



****ONTWIKKELING**PLEZIER**SOCIAAL**SPORTIEF**VERTROUWEN****



Technisch Jeugdplan

Jeugd Onder 19



INHOUD:

- * Algemeen
- * Inleiding
- * Kenmerken van JO19-spelers
- * Profielschets van een JO19-trainer
- * Aandachtspunten JO19-categorie
- * Voetbal in het algemeen
- * De training
- * Warming up
- * De wedstrijd
- * Wedstrijdbespreking
- * Coachen en coachtermen



ALGEMEEN:

Doelstelling vanuit de KNVB: Presteren als een team in de competitie.

Karakteristieken van voetbalhandelingen

volgens de KNVB: Competitie is doel.

Duur van de wedstrijd: 2 keer 45 minuten.

Grootte en gewicht van de bal: maat 5 – gewicht tussen de 370 en 450 gram.

Wedstrijdvorm 11 tegen 11.



INLEIDING:

In het Technisch jeugdplan wordt per categorie de toekomstvisie m.b.t. onze Jeugdafdeling toegelicht. Ook dit seizoen zal dit plan weer de leidend zijn bij het trainen en coachen van jeugdspelers. Het is met name geschreven om een bepaalde vaste lijn te creëren in elke categorie. Deze lijn moet in de loop der jaren vertrouwd gaan worden voor trainers, begeleiders, maar vooral ook voor de spelers zelf. Het is niet de bedoeling dat alles volgens een vaste planning of vast stramien moet gaan lopen. Het is belangrijk dat trainers en begeleiders hun eigen identiteit behouden maar ook volgens eigen inzicht kunnen werken met hun elftal en/of groep. Het is echter wel de bedoeling dat er in de toekomst grote lijnen uit het plan terug te zien zijn per categorie.

Per categorie worden kenmerken van spelers, trainers en aandachtspunten vastgelegd. Daarnaast worden er richtlijnen aangegeven m.b.t. trainingsaanpak, warming-up en alle zaken die met een wedstrijd te maken hebben, zoals een voorbespreking en de wijze van coachen.



KENMERKEN VAN JO19-SPELERS:

JO19 spelers vallen in de leeftijdscategorie 16-19 jaar.

Onderstaande specifieke leeftijdskenmerken zijn op deze leeftijdsgroep in het algemeen van toepassing.

Fysiek:

Op fysiek gebied zijn deze spelers aan het volgroeien. Voor de meeste is de puberteit al lang en breed achter de rug. Zaken als verkering, seks, roken, drank en uitgaan komen om de hoek kijken. Al deze zaken hebben invloed op de fysieke gesteldheid van deze jongens. Het is essentieel om de spelers in een goede conditionele toestand te brengen voordat de competitie begint en na de winterstop weer van start gaat. Spelers die moeite hebben met de groei dienen in het gegeven geval apart behandeld te worden tijdens de training.

Mentaal:

Zoals gezegd is bij meeste spelers de puberteit voorbij en keert de realiteitszin weer terug. Waar spelers in de puberteit bij tijd en wijle “agressief”, “brutaal” of “kortzichtig” zijn, kunnen ze nu weer relativiseren. De meeste spelers krijgen steeds meer zelfkennis, een eigen wil en willen presteren. Deze prestatie hoeft zich niet altijd te uiten in meetbare prestaties, het bij een team of groep horen kan ook een prestatie zijn. Spelers accepteren gezag, maar laten ook duidelijk merken als ze het ergens niet mee eens zijn. Doe hier iets mee als trainer, laat kritiek niet links liggen! Behandel elke speler anders. Sommige spelers hebben een aai over de bol nodig en anderen de zgn. “trap onder hun kont”. Meest belangrijk is de teambuilding, spelers willen ergens bij horen!!

Plezier:

Plezier is het belangrijkste wat er is. Plezier met elkaar en in de sport dient bij een JO19-team echter hand in hand te gaan met discipline. Spelers accepteren duidelijk en helder gezag, echter hebben ook behoefte om lol te maken. De meeste spelers die stoppen met voetballen doen dit in de JO19 of JO17-categorie. Zorg er daarom voor dat er voldoende beleving en plezier in de groep is. Zeer belangrijk is om een goede organisatie rond het team te creëren: zorg dat voor spelers alles duidelijk is.

