



Tikkie vooruit

Voetbalposities en taken voor D-pupillen



'Tikkie Vooruit' is een uitgave van voetbalclub VVLK in Leuth

Auteurs: Hans Joosten, Joris Hermsen en Rob Rutjes

2e uitgave, januari 2012

Voorwoord

Tikkie vooruit

Voetbal is jouw favoriete sport. Het liefst sta je dagelijks tegen een bal te trappen. Zaterdags is voor jou de mooiste dag van de week. Samen met je vriendjes verdedig je de rood-zwarte kleuren van jouw cluppie. Na een veel te lange zomerstop kriebelt het weer om te gaan voetballen. Dit seizoen maak je de stap van E- naar D-pupillen. En zonder je eerste voetbaljaren tekort te willen doen, gaat het echte voetbalspel nu beginnen. Voor het eerst voetbal je met elf spelers op vaste posities op het hele veld, wordt de speeltijd tien minuten langer (voortaan 2x30 minuten) en gaat de buitenspelregel gelden, waardoor grensrechters, ook wel assistent-scheidsrechters genoemd, voortaan een belangrijke rol spelen.

Dit boekje 'Tikkie vooruit' is speciaal voor jou geschreven. Je krijgt kort uitleg over wat er allemaal verandert bij de D-pupillen en welke taken je hebt op verschillende posities in het veld. Ook komen vragen aan de orde als: Wat zijn spelsystemen? Waarom moet je een warming-up doen? Wat betekent tactiek? En hoe speel je op buitenspel? Je kunt uiteraard het hele boekje lezen, maar ook volstaan met alleen het doornemen van de taken en rollen op jouw positie.

'Tikkie vooruit' is ook interessant voor ouders, begeleiders, trainers en andere VVLK-leden die het voetbalspel beter willen leren begrijpen.

Veel lees- en voetbalplezier!

Inhoud

Voorwoord

1	Training en warming-up	5
	• voorbeeld van een warming-up	8
2	Systemen en tactieken	11
3	Posities en taken bij voetbal	14
3.1	Doelverdediging	16
	• keeper	16
3.2	Verdediging	19
	• rechtsachter	19
	• laatste man of centrale verdediger	20
	• voorstopper of centrale verdediger	21
	• linksachter	22
3.3	Middenveld	24
	• rechtshalf	24
	• centrale middenvelder	25
	• linkshalf	26
3.4	Aanval	28
	• rechtsbuiten	28
	• spits	29
	• linksbuiten	30
	Tot slot	32
	Bijlage	33



1 Training en warming-up

**Wat leer je op de training? Wat is het nut van trainen?
Waarom moet je continu aan je techniek blijven schaven?
Over deze en andere vragen lees je hieronder meer. Ook het belang van het houden van een goede warming-up voor elke training of wedstrijd komt aan de orde.**

Nu je vanaf dit seizoen bij de D-pupillen speelt, train je twee keer per week. Tijdens de trainingen oefen je in het spelen vanuit een goede organisatie; positie spel en mandekking zijn op een groot speelveld veel belangrijker.

Op trainingen van jouw D-elftal besteed je trainer veel aandacht aan:

- Basistechnieken (zo veel mogelijk oefenen met de bal)
- Diverse spelsituaties (ook buitenspel oefenen)
- Werken aan je techniek
- Meer weerstand bij oefeningen (verdediger inpassen – nabootsen van de wedstrijd situatie)
- Afwisselen en herhalen van deze oefeningen; dat is noodzakelijk om van jou een nog betere voetballer te maken

Verder ga je bij de D-pupillen extra veel oefenen met:

- Passen, trappen
- Dribbelen, drijven
- Koppen
- Aan- en meenemen van de bal
- Kappen en draaien
- Schijnbewegingen aanleren, weerstand opvoeren
- Passeerbewegingen, een-tegen-een duel
- Oefeningen in combinatiespel
- Positiespel (vijf-tegen-twee en drie-tegen-een)
- Afwerken op doel
- Oefenvormen van dekken (mandekking, positiedekking of zonedekking)
- Uitspelen van bovental situaties

