

BEUNINGSE BOYS

TRAINERSHANDLEIDING



Positie & samenspel

“Wat is mijn rol in het team en hoe speel ik samen?”

ALLE 17 SPELPRINCIPES · OP NIVEAU BEHEERSEN

Bal vooruit - wij vooruit	Hoog baltempo	Binden en lokken	
Zoek de vrije man	Eén keer raken	Counterpress	Direct organiseren
Jagen in golven	Counter of houden	Ruimtes herkennen	
Directe 100% sprint	Ons terrein!	Dubbelen	Compact blijven
All-in pressing	Doorjagen tot verovering	Dwingen, lokken, toeslaan	

TRAINERSHANDLEIDING · SEIZOEN 2026-2027

Spelend Leren · Samen Groeien · Met plezier naar succes

VOETBALVERENIGING BEUNINGSE BOYS

Trainershandleiding

O12 — Positie & samenspel

“Wat is mijn rol in het team en hoe speel ik samen?”

Leeftijd	O12 — geboortjaar 2015
Speelvorm	8v8 — Half veld
Trainingsduur	60 minuten, 2× per week
TC-coördinator	Dennis Dekker
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 O12 onderscheidt van O11.....	4
02 Instroom- en uitstroomprofiel.....	5
Dit mag je verwachten bij binnenkomst.....	5
Dit lever je af aan O13.....	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 O12.....	9
Teamfunctie: Aanvallen.....	9
Teamfunctie: Omschakelen: aanvallen naar verdedigen.....	12
Teamfunctie: Omschakelen: verdedigen naar aanvallen.....	14
Teamfunctie: Verdedigen.....	16
06 Vaardigheden en spelinzicht.....	20
07 Trainingsopbouw en voorbeeldtraining.....	21
Voorbeeldtraining.....	21
Oefenstof zoeken in Rinus.....	21
08 Samenwerking met TC en trainersbegeleider.....	23
Overlegmomenten.....	23

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 is mijn rol in het team en hoe speel ik samen?”

- Tweede jaar van dezelfde stap. Dezelfde zeventien principes, nu onder wedstrijddruk en met minder uitleg vooraf.
- Teampatronen. De speler kent zijn positie; nu gaat het om wat het team samen doet — opbouwen, druk zetten, omschakelen.
- Laatste jaar 8v8. Aan het eind van dit seizoen bereid je de stap naar 11v11 voor: meer spelers, meer ruimte, meer afstanden.

Wat je roept

- Bal vooruit — wij vooruit.
- Kijk eerst, speel dan.
- Wie staat er vrij? En daarachter?
- Kwijt? Meteen erachteraan.
- Sneller spelen dan zij lopen.

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 alle zeventien spelprincipes toe in de wedstrijd, ook onder druk.
- Hij kent zijn rol binnen het teampatroon en kan die uitleggen aan een medespeler.
- Hij speelt de bal sneller dan de tegenstander loopt, ook in de wedstrijd.

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

Wie je helpt

- TC-coördinator O12: Dennis Dekker. 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 O12 valt binnen de stap Positie & samenspel (O11–O12), de vierde 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 O12 onderscheidt van O11

In O11 worden de zeventien spelprincipes geïntroduceerd en krijgen posities een naam. In O12 gaat het om toepassen onder wedstrijddruk en om het teampatroon: niet meer wat doe ik, maar wat doen wij. Praktisch betekent dat minder uitleggen en meer bevragen. Daar komt bij dat dit het laatste jaar 8v8 is; de laatste maanden gebruik je om de stap naar 11v11 voor te bereiden.

02 Instroom- en uitstroomprofiel

Dit hoofdstuk zegt wat je binnenkrijgt en wat je aflevert. Het uitstroomprofiel van O11 is het instroomprofiel van O12, en jouw uitstroomprofiel is het instroomprofiel van O13. Daar mag je elkaar op aanspreken.

Dit mag je verwachten bij binnenkomst

- De speler kent zijn positie en weet in grote lijnen wat het team van hem verwacht.
- Alle zeventien spelprincipes zijn in O11 aangeboden; de vijf uit O9–O10 zitten er zonder aanwijzing in.
- Hij zoekt bewust het overtal op en herkent de vrije man, al gaat het nog niet vanzelf.
- Hij verdedigt als onderdeel van een team in plaats van als losse speler.
- Hij kan antwoord geven op “hoe kun je dat oplossen?” en denkt mee over alternatieven.

Dit lever je af aan O13

- De speler past alle zeventien spelprincipes toe in de wedstrijd, ook onder druk.
- Hij kent zijn rol binnen het teampatroon en kan die uitleggen aan een medespeler.
- Hij speelt de bal sneller dan de tegenstander loopt, ook in de wedstrijd.
- Hij bewaakt de onderlinge afstanden en schuift mee met het blok.
- Hij is klaar voor 11v11: hij begrijpt dat er meer ruimte en meer spelers bij komen.
- Hij accepteert feedback en past die zichtbaar toe.

03 Jouw opdracht als trainer

In O12 verschuift je rol van uitleggen naar bevragen. De principes zijn bekend; het gaat nu om het moment en om de samenhang. Gebruik het magneetbord vaker voor wat het team samen doet dan voor wat één speler moet doen. En houd de laatste maanden ruimte voor de overgang naar 11v11.

