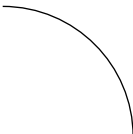


De
trainer
maakt
het
verschil

Het veld op

***Ontwikkel je team:
speelwijze, trainingen
en wedstrijdcoaching***



Auteur: Mauro van de Looij

Tekstadvies en redactie: Brenda van Dijk, Duidelijk Verhaal

Ontwerp en opmaak: Rimke Bartels, KIJK ontwerp

Uitgever: Donald Suidman, BigBusinessPublishers

Foto auteur: Maaïke de Kanter

ISBN: 9789493171862

NUR: 480

1e druk, april 2025

www.detrainermaakthetverschil.nl

©2025 Mauro van de Looij

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever

Inhoud

Voorwoord	7
Introductie	9
Wat kun je verwachten in dit boek?	11
H#1 Voetbal	15
De kern van het spel	17
Voetbal begrijpen	21
Kenmerken van een goede voetballer	36
Kenmerken van een goede trainer	41
H#2 Training	57
Uitgangspunten voor een goede training	59
Trainen met betrokkenheid en energie	68
Trainen voor duurzaam leren	78
Mentale training	90
H#3 Wedstrijdcoaching	99
De uitslag van de wedstrijd	101
Je doel vaststellen	108
Coaching voor, tijdens en na de wedstrijd	116
H#4 Vertaling naar de praktijk	135
Handelen volgens je visie	137
Verschil maken voor je team	144
Aansluiten bij wat jongeren nodig hebben	150
Voorbeelden van oefenstof	159
Nawoord	179
Woordenlijst voetbaljargon	181
Bronnen	185

Voorwoord

Als beginnende trainer of goedwillende ouder ontdek je al snel hoe uitdagend het is om een goede trainer te zijn. Wat zijn geschikte oefeningen? Hoe ga je om met wissels? Welke tactiek kies je? En hoe zorg je voor een fijne sfeer waarin iedereen plezier heeft en wordt uitgedaagd om te leren? Hulp vanuit de club is vaak beperkt; iedereen heeft het druk en heeft eigen prioriteiten. Daarom is praktische ondersteuning essentieel.

Goede training begint met een paar eenvoudige maar krachtige principes. Een goed georganiseerde training heeft een duidelijk doel. Zorg voor lekkerlopende oefenvormen – zonder lange rijtjes wachtende kinderen – die dynamisch en uitdagend zijn. Houd de intensiteit hoog, zodat kinderen geen tijd hebben om afgeleid te raken. Kinderen zijn speels, dat is een kracht waarmee je als trainer aan de slag kunt. Een duidelijke voorbereiding is daarbij meer dan het halve werk. Die voorbereiding geeft je rust en overzicht, zodat je met aandacht kunt coachen en een stapje terug kunt doen als dat nodig is.

Ook belangrijk is het pedagogische klimaat: creëer een veilige omgeving, zowel fysiek als mentaal. Het gaat om aandacht geven en een sfeer creëren waarin kinderen zich gezien voelen. We willen graag dat kinderen hun leven lang sporten en hun eerste kennismaking met sport is daarin ontzettend bepalend. Zorg dat ze elke keer met een glimlach en rode wangen van het veld stappen. Zo leg je de basis voor een leven lang sportplezier.

Dit boek geeft je een stevige steun in de rug. Het helpt je je weg te vinden in het vak van trainer en coach, met praktische tips, overzichtelijke oefenstof en duidelijke richtlijnen om je spelers te begeleiden en te laten groeien. Of je nu net begint of al wat langer bezig bent, je krijgt de tools om het verschil te maken.

Ik wens je veel succes én vooral heel veel plezier.

Foppe de Haan

Oud-CIOS-docent

Oud-trainer van sc Heerenveen en Ajax Cape Town

Bondscoach van Jong Oranje en Tuvalu

Naamgever en ambassadeur van het Foppefonds

Introductie

Als trainer heb je een prachtige rol met mooie en uitdagende momenten. Zeker als je een beginnende trainer bent en nog niet zo goed weet hoe en wat, zullen er dagen zijn waarop je je afvraagt hoe je ooit een goed geolied team zult vormen. Je moet spelers achter de broek aan zitten en hebt geen idee waarom een oefening niet loopt. Je voelt je net een politieagent en soms snak je naar het einde van de training. Op zulke momenten denk je misschien: waarom heb ik me ooit opgeworpen als trainer? Wat bezielde me?

