

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

O10 — Waarnemen

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

Leeftijd	O10 — geboortjaar 2017
Speelvorm	6v6 — Pupillenveld 42,5 × 30
Trainingsduur	60 minuten, 2× per week
TC-coördinator	Ralf Albers
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 O10 onderscheidt van O9.....	4
02 Instroom- en uitstroomprofiel.....	5
Dit mag je verwachten bij binnenkomst.....	5
Dit lever je af aan O11.....	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 O10.....	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 Trainingsopbouw en voorbeeldtraining.....	14
Voorbeeldtraining.....	14
Oefenstof zoeken in Rinus.....	14
08 Coachen op de wedstrijddag.....	16
De wedstrijd in zes momenten.....	16
Wanneer leg je het spel stil?.....	16
Wat je beter niet roept.....	16
Als het misgaat.....	17
Omgaan met fouten.....	17
09 Samenwerking met TC en trainersbegeleider.....	18
Overlegmomenten.....	18

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?”

- Tweede jaar van dezelfde stap. Dezelfde vijf spelprincipes, maar nu onder wedstrijddruk en zonder dat jij het roept.
- Waarnemen wordt gewoonte. In O9 organiseerde je het kijken; in O10 mag je het gaan verwachten en erop bevragen.
- Van benoemen naar toepassen. Een speler die het principe kan opzeggen maar het niet doet, is er nog niet.

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 past de vijf spelprincipes toe in de wedstrijd zonder dat jij ze roept.
- Hij herkent zelf het moment om de bal uit de drukte te spelen.
- Hij sluit aan in sprinttempo, ook als hij denkt dat hij niet nodig is.

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 O10: Ralf Albers. 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 O10 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 O10 onderscheidt van O9

In O9 worden de vijf spelprincipes geïntroduceerd: de speler hoort de naam, herkent het principe en kan er iets over zeggen. In O10 gaat het om toepassen onder wedstrijddruk, zonder aanwijzing van de kant. Praktisch betekent dat: minder roepen en meer vragen. Wat je in O9 nog elke training benoemde, mag je in O10 veronderstellen — en als het er niet in zit, wordt het het thema van de training in plaats van een schreeuw langs de lijn.

02 Instroom- en uitstroomprofiel

Dit hoofdstuk zegt wat je binnenkrijgt en wat je aflevert. Het uitstroomprofiel van O9 is het instroomprofiel van O10, en jouw uitstroomprofiel is het instroomprofiel van O11. Daar mag je elkaar op aanspreken.

Dit mag je verwachten bij binnenkomst

- De speler kent de vijf spelprincipes van O9 bij naam en kan bij elk één ding noemen dat je dan doet.
- Meebewegen met de bal (A1) en direct druk zetten na balverlies (AV1) zijn ingesleten; de andere drie zijn benoemd en geoefend, maar nog geen automatisme.
- Hij kijkt op voordat hij speelt — niet altijd, wel merkbaar vaker dan een jaar eerder.
- Op een stopmoment geeft hij in één zin antwoord op “wat gebeurt er als je dat doet?”.
- Dribbelen en drijven met beide voeten gaat; passeren durft hij.

Dit lever je af aan O11

- De speler past de vijf spelprincipes toe in de wedstrijd zonder dat jij ze roept.
- Hij herkent zelf het moment om de bal uit de drukte te spelen.
- Hij sluit aan in sprinttempo, ook als hij denkt dat hij niet nodig is.
- Hij kiest bewust wanneer hij gaat jagen en maakt het dan af.
- Hij kan uitleggen wát hij deed en wat er daardoor gebeurde — nog kort, wel raak.
- Hij is klaar voor 8v8 en voor het leren van posities in O11.

03 Jouw opdracht als trainer

In O10 verschuift je rol van organiseren naar bevragen. De spelvormen doen nog steeds het meeste werk, maar je mag nu vaker even stilleggen en naar de redenering vragen. Regie geven groeit: laat spelers zelf teams maken, oefeningen uitleggen en de nabespreking beginnen.

Kwaliteit	Niveau in O10	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

Leeftijdsadequaat 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 O10

In O10 gelden dezelfde vijf spelprincipes als in O9, maar op een hoger niveau. Meebewegen met de bal (A1) en direct druk zetten na balverlies (AV1) staan op beheersen: die horen er zonder aanwijzing in te zitten. De andere drie staan op verdiepen. Gebruik exact dezelfde namen als vorig jaar — herhaling is hier het punt.

