespeeld worden.

Positiespel 2 + keeper : 3



Ontwikkelingsdoel:

Het trainen van de samenwerking tussen de keeper en de verdedigers.

Organisatie:

- Drietal kan scoren in het grote doel
- Tweetal scoort in het netje

Winmoment:

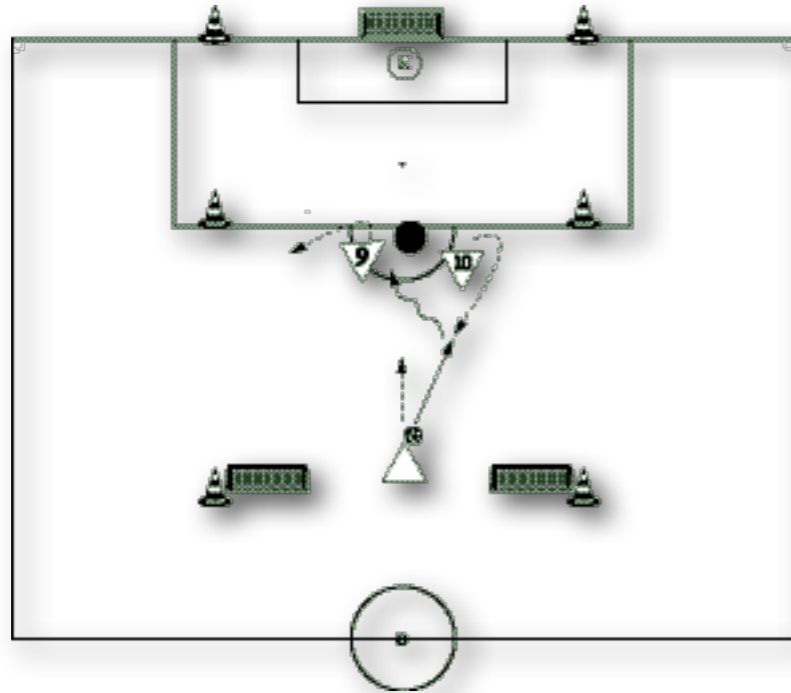
- Als de verdedigers 3/4/5x scoren, worden ze aanvallers.
- Elk tegendoelpunt van de aanvallers wordt van het totaal afgetrokken (de aanvallers kunnen de score maximaal verminderen tot 0).

Coachprikkel:

- Probeer elkaar onderling te dekken.
- De achterste speler coacht.
- Probeer de speler aan de bal te isoleren.

Deze vorm is uitermate geschikt om het kantelen te accentueren.

Positiespel 3 : 1 + keeper



Ontwikkelingsdoel:

De samenwerking tussen de diepe spits (9), de schaduwspits (10) en een steunende speler

Organisatie:

In deze vorm komt de speler die inspeelt erbij!

Buitenspel telt mee!

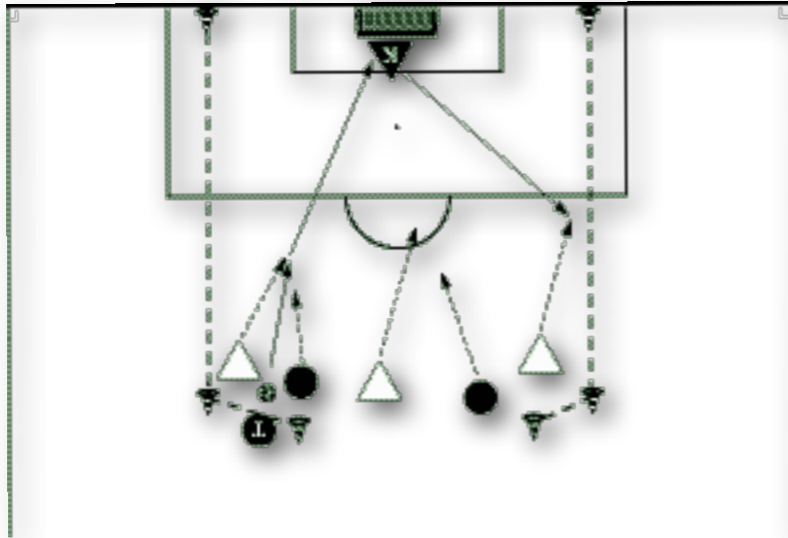
Winmoment:

Er moet gescoord worden. Indien de verdediger tegenscoort = 10 push-ups voor alle aanvallers!

Coachprikkel:

- Stel de verdediger voor een keuze!
- Loop schuin weg.
- Probeer de tegenstander op te zoeken

Positiespel 3+keeper : 2



Ontwikkelingsdoel:

de basisprincipes van de terugspeelbal

Organisatie:

- De trainer speelt de bal in tussen de 2 spelers. De speler van het drietal krijgt 2 meter voorsprong.
- Een van de spelers van het drietal speelt terug op de keeper en vervolgens spelen we 3 : 2 + K.
- Het tweetal kan scoren in het grote doel
- Het drietal kan scoren door de bal door de poortjes te dribbelen.

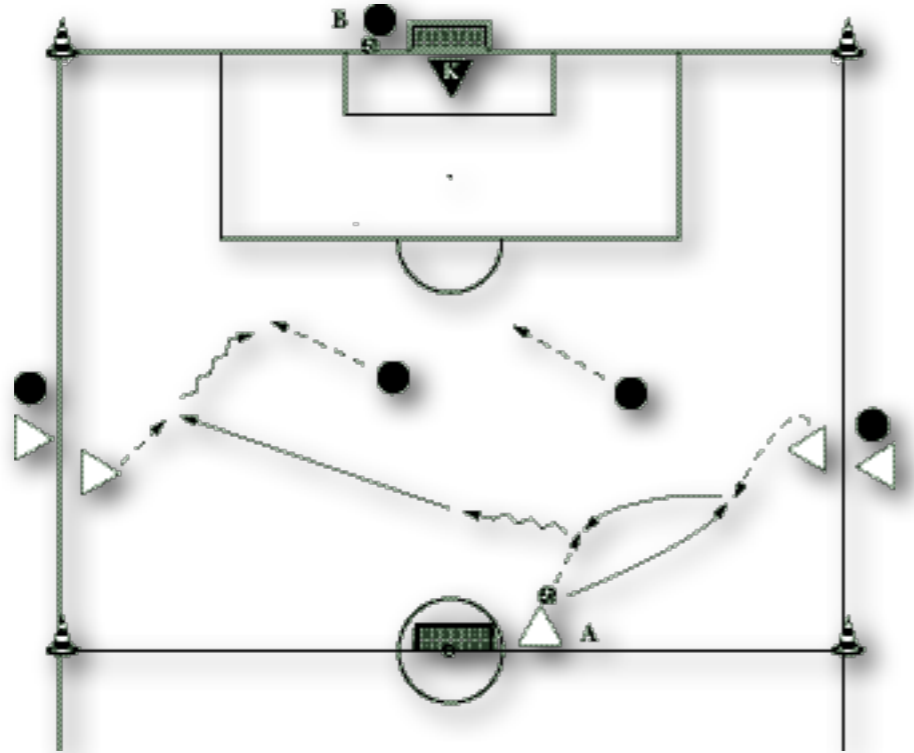
Winmoment:

Wie scoort eerst 5 doelpunten?

Coachprikkel:

- Basisprincipes van de terugspeelbal
- De 2 verdedigers gaan open aan de buitenkant en nemen de bal met de buitenste voet aan.
- De keeper maakt zich steeds aanspeelbaar
- De centrale speler vraagt de bal schuin op en staat bij de aanname opengedraaid.

Positiespel 3+k : 2+k



Ontwikkelingsdoel:

het uitspelen van een 2 : 2 situatie op de flank/ voor het doel

Organisatie :

- We starten aan doel A
- De speler aan het doel probeert samen met de twee buitenspelers de twee verdedigers uit te spelen. (3 : 2 + K)
- Wanneer er gescoord wordt, starten we aan doel B. Nu heeft het andere team een overtal situatie.

