

BEUNINGSE BOYS

TRAINERSHANDLEIDING



Senioren

Een Leven Lang Voetbal

“Hoe functioneert een team optimaal?”

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

Senioren — Een Leven Lang Voetbal

“Hoe functioneert een team optimaal?”

Leeftijd	Senioren
Speelvorm	11v11 — Volledig veld
Trainingsduur	90 minuten, 2× per week
TC-coördinator	Patrick Mulders
Vertrouwenscontactpersoon	André Haverkort — andrehaverkort10@gmail.com

Spelend Leren · Samen Groeien · Met plezier naar succes

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

Inhoud

00 Als je alleen dit leest.....	3
01 De ontwikkelstap.....	4
Selectie en recreatief.....	4
02 Instroom- en uitstroomprofiel.....	5
Dit mag je verwachten bij binnenkomst.....	5
Dit lever je af.....	5
03 Jouw opdracht als trainer.....	6
04 Pedagogische aanpak en didactisch coachen.....	7
Leeftijdsadequaate vragen stellen.....	7
De W- en H-vragen.....	7
Regie houden of overdragen.....	8
Waar het misgaat.....	8
05 De spelprincipes van Senioren.....	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.....	28
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 functioneert een team optimaal?”

- Voor de selectieteams gelden alle 26 spelprincipes op beheersen. Dat is de doorlopende lijn: hetzelfde spel, dezelfde taal, van de Mini's tot het eerste.
- Voor de recreatieve teams geldt geen vaste principelijst. Daar zijn de vier kwaliteiten van trainerschap en het plezier leidend.
- De speler is volwassen. Afspraken maak je mét het team, niet vóór het team.

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

90 minuten, 6 blokken: warming up / loopvormen (5), verlengde warming up (10), oefenvorm 1 (20), oefenvorm 2 (20), partijvormen groot/klein (30), eindspel / sprints (5). De partijvorm kort je nooit als eerste in.

Wat je aan het eind van het seizoen aflevert

- Niet van toepassing: dit is het eindpunt van de opleidingslijn.
- Wel van toepassing: de senioren zijn het visitekaartje. Wat hier gebeurt, zien de jongere teams langs de lijn.

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

Wie je helpt

- TC-coördinator Senioren: Patrick Mulders. 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 Senioren valt binnen de stap Een Leven Lang Voetbal (Senioren), de eerste 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?

Selectie en recreatief

Bij de selectieteams gelden alle 26 spelprincipes op beheersen. Bij de recreatieve teams is er geen vaste principelijst: daar zijn de vier kwaliteiten van trainerschap en het plezier in het spel leidend. Deze handleiding is geschreven voor de selectie; de hoofdstukken over coaching en samenwerking gelden voor beide.

02 Instroom- en uitstroomprofiel

Dit hoofdstuk zegt wat je binnenkrijgt en wat je aflevert. Het uitstroomprofiel van O19 is het instroomprofiel van Senioren.

Dit mag je verwachten bij binnenkomst

- De speler komt uit O19 of van buiten, en past alle spelprincipes toe op wedstrijdintensiteit.
- Hij functioneert in meerdere posities of rollen.
- Hij stuurt medespelers aan en bereidt zich zelfstandig voor.
- Wie van buiten komt, kent onze spelprincipes niet. Reken op een inwerkperiode.

Dit lever je af

- Niet van toepassing: dit is het eindpunt van de opleidingslijn.
- Wel van toepassing: de senioren zijn het visitekaartje. Wat hier gebeurt, zien de jongere teams langs de lijn.

03 Jouw opdracht als trainer

Bij de senioren ligt de regie bij de spelers. Jouw rol is richting geven, keuzes onderbouwen en de cultuur bewaken. De doorlopende lijn is hier het punt: dezelfde spelprincipes en dezelfde taal als in de jeugd, zodat een speler die doorstroomt herkent wat er van hem gevraagd wordt.