Kwaliteit	Niveau in O12	Wat het betekent	In de praktijk
Structureren	Gemiddeld	De spelers kennen de opbouw van een training. Je hoeft minder te organiseren, maar de veldopzet moet nog steeds klaarliggen voordat ze er zijn.	<i>Eén veldopzet, twee spelregels — niet twee veldopzetten.</i>
Stimuleren	Hoog	Plezier en inzet blijven de motor. Nieuw is dat je specifiek complimenteert: niet dát het goed ging, maar wát goed was.	<i>Niet “goed zo”, maar “mooi dat je eerst keek voordat je speelde”.</i>
Individueel aandacht geven	Gemiddeld	De ontwikkelgroepen zijn actief. Differentieer binnen dezelfde oefenvorm: dezelfde vorm, een extra opdracht voor wie het aankan.	<i>Geef één speler de opdracht om alleen met één aanraking te spelen.</i>
Regie overdragen	Groeiend	Hier wordt het echt. Je stelt vragen over de spelprincipes in plaats van het antwoord te geven, en je laat spelers meedenken over de oplossing.	<i>Laat de spelers zelf bedenken hoe ze het overtal maken.</i>

04 Pedagogische aanpak en didactisch coachen

In O11–O12 verschuift de nadruk van structureren naar stimuleren en regie geven. 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

Vanaf O11 komt HOE erbij, en gaan we naar alternatieven vragen: “wat had je nog kunnen doen?” Dit is ook het eerste jaar waarin doorvragen mag — onder O11 is een kort antwoord juist het doel. De ladder hieronder komt uit Bijlage G1.

Leeftijd	Wat je vraagt	Wanneer
Mini's (O5–O6)	Geen coachvragen. Benoemen en aanwijzen. Eventueel een keuze uit twee zichtbare opties: “schiet je of dribbel je?”	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. Vanaf O8 ook “Wat zag je?”	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 twee vragen per moment. Meer wordt een ondervraging.
- Vanaf O11 mag je doorvragen tot een speler zijn antwoord afmaakt. Onder O11 juist niet.

- Geef denktijd. Tel in stilte tot drie voordat je zelf invult.
- Geen goed-of-fout eindoordeel. Je vraagt naar de afweging, niet naar het juiste antwoord.
- Vermijd het woord “waarom” tot O13. 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 O12

In O12 gelden dezelfde zeventien spelprincipes als in O11, maar op een hoger niveau. De vijf uit O9–O10 staan op beheersen: die horen er zonder aanwijzing in te zitten. De twaalf van vorig jaar 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?	Per linie — wat vraag je van je spelers?
- Gaat de bal naar voren, dan schuift het hele team mee - De verdedigers blijven niet bij hun eigen doel hangen - Ligt de bal op de zijkant, dan komt de speler aan de andere kant naar het midden - De afstand tussen de achterste en de voorste speler blijft klein	Verdedigers: schuif mee tot de middenlijn als wij aanvallen. Middenvelders: blijf tussen de verdedigers en de aanvaller in lopen. Aanvaller: zak mee terug als de bal terug moet. Keeper: kom een paar meter uit je doel en blijf aanspeelbaar.

Trainingsvorm	6v6 met meeschuiflijn op een half veld
Opzet	Speel 6v6 op een half veld met twee doelen. Leg een rij pionnen op de middenlijn. Ligt de bal op de helft van de tegenstander, dan moet iedereen van dat team over die pionnenlijn staan. Blijft er iemand achter, dan krijgt de tegenpartij de bal.
Scoringsconditie	Een doelpunt telt dubbel als op dat moment het hele team over de pionnenlijn staat.
Plek in de training	Blok 4 — partijvorm
Zoeken in Rinus	<i>categorie O12 & O13 · doelstelling Spelen vanuit een basistaak · subdoelstelling Opbouwen · Scoren · 10 tot 14 spelers</i>

Coachvragen

- “Hoe zorg je dat je op tijd mee bent naar voren?”
- “Wat had je nog kunnen doen toen de bal naar voren ging?”
- “Wat zag je teamgenoot achter je op dat moment?”

Wedstrijdtactiek

Dit principe zit er sinds O10 in. Coach er niet meer op; kijk of het gebeurt. Zo niet, dan is dat het thema van de eerstvolgende training in plaats van een aanwijzing langs de lijn. Coach het niet meer los, maar kijk of het vanzelf gebeurt. Het veld is bij 8v8 groter, dus het meeschuiven kost meer meters. Zakt het team uit elkaar, benoem dan één moment in de rust en verder niets.

A2 Bal sneller spelen dan de tegenstander beweegt

Sleutelbegrip: Hoog baltempo, spel versnellen Niveau: verdiepen

We spelen de bal sneller dan de tegenstander kan lopen om sneller ruimtes aan te vallen en vooruit te kunnen.

Op het veld — wat zie je?	Per linie — wat vraag je van je spelers?
- De bal gaat vaak al in twee aanrakingen door - Spelers staan open voordat de bal bij ze is - De bal wisselt snel van de ene zijkant naar de andere	Verdedigers: speel de bal snel over naar de vrije kant. Middenvelders: neem aan met je lichaam open en speel meteen door. Aanvaller: sta klaar met je lichaam naar het doel.

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Er wordt niet gedribbeld als er een vrije medespeler staat | Keeper: speel snel uit, wacht niet tot de tegenstander staat. |
|--|---|

Trainingsvorm	Rondo 5 tegen 2 met maximaal twee aanrakingen
Opzet	Zet een vierkant uit van 12 bij 12 meter. Vijf spelers staan aan de buitenkant, twee jagen binnen. Je mag de bal hooguit twee keer raken. Wie de bal kwijtraakt, gaat zelf jagen.
Scoringsconditie	Punt voor de buitenspelers bij tien passes achter elkaar zonder dat iemand de bal drie keer raakt.
Plek in de training	Blok 2 — oefenvorm 1
Zoeken in Rinus	<i>categorie O12 & O13 · doelstelling Spelen vanuit een basistaak · subdoelstelling Opbouwen · Scoren · 6 tot 10 spelers</i>

Coachvragen

- “Hoe kun je zorgen dat je de bal sneller door kunt spelen?”
- “Wat had je nog kunnen doen in plaats van die extra aanraking?”
- “Wat zag je teamgenoot doen terwijl jij de bal vasthield?”

Wedstrijdtactiek

Tweede jaar: bekend, maar nog geen automatisme. Leg minder uit en vraag vaker naar de afweging. Verwacht op de wedstrijddag nog geen hoog tempo. Gebruik langs de lijn één woord: “doorspelen”. Prijs het als de bal in twee keer doorgaat, ook als de pass niet aankomt.