Beter leren voetballen, betekent vooral veel spelen. Oefenen met partijvormen, positiespellen, maar ook balbeheersing en -techniek. En deze oefeningen moet je continu blijven herhalen. Ze zeggen niet voor niks: 'oefening baart kunst'. Als je graag met twee benen wilt leren voetballen, zul je je zwakke linker- of rechterbeen moeten oefenen. Daar heb je alle tijd voor op de training. Bovendien kan je trainer aanwijzingen geven hoe je lichaamshouding moet zijn, wat de beste stand van je voet is voor een bepaalde pass of welke positie je moet innemen om bijvoorbeeld aanspelbaar te zijn. Het resultaat van veel en goed trainen, zie je uiteindelijk terug in de competitiewedstrijden op zaterdag. Je zult merken: oefening loont!

Warming-up

“Het is toch twintig graden en ik heb het al warm. Waarom moet ik dan nog een warming-up doen?” Een D-speler stelde vorig jaar deze best logische vraag. Ja, waarom moet je jezelf voor de wedstrijd (of training) opwarmen met rek- en strekoefeningen?

Al is de verleiding groot om met z'n allen een beetje op het doel te knallen, als wedstrijdvoorbereiding is het niet zo goed. Je staat veel stil, komt weinig aan de bal en maakt je spieren niet warm. De kans op blessures is dan groot, zeker als het buiten kouder is. Maar ook als het zomer is, kunnen je spieren stijf zijn. Elke profvoetballer houdt voor de wedstrijd of training een goede warming-up van zo'n twintig minuten. Zwetend verdwijnen ze daarna weer in de kleedkamer of staan ze op het trainingsveld. Nou, zo erg hoeft het voor jullie niet, maar als je in de D zit, houd je voor de wedstrijd gezamenlijk een warming-up.

VVLK heeft in zijn beleid opgenomen dat elke speler in de D-C-B en A-elftallen een warming-up houdt met eenzelfde opbouw voor de wedstrijd. Het is namelijk goed voor je spieren, als voorbereiding op de wedstrijd en voor het teamgevoel. Je voorkomt blessures en vergroot de kans op een goede sportprestatie. Als je op vroege leeftijd al gewend bent om altijd een warming-up te doen, dan vind je dat de normaalste zaak van de wereld. Zorg ervoor dat je wel genoeg drinkt tijdens en na de warming-up, want je verliest veel vocht.

Je trainer legt uit welke oefeningen je voor de wedstrijd of training moet doen. Je werkt van boven naar beneden je spieren af. De beste stimulans is om de warming-up gezamenlijk en/of in tweetallen te doen. Op de volgende pagina vind je een voorbeeld van een goede en gedegen warming-up.

Voorbeeld van een warming-up

Vooraf

Kies een deel van het veld, bijvoorbeeld vanaf de zijlijn naar het strafschopgebied of vanaf achterlijn tot aan de rand van het strafschopgebied. Houd het inloopveld klein. Eén speler geeft het tempo en de soort oefening aan. Werk in tweetallen, zodat iedereen bij elkaar blijft en als duo tegelijkertijd de oefening afwerkt. Doe het rustig aan en werk gedisciplineerd van boven naar beneden je spieren af (van schouder/nek tot benen).

Fase 1: Inlopen

1. Rustig inlopen
in de lengte van het veld
> 2 à 3 minuten
2. Armzwaaien
opwarmen van arm- en schouderpijeren, naar voor en naar achter zwaaien, links/rechts of allebei
> 15 meter en in looppas terug
3. Kruispas links
opwarmen van liezen en heupspieren (binnen/buitenkant bovenbeen)
> 15 meter en in looppas terug
4. Kruispas rechts
opwarmen van liezen en heupspieren
> 15 meter en in looppas terug
5. Knieheffen
opwarmen van hamstrings (achterkant bovenbeen)
> 15 meter en in looppas terug

