

Speelwijzettraining

Fundamentele oefenvormen

3

Fundamentele oefenvormen

Inhoudsopgave

1

Inhoudsopgave

1. Inhoudsopgave	2
2. Fundamentele oefenvormen	4
3. Wedstrijdvormen	7
In de verschillende leeftijdsgroepen	26
Op verschillende niveaus	29
Aantallen	31
4. Positiespelen	35
In de verschillende leeftijdsgroepen	48
Op verschillende niveaus	51
Aantallen	53
5. Pass-en trapvormen	55
In de verschillende leeftijdsgroepen	70
Op verschillende niveaus	73
6. Verhoudingen	75
7. Overzicht	78

Voetbalhandboek speelwijzettraining

Het voetbalhandboek 'speelwijzettraining' is het theoretisch kader voor de 4 praktijkboeken 'opbouwen', 'aanvallen via de flank', 'aanvallen door het centrum' en 'verdedigen/om-schakelen'.

Dit handboek bestaat uit 5 eBooks:

- Ontwikkelen van een voetbalvisie
- Ontwikkelen van een speelwijze
- Fundamentele oefenvormen
- Periodisering
- Uitwerken van de training en vertaling naar de wedstrijd

We raden de coach aan om de boeken in deze volgorde te lezen, vooraleer aan de slag te gaan met de 4 praktijkboeken 'speelwijzettraining'. Zo krijg je een uitstekend zicht op de visie en de structuur van de voetbalmethode.

In deel 3 'fundamentele oefenvormen' gaan we dieper in op de verschillende oefenvormen die we toepassen binnen speelwijzettraining: wedstrijdvormen, positiespelen en pass- en trapvormen.

Fundamentele oefenvormen 2

Fundamentele oefenvormen

In de praktijk zien we heel wat verschillende oefenvormen: dribbelvormen, techniek-, pass- en trapvormen, afwerkvormen, 1 : 1, kleine en grote positiespelen, kleine en grote wedstrijdvormen,... Er bestaan ook heel wat afgeleide vormen of combinaties. Kortom jeugdvoetballers krijgen heel wat verschillende oefenvormen voorgeschoteld. We vinden het geen goed idee om de spelers teveel verschillende oefenvormen aan te bieden. Een te grote diversiteit haalt de effectiviteit van de training naar beneden. Daarenboven bemoeit het de vertaalslag van de training naar de wedstrijd. Spelers hebben nood aan simpele en duidelijke oefenvormen. Maar welke kiezen we dan en waarom?

Voor de oefenvormen stellen we volgende eisen:

1. Wedstrijdecht karakter

- Bij het kiezen van oefenvormen is de relatie met de wedstrijd cruciaal. Er moet sprake zijn van een wedstrijdecht karakter.

2. Afgebakende ruimte

- Zo kiezen we ervoor om de vormen in een afgebakende ruimte te organiseren. Ook in de wedstrijd krijgt de speler te maken met deze weerstand.

3. Posities geïntegreerd

- De posities zijn geïntegreerd in de vormen. De spelers moeten zien om welke posities het gaat.

4. Duidelijke richting

- Er moet ook een duidelijke richting zijn. Sommige oefenvormen vliegen alle richtingen uit. Verwarrend voor de spelers, want in de wedstrijd bemerken we vooral twee richtingen: naar het doel van de tegenpartij (opbouwen - aanvallen) én naar het eigen doel (verdedigen).

5. Veel herhalingen

- Een garantie op een aantal herhalingen. De spelers moeten vaak aan de bal komen en er mogen geen wachtrijen ontstaan.

6. Geïsoleerd of met medespelers/tegenstanders

- Er moet plaats zijn voor geïsoleerde vormen én voor vormen met medespelers en tegenstanders.

Binnen 'De Voetbalmethode' beperken we het aantal vormen en we kiezen bij het trainen van speelwijze voor volgende fundamentele oefenvormen:

- Wedstrijdvormen
- Positiespelen
- Pass- en trapvormen

Waarom kiezen we voor deze oefenvormen?

Wedstrijdvormen:

Logisch, want ze staan het dichtst bij de echte wedstrijd. Alle ingrediënten zijn aanwezig: afgebakende ruimte, posities, duidelijke richting,... een uitstekende tool voor de coach.

Positiespelen:

Positiespelen leveren een belangrijke bijdrage bij het trainen van de teamfuncties 'opbouwen' en 'aanvallen', maar ook binnen 'druk zetten' kunnen ze hun rol spelen. Ze zijn makkelijk vertaalbaar naar de wedstrijd: ze hebben een wedstrijdacht karakter, er is sprake van een afgebakende ruimte, de coach kan er 'richting' in verwerken en ook de posities zijn integreerbaar.

Pass- en trapvormen:

Naast de wedstrijdvormen en positiespelen laten we ook ruimte voor vormen zonder medespelers en tegenstanders. Binnen speelwijzetraining bieden ook pass- en trapvormen een meerwaarde. De spelers leren passen en trappen in de wedstrijdachte context. Daarenboven zijn ze makkelijk vertaalbaar naar een positiespel of een wedstrijdvorm.

Bij het kiezen van oefenvormen primeren niet de diversiteit en de kwantiteit, maar wel de specificiteit en de kwaliteit!

Wedstrijdvormen 3

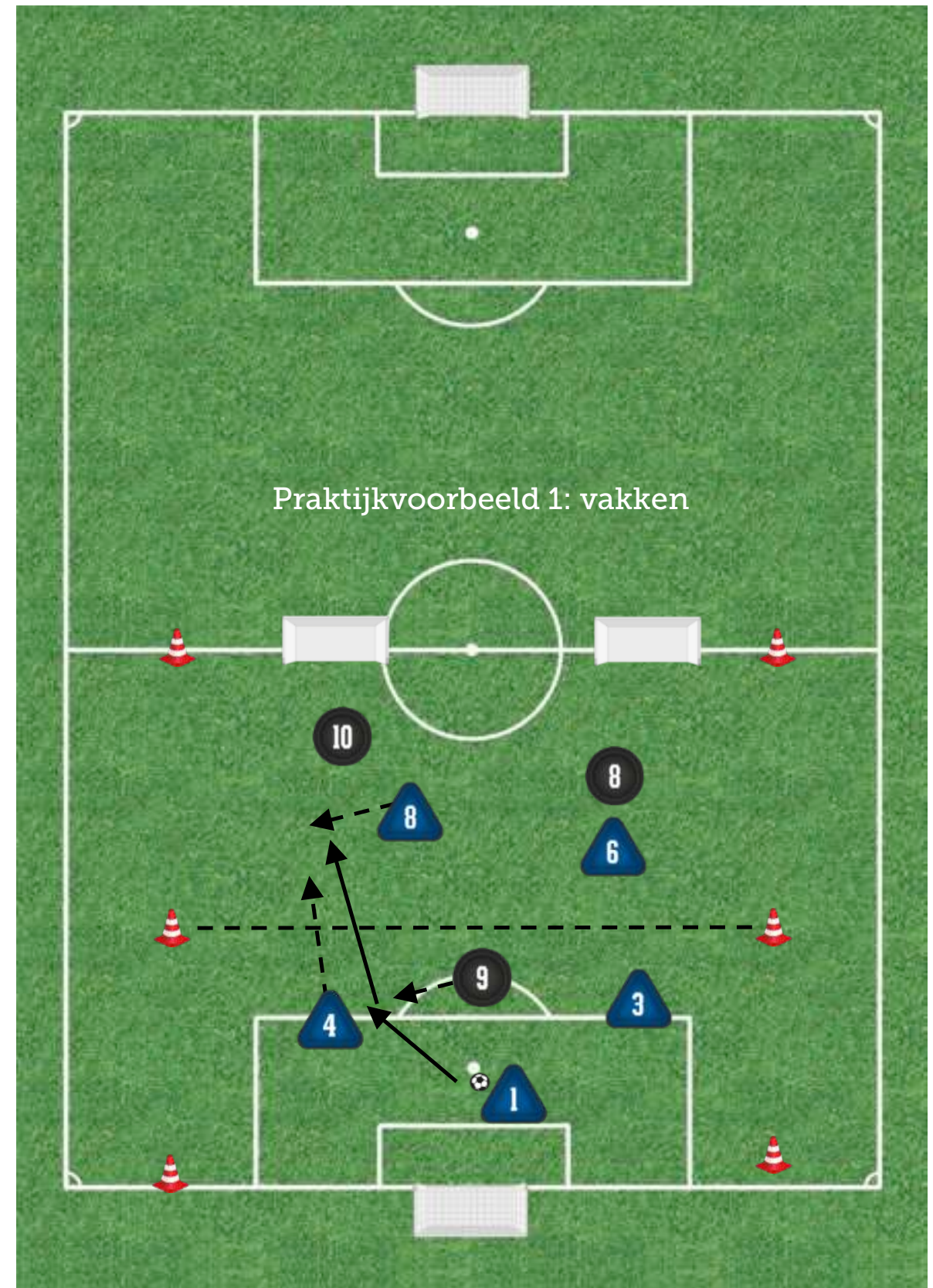
Analyse van wedstrijdvormen:

Bij het uitwerken van een wedstrijdvorm is het noodzakelijk om de link met de wedstrijd te behouden. In de praktijk zie je allerlei organisaties en regels opduiken die de wedstrijdgedichtheid in het gedrang brengen.

We zijn geen voorstander van het gebruik van vakken in een wedstrijdvorm. In een echte voetbalwedstrijd vind je ook geen vakken. Toch kan men vakken of zones integreren die de situatie in de wedstrijd benaderen.

Praktijkvoorbeeld:

In de opbouwzone wordt er 2 + K : 1 gespeeld. De verdedigers (3 en 4) proberen de spits uit te spelen en één van de twee middenvelders (6 of 8) in het andere vak te bereiken. Na het inspelen van één van de middenvelders valt het vak weg en spelen we in hele de ruimte. Zo komen de spelers onmiddellijk in een wedstrijdgedichte situatie terecht.

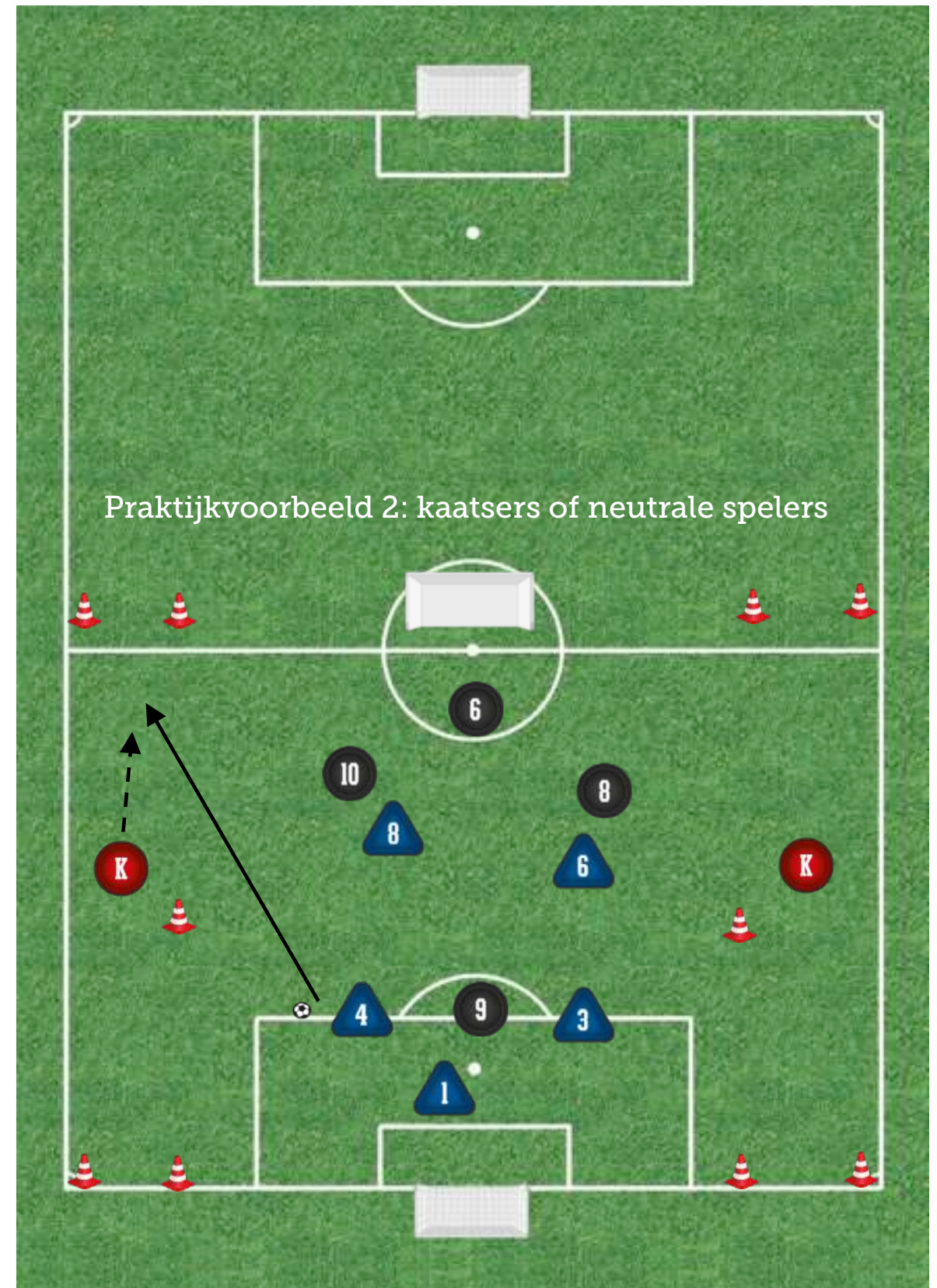


Het gebruik van kaatsers of neutrale spelers kan als ze zich in een echte positie uit de wedstrijd bevinden. Zo geloven we bijvoorbeeld niet in kaatsers die naast het doel staan.

Praktijkvoorbeeld:

De twee neutrale spelers (N) aan de buitenkant nemen de positie van de buitenspelers in. Ze kunnen door beide partijen gebruikt worden.

Heel wat wedstrijdvormen zijn artificieel en hebben geen link met de wedstrijd! Het vertrekpunt is de originele 11 : 11 met twee grote doelen en twee keepers!



Omschrijving van wedstrijdvormen:

Een wedstrijdvorm is een oefenvorm waarbij twee teams in een afgebakende ruimte in tegenovergestelde doelen proberen tot scoren te komen

De wedstrijdvorm is de belangrijkste oefenvorm in de methode, deze vorm staat het dichtst bij de wedstrijd. Hij voldoet aan alle eisen die we vooropstellen:

Eisen voor wedstrijdvormen:

- Wedstrijdecht karakter
- Twee teams en tegengestelde bedoelingen
- Afgebakende ruimte
- Posities geïntegreerd
- Duidelijke richting
- Veel herhalingen

In het hoofdstuk 'opdelen in trainingslevels' (deel 2) gaan we dieper in op de manier waarop de wedstrijdvormen tot stand komen. Daarbij starten we vanuit de wedstrijd situatie en bouwen we de vorm af, door het aantal medespelers en tegenstanders te reduceren. Zo beschikt de coach over verschillende levels die hij, afhankelijk van het proces waarin zijn team zich bevindt, kan inpassen.

Het bepalen van de wedstrijdvormen:

Bij het kiezen van de wedstrijdvormen in de training zal de coach rekening moeten houden met een aantal aspecten:

De doelstelling van de training:

De coach zal, afhankelijk van de doelstelling, minder of meer spelers integreren in de wedstrijdvorm.

Het proces waarin de spelers zich bevinden:

In de beginfase is het logisch om eenvoudige situaties te trainen, het aantal medespelers en tegenstanders is dan beperkt. In een latere fase (na een reeks trainingen) kan hij de aantallen verhogen. Binnen bepaalde trainingsdoelstellingen kan de coach onmiddellijk overschakelen op grotere aantallen.

Het inzichtelijk niveau van de spelers:

In de praktijk zie je coaches bij het gebruik van wedstrijdvormen vooral met grote aantallen aan de slag gaan. Verrassend, want elke leeftijdsgroep heeft zijn beperkingen. Zo hebben spelers van bijvoorbeeld 9 jaar een minder ontwikkeld inzichtelijk vermogen dan iemand van 15 jaar.

De grootte van het speelveld:

Op fysiek vlak zijn er in de verschillende leeftijdsgroepen significante verschillen: meer spelers betekent ook grotere speelvelden en grotere afstanden die ze moeten overbruggen.

Het aantal balcontacten:

Kleinere wedstrijdvormen leiden tot een groter aantal balcontacten. Grotere wedstrijdvormen daarentegen stellen de coach in staat om meer tactisch inzichtelijke aspecten te trainen.

Om de coach meer handvaten te geven bij het gebruik van wedstrijdvormen hebben we ze ingedeeld vier clusters. Deze aantallen zijn richtinggevend.

Het eigen team heeft de bal:

Cluster 1: 1 : 1 tot 3 : 2 wedstrijdvormen

Cluster 2: 3 : 2 tot 5 : 4 wedstrijdvormen

Cluster 3: 5 : 4 tot 8 : 7 wedstrijdvormen

Cluster 4: 8 : 7 tot 11 : 10 wedstrijdvormen

De tegenstander heeft de bal:

Cluster 1: 1 : 1 tot 2 : 3 wedstrijdvormen

Cluster 2: 2 : 3 tot 4 : 5 wedstrijdvormen

Cluster 3: 4 : 5 tot 7 : 8 wedstrijdvormen

Cluster 4: 7 : 8 tot 10 : 11 wedstrijdvormen

Cluster 1:

1 : 1 tot 3 : 2 / 1 : 1 tot 2 : 3 wedstrijdvormen

De coach kan kleinere wedstrijdssituaties trainen of bepaalde technische vaardigheden meer accentueren. Ook als de tegenstander de bal heeft, kan hij inzoomen op inzichtelijke / technische situaties.

Cluster 2:

3 : 2 tot 5 : 4 / 2 : 3 tot 4 : 5 wedstrijdvormen

In deze groep wedstrijdvormen kan de coach werken met kleine inzichtelijke situaties, gericht naar de posities of de samenwerking tussen meerdere posities. Ook wanneer de tegenpartij de bal heeft, komt dit van pas.

Cluster 3:

5 : 4 tot 8 : 7 / 4 : 5 tot 7 : 8 wedstrijdvormen

Deze vormen zijn geschikt voor het trainen met twee linies.

Cluster 4:

8 : 7 tot 11 : 10 / 7 : 8 tot 10 : 11 wedstrijdvormen

Deze vormen zijn geschikt voor het trainen met drie linies.

Hoe ontwikkel je wedstrijdvormen?

We kiezen voor hetzelfde praktijkvoorbeeld:

Teamfunctie: opbouwen

Teamfase 1: het opbouwen van achteruit

Waar?

- Op de eigen helft

Wie?

- Eigen team: De verdedigers en middenvelders

Tegenstander: De aanvallers en de middenvelders

Wanneer?

- Geen specifiek moment
- In de opbouw

Wat?

- Het uitspelen van de diepe spits van de tegenpartij, het inspelen van het middenveld en het inschuiven van één van de twee centrale verdedigers naar het middenveld.

Na het bepalen van de wedstrijdsituatie volgen we volgende stappen:

1. We kiezen een organisatievorm

In deze doelstelling kiezen we voor een half veld. We vertrekken van aan het eigen doel.

2. We maken een keuze uit de verschillende levels:

In dit praktijkvoorbeeld kiezen we voor de volgende levels uit de toolbox.