A5 We dwingen de tegenstander tot verdedigende keuzes

Sleutelbegrip: Zonder bal = binden, met bal = lokken Niveau: verdiepen

Wij bepalen door middel van positiekeuzes en passing wat er met de positie van de tegenstander gebeurt.

Op het veld — wat zie je?	Per linie — wat vraag je van je spelers?
• Spelers zonder bal gaan zo staan dat er een tegenstander bij ze blijft • Komt er ruimte vrij, dan loopt een medespeler daar meteen in • De bal gaat naar de kant waar de tegenstander net vandaan komt • Een speler loopt weg om ruimte te maken voor een ander	Aanvaller: blijf bij de laatste verdediger staan, dan houd je hem vast. Middenvelders: loop de ruimte in die daardoor vrijkomt. Verdedigers: speel naar de kant waar de tegenstander niet staat. Keeper: wacht even met uitspelen tot er een tegenstander is meegelopen.

Trainingsvorm	5v5 met vier kleine doeltjes
Opzet	Speel 5v5 op een half veld. Zet aan elke kant twee kleine doeltjes neer, ver uit elkaar. Je mag in allebei de doeltjes scoren. Doordat er twee doelen zijn, moet de tegenstander steeds kiezen welke hij dichthoudt.
Scoringsconditie	Punt als je scoort in het doeltje dat op dat moment het verst van de bal ligt.
Plek in de training	Blok 3 — oefenvorm 2
Zoeken in Rinus	<i>categorie O12 & O13 · doelstelling Spelen vanuit een basistaak · subdoelstelling Opbouwen · Scoren · 8 tot 12 spelers</i>

Coachvragen

- “Hoe kreeg je die tegenstander mee?”
- “Wat had je nog kunnen doen om ruimte te maken voor een ander?”
- “Wat zag je teamgenoot doen toen jij wegliep?”

Wedstrijdtactiek

Tweede jaar: bekend, maar nog geen automatisme. Leg minder uit en vraag vaker naar de afweging. Kies per wedstrijd één speler, meestal de aanvaller, en geef hem één opdracht: blijf bij de laatste verdediger staan tot de bal komt. Meer niet. Het lokken met bal komt later.

A6 We creëren overtallen om onder druk naar de ruimte te spelen

Sleutelbegrip: Overtal – zoek de vrije man Niveau: verdiepen

Door middel van numerieke superioriteit (overtal) vinden we de vrije man, om sneller ruimtes vooruit aan te vallen of onder druk van de tegenstander uit te spelen.

Op het veld — wat zie je?	Per linie — wat vraag je van je spelers?
- Bij de bal staan altijd twee medespelers in de buurt - Rondom de bal staat het team met één man meer dan de tegenstander - De vrije speler krijgt de bal en heeft tijd - Spelers komen naar de bal toe om te helpen, niet om te kijken	Verdedigers: heeft er één de bal, dan komt de tweede er direct bij. Middenvelders: zoek de speler die vrijstaat, ook als hij verder weg is. Aanvaller: kom terug om te helpen als het vastloopt. Keeper: doe mee in de opbouw, dan staan jullie achterin altijd met één man meer.

Trainingsvorm	Overtalspel 4v2 met doorspeelvak
Opzet	Maak twee vakken van 15 bij 15 meter naast elkaar. In het eerste vak spelen vier spelers tegen twee. Na vijf passes mag de bal naar het tweede vak, waar twee medespelers klaarstaan tegen twee verdedigers. Er loopt één speler mee uit het eerste vak, zodat het ook daar weer overtal is.
Scoringsconditie	Punt als de bal in het tweede vak aankomt en er een speler is meegelopen.
Plek in de training	Blok 3 — oefenvorm 2
Zoeken in Rinus	<i>categorie O12 & O13 · doelstelling Spelen vanuit een basistaak · subdoelstelling Opbouwen · Scoren · 8 tot 12 spelers</i>

Coachvragen

- “Hoe zorg je dat jullie met meer man bij de bal staan?”
- “Wat had je nog kunnen doen toen je er alleen voor stond?”
- “Welke teamgenoot stond op dat moment vrij?”

Wedstrijdtactiek

Tweede jaar: bekend, maar nog geen automatisme. Leg minder uit en vraag vaker naar de afweging. Op de wedstrijddag gaat het vooral mis doordat niemand bijkomt. Roep dan één ding: “help hem”. In de rust kun je het met twee spelers even voordoen: met zijn tweeën bij de bal, de derde staat vrij.

A9 Aanvallend versnellen bij hoge druk van de tegenstander

Sleutelbegrip: Eén keer raken, linies overslaan, 2e man vast – 3e man vrij Niveau: verdiepen

Sneller linies overslaan om onder druk uit te spelen, minder balcontacten, 2e/3e man creëren.

Op het veld — wat zie je?	Per linie — wat vraag je van je spelers?
- Komt de tegenstander erop af, dan gaat de bal sneller weg - De bal gaat soms in één keer over het middenveld heen naar voren - De aanvaller loopt al voordat de bal gespeeld wordt - Spelers houden de bal niet vast als er druk aankomt	Verdedigers: komt er druk, speel dan meteen, ook als het ver is. Middenvelders: draai weg van de druk en speel in één keer door. Aanvaller: start je loopactie voordat de bal komt. Keeper: bij druk kies je de lange bal en niet de korte.

Trainingsvorm	Uitspelen onder druk 6v6 met drukmoment
Opzet	Speel 6v6 op een half veld met twee doelen. Roep tijdens het spel “druk”. Vanaf dat moment mag het verdedigende team met iedereen naar voren jagen. Het team met de bal heeft vijf tellen om de bal bij de voorste speler te krijgen.
Scoringsconditie	Punt als de bal binnen vijf tellen na het signaal bij de voorste speler aankomt.
Plek in de training	Blok 4 — partijvorm
Zoeken in Rinus	<i>categorie O12 & O13 · doelstelling Spelen vanuit een basistaak · subdoelstelling Opbouwen · Scoren · 10 tot 14 spelers</i>

Coachvragen

- “Hoe merk je dat er druk aankomt?”
- “Wat had je nog kunnen doen in plaats van draaien met de bal?”
- “Wat zag je teamgenoot voorin doen op dat moment?”

