



# Winst boeken is belangrijker dan winnen!

Trainen & coachen bij de jeugd van DBS



# Inhoudsopgave

|  |    |
|--|----|
| Voorwoord .....                                      | 3  |
| Voetbalvisie vv DBS .....                            | 4  |
| Voetbalvisie DBS   Huisstijl .....                   | 6  |
| De Kaderkaartjes .....                               | 7  |
| PTIPS .....  | 8  |
| Training bij DBS .....                               | 10 |
| Wedstrijdcoaching bij DBS .....                      | 13 |
| Do's and don'ts! Wat en hoe? .....                   | 16 |
| <b>Bijlage 1</b> De DBS kaderkaartjes .....          | 19 |
| <b>Bijlage 2</b> 3 x Must Have Trainingsvormen ..... | 34 |
| <i>Trainingsvorm 1. "De Diagonaal"</i> .....         | 36 |
| <i>Trainingsvorm 2. "Partij"</i> .....               | 38 |
| <i>Trainingsvorm 3. "Positiespel"</i> .....          | 40 |
| <b>Bijlage 3</b> Tips voor de trainer .....          | 43 |
| <b>Bijlage 4</b> DBS leerlijnen .....                | 45 |



# Voorwoord

Voor je ligt de ‘voetbalbijbel’ van vv DBS. Een samenvatting van de voetbalvisie van onze club, bedoeld om voetballen en trainen bij DBS nog leuker te maken.

Wat je als trainer doet, doet er toe! Door een fijne sfeer te creëren, afspraken te maken, het goede voorbeeld te geven en na te denken over je oefenstof, kun je een gunstige invloed hebben op het plezier en de ontwikkeling van de spelers. Niet alleen op voetbalgebied, maar ook op de persoonlijke ontwikkeling.

Bij DBS durven we dan ook te zeggen: “Het ligt altijd aan de trainer!”, waarmee we bedoelen te zeggen dat je als trainer in de positie bent om iets voor je spelers te betekenen. Ze te helpen, het leuk voor ze te maken.

Trainen en coachen bij DBS moet vooral ook leuk zijn. Hoe comfortabeler en beter voorbereid je bent, hoe beter het loopt, hoe leuker het is! In dit boekje vind je handvatten die je kunnen helpen in je rol als trainer/coach bij DBS.

*Veel sportief plezier!*



# Voetbalvisie vv DBS

**De visie van DBS is te vervatten in één zin:**

*“Winst boeken is belangrijker dan winnen”*

Dat wil zeggen:

- elke wedstrijd en elke training ligt de focus op ontwikkeling;
- coachen om alleen wedstrijden te winnen belemmert de ontwikkeling van voetballers;
- ontwikkeling en het plezier van elk kind staan centraal.



## Waarom deze visie?

Het belang van deze visie zit hem erin dat clubs zich regelmatig verliezen in hun ambitie. Ze verliezen de spelers uit het oog om wie het uiteindelijk gaat en schuiven alles aan de kant voor dat doel. Bij DBS gaan we dat anders doen. “Winst boeken is belangrijk dan winnen” legt de prioriteit weer daar waar hij hoort, bij de ontwikkeling en het plezier van elk kind. Als je als team, speler, of coach, elke wedstrijd en elke training de focus legt op de vooruitgang, dan blijft iedereen met hart en ziel spelen en komen de overwinningen vanzelf. Alleen coachen om wedstrijden te winnen belemmert de ontwikkeling van voetballers. Spelers willen winnen; daar is niks mis mee. Maar coaches kijken verder dan die ene wedstrijd. Spelers en coaches boeken winst bij DBS, zelfs als een wedstrijd wordt verloren. Wij geloven dat deze filosofie de technische en tactische ontwikkeling het beste ondersteunt. Elke week een kleine stap is na een jaar terugkijkend toch aardig ver! We gaan deze visie, die in kern staat voor een langdurige en continue ontwikkeling van onze jeugd, ondersteunen met deze 3 pilaren:

**Plezier** is een van de 3 pilaren waarop deze visie steunt. Onze jeugd moet op elk moment plezier hebben aan het voetballen bij DBS. Ondanks een zware training of een verloren wedstrijd willen we dat kinderen met een glimlach thuiskomen en met enthousiasme vertellen over wat ze geleerd hebben. Plezier hebben in het voetballen zorgt ervoor dat kinderen zich beter ontwikkelen, maar ook dat ze willen blijven voetballen. Een belangrijk ingrediënt voor een gestage weg omhoog is jeugd die bij DBS wil blijven. Het plezier geldt niet alleen voor de spelers. Ook trainers en ouders moeten elke week zin hebben om naar DBS te komen. Niet alleen werkt het plezier aan de zijlijn aanstekelijk voor de kinderen op het veld, maar vinden wij dat trainen niet als een taak maar als een privilege moet voelen. Plezier is hierbij dus, voor zowel de trainer als de speler, simpelweg onmisbaar.

**Ontwikkeling** is de tweede pilaar. Het ontwikkelen van spelers op een manier die ze eerst een stabiele basis van balbeheersing biedt voordat ze aan het echte voetbal beginnen, geeft alle kinderen de mogelijkheid om verliefd te worden op de bal en op het spelletje. Van daar uit de voetbalontwikkeling doorzetten op basis van heldere leerlijnen, maakt het dat je elk individu de kans geeft om een echte complete voetballer te worden. Wij geloven ook dat het ontwikkelen met concrete doelen voor ogen en het terugkijken daarop kinderen een gevoel van voldoening en groei geeft, wat het plezier in de sport alleen maar vergroot. De trainer speelt hierin uiteraard ook een rol. Wij willen elke trainer de mogelijkheid bieden zichzelf door te ontwikkelen en vanuit eigen passie hun innerlijke Koe-man te ontdekken. Een betere trainer maakt een betere speler en een betere speler maakt een blij coach.

**Uitdaging** is de derde steunpilaar. Zowel ‘Plezier’ als ‘Ontwikkeling’ komen voort uit een gezonde balans in de uitdaging die kinderen ervaren. Te moeilijk en je geeft spelers een gevoel van onvermogen. Te makkelijk en ze gaan zich vervelen. Als je de juiste balans weet te vinden, creëer je een optimaal klimaat waarin kinderen kunnen groeien, zowel in de sport als in hun karakter. Het is tevens belangrijk dat je dit voor elk kind individueel bepaalt. Elke speler ontwikkelt zich anders en die individuele aandacht is wat een aanpak als die van ons succesvol maakt. Hierin ligt ook gedeeltelijk de uitdaging voor de trainers, die voor zichzelf en voor de kinderen deze balans moeten bewaken. Het trainersvak kan volgens ons alleen voelen als een privilege, als de trainer zelf ook wordt uitgedaagd. Met de mogelijkheid om hulp in te schakelen wanneer dat nodig is!

# Voetbalvisie DBS | Huisstijl

## Toelichting:

Bij DBS spreken we een stijl van voetballen af. Deze stijl bepaalt de inhoud van de trainingen. Want om te kunnen voetballen in deze stijl, dienen de spelers en het team de vaardigheden te ontwikkelen. Deze huisstijl is het fundament voor iedere trainer/coach. Hiervan wijken we niet af. Spelers houden gedurende hun tijd bij DBS houvast aan dezelfde basisprincipes, ongeacht welke coach ze hebben. Deze herkenning draagt bij aan vertrouwen en plezier bij de spelers.

De huisstijl van DBS schrijft voor hoe we handelen in de 4 hoofdmomenten van voetballen.

### WE ZIJN ZELF IN BALBEZIT

“DBS speelt verzorgd combinatievoetbal met het oog op vooruit en diep spelen.”

### DE TEGENSTANDER IS IN BALBEZIT

“DBS neemt initiatief en is actief in het verdedigen vanuit een compacte organisatie, het winnen van de 1:1 duels is hierbij noodzakelijk!



### WE VEROVEREN DE BAL

“DBS speelt snel vooruit op het moment van balverovering indien dit kan. Zo niet, wordt de bal in de ploeg gehouden.”

### WE LIJDEN BALVERLIES

“Bij DBS zet de dichtstbijzijnde speler bij balverlies meteen druk op de bal.”

# DE KADERKAARTJES

De kaderkaartjes geven de trainer-coach houvast. Per leeftijdscategorie vertellen de kaartjes wat niet (don't), maar vooral wat wel (do) belangrijk is bij het trainen en coachen.

