

BEUNINGSE BOYS

TRAINERSHANDLEIDING



Waarnemen

“Wat gebeurt er om mij heen met en zonder bal?”

5 SPELPRINCIPES OP DEZE LEEFTIJD

Bal vooruit — wij vooruit **Kwijt? Erachteraan** **Weg uit de drukte**
Sprint mee, nu **Begonnen? Afmaken**

TRAINERSHANDLEIDING · SEIZOEN 2026-2027

Spelend Leren · Samen Groeien · Met plezier naar succes

VOETBALVERENIGING BEUNINGSE BOYS

Trainershandleiding

O9 — Waarnemen

“Wat gebeurt er om mij heen met en zonder bal?”

Leeftijd	O9 — geboortjaar 2018
Speelvorm	6v6 — Pupillenveld 42,5 × 30
Trainingsduur	60 minuten, 2× per week
TC-coördinator	Boyd Heikens
Vertrouwenscontactpersoon	André Haverkort — andrehaverkort10@gmail.com

Spelend Leren · Samen Groeien · Met plezier naar succes

Versie 2.0 · seizoen 2026–2027 · afgeleid uit het Voetbaltechnisch Beleidsplan v1.3

Inhoud

00 Als je alleen dit leest.....	3
01 De ontwikkelstap.....	4
Wat O9 onderscheidt van O10.....	4
02 Instroom- en uitstroomprofiel.....	5
Dit mag je verwachten bij binnenkomst.....	5
Dit lever je af aan O10.....	5
03 Jouw opdracht als trainer.....	6
04 Pedagogische aanpak en didactisch coachen.....	7
Leeftijdsadequaate vragen stellen.....	7
Regie houden of overdragen.....	7
Waar het misgaat.....	7
05 De spelprincipes van O9.....	9
Teamfunctie: Aanvallen.....	9
Teamfunctie: Omschakelen: aanvallen naar verdedigen.....	9
Teamfunctie: Omschakelen: verdedigen naar aanvallen.....	10
Teamfunctie: Verdedigen.....	11
06 Vaardigheden en spelinzicht.....	13
07 De gezamenlijke training.....	14
De drie trainingsgroepen.....	14
Eén oefenvorm, drie niveaus.....	14
Materiaal.....	14
De weekthema's.....	14
08 Trainingsopbouw en voorbeeldtraining.....	17
Voorbeeldtraining.....	17
Oefenstof zoeken in Rinus.....	17
09 Coachen op de wedstrijddag.....	19
De wedstrijd in zes momenten.....	19
Wanneer leg je het spel stil?.....	19
Wat je beter niet roept.....	19
Als het misgaat.....	20
Omgaan met fouten.....	20
10 Samenwerking met TC en trainersbegeleider.....	21
Overlegmomenten.....	21

Kloppen de paginanummers niet? Klik in deze inhoudsopgave en druk F9.

00 Als je alleen dit leest

Eén pagina. Hiermee kun je morgen op het veld staan. De rest van dit document is naslag.

Waar draait dit jaar om

Centrale vraag: “Wat gebeurt er om mij heen met en zonder bal?”

- Waarnemen — de speler leert om zich heen te kijken, met én zonder bal. Bijna alles wat je organiseert, moet kijken afdwingen.
- Benoemen — dit is het eerste jaar waarin spelprincipes een naam krijgen. Gebruik altijd dezelfde vijf namen, elke training.
- Naar de redenering vragen — je vraagt niet wat goed of fout was, maar wat er gebeurde. Gebruik “hoezo”, nooit “waarom”.

Wat je roept

- Bal vooruit — wij vooruit.
- Kijk eerst, speel dan.
- Kwijt? Erachteraan.
- Weg uit de drukte.
- Begonnen met jagen? Afmaken.

Hoe een training eruitziet

60 minuten, 5 blokken: warming up met bal (5), oefenvorm 1 (12), oefenvorm 2 (12), partijvormen klein/groot (26), eindspel (5). De partijvorm kort je nooit als eerste in.

Wat je aan het eind van het seizoen aflevert

- De speler kent de vijf spelprincipes van dit jaar bij naam en kan bij elk één ding noemen dat je dan doet.
- Beweegt mee met de bal in plaats van te blijven staan, zonder dat jij het roept (A1).
- Gaat er bij balverlies zelf achteraan (AV1).

Het volledige profiel staat in het hoofdstuk Instroom- en uitstroomprofiel.

Op de wedstrijddag

Kies vóór de wedstrijd één principe waarop je coacht, en gebruik daarvoor steeds dezelfde zin. Wat je verder ziet, neem je mee naar de training.

Wie je helpt

- TC-coördinator O9: Boyd Heikens. Je eerste aanspreekpunt — teamindeling, inzet van trainers en alles wat organisatorisch speelt.
- Hoofd Opleidingen: Pim van Wijk en Frenk Wouterse. Voor inhoudelijke vragen over de spelprincipes en de methodiek.
- Vertrouwenscontactpersoon: André Haverkort — andrehaverkort10@gmail.com. Voor alles wat niet over voetbal gaat.

Contactgegevens en overlegmomenten staan in het hoofdstuk Samenwerking met TC en trainersbegeleider.