Kwaliteit	Niveau in Senioren	Wat het betekent	In de praktijk
Structureren	Laag	De groep organiseert zichzelf. Jouw structuur zit in duidelijke afspraken en een voorspelbare weekopbouw.	<i>Spreek de weekindeling aan het begin van het seizoen samen af.</i>
Stimuleren	Gericht	Volwassen spelers hebben geen aanmoediging nodig maar wel erkenning. Benoem wat er goed ging en waarom dat het team hielp.	<i>Noem in de nabespreking één concrete actie van één speler.</i>
Individueel aandacht geven	Hoog	Iedere speler wil weten waar hij staat en waarom. Voer dat gesprek voordat het over de opstelling gaat.	<i>Plan twee individuele gesprekken per seizoen.</i>
Regie overdragen	Zeer hoog	De regie ligt bij de spelers. Jij bewaakt de richting en de cultuur.	<i>Laat het team zelf de afspraken over gedrag en inzet formuleren.</i>

04 Pedagogische aanpak en didactisch coachen

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

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

Leeftijdsadequaate vragen stellen

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

De W- en H-vragen

Vanaf O15 gebruiken we de volledige set W- en H-vragen. Samen dekken zij de hele zelfregulatiecyclus: vooruit plannen, uitvoeren en monitoren, en terugkijken. Zie Bijlage G1 van het beleidsplan.

Vraagwoord	Voorbeeldvragen	Wat het ontwikkelt
WAT	“Wat wil je hierin bereiken?” · “Wat is je eerste stap?” · “Wat heb je van mij of van anderen nodig?”	Doelbepaling, eigenaarschap, hulpbronnen benoemen
WIE	“Wie kan je helpen als je vastloopt?” · “Wie is verantwoordelijk voor het halen van de taak?”	Netwerk gebruiken, verantwoordelijkheid pakken
WAAR	“Waar ga je mee beginnen?” · “Waar voer je dit uit, zodat je goed kunt focussen?”	Prioriteren, omgevingsbewustzijn
WANNEER	“Wanneer is de taak geslaagd?” · “Wanneer plan je dit, en wanneer is het af?”	Kwaliteitsbesef, timemanagement

Vraagwoord	Voorbeeldvragen	Wat het ontwikkelt
HOE	"Hoe ga je dit aanpakken?" · "Hoe controleer je of je het goed doet?" · "Hoe ga je om met tegenslag?"	Strategisch denken, monitoren, probleemoplossend denken
HOEVEEL	"Hoeveel tijd denk je nodig te hebben?" · "Hoeveel energie gaat dit je kosten?"	Plannen, eigen inzet inschatten

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 eindoordeel.
- 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 Senioren

In Senioren gelden alle 26 spelprincipes uit Bijlage A: 26 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?
- Aanvallers trekken mee als de bal naar de andere zijkant gaat - Er ontstaan geen grote gaten in het aanvallende blok - Middenveld en aanval bewegen als één geheel - Bij bal op rechtsbuiten: linksbuiten loopt naar middenas	Aanvallers: Schuif mee naar de kant van de bal. Zoek positie tussen de linies. Rug nooit naar het spel. Middenvelders: Bied altijd ondersteuning achter de bal. Bezet de halfspace bij opbouw. Verdedigers: Schuif als eenheid mee. Bezet de ruimte achter de aanvallende middenvelder. Keeper: Beweeg mee als laatste aanspeler. Biedt altijd een terugpasoptie.

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 O18 & O19 · doelstelling Presteren als een team in de competitie · 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: beheersen

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?
- Spelers staan klaar om de bal direct te verwerken (lichaam open) - Minder dan 2 aanrakingen als er ruimte is - De bal wisselt snel van links naar rechts — tegenstander	Aanvallers: Open lichaam vóór de bal arriveert. Speel 1× raken als de positie het toelaat. Middenvelders: Wees de schakel. Neem aan en speel door in één beweging. Geen onnodige dribbelacties.

kan niet bijsturen • 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. 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 O18 & O19 · doelstelling Presteren als een team in de competitie · 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

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. 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: beheersen

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?
• Opbouwspelers zoeken actief de aanvallende middenvelder in de as • Als de as dicht zit: bal naar de zijkant, maar met oog op terugspelen naar as • De aanvallende middenvelder draait het lichaam open na ontvangst • Linies worden overschreden via de as, niet via de zijlijn	Aanvallers: Trek verdedigers mee. Maak ruimte in de as vrij voor de inlopende middenvelder. Middenvelders: Zoek altijd een positie tussen de linies. Draai weg na ontvangst. Speel door, niet terug. Verdedigers: Aanspeelpunt zoeken in de as: de vleugelspits of aanvallende middenvelder. Niet voorzetten. Keeper: Speelt altijd snel en gericht op de vrije man — bij voorkeur de aanvallende middenvelder of de controlerende middenvelder.