Samengevat gelden voor deze categorie spelers de volgende aandachtspunten:

- Voldoende aandacht voor conditionele gesteldheid. Waar nodig en mogelijk aparte aandacht voor spelers die moeite hebben met de groei.
- Sta als trainer open voor kritiek.
- Behandel elke speler anders.
- Teambuilding is essentieel.
- Zorg voor plezier en beleving.
- Zorg voor een goede organisatie.
- Zijn nu in staat om een wedstrijd te spelen waarin meerdere opdrachten tegelijk uitgevoerd kunnen worden.
- Zijn realistischer in de omgang.
- Worden klaargestoomd voor het seniorenvoetbal.



PROFIELSCHETS VAN EEN **JO19**-TRAINER:

Voor een JO19-trainer is het essentieel om zijn groep goed aan te voelen. Zoals reeds benoemd hebben de meeste spelers de pubertijd verlaten. Toch zal er in deze categorie nog vaak een groot onderling verschil zijn. Sommige spelers zullen zich sneller ontwikkelen dan anderen.

Probeer hier goed mee om te gaan en laat elke speler in zijn waarde. Je krijgt als trainer vaak te maken met irritaties in de groep over deze verschillen. Probeer hier met de betreffende spelers over te praten (voorkomen is beter dan...).

Vanaf de JO17-categorie is het verstandig om de dragende spelers een voorname rol te geven in het elftal. Het spel dat gespeeld wordt is niet alleen meer fysiek, maar ook zal er meer aandacht moeten zijn voor techniek en tactiek. Hoe gaat een team om met balbezit, balbezit tegenpartij en de omschakeling tussen deze twee functies.

Hieronder volgen nog enkele tips voor een JO19-trainer:

- Zorg voor een goed contact met de ouders (denk bijvoorbeeld aan een ouderavond bij aanvang van het seizoen).
- Blijf veel aandacht besteden aan tweebeinigheid.
- Heel belangrijk: Laat spelers zelf nadenken over problemen en laat ze met mogelijke oplossingen komen.
- Iedere speler zijn eigen aanpak. De aai over de bol maar ook de zgn. “trap onder de kont” waar nodig.
- Indien er problemen binnen de groep zijn los deze altijd binnenskamers op. Ga een 1 op 1 gesprek aan met de “probleemspeler(s)” en zorg ervoor dat de spelers nooit afgaan voor een complete groep.
- Wees eerlijk, fair en bovenal sportief.
- Spelers testen graag de grenzen van een trainer. Wees hier op bedacht.
- Promoot het teamgevoel. Laat geblesseerde spelers ook aanwezig zijn bij de wedstrijden.
- Houd rekening met de lichamelijke ontwikkeling van de spelers.



AANDACHTSPUNTEN JO19-CATEGORIE:

Vanaf de JO12 wordt er (indien mogelijk) met een selectiebeleid gewerkt. Het is hierbij niet meer vanzelfsprekend dat je een vaste plaats in de JO19 hebt. Meer en meer zal er aandacht besteed gaan worden aan de prestaties, inzet en trainingsopkomst. Winnen, nooit ten koste van alles, zal belangrijker gemaakt gaan worden. Wijs spelers op deze leeftijd echter op het feit dat winnen niet het hoogste doel is. Een wedstrijd verliezen, terwijl er met volle inzet is gestreden of als de tegenstander kwalitatief beter is, kan ook winst betekenen. In dit geval winst op de lange termijn. Het kunnen accepteren van verlies is ook winst.

Het is op deze leeftijd wel belangrijk dat spelers leren om te winnen. Dit kan een trainer vaak inbouwen op trainingen. Denk bijvoorbeeld aan een afwerkvorm. De ploeg die het eerst vijf keer scoort is winnaar, de verliezers “mogen” opruimen. Vanaf de JO12-categorie en hoger zal meer en meer aandacht besteed worden aan het (leren) winnen.



VOETBAL IN HET ALGEMEEN:

De middelen om het voetbalspel te kunnen spelen worden algemeen samengevat onder het T.I.C.-principe. T staat voor Techniek (nodig om het spel te kunnen spelen), I staat voor Inzicht (nodig om het spel te kunnen begrijpen en doorgronden) en C staat voor Communicatie. Hoe groter de T.I.C., hoe groter het voetbalvermogen.