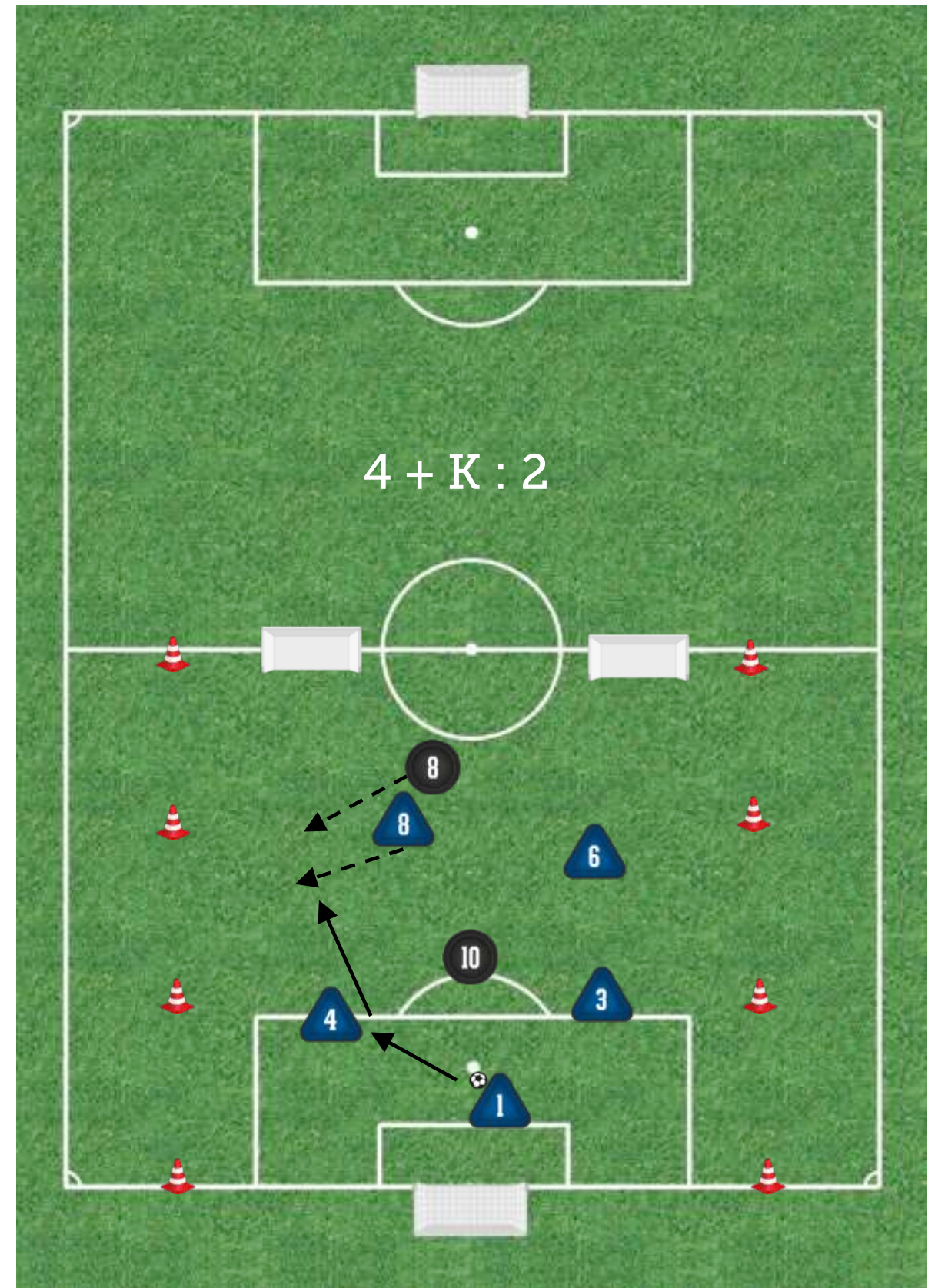
- level 4: 4 + K : 2
- level 5: 4 + K : 3

3. We werken de wedstrijdvorm uit:

Eerste fase: we organiseren de vorm

- We zetten de organisatievorm uit en kiezen de grootte van het veld: 40 m x 25 m.
- We bepalen de manier waarop er kan gescoord worden: twee kleine doelen én een groot doel met keeper.
- We plaatsen alle spelers in hun positie. Bij het eigen team de keeper, de twee centrale verdedigers en de twee middenvelders. Bij het andere team kiezen we voor een aanvalser en een middenvelder.
- We bepalen de manier van doorschuiven: de twee verdedigers op het veld roteren met de twee verdedigers naast het veld. De coach kan het volledige viertal wisselen of onderling roteren (afhankelijk van het aantal spelers). We starten de vorm 3x na elkaar op met dezelfde spelers. Zo verliezen we minder tijd met het doorschuiven.
- Vervolgens bepalen we hoe we de vorm opstarten:
bij de keeper
- We bepalen of we gerichte opdrachten integreren in de wedstrijdvorm.

de keeper kan in de eerste fase alleen opbouwen via de centrale verdedigers.

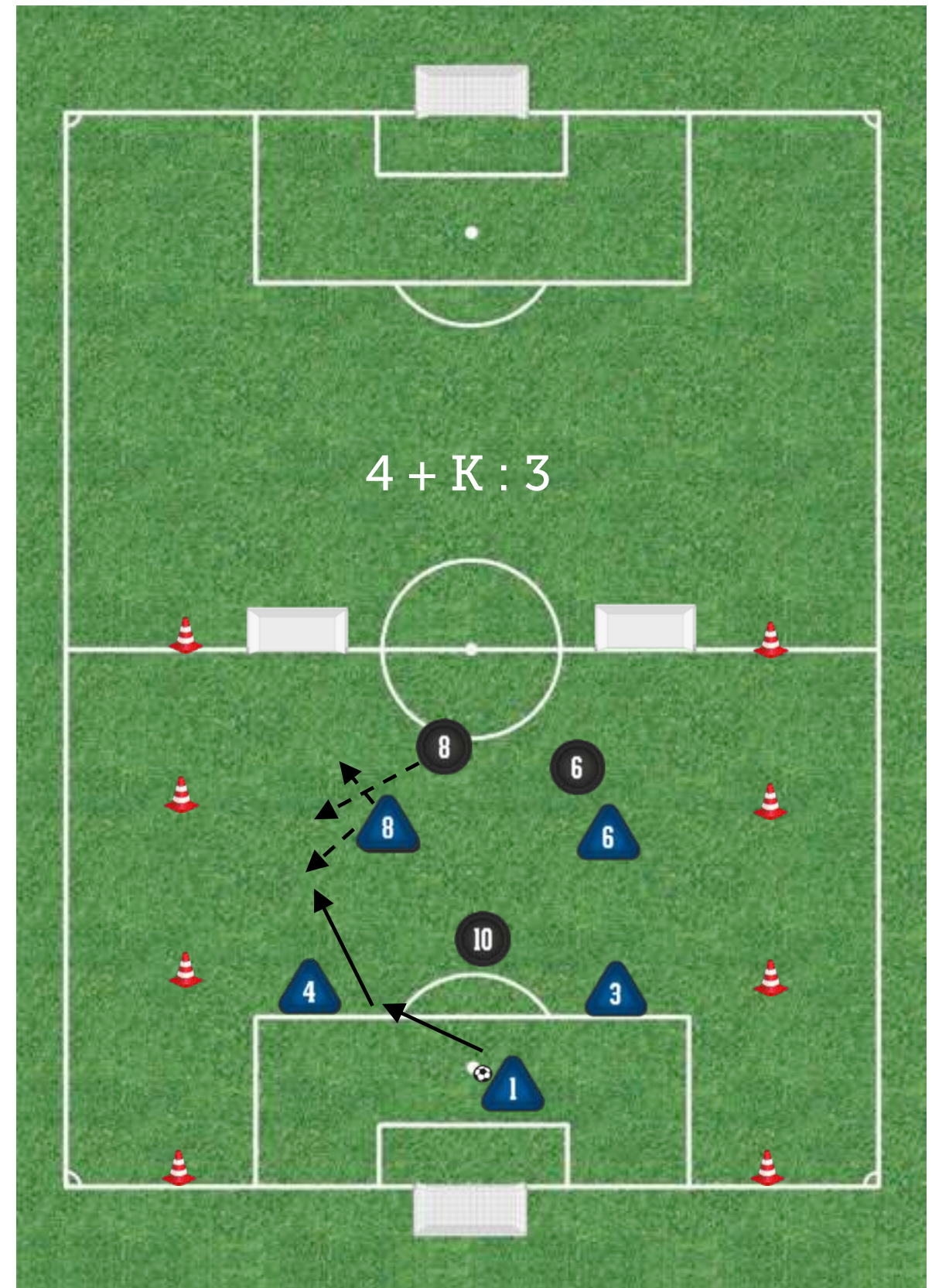


Tweede fase : we starten de vorm op

- We laten de spelers wennen aan de organisatie en de manier van doorschuiven. De coach analyseert en observeert de vorm. Hij bepaalt de belangrijkste coachmomenten en legt die vast in een doordachte volgorde.
- Hij legt de vorm stil en geeft de spelers een eerste tip mee. Daarna geeft hij nog maximum twee coachingstips.
- Hij kan de moeilijkheidsgraad van de vorm verhogen door bijvoorbeeld de terugspeelbal naar de keeper te verbieden.
- Hij eindigt met een spelvorm: de verdedigers staan 2-0 voor, wie scoort er vier doelpunten?

Derde fase: we bouwen de vorm uit

- We integreren een extra verdediger. Zo heeft elke middenvelder een directe tegenstander.
- De coach laat de spelers de oefening uitvoeren en geeft vervolgens een aantal tips.
- Hij eindigt opnieuw met een spelvorm.



Moeilijker / makkelijker maken van de wedstrijdvorm

Bij het moeilijker / makkelijker van de vorm zie je in de praktijk vaak allerlei contextloze regels opduiken: er duiken vakken op, het aantal baltoetsen wordt beperkt,...

In een echte voetbalwedstrijd is er geen sprake van vakken of van een beperkt aantal balcontacten. Wel van vaste weerstanden zoals medespelers en tegenstanders, richting, afgebakende ruimte en tijd. We integreren vooral, wanneer we de vorm makkelijker / moeilijker willen maken, de echte weerstanden uit de wedstrijd.

Aantal medespelers en tegenstanders:

Door het aantal medespelers en tegenstanders te vergroten of te verkleinen kan de coach de moeilijkheidsgraad van de vorm manipuleren. Bij het ontleden van de wedstrijdssituatie zijn we hier al dieper op ingegaan.

Afgebakende ruimte:

De coach kan de wedstrijdsvorm moeilijker / makkelijker maken door met de afstanden te spelen. Door de lengte en / of breedte te verkleinen vergroot hij de moeilijkheidsgraad. Het spelen met ruimte is een van de belangrijkste tools voor de coach.

Tijd:

De coach kan de tijd als weerstand inzetten. Zo kan hij de speeltijd beperken en de spelers onder druk zetten door ze in een bepaalde tijdslimiet te laten scoren.

Richting:

Richting is een grote weerstand voor jeugdvoetballers. Door de vormen in twee richtingen te organiseren (zoals in de echte wedstrijd) ontstaan er tegengestelde bedoelingen. Zo heeft het bijvoorbeeld geen zin om met vier doelen in vier richtingen te werken. Dit haalt de echtheid van de vorm onderuit.

Trainingsintensiteit

Voetbal is een keuze- en intensiteitssport: de spelers moeten in de wedstrijd vaak aan een groot tempo de juiste keuzes te maken. Op een voetbaltraining ligt het tempo meestal een stuk lager dan in de wedstrijd. Hierdoor handelen de spelers aan een lagere snelheid dan dat in de wedstrijd vereist is. Een opmerkelijke vaststelling, want net het handelen op de grens van 'het kunnen' laat de spelers toe om ontwikkelingsstappen te zetten. Bij het organiseren van de training kan de coach de intensiteit van de trainingssessie beïnvloeden door de wedstrijdweerstand te manipuleren. Hij kan een tijdslimiet instellen of de ruimte kleiner maken. Ook de duur van de vorm speelt een bepalende rol. Zo kan de coach beter kiezen voor een kortere duur met hoge intensiteit.

Zo is het bij 11 : 11 beter om in blokken van twee of drie keer 10 tot 12 minuten te werken in plaats van 30 minuten aan één stuk door te gaan.

Voor het bepalen van de duur kan de coach het volgende schema gebruiken:

- Wedstrijdvormen van 1 : 1 tot 3 : 2: blokken van 30 tot 60 sec
- Wedstrijdvormen van 3 : 2 tot 5 : 4: blokken van 1 tot 3 minuten
- Wedstrijdvormen van 5 : 4 tot 8 : 7: blokken van 4 tot 8 minuten
- Wedstrijdvormen van 8 : 7 tot 11 : 11: blokken van 8 tot 10 minuten

De coach hoeft bij het meten van de maximum duur geen technologische middelen in te schakelen. Door het tempo in te vorm te volgen, de ademhaling van de spelers en hun lichaamstaal te observeren, kan hij makkelijk de juiste duur van de blokken bepalen.

Vanaf 16 jaar kan je een voetbalconditie model volgen, waardoor de arbeid- rust verhoudingen nog duidelijker zijn.

Bij kortere blokken is het noodzakelijk dat het spel aan de gang blijft. Voorzie bijvoorbeeld voldoende ballen. Dat bevordert de hoge intensiteit en dat komt de ontwikkelingen van de spelers ten goede.

De coach kan de intensiteit van de wedstrijdvorm ook verlagen en de duur dus verlengen.

Buitenspel

Buitenspel zie je nauwelijks op training. Een beetje raar, want in een echte voetbalwedstrijd telt buitenspel altijd. Zonder buitenspel ontstaat er een nieuw spel: spelers bewegen anders op het veld en hebben meer vrijheden.

Integreer buitenspel in je wedstrijdvormen! Het geeft meer inhoud aan de training en stelt hogere eisen aan het handelen van de spelers.

Enkele voorbeelden:

- In sommige wedstrijdvormen is er sprake van buitenspel voor één team. (tekening 1)
- Bij een wedstrijdvorm met ongeveer dezelfde aantallen (4 : 4 5 : 5,...) kan de coach een middenlijn integreren zoals in de echte wedstrijd. (tekening 2)
- In sommige gevallen is het aangewezen om met een buitenspel lijn te werken. (tekening 3)

Tekening 1: in deze wedstrijdsituatie kunnen enkel de vier aanvallers buitenspel lopen. Het opbouwende team kan geen buitenspel lopen op de eigen helft.



Tekening 2: in deze situatie creëren we een middenlijn zoals in de wedstrijd.



Tekening 3 :in deze 2 : 1 situatie kan de verdediger makkelijk de buitenspelval opzetten, waardoor er onnatuurlijke situaties ontstaan. In dat geval verkiezen we om met een buitenspel lijn te werken.



De manier van scoren

De coach heeft verschillende tools om de spelers te laten scoren. Afhankelijk van de doelstelling kan hij volgende keuzes maken:

- Groot doel met keeper
- Kleine doelen
- Aanspelen van een medespeler
- Lijndribbel



•Vormen met een groot doel zijn vooral in de eindfase van de training erg geschikt. Ook voor de beleving van de spelers bieden ze een meerwaarde.

•Bij sommige

doelstellingen (bijvoorbeeld, de opbouw van achteruit) is het niet zo wedstrijdrecht om tijdens die opbouw op de eigen helft op een doel af te werken. We opteren hier voor een andere manier van scoren

- Het afwerken op kleine doelen is een leuke variatie. De doelen kunnen zo gepositioneerd worden dat ze de (fictieve) positie van een bepaalde speler innemen. Zo kan in de opbouw de coach met drie kleine doelen werken voor de posities van diepe spits én de twee buitenspelers. De coach kan de doelen zo richten dat ze overeenkomen met de passlijn. In dit voorbeeld hebben we de doelen van de flankaanvallers wat ingedraaid.
- De doelen hoeven niet in de afgebakende ruimte te staan. De coach kan ze ook een aantal meter buiten het speelveld plaatsen.





- Het viertal kan scoren door de spits in het vak aan te spelen. Bijkomende optie: de diepe spits (9) mét of zonder tegenstander.
- Het aanspelen van medespelers in een bepaalde zone is een interessante tool. Dit kan je toepassen in de teamfuncties 'opbouwen', 'aanvallen via de flank' en 'aanvallen door het centrum'.



- We zijn geen voorstander van lijndribbelen: de speler aan de bal wordt gedwongen om te dribbelen, vaak op een plaats op het veld waar dit niet opportuun is. Dit brengt de wedstrijdetheid van de vorm in gevaar. In de teamfunctie 'aanvallen via de flank' kan je de lijndribbel wel gebruiken, al is het beter om ook daar een aanspeelpunt te voorzien.

Het optimaliseren van de organisatie

- Geen wachtrijen en tijdverlies!

De coach kan bij het trainen met wedstrijdvormen gebruik maken van verschillende organisatievormen. Hierdoor is het aantal herhalingen gegarandeerd en komen de spelers voldoende aan bod. Ook binnen de organisatie heeft de coach verschillende mogelijkheden om bij het doorschuiven wachttijden te vermijden. Een praktijkvoorbeeld:

In de vorm 4 + K : 2 zijn er in totaal 6 spelers en een keeper bezig. Maar wat doet de coach als er 7, 8, 9 spelers opduiken op training? Enkele tips.



Optie 1: een extra verdediger (1)

De coach kan een extra verdediger naast het veld plaatsen. De verdedigers wisselen telkens als de vorm opnieuw start. Hij laat ze doorschuiven in wijzerzin, zo komen ze op alle posities terecht.

Optie 2: een extra medespeler (2)

De coach plaatst een extra medespeler naast het veld. Die wisselt met iemand binnen zijn eigen specifieke positie.



Optie 1: een extra verdediger en extra medespeler (1)
Men kan beide spelers gelijktijdig laten wisselen.

Optie 2: de coach kan twee verdedigers wisselen

Optie 3: de coach kan twee medespelers wisselen



Optie 1: 2 verdedigers en 1 medespeler wisselen (1)

De coach wisselt twee verdedigers en 1 medespeler (afhankelijk van de positie).

Optie 2: 2 medespelers en 1 verdediger wisselen

De coach wisselt twee medespelers (afhankelijk van de positie) en 1 verdediger



Optie 1: het volledige opbouwende team wisselen (1)

Bij het heropstarten van de vorm wordt het volledige team gewisseld

Optie 2: 2 verdedigers en 2 medespelers wisselen

Je wisselt telkens 4 spelers.



Optie 1: het volledige opbouwende team wisselen en 3 verdedigers laten roteren (1)

Bij het heropstarten van de vorm wordt het volledige team gewisseld. De 3 verdedigers (twee op het veld en één er-naast) roteren.

De organisatie bij 12 veldspelers

De coach kan twee organisatievormen met 6 spelers naast elkaar plaatsen.

Alle spelers aan de slag!

Bij een teveel aan spelers is het niet altijd aangewezen om met rotatie of wissels te werken. Vooral bij minder trainingstijd (op lager niveau) is het beter om twee vormen (met verschillende aantallen) naast elkaar te plaatsen. Zo kan de coach bijvoorbeeld bij 11 spelers de wedstrijdvormen $4 + K : 2$ en $2 + K : 1$ naast elkaar organiseren. Zo zijn alle spelers bezig.



Door de twee organisaties naast elkaar te plaatsen, zal hij wat aanpassingen moeten doen ten aanzien van de grootte van de organisatievormen.

De coach kan ook de aantallen in de wedstrijdvormen aanpassen naargelang het aantal spelers op training. We komen hier later op terug.



Afmetingen

- In het hoofdstuk 'organisatievormen' zijn we al ingegaan op de grootte van de vormen. De coach kan kiezen tussen kleine en grote organisatievormen.
- Bij het uitzetten van de vorm én het bepalen van de afmetingen kan de coach het best de verhoudingen van een volledig voetbalveld in acht nemen (100 lang x 60 meter breed). Pas de volgende regel toe:

In de lengte: 10 meter per veldspeler (grootste team)

In de breedte: 6 meter per veldspeler (kleinste team)

Hou de ruimte / tijd verhouding in het oog. Nu en dan zal de coach de afmetingen (vooral in de breedte) wat moeten aanpassen. Hou het dus realistisch.

- Afhankelijk van de leeftijd en het niveau kan de coach de ruimte vergroten of verkleinen.
- De coach kan de grootte van het speelveld aanpassen aan de doelstelling. Zo zal, bijvoorbeeld bij het wisselen van speelpak, eerder een ondiep en breed veld van toepassing zijn. Zo wordt de speler gestimuleerd om de bal van het kan te wisselen.