Maar je kent vast ook die magische momenten waarop alles lijkt te kloppen. Je spelers voetballen met plezier en energie, ze leren en verbeteren zichzelf en helpen elkaar. Je voelt de diepe voldoening van het trainerschap. Ik had veel eerder trainer moeten worden, denk je bij jezelf. Dit zijn de momenten waarop je spelers en jij gedijen. Dat is wat ik jou en je spelers gun: een leuke en leerzame tijd op het voetbalveld.

De succesformule

In mijn eerste boek, *De trainer maakt het verschil – De basis: Ontwikkel jouw visie op leiderschap, talent, motivatie en selectie*, stond ik stil bij de omgang met mensen. De reacties waren overweldigend positief en veel trainers en mensen buiten de voetbalwereld hebben het boek inmiddels gelezen. Dit bracht me bij veel clubs in binnen- en buitenland, waar ik vaak de vraag kreeg: 'Komt er een vervolg op het boek?' De trainers bleken vooral behoefte te hebben aan handvatten voor voetbalinhoud en mentale kracht. Laat dat nou net de overige twee elementen zijn van mijn succesformule:

● omgang met mensen² x voetbalinhoud x mentale kracht = een leuke en leerzame tijd op het voetbalveld

'Kennis van mensen en gedrag is essentieel voor het effectief coachen van spelers', zegt succestrainer Sarina Wiegman in de podcast *Met open vizier* van Alex Pastoor en Bruno Bobbink. Foppe de Haan voegt daar nog iets aan toe. Hij zegt niet alleen: 'Ontwikkel verstand van mensen', maar ook 'Word een goede vakman.' Want hoewel je impact als trainer voor een groot deel wordt bepaald door hoe je omgaat met je spelers, komt die pas echt tot zijn recht als je ook een basis hebt op het vlak van voetbalinhoud. Daarom combineer ik in dit boek inzicht in het gedrag van je spelers met voetbalinhoud. Ik help je die kennis te ontwikkelen en praktisch toe te passen, zodat je de talenten van je spelers kunt ontwikkelen met training en coaching. Hoe beter je weet wat je doet als trainer, hoe groter het plezier en de ontwikkeling van je spelers zullen zijn.

Mijn motivatie

Voetbal fascineert me omdat het mensen uitdaagt het beste van zichzelf te geven. Het brengt spanning en emoties teweeg en het creëert een eenheid. Of het nu gaat om het Nederlands elftal of een jeugdteam op zaterdagochtend, voetbal brengt mensen samen. Ik ben dankbaar voor wat voetbal mij heeft gebracht: een leerzame tijd, vol plezier en waardevolle lessen die ik nog dagelijks gebruik. Zo'n ervaring gun ik ieder kind. Als trainer speel je een cruciale rol in het creëren van dat plezier en die ontwikkeling. Daarom wil ik met dit boek handvatten bieden aan jou, zodat jij jouw spelers kunt helpen groeien, zowel op het veld als daarbuiten.

Hoewel ik inmiddels niet meer op het veld sta met spelers, zie ik dat de inzichten uit mijn tijd als trainer bij PSV, Willem II en DBS nog altijd relevant zijn. Bovendien coach ik al sinds 2016 andere trainers en help ik hen effectiever worden in het beïnvloeden van het gedrag van hun spelers.

Mijn droom is om Nederland ooit weer het EK of WK te zien winnen. Als prestatiepsycholoog en met mijn boeken hoop ik een kleine bijdrage te leveren aan het succes van het Nederlands elftal. Want hoe breder de basis van goed opgeleide trainers, des te hoger de top van het Nederlandse voetbal.

Wat kun je verwachten in dit boek?

