

BEUNINGSE BOYS

TRAINERSHANDLEIDING



# Team boven individu

---

*“Hoe help ik het team?”*

ALLE 26 SPELPRINCIPES · OP NIVEAU BEHEERSEN

|                           |                     |                           |                    |
|---------------------------|---------------------|---------------------------|--------------------|
| Bal vooruit - wij vooruit | Hoog baltempo       | Linies doorbreken         |                    |
| Afspeelopties creëren     | Binden en lokken    | Zoek de vrije man         |                    |
| Underlap - overlap        | Zijkant bezet       | Eén keer raken            | Vier in de zestien |
| Counterpress              | Direct organiseren  | Jagen in golven           | Counter of houden  |
| Ruimtes herkennen         | Directe 100% sprint | Ons terrein!              | Dubbelen           |
| Compact blijven           | Zone, niet man      | All-in pressing           |                    |
| Doorjagen tot verovering  | Winnen en houden    | Dwingen, lokken, toeslaan |                    |
| Ophouden in ondertal      | Alarmzone           |                           |                    |

TRAINERSHANDLEIDING · SEIZOEN 2026-2027

Spelend Leren · Samen Groeien · Met plezier naar succes



VOETBALVERENIGING BEUNINGSE BOYS

# Trainershandleiding

## O13 — Team boven individu

*“Hoe help ik het team?”*

|                                  |                                              |
|----------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>Leeftijd</b>                  | O13 — geboortjaar 2014                       |
| <b>Speelvorm</b>                 | 11v11 — Volledig veld                        |
| <b>Trainingsduur</b>             | 75 minuten, 2× per week                      |
| <b>TC-coördinator</b>            | Dennis Dekker                                |
| <b>Vertrouwenscontactpersoon</b> | 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 O13 onderscheidt van O14.....                        | 4  |
| 02 Instroom- en uitstroomprofiel.....                    | 5  |
| Dit mag je verwachten bij binnenkomst.....               | 5  |
| Dit lever je af aan O14.....                             | 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 O13.....                         | 9  |
| Teamfunctie: Aanvallen.....                              | 9  |
| Teamfunctie: Omschakelen: aanvallen naar verdedigen..... | 15 |
| Teamfunctie: Omschakelen: verdedigen naar aanvallen..... | 17 |
| Teamfunctie: Verdedigen.....                             | 19 |
| 06 Vaardigheden en spelinzicht.....                      | 27 |
| 07 Trainingsopbouw en voorbeeldtraining.....             | 28 |
| Voorbeeldtraining.....                                   | 28 |
| Oefenstof zoeken in Rinus.....                           | 29 |
| 08 Samenwerking met TC en trainersbegeleider.....        | 30 |
| Overlegmomenten.....                                     | 30 |

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:** “Hoe help ik het team?”

- Van 8v8 naar 11v11. Meer spelers, meer ruimte, grotere afstanden. Alles wat in O12 werkte, moet opnieuw geijkt worden.
- Alle 26 spelprincipes gelden nu. Negen zijn nieuw; zeventien komen mee uit O11–O12.
- Wedstrijdanalyse wordt geïntroduceerd: terugkijken op de eigen wedstrijd, kort en samen.

### Wat je roept

- Bal vooruit — wij vooruit.
- As dicht. Ons terrein.
- Counter of houden — beslis nu.
- Eén keer raken, linies overslaan.
- Wie zegt het tegen hem? Niet ik.

### Hoe een training eruitziet

75 minuten, 6 blokken: warming up / loopvormen (5), verlengde warming up (5), oefenvorm 1 (15), oefenvorm 2 (15), partijvormen groot/klein (30), eindspel / sprints (5). De partijvorm kort je nooit als eerste in.

### Wat je aan het eind van het seizoen aflevert

- De speler functioneert in een 11v11-organisatie en begrijpt zijn rol in het blok.
- Alle 26 spelprincipes zijn aangeboden; de negen nieuwe zijn geïntroduceerd en geoefend.
- Hij herkent schakelmomenten en handelt daar sneller op dan aan het begin van het seizoen.

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

### Wie je helpt

- TC-coördinator O13: 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 O13 valt binnen de stap Team boven individu (O13–O14), de vijfde 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 O13 onderscheidt van O14

In O13 leren spelers 11v11 en worden negen nieuwe spelprincipes geïntroduceerd. In O14 gaat het om dezelfde 26 principes onder wedstrijddruk en om het team als organisatie. Praktisch: in O13 leg je uit en oefen je, in O14 vraag je en corrigeer je. Wedstrijdanalyse is in O13 nieuw; in O14 is het routine.

## 02 Instroom- en uitstroomprofiel

Dit hoofdstuk zegt wat je binnenkrijgt en wat je aflevert. Het uitstroomprofiel van O12 is het instroomprofiel van O13, en jouw uitstroomprofiel is het instroomprofiel van O14. Daar mag je elkaar op aanspreken.

### Dit mag je verwachten bij binnenkomst

- De speler past de zeventien principes van O11–O12 toe, ook onder druk.
- Hij kent zijn rol binnen het teampatroon en kan die uitleggen aan een medespeler.
- Hij bewaakt de onderlinge afstanden en schuift mee met het blok — op 8v8.
- Hij heeft nog nooit 11v11 gespeeld. Afstanden, ruimtes en het aantal medespelers zijn allemaal nieuw.
- Hij accepteert feedback en past die zichtbaar toe.

### Dit lever je af aan O14

- De speler functioneert in een 11v11-organisatie en begrijpt zijn rol in het blok.
- Alle 26 spelprincipes zijn aangeboden; de negen nieuwe zijn geïntroduceerd en geoefend.
- Hij herkent schakelmomenten en handelt daar sneller op dan aan het begin van het seizoen.
- Hij kijkt met de groep terug op een wedstrijd en kan één eigen leerpunt benoemen.
- Hij houdt zijn concentratie langer vast dan in O12.

### 03 Jouw opdracht als trainer

In O13 is de overgang naar 11v11 je grootste opgave. Neem daar de eerste maanden bewust de tijd voor: afstanden, ruimtes en posities moeten opnieuw ingeslepen worden. Daarnaast introduceer je wedstrijdanalyse — kort, samen en zonder oordeel.

| Kwaliteit                         | Niveau in O13          | Wat het betekent                                                                                                                                   | In de praktijk                                                                |
|-----------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Structureren</b>               | Gemiddeld              | De groep kent de opbouw van een training. Jouw structuur zit in de veldopzet en in de afspraken, niet meer in het uitleggen van de gang van zaken. | <i>Eén veldopzet per training, twee spelregels.</i>                           |
| <b>Stimuleren</b>                 | Gericht, niet generiek | Aanmoedigen op inzet blijft, maar het verschuift naar specifieke feedback op het handelen.                                                         | <i>Niet “goed gedaan”, maar “je keuze op het omschakelmoment was scherp”.</i> |
| <b>Individueel aandacht geven</b> | Gemiddeld              | Differentieer binnen dezelfde oefenvorm. Spreek elke speler minstens één keer per training persoonlijk aan over zijn handelen.                     | <i>Geef één speler een extra opdracht in dezelfde vorm.</i>                   |
| <b>Regie overdragen</b>           | Hoog                   | Laat spelers meedenken over de oplossing en geef ze taken op het veld. Soms betekent dat niets zeggen terwijl je ziet dat het misgaat.             | <i>Laat de aanvoerder de nabespreking beginnen; jij vult aan.</i>             |

## 04 Pedagogische aanpak en didactisch coachen

Onderstaande tabel komt uit het beleidsplan en laat zien hoe de nadruk per leeftijd verschuift. O13 valt onder O13–O14.

| 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

De vraagladder uit Bijlage G1 loopt gelijk op met de kolom “regie geven” hierboven. Een vraag werkt alleen als de speler hem kan beantwoorden.

| 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 één of twee vragen per moment.
- Geef denktijd en vul niet zelf in.
- Geen goed-of-fout eendoordeel.



- Doorvragen tot een speler zijn antwoord volledig uitwerkt hoort bij deze leeftijd.

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 O13

In O13 gelden alle 26 spelprincipes uit Bijlage A: 9 op introduceren, 12 op verdiepen, 5 op beheersen. De praktijkinhoud per principe is vanaf O13 gelijk, omdat de speelvorm 11v11 dat is; het verschil per leeftijd zit in het niveau en in het wedstrijdadvies onderaan elk principe.

*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?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Aanvallers trekken mee als de bal naar de andere zijkant gaat</li> <li>Er ontstaan geen grote gaten in het aanvallende blok</li> <li>Middenveld en aanval bewegen als één geheel</li> <li>Bij bal op rechtsbuiten: linksbuiten loopt naar middenas</li> </ul> | <p>Aanvallers: Schuif mee naar de kant van de bal. Zoek positie tussen de linies. Rug nooit naar het spel.</p> <p>Middenvelders: Bied altijd ondersteuning achter de bal. Bezet de halfspace bij opbouw.</p> <p>Verdedigers: Schuif als eenheid mee. Bezet de ruimte achter de aanvallende middenvelder.</p> <p>Keeper: Beweeg mee als laatste aanspeler. Biedt altijd een teruggasoptie.</p> |

| Trainingsvorm       | Positiespel 6v2 met verplichte meebewegen                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Opzet               | 6 spelers houden de bal van 2 verdedigers af in een groot vak (20x20m). Elke speler die de bal speelt, moet daarna direct zijn positie verleggen richting de nieuwe de kant van de bal. Stilstaan na een pass = punt voor de verdedigers. |
| Scoringsconditie    | Punt als team 8 passes achter elkaar maakt waarbij elke speler na zijn pass beweegt.                                                                                                                                                      |
| Plek in de training | Blok 3 — oefenvorm 1                                                                                                                                                                                                                      |
| Zoeken in Rinus     | categorie O12 & O13 · doelstelling Spelen vanuit een basistaak · subdoelstelling Opbouwen · Scoren                                                                                                                                        |

#### Coachvragen

- “Waar stond de bal net — en waar sta jij nu?”
- “Zie je de ruimte die jij bezet houdt voor het team?”
- “Wat gebeurt er als jij stilstaat na je pass?”