Praktijkvoorbeeld

Toolbox		
	11 : 11	100 m x 60 m
Level 1	11 : 10	100 m x 60 m
Level 2	11 : 9	100 m x 50 m
Level 3	8 : 7	70 m x 40 m
Level 4	8 : 6	70 m x 35 m
Level 5	8 : 5	70 m x 35 m
Level 6	5 : 4	40 m x 20 m
Level 7	5 : 3	40 m x 20 m
Level 8	4 : 3	30 m x 15 m
Level 9	4 : 2	30 m x 15 m
Level 10	3 : 2	20 m x 10 m

Wedstrijdvormen in de verschillende ³₁ leeftijdsgroepen

Wedstrijdvormen in de verschillende leeftijdsgroepen

PRE LEVEL 7	ONPLOOIINGSLEVEL 8-11	
Meester worden over de bal	Het aanleren van de 'basis' technische en inzichtelijke vaardigheden	
7	8-9	10-11
Meester worden over de bal	Voetballen in een richting	Samen leren voetballen in een richting
In de voorfase renderen vooral simpele vormen. De spelers proberen meester te worden van de bal en in de richting van de tegenpartij te spelen. In kleine wedstrijdssituaties lukt dit het best. Alle kleine vormen van 1 : 1 tot 3 : 3 zijn ideaal voor deze leeftijdsgroep. Eigen team heeft de bal: Cluster 1 : 1 tot 3 : 3 1 : 1 / 2 : 1 / 2 : 2 / 3 : 1 / 3 : 2 / 3 : 3	In het ontplooiingslevel is het inzichtelijk niveau van de spelers wat meer ontwikkeld. De spelers zijn ondertussen meester over de bal en leren individueel of in samenwerking met medespelers de bal in de richting van het doel van de tegenpartij te spelen. In deze leeftijdsgroep kan de coach (binnen de teamfuncties 'opbouwen', 'aanvallen via de flank', 'aanvallen door het centrum' gebruik maken van de clusters 1 : 1 tot 3 : 3 en 3 : 2 tot 5 : 5. Bij de teamfunctie 'verdedigen' primeren de clusters 1 : 1 tot 3 : 3 en 3 : 3 tot 5 : 5. De spelers ervaren in kleine vormen de verschillende situaties. Eigen team heeft de bal: Cluster 1 : 1 tot 3 : 2 1 : 1 / 2 : 1 / 2 : 2 / 3 : 1 / 3 : 2 Focus in deze leeftijdsgroep: cluster 3 : 2 tot 5 : 4 3 : 2 / 3 : 3 / 4 : 2 / 4 : 3 / 5 : 2 / 5 : 3 / 5 : 4 Tegenstander heeft de bal: Cluster 1 : 1 tot 2 : 3 1 : 1 / 1 : 2 / 2 : 2 / 1 : 3 / 2 : 3 Focus in deze leeftijdsgroep: cluster 2 : 3 tot : 5 2 : 3 / 3 : 3 / 2 : 4 / 3 : 4 / 2 : 5 / 3 : 5 / 4 : 5 / 5 : 5	

ONTWIKKELINGSLEVEL 12-15		PRESTATIELEVEL 16-19	
Het aanleren van 11 : 11		Het specialiseren binnen 11 : 11	
12-13	14-15	16-17	18-19
Voetballen vanuit je positie	Voetballen vanuit je linie	Voetballen in een team en het winnen van de wedstrijd	Voetballen in een team en omgaan met de competitie
De spelers gaan aan de slag met de beginselen van 11 : 11. In de eerste fase focussen we op de eigen positie van de speler, vervolgens leren ze met elkaar samenwerken (in een linie, op de flank,...). Naast de clusters (1 : 1 tot 3 : 2 én 3 : 2 tot 5 : 4) leren de spelers ook met twee linies voetballen. Hiervoor kan de coach gebruik maken van de cluster (5 : 4 tot 8 : 7). De coach houdt de verhouding tussen het trainen met kleinere (tot 5 : 4) én grotere aantallen (tot 8 : 7) goed in het oog. Het is niet de bedoeling om spelers van 12 jaar continu met té grote vormen te confronteren. De focus in deze leeftijdsgroep ligt in de vormen van 5 : 4 tot 8 : 7. Bij 'de tegenstander heeft de bal' kiezen we voor dezelfde filosofie. Eigen team heeft de bal: Cluster 1 : 1 tot 3 : 2 • 1 : 1 / 2 : 1 / 2 : 2 / 3 : 1 / 3 : 2 Cluster 3 : 2 tot 5 : 4 • 3 : 2 / 3 : 3 / 4 : 2 / 4 : 3 / 5 : 2 / 5 : 3 / 5 : 4 Focus in deze leeftijdsgroep: cluster 5 : 4 tot 8 : 7 • 5 : 4 / 5 : 5 / 6 : 3 / 6 : 4 / 6 : 5 / 6 : 6 / 7 : 4 / 7 : 5 / 7 : 6 / 7 : 7 / 8 : 5 / 8 : 6 / 8 : 7 Tegenstander heeft de bal: Cluster 1 : 1 tot 2 : 3 • 1 : 1 / 1 : 2 / 2 : 2 / 1 : 3 / 2 : 3 Cluster 2 : 3 tot 4 : 5 • 2 : 3 / 3 : 3 / 2 : 4 / 3 : 4 / 2 : 5 / 3 : 5 / 4 : 5 Focus in deze leeftijdsgroep: cluster 4 : 5 tot 7 : 8 • 4 : 5 / 5 : 5 / 3 : 6 / 4 : 6 / 5 : 6 / 6 : 6 / 4 : 7 / 5 : 7 / 6 : 7 / 7 : 7 / 5 : 8 / 6 : 8 / 7 : 8		Deze leeftijdsgroep staat dicht bij het volwassenvoetbal. Naast verder ontwikkelen neemt ook presteren een belangrijke plaats in. De coach moet de wedstrijd zo realistisch mogelijk nabootsen. Hiervoor beschikt hij over alle clusters. Naast de kleinere clusters (1 : 1 tot 3 : 2 en 3 : 2 tot 5 : 4) en de cluster met 2 linies (5 : 4 tot 8 : 7) leren de spelers ook functioneren binnen drie linies. Dit is de belangrijkste focus van deze leeftijdsgroep. Je kan alle vormen tussen 8 : 7 en 11 : 10. De coach dient de aantallen goed af te stemmen op de doelstelling van de training en voldoende te variëren. Ook bij 'de tegenstander heeft de bal' volgen we dezelfde visie. Eigen team heeft de bal: Cluster 1 : 1 tot 3 : 2 • 1 : 1 / 2 : 1 / 2 : 2 / 3 : 1 / 3 : 2 Cluster 3 : 2 tot 5 : 4 • 3 : 2 / 3 : 3 / 4 : 2 / 4 : 3 / 5 : 2 / 5 : 3 / 5 : 4 Cluster 5 : 4 tot 8 : 7 • 5 : 4 / 5 : 5 / 6 : 3 / 6 : 4 / 6 : 5 / 6 : 6 / 7 : 4 / 7 : 5 / 7 : 6 / 7 : 7 / 8 : 5 / 8 : 6 / 8 : 7 Focus in deze leeftijdsgroep: cluster 8 : 7 tot 11 : 10 • 8 : 7 / 8 : 8 / 9 : 6 / 9 : 7 / 9 : 8 / 9 : 9 / 10 : 6 / 10 : 7 / 10 : 8 / 10 : 9 / 10 : 10 / 11 : 7 / 11 : 8 / 11 : 9 / 11 : 10 Tegenstander heeft de bal: Cluster 1 : 1 tot 2 : 3 • 1 : 1 / 1 : 2 / 2 : 2 / 1 : 3 / 2 : 3 Cluster 2 : 3 tot 4 : 5 • 2 : 3 / 3 : 3 / 2 : 4 / 3 : 4 / 2 : 5 / 3 : 5 / 4 : 5 Cluster 4 : 5 tot 7 : 8 • 4 : 5 / 5 : 5 / 3 : 6 / 4 : 6 / 5 : 6 / 6 : 6 / 4 : 7 / 5 : 7 / 6 : 7 / 7 : 7 / 5 : 8 / 6 : 8 / 7 : 8 Focus in deze leeftijdsgroep: cluster 7 : 8 tot 10 : 11 • 7 : 8 / 8 : 8 / 6 : 9 / 7 : 9 / 8 : 9 / 9 : 9 / 6 : 10 / 7 : 10 / 8 : 10 / 9 : 10 / 10 : 10 / 7 : 11 / 8 : 11 / 9 : 11 / 10 : 11	

Wedstrijdvormen

op verschillende 3_2

niveaus

Wedstrijdvormen op verschillende niveaus

Niveau		
Professioneel niveau	Het gaat hier om het hoogste niveau. De spelers trainen meer dan 8 u per week en de hele organisatie is afgestemd op de ontwikkeling van de spelers. De spelers kunnen ook overdag trainen	Alle wedstrijdvormen kunnen toegepast worden.
Semi-professioneel niveau	De spelers trainen meer dan 6 uur per week en de organisatie van de club staat op punt. De spelers trainen meestal in de avonden.	Op dit niveau kunnen alle wedstrijdvormen, voorgeschreven per leeftijdsgroep, getraind worden.
Amateur niveau	De spelers trainen minder dan 6 uur per week, meestal in de avonden. Het gaat om een regionale club die met een aantal beperkingen te kampen heeft. Dit kan een gemis aan ruimte zijn of onvoldoende aanbod aan coaches	Op amateurniveau is het aangewezen om de aantallen te beperken. Op het einde van de week kan er voor grotere vormen gekozen worden.
Lokaal niveau	Hier gaat het om de lokale regionale club. Het aantal trainingsuren is beperkt. De club heeft beperkingen qua middelen. De coaches zijn over het algemeen vrijwilligers.	Beperk de aantallen op training: de clusters van 2 : 1 tot 3 : 2 en 3 : 2 tot 5 : 4 zijn ideaal. Nu en dan kan er, afhankelijk van de leeftijdsgroep, voor een grotere wedstrijdvorm gekozen worden.

Wedstrijd-
vormen:
aantallen

3₃

Eigen team heeft de bal		
Wedstrijdvorm	Totaal aantal spelers in het eigen team	Totaal aantal spelers
Cluster 1 : 1 tot 3 : 2		
• 1 : 1	1 speler	2 spelers
• 2 : 1	2 spelers	3 spelers
• 2 : 2	2 spelers	4 spelers
• 3 : 1	3 spelers	4 spelers
• 3 : 2	3 spelers	5 spelers
Cluster 3 : 2 tot 5 : 4		
• 3 : 2	3 spelers	5 spelers
• 3 : 3	3 spelers	6 spelers
• 4 : 2	4 spelers	6 spelers
• 4 : 3	4 spelers	7 spelers
• 5 : 2	5 spelers	7 spelers
• 5 : 3	5 spelers	8 spelers
• 5 : 4	5 spelers	9 spelers
Cluster 5 : 4 tot 8 : 7		
• 5 : 4	5 spelers	9 spelers
• 5 : 5	5 spelers	10 spelers
• 6 : 3	6 spelers	9 spelers
• 6 : 4	6 spelers	10 spelers
• 6 : 5	6 spelers	11 spelers
• 6 : 6	6 spelers	12 spelers
• 7 : 4	7 spelers	11 spelers
• 7 : 5	7 spelers	12 spelers
• 7 : 6	7 spelers	13 spelers
• 7 : 7	7 spelers	14 spelers
• 8 : 5	8 spelers	13 spelers
• 8 : 6	8 spelers	14 spelers
• 8 : 7	8 spelers	15 spelers

Eigen team heeft de bal		
Wedstrijdvorm	Totaal aantal spelers in het eigen team	Totaal aantal spelers
Cluster 8 : 7 tot 11 : 10		
• 8 : 7	8 spelers	15 spelers
• 8 : 8	8 spelers	16 spelers
• 9 : 6	9 spelers	15 spelers
• 9 : 7	9 spelers	16 spelers
• 9 : 8	9 spelers	17 spelers
• 9 : 9	9 spelers	18 spelers
• 10 : 6	10 spelers	16 spelers
• 10 : 7	10 spelers	17 spelers
• 10 : 8	10 spelers	18 spelers
• 10 : 9	10 spelers	19 spelers
• 10 : 10	10 spelers	20 spelers
• 11 : 7	11 spelers	18 spelers
• 11 : 8	11 spelers	19 spelers
• 11 : 9	11 spelers	20 spelers
• 11 : 10	11 spelers	21 spelers

Tegenstander heeft de bal		
Wedstrijdvorm	Totaal aantal spelers in het verdedigende team	Totaal aantal spelers
Cluster 1 : 1 tot 2 : 3		
• 1 : 1	1 speler	2 spelers
• 1 : 2	1 spelers	3 spelers
• 2 : 2	2 spelers	4 spelers
• 1 : 3	1 spelers	4 spelers
• 2 : 3	2 spelers	5 spelers
Cluster 2 : 3 tot 4 : 5		
• 2 : 3	2 spelers	5 spelers
• 3 : 3	3 spelers	6 spelers
• 2 : 4	2 spelers	6 spelers
• 3 : 4	3 spelers	7 spelers
• 2 : 5	2 spelers	7 spelers
• 3 : 5	3 spelers	8 spelers
• 4 : 5	4 spelers	9 spelers
Cluster 4 : 5 tot 7 : 8		
• 4 : 5	4 spelers	9 spelers
• 5 : 5	5 spelers	10 spelers
• 3 : 6	3 spelers	9 spelers
• 4 : 6	4 spelers	10 spelers
• 5 : 6	5 spelers	11 spelers
• 6 : 6	6 spelers	12 spelers
• 4 : 7	4 spelers	11 spelers
• 5 : 7	5 spelers	12 spelers
• 6 : 7	6 spelers	13 spelers
• 7 : 7	7 spelers	14 spelers
• 5 : 8	5 spelers	13 spelers
• 6 : 8	6 spelers	14 spelers
• 7 : 8	7 spelers	15 spelers

Tegenstander heeft de bal		
Wedstrijdvorm	Totaal aantal spelers in het verdedigende team	Totaal aantal spelers
Cluster 7 : 8 tot 10 : 11		
• 7 : 8	7 spelers	15 spelers
• 8 : 8	8 spelers	16 spelers
• 6 : 9	6 spelers	15 spelers
• 7 : 9	7 spelers	16 spelers
• 8 : 9	8 spelers	17 spelers
• 9 : 9	9 spelers	18 spelers
• 6 : 10	6 spelers	16 spelers
• 7 : 10	7 spelers	17 spelers
• 8 : 10	8 spelers	18 spelers
• 9 : 10	9 spelers	19 spelers
• 10 : 10	10 spelers	20 spelers
• 7 : 11	7 spelers	18 spelers
• 8 : 11	8 spelers	19 spelers
• 9 : 11	9 spelers	20 spelers
• 10 : 11	10 spelers	21 spelers

De wedstrijdvorm als eindvorm in de training

De training wordt traditioneel met een wedstrijd afgesloten: de coach haalt de spelers bij elkaar, deelt ze in in twee groepen en start de wedstrijd. Vaak zie je, ongeacht de leeftijdsgroep, twee grote groepen het tegen elkaar opnemen. Jammer genoeg niet altijd met het maximale leerrendement.

Binnen 'De Voetbalmethode' hebben we voor elke leeftijdsgroep de meest interessante wedstrijdvormen opgelijst. We vertrekken vanuit de ideale situatie weer en houden geen rekening met de beschikbare spelers; vergeet niet dat er ook wedstrijdvormen met andere aantallen mogelijk zijn zoals 4 : 4 / 6 : 6 / 7 : 7 / 9 : 9,...

	PRE LEVEL 7	ONTPLOOIINGS LEVEL		ONTWIKKELINGS LEVEL 12-15	PRESTATIE LEVEL 16-19
		8-9	10-11		
Aantallen	3 : 3	3 : 3 5 : 5	3 : 3 5 : 5 8 : 8	3 : 3 5 : 5 8 : 8	3 : 3 5 : 5 8 : 8 11 : 11

Pre level:

We opteren voor 3 : 3. Jammer genoeg zie je in de praktijk nog steeds 5 : 5 en zelfs 7 : 7 bij 5 tot 7 jarigen. De spelers voetballen op een kluitje en hebben alle moeite om aan de

bal te komen, laat staan hem meester te worden. Binnen 3 : 3 is er iets meer ruimte om de bal te behandelen over de bal heen te leren kijken.

Onplooingslevel:

In deze leeftijdsgroep promoten we de wedstrijdvorm 5 : 5, uitstekend bij het ervaren van 'speelwijzettraining'. Ook kleinere vormen zoals 3 : 3 kunnen nu en dan aan bod komen. Bij de 10 – 11 jarigen kan de coach ook af en toe een wedstrijdvorm 8 : 8 aanbieden.

Ontwikkelingslevel:

In het fundamental level kiezen we voor 8 : 8. Deze vorm stemt overeen met het inzichtelijke niveau van deze leeftijdsgroep. Nu en dan kunnen kleinere vormen aan bod komen (5 : 5 / 3 : 3). Op het einde van deze leeftijdsgroep (15 jaar) kan er al even geproefd worden van 11 : 11.

Prestatielevel:

Als wedstrijdvorm is vooral 11 : 11 geschikt. Twee leeftijdsgroepen spelen tegen elkaar (bijvoorbeeld U17 tegen U 18). Deze wedstrijd kan 1x per week plaatsvinden. (bijvoorbeeld op donderdag). Daarnaast kan binnen het eigen team ook 8 : 8 aan bod komen. In deze leeftijdsgroep doet 'voetbalconditietraining' zijn intrede, waardoor ook kleinere wedstrijdvormen periodiek op het programma staan.

Positiespelen

4

Analyse van positiespelen

Praktijkvoorbeeld 1

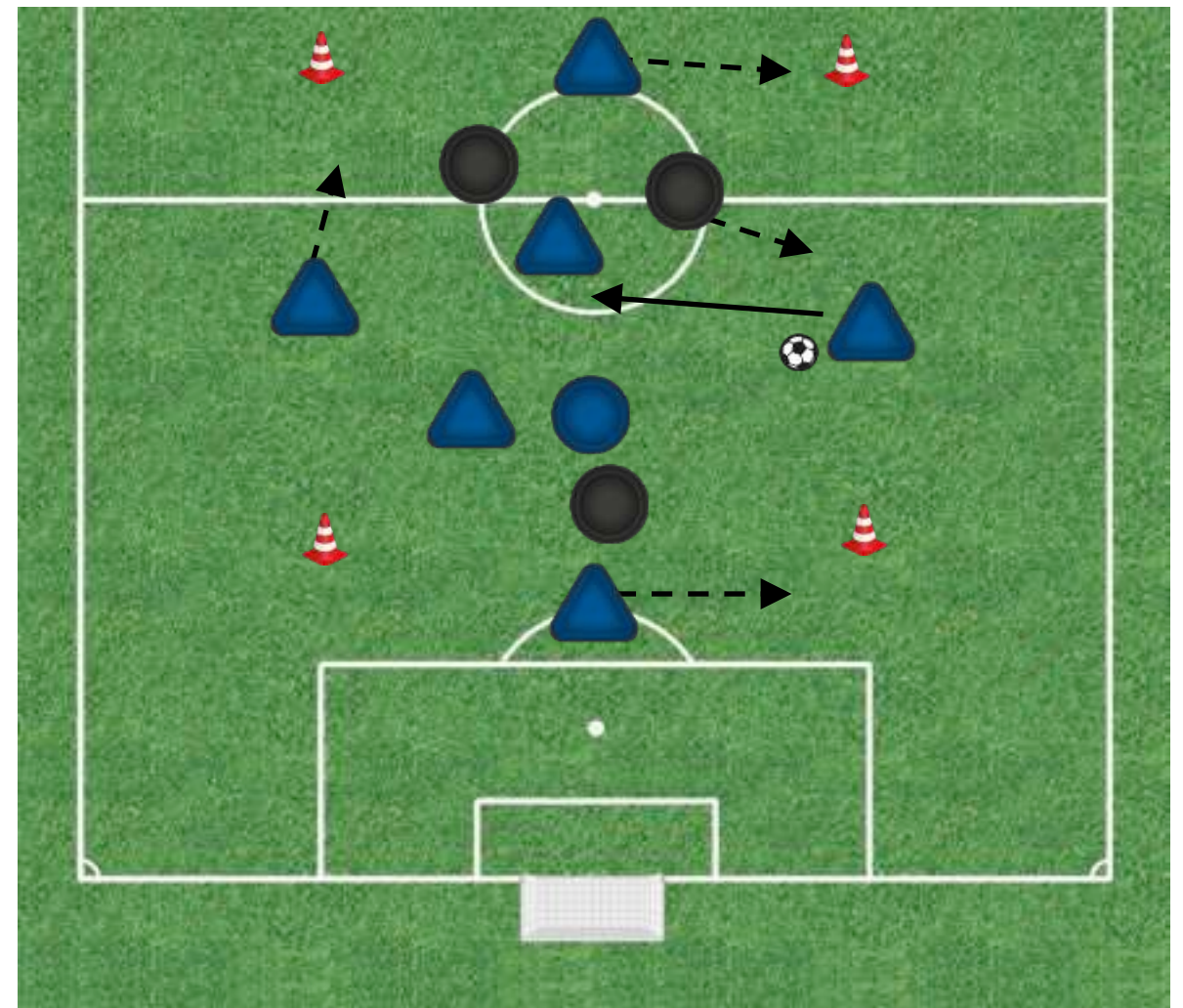
Bij een 6 : 3 probeert het zestal de bal in bezit te houden. Als ze de bal 10 x rondspelen, scoren ze een punt. Het drietal probeert de bal te veroveren. Zij scoren als ze de bal buiten dribbelen.

Analyse:

- In dit positiespel is er niet echt sprake van een richting. De spelers passen de bal rond in alle richtingen.
- De verdedigers kunnen scoren door de bal buiten te dribbelen: dit heeft weinig voeling met de echte wedstrijd.
- Er zijn geen tegengestelde bedoelingen (twee partijen tegenover elkaar)

Dit positiespel staat te ver af van de wedstrijd.

