



LSVV Jeugdplan Voetbaltechnisch

Welkom

Inhoudsopgave

Voetbalvereniging LSVV	2
LSVV Jeugd Voetbaltechnisch	2
De Jeugdbeleving bij LSVV.....	3
<i>Organisatorisch</i>	3
<i>Eerste vorming</i>	3
<i>Van recreatie naar prestatie</i>	3
De voetbalbeleving.....	5
<i>Uitstraling</i>	5
<i>Inhoud</i>	5
De Basis	7
De Speler.....	7
<i>Mini (07/6)</i>	7
<i>010/9/8 (7-8-9 jarigen)</i>	8
<i>012/11 (10-11 jaar)</i>	9
<i>013 (11-12 jaar)</i>	10
<i>015/14 (13-14 jaar)</i>	12
<i>017/16 (15-16 jaar)</i>	13
<i>019/18 (17-18 jaar)</i>	14
Betrokken functies, o.a.....	15
<i>Bestuurslid technische zaken</i>	15
<i>Hoofd Jeugd Ontwikkeling, Mini's – 015</i>	16
<i>Hoofdtrainer per categorie</i>	16
Trainer bij de jeugd van LSVV.....	17
<i>Trainingsinhoud</i>	17
<i>Uitgangspunten voor een jeugdvoetbaltraining</i>	17
Materialen & accommodatie.....	17
<i>Algemeen</i>	17
<i>Gebruik materialen</i>	18
<i>Gebruik accommodatie</i>	18
Mogelijke standaard speelconcepten	19



Visie

Voetbal is plezier, passie en presteren in een veilige, vertrouwde en verantwoorde omgeving voor en door betrokken, bedreven en beschaafde mensen die samen de organisatie opbouwen en in stand houden.

Voetbalvereniging LSVV

Voetbalvereniging LSVV wil voorwaarden creëren om alle leden aan zich te binden en een actief beleid voeren om nieuwe leden voor zich te winnen. Binnen dit beleid wil LSVV met alle jeugdselectie-teams op een zo hoog mogelijk niveau presteren en alle recreatieve leden ruimte bieden om allen hun sport met plezier te bedrijven. LSVV wil een vereniging zijn met leden die respectvol met elkaar, met de tegenstanders, begeleiders en de scheidsrechter omgaan, ongeacht het resultaat.

LSVV Jeugd Voetbaltechnisch

Dit technisch jeugdplan wordt op de achtergrond onderbouwd door een 'jaarplan trainingen', wat onder verantwoordelijkheid van de hoofdtrainers wordt opgesteld en actueel gehouden. Dit jaarplan omvat een overzicht van de te volgen trainingsoefeningen, per periode ingedeeld, voor het bereiken van de doelen die zijn gesteld per leeftijdsgroep. Tevens worden in dit jaarplan de spelconcepten omschreven die, vanuit de visie van LSVV, optimaal zijn voor het bereiken van de doelen van de vereniging. De trainers zijn echter verantwoordelijk voor het te kiezen spelconcept, aangepast op de aanwezige talenten van de spelersgroepen.

Het bestuurslid technische zaken is verantwoordelijk voor het beheer vanuit LSVV.

Opmerking vooraf: Overal waar u 'hij', 'keeper(s)', 'trainer(s)' of 'speler(s)' leest, kunt u ook 'zij', 'keepster(s)', 'trainster(s)' of 'speelster(s)' lezen! Binnen de voetbalvereniging LSVV wordt principieel geen verschil gemaakt in activiteiten en/of organisatie van onderdelen voor jongens/mannen of meisjes/vrouwen.

De Jeugdbeleving bij LSVV

Organisatorisch

- Elk beleidsplan wat ten uitvoer wordt gebracht is in een belangrijke mate afhankelijk van het kader. Het kader zal worden gevormd door mensen, die bereid zijn om met elkaar samen te werken, zich in dit beleidsplan kunnen vinden en op de juiste wijze in het belang van de leden van LSVV willen handelen.
- We streven er naar dat elke categorie een gediplomeerde trainer (hoofdtrainer) heeft, die over voldoende kennis van zaken beschikt met betrekking tot het begeleiden, het trainen, het coachen en het selecteren van spelers, aangepast aan de leeftijd en niveau van de spelers. Hij traint de selectieteams. (Zie functieomschrijving)
- We streven naar een keepertrainer vanaf de O10-jeugd. De hoofdtrainer per categorie bepaalt in overleg met deze keepertrainer welke keeper(s) in de selectie worden opgenomen.
- Elke jeugdcategorie heeft een hoofdleder, die de administratieve en organisatorische verantwoording heeft voor deze categorie. (Zie functieomschrijving)
- De hoofdtrainers en hoofdleders zullen ondersteunend dienen te werken naar de trainers/leiders van de overige elftallen. Zij moeten het te spelen spelconcept uitdragen en de "rode draad" in de gaten houden. Tevens dienen de hoofdtrainers van de jeugdgroepen goede contacten te onderhouden met de ouders van de jeugdspelers.
- We streven naar 2 leiders/trainers per groep, om kennisoverdracht te stimuleren, elkaar aan te vullen en te stimuleren.

Eerste vorming

- Elke voetballer, of hij nu meer of minder aanleg heeft, krijgt bij LSVV mogelijkheden om zich optimaal te ontwikkelen als voetballer als wel in de beleving en het plezier, die hij zoekt tijdens die vrije tijdsbesteding.
- Bij de jeugd staat de opleiding centraal en dus boven het leveren van prestaties en dus het resultaat van de wedstrijd. Coaching tijdens de wedstrijd moet gebaseerd zijn op leerdoelen, die centraal staan tijdens de trainingen.
- Er wordt in de jeugd bij LSVV gespeeld volgens de team- en veldindelingen die zijn vastgesteld door de KNVB in het jeugdplan als gepubliceerd.
- Elk nieuw lid in de mini's (O7/O6) start, wanneer die daar rijp voor is, in principe in de eigen 4 : 4 "competitie". Wanneer de pupil doorschuift naar de O8 categorie, dan komt de pupil in aanraking met het 6 : 6 voetbal. Een pupil die al langere tijd 4:4 speelt zou, bij tekorten en na overleg met hoofdleder(s) en hoofdtrainer, incidenteel eens met een O8-team mee kunnen doen.
- Bij de O7/6 (mini's) spelen we met 4 : 4 zonder keeper en bij de O8/9/10-pupillen met 6 : 6, inclusief keeper. We moeten hier niet van afwijken door meer spelers in het veld te sturen, omdat dan de ruimtes te klein worden, en het aantal balcontacten per speler aanzienlijk zal teruglopen.
- Bij de leeftijdsgroepen O11 en O12 wordt er in principe op een 'half' veld gespeeld, met teams van 8 spelers, inclusief een keeper. Vanaf de O13 wordt er overgestapt naar een heel veld.
- Het trainingsmateriaal moet optimaal zijn. Elke speler moet individueel met een goede bal (maat en gewicht) kunnen werken.