#### Wedstrijdtactiek

Dit hoort er zonder aanwijzing in te zitten. Coach er niet meer op; kijk of het gebeurt. Zo niet, dan is dat het thema van de eerstvolgende training. Bespreek 2 concrete momenten uit de 1e helft waarbij een speler bleef staan en de ruimte verdween.

#### 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?                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Spelers staan klaar om de bal direct te verwerken (lichaam open)</li> <li>Minder dan 2 aanrakingen als er ruimte is</li> <li>De bal wisselt snel van links naar rechts — tegenstander</li> </ul> | <p>Aanvallers: Open lichaam vóór de bal arriveert. Speel 1x raken als de positie het toelaat.</p> <p>Middenvelders: Wees de schakel. Neem aan en speel door in één beweging. Geen onnodige dribbelactie.</p> |

|                                                                                           |                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| kan niet bijsturen<br>• Derde-man-combinaties: A speelt naar B, B naar C die al vrij liep | Verdedigers: Snelle circulatie achteraan dwingt de pressing-linie van de tegenstander te verschuiven.<br>Keeper: Snelle doelworp of ingooi na balverovering versnelt de omschakeling naar aanval. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Trainingsvorm       | Derde-man circuit in trio's                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Opzet               | 3 spelers in een driehoek (15m zijde). A speelt naar B. B neemt aan en speelt direct naar C die al een loopactie heeft gemaakt. C speelt terug naar A — nu vanuit een andere positie. Trainer coacht: geen pass zolang de volgende speler niet loopt. |
| Scoringsconditie    | Trio scoort een punt per complete driehoek waarbij niemand meer dan 2 aanrakingen gebruikt.                                                                                                                                                           |
| Plek in de training | Blok 3 of 4 — oefenvorm                                                                                                                                                                                                                               |
| Zoeken in Rinus     | <i>categorie O12 &amp; O13 · doelstelling Spelen vanuit een basistaak · subdoelstelling Opbouwen · Scoren</i>                                                                                                                                         |

### Coachvragen

- “Was je klaar om de bal te ontvangen voordat hij bij je was?”
- “Hoeveel aanrakingen gebruikte je — was dat nodig?”
- “Welke positie liep jij al vóórdat je teamgenoot de bal speelde?”

### Wedstrijdtactiek

Bekend, maar nog geen automatisme. Leg minder uit en vraag vaker naar de afweging: waarom dit moment en niet dat moment? Niet als absolute regel, maar als signaal om te versnellen. Dit werkt vooral als het team te lang de bal vasthoudt uit angst.

## A3 We bouwen op met de intentie te spelen in de as of het kanaal daarnaast (halfspace)

**Sleutelbegrip:** Linies doorbreken, erdoorheen – eromheen – eroverheen in volgorde Niveau: introduceren

Ballen tussen de linies spelen in de as is de snelste weg naar de goal.

| Op het veld — wat zie je?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Per linie — wat vraag je van je spelers?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opbouwspelers zoeken actief de aanvallende middenvelder in de as</li> <li>• Als de as dicht zit: bal naar de zijkant, maar met oog op terugspelen naar as</li> <li>• De aanvallende middenvelder draait het lichaam open na ontvangst</li> <li>• Linies worden overschreden via de as, niet via de zijlijn</li> </ul> | <p>Aanvallers: Trek verdedigers mee. Maak ruimte in de as vrij voor de inlopende middenvelder.</p> <p>Middenvelders: Zoek altijd een positie tussen de linies. Draai weg na ontvangst. Speel door, niet terug.</p> <p>Verdedigers: Aanspeelpunt zoeken in de as: de vleugelspits of aanvallende middenvelder. Niet voorzetten.</p> <p>Keeper: Speelt altijd snel en gericht op de vrije man — bij voorkeur de aanvallende middenvelder of de controlerende middenvelder.</p> |

| Trainingsvorm       | Linieopbouw 4+2 met toegangslijn                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Opzet               | 4 verdedigers + GK vs 4 aanvallers. 2 middenvelders staan op een lijn die het middenveld markeert. Verdedigers mogen alleen scoren via een middenvelder in de as. Aanvallers mogen alleen scoren na een pass van achter de lijn. |
| Scoringsconditie    | Doelpunt telt alleen als de laatste pass vóór het schot via de as-middenvelder ging.                                                                                                                                             |
| Plek in de training | Blok 3 of 4 — oefenvorm                                                                                                                                                                                                          |
| Zoeken in Rinus     | <i>categorie O12 &amp; O13 · doelstelling Spelen vanuit een basistaak · subdoelstelling Opbouwen · Scoren</i>                                                                                                                    |

### Coachvragen

- “Welke route koos je — via de zijkant of door de as? Waarom?”
- “Was de as beschikbaar, of was die dicht? Hoe wist je dat?”

- “Wat deed de middenvelder om zich vrij te maken?”

### Wedstrijdtactiek

Nieuw dit jaar. Verwacht nog geen automatisme: benoem het principe, laat het in de oefenvorm ervaren en coach er in de wedstrijd op één moment op. Maar de vuistregel blijft: zodra de as open is, speel je erdoorheen. Nooit automatisch breed.

## A4 We creëren altijd vier opties rondom en ver van de bal

**Sleutelbegrip:** Afspeelopties creëren Niveau: introduceren

De speler aan de bal moet altijd de opties: As, halfspace, zijkant, diepte hebben. We creëren deze samen door gekozen positie.

| Op het veld — wat zie je?                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Per linie — wat vraag je van je spelers?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• De speler met de bal heeft altijd minstens 3 zichtbare aanspeelopties</li> <li>• De "vierde man" staat ver weg en biedt diepte</li> <li>• Ruimte tussen linies is bezet door één speler</li> <li>• Halfspace links en rechts zijn allebei bezet bij opbouw</li> </ul> | <p>Aanvallers: Bezet de diepte (4e optie). Draai niet terug naar de bal tenzij alle andere opties dicht zijn.</p> <p>Middenvelders: Spreid over as en halfspace. Nooit alle middenvelders op één lijn staan.</p> <p>Verdedigers: Zorg voor diagonale opties: speel je buitenste verdediger niet altijd terug — zoek de zijkant.</p> <p>Keeper: Is de 5e optie: terug als het echt niet anders kan. Nooit standaard.</p> |

| Trainingsvorm              | Positiespel 9v3 met positievoorwaarde                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Opzet</b>               | 9 spelers houden bal van 3 af in groot vak (30x30m). Vier pionnen markeren de vier posities (as, halfspace links/rechts, diepte). Elke pass die resulteert in een bezet pionvak geeft een punt. Als alle 4 vakken tegelijk bezet zijn: dubbel punt. |
| <b>Scoringsconditie</b>    | Punt als 4 posities tegelijk bezet zijn én het team 5 passes achter elkaar maakt.                                                                                                                                                                   |
| <b>Plek in de training</b> | Blok 3 — oefenvorm 1                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Zoeken in Rinus</b>     | <i>categorie O12 &amp; O13 · doelstelling Spelen vanuit een basistaak · subdoelstelling Opbouwen · Scoren</i>                                                                                                                                       |

### Coachvragen

- “Welke vier opties had je op dit moment — noem ze op”
- “Welke positie was niet bezet, en wie was verantwoordelijk daarvoor?”
- “Als jij naar rechts loopt, wie bezet dan de as?”

### Wedstrijdtactiek

Nieuw dit jaar. Verwacht nog geen automatisme: benoem het principe, laat het in de oefenvorm ervaren en coach er in de wedstrijd op één moment op. Gebruik het ook bij aftrap aan het begin van elke helft.

## 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?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aanvallers trekken verdedigers mee door loopacties (binden)</li> <li>• Derde-man-acties: A bindt, B lokt, C profiteert</li> <li>• De pass gaat naar de plek die leeg is gemaakt door een loopactie</li> <li>• Ruimtes achter de verdediging worden aangevallen direct na lokken</li> </ul> | <p>Aanvallers: Maak loopacties die de verdediger een keuze geven: volg jij me? Dan is er ruimte elders.</p> <p>Middenvelders: Lok de middenveldlinie van de tegenstander omhoog door korte combinaties — creëer ruimte achter hen.</p> <p>Verdedigers: Circuleer de bal om de pressing van de tegenstander te laten bewegen. Speel dan de diepe bal.</p> <p>Keeper: Speelt actief mee in het lokspel: laat de tegenstander beslissen en speel dan snel naar de vrije kant.</p> |



| Trainingsvorm       | 3v3+3 lokspel                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Opzet               | 3 aanvallers vs 3 verdedigers + 3 vrije aanspelers op de lijn. Aanvallers mogen alleen scoren als ze via één van de lijnspelers een loopactie hebben gecreëerd. De lijnspeler maakt altijd een diepteloopactie na zijn pass. |
| Scoringsconditie    | Punt telt alleen als de scorer vrij stond doordat een lijnspeler een verdediger had meegetrokken.                                                                                                                            |
| Plek in de training | Blok 3 of 4 — oefenvorm                                                                                                                                                                                                      |
| Zoeken in Rinus     | categorie O12 & O13 · doelstelling Spelen vanuit een basistaak · subdoelstelling Opbouwen · Scoren                                                                                                                           |

### Coachvragen

- “Welke keuze dwong jij de verdediger te maken?”
- “Was je loopactie bedoeld om te scoren, of om ruimte te maken?”
- “Op welk moment was de verdediger het kwetsbaarst — en pakten jullie dat moment?”

