



#	WAT JE ROEPT	WAAR JE NAAR KIJKT
A1	Bal vooruit — wij vooruit	Als de bal naar voren gaat, lopen de anderen mee naar voren
AV1	Kwijt? Erachteraan	De speler die het dichtst bij is, gaat er meteen achteraan
VA1	Weg uit de drukte	Na balverovering kijkt de speler eerst op voordat hij iets doet
VA3	Sprint mee, nu	Als het team naar voren gaat, sprinten de anderen mee
V6	Begonnen? Afmaken	Wie begint met jagen, stopt niet halverwege

DE WEDSTRIJD IN ZES MOMENTEN		coach op één principe
30 min voor	Veld en hesjes klaar. Laat ze spelen, niet oefenen.	
10 min voor	Eén afspraak. Eén. Zeg welke, met de vaste zin.	
Tijdens	Coach op dat ene principe. Verder aanmoedigen.	
Rust	Eén compliment mét naam, en dezelfde afspraak nog eens.	
Na afloop	Eén vraag: “wanneer lukte het wel en wanneer niet?” Iedereen een hand.	
Deze week	Wat je zag maar niet kon aanpakken wordt het trainingsthema.	

DE TRAINING IN 5 BLOKKEN		60 minuten · partijvorm kort je nooit als eerste in
1	Warming up met bal	5 min
2	Oefenvorm 1	12 min
3	Oefenvorm 2	12 min
4	Partijvormen klein/groot	26 min
5	Eindspel	5 min



WAT JE VRAAGT

max. 2 per moment · 3 tellen wachten

- “Hoezo liep je die kant?”
- “Wat gebeurt er als je dat doet?”
- “Wat doet die ander dan?”

Nooit “waarom”. Eén zin antwoord is genoeg. Geen goed of fout.

STILLEGGEN?

- WEL

 - Het gebeurt voor de derde keer én het gaat over het thema van vandaag.
 - Alle spelers kunnen vanaf hun plek zien wat je bedoelt.
 - Je kunt het in twee zinnen zeggen, of beter: in één vraag.
 - Maximaal twee keer per oefenvorm, maximaal twintig seconden.
- NIET

 - Voor een fout die niets met het thema van vandaag te maken heeft.
 - In de laatste tien minuten van de training. Dan laat je spelen.
 - Tijdens de wedstrijd. Nooit. Onthouden en meenemen naar dinsdag.
 - Als je het antwoord er zelf meteen bij zegt — dan is het geen stopmoment maar een preek.

DIT NIET	ZEG DIT
“Wegtrappen!”	“Waar is het rustig?”
“Afspelen!”	“Wie staat er vrij?”
“Goed zo, jongens!”	“Mooi meegelopen, Sam.”
“Blijf op je plek!”	“Bal vooruit — wij vooruit.”
“Waarom deed je dat nou?”	“Hoezo koos je die kant?”
“Kijk dan!”	“Wat kon je nog meer doen?”

ALS HET MISGAAT	
Kind krijgt de bal nooit	Verander het spel, niet het kind: kleiner veld of een extra bal.
Kind huilt	Even naast je, geen vragen. Na twee minuten weer erin.
Kind luistert niet	Eén keer benoemen. Werkt dat niet: geef een taak.
Groot niveauverschil	Ontwikkelgroepen; differentieer binnen dezelfde vorm.
Ouder coacht mee	Na afloop: “Wij coachen, jij juicht.” Niet tijdens de wedstrijd.