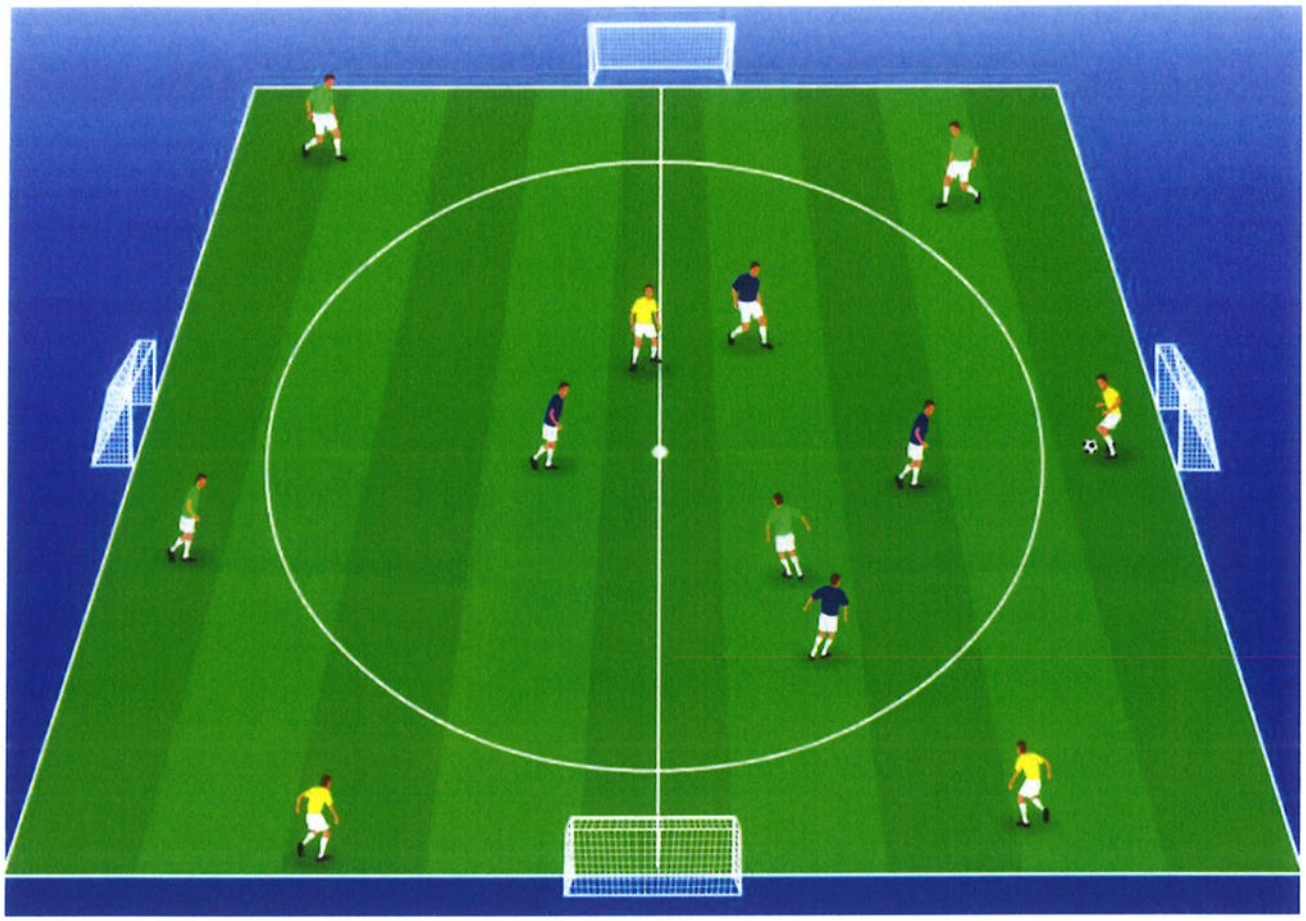
POSITIESPEL

SOORT TRAININGSVORM	DOEL	NUMMER	LEEFTIJDSGROEP	
			JO8 t/m JO10	JO11 t/m JO12
Positiespel	-Verbeteren van het positiespel en druk zetten in de kleine ruimte	945		■
Positiespel 6+K:4	-De opbouw van de keeper naar de verdedigers en de middenvelders	396		■
Rondo in fases	-Verbeteren van het behouden van de bal onder druk	1172		■
Positiespel 6:3/4	-Het spelen van de dieptebal	393		■
Rondo 8:2 in twee teams (Atletico Madrid)	-Verbeteren van het balbezit -Verbeteren van het druk zetten op hoge snelheid			■
Positiespel 8:4 met omschakeling richting doelen	-Verbeteren van het omschakelen naar verdedigen			■
Positiespel 5:3		522		■
Positiespel 4v2 met drie teams	-Verbeteren van het druk zetten direct na balverlies			■
Positiespel 4:2	-Verbeteren van de samenwerking tijdens het opbouwen tussen de keeper en de verdedigers	475		■
Positiespel 5v3 met omschakeling	-Verbeteren van het passen en trappen onder weerstand	1041		■
Positiespel 3:2 lijnvoetbal		527		■
Positiespel 8:4 met omschakeling richting doelen	-Verbeteren van het omschakelen naar verdedigen			■
Positiespel 4:4+3	-Verbeteren van het positiespel in de kleine ruimte	936		■
Rondo 3:1 driehoek	Leren hoe we kunnen vrijlopen en bal kunnen passen naar elkaar		■	
Positiespel 6:3 in vakken			■	
Rondo 4:1			■	
Rondo 6:2			■	
Twee keer 2 tegen 2			■	
Rondo tegen steeds meer tegenstanders	-Verbeteren van het behouden van de bal in een toenemende drukte	1176	■	
Positiespel 4:2		30	■	
Positiespel 2:1 Hoffenheim	-Verbeteren van het vrijmaken van de passlijn (aanvallen Het verbeteren van het dichtmaken van de passlijn (verdedigen)	1175	■	
Positiespel 3:1	-Verbeteren van het voorkomen van de inspeelpass/dieptepass door beter druk op de bal te zetten	315	■	
Positiespel 3:1		521	■	
Positiespel 4:2		523	■	
Rondo as dichthouden	-Verbeteren van het dichthouden van de as tijdens het verdedigen		■	
Positiespel 3:1		29	■	
Positiespel 4:4 +2 +2K met omschakeling	-Verbeteren van het omschakelen van verdedigen naar aanvallen Verdedigen van het omschakelen van aanvallen naar verdedigen		■	
Positiespel 2:2 + 2 Porto-jeugd	-Verbeteren van het uit de dekking vrijlopen als middenvelder	1166	■	
Positiespel 5:2	-Verwerken van de bal en de pass met de binnenkant van de voet tijdens de opbouw	371		■
Aanvalsvorm 4:2 naar 2:1	-Het aanspelen van de centrale spits	186		■

Positiespel 8v4 *945



Doel

- het verbeteren van het positiespel en drukzetten in de kleine ruimte

Organisatie

- 3 teams van 4 spelers
- 12 hesjes (hier geel, groen en blauw)
- 4 kleine goaltjes om het veld heen
- 9 pylonen om het veld uit te zetten

Inhoud

- 2 teams horen bij elkaar en spelen de bal rond
- het andere viertal probeert de bal te veroveren
- lukt dit, dan mogen ze scoren op de kleine goaltjes
- na een x aantal minuten wordt een ander viertal verdediger

Methodiek

- ruimte aanpassen of maximaal aantal keer raken invoeren
- verdediger toevoegen

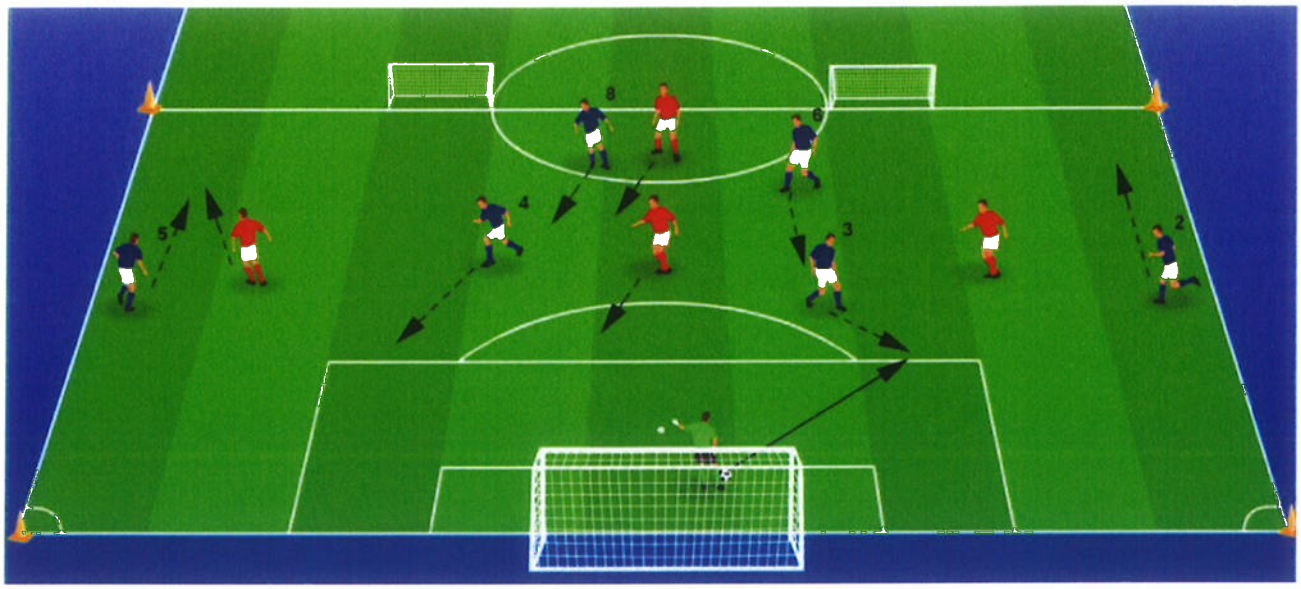
Variatie

- na balverlies gaat de ploeg die de bal verloor verdedigen en de verdedigers houden balbezit met het andere viertal

Coaching

- 'Maak het veld in balbezit groot, maar houd ook mensen in het midden.'
- 'Zoek continu naar de ruimte.'
- 'Hanteer een hoog baltempo en speel ballen strak en op het juiste been in.'
- 'Zorg dat je continu in beweging bent, vrijloopt en passlijnen openmaakt.'
- 'Verlies de bal nooit op een plek waar direct een tegendoelpunt volgt.'
- 'Kies als verdedigende team het juiste moment om druk te zetten.'
- 'Achterste man coacht het verdedigende team aan hoe ze druk moeten zetten.'
- 'Schakel na balverlies gelijk om en geef druk op de bal.'

Positiespel 6+k:4 *396



Ontwikkelingsdoel:

- de opbouw van de keeper naar de verdedigers en de middenvelders

Organisatie :

- Half veld
- Alle ballen bij de keeper

Inhoud:

- We spelen 6 + K : 4
- Vrij spel
- Het zestal scoort in de kleine doeltjes
- Het viertal kan in het grote doel scoren
- Wanneer het zestal een corner afdwingt, kunnen ze de bal terug opvragen bij de keeper .

Methodiek:

- Door de 2 doeltjes korter of dichter bij elkaar te plaatsen, wordt het voor het zestal moeilijker of makkelijker.
- Door het veld te verkleinen moet er sneller worden rond gespeeld
- Een tegenstander toevoegen om meer druk op de bal te krijgen

Variatie:

- Zestal kan scoren door over de middenlijn te dribbelen
- Spel start met een lange bal vanaf de middenlijn op een van de centrale verdedigers

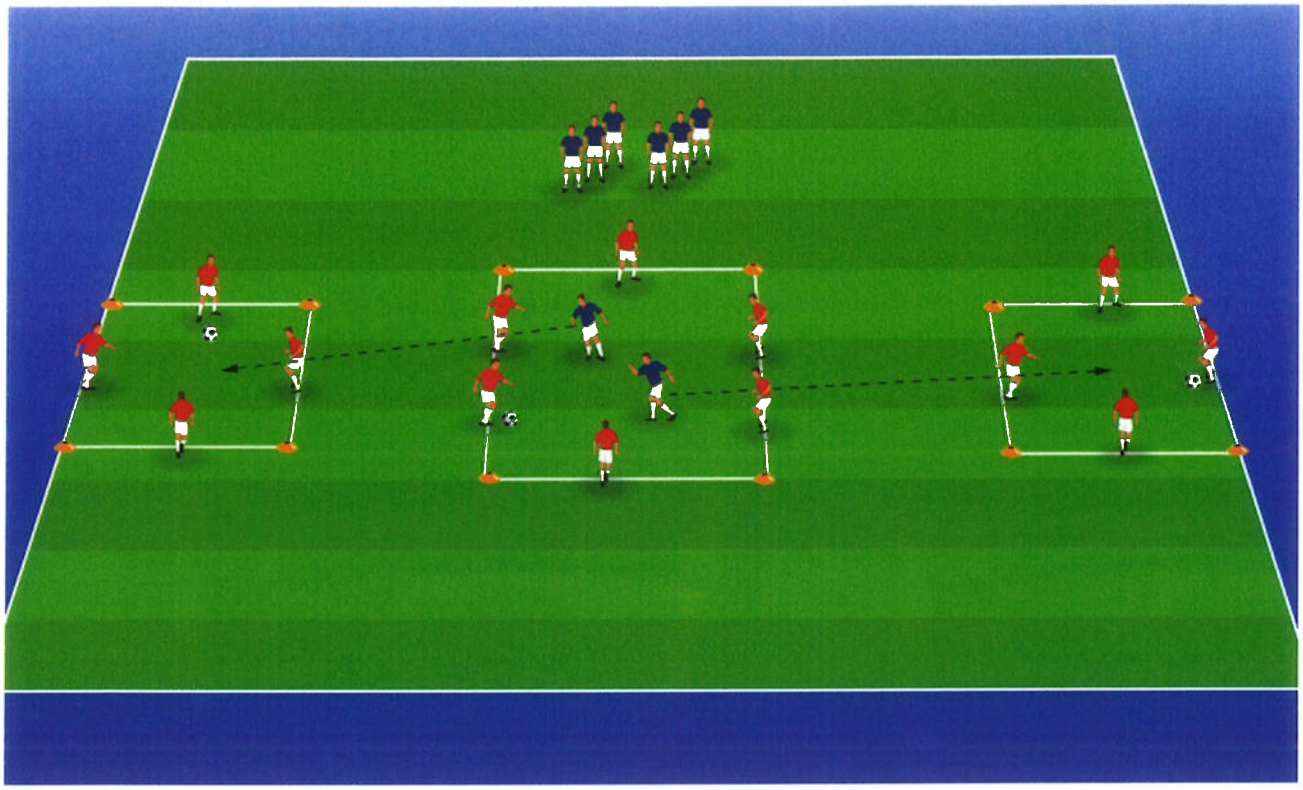
Winmoment:

- er moet binnen een bepaalde tijdspanne worden gescoord.

Coaching :

- Keeper: zoek de diepste vrije man
- Zoek diepte voor breedte
- Zorg dat je open staat en zorg voor een open aanname zodat je altijd vooruit kunt
- Zoek waar de ruimte ligt en gebruik spelers onder de bal om die te bereiken
- Bied diagonaal aan
- Weet als middenvelder wat er om je heen gebeurt
- Kies het juiste moment voor de loopactie
- Maak een loopactie de ruimte in
- Na diep spelen biedt er een speler schuin onder de bal aan
- Coach je bal na

Rondo in fases *1172



Positiespel in fases van Villarreal, geschikt als verlengde warming-up

Doel

- verbeteren van het behouden van de bal onder druk

Organisatie

- 3 vierkanten, waarvan de middelste wat groter is dan de buitenste 2
- 14 spelers per team, maar dit kunnen er ook bijvoorbeeld 10 zijn (3-4-3)
- met minder spelers is het ook een optie met 2 evengrote vierkanten te spelen
- bij 18 spelers: vorm 3 teams, waarvan er 2 op balbezit spelen en 1 verdedigt
- voldoende pylonen, hesjes en ballen

Inhoud

- 2 spelers van blauw lopen het middenvak in en proberen de bal uit het vierkant te krijgen
- lukt dit, dan lopen ze beiden een andere kant op, naar een ander buitenste vak
- daar proberen zij in hun eentje de bal uit het vak te krijgen
- lukt dit, dan sprinten ze terug naar hun groep en mogen de volgende 2 spelers starten
- als alle spelers van blauw (10-14) zijn geweest, stopt de tijd
- wie in de minste tijd alle ballen weet te veroveren, heeft als team gewonnen

Methodiek

- vakken verkleinen

- speler minder bij partij met balbezit

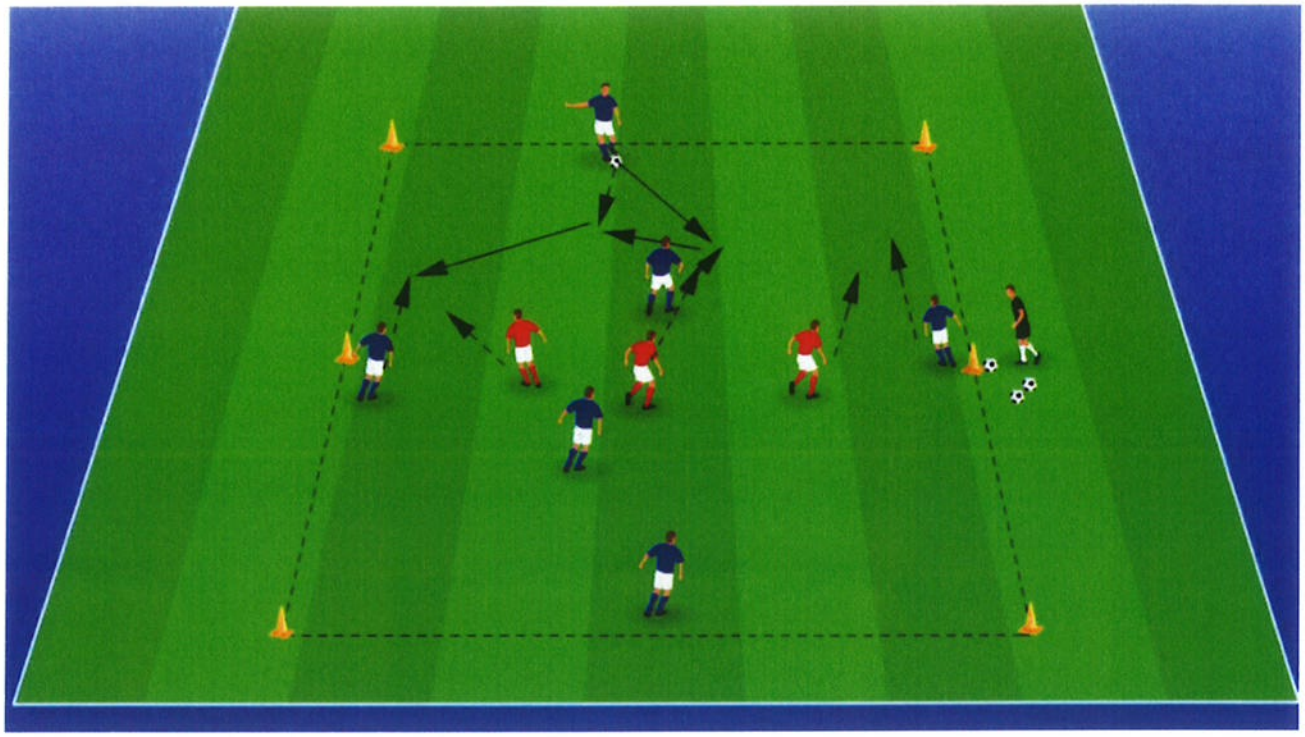
Variatie

- na veroveren van de bal wordt de verdediger aanvaller en mag zelf op balbezit spelen

Coaching

- 'Houd als balbezittende team de bal zo lang mogelijk in de ploeg.'
- 'Werk als verdedigende tweetal samen en dwing fouten bij de tegenstander af.'
- 'Scherm passlijn af en geef druk op de bal.'
- 'Kies juiste moment om druk te zetten, foute aanname of slechte pass.'
- 'Zet alles op alles om zo snel mogelijk alle drie de ballen uit het vak te krijgen.'