Hoofdstuk 1 Voetbal

Of je nu nieuw bent in de wereld van voetbal of je kennis wilt opfrissen, dit hoofdstuk biedt een toegankelijke introductie tot de essentie van het spel. Wat is voetbal nu precies? Je leert over de verschillende hoofdmomenten, belangrijke principes en hoe spelers in het veld handelen op basis van wat ze zien en hoe ze de situatie inschatten. Je zult ontdekken dat voetbal een holistisch spel is waarin fysieke, technische, tactische, mentale en sociale aspecten allemaal samenkomen. Als je wilt weten wat goede voetballers onderscheidt van de mindere, is dit jouw startpunt. Daarnaast ga ik ook in op wat volgens kenners een goede trainer maakt. Aan de hand daarvan kun jij je eigen rol vormgeven.

Hoofdstuk 2 Training

Wat maakt een training effectief en leuk? In dit hoofdstuk ontdek je hoe je trainingen opbouwt die zowel het plezier bevorderen, als vaardigheden voor de wedstrijd. Ik ga in op leerprincipes zoals gevarieerde en gespreide oefening, en hoe je de juiste balans vindt tussen structuur en vrijheid. Alles draait om betrokkenheid en energie, het creëren van betekenisvolle oefensituaties en het optimaliseren van hoe spelers informatie verwerken. Je krijgt praktische tips over hoe je je trainingen kunt structureren, zodat spelers zich ontwikkelen én plezier hebben.

Hoofdstuk 3 Wedstrijdcoaching

Coaching tijdens wedstrijden is een vak apart. In dit hoofdstuk ontdek je hoe je je spelers kunt ondersteunen tijdens het spel zelf. Hoe geef je feedback die blijft hangen en die zorgt voor verbetering? Wat is de rol van tactiek tijdens een wedstrijd en hoe kun je spelers toch de vrijheid geven om zelf beslissingen te nemen? Ik laat je zien hoe je kunt komen tot doelen waarbij je effectief feedback geeft en je krijgt handvatten om spelers tijdens de wedstrijd optimaal te begeleiden.

Hoofdstuk 4 Vertaling naar de praktijk

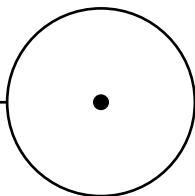
Dit is het hoofdstuk waarin al het voorgaande samenkomt. Ik ga in op het belang van een eigen identiteit en deel mijn concrete visie en aanpak voor het coachen en trainen van een team. Vervolgens leg ik uit waar jongeren behoefte aan hebben in een training. Ook deel ik oefenstof die je kunt gebruiken in elke leeftijdsfase, met oog voor de leeftijdsspecifieke kenmerken. Van de speelse en leerzame aanpak bij de jongsten, tot het meer prestatiegerichte en tactische bij de oudere teams. Dit hoofdstuk biedt je praktische handvatten om zelf succesvol aan de slag te gaan.

Aan het eind van het boek vind je nog een lijst met voetbaljargon en de bronnen waar ik me op baseer.

Het beste van twee werelden

In dit boek maak ik gebruik van inzichten en uitspraken van professionele voetbaltrainers. Hoewel er veel waardevolle lessen te halen zijn uit hun ervaringen, kun je niet dat alles een-op-een toepassen in het amateur- en jeugdvoetbal. De wereld van het betaalde voetbal verschilt immers sterk van het amateur- en jeugdvoetbal. Dit boek is bedoeld om de beste elementen uit beide werelden te combineren, zodat jij effectief kunt werken met jouw spelers in het jeugd- en/of amateurvoetbal.

Voetbal



IN dit hoofdstuk duiken we in de essentie van voetbal: van het begrijpen van de hoofdmomenten tot het ontwikkelen van een speelwijze die past bij jouw team. Daarbij beantwoord ik de vragen die relevant zijn voor iedere trainer: Wat is voetbal? Wat zijn de hoofdmomen-

ten in het spel? Waar herken je een goede voetballer aan? En wie ben jij als trainer? Door een combinatie van praktijkvoorbeelden en theorie krijg je een beter begrip van het spel en wat je spelers nodig hebben, zodat je beter in staat bent om daarnaar te handelen.