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 O18 & O19 · doelstelling Presteren als een team in de competitie · 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

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. 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: beheersen

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

Op het veld — wat zie je?	Per linie — wat vraag je van je spelers?
• De speler met de bal heeft altijd minstens 3 zichtbare aanspeelopties • De "vierde man" staat ver weg en biedt diepte • Ruimte tussen linies is bezet door één speler • Halfspace links en rechts zijn allebei bezet bij opbouw	Aanvallers: Bezet de diepte (4e optie). Draai niet terug naar de bal tenzij alle andere opties dicht zijn. Middenvelders: Spreid over as en halfspace. Nooit alle middenvelders op één lijn staan. Verdedigers: Zorg voor diagonale opties: speel je buitenste verdediger niet altijd terug — zoek de zijkant. Keeper: Is de 5e optie: terug als het echt niet anders kan. Nooit standaard.

Trainingsvorm	Positiespel 9v3 met positievoorwaarde
Opzet	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.
Scoringsconditie	Punt als 4 posities tegelijk bezet zijn én het team 5 passes achter elkaar maakt.
Plek in de training	Blok 3 — oefenvorm 1
Zoeken in Rinus	categorie O18 & O19 · doelstelling Presteren als een team in de competitie · subdoelstelling Opbouwen · Scoren

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

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. 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: beheersen

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?
• Aanvallers trekken verdedigers mee door loopacties (binden) • Derde-man-acties: A bindt, B lokt, C profiteert • De pass gaat naar de plek die leeg is gemaakt door een loopactie • Ruimtes achter de verdediging worden aangevallen direct na lokken	Aanvallers: Maak loopacties die de verdediger een keuze geven: volg jij me? Dan is er ruimte elders. Middenvelders: Lok de middenveldlinie van de tegenstander omhoog door korte combinaties — creëer ruimte achter hen. Verdedigers: Circuleer de bal om de pressing van de tegenstander te laten bewegen. Speel dan de diepe bal. Keeper: Speelt actief mee in het lokspel: laat de tegenstander beslissen en speel dan snel naar de vrije kant.

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	<i>categorie O18 & O19 · doelstelling Presteren als een team in de competitie · subdoelstelling Opbouwen · Scoren</i>

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

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. 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: beheersen

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

Op het veld — wat zie je?	Per linie — wat vraag je van je spelers?
• Bij de speler met de bal staan altijd minimaal 2 teamgenoten in de buurt • De vrije man ontvangt de bal met ruimte voor zich • Overtal op zijkant: 2v1 situaties worden actief opgezocht • Als de tegenstander dubbelt: er is altijd een vrije man elders	Aanvallers: Sluit in op de speler met de bal op de zijkant. Maak 2v1 aan de zijkant actief. Middenvelders: Zoek altijd de overtalpositie. Ga nooit ver van de bal staan als jij niet de dieptespeler bent. Verdedigers: Creëer overtal achterin: 3v2 bij opbouw. De vrije man speelt de bal naar voren. Keeper: Is bij opbouw de extra man die overtal creëert: 4 verdedigers + keeper = 5v4 tegen pressing.

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	<i>categorie O18 & O19 · doelstelling Presteren als een team in de competitie · subdoelstelling Opbouwen · Scoren</i>

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

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. 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: beheersen

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?
- Buitenspeler en middenvelder wisselen rollen op de zijkant - Overlap: middenvelder loopt door achter buitenspeler - Underlap: buitenspeler trekt breed, middenvelder snijdt binnenin - Tegenstander kan niet weten welke actie volgt	Buitenspelers: Bepaal welk patroon werkt: kun je 1v1 aan de buitenkant? Kies overlap. Dicht aan de zijlijn? Kies underlap. Middenvelders: Lees de keuze van de buitenspeler en reageer. Als hij breed trekt: loop binnenin. Als hij insnijdt: loop door buiten. Verdedigers: Geef altijd een optie voor de aanval over de zijkant: zijverdediger steunt de buitenspeler, maar overdrijf niet. Spits: Maak ruimte voor de overlappende speler door de centrale verdediger te bezetten.