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: beheersen

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 O10 & O11 · doelstelling Doelgericht samenspelen · 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

Tweede jaar. In O9 riep je het nog elke wedstrijd; in O10 mag je het loslaten en kijken of het vanzelf gebeurt. Gebeurt het niet, dan is dat het trainingsthema van dinsdag — niet een schreeuw langs de lijn.

Teamfunctie: Omschakelen: aanvallen naar verdedigen

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

Sleutelbegrip: Direct terugjagen Niveau: beheersen

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 achteraan	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	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 O10 & O11 · doelstelling Doelgericht samenspelen · 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

Dit hoort er nu in te zitten. Coach niet meer op het jagen zelf, maar op wat de rest doet: komen ze erbij of laten ze hem alleen? Dat is de stap naar O11.

Teamfunctie: Omschakelen: verdedigen naar aanvallen

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

Sleutelbegrip: Counter of houden Niveau: verdiepen

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 O10 & O11 · doelstelling Doelgericht samenspelen · 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

Tweede jaar. De speler kent het principe; nu gaat het om het moment. Vraag na afloop: “was er een moment dat je in de drukte bleef?”

VA3 We sluiten aan in sprinttempo

Sleutelbegrip: Directe 100% sprint Niveau: verdiepen

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	categorie O10 & O11 · doelstelling Doelgericht samenspelen · subdoelstelling Opbouwen · 6 tot 8 spelers

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

Tweede jaar. Beloon het aansluiten nog steeds hardop, maar noem er nu bij wat het opleverde: “doordat jij meeliep, had Sam een optie.”

Teamfunctie: Verdedigen

V6 Kiezen we ervoor te jagen, dan jagen we door tot verovering

Sleutelbegrip: 100% sprint tot verovering Niveau: verdiepen

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 O10 & O11 · doelstelling Doelgericht samenspelen · 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

Tweede jaar. Nu mag het moment erbij: is dit een goed moment om te jagen? Bij twijfel laat je het gaan — doorjagen dat halverwege stopt is erger dan niet beginnen.

06 Vaardigheden en spelinzicht

De technische basis van O9 wordt herhaald onder meer weerstand. Voeg tempo toe: dezelfde oefening, maar met minder tijd of een tegenstander erbij.

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 Trainingsopbouw en voorbeeldtraining

Voor O10 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 De bal uit de drukte spelen (VA1) en aansluiten in sprinttempo (VA3) • **Materiaal** Pupillenveld 42,5 × 30, pupillendoelen, hesjes, pionnen

Onderdeel	Oefening	Beschrijving	Principes	Duur
Warming up	Positiespel 4v1	Kleine vierkanten. Wie de bal kwijtraakt, gaat in het midden. Tempo hoger dan vorig jaar.	Meebewegen met de bal (A1)	5'
Oefenvorm 1	Overtalspel 4v2 met poortjes	Na verovering binnen drie seconden door een poortje in de vrije ruimte. Eén stopmoment.	De bal uit de drukte spelen (VA1)	12'
Oefenvorm 2	Omschakelspel 4v4 met aansluitpoort	Scoren mag pas als drie spelers over de middenlijn zijn.	Aansluiten in sprinttempo (VA3), direct druk zetten na balverlies (AV1)	12'
Partijvorm	6v6 op het pupillenveld	Onafgebroken spelen. Geen aanwijzingen, alleen begeleidende coaching.	alle vijf	26'
Eindspel	Kring — twee vragen	“Wanneer bleef je in de drukte?” en “wat leverde meelopen op?” Spelers antwoorden zelf.	—	5'

Bron: Bijlage C1 van het beleidsplan, Training O9–O10.

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	O10 & O11

Filter	Zet op
Doelstelling	Doelgericht samenspelen — 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.

08 Coachen op de wedstrijd

Op de wedstrijddag ben je in O10 coach en scheidsrechter tegelijk. De kern blijft: kies vóór de wedstrijd één principe waarop je coacht en gebruik daarvoor steeds dezelfde zin. Ten opzichte van O9 mag je er één ding bij doen: na afloop één vraag stellen die verder gaat dan “wat ging er goed?”. Bron: Bijlage G7 van het beleidsplan.

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: “wanneer lukte het wel en wanneer niet?” 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.

09 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 O10	Ralf Albers	Operationeel aanspreekpunt. Bewaakt teamindeling en inzet van trainers.
Trainer O10	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