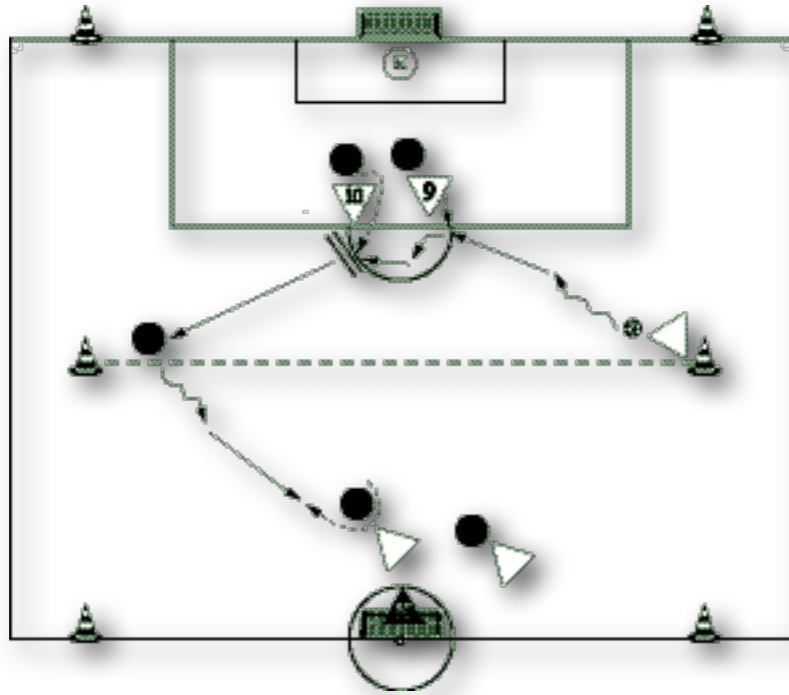
Winmoment:

welk team scoort eerst 5 doelpunten?

Variatiemogelijkheden:

- inspelen en actie
- 1/2 met steunspeler
- steunspeler komt achterom

Positiespel 3 : 2+keeper



Ontwikkelingsdoel:

De samenwerking tussen de diepe spits (9) en de schaduwspits (10) en een steunende speler.

Organisatie:

De middenvelder dribbelt in met de bal. Vervolgens speelt hij de diepe spits (9) of de schaduwspits (10) in. Het drietal probeert te scoren in het grote doel. Wanneer de verdedigers de bal veroveren, kunnen ze hun teamgenoot aanspelen op de middenlijn.

Winmoment:

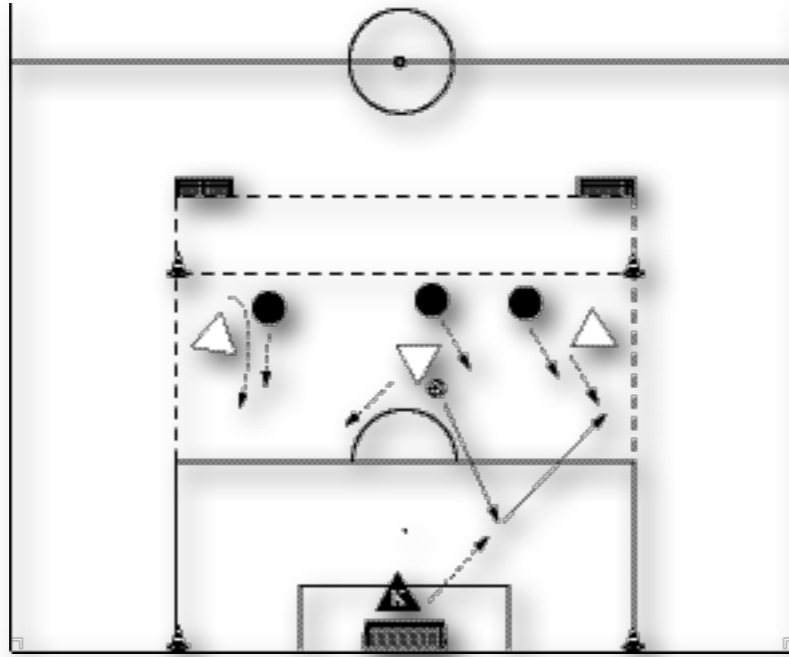
Welk team scoort eerst 5 doelpunten?

Coachprikkel:

- Probeer los te komen van de tegenstander,
- Loop niet altijd in de richting van de bal
- Coach "vrij" als de tegenstander één van de aanvallers loslaat.

Men kan deze vorm verder uitbouwen. Zo kan men er 2 buitenspelers aan toevoegen. Deze vorm leert de verdedigers snel diep te openen na balverovering!

Positiespel 3+keeper : 3



Ontwikkelingsdoel:

de basisprincipes van de opbouw

Organisatie :

- De medespelers van de keeper kunnen scoren in één van de twee doeltjes voorbij de denkbeeldige lijn
- De tegenstanders kunnen in het grote doel scoren
- De keeper kan met een lange bal in een van de doeltjes scoren.

Winmoment:

de lange bal van de keeper telt dubbel

Coachprikkel:

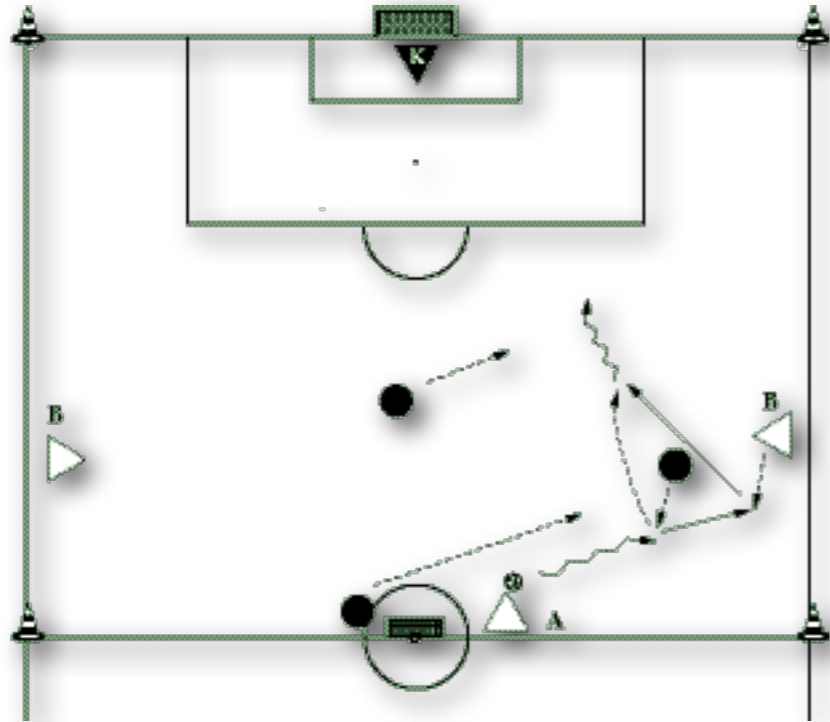
- De keeper tracht een verdediger vrij te maken door in te dribbelen met de bal

Meer keuze mogelijkheden!

Diepste keuze eerst!

- Buitenspeler in de voet
- Buitenspeler in de diepte
- Diepe bal in het doeltje

Positiespel 3 : 3+keeper



Ontwikkelingsdoel:

het uitspelen van een 3 : 3 + K situatie op de flank/ voor het doel

Organisatie:

- De 3de verdediger komt in wanneer de bal ingespeeld is door de steunspeler.
- Daarna spelen we de 3 : 3 + K

Winmoment:

doelpunten gescoord in 1 tijd na het passeren van een tegenstander tellen dubbel

Coachprikkel:

- Probeer zo snel mogelijk bij het doel van de tegenpartij te komen
- (3de verdediger!)

Speler A

- Speel de bal zo snel mogelijk in
- Let op de balsnelheid

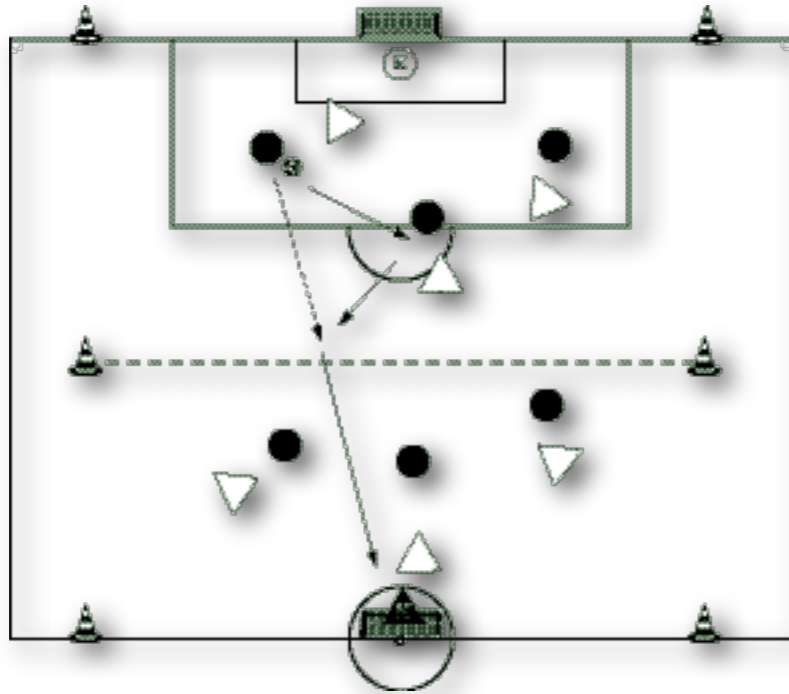
Buitenspeler B

- Probeer los te komen van de tegenstander
- Zet de actie zo snel mogelijk in

Variatiemogelijkheden:

- 1 : 1
- 1/2 beweging met steunspeler
- Steunspeler komt achterom

Positiespel 3+k : 3+k



Ontwikkelingsdoel:

Het stimuleren van het afstandschoot en de actie kort bij doel.