### Wedstrijdtactiek

Bekend, maar nog geen automatisme. Leg minder uit en vraag vaker naar de afweging: waarom dit moment en niet dat moment? Speel kort-kort-diep: twee passes om de pressing omhoog te trekken, dan de diepe bal achter de verdedigingslijn. Bespreek dit als tactische keuze vóór de wedstrijd.

## 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?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bij de speler met de bal staan altijd minimaal 2 teamgenoten in de buurt</li> <li>• De vrije man ontvangt de bal met ruimte voor zich</li> <li>• Overtal op zijkant: 2v1 situaties worden actief opgezocht</li> <li>• Als de tegenstander dubbelt: er is altijd een vrije man elders</li> </ul> | <p>Aanvallers: Sluit in op de speler met de bal op de zijkant. Maak 2v1 aan de zijkant actief.</p> <p>Middenvelders: Zoek altijd de overtalpositie. Ga nooit ver van de bal staan als jij niet de dieptespeler bent.</p> <p>Verdedigers: Creëer overtal achterin: 3v2 bij opbouw. De vrije man speelt de bal naar voren.</p> <p>Keeper: Is bij opbouw de extra man die overtal creëert: 4 verdedigers + keeper = 5v4 tegen pressing.</p> |

| Trainingsvorm       | Overtalsituaties 4v3 naar 5v4                                                                                                                                               |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Opzet               | 4 aanvallers vs 3 verdedigers op half veld. Zodra een aanvaller een verdediger voorbij is, mag een 5e aanvaller het veld in. Zo ontstaat steeds een nieuwe overtalsituatie. |
| Scoringsconditie    | Punt dubbel als gescoord na gebruik van de overtalpositie (de speler met de bal speelt vrije man aan).                                                                      |
| Plek in de training | Blok 3 of 4 — oefenvorm                                                                                                                                                     |
| Zoeken in Rinus     | categorie O12 & O13 · doelstelling Spelen vanuit een basistaak · subdoelstelling Opbouwen · Scoren                                                                          |

### Coachvragen

- “Hoeveel spelers had je rondom de bal — had jij overtal?”
- “Wie was de vrije man op dit moment?”
- “Waarom koos je niet voor de vrije man?”

### Wedstrijdtactiek

Bekend, maar nog geen automatisme. Leg minder uit en vraag vaker naar de afweging: waarom dit moment en niet dat moment? Wijs een specifiek voorbeeld aan. De sleutel: niet ontwijken, maar de vrije man aanspelen.

## A7 We variëren in ruimtes aanvallen op de zijkant

**Sleutelbegrip:** Binnendoor – buitenom (underlap – overlap) Niveau: introduceren

We verrassen de tegenstander door verschillende patronen toe te passen in loopacties, bijvoorbeeld binnendoor of buitenom.

| Op het veld — wat zie je?                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Per linie — wat vraag je van je spelers?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Buitenspeler en middenvelder wisselen rollen op de zijkant</li> <li>Overlap: middenvelder loopt door achter buitenspeler</li> <li>Underlap: buitenspeler trekt breed, middenvelder snijdt binnenin</li> <li>Tegenstander kan niet weten welke actie volgt</li> </ul> | <p>Buitenspelers: Bepaal welk patroon werkt: kun je 1v1 aan de buitenkant? Kies overlap. Dicht aan de zijlijn? Kies underlap.</p> <p>Middenvelden: Lees de keuze van de buitenspeler en reageer. Als hij breed trekt: loop binnenin. Als hij insnijdt: loop door buiten.</p> <p>Verdedigers: Geef altijd een optie voor de aanval over de zijkant: zijverdediger steunt de buitenspeler, maar overdrijf niet.</p> <p>Spits: Maak ruimte voor de overlappende speler door de centrale verdediger te bezetten.</p> |

| Trainingsvorm       | Combinatie op de zijkant 3v2 met overlap/underlap keuze                                                                                                                                                                               |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Opzet               | 3 aanvallers (buitenspeler + middenvelder + spits) vs 2 verdedigers. Trainer roept "overlap" of "underlap" als signaal — aanvallers voeren direct de juiste actie uit. Later: aanvallers kiezen zelf op basis van verdedigerspositie. |
| Scoringsconditie    | Punt telt niet als de aanval niet via een overlap of underlap liep.                                                                                                                                                                   |
| Plek in de training | Blok 3 of 4 — oefenvorm                                                                                                                                                                                                               |
| Zoeken in Rinus     | <i>categorie O12 &amp; O13 · doelstelling Spelen vanuit een basistaak · subdoelstelling Opbouwen · Scoren</i>                                                                                                                         |

### Coachvragen

- “Welke keuze maakte jij — overlap of underlap? Op basis van wat?”
- “Hoe positioneerde de tegenstander zich, en welk patroon werd daardoor slim?”
- “Had je partner jouw keuze door? Hoe konden jullie dat communiceren?”

### Wedstrijdtactiek

Nieuw dit jaar. Verwacht nog geen automatisme: benoem het principe, laat het in de oefenvorm ervaren en coach er in de wedstrijd op één moment op. Staat de tegenstander laag en compact? Dan is overlap gevaarlijker. Benoem dit concreet en maak er een bewuste keuze van.

## A8 Altijd één speler op de zijkant

**Sleutelbegrip:** Zijkant bezet Niveau: introduceren

We kiezen voor de juiste veldbezetting om overal schuine lijnen te creëren en géén rechte ballen te spelen + je bent altijd een optie voor de kantwissel.

| Op het veld — wat zie je?                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Per linie — wat vraag je van je spelers?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Veld is altijd breed — ook bij opbouw achterin</li> <li>Er staat altijd een speler op elke zijkant, ook als de bal aan de andere kant is</li> <li>Kantwissel is altijd een optie — tegenstander kan niet de hele breedte bewaken</li> <li>Geen vier spelers op één helft van het veld</li> </ul> | <p>Buitenspelers: Houd je positie aan de zijkant ook als de actie centraal is. Wees geduldig. Jij bent het veiligheidsventiel.</p> <p>Middenvelden: Als buitenspeler insnijdt: schuif jij naar de zijkant. Één speler op de lijn altijd.</p> <p>Zijverdedigers: Kun je overlappen? Alleen als de buitenspeler al insnijdt. Zijkant mag nooit leeg staan.</p> <p>Spits: Blijf centraal. Jij bent geen buitenspeler. Maak ruimte voor de buitenspelers door de as te bezetten.</p> |

| Trainingsvorm | Positioneringsspel met "zijkant-alarm" |
|---------------|----------------------------------------|
|---------------|----------------------------------------|

|                            |                                                                                                                                                                           |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Opzet</b>               | 8v8 op breed veld. Trainer heeft een fluitje. Als hij fluit: iedereen bevriest — worden beide zijkanten bezet? Zo niet: punt voor de verdedigers. Zo wel: spel gaat door. |
| <b>Scoringsconditie</b>    | Punt vervalt als bij het moment van scoren een zijkant leeg stond.                                                                                                        |
| <b>Plek in de training</b> | Blok 3 of 4 — oefenvorm                                                                                                                                                   |
| <b>Zoeken in Rinus</b>     | <i>categorie O12 &amp; O13 · doelstelling Spelen vanuit een basistaak · subdoelstelling Opbouwen · Scoren</i>                                                             |

### Coachvragen

- “Welke speler was verantwoordelijk voor de linkerzijkant op dit moment?”
- “Wat deed jij toen je teamgenoot insneed — wie bezette zijn positie?”
- “Hoeveel meter was de rechterkant van het veld onbezet?”

### Wedstrijdtactiek

Nieuw dit jaar. Verwacht nog geen automatisme: benoem het principe, laat het in de oefenvorm ervaren en coach er in de wedstrijd op één moment op. Koppel het aan een systeem-keuze: bij 4-3-3 zijn het de buitenspelers, bij 4-2-3-1 de vleugelaanvallers.

## 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?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bij pressing van tegenstander: spelers kiezen voor 1 aanraking als het kan</li> <li>• Lange ballen achter de verdedigingslinie worden ingezet als de linie hoog staat</li> <li>• De derde man staat al vrij vóór de bal bij de tweede man aankomt</li> <li>• Minder balcontacten = minder tijd voor de tegenstander om te organiseren</li> </ul> | <p>Aanvallers: Zodra jij de bal kan ontvangen achter de linie: start je loopactie vóór de pass. Timing is alles.</p> <p>Middenvelders: Wees de schakel: ontvang, draai en speel in één beweging door. Vertraag de bal niet.</p> <p>Verdedigers: Als de pressing hoog staat: overgeslagen pass achter de pressing is beter dan korte pass voor.</p> <p>Keeper: Is de eerste schakel bij versnelling: lange doeltrap of ingooi na balverovering direct naar sprintende aanvaller.</p> |

| Trainingsvorm              | Pressing-ontwikking 8v8 met afgesproken drukmoment                                                                                                                                                                        |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Opzet</b>               | 8 opbouwspelers vs 8 jagers. Jagers beginnen 30m van de opbouw. Als de trainer fluit gaan jagers met iedereen erop. Opbouwspelers moeten binnen 5 seconden de pressing ontwijken via een speler achter de pressing-linie. |
| <b>Scoringsconditie</b>    | Punt als team de bal veilig speelt bij een speler die vrij staat achter de pressing-linie binnen 5 seconden.                                                                                                              |
| <b>Plek in de training</b> | Blok 5 — partijvormen                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Zoeken in Rinus</b>     | <i>categorie O12 &amp; O13 · doelstelling Spelen vanuit een basistaak · subdoelstelling Opbouwen · Scoren</i>                                                                                                             |

### Coachvragen

- “Hoeveel aanrakingen gebruikte je terwijl de druk werd opgevoerd?”
- “Was er een derde man klaar om de bal te ontvangen achter de pressing?”
- “Op welk moment wist je dat je moest versnellen — wat was het signaal?”