De kaartjes zijn, per leeftijdscategorie, afgeleid van de DBS-voetbal-leerlijn (bijlage 4). Deze leerlijn is gekoppeld aan onze huisstijl en aan de sociaal-emotionele, intellectuele en fysieke ontwikkeling van kinderen.

Op de komende pagina's wordt uitgelegd hoe de kaartjes zijn opgebouwd.

JO-7

P
T
I
P
S




## WEDSTRIJD COACHING

| DO   | DON'T   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Aannemen van de bal</li> <li>Dribbelen</li> <li>Pingelen</li> <li>Vooruit voetballen</li> </ul> | <div style="display: flex; align-items: center; font-weight: bold; margin-bottom: 5px;">W<br/>A<br/>T</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wegschieten als oplossing</li> <li>Achteruit spelen als 1e keus</li> </ul>                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Motiverend</li> <li>Enthousiast</li> <li>Geef vertrouwen</li> </ul>                             | <div style="display: flex; align-items: center; font-weight: bold; margin-bottom: 5px;">H<br/>O<br/>E</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>Schreeuwend</li> <li>Boos zijn</li> <li>Voorzeggen wat ze moeten doen</li> <li>Teleurstelling uiten</li> </ul> |

WINST BOEKEN is belangrijker dan winnen!

JO-7

P
T
I
P
S



## TRAINING

| DO  | DON'T  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Dribbelen</li> <li>Pingelen</li> <li>Spring-, loop- en hinkel oefeningen met bal</li> </ul>  | <div style="display: flex; align-items: center; font-weight: bold; margin-bottom: 5px;">W<br/>A<br/>T</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>Oefenen op overspelen</li> <li>Tactiek</li> <li>Koppen</li> <li>Conditie</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Wedstrijdjes</li> <li>Wedstrijdacht</li> <li>Enthousiast en actief</li> <li>Herhaal</li> <li>Praatje – Plaatje - Daadje</li> </ul> | <div style="display: flex; align-items: center; font-weight: bold; margin-bottom: 5px;">H<br/>O<br/>E</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>In spijkerbroek</li> <li>Lange uitleg</li> <li>Ritjes maken</li> </ul>              |

Is het VOETBAL? Wordt er GELEERD? Is er PLEZIER?



# P - T I P S



In de linkerbovenhoek vind je altijd de leeftijdscategorie waarvoor het kaartje geldt. Daarnaast staan de P-TIPS, de verschillende aandachtscategorieën:

**P = PLEZIER** staat altijd voorop!

**T = TECHNIEK** is de basis van ons voetbal.


**I = INZICHT** helpt spelers de keuzes te maken die nodig zijn om de spelstijl mogelijk te maken.


**P = PERSOONLIJKHEID** maakt dat spelers hun talent maximaal kunnen benutten.

**S = SNELHEID** en kracht helpen spelers het verschil te maken, het duel te winnen en de spelstijl vol te houden!






































De kleuren geven aan in welke mate de categorie een aandachtspunt is voor de betreffende leeftijdscategorie.

 → Belangrijkste aandachtspunt voor deze leeftijdscategorie!  
Onderwerp van training en coaching.

 → Minder belangrijk aandachtspunt voor deze leeftijdscategorie!  
Niet specifiek/weinig aandacht aan besteden bij training en coaching.

 → Onbelangrijk aandachtspunt voor deze leeftijdscategorie!  
Geen aandacht aan besteden bij training en coaching.

|     |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|
| o7  |    |    |    |    |    |
| o9  |  |  |  |  |  |
| o11 |  |  |  |  |  |
| o13 |  |  |  |  |  |
| o15 |  |  |  |  |  |
| o17 |  |  |  |  |  |
| o19 |  |  |  |  |  |

De kaartjes hebben 2 zijden. Onder de P-TIPS staat of de zijde gericht is op het **trainen** of het **coachen**.



# TRAINING

Onderaan het kaartje voor de trainingen staan de 3 vragen die centraal staan bij het trainen bij DBS. Als je, kijkend naar een oefenvorm, deze vragen met 'ja' kunt beantwoorden, mag je er vanuit gaan dat je een goede vorm gekozen hebt!

## 1. Is het voetbal?

Lijkt de oefening op het voetbalspelletje? Zitten er genoeg voetbalechte elementen in de oefening (aan vallen, verdedigen, scoren...)

## 2. Wordt er geleerd?

Sluit de oefening aan bij het niveau van de groep? Bij een te makkelijk of te moeilijke vorm, leren kinderen niet en zijn ze sneller afgeleid. Is de oefening geschikt om het gestelde doel te bereiken? Voorbeeld: Bij een vorm om het afwerken te ontwikkelen, moeten er voldoende scoringsmogelijkheden in zitten. Wil je dribbelen aanleren in een partijvorm, werk dan met een lijn die je voorbij moet om te scoren en niet met doeltjes. Want met doeltjes gaan de spelers schieten om te scoren. En we wilden leren dribbelen. Wil je pingelen en schijnbewegingen oefenen is 1:1, 2:2, 3:3 zeer geschikt. Je medespelers staan vaak in de dekking dus moet je wel passeren. Wil je overspelen oefenen, kun je wellicht beter een overtal hebben bij een partij. Dan staat er vaker iemand vrij en kun je dus passen oefenen.



### **3. Is er plezier?**

Voetbal is een hobby! Plezier staat bovenaan. Bovendien leren kinderen gemakkelijker als ze ergens plezier in hebben. Plezier beïnvloedt je door o.a.: voetbalechte oefeningen te geven passend bij het niveau van de groep, zelf goed voorbereid te zijn, kinderen bij hun naam aan te spreken, duidelijk zijn met heldere afspraak en ook zelf eens een dolletje te maken.

## Handig om te weten:

**Makkelijker, moeilijker maken:** goede trainers denken van tevoren na hoe zij een oefening kunnen beïnvloeden om het optimale resultaat te krijgen. Elementen om weerstand te beïnvloeden en het dus makkelijker of moeilijker te maken:

- Grotere of kleinere doelen om te scoren
- Een groter of kleiner veld. Op een groot veld is aanvallen makkelijker. Verdedigen wordt makkelijker op een kleiner veld
- Tijd. Geef spelers maar een paar seconden tijd om te komen tot scoren
- Meer of minder verdedigers

**Herhaling werkt!** Ben niet bang om dezelfde oefening vaker te herhalen. Kinderen herkennen het, de oefening loopt sneller en jij krijgt daardoor de kans om in de coaching spelers te helpen.

**Herhalen van vorm maar met andere doelstellingen.** Gebruik vormen die voor verschillende doelstellingen gebruikt kunnen worden. Met een positiespel kun je verschillende aspecten trainen; passing, aannemen van de bal, verdedigen, aanvallen. Pas je coaching aan en houd de vorm gelijk. Je zult zien dat het werkt.

**Bij DBS doen trainers nooit zelf mee aan de oefenvorm.** Door je rol, niveau en fysiek, verander je de dynamiek en weerstand binnen de oefening. De trainer houdt overzicht over de vorm en hoe de spelers die uitvoeren. Alleen dan kan hij goed bijsturen en feedback geven.

# WEDSTRIJDCOACHING



Een coach bij de DBS-jeugd gaat altijd uit van de visie:

*‘Winst boeken is belangrijker dan winnen’.*

Tijdens de opleidingsfase is het ontwikkelen van spelers belangrijker dan het winnen van de wedstrijd! Coaches bij DBS focussen zich op het beter worden van spelers en van het team. Het winnen van de wedstrijd is geen coachdoel.

**Kies een verbeterdoel (maximaal twee) per wedstrijd en vertel dit aan je team.**

Voor de wedstrijd bespreek je kort met je team welk aspect deze wedstrijd centraal staat. Bij voorkeur is dit een onderdeel waar je met je team op getraind heb. Dat kan zijn pingelen, de bal aannemen, maar ook druk zetten, 1 op 1 duels winnen, het veld groot maken in balbezit... Op de voetbalkaderkaartjes van DBS (vanaf pagina 20 in dit boekje) zie je welke onderdelen voor jouw leeftijdscategorie van toepassing zijn. Je team begrijpt je en jij kunt je concentreren op dat ene onderdeel. Wat een rust voor jou. En je zult zien... je team wordt beter!