Het leren voetballen is vooral gebaseerd op het doen. Voetballen leer je door zoveel mogelijk bezig te zijn met de bal. De tijd die aan voetballen wordt besteed is belangrijk voor de voetbalontwikkeling van jeugdspelers.

In de praktijk blijkt dat kinderen steeds meer met ander zaken (TV- kijken, computerspellen) bezig zijn dan met het spelen met de bal. De vraag is dan ook hoe het voetballen geleerd kan worden, terwijl de speler het niet of nauwelijks meer op straat op thuis beoefent. Voor een JO19-trainer zijn de volgende zaken, in de gemiddeld korte tijd die hij wekelijks met zijn team omgaat, dan ook heel belangrijk:

- Formuleer aan het begin van het seizoen een doelstelling. Daarmee bedoelen we niet het resultaat in de competitie maar de ontwikkeling van de spelers.
- Zorg ervoor dat de speler zich ook als individu kan ontwikkelen.
- Toon interesse in de speler, leef mee met z'n schoolprestaties. Informeer regelmatig of hij plezier in het spel heeft en of hij zich thuis voelt in het team.

Het voetbalspel wordt verdeeld in 4 fases:

1. Balbezit (BB).
2. Balbezit tegenpartij (BBT).
3. Omschakeling van BB naar BBT.
4. Omschakeling van BBT naar BB.

Aan de hand van deze 4 fases kun je bepalen waarop getraind zal gaan worden, waarop je een wedstrijd kunt winnen maar ook waar de zwakke plekken van je eigen team of de tegenstander zitten.

Kenmerken per fase:

1. Balbezit (BB).
 - Groot veld.
 - Goede veldbezetting, houd alle posities bezet.
 - Scoren.
 - Coachen bij inspelen medespeler (in je rug, draai open, kaats, speel).
 - Positiespel spelen.
 - Naar voren spelen, spel in de diepte gaat voor spel in de breedte.
 - Het hele team is in beweging.
 - Bal altijd willen hebben.
 - Achterin altijd één man meer dan tegenstander.



2. Balbezit tegenpartij (BBT).

- Klein veld.
- Knijpen.
- Posities los laten.
- Doelpunten voorkomen.
- Coachen medespelers bij drukzetten (scherm links af, jagen, vastzetten).
- Drukzetten op balbezitter.
- Proberen ver van het eigen doel af te spelen.
- Eigen linies kort op elkaar.
- Achterin altijd één man meer dan tegenstander.
- Altijd rugdekking geven.

3. Omschakeling van BB naar BBT.

- Veld direct klein maken.
- Knijpen.
- Drukzetten op balbezitter.
- Aanval tegenhouden of vertragen.
- Mogelijk overtreding maken om eigen team in positie te krijgen.
- Voorkomen van doelpunten.
- Essentieel coachen door laatste man of keeper. Organisatie goed neerzetten.
- Tegenstander dwingen om de bal terug/achterwaarts te spelen.

4. Omschakeling van BBT naar BB.

- Veld groot maken.
- Iedereen moet aanspeelbaar zijn. Ploeg in beweging.
- Aanvallend denken.
- Scoren.
- Bal z.s.m. diep spelen.
- Coachen onderling i.v.m. drukzetten door tegenstander.



DE TRAINING:

Na het lezen van de algemene tekst zal het eenieder duidelijk zijn dat trainen en coachen van jeugdvoetballers niet iets is dat men zomaar even doet. De trainer moet bij voorkeur van tevoren uitmaken wat hij de spelers tijdens de eerstkomende training wil gaan leren en bijbrengen. Plannen en voorbereiding zijn essentiële zaken. Ook is het raadzaam om na een training na te gaan hoe deze is verlopen en welke resultaten waar te nemen zijn.

Voor de trainingen die wij geven geldt: oefening baart kunst. In het algemeen bestaat een training uit **praatje** (korte bondige uitleg), **plaatje** (goede demonstratie eventueel gebruik makend van spelers) en **daadje** (zoveel mogelijk bezig zijn, echter wel letten op voldoende arbeids-rustverhouding).