Wedstrijdtactiek

Tweede jaar: bekend, maar nog geen automatisme. Leg minder uit en vraag vaker naar de afweging. Hou het bij één zin: “druk erop, bal vooruit”. Speelt de tegenstander hoog, zet dan je snelste speler voorin en laat de verdedigers daarop spelen. Reken nog niet op mooie combinaties; een verre bal naar een sprintende aanvaller is hier prima.

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?	Per linie — wat vraag je van je spelers?
• De speler die het dichtst bij is, gaat er meteen achteraan • De rest komt dichtbij in plaats van terug te lopen • Binnen een paar tellen staan er drie spelers om de bal heen • Niemand blijft staan mopperen na het verliezen van de bal	Aanvaller: raak jij de bal kwijt, dan jaag jij als eerste. Middenvelders: sluit in rond de bal en maak de ruimte klein. Verdedigers: schuif mee naar voren, laat geen gat achter het middenveld. Keeper: praat en wijs aan wie erop moet.

Trainingsvorm	6v6 met drie tellen jagen
Opzet	Half veld met twee doelen. Raakt een team de bal kwijt, dan mag het drie tellen met iedereen jagen. Lukt de herovering niet, dan zakt het team terug op eigen helft en speelt de tegenpartij verder.
Scoringsconditie	Bonuspunt bij elke herovering binnen drie tellen na het verliezen van de bal.
Plek in de training	Blok 4 — partijvorm
Zoeken in Rinus	<i>categorie O12 & O13 · doelstelling Spelen vanuit een basistaak · subdoelstelling Verstoren van de opbouw · 10 tot 14 spelers</i>

Coachvragen

- “Hoe kun je hem sneller insluiten?”
- “Wat had je nog kunnen doen toen je teamgenoot in zijn eentje jaagde?”
- “Wie stond er dicht bij de bal dan jij?”

Wedstrijdtactiek

Dit principe zit er sinds O10 in. Coach er niet meer op; kijk of het gebeurt. Zo niet, dan is dat het thema van de eerstvolgende training in plaats van een aanwijzing langs de lijn. Coach niet meer op de eerste speler, maar op de tweede en de derde: komen ze erbij of laten ze hem alleen. In 8v8 kost het insluiten meer meters. Benoem dat één keer voor de wedstrijd.

AV2 Direct organiseren na balverlies

Sleutelbegrip: *Organiseren in schakelmoment* Niveau: verdiepen

Spelers rondom bal winnen tijd, spelers ver van de bal komen in positie. Iedereen doet mee!

Op het veld — wat zie je?	Per linie — wat vraag je van je spelers?
• Vlak bij de bal wordt de tegenstander opgehouden • Ver van de bal lopen spelers terug naar hun eigen plek • Het team staat binnen een paar tellen weer in de goede vorm • Niemand rent doelloos achter de bal aan	Aanvaller: ga in de weg staan zodat de bal niet snel vooruit kan. Middenvelders: dicht bij de bal hou je op, ver van de bal zak je terug. Verdedigers: ga eerst naar je eigen plek en dan pas naar de bal. Keeper: roep wie moet ophouden en wie terug moet.

Trainingsvorm	Omschakelspel 6v6 met achttellenregel
Opzet	Speel 6v6 op een half veld met twee doelen. Verovert een team de bal, dan heeft het acht tellen om te scoren. Daarna is de bal voor de keeper. Het team dat de bal kwijtraakte moet dus binnen die acht tellen weer op zijn plek staan.
Scoringsconditie	Een doelpunt telt alleen als het binnen acht tellen na de verovering valt.
Plek in de training	Blok 4 — partijvorm
Zoeken in Rinus	<i>categorie O12 & O13 · doelstelling Spelen vanuit een basistaak · subdoelstelling Verstoren van de opbouw · 10 tot 14 spelers</i>

Coachvragen

- “Hoe kun je hem even ophouden zodat de rest terug kan?”
- “Wat had je nog kunnen doen toen je ver van de bal stond?”
- “Waar stonden je teamgenoten toen jij de bal kwijtraakte?”

Wedstrijdtactiek

Tweede jaar: bekend, maar nog geen automatisme. Leg minder uit en vraag vaker naar de afweging. Leg voor de wedstrijd twee taken uit: wie dicht bij de bal staat houdt op, wie ver weg staat gaat terug naar zijn plek. Meer hoeven ze niet te weten. Kijk in de tweede helft of het al lukt en zeg er tijdens het spel niets over.

AV3 We jagen na balverlies in golven door tot herovering, op teamsignaal

Sleutelbegrip: *1e golf, 2e golf, 3e golf, 4e golf* Niveau: verdiepen

Kiezen we ervoor de druk te houden, dan gaan we door tot we de bal hebben heroverd. We stoppen niet met jagen.

Op het veld — wat zie je?	Per linie — wat vraag je van je spelers?
• Is de eerste speler gepasseerd, dan jaagt de volgende meteen door • Het jagen stopt niet na één poging • Er zit steeds een nieuwe speler op de bal • Het team blijft dicht bij elkaar tijdens het jagen	Aanvaller: jij bent de eerste die erop gaat. Middenvelders: word jij gepasseerd, dan neemt de volgende het over. Verdedigers: schuif mee naar voren zodat het jagen niet stopt. Keeper: geef aan wanneer het klaar is en het team moet zakken.