### Wedstrijdtactiek

Bekend, maar nog geen automatisme. Leg minder uit en vraag vaker naar de afweging: waarom dit moment en niet dat moment? Wijs aan wie de diepe speler is bij versnelling. Dit is een bewuste tactische keuze — niet willekeurig lang spelen.

## A10 Altijd vier spelers in de zestien bij een voorzet

**Sleutelbegrip:** Posities: 1e paal, 2e paal, teruggetrokken voorzet, afvallende bal Niveau: introduceren

Sprintende spelers om deze posities op tijd te bezetten. Optimale bezetting om gevaarlijk te worden.

| Op het veld — wat zie je?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Per linie — wat vraag je van je spelers?                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Bij voorzet zijn er altijd 4 spelers in de zestien</li> <li>1e paal: direct gevaar — snelle loopactie</li> <li>2e paal: kopbal bij doorschieten voorzet</li> <li>Teruggetrokken: voor de terugkopbal naar de rand van de zestien</li> <li>Afvalbal: buiten de zestien voor het schot op afvalbal</li> </ul> | <p>Middenvelders: Één middenvelder sprintende mee voor de afvallende bal buiten de zestien.</p> <p>Verdedigers: Één verdediger blijft buiten de zestien voor een mogelijke counter — maar niet meer.</p> |

| Trainingsvorm       | Voorzet-bezettingstraining met positioneringstrip                                                                                                                                                           |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Opzet               | Trainer staat op de zijkant met ballen. Spelers starten 30m van de zestien. Bij "voorzet!"-signaal sprinten 4 aanvallers naar hun positie. Voorzet gaat in. Wie is er niet op tijd? Trainer begint opnieuw. |
| Scoringsconditie    | Punt telt niet als minder dan 3 spelers op posities staan bij de voorzet.                                                                                                                                   |
| Plek in de training | Blok 3 of 4 — oefenvorm                                                                                                                                                                                     |
| Zoeken in Rinus     | categorie O12 & O13 · doelstelling Spelen vanuit een basistaak · subdoelstelling Opbouwen · Scoren                                                                                                          |

### Coachvragen

- “Welke vier posities moeten bezet zijn — noem ze”
- “Jij koos voor de 2e paal — was die niet al bezet?”
- “Wie communiceerde vóór de voorzet over de posities?”

### Wedstrijdtactiek

Nieuw dit jaar. Verwacht nog geen automatisme: benoem het principe, laat het in de oefenvorm ervaren en coach er in de wedstrijd op één moment op. Wijs spelers hun voorzet-positie toe op basis van hun kwaliteit: kopsterke speler aan 1e paal, technisch sterke speler teruggetrokken. Herhaal dit aan het begin van elke training totdat het automatisch is.

## Teamfunctie: Omschakelen: aanvallen naar verdedigen

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

**Sleutelbegrip:** Direct terugjagen (counterpress) 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?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Speler die de bal verliest draait direct om en jaagt</li> <li>Dichtstbijzijnde medespeler sluit in van de andere kant</li> <li>De rest van het team schuift compact richting de bal</li> <li>Tegenstander wordt direct omsingeld — geen tijd om te spelen</li> </ul> | <p>Aanvallers: Jij verliest de bal? Jij jaagt als eerste. Geen uitzondering.</p> <p>Middenvelders: Dichtst bij de bal na aanvallers: sprint in op de speler met de bal. Sluit in van de tweede kant.</p> <p>Verdedigers: Schuif compact in als eenheid richting de bal. Ga niet jaagacties uitvoeren te ver van je verdedigingslinie.</p> <p>Keeper: Schuif mee richting het gevaar. Wees voorbereid op een lange bal achter de verdediging bij mislukte counterpress.</p> |

| Trainingsvorm | Counterpress-circuit 6v3 met omschakelmoment                                                     |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Opzet         | 6 aanvallers houden bal van 3 jagers af. Op signaal van de trainer verliest één aanvaller de bal |

|                            |                                                                                                                                      |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | bewust. De 3 aanvallers naast hem gaan direct counterpressen. De 3 jagers proberen 5 passes te maken voordat de counterpress slaagt. |
| <b>Scoringsconditie</b>    | Counterpress slaagt als de bal binnen 5 seconden terug is bij de aanvallers.                                                         |
| <b>Plek in de training</b> | Blok 3 of 4 — oefenvorm                                                                                                              |
| <b>Zoeken in Rinus</b>     | <i>categorie O12 &amp; O13 · doelstelling Spelen vanuit een basistaak · subdoelstelling Omschakelmomenten</i>                        |

### Coachvragen

- “Hoe snel reageerde de dichtstbijzijnde speler na balverlies?”
- “Wie was er als eerste bij de bal — en wie had dat moeten zijn?”
- “Wat deed de rest van het team terwijl de counterpress bezig was?”

### Wedstrijdtactiek

Dit hoort er zonder aanwijzing in te zitten. Coach er niet meer op; kijk of het gebeurt. Zo niet, dan is dat het thema van de eerstvolgende training. Als de aanvoerder roept: iedereen jaagt. Dit werkt alleen als het team het weet en geoefend heeft. Zonder training is het een wens — met training is het een wapen.

## 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?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Na mislukte counterpress: team herorganiseert snel in compact blok</li> <li>• Spelers ver van de bal sprinten terug naar verdedigingsposities</li> <li>• Het blok staat snel — tegenstander heeft geen ruimte om door te spelen</li> <li>• Rollen zijn duidelijk: wie jaagt, wie organiseert, wie staat diep</li> </ul> | <p>Aanvallers: Als counterpress mislukt: sprint terug naar positie op jouw helft. Val niet mee in chaos.</p> <p>Middenvelders: Bezet de ruimte voor de verdedigingslinie. Sluit de as af. Laat geen vrije man voor de linie staan.</p> <p>Verdedigers: Houd de linie compact en diep totdat het team georganiseerd is. Geen vroege uitlooptactie.</p> <p>Keeper: Geef luid instructies: "organiseer!" als signaal dat de counterpress voorbij is.</p> |

| Trainingsvorm              | Herorganisatietraining 7v7 met snelle omschakeling                                                                                                                                                                            |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Opzet</b>               | 7v7 op groot veld. Wanneer een team de bal verliest, moeten ze binnen 4 seconden in een verdedigend blok staan. De trainer stopt het spel en meet de organisatie: is het blok compact? Staan de juiste spelers voor de linie? |
| <b>Scoringsconditie</b>    | Punt vervalt als het verdedigende team binnen 4 seconden niet georganiseerd staat.                                                                                                                                            |
| <b>Plek in de training</b> | Blok 3 of 4 — oefenvorm                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Zoeken in Rinus</b>     | <i>categorie O12 &amp; O13 · doelstelling Spelen vanuit een basistaak · subdoelstelling Omschakelmomenten</i>                                                                                                                 |

### Coachvragen

- “Hoe lang duurde het voordat jullie georganiseerd waren na balverlies?”
- “Wie was verantwoordelijk voor de positie vóór de verdedigingslinie?”
- “Wat is het verschil tussen direct druk op de bal en insluiten (AV1) en direct organiseren na balverlies (AV2) — wanneer pas je welke toe?”

### Wedstrijdtactiek

Bekend, maar nog geen automatisme. Leg minder uit en vraag vaker naar de afweging: waarom dit moment en niet dat moment? Wijs twee spelers aan als "organisatoren": zij roepen luid en leiden de herorganisatie. Dit geeft structuur in chaos.



### 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?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Als eerste jager zijn pressing lukt niet: tweede jager neemt het over</li> <li>Golfsysteem: 1e golf = eerste reactie, 2e golf = doorzetten, 3e golf = afsluiten</li> <li>Tegenstander kan niet rustig opbouwen — er is altijd druk</li> <li>Team houdt druk vol totdat de bal veroverd is of de tegenstander scoort</li> </ul> | <p>Aanvallers: 1e golf: jij bent de eerste jager. Zet druk op de keeper of verdediger. Richtinggevend, niet per se herovering.</p> <p>Middenvelders: 2e golf: zodra de aanvaller afweert, spring jij in. Sluit de as af. Pak de tweede bal.</p> <p>Verdedigers: 3e golf: als de bal richting jullie linie komt: agressief jagen in eigen helft. Geen vrije man.</p> <p>Keeper: Beweeg mee: als 3e golf begint, schuif jij ver uit doel om een lange bal te onderscheppen.</p> |

| Trainingsvorm              | Golf-pressing 11v11 met trigger                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Opzet</b>               | Volledig spel. Trainer geeft afgesproken drukmoment (bijv. keeper houdt de bal). Team start gezamenlijk pressing in golven. 1e aanvaller zet druk. Middenvelders sluiten in. Als tegenstander ontwijkt: verdedigers jagen verder. |
| <b>Scoringsconditie</b>    | Team scoort een bonuspunt als bal veroverd wordt binnen 3 golven.                                                                                                                                                                 |
| <b>Plek in de training</b> | Blok 5 — partijvormen                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Zoeken in Rinus</b>     | <i>categorie O12 &amp; O13 · doelstelling Spelen vanuit een basistaak · subdoelstelling Omschakelmomenten</i>                                                                                                                     |

#### Coachvragen

- “Wat was het signaal voor de 1e golf?”
- “Wie stopte met jagen toen de 1e golf faalde — waarom?”
- “Hoeveel golven had jullie pressing voordat jullie opgaven of de bal wonnen?”