Positiespel 6:3/4 *393



Ontwikkelingsdoel:

- het spelen van de dieptebal

Organisatie:

- Afmeting: 40 - 30m x 15 – 20 m
    - Het zestal probeert de bal in balbezit te houden
    - Het drie/viertal probeert de bal te veroveren.
- Vrij spel / 2 keer raken/1 keer raken/verplicht 2 keer raken/ruimte kleiner.

Inhoud

- Het zestal probeert de bal in balbezit te houden
- Het drie/viertal probeert de bal te veroveren
- Het zestal krijgt een punt als ze de speler aan de andere kant weten te bereiken dmv een dieptebal

Methodiek

- Ruimte versmallen om tot sneller een dieptebal te dwingen
- Uitbreiden naar 6:5/7:5/7:6 om meer druk op de bal te krijgen

Variatie

- Het zestal kan een punt scoren als het aan de andere kant van het vak over de lijn weet te dribbelen
- Een speler in een afgebakend vak laten vrijlopen waarbij de verdedigers pas druk mogen

zetten als de bal er is

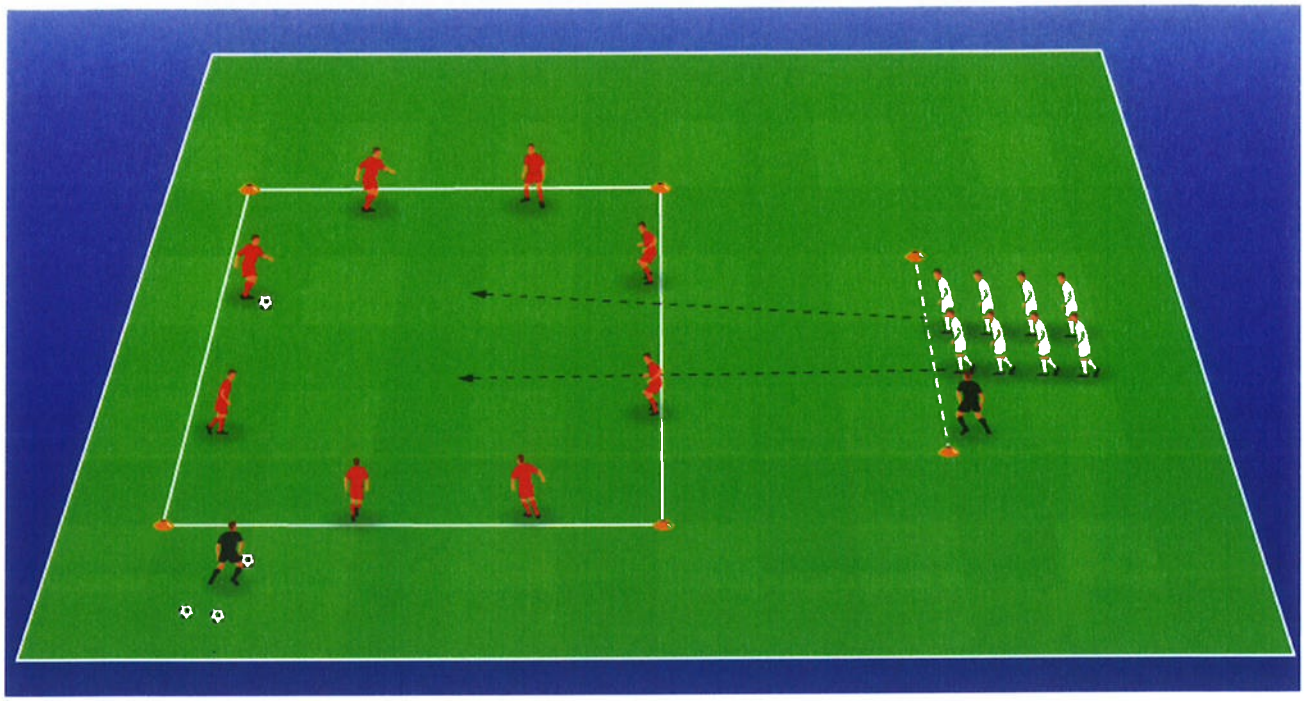
Winmoment:

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

Coaching:

- Formatie ; zie tekening positiespel
- Het gaat om de dieptebal (van de ene korte zijde naar de andere korte zijde)
- Zoek diepte voor breedte
- Maak loopacties in de ruimte
- Neem open aan om de bal gelijk te kunnen verplaatsen
- Het moment om diep te spelen is wanneer de verdediger druk zet op de bal
- Probeer door goed positiespel de speler aan de andere kant te bereiken.
- Hou overzicht: kijk uit de ruimte, voldoende afwisseling tussen kort en lang spelen.

Rondo 8:2 in twee teams (Atlético Madrid)



Een trainingsvorm van Atlético Madrid onder trainer Diego Simeone.

Doel

- verbeteren van het balbezit houden onder hoge druk
- verbeteren van het drukzetten op hoge snelheid
- verhogen van het spelplezier (funspel)

Organisatie

- 16 spelers, verdeeld over 2 teams
- een vierkant met 4 pylonen en een lijn met 2 pylonen
- 8 hesjes in een kleur en minimaal 4 ballen

Inhoud

- op het teken van de trainer zetten 2 witte spelers druk
- tegelijkertijd drukt de trainer de stopwatch in
- als de bal uit is, mogen de volgende 2 witte spelers starten
- als wit de bal 4x heeft afgepakt, stopt de tijd
- daarna zet rood druk; de hoogste tijd wint
- maximaal 1x raken, de bal blijft onder kniehoogte

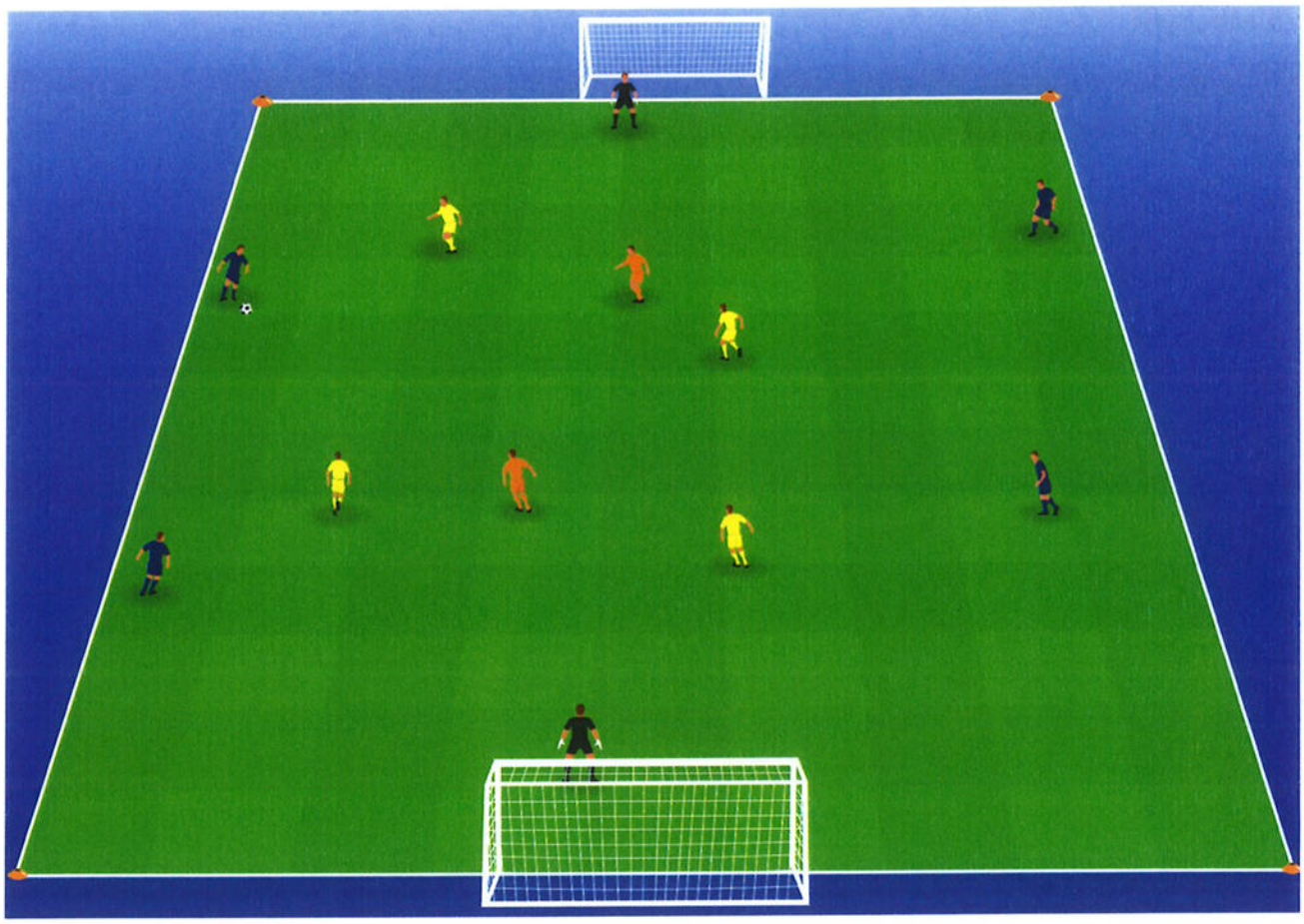
Coaching

- 'Aanvallers, speel de bal telkens langs de verdedigers naar de ruimte.'
- 'Verdedigers, zet op hoge snelheid druk, sta gestaffeld en werk samen.'

Andere aantallen
www.voetbaltrainer.nl

- met 8/10 spelers 2 teams van 4/5, waarbij 1 speler drukzet (4:1/5:1)
- met 12 spelers 2 teams van 6 (en dus 3 keer veroveren in plaats van 4)
- met 14 spelers 2 teams van 7 spelers, 7:2, elke speler zet 2x druk (7x afpakken)
- met 18 spelers kan ook gekozen worden voor 9:3 (3 teams van 3 zetten druk)

Positiespel 8:4 met omschakeling richting doelen



Dit is een trainingsvorm van trainer Nicolas Lacarmon van het Chileense Huachipato.

Doel

- het verbeteren van het omschakelen naar verdedigen

Organisatie

- een veld van ongeveer 20 bij 30 meter (of afmetingen aanpassen)
- 10 veldspelers en 2 keepers (of aantallen aanpassen)
- 2 grote doelen, 4 pylonen en 10 hesjes

Inhoud

- blauw speelt samen met oranje en de keepers op balbezit (8:4)
- zij verdienen een punt met 10 opeenvolgende geslaagde passes
- geel verdedigt en mag na balverovering scoren op de 2 goals
- gaat de bal uit via het blauwe team (plus neutralen), dan speelt de trainer geel in

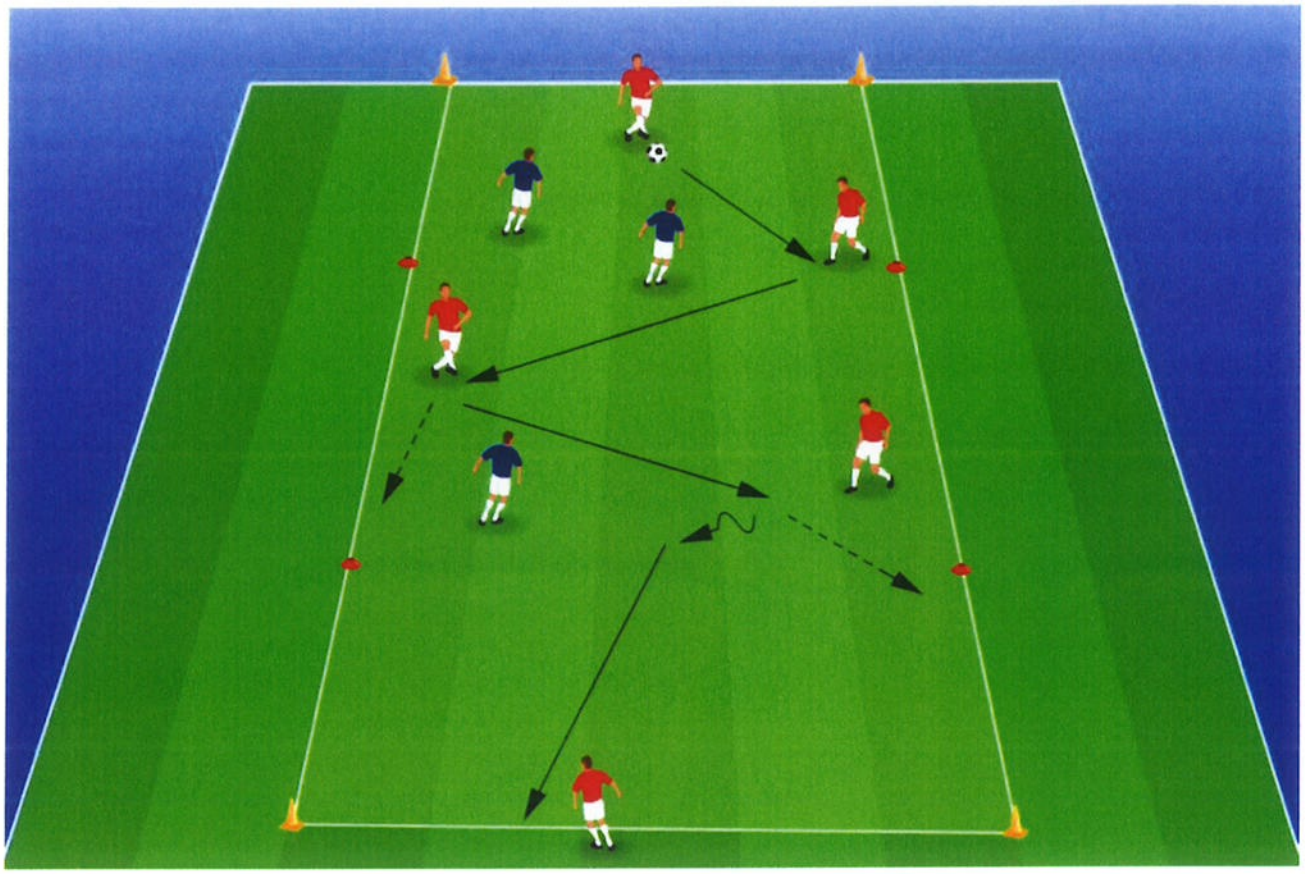
Coaching

- 'Zorg voor een bezetting in balbezit waarin de ruimte goed wordt benut.'
- 'Voorkom te allen tijde balverlies op plekken waarop dit tot grote kansen leidt.'
- 'Schakel na balverlies zo snel mogelijk om en zit direct druk op de speler aan de bal.'
- 'Kom daarbij tussen een doel en de bal en voorkom een schot met een blok.'