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 O18 & O19 · doelstelling Presteren als een team in de competitie · 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

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. 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: beheersen

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?
- Veld is altijd breed — ook bij opbouw achterin - Er staat altijd een speler op elke zijkant, ook als de bal aan de andere kant is - Kantwissel is altijd een optie — tegenstander kan niet de hele breedte bewaken - Geen vier spelers op één helft van het veld	Buitenspelers: Houd je positie aan de zijkant ook als de actie centraal is. Wees geduldig. Jij bent het veiligheidsventiel. Middenvelders: Als buitenspeler insnijdt: schuif jij naar de zijkant. Één speler op de lijn altijd. Zijverdedigers: Kun je overlappen? Alleen als de buitenspeler al insnijdt. Zijkant mag nooit leeg staan. Spits: Blijf centraal. Jij bent geen buitenspeler. Maak ruimte voor de buitenspelers door de as te bezetten.

Trainingsvorm	Positioneringsspel met "zijkant-alarm"
Opzet	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.
Scoringsconditie	Punt vervalt als bij het moment van scoren een zijkant leeg stond.
Plek in de training	Blok 3 of 4 — oefenvorm
Zoeken in Rinus	<i>categorie O18 & O19 · doelstelling Presteren als een team in de competitie · 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

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. 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: beheersen

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?
• Bij pressing van tegenstander: spelers kiezen voor 1 aanraking als het kan • Lange ballen achter de verdedigingslinie worden ingezet als de linie hoog staat • De derde man staat al vrij vóór de bal bij de tweede man aankomt • Minder balcontacten = minder tijd voor de tegenstander om te organiseren	Aanvallers: Zodra jij de bal kan ontvangen achter de linie: start je loopactie vóór de pass. Timing is alles. Middenvelders: Wees de schakel: ontvang, draai en speel in één beweging door. Vertraag de bal niet. Verdedigers: Als de pressing hoog staat: overgeslagen pass achter de pressing is beter dan korte pass voor. Keeper: Is de eerste schakel bij versnelling: lange doeltrap of ingooi na balverovering direct naar sprintende aanval.

Trainingsvorm	Pressing-ontwijking 8v8 met afgesproken drukmoment
Opzet	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.
Scoringsconditie	Punt als team de bal veilig speelt bij een speler die vrij staat achter de pressing-linie binnen 5 seconden.
Plek in de training	Blok 5 — partijvormen
Zoeken in Rinus	<i>categorie O18 & O19 · doelstelling Presteren als een team in de competitie · 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

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. 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: beheersen

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?
- Bij voorzet zijn er altijd 4 spelers in de zestien 1e paal: direct gevaar — snelle loopactie 2e paal: kopbal bij doorschieten voorzet - Teruggetrokken: voor de terugkopbal naar de rand van de zestien - Afvalbal: buiten de zestien voor het schot op afvalbal	Middenvelders: Één middenvelder sprintende mee voor de afvallende bal buiten de zestien. Verdedigers: Één verdediger blijft buiten de zestien voor een mogelijke counter — maar niet meer.

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 O18 & O19 · doelstelling Presteren als een team in de competitie · 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

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. 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?
- Speler die de bal verliest draait direct om en jaagt - Dichtstbijzijnde medespeler sluit in van de andere kant - De rest van het team schuift compact richting de bal - Tegenstander wordt direct omsingeld — geen tijd om te spelen	Aanvallers: Jij verliest de bal? Jij jaagt als eerste. Geen uitzondering. Middenvelders: Dichtst bij de bal na aanvallers: sprint in op de speler met de bal. Sluit in van de tweede kant. Verdedigers: Schuif compact in als eenheid richting de bal. Ga niet jaagacties uitvoeren te ver van je verdedigingslinie. Keeper: Schuif mee richting het gevaar. Wees voorbereid op een lange bal achter de verdediging bij mislukte counterpress.

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.
Scoringsconditie	Counterpress slaagt als de bal binnen 5 seconden terug is bij de aanvallers.
Plek in de training	Blok 3 of 4 — oefenvorm
Zoeken in Rinus	<i>categorie O18 & O19 · doelstelling Presteren als een team in de competitie · 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: beheersen

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?
• Na mislukte counterpress: team herorganiseert snel in compact blok • Spelers ver van de bal sprinten terug naar verdedigingsposities • Het blok staat snel — tegenstander heeft geen ruimte om door te spelen • Rollen zijn duidelijk: wie jaagt, wie organiseert, wie staat diep	Aanvallers: Als counterpress mislukt: sprint terug naar positie op jouw helft. Val niet mee in chaos. Middenvelders: Bezet de ruimte voor de verdedigingslinie. Sluit de as af. Laat geen vrije man voor de linie staan. Verdedigers: Houd de linie compact en diep totdat het team georganiseerd is. Geen vroege uitloopactie. Keeper: Geef luid instructies: "organiseer!" als signaal dat de counterpress voorbij is.