Het trainen van het positiespel mag geen doelloze bezigheid worden



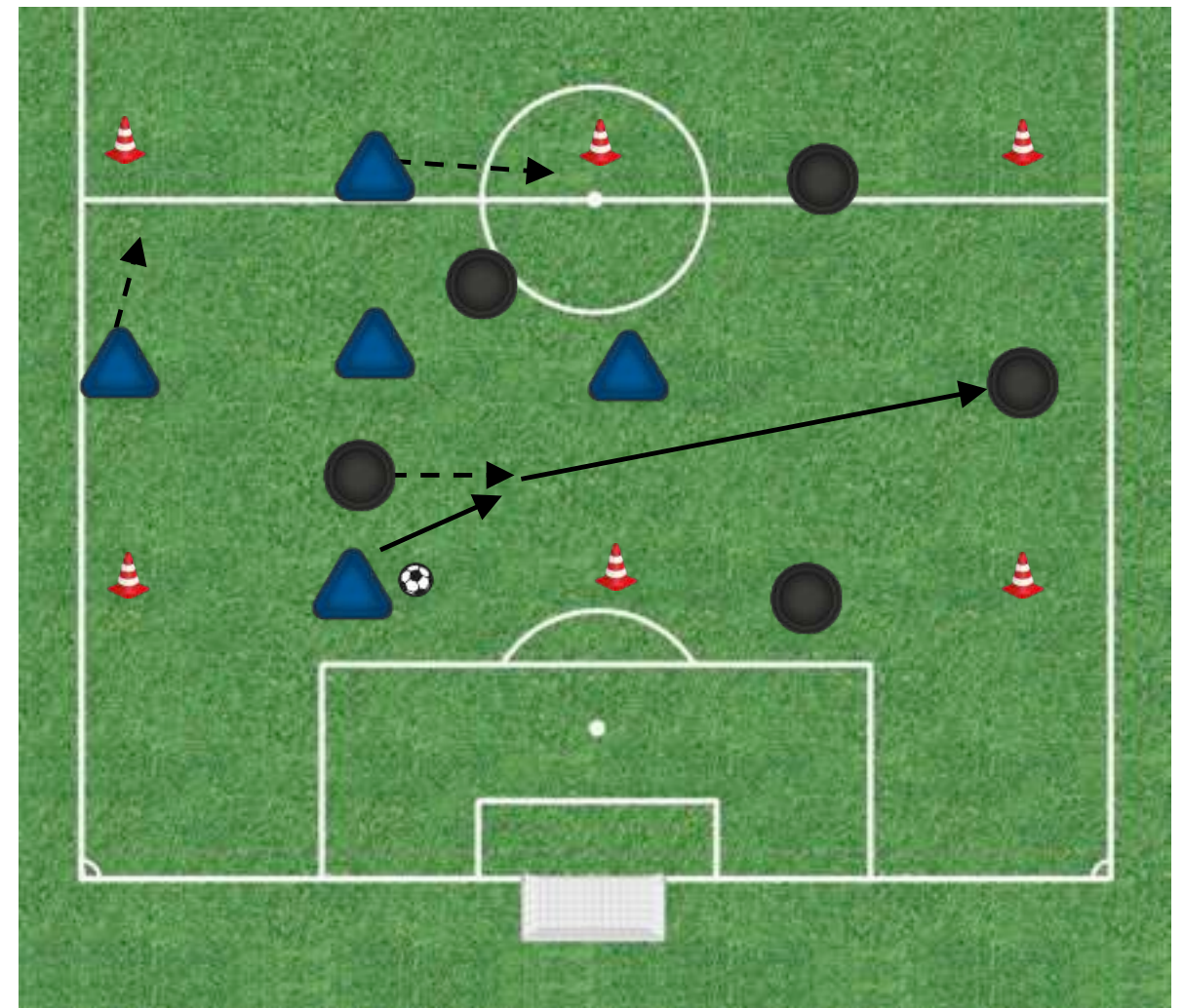
Praktijkvoorbeeld 2

In deze positiespel 5 : 2 met twee vakken probeert het zwarte team de bal te houden in het eigen vak. Twee spelers van het blauwe team proberen de bal te veroveren en naar het eigen vak te spelen. Lukt dat door het blauwe team dan worden twee spelers van het zwarte team de jagers. Zij proberen de bal te heroveren en naar het eigen vak terug te spelen.

Analyse:

- In deze vorm spelen de twee verdedigers de bal terug naar het eigen vak. In het eigen vak krijg je een positiespel 5 : 2. Dit maakt de richting in dit positiespel vrij onduidelijk.
- De vorm wordt in de breedte afgewerkt. In de echte wedstrijd spelen we in de lengte.
- Er is niet echt sprake van twee partijen: slechts twee spelers schakelen om en proberen de bal te veroveren. Dit is niet wedstrijdrecht.
- De posities komen niet overeen met de posities in de wedstrijd.

Ook bij dit positiespel kunnen we de wedstrijdrechtelijkheid in vraag stellen.



Omschrijving van positiespelen:

Het positiespel als oefenvorm is een middel om de keuzes aan de bal én de bijhorende vaardigheden mét en zonder bal, het aan- en meenemen én het passen en trappen, te optimaliseren.

Eisen voor positiespelen

Bij de keuze van het positiespel keren we terug naar de essentie. We kiezen voor vormen die het dichtst bij de wedstrijd staan en die aan de volgende eisen voldoen:

1. Twee teams en tegengestelde bedoelingen

In het positiespel maken we twee teams. Hierdoor ontstaan er tegengestelde bedoelingen, zoals in de wedstrijd.

2 Posities geïntegreerd

Er zijn posities voorzien. Zo kan de speler makkelijker de link leggen naar de wedstrijd.

3. Duidelijke richting

Beide teams krijgen een duidelijke richting mee.

4. Veel herhalingen en geen tijdverlies

We zorgen ervoor dat de spelers steeds bezig zijn.

Welk positiespel kiezen we?

Binnen 'De Voetbalmethode' kiezen we voor volgende positiespelen. Deze vormen staan het dichtst bij de eisen die we stellen:

- Positiespelen met 2 teams en 2 neutrale spelers
- Positiespelen met 2 teams en 3 neutrale spelers
- Positiespelen met 2 teams en 4 neutrale spelers

Naast deze positiespelen laten we ruimte voor eenvoudige, traditionele positiespelen in één ruimte:

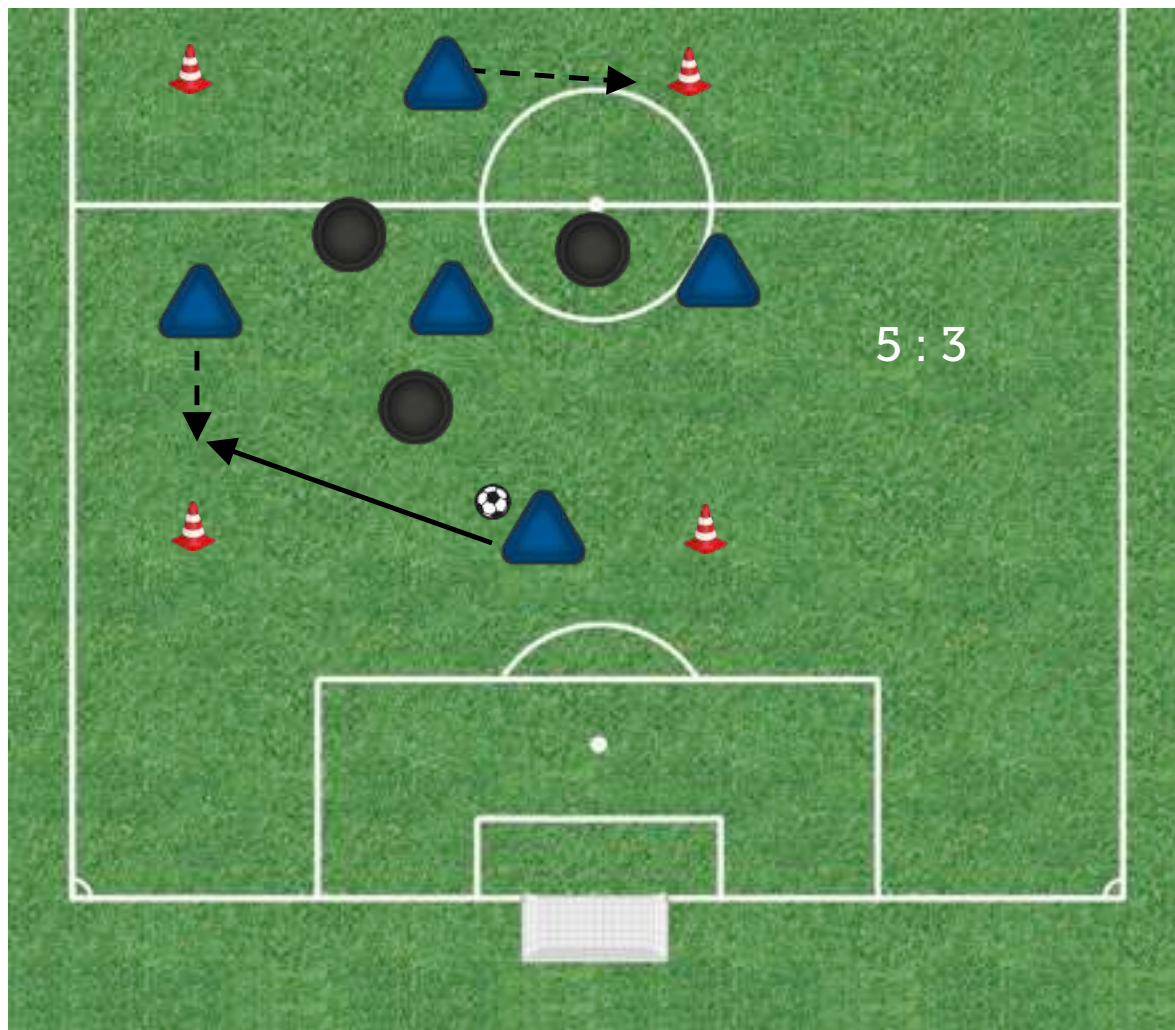
- 3 : 1 / 3 : 2 / 4 : 1 / 4 : 2,...

Alle andere varianten (met twee vakken, met een tussenruimte, met 3 teams,...) laten we vallen. Deze positiespelen hebben zeker een invloed, maar staan te ver van de wedstrijd.

De traditionele positiespelen

Deze traditionele positiespelen kunnen als warming-up of 'introductie in het positiespel' gebruikt worden:

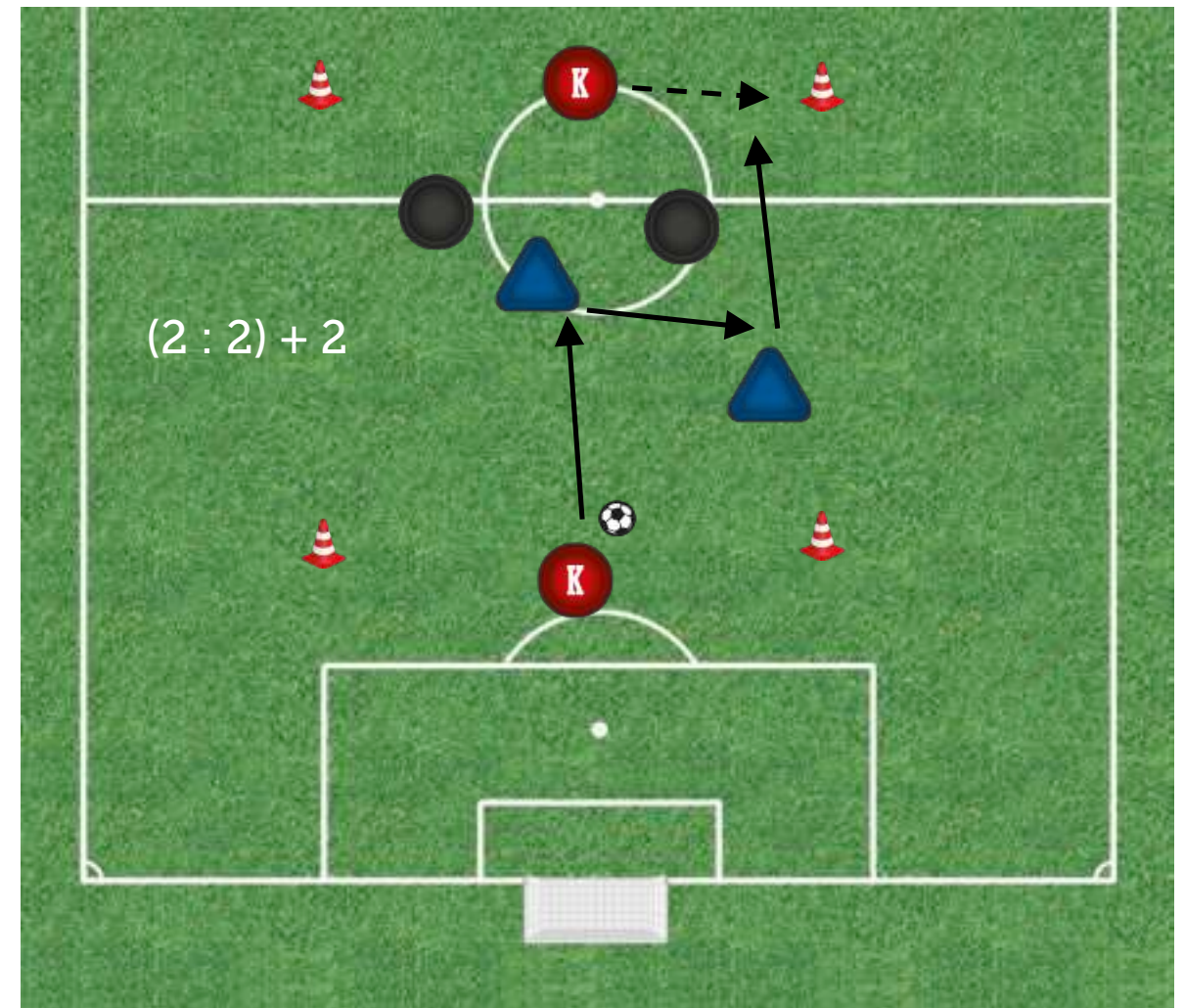
- 3 : 1
- 4 : 1
- 4 : 2
- 5 : 2
- 5 : 3



De positiespelen met 2 neutrale spelers

Beide teams proberen in samenwerking met de twee neutrale spelers de bal in het bezit te houden. De coach kan, afhankelijk van de doelstelling van de training, kiezen uit volgende aantallen:

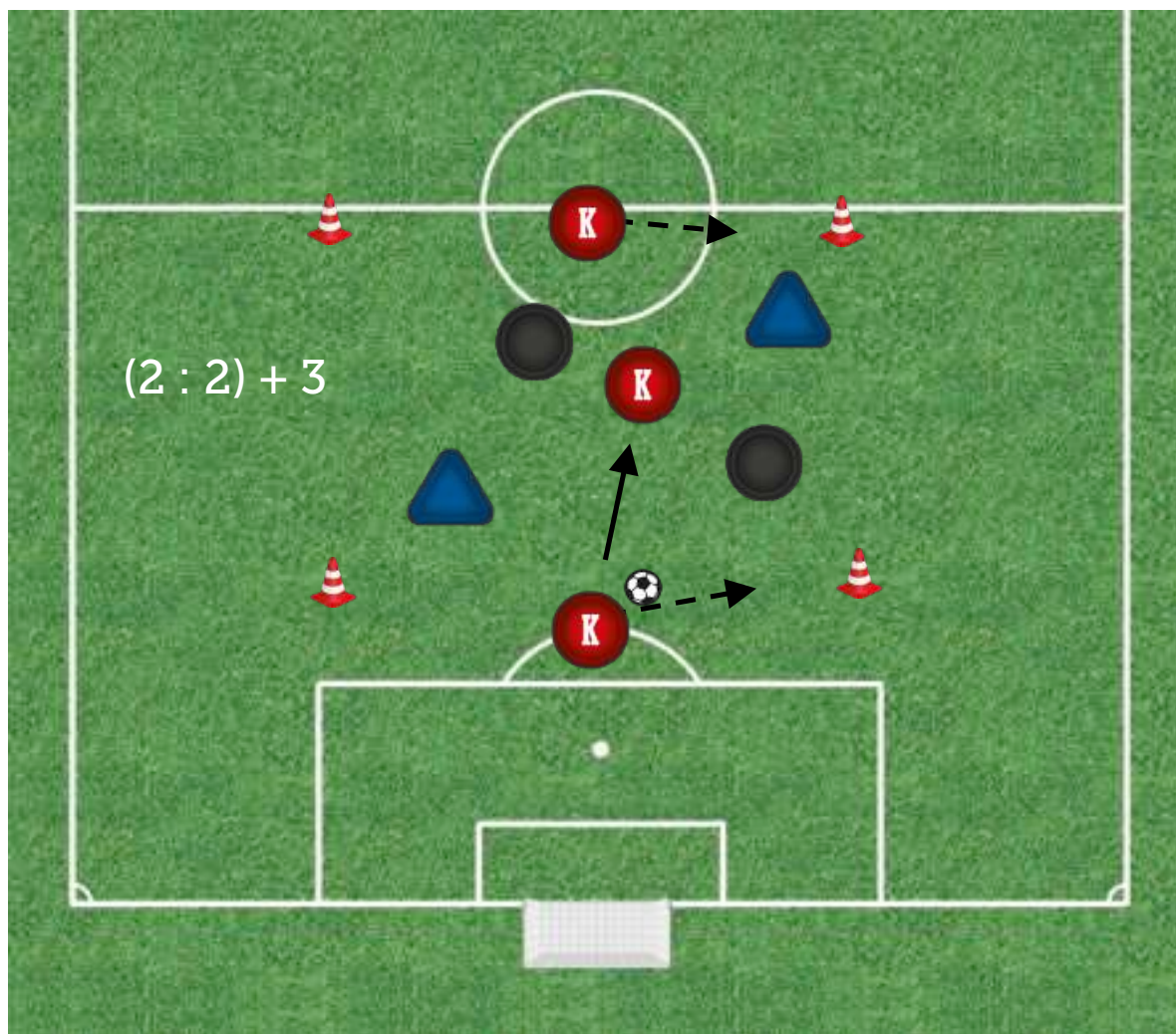
- | | |
|---------------|---------------|
| • (2 : 2) + 2 | • (6 : 6) + 2 |
| • (3 : 3) + 2 | • (7 : 7) + 2 |
| • (4 : 4) + 2 | • (8 : 8) + 2 |
| • (5 : 5) + 2 | • (9 : 9) + 2 |



De positiespelen met 3 neutrale spelers

In dit positiespel proberen de twee teams de bal in bezit te houden, in samenwerking met de twee neutrale spelers aan de buitenkant én de neutrale speler in het vak. De coach kan kiezen uit volgende aantallen:

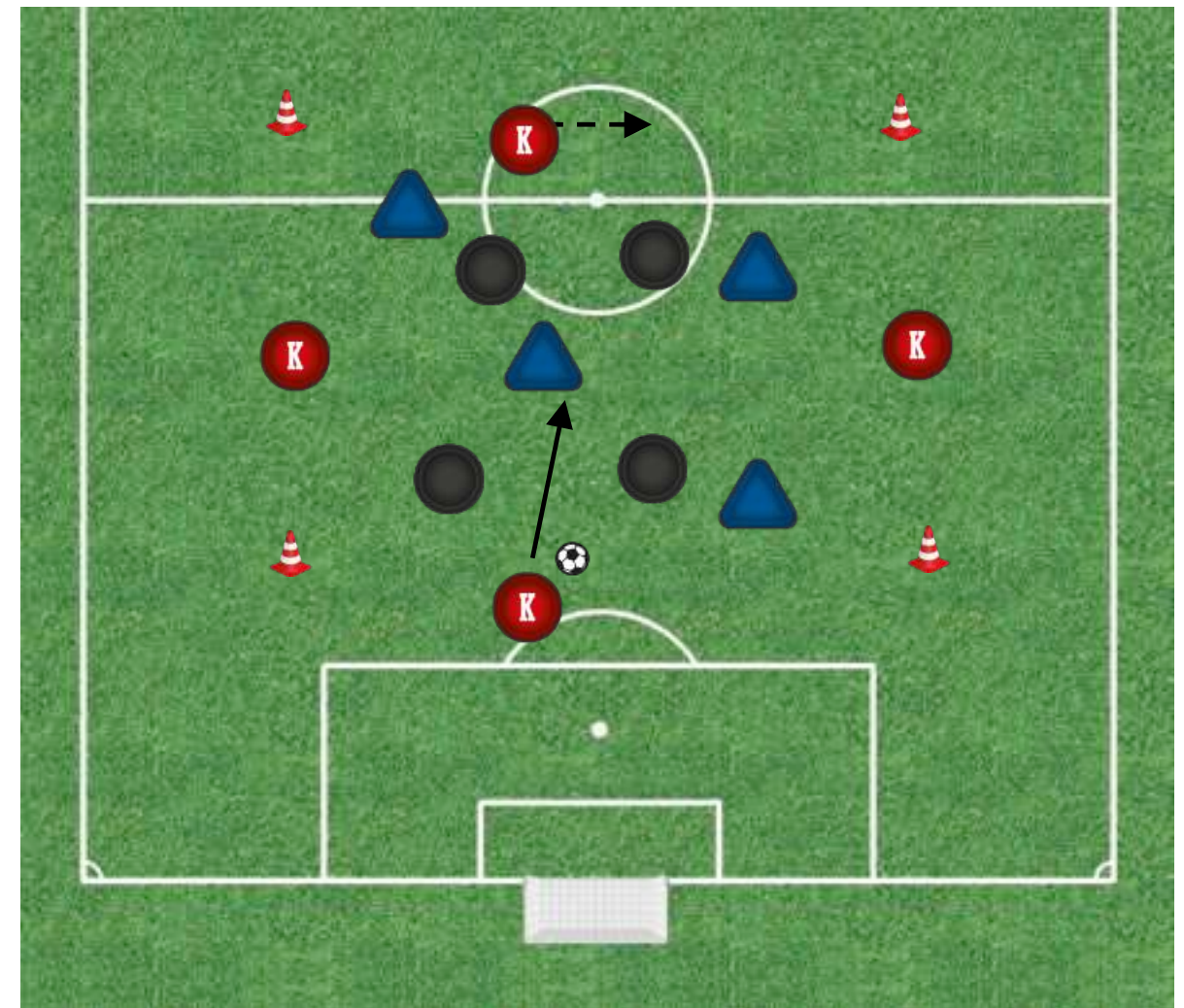
- (2 : 2) + 3
- (3 : 3) + 3
- (4 : 4) + 3
- (5 : 5) + 3
- (6 : 6) + 3
- (7 : 7) + 3
- (8 : 8) + 3



De positiespelen met 4 neutrale spelers

In deze organisatie proberen de twee teams de bal in bezit te houden, in samenwerking met de 4 neutrale spelers aan de buitenkant. De coach kan, afhankelijk van de doelstelling, de neutrale spelers op de 4 zijden plaatsen of telkens 2 spelers aan 2 zijden positioneren. Hij kan kiezen uit volgende aantallen:

- (4 : 4) + 4
- (5 : 5) + 4
- (6 : 6) + 4
- (7 : 7) + 4



Hoe ontwikkelen je positiespelen?