01 De ontwikkelstap

De O9 valt binnen de stap Waarnemen (O9–O10), de derde stap in de opleidingslijn van Beuningse Boys. Iedere leeftijdscategorie is een bewuste ontwikkelstap met één centrale vraag. Elke stap bouwt voort op de vorige en bereidt voor op de volgende: wij leiden geen teams op, wij leiden spelers op.

Ontwikkelstap	Leeftijd	Centrale vraag
Ontdekken	Mini's (O5–O6)	Wat is het spel voetbal?
Ik en de bal	O7–O8	Wat kan ik met de bal?
Waarnemen	O9–O10	Wat gebeurt er om mij heen met en zonder bal?
Positie & samenspel	O11–O12	Wat is mijn rol in het team en hoe speel ik samen?
Team boven individu	O13–O14	Hoe help ik het team?
Mezelf en het team beter maken	O15–O16	Hoe maak ik mezelf en het team beter?
Eigenaarschap	O17–O19	Hoe functioneert een team optimaal?

Wat O9 onderscheidt van O10

In O9 worden de vijf spelprincipes voor het eerst met naam geïntroduceerd: de speler hoort ze, herkent ze en kan er iets over zeggen. In O10 gaat het om dezelfde vijf principes, maar dan toegepast onder wedstrijddruk en zonder dat jij het roept. Wat je in O9 nog elke training benoemt, mag in O10 verondersteld worden. Twee principes — meebewegen met de bal (A1) en direct druk zetten na balverlies (AV1) — zijn in O7–O8 al intuïtief geoefend zonder naam; die zitten in O9 dus een stap verder dan de drie nieuwe.

02 Instroom- en uitstroomprofiel

Dit hoofdstuk zegt wat je binnenkrijgt en wat je aflevert. Het uitstroomprofiel van O8 is het instroomprofiel van O9, en jouw uitstroomprofiel is het instroomprofiel van O10. Daar mag je elkaar op aanspreken.

Dit mag je verwachten bij binnenkomst

- De speler heeft in O7–O8 heel veel balcontacten gehad; dribbelen met beide voeten is op gang.
- Meebewegen met de bal (A1) en direct druk zetten na balverlies (AV1) zijn intuïtief geoefend (“zoek de ruimte”, “ga er gelijk achteraan”), maar nog niet bij naam genoemd.
- De speler weet waar beide doelen staan en kan korte passes geven, meestal spontaan en niet gericht.
- Op een zichtbare vraag (“Waar is de ruimte?”, “Wie staat vrij?”) kan de speler aanwijzen.
- De speler speelt nog vooral op de bal. Kijken zonder bal is nieuw en moet je organiseren, niet vragen.

Dit lever je af aan O10

- De speler kent de vijf spelprincipes van dit jaar bij naam en kan bij elk één ding noemen dat je dan doet.
- Beweegt mee met de bal in plaats van te blijven staan, zonder dat jij het roept (A1).
- Gaat er bij balverlies zelf achteraan (AV1).
- Kijkt op voordat hij speelt — nog niet altijd, wel merkbaar vaker dan bij binnenkomst.
- Geeft op een stopmoment antwoord op “wat gebeurt er als je dat doet?”, in één zin.
- Dribbelt en drijft met beide voeten, verandert van richting en durft een passeerbeweging te maken.

03 Jouw opdracht als trainer

In O9 ben je vooral organisator en aanjager. Kinderen van deze leeftijd leren van wat ze meemaken, niet van wat je uitlegt. Je grootste invloed zit dus in de oefenvorm die je neerlegt: als de vorm het kijken afdwingt, hoef je het niet te roepen. Daarnaast begint hier voor het eerst het echte didactisch coachen — met korte vragen op een gekozen moment.

Kwaliteit	Niveau in O9	Wat het betekent	In de praktijk
Structureren	Hoog	Duidelijkheid en veiligheid staan voorop. Eén veldopzet per training, waarin je hooguit één spelregel verandert. Elk ombouwmoment kost je twee tot drie minuten echte voetbaltijd.	<i>Leg het veld vóór de training klaar en verander alleen de regel.</i>
Stimuleren	Hoog	Plezier en inzet zijn op deze leeftijd de motor van alles. Complimenteer wat je wilt terugzien, en zeg er altijd bij wát goed was.	<i>Niet “goed zo jongens”, maar “mooi dat je meeliiep, Sam”.</i>
Individueel aandacht geven	Gemiddeld	De ontwikkelgroepen zijn hier actief. Differentieer binnen dezelfde vorm in plaats van kinderen apart te zetten.	<i>Geef de snelle speler één extra opdracht in dezelfde oefening.</i>
Regie overdragen	Groeiend	Hier begint het, gedoseerd. Kleine keuzes teruggeven werkt; grote verantwoordelijkheid nog niet.	<i>Laat de spelers zelf de teams maken bij het eindspel.</i>

04 Pedagogische aanpak en didactisch coachen

In O9–O10 ligt de nadruk op structureren en stimuleren. Regie geven groeit, maar is nog geen uitgangspunt. Onderstaande tabel komt uit het beleidsplan en laat zien hoe de nadruk per leeftijd verschuift.