Van recreatie naar prestatie

- Jeugdspelers horen in de visie van LSVV altijd zoveel mogelijk te spelen op een niveau dat ze aankunnen en waarin ze zich nog kunnen ontwikkelen en/of uitgedaagd worden. Dit houdt in dat ze door LSVV worden ingedeeld bij zo gelijkwaardig mogelijke teamspelers binnen hun leeftijdscategorie er wordt getracht ze te laten spelen in een poule die aansluit bij de mogelijkheden van het team.
- Jeugdspelers moeten op een zo hoog mogelijk passend niveau spelen, uiteraard aangepast aan de lichamelijke en mentale kwaliteiten van de spelers. Leeftijd is niet bepalend, maar in verband met de ontwikkeling van de spelers wordt er zoveel mogelijk binnen de leeftijdscategorieën ingedeeld. Een jeugdleder is verkeerd bezig als hij bijvoorbeeld in verband met het behalen van een kampioenschap een jeugdspeler tijdens het seizoen niet wil laten overgaan naar een hoger elftal, terwijl dat naar oordeel van de hoofdtrainer en hoofdleder wel zou moeten kunnen en de speler dit wellicht ook wel zou willen. Van een trainer en leider wordt verwacht dat hij daarvoor in aanmerking komende spelers stimuleert in een hoger elftal te gaan spelen binnen de leeftijdscategorie, en hiervan melding maakt

aan de hoofdleder en hoofdtrainer. Soms kan het clubbelang voor het individuele belang gaan, wanneer promotie van een standaardteam voor een grote groep spelers niveauverbetering betekent.

- In voorkomende gevallen, wanneer dat past binnen de regelgeving van de KNVB, zou dispensatie een prima oplossing kunnen zijn.
- In elke leeftijdsgroep wordt maximaal de helft van het aantal teams gevormd als prestatie-teams, waarmee gericht gewerkt gaat worden naar het vaste spelconcept en volgens de principes van de "rode draad". De hoofdtrainers pupillen en junioren stellen de principes, vanuit de technische commissie, van de "rode draad" samen. Dit zijn enkele duidelijke richtlijnen waar de technische ontwikkeling van de jeugd zich op moet richten. Middels goede begeleiding, training en coaching bij, met name de prestatie-elftallen, wordt er aan gewerkt om deze elftallen op een zo hoog mogelijk niveau te krijgen, aangepast aan hun leeftijd. Het uiteindelijke doel is om de continuïteit in de vereniging te waarborgen en talentvolle spelers af te leveren voor de seniorenselectie van LSVV.
- Het selecteren van spelers gebeurt door overleg tussen afleverende en ontvangende hoofdtrainer en (hoofd-) leider. De ontvangende hoofdtrainer en (hoofd-)leider zijn bepalend in het samenstellen van de selectie in hun categorie, waarop de hoofdtrainer de besluitvormende stem heeft. Bij het selecteren is de voetbalontwikkeling van de speler zelf de basis. Het selecteren gebeurt zoveel mogelijk op een objectieve manier, met behulp van spelerregistraties gedurende het seizoen, in ieder geval voor selectiespelers. Deze registraties worden door de hoofdtrainer en/of andere betrokkenen in opdracht van de hoofdtrainer gedaan. In het belang van de ontwikkeling van de gehele jeugd binnen LSVV is het bestuurslid technische zaken verantwoordelijk in bijsturing van de selectieprocedures.
- Na de winterstop zullen de daarvoor in aanmerking komende selectiespelers al regelmatig mee gaan trainen bij de selectie van een hogere categorie om een zo soepel mogelijke overgang naar het volgende seizoen te bewerkstelligen.

De voetbalbeleving

Uitstraling

- **Laat je spelers flair, lef, en overtuiging uitstralen.**

Het "vooruitverdedigen" kan gezien worden als met flair en overtuiging voetballen, wat tevens leidt tot vergroten van hun tactisch vermogen, doordat ze posities moeten overnemen. Een gezamenlijke goede warming-up straalt overtuiging uit.

- **Sta boven je tegenstander maar wel met respect**

Probeer op het veld te domineren, als jouw ploeg in balbezit is, bepaal jij en niet jouw directe tegenstander wat er gaat gebeuren. Een jeugdspeler moet niet tevreden zijn met alleen zijn directe tegenstander te moeten uitschakelen. "Bestrijd" je tegenstander vanaf de eerste minuut, wacht niet af maar durf dat zelf te bepalen. Leer de jeugdspelers ook te kijken naar de zwakke kanten van een tegenstander, zowel in teamverband als individueel. Aan welke kant is de tegenstander opbouwend het zwakst en hoe bereiken wij dat de bal juist daar terecht komt.

- **Accepteer een beslissing van de scheidsrechter**

Bij twijfelachtige beslissingen van de scheidsrechter moeten de jeugdspelers leren hun energie en hun emoties op een goede manier te gebruiken. Een scheidsrechter neemt een twijfelachtige beslissing nooit terug. Leer ze ook hun emoties te beheersen naar hun directe tegenstander. Laat ze leren in teamverband te denken: hoe kun je voorkomen dat een tegenstander gebruik maakt van een onjuiste beslissing. Als jeugdtrainer kun je dit verwerken in partijtjes door als scheidsrechter verkeerde beslissingen te nemen en laten hun reactie bespreekbaar te maken. Geef zelf het goed voorbeeld! Dikwijls wordt het onjuist veroveren van een bal gezien als een twijfelachtige beslissing, leer de spelers een bal te veroveren zonder overtreding. Fel maar wel correct.

- **Werk aan zelfkritiek**

Geef jeugdspelers aan wat hun tekortkomingen zijn en vertel daarbij ook wat ze daar zelf aan kunnen doen. Bijvoorbeeld ten opzichte van hun techniek, kracht etc.

- **Buiten het veld**

Ook buiten het veld dient een lid van LSVV zich te gedragen naar de sportieve normen en gewoonten die de eer en naam van LSVV hoog houden. Respect, sportiviteit en verdraagzaamheid zijn hierin belangrijke trefwoorden.

Inhoud

- **Laat je spelers denken in teamverband, laten ze elkaar steunen en vooral sterk maken.**

Elkaar op fouten wijzen is best maar daarna moet het team weer verder. Ook bij balverlies zou elke jeugdspeler moeten leren onmiddellijk verdedigend te denken. Hij moet zich direct afvragen, wat zijn bijdrage kan zijn om weer in balbezit te komen. Er moet dus bij elke speler sprake zijn van een actie NA balverlies.

- **Speel in een organisatie en hou deze aan**

Overtuig het team, dat steeds alle posities bezet moeten zijn. Leer je spelers steeds vanuit hun taak en hun posities te reageren. B.v. een vleugelverdediger mag aanvallen, maar mag zijn verdedigende taak nooit verwaarlozen, zelfs niet tegen een veel zwakkere tegenstander. Tegen een zwakkere tegenstander is dit juist erg belangrijk de organisatie te handhaven. Als je tegen een zwakkere tegenstander de bal vanuit de vaste posities laat circuleren, komt zeker het moment dat de tegenstander het niet meer kan bijbenen. Op dat moment ontstaat er een mogelijkheid voor een scoringskans.

- **Laat je medespeler zien wat je van plan bent**

Veel balverlies heeft als oorzaak dat spelers niet van elkaar weten wat ze willen. Probeer tijdens de training steeds te wijzen op de noodzaak om je medespeler te laten weten wat je van plan bent door woord en gebaar. Ook de manier van aanspelen kan bepalend zijn voor wat een medespeler kan doen. Hard aanspelen wil zeggen, dat er weinig tijd bestaat, terwijl het zacht aanspelen van een bal kan betekenen, dat je medespeler in principe meer tijd heeft.