Een praktijkvoorbeeld: we kiezen voor dezelfde voetbalsituatie:

Teamfunctie: opbouwen

Teamfase 1: het opbouwen van achteruit

Waar?

- Op de eigen helft

Wie?

- Eigen team: De verdedigers en middenvelders
- Tegenstander: De aanvallers en de middenvelders

Wanneer?

- Geen specifiek moment
- In de opbouw

Wat?

- Het uitspelen van de diepe spits van de tegenpartij, het inspelen van het middenveld en het inschuiven van één van de twee centrale verdedigers naar het middenveld.

Na het bepalen van de 'voetbalsituatie' gaan we als volgt te werk:

1. We kiezen een organisatievorm

We kiezen voor een organisatievorm waarin we het positiespel én de pass-en trapvorm kunnen combineren. Dit maakt het voor de spelers erg herkenbaar. We kiezen voor een afmeting van 40 m x 20 m. We sturen het positiespel in de richting van het doel van de tegenpartij.

2. We kiezen een positiespel en plaatsen de spelers exact in de posities vanuit de doelstelling en de wedstrijd

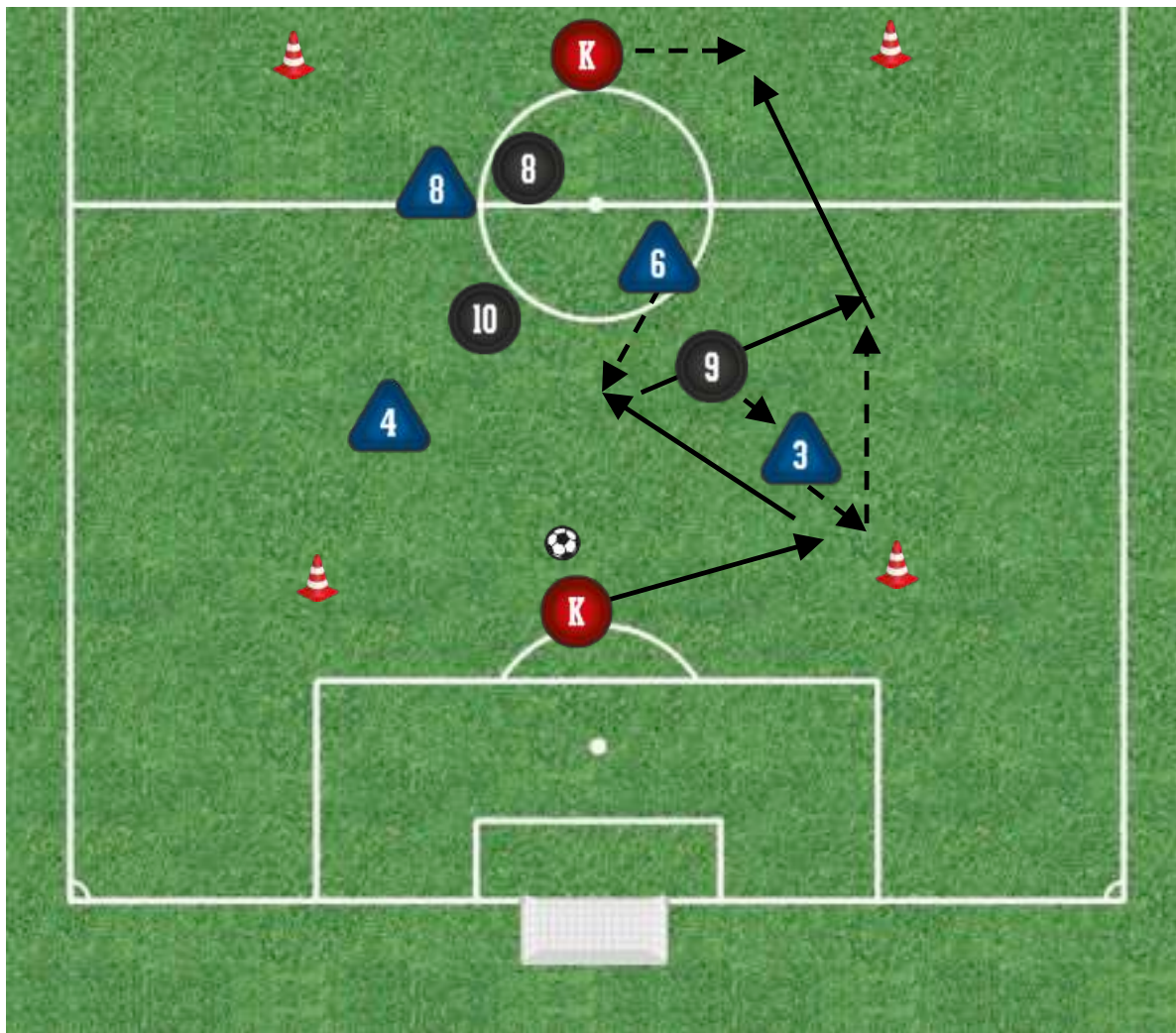
We kiezen voor de twee centrale verdedigers (3 en 4) en de twee middenvelders (6 en 8). De ene neutrale speler fungeert als keeper, de neutrale speler aan de andere kant zien we als diepe spits.

3. We werken het positiespel uit

Beide teams proberen de bal in bezit te houden in samenwerking met de twee neutrale spelers.

- In de eerste fase laat de coach de spelers vrij: hij laat ze wennen aan de organisatie.

- In de tweede fase legt de coach bepaalde accenten. Hij toont hoe de centrale verdedigers gebruik kunnen maken van de middenvelders.
- De laatste fase van het positieospel is een spelvorm. Een punt halen kan door:
 - de bal x keer rond te spelen
 - de diepe spits aan te spelen
 - als eerste 5 keer te scoren



Moeilijker / makkelijker maken van het positiespel

Ook bij het positiespel hebben we dezelfde opmerkingen: bij het moeilijker/makkelijker van de vorm zie je in de praktijk vaak allerlei contexloze regels opduiken: de spelers dienen de bal twee keer te raken, de spelers dienen de bal naar een ander vak te spelen,...

In een echte voetbalwedstrijd is er geen sprake van vakken of een beperkt aantal balcontacten. In een wedstrijd zijn er vaste weerstanden zoals medespelers en tegenstanders, richting, afgebakende ruimte en tijd.

Aantal medespelers en tegenstanders:

Door het aantal medespelers en tegenstanders in het positiespel te vermeerderen of te verkleinen kan de coach de moeilijkheidsgraad manipuleren.

Afgebakende ruimte:

De coach kan het positiespel moeilijker / makkelijker maken door met de afstanden te spelen. Zo kan hij de vorm moeilijker maken door de lengte en/of breedte te verkleinen. Het spelen met ruimte is, met name in het positiespel, een van de belangrijkste tools voor de coach.

Tijd:

De coach kan de tijd als weerstand inzetten.

Richting:

Richting is een grote weerstand voor jeugdvoetballers. Door het positiespel in een rechthoek te organiseren en steeds twee aanspeelpunten in de lengte te voorzien, ontstaat er een duidelijke richting. De coach kan de richting meer benadrukken, waardoor de weerstand in de vorm vergroot.

Trainingsintensiteit

Voetbal is een keuze –en intensiteitssport: de spelers dienen in de wedstrijd vaak onder een groot tempo de juiste keuzes te maken. Op een voetbaltraining ligt het tempo over het algemeen een stuk lager dan in de wedstrijd. Hierdoor handelen de spelers op een lagere snelheid dan dat in de wedstrijd vereist is. Een opmerkelijke vaststelling, want net het handelen op de grens van 'het kunnen' laat de spelers toe om ontwikkelingsstappen te zetten. Bij het organiseren van de training kan de coach de intensiteit van de trainingssessie beïnvloeden door de wedstrijdweerstand te manipuleren. Hij kan een tijdslimiet stellen of de ruimte kleiner maken. Ook de duur van de vorm speelt een bepalende rol. Zo kan de coach beter kiezen voor een kortere duur met hoge intensiteit dan het positiespel over een langere tijds-spanne te organiseren.

De coach kan volgend schema volgen:

Positiespelen met min. 7 tot 11 verdedigers:

- Blokken van 2 - 3 minuten

Positiespelen met 4-6 verdedigers:

- Blokken van 1 - 2 minuten

Kleine positiespelen en minder dan 3 verdedigers:

- Blokken van 1 minuut

De coach hoeft bij het meten van de maximum duur geen technologische middelen in te schakelen. Door het tempo in te vorm te volgen, de ademhaling van de spelers en hun lichaamstaal te observeren kan hij makkelijk de totale tijd bepalen. De coach voorziet voldoende rust tussen de blokken en gaat vervolgens opnieuw aan de slag. Vanaf 16 jaar kan er een voetbalconditie model gevolgd worden, waardoor de arbeids rust verhoudingen duidelijker zijn.

Bij het spelen in kortere blokken is het noodzakelijk dat het spel op gang blijft. De coach dient bijvoorbeeld voldoende ballen te voorzien.

De coach kan ook kiezen voor positie spelen met een langere duur. Het is aangewezen om de verdedigers regelmatig te wisselen.

De manier van scoren

Bij de traditionele positiespelen: 3 : 1 / 4 : 1 / 4 : 2 / 5 : 2 / 5 : 3

De verdedigers:

- De verdedigers kunnen de bal buiten dribbelen aan alle zijden.
- De verdedigers kunnen de bal alleen buiten dribbelen aan de korte zijden.
- Er wordt gewisseld als de verdedigers de bal 3 x afpakken
- De langst staande verdediger wisselt
- De verdediger die de bal afpakt wisselt
- De verdedigers kunnen scoren door een pion omver te schieten op de 4 hoeken.
- De verdedigers kunnen scoren in een leeg doel. Het doel staat aan één van de korte zijden.
- Bij balverlies wordt er direct gewisseld.

De aanvallers:

- De aanvallers kunnen scoren door de bal x keer rond te spelen.
- Na het x keer rondspelen, kunnen de aanvallers een extra punt behalen door te scoren in een leeg doel. Dit doel staat aan de korte zijde.

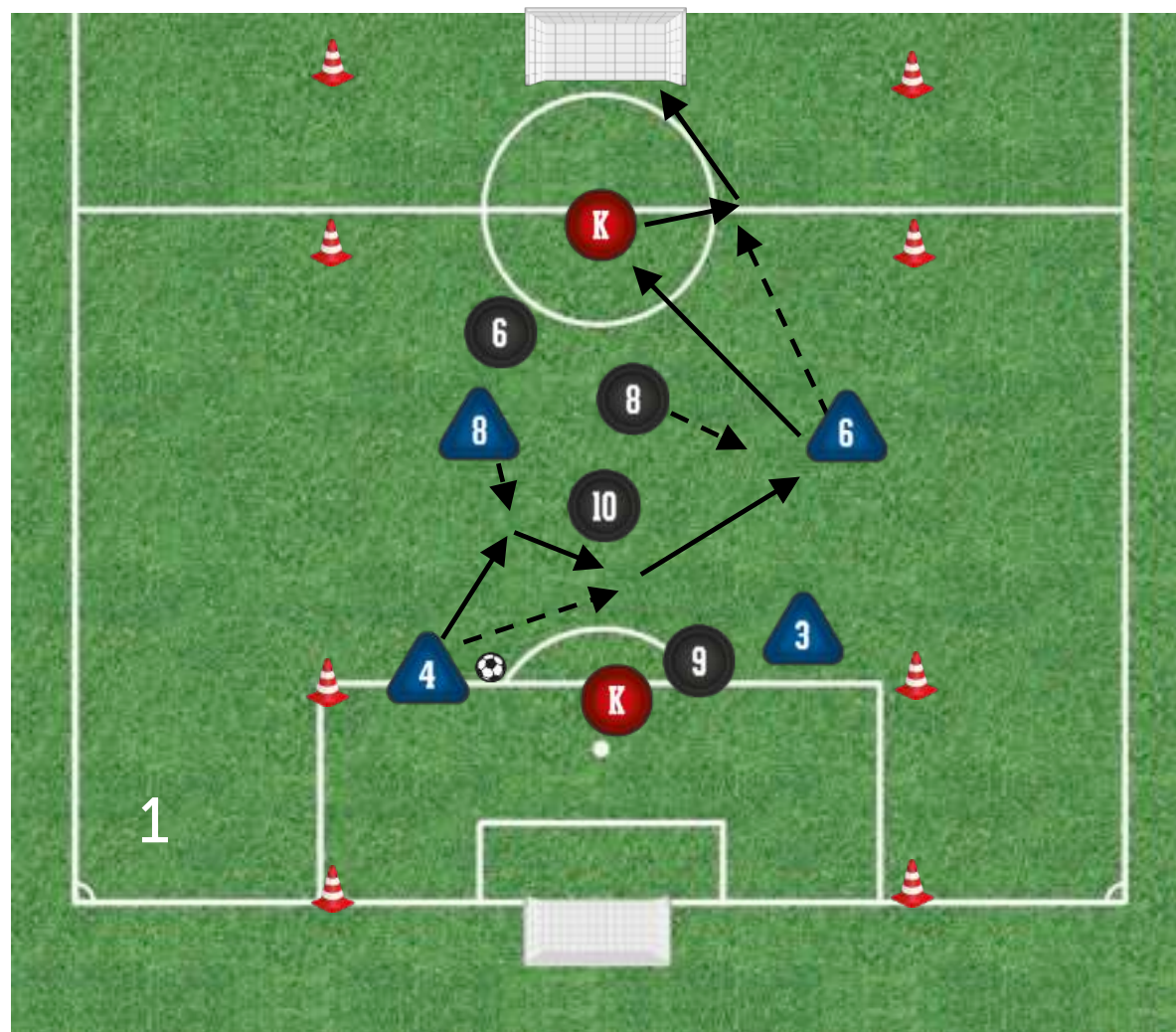
Bij de positiespelen met twee/ drie / vier neutrale spelers

$(2 : 2) + 2 / (3 : 3) + 2 / (4 : 4) + 2 / (3 : 3) + 3 / (4 : 4) + 3 / (4 : 4) + 4, \dots$

Het team aan de bal:

- Kan scoren door de bal x keer rond te spelen
- Na het x keer rondspelen van de bal kan het team aan de bal een extra punt behalen door te scoren in een leeg doel. De twee doelen staan aan de korte zijde. (zie tek 1)
- Een team kan scoren door de bal x keer rond te spelen én de eigen kaatser aan te spelen. Wie haalt het eerst 5 punten?
- Een team kan een punt winnen door de bal x keer rond te spelen én door te scoren in een doel met keeper. Wie maakt het eerst 5 doelpunten?
- Scoren kan door de bal x keer rond te spelen én een medespeler in de zone aan te spelen. Wie haalt het eerst 5 punten? (zie tek 2)

Het plaatsen van doelen



Het creëren van een zone



Afmetingen

- Bij het organiseren van positiespelen met twee teams kan de coach voor het bepalen van de afmetingen het best volgende regel toepassen:

In de lengte: 10 meter per speler

In de breedte: 6 meter per speler

- Bij de traditionele vormen (van 3 : 1 tot 5 : 3) gelden er andere afmetingen. Deze vormen worden statischer ingevuld en zijn kleiner van afmeting. In deze vormen staan de spelers meestal aan de buitenkant en is er minder beweging.
- We organiseren de positiespelen telkens in een rechthoek (voetbalveld). Dit komt de wedstrijdachttheid ten goede.
- Afhankelijk van het niveau kan de coach de ruimte vergroten of verkleinen.
- De coach kan de grootte van het speelveld aanpassen aan de doelstelling. Vooral de invulling van de posities zal de grootte beïnvloeden.

Enkele praktijkvoorbeelden

Positiespelen	
Traditionele positiespelen	
3 : 1	10 m x 8 m
4 : 1	12 m x 10 m
4 : 2	12 x 10 m
5 : 2	15 x 12 m
5 : 3	15 x 12 m
Positiespelen met twee teams	
(5 : 5) + 2	50 m x 30 m
(4 : 4) + 2	40 m x 25 m
(3 : 3) + 2	30 m x 15 m
(2 : 2) + 2	20 m x 15 m

Positiespelen in de verschillende leeftijdsgroepen

4₁

Positiespelen in de verschillende leeftijdsgroepen

PRE LEVEL 7	ONTPLOOIINGSLEVEL 8-11	
Meester worden over de bal	Het aanleren van de 'basis' technische en inzichtelijke vaardigheden	
7	8-9	10-11
Meester worden over de bal	Voetballen in een richting	Samen leren voetballen in een richting
De spelers hebben heel wat moeite met het verplaatsen van de bal in de juiste richting. In deze leeftijdsgroep is er geen plaats voor het positiespel.	Kleine positiespelen zoals 3 : 1 en 4 : 1/2 (afhankelijk van het niveau) zijn mogelijk in de warming-up. Toch genieten wedstrijdvormen de voorkeur. • 3 : 1 • 4 : 1 • 4 : 2	Eenvoudige positiespelen met een beperkt aantal spelers zijn ideaal. De coach kan zijn positiespelen ontwikkelen in volgende aantallen. Hij beperkt het aantal medespelers tot maximum 6. • 4 : 2 • 5 : 2 • (2 : 2) + 2 • (3 : 3) + 2 • (2 : 2) + 3 • (3 : 3) + 3

ONTWIKKELINGSLEVEL 12-15		PRESTATIELEVEL 16-19	
Het aanleren van 11 : 11		Het specialiseren binnen 11 : 11	
12-13	14-15	16-17	18-19
Voetballen vanuit je positie	Voetballen vanuit je linie	Voetballen in een team en het winnen van de wedstrijd	Voetballen in een team en omgaan met de competitie
De spelers leren om vanuit hun positie of in samenwerking met aangrenzende posities te voetballen. Ze gaan dieper in op de bijhorende details: op de juiste manier inpassen, in de juiste richting, het moment van inpassen,... Ook aan- en meenemen wordt een stuk specifiek. De coach kan gebruik maken van volgende positiespelen. Hij kiest voor maximum 8 spelers. • 4 : 2 • 5 : 2 / 3 • (2 : 2) + 2 • (3 : 3) + 2 • (4 : 4) + 2 • (5 : 5) + 2 • (6 : 6) + 2 • (2 : 2) + 3 • (3 : 3) + 3 • (4 : 4) + 3 • (5 : 5) + 3 • (4 : 4) + 4	De spelers krijgen meer keuzes in de vormen en de handelingssnelheid wordt opgedreven. Daarnaast zijn er ook meer wisselingen in afstand. De spelers leren om bij het inspelen meer rekening te houden met de positie én de kwaliteiten van de eigen spelers en de tegenstanders. Ook hier overschrijdt de coach de grens van 8 spelers niet. • 4 : 2 • 5 : 2 / 3 • (2 : 2) + 2 • (3 : 3) + 2 • (4 : 4) + 2 • (5 : 5) + 2 • (6 : 6) + 2 • (2 : 2) + 3 • (3 : 3) + 3 • (4 : 4) + 3 • (5 : 5) + 3 • (4 : 4) + 4	De 16 -17 jarigen komen dichterbij het volwassenvoetbal. Het tempo in de positiespelen ligt hoog en de spelers leren met druk om te gaan. De coach kan zowat alle situaties uit de wedstrijd simuleren. Hij kan de positiespelen gebruiken met maximum 11 spelers. • 4 : 2 • 5 : 2 / 3 • (2 : 2) + 2 • (3 : 3) + 2 • (4 : 4) + 2 • (5 : 5) + 2 • (6 : 6) + 2 • (7 : 7) + 2 • (8 : 8) + 2 • (9 : 9) + 2 • (2 : 2) + 3 • (3 : 3) + 3 • (4 : 4) + 3 • (5 : 5) + 3 • (6 : 6) + 3 • (7 : 7) + 3 • (8 : 8) + 3 • (4 : 4) + 4 • (5 : 5) + 4 • (6 : 6) + 4 • (7 : 7) + 4	In de laatste fase worden de eisen verder opgeschroefd. De spelers leren om te gaan met de sterktes en zwaktes van het eigen team en die van de tegenpartij. Weerstand zoals wisselende omstandigheden, hoog tempo, hoge druk komen erbij. De spelers leren de juiste keuzes maken onder moeilijke omstandigheden. Ook hier werken we met maximum 11 spelers. • 4 : 2 • 5 : 2 / 3 • (2 : 2) + 2 • (3 : 3) + 2 • (4 : 4) + 2 • (5 : 5) + 2 • (6 : 6) + 2 • (7 : 7) + 2 • (8 : 8) + 2 • (9 : 9) + 2 • (2 : 2) + 3 • (3 : 3) + 3 • (4 : 4) + 3 • (5 : 5) + 3 • (6 : 6) + 3 • (7 : 7) + 3 • (8 : 8) + 3 • (4 : 4) + 4 • (5 : 5) + 4 • (6 : 6) + 4 • (7 : 7) + 4

Positiespelen op verschillende niveaus

4₂

Positiespelen op verschillende niveaus

Niveau		
Professioneel niveau	Het gaat hier om het hoogste niveau. De spelers trainen meer dan 8 u per week en de hele organisatie is afgestemd op de ontwikkeling van de spelers. De spelers kunnen ook overdag trainen	Op dit niveau kan men alle positiespelen integreren.
Semi-professioneel niveau	De spelers trainen meer dan 6 uur per week en de organisatie van de club staat op punt. De spelers trainen meestal in de avonduren.	De traditionele positiespelen, de vormen met 2 en 3 neutrale spelers kunnen aan bod komen. Positiespelen met 4 neutrale spelers kunnen in de oudste leeftijdsgroepen geïntegreerd worden.
Amateurniveau	De spelers trainen minder dan 6 uur per week, meestal in de avonduren. Het gaat om een regionale club die met een aantal beperkingen te kampen heeft. Dit kan een gemis aan ruimte zijn of onvoldoende aanbod aan coaches	Een positiespel kan in het begin van de training. Daarbij kan de coach kiezen uit de traditionele positiespelen. Daarnaast zijn ook de positiespelen met 2 neutrale spelers interessant. De oudste leeftijdsgroepen kunnen ook positiespelen met 3 neutrale spelers uitproberen.
Lokaal niveau	Hier gaat het om de lokale regionale club. Het aantal trainingsuren is beperkt. De club heeft beperkingen qua middelen. De coaches zijn over het algemeen vrijwilligers.	De eenvoudige, traditionele positiespelen zoals 3 : 1, 4 : 1, 4 : 2, 5 : 2 en 5 : 3 kunnen aan bod komen. Ook eenvoudige vormen met 2 neutrale spelers (2 : 2)+ 2 en (3 : 3) + 2 vormen een mogelijkheid. Wedstrijdvormen geven, gezien de beperkte trainingstijd, het meeste rendement.