“

**Voetbal is
simpel, maar
simpel voet-
ballen blijkt
vaak het
moeilijkste
wat er is.**

Johan Cruijff

#1.1

De kern van het spel

-----➔

‘Het mooie spel.’

● *Pelé*

-----➔

Voetbal is een teamsport waarin twee ploegen tegen elkaar spelen, variërend van twee tegen twee (2v2) of zelfs één tegen één (1v1) tot het bekende elf tegen elf (11v11). Het doel is simpel: scoor meer goals dan de tegenstander, binnen de regels van het spel. Maar, het spel is behoorlijk complex. Tijdens het voetballen komen ongelofelijk veel situaties voor die dynamisch en zo goed als nooit identiek zijn. De kunst is zo naar het voetbal te kijken dat het behapbaar of eenvoudig wordt. Maar veel trainers, waaronder ikzelf in het begin van mijn carrière, maken het spel onnodig ingewikkeld. Ik probeerde bijvoorbeeld al mijn kennis tegelijkertijd over te brengen en leerde pas later dat ‘less is more’ vaak beter werkt.

De kunst is om als trainer precies datgene aan te bieden wat een speler nodig heeft, niets meer en niets minder. Zoals Javier Rabanal, destijds een collega-trainer bij Willem II, mij vertelde: ‘Trainerstaal is anders dan spelerstaal.’ Spelers hoeven niet alles te weten om het spel zo goed mogelijk te kunnen spelen. Voetbaltrainers Alex Pastoor en Dick Lukkien benadrukken hoe belangrijk het is om voetbal niet te moeilijk te maken. Houd het simpel. Het is immers niet de hoeveelheid kennis die je hebt, maar hoe je die aanreikt wat cruciaal is voor effectieve coaching. Harry Hessels, een succesvol ondernemer, gaf me een mooie wielrenmetafoor hierover. Hij zei dat het niet zozeer gaat om wat je allemaal weet en kunt, maar om aan te sluiten bij wat de klant (in mijn geval speler) nodig heeft. Of in zijn metafoor: ‘Als we gaan wielrennen heb ik niks aan je als je 100 meter voor me fietst. Wanneer heb ik wel iets aan je? Als je 1 meter voor me fietst.’ De kunst als trainer is om 1 meter voor je spelers uit te fietsen, zodat ze je kunnen volgen, ook al kun je met jouw kennis en kunde 100 meter vooruit fietsen.

Houd het simpel

Bij Willem II had ik op een gegeven moment de O15 onder mijn hoede. Na enkele jaren ervaring wist ik: houd het simpel. Ik weet nog goed hoe de spelers me verwonderd aankeken als ik ze vroeg waar het voetbalspel om draait. Maar weinig jongens gaven het juiste antwoord: 'Meer goals maken dan de tegenstander.'

Daarop voortbordurend was mijn volgende vraag: 'Hoe gaan we dat doen? Stel, onze keeper heeft de bal. Wat dan?'

Er volgden allerlei aangeleerde antwoorden die in sommige gevallen echt nergens op sloegen, zoals: 'Dan moeten we meer inzet tonen' of: 'Dan coachen we elkaar.' Ik kon het de jongens niet kwalijk nemen dat ze trainers hadden gehad die het veel te moeilijk hadden gemaakt. Mijn antwoord wekte veel verbazing: 'Het liefst heb ik dat de keeper scoort. Dat hij de bal zo in de goal van de tegenstander schiet.' Na wat vragende blikken ging ik verder: 'Is dat niet de meest efficiënte manier om een doelpunt te scoren?'

Een paar spelers knikten.

Omdat ik de spelers enigszins van hun stuk had gebracht, ging ik verder: 'Maar, zullen jullie denken, dat is helemaal niet realistisch. Onze keeper haalt met veel moeite misschien het zestienmetergebied van de tegenstander. En jullie hebben helemaal gelijk. Dus is de volgende vraag: waar moeten we de bal op het veld zien te krijgen zodat we wel kunnen scoren?'

Gelukkig pikte een aantal spelers mijn hint op: 'Rond of in de zestien van de tegenstander.'

'Exact! Hoe komen we daar? Wat zien we onze keeper het liefst doen?'