#### Wedstrijdtactiek

Bekend, maar nog geen automatisme. Leg minder uit en vraag vaker naar de afweging: waarom dit moment en niet dat moment? Bespreek vóór de wedstrijd: “we jagen bij slechte pas tegenstander, rug naar doel, ingooi”. Dit zijn de signalen voor de 1e golf. Zo wordt pressing een tactisch wapen, geen willekeurige energie.

### 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?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Direct na balverovering: speler kijkt vooruit vóór hij handelt</li> <li>Als er ruimte is achter de tegenstander: bal snel naar voren</li> <li>Als er geen ruimte is: bal houden, rustig opbouwen</li> <li>De keuze wordt gemaakt door de balwinnaar — niet de trainer</li> </ul> | <p>Middenvelders: Jij wint de meeste ballen. Direct na balverovering: hoofd omhoog. Ruimte vooruit? Sprint. Geen ruimte? Pas terug.</p> <p>Verdedigers: Win je de bal: kijk eerst vooruit. Is er een aanvaller vrij? Speel direct door. Is die niet beschikbaar? Behoud.</p> <p>Aanvallers: Zodra jullie de bal winnen: start direct je sprint diep. Wees beschikbaar voor de counter.</p> <p>Keeper: Na bal op gras: snelle doeltrap of rol naar de aftikker. Niet wachten.</p> |

| Trainingsvorm       | Transitiespel 6v6 met counter-scoring                                                                                                                                                                                |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Opzet               | 6v6 op groot veld met twee kleine doeltjes aan elk einde. Zodra een team de bal veroverd mag het direct aanvallen op het grote doel. Bij te langzame omschakeling (langer dan 5 seconden) vervalt het counter-recht. |
| Scoringsconditie    | Counter-goal telt dubbel als gescoord binnen 5 seconden na balverovering.                                                                                                                                            |
| Plek in de training | Blok 5 — partijvormen                                                                                                                                                                                                |
| Zoeken in Rinus     | categorie O12 & O13 · doelstelling Spelen vanuit een basistaak · subdoelstelling Omschakelmomenten                                                                                                                   |

### Coachvragen

- “Wat was jouw eerste actie na balverovering — keek je vooruit of naar de bal?”
- “Was de counter beschikbaar op dat moment? Wat zag je?”
- “Waarom koos je voor behouden — wat maakte de counter niet mogelijk?”

### Wedstrijdtactiek

Dit hoort er zonder aanwijzing in te zitten. Coach er niet meer op; kijk of het gebeurt. Zo niet, dan is dat het thema van de eerstvolgende training. Als we de bal winnen in de eigen helft: behoud en herorganiseer." Geef spelers een duidelijk kader — niet alles is een counter.

## 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?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Direct na balverovering: aanvallers starten sprint diep achter de verdediging</li> <li>• Tegenstander loopt terug — aanvaller loopt vooruit: aanvaller wint altijd</li> <li>• Middenvelders sluiten in: zij zijn de tweede golf van de counter</li> <li>• Geen tijd verliezen: maximaal 2-3 passes voor schot op doel</li> </ul> | <p>Aanvallers: Dit is jouw moment. Zodra jullie de bal winnen: sprint direct diep. Niet wachten op de pass — loop nu.</p> <p>Middenvelders: Sluit in als tweede golf. Bezet de ruimte achter de aanvaller. Wees klaar voor de terugpass of afvalbal.</p> <p>Verdedigers: Eén verdediger blijft. De rest schuift mee voor de counter — maar niet te ver.</p> <p>Keeper: Schuif mee: als de counter mislukt, wil je niet te ver uit positie staan.</p> |

| Trainingsvorm       | Counteraanval 3v2+GK op afstand                                                                                                                                                            |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Opzet               | 3 aanvallers starten op 40m van doel. 2 verdedigers staan op 20m. Trainer geeft bal aan aanvallers. Ze aanvallen direct. Verdedigers mogen niet beginnen te lopen voor de bal gespeeld is. |
| Scoringsconditie    | Punt dubbel als gescoord voor de verdedigers zijn positie in hebben.                                                                                                                       |
| Plek in de training | Blok 3 of 4 — oefenvorm                                                                                                                                                                    |
| Zoeken in Rinus     | categorie O12 & O13 · doelstelling Spelen vanuit een basistaak · subdoelstelling Omschakelmomenten                                                                                         |

### Coachvragen

- “Hoe snel startte jij je sprint na balverovering — was je te laat?”
- “Welke ruimte liet de tegenstander achter, en wie pakte die?”
- “Hoeveel passes had de counter nodig — was dat te veel?”

### Wedstrijdtactiek

Bekend, maar nog geen automatisme. Leg minder uit en vraag vaker naar de afweging: waarom dit moment en niet dat moment? Bespreek vóór de wedstrijd: "hun linies staan hoog, dus er is ruimte achter. Zodra we de bal winnen: aanvallers sprinten direct diep." Wijs de aanvallers aan die verantwoordelijk zijn voor de diepte-run.

### 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?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Elke speler die niet aan de counter deelneemt, sprint naar een positie om aan te sluiten</li> <li>Geen wandelaars na balverovering</li> <li>Als de counter mislukt: er zijn aansluitende spelers voor de 2e aanval</li> <li>De counter-plus-aansluiters creëren numerieke superioriteit</li> </ul> | <p>Aanvallers: Jij bent de counter. Jij jaagt op doel. Anderen sluiten in.</p> <p>Middenvelders: Jij sluit in als 2e golf. Sprint direct mee — niet half.</p> <p>Verdedigers: Eén verdediger sluit aan als de counter goed staat. De rest houdt positie.</p> <p>Keeper: Houd positie maar schuif iets mee. Wees beschikbaar als de counter mislukt.</p> |

| Trainingsvorm       | Counter met aansluiting 4v3 naar 5v3                                                                                                                                                                         |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Opzet               | 4 aanvallers starten counter op 3 verdedigers. Bij start van de counter mag 1 extra middenvelder meesprinten nadat de bal gespeeld is. Aanvallers moeten wachten op de aansluitende speler voor ze afronden. |
| Scoringsconditie    | Punt telt niet als de aanval niet gewacht heeft op minimaal één aansluitende speler.                                                                                                                         |
| Plek in de training | Blok 3 of 4 — oefenvorm                                                                                                                                                                                      |
| Zoeken in Rinus     | <i>categorie O12 &amp; O13 · doelstelling Spelen vanuit een basistaak · subdoelstelling Omschakelmomenten</i>                                                                                                |

#### Coachvragen

- “Wie sloot in na het begin van de counter?”
- “Was er iemand die niet aansloot — waarom niet?”
- “Op welk moment in de counter was er de beste plek om het doel te zoeken?”

#### Wedstrijdtactiek

Dit hoort er zonder aanwijzing in te zitten. Coach er niet meer op; kijk of het gebeurt. Zo niet, dan is dat het thema van de eerstvolgende training. Als je de bal wint en jij staat ver weg: sprint direct mee. Dit is een mentaliteits- én tactisch principe tegelijk.

### 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?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Elke bal richting de as op eigen helft wordt aangevallen</li> <li>Geen speler van de tegenstander staat vrij in de as</li> <li>Middenvelders en aanvallers sluiten de as actief</li> <li>Tegenstander wordt gedwongen om de zijkanten te spelen</li> </ul> | <p>Aanvallers: Jij sluit de as af aan de voorkant. Zet druk op de bal wanneer hij naar een centrale verdediger gaat.</p> <p>Middenvelders: Houd de as dicht vóór de verdedigingslinie. Laat geen aanvallende middenvelder vrij in jouw zone.</p> <p>Verdedigers: Bezet de centrale zone. Geen bal door de as — dubbel als het moet.</p> <p>Keeper: Schuif mee op de as. Als de bal door de as gaat, ben jij de laatste.</p> |

| Trainingsvorm       | As-bewaking 6v6 met as-scoring                                                                                                                                                      |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Opzet               | 6v6 op groot veld met een centrale zone (as) gemarkeerd door pionnen. Aanvallend team scoort dubbel als ze de bal via de as spelen. Verdedigend team leert de as actief te bewaken. |
| Scoringsconditie    | Verdedigend team scoort een punt als ze drie keer op rij voorkomen dat de bal via de as gaat.                                                                                       |
| Plek in de training | Blok 5 — partijvormen                                                                                                                                                               |
| Zoeken in Rinus     | <i>categorie O12 &amp; O13 · doelstelling Spelen vanuit een basistaak · subdoelstelling Verstoren van de opbouw · Doelpunten voorkomen</i>                                          |

### Coachvragen

- “Was de as dicht toen de tegenstander de bal speelde?”
- “Wie was verantwoordelijk voor de centrale zone op dit moment?”
- “Hoe dwong je de tegenstander naar de zijkant?”

### Wedstrijdtactiek

Bekend, maar nog geen automatisme. Leg minder uit en vraag vaker naar de afweging: waarom dit moment en niet dat moment? Dat is één zin die iedereen onthoudt. Wijs de middenvelders aan die primair verantwoordelijk zijn voor de as-bewaking. Bij 4-3-3: de twee centrale middenvelders. Bij 4-2-3-1: de dubbele zes.