Positiespelen: aantallen

43

Positiespel	Totaal aantal spelers in het eigen team	Totaal aantal spelers
3 : 1	3 spelers	4 spelers
4 : 1	4 spelers	5 spelers
4 : 2	4 spelers	6 spelers
5 : 2	5 spelers	7 spelers
5 : 3	5 spelers	8 spelers
(2 : 2) + 2	4 spelers	6 spelers
(3 : 3) + 2	5 spelers	8 spelers
(4 : 4) + 2	6 spelers	10 spelers
(5 : 5) + 2	7 spelers	12 spelers
(6 : 6) + 2	8 spelers	14 spelers
(7 : 7) + 2	9 spelers	16 spelers
(8 : 8) + 2	10 spelers	18 spelers
(9 : 9) + 2	11 spelers	20 spelers
(2 : 2) + 3	5 spelers	7 spelers
(3 : 3) + 3	6 spelers	9 spelers
(4 : 4) + 3	7 spelers	11 spelers
(5 : 5) + 3	8 spelers	13 spelers
(6 : 6) + 3	9 spelers	15 spelers
(7 : 7) + 3	10 spelers	17 spelers
(8 : 8) + 3	11 spelers	19 spelers
(4 : 4) + 4	8 spelers	12 spelers
(5 : 5) + 4	9 spelers	14 spelers
(6 : 6) + 4	10 spelers	16 spelers
(7 : 7) + 4	11 spelers	18 spelers

Pass- en trapvormen

5

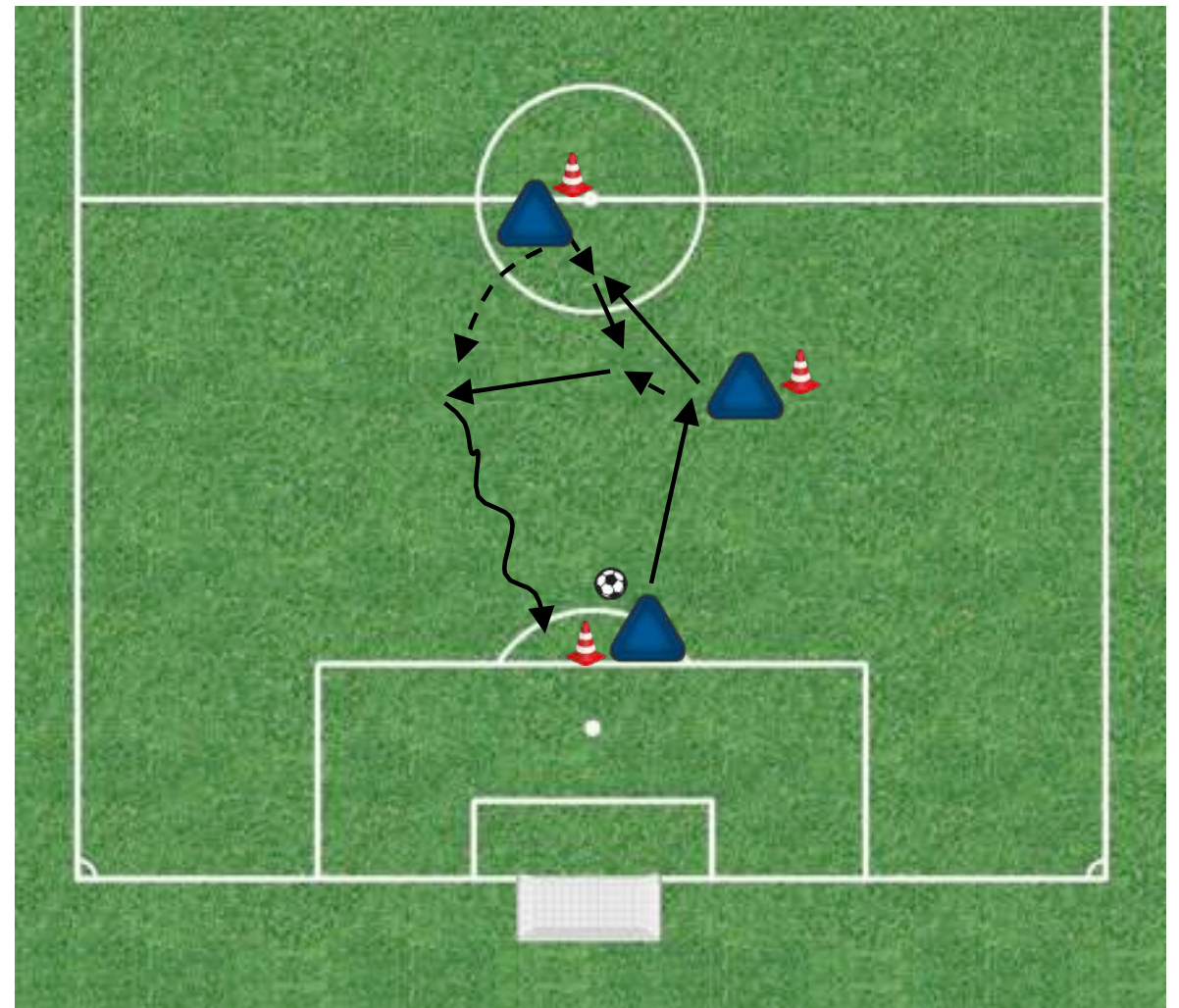
Analyse van pass- en trapvormen

Een pass- en trapvorm is een interessante tool, maar toch willen we een kanttekening plaatsen bij sommige vormen. We geven twee praktijkvoorbeelden:

Praktijkvoorbeeld 1: In deze pass- en trapvorm wordt de bal in een driehoek in tegenwijzerszin rondgespeeld.

Analyse:

- Er wordt in twee richtingen gewerkt: we vertrekken naar het doel van de tegenpartij en keren vervolgens terug. Dit maakt het voor jeugdvoetballers onduidelijk.
- Het (wedstrijdecht) integreren van tegenstanders komt in het gedrang. Je kan in deze organisatie een verdediger inschakelen, maar verder inpassen van tegenstanders wordt een moeilijk verhaal.
- Er is niet echt sprake van posities. Het terugdribbelen van speler C maakt de situatie onecht.
- Er wordt van pion naar pion gespeeld. In een wedstrijd voetbal je in een ruimte. De onderlinge afstanden zijn vooraf bepaald, wat in een voetbalwedstrijd niet het geval is.



Praktijkvoorbeeld 2

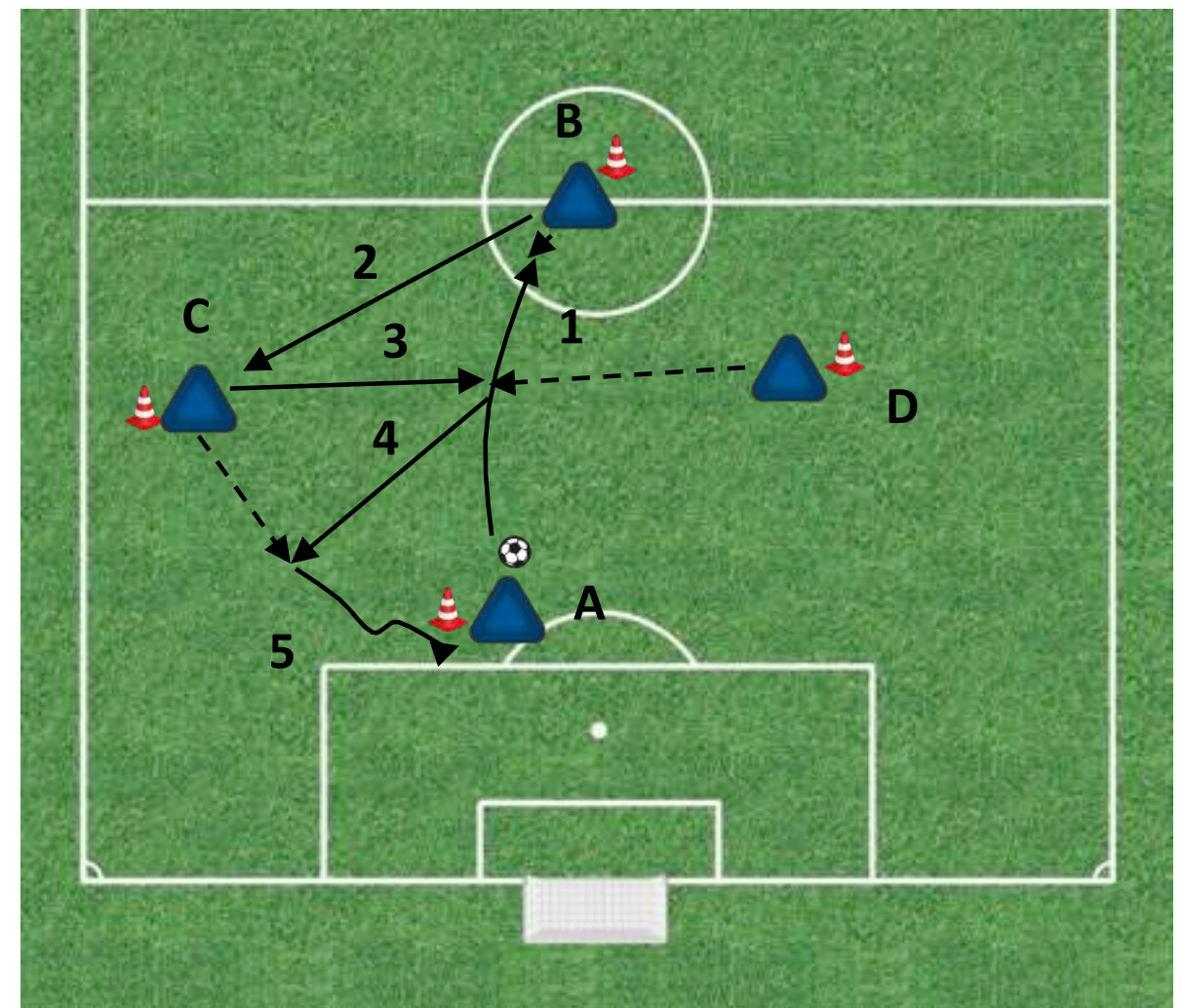
In deze vorm speelt de linker centrale verdediger (A) een vallende bal op de spits (B). Die legt de bal terug naar de linksachter (C), de middenvelder (D) biedt zich aan en doet een 1/2 met de linksachter (C)

Analyse:

- De pass- en trapvorm is in twee richtingen georganiseerd: de vorm start van A naar B en keert vervolgens terug via C. Dit maakt het voor de spelers vrij onduidelijk. In een voetbalwedstrijd spelen we vaak in één richting: naar het doel van de tegenpartij.
- Ook de positie invulling wijzigt in deze vorm: speler C fungeert eerst als linksachter, maar na de pass van speler B wordt hij eigenlijk rechteraanvaller. Dit is geen wedstrijd-dechte situatie.
- Het is vrij moeilijk om in deze vorm (wedstrijdechte) tegenstanders toe te voegen. De tegengestelde richtingen en de positiewijziging maken het moeilijk om de vorm verder uit te bouwen
- Ook hier wordt er van pion naar pion gespeeld. De spelers leren niet om de onderlinge afstanden in te schatten en om rekening te houden met elkaars positie.

In beide praktijkvoorbeelden is de link met de wedstrijd zoek en komen o.a. de richting, de afbakening én het integreren van posities in het gedrang. Dit bevordert de wedstrijdvertaling en de effectiviteit van de vorm niet.

We zijn ervan overtuigd dat we het rendement van de pass- en trapvorm kunnen verhogen door ze te integreren in de wedstrijdcontext.



Omschrijving van pass- en trapvormen

De pass- en trapvorm, als oefenvorm, is een middel om het passen en trappen, aan- en meenemen en bewegen mét en zonder bal te ontwikkelen binnen de wedstrijdcontext.

Eisen voor pass- en trapvormen

Ook bij pass- en trapvormen keren we terug naar de essentie. We kiezen voor vormen die het dichtst bij de wedstrijd aanleunen en aan volgende eisen voldoen:

1. Posities geïntegreerd

- We voorzien posities. Zo kan de speler makkelijker de vertaling naar de wedstrijd maken.

2. Duidelijke richting

- In de pass- en trapvorm is een duidelijke richting geïntegreerd.

3. Afgebakende ruimte

- Zoals in de wedstrijd is er een afgebakende ruimte. Er wordt niet van pion tot pion gespeeld.

4. Tegenstanders zijn inpasbaar

- Je kan tegenstanders invoegen in de pass- en trapvorm.

5. Voldoende herhalingen

- Er zijn voldoende herhalingen voorzien in de vorm.

De coach vermijdt de traditionele pass- en trapvormen zoals driehoeken, vierkanten en Y-vormen. Hij neemt de wedstrijd als vertrekpunt en ontwerpt de pass- en trapvorm vanuit deze context.

Hoe ontwikkel je pass- en trapvormen?

Teamfunctie: opbouwen

Teamfase 1: het opbouwen van achteruit

Waar?

- Op de eigen helft

Wie?

- Eigen team: De verdedigers en middenvelders
- Tegenstander: De aanvallers en de middenvelders

Wanneer?

- Geen specifiek moment
- In de opbouw

Wat?

- Het uitspelen van de diepe spits van de tegenpartij, het inspelen van het middenveld en het inschuiven van één van de twee centrale verdedigers naar het middenveld

We gaan als volgt te werk:

1. We kiezen een organisatievorm

Binnen onze doelstelling biedt het gebruik van een 'grote organisatievorm' het meeste rendement. We kiezen een vorm die vertrekt vanaf het eigen doel, in de richting van de rechthoek van de tegenpartij. Dit geeft volgende voordelen:

- Er is sprake van een afgebakende ruimte zoals in de wedstrijd
- De richting is duidelijk
- Er wordt in een ruimte gespeeld en niet van pion naar pion

2. We plaatsen de spelers exact in de posities zoals vermeld in de doelstelling

We kiezen voor de twee centrale verdedigers (3 en 4) en de twee middenvelders (6 en 8). Eventueel kan er een speler in de diepte (9 of 10) aan toegevoegd worden. Dit creëert volgende voordelen:

- De vorm heeft een wedstrijdrecht karakter
- De posities komen overeen met de wedstrijd
- Deze vorm kan makkelijk wedstrijdrecht worden uitgebouwd met meer medespelers en tegenstanders

3. We werken de pass- en trapvorm uit:

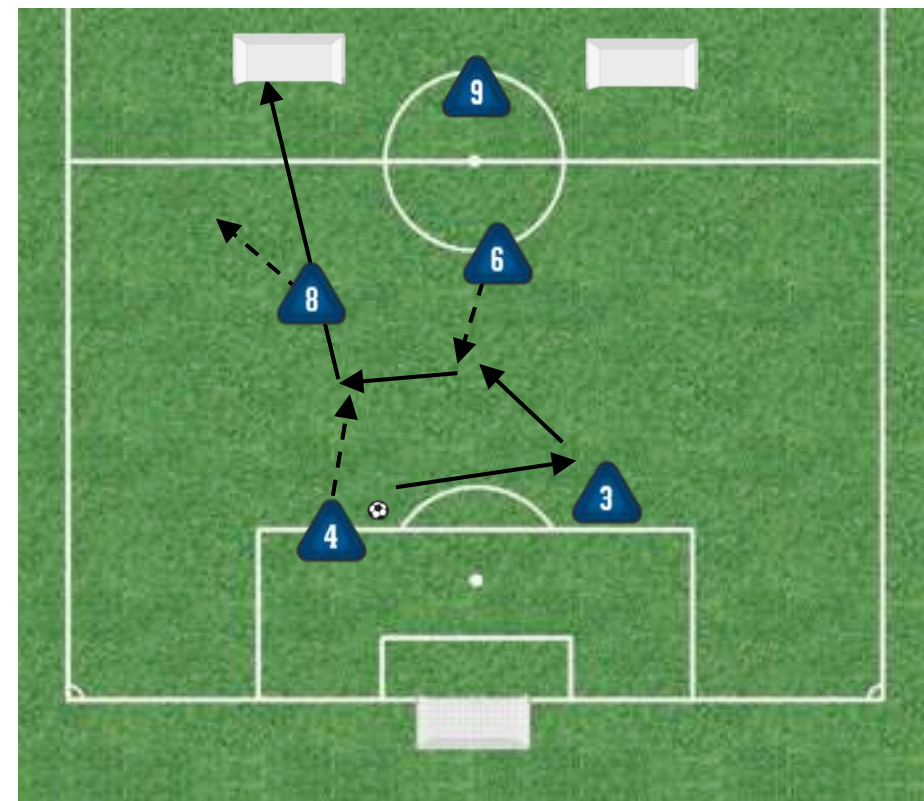
In de eerste fase laat de coach de spelers vrij beginnen. Hij biedt hen één variatie aan en laat hen de organisatie verkennen.

- De linkermiddenvelder (8) loopt schuin weg, de rechtermiddenvelder (6) zakt uit tussen de twee centrale verdedigers. De rechter centrale verdediger (3) krijgt de bal in de ruimte aangespeeld en voert een 1/2 uit met de rechtermiddenvelder (6). Vervolgens scoort hij in het kleine doeltje



In de tweede fase geeft de coach een tweetal varianten:

- De andere centrale verdediger (4) schuift nu in zonder bal en krijgt de bal teruggekaatst van de rechtermiddenvelder (6).)
- Idem, maar na het ontvangen van de bal, speelt hij de diepe spits in (9), krijgt de bal terug en scoort in het kleine doeltje



In de laatste fase integreer je tegenstanders.

- Een spits tussen de twee eigen verdedigers
- Een middenvelder tussen de twee eigen middenvelders
- Of beiden
- De coach zorgt ervoor dat de tegenstanders kunnen tegen scoren. Na het inoefenen creëert hij een spelvorm.

Het praktijkvoorbeeld is een traditionele uitwerking en geeft een duidelijk beeld hoe een pass- en trapvorm binnen de voetbalsituatie implementeerbaar is.



Het is niet de bedoeling dat de coach altijd dit hele proces volgt. Hij kan bepaalde stappen integreren. Dit is afhankelijk van de leervisie die de coach / club heeft.

Soms is het goed om het passen en trappen links te laten liggen en onmiddellijk over te gaan tot wedstrijdvormen met medespelers en tegenstanders.

Deze vormen moeten het passen en trappen, aan- en meenemen en het bewegen met en zonder bal ontwikkelen. Het gaat niet om het indrillen van speellijnen of automatismen. De coach biedt de spelers varianten aan en de spelers kunnen er mee aan de slag. De ene keer coacht hij de spelers heel gericht, de andere keer geeft hij hen meer bewegingsruimte. Hij leert de spelers omgaan met wisselende situaties en hij geeft hen ruimte om hun eigenheid te ontplooiën.

Om de vormen een hoger rendement te geven, volgende tips:

Trainingsintensiteit

Ook bij pass- en trapvormen is de intensiteit van de vorm belangrijk!

In de opstartfase van de vorm kan de coach de intensiteit laag houden en zich richten op de inhoudelijke aspecten. Vervolgens kan hij stap voor stap de intensiteit verhogen. Hij kan volgend schema gebruiken:

- Afhankelijk van de intensiteit die de coach nastreeft en het aantal aanwezige spelers kan hij de vorm 1 tot 3 minuten laten duren.
- Indien er voldoende spelers aanwezig zijn, is de duur van de vorm minder belangrijk.

Bij het spelen in kortere blokken is het noodzakelijk dat het spel aan de gang blijft. De coach dient bijvoorbeeld voldoende ballen te voorzien.

Bij voldoende spelers hoeft de coach minder rekening te houden met de arbeid /rust verhoudingen.