'De bal naar de zestien schieten. Waar iemand van ons de bal aanneemt en scoort,' bracht iemand uit. Afgaande op zijn gezichtsuitdrukking vond hij zijn antwoord minder logisch nu hij het had uitgesproken.'

'Precies! Maar ik zie aan jullie gezichten dat jullie dat ook niet heel realistisch vinden, of wel?'

Instemmende stilte.

'Dus, wat doet onze keeper dan? Dat heeft alles te maken met hoe wij willen voetballen, onze speelwijze enerzijds en wat de tegenstander op het veld doet anderzijds. Want de tegenstander rolt de rode loper naar hun

zestien niet uit, integendeel. Dus wij moeten een plan, een speelwijze, hebben voor hoe we daar komen. In onze speelwijze willen we door middel van korte passes in de zones komen van waaruit we kunnen scoren. Beetje het Guardiola-voetbal. Waarom met korte passes zul je je afvragen? Nou, ga maar eens op 5 meter afstand van elkaar staan als tweetal met één bal. Pass de bal naar elkaar, een minuut lang.'

De spelers gehoorzaamden.

'Hoe vaak ging het goed?'

'Bijna altijd.'

'Ga nu eens 25 of 30 meter uit elkaar staan. Doe nu weer hetzelfde.'

Zo gezegd, zo gedaan.

'Ging het nu vaker goed of vaker mis?'

'Vaker mis.'

'Daarom willen wij met korte passes naar de overkant. Dat is over het algemeen makkelijker uitvoerbaar. Maar, stel nu dat je iemand met een lange bal alleen voor de keeper kunt zetten, dan doe je dat natuurlijk! We zijn immers op zoek naar de efficiëntste manier om te scoren.'

Dit herhaalde ik elke week minimaal één keer tijdens de training en vaak ook nog tijdens de wedstrijdbespreking. Het hoeft niet moeilijker te zijn dan het is. Sterker nog, hoe eenvoudiger je het kunt maken, des te groter de kans dat spelers begrijpen wat je bedoelt en wat zij kunnen doen in het veld. Hoe fijn is dat?

● INZICHT 1 Houd het simpel.

SAMENVATTING

De kern van het spel

1

**Voetbal draait om meer goals scoren
dan de tegenstander.**

2

**Het spel is complex door de dynamiek
en de vele situaties die zich voordoen.**

3

**De sleutel tot succes?
Houd het simpel.**

REFLECTIEVRAGEN

- 1 Hoe zorg je ervoor dat je je uitleg en speelwijze eenvoudig en begrijpelijk houdt voor je spelers?
- 2 Hoe pas je het principe less is more toe in jouw trainingssessies en coaching?

#1.2

Voetbal begrijpen

-----➔
‘Voetbal is oorlog.’

● *Rinus Michels, oud-voetbaltrainer*

-----➔

Wat voor spel is voetbal? Is het vooral fysiek of technisch? Volgens voetbalopleider Raymond Verheijen is voetbal in de kern een besluitvormingsspel onder tijdsdruk. Spelers staan continu voor keuzes: wanneer passen, dribbelen of schieten? Uiteraard spelen fysieke, technische, tactische en mentale factoren een rol, maar ze zijn ondergeschikt aan het nemen van de juiste beslissing op het juiste moment.

Omdat voetbal een teamsport is, draait het vooral om de interactie met de omgeving, met medespelers en tegenstanders op het veld. Wat doen teamgenoten? Hoe reageert de tegenstander? Op basis van die informatie maakt de speler een keuze. Hoe eenvoudiger het spel wordt gehouden, hoe makkelijker spelers kunnen herkennen wat ze moeten doen op het veld.

De hoofdmomenten in voetbal

Voetbal is een simpel spel, maar complex in de praktijk. Hoe behoud je de eenvoud? De sleutel hiervoor ligt in het opdelen van het spel in duidelijke, herkenbare onderdelen. Het gebruik van de vier hoofdmomenten helpt je daarbij. Voetbal is immers een dynamisch spel waarin spelers constant schakelen tussen deze vier hoofdmomenten:

- 1 Aanvallen:** je hebt de bal en probeert te scoren.
- 2 Omschakelen van aanvallen naar verdedigen:** je verliest de bal en moet verdedigen.
- 3 Verdedigen:** je probeert te voorkomen dat de tegenstander scoort.
- 4 Omschakelen van verdedigen naar aanvallen:** je verovert de bal en schakelt weer om naar de aanval.