Waaraan moet een training in de JO19-categorie met name aan voldoen:

- Op tijd beginnen (normen en waarden).
- Juiste keuzes maken m.b.t. de oefenstof.
- Voorkomen van lange wachttijden. Spelers willen bezig zijn en zijn gauw afgeleid.
- Korte en bondige uitleg. Hou de uitleg summier en wees duidelijk.
- Probeer een oefening altijd eerst zelf voor te doen. Maak duidelijk wat je wil.
- Verlies niet teveel tijd met het uitzetten van de vormen. Spelers zullen tijdens deze werkzaamheden andere zaken gaan doen, waardoor de trainingsdiscipline verloren gaat.
- Zorg voor een vaste structuur met veel terugkerende elementen. Herkenbaarheid leidt tot gewenning.
- Oefeningen moeten voetbaleigen zijn d.w.z. er moeten scores of punten behaald kunnen worden.
- Gebruik per onderdeel niet langer dan 15 minuten. Maak de oefening niet te lang en laat deze desnoods op de volgende training weer terugkomen.
- Leer een speler om zelf na te denken, eigen initiatief is wenselijk.
- Geef aandacht aan het gebruik van het “verkeerde” been.
- Besteed aandacht aan het groepsgevoel.
- Zorg voor een goede arbeid – rustverhouding. De rustmomenten kunnen gebruikt worden om uitleg te geven, een nieuwe spelvorm uit te zetten of vragen te beantwoorden.
- Een trainingsvorm mag stilgelegd worden om uitleg te geven (situatief coachen). Wees positief kritisch !
- Spelers zullen vaak zeuren om een partijtje (al die oefeningen vinden ze maar niks). Het is raadzaam om het partijtje aan het eind van de training te geven. Het kan als een soort beloning (scoren !) ingezet worden als alle voorgaande vormen volgens plan zijn afgewerkt.



Trainingsinhoud:

1. Warming-up, loop- & coördinatie training. Zorg dat de warming-up voor een training en wedstrijd altijd exact hetzelfde is. De loop- & coördinatie training is essentieel voor deze jeugd. Doordat deze generatie veel minder beweegt is het raadzaam elke minuut van de training optimaal te besteden.

2. Opbouw conditie: In september en januari dienen de diverse oefening en vormen in het teken te staan van opbouw van conditie. Doel is om uithoudingsvermogen te vergroten en een wedstrijd (vol) te kunnen spelen.

3. Passen en trappen. Dit onderdeel is één van de belangrijkste binnen de voetbalsport. Als een team het beheerst om een bal met hoge balsnelheid in de ploeg te houden,

dan zijn zij moeilijk te verdedigen voor hun tegenstander. D.m.v. passen en trappen kun je als trainer “droog” oefenen op het inpassen, aannemen of verwerken van de bal. Tevens komen daar zaken bij als het aanspeelbaar zijn, inpassen op het juiste been, onderling coachen, opendraaien en opengedraaid staan.

4. Positiespel: De eerste weerstanden die in een wedstrijd voorkomen, worden duidelijk in de vormen die je kunt oefenen bij een positiespel. Speel altijd een positiespel met daarin de eisen die ook in een wedstrijd aan spelers gesteld worden. Zorg dat er altijd gescoord kan worden. Dit hoeft niet altijd in een doel of doeltje te zijn. Een groep kan ook scoren door de bal bijv. 10 x rond te spelen zonder dat een tegenstander de bal heeft aangeraakt.

5. Afwerkvormen: Elke vorm moet een doel hebben, het is niet de bedoeling te gaan afwerken om het afwerken. Bij een afwerkvorm is het de bedoeling dat spelers veel aan de beurt komen en weinig stilstaan. Probeer een dergelijke oefening in kleine groepjes te doen. Stilstaan in rijen of rijtjes leidt vaak tot irritaties of nodeloos oponthoud. Zorg bij dit soort oefeningen dat de ballen die naast of over geschoten worden direct gehaald worden. Ten eerste hoef je na de oefening of na de training niet op zoek naar de ballen en ten tweede zijn de spelers meer gefocust om te scoren, omdat zij vaak een hekel hebben om de bal te gaan halen en/of zoeken.

6. Partijvormen: Evenals positiespelen dienen partijvormen te voldoen aan de eisen van een wedstrijd. Elke partijvorm die een groep speelt, dient toegespitst te zijn op de eerstvolgende competitiewedstrijd. Speel met weerstanden (kort of lang veld, lang of breed veld) of roep wedstrijddecide situaties op. Partijvormen kunnen gespeeld worden met een hele groep (bijv. 7 tegen 7 op grote doelen) of in kleinere groepen.