Methodiek

- het veld vergroten of verkleinen of met andere aantallen spelen
- na een doelpunt speelt het team dat scoorde op balbezit

Positiespel 5:3 *522



Organisatie:

- lengte: 25-30 meter
- breedte: 8-15 meter
- 8+ spelers
- 8 ballen
- 4 pylonen
- 8 hesjes

Inhoud

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

Coaching:

Aanvallen

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

Verdedigen

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

Methodiek:

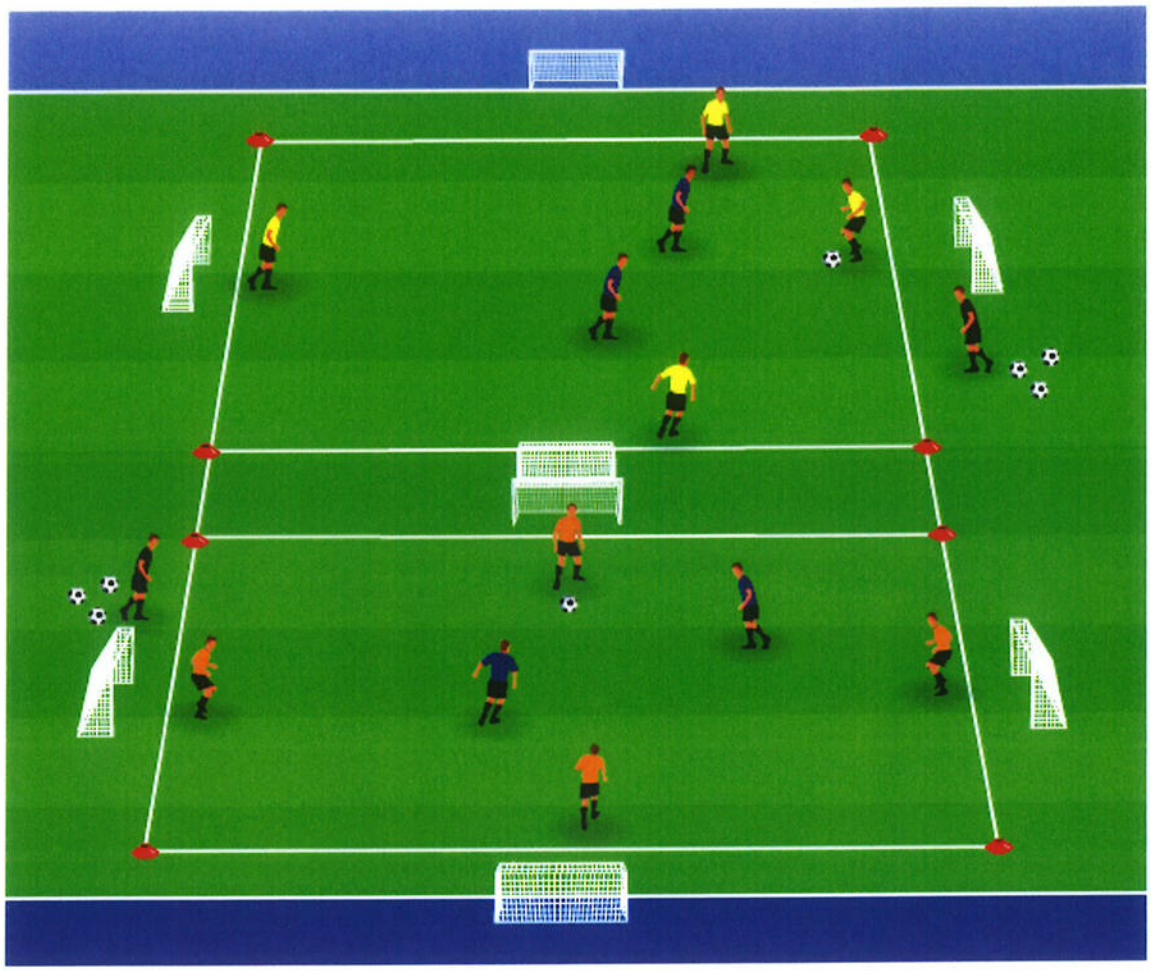
Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken

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

Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken

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

Positiespel 4v2 met drie teams



Doel

- verbeteren van het drukzetten direct na balverlies (counterpressing)

Organisatie

- 2 veldjes van ongeveer 10x8 meter (aanpassen aan het niveau)
- 4 goaltjes om elk van de 2 veldjes heen (of eventueel lijnen voor lijndribbel)
- 8 pylonen, 12 hesjes in 3 kleuren en voldoende ballen
- met 18 spelers op 2 veldjes 6:3 spelen volgens hetzelfde principe

Inhoud

- geel en oranje beginnen met balbezit, blauw verdedigt
- als blauw de bal verovert, proberen ze te scoren op 1 van de 4 goaltjes
- als de bal uitgaat, speelt de trainer een nieuwe bal in naar het team dat daar recht op heeft
- als blauw na balverovering scoort bij oranje, worden de oranje spelers op beide veldjes de verdedigers
- blauw en geel spelen dan op balbezit, oranje verdeelt de spelers over 2 veldjes en verdedigt

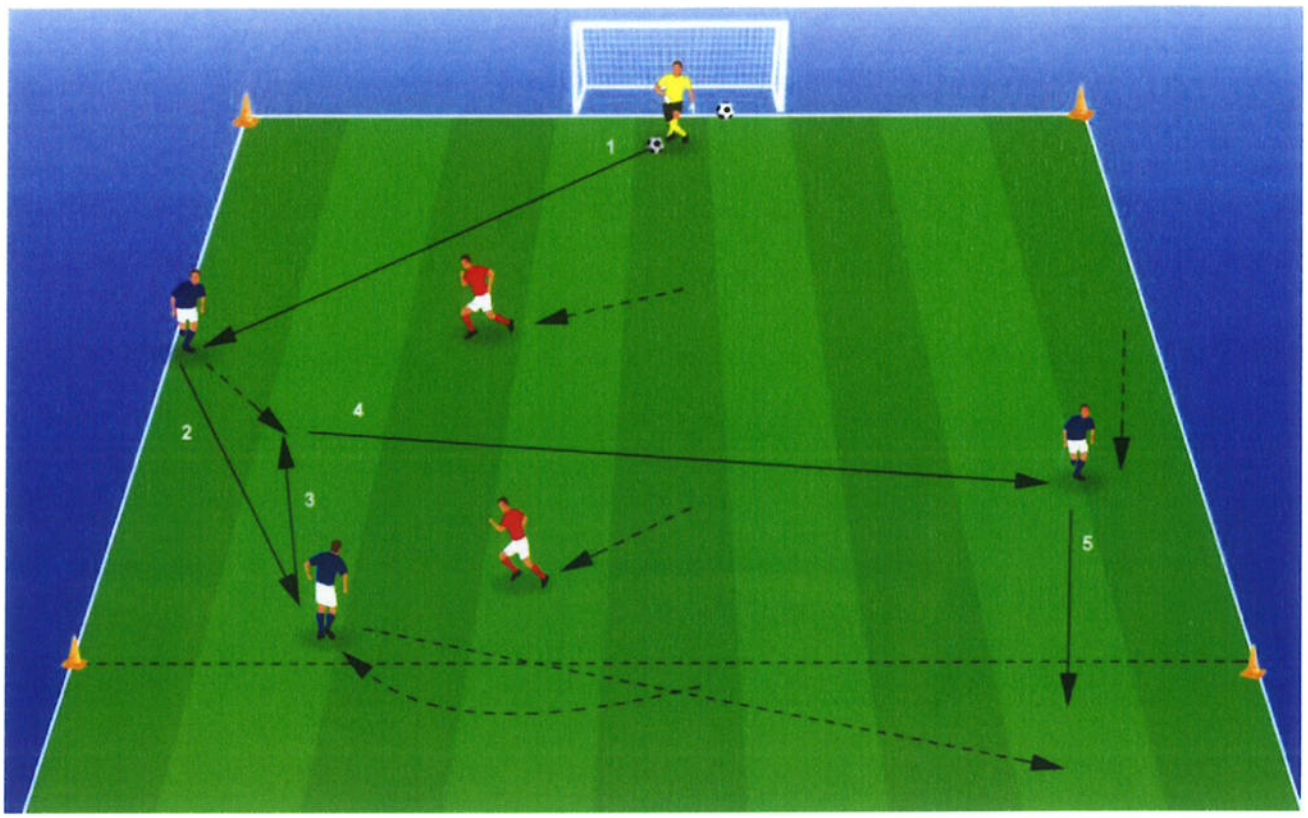
Methodiek

- maximaal 2x raken
- 2x raken en 1x raken afwisselen
- de goaltjes in de hoeken zetten
- lijndribbel op alle volledige lijnen in plaats van goaltjes

Coaching

- 'Schakel na balverlies zo snel mogelijk om.'
- 'Zet direct druk op het tweetal in het midden.'
- 'Scherm de lijnen naar de goaltjes af.'
- 'Maak waar nodig een slimme overtreding door even vast te houden.'

Positiespel 4:2 *475



Positiespel 4 : 2

Ontwikkelingsdoel:

- Het verbeteren van de samenwerking tijdens het opbouwen tussen de keeper en de verdedigers

Organisatie:

- Het viertal probeert balbezit te houden.
- Het tweetal probeert bal te veroveren en tot scoren te komen in het grote doel.
- Zes spelers per organisatie.

Winmoment:

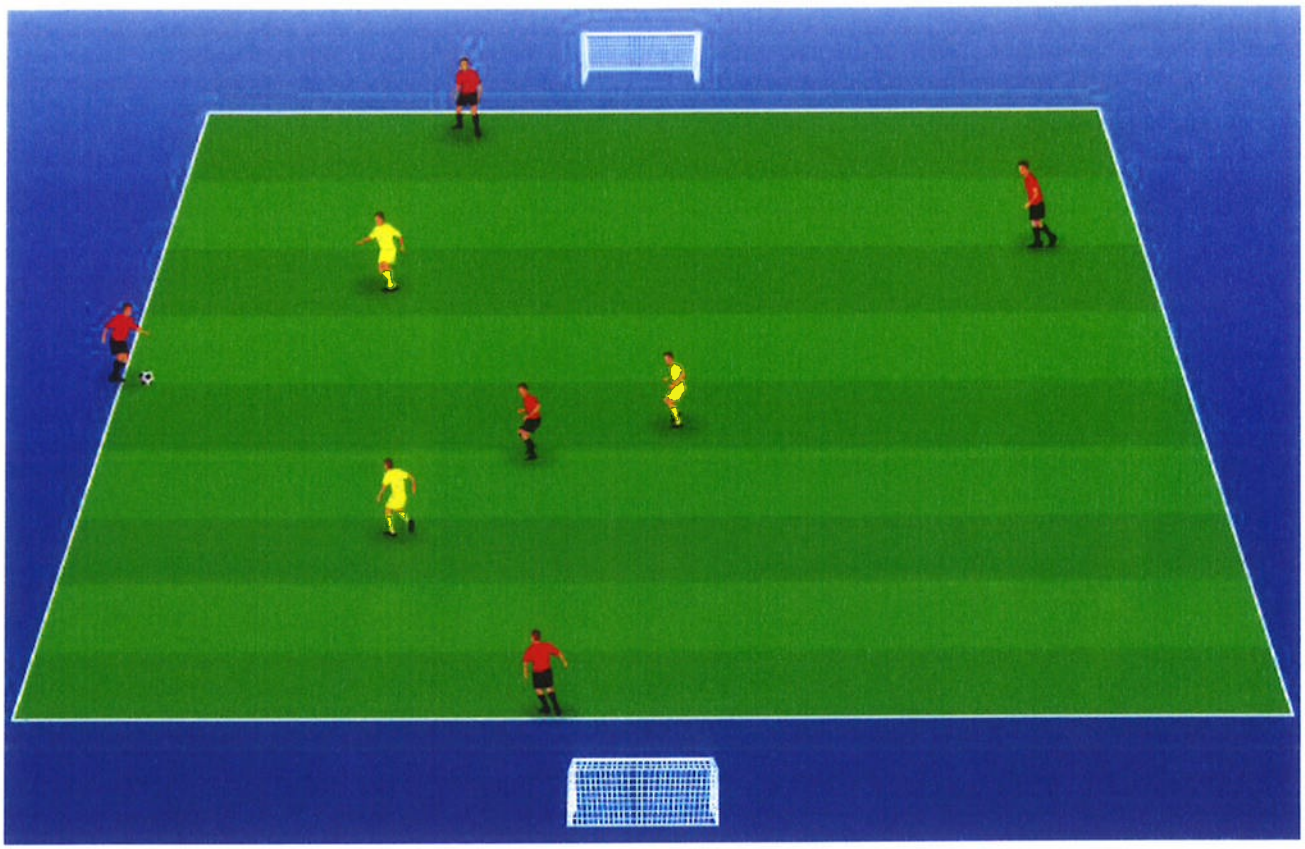
- aanvallers: de bal 5x rondspelen
- verdedigers: de bal scoren in het doel = 2 punten

Coaching:

- 'Herken het juiste moment van inspelen.'
- 'Let op de juiste snelheid van de bal.'
- 'Kies het juiste moment voor een loopactie.'
- 'Beweeg schuin weg.'
- 'Strak inspelen.'

- 'Maak een duidelijke vooractie.'

Positiespel 5v3 met omschakeling *1041



Doel

- het verbeteren van het passen en trappen onder weerstand

Organisatie

- een veld van 20 bij 20 meter (aanpassen aan het niveau)
- 8 veldspelers per organisatie
- 3 hesjes en voldoende ballen
- 2 kleine doeltjes naast het veld

Inhoud

- het rode team speelt op balbezit en heeft vrij spel
- het gele team probeert de bal te veroveren
- verovert het gele team de bal, dan kunnen zij scoren op de doeltjes
- rood scoort punten na een x aantal opeenvolgende passes

Coaching

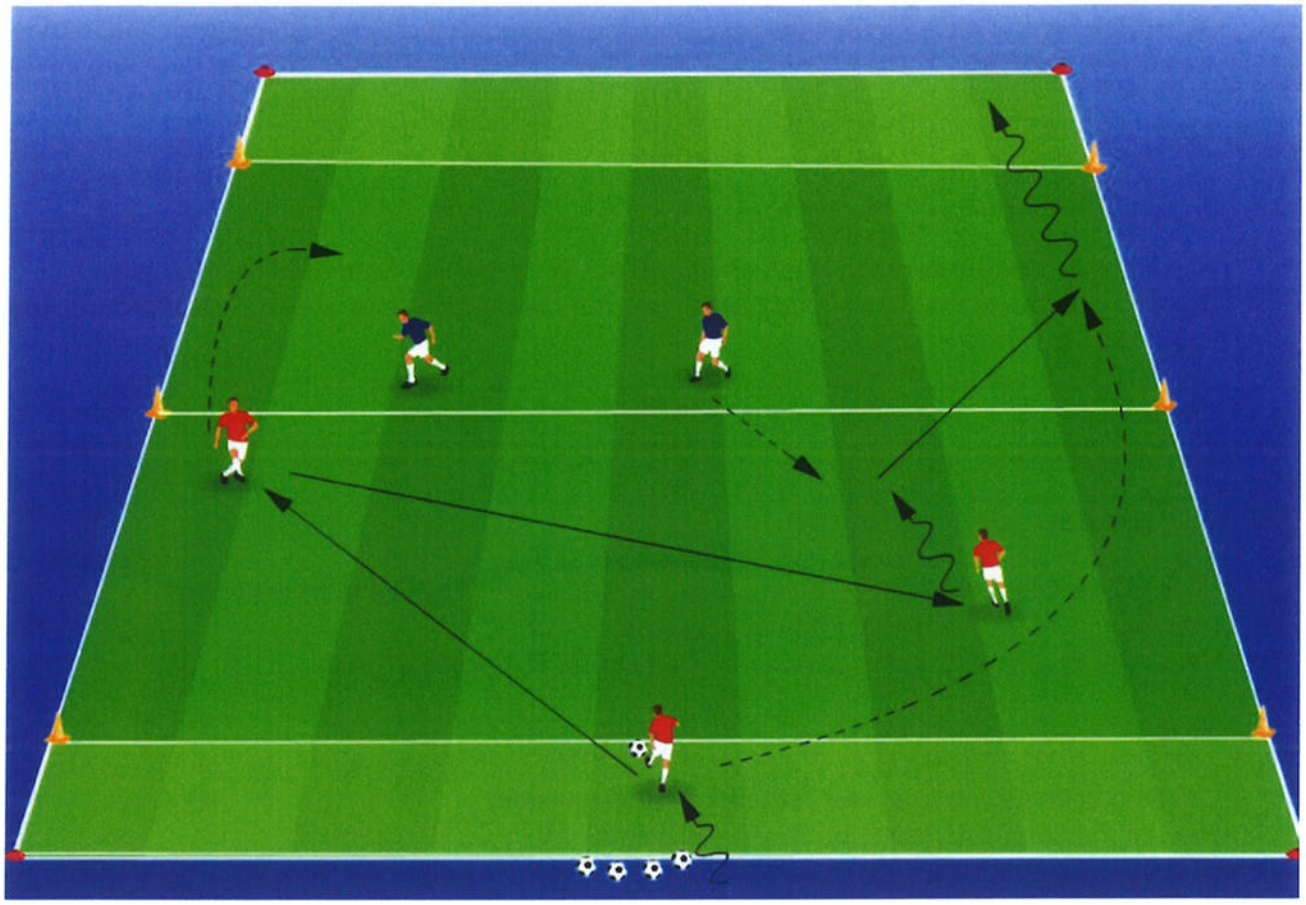
- 'Zorg voor een veldbezetting waarbij iedereen aanspeelbaar is.'
- 'Loop continu vrij om je teamgenoot een afspeelmogelijkheid te bieden.'
- 'Zoek de ruimtes op, zowel in het vrijlopen als in de passing.'
- 'Zet na balverlies zo snel mogelijk druk op de bal.'

- 'Bij balverlies ben je in het overtal, dus heel snel allemaal richting de bal, zodat de gele ploeg heel snel zijn keuze moet maken.'

Methodiek

- een maximaal aantal balcontacten voor het rode team
- het veld kleiner maken

Positiespel 3:2 lijnvoetbal *527



Oraganisatie:

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

Inhoud:

- De balbezittende partij probeert via samenspel aan de overkant te scoren door de bal over de achterlijn de dribbelen en in het achtervak te stoppen. De tegenpartij probeert dit te voorkomen en ook te scoren.
- De trainer speelt als partij-ongebonden speler/kameleon met vier kinderen het voorbeeld en legt de regels uit.
- Starten met de bal vanaf de eigen doellijn. Een speler mag de bal uitnemen.
- Na de score wordt de bal wederom vanaf de eigen doellijn uitgenomen door een speler van de partij waarbij gescoord is (de tegenstanders moeten in eerste instantie op hun eigen helft staan).
- De partij-ongebonden speler doet mee met de partij die in balbezit is; hij mag ook scoren.

- Er wordt een partijtje tot de drie punten gespeeld.
- Na ongeveer vijf minuten geeft de trainer een wisselteken: een andere speler wordt kameleon..
- Speelt een speler de bal buiten het veld, dan mag de andere partij de bal innemen door middel van dribbelen.