Deze vier momenten vormen de kern van elke wedstrijd. Voetbal is een dynamisch en interactief spel, want als je aanvalt bestaat de kans op balverlies, wat betekent dat je moet omschakelen naar verdedigen. En vice versa. De vier hoofdmomenten zijn verweven met elkaar. Zo zijn ook de fysieke, technische, tactische, mentale en sociaal-emotionele elementen verweven met elkaar. Door deze samenhang te trainen, verbeter je het vermogen van spelers om dit te kunnen toepassen in de wedstrijd. Hoe meer je oefeningen in de training op het voetbalspel lijken, des te beter.

● INZICHT 2 Train zo voetbalecht mogelijk.

Van hoofdmomenten naar teamfuncties

Met de hoofdmomenten ontstaan twee soorten teamfuncties: aanvallen en verdedigen. Bij het aanvallen en omschakelen van verdedigen naar aanvallen spreek je van de 'teamfunctie aanvallen' (TFA). Het uiteindelijke doel van aanvallen is scoren. Bij verdedigen en het omschakelen van aanvallen naar verdedigen spreek je van de 'teamfunctie verdedigen' (TFV). Het uiteindelijke doel van verdedigen is tegendoelpunten voorkomen.

Er gaat natuurlijk wel wat vooraf aan het scoren van goals en het voorkomen van tegendoelpunten. Om nog wat meer structuur aan te brengen kun je per teamfunctie drie fases onderscheiden. Aanvallen gaat om het scoren van goals, de kansen benutten is TFA3. Vaak vindt dit plaats in of rondom het zestienmetergebied van de tegenpartij. Maar hoe kom je daar? Daarvoor moet je 'hoger' op het veld komen, dus meer richting de goal van de tegenstander. Daar kun je een scoringskans gaan opzetten. Dat is TFA2. Dit vindt vaak plaats rondom de middenlijn. Daar kom je vanuit TFA1: met opbouwen van achteruit, vanaf je eigen goal. Andersom is TFV1 het verstoren van de opbouw van de tegenpartij. TFV2 is de tegenpartij beletten om dicht bij jouw goal te komen en een scoringskans op te zetten. En TFV3 is het voorkomen van een tegendoelpunt.

#2.2

Trainen met betrokkenheid en energie

----->

‘Je speelt zoals je traint.’

● *Johan Crujff*

-----<

Nu je een helder beeld hebt van wat trainen inhoudt, hoe je het gedrag van spelers daarbij kunt beïnvloeden en wat de kenmerken van een goede training zijn, is de eerstvolgende stap: betrokkenheid en energie creëren in je trainingen.

Hoe creëer je betrokkenheid en energie?

Betrokkenheid en energie zijn de basis voor elke effectieve training. Als spelers met hun gedachten ergens anders zijn, verliezen ze hun focus, gaan ze zich vervelen en speel jij de politieagent. Dit leidt tot frustratie bij zowel jou als je spelers. Je wilt dat spelers volledig opgaan in de training, energie leveren en plezier ervaren. Dit kan alleen wanneer de training hen motiveert; vanuit de innerlijke drang om te voetballen, omdat het leuk is en voldoening geeft, niet om beloningen te verdienen of straffen te ontlopen.

Ook voor meer betrokkenheid en energie is de metafoor van Haidt een handig hulpmiddel:

- 1 Duidelijkheid (de berijder):** zorg ervoor dat spelers de oefening, de doelen en spelregels, begrijpen.
- 2 Motivatie (de olifant):** speel in op de behoeften van je spelers met spelelementen, succesbeleving, voortgang, variatie en verrassing, autonomie, samenwerken en verhalen of thema's in je oefening.
- 3 Gewenst gedrag uitlokken (het pad):** zorg dat oefeningen aansluiten bij wat je spelers kunnen en die lijken op voetbal. Zorg voor richting (aanvallen aan de ene kant en verdedigen van de andere kant) en voor ten minste twee, maar liefst vier hoofdmomenten in één oefening.