Organisatie:

We spelen in beide vakken 3 : 3. De spelers mogen de middenlijn niet overschrijden. Ze kunnen:

- a) zelf schieten op doel
- b) een medemaat in het ander vak aanspelen

Winmoment:

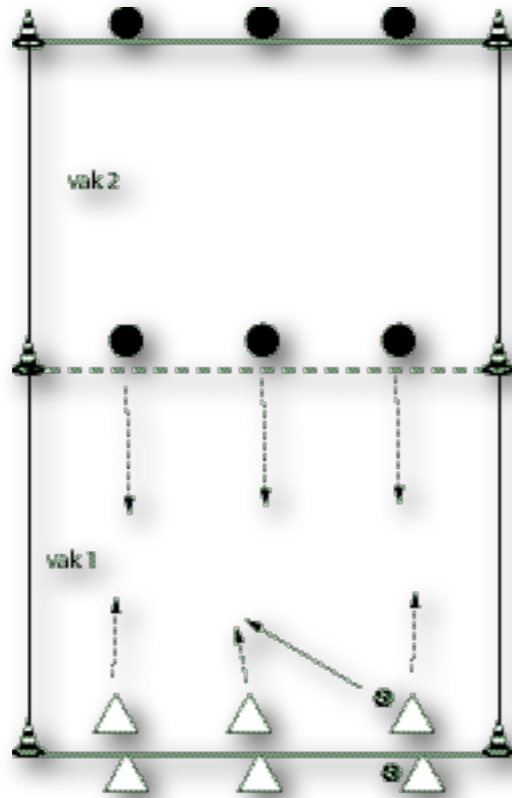
Een schot uit het andere vak telt dubbel. Wie scoort eerst 4 doelpunten?

Coachprikkel:

- Om iemand vrij te krijgen zal iedereen moeten meewerken.
- Probeer los te komen van de tegenstander
- Probeer iemand in schietpositie te brengen

Men kan deze vorm makkelijk laten overgaan naar 4 : 3. Een van de spelers mag in het andere vak bijsluiten.

Positiespel 3:3



Ontwikkelingsdoel:

Het trainen van het verdedigend principe, vooruit verdedigen.

Organisatie:

- Er zijn twee gele en twee zwarte drietallen.
- De twee gele drietallen krijgen 6x de mogelijkheid (elk 3x) om de twee vakken over te dribbelen.
- Daarna wordt er gewisseld en krijgen de zwarte drietallen 6 mogelijkheden.
- De verdedigers mogen het vak pas betreden als de bal in het vak is.

Winmoment:

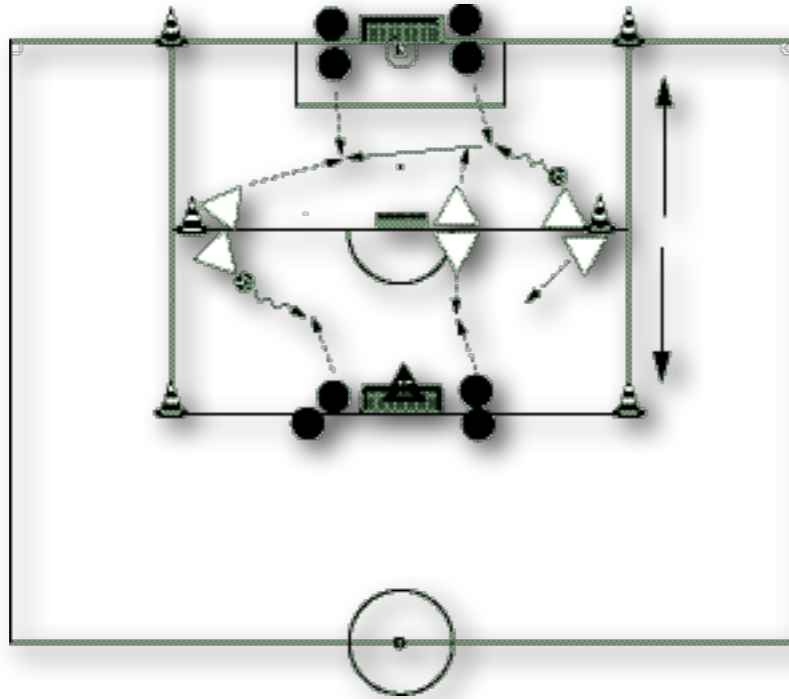
Het eerste vak overdribbelen = 1 punt. Beide vakken overdribbelen = 2 punten
Wie scoort de meeste punten?

Coachprikkel:

- Hou druk op de bal
- Loop niet achteruit

Laat het drietal inspelen door een vierde speler. Hierdoor krijg je actie-reactie. Het moment van drukzetten is meer wedstrijdrecht!

Positiespel 3:3



Ontwikkelingsdoel:

Het trainen van de verdedigende principes.

Organisatie:

- In het centrale vak wordt 3 : 3 gespeeld, als een van de teams de dekbeeldige lijn kan oversteken, wordt er 3 : 3 gespeeld in het aanvallende vak tegen de 3 volgende verdedigers.
- Indien de verdedigers in het aanvallende vak de bal veroveren mogen ze hun medemaats in het centrale vak aanspelen, die vervolgens proberen te scoren in het andere doel.
- De vorm start opnieuw als er wordt gescoord.

Winmoment:

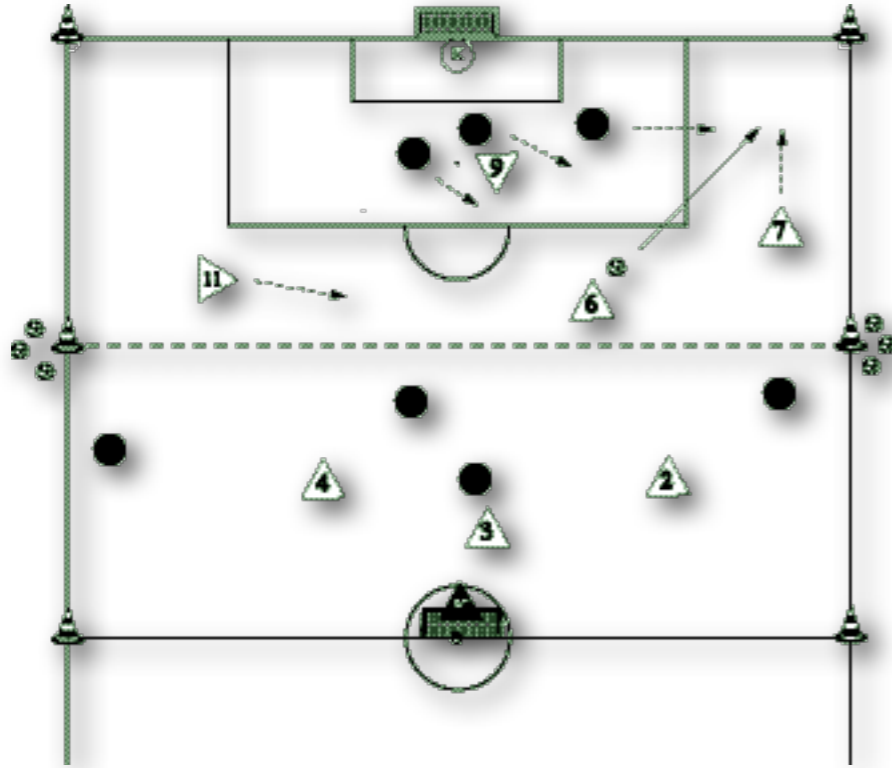
we spelen 3 x 10 minuten. Er is één setpunt per tijdspanne te verdienen.

Coachprikkel:

- Dwing de aanvallers weg van het doel!
- Schuif naar de kant van de bal

Deze vorm kan ook in 2 : 2 of 4 : 4 gespeeld worden.

Positiespel 3+keeper : 4



Ontwikkelingsdoel:

de samenwerking voor doel tussen de verdedigers en de keeper.

Organisatie:

- De vier aanvallers starten tegen de drie verdedigers.
- De vier aanvallers kunnen scoren in het grote doel met keepers.
- De drie verdedigers kunnen onmiddellijk één van hun medespelers aanspelen in het andere vak.
- Vervolgens krijgen we hetzelfde scenario in het andere vak.