**PS:** *Zorg dat jij en je team alleen concentreren op wat je kunt beïnvloeden. Ben bezig met het ontwikkelen van spelers en van je team. Bemoei je niet met randzaken zoals: de tegenstander, de scheidsrechter, de coach of de grensrechter van het andere team.*

## **Je wint door beter te worden**

De spelers willen winnen. Jij ook. Daar is niks mee en winnen is uiteindelijk ook het doel van voetbal. Echter, winnen mag nooit het doel van je coaching zijn. Benoem en bespreek je doelen. In de nabespreking kom je terug op de winst die er geboekt is, los van de uitslag. De uitslag is door jou als coach bijna niet direct te beïnvloeden, dat spelers en het team zich ontwikkelen, dat beïnvloed je zeker wel!

## **Teamdoelen en persoonlijke doelen**

Naast de verbeterdoelen van het team, kun je spelers ook individueel doelen meegeven. “Laten we eens bijhouden hoeveel keer het je lukt om de bal aan te nemen en niet zomaar weg te trappen”. Dit zou je kunnen bespreken met een speler die de ballen lomp en wild naar voren trapt. (Dat zien we bij DBS liever niet).

## **Een omgeving waarin fouten maken mag**

Jeugdspelers, maar ook volwassen spelers zijn gebaat bij een veilige omgeving. Een omgeving waarin je fouten mag maken. Door fouten te maken, ontwikkelen spelers zich. En het gaat jou als trainer / coach om ‘ontwikkelen’. Coach dus positief. Benoem de dingen die goed gaan. Moedig aan om het nog een keer te proberen.

## **Betrek ouders en leg uit.**

Vertel de ouders wat bij DBS de verbeterdoelen zijn in deze leeftijdscategorie en wat de visie van de club is. Door ouders te betrekken en ze te informeren, ontstaat er rust en een fijne sfeer. De technisch coördinator kan je eventueel helpen om uit te leggen waarom bij DBS winst boeken belangrijker is dan winnen!

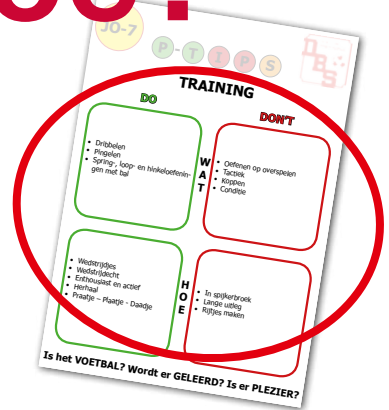
# Voetballeerlijn

In de kwadranten staat 'WAT' de trainer/coach wel of niet doet en 'HOE' die dat wel of niet doet. De inhoud is gekoppeld aan de 'DBS voetbal-leerlijnen'. Daarin staat een gedetailleerde uitwerking van de fysieke en sociaal-emotionele ontwikkeling van jeugdspelers (zie bijlagen). Daarnaast richt de leerlijn zich op die voetbaltechnische en voetbal-tactische aspecten die passen bij onze voetbal-visie. **Hieronder** vind je in hoofdlijnen wat we zeggen over de technische en tactische ontwikkeling.

|                               | o7  | o8      | o9  | o10     |
|-------------------------------|---|---------|---|---------|
| <b>DBS Voetbal leerlijnen</b> | plezier   | plezier | plezier   | plezier |
|                               | T   | T       | T   | T       |
|                               | I   | I       | I   | I       |
|                               | P   | P       | P   | P       |
|                               | S   | S       | S   | S       |
| <b>Techniek</b>               | Vooral kennismaken met de bal, dribbelen rechtdoor, uiteindelijk met beide benen.   |         | Uitbreiden balbeheersing, schijnbewegingen, dribbelen met richtingverandering, balaanname, oefenen met trappen met de binnenkant. |         |
| <b>Tactiek</b>                | Tactiek is ondergeschikt aan het ontwikkelen van de basistechniek. In deze leeftijdscategorieën besteden we er dus nog geen specifieke aandacht aan. Iedereen speelt evenveel, er zijn nog geen vaste posities, geen spelsysteem (alleen globale zones) en ook geen vaste keeper. |         |   |         |



# Wat en hoe?



| o11   | o12     | o13   | o15  | o17     | o19     |
|---|---------|---|--|---------|---------|
| plezier   | plezier | plezier   | Plezier  | plezier | plezier |
| T   | T       | T   | T  | T       | T       |
| I   | I       | I   | I  | I       | I       |
| P   | P       | P   | P  | P       | P       |
| S   | S       | S   | S  | S       | S       |
| <p>Alles moeilijker en met hogere snelheid, passen en trappen over steeds grotere afstand. Beginselen van verdedigen, van spelenderwijs naar aanwijzingen.</p>  |         | <p>Alles moeilijker en met hogere snelheid, passen en trappen over steeds grotere afstand. Details van verdedigen, volle intensiteit.</p> |  |         |         |
| <p>De eerste tactische beginselen zijn het vrijlopen (rode looper) en aansluiten. Spelers ontwikkelen een voorkeur voor positie (ook de keeper), maar iedereen speelt evenveel. Toewerken naar 1-4-3-3.</p> |         |   | <p>Spelers worden steeds meer bekend gemaakt met tactiek. Posities zijn meer en meer vast. In de selectieteam wordt speeltijd bepaald door kwaliteit en inzet. De voetbalbedoeling van DBS (in de 4 hoofdmomenten) is in de wedstrijden en trainingen zichtbaar.</p> |         |         |



# Notities

A series of horizontal dotted lines providing space for taking notes.



# Bijlage 1. De DBS voetbal-kaderkaartjes

**JO-7**

**P-T-I-P-S**

**WEDSTRIJD COACHING**

| DO  | DONT   |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aannemen van de bal!</li> <li>• Dribbelen</li> <li>• Pingelen</li> <li>• Vooruit voetballen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wegschieten als</li> <li>• Achteruit spelen</li> </ul>                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motiverend</li> <li>• Enthousiast</li> <li>• Geef vertrouwen</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schreeuwe</li> <li>• Boos zijn</li> <li>• Voorzegge doen</li> <li>• Teleurstel</li> </ul> |

**W**  
**A**  
**T**

**H**  
**O**  
**E**

**JO-7**

**P-T-I-P-S**

**TRAINING**

| DO   | DONT   |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dribbelen</li> <li>• Pingelen</li> <li>• Spring-, loop- en hinkel oefeningen met bal</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oefenen op overspelen</li> <li>• Tactiek</li> <li>• Koppen</li> <li>• Conditie</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wedstrijdjes</li> <li>• Wedstrijdrecht</li> <li>• Enthousiast en actief</li> <li>• Herhaal</li> <li>• Praatje - Plaatje - Daadje</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• In spijkerbroek</li> <li>• Lange uitleg</li> <li>• Rijtjes maken</li> </ul>               |

**W**  
**A**  
**T**

**H**  
**O**  
**E**

**WINST BOEKEN is belangrijke** *Is het VOETBAL? Wordt er GELEERD? Is er PLEZIER?*

**JO-7**

**P - T I P S**



# TRAINING

**DO**

**DON'T**

- Dribbelen
- Pingelen
- Spring-, loop- en hinkeloefeningen met bal

**W  
A  
T**

- Oefenen op overspelen
- Tactiek
- Koppen
- Conditie

- Wedstrijdjes
- Wedstrijdecht
- Enthousiast en actief
- Herhaal
- Praatje – Plaatje - Daadje

**H  
O  
E**

- In spijkerbroek
- Lange uitleg
- Rijtjes maken

**Is het VOETBAL? Wordt er GELEERD? Is er PLEZIER?**

**JO-7**

**P - T I P S**



## WEDSTRIJD COACHING

**DO**

**DON'T**

- Aannemen van de bal!
- Dribbelen
- Pingelen
- Vooruit voetballen

**W  
A  
T**

- Wegschieten als oplossing
- Achteruit spelen als 1e keus

- Motiverend
- Enthousiast
- Geef vertrouwen

**H  
O  
E**

- Schreeuwend
- Boos zijn
- Voorzeggen wat ze moeten doen
- Teleurstelling uiten

**WINST BOEKEN is belangrijker dan winnen!**

**JO-9**

**P - T I P S**



## TRAINING

**DO**

- Dribbelen
- Pingelen en schijnbewegingen
- Passing links-rechts
- Spring-, loop- en hinkeloefeningen met bal