Trainingsvorm	Golfjagen 5v5 over een half veld
Opzet	Twee teams van vijf op een half veld. Eén team probeert vanaf de eigen doellijn met de bal de

	middenlijn te bereiken. Het andere team jaagt in twee golven: eerst gaan er twee spelers op de bal, worden die gepasseerd, dan gaat de volgende twee. Wissel na elke poging van rol.
Scoringsconditie	Punt voor het jagende team bij elke herovering vóór de middenlijn.
Plek in de training	Blok 3 — oefenvorm 2
Zoeken in Rinus	<i>categorie O12 & O13 · doelstelling Spelen vanuit een basistaak · subdoelstelling Verstoren van de opbouw · 8 tot 12 spelers</i>

Coachvragen

- “Hoe zorg je dat de tegenstander geen rust krijgt?”
- “Wat had je nog kunnen doen nadat je gepasseerd was?”
- “Wie nam het van je over toen jij eruit lag?”

Wedstrijdtactiek

Tweede jaar: bekend, maar nog geen automatisme. Leg minder uit en vraag vaker naar de afweging. In een wedstrijd van 8v8 kan een team dit hooguit een paar keer per helft volhouden. Kies vooraf één moment, bijvoorbeeld bij elke uittrap van de tegenstander. Buiten dat moment zakt het team gewoon terug.

Teamfunctie: Omschakelen: verdedigen naar aanvallen

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

Sleutelbegrip: Counter of houden Niveau: beheersen

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

Op het veld — wat zie je?	Per linie — wat vraag je van je spelers?
• Na de verovering kijkt de speler eerst op • De bal gaat weg uit de kluwen, naar een plek waar niemand staat • Een medespeler loopt naar de vrije ruimte in plaats van naar de bal • Kan het niet vooruit, dan gaat de bal even opzij of terug	Middenvelders: hoofd omhoog en kies: vooruit of eerst rustig. Aanvaller: loop weg uit de drukte, dan ben je aanspeelbaar. Verdedigers: bied je aan als het vooruit niet kan. Keeper: sta klaar als uitweg en speel de bal naar de rustige kant.

Trainingsvorm	Overtalspel 5v3 met twee uitspeelpoortjes
Opzet	Vak van 20 bij 20 meter. Vijf spelers houden de bal binnen het vak, drie jagen. Aan twee kanten staat een poortje van twee meter breed in de vrije ruimte. Verover het jagende drielal de bal, dan probeert het binnen vier tellen door een poortje te spelen.
Scoringsconditie	Punt als de bal binnen vier tellen na de verovering door een poortje gaat.
Plek in de training	Blok 2 — oefenvorm 1
Zoeken in Rinus	<i>categorie O12 & O13 · doelstelling Spelen vanuit een basistaak · subdoelstelling Opbouwen · 8 tot 12 spelers</i>

Coachvragen

- “Hoe zag je waar het rustig was?”
- “Wat had je nog kunnen doen in plaats van dribbelen?”
- “Welke teamgenoot stond op dat moment vrij?”

Wedstrijdtactiek

Dit principe zit er sinds O10 in. Coach er niet meer op; kijk of het gebeurt. Zo niet, dan is dat het thema van de eerstvolgende training in plaats van een aanwijzing langs de lijn. Nu gaat het om de keuze: kan het meteen vooruit, of moet het eerst rustig. Vraag na afloop naar één moment waarop het vooruit had gekund. Tijdens het spel laat je het los.

VA2 We vallen ruimtes aan die de tegenstander nalaat, met én zonder bal

Sleutelbegrip: Ruimtes herkennen – sneller vrijlopen dan de tegenstander organiseert Niveau: verdiepen

Tegenstander staat aanvallend ingesteld, we herkennen zo snel mogelijk ruimtes die ons gaan helpen om hoger op het veld te komen. Alles in sprint!

Op het veld — wat zie je?	Per linie — wat vraag je van je spelers?
- Na de verovering sprint er meteen iemand naar voren - Spelers kijken naar de lege plekken achter de tegenstander - De bal gaat naar de kant waar de tegenstander net weg is - Er wordt niet gewacht tot de tegenstander weer staat	Aanvaller: loop meteen achter de laatste verdediger langs. Middenvelders: kijk waar de tegenstander is weggelopen en ga daarheen. Verdedigers: speel de bal snel naar die lege plek. Keeper: kijk bij een verovering eerst of het diep kan.

Trainingsvorm	Counterspel 5v5 met vrije zone
Opzet	Speel 5v5 op een half veld met twee doelen. Zet tien meter voor elk doel een rij pionnen neer. Na een verovering mag één speler van het veroverende team direct de zone achter die pionnen in. De verdedigers mogen daar pas na drie tellen achteraan.
Scoringsconditie	Punt als de bal binnen vijf tellen na de verovering in de zone achter de pionnen wordt gespeeld.
Plek in de training	Blok 3 — oefenvorm 2
Zoeken in Rinus	<i>categorie O12 & O13 · doelstelling Spelen vanuit een basistaak · subdoelstelling Opbouwen · 8 tot 12 spelers</i>

Coachvragen

- “Hoe kun je die lege plek eerder zien?”
- “Wat had je nog kunnen doen toen jij als eerste vooruit kon?”
- “Waar stond je teamgenoot toen jij de bal veroverde?”

Wedstrijdtactiek

Tweede jaar: bekend, maar nog geen automatisme. Leg minder uit en vraag vaker naar de afweging. Wijs voor de wedstrijd één speler aan die bij elke verovering vooruit sprint, meestal de aanvaller. De rest speelt gewoon zijn eigen taak. Zo blijft het overzichtelijk en loopt niet het halve team tegelijk naar voren.

VA3 We sluiten aan in sprinttempo

Sleutelbegrip: Directe 100% sprint Niveau: beheersen

We zijn direct aangesloten en weer betrokken bij het spel.