Winmoment:

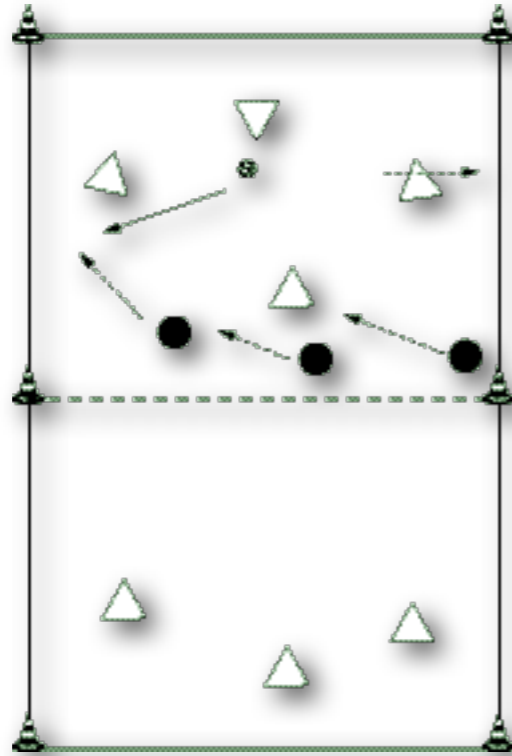
Wie scoort eerst 5 doelpunten? Als een team scoort, mag het andere team starten in de richting van het andere doel.

Coachprikkel:

- Buitenste aanvaller weg van de bal vrij laten.
- Dek scherp aan de kant van de bal.

Je kunt de aanvallers ook een tijdslimiet opleggen : ze dienen binnen de X tijd te scoren!

Positiespel 3:4



Ontwikkelingsdoel:

De samenwerking tussen de drie verdedigers

Organisatie:

- Drie verdedigers tegen vier aanvallers.
- Eén van de vier aanvallers probeert de denkbeeldige lijn te overschrijden door middel van een dribbel.
- Indien dit lukt, sluit hij bij aan de andere zijde van het veld.
- De 3 verdedigers draaien zich om en proberen dit te verhinderen. De aanvallers krijgen een beperkte tijd om de lijn te overschrijden (2 – 3 minuten)

Winmoment:

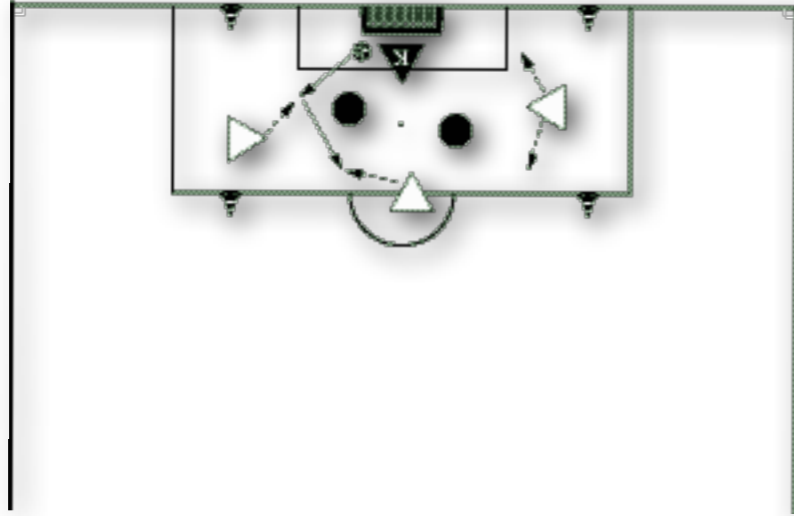
Indien de verdedigers de dribbel verhinderen gedurende de afgesproken tijd, krijgen ze een punt. De aanvallers krijgen een punt bij elke gelukke dribbel.

Coachprikkel:

- Kantel goed mee met de bal!
- Laat je niet te makkelijk uitschakelen.

Je kunt deze vorm ook met vier verdedigers trainen.

Positiespel 4:2



Ontwikkelingsdoel:

basisprincipes van het positiespel

Organisatie:

- Het viertal probeert balbezit te houden,
- Het tweetal probeert bal te veroveren en tot scoren te komen in het grote doel.

Winmoment:

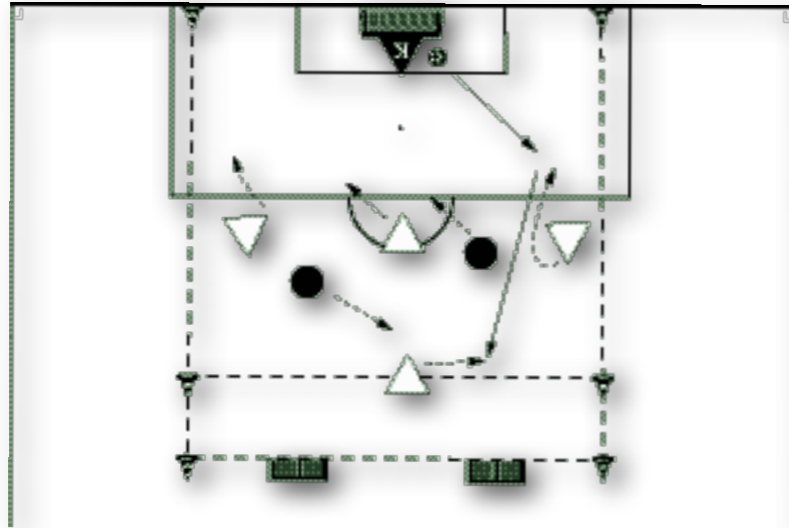
aanvallers: de bal 5x rondspelen

verdedigers: de bal scoren in het doel = 2 punten

Coaching:

- Balverlies = onmiddellijk verdedigen!

Positiespel 4+keeper : 2



Ontwikkelingsdoel:

de basisprincipes van de opbouw

Organisatie:

- We spelen 3 + K : 2
- Het drietal en de keeper proberen de spits op de denkbeeldige lijn aan te spelen
- Er kan enkel worden gescoord nadat de spits is aangespeeld
- Het tweetal kan in het grote doel scoren

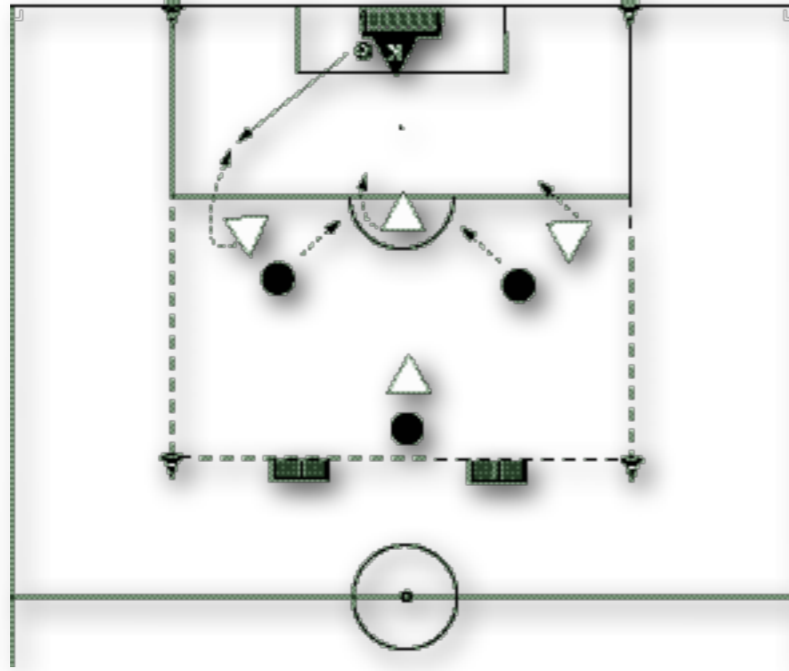
Winmoment:

een lange bal van de keeper naar de spits gekeerd op een inkomende speler + doelpunt = dubbel.

Coachprikkel:

- De keeper mag ook de diepe spits aanspelen!
- De spits en de verdediger zijn bij balbezit van de keeper beiden aanspeelbaar. Ze staan gestaffeld!