WARMING-UP:

Elke wedstrijd of training begint met een goede warming-up. Dit kan gezamenlijk of door elke speler apart. Voorkeur in kader van teambuilding is om dit gezamenlijk te doen. Tijdens het warmlopen aandacht voor knie heffen, hakaanslag, liezen, armen en sprintwerk.

Na het warmlopen kunnen diverse simpele pass en trapoefeningen gedaan worden. Er zijn altijd spelers die zich proberen te drukken van een warming-up, enerzijds uit “luiheid”, anderzijds omdat ze vaak het nut er niet van inzien. “Puberende” spelers geven vaak aan “moe te worden” van de warming-up en dan niet meer goed in de wedstrijd te kunnen presteren. Spelers die de warming-up niet goed doen, hebben echter het meeste kans op een blessure.

Het is aan te raden bij de warming-up het team in enkele kleine groepjes in te delen. Zorg dat in ieder groepje een verantwoordelijke speler loopt (aanvoerder, reserveaanvoerder, één van de ouderen), die de oefening controleert of het tempo van de oefening aangeeft. Loop zelf van groep naar groep om de spelers waar nodig te corrigeren of aan te moedigen. Zorg voor overzicht over alle groepen. Spelers hebben vaak de neiging als de trainer buiten beeld lijkt te lopen, hun tempo in te laten zakken.

Voorkom bij deze leeftijdsgroep dat ze voor de training of wedstrijd op het doel gaan “knallen”. Dit leidt vaak tot niets maar levert ook vaak blessures op. Het lichaam is nog koud, waardoor het hard schieten van een bal vaak tot onnodig ongemak kan leiden.

De warming-up kan afgesloten worden met enkele rondo's of eenvoudige partijvormen.



DE WEDSTRIJD:

Een wedstrijd is een middel om de voetbalkwaliteiten verder te ontwikkelen en d.m.v. competitie te vergelijken. Het uiteindelijke wedstrijdresultaat mag in de beleving van de spelers een rol spelen, echter dit is nog niet de alles bepalende doelstelling voor een trainer en/of coach.

Belangrijk is aandacht te besteden aan het samenspelen tussen de spelers onderling en tussen de diverse linies. Blijf ten alle tijde positief en opbouwend coachen. Gespierde taal en geschreeuw leidt in alle gevallen niet tot het gewenste effect en werkt vaak zelfs averechts.

Maak vooral duidelijk aan de ouders wie de trainer is en wat zij tijdens de wedstrijd wel (aanmoedigen) en niet (aanwijzen) moeten doen. Het is wellicht raadzaam om dit item op de ouderavond bij de aanvang van het seizoen met de ouders door te spreken.

Gezien het feit dat wij vanaf de JO12-categorie meer en meer op sterkte gaan indelen en ook meer op prestatie gaan waarderen mag op dit niveau meer voorkeur gegeven worden aan het samenstellen van het sterkste team. Let wel !! Een team bestaat niet uit elf spelers maar uit 13 tot 15 spelers. Het is belangrijk om iedereen aan boord te houden en iedereen tevreden te houden. Met de spelers die minder zullen gaan spelen, zal een goede communicatie moeten zijn. Voor hen zal het duidelijk gemaakt moeten worden waarom zij minder tijdens de wedstrijden aan bod komen. Tevens moet voor hen ook duidelijk zijn, dat je een wedstrijd niet wint met elf man maar met een heel team !! Het communiceren met deze spelers is van elementair belang.

Vanaf de JO17 verliezen spelers vaak de interesse in voetbal omdat ze merken dat ze niet mee kunnen, niet meer gewaardeerd worden of omdat ze andere vrienden of interesses krijgen. Sc Everstein heeft echter in haar jeugdbeleidsplan uitgesproken om te trachten zoveel mogelijk jeugdspelers naar de senioren te laten doorstromen. Spelers die wellicht geen interesse of geen mogelijkheden hebben om door te stromen, zijn wellicht wel geïnteresseerd in een functie binnen het voetbal (denk aan leider bij de jeugd, vlagger bij een team of vrijwilliger binnen de diverse commissies). D.m.v. voldoende communicatie zijn deze jongens wellicht te motiveren om toch voor de club behouden te blijven.