Trainingsvorm	Herorganisatietraining 7v7 met snelle omschakeling
Opzet	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?
Scoringsconditie	Punt vervalt als het verdedigende team binnen 4 seconden niet georganiseerd staat.
Plek in de training	Blok 3 of 4 — oefenvorm
Zoeken in Rinus	<i>categorie O18 & O19 · doelstelling Presteren als een team in de competitie · 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

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. 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: beheersen

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?
- Als eerste jager zijn pressing lukt niet: tweede jager neemt het over - Golfsysteem: 1e golf = eerste reactie, 2e golf = doorzetten, 3e golf = afsluiten - Tegenstander kan niet rustig opbouwen — er is altijd druk - Team houdt druk vol totdat de bal veroverd is of de tegenstander scoort	Aanvallers: 1e golf: jij bent de eerste jager. Zet druk op de keeper of verdediger. Richtinggevend, niet per se herovering. Middenvelders: 2e golf: zodra de aanvaller afweert, spring jij in. Sluit de as af. Pak de tweede bal. Verdedigers: 3e golf: als de bal richting jullie linie komt: agressief jagen in eigen helft. Geen vrije man. Keeper: Beweeg mee: als 3e golf begint, schuif jij ver uit doel om een lange bal te onderscheppen.

Trainingsvorm	Golf-pressing 11v11 met trigger
Opzet	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.
Scoringsconditie	Team scoort een bonuspunt als bal veroverd wordt binnen 3 golven.
Plek in de training	Blok 5 — partijvormen
Zoeken in Rinus	<i>categorie O18 & O19 · doelstelling Presteren als een team in de competitie · 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

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 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?
- Direct na balverovering: speler kijkt vooruit vóór hij handelt - Als er ruimte is achter de tegenstander: bal snel naar voren - Als er geen ruimte is: bal houden, rustig opbouwen - De keuze wordt gemaakt door de balwinnaar — niet de trainer	Middenvelders: Jij wint de meeste ballen. Direct na balverovering: hoofd omhoog. Ruimte vooruit? Sprint. Geen ruimte? Pas terug. Verdedigers: Win je de bal: kijk eerst vooruit. Is er een aanvaller vrij? Speel direct door. Is die niet beschikbaar? Behoud. Aanvallers: Zodra jullie de bal winnen: start direct je sprint diep. Wees beschikbaar voor de counter. Keeper: Na bal op gras: snelle doeltrap of rol naar de aftikker. Niet wachten.

Trainingsvorm	Transitiespel 6v6 met counter-scoring
Opzet	6v6 op groot veld met twee kleine doeltjes aan elk einde. Zodra een team de bal veroverst 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 O18 & O19 · doelstelling Presteren als een team in de competitie · 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: beheersen

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?
• Direct na balverovering: aanvallers starten sprint diep achter de verdediging • Tegenstander loopt terug — aanvaller loopt vooruit: aanvaller wint altijd • Middenvelders sluiten in: zij zijn de tweede golf van de counter • Geen tijd verliezen: maximaal 2-3 passes voor schot op doel	Aanvallers: Dit is jouw moment. Zodra jullie de bal winnen: sprint direct diep. Niet wachten op de pass — loop nu. Middenvelders: Sluit in als tweede golf. Bezet de ruimte achter de aanvaller. Wees klaar voor de terugpass of afvalbal. Verdedigers: Eén verdediger blijft. De rest schuift mee voor de counter — maar niet te ver. Keeper: Schuif mee: als de counter mislukt, wil je niet te ver uit positie staan.