Positiespel 4+K:3



Ontwikkelingsdoel:

de basisprincipes van de opbouw

Organisatie :

- De keeper heeft de bal
- Het viertal krijgt elk een nummer. De coach roept een nummer, vervolgens biedt de speler met dit nummer zich aan. De keeper beslist of hij die speler kan inspelen. Bij de aanraken van de bal komen de andere spelers in het spel.
- Het viertal scoort in één van de kleine doeltjes
- Het drietal scoort in het grote doel

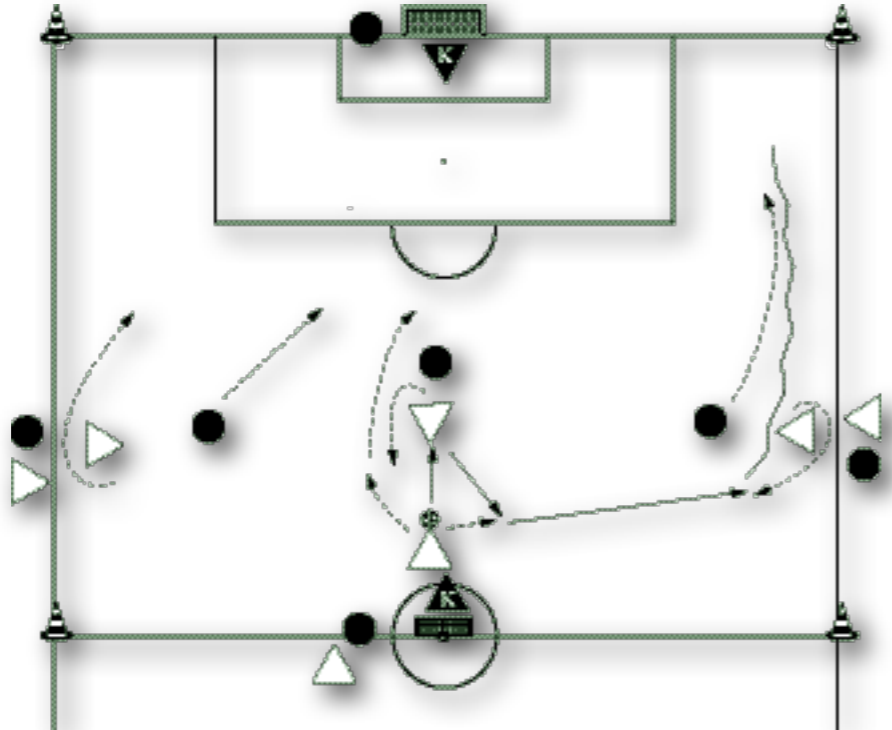
Winmoment:

een doelpunt opgebouwd van achteruit telt dubbel

Coachprikkel:

- De keeper tracht een verdediger vrij te maken
- Meer keuze mogelijkheden!
- Buitenspeler in de voet
- Buitenspeler in de diepte

Positiespel 4 : 3+keeper



Ontwikkelingsdoel:

het uitspelen van een 4 : 3 + K situatie op de flank/ voor het doel

Organisatie :

- We werken met 2 x 2 teams.
- Het viertal met keeper speelt tegen het drietal met keeper.
- Wanneer er gescoord wordt, komen er 2 nieuwe teams op het veld.
- Vervolgens start het viertal met keeper tegen het drietal met keeper aan het andere doel.

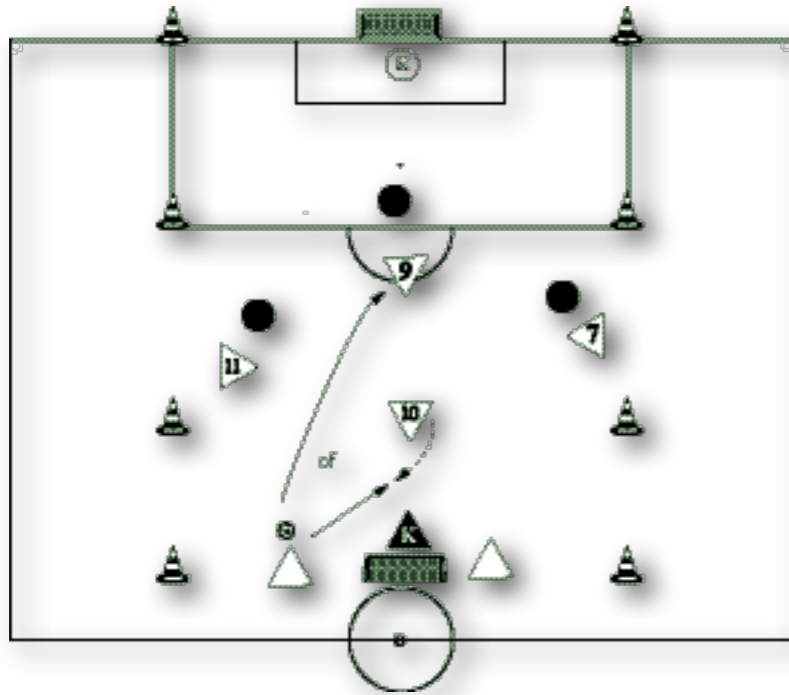
Winmoment:

Doelpunten in één keer gescoord uit een voorzet tellen dubbel.
Welk team scoort eerst 8 doelpunten?

Variatiemogelijkheden:

- 1 : 1
- 1/2 beweging met spits
- achterom komen steunspeler

Positiespel 4 : 3+keeper



Ontwikkelingsdoel:

De samenwerking tussen de diepe spits (9), de schaduwspits (10) en de twee buitenspelers (7 en 11)

Organisatie:

2 spelers spelen de bal (in samenwerking met een schaduwspits (10)) rond. De aanval wordt opgestart als de schaduwspits (10) de bal aanneemt en doordraait of een andere speler in de voet of diep wordt aangespeeld.

- De aanvallers scoren in groot doel
- De verdedigers scoren in klein doel

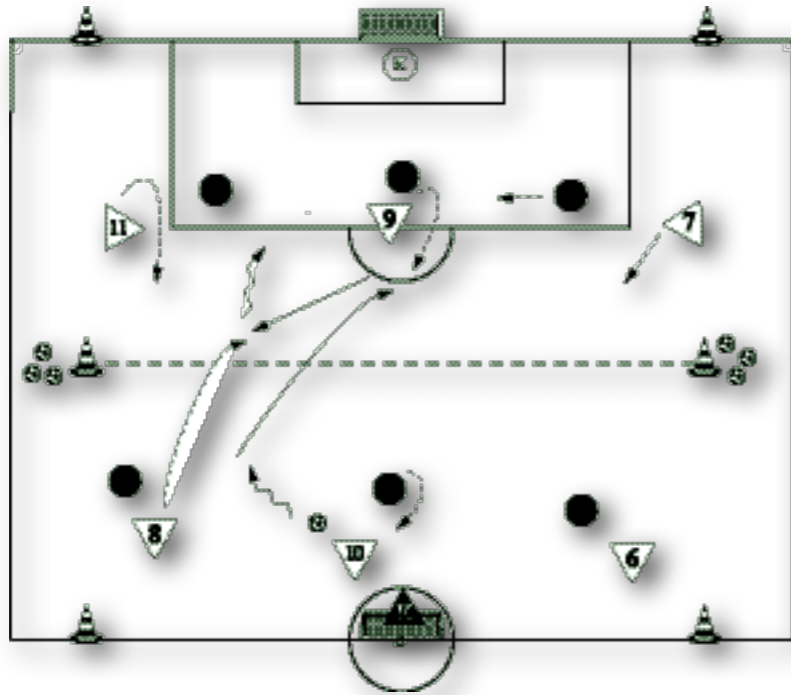
Winmoment:

Een doelpunt uit een dieptebal telt dubbel

Coachprikkel:

- Neem elkaars positie over
- Probeer iemand in de diepte georiënteerd aan te spelen
- Hou tempo in de balcirculatie

Positiespel 4:3+K



Ontwikkelingsdoel:

Het inspelen van de diepe spits (9) en het bijsluiten.

Organisatie :

Het veld is onderverdeeld in 2 vakken. Bij het inspelen van het andere vak mag er een speler inschuiven. (4 : 3) Bij balverlies zakt hij terug naar zijn eigen vak.

Variatie :

Er mag ook een verdediger inschuiven naar het andere vak.