- **Elkaar coachen is erg belangrijk**

Spelers moeten leren dat zij situaties in een wedstrijd veel beter en sneller kunnen oplossen, als zij elkaar goed coachen. Dit is een moeilijk onderdeel, doordat de situaties zich tijdens een wedstrijd soms snel opvolgen. Voer daarom uniforme termen in als het gaat om coachen zoals: "tijd", "in de rug", "kaats", "hou vast", "los" (voor de doelvverdediger naar zijn verdedigers toe), "weg". Wie er coacht is afhankelijk waar de bal zich bevindt en of wij in balbezit zijn of de bal moeten veroveren. Hou aan dat bij balbezit de speler die de pass geeft vooral moet coachen (hij heeft op dat moment overzicht), terwijl bij balverlies de mensen die de verdediging organiseren moeten coachen om te bewerkstelligen, dat de tegenstander niet tot scoren kan komen en er

situaties ontstaan, waardoor opnieuw in balbezit kan worden gekomen.

- **Het speltempo in een wedstrijd niet aanpassen aan een tegenstander**

Leer jeugdspelers aan, dat in de opbouw balbezit behouden belangrijker is dan een (te-) hoog tempo van balcirculatie, en dat vervolgens de voortzetting na een pass in de diepte wel een hoog tempo vereist. Laat een team zelf zoeken naar momenten, waarbij het tempo laag gehouden moet worden. Jeugdspelers moeten beseffen, dat door zelf het tempo te kunnen regelen, je de wedstrijd naar je hand kunt zetten. Zelfs tegen sterkere tegenstanders. Leer jeugdspelers ook bewust een keuze te maken HOE hij zijn medespeler aanspeelt. Is er voldoende ruimte, speel dan de bal "in de loop" van je medespeler. Dit zorgt al voor een hoger tempo.

- **Gebruik de ruimte van het veld**

Duidelijk is dat bij balverlies de ruimte waar de bal is of komt zo klein mogelijk moet worden gehouden, terwijl bij balbezit je ervoor moet zorgen het speelveld breed te houden, om voldoende ruimte om te handelen te krijgen. De posities van de jeugdspelers zijn bij balverlies dichter bij elkaar, terwijl bij balbezit deze groter moeten zijn. Verplaats het spel als de ruimte aan de ene kant van het speelveld erg klein wordt en de tegenstander fel verdedigd, naar de andere kant van het speelveld. Hoe hoger het niveau, hoe minder schijven je daarbij kunt accepteren. Speel de bal als het kan in de diepte, tracht anders in balbezit te blijven om elders een opening te zoeken. In de lengterichting spelen zorgt voor problemen bij de tegenstander. Je hoeft natuurlijk niet direct te kiezen voor een lange dieptepass, ook door over een kleine afstand (15-20 meter) in de lengterichting te spelen boek je terreinwinst. Zelf speel je dan verder van je eigen doel af. Staat een speler "vrij" in de diepte, dan mag nooit een oplossing in de breedte gezocht worden, hoe verleidelijk dat ook is. Een pass in de breedte van het speelveld mag nooit balverlies opleveren, omdat dan meestal twee of drie medespelers in de problemen komen.

- **Verdedigen begint voorin**

Wanneer in de aanval balverlies optreedt, dienen de aanvallers direct positiedekking toe te passen, de binnenkanten af te schermen en eventueel te jagen op de bal

De Basis

De Speler

Mini (07/6)

Algemeen

Kindereen in de mini leeftijd moeten het voetballen nog helemaal leren spelen. Zij moeten wennen aan typische voetbaleigen zaken zoals: bal/medespelers/tegenstanders/ scoren/regels/beperkte ruimte. Voor een mini-speler levert de bal de meeste weerstand op, hoe en waar de bal raken, hoe en waar te gaan staan, etc. De speler moet wennen aan het "gedrag van de bal" onder alle omstandigheden. Alles staat in het teken van het ontwikkelen van het gevoel voor de bal. Winnen of verliezen wordt door de grote groep niet altijd als belangrijk ervaren. De spelvreugde is erg belangrijk. Geef toch elke speler de aandacht en niet alleen de "talentvolle".

Leeftijdskmerken

- speels, veel bewegingsdrang
- zijn snel afgeleid, geen concentratie
- weinig sociaal, nog niet gericht op "samen spelen"
- voetbal wordt nog als avontuur gezien
- balgevoel is nog zwak ontwikkeld
- weinig kracht en uithoudingsvermogen

Trainingsaccenten

Spelenderwijs (alles met bal) de eerste beginselen van het spel aanleren. Geleidelijk, maar vooral spelenderwijs worden de eerste spelregels ingevoerd.

Competitie

4 : 4 op een mini-veld, wanneer de pupil er aan toe is

O10/9/8 (7-8-9 jarigen)

Algemeen

Kinderen in deze leeftijd moeten vaak het voetballen in een team nog helemaal leren spelen. Zij moeten wennen aan typische voetbaleigen zaken zoals: bal/medespelers/tegenstanders/ scoren/regels/beperkte ruimte. Voor een beginnende speler levert de bal de meeste weerstand op, hoe en waar de bal raken, hoe en waar te gaan staan, etc. De speler moet wennen aan het "gedrag van de bal" onder alle omstandigheden. Alles staat in het teken van het ontwikkelen van het gevoel voor en controle over de bal. Winnen of verliezen wordt door de grote groep niet altijd als belangrijk ervaren. De spelvreugde is erg belangrijk. Geef toch elke speler de aandacht en niet alleen de "talentvolle".

Voor de gevorderde **speler** geldt: "baas worden over de bal"; dus veel contacten met de bal in voetbalsituaties. Niet alleen partijtjes, want dat zou de spelers op den duur vervelen. Zoek oefenvormen die passen bij de belevingswereld van kinderen van 7, 8 en 9 jaar: een beetje spannend, avontuurlijk en speels maar vooral ruimte voor eigen ontdekkingen. Oefen bij herhaling op dribbelen, schieten, stoppen, aannemen van de bal. Werk op afstanden die aangepast zijn aan het krachtniveau van de spelers. Geleidelijk de meest eenvoudige tactische aanwijzingen aangeven. Geen druk op presteren en taktiek, maar op spelvreugde en enthousiasme. Hiermee ontplooiën de talenten zich het meest optimaal.

Competitie

6 : 6 op een 'kwart' veld.

Spelconcept

Vanaf de O10-pupillen spelen we in principe in 3 linies, met de ruit naar voren bij balbezit en de ruit naar achteren bij balverlies. Verdere uitleg hierover is te vinden in het trainingsplan. Met name bij de jongere groepen dienen de spelers vaak van positie te veranderen om hun kwaliteiten en beperkingen goed te leren kennen. Vanaf de O11-pupillen kunnen spelers bekend worden met een aanvallende of verdedigende linie. Gestreeft wordt om een eerste aanzet te geven tot het bewustzijn van een positie in het veld, met bijbehorende taken.