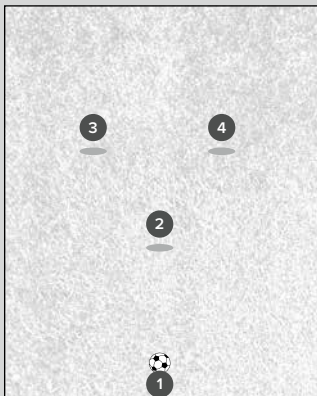


Energie is een cruciale bouwsteen voor elke succesvolle training. Ook Arne Slot, een van de toonaangevende trainers van dit moment, benadrukt hoe belangrijk het is om energie in de training te brengen.

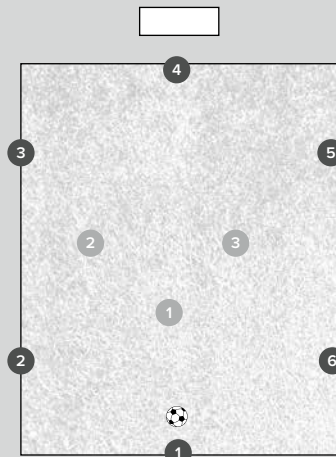
Oefenvormen voor betrokkenheid en energie

De omgeving die jij als trainer creëert (het pad), is cruciaal voor het stimuleren van betrokkenheid en energie bij je spelers. Hierna vind je enkele voorbeelden van oefenvormen die juist wel of niet effectief zijn in het bevorderen van die betrokkenheid en energie.

2 OEFENINGEN VOOR AANNEMEN EN PASSEN



PASS-EN-TRAP



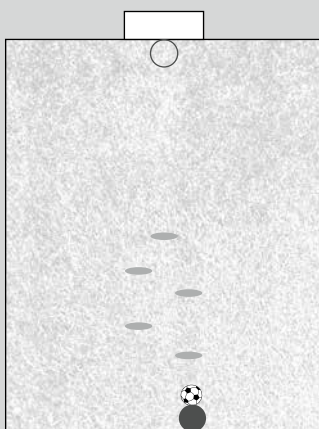
6v3

Het doel van deze oefeningen is om de techniek in het aannemen en passen van de bal van je spelers te verbeteren.

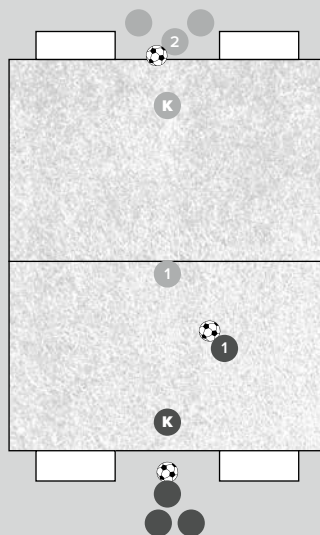
In de oefening links, een pass-en-trap-oefening in de klassieke Y-vorm, speelt speler 1 de bal naar speler 2. Speler 2 kiest of hij of zij opendraait richting speler 3 of 4. In dit geval draait hij of zij open naar speler 3 naar wie hij of zij de bal passt. Vervolgens neemt hij of zij de plek van speler 3 over die met de bal naar de rij dribbelt en achteraan aansluit. Speler 1 neemt de plek van speler 2 over. De eerste speler in de rij passt de bal naar speler 1 en zo herhaalt de oefening zich.

In de oefening rechts, een rondo, speelt een 6-tal tegen 3 verdedigers. Het 6-tal krijgt 1 punt als ze de bal van speler 1 naar speler 4 krijgen, dit hoeft niet via een directe pass te zijn. Het 3-tal krijgt 1 punt als ze de bal onderscheppen en nog eens 3 bonuspunten als ze binnen 5 seconden scoren in een van de twee goaltjes.

3 OEFENINGEN VOOR DRIBBELEN EN SCHIETEN



dribbelparcours en schieten



1+k v 1+k