Integreer keuzes

Een aantal praktijkvoorbeelden van hoe je 'keuzes' kan integreren in de pass- en trapvormen. Deze voorbeelden zijn ook in andere wedstrijdssituaties toepasbaar.

Passieve verdediger in de rug

De passieve verdediger heeft twee mogelijkheden:

- Wanneer hij doordekt, moet de middenvelder de bal terugkaatsen.
- Wanneer hij ruimte laat, kan de middenvelder doordraaien.



Passieve verdediger op de flank

De centrale verdediger krijgt de bal. Na de aanname moet de passieve verdediger één van de pionnen kiezen. De flankverdediger dient zich in de tegenovergestelde richting te bewegen. Vervolgens speelt de centrale verdediger (3) de flankverdediger (5) aan:

- In de diepte, als de passieve verdediger pion A kiest
- In de voet, als de passieve verdediger pion B kiest



Passieve verdediger voor doel

De flankaanvaller (7) wordt aangespeeld en dribbelt de bal richting achterlijn. De passieve verdediger moet een keuze maken, één van de pionnen. De spits (9) past zijn loopbeweging hierop aan.

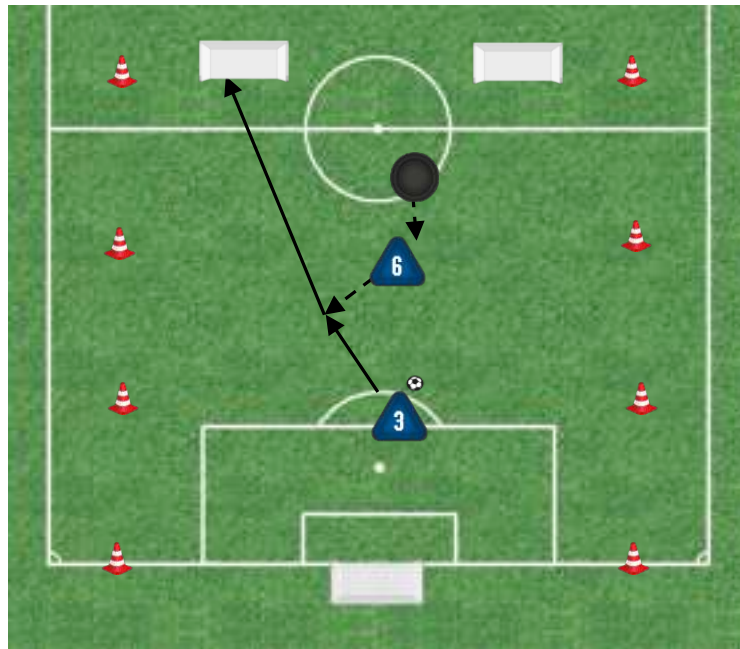
- Als de passieve verdediger de pion kiest het dichtst bij de achterlijn, vraagt de spits de bal achteruit.
- Als de passieve verdediger de andere pion kiest, dient de spits de bal in de ruimte achter de verdediger te vragen.



Perceptie

Perceptie kan ook in de pass- en trapvormen gestimuleerd worden

Voelen



De verdediger zet links of rechts fysiek druk op de middenvelder.

- Als de verdediger druk zet aan de linkerkant, vraagt de middenvelder de bal weg van de verdediger en omgekeerd.

De middenvelder kan non-verbaal aangeven (wijzen met de hand) waar hij de bal wil.

Luisteren



De coaching bepaalt de keuzes die de spelers aan de bal maken.

Kaats = bal terug

Draai door = doordraaien

Geen coaching = zelf keuze maken

Kijken



De middenvelder (6) staat ingedraaid. Vooraleer hij wordt ingespeeld, kijkt hij over de schouder. Als de verdediger aan de linkerkant dekking geeft, moet hij in het tegenovergestelde doeltje scoren en omgekeerd.

Creëer variatie:

In een wedstrijd is geen enkele situatie identiek. Deze verscheidenheid betekent een weerstand voor de spelers en het stelt hun vaardigheden op de proef. Hier kunnen we op inspelen door te variëren in de vormen.

Varieer in:

- De afstanden
 - Kort en lang
 - De spelers bepalen zelf waar ze starten
- De speelhoek
 - Recht voor het aanspeelpunt
 - In een bepaalde hoek ten aanzien van het aanspeelpunt
- Het tempo in de vorm:
 - Afwisselend traag en snel
 - Temporiseren in een bepaalde situatie
 - Continu hoog tempo
- De positie van de spelers
 - Stilstaand
 - Weglopend van de tegenstander
 - Voor de man, achter de man

• De manier van inspelen

Strakke bal
Draaiende bal
Bal met stuit
Bal voor de man
Bal in de ruimte

• De druk op de bal

De ruimte van de vorm stap voor stap verkleinen

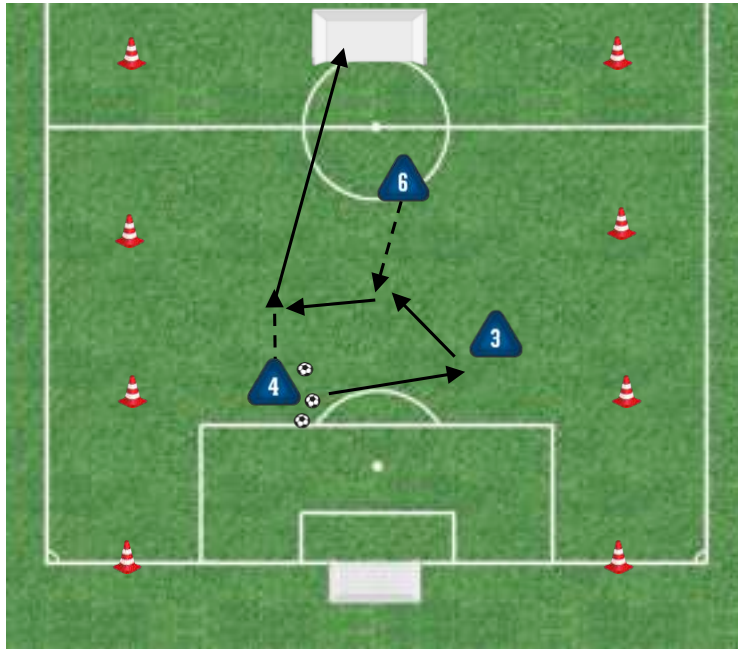
• Het opstarten van de vorm

Vanuit een ingooi
Na een moeilijk ingespeelde bal
Na een sliding
Na een kopduel
Na een lange bal

Herhalingen

Je kan het aantal herhalingen en de intensiteit van de vorm verhogen door enkele organisatorische aanpassingen.

Herhalen van de vorm



Start dezelfde vorm 3x na elkaar op.
De spelers worden 3x geconfronteerd met een wisselende situatie.

Duel creëren



Nadat één van de teams heeft gescoord, speelt de coach willekeurig een bal in, naar het eigen team of in duel.

Heropstarten door de coach

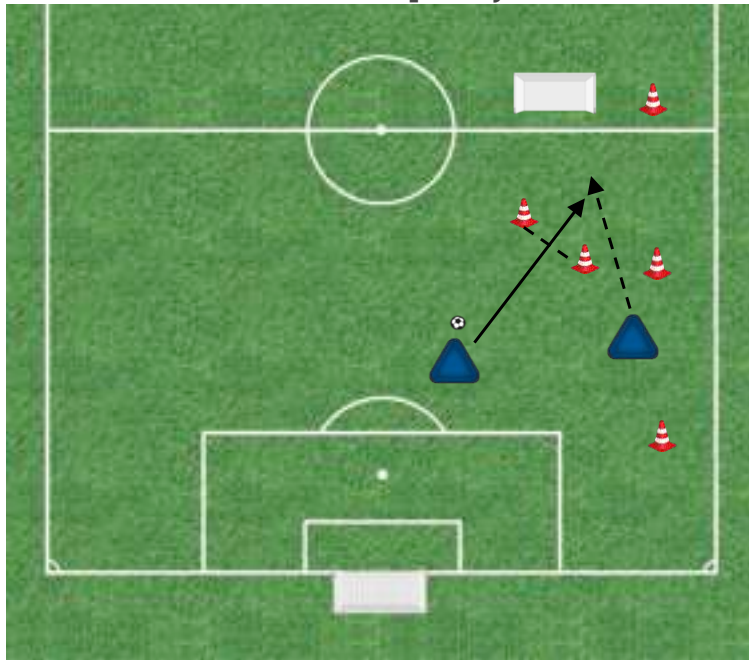


Nadat het viertal heeft gescoord in één van de twee doeltjes, kiezen alle spelers opnieuw positie. De coach start de vorm opnieuw op door een lange bal te trappen op één van de centrale verdedigers.

De dieptebal

Traditioneel wordt er meer aandacht geschonken aan het aanspelen 'in de voet' dan in de ruimte. Onterecht vinden wij. Leer spelers om met gevoel een bal diep te spelen!

Plaats een poortje



Een poortje leert jonge spelers om uit de ruimte te kijken. Het 'diep' spelen van de bal in de ruimte is in de wedstrijd de eerste keuze. We houden deze volgorde ook aan in de pass- en trapvorm. De eerste variante waar de spelers mee aan de slag gaan, is een bal 'in de ruimte'. Vervolgens bieden we het aanspelen 'in de voet' aan.

Plaats een zone



Op het einde van de vorm moeten de spelers de bal in de ruimte te trappen. Hoeveel ballen liggen er in de zone?

Twee lopende spelers

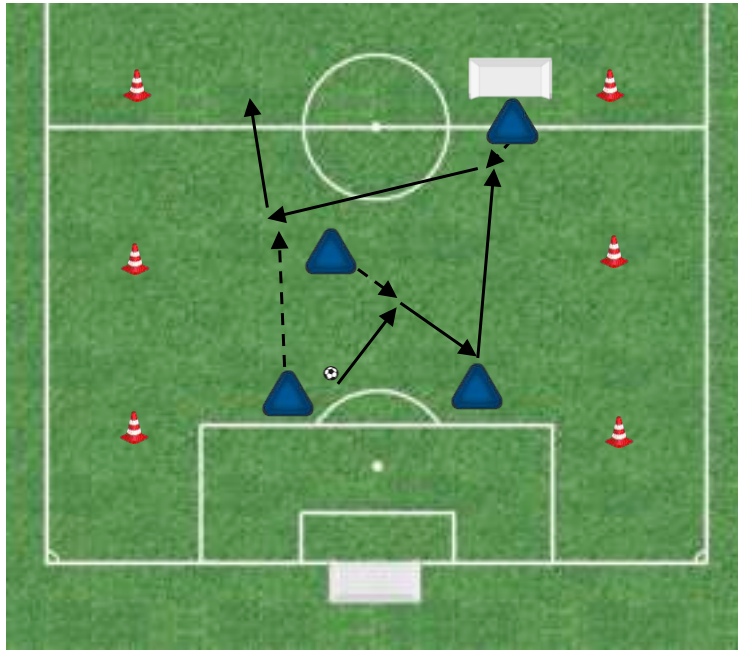


Voorzie twee keuzes in de diepte: de speler aan de bal moet na de aannahme snel een beslissing nemen.

Tempo

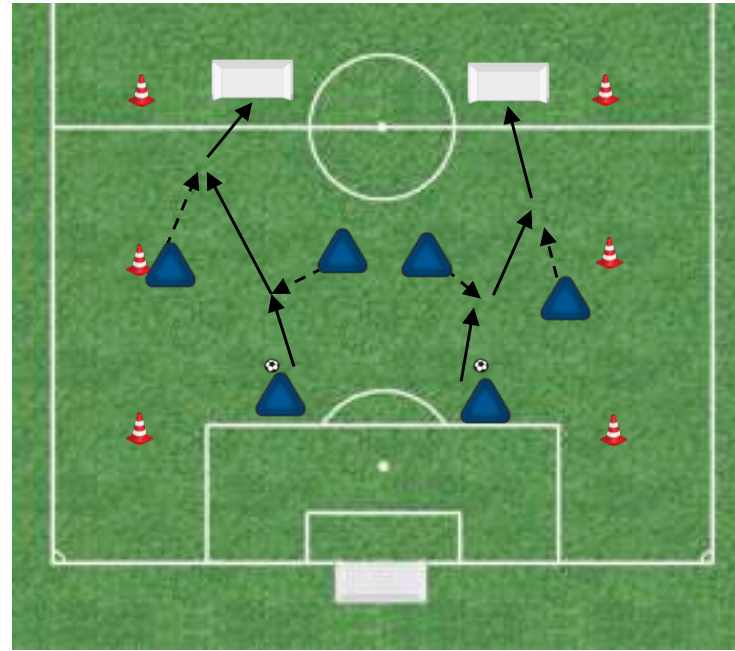
Enkele tips om het tempo in de pass- en trapvorm te verhogen.

Tijd meten



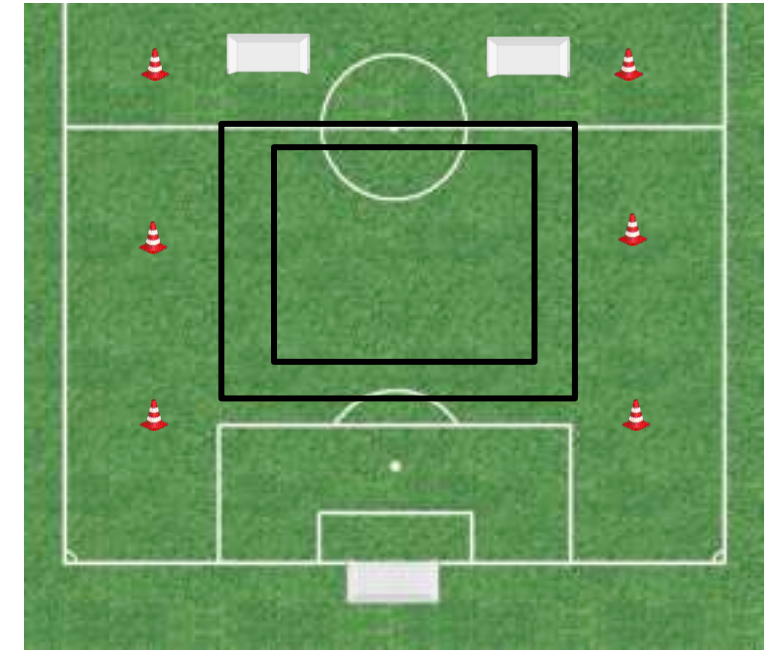
De spelers passen en trappen 3x de volledige vorm. De coach neemt de tijd op. Kunnen de spelers hun tijd verbeteren? De pass- en trapvorm kan pas opnieuw starten als er gescoord is in het kleine doel.

Pass- en trapwedstrijd



Een wedstrijdje 'passen en trappen' tussen twee teams. Wie maakt het eerst 5 doelpunten?

Verkleinen van de organisatie

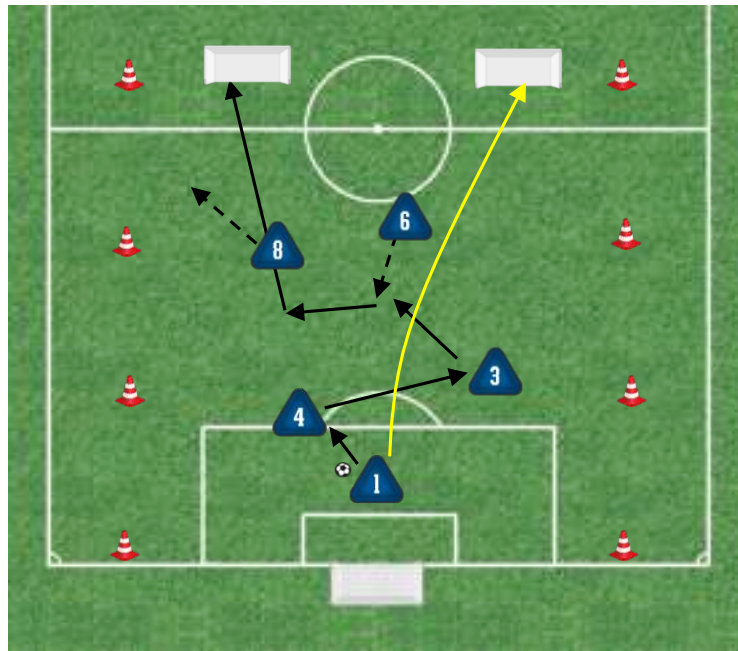


Als de afstanden van de pass- en trapvorm stap voor stap verkleint, neemt het tempo en de intensiteit toe.

Integreer de doelman

De tweevoetigheid van de keeper kan je extra stimuleren door hem te integreren

Speel leeg doel in



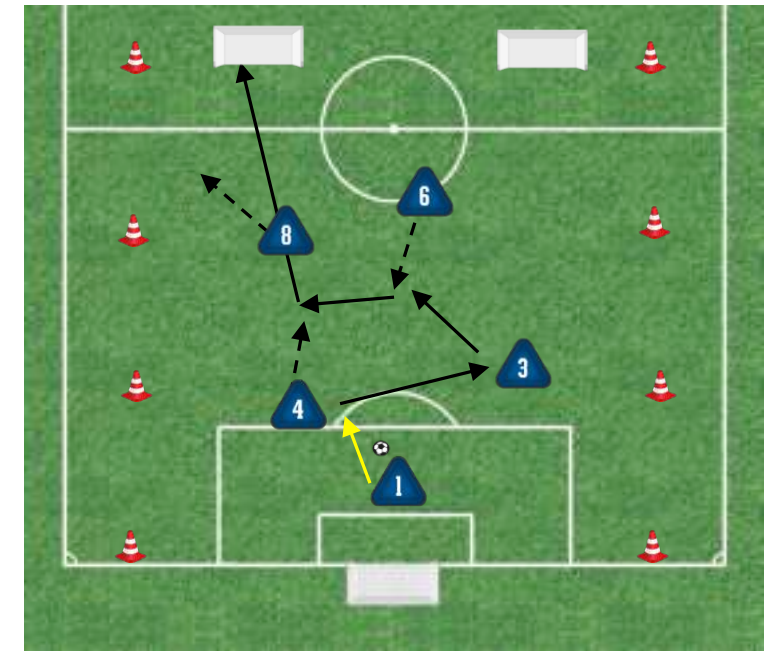
Na het opstarten van de vorm neemt de keeper een andere bal en opent met een lange bal op een leeg doel.

Start de vorm met een lange bal



De keeper opent in de andere richting met een lange bal naar de centrale verdediger.

Start de vorm op van achteruit



De keeper speelt van achteruit één van de centrale verdedigers in.