**W  
A  
T**

- Overspelen
- Tactiek
- Conditie
- Corners en aanvalsvormen

**DON'T**

- Wedstrijdjes
- Wedstrijdecht
- Praatje – Plaatje - Daadje
- Vertrouwen schenkend
- Actief
- Herhaal

**H  
O  
E**

- Lange uitleg
- Rijtjes maken
- Eentonig
- Teleurstelling uiten

**Is het VOETBAL? Wordt er GELEERD? Is er PLEZIER?**

**JO-9**

**P - T I P S**



## WEDSTRIJD COACHING

**DO**

- Aannemen van de bal!
- Dribbelen
- Pingelen met schijnbewegingen
- Vooruit voetballen
- Voetballend oplossen

**W  
A  
T**

- Blind naar voren schieten
- Keeper laten uitschieten als oplossing

**DON'T**

- Positief en enthousiast
- Voor kinderen begrijpelijke taal
- Individu centraal
- Individuele aandacht

**H  
O  
E**

- Lange wedstrijdbespreking
- Teleurstelling uiten
- Het team centraal stellen
- Schreeuwend

**WINST BOEKEN is belangrijker dan winnen!**

**JO-11**

**P - T I P S**



## TRAINING

### DO

- Passing links-rechts
- Snelle richtingveranderingen met bal
- Schijnbewegingen
- Positiespel ("Rode loper")
- Aansluiten

**W  
A  
T**

- Corners en spelhervattingen
- Aanvalsvormen
- Conditie en duurtrainingen
- Statisch op doel schieten

### DON'T

- Partijvormen
- Wedstrijdecht
- Voordoen en visualiseer
- Consequent zijn
- Herhaal
- Situationeel coachen

**H  
O  
E**

- Zonder doelstelling trainen
- Straffen voor de groep
- Rijtjes
- Om pionnen dribbelen en andere niet wedstrijdechte obstakels

**Is het VOETBAL? Wordt er GELEERD? Is er PLEZIER?**



**JO-11**

**P - T I P S**



## WEDSTRIJD COACHING

**DO**

- Aannemen van de bal
- Aansluiten na verkrijgen balbezit
- Voetballende oplossing kiezen
- Vooruit spelen
- Passing binnenkant voet

**W  
A  
T**

**DON'T**

- Lange ballen
- Tactiek benadrukken
- Paniekerig wegschieten

- Max 1 aandachtspunt
- Vertrouwen geven
- Benoem wat lukt
- Rode looper stimuleren

**H  
O  
E**

- Voorzeggen
- Lange wedstrijdbespreking
- Tactiek
- Uiten van teleurstelling

**WINST BOEKEN is belangrijker dan winnen!**

**JO-13**

**P - T I P S**



## TRAINING

### DO

- Passing en trappen in hoog tempo
- Aannames, dribbelen en richtingsveranderingen
- Bij bal verovering > vooruit op snelheid
- Positiespel ("Rode loper") in hoog tempo
- 1:1 verdedigen aanleren
- Groter – kleiner (kantelen) - aansluiten

**W  
A  
T**

### DON'T

- Corners en spelhervattingen
- Statisch afwerken op doel
- Conditie en duurtrainingen

- Partijvormen; meer- en onder-tal
- Wedstrijdecht
- Situationeel coachen
- Voordoen en visualiseer
- Herhaal en ben consequent
- Uitdagen om tot oplossingen te komen

**H  
O  
E**

- Zonder doelstelling
- Straffen voor de groep
- Vanuit stilstand oefenen
- Lange uitleg

**Is het VOETBAL? Wordt er GELEERD? Is er PLEZIER?**

**JO-13**

**P - T I P S**



## WEDSTRIJD COACHING

**DO**

- "Rode loper" (positiespel)
- Passing binnenkant voet
- Groot en klein maken, kantelen en aansluiten
- Opbouwen van achteruit

**W  
A  
T**

- Wegschieten
- Buitenspelval
- Lange ballen / blind naar voren
- Overnemen van posities

**DON'T**

- Max 2 aandachtspunten
- Initiatief en acties stimuleren
- Ben blij met en benoem wat lukt
- Korte 1:1 leergesprekjes

**H  
O  
E**

- Lange wedstrijdbespreking
- Uiten van teleurstelling
- Voorzeggen tijdens wedstrijd

**WINST BOEKEN is belangrijker dan winnen!**

**JO-15**

**P - T I P S**



## TRAINING

### DO

- Passing perfectioneren
- Positiespel op hoog tempo
- 1:1 en als team verdedigen
- Sprinten en wendbaarheid
- Bij bal verovering > vooruit op snelheid
- Bij balverlies > druk op de bal

**W  
A  
T**

### DON'T

- Conditie en duurtrainingen
- Corners en spelhervattingen
- Vormen zonder bal

- Wedstrijdechte oefeningen
- Hoge intensiteit
- Situationeel coachen
- Consequent en herhalen
- Uitdagen om tot oplossingen te komen

**H  
O  
E**

- Geen doelstelling hebben
- Lange uitleg
- Te vaak nieuwe oefeningen
- Straffen voor de groep
- Uit stilstand trainen

**Is het VOETBAL? Wordt er GELEERD? Is er PLEZIER?**

**JO-15**

**P - T I P S**



## WEDSTRIJD COACHING

**DO**

- Positioneel vooruit voetballen
- Focus op zuivere passing
- Verdedigen: linies compact
- Onderlinge positieve coaching
- Duels en 2e bal leren winnen

**W  
A  
T**

- Veel opdrachten
- Lange ballen / zonder idee naar voren
- Bij aftrap helemaal terug
- Wisselende spelsystemen

**DON'T**

- Max 2 aandachtspunten
- Help met concrete tips
- Benoem wat lukt, ben blij wat lukt
- Korte 1:1 leergesprekjes
- Initiatief en acties stimuleren

**H  
O  
E**

- Oplossingen voorzeggen
- Lange wedstrijdbespreking
- Uiten van teleurstelling
- Alles willen coachen

**WINST BOEKEN is belangrijker dan winnen!**

**JO-17**

**P - T I P S**



## TRAINING

### DO

- Verfijning positiespel met en tussen linies in hoog tempo (bv. goede been, aannemen in juiste richting)
- Passing links-rechts perfectioneren
- 1:1 en als team verdedigen
- Snelheid, wendbaarheid, coördinatie en kracht
- Ontwikkelen bal veroveren > vooruit
- Ontwikkelen balverlies > druk op de bal

### W A T

- Vormen langdurig zonder bal
- Doelloos rondjes lopen

### DON'T

- Samen (team) doelstellingen formuleren en voortgang bespreken
- Wedstrijdechte vormen
- Herhaal
- Situationeel coachen
- Coaching / gesprekken met linies
- Spelers uitdagen om tot oplossingen te komen

### H O E

- Lang stilstaan bij fouten
- Te moeilijk
- Lange uitleg
- Te vaak nieuwe oefeningen
- Straffen/aanspreken voor de groep
- Statisch

**Is het VOETBAL? Wordt er GELEERD? Is er PLEZIER?**

JO-17

P-TIPS



## WEDSTRIJD COACHING

### DO

- Initiatief met en zonder bal
- Positioneel vooruit voetballen
- Bij balverovering > snel vooruit
- Bij balverlies > druk
- Verdedigend: actief en compact met focus op duelwinst
- Sleutelspelers stimuleren zich te laten gelden

W  
A  
T

### DON'T

- Rondspelen om rond te spelen
- Lange ballen / zonder idee naar voren
- Iedere wedstrijd nieuw systeem
- Steeds nieuwe opdrachten

H  
O  
E

- Geef vertrouwen
- Teamafspraken en discipline
- Herhaal en ben consequent
- Help met concrete tips
- Persoonlijke en linie leerpunten
- Korte gesprekjes in voorbereiding

- Veel opdrachten en taken
- Alles coachen en corrigeren wat je ziet
- Negatief zijn
- oplossingen voorzeggen

**WINST BOEKEN is belangrijker dan winnen!**

**JO-19**

**P - T I P S**



## TRAINING

### DO

- Voetbalbedoeling in gerichte spelsituaties
- Voetbalbedoeling in linies trainen
- Snelheid, wendbaarheid, coördinatie en kracht
- Passing links-rechts en balaanames

**W  
A  
T**

### DON'T

- Doelloos rondjes lopen
- Langdurig (vormen) zonder bal

- Samen (team) doelstellingen formuleren en voortgang bespreken
- Hoge intensiteit met focus op snelheid
- Wedstrijdechte vormen
- Taak-, linie- en teamgericht