6. Huppelpas/knie
opwarmen van kuit- en heupspieren
> 15 meter en in looppas terug
7. Huppelpas/armen
opwarmen van kuit- en armspieren
> 15 meter versnellen en in looppas terug
8. Hakken/billen
opwarmen van voorkant bovenbeen
> 15 meter en in looppas terug
9. Sluitpas om de drie stappen
opwarmen van kuitspier (achterkant onderbeen)
> 15 meter en in looppas terug

Fase 2: Rek- en strekoefeningen

Ga rekken in tweetallen

1. Beenzwaaien
links/rechts (rekken van lies en heupspieren)
voor/achter (rekken van hamstrings)
2. Liezen uitdraaien
beginnen met gebogen been, halverwege gestrekt been
> 15 meter en 10 meter versnellen terug
3. Liezen indraaien
beginnen met gebogen been, halverwege gestrekt been
> 15 meter en 10 meter versnellen terug
4. Been recht opzwaaien
beginnen met gebogen been, halverwege gestrekt been
> 15 meter en 10 meter versnellen terug

5. Been schuin opzwaaien
beginnen met gebogen been, halverwege gestrekt been
> 15 meter en 10 meter versnellen

6. Kuit- en bovenbeenspieren rekken
 - *leun tegen elkaar of tegen een reclamebord en trek een voor een linker- en rechterbeen op*
 - *plaats je handen tegen een reclamebord en zet een been gebogen en de ander gestrekt en wissel die af*
 - *plaats een been gebogen naar voren (terwijl je je handen op de grond hebt) en een been gestrekt naar achteren en wissel die af*

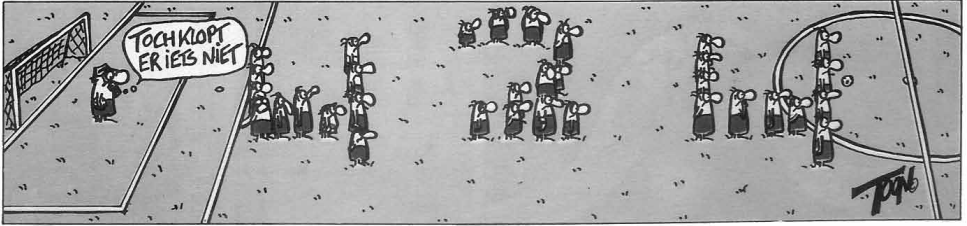
7. Tripling
snel voetenwerk en steigerung
> 25 meter versnellen

Fase 3: Kort intrainen met de bal

1. Overspelen in viertallen
2. Positiespel 6 x 6
3. Lummeltje
4. Passen/trappen in twee of drietallen
eerst: dichtbij, trappen met binnenkant voet
dan: grotere afstanden, trappen met de wreef
tot slot: versnellen in en van de bal

Kies een of twee van deze spelvormen en doe dat drie minuten.

Dit is een voorbeeld van hoe je een goede warming-up kunt houden. Uiteraard zijn er variaties op deze oefeningen mogelijk. Jij of je trainer kunnen die inbrengen. Als je deze beschrijving van een warming-up aanhoudt, weet je in ieder geval zeker dat je goed voorbereid aan de wedstrijd kunt beginnen.



2 Systemen en tactieken

Wat is tactiek? En wat betekent een spelsysteem? In het voetbal probeer je altijd de wedstrijd te winnen. En dat begint uiteraard met je uiterste best doen. Goede baltechniek, conditie en snelheid, overzicht en samenspel zijn daarbij belangrijk om de slag te winnen. Een oud-trainer van het Nederlands elftal zei ooit: “Voetbal is oorlog”, nou zo ver willen we niet gaan, maar strijd moet er met z’n allen wel geleverd worden, anders win je geen wedstrijd.