## 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?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• De speler met de bal van tegenstander wordt aangevallen door twee verdedigers</li> <li>• De tweede verdediger komt vanuit een onverwachte hoek</li> <li>• Tegenstander heeft geen makkelijke pasoptie</li> <li>• Na dubbeling: één blijft, één herstelt naar positie</li> </ul> | <p>Aanvallers: Dubbel actief mee op de tegenstander: jij en de middenvelder samen op de keeper of verdediger bij opbouw.</p> <p>Middenvelders: Sluit in op de bal vanuit een andere hoek dan je medespeler. Zo is er geen makkelijke pass.</p> <p>Verdedigers: Dubbel alleen als je partner de speler met de bal al heeft afgedekt. Laat nooit een positie leeg achter.</p> <p>Keeper: Als dubbeling mislukt en bal terug naar keeper: snel uitgooien en positie hernemen.</p> |

| Trainingsvorm       | Dubbelingsdruk 2v1 schakeltraining                                                                                                                                                        |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Opzet               | 1 aanvaller vs 1 verdediger. Op signaal sprint een 2e verdediger mee in. Aanvaller moet de bal zeker spelen vóór de 2e verdediger aansluit. Verdedigers leren de timing van de dubbeling. |
| Scoringsconditie    | Dubbeling slaagt als de aanvaller binnen 3 seconden de bal kwijtraakt.                                                                                                                    |
| Plek in de training | Blok 3 of 4 — oefenvorm                                                                                                                                                                   |
| Zoeken in Rinus     | <i>categorie O12 &amp; O13 · doelstelling Spelen vanuit een basistaak · subdoelstelling Verstoren van de opbouw · Doelpunten voorkomen</i>                                                |

### Coachvragen

- “Wanneer was het juiste moment voor de dubbeling?”
- “Kwamen jullie allebei van dezelfde kant — kon de aanvaller zo ontwijken?”
- “Wie herstelde naar zijn positie na de dubbeling?”

### Wedstrijdtactiek

Bekend, maar nog geen automatisme. Leg minder uit en vraag vaker naar de afweging: waarom dit moment en niet dat moment? Bespreek: “als jij dubbelt, wie dekt jouw positie?” Koppel overtal maken rondom de bal (V2) altijd aan de onderlinge afstanden bewaken (V3) (compactheid): zonder compact blok schiet dubbelen zijn doel voorbij.

### 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?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Verdedigingsblok staat compact — geen gaten tussen de linies</li> <li>Maximale afstand tussen verdediger en middenvelder: 10-12 meter</li> <li>Bij bal naar links: hele blok schuift mee naar links</li> <li>Kantwissel van tegenstander: het blok verschuift als eenheid</li> </ul> | <p>Aanvallers: Jij bent de voorkant van het blok. Jouw positie bepaalt hoe hoog het blok staat. Niet te vroeg drukken.</p> <p>Middenvelders: Houd de afstand op de voorste linie klein. Vul de ruimte vóór de verdedigingslinie in.</p> <p>Verdedigers: Houd de linie compact. Geen individuele uitlooptacties voordat de linie klaar is.</p> <p>Keeper: Bewaak het blok van achteren. Roep de positiecorrecties als je de hele linie ziet.</p> |

| Trainingsvorm       | Blok-schuiven 10v10                                                                                                                                           |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Opzet               | 10 verdedigers houden een compact blok. 10 aanvallers circuleren de bal. Trainer wijst aan welk team scoort op "compactheid" per seconde (afstanden bewaken). |
| Scoringsconditie    | Aanvallend team scoort als er een gat in het blok zit van meer dan 12m.                                                                                       |
| Plek in de training | Blok 3 of 4 — oefenvorm                                                                                                                                       |
| Zoeken in Rinus     | <i>categorie O12 &amp; O13 · doelstelling Spelen vanuit een basistaak · subdoelstelling Verstoren van de opbouw · Doelpunten voorkomen</i>                    |

#### Coachvragen

- “Hoe groot was het gat tussen jou en je middenvelder op dit moment?”
- “Waar schuift het blok heen als de bal naar rechts gaat?”
- “Was de linie horizontaal compact — stonden jullie op één hoogte?”

#### Wedstrijdtactiek

Bekend, maar nog geen automatisme. Leg minder uit en vraag vaker naar de afweging: waarom dit moment en niet dat moment? "Als de bal naar links gaat, gaan wij allemaal naar links" — als eenheid. Koppel dit aan de ruimte dekken in plaats van de tegenstander (V4) (druk op de zijkant): compact blok schuift mee, dan geef je druk op de zijkant.

### V4 We dekken ruimtes in plaats van tegenstanders bij balbezit op de zijkant

**Sleutelbegrip:** Bal op de zijkant = druk vanuit eigen zone Niveau: introduceren

Wanneer team moment bepaald, 100% druk op zijkant, gedwongen naar zijlijn.

| Op het veld — wat zie je?                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Per linie — wat vraag je van je spelers?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Verdediger zijkant geeft maximale druk bij bal op de zijkant</li> <li>Blok schuift mee — de andere zijkant is de vluchtroute die we bewaken</li> <li>Tegenstander wordt naar de zijlijn gedwongen</li> <li>Voorzet wordt verhinderd of afgedwongen vanuit slechte hoek</li> </ul> | <p>Buitenspelers: Als de bal naar de tegenstander zijkant gaat: jij staat er op. Geen ruimte laten voor de voorzet.</p> <p>Middenvelders: Schuif mee: de middenvelder aan de kant van de bal sluit in op de buitenspeler. Geen vrije man bij de overgang.</p> <p>Verdedigers: Zijverdediger geeft druk. Centrale verdedigers schuiven mee naar de kant van de bal — maar niet te ver.</p> <p>Keeper: Schuif iets mee naar de kant van de bal: bij een voorzet wil je dichtbij staan.</p> |

| Trainingsvorm    | Druk op de zijkant 5v4 met voorzet-verbod                                                                                                                                                 |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Opzet            | 4 aanvallers proberen te voorzetten vanuit de zijkanten. 5 verdedigers moeten dit voorkomen via georganiseerde druk op de zijkant. Elke verhinderde voorzet is een punt voor verdedigers. |
| Scoringsconditie | Aanvallend team scoort bonuspunt als voorzet vanuit een nette hoek lukt.                                                                                                                  |

|                            |                                                                                                                                            |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Plek in de training</b> | Blok 3 of 4 — oefenvorm                                                                                                                    |
| <b>Zoeken in Rinus</b>     | <i>categorie O12 &amp; O13 · doelstelling Spelen vanuit een basistaak · subdoelstelling Verstoren van de opbouw · Doelpunten voorkomen</i> |

### Coachvragen

- “Hoe snel stond de druk op de zijkant na de bal naar de tegenstander-buitenspeler?”
- “Dwing jij de tegenstander naar de zijlijn of naar binnen?”
- “Was de andere zijkant bewaakt terwijl jij de kant van de bal afdekte?”

### Wedstrijdtactiek

Nieuw dit jaar. Verwacht nog geen automatisme: benoem het principe, laat het in de oefenvorm ervaren en coach er in de wedstrijd op één moment op. Speelt de buitenspeler op links met rechts als sterke voet? Dwing hem naar links. Dit is de ruimte dekken in plaats van de tegenstander (V4) + bepalen waar de tegenstander naartoe gaat (V8) gecombineerd: druk op de zijkant bepaalt de richtingskeuze.

## 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?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Als één speler druk zet: iedereen gaat mee</li> <li>• Pressing begint vanuit de aanvaller — de rest sluit direct in</li> <li>• Geen half pressing: of je gaat met iedereen erop, of je staat laag</li> <li>• De afgesproken drukmoment (slechte pass, rug naar doel) activeert het hele team</li> </ul> | <p>Aanvallers: Jij bent de trigger. Als jij gaat: de rest gaat mee. Als jij afwacht: niemand gaat.</p> <p>Middenvelders: Zodra de aanvaller drukt: jij sluit in op de dichtstbijzijnde tegenstander in het middelste deel van het veld.</p> <p>Verdedigers: Schuif op als eenheid naar de middenlijn. Bezet de ruimte achter de pressing.</p> <p>Keeper: Schuif ver uit doel bij hoge pressing. Jij bent het vangnet voor lange ballen.</p> |

| Trainingsvorm              | All-in pressing 11v11 met signaalsysteem                                                                                                                                          |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Opzet</b>               | Volledig spel. Trainer benoemt 3 afgesproken drukmomenten. Als een trigger plaatsvindt en het team gaat niet: stop het spel en herhaal. Spelers mogen ook zelf triggers aangeven. |
| <b>Scoringsconditie</b>    | Team scoort een bonuspunt bij elke pressing die slaagt (bal veroverd in pressing-derde).                                                                                          |
| <b>Plek in de training</b> | Blok 5 — partijvormen                                                                                                                                                             |
| <b>Zoeken in Rinus</b>     | <i>categorie O12 &amp; O13 · doelstelling Spelen vanuit een basistaak · subdoelstelling Verstoren van de opbouw · Doelpunten voorkomen</i>                                        |

### Coachvragen

- “Was dit een afgesproken drukmoment? Hoe weet je dat?”
- “Wie activeerde de pressing — en wie ging niet mee?”
- “Wat is het verschil tussen high pressing en jagen — weten jullie dat?”

### Wedstrijdtactiek

Bekend, maar nog geen automatisme. Leg minder uit en vraag vaker naar de afweging: waarom dit moment en niet dat moment? Bespreek vóór de wedstrijd: “we drukken in de eerste 20 minuten met iedereen erop, daarna lager blok als we moe zijn.” Koppel het aan een plan: wanneer drukken we, wanneer niet. Pressing zonder plan is alleen fysieke inspanning.