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 O18 & O19 · doelstelling Presteren als een team in de competitie · 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

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 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?
- Elke speler die niet aan de counter deelneemt, sprint naar een positie om aan te sluiten - Geen wandelaars na balverovering - Als de counter mislukt: er zijn aansluitende spelers voor de 2e aanval - De counter-plus-aansluiters creëren numerieke superioriteit	Aanvallers: Jij bent de counter. Jij jaagt op doel. Anderen sluiten in. Middenvelders: Jij sluit in als 2e golf. Sprint direct mee — niet half. Verdedigers: Eén verdediger sluit aan als de counter goed staat. De rest houdt positie. Keeper: Houd positie maar schuif iets mee. Wees beschikbaar als de counter mislukt.

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 O18 & O19 · doelstelling Presteren als een team in de competitie · 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: beheersen

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?
- Elke bal richting de as op eigen helft wordt aangevallen - Geen speler van de tegenstander staat vrij in de as - Middenvelders en aanvallers sluiten de as actief - Tegenstander wordt gedwongen om de zijkanten te spelen	Aanvallers: Jij sluit de as af aan de voorkant. Zet druk op de bal wanneer hij naar een centrale verdediger gaat. Middenvelders: Houd de as dicht vóór de verdedigingslinie. Laat geen aanvallende middenvelder vrij in jouw zone. Verdedigers: Bezet de centrale zone. Geen bal door de as — dubbel als het moet. Keeper: Schuif mee op de as. Als de bal door de as gaat, ben jij de laatste.

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 O18 & O19 · doelstelling Presteren als een team in de competitie · 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

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. 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: beheersen

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?
• De speler met de bal van tegenstander wordt aangevallen door twee verdedigers • De tweede verdediger komt vanuit een onverwachte hoek • Tegenstander heeft geen makkelijke pasoptie • Na dubbeling: één blijft, één herstelt naar positie	Aanvallers: Dubbel actief mee op de tegenstander: jij en de middenvelder samen op de keeper of verdediger bij opbouw. Middenvelders: Sluit in op de bal vanuit een andere hoek dan je medespeler. Zo is er geen makkelijke pass. Verdedigers: Dubbel alleen als je partner de speler met de bal al heeft afgedekt. Laat nooit een positie leeg achter. Keeper: Als dubbeling mislukt en bal terug naar keeper: snel uitgooien en positie hernemen.

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 O18 & O19 · doelstelling Presteren als een team in de competitie · 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

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 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: beheersen

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?
- Verdedigingsblok staat compact — geen gaten tussen de linies - Maximale afstand tussen verdediger en middenvelder: 10-12 meter - Bij bal naar links: hele blok schuift mee naar links - Kantwissel van tegenstander: het blok verschuift als eenheid	Aanvallers: Jij bent de voorkant van het blok. Jouw positie bepaalt hoe hoog het blok staat. Niet te vroeg drukken. Middenvelden: Houd de afstand op de voorste linie klein. Vul de ruimte vóór de verdedigingslinie in. Verdedigers: Houd de linie compact. Geen individuele uitlooptacties voordat de linie klaar is. Keeper: Bewaak het blok van achteren. Roep de positiecorrecties als je de hele linie ziet.

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 O18 & O19 · doelstelling Presteren als een team in de competitie · 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

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 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: beheersen

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?
- Verdediger zijkant geeft maximale druk bij bal op de zijkant - Blok schuift mee — de andere zijkant is de vluchtroute die we bewaken - Tegenstander wordt naar de zijlijn gedwongen - Voorzet wordt verhinderd of afgedwongen vanuit slechte hoek	Buitenspelers: Als de bal naar de tegenstander zijkant gaat: jij staat er op. Geen ruimte laten voor de voorzet. Middenvelden: Schuif mee: de middenvelder aan de kant van de bal sluit in op de buitenspeler. Geen vrije man bij de overgang. Verdedigers: Zijverdediger geeft druk. Centrale verdedigers schuiven mee naar de kant van de bal — maar niet te ver. Keeper: Schuif iets mee naar de kant van de bal: bij een voorzet wil je dichtbij staan.

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.

Plek in de training	Blok 3 of 4 — oefenvorm
Zoeken in Rinus	<i>categorie O18 & O19 · doelstelling Presteren als een team in de competitie · 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

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. 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: beheersen

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?
• Als één speler druk zet: iedereen gaat mee • Pressing begint vanuit de aanvaller — de rest sluit direct in • Geen half pressing: of je gaat met iedereen erop, of je staat laag • De afgesproken drukmoment (slechte pass, rug naar doel) activeert het hele team	Aanvallers: Jij bent de trigger. Als jij gaat: de rest gaat mee. Als jij afwacht: niemand gaat. Middenvelders: Zodra de aanvaller drukt: jij sluit in op de dichtstbijzijnde tegenstander in het middelste deel van het veld. Verdedigers: Schuif op als eenheid naar de middenlijn. Bezet de ruimte achter de pressing. Keeper: Schuif ver uit doel bij hoge pressing. Jij bent het vangnet voor lange ballen.