Coaching:

Voor de balbezitter:

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

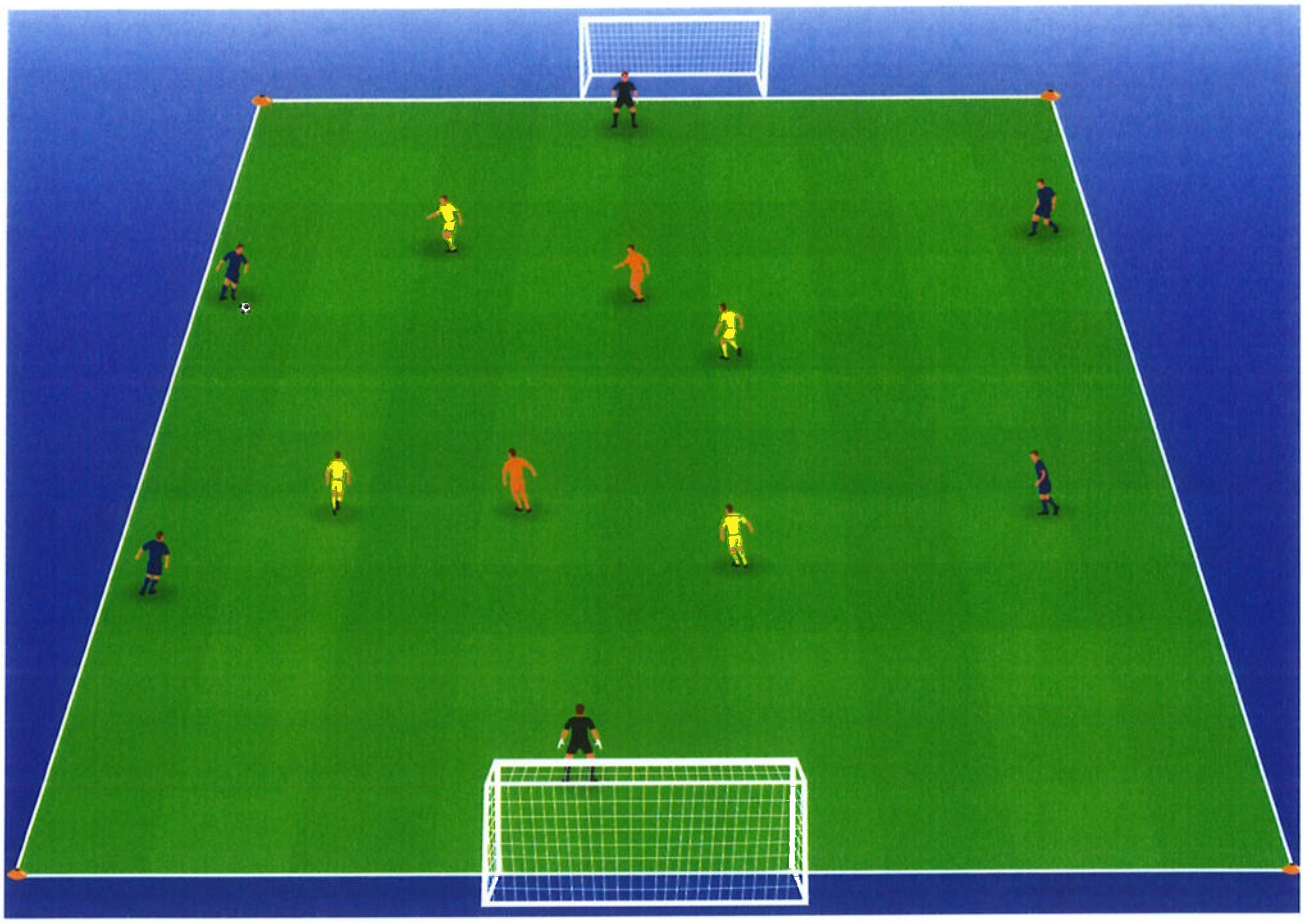
Voor de medespeler van de balbezitter:

- zich vrij van de verdediger opstellen, zodat de balbezitter de bal aan kan spelen.
- weglopen van een verdediger om aanspeelbaar te zijn.
- op een andere plaats opstellen of aanbieden aan andere medespelers.

Voor de niet-balbezitter/verdediger:

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

Positiespel 8:4 met omschakeling richting doelen



Dit is een trainingsvorm van trainer Nicolas Lacarmon van het Chileense Huachipato.

Doel

- het verbeteren van het omschakelen naar verdedigen

Organisatie

- een veld van ongeveer 20 bij 30 meter (of afmetingen aanpassen)
- 10 veldspelers en 2 keepers (of aantallen aanpassen)
- 2 grote doelen, 4 pylonen en 10 hesjes

Inhoud

- blauw speelt samen met oranje en de keepers op balbezit (8:4)
- zij verdienen een punt met 10 opeenvolgende geslaagde passes
- geel verdedigt en mag na balverovering scoren op de 2 goals
- gaat de bal uit via het blauwe team (plus neutralen), dan speelt de trainer geel in

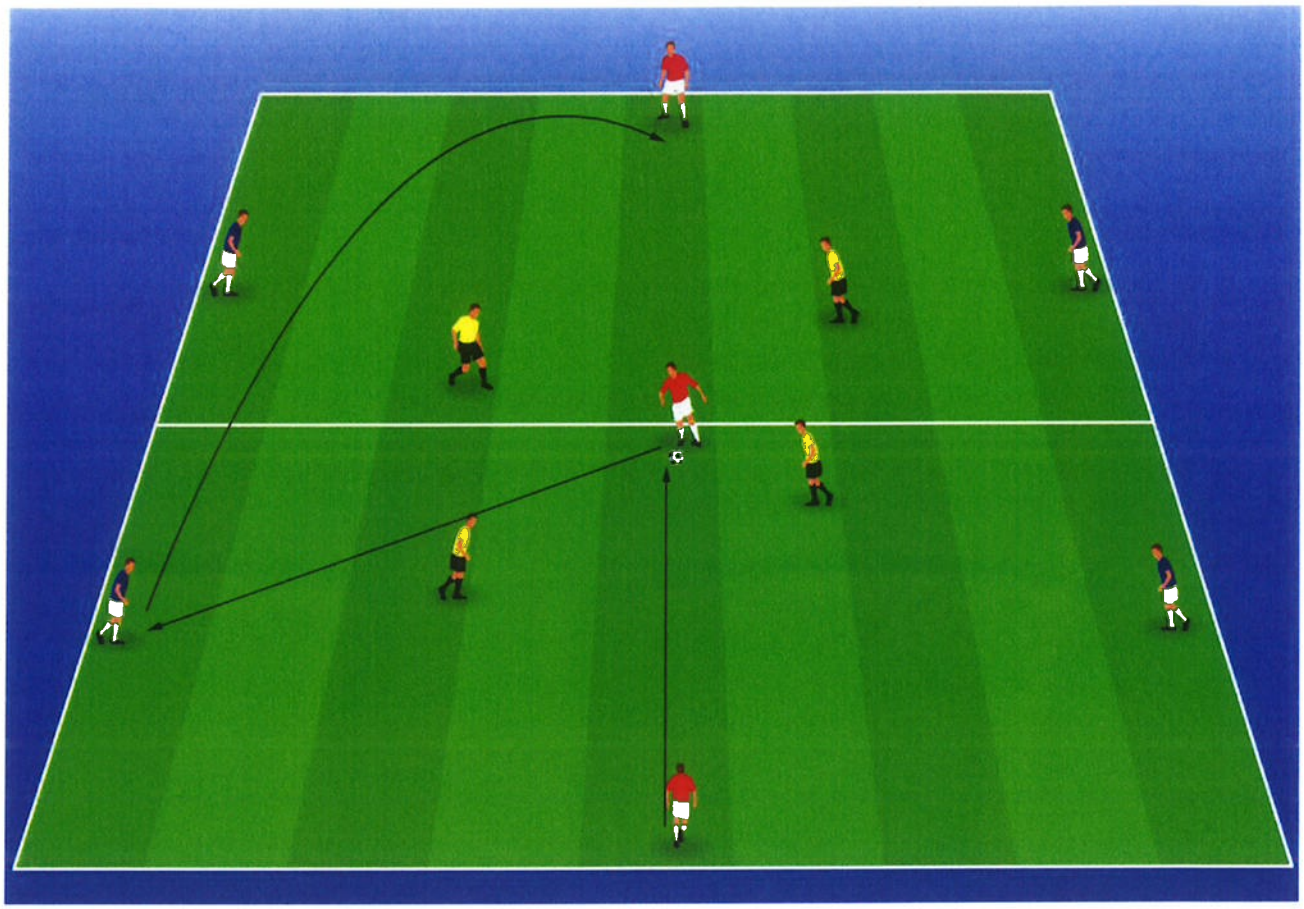
Coaching

- 'Zorg voor een bezetting in balbezit waarin de ruimte goed wordt benut.'
- 'Voorkom te allen tijde balverlies op plekken waarop dit tot grote kansen leidt.'
- 'Schakel na balverlies zo snel mogelijk om en zit direct druk op de speler aan de bal.'
- 'Kom daarbij tussen een doel en de bal en voorkom een schot met een blok.'

Methodiek

- het veld vergroten of verkleinen of met andere aantallen spelen
- na een doelpunt speelt het team dat scoorde op balbezit

Positiespel 4:4+3 *936



Doel

- het verbeteren van het positiespel in de kleine ruimte

Organisatie

- een rechthoek van 15 bij 10 meter, maar aan te raden is dit te laten afhangen van het niveau van de spelers
- 4 gele, 4 blauwe en 3 rode (neutrale) spelers
- voldoende ballen

Inhoud

- het balbezittende team speelt samen met rood op balbezit
- dit team staat met twee spelers per zijkant om de veldbezetting goed te houden
- na balverlies wordt dit viertal de verdedigers
- punten scoren kan bijvoorbeeld na een x aantal passes of bij de langste serie

Methodiek

- ruimte verkleinen om handelingssnelheid te verhogen
- maximaal 2/1x raken om baltempo te verhogen

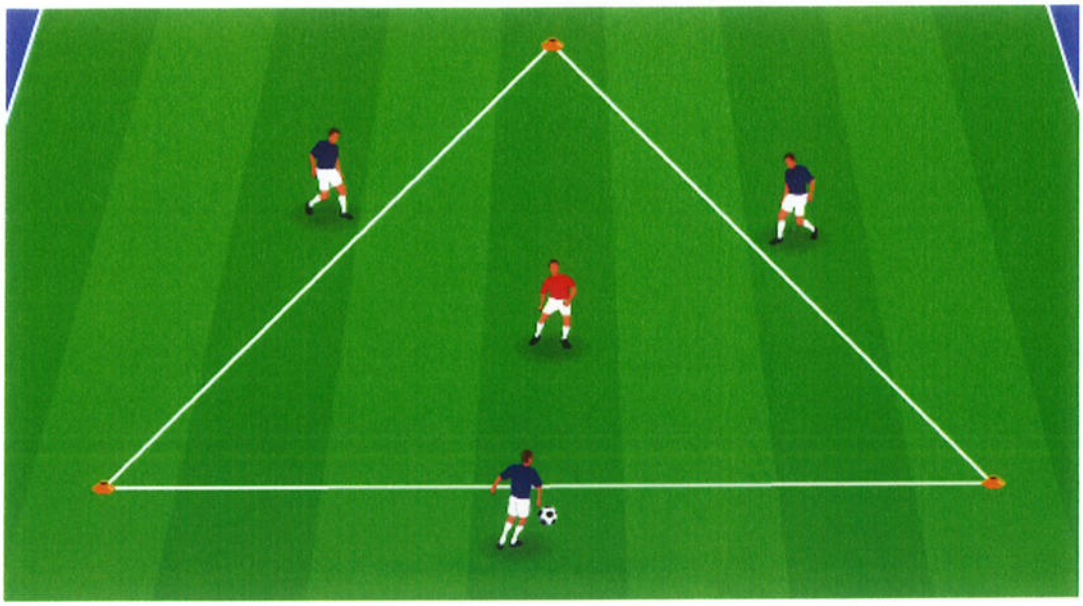
Variatie

- verdedigende partij kan na het veroveren van de bal scoren door het vak uit te dribbelen

Coaching

- 'Zorg voor een goede verdeling van alle zeven spelers die de bal hebben.'
- 'Beweeg continu om passlijnen te openen en daarmee vrij te staan.'
- 'Beweeg diagonaal ten opzichte van de bal.'
- 'Coach je bal na, met name bij het inspelen van de centrale man.'
- 'Varieer tussen kort en lang spelen.'
- 'Schakel na balverlies razendsnel om en herover de bal zo snel mogelijk.'
- 'Maak de ruimte na balverlies zo klein mogelijk.'

Rondo 3:1 driehoek



Doelen

- leren hoe we kunnen vrijlopen en bal kunnen passen naar elkaar

Organisatie

- 8 x 8 x 8 meter
- 15 minuten (8 x 1 minuut met 1 minuut rust tussendoor)
- 1 hesje

Inhoud

- aanvallers: punt als ze de bal 9x rondspelen
- verdediger: punt als ze uit het vak dribbelen met bal
- aanvallers mogen in het vak komen of er buiten blijven staan

Methodiek

- maximaal 2x/1x raken om handelingssnelheid te verhogen
- verdedigers krijgen een punt als ze de bal onderscheppen
- aanvallers krijgen pas een punt bij 15x rondspelen

Variatie

- verdediger wisselt als hij de bal verovert met degene die balverlies lijdt
- uitbreiden naar 4 tegen 2

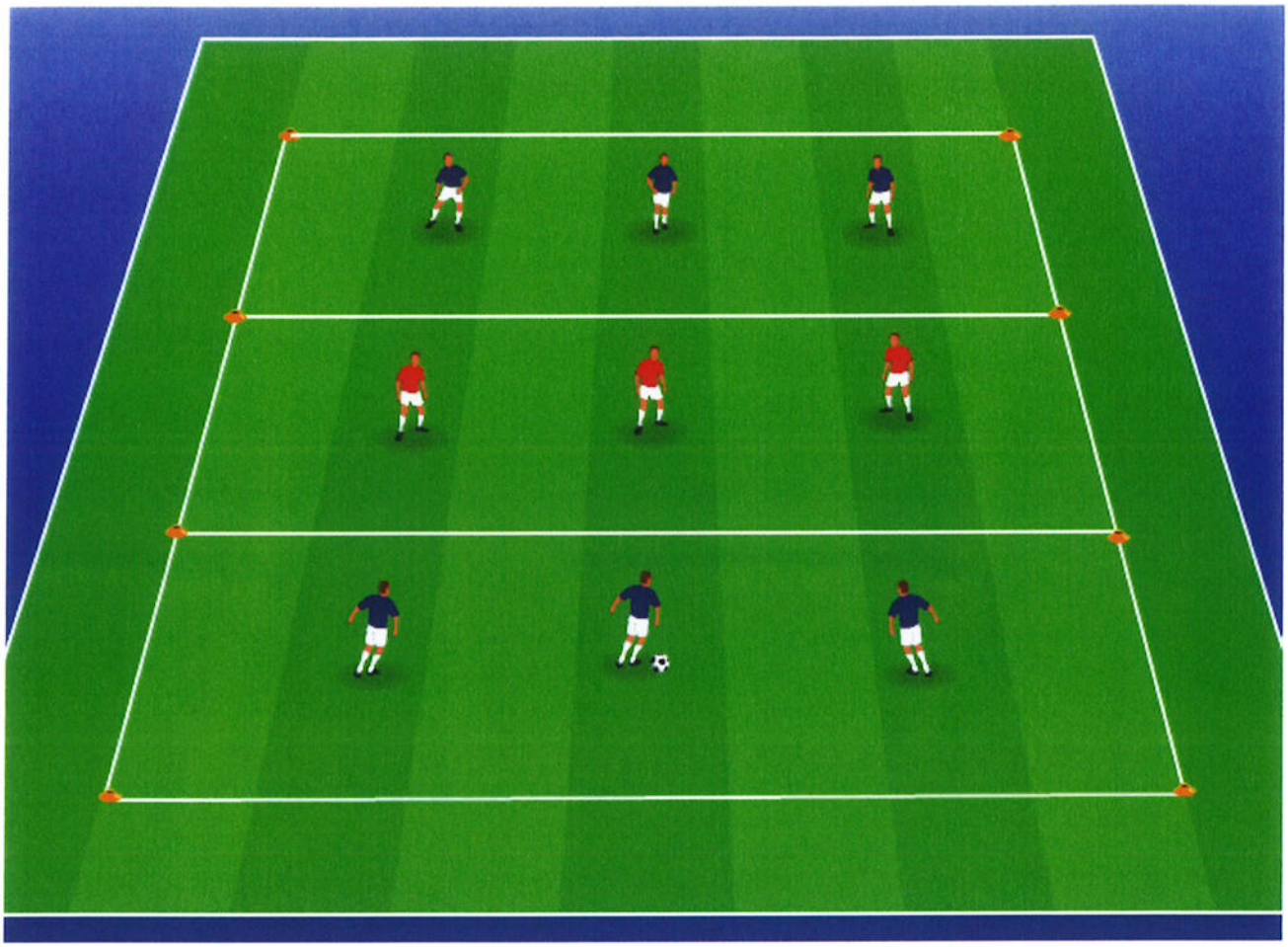
Coaching

- 'Waar kun jij lopen om te zorgen dat jij de bal kunt krijgen van de ander?'
- 'Beweeg mee met de bal en maak de passlijn open.'
- 'Pass je de bal over een grote of kleine afstand? Hoe kun je beste richting geven

(wreef/binnenkant/buitenkant)?'

- 'Wat is voor jou het fijnste om de bal te krijgen: over de grond of door de lucht?'
- 'Probeer zo te staan dat je allebei je medespelers kunt bereiken.'
- 'Kijk of je de bal even kunt aannemen of dat je gelijk moet doorspelen.'