## 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? |
|---------------------------|------------------------------------------|
|---------------------------|------------------------------------------|



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Na mislukte jaagpoging: direct opnieuw jagen zonder te vertragen</li> <li>• Team houdt druk vol — tegenstander mag nooit rustig de bal spelen</li> <li>• Doorzettingsvermogen: tweede en derde bal ook aangevallen</li> <li>• Jaagacties worden niet gestopt bij lage kans — alleen bij definitieve bal weg</li> </ul> | <p>Aanvallers: Jij jaagt eerst. Als de bal weggaat: volg het spel en jaag bij de volgende ontvanger.</p> <p>Middenvelders: Als de aanvaller faalt: jij pakt het over. Geen twijfel.</p> <p>Verdedigers: Houd het blok compact terwijl de jaagactie loopt. Ga pas mee als het veilig is.</p> <p>Keeper: Moedigt het doorzetten aan. Roept "door!" als signaal voor het hele team.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Trainingsvorm       | Jaagcircuit 4v3 met doorzetten-eis                                                                                                                                                |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Opzet               | 3 verdedigers jagen op 4 aanvallers die de bal rondspelen. Elke keer dat een jager de bal aanraakt maar niet wint: hij mag niet stoppen. Pas stoppen als de bal echt veroverd is. |
| Scoringsconditie    | Punt als de jagende partij de bal wint na minimaal twee mislukte pogingen.                                                                                                        |
| Plek in de training | Blok 3 of 4 — oefenvorm                                                                                                                                                           |
| Zoeken in Rinus     | <i>categorie O12 &amp; O13 · doelstelling Spelen vanuit een basistaak · subdoelstelling Verstoren van de opbouw · Doelpunten voorkomen</i>                                        |

### Coachvragen

- “Hoe snel gaf je op na de eerste mislukte jaagpoging?”
- “Wie pakte de jaagactie over toen jij faalde?”
- “Was er een moment waarop stoppen met jagen logisch was — wanneer was dat?”

### Wedstrijdtactiek

Dit hoort er zonder aanwijzing in te zitten. Coach er niet meer op; kijk of het gebeurt. Zo niet, dan is dat het thema van de eerstvolgende training. Bespreek: "als we kiezen om te jagen, gaan we door." Maar: dit betekent niet altijd jagen. Koppel het aan hoge pressing als team (V5): als afgesproken drukmoment er niet is, ga je laag staan. Dan pas je doorjagen tot verovering (V6) toe als je bewust kiest voor jagen.

## V7 We winnen de eerste én tweede ballen

**Sleutelbegrip:** Winnen en houden Niveau: introduceren

Zowel 1e als 2e bal aangaan om te winnen en te houden.

| Op het veld — wat zie je?                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Per linie — wat vraag je van je spelers?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Na elk duel: spelers blijven staan en pakken de afvalbal</li> <li>• Geen speler draait weg na een gewonnen duel</li> <li>• De tweede bal wordt aangevallen door de dichtstbijzijnde speler</li> <li>• Tegenstander heeft geen tijd om te herorganiseren</li> </ul> | <p>Aanvallers: Win je een kopbal of duel? Blijf in de buurt voor de afvalbal. Draai niet weg.</p> <p>Middenvelders: Jij bent de tweede-bal-specialist. Positioneer je altijd bij duels voor de afvalbal.</p> <p>Verdedigers: Win je een lang-bal-duel: sla de bal niet zomaar weg. Probeer te beheersen — of wijs een teamgenoot aan die de afvalbal pakt.</p> <p>Keeper: Bij ingooien: positioneer je voor de afvalbal buiten de zestien als de bal hoog is.</p> |

| Trainingsvorm       | Tweede-bal-training met afsluiting                                                                                                                       |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Opzet               | Trainer schiet ballen in bij duels. Bij elk duel staat één extra speler van elk team klaar voor de afvalbal. Wie de afvalbal wint mag aanvallen op doel. |
| Scoringsconditie    | Punt dubbel als gescoord na het winnen van de tweede bal.                                                                                                |
| Plek in de training | Blok 3 of 4 — oefenvorm                                                                                                                                  |

|                        |                                                                                                                                            |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Zoeken in Rinus</b> | <i>categorie O12 &amp; O13 · doelstelling Spelen vanuit een basistaak · subdoelstelling Verstoren van de opbouw · Doelpunten voorkomen</i> |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Coachvragen

- “Draaide je weg na het gewonnen duel — of bleef je voor de afvalbal?”
- “Wie was al gepositioneerd voor de tweede bal vóór het duel plaatsvond?”
- “Wat doe je als de eerste bal verloren gaat — geef je op of ga je voor de tweede?”

### Wedstrijdtactiek

Nieuw dit jaar. Verwacht nog geen automatisme: benoem het principe, laat het in de oefenvorm ervaren en coach er in de wedstrijd op één moment op. Het principe geldt ook in het veld: na elke abrupte actie is er een tweede bal.

## 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?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdedigers positioneren zich bewust om de tegenstander een kant op te dwingen</li> <li>• De sterke voet van de aanvaller wordt afgedekt — hij moet naar zijn zwakke kant</li> <li>• Als de tegenstander richting de zijlijn gestuurd is: team slaat toe</li> <li>• Lokken: verdediger geeft bewust ruimte aan één kant — en pakt toe als de speler met de bal dat kiest</li> </ul> | <p>Verdedigers: Sta niet recht voor de aanvaller. Sta iets scheef: je dwingt hem de kant op die jij wilt.</p> <p>Middenvelders: Communiceer met de verdediger: "naar links!" als je ziet welke kant open is. Jullie bepalen samen.</p> <p>Aanvallers: Sluit in op de buitenspeler van de tegenstander: dwing hem naar binnen, waar jullie compacte blok staat.</p> <p>Keeper: Geeft de richting aan: "duw hem buiten!" bij een aanval op doel.</p> |

| Trainingsvorm              | Richtingsdwang 1v1+coach                                                                                                                                                     |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Opzet</b>               | 1v1 op klein veld. Verdediger moet de aanvaller naar een afgesproken kant dwingen. Trainer staat erbij en geeft punten als verdediger de aanvaller naar de goede kant jaagt. |
| <b>Scoringsconditie</b>    | Punt als aanvaller door de verdediger naar de afgesproken kant is gestuurd vóór het schot.                                                                                   |
| <b>Plek in de training</b> | Blok 3 of 4 — oefenvorm                                                                                                                                                      |
| <b>Zoeken in Rinus</b>     | <i>categorie O12 &amp; O13 · doelstelling Spelen vanuit een basistaak · subdoelstelling Verstoren van de opbouw · Doelpunten voorkomen</i>                                   |

### Coachvragen

- “Welke kant wil jij de aanvaller op sturen — en hoe positioneer je je daarvoor?”
- “Zag je wanneer de aanvaller de kant opging die jij wilde?”
- “Wat is het juiste moment om toe te slaan?”

### Wedstrijdtactiek

Bekend, maar nog geen automatisme. Leg minder uit en vraag vaker naar de afweging: waarom dit moment en niet dat moment? Koppel bepalen waar de tegenstander naartoe gaat (V8) aan de ruimte dekken in plaats van de tegenstander (V4): als je hem naar de zijkant dwingt, staat er druk klaar op de zijkant.

## V9 In ondertal verdedigen we door op te houden

**Sleutelbegrip:** Ophouden, terugsprinten Niveau: introduceren

Wachten op support team, pas uitstappen richting eigen goal als noodoplossing. Tijd winnen voor het team om terug te sprinten.

| Op het veld — wat zie je?                                                                                   | Per linie — wat vraag je van je spelers?                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdediger in ondertal stopt de aanval — loopt niet weg</li> </ul> | <p>Verdedigers: In ondertal: jij bent de vertrager. Duik niet. Loop achteruit. Houd de aanvaller van de as weg.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Kanaliseren: de aanvaller wordt richting de zijkant gestuurd</li> <li>Zo langzaam mogelijk achteruitlopen — elke seconde geeft medespelers tijd om terug te sprinten</li> <li>Niet duiken in de tackle — wachten op de juiste moment</li> </ul> | <p>Middenvelders: Sprint terug als de verdediger in ondertal staat. Jij bent het support. Haal tijd.</p> <p>Aanvallers: Ook jij sprintert terug. In ondertal is iedereen verdediger.</p> <p>Keeper: Communiceer luid: "ophouden!" en "tijd winnen!" als signaal voor de verdediger. Geef aan wanneer support nadert.</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Trainingsvorm       | Ondertal-verdediging 2v1 naar 2v2                                                                                                                           |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Opzet               | 1 verdediger vs 2 aanvallers. Na 5 seconden mag 1 extra verdediger het veld in. De eerste verdediger moet 5 seconden ophouden zonder dat er gescoord wordt. |
| Scoringsconditie    | Punt voor verdedigers als gescoord wordt NADAT de 2e verdediger erbij is.                                                                                   |
| Plek in de training | Blok 3 of 4 — oefenvorm                                                                                                                                     |
| Zoeken in Rinus     | <i>categorie O12 &amp; O13 · doelstelling Spelen vanuit een basistaak · subdoelstelling Verstoren van de opbouw · Doelpunten voorkomen</i>                  |

### Coachvragen

- “Hoe lang hield je de aanval op — was dat genoeg voor support?”
- “Dook je te vroeg in — waarvoor?”
- “Wanneer was het moment om toe te slaan?”