Winmoment:

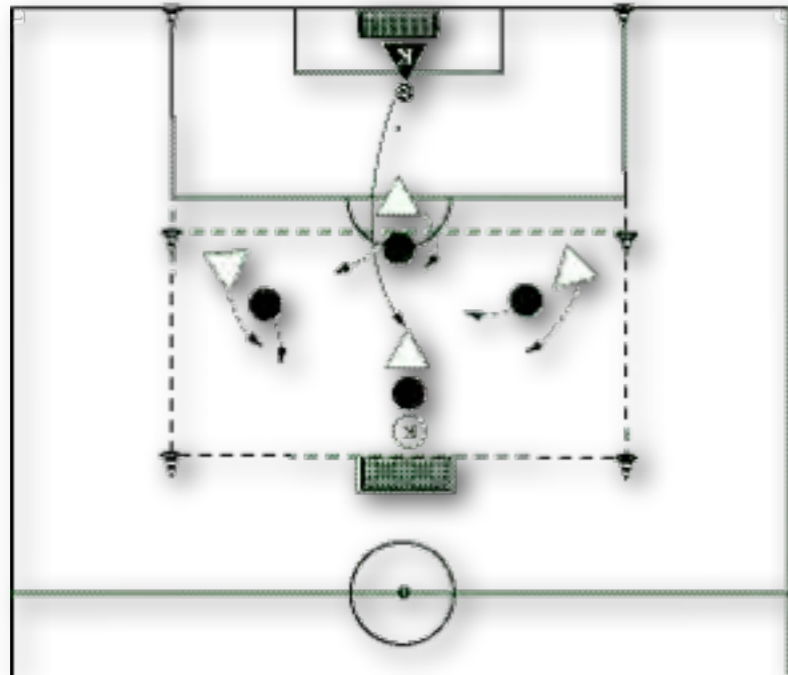
Bij een gescoord doelpunt haalt men een bal op aan de middenlijn en behoudt men balbezit! Wie scoort eerst 5x?

Coachprikkel :

- De keeper doet mee in de opbouw (4 :3!)
- Strak inspelen van 9
- Bijsluiten van de speler (derde man)

In deze vorm gaat het vooral om het inspelen van de diepe spits .
Gebruik steeds grote doelen met keepers !!

Positiespel 4+k : 4+k



Ontwikkelingsdoel:

de basisprincipes van de opbouw

Organisatie:

- Er kan gescoord worden wanneer men op de helft van de tegenpartij is.
- De keeper kan scoren in het andere doel met een lange bal (de keeper van de andere partij mag bij een lange bal het doel niet verdedigen).

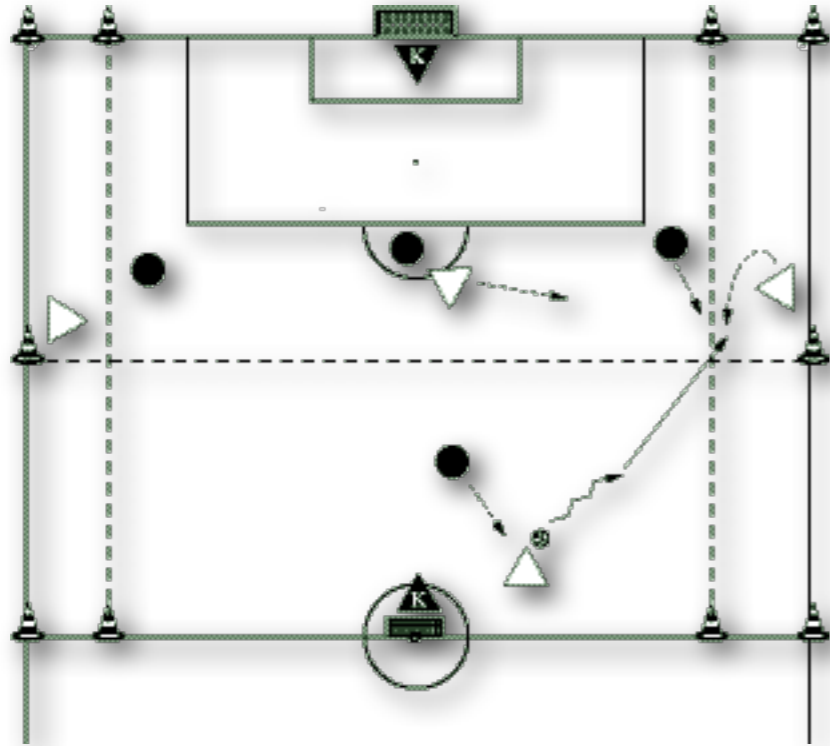
Winmoment:

Wie scoort eerst 5 doelpunten? De lange bal van de keeper telt dubbel! Er kan pas gescoord worden als alle spelers over de middenlijn zijn

Coachprikkel:

- De diepste keuze = eerste keuze
- Zorg dat je aanspeelbaar bent
- Loop waar er geen verdedigers staan
- Wie is het makkelijkst bereikbaar?

Positiespel 4+K:4+K



Ontwikkelingsdoel:

Het creëren van een scoringskans via de flank.

Organisatie:

Het speelveld is in 2 verdeeld. Op de helft van de tegenpartij is er op de flank een vak van 2 à 3 meter. Bij de aanname van de buitenspeler mag de verdediger het vak betreden.

Winmoment:

Scoren uit een voorzet vanuit het vak telt dubbel.

Coachprikkel:

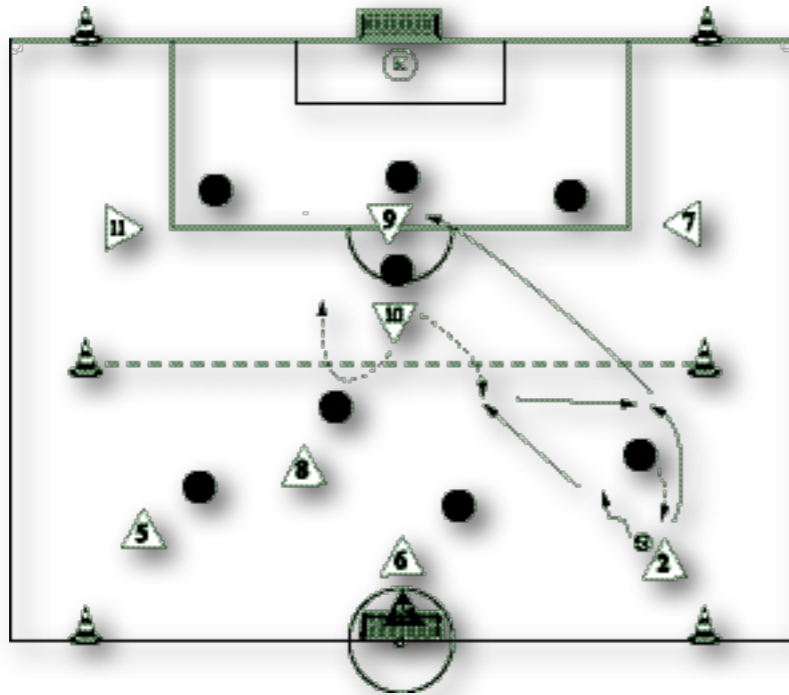
Speler aan de bal

- Speel de buitenspeler in de ruimte aan
- Hoge balsnelheid – meer tijd voor de buitenspeler
- Speel de bal weg van de verdediger

Buitenspeler

- Zorg dat je in beweging naar de bal gaat
- Geloof in de actie!
- Maak gebruik van de steunspeler

Positiespel 4+k : 4+k



Ontwikkelingsdoel:

De samenwerking tussen de diepe spits (9), de schaduwspits (10) en de twee buitenspelers (7 en 11)

Organisatie:

- We spelen in elk vak 4 : 4.
- De schaduwspits (10) of een buitenspeler mag even in het verdedigende vak uitzakken om de bal op te vragen.
- De speler aan de bal heeft de vrije inspelkeuze

Variatie:

de speler die de bal inspeelt, mag mee in het andere vak.

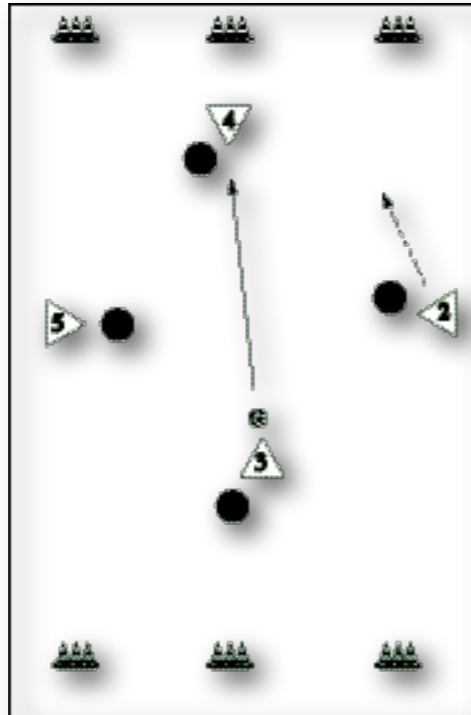
Winmoment:

Welk team scoort eerst 3 doelpunten?

Coachprikkel:

- Probeer de diepste speler aan te spelen
- Speel de bal weg van de verdediger

Positiespel 4:4



Ontwikkelingsdoel:

Het trainen van het verdedigend principe, knijpen.

Organisatie:

Er kan gescoord worden door de kegels omver te trappen!