Positiespel 6:3 in vakken



Doelen

- leren hoe we bal kunnen tegenhouden door samen te werken
- veldbezetting, passing, aannames (A)
- bal aan één kant houden, klein maken, schaduwdekken (V)

Organisatie

- 20 minuten (4 x 3 minuten met 2 minuten rust tussendoor)
- 18 x 12 meter (6+6+6 x 12 meter)
- 8 velddoppen
- 3 hesjes

Inhoud

- aanvallers: punt als ze bal tussen verdedigers door naar andere kant spelen
- verdediger: punt als we bal onderscheppen of bal uit gaat
- aanvallers en verdedigers blijven ieder in eigen vak staan
- bal over de grond

Methodiek

- breedte vergroten om het moeilijker te maken de ruimtes klein te houden
- extra verdediger toevoegen

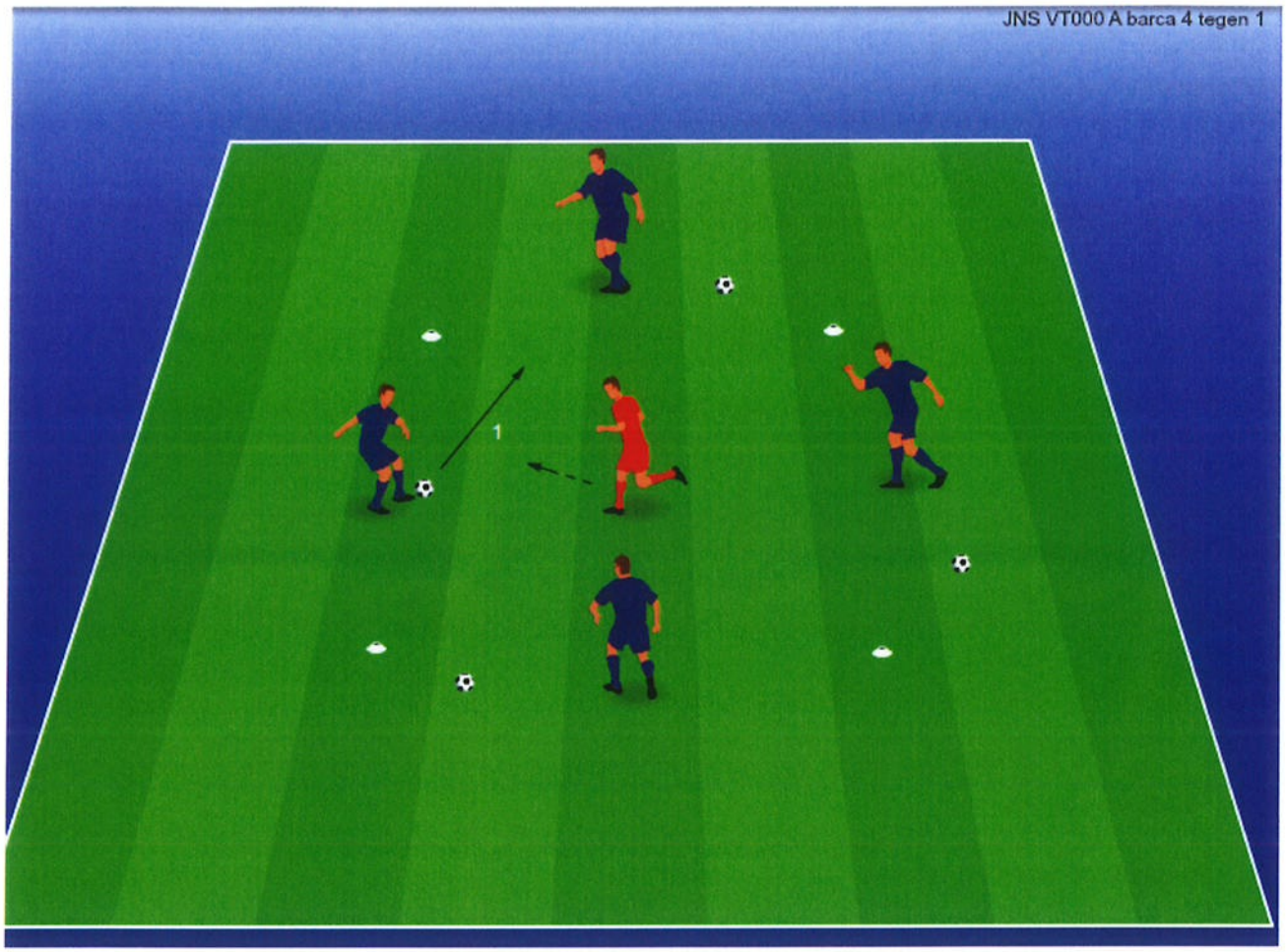
Variatie

- verdedigers wisselen met de linie die de bal verspeelt en worden aanvallers

Coaching

- hoe vaak is de bal tussen ons door gegaan?
- wat maakt het moeilijk om te verdedigen?
- wie zet 'druk' als TP bal heeft en wat doen de andere 2 verdedigers als 1 'druk' zet?
- wie moeten we als verdedigers in de gaten houden van de TP en hoe schermen we af
- blijf kort bij elkaar als verdedigers
- kantel mee naar de kant met de bal
- kijk over je schouder waar de aanvallers aan de andere kant heen bewegen

Rondo 4:1



Organisatie

- het veld is 5 meter lang en 5 meter breed
- 4 hoedjes
- voldoende ballen rondom het veld

Inhoud

- 4:1
- het viertal probeert de bal zo lang mogelijk in bezit te houden
- de blauwe spelers moeten op of achter de lijn blijven en mogen het veld niet instappen
- de speler die de bal verspeelt gaat in het midden

Methodiek bij de rondo

Bij vrijwel elke rondo heeft de trainer-coach mogelijkheden om het spel moeilijker, makkelijker of uitdagender te maken. Hieronder een lijst met mogelijkheden:

- er wordt een punt gescoord zodra elke speler de bal een keer heeft aangeraakt
- het veld groter of kleiner maken
- met twee ballen spelen, zodat spelers nog meer moeten opletten
- na tien, twintig of dertig keer overspelen moeten de verdedigers een extra keer in het midden blijven staan
- nadat een speler een bal heeft gespeeld, moet hij om een pylon sprinten die een aantal meter achter het speelveld staat (er kan dan niet meer op dezelfde speler terug worden gespeeld)
- nadat een speler een bal heeft gespeeld, moet hij zich een aantal keer opdrukken of een aantal sit-ups doen, waardoor degene die de bal ontvangt niet op dezelfde speler terug kan spelen
- spelers houden elkaars hand vast, zodat het speelveld niet te groot wordt (werkt alleen bij grotere aantallen)
- spelers lopen hun gespeelde bal achterna
- spelers mogen de bal niet naar de speler die gelijk naast ze staat spelen
- spelers verplichten om met beide voeten de bal aan te raken voordat ze een medespeler aan kunnen spelen
- tussen de beide verdedigers doorspelen betekent dat die verdedigers een keer extra in het midden moeten blijven
- variëren met het aantal keer overspelen voordat er een punt gescoord wordt
- variëren met het aantal keer verplicht raken (van vrij spel naar 3, 2 of 1 keer)
- verplicht juichen met de hele ploeg wanneer er 10 keer is overgespeeld (verhogen sfeer)
- verplicht spelen met een middenman óf alleen verplichten dat die positie bezet is en spelers dus zelf een keuze maken wie (hoe lang) in het midden gaat/blijft staan

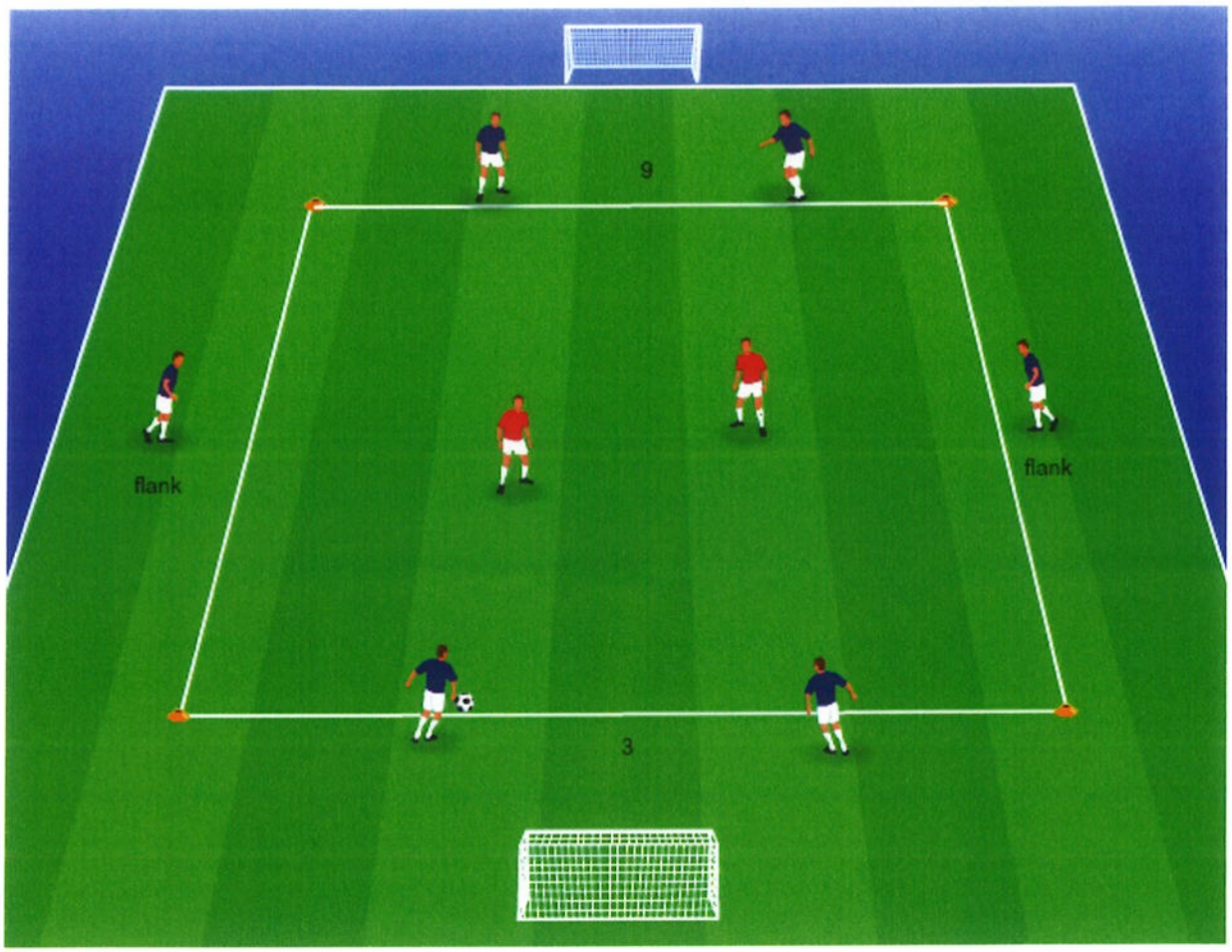
Coaching bij de rondo

Tijdens de rondo, ongeacht het overtal, hebben de meeste coachopmerkingen te maken met het verbeteren van technische vaardigheden. Enkele opmerkingen die bij elke oefening terug kunnen komen:

- 'Kijk al over de bal heen voordat je aanneemt, zodat je sneller een oplossing vindt.'
- 'Neem aan met je verste been, zodat je makkelijker verder kunt spelen.'
- 'Neem de bal aan met de binnenkant van je voet.'
- 'Pass met de binnenkant van je voet.'
- 'Probeer zo in te spelen dat de ontvanger gelijk 'door kan voetballen'.'
- 'Speel elkaar laag in.'

- ‘Sta op je voorvoeten, zodat je wendbaar bent.’

Rondo 6:2



Doelen

- leren om te passen met meerdere spelers om je heen en onder druk van verdedigers
- veldbezetting, vrijlopen, passing, aannames
- verdedigend ruimtes klein houden

Organisatie

- vak van 10 x 8 meter
- 8 x 1 minuut
- 4 velddoppen
- 2 hesjes
- 1 bal

Inhoud

- aanvallers proberen de bal in bezit te houden en de verdedigers proberen de bal te onderscheppen
- aanvallers: punt als bal van 3 <—> 9 gaat (mag via flank)
- verdedigers: punt bij scoren in kleine goals
- aanvallers mogen in het vak komen of er buiten blijven staan

Methodiek

- maximaal 2x raken om snelheid te verhogen
- verdedigers moeten na het veroveren binnen 5 seconde scoren
- spelen met de ruimte om het makkelijker of moeilijker te maken

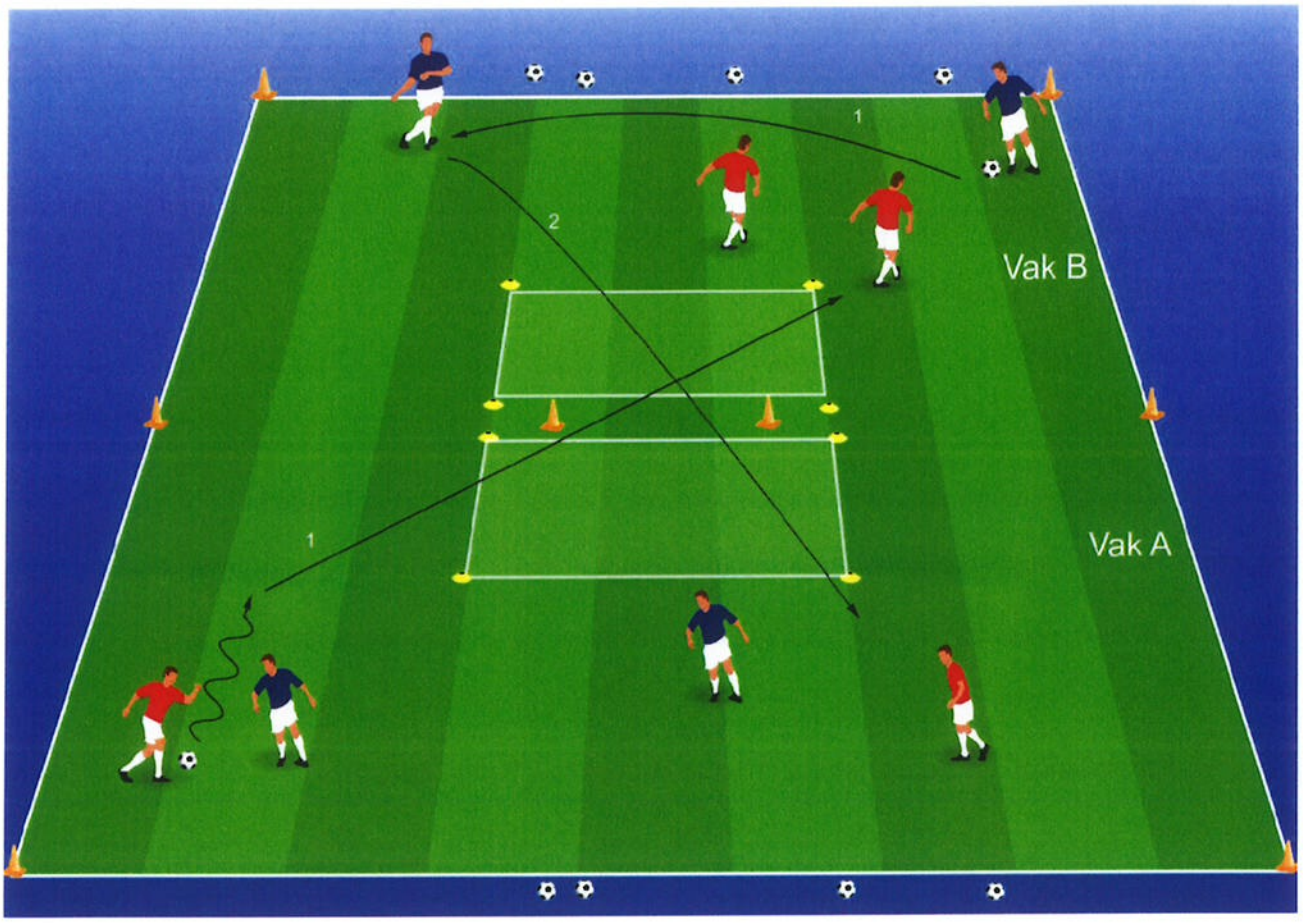
Variatie

- verdedigers kunnen na het veroveren van de bal scoren door het vak uit te dribbelen
- verdediger die de bal verovert wisselt met de aanvaller die de bal verliest

Coaching

- 'Hoe vaak is de bal van 3 <—> 9 gegaan?'
- 'Wat maakt het moeilijk de bal van 3 <—> 9 te spelen?'
- 'Hoe kunnen de 3, 9, & flanken elkaar het beste helpen?'
- 'Maak plan hoe bal van 3 <—> 9 gaat.'
- 'Verdedigers samenwerken om de bal te onderscheppen.'
- 'Probeer als verdedigers dicht bij elkaar te blijven.'

Twee keer 2 tegen 2



Organisatie

- het veld is 30 meter lang en 20 meter breed
- 8 pylonen
- 8 gele hoedjes
- 8 ballen verdeeld over beide achterlijnen

Inhoud

- zowel in vak A als vak B wordt 2:2 gespeeld
- er kan gescoord worden door de bal tussen de pylonen te schieten
- spelers mogen niet in het gebied met de 8 gele hoedjes komen (gearceerd)
- zodra er gescoord is vanuit van A, gaan de spelers in vak B verder met de bal die zojuist naar hen toe geschoten is

- er moet minstens 1 keer overgespeeld worden voordat er gescoord mag worden (dus je kunt ballen niet gelijk terugschieten in door de pylonen heen)
- zodra de bal uit het veld is gegaan, gaat het andere team verder met een bal vanaf de achterlijn

Methodiek

- goaltjes groter/kleiner maken
- neutrale speler toevoegen

Variatie

- deze vorm spelen met een keeper die ballen van 2 kanten moet tegenhouden
- deze vorm spelen waarbij de trainer op het doel gaat staan
- na 3 minuten wisselen de rode spelers van helft en wordt er opnieuw gespeeld
- na 3 minuten wordt bekeken welke ploeg (rood of blauw) het vaakst gescoord heeft
- met 4 teams gaan spelen en een toernooitje houden van 3 wedstrijden

Coaching

- 'Kijk goed naar waar de verdedigers staan.'
- 'Als je kunt scoren schiet dan.'
- 'Probeer elkaar te helpen door vrij te lopen.'
- 'Gebruik schijnbewegingen om je tegenstander te passeren.'

Aandachtspunten voor de trainer-coach wat betreft de doelgroep:

- Pupillen hebben een groot uithoudingsvermogen en kunnen veel aan in een kort tijdsbestek. Door te werken in kleine aantallen (in dit artikel dus maximaal vier spelers) zijn kinderen vaak aan de beurt.

- De jongste pupillen zitten nog in hun kleutertijd en betrekken vrijwel alles op zichzelf. Het 'ik en de bal' maakt naarmate de jaren vorderen beetje bij beetje plaats voor 'ik en mijn medespeler en de bal'.

- De meeste pupillen kunnen aanwijzingen gericht op hun lichaam (zoals bijvoorbeeld 'opendraaien') niet omzetten naar acties. Doe oefeningen daarom vooral voor en laat ze zien wat de bedoeling is.

- Pupillen hebben een korte spanningsboog. Voorkom verveling en bouw veel herhalingen en uitdaging in je oefenvormen in.

- Pupillen zijn doelgericht, in voetbalvormen heeft het 'kunnen scoren' daarom veel invloed op de wijze waarop pupillen zich gedragen. Het is hierbij belangrijk om te benadrukken hóe er gescoord kan worden en hoe de puntentelling werkt.

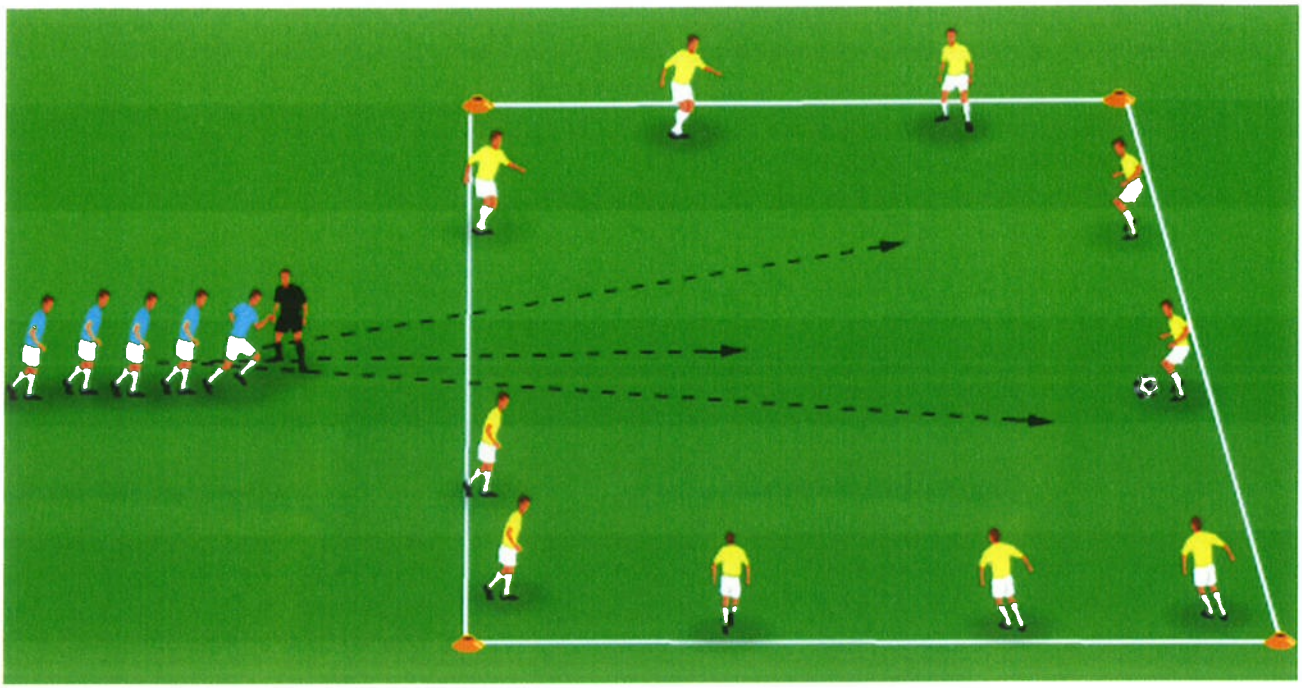
Aandachtspunten voor de trainer-coach bij de trainingsvormen:

- Rekening houdend met het niveau van je groep, kun je bij elke vorm de afmetingen van het veld aanpassen.