Trainingsvorm	All-in pressing 11v11 met signaalsysteem
Opzet	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.
Scoringsconditie	Team scoort een bonuspunt bij elke pressing die slaagt (bal veroverd in pressing-derde).
Plek in de training	Blok 5 — partijvormen
Zoeken in Rinus	<i>categorie O18 & O19 · doelstelling Presteren als een team in de competitie · 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

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 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?
---------------------------	--

• Na mislukte jaagpoging: direct opnieuw jagen zonder te vertragen • Team houdt druk vol — tegenstander mag nooit rustig de bal spelen • Doorzettingsvermogen: tweede en derde bal ook aangevallen • Jaagacties worden niet gestopt bij lage kans — alleen bij definitieve bal weg	Aanvallers: Jij jaagt eerst. Als de bal weggaat: volg het spel en jaag bij de volgende ontvanger. Middenvelders: Als de aanvaller faalt: jij pakt het over. Geen twijfel. Verdedigers: Houd het blok compact terwijl de jaagactie loopt. Ga pas mee als het veilig is. Keeper: Moedigt het doorzetten aan. Roept "door!" als signaal voor het hele team.
---	--

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 O18 & O19 · doelstelling Presteren als een team in de competitie · 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: beheersen

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?
• Na elk duel: spelers blijven staan en pakken de afvalbal • Geen speler draait weg na een gewonnen duel • De tweede bal wordt aangevallen door de dichtstbijzijnde speler • Tegenstander heeft geen tijd om te herorganiseren	Aanvallers: Win je een kopbal of duel? Blijf in de buurt voor de afvalbal. Draai niet weg. Middenvelders: Jij bent de tweede-bal-specialist. Positioneer je altijd bij duels voor de afvalbal. 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. Keeper: Bij ingooien: positioneer je voor de afvalbal buiten de zestien als de bal hoog is.

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

Zoeken in Rinus	<i>categorie O18 & O19 · doelstelling Presteren als een team in de competitie · 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

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. 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: beheersen

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?
• Verdedigers positioneren zich bewust om de tegenstander een kant op te dwingen • De sterke voet van de aanvaller wordt afgedekt — hij moet naar zijn zwakke kant • Als de tegenstander richting de zijlijn gestuurd is: team slaat toe • Lokken: verdediger geeft bewust ruimte aan één kant — en pakt toe als de speler met de bal dat kiest	Verdedigers: Sta niet recht voor de aanvaller. Sta iets scheef: je dwingt hem de kant op die jij wilt. Middenvelders: Communiceer met de verdediger: "naar links!" als je ziet welke kant open is. Jullie bepalen samen. Aanvallers: Sluit in op de buitenspeler van de tegenstander: dwing hem naar binnen, waar jullie compacte blok staat. Keeper: Geeft de richting aan: "duw hem buiten!" bij een aanval op doel.

Trainingsvorm	Richtingsdwang 1v1+coach
Opzet	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.
Scoringsconditie	Punt als aanvaller door de verdediger naar de afgesproken kant is gestuurd vóór het schot.
Plek in de training	Blok 3 of 4 — oefenvorm
Zoeken in Rinus	<i>categorie O18 & O19 · doelstelling Presteren als een team in de competitie · 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

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. 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: beheersen

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?
• Verdediger in ondertal stopt de aanval — loopt niet weg	Verdedigers: In ondertal: jij bent de vertrager. Duik niet. Loop achteruit. Houd de aanvaller van de as weg.