**H  
O  
E**

- Training zonder doelstelling
- Lange uitleg
- Statische oefeningen, lang stilstaan

**Is het VOETBAL? Wordt er GELEERD? Is er PLEZIER?**



**JO-19**

**P - T I P S**



## WEDSTRIJD COACHING

### DO

- Individueel initiatief en lef in dienst van teamtactiek, -organisatie en -succes
- Positioneel vooruit voetballen
- Bij balverovering > snel vooruit
- Bij balverlies > druk
- Verdedigend: actief en compact met focus op duelwinst
- Sleutelspelers belangrijk maken

### W A T

### DON'T

- Spelers op andere posities laten spelen ten behoeve van het wedstrijdresultaat
- Rondspelen om rond te spelen
- Lange ballen / zonder idee naar voren
- Iedere wedstrijd nieuw systeem
- Steeds nieuwe opdrachten

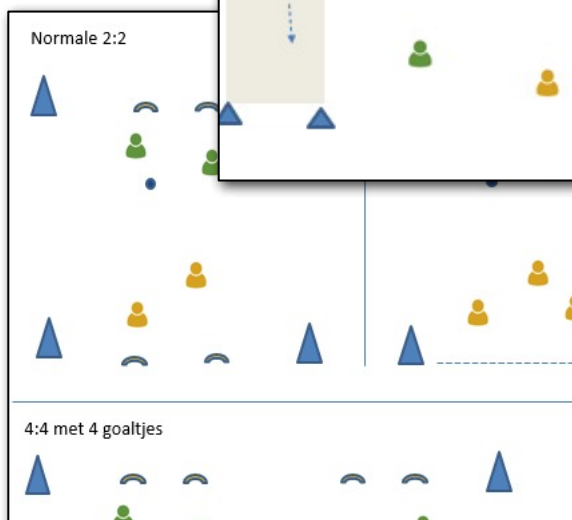
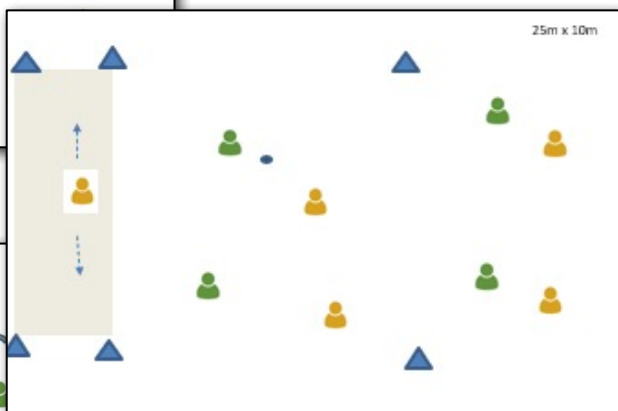
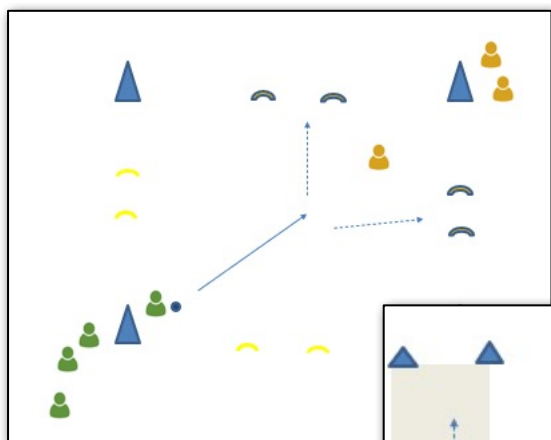
- Geef vertrouwen
- Coachen op persoonlijke en linie leerpunten met concrete tips
- Herhaal en ben consequent
- Maak teamafspraken en eis discipline
- Leren winnen

### H O E

- Achteraf coachen op fouten
- Alles coachen en corrigeren wat je ziet
- Negatief zijn
- oplossingen voorzeggen

**WINST BOEKEN is belangrijker dan winnen!**

## Bijlage 2. **Must-have trainingsvormen**



## 3 x Must Have Trainingsvormen

Op de volgende pagina's vind je 3 favoriete oefenvormen van de DBS Trainersacademie. We durven zelfs te stellen dat je met deze 3 basisvormen een heel seizoen en binnen alle leeftijds-categorieën én niveaus alle aspecten van het voetbal kunt trainen. Waarom vinden we deze oefeningen zo goed?



- Ze voldoen ze aan de 3 vragen die we ons altijd stellen bij trainingsvormen:  
1) Ja, het lijkt op voetbal! 2) Ja, er wordt geleerd en 3) Ja, ze leveren plezier.
- Met deze 3 basisvormen kun je eindeloos variëren en alle aspecten van voetbal trainen. Je hoeft niet iedere week nieuwe, complexe oefeningen te verzinnen, maar alleen je coaching aan te passen en accenten te verleggen (bijvoorbeeld de verdedigers coachen in plaats van de aanvallers of de aandacht verleggen van dribbelen naar passing)
- De vormen zijn geschikt voor alle niveaus. Of je nu o13-5 traint, o8 of o19-1, deze vormen kun je in iedere leeftijdsgroep toepassen. Uiteraard dien je in de uitvoering rekening te houden met de kwaliteit en kenmerken van je groep. Bij o19-1 een kleiner doeltje, terwijl je bij o8 de doelen groter maakt.
- Deze vormen zijn eenvoudig makkelijker en moeilijker maken zodat je tijdens de oefening zelf de vorm nog kunt bijschaven voor een perfecte training waarin leren voetballen en plezier centraal staan!

# Trainingsvorm 1. “De Diagonaal”

De basisvorm van “De Diagonaal” is een vierkant waar spelers schuin tegenover elkaar staan; diagonaal. De ene speler is een aanvaller, de andere een verdediger. Bij een grote groep kun je door meerdere vierkanten te gebruiken, de rijtjes klein houden (3 a 4 spelers) en komt iedereen heel veel aan de beurt. Begin eens met een vierkant van 12m x 12m, maar maak dit groter of kleiner indien het beter aansluit bij jouw leeftijdsgroep of doelstelling. Op alle 4 zijdes staan doeltjes. (Zie de tekening op de pagina hiernaast)

De essentie van de oefening is dat de groene speler door één van de twee oranje poortjes probeert te komen en daarmee ‘scoort’. De oranje speler probeert dit te voorkomen. Na de beurt keert de speler terug naar de eigen rij. Na enige tijd wissel je van opdracht en gaan de oranje spelers proberen te scoren via de gele doeltjes. Je kunt de stand bijhouden tussen de teams voor nog meer beleving en intensiteit. Speel dan een wedstrijd van 3 minuten. Je zult zien dat de spelers het dan helemaal geweldig gaan vinden. (geldt voor alle leeftijden, alle niveaus!)

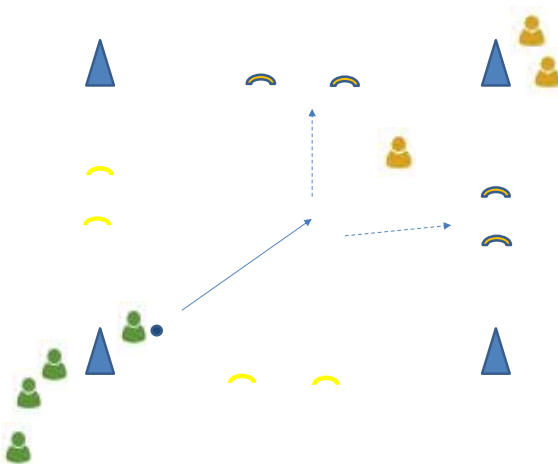
Deze basisvorm is voor talloze doelstellingen te gebruiken. Een aantal varianten:

- Voor ontwikkelen motoriek en lichaam schijnbewegingen (maar ook om er even in te komen en de oefening te leren kennen) → gewoon tikken, nog zonder bal (je scoort zodra je door het poortje ben en de verdediger je niet getikt heeft)
- Voor ontwikkelen schijnbewegingen → met bal door het doeltje dribbelen zonder verdedigd te worden
- Verdedigen oefenen. Jij als trainer coach en traint de verdediger. Zorg dat de verdediger niet hapt, dat ie een beetje door de knieën zakt om snel te kunnen draaien en dat hij de aanvaller dwingt een kant op te gaan.