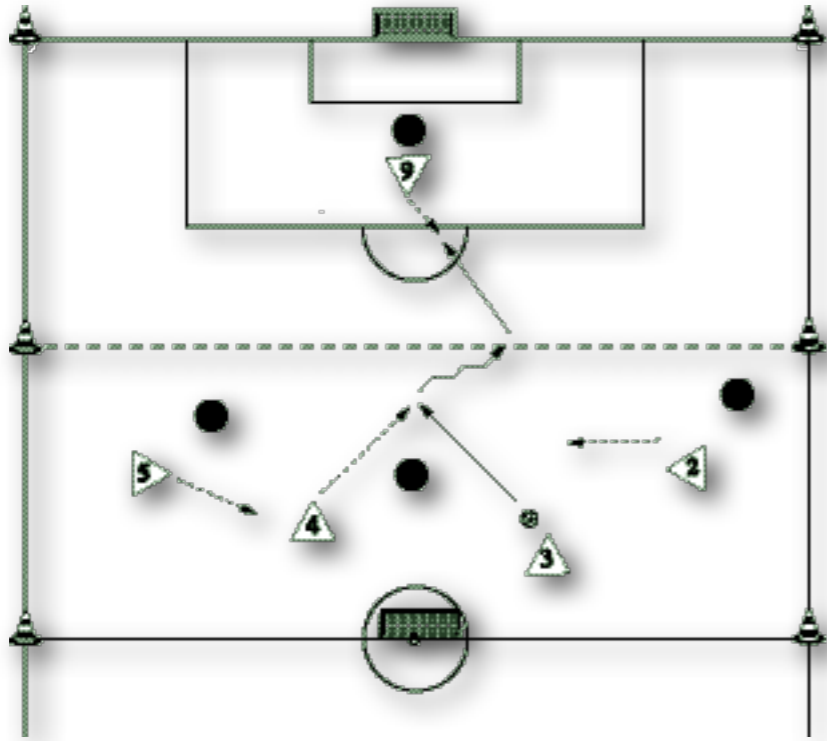
Winmoment:

Wie scoort eerst 3x (3 reeksen) Wie krijgt de minste tegendoelpunten in die 3 reeksen?

Coachprikkel:

- Blijf de speler onder druk zetten – ook bij het schieten naar de kegels.

Positiespel 4:5



Ontwikkelingsdoel:

Het trainen van de verdedigende principes.

Organisatie:

- In het ene vak wordt 3 : 4 gespeeld.
- In het andere vak 1 : 1 (diepe spits en een verdediger).
- De vier aanvallers proberen de drie verdedigers uit spelen en de diepe spits aan te spelen in het andere vak (door diepe bal).
- De drie verdedigers proberen de ruimte klein te houden en de diepte bal te verhinderen.
- Als de diepte bal lukt sluiten alle spelers bij en vervallen de vakken.
- Bij een doelpunt starten we opnieuw.

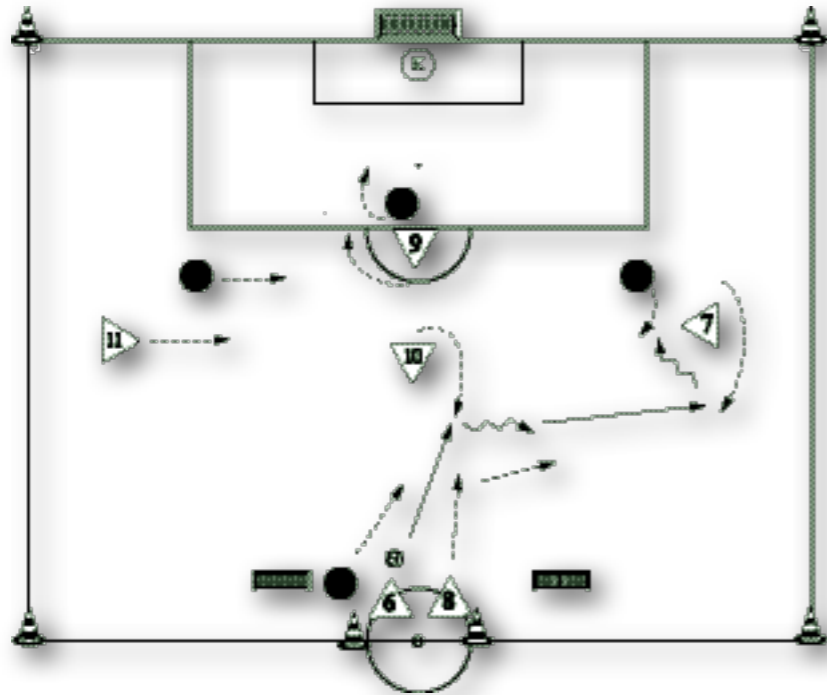
Winmoment:

De doelpunten die de verdedigers scoren vóór de diepte bal tellen dubbel.

Coachprikkel:

- Hou druk op de bal.
- Laat je niet te makkelijk uitschakelen.

Positiespel 5:4+K



Ontwikkelingsdoel:

De samenwerking tussen de diepe spits (9), de schaduwspits (10), de twee buitenspelers (7 en 11) en een steunende middenvelder (6 of 8)

Organisatie:

- De vorm start met het inspelen van de schaduwspits (10)
- De verdediger naast het doeltje mag actief verdedigen als de bal vertrekt.
- Vervolgens spelen we 5 : 4 + K
- De aanvallers scoren in het grote doeltje
- De verdedigers scoren in een van de kleine doeltjes

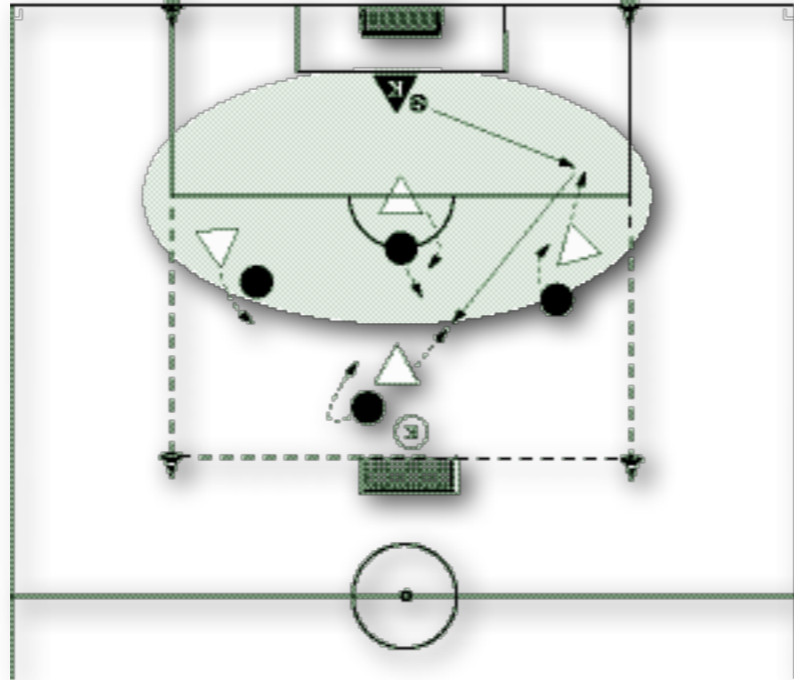
Winmoment:

1 – 0 voor de verdedigers. Wie scoort eerst 3 doelpunten?

Coachprikkel:

- Afhankelijk van de positie van de verdediger kan 10 doordraaien of kaatsen op de bijsluitende middenvelder
- Indien er voldoende ruimte is, kan de diepe spits (9) aangespeeld worden

Wedstrijdvorm 5:5



Ontwikkelingsdoel:

het initiatief van de keeper bij balbezit aanmoedigen

Organisatie:

Opdracht:

- Doel: aanmoedigen initiatief keeper
- Bij balbezit dribbelt de keeper in met de bal aan de voet en zoekt daarbij de diepe spits op. De centrale verdediger probeert zich vrij te maken

Bij een cornerbal of een ingooi starten we terug bij de eigen keeper

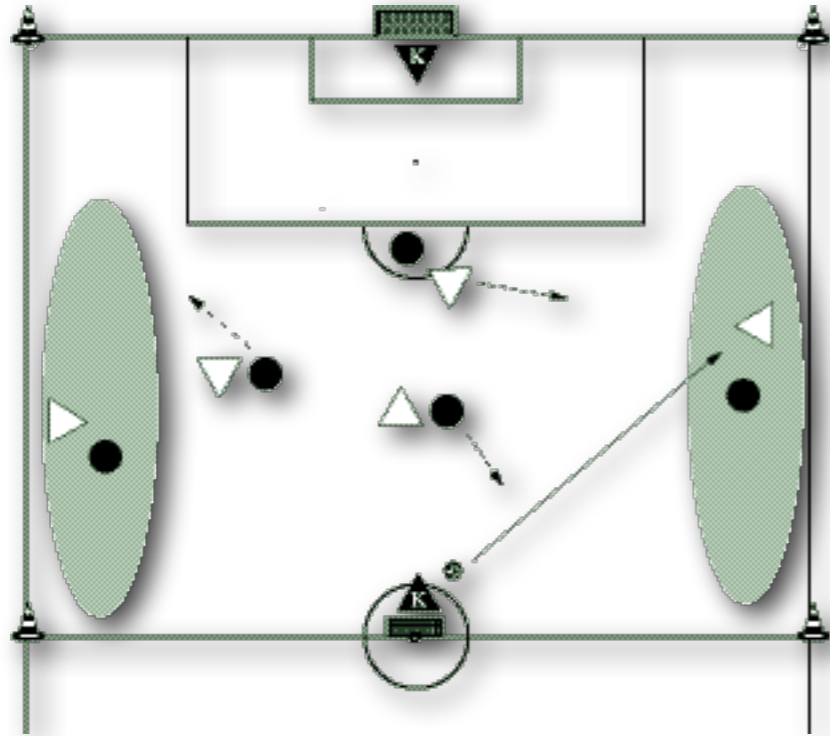
Winmoment:

de doelpunten die voortkomen uit de opbouw van de keeper tellen dubbel!