Trainingsaccenten:

- elke training moet voornamelijk een speels karakter hebben
- veel wennen aan de bal via kleine partijspeel (evt. met lichtere ballen oefenen)
- laat in alle technische basisvaardigheden veel bewegingservaring opdoen: trappen, dribbelen, drijven en het duel 1:1
- geef ruimte voor eigen ontdekkingen
- laat veel scoren door de doelen groot te maken
- het "zelf" goed voordoen is belangrijk
- het ervaren van voetbalspelregels

Techniek

- kan dribbelen/drijven met de bal
- kan passen met de binnenkant van de voet langs de grond
- kan de bal stoppen in stand en vervolgens verwerken/meenemen
- kan op balbezit spelen 4:1

alle oefeningen worden zowel rechts als links uitgevoerd en aangeleerd !!!!

benodigde discipline

- heeft aandacht voor een correct tenue
- kan zelf zijn veters dichtknopen
- geeft gehoor aan kleine opdrachtjes, zoals eigen spullen opruimen, materiaal verzamelen
- gaat na de wedstrijd douchen
- heeft geen negatief taalgebruik

O12/11 (10-11 jaar)

Algemeen

Bij deze **speler** is het balgevoel al veel beter in vergelijking met de O10/9/8-pupil. Ook voor hen geldt dat ze zullen moeten voetballen om voetballen onder de knie te krijgen. Het parool luidt: laat ze wennen aan de bal via speelse oefeningen. De O12/11-speler is meer geneigd zelf op avontuur te gaan, zelf te ontdekken wat ze met de bal kunnen doen. Stel ze daartoe in de gelegenheid. Deze leeftijd leent zich uitstekend technische vaardigheden zelf onder de knie te krijgen.

Leeftijdskenmerken

- tonen wat meer sociaal gedrag
- zijn snel afgeleid
- hebben wel oor voor voetbal, nemen ook dingen op en trachten oefeningen ook goed uit te voeren, vooral met de bal
- beseffen ook dat er taken uitgevoerd moeten worden
- leergevoelig voor balgevoel

Competitie

8 : 8 op 'half' veld

Spelconcept

Vanaf de O10-pupillen en de O12/11-pupillen spelen we in 3 linies met de ruit naar voren bij balbezit en de ruit naar achteren bij balverlies. Met name bij de O10-pupillen dienen de spelers vaak van positie te veranderen om hun kwaliteiten en beperkingen goed te leren kennen. Vanaf de O11-pupillen kunnen spelers bekend worden met een aanvallende of verdedigende linie. Gestreeft wordt om een eerste aanzet te geven tot het bewustzijn van een positie in het veld, met bijbehorende taken.

Trainingsaccenten

- leren ervaren wat teamsport betekent
- sportieve wedstrijdhouding
- leren omgaan met leiding en medespelers
- het "speelse" karakter mag niet ontbreken
- veel balcontacten, want de lichaamscoördinatie verbetert langzaam maar ook het balgevoel
- probeer veel voetbalvaardigheden de revue te laten passeren: trappen, passen, aan- en meenemen van de bal, de bal veroveren in het duel 1:1
- veel spel- en wedstrijdvormen; het samenspelen en het vrijlopen ervaren
- allerlei kleine partijtjes: doelpunten maken en voorkomen

Techniek

- kan dribbelen/drijven met de bal in combinatievormen en met afwerkvormen
- kan kappen en draaien met de binnenkant van de voet
- kan de bal onder de voetzool terughalen
- kan passen met de binnenkant van de voet in combinatievormen en met afwerkvormen
- kan de bal stoppen in stand en beweging en vervolgens verwerken/meenemen
- beheerst de basistechniek van het koppen in stand
- beheerst de wreeftrap over kleine afstand
- kan samenspelen in vormen van 3:1 en 5:2 in grote ruimtes
- zoekt de ruimte in de veldbezetting

alle oefeningen worden zowel rechts als links uitgevoerd en aangeleerd !!!!

benodigde discipline

- zorgt voor een correct tenue
- is op tijd aanwezig op trainingen en wedstrijden
- ruimt eigen spullen op, volgt opdrachten na, helpt bij opruimen kleedkamer
- gaat na de wedstrijd douchen
- heeft geen negatief taalgebruik
- heeft geen negatief commentaar

O13 (11-12 jaar)

Algemeen

Deze **speler** is in staat om het beheersen van de bal in diverse situaties onder de knie te krijgen. Ook is er een relatie te leggen tussen het moment in de wedstrijd en de training. Zij zijn leergierig, ze willen voetballen en ze zijn instaat om het uit te voeren, vaak gaat dit gepaard met het zoeken naar een idool.

Leeftijdkenmerken

- goed gebouwd, harmonie waardoor goede coördinatie aanwezig is. Ook toenemende kracht
- grote, snelle leergierigheid
- zij willen zich laten gelden
- steeds toenemende kritiek op zowel eigen als andermans kunnen
- bewegingsdrang is groot, middelmatige duurbelasting tot + 20 minuten mogelijk
- er wordt meer groepsbewust gedacht
- navolging van hedendaagse idolen
- er wordt al prestatievergelijkend gedacht

Competitie

11 : 11 op een heel veld, volgens de voetbalbeleving van LSVV

Spelconcept

We spelen vanaf de O13-jeugd in een vast en herkenbaar spelconcept in 3 linies: 1 doelverdediger, 3 verdedigers, 3 middenvelders en 3 aanvallers. De speler die "resteert" wordt ingezet n.a.v. de wedstrijdverwachting.

Zo leren verdedigers al heel vroeg hoe ze met het duel 1:1 moeten omgaan, hoe ze positie moeten kiezen als hun tegenstanders sneller zijn, op welke manier ze het spel kunnen ophouden als er een 1-2 situatie dreigt te ontstaan. Ze leren ook steeds beter op elkaar te letten, en het moment te herkennen waarop ze heel scherp moeten dekken of juist hun eigen tegenstander los te moeten laten om te "knijpen" of rugdekking te verlenen. Natuurlijk zullen ze ook moeten leren opbouwend en aanvallend hun bijdrage te leveren. Plaats de spelers in hun, van nature, best passende rol. Daar voelen ze zich eerder op hun plaats, ontwikkelen ze zelfvertrouwen met vervolgens groei en creatieve oplossingen in een kleine ruimte onder grotere weerstand. Van aanvallers kun je op latere leeftijd verdedigers maken, andersom is veel moeilijker, houdt daar rekening mee bij het opstellen van het spelconcept.

Trainingsaccenten

- laat alle technische voetbalvaardigheden vooral na goede voorbeelden oefenen: passen, trappen, dribbelen, drijven, aan- en meenemen van de bal, koppen, inwerpen, bal veroveren, schouderduw, sliding, tackle, kappen, draaien- passeer- bewegingen.
- duel 1:1
- positiespelen: 3:1, 4:2, en 5:2
- partijspelen waarin reeds de "rode" draad verwerkt kan worden, voor zover toepasbaar, maar vooral bij balbezit = vrijlopen en balverlies = dekken
- belicht de posities tijdens de partijspelen, wat wordt verlangd op elke positie
- bestede ook aandacht aan de algehele lichaamsvorming
- accepteren van instructies en correcties door trainers, leiders
- leren omgaan met winst en verlies

Techniek

- kan dribbelen/drijven met de bal met het accent op snelheid in combinatie met duel 1:1 en afwerkvormen
- beheerst basistechnieken met accent op snelheid van handelen
- beheerst schijnbewegingen (kappen na schijntrap, overstapje, bal achter standbeen, etc)
- beheerst passeerbewegingen (instappen, schaar, etc) in duel 1:1
- beheerst de basistechniek van het koppen in bewegingsvormen
- beheerst de wreeftrap over grotere afstand
- beheerst de kaats in eenvoudige oefeningen
- duel 1:1 aanvallend in combinatie met afwerken
- duel 1:1 verdedigend in combinatie met opbouw