WEDSTRIJDBESPREKING:

Een bespreking moet kort en bondig zijn. Het is raadzaam om per linie een of twee opdrachten mee te geven. Tevens is ook raadzaam om per linie tijdens de rust te evalueren of alles naar wens is verlopen. Zowel bij de bespreking vooraf, tijdens de rust en achteraf is het verstandig om eerst de linies onderling te bespreken en daarna over te stappen naar de eindconclusie.

Na een korte bondige uitleg moet er aandacht zijn voor de opstelling, de speelwijze en overige mededelingen (afspraken m.b.t. corners, onderlinge discipline of coaching in het veld). Zorg ervoor dat een bespreking niet saai wordt, zorg voor leuke onderwerpen of aandachtspunten en vermeng deze met enige humor of gebruik taal die bij de jongeren bekend is.

Let op !! Spelers op deze leeftijd zijn meer teleurgesteld na een verloren wedstrijd dan spelers op jongere leeftijd. Vaak wil een eindbespreking dan ook ontaarden in uitgebreide discussies. Het kan slim zijn om een korte eindbespreking te houden (goed gewerkt, goed gedaan, jammer we deden ons best maar hebben verloren etc.) en de uitgebreide bespreking mee te nemen naar de eerste training. Maak een afspraak met de spelers dat op de eerste training een evaluatie wordt gehouden waarbij ook hun input is gewenst. De wedstrijdspanning is dan weg, de irritatie van het verlies, de kwaadheid over die ene schoppende tegenstander etc. Voordat de training begint hebben ze er een nachtje over kunnen slapen en het een plaats kunnen geven. De spelers zijn vaak zelfkritisch en eerlijk in hun mening, waarmee ze menigeen zullen verrassen.

Belangrijk voor een trainer of coach is om je enthousiasme over te brengen naar je spelers.. Blijf hierbij altijd positief.



COACHEN TIJDENS DE WEDSTRIJD:

Probeer als coach per wedstrijd een vast spelsysteem aan te houden. Coach tijdens de wedstrijd vooral op de tijdens de bespreking samen gemaakte afspraken. Geef complimenten waar nodig en leg op een gepaste manier uit waar het fout is gegaan. Blijf altijd positief in je benadering, boor een speler nooit de grond in. Leg duidelijk uit wat je van hem verlangt of welke zaken er niet goed of minder goed (praat niet over slecht, dit heeft bij jongens van deze leeftijd een zeer negatieve klank) gegaan zijn.

Probeer het coachen naar de spelers zoveel mogelijk te doen in de vorm van adviseren. Heel belangrijk is om hen te blijven aanspreken in hun eigen taal. Zorg vooral voor de juiste wedstrijdbeleving en dat zij plezier aan het spel beleven.

Ons doel als Technische Jeugd Commissie is om op termijn alle spelers op dit niveau te laten wennen aan dezelfde instructies.

Te gebruiken coachtermen:

- Aannemen: de bal onder controle nemen alvorens verder te handelen.
- Inspelen: de bal bij een medespeler in de voeten spelen.
- Diep spelen: de bal inspelen bij de speler die dicht bij de goal staat.
- Breed spelen: zorgen dat de bal terechtkomt bij een medespeler aan de zijkant.
- Opendraaien/openen: de bal ontvangen van een zijde van het veld en inspelen naar de andere zijde.
- Oppedraaid staan: de speler moet zich zo opstellen dat hij de bal naar 3 kanten kan spelen.
- Druk zetten: zodanig storen op de bal, dat de tegenstander de bal niet voorwaarts kan spelen.
- Rugdekking: je medespeler voor je houden.
- Actie: de speler aanmoedigen om een eigen (pingel)-actie te maken.
- Speel: hou de bal niet meer bij je, speel af naar een medespeler.
- Tijd: er is voldoende tijd om de bal aan te nemen en/of te spelen.
- Kaats: verwerk de bal direct, speel in op een inkomende speler.
- In je rug: speler let op ! Er zit een tegenstander kort in je rug.
- Blokken: voorkom dat de tegenstander op het doel kan schieten.
- Aansluiten: zorg dat je als speler of als linie kort achter de linie speelt die voor je speelt.
- Knijpen: Bij balbezit tegenstander je vaste man loslaten en naar de richting van de bal gaan.