- Passing → maak van de poortjes een goaltje. De oranje speler speelt de groene speler aan en groen probeert met een pass te scoren. De oranje speler verdedigt.
- Je kunt zelfs keepers gebruiken. Maak het vierkant wel wat groter...
- Omschakelen → de verdediger pakt de bal af en moet zo snel mogelijk zelf scoren

Je kunt de vorm beïnvloeden door onder andere: De afmeting van het vak, kleinere of grotere doeltjes, de positie van de doeltjes (hoe dicht bij de aanvallers in de buurt des te makkelijker voor de aanvallers), binnen 3 seconden scoren, geen poortje maar een echt doel, niet 1:1 maar 2:2.

Op basis van je doelstelling en de kenmerken van je groep kun je de vorm dusdanig aanpassen dat je een supergoede training hebt. En je zult zien dat als spelers de vorm vaker doen, de oefening beter loopt en jij je kunt focussen op het voetballende aspect en niet als een politieagent hoeft rond te lopen. De kinderen hebben plezier en leren voetballen!



*Basisvorm: "De Diagonaal"*

## Trainingsvorm 2. “Partij”

DBS moedigt trainers aan partijvormen te gebruiken als oefenvorm en niet enkel als beloning en eindvorm van de training. Uiteraard kun je partijtje spelen als slot van de training, maar de partijvorm is misschien wel DE BESTE trainingsvorm die er is. Dus ga partijvormen veel vaker gebruiken!!!!

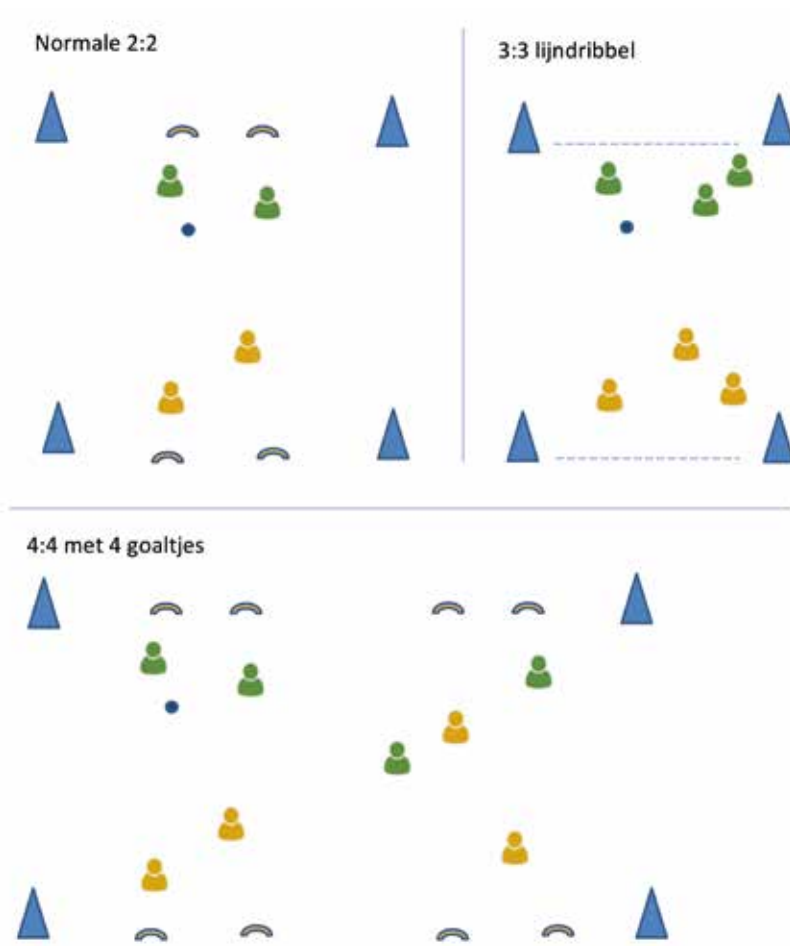
Waarom? Partijtjes voldoen aan de 3 vragen: Ja, het lijkt op voetbal. Ja, er kan zeker geleerd worden in partijvormen en Ja, spelers vinden dit leuk!!

Alle aspecten van het voetbal zijn met behulp van partijvormen te trainen, waarbij jij als trainer met jouw specifieke coaching de spelers voetbal aanleert. Denk dus wel van tevoren wat je in de partijvormen graag wilt zien, leg dat uit aan de spelers, focus je op dat ene aspect en ga lekker aan de slag. Gebruik partijvormen om onder andere:

- Verdedigen te oefenen (1:1 duels winnen of ‘klein maken’ bij balverlies)
- Pingelen en schijnbewegingen te oefenen (stimuleer de spelers, fouten maken mag en geef ze wellicht een extra punt als een tegenstander met een schaar gepasseerd wordt) te leren aanvallen. Maak het veld groot. Wellicht breed en kort als je wilt dat je team van kant leert wisselen en over de vleugels moet spelen
- Aan conditie te werken. Kleine partijtjes 1:1, 2:2. Super intensief
- Afwerken te oefenen. Gebruik dan grotere goals die dicht bij elkaar staan. Spelers worden dan uitgedaagd om snel en doeltreffend te schieten.

En jij als trainer focust je alleen op jouw doelstelling; help je spelers zich te ontwikkelen!

**Gouden tip:** Houd partijtjes kort. 3 minuten. Daarna opnieuw beginnen met 0-0. Waarom? Je krijgt een hoge intensiteit en geen slappe, langzame partijtjes. Je kunt ook wisselen van teams indien 1 team veel sterker is.



## Trainingsvorm 3. “Positiespel”

Positiespelletjes zijn er in allerlei vormen. De trainersacademie is fan van positiespelletjes. Maar, enkel als de gekozen vorm aansluit bij de kenmerken en kwaliteiten van de leeftijdsgroep en bij de doelstelling. Want ook bij een positiespel begint het bij de doelstelling. Welke voetbalaspect wil je verbeteren? Positiespellen zijn voetbalecht, geschikt om voetbal te leren en zijn leuk.

Positiespellen zijn door het veranderen van voetbalweerstand heel goed aan te sluiten bij het niveau van de groep. Denk aan: een groter vak, meer of minder verdedigers, verplicht 2 x aanraken enzovoort.

In een positiespel zijn heel veel aspecten van voetbal te trainen, vandaar dat er ook zo veel verschillende vormen zijn. Van een eenvoudige 3:1 in een vierkantje tot meer complexere 5:5 met ‘kaatsers’. We zien het positiespel vaak gebruik worden voor het verbeteren van:

- Passing en aannames (het team in balbezit probeert door zuiver te passen en ballen goed te controleren de bal in bezit te houden)
- Balbezit oefenen door te leren vrijlopen (het veld groot maken, bewegen zonder bal)
- Leren verdedigen als team (hoe verover je als team de bal van de tegenstander)
- Omschakelen naar aanval nadat de bal veroverd is
- Omschakelen nadat er balverlies geleden is om de bal weer terug te veroveren
- Via combinatiespel spelers vrij te spelen



### 3 positiespellen:

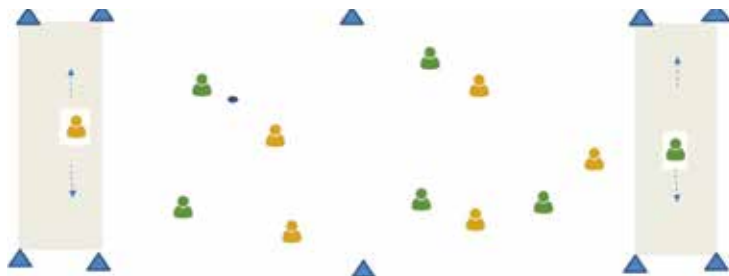
- 1) Eenvoudig 3:1 of 4:1 om passing te oefenen. Zien we vaak bij jongere jeugd, zo vanaf o10 waarbij passing een belangrijker leerdoel wordt.



- 2) 5:5 met 4 kaatsers. Om te leren als een team de bal heeft ze UIT elkaar moeten (veld groot maken). Als ze de bal niet hebben, moet het team DICHT BIJ ELKAAR komen om te verdedigen. (klein maken van veld). Op de zijkanten van het vak staan 'neutrale' spelers. Zij horen bij beide teams. Je hebt dus 4 extra spelers. Als het lukt om 5 x over te spelen, zonder dat de bal uit gaat of de tegenstander hem afpakt, dan mag je gaan proberen om een doelpunt te maken op 1 van de 2 goaltjes. En maak je pas echt een punt.