- positiespel in 3:1 en 4:2
- partijspel met aandacht voor veldbezetting en driehoeksspel en winnen duel 1:1
- krijgt de eerste principes van het 3:3:3 spelconcept

alle oefeningen worden zowel rechts als links uitgevoerd en aangeleerd !!!!

benodigde discipline

- zorgt voor een correct tenue
- is op tijd aanwezig op trainingen en wedstrijden
- zorgt voor tijdig afbericht voor trainingen en wedstrijden
- ruimt eigen spullen op, laat de kleedkamer netjes achter
- gaat na de wedstrijd douchen
- toont respect voor de scheidsrechter, tegenstanders, leiders, trainers e.a.
- heeft alleen positief commentaar
- toont positief gedrag in en buiten het veld

O15/14 (13-14 jaar)

Algemeen

- de puberteit gaat beginnen, hierdoor spanningen en met zichzelf bezig (er ontstaat ook interesse voor andere zaken)
- soms snelle lichaamsgroei, disharmonie (stuntelig/slungelachtig) hierdoor is de speler maar beperkt belastbaar en is tevens blessuregevoelig, speciaal de aanhechtingen van de spieren
- de leergierigheid kan ontbreken, ook de stemming is aan schommelingen onderhevig
- kan zich nu al afzetten tegen het gezag, vormt groepjes
- prestatief gezien kan er sprake zijn van een tijdelijke achteruitgang, doordat de coördinatie ontbreekt
- interesse mogelijk voor andere hobby's en sporten

Spelconcept

Bij de O19/18/17/16/15/14-jeugd kan er, afhankelijk van het bestaande spelerspotentieel, worden afgeweken van het 3-3-3 concept.

Trainingsaccenten

- laat alle technische voetbalvaardigheden in wedstrijd situaties oefenen (grotere handelingsnelheid + weerstand)
- heb tevens oog voor individuele tekortkomingen en problemen, de resultaten zijn twijfelachtig, de verwachtingen mogen niet te hoog zijn
- geen specifieke krachttraining
- allerlei positie- en partijspelen
- belicht de posities en taken van de spelers tijdens de partijspelen (zie ook de "rode draad")
- belicht de spelhervattingen (inworp, doeltrap, aftrap, vrije trap (direct en indirect), scheidsrechtersbal en corner)
- let op gezonde lichaamsverzorging
- zie toe op controle van de emotie
- leer ze om te gaan met positieve kritiek en negatieve kritiek achterwege te laten.

Techniek en tactiek

Techniek

- kan dribbelen/drijven met de bal met het accent op snelheid in combinatie met duel 1:1 en afwerkvormen
- beheerst basistechnieken met accent op snelheid van handelen
- beheerst schijnbewegingen (kappen na schijntrap, overstapje, bal achter standbeen, etc)
- beheerst passeerbewegingen (instappen, schaar, etc) in duel 1:1
- beheerst de basistechniek van het koppen in bewegingsvormen
- beheerst de wreeftrap over grotere afstand
- beheerst de kaats in oefeningen met meer druk
- duel 1:1 aanvallend in combinatie met afwerken
- duel 1:1 verdedigend in combinatie met opbouw
- beheerst de basistechniek van het koppen onder weerstand, zowel aanvallend als verdedigend
- beheerst de technische en tactische vaardigheden bij het duel 1:1 in alle positie- en partijspelen
- onderhouden en verbeteren van de aangeleerde basistechnieken
- snelheid van handelen opvoeren ook met druk van de tegenstander
- beheerst de wreeftrap over grote afstand en in het afwerken
- werkt aan zijn lenigheid

alle oefeningen worden zowel rechts als links uitgevoerd en aangeleerd !!!!

Tactiek

- beheerst aanvalspatronen met het accent op opkomende spelers
- snapt de ideeën van de positiespelen 4:2, 3:2, 5:3, 6:3, 8:4
- kan een 2:1 situatie uitspelen
- beheerst het verdedigen in 2:1 en 3:1 situaties
- krijgt de eerste kennismaking met een specifieke taakomschrijving binnen het 3:3:3 spelconcept
- weet onderling te coachen met name in balbezit



Benodigde discipline

- zorgt voor een correct tenue
- zorgt voor tijdig afbericht voor trainingen en wedstrijden
- is op tijd aanwezig op trainingen en wedstrijden
- ruimt eigen spullen op, laat de kleedkamer netjes achter, helpt bij opruimen
- toont respect voor de scheidsrechter, tegenstanders, leiders, trainers e.a.
- heeft alleen positief commentaar
- toont positief gedrag in en buiten het veld
- gaat na de wedstrijd douchen
- wordt voorbereid op een gezonde en sportieve levenswijze

O17/16 (15-16 jaar)

Algemeen

- begin van een harmonische lichaamsgroei, kracht-, interval- en duurarbeid kan verhoogd en ook de techniektraining zal weer resultaten opleveren
- ook hier kunnen puberteitsproblemen nog aanwezig zijn, zie O15/14-groep
- er is sprake van een toenemende zelfkritiek
- geschikt voor prestatief denken
- er is sprake van een betere verhouding met het gezag, ook de emoties passen zich aan
- willen ook verantwoording hebben
- er kan sprake zijn van een opofferingsgezindheid voor het team

Spelconcept

Bij de O19/18/17/16/15/14-jeugd kan er, afhankelijk van het bestaande spelerspotentieel, worden afgeweken van het 3-3-3 concept.

Trainingsaccenten

- technische vaardigheden verbeteren en oefenen in hoog tempo en onder weerstand tijdens wedstrijdsituaties
- tactische trainingvormen zijn toepasbaar: aanval tegen verdediging, counter, pressing, hoog/laag tempo, buitenspel, etc.
- verbetering van de "rode draad" door de elftallen
- specifieke snelheid/kracht/uithoudingsvermogen trainingvormen is mogelijk
- taakverdeling binnen het elftal, toepasbare wedstrijd tactiek
- leren inspelen op sterke en zwakke punten van de tegenstander
- werken aan zelfkritiek
- werk met positieve kritiek en laat negatieve kritiek achterwege

Techniek en tactiek

- onderhouden en verbeteren van alle aangeleerde basistechnieken
- heeft een goede conditionele basis
- beheerst aanvalspatronen (met name over de vleugels) met aandacht voor de veldbezetting
- kent de principes van de diverse positiespelen
- beheerst de principes van het verdedigen in 3:2, 4:2 en 4:3 situaties
- weet onderling te coachen, zowel verdedigend, aanvallend als in de omschakeling
- weet overtal situaties te creëren en uit te spelen
- is taakbewust, kan zich houden aan eenvoudige opdrachten
- werkt aan zijn lenigheid

alle oefeningen worden zowel rechts als links uitgevoerd en aangeleerd !!!!

benodigde discipline

- zorgt voor een correct tenue
- zorgt voor tijdig afbericht voor trainingen en wedstrijden
- is op tijd aanwezig op trainingen en wedstrijden
- ruimt eigen spullen op, laat de kleedkamer netjes achter, helpt bij opruimen



- toont respect voor de scheidsrechter, tegenstanders, leiders, trainers e.a.
- heeft alleen positief commentaar
- toont positief gedrag in en buiten het veld
- is bezig met een gezonde en sportieve levenswijze

O19/18 (17-18 jaar)

Algemeen

- wat de mogelijkheden van de speler zijn geworden, dikwijls bepaald door erfelijkheid (lengte, kracht, techniek, overzicht, incasseringsvermogen, etc.)
- verbetering nog mogelijk door doelbewuste en methodische geplande training
- het karakter stabiliseert zich
- het zelfkritiek is aanwezig, niet alleen de groep is belangrijk maar ook de eigen ik
- willen verantwoording samen dragen
- willen presteren en zich doen gelden

Spelconcept

Bij de O19/18/17/16/15/14-jeugd kan er, afhankelijk van het bestaande spelerspotentieel, worden afgeweken van het 3-3-3 concept.