Naast de basistechnieken in het voetbal speelt ook tactiek een rol. Ga je vol op de aanval spelen met drie of vier aanvallers en probeer je de tegenstander al meteen op eigen helft vast te zetten (pressing)? Of zak je als team in op eigen helft en probeer je vanuit verdedigende stellingen op de counter (snelle uitval) te spelen? Zo zijn er diverse tactische varianten. Je stelt je team in op de sterkte van de tegenstander of op een manier zodat de eigen kracht van je team het beste tot zijn recht komt.

Een andere keuze is: speel je in de mandekking of zonedekking? Spelen de verdedigers een-op-een tegen aanvallers en volgen ze hun tegenstander of pakken ze op hun positie alle aanvallers op die in hun zone komen? Je moet dan vaak die aanvaller dekken of de speler van een medespeler even ‘overnemen’.

Voor een goede spelverdeling is de as van het team belangrijk. De as bestaat uit de centrale spelers op het veld: dus de keeper, de laatste man, de spelverdeler (centrale middenvelder) en de spits. Een team met een sterke as heeft een goede basis en raakt niet zo snel uit balans bij enkele wissels.

Rol van de trainer

De trainer of coach speelt in het bepalen van de tactiek een grote rol. Ook kan hij het team laten spelen met een systeem. Misschien heb je wel eens gehoord van het 4-3-3-systeem. Dit is de traditionele Nederlandse strijdwijze. Aanvallend voetbal met drie aanvallers: een links- en rechtsbuiten en een spits, drie middenvelders en vier verdedigers. Een van oudsher Italiaans systeem is het verdedigende 4-4-2 of zelfs 5-4-1. Ze zijn de uitvinders van het catenaccio (zeer verdedigend spel). Ze waren er meesters in om op de nul te spelen en dan te hopen op een snelle uitval waaruit ze konden scoren. Bijna alle wedstrijden eindigden in 0-0 of 1-0. Nederlands voetballer aller tijden Johan Crujff heeft het wel eens zo verwoord: "Italianen kennen niet van je winnen, maar je ken wel van ze verliezen."

Als je elftal in een 4-4-2-opstelling speelt, betekent dat er vier verdedigers, vier middenvelders en maar twee spitsen zijn. De linker- en rechtermiddenvelder komen dan af en toe mee naar voren via de vleugels. De bekende Nederlandse trainers Louis van Gaal en Co Adriaanse hebben de kerstboomvariant als spelsysteem (4-3-2-1) geïntroduceerd. En zo zullen er in de loop van jaren geregeld spelsystemen en tactische varianten veranderen.

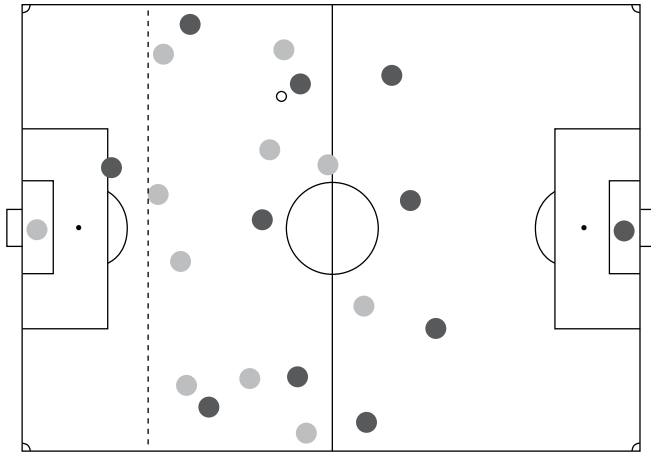
Nederland staat wereldwijd bekend om zijn goede en vakkundige trainers die bij diverse internationale elftallen of Europese topclubs werkzaam zijn. Denk aan: Guus Hiddink, Leo Beenhakker, Martin Jol, Dick Advocaat, Bert van Marwijk, Ronald Koeman, Co Adriaanse en Louis Van Gaal.

Spelen op buitenspel

Bij de D-pupillen kun je geen balletjes meer afwachten, want dan sta je buitenspel. We hoeven je waarschijnlijk niet meer uit te leggen wat buitenspel precies is. Als je wilt weten of je moeder iets van voetbal

snapt, moet je haar maar eens vragen of ze je kan uitleggen wat buitenspel is. In een reclamespotje voor Amstel Bier wordt hier ook op een grappige manier naar verwezen.