- 3) Positiespel met oog voor diep spelen. Partijvorm 5 tegen 5 of 4 tegen 4 waarbij je kunt sporen als je “je spits” aan kunt spelen en de spits in het vak de bal aanneemt. De verdedigende partij mag niet in het vak komen. Varianten: maximaal 2 of 3 x aanraken. Pas een score als de spits ook weer iemand van zijn eigen partij aanspeelt. (extra beweging nodig van aanvallende partij!)



## Bijlage 3. Tips voor de trainer

Voor de beste basishouding

1. Wees enthousiast en actief
2. Benader je spelers positief en met humor
3. Straal rust en vertrouwen uit
4. Wees respectvol en zonder oordeel
5. Geef het goede voorbeeld!

Om je stem het beste te gebruiken

1. Kies een positieve toon (zelfs al zeg je iets dat niet positief is)
2. Wissel hard en zacht praten af: zo maak je je verhaal levendig
3. Zorg dat je toon en boodschap bij elkaar passen. Wat bijvoorbeeld niet werkt: chagrijnig zeggen dat een speler iets heel goed doet!
4. Praat zacht en spannend bij je uitleg. Je krijgt meer aandacht en kinderen gaan zelf ook zachter praten



Om je boodschap helder over te brengen

1. Wees concreet en duidelijk. Bijvoorbeeld: 'Alle materialen verzamelen en neerleggen in het doel alsjeblieft!'
2. Maak je boodschap kort en krachtig
3. Focus per keer op concrete aanwijzingen of afspraken
4. Formuleer positief: zeg wat je wél wilt. Geen: 'Niet kletsen als ik praat!', maar: 'Ik wil graag dat jullie stil zijn als ik iets uitleg'
5. Kies de juiste timing: geef pas aanwijzingen als kinderen niet bezig zijn
6. Maak (oog)contact
7. Coach en moedig gedoseerd aan: maak je spelers niet afhankelijk van jouw aanwijzingen
8. Let op dat wisselers niet jouw eventuele negatieve gevoelens meekrijgen

Om te zorgen dat je sporters luisteren en meewerken

1. Luister écht naar kinderen en jongeren. Kom niet te snel met jouw mening, oplossingen of een opmerking
2. Werk aan een goede band met kinderen en jongeren
3. Geef keuzes. Voorbeeld: 'We gaan samen opruimen. Wat ruim jij op, de ballen of de hesjes?'
4. Leg de reden uit waarom je iets vraagt. Bijvoorbeeld: 'Als je praat terwijl ik met Anna praat, kan ik haar niet verstaan'
5. Geef aandacht aan weerstand. Vat kort de reactie van een kind samen en geef erkenning. 'Ik zie dat je baalt dat ik je wissel, dat begrijp ik!'
6. Stel geen vraag als je geen 'nee' wilt. Geef in plaats daarvan een opdracht: 'Vandaag sta jij achterin'
7. Maak meewerken leuk. Glimlach, enthousiaste stem: wie doet er mee met ?!
8. Geen 'moeten' maar verzoeken. Niet: 'Jullie moeten nu de ballen opruimen!', maar een vrolijk: 'We gaan nu samen opruimen!'



Bijlage 4. **DBS** voetballeerlijnen

# DBS

## VOETBALLEERLIJNEN

| DBS Voetbal leerlijnen          |                                  | o7          |    | o8              |    | o9                |    | o10              |    |
|---------------------------------|----------------------------------|-------------|----|-----------------|----|-------------------|----|------------------|----|
|                                 |                                  | plezier     |    | plezier         |    | plezier           |    | plezier          |    |
|                                 |                                  | T           | 10 | T               | 10 | T                 | 10 | T                | 10 |
|                                 |                                  | I           | 0  | I               | 0  | I                 | 0  | I                | 0  |
|                                 |                                  | P           | 0  | P               | 0  | P                 | 0  | P                | 0  |
|                                 |                                  | S           | 0  | S               | 0  | S                 | 0  | S                | 0  |
| <b>TRAINING</b>                 |                                  |             |    |                 |    |                   |    |                  |    |
| <b>TECHNIEK</b>                 |                                  |             |    |                 |    |                   |    |                  |    |
| <b>Techniek</b>                 | Beheersing en pingelen           | Voet op bal |    | De 'V'          |    | Kap L + R         |    | Schaar enkel     |    |
|                                 | Hooghouden                       |             |    |                 |    | 3x                |    | 5x               |    |
|                                 | Dribbelen en richting veranderen | Rechtdoor   |    | Rechtdoor L + R |    | Slalom goede voet |    | Slalom 2 benen   |    |
|                                 | Aannemen                         | –           |    | –               |    | –                 |    | goede voet trage |    |
| <b>Passing</b>                  | binnenkant goede voet            | –           |    | –               |    | 10 m              |    | 10 m             |    |
|                                 | binnenkant slechte voet          | –           |    | –               |    | 10 m              |    | 10 m             |    |
|                                 | Wreeftraf goede voet             | –           |    | –               |    | –                 |    | –                |    |
|                                 | Wreeftraf slechte voet           | –           |    | –               |    | –                 |    | –                |    |
|                                 | Hoge bal goede voet              | –           |    | –               |    | –                 |    | –                |    |
|                                 | Hoge bal slechte voet            | –           |    | –               |    | –                 |    | –                |    |
| <b>Schot op doel</b>            | Links + Rechts                   | –           |    | –               |    | –                 |    | 10 meter hoog    |    |
| <b>Verdedigen</b>               | 1 op 1                           | –           |    | –               |    | –                 |    | spelend          |    |
| <b>INZICHT</b>                  |                                  |             |    |                 |    |                   |    |                  |    |
| <b>Verdedigen</b>               | Rugdekking                       | –           |    | –               |    | –                 |    | –                |    |
|                                 | Zone                             | –           |    | –               |    | –                 |    | –                |    |
|                                 | Team                             | –           |    | –               |    | –                 |    | –                |    |
| <b>Tactiek</b>                  | Aansluiten                       | –           |    | –               |    | –                 |    | –                |    |
|                                 | Groot - Klein                    | –           |    | –               |    | –                 |    | –                |    |
|                                 | Kantelen                         | –           |    | –               |    | –                 |    | –                |    |
|                                 | omschakelmomenten                | –           |    | –               |    | –                 |    | –                |    |
| <b>Inzicht / positie spel</b>   |                                  | –           |    | –               |    | –                 |    | –                |    |
| <b>Spelsituaties</b>            | Opbouw                           | –           |    | –               |    | –                 |    | –                |    |
|                                 | Aanvalsvormen                    | –           |    | –               |    | –                 |    | –                |    |
| <b>Linietraining</b>            |                                  | –           |    | –               |    | –                 |    | –                |    |
| <b>PERSOONLIJKHEID</b>          |                                  |             |    |                 |    |                   |    |                  |    |
| <b>Coaching / Leiding geven</b> |                                  | –           |    | –               |    | –                 |    | –                |    |
| <b>Mentaal</b>                  |                                  | –           |    | –               |    | –                 |    | –                |    |
| <b>SNELHEID</b>                 |                                  |             |    |                 |    |                   |    |                  |    |
| <b>Fysiek</b>                   | Interval                         | –           |    | –               |    | –                 |    | –                |    |
|                                 | Sprint / agility                 | –           |    | –               |    | –                 |    | –                |    |
|                                 | Kracht                           | –           |    | –               |    | –                 |    | –                |    |
| <b>Coördinatie</b>              | Looptraining                     | –           |    | –               |    | –                 |    | –                |    |

| o11     |   | o12     |   | o13     |   | o15     |   | o17     |   | o19     |    |
|---------|---|---------|---|---------|---|---------|---|---------|---|---------|----|
| plezier |   | plezier |   | plezier |   | Plezier |   | plezier |   | plezier |    |
| 10      | T | 10      | T | 10      | T | 10      | T | 10      | T | 8       | 8  |
| 2       | I | 2       | I | 4       | I | 6       | I | 10      | I | 8       | 10 |
| 0       | P | 0       | P | 0       | P | 0       | P | 2       | P | 6       | 8  |
| 0       | S | 0       | S | 0       | S | 0       | S | 6       | S | 8       | 8  |