Trainingsaccenten

- naar gelang de trainingsuren zijn alle vaardigheden te leren
- automatisering van alle technische vaardigheden in spel-, oefen- en wedstrijdsituaties
- ruimte voor individuele trainingen, zoals speciale technische vaardigheden: verre inworp, corner, vrije trap, penalty, aanvallend koppen, kaats, 1-2 combinaties, etc.
- wedstrijdtactiek ontwikkelen door spelanalyse met daarop gerichte oefeningen conditionele verbetering van kracht, snelheid, uithoudingsvermogen en controle hierop

Techniek en tactiek

- onderhouden en verbeteren van alle aangeleerde basistechnieken door te werken in het hoogste tempo, in kleine ruimtes en onder zwaardere druk
 - heeft een goede conditionele basis
 - weet wat te doen bij balbezit en balverlies, inclusief de omschakeling
 - weet taak- en positiebewust te trainen
 - verbetert zijn speelstijl zodanig, dat die aansluit bij het seniorenvoetbal
- alle oefeningen worden zowel rechts als links uitgevoerd en aangeleerd !!!!**

benodigde discipline

- zorgt voor een correct tenue
- zorgt voor tijdig afbericht voor trainingen en wedstrijden
- is op tijd aanwezig op trainingen en wedstrijden
- ruimt eigen spullen op, laat de kleedkamer netjes achter, helpt bij opruimen
- toont respect voor de scheidsrechter, tegenstanders, leiders, trainers e.a.
- heeft alleen positief commentaar
- toont positief gedrag in en buiten het veld
- is bezig met een gezonde en sportieve levenswijze

Betrokken functies, o.a.

Bestuurslid technische zaken

Het bestuurslid technische zaken is nauw betrokken bij alles wat met het voetbal bij LSVV te maken heeft. Het btz heeft zowel oog voor het prestatieve- als ook voor het recreatieve aspect binnen LSVV. Het btz heeft contact met alle betrokken personen binnen LSVV om ervoor te zorgen dat de doelstellingen, zoals geformuleerd in het technisch beleidsplan van LSVV, worden nagestreefd. Speciaal aandachtspunt is de doorstroming naar en inzet van juniorenspeleers in seniorenelftallen, waarbij de contacten lopen via de hoofdtrainers en hoofdleiders jeugd.

Verantwoordelijkheden en bevoegdheden

Het technisch bestuurslid is verantwoordelijk voor:

- Controle op de naleving van de doelstellingen en uitgangspunten van het technisch beleidsplan
- Aanstelling en functioneren van de hoofdtrainers, dit in samenspraak met het bestuur.
- Houden van functionerings- en beoordelingsgesprekken met de hoofdtrainers
- Uitschrijven van vergaderingen met de technische staf, minimaal 3x per jaar
- Indelen van de seniorenteams na overleg met direct betrokken trainers en leiders.

De indeling, tijdig, publiceren in de betreffende media

- Functioneren van de seniorenteams.
- Doorstroming van jeugdspelers naar seniorenteams.
- Inzet van jeugdspelers in senioren elftallen.
- Het beslissen over technische zaken die binnen de vergaderingen aan de orde komen.
- Ontwikkelen, aanpassen en toepassen van het technisch beleidsplan.

Procedure rond aanstellen en ontslag van hoofdtrainers

- Bestuurslid technische zaken zoekt in overleg met betrokken hoofdleider naar nieuwe kandidaten en voert, eventueel samen met hoofdleider, de gesprekken.
- Wanneer zij een kandidaat geschikt vinden, bekrachtigt het bestuur de aanstelling. Bij jeugdtrainers wordt ook de jeugdcommissie om advies gevraagd.
- De van buitenaf aangestelde trainer zal altijd worden voorgesteld aan de jeugdcommissie en het bestuur. In geval van een seniorentrainer alleen aan het bestuur.
- Wanneer een jeugdtrainer niet meer of onvoldoende functioneert, zal de jeugdcommissie tezamen met het bestuurslid technische zaken het bestuur adviseren om tot ontslag over te gaan. Bij de senioren speelt de jeugdcommissie geen rol.
- Bij het ontslag zal altijd het bestuurslid technische zaken en/of de voorzitter van de jeugdcommissie of het bestuur aanwezig zijn

Hoofd Jeugd Ontwikkeling, Mini's – O15

De HJO zal in nauwe samenwerking met het bestuurslid technische zaken, hoofdtrainers en hoofdleiders, de uitgangspunten van het technisch jeugdplan in de praktijk uitvoeren en bewaken om daarmee de kwaliteit van trainen en coachen bij de betreffende Jeugd nog meer te verhogen.

Doelstellingen:

- Continuïteit realiseren in de jeugdontwikkeling/-opleiding binnen LSVV, handhaven en, waar mogelijk, verbeteren van de voetbalbeleving en het speelniveau.
- Trainerswerving (waar nodig) initiëren en opzetten en deze trainers (laten) opleiden
- Continue positieve ontwikkeling realiseren van het niveau van trainers, trainingen en begeleiding

Hij doet dit door middel van:

- Aanspreekpunt en adviesgevende te zijn voor de hoofdtrainers en –leiders op technische aspecten
- Coaching aan individuele hoofdtrainers en -leiders.
- Organiseren van scholingsmomenten voor de trainers
- het organiseren van thema-avonden voor trainers, cq. leiders.
- het adviseren van hoofdtrainers en -leiders i.v.m. talentontwikkeling en selecteren.
- Borging van ontwikkeling trainers door een overlegstructuur en inhoud hiervan
- Borging van ontwikkeling spelers door vastlegging en overdracht door trainers/system

Evaluatie:

Minimaal 2 x per jaar volgt evaluatie van bovenstaande punten en de ontwikkeling ervan. Deze vindt plaats in overleg met bestuurslid technische zaken en/of aangevuld met voorzitter jeugdcommissie.

Hoofdtrainer per categorie

- Hij draagt er zorg voor dat de trainers en jeugdleiders van de teams uit zijn categorie worden geïnformeerd omtrent de tactische speelwijze. Hierbij zal worden benadrukt dat vooral jeugdteams aanvallend voetbal zullen spelen. Het woordgebruik zal voor genoemde teams zoveel mogelijk worden geüniformeerd.
- Hij stimuleert O19/18/17/16-junioren of senioren, samen met de hoofdtrainer, trainer of jeugdleider te worden bij de O11/10/9/8-pupillen.
- Hij treedt op als trainer van de selectie en begeleidt eventueel het geselecteerde elftal tijdens de wedstrijden. Het aantal trainingen bedraagt minimaal 2 x per week voor selectieteams en minimaal 1x per week voor de niet-selectieteams.
- Hij is na overleg met bestuurslid technische zaken, trainers, hoofdtrainer en leiders de eindverantwoordelijke voor de selectie van zijn categorie en heeft de verantwoording bij selectie van spelers voor vertegenwoordigende elftallen van de KNVB.
- Hij analyseert wedstrijden van de selectieteams en bespreekt dit met betreffende trainers en leiders.
- Hij onderhoudt contacten met de coördinator en de overige trainers van zijn categorie en de andere hoofdtrainers over het punt oefenstof gebaseerd op het trainingsplan van LSVV.
- Hij onderhoudt de contacten met de vertegenwoordigers van de KNVB inzake het belang van geselecteerde spelers en om op de hoogte te blijven van de opvattingen met betrekking tot jeugdtrainingen.
- De tijdens de training te gebruiken materialen worden conform de “instructie beheer trainingsmaterialen” behandeld.
- Indien hij verhinderd is een training te verzorgen, zorgt hij voor passende vervanging.
- De hoofdtrainers, hoofdleiders en de coördinator zijn gezamenlijk verantwoordelijk voor de uitvoering van het technisch beleid en zullen het technisch beleidsplan jaarlijks actueel houden.
- De hoofdtrainers zijn verantwoording verschuldigd aan het bestuurslid technische zaken.