Op het veld — wat zie je?	Per linie — wat vraag je van je spelers?
- Verovert het team de bal, dan komen de anderen sprintend mee - Niemand wandelt terwijl de aanval al loopt - De speler met de bal krijgt binnen een paar tellen hulp - Na de aanval staat het team weer bij elkaar	Middenvelders: sluit aan bij de aanvaller, blijf niet op vijftien meter hangen. Verdedigers: schuif mee tot de middenlijn. Aanvaller: wacht niet af, kies je moment en ga. Keeper: praat je team vooruit.

Trainingsvorm	Omschakelspel 6v6 met aansluitregel
Opzet	Half veld met twee doelen. Verovert een team de bal, dan telt een doelpunt alleen als er vier spelers over de middenlijn zijn. Speel korte partijtjes van vier minuten, zodat het sprinten vol te houden is.
Scoringsconditie	Een doelpunt telt alleen als er op dat moment vier spelers over de middenlijn staan.

Plek in de training	Blok 4 — partijvorm
Zoeken in Rinus	<i>categorie O12 & O13 · doelstelling Spelen vanuit een basistaak · subdoelstelling Opbouwen · 10 tot 14 spelers</i>

Coachvragen

- “Hoe kun je eerder aansluiten?”
- “Wat had je nog kunnen doen toen je teamgenoot alleen vooruit ging?”
- “Wie was er als eerste bij hem?”

Wedstrijdtactiek

Dit principe zit er sinds O10 in. Coach er niet meer op; kijk of het gebeurt. Zo niet, dan is dat het thema van de eerstvolgende training in plaats van een aanwijzing langs de lijn. In 8v8 zijn de afstanden groter, dus het kost meer. Coach net zo goed op de weg terug als op de weg vooruit. Noem na de wedstrijd de naam van de speler die het vaakst mee terug was.

Teamfunctie: Verdedigen**V1 We jagen alle ballen af in de as**

Sleutelbegrip: *Ons terrein!* Niveau: verdiepen

De as is ons terrein. Op onze eigen helft is de as altijd dicht; hier jagen we op elke bal.

Op het veld — wat zie je?	Per linie — wat vraag je van je spelers?
• Door het midden komt de tegenstander er niet doorheen • Een bal die in het midden komt, wordt meteen aangevallen • De tegenstander wordt naar de zijkant geduwd • Voor het eigen doel staat altijd iemand	Verdedigers: het midden voor je eigen doel hou je altijd dicht. Middenvelders: blijf in het midden staan en loop niet mee naar de zijkant. Aanvaller: duw de bal naar de zijkant. Keeper: roep het hard als er een bal door het midden komt.

Trainingsvorm	Asspel 6v6 met dubbele punten door het midden
Opzet	Half veld met twee doelen. Zet met pionnen een strook van tien meter breed uit, precies door het midden van doel naar doel. Een doelpunt uit een aanval door die strook telt dubbel, een doelpunt via de zijkant telt één keer. Zo moet het verdedigende team die strook dichthouden.
Scoringsconditie	Dubbele punten voor een doelpunt uit een aanval die door de middenstrook loopt.
Plek in de training	Blok 4 — partijvorm
Zoeken in Rinus	<i>categorie O12 & O13 · doelstelling Spelen vanuit een basistaak · subdoelstelling Verstoren van de opbouw · Doelpunten voorkomen · 10 tot 14 spelers</i>

Coachvragen

- “Hoe hou je het midden met zijn tweeën dicht?”
- “Wat had je nog kunnen doen om hem naar buiten te duwen?”
- “Wat zag je teamgenoot naast je doen op dat moment?”

Wedstrijdtactiek

Tweede jaar: bekend, maar nog geen automatisme. Leg minder uit en vraag vaker naar de afweging. Leg het uit met één beeld: de strook tussen de twee doelen is van ons. Zet op de training de pionnen in die strook, dan zien ze het. Langs de lijn is één zin genoeg: “midden dicht”.

V2 We creëren overtallen rondom de bal

Sleutelbegrip: *Dubbelen – dichtstbijzijnde zet druk* Niveau: verdiepen

We dubbelen de tegenstander om de bal te winnen. Vanuit vrije positie of vanuit lijn eigen tegenstander.

Op het veld — wat zie je?	Per linie — wat vraag je van je spelers?
- Bij de bal staan twee verdedigers, niet één - De tweede speler dekt de kant af waar de tegenstander heen wil - De tegenstander kan met de bal geen kant op - Achter het tweetal blijft iemand staan die het gat dichthoudt	Verdedigers: zit je teamgenoot op de bal, dan kom jij erbij. Middenvelders: de dichtstbijzijnde zet druk, de tweede sluit de doorgang af. Aanvaller: help mee dubbelen als de bal op de zijkant ligt. Keeper: kijk of er een gat valt en roep wie dat dichtloopt.

Trainingsvorm	Dubbelspel 2 tegen 1 en 3 tegen 2
Opzet	Maak een vak van 20 bij 15 meter met één klein doeltje. Eén aanvaller start met de bal tegen twee verdedigers en probeert te scoren. Veroveren de verdedigers de bal, dan spelen ze hem naar de trainer. Draai na vijf beurten om naar drie aanvallers tegen twee verdedigers.
Scoringsconditie	Punt voor de verdedigers bij elke verovering waarbij ze met zijn tweeën op de bal zaten.
Plek in de training	Blok 2 — oefenvorm 1
Zoeken in Rinus	<i>categorie O12 & O13 · doelstelling Spelen vanuit een basistaak · subdoelstelling Verstoren van de opbouw · Doelpunten voorkomen · 6 tot 10 spelers</i>

Coachvragen

- “Hoe kwam je erbij zonder een gat te laten vallen?”
- “Wat had je nog kunnen doen toen hij naar binnen ging?”
- “Wat verwachtte je teamgenoot van jou op dat moment?”

Wedstrijdtactiek

Tweede jaar: bekend, maar nog geen automatisme. Leg minder uit en vraag vaker naar de afweging. Op de wedstrijddag zie je vooral twee spelers die er tegelijk induiken en allebei gepasseerd worden. Dat hoort erbij. Coach de tweede speler: hij sluit af, hij duikt er niet in. Eén tweetal per wedstrijd is genoeg.