Buitenspelpositie: de donkergrijze speler links van de stippellijn staat buitenspel op het moment dat de bal door zijn medespeler wordt gespeeld (zie afbeelding).



Een andere strijdwijze of tactische spelvariant is als je team gaat spelen op buitenspel. Dat kan een goede manier zijn om de aanvallen van je tegenstander onschadelijk te maken. Je doet dan op het moment van spelen van de aanvallende partij een stapje naar voren, in plaats van dat je meeloopt met je directe tegenstander. Dit vraagt wel enorme discipline en goede afspraken in je team. Doet één verdediger niet goed mee, dan heft die het buitenspel op. Met de huidige buitenspelregels staat alleen de speler naar wie de bal toegaat of die hem aanneemt buitenspel.

Als aanvaller kun je spelen op het randje van buitenspel. Je staat dan op gelijke hoogte met je tegenstander op het moment dat jouw teamgenoot de bal naar voren passt. Doordat je start met naar voren rennen, nadat je teamgenoot gepast heeft, kun je oog in oog komen te staan met de keeper. Veel snelle spitsen zijn zo heel gevaarlijk.



3 Posities en taken bij voetbal

Bij de D-pupillen ga je op het gehele voetbalveld spelen. Je voetbalt nu ook echt met een elftal bestaande uit elf spelers. Door de grootte van het speelveld wordt het moeilijk voor je om het volledige veld een hele wedstrijd te belopen. Dat is ook een reden dat voetbalelftallen met een systeem gaan spelen. Iedereen heeft voortaan een vaste plaats (positie) op het veld met bijbehorende taken die je op die plek moet uitvoeren. Wat er op welke positie van je verwacht wordt, lees je in dit hoofdstuk.

Het is natuurlijk handig om te weten welke taken je op een positie moet uitvoeren. Als je als speler al weet waar je speelt, is het verstandig de informatie bij die positie goed door te lezen. Dan weet je wat ervan je verwacht wordt op die plaats.

Als je het nog niet weet en je zoekt naar een positie, kun je bij het doorlezen er mogelijk een vinden. Maar ook door op verschillende posities te spelen, vind je wellicht een nog betere plek waar jouw voetbalkwaliteiten helemaal tot hun recht komen. De trainers en

leiders helpen je uiteraard bij het zoeken naar de beste positie. Het is bovendien belangrijk dat je niet helemaal aan één plaats vastzit. Omdat je team uit meer dan elf spelers bestaat, kom je na een wissel soms noodgedwongen op een andere positie te spelen. Het is daarom handig als je de plaats en taken van meerdere posities kent.

Posities en taken

De meeste clubs en elftallen voetballen in een 4-3-3-systeem (zie pagina 12). Dit betekent dus met: vier verdedigers, drie middenvelders en drie aanvallers. Omdat met deze spelvariant de basisposities het gemakkelijkst zijn uit te leggen, lees je hieronder de bijbehorende taken per positie (4-3-3) op het veld.



3.1 Doelverdediging

Keeper (1)

Doelverdedigers, doelmannen of de meer gangbare Engelse term 'keepers', zijn een beetje gek, wordt er wel eens geroepen. Daar klopt niets van. Keepers zijn heel normale mensen, maar hebben op het veld wel een speciale rol. Als enige van het team mogen zij hun handen gebruiken. Keepers moeten ballen vangen, wegtikken, stompen, trappen of koppen. Hoe maakt niet uit, als ze het doel maar 'schoon' houden.