- Elke organisatie kan meerdere keren uitgezet worden, waardoor je deze vormen ook met acht spelers of meer kunt spelen.

- Laat spelers ervaren wat de beste keuze is, in plaats van het ze steeds voor te zeggen.

Rondo tegen steeds meer tegenstanders *1176



Doel

- verbeteren van het behouden van de bal in een toenemende drukte

Organisatie

- een vierkant met 6-15 spelers die op balbezit spelen
- een rijtje met spelers dat de verdedigers vormt
- een stopwatch om te meten hoelang de bal in het vak blijft

Inhoud

- het gele team speelt de bal rond
- elke speler heeft maximaal 1 balcontact
- elke 5 of 10 seconden komt er een verdediger bij
- bepaal vooraf hoeveel series je speelt
- wissel als verdedigers van volgorde qua drukzetten
- meet de totale tijd die de verdedigers nodig hebben om alle ballen af te pakken

Methodiek

- tijd van extra verdediger aanpassen
- ruimte aanpassen
- maximaal 2x raken

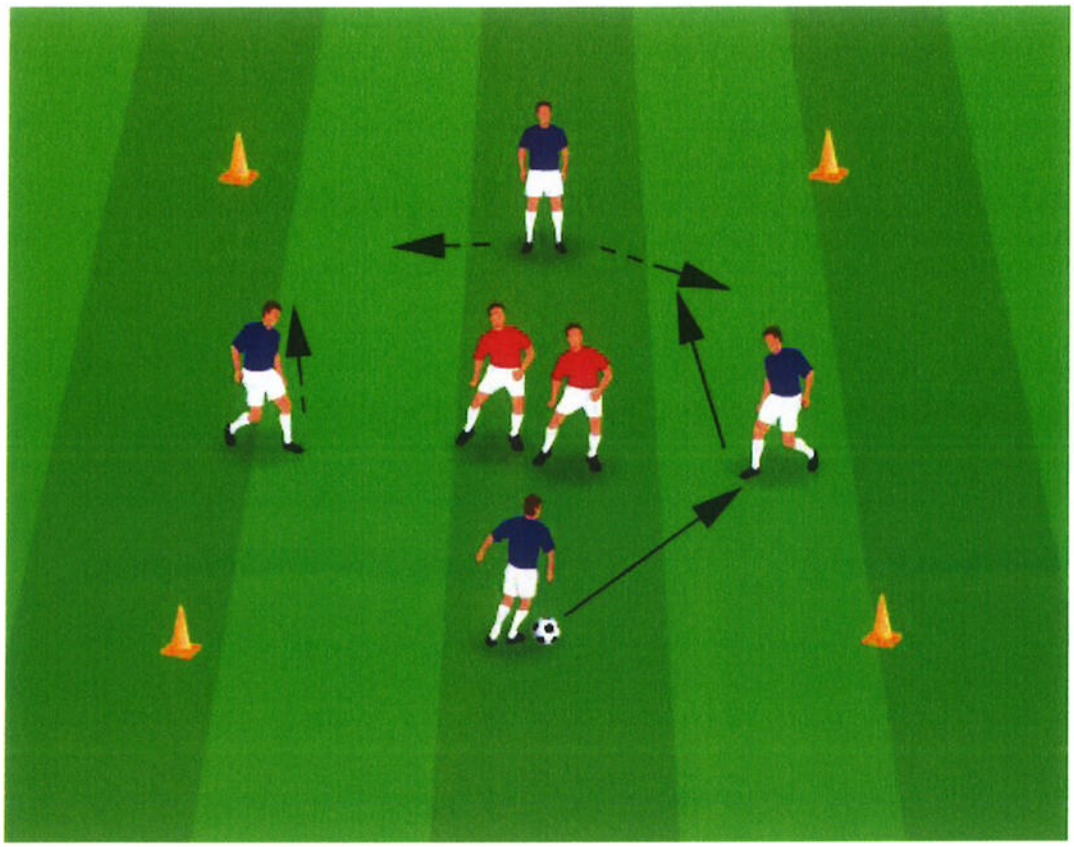
Variatie

- speler die balverlies lijdt moet uitstappen
- wanneer ploeg op balbezit 10 keer rond speelt moet er weer een verdediger uit

Coaching

- 'Kijk om je heen waar de ruimtes vallen.'
- 'Wees alert op verdedigers die nieuw instromen.'
- 'Werk als verdedigers samen om de bal te veroveren.'
- 'Vertraag om de verdedigers te lokken.'
- 'Sta open zodat je het spel kunt verplaatsen.'
- 'Speel elkaar op het juiste been en op de juiste snelheid in.'

Positiespel 4:2 *30



Organisatie

- rechthoek van 5x10 tot 7x14 meter (afhankelijk van niveau)
- voldoende ballen rondom het veld, achter een speler bij wie het spel steeds opnieuw begint, of bij trainer die steeds de volgende bal inspeelt
- hesjes voor de verdedigers

Inhoud

- positiespel 4 tegen 2
- viertal verdient een punt door 6x over te spelen (of méér) of door een geslaagde 'split' (= geslaagde pass tussen de twee verdedigers door)
- twee verdedigers krijgen een punt als ze de bal raken of als deze uitgaat
- ook geschikt voor 12 of 18 spelers in resp. 2 of 3 organisaties. Bij ander aantal eventueel 5:2 van maken op een veldje

Coaching viertal

- 'Ga niet in de hoeken staan, maar op een zijkant van het rechthoek.'
- 'Verwerken van de bal: bal gelijk speelklaar.'
- 'Passen van de bal: met de binnenkant van de voet.'
- 'Kaatsen van de bal: gevoel in pass, juiste snelheid.'
- 'Zorg voor twee en soms drie afspeelmogelijkheden.'
- 'Beweeg op de voorvoeten, kleine stukjes zijwaarts.'

- 'Na balverlies meteen proberen deze weer af te pakken.'

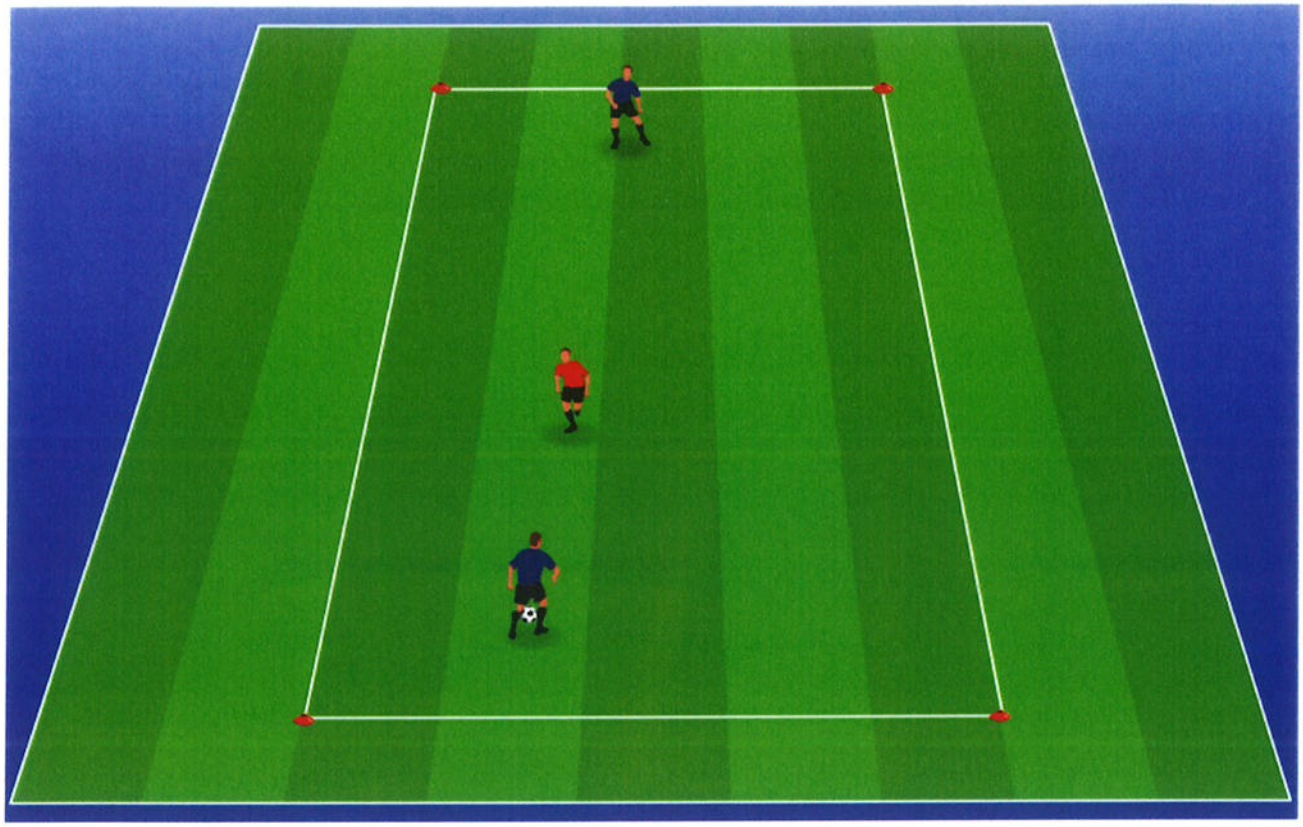
Coaching verdedigers

- 'Elkaar rugdekking geven, schuin achter elkaar.'
- 'Onderlinge coaching, help elkaar.'
- 'Druk op de bal geven, fout afdwingen.'
- 'Katachtige houding, laag door de knieën.'
- 'Op het juiste moment proberen de bal af te pakken: na verkeerde pass of aanname.'
- 'Bij balverovering: pingelen of snel proberen te scoren.'

Methodiek

- van vrij spel naar maximaal 2x/1x raken
- verdedigers kunnen scoren op een doeltje of door uit het veld te dribbelen

Positiespel 2:1 Hoffenheim *1175



Doel

- verbeteren van het vrijmaken van de passlijn (aanvallen)
- verbeteren van het dichtmaken van de passlijn (verdedigen)

Organisatie

- 3 spelers per organisatie
- een rechthoek van 8x12 tot 12x16 meter

Inhoud

- 2 spelers proberen de bal in de ploeg te houden
- 1 speler probeert de bal te veroveren
- wie de bal verspeelt, komt in het midden

Methodiek

- maximaal 2 keer raken
- de bal moet blijven rollen
- het veld kleiner maken

Variatie

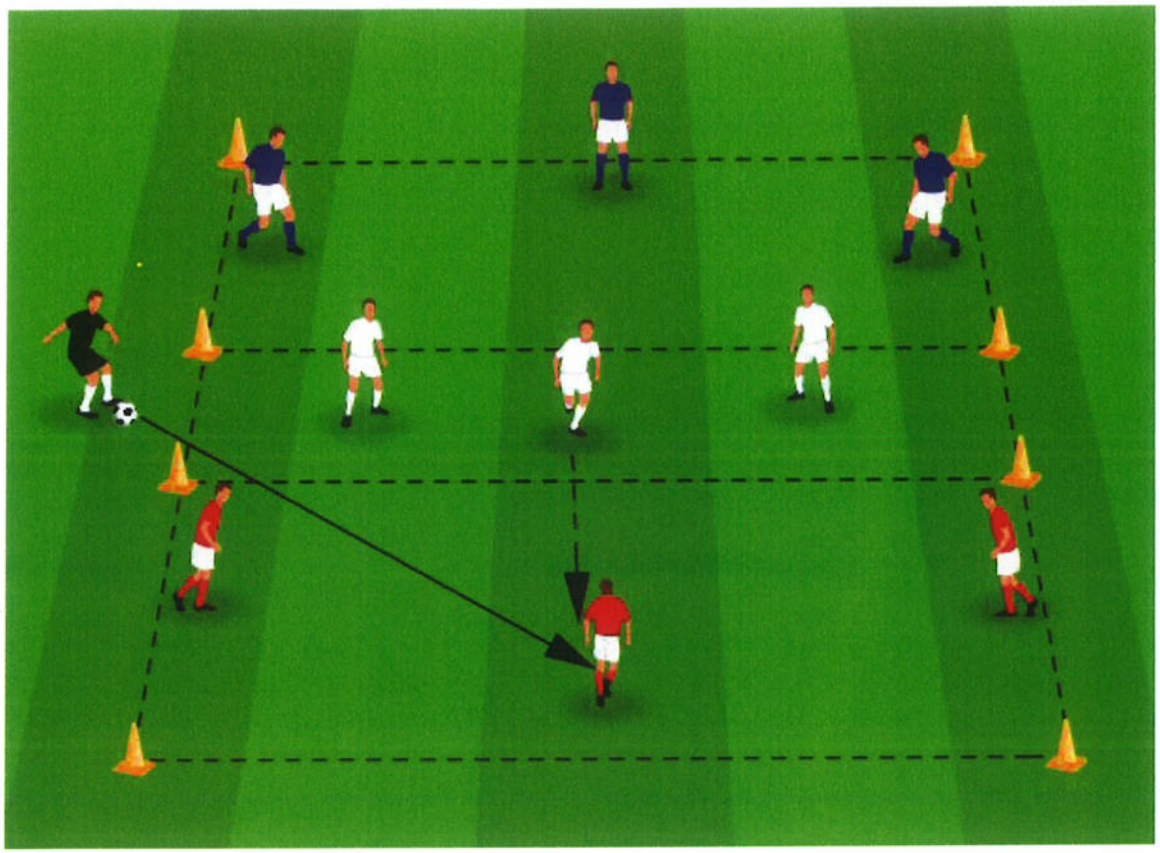
- uitbreiden naar 3:2/4:2

- verdediger kan scoren door het vak uit te dribbelen om een omschakelmoment toe te voegen

Coaching

- 'Zorg dat je zijwaarts vrijloopt als je de bal niet hebt.'
- 'Zet als speler met de bal met je lichaamshouding en kijkgedrag de verdediger op het verkeerde been.'
- 'Kijk als verdediger over je schouder als je drukzet om te zien wat de speler achter je doet.'
- 'Maak als speler aan de bal de passlijn open met schijnbewegingen.'

Positiespel 3:1 *315



DOEL

- verbeteren van het voorkomen van de inspeelpass/dieptepass door beter druk op de bal te zetten

ORGANISATIE

- de ruimte waarin gespeeld wordt, bestaat uit twee vierkanten van 10 bij 10 meter met daar tussen in een zone van 5 meter (ruimtes aanpassen aan het niveau)
- 3x3 kleuren hesjes
- met 18 spelers in 2 organisaties spelen

INHOUD

- het gele drietal speelt 3 tegen 1, met 1x raken
- het gele drietal moet proberen te openen naar de andere kant (bij de pass door de lucht mag de bal eerst aangenomen worden), één speler van het witte drietal geeft druk op de bal en probeert de bal zo snel mogelijk te veroveren
- als het gele drietal opent, mogen de twee spelers die in de 5 meter zone staan, deze pass onderscheppen, zodra de bal voorbij de zone is mag één van de twee meteen druk zetten
- het wisselen van het jagende drietal kan op tijd of op basis van een aantal onderscheppingen
- de trainer speelt meteen een andere bal

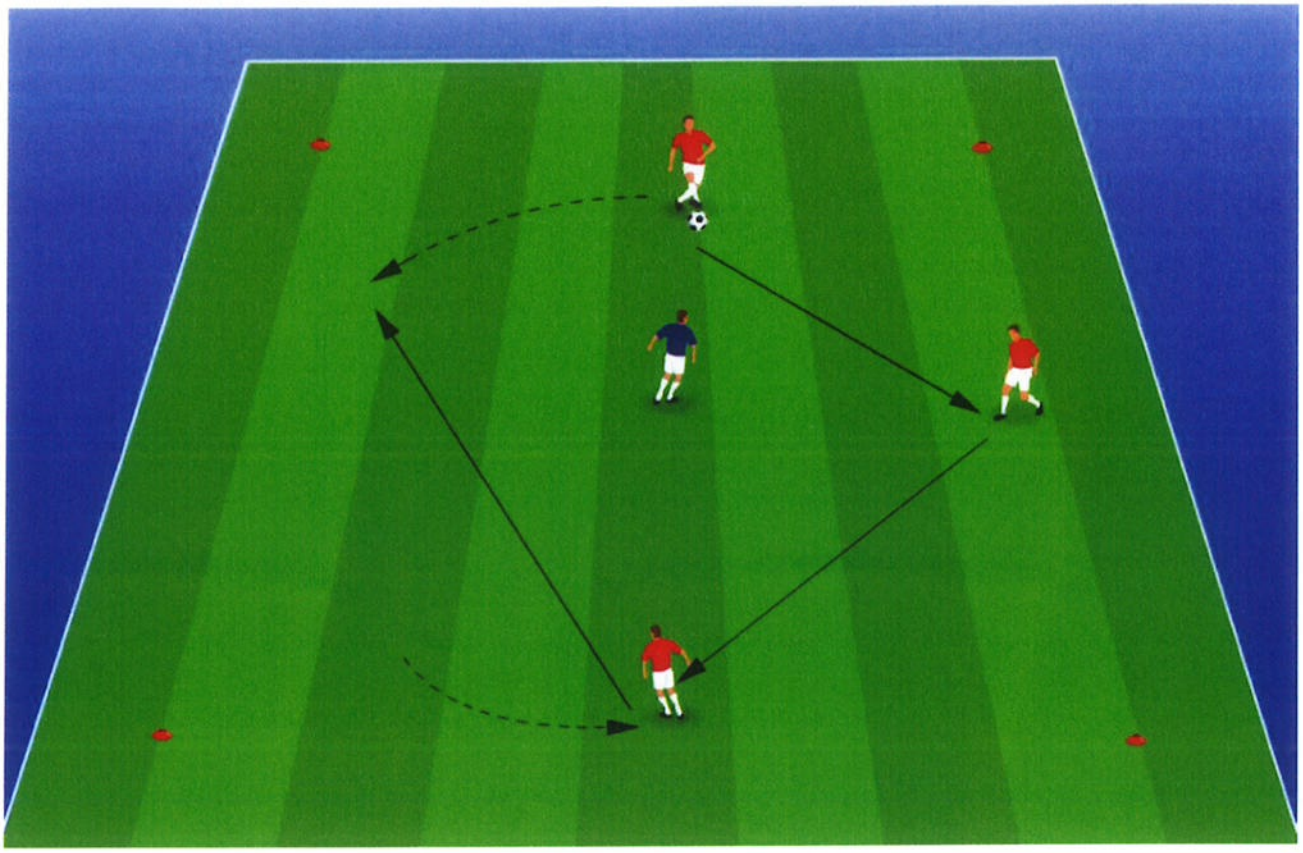
METHODIEK

- 2x raken voor het drietal dan wordt het druk zetten moeilijker
- idem, ruimtes groter maken
- wedstrijdvorm: 3x afpakken is wisselen, wordt er 12 x samengespeeld dan 1x extra afpakken