### Wedstrijdtactiek

Nieuw dit jaar. Verwacht nog geen automatisme: benoem het principe, laat het in de oefenvorm ervaren en coach er in de wedstrijd op één moment op. Bespreek: "als je in ondertal staat: niet in paniek, kanaliseren naar de zijkant, wachten op support." Dit is een mentaliteitskeuze: rustig blijven in een 2v1 situatie is oefenbaar.

## V10 In eigen zestien zijn we hard en meedogenloos

**Sleutelbegrip:** Alarmzone Niveau: introduceren

In eigen zestien geldt altijd noodalarm: druk op de bal, of de tegenstander afstoppen.

| Op het veld — wat zie je?                                                                                                                                                                                                                                                                  | Per linie — wat vraag je van je spelers?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>In de eigen zestien staat altijd iemand op de bal</li> <li>Geen vrije man van de tegenstander binnen de zestien</li> <li>Twijfel in de zestien = doelpunt tegenstander</li> <li>Iedereen verdedigt mee in de zestien — ook de aanvallers</li> </ul> | <p>Verdedigers: Jij bent primair verantwoordelijk voor de zestien. Geen twijfel. Geen halve acties. Bal weg of tegenstander dekken.</p> <p>Middenvelders: Als de bal in de zestien is: jij staat er ook. Bezet de tweede-bal-positie.</p> <p>Aanvallers: Kom terug bij corners en vrije trappen. Eén aanvaller houd je buiten voor de counter — de rest verdedigt.</p> <p>Keeper: Jij leidt de zestien. Commando's zijn luid en duidelijk. "Weg!", "mijn bal!", "dekken!" — altijd.</p> |

| Trainingsvorm       | Alarmzone-training corners en voorzetten                                                                                                                                                                                 |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Opzet               | Herhaalde voorzet-situaties. Trainer staat op de zijkant en geeft voorzetten. Verdedigend team oefent alarmzone-reacties: bal weg, man dekken, keeper commandeert. Aanvallend team probeert te scoren vanuit de voorzet. |
| Scoringsconditie    | Verdedigend team scoort een punt voor elke voorzet die zij wegwerken zonder dat er een schot volgt.                                                                                                                      |
| Plek in de training | Blok 3 of 4 — oefenvorm                                                                                                                                                                                                  |
| Zoeken in Rinus     | <i>categorie O12 &amp; O13 · doelstelling Spelen vanuit een basistaak · subdoelstelling Verstoren van de opbouw · Doelpunten voorkomen</i>                                                                               |

### Coachvragen

- “Was er twijfel in de zestien — wie twijfelde en waarom?”
- “Wie gaf het commando in de zestien — was dat duidelijk?”
- “Was elke tegenstander gedekt in de zestien bij de voorzet?”

### Wedstrijdtactiek

Nieuw dit jaar. Verwacht nog geen automatisme: benoem het principe, laat het in de oefenvorm ervaren en coach er in de wedstrijd op één moment op. Wijs expliciet aan wie de keeper ondersteunt bij corners. Koppel aan hard verdedigen in eigen zestien (V10): als er twijfel is over de corner-dekking, bespreek het vóór de wedstrijd — niet erna.

## 06 Vaardigheden en spelinzicht

De technische basis is aanwezig. De focus ligt op toepassen onder wedstrijddruk en op tactisch spelinzicht.

| Vaardigheden — wat doet de speler                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Inzicht — wat begrijpt de speler                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Techniek toepassen onder druk</li> <li>• Strakke passing onder druk — positie, moment, richting en snelheid</li> <li>• Direct doorvoetballen na de eerste aanname</li> <li>• Effectief passeren en verdedigen in 1v1</li> <li>• Gericht afronden onder weerstand</li> <li>• Knijpen en kantelen als linie</li> <li>• Sneller handelen met en zonder bal</li> <li>• Vrijlopen en ruimte creëren</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positiespel begrijpen in 11v11</li> <li>• Rollen binnen het team begrijpen, los van de positie</li> <li>• Snelle schakelmomenten herkennen en uitvoeren</li> <li>• Druk zetten als team</li> <li>• Afstanden tussen de linies begrijpen</li> <li>• Concentratie vasthouden over een langere tijd</li> <li>• Leiderschap ontwikkelen</li> <li>• Feedback accepteren en toepassen</li> </ul> |

## 07 Trainingsopbouw en voorbeeldtraining

Voor O13 duurt een training 75 minuten en bestaat die uit 6 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 / loopvormen  | 5 min  | Loopvormen. Spelers zorgen er als team zelf voor dat ze goed warm zijn; jij houdt je eigen methode aan.               |
| 2 | Verlengde warming up     | 5 min  | Altijd met bal. Je kunt hier de groep splitsen.                                                                       |
| 3 | Oefenvorm 1              | 15 min | Het trainingsthema, met ruimte voor twee situatieve stopmomenten.                                                     |
| 4 | Oefenvorm 2              | 15 min | Idem. Houd waar mogelijk dezelfde veldopzet met één aangepaste spelregel, zodat de omzettijd naar de partijvorm gaat. |
| 5 | Partijvormen groot/klein | 30 min | Volledig behouden. Training 1 klein, training 2 groot. Inspeelblok met stopmomenten, daarna onafgebroken doorspelen.  |
| 6 | Eindspel / sprints       | 5 min  | Afsluiten met beleving, of sprints om intensiteit toe te voegen.                                                      |

### Voorbeeldtraining

**Duur** 75 minuten • **Spelers** 16 tot 20

**Thema** Pressing en omschakeling in 11v11 • **Materiaal** Volledig veld, hesjes, pionnen, keepers, eventueel video

| Onderdeel     | Oefening              | Beschrijving                                                                                                                                        | Principes                                                                                                                            | Duur |
|---------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Activering    | Positiespel 8v3 rondo | Groot veld; acht veldspelers houden de bal van drie af. Keeper doet mee als aanspeler. Nadruk op snelheid, positiekeuze en aanspelen van de keeper. | Opbouwen door de as (A3), de tegenstander tot verdedigende keuzes dwingen (A5)                                                       | 10'  |
| Tactisch blok | Opbouw 4-3-3 fase 1   | Opbouw vanuit het eigen systeem. Hoe spelen we vrij van druk? Keeper als eerste aanspeler.                                                          | Meebewegen met de bal (A1), de tegenstander tot verdedigende keuzes dwingen (A5)                                                     | 15'  |
| Tactisch blok | Omschakelspel         | Na verovering direct de diepte zoeken; na balverlies drie seconden jagen op herovering.                                                             | De bal uit de drukte naar de ruimte spelen (VA1), direct druk op de bal en insluiten (AV1), in golven doorjagen tot herovering (AV3) | 15'  |
| Partijvorm    | 11v11 op half veld    | Onafgebroken spelen. Alleen begeleidende coaching, geen stopmomenten.                                                                               | alle principes                                                                                                                       | 30'  |
| Nabespreking  | Spelers aan het woord | De aanvoerder leidt. Jij stelt maximaal drie vragen en vult alleen aan.                                                                             | —                                                                                                                                    | 5'   |

Bron: Bijlage D1 van het beleidsplan.



## Oefenstof zoeken in Rinus

Rinus is de oefenstofdatabase van de KNVB, gratis met een KNVB-account via [rinus.knvb.nl](https://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                                                                                                   |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Leeftijdscategorie</b>            | O12 & O13                                                                                                |
| <b>Doelstelling</b>                  | Spelen vanuit een basistaak — dit is het algemene doel van deze categorie; eerdere doelen blijven gelden |
| <b>Subdoelstelling — aanvallen</b>   | Opbouwen of Scoren                                                                                       |
| <b>Subdoelstelling — verdedigen</b>  | Verstoren van de opbouw of Doelpunten voorkomen                                                          |
| <b>Subdoelstelling — omschakelen</b> | Omschakelmomenten                                                                                        |
| <b>Trainingsveld</b>                 | 11v11 — Volledig veld                                                                                    |
| <b>Aantal spelers</b>                | 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](https://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<br>pim.van.wijk@beuningseboys.nl     | Voetbalontwikkeling. Inhoudelijk eindverantwoordelijk voor spelprincipes en methodiek; aanspreekpunt bij inhoudelijke vragen.    |
| Hoofd Opleidingen         | Frenk Wouterse<br>frenk.wouterse@beuningseboys.nl | Pedagogisch-didactisch. Inhoudelijk eindverantwoordelijk voor spelprincipes en methodiek; aanspreekpunt bij inhoudelijke vragen. |
| TC-coördinator O13        | Dennis Dekker                                     | Operationeel aanspreekpunt. Bewaakt teamindeling en inzet van trainers.                                                          |
| Trainer O13               | Jij                                               | Verantwoordelijk voor de dagelijkse uitvoering op het veld.                                                                      |
| Vertrouwenscontactpersoon | André Haverkort —<br>andrehaverkort10@gmail.com   | Voor alles wat niet over voetbal gaat.                                                                                           |

### Overlegmomenten

| Moment                   | Wie                      | Agenda                                                                          |
|--------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Seizoensstart (augustus) | Trainer + TC-coördinator | Seizoensdoelen, teamindeling, afspraken over communicatie met ouders en spelers |
| Halverwege (december)    | Trainer + TC-coördinator | Spelersontwikkeling, aandachtspunten tweede seizoenshelft, doorstroomsignalen   |
| Trainersavond            | Alle trainers + TC       | Spelprincipes, methodiek, scholing                                              |
| Einde seizoen (mei)      | Trainer + TC-coördinator | Eindevaluatie per speler en overdracht naar de volgende leeftijdsgroep          |