Blijven concentreren

Je hebt wedstrijden dat je als keeper weinig te doen hebt. Dan is jouw team veel sterker dan de tegenpartij en zijn er maar een paar momenten waarop je in actie komt. Dat is lastig, want je moet toch altijd heel geconcentreerd zijn om ook die ene bal te pakken. Oud Oranje-goalie Edwin van der Sar was daar een meester in. Maar vaak genoeg heb je het ook heel druk en lig je voortdurend in de modder. Dat zijn vaak dé momenten voor een keeper om de show te stelen. Heerlijk zweven naar de bovenhoek en die bal op sierlijke wijze wegtikken. Echt wel dat je een vet applaus krijgt.

Lijnkeepers en meeverdedigers

Een doelman is een belangrijke sluitpost van zijn elftal. Hij is echt de allerlaatste man die de tegenstander moet passeren. Je hebt keepers zoals Maarten Stekelenburg die erg goed zijn in meeverdedigen en op tijd uitkomen. Zij weten hun doel goed en op tijd te verkleinen, zodat de spits van de tegenpartij nauwelijks tijd krijgt om uit te halen. Een ander soort doelverdediger is de lijnkeeper, zoals de Braziliaanse doelman Heurelho Gomes. Hij onderscheidt zich door zijn katachtige reflexen, waardoor hij op het laatste moment toch nog de bal uit zijn doel ranselt. Vaak zijn deze doelmannen ook sterk in het stoppen van strafschoppen.

Een goede keeper zet zijn verdediging neer bij hoekschoppen: een mannetje bij de eerste en eentje bij de tweede paal. Ook zegt hij tegen zijn verdedigers welke man ze moeten dekken. De doelman ziet het hele spel voor zich, daardoor kan hij goed aanwijzingen geven. Ook bij het neerzetten van een muurtje bij een vrije trap voor de tegenpartij, zegt hij tegen zijn teamgenoten hoe ze moeten staan.

Spel hervatten

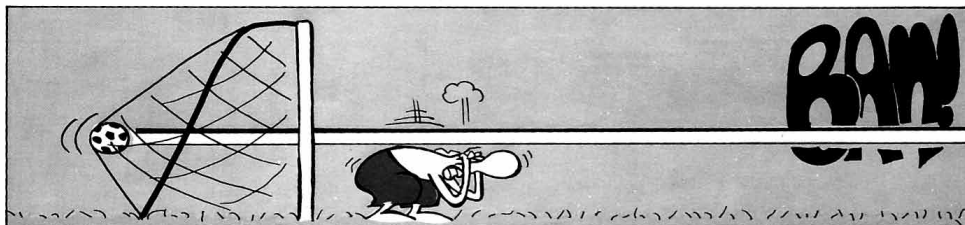
De doelman hervat tijdens de wedstrijd regelmatig het spel. Dat kan na een achterbal met een doeltrap. Hij speelt de bal naar een dichtbijstaande verdediger net buiten het zestienmetergebied of hij trapt de bal met een flinke vaart naar voren. Pakt de doelman in een aanval de bal klem, dan kan hij uitgooien of uittrappen. Gomes bijvoorbeeld is behalve een uitstekende lijnkeeper ook een geweldige ballengooier. Met één armzwaai bereikt hij zijn teamgenoot op de middenlijn. Voor een uittrap kan de keeper de bal vol op de wreef nemen of met een gerichte dropkick de bal in het spel brengen. De keeper kan de snelheid van de opbouw bepalen of prima tijdrekken met het nemen van een doeltrap. Onderschept de doelman de bal, dan kan hij net zoveel passen binnen de zestienmeter maken met de bal in de hand als hij wil, maar hij moet het spel wel binnen zes seconden hervatten. In het doelgebied krijgt de keeper enige bescherming. Wordt hij daarbinnen aangevallen of geduwd, dan krijgt hij een vrije schop.

Scorende doelman

Denk trouwens niet dat je als doelman nooit kunt scoren. Martin Pieckenhagen, doelman van Heracles, scoorde een paar geleden in de laatste minuut een goal tegen AZ. Vaker gaan keepers in een uiterste poging om nog gelijk te maken mee naar voren in de slotseconden van de wedstrijd. De ex-nationale doelman van Paraguay, José Luis Chilavert, werd in de jaren negentig wereldberoemd om zijn vrije trappen die hij perfect om de muur kon krullen. Ook stond hij vaak oog in oog met zijn collega bij het nemen van penalty's. Chilavert scoorde zo als keeper 62 doelpunten in zijn profcarrière, waarvan acht tijdens interlands van Paraguay.