COACHING

- zet druk in een hoog tempo, dan dwing je een fout af
- vooral als de bal geopend wordt of de trainer speelt de eerste bal in
- kies het juiste moment om vol voor de bal te gaan
    - trage of te harde bal
    - verkeerde kant aangespeeld
    - een bal die moeilijk te spelen is
- blijf in de benen, maak geen onnodige sliding
- als je een sliding neemt, moet je de bal hebben
- sta niet te recht op, ga wat door je knieën, katachtige houding, zodat je wendbaar bent
- voorkom de dieptepass, herkennen van het moment dat tegenpartij wil openen, zet druk op het schietbeen

Positiespel 3:1 *521



Organisatie

- vierkant van 4x4 tot 8x8 meter (aanpassen naar niveau), of rechthoek waarbij een zijde iets langer is
- voldoende ballen rondom veld
- per viertal één organisatie; bij voorkeur plaatsen aan de rand van het veld met boarding, zodat de ballen dichtbij blijven
- eventueel een hesje voor de verdedigers

Inhoud

- positiespel 3:1 in de kleine ruimte
- trainen van technische vaardigheden onder weerstand
- eventueel direct aantal keer raken beperken voor het drietal
- bij meer viertallen, meer organisaties uitzetten

Coaching drietal

- 'Verwerken van de bal: bal gelijk speelklaar.'
- 'Passen van de bal: met de binnenkant van de voet.'
- 'Kaatsen van de bal: gevoel in pass, juiste snelheid.'
- 'Zorg voor twee afspeelmogelijkheden.'
- 'Na balverlies meteen proberen deze weer af te pakken.'

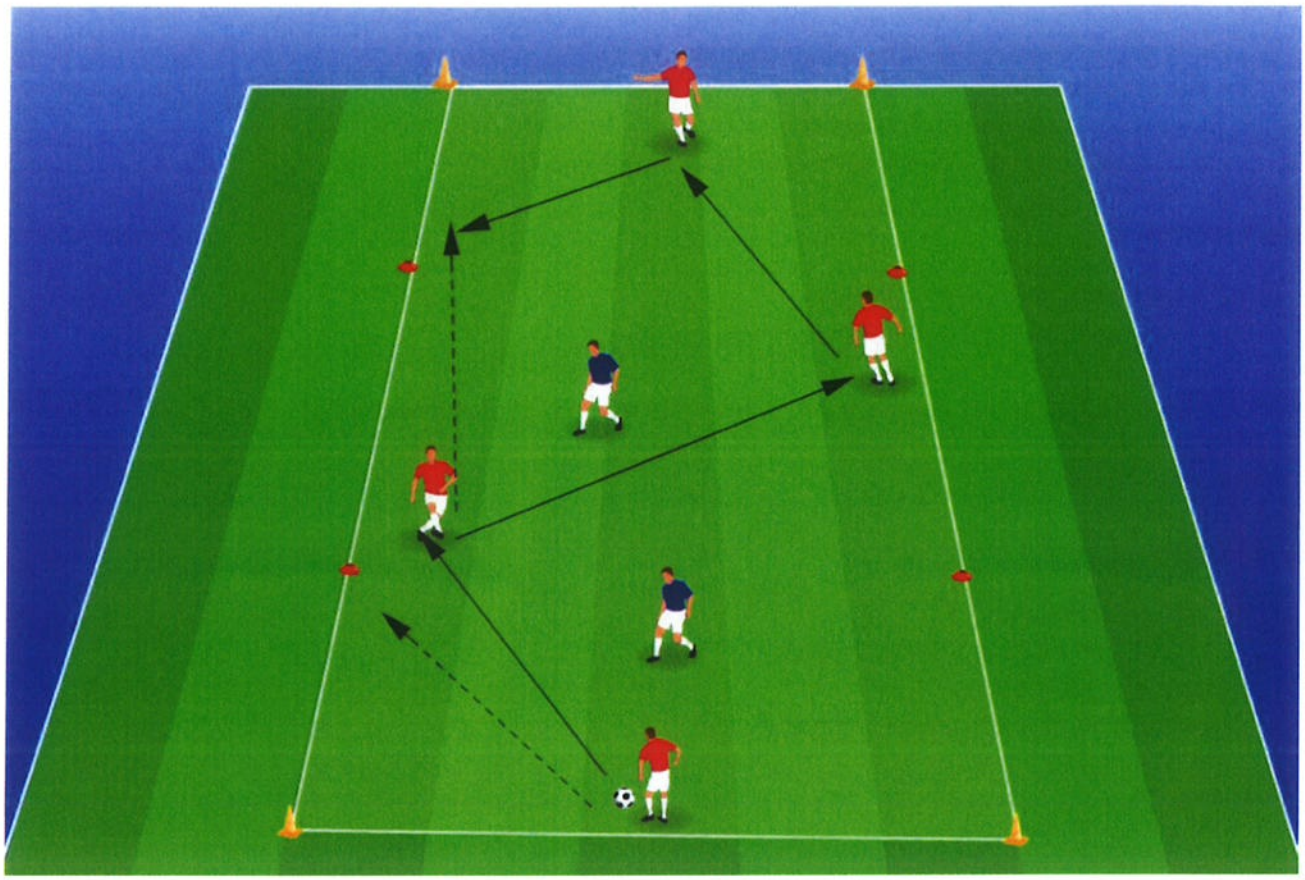
Coaching verdediger

- 'Druk op de bal geven, fout afdwingen.'
- 'Katachtige houding, laag door de knieën.'
- 'Op het juiste moment proberen de bal af te pakken: na verkeerde pass of aanname.'
- 'Bij balverovering: pingelen of snel proberen te scoren.'

Methodiek

- vrij spel, maximaal 2x raken, verplicht 2x raken
- verdedigen zonder slidings
- verdediger kan scoren op een doeltje of door uit het veld te dribbelen

Positiespel 4:2 *523



Regels:

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

Organisatie:

afmeting:

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

Aantal spelers:

- 6 spelers

Materiaal:

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

Inhoud

Aanvallen

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

Verdedigen

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

Eisen aan het spel:

Aanvallen

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

Verdedigen

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

Methodiek:

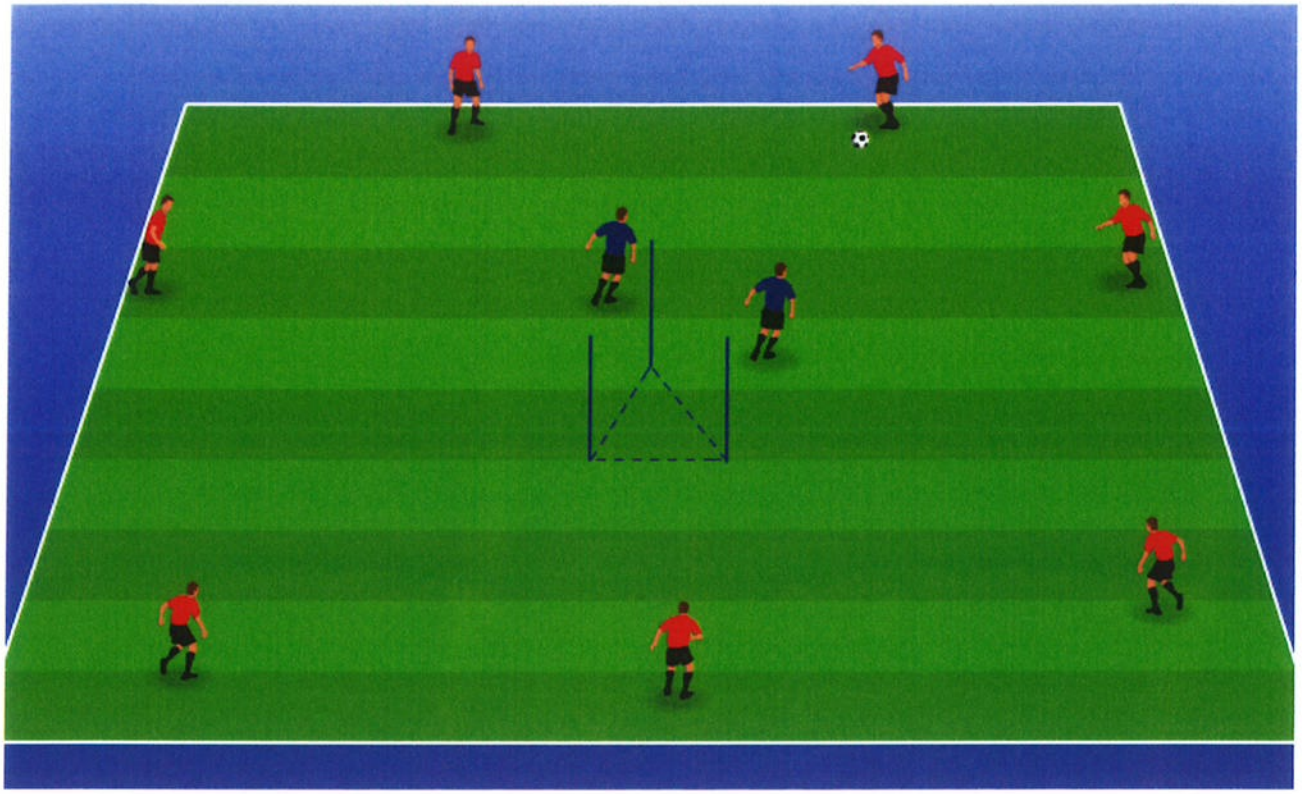
Aanvallen moeilijker maken / Verdedigen makkelijker maken

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

Aanvallen makkelijker maken / Verdedigen moeilijker maken

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

Rondo as dichthouden



Doel

- verbeteren van het dichthouden van de as tijdens het verdedigen

Organisatie

- rechthoek, afgezet met pylonen
- 3 stokken (of grote pylonen) in het midden
- 7-13 spelers per organisatie
- voldoende ballen

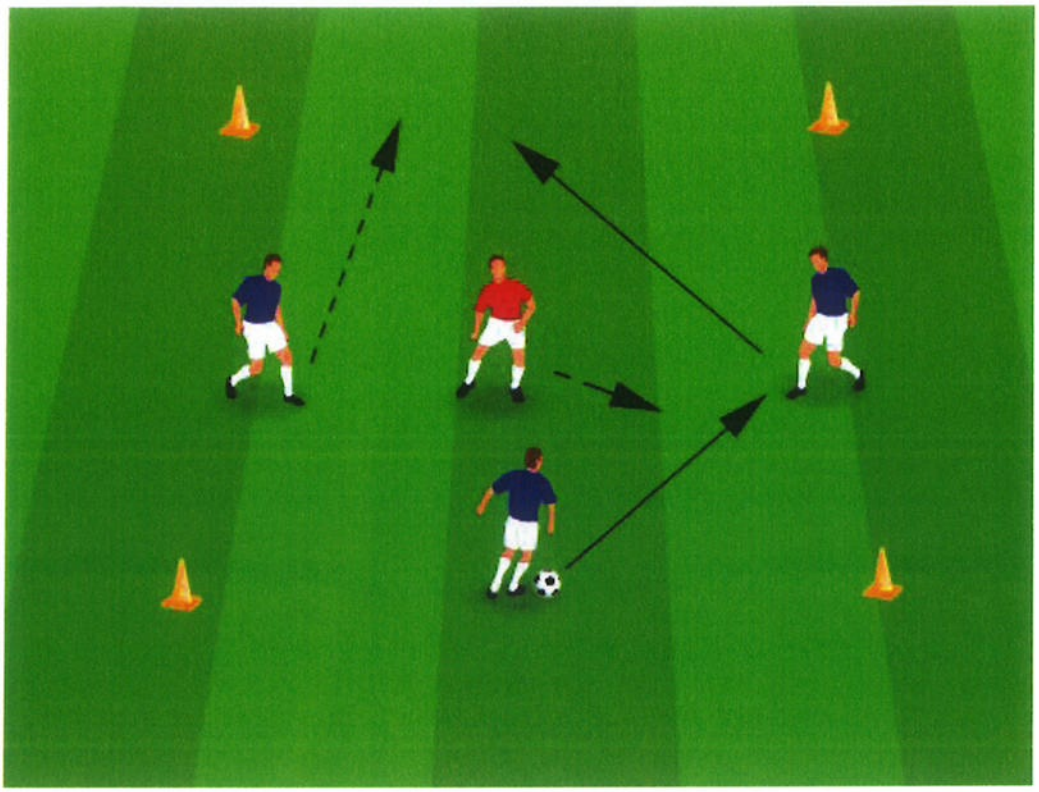
Inhoud

- 2 spelers proberen de bal te veroveren
- gaat de bal tussen de stokken door, dan blijven zij een keer extra staan
- als de bal 15x wordt rondgespeeld, geldt hetzelfde
- maximaal 1x raken

Coaching

- 'Houd de as dicht door goed samen te werken.'
- 'Kies het juiste moment om de bal te veroveren.'

Positiespel 3:1 *29



Organisatie

- vierkant van 4x4 tot 8x8 meter (aanpassen naar niveau), of rechthoek waarbij een zijde iets langer is
- voldoende ballen rondom veld
- per viertal één organisatie; bij voorkeur plaatsen aan de rand van het veld met boarding, zodat de ballen dichtbij blijven
- eventueel een hesje voor de verdedigers

Inhoud

- positiespel 3:1 in de kleine ruimte
- trainen van technische vaardigheden onder weerstand
- eventueel direct aantal keer raken beperken voor het drietal
- bij meer viertallen, meer organisaties uitzetten

Coaching drietal

- 'Verwerken van de bal: bal gelijk speelklaar.'
- 'Passen van de bal: met de binnenkant van de voet.'
- 'Kaatsen van de bal: gevoel in pass, juiste snelheid.'
- 'Zorg voor twee afspeelmogelijkheden.'
- 'Na balverlies meteen proberen deze weer af te pakken.'

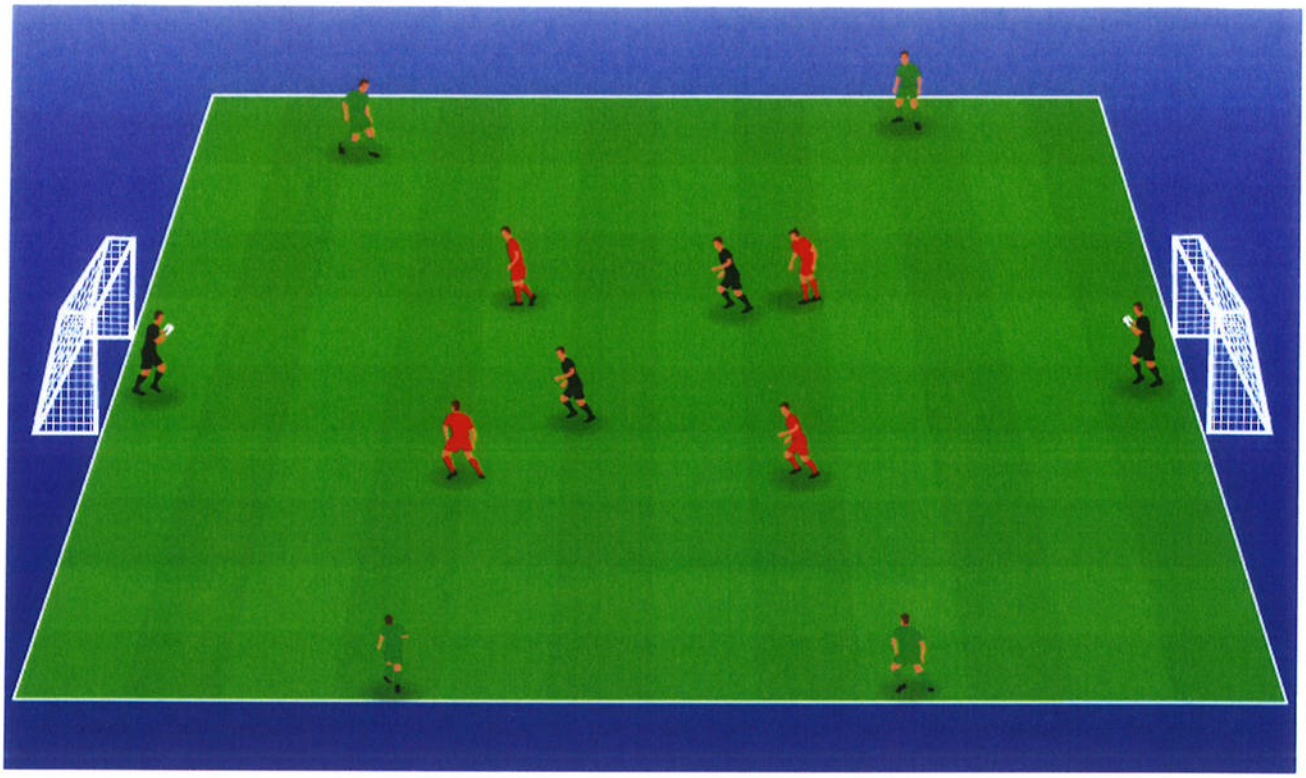
Coaching verdediger

- 'Druk op de bal geven, fout afdwingen.'
- 'Katachtige houding, laag door de knieën.'
- 'Op het juiste moment proberen de bal af te pakken: na verkeerde pass of aanname.'
- 'Bij balverovering: pingelen of snel proberen te scoren.'