Trainer bij de jeugd van LSVV

Trainingsinhoud

Het technisch jeugdopleidingsplan is gebaseerd eerder genoemde uitgangspunten: de individuele ontwikkeling van de jeugdspelers en het “plezier in het spelletje” staan voorop. Oefenstof is slechts een middel om tekortkomingen in de wedstrijd in een specifiek onderdeel te kunnen trainen. Jeugdvoetballers van vandaag willen met voetbal bezig zijn, ook op de training. Zij zullen dan meer gemotiveerd zijn, waardoor zij spelenderwijs meer leren. In een voetbaltraining moeten een aantal basiselementen van het voetbal aanwezig zijn:

D: - doelpunten maken;

O: - opbouwen om te komen tot scoringskansen;

V: - verdedigen om de bal te veroveren om daarna een aanval op te bouwen

verder

Uitgangspunten voor een jeugdvoetbaltraining

“Beleving” is de belangrijkste randvoorwaarde om te leren en te ontwikkelen.

- Een goede sfeer is onmisbaar om een goed resultaat te bereiken; spelers moeten het naar hun zin hebben.
- We spelen altijd om te winnen; ook op een training. Dit is een maatstaf voor de inzet en motivatie!
- De inhoud van de voetbaltraining bestaat afhankelijk van aanleg, talent, leeftijd en beleving van kinderen, uit oefenvormen, die zich bevinden tussen enerzijds de basistechnieken en anderzijds de eindvormen, d.w.z. de partijvorm 4:4 / 6:6 / 8:8 / 11:11.
- Spel- en wedstrijdvormen vormen het hoofdmenu (spanning, strijd, weerstanden overwinnen, prestatie-uitdagend)
- Training- en oefenvormen moeten afgeleid zijn van de wedstrijd.
- Voetbaltraining is voetballen.
- Discipline wordt afgedwongen door duidelijkheid, simpele regels (niet te veel zodat ze ook kunnen worden nageleefd!) en respect.

Coachen is simpelweg het beïnvloeden van voetbalgedrag en voetbalhandelen.

- Aangrijpingspunten liggen vooral in de spel- en wedstrijdvormen.
- Coaching in spel- en wedstrijdvormen is omgaan met hetgeen de spelers laten zien.
- Voetbalgedrag van jeugdvoetballers wordt bepaald door leeftijdstypische kenmerken, die per leeftijdscategorie globaal verschillend zijn. M.a.w. een 6-jarige vertoont ander voetbalgedrag dan een 12- of 18-jarige.
- Coachen en trainen krijgen gestalte volgens een aanpak bestaande uit:
 - Kijk naar het handelen en gedrag van de spelers in spel / partij / wedstrijdvormen
 - Haal hier de grootste voetbalproblemen uit;
 - Bepaal als trainer hoe je het voetbalprobleem gaat aanpakken, hoe vertaal je dit in een trainingsvorm, hoe bouw je de trainingsvorm op;
 - Ga na of het geoefende in een partij / wedstrijd resultaat heeft;
 - Betrek de spelers bij dit geheel; onderkennen ze het voetbalprobleem?, welke oplossingen zijn mogelijk?, etc.

Materialen & accommodatie

Algemeen

- De trainer is ruim voor aanvang van de training aanwezig, houdt zoveel mogelijk toezicht op de orde in de kleedkamer.
- Hij sluit kleedkamer tijdens en na de training af.
- Hij laat de verlichting niet langer branden dan noodzakelijk en sluit de deur af.
- Hij controleert na afloop de kleedkamers en draagt er zorg voor dat deze netjes is achtergelaten.



Gebruik materialen

- De te gebruiken materialen worden voor de aanvang van de training klaargezet.
- de trainer telt het materiaal dat hij heeft meegenomen.
- Na afloop brengt hij de materialen terug c.q. draagt hij ze over aan opvolger.
- Indien materiaal niet in orde is, maakt hij hiervan melding aan de material beheerder.
- Indien materiaal is zoekgeraakt tijdens de training geeft hiervan onverwijld kennis aan de materiaal beheerder het hoofd technische zaken.

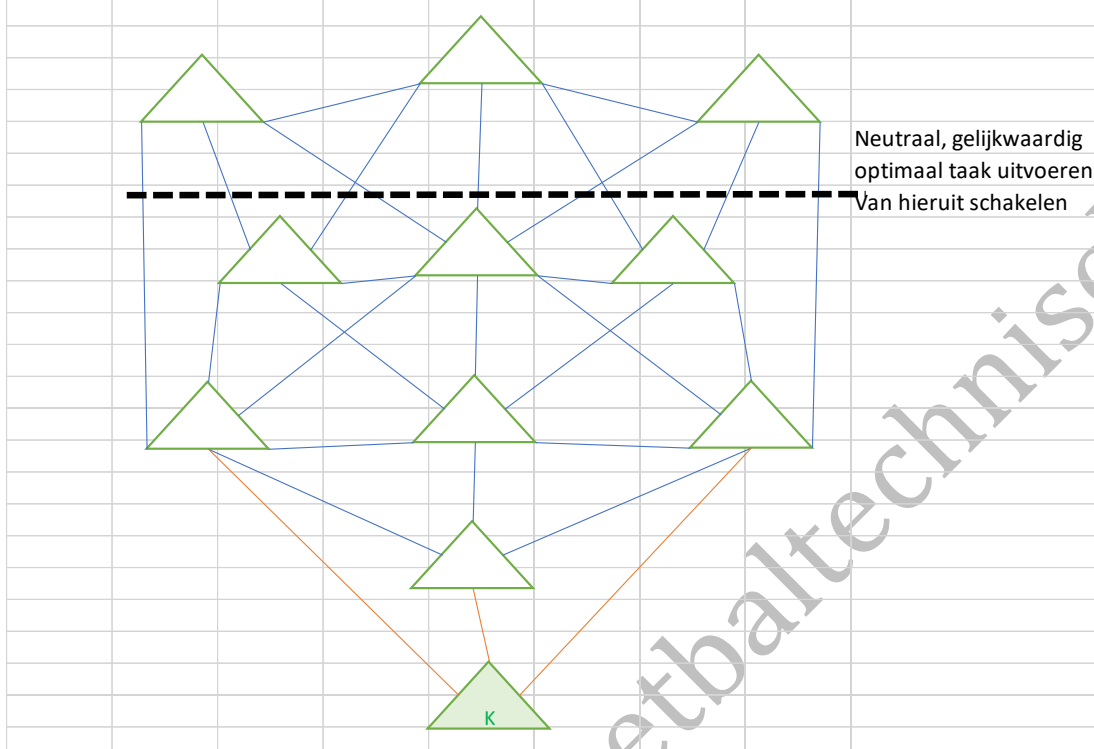
Gebruik accommodatie

- De trainingsvelden “met beleid” gebruiken; indien geen verlichting noodzakelijk, dan zoveel mogelijk gebruik maken van het nog niet bespeelde gedeelte.
- Bij herhaaldelijk gebruik van dezelfde loopoefeningen zoals bij dribbels, estafettes, sprintoefeningen etc. , zoveel mogelijk gebruik maken van een ander gedeelte.
- Probeer “ de as ” (dus van goal naar goal) van het oefenveld zoveel mogelijk te sparen.
- Gebruik de kunstgrasvelden naar instructie van de terreinbeheerders en/of naar gezond verstand.