Pass- en trapvormen
in de verschillende
leeftijdsgroepen

5₁

PRE LEVEL 7		ONTPLOOIINGSLEVEL 8-11	
Meester worden over de bal		Het aanleren van de 'basis' technische en inzichtelijke vaardigheden	
7		8-9	10-11
Meester worden over de bal		Voetballen in een richting	Samen leren voetballen in een richting
De spelers zitten in de voorfase van het echte voetballen: het is zinloos om pass- en trapvormen aan te bieden. De coach kan leuke trapvormen bedenken die passen binnen de belevingswereld van de spelers. Hij observeert hen en laat hen 'de bal' ervaren. Hij geeft hen tips hoe ze de bal over een bepaalde afstand kunnen verplaatsen. Demonstratie heeft daarbij het meeste succes. Spelplezier staat op de eerste plaats.		Vooraleer de coach oefenvormen van 1 : 1 tot 3 : 2 aanbiedt, laat hij de spelers kort passen en trappen in dezelfde organisatie. De spelers leren de bal in de juiste richting passen en trappen / aan- en meenemen. Binnen het passen en trappen ervaren ze het hele pass- en trap assortiment: ze leren de bal met de binnenkant van de voet en de wreef te spelen: laag over de grond, met een stuit, draaiend en indien mogelijk in de lucht. Tweevoetigheid is het uitgangspunt. De spelers leren om de bal in de juiste speel- of looprichting mee te nemen, de grootste weerstand bij 8-9 jarigen. Daarnaast ervaren ze hoe ze bal kort of verder van het lichaam kunnen aan- en meenemen, dit op verschillende manieren.	In deze leeftijdsgroep volgen we dezelfde filosofie als bij de 8 - 9 jarigen. Ook hier is de tweevoetigheid het uitgangspunt. Naast het passen- en trappen binnen 1 : 1 tot 3 : 2 krijgen ze ook eenvoudige pass- en trapvormen binnen 3 : 2 tot 5 : 4. De spelers krijgen het hele pass- en trappakket. Er kan meer aandacht geschonken worden aan de bal door de lucht. De spelers hebben voldoende vaardigheden ontwikkeld om hier mee te experimenteren. Dit kan een vallende, strakke of draaiende bal zijn, rollend, in beweging en vanuit stilstand. Verder trainer ze op het bewegen zonder bal, want de spelers in deze leeftijdsgroep zijn in staat om beter samen te werken: gericht vrijlopen, een vooractie maken,...
We voorzien geen echte positiespelen, maar de coach kan wel trapspelletjes voorzien • Een bal van een pion schieten • Een grote plastic bal uit een vierkant proberen trappen • ...		Passen en trappen 2.0: met twee posities	Passen en trappen 2.0: met twee posities Passen en trappen 3.0: met drie posities

ONTWIKKELINGSLEVEL 12-15		PRESTATIELEVEL 16-19	
Het aanleren van 11 : 11		Het specialiseren binnen 11 : 11	
12-13	14-15	16-17	18-19
Voetballen vanuit je positie	Voetballen vanuit je linie, flank,...	Voetballen in een team en het winnen van de wedstrijd	Voetballen in een team en omgaan met de competitie
De spelers gaan aan de slag met de verschillende teamfuncties binnen 11 : 11. De pass- en trapvorm is hierbij een uitstekend ondersteunend middel. De spelers krijgen binnen de trainingsdoelstelling verschillende (niet bindende) varianten aangeboden. De spelers worden niet vastgepind aan één positie en krijgen de vaardigheden van de verschillende posities aangereikt. De spelers maken het eerst kennis met 11 : 11. Ze leren om te gaan met steeds wisselende situaties in de wedstrijd. In deze eerste fase leren ze om te handelen (passen en trappen) vanuit hun eigen positie. Vooral het spelen op de aangrenzende posities is belangrijk. De spelers focussen op de bijhorende details: op de juiste manier inpassen, in de juiste richting, het juiste moment,... Ook aan- en meenemen wordt een stuk specifiek. Wat is het juiste moment om je aan te bieden? Hoe neem je de bal aan? • Passen en trappen 3.0: met drie posities • Passen en trappen 4.0: met vier posities		In deze leeftijdsgroep leren de spelers om samen te werken in een linie / flank. Dit staat ook centraal in de pass- en trapvormen. De spelers krijgen de vaardigheden aangeboden binnen hun profiel. Zo is het in deze leeftijdsgroep meer duidelijk welke positie de speler zal innemen. Het tempo en de weerstand in de wedstrijd nemen toe en dit heeft ook gevolgen voor het passen en trappen. De spelers krijgen meer keuzes in de vormen en de handelingssnelheid wordt meer benadrukt. Daarnaast zijn er ook meer wisselingen in afstand. De invulling binnen het passen- en trappen wordt functioneler en is meer op elkaar afgestemd: de spelers leren rekening houden met elkaars voorkeursoet. Ze hebben meer ruimtelijk inzicht en de coach kan meer aandacht schenken aan het op maat inspelen. Passen en trappen 3.0: met drie posities Passen en trappen 4.0: met vier posities De pass- en trapvormen in deze leeftijdsgroep hebben één doel: de efficiëntie binnen het team verbeteren en een bijdrage leveren tot het winnen van de wedstrijd. De spelers zitten in de laatste fase van de opleiding: de inhoud van het passen en trappen is gericht op het individueel profiel van de speler en zijn specifieke positie. De inzichtelijke capaciteiten van de spelers zijn toegenomen: het proces van verdere specialisatie kan worden ingezet. Details zoals juiste snelheid, het aanspelen van het juiste been en richting kunnen verder worden uitgewerkt en het tempo gaat omhoog. Ook de interactie tussen verschillende spelers (bijvoorbeeld de derde man) kan verder worden geaccentueerd. De eigenheid van de spelers is duidelijker en ze leren meer rekening te houden met elkaars sterktes en zwaktes. Passen en trappen 3.0: met drie posities Passen en trappen 4.0: met vier posities Passen en trappen 5.0: met vijf posities De coach kan nu en dan grotere pass-en trapvormen kiezen. Al moet hij hiermee niet overdrijven. Passen en trappen 6.0 (met zes posities) tot 11.0 (met 11 posities)	
		De pass- en trapvormen zijn gericht op de wedstrijd. Daarnaast worden er ook in de individuele training pass- en trapvormen geïntegreerd, specifiek voor de eigen positie. Omgaan met wisselende inzichtelijke situaties hoort bij deze leeftijdsgroep. In de laatste fase liggen de eisen hoger. De spelers leren om te gaan met de sterktes en zwaktes van het eigen team en met die van de tegenpartij. Weerstanden zoals wisselende omstandigheden, hoog tempo, zeer verdedigende tegenstanders,... komen aan bod. Passen en trappen 3.0: met drie posities Passen en trappen 4.0: met vier posities Passen en trappen 5.0: met vijf posities De coach kan nu en dan grotere pass-en trapvormen kiezen: Passen en trappen 6.0 (met zes posities) tot 11.0 (met elf posities) Ook in deze leeftijdsgroep kan men er best niet mee overdrijven.	

Pass- en trapvormen
op verschillende
niveaus

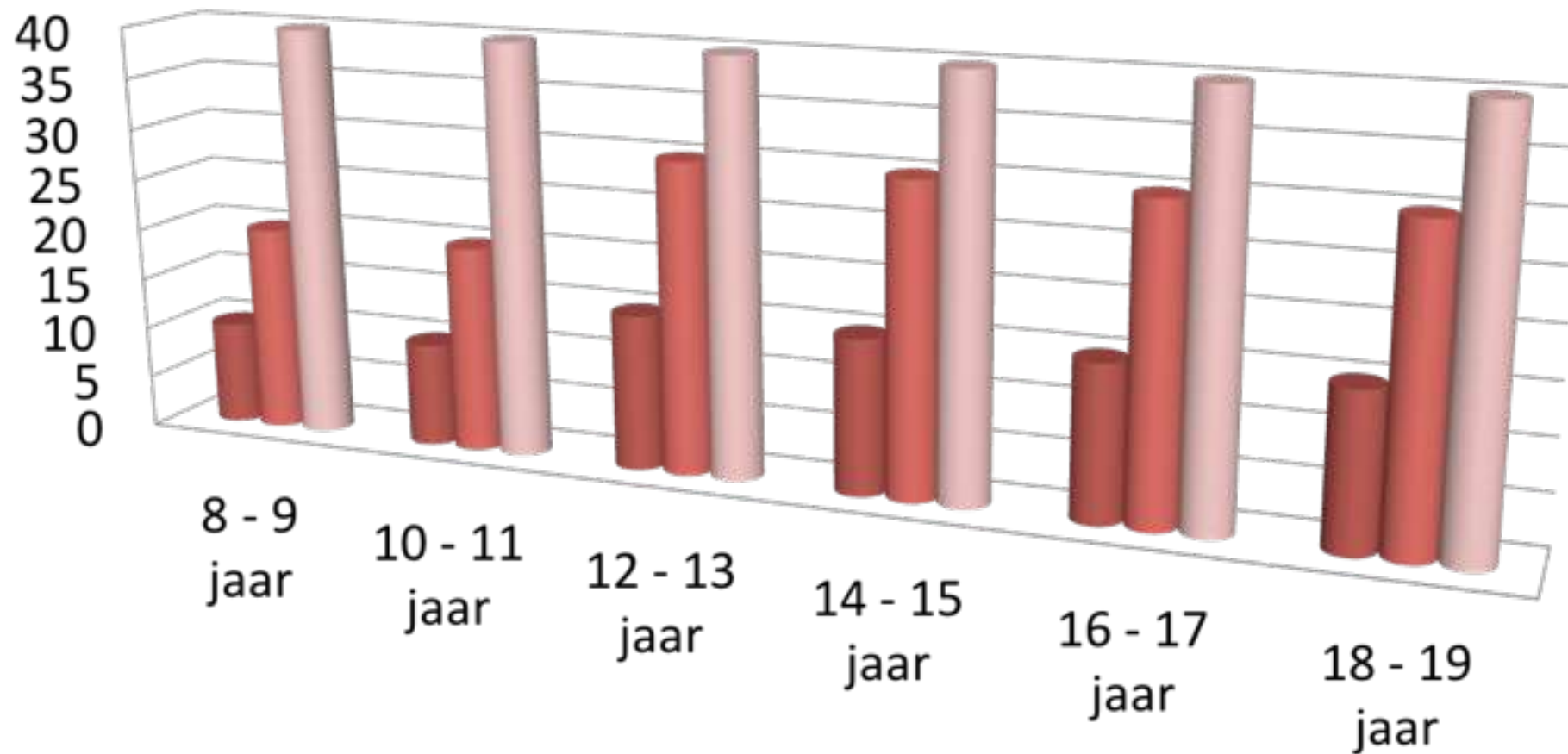
5₂

Passen en trappen op verschillende niveaus

Niveau		
Professioneel niveau	Het gaat hier om het hoogste niveau. De spelers trainen meer dan 8 u per week en de hele organisatie is afgestemd op de ontwikkeling van de spelers. De spelers kunnen ook overdag trainen	Op dit niveau kan de pass- en trapvorm compleet geïntegreerd worden
Semi-professioneel niveau	De spelers trainen meer dan 6 uur per week en de organisatie van de club staat op punt. De spelers trainen meestal in de avonduren.	Passen en trappen is een wezenlijk onderdeel van het trainingsproces. De coach zorgt voor een goede verhouding tussen geïsoleerde vormen zonder tegenstander en met tegenstander.
Amateurniveau	De spelers trainen minder dan 6 uur per week, meestal in de avonduren. Het gaat om een regionale club die met een aantal beperkingen te kampen heeft. Dit kan een gemis aan ruimte zijn of onvoldoende aanbod aan coaches	Een pass- en trapvorm kan nu en dan in het begin van de training. Toch kan je beter snel overstappen naar vormen met een tegenstander. Door de beperkte trainingstijd geeft dit het meeste rendement.
Lokaal niveau	Hier gaat het om de lokale regionale club. Het aantal trainingsuren is beperkt. De club heeft beperkingen qua middelen. De coaches zijn over het algemeen vrijwilligers.	Op dit niveau is er geen tijd voor passen en trappen. Door de beperkte trainingstijd is het beter om oefenvormen met medespelers en tegenstanders te gebruiken.

Verhoudingen 6

Verhouding oefenvormen



	8 - 9 jaar	10 - 11 jaar	12 - 13 jaar	14 - 15 jaar	16 - 17 jaar	18 - 19 jaar
■ Passen en trappen	10	10	15	15	15	15
■ Positiespel	20	20	30	30	30	30
■ Wedstrijdvormen	70	70	55	55	55	55

Bij het bepalen van de oefenvormen is het interessant om even stil te staan bij de verhouding tussen de vormen. Er bestaat uiteraard geen wiskundige formule, maar het is voor de coach nuttig om overzicht te bewaren.

Basic level (8 tot 11 jaar)

In deze leeftijdsgroep moet het aandeel van pass- en trapvormen niet overschat worden. Ook voor positiespelen is het aanbod eerder beperkt. Vooral wedstrijdvormen zijn een belangrijke ontwikkelingstool in deze leeftijdsgroep.

Fundamental level (12 tot 15 jaar)

Vanaf 12 – 13 jaar voorzien we iets meer ruimte voor pass- en trapvormen en positiespelen. Het aandeel 'wedstrijdvormen' blijft het grootst.

Specific level (16 tot 19 jaar)

In de laatste fase krijgt het positiespel iets meer impact. Toch blijven ook nu de wedstrijdvormen de plak zwaaien.

De inhoud van de training wordt uiteraard niet door dit schema bepaald, toch is het nuttig om nu en dan het aandeel van elke vorm na te gaan.

Sommige coaches hebben een voorkeur voor bepaalde vormen en verliezen de leeftijdseigen context uit het oog.

Overzicht

7

	5-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19
Passen en trappen	geen	Pass-en trap 2.0	Pass- en trap 2.0 Pass- en trap 3.0	Pass- en trap 3.0 Pass- en trap 4.0	Pass- en trap 3.0 Pass- en trap 4.0	Pass- en trap van 3.0 tot 11.0	Pass- en trap van 3.0 tot 11.0
Positiespelen	geen	3 : 1 4 : 1 / 2	4 : 2 5 : 2 (2 : 2) + 2 (3 : 3) + 2 (2 : 2) + 3 (3 : 3) + 3	4 : 2 5 : 2 / 3 (2 : 2) + 2 (3 : 3) + 2 (4 : 4) + 2 (5 : 5) + 2 (6 : 6) + 2 (2 : 2) + 3 (3 : 3) + 3 (4 : 4) + 3 (5 : 5) + 3 (4 : 4) + 4	4 : 2 5 : 2 / 3 (2 : 2) + 2 (3 : 3) + 2 (4 : 4) + 2 (5 : 5) + 2 (6 : 6) + 2 (2 : 2) + 3 (3 : 3) + 3 (4 : 4) + 3 (5 : 5) + 3 (4 : 4) + 4	4 : 2 5 : 2 / 3 (2 : 2) + 2 (3 : 3) + 2 (4 : 4) + 2 (5 : 5) + 2 (6 : 6) + 2 (7 : 7) + 2 (8 : 8) + 2 (9 : 9) + 2 (2 : 2) + 3 (3 : 3) + 3 (4 : 4) + 3 (5 : 5) + 3 (6 : 6) + 3 (7 : 7) + 3 (8 : 8) + 3 (4 : 4) + 4 (5 : 5) + 4 (6 : 6) + 4 (7 : 7) + 4	4 : 2 5 : 2 / 3 (2 : 2) + 2 (3 : 3) + 2 (4 : 4) + 2 (5 : 5) + 2 (6 : 6) + 2 (7 : 7) + 2 (8 : 8) + 2 (9 : 9) + 2 (2 : 2) + 3 (3 : 3) + 3 (4 : 4) + 3 (5 : 5) + 3 (6 : 6) + 3 (7 : 7) + 3 (8 : 8) + 3 (4 : 4) + 4 (5 : 5) + 4 (6 : 6) + 4 (7 : 7) + 4

	5-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19
Eigen team heeft de bal							
Wedstrijd vormen	Cluster 1 : 1 tot 3 : 2	Cluster 1 : 1 tot 3 : 2	Cluster 1 : 1 tot 3 : 2	Cluster 1 : 1 tot 3 : 2	Cluster 1 : 1 tot 3 : 2	Cluster 1 : 1 tot 3 : 2	Cluster 1 : 1 tot 3 : 2
	1 : 1	1 : 1	1 : 1	1 : 1	1 : 1	1 : 1	1 : 1
	2 : 1	2 : 1	2 : 1	2 : 1	2 : 1	2 : 1	2 : 1
	2 : 2	2 : 2	2 : 2	2 : 2	2 : 2	2 : 2	2 : 2
	3 : 1	3 : 1	3 : 1	3 : 1	3 : 1	3 : 1	3 : 1
	3 : 2	3 : 2	3 : 2	3 : 2	3 : 2	3 : 2	3 : 2
		Cluster 3 : 2 tot 5 : 4	Cluster 3 : 2 tot 5 : 4	Cluster 3 : 2 tot 5 : 4	Cluster 3 : 2 tot 5 : 4	Cluster 3 : 2 tot 5 : 4	Cluster 3 : 2 tot 5 : 4
		3 : 2	3 : 2	3 : 2	3 : 2	3 : 2	3 : 2
		3 : 3	3 : 3	3 : 3	3 : 3	3 : 3	3 : 3
		4 : 2	4 : 2	4 : 2	4 : 2	4 : 2	4 : 2
		4 : 3	4 : 3	4 : 3	4 : 3	4 : 3	4 : 3
		5 : 2	5 : 2	5 : 2	5 : 2	5 : 2	5 : 2
		5 : 3	5 : 3	5 : 3	5 : 3	5 : 3	5 : 3
		5 : 4	5 : 4	5 : 4	5 : 4	5 : 4	5 : 4
				Cluster 5 : 4 tot 8 : 7	Cluster 5 : 4 tot 8 : 7	Cluster 5 : 4 tot 8 : 7	Cluster 5 : 4 tot 8 : 7
				5 : 4	5 : 4	5 : 4	5 : 4
				5 : 5	5 : 5	5 : 5	5 : 5
				6 : 3	6 : 3	6 : 3	6 : 3
				6 : 4	6 : 4	6 : 4	6 : 4
				6 : 5	6 : 5	6 : 5	6 : 5
				6 : 6	6 : 6	6 : 6	6 : 6
				7 : 4	7 : 4	7 : 4	7 : 4
				7 : 5	7 : 5	7 : 5	7 : 5
				7 : 6	7 : 6	7 : 6	7 : 6
				7 : 7	7 : 7	7 : 7	7 : 7
				8 : 5	8 : 5	8 : 5	8 : 5
				8 : 6	8 : 6	8 : 6	8 : 6
				8 : 7	8 : 7	8 : 7	8 : 7

	5-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19
--	-----	-----	-------	-------	-------	-------	-------

Eigen team heeft de bal

Wedstrijd
vormen

Cluster
8 : 7 tot 11 : 10

Cluster
8 : 7 tot 11 : 10

8 : 7
8 : 8
9 : 6
9 : 7
9 : 8
9 : 9
10 : 6
10 : 7
10 : 8
10 : 9
10 : 10
11 : 7
11 : 8
11 : 9
11 : 10

	5-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19
Tegenstander heeft de bal							
Wedstrijd vormen	Cluster 1 : 1 tot 2 : 3	Cluster 1 : 1 tot 2 : 3	Cluster 1 : 1 tot 2 : 3	Cluster 1 : 1 tot 2 : 3	Cluster 1 : 1 tot 2 : 3	Cluster 1 : 1 tot 2 : 3	Cluster 1 : 1 tot 2 : 3
	1 : 1 1 : 2 2 : 2 1 : 3 2 : 3	1 : 1 1 : 2 2 : 2 1 : 3 2 : 3	1 : 1 1 : 2 2 : 2 1 : 3 2 : 3	1 : 1 1 : 2 2 : 2 1 : 3 2 : 3	1 : 1 1 : 2 2 : 2 1 : 3 2 : 3	1 : 1 1 : 2 2 : 2 1 : 3 2 : 3	1 : 1 1 : 2 2 : 2 1 : 3 2 : 3
		Cluster 2 : 3 tot 4 : 5	Cluster 2 : 3 tot 4 : 5	Cluster 2 : 3 tot 4 : 5	Cluster 2 : 3 tot 4 : 5	Cluster 2 : 3 tot 4 : 5	Cluster 2 : 3 tot 4 : 5
		2 : 3 3 : 3 2 : 4 3 : 4 2 : 5 3 : 5 4 : 5	2 : 3 3 : 3 2 : 4 3 : 4 2 : 5 3 : 5 4 : 5	2 : 3 3 : 3 2 : 4 3 : 4 2 : 5 3 : 5 4 : 5	2 : 3 3 : 3 2 : 4 3 : 4 2 : 5 3 : 5 4 : 5	2 : 3 3 : 3 2 : 4 3 : 4 2 : 5 3 : 5 4 : 5	2 : 3 3 : 3 2 : 4 3 : 4 2 : 5 3 : 5 4 : 5
				Cluster 4 : 5 tot 7 : 8	Cluster 4 : 5 tot 7 : 8	Cluster 4 : 5 tot 7 : 8	Cluster 4 : 5 tot 7 : 8
				4 : 5 5 : 5 3 : 6 4 : 6 5 : 6 6 : 6 4 : 7 5 : 7 6 : 7 7 : 7 5 : 8 6 : 8 7 : 8	4 : 5 5 : 5 3 : 6 4 : 6 5 : 6 6 : 6 4 : 7 5 : 7 6 : 7 7 : 7 5 : 8 6 : 8 7 : 8	4 : 5 5 : 5 3 : 6 4 : 6 5 : 6 6 : 6 4 : 7 5 : 7 6 : 7 7 : 7 5 : 8 6 : 8 7 : 8	4 : 5 5 : 5 3 : 6 4 : 6 5 : 6 6 : 6 4 : 7 5 : 7 6 : 7 7 : 7 5 : 8 6 : 8 7 : 8

	5-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19
--	-----	-----	-------	-------	-------	-------	-------

Tegenstander heeft de bal

Wedstrijd
vormen

Cluster

7 : 8 tot 10 : 11

Cluster

7 : 8 tot 10 : 11

7 : 8

7 : 8

8 : 8

8 : 8

6 : 9

6 : 9

7 : 9

7 : 9

8 : 9

8 : 9

9 : 9

9 : 9

6 : 10

6 : 10

7 : 10

7 : 10

8 : 10

8 : 10

9 : 10

9 : 10

10 : 10

10 : 10

7 : 11

7 : 11

8 : 11

8 : 11

9 : 11

9 : 11

10 : 11

10 : 11

	5-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19
(Eind)wed- strijdvormen	3 : 3	3 : 3 5 : 5	3 : 3 5 : 5	3 : 3 5 : 5 8 : 8	3 : 3 5 : 5 8 : 8	3 : 3 5 : 5 8 : 8 11 : 11	3 : 3 5 : 5 8 : 8 11 : 11

Eindelijk... dé complete toolbox waarbij jij als coach de keuze hebt uit essentiële en praktische oefenvormen



Deel 1 - 296 pagina's



Deel 2 - 232 pagina's



Deel 3 - 244 pagina's



Deel 4 - 328 pagina's

**Serie van 4
praktijkgerichte
handboeken**

De complete Voetbalmethode bestaat uit:
Serie van 4 praktijkgerichte handboeken
€ 25,- per stuk | Totale boekenset is € 85,-



Pascal Jansen (PSV A1): "De Voetbalmethode (2014) is een prima leerplan, bruikbaar voor iedere hoofd opleiding, jeugd- of hoofdtrainer!"

Serie van 5 eBooks gericht op Speelwijzettraining



€ 5,- per stuk | Totale set van 5 eBooks is € 20,-

**Aanvullende
eBooks**

Speciaal voor abonnees!
Bestel deze complete serie van 4 boeken + 5 eBooks nu voor € 95,- (ipv € 125,-) Dat is bijna 25% korting
Ga snel naar:
www.devoetbaltrainer.nl/winkel