Methodiek

- vrij spel, maximaal 2x raken, verplicht 2x raken
- verdedigen zonder slidings
- verdediger kan scoren op een doeltje of door uit het veld te dribbelen

Positiespel 4:4 +2 +2K met omschakeling



Een trainingsvorm van Robert de Pauw bij Jong Oranje (dames).

Doel

- verbeteren van het omschakelen van verdedigen naar aanvallen
- verbeteren van het omschakelen van aanvallen naar verdedigen

Organisatie

- een veld van ongeveer 20 bij 15 meter (aanpassen aan niveau)
- 2 grote doelen, 2 keepers en 10 veldspelers (of aanpassen aan de beschikbare spelers)
- 4 pylonen voor de hoeken en voldoende ballen

Inhoud

- oranje en groen spelen tegen elkaar, met hulp/weerstand van de twee neutrale spelers en de twee keepers
- als oranje balbezit heeft, horen de neutrale spelers en keepers bij oranje en spelen zij gezamenlijk 8:4 tegen groen
- zij verdienen punten na een x aantal geslaagde passes (aanpassen aan het niveau)
- als groen de bal verovert, mogen zij scoren op beide grote doelen
- als de bal via oranje uit gaat, verdedigt oranje en krijgt groen de bal ingespeeld

Coaching

Aanvallen

- 'Maak lijnen open om zoveel mogelijk afspeelmogelijkheden te creëren.'
- 'Ga continu op zoek naar ruimtes op basis van waar de verdedigers staan.'

Omschakelen van aanvallen naar verdedigen

- 'Zet na balverlies direct druk op de bal om de tegenstander minder tijd en ruimte te geven.'
- 'Kom zo snel mogelijk tussen een doel en de bal om de weg naar het doel af te sluiten.'

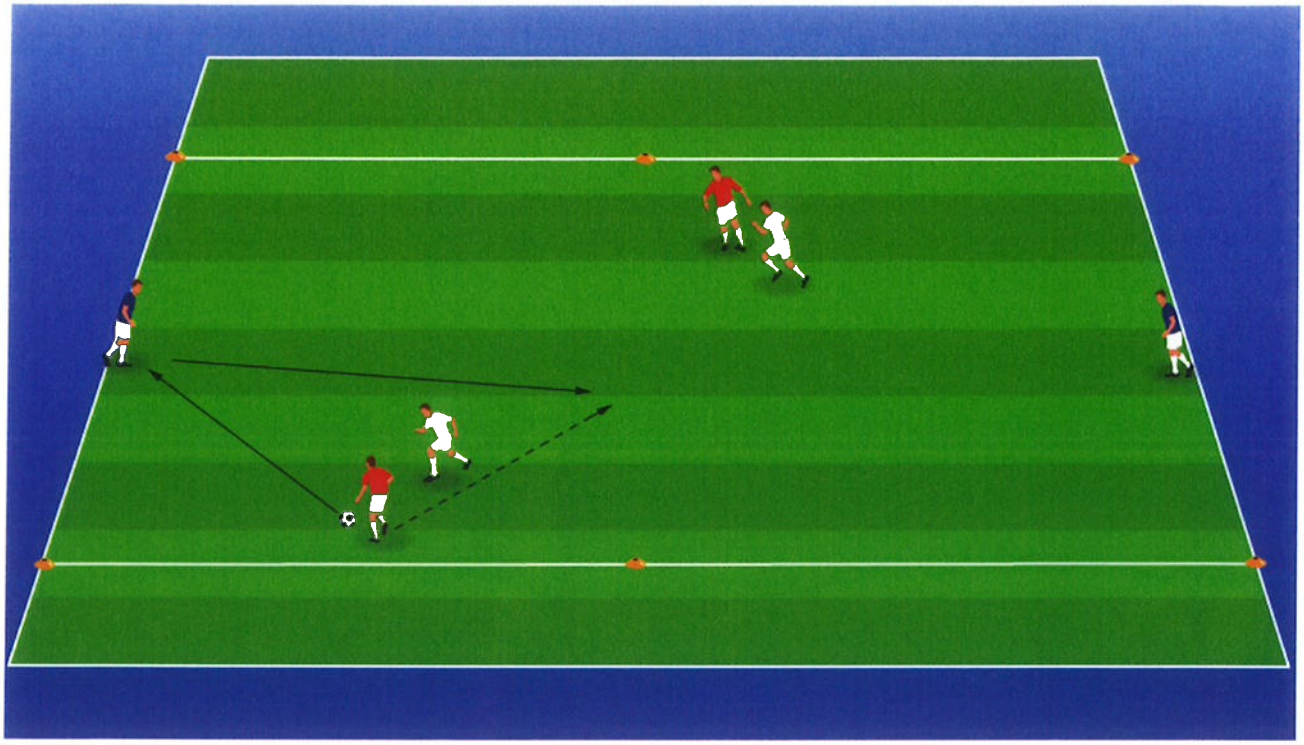
Verdedigen

- 'Houd in eerste instantie de as dicht en dwing de tegenstander naar een hoek toe.'
- 'Kies het juiste moment om een aanval op de bal te doen en coach elkaar daarin.'

Omschakelen van verdedigen naar aanvallen

- 'Heb je tijd en ruimte, ga dan zo snel mogelijk op een doel af en rondt af.'
- 'Ligt die mogelijkheid er niet, creëer dan eerst ruimte met een pass of dribbel.'

Positiespel 2:2 + 2 Porto-jeugd *1166



Doel

- verbeteren van het uit de dekking vrijlopen als middenvelder

Organisatie

- rechthoek van ongeveer 15 x 8 meter (aanpassen aan het niveau)
- 2 kaatsers op de korte zijden
- 4 spelers in het midden, 2 per team
- zet eventueel meerdere organisaties uit

Inhoud

- positiespel waarbij ieder team op balbezit speelt
- na een x aantal passes wordt een punt verdiend

Methodiek

- gaat de bal naar de ene kaatser, dan móét die eerst naar de andere
- maximaal aantal balcontacten opleggen per speler
- ruimte aanpassen om vrijkomen makkelijker of moeilijker te maken

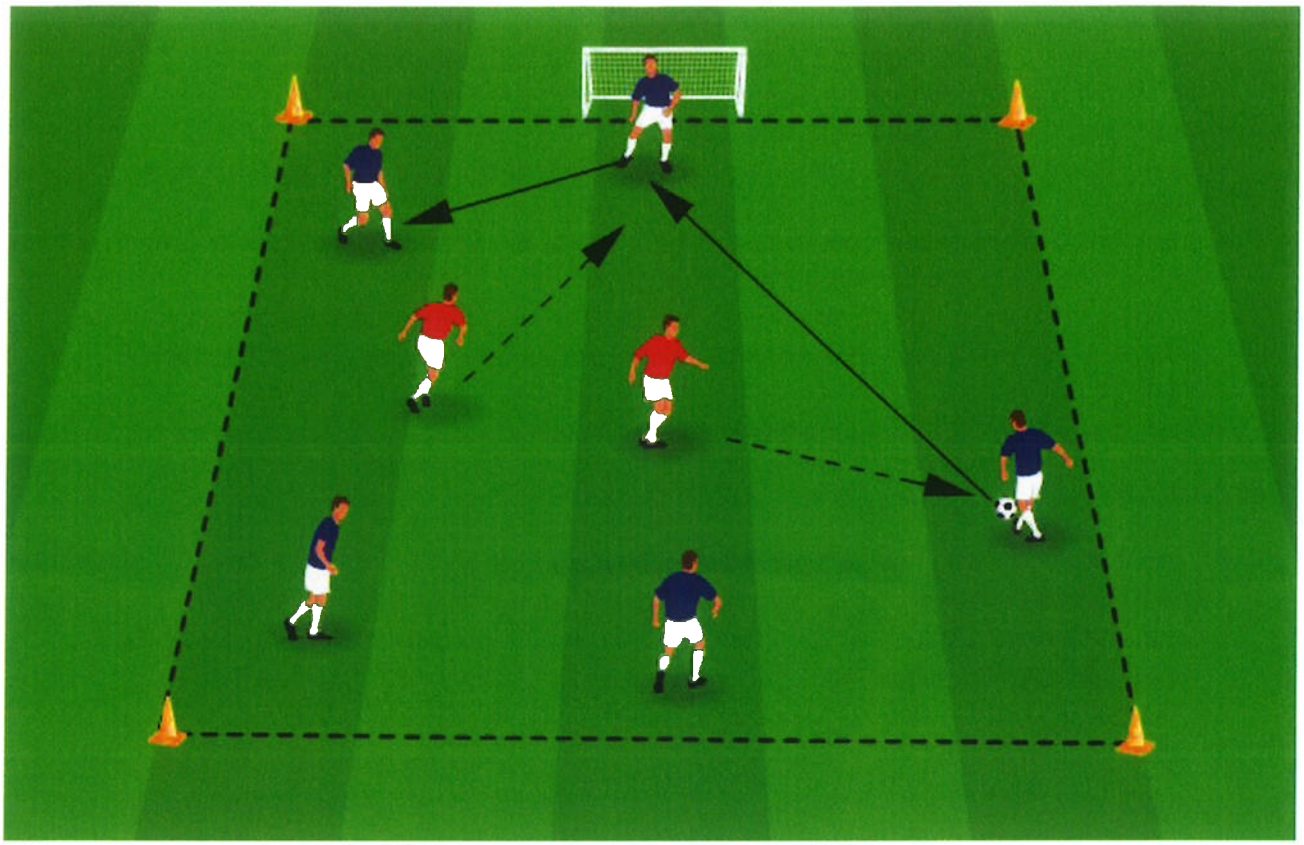
Variatie

- punt verdienen door van de ene kaatser naar de andere te spelen
- verdedigers kunnen scoren op kleine goaltjes langs het veld
- kaatsers langs de zijkanten en scoren op goaltjes op de korte zijde

Coaching

- 'Zorg ervoor dat je uit de dekking loopt als een kaatser jou wil bereiken.'
- 'Kies hiervoor het juiste moment, communiceer hierover met de kaatser.'
- 'Kijk naar welke kant je wilt vrijlopen; waar ligt de ruimte?'
- 'Loop explosief vrij zodat je ook echt loskomt.'
- 'Blijf zolang mogelijk uit het gezichtsveld van je tegenstander zodat hij je niet ziet.'
- 'Kijk ook naar je medespeler en loop zijn ruimtes niet dicht.'
- 'Communiceer met je medespeler zodat je niet beide dezelfde loopactie maakt.'
- 'Geef je medespeler altijd een optie om af te spelen zodat de verdediger moet kiezen.'

Positiespel 5:2 *371



AANNAME EN PASS BINNENKANT VOET

POSITIE(S): alle posities

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

DOEL

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

ORGANISATIE

- ruimtes aanpassen aan niveau/leeftijd spelers
- 15/20 meter breed en 25/30 meter lang kan voor de D-jeugd als richtlijn genomen worden
- bij de variatie 5 tegen 2 waar bij het tweetal kan scoren op een groot doel, moet een groot doel op één van de lijnen gezet worden
- bij de andere variatie moeten de vakken niet meer dan 5 meter uit elkaar staan
- verschillende kleuren hesjes
- voldoende ballen
- heb je 14 of 21 spelers, dan kan de vorm in 2 of 3 organisaties

INHOUD

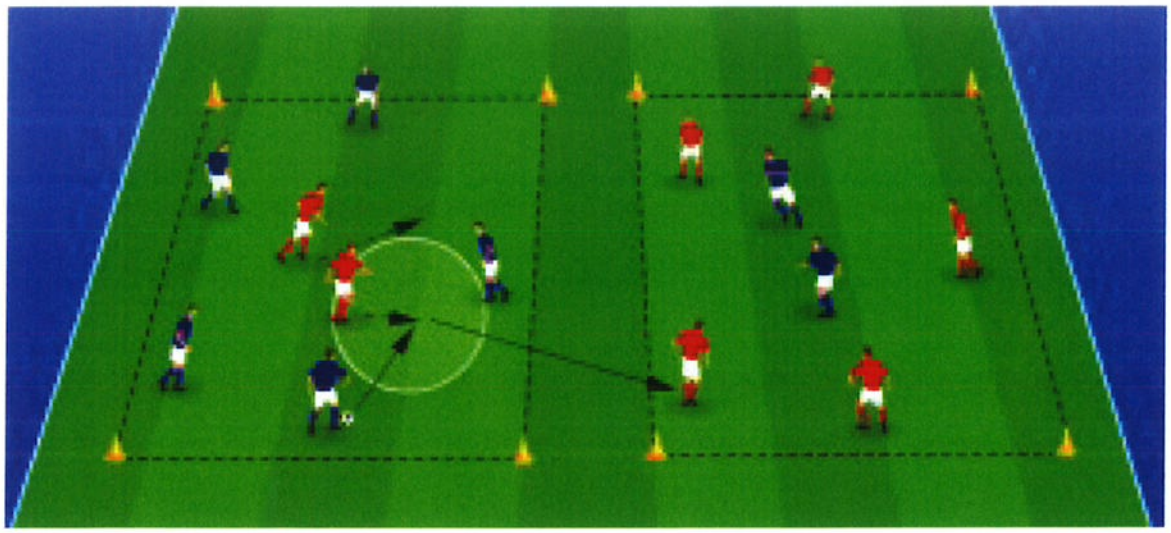
5 tegen 2 waarbij het tweetal kan scoren op een groot doel

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

METHODIEK

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

VARIATIE



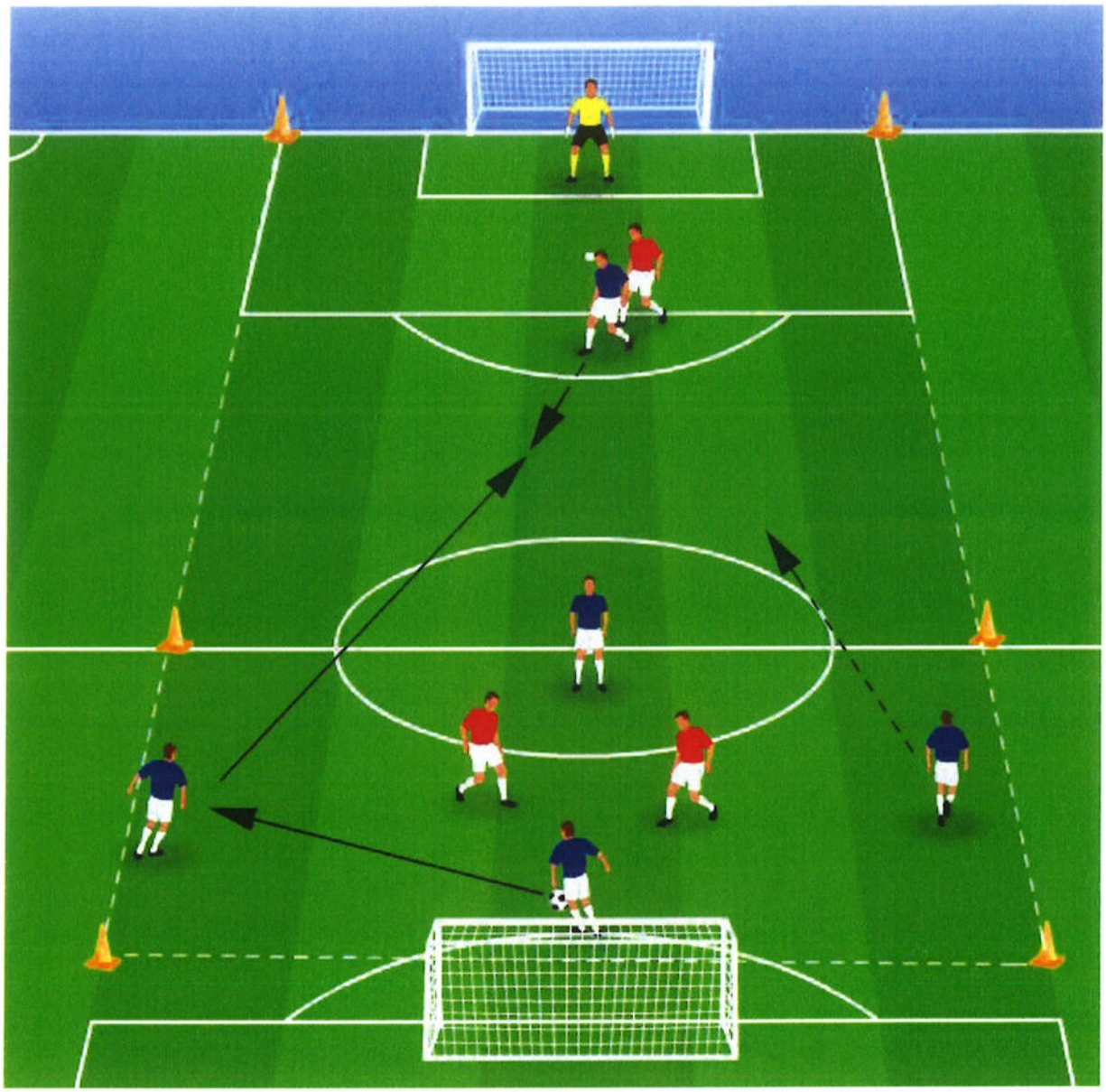
- twee vakken 5 tegen 2, twee teams van 7, van elk zevental gaan er twee spelers verdedigen in het vak van de tegenstander.
- 5 tegen 2 in twee vakken, bijvoorbeeld: 4 tegen 2 in één vak, de 5e speler staat in het andere vak, als deze wordt aangespeeld sluit iedereen bij, op één speler van het vijftal na. Deze blijft in het andere vak

COACHING

- gebruik vooral het dikke gedeelte van de binnenkantvoet en niet de punt van de voet
- benader een stuiterende bal (iets) van boven met je voet

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

Aanvalsvorm 4:2 naar 2:1 *186



POSITIE(S): vooral voor de laatste lijn en de centrale spits

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

DOEL

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

ORGANISATIE

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

INHOUD

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

METHODIEK

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

VARIATIE

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

COACHING

Richting het viertal:

- speel van uit een zijde en niet van uit een hoek
- kies zo positie dat je altijd aanspeelbaar bent, kom achter de verdediger weg
- zak ver genoeg uit, hier door kan de bal voor je langs aangespeeld worden
- verwerk de bal zo dat je een inspeelpass op de centrale aanvaller kunt spelen
- kom als zijkant spelers onder de diepste in het vak als deze wordt aangespeeld, deze kan de bal zo voor je neer leggen dat je in één keer de centrale aanvaller kunt aanspelen
- speel de bal over deze afstand hard aan
- zoek oogcontact
- speel de aanvaller aan de goede kant aan (waar zit de verdediger/van waar komt de bijsluitende speler)
- sluit na het inspelen bij en speel de 2 tegen 1 situatie in tempo uit

Richting de centrale aanvaller:

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