• Kanaliseren: de aanvaller wordt richting de zijkant gestuurd • Zo langzaam mogelijk achteruitlopen — elke seconde geeft medespelers tijd om terug te sprinten • Niet duiken in de tackle — wachten op de juiste moment	Middenvelders: Sprint terug als de verdediger in ondertal staat. Jij bent het support. Haal tijd. Aanvallers: Ook jij sprintert terug. In ondertal is iedereen verdediger. Keeper: Communiceer luid: "ophouden!" en "tijd winnen!" als signaal voor de verdediger. Geef aan wanneer support nadert.
--	--

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 O18 & O19 · doelstelling Presteren als een team in de competitie · 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

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 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: beheersen

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?
• In de eigen zestien staat altijd iemand op de bal • Geen vrije man van de tegenstander binnen de zestien • Twijfel in de zestien = doelpunt tegenstander • Iedereen verdedigt mee in de zestien — ook de aanvallers	Verdedigers: Jij bent primair verantwoordelijk voor de zestien. Geen twijfel. Geen halve acties. Bal weg of tegenstander dekken. Middenvelders: Als de bal in de zestien is: jij staat er ook. Bezet de tweede-bal-positie. Aanvallers: Kom terug bij corners en vrije trappen. Eén aanvaller houd je buiten voor de counter — de rest verdedigt. Keeper: Jij leidt de zestien. Commando's zijn luid en duidelijk. "Weg!", "mijn bal!", "dekken!" — altijd.

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 O18 & O19 · doelstelling Presteren als een team in de competitie · 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

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. 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
• Techniek op wedstrijdintensiteit • Positionele intelligentie zonder bal • Leiding nemen op het veld • Medespelers aansturen tijdens het spel • Zelfstandige wedstrijdvoorbereiding • Snelle beslissingen nemen onder druk • Communiceren tijdens het spel	• Systemen lezen en aanpassen tijdens de wedstrijd • Overzicht behouden in complexe situaties • Leiderschap tonen en teamgenoten aansturen • Transitiemomenten herkennen en exploiteren • Reflecteren op het eigen handelen • Een wedstrijdfragment analyseren en er een conclusie uit trekken

07 Trainingsopbouw en voorbeeldtraining

Voor Senioren duurt een training 90 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. De groep is zelf verantwoordelijk voor de opwarming.
2	Verlengde warming up	10 min	Altijd met bal. Ruimte om te splitsen naar individuele doelen.
3	Oefenvorm 1	20 min	Het trainingsthema, met ruimte voor twee tot drie stopmomenten.
4	Oefenvorm 2	20 min	Idem, bij voorkeur op dezelfde veldopzet met één aangepaste spelregel.
5	Partijvormen groot/klein	30 min	Volledig behouden en onafgebroken; alleen begeleidende coaching.
6	Eindspel / sprints	5 min	Afsluiten met beleving of intensiteit.

Voorbeeldtraining

Duur 90 minuten • **Spelers** 16 tot 20

Thema Volledig positiespel op wedstrijdintensiteit • **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)	20'
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)	20'
Partijvorm	11v11 op half veld	Onafgebroken spelen. Alleen begeleidende coaching, geen stopmomenten.	alle principes	35'
Nabespreking	Spelers aan het woord	De aanvoerder leidt. Jij stelt maximaal drie vragen en vult alleen aan.	—	5'

Bron: Bijlage E1 van het beleidsplan.

Oefenstof zoeken in Rinus

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

hiervoor. Let op: Rinus is een jeugdtool. Voor de senioren gebruik je de O18/O19-filters; de oefenvormen zijn bruikbaar, de leeftijdsteksten niet.

Filter	Zet op
Leeftijdscategorie	O18 & O19
Doelstelling	Presteren als een team in de competitie — dit is het algemene doel van deze categorie; eerdere doelen blijven gelden
Subdoelstelling — aanvallen	Opbouwen of Scoren
Subdoelstelling — verdedigen	Verstoren van de opbouw of Doelpunten voorkomen
Subdoelstelling — omschakelen	Omschakelmomenten
Trainingsveld	11v11 — Volledig veld
Aantal spelers	het aantal dat je die avond echt hebt, niet je selectie

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



Scan en je staat in de oefenstof van Rinus

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

08 Samenwerking met TC en trainersbegeleider

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

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

Overlegmomenten

Moment	Wie	Agenda
Seizoensstart (augustus)	Trainer + bestuurslid voetbaltechnische zaken	Seizoensdoelen, selectiebeleid, afspraken met de groep
Halverwege (december)	Trainer + TC	Tussenevaluatie, doorstroom vanuit O19
Trainersavond	Alle trainers + TC	Spelprincipes, methodiek, doorlopende lijn
Einde seizoen (mei)	Trainer + TC	Eindevaluatie en selectie voor het nieuwe seizoen