|                            |                       |                         |                    |                        |                        |
|----------------------------|-----------------------|-------------------------|--------------------|------------------------|------------------------|
| Schaar dubbel              | Ronaldo               | Akka                    | Akka               | Akka                   | Akka                   |
| 10x                        | 15x                   | 25x                     | 40x                | 50x                    | 50x                    |
| Slalom snel 2 benen        | Slalom divers         | Slalom divers snel      | Slalom divers snel | Slalom divers snel     | Slalom divers snel     |
| bal slechte voet trage bal | goede voet snelle bal | slechte voet snelle bal | Goede richting     | Goede richting in spel | Goede richting in spel |
| 20 m                       | 30 m                  | 30 m                    | 40 m               | 40 m                   | 40 m                   |
| 20 m                       | 30 m                  | 30 m                    | 40 m               | 40 m                   | 40 m                   |
| 10 m                       | 20 m                  | 30 m                    | 40 m               | 40 m                   | 50 m                   |
| 10 m                       | 20 m                  | 30 m                    | 30 m               | 40 m                   | 40 m                   |
| -                          | 20 m                  | 40 m                    |                    | 40 m                   | 50 m                   |
| -                          | 20 m                  | 40 m                    |                    | 40 m                   | 40 m                   |
| 10 meter strak             | 14 meter hoog         | 16 meter strak          | 20 meter strak     | 25 meter strak         | 30 meter strak         |
| spelend                    | aanleren              | aanleren                | vol en details     | vol                    | vol                    |

|   |      |              |              |              |              |
|---|------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| - | -    | -            | x            | x            | x            |
| - | -    | -            | x            | x            | x            |
| - | -    | -            | -            | x            | x            |
| x | x    | x            | x            | x            | x            |
| - | x    | x            | x            | x            | x            |
| - | -    | x            | x            | x            | x            |
| - | diep | druk en diep | druk en diep | druk en diep | druk en diep |

|            |            |            |                     |                  |                  |
|------------|------------|------------|---------------------|------------------|------------------|
| rode loper | rode loper | rode loper | beweging zonder bal | ruimte en 3e man | ruimte en 3e man |
| -          | -          | -          | -                   | x                | x                |
| -          | -          | -          | eenvoudig           | x                | x                |
| -          | -          | -          | -                   | x                | x                |

|   |               |            |                  |                                       |                        |
|---|---------------|------------|------------------|---------------------------------------|------------------------|
| - | Spelenderwijs | Man in rug | Doorontwikkeling | Ontwikkelen en bewust doorontwikkelen | Bewust doorontwikkelen |
| - | -             | -          | Helpend          | Aanspreken en ontwikkelen             | Doorontwikkelen        |

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| - | - | - | x | x | x |
| - | - | - | x | x | x |
| - | - | - | - | x | x |
| - | - | x | x | x | x |

| DBS Voetbal leerlijnen      |                            | plezier  |    | plezier   |    | plezier           |    | plezier           |    |
|-----------------------------|----------------------------|--|----|---|----|-------------------|----|-------------------|----|
|                             |                            | T  | 10 | T   | 10 | T                 | 10 | T                 | 10 |
|                             |                            | I  | 0  | I   | 0  | I                 | 0  | I                 | 0  |
|                             |                            | P  | 0  | P   | 0  | P                 | 0  | P                 | 0  |
|                             |                            | S  | 0  | S   | 0  | S                 | 0  | S                 | 0  |
| <b>WEDSTRIJD</b>            |                            |  |    |   |    |                   |    |                   |    |
| <b>Posities</b>             |                            | wisselend  |    | wisselend   |    | wisselend         |    | wisselend         |    |
| <b>Keeper</b>               | Bal innemen                | –  |    | –   |    | rol               |    | rol               |    |
|                             | Roulerend (iedereen heeft) | X  |    | X   |    | X                 |    | X                 |    |
| <b>Sterkste opstelling?</b> |                            | iedereen evenveel  |    | iedereen evenveel   |    | iedereen evenveel |    | iedereen evenveel |    |
| <b>Systeem</b>              |                            |  |    |   |    |                   |    |                   |    |
| <b>Ontwikkeling</b>         | Fysiek                     | Weinig groei in lengte, maar wel verlies van 'babyvet'. Motorische vaardigheden nemen toe in kwaliteit en kwantiteit.  |    | Gelijkmatige groei. Kinderen zijn zeer vertrouwd met eigen lichaamsdelen. Ze kunnen heel makkelijk motorische vaardigheden leren of perfectioneren. Overvloed aan energie. Doordat hart en longen nog klein zijn vaak snel vermoeid, maar ook weer heel snel hersteld.            |    |                   |    |                   |    |
|                             | Mentaal                    | Staan open voor instructie maar snel afgeleid. Spelen vooral 'naast elkaar' ipv 'met elkaar'. Snel wisselende emoties. |    | Willen in de groep geaccepteerd worden en dus ook voldoen aan de normen van de groep. Soms clownesk of opstandig gedrag om zich af te onderscheiden en 'aantrekkelijk' te maken voor de groep. Veel bezig met het vormen van vriendschappen. Samenspel wordt gemakkelijk gemaakt. |    |                   |    |                   |    |



| plezier |   | plezier |   | plezier |   | Plezier |   | plezier |   | plezier |   |    |
|---------|---|---------|---|---------|---|---------|---|---------|---|---------|---|----|
| 10      | T | 10      | T | 10      | T | 10      | T | 10      | T | 8       | T | 8  |
| 2       | I | 2       | I | 4       | I | 6       | I | 10      | I | 10      | I | 10 |
| 0       | P | 0       | P | 0       | P | 0       | P | 2       | P | 6       | P | 8  |
| 0       | S | 0       | S | 0       | S | 0       | S | 6       | S | 8       | S | 8  |

|       |  |                   |  |                                  |  |                                  |
|-------|--|-------------------|--|----------------------------------|--|----------------------------------|
|       | wisselend  | voorkeur          | voorkeur   | vast                             | vast   | vast                             |
|       | rol / schiet voorkeur  | rol / schiet vast | rol / schiet vast  | opbouw vast                      | opbouw vast  | opbouw vast                      |
|       | iedereen evenveel  | iedereen evenveel | iedereen evenveel  | Beste en inzet (wel spelminuten) | Beste en inzet (wel spelminuten)   | Beste en inzet (wel spelminuten) |
|       |  |                   | 1-4-3-3  | 1-4-3-3                          | Naar inzicht   | Naar inzicht                     |
| am en |  |                   | zone verdediging   | zone verdediging                 | zone verdediging   | zone verdediging                 |
| og    | Versillen in lengte. Een enkeling krijgt al een groeispuurt, eerder bij meisjes dan jongens. Tot de groeispuurt op het toppunt van motorische kunnen. Nieuwe bewegingen worden snel en adequaat aangeleerd.              |                   | Periode van groeispuurt. Groeien kost veel energie, waardoor kinderen vaak moe en lusteloos zijn. Motorisch onhandiger door 'onbekendheid met nieuwe lichaam' en doordat lichaamsdelen niet in verhouding zijn. Slungelig.   |                                  | Groei in lengte nadert voltooiing. Gevoeliger voor toename van spierweefsel en daardoor kracht en snelheid.  |                                  |
| de    | Zelfbewustheid neemt toe. Willen steeds nieuwe dingen leren en kunnen die eindeloos herhalen. Grote prestatiedrang. Veel 'bondjesvorming': Groepjes kinderen kunnen zich isoleren van de rest en kinderen buitensluiten. |                   | Op trainingen lijken sommige kinderen minder gemotiveerd of slecht te luisteren. Voelen zich soms ongemakkelijk/onzeker in hun eigen lichaam en in vergelijking met anderen. Dat uit zich in het gedrag. Vaak korte lontjes. |                                  | Het sociale leven wordt voor veel kinderen belangrijker dan voetbal. Sommigen haken af. Willen graag bij de volwassenen horen en ook zo benaderd worden. |                                  |

# Notities

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

# Notities

A series of horizontal dotted lines for taking notes, spanning the width of the page.



# SPORTHUIS OLYMPIA



**Persoonlijk advies voor  
voetbalschoenen met  
behulp van 3D voetscan.**



hummel



Route

SPORTHUIS OLYMPIA  
Dorpstraat 163  
Veldhoven  
[www.SporthuisOlympia.nl](http://www.SporthuisOlympia.nl)



Website