Taken van keeper

Eigen balbezit (aanval)	Balbezit tegenpartij (verdediging)
<ul style="list-style-type: none">• snelheid bepalen van de opbouw• bij balbezit op middenlijn: op 16 meter staan• coachen van de backs (links- en rechtsachter) wanneer ze moeten 'knijpen' (veld kleiner maken door meer naar het centrum te gaan staan)	<ul style="list-style-type: none">• bij inspelen van de verdedigers meelopen in de richting van de bal• bij balbezit tegenpartij op of net voor de doellijn staan



3.2 Verdediging

Rechtsachter (2)

De rechtsachter of rechtsback moet eerst en vooral zijn 'mannetje' uitschakelen. Zodra hij de bal onderschept heeft, ondersteunt de back de aanval. In de gehele rechterzone op het veld komt de rechtsachter mee naar voren. Elke voetballer wil van nature aanvallen. Maar dat kan alleen als jouw team sterker is dan de tegenpartij.

Tegenstander uitschakelen

Je zult eerst moeten zorgen dat jouw directe tegenstander niet gevaarlijk is. Dat klinkt gemakkelijker dan het werkelijk is. Want een rechtsback staat bijna altijd tegenover een linksbuiten en dat zijn, zoals je weet, heel goede voetballers. Die kunnen dribbelen, zijn snel en hebben passeerbewegingen in huis. Vaak moet je het een-tegen-een duel aangaan, wanneer de aanvaller jou opzoekt en erlangs wil. Pas als een rechtsback zijn verdedigende taak onder controle heeft, kan hij aan aanvallen denken. Opstomen langs de zijkant en een voorzet geven. De rechtsback van Barcelona Dani Alves kan dat als de beste. De achterlijn halen en de bal terugleggen op de zestien meter is lastig te verdedigen. Vaak scoort je team uit zulke voorzetten. Op die manier ben je als rechtsback ook aanvallend van grote waarde.

Taken van rechtsachter

Eigen balbezit (aanval)	Balbezit tegenpartij (verdediging)
<ul style="list-style-type: none">• bij opbouw diep en breed uitlopen• ruimte houden voor diepe bal naar buitenspelers (links- en rechtsbuiten)• voor laatste man blijven• opbouw zoeken naar de spits	<ul style="list-style-type: none">• verantwoordelijk voor (ruimte)dekking• knijpen (iets meer naar het midden staan) bij bal aan andere zijde van het veld• rugdekking aan laatste man en voorstopper geven• resoluut in duels

Laatste man of centrale verdediger (3)

Frank de Boer, Ronald Koeman, Franz Beckenbauer... veel beroemde spelers hebben hun faam te danken aan de manier waarop ze als laatste man speelden. De laatste man wordt ook wel vrije of centrale verdediger genoemd. Misschien een beetje een ouderwetse benaming, want tegenwoordig wordt er vaker gesproken over twee centrale verdedigers. In dat geval spelen de voorstopper en de laatste man naast elkaar in het centrum van de defensie. Maar er is altijd een speler die de leiding over de verdediging op zich neemt en dat is de laatste man.

Overzicht

Voor deze positie moet je veel overzicht in huis hebben, zodat je de rest van de verdediging goed kunt sturen. Eigenlijk ben je een regelaar die de spelers om je heen constant coacht. 'Let op, blijf erbij, op je positie, tijd, nu naar voren', vaak is het de laatste man die dergelijke aanwijzingen geeft. De centrale verdediger geeft het sein voor buitenspel, zodat de gehele laatste linie een stapje naar voren zet om de tegenstander letterlijk buiten spel te zetten. De laatste man houdt het hoofd koel en is niet snel in paniek.

Aanvalsopzet

De vrije