Coachprikkel:

- Kom los van je tegenstander!
- Zorg dat je bereikbaar bent!

Wedstrijdvorm 5:5



Ontwikkelingsdoel:

Het creëren van een scoringskans via de flank.

Organisatie:

Vrij spel

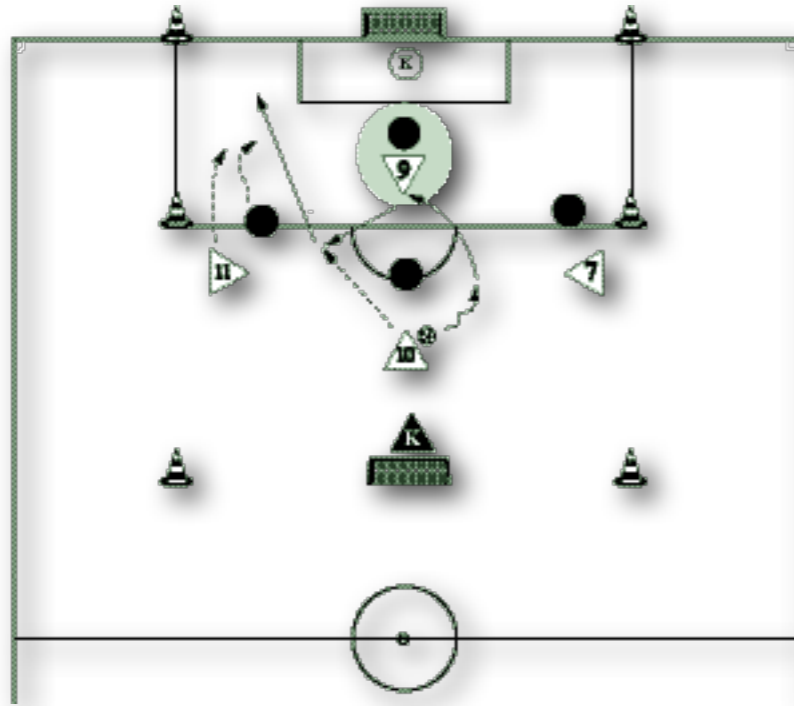
Opdracht:

- Doel: verbeteren van de actie buitenom
- De buitenspelers proberen 3x langs buiten te passeren en een voorzet te trappen (opdracht zonder medeweten van de verdedigers!).
- Hoeveel tijd kost het de buitenspelers om de tegenstander 3x langs de buitenkant te passeren?

Winmoment:

Doelpunten uit voorzet tellen dubbel. Wie scoort eerst 5 doelpunten?

Wedstrijdvorm 5:5



Ontwikkelingsdoel:

Het stimuleren van de individuele actie

Organisatie:

Vrij spel

Opdracht:

- Wanneer de aanvaller een actie inzet, moet de verdediger even met beide handen de grond raken
- Je kunt de rechtstreekse verdediger van de aanvaller opdrachten geven. Bijvoorbeeld: probeer bij het inspelen steeds voor de aanvaller te komen !

Hierdoor wordt de aanvaller op een andere manier geprikkeld.

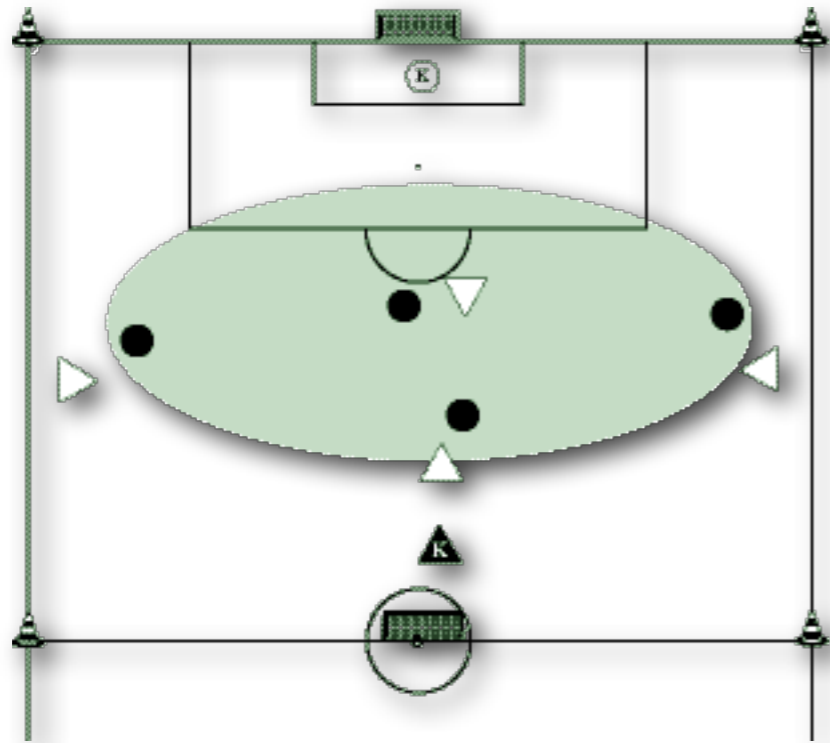
Winmoment:

Een doelpunt van de aanvaller of een assist telt dubbel!

Coaching:

- Probeer de bal goed af te schermen
- Gebruik je lichaam
- Hou de bal uit de buurt van de verdediger

Wedstrijdvorm 5:5



Ontwikkelingsdoel:

Het storen van de tegenstander.

Organisatie:

Veldgrootte 35 x 20 meter.

Opdracht:

We laten speler X iets meer vrij en als hij de bal krijgt zetten we druk.

Winmoment:

Wie scoort eerst 5 doelpunten? De winnaars mogen elk 5 ballen afwerken op het grote doel met keeper.

Coachprikkel:

- We storen samen.
- Laat je niet te makkelijk uitschakelen.

Nieuwe eBooks - uniek materiaal - niet eerder gepubliceerd

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

eBooks - deze boeken zijn nu ook als eBook verkrijgbaar

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

Voordelen van onze eBooks

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

 <p>Serie Voetbal- opleidingsplan: Speelstijl en Trainingsvormen Set € 42,- 2 delen</p>	 <p>Serie Aanvallen en Verdedigend Voetbal Set 2 delen € 40,-</p>
 <p>Serie Voetbaltraining Set 4 delen € 42,-</p>	 <p>Handboek Voetbalconditie € 32,-</p>
 <p>De coach en zijn keeper € 22,50</p>	 <p>Zone voetbal € 22,50</p>
 <p>Teambuilding als route naar succes Rinus Michels € 27,50</p>	

DVD's

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

Trainersmaterialen

 <p>Coach- boekjes vanaf € 5,95</p>	 <p>Trainers mappen vanaf € 18,-</p>
--	---

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 Jeugdvoetbaltrainer' **2**



Inclusief nieuw 'KNVB katern' **2**


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


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


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



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

devoetbaltrainer.nl    

SCOOOR NU

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

Maak ook voordelig kennis met De Voetbaltrainer.



Inclusief katern **De JeugdVoetbalTrainer**

Peter Bosz
Effectief leiderschap

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

Micha Salden
Trainer FC Lisse

Ruud Wierlet
Beterbaarheid jeugdpeleers

Dossier
Individuele periodoering

14:31
Hoe speel je dat?

Wetenschap
Trainer als vertaler

Middenkatern:
De JeugdVoetbalTrainer

devoetbaltrainer.nl    

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

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



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

Voordelen van de online mediatheek

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

De **Voetbal**Trainer

devoetbaltrainer.nl