V3 We bewaken de onderlinge afstanden

Sleutelbegrip: Compact: horizontaal én verticaal Niveau: verdiepen

We zijn compact in hoog, midden of laag blok. Onderlinge afstanden beperkt en gecontroleerd.

Op het veld — wat zie je?	Per linie — wat vraag je van je spelers?
- Tussen de verdedigers onderling zit steeds ongeveer tien meter - Er zit geen groot gat tussen de verdedigers en het middenveld - Het team staat bij elkaar en niet uitgesmeerd over het veld - Gaat de bal opzij, dan schuift iedereen tegelijk mee	Verdedigers: hou ongeveer tien meter tussen elkaar. Middenvelders: blijf op korte afstand van de verdedigers. Aanvaller: zak mee terug, blijf niet voorin staan wachten. Keeper: roep het als er een gat valt tussen de linies.

Trainingsvorm	Blokspel 6v6 met drie stroken
Opzet	Half veld met twee doelen. Zet met pionnen twee lijnen dwars over het veld, zodat er drie stroken van gelijke breedte ontstaan. Het verdedigende team mag met hooguit één speler in de strook staan die het verst van de bal ligt. De rest staat in de twee stroken bij de bal.
Scoringsconditie	Punt voor het verdedigende team bij elke verovering waarbij er hooguit één speler in de verste strook stond.
Plek in de training	Blok 3 — oefenvorm 2
Zoeken in Rinus	<i>categorie O12 & O13 · doelstelling Spelen vanuit een basistaak · subdoelstelling Verstoren van</i>

de opbouw · Doelpunten voorkomen · 10 tot 14 spelers

Coachvragen

- “Hoe kun je dat gat sneller dichtlopen?”
- “Wat had je nog kunnen doen toen de bal naar de andere kant ging?”
- “Hoe ver stond je teamgenoot bij je vandaan?”

Wedstrijdtactiek

Tweede jaar: bekend, maar nog geen automatisme. Leg minder uit en vraag vaker naar de afweging. Kies één afstand om op te letten: die tussen de verdedigers en het middenveld. Wordt dat gat te groot, roep dan “aansluiten”. De rest laat je op deze leeftijd los.

V5 Hoge pressing als team

Sleutelbegrip: Met iedereen erop Niveau: verdiepen

Bij hoge druk gaan we er als één team met iedereen op: gaat de eerste speler erop, dan gaat iedereen mee.

Op het veld — wat zie je?	Per linie — wat vraag je van je spelers?
• Gaat de eerste speler erop, dan gaat het hele team mee • De verdedigers schuiven mee tot over de middenlijn • Er blijft niemand achter bij het eigen doel • Het jagen begint tegelijk en niet één voor één	Aanvaller: jij begint, en pas als jij gaat, gaat de rest. Middenvelders: ga meteen mee, niet twee tellen later. Verdedigers: schuif ver mee, tot over de middenlijn. Keeper: kom uit je doel en sta klaar achter je verdediging.

Trainingsvorm	Pressingspel 6v6 met uittrapstart
Opzet	Half veld met twee doelen. Elke ronde begint met een uittrap van de keeper. Het andere team mag pas jagen als de aanvaller start; zodra hij gaat, gaat iedereen tegelijk mee. Speel rondes van drie minuten en wissel daarna van rol.
Scoringsconditie	Punt voor het jagende team bij elke verovering op de helft van de tegenstander.
Plek in de training	Blok 4 — partijvorm
Zoeken in Rinus	<i>categorie O12 & O13 · doelstelling Spelen vanuit een basistaak · subdoelstelling Verstoren van de opbouw · Doelpunten voorkomen · 10 tot 14 spelers</i>

Coachvragen

- “Hoe weet je dat het moment er is om erop te gaan?”
- “Wat had je nog kunnen doen toen je aanvaller in zijn eentje ging?”
- “Wat zag je teamgenoot achter je doen toen jij naar voren ging?”

Wedstrijdtactiek

Tweede jaar: bekend, maar nog geen automatisme. Leg minder uit en vraag vaker naar de afweging. Kies vooraf één moment, bijvoorbeeld de uittrap van de tegenstander, en doe het alleen dan. Bij een achterstand mag het vaker. Spreek met de keeper af dat hij dan hoger staat.

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

Sleutelbegrip: 100% sprint tot verovering Niveau: beheersen

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

Op het veld — wat zie je?	Per linie — wat vraag je van je spelers?
• Wie begint met jagen, stopt niet halverwege • De speler loopt door tot de bal van hem is of tot de bal uit is • Er jaagt nooit één speler terwijl de rest toekijkt • Na het jagen loopt de speler direct terug naar zijn plek	Aanvaller: begin je te jagen, dan maak je het af. Middenvelders: sluit aan zodat hij niet in zijn eentje jaagt. Verdedigers: schuif mee, anders valt er een gat achter het jagen. Keeper: roep of hij door moet of terug moet.

Trainingsvorm	Jaagspel 3v3 met wisselende jagers
Opzet	Vak van 25 bij 20 meter met twee kleine doeltjes. Het verdedigende drietal kiest zelf wanneer het gaat jagen. Zodra ze beginnen, gaan ze door tot ze de bal hebben of tot de bal uit is. Daarna wisselen de teams van rol.
Scoringsconditie	Punt voor het jagende team bij elke verovering binnen vijf tellen na de start van het jagen.
Plek in de training	Blok 3 — oefenvorm 2
Zoeken in Rinus	<i>categorie O12 & O13 · doelstelling Spelen vanuit een basistaak · subdoelstelling Verstoren van de opbouw · Doelpunten voorkomen · 6 tot 10 spelers</i>

Coachvragen

- “Hoe koos je dit moment om te gaan jagen?”
- “Wat had je nog kunnen doen toen je hem net niet te pakken kreeg?”
- “Wat deed je teamgenoot toen jij begon te jagen?”