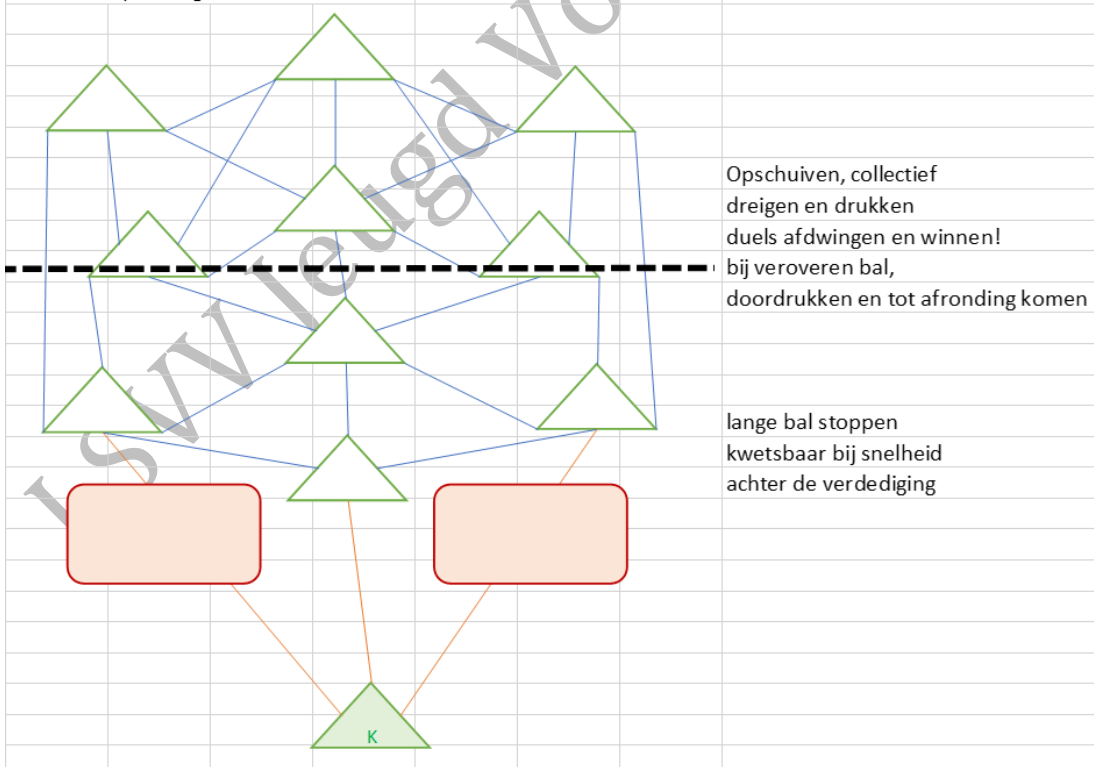
Mogelijke standaard speelconcepten

Mogelijke opstellingen en spelbeleving

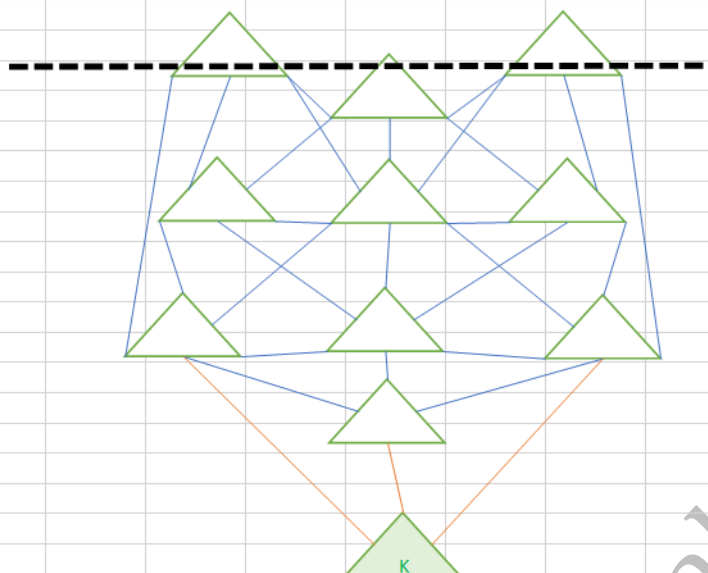
Standaardopstelling, afspeelmogelijkheden



Standaardopstelling, druk zetten



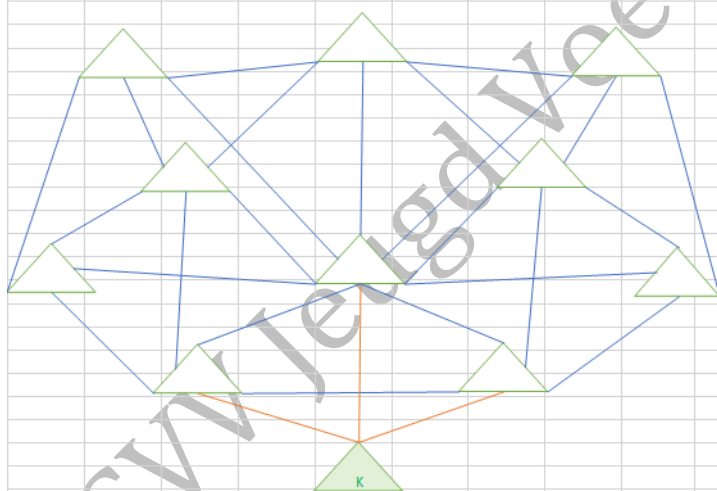
Standaardopstelling, onder druk



Inzakken, collectief
naar binnen knijpen
dreigen en ophouden
niet laten passeren
korte combi's stoppen
kwetsbaar bij combi's
meelopen, niet stoppen
tegenstander naar buiten dwingen

bij veroveren bal,
balbezit houden en opnieuw opbouwen of
counterspel, diepe bal

Standaardopstelling, opbouwfase



Veel afspeelpunten
gezicht naar de bal, wil de bal hebben!
aanbieden, om en om, en weer wegwezen!
strak inspelen over de grond, 1 station
door de lucht, 2 stations
Kijken, aanbieden, aannemen en door-/terugspelen
Kijken, aanbieden, aannemen en afschermen
Kijken, aanbieden, aannemen, doordraaien en open spelen!
Spitsen:
Kijken, aanbieden, inkomen en kaatsen/aannemen
Kijken, inkomen/tegenstander mee, gat trekken,
zelf/ander eroverheen!
keeper: 3 mogelijkheden kort over de grond
anders lang en door de lucht