Leeftijd	Structureren	Stimuleren	Ind. aandacht	Regie geven
Mini's	Hoog	Hoog	Hoog	Laag
O7–O8	Hoog	Hoog	Hoog	Laag
O9–O10	Hoog	Hoog	Gemiddeld	Groeiend
O11–O12	Gemiddeld	Hoog	Gemiddeld	Groeiend
O13–O14	Gemiddeld	Gemiddeld	Gemiddeld	Hoog
O15–O16	Lager	Gemiddeld	Gemiddeld	Hoog
O17–O19	Lager	Gemiddeld	Hoog	Zeer hoog

Leeftijdsadequaate vragen stellen

Een vraag werkt alleen als de speler hem kan beantwoorden. O9 is de tweede drempel uit Bijlage G1: vanaf hier vraag je naar oorzaak en gevolg. Hier begint het echte didactisch coachen. De volledige W- en H-set komt pas vanaf O15 aan bod — die heb je hier niet nodig.

Leeftijd	Wat je vraagt	Wanneer
Mini's (O5–O6)	Geen coachvragen. Benoemen en aanwijzen.	In het spel
O7–O8	WAAR en WIE: “Waar is de ruimte?”, “Wie staat vrij?” Het antwoord is zichtbaar en het kind kan het aanwijzen.	In het spel
O9–O10	Oorzaak en gevolg: “Hoezo liep je die kant?” — “Wat gebeurt er als je dat doet?” — “Wat doet die ander dan?”	Situatief stopmoment
O11–O12	HOE erbij, en alternatieven: “Wat had je nog kunnen doen?”	Stopmoment en nabespreking
O13–O14	WANNEER en HOEVEEL erbij: het juiste moment kiezen.	Nabespreking
O15–O16	De volledige W- en H-set. Aanloop naar het POP.	Nabespreking en gesprek
O17–O19	Zelfregulatie: de speler stelt de vragen aan zichzelf.	POP en co-coaching

Regie houden of overdragen

Het type vraag bepaalt bij wie de regie ligt. Een gesloten vraag heeft één goed antwoord en houdt de regie bij jou: veilig, snel, en geschikt voor jonge spelers en voor beginnende trainers. Een open vraag laat meerdere goede antwoorden toe en legt de regie bij de speler. Je mag bewust kiezen welke van de twee je inzet — dat mag per moment verschillen.

Waar het misgaat

Didactisch coachen slaat om in een ondervraging zodra er te veel gevraagd wordt. Het spel hoeft niet stil te liggen om een vraag te stellen. Deze regels houden het werkbaar:

- Maximaal één of twee vragen per moment. Meer wordt een ondervraging.
- Hoe jonger de speler, hoe korter het antwoord mag zijn. Eén zin is genoeg — doorvragen hoort pas vanaf O11.
- Geef denktijd. Tel in stilte tot drie voordat je zelf invult.
- Geen goed-of-fout eendoordeel. Je vraagt naar wat er gebeurde, niet naar wie gelijk had.

- Vermijd het woord “waarom”. Dat landt bij een kind als een verwijt. Gebruik “hoezo” of “wat zag je”.

Vermijd: “Je had naar rechts moeten spelen.” Zeg in plaats daarvan: “Zag je de speler rechts van je?” Bron: Bijlage G1 en G3 van het beleidsplan.

05 De spelprincipes van O9

In O9 gelden vijf spelprincipes. Dit is het eerste jaar waarin ze bewust worden benoemd: de speler hoort de naam en leert die koppelen aan wat hij doet. Gebruik dus altijd exact dezelfde namen — ook als een andere formulering je logischer lijkt. De eerste twee, meebewegen met de bal (A1) en direct druk zetten na balverlies (AV1), zijn in O7–O8 al intuïtief geoefend en staan daarom op verdiepen. De andere drie zijn nieuw en staan op introduceren.

Naam en sleutelbegrip zijn letterlijk overgenomen uit Bijlage A van het beleidsplan. Wijk jouw ervaring af van wat hier staat, meld dat dan bij het Hoofd Opleidingen — dan passen we de bron aan, niet dit document.

Teamfunctie: Aanvallen

A1 We bewegen altijd met de bal mee

Sleutelbegrip: Bal vooruit – wij vooruit. Aanvallend compact. Niveau: verdiepen

We bewegen als team mee met de bal: gaat de bal verder van onze eigen goal, dan schuift het hele team mee.

Op het veld — wat zie je?	Wat vraag je van je spelers?
- Als de bal naar voren gaat, lopen de anderen mee naar voren - Er zit niemand achter te wachten terwijl de bal al voorin is - Bij de bal op rechts komt de speler links naar het midden - Het team beweegt als één groep, niet als losse spelers	Iedereen: kijk waar de bal is en loop die kant op. Speler aan de bal: kijk vooruit voordat je de bal krijgt. Achterste speler: blijf niet plakken aan je eigen doel, schuif mee. Keeper: kom een paar meter uit je doel als wij aanvallen.

Trainingsvorm	3v3 met twee vrije buitenspelers
Opzet	Klein veld. Twee buitenspelers staan op de zijkant en zijn altijd vrij, met maximaal één aanraking. Wie de bal speelt, moet daarna direct meebewegen richting de bal. Blijf je stilstaan, dan gaat de bal naar de tegenpartij.
Scoringsconditie	Punt als het team drie keer achter elkaar de bal speelt en iedereen daarbij meebeweegt.
Plek in de training	Blok 2 — oefenvorm 1
Zoeken in Rinus	categorie O8 & O9 · doelstelling Doelgericht handelen met de bal · subdoelstelling Opbouwen · Scoren · 6 tot 8 spelers

Coachvragen

- “Waar is de bal nu, en waar sta jij?”
- “Wat gebeurt er als jij blijft staan?”
- “Wie staat er verder naar voren dan de bal?”

Wedstrijdtactiek

Roep tijdens de wedstrijd steeds hetzelfde: “bal vooruit, wij vooruit”. Eén zin, altijd dezelfde. Bij een tegendoelpunt uit een uitbraak: laat na afloop zien waar de achterste speler stond. Niet tijdens het spel.

Teamfunctie: Omschakelen: aanvallen naar verdedigen

AV1 De dichtstbijzijnde speler zet direct druk op de bal en de rest sluit in

Sleutelbegrip: Direct terugjagen Niveau: verdiepen

We maken de ruimte voor de tegenstander direct klein en overrompelen hem rondom de bal.

Op het veld — wat zie je?	Wat vraag je van je spelers?
De speler die het dichtst bij is, gaat er meteen	Iedereen: raak jij de bal kwijt, dan ga jij er als eerste

achteraan - Niemand kijkt eerst naar de trainer of naar de bank - De anderen komen dichterbij in plaats van terug te lopen - Binnen een paar tellen staan er meerdere spelers om de bal heen	achteraan. Dichtstbijzijnde speler: druk op de bal, niet op de speler. De rest: kom dichterbij, maak de ruimte klein. Keeper: schuif mee naar voren en praat: zeg wie erop moet.
--	---

Trainingsvorm	4v4 met directe herovering
Opzet	Klein veld met twee doeltjes. Zodra een team de bal kwijtraakt, mag het drie tellen lang met iedereen jagen. Lukt het niet binnen drie tellen, dan zakken ze terug en speelt de tegenpartij verder.
Scoringsconditie	Bonuspunt als een team de bal binnen drie tellen terugpakt.
Plek in de training	Blok 3 — oefenvorm 2
Zoeken in Rinus	<i>categorie O8 & O9 · doelstelling Doelgericht handelen met de bal · subdoelstelling Verstoren van de opbouw · 6 tot 8 spelers</i>

Coachvragen

- “Hoezo ging jij er niet achteraan?”
- “Wat gebeurt er als niemand druk zet?”
- “Wie stond er het dichtst bij?”

Wedstrijdtactiek

Op deze leeftijd is één afspraak genoeg: wie de bal kwijtraakt, gaat er zelf achteraan. Meer niet. Complimenteer het jagen, ook als het mislukt — anders stopt het.

Teamfunctie: Omschakelen: verdedigen naar aanvallen

VA1 We spelen de bal zo snel mogelijk uit de drukte naar de ruimte

Sleutelbegrip: Counter of houden Niveau: introduceren

Kijken of we direct een counteraanval kunnen opzetten (vooruit) of eerst moeten herorganiseren door een dribbel of pass.

Op het veld — wat zie je?	Wat vraag je van je spelers?
- Na balverovering kijkt de speler eerst op voordat hij iets doet - De bal gaat weg uit de kluwen spelers, naar een plek waar niemand staat - Een medespeler loopt naar de vrije ruimte in plaats van naar de bal - Er wordt niet gedribbeld in de drukte	Speler die de bal verovert: hoofd omhoog, waar is het rustig? Medespelers: loop weg uit de drukte, niet ernaartoe. Iedereen: één van jullie loopt naar voren, niet allemaal. Keeper: rol de bal naar de kant waar niemand staat.

Trainingsvorm	Overtalspel 4v2 met uitspeelpoortjes
Opzet	Vier spelers tegen twee in een klein vak. Aan twee zijden staan poortjes in de vrije ruimte. Het overtal probeert de bal door een poortje te spelen zodra ze hem veroveren. De twee verdedigers wisselen na elke balverovering.
Scoringsconditie	Punt als de bal binnen drie seconden na verovering door een poortje gaat.
Plek in de training	Blok 2 of 3 — oefenvorm
Zoeken in Rinus	<i>categorie O8 & O9 · doelstelling Doelgericht handelen met de bal · subdoelstelling Opbouwen · 6 tot 8 spelers</i>

Coachvragen

- “Waar was het druk en waar was het rustig?”
- “Wat gebeurt er als je in de drukte blijft dribbelen?”
- “Wie stond er vrij toen jij de bal kreeg?”

Wedstrijdtactiek

Dit principe wordt hier voor het eerst benoemd. Verwacht nog geen automatisme. Eén woord langs de lijn is genoeg: “rustig!” — dat wil zeggen: speel naar de plek waar niemand staat.

VA3 We sluiten aan in sprinttempo

Sleutelbegrip: *Directe 100% sprint* Niveau: introduceren

We zijn direct aangesloten en weer betrokken bij het spel.

Op het veld — wat zie je?	Wat vraag je van je spelers?
• Als het team naar voren gaat, sprinten de anderen mee • Niemand wandelt terwijl de aanval al loopt • Er komt hulp bij de speler met de bal in plaats van dat hij alleen staat • Na een aanval staat het team weer bij elkaar	Iedereen: als wij de bal krijgen, ga je rennen — niet kijken. Speler zonder bal: kom erbij, ook als je denkt dat je niet nodig bent. Achterste speler: schuif mee tot de middenlijn. Keeper: praat je team vooruit.

Trainingsvorm	Omschakelspel 4v4 met aansluitpoort
Opzet	Twee kleine doeltjes. Zodra een team de bal verovert, mag het pas scoren als minstens drie spelers over de middenlijn zijn. Dat dwingt aansluiten in sprint af.
Scoringsconditie	Doelpunt telt alleen als er drie spelers over de middenlijn zijn.
Plek in de training	Blok 4 — partijvorm
Zoeken in Rinus	<i>categorie O8 & O9 · doelstelling Doelgericht handelen met de bal · subdoelstelling Opbouwen · 6 tot 8 spelers</i>

Coachvragen

- “Wie was er het eerst bij?”
- “Wat gebeurt er als jij blijft staan en je teamgenoot alleen is?”
- “Hoe snel was je erbij — kon dat sneller?”

Wedstrijdtactiek

Beloon het meelopen, niet alleen het doelpunt. Noem de naam van de speler die als eerste aansloot. Dat werkt op deze leeftijd beter dan een uitleg.

Teamfunctie: Verdedigen**V6 Kiezen we ervoor te jagen, dan jagen we door tot verovering**

Sleutelbegrip: *100% sprint tot verovering* Niveau: introduceren

Kiezen we ervoor te jagen, dan gaan we in sprint door tot we de bal veroverd hebben.

Op het veld — wat zie je?	Wat vraag je van je spelers?
• Wie begint met jagen, stopt niet halverwege • De speler blijft doorlopen tot de bal van hem is of tot de bal uit is • Er wordt niet gejaagd door één speler terwijl de rest toekijkt • Na het jagen loopt de speler terug naar zijn plek	Iedereen: begin je te jagen, dan maak je het af. Speler die jaagt: blijf tussen de bal en ons doel. De rest: sluit aan zodat hij niet alleen staat. Keeper: roep of hij door moet of terug moet.

Trainingsvorm	Jaagspel 2v2 met wisselende jagers
Opzet	Twee tegen twee op een klein veld. Het verdedigende duo kiest zelf wanneer het gaat jagen. Zodra ze beginnen, moeten ze doorgaan tot ze de bal hebben of de bal uit is. Daarna wisselen ze.
Scoringsconditie	Punt voor het jagende duo bij elke verovering binnen vijf seconden.
Plek in de training	Blok 3 — oefenvorm 2
Zoeken in Rinus	<i>categorie O8 & O9 · doelstelling Doelgericht handelen met de bal · subdoelstelling Verstoren van de opbouw · Doelpunten voorkomen · 4 tot 8 spelers</i>

Coachvragen

- “Hoezo stopte je met jagen?”
- “Wat doet de tegenstander als jij blijft doorgaan?”
- “Was dit een goed moment om te jagen?”

Wedstrijdtactiek

Nieuw op deze leeftijd. Het gaat nog niet om het juiste moment kiezen, maar om afmaken wat je begint. Kies één speler per wedstrijd die je hierop coacht, niet het hele team tegelijk.

06 Vaardigheden en spelinzicht

De technische basis wordt in O9 gelegd en herhaald. Combineer techniek zo veel mogelijk met kijken: een aanname met een opdracht om eerst over de schouder te kijken levert twee dingen tegelijk op.

Vaardigheden — wat doet de speler	Inzicht — wat begrijpt de speler
• Dribbelen en drijven met beide voeten • Richting veranderen en passeren • Aannemen — eerste balcontact • Meenemen in de looprichting • Korte passes en gericht inspelen • Schieten met wreef en binnenkant • Vrijlopen • 1v1 verdedigende handelingen en blokken • Algemene motoriek	• De bal dichtbij houden en toch vooruit kijken • Zien waar het druk is en waar het rustig is • Weten wanneer je meebeweegt met de bal • Begrijpen dat je zelf achter de bal aan gaat als je hem kwijtraakt • Herkennen wie er vrij staat • Oorzaak en gevolg zien: als ik dit doe, gebeurt dat

07 De gezamenlijke training

Eén van je twee trainingen per week doe je samen met alle teams van de O9. Elk team levert daar minimaal één trainer aan. Die training werkt met drie trainingsgroepen en met één thema voor alle groepen tegelijk. De andere training van de week blijft een gewone teamtraining.

De teamindeling verandert hier niet door. Een kind blijft in zijn eigen team spelen, met zijn eigen wedstrijden. De trainingsgroep bestaat alleen tijdens die ene training. Zeg dat ook zo tegen spelers en ouders.

De drie trainingsgroepen

Groep	Karakter	Wat de groep krijgt
Arsenal	Extra uitdaging	Dezelfde oefenvorm met meer tempo, minder ruimte, meer tegenstand of een extra opdracht.
Barcelona	Basis	De oefenvorm zoals hij bedoeld is. Verreweg de meeste spelers.
Chelsea	Extra begeleiding	Dezelfde oefenvorm met meer ruimte, minder tegenstand en meer beurten.

Bij de start van blok 1 delen jullie als trainers samen de spelers in. Na elk blok stelt de TC-coördinator de groepen opnieuw vast, op basis van wat jullie melden en wat hij zelf ziet. Wisselen van groep is normaal en het doel; hang de indeling niet op en publiceer hem niet.

Eén oefenvorm, drie niveaus

Je bedenkt niet drie oefeningen. Je bedenkt er één en draait aan een paar knoppen. Dit zijn de knoppen:

Knop	Arsenal	Barcelona	Chelsea
Ruimte	Kleiner veld	Zoals bedoeld	Groter veld
Tegenstand	Meer of actievere tegenstanders	Zoals bedoeld	Minder of passievere tegenstanders
Tempo	Minder tijd, sneller beslissen	Zoals bedoeld	Meer tijd om te kijken
Beurten	Doorschuiven op hoog tempo	Zoals bedoeld	Kleinere groepjes, dus meer beurten
Opdracht	Voorwaarde erbij, bijvoorbeeld twee keer raken	De opdracht zelf	De opdracht in twee stappen

Draai aan één knop tegelijk. Wordt het te makkelijk of te moeilijk, draai dan terug voordat je iets anders verandert.

Materiaal

Er zijn minimaal evenveel ballen als spelers, plus hesjes, pionnen en doeltjes. Op deze leeftijd is het aantal balcontacten de belangrijkste kwaliteitsmaat van een training: een kind dat wacht, leert niet.

De weekthema's

Het thema wisselt per week. Het blok bepaalt de richting, het weekthema bepaalt wat je die week traint. Je hoeft het thema niet zelf te kiezen: het ligt vast. Hoe je het traint is aan jou.

Blok	Naam	Samenvatting van de ontwikkelijn
Blok 1	Kijk om je heen	Ik zie waar de ruimte is
Blok 2	Speel de bal uit de drukte	Ik zie waar het rustig is
Blok 3	Ga mee naar voren	Ik zie wanneer ik moet aansluiten

Blok	Naam	Samenvatting van de ontwikkellijn
Blok 4	Samen de bal terugpakken	Ik zie hoe wij samen jagen

Blok 1 | Kijk om je heen • 17 augustus – 9 oktober

Spelprincipe: Meebewegen met de bal (A1) • **Ontwikkeldoel:** De speler kijkt op voordat hij de bal aanneemt. Het team schuift mee met de bal in plaats van stil te staan. Het veld wordt groot gemaakt als wij de bal hebben.

Week	Thema	Accent
1	Kijken voor je aanneemt	Hoofd omhoog
2	Wat zie je?	Tegenstander, teamgenoot, ruimte
3	Meebewegen met de bal	Bal vooruit, wij vooruit
4	Breed blijven	Maak het veld groot
5	Aanspelbaar staan	Sta waar je de bal kunt krijgen
6	In het gat staan	Tussen de tegenstanders in
7	Kijken en dan kiezen	Eerst zien, dan doen
8	Alles bij elkaar	We schuiven samen op

Blok 2 | Speel de bal uit de drukte • 19 oktober – 11 december

Spelprincipe: De bal uit de drukte spelen (VA1) • **Ontwikkeldoel:** De speler herkent waar het druk is en waar niet. De eerste raakbal gaat weg van de drukte. Vooruit als het kan, houden als het moet.

Week	Thema	Accent
1	Waar is het druk?	Herken de drukte
2	Weg uit de drukte	Eerste raakbal naar de ruimte
3	Openen naar de zijkant	Speel de bal breed
4	Draaien met de bal	Weg van de tegenstander
5	Vooruit als het kan	Kijk eerst naar voren
6	Houden als het moet	Niet elke bal kan vooruit
7	Snel beslissen	Twée tellen is te laat
8	Alles bij elkaar	Van drukte naar ruimte

Blok 3 | Ga mee naar voren • 5 januari – 26 maart

Spelprincipe: Aansluiten in sprinttempo (VA3) • **Ontwikkeldoel:** Na een verovering gaat de speler mee naar voren. Aansluiten gebeurt op vol tempo, niet halfslachtig. Er blijft altijd iemand aanspelbaar achter de bal.

Week	Thema	Accent
1	Wie gaat er mee?	Sluit aan als je kunt
2	Aansluiten in sprinttempo	Vol doorlopen
3	Diepte zoeken	Loop achter de verdediger langs
4	De bal vooruit spelen	Speel wie er verder is
5	Steunen van achteren	Iemand moet aanspelbaar zijn
6	Wees erbij	Sta klaar voor de goal
7	Voorzet en inlopen	Op de goede plek zijn

Week	Thema	Accent
8	Snel omschakelen	Bal van ons, meteen vooruit
9	Niet elke bal is een counter	Soms eerst rust nemen
10	Alles bij elkaar	Van verovering naar kans

Blok 4 | Samen de bal terugpakken • 30 maart – 30 mei

Spelprincipe: Direct druk zetten na balverlies (AV1) en doorjagen tot verovering (V6) • **Ontwikkeldoel:** De dichtstbijzijnde speler zet druk, de rest sluit in. Jagen gebeurt in golven: de tweede neemt het over. Doorgaan tot de bal van ons is, of samen terug achter de bal.

Week	Thema	Accent
1	Bal kwijt, wie gaat?	De dichtstbijzijnde zet druk
2	De rest sluit in	Maak het klein om de bal
3	Jagen in golven	De tweede jager neemt het over
4	Doorjagen tot verovering	Stop niet halverwege
5	Stuur hem een kant op	Dwing hem naar de zijkant
6	Samen terug	Lukt het niet, dan achter de bal
7	Bal terug, meteen vooruit	Van verovering naar aanval
8	Alles bij elkaar	Wij verdedigen met zijn allen

08 Trainingsopbouw en voorbeeldtraining

Voor O9 duurt een training 60 minuten en bestaat die uit 5 blokken. De partijvorm is het blok met de meeste balcontacten en de meeste beleving; kort die nooit als eerste in.

#	Blok	Duur	Wat je doet
1	Warming up met bal	5 min	Loopvormen met bal. De verlengde warming up vervalt: in 60 minuten is themawerk belangrijker dan een droge passvorm.
2	Oefenvorm 1	12 min	Het trainingsthema. Ruimte voor één situatief stopmoment; meer past er niet in. Vanaf O9 zijn stopmomenten aan de orde.
3	Oefenvorm 2	12 min	Tweede vorm op hetzelfde thema. Houd dezelfde veldopzet met één aangepaste spelregel.
4	Partijvormen klein/groot	26 min	Zo veel mogelijk behouden. Meeste balcontacten, sterkste koppeling met de wedstrijd; kort dit nooit als eerste in.
5	Eindspel	5 min	Afsluiten met beleving. Geen sprints — die komen pas vanaf O11.

Voorbeeldtraining

Duur 60 minuten • **Spelers** 12 (11 veldspelers + 1 keeper)

Thema Meebewegen met de bal (A1) en er direct achteraan bij balverlies (AV1) • **Materiaal** Pupillenveld 42,5 × 30, pupillendoelen, hesjes, pionnen, per speler een bal bij de start

Onderdeel	Oefening	Beschrijving	Principes	Duur
Warming up	Positiespel 4v1	Kleine vierkanten. Vier spelers houden de bal van één af. Wie de bal kwijtraakt, gaat in het midden.	Meebewegen met de bal (A1)	5'
Oefenvorm 1	3v3 met twee vrije buitenspelers	Wie speelt, beweegt direct mee richting de bal. Blijf je staan, dan gaat de bal naar de tegenpartij. Eén stopmoment.	Meebewegen met de bal (A1)	12'
Oefenvorm 2	4v4 met directe herovering	Na balverlies drie tellen met iedereen jagen. Lukt het niet, dan terugzakken.	Direct druk zetten na balverlies (AV1), doorjagen tot verovering (V6)	12'
Partijvorm	6v6 op het pupillenveld	Onafgebroken spelen. Alleen coachen op meebewegen met de bal (A1) en direct druk zetten na balverlies (AV1), met de vaste zinnen.	alle vijf	26'
Eindspel	Kring — twee vragen	“Wat gebeurt er als je meeloopt?” en “Hoezo ging je erachteraan?” Kort antwoord is genoeg.	—	5'

Bron: Bijlage C1 van het beleidsplan, Training O9–O10, ingekort van 75 naar 60 minuten.

Oefenstof zoeken in Rinus

Rinus is de oefenstofdatabase van de KNVB, gratis met een KNVB-account via rinus.knvb.nl of de app. Zoek je een extra oefenvorm bij een spelprincipe, zet dan deze filters. Ze staan ook onder elk spelprincipe in het hoofdstuk hiervoor.

Filter	Zet op
Leeftijdscategorie	O8 & O9
Doelstelling	Doelgericht handelen met de bal — dit is het algemene doel van deze categorie; eerdere doelen blijven gelden
Subdoelstelling — aanvallen	Opbouwen of Scoren
Subdoelstelling — verdedigen	Verstoren van de opbouw of Doelpunten voorkomen
Subdoelstelling — omschakelen	bestaat in Rinus pas vanaf O13. Kies de fase waar je naartoe schakelt: na balverlies "Verstoren van de opbouw", na verovering "Opbouwen"
Trainingsveld	6v6 — Pupillenveld 42,5 × 30
Aantal spelers	het aantal dat je die avond echt hebt, niet je selectie

Vind je te weinig? Haal er dan één filter af — begin bij het aantal spelers. Vind je te veel, zet er dan de voetbalhandeling bij die je wilt verbeteren.



Scan en je staat in de oefenstof van Rinus

Zet daar de filters uit de tabel hierboven. Je hebt een KNVB-account nodig; dat is gratis en je maakt het in twee minuten aan. Werkt de camera niet, typ dan rinus.knvb.nl in je browser.

09 Coachen op de wedstrijd

Op de wedstriiddag ben je in O9 trainer, coach en scheidsrechter tegelijk. Dat is veel. Dit hoofdstuk is er om die zondagochtend werkbaar te maken. De kern: kies vóór de wedstrijd één ding waarop je coacht, en laat de rest los. Wat je ziet en wilt corrigeren, onthoud je en neem je mee naar de training.

De wedstrijd in zes momenten

Moment	Wat je doet
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: "Wat ging er goed?" Geen analyse. Iedereen een hand.
Deze week	Wat je zag maar niet kon aanpakken wordt het trainingsthema.

Wanneer leg je het spel stil?

Wél stilleggen	Niet stilleggen
- 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.	- 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.

Wat je beter niet roept

De linkerkolom hoor je op elk sportpark in Nederland. Het is niet erg dat je het denkt — het gaat erom wat je zegt. Bron: Bijlage G3 van het beleidsplan.

Wat je vaak hoort	Waarom dat niet helpt	Zeg dit in plaats daarvan
"Wegtrappen!"	Leert het kind de bal kwijt te raken; wij willen juist dat het kijkt.	"Waar is het rustig?"
"Afspelen!"	Jij neemt de beslissing over die de speler zelf moet leren nemen.	"Wie staat er vrij?"
"Goed zo, jongens!"	Zegt niets. Het kind weet niet wát goed was en kan het dus niet herhalen.	"Mooi meegelopen, Sam."
"Blijf op je plek!"	Op deze leeftijd willen we juist dat ze met de bal meebewegen.	"Bal vooruit — wij vooruit."
"Waarom deed je dat nou?"	"Waarom" landt als verwijt; het kind gaat zich verdedigen in plaats van nadenken.	"Hoezo koos je die kant?"
"Kijk dan!"	Benoemt de fout zonder alternatief te geven.	"Wat kon je nog meer doen?"

Als het misgaat

Situatie	Wat je doet
Een kind krijgt de bal nooit	Verander het spel, niet het kind. Kleiner veld, meer ballen, of een regel dat iedereen geraakt moet hebben voor het doelpunt telt.
Een kind huult	Uit de situatie halen, naast je, geen vragen stellen. Na twee minuten weer erin. Vraag pas na de training wat er was.
Een kind luistert niet	Eén keer rustig benoemen. Werkt dat niet, geef dan een taak: jij begint, jij deelt de hesjes uit, jij telt af.
Grote niveauverschillen in de groep	Gebruik de ontwikkelgroepen (beleidsplan §5.3) en differentieer binnen dezelfde oefenvorm met een extra opdracht.
Een ouder coacht mee vanaf de lijn	Niet tijdens de wedstrijd aanspreken. Na afloop, één zin: "Fijn dat je er bent — wij coachen, jij juicht." Herhaalt het zich, meld het bij de TC-coördinator.
Je weet even niet wat je moet doen	Laat spelen. Bij twijfel is doorspelen bijna altijd beter dan ingrijpen.

Omgaan met fouten

Fouten zijn de grondstof van leren. Trainers die fouten afstraffen, creëren angstculturen. Bron: Bijlage G4 van het beleidsplan.

- Reageer op fouten met nieuwsgierigheid, niet met frustratie.
- Gebruik de fout als vertrekpunt: "Wat gebeurde er net?"
- Vier het proberen, niet alleen het slagen.
- Een kind dat niets fout doet, speelt te veilig.

10 Samenwerking met TC en trainersbegeleider

Je staat er niet alleen voor. De TC-coördinator en de trainersbegeleider zijn structurele gesprekspartners.

Rol	Wie	Wat die doet
Hoofd Opleidingen	Pim van Wijk pim.van.wijk@beuningseboys.nl	Voetbalontwikkeling. Inhoudelijk eindverantwoordelijk voor spelprincipes en methodiek; aanspreekpunt bij inhoudelijke vragen.
Hoofd Opleidingen	Frenk Wouterse frenk.wouterse@beuningseboys.nl	Pedagogisch-didactisch. Inhoudelijk eindverantwoordelijk voor spelprincipes en methodiek; aanspreekpunt bij inhoudelijke vragen.
TC-coördinator O9	Boyd Heikens	Operationeel aanspreekpunt. Bewaakt teamindeling en inzet van trainers.
Trainer O9	Jij	Verantwoordelijk voor de dagelijkse uitvoering op het veld.
Vertrouwenscontactpersoon	André Haverkort — andrehaverkort10@gmail.com	Voor alles wat niet over voetbal gaat.

Overlegmomenten

Moment	Wie	Agenda
Seizoensstart (augustus)	Trainer + TC-coördinator	Seizoensdoelen, teamindeling, ontwikkelgroepen, afspraken over communicatie met ouders
Ouderavond (september)	Trainer + ouders	Seizoensdoelstellingen, de vijf spelprincipes, afspraken over speeltijd en selectie, veiligheidsbeleid en VCP
Halverwege (december)	Trainer + TC-coördinator	Spelersontwikkeling, samenstelling ontwikkelgroepen, aandachtspunten tweede seizoenshelft
Trainersavond	Alle trainers + TC	Spelprincipes, methodiek, scholing
Einde seizoen (mei)	Trainer + TC-coördinator	Eindevaluatie en overdracht naar O10