Wedstrijdtactiek

Dit principe zit er sinds O10 in. Coach er niet meer op; kijk of het gebeurt. Zo niet, dan is dat het thema van de eerstvolgende training in plaats van een aanwijzing langs de lijn. In O11 gaat het om het moment kiezen: jaag je, of zak je terug. Spreek voor de wedstrijd één signaal af, bijvoorbeeld een slechte aanname van de tegenstander. Daarop mag altijd gejaagd worden.

V8 Wij bepalen waar de tegenstander naartoe gaat

Sleutelbegrip: Dwingen, lokken, toeslaan Niveau: verdiepen

Dwingen tegenstander een kant op en slaan toe wanneer wij moment kiezen, lokken tegenstander uit tot fouten.

Op het veld — wat zie je?	Per linie — wat vraag je van je spelers?
• De verdediger staat iets scheef en niet recht voor de tegenstander • De tegenstander gaat de kant op die de verdediger wil • De bal wordt naar de zijkant gestuurd en daar afgepakt • De medespelers weten van tevoren welke kant het opgaat	Verdedigers: sta iets scheef, dan stuur je hem de kant op die jij wilt. Middenvelders: roep welke kant je hem op wilt hebben. Aanvaller: sluit de weg naar het midden af en laat de zijkant open. Keeper: roep “buitenom” als er een aanvaller op je doel afkomt.

Trainingsvorm	Stuurspel 1 tegen 1 met twee doeltjes
Opzet	Maak een vak van 15 bij 12 meter met twee kleine doeltjes op de achterlijn, ver uit elkaar. De aanvaller mag in allebei de doeltjes scoren. De verdediger hoort vooraf naar welk doeltje hij de aanvaller moet sturen. Wissel na drie beurten van rol.
Scoringsconditie	Punt voor de verdediger als de aanvaller naar het afgesproken doeltje is gestuurd.
Plek in de training	Blok 2 — oefenvorm 1
Zoeken in Rinus	<i>categorie O12 & O13 · doelstelling Spelen vanuit een basistaak · subdoelstelling Verstoren van de opbouw · Doelpunten voorkomen · 6 tot 10 spelers</i>

Coachvragen

- “Hoe ging je staan om hem die kant op te sturen?”
- “Wat had je nog kunnen doen toen hij toch naar binnen kwam?”
- “Wat verwachtte je teamgenoot achter je van jou?”

Wedstrijdtactiek

Tweede jaar: bekend, maar nog geen automatisme. Leg minder uit en vraag vaker naar de afweging. Beperk het tot één afspraak: we sturen ze naar de zijkant en nooit naar het midden. Dat sluit aan bij het afjagen in de as. Het lokken en het moment kiezen laat je hier nog zitten.

06 Vaardigheden en spelinzicht

De technische basis van O11 wordt herhaald met meer tempo en minder tijd. Voeg weerstand toe in plaats van nieuwe oefeningen te bedenken.

Vaardigheden — wat doet de speler	Inzicht — wat begrijpt de speler
• Dribbelen en drijven onder weerstand • Passen — strakker en gericht inspelen • Aannemen en meenemen met verschillende lichaamsdelen • Schieten — gericht op doel met binnenkant of wreef • Passeren en schijnbeweging • Kaatsen • Vrijlopen en ruimte creëren • 1v1 spelen, aanvallend en verdedigend • Sneller handelen met en zonder bal • Algemene motoriek: kappen, draaien, rennen, springen	• Met verschillende lichaamsdelen aannemen en meenemen: binnenkant, buitenkant, soms borst of bovenbeen • Strakker en gericht inspelen over korte en middellange afstand • Bewust kiezen tussen zelf gaan of afspelen • Weten waarom je voor binnenkant of wreef kiest bij een schot • Rollen begrijpen — verdediger, middenvelder, aanvaller — en toch alles proberen • De eigen positie kennen en weten wat het team van je verwacht

07 Trainingsopbouw en voorbeeldtraining

Voor O12 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.
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. Sprints pas vanaf O11.

Voorbeeldtraining

Duur 60 minuten • **Spelers** 14 tot 18

Thema Compact verdedigen en direct organiseren na balverlies • **Materiaal** Half veld, hesjes, pionnen, doelen, eventueel een magneetbord

Onderdeel	Oefening	Beschrijving	Principes	Duur
Warming up	Rondo 5v2	Hoger tempo dan vorig jaar, maximaal twee aanrakingen.	Meebewegen met de bal (A1), de bal sneller spelen dan de tegenstander beweegt (A2)	5'
Oefenvorm 1	6v4 met omschakelpoort	Bij verovering spelen de vier binnen drie seconden door een poort. Eén stopmoment.	Direct druk op de bal en insluiten (AV1), direct organiseren na balverlies (AV2)	12'
Oefenvorm 2	Blok van zes tegen acht	Zes verdedigers in blok op een half veld; acht aanvallers proberen erdoor. Coach op afstanden.	Alle ballen afjagen in de as (V1), overtal maken rondom de bal (V2), de onderlinge afstanden bewaken (V3)	12'
Partijvorm	8v8 op half veld	Onafgebroken spelen. Alleen begeleidende coaching.	alle zeventien	26'
Eindspel	Kring — twee vragen	“Wanneer stonden we te ver uit elkaar?” en “hoe los je dat op?” De aanvoerder begint.	—	5'

Bron: Bijlage C2 van het beleidsplan, Training O11–O12.

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	O12 & O13
Doelstelling	Spelen vanuit een basistaak — 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	8v8 — Half veld
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 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 O12	Dennis Dekker	Operationeel aanspreekpunt. Bewaakt teamindeling en inzet van trainers.
Trainer O12	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, samenstelling ontwikkelgroepen, afspraken over communicatie met ouders
Ouderavond (september)	Trainer + ouders	Seizoensdoelstellingen, de spelprincipes op het niveau van de groep, 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 O13: wie is klaar voor 11v11 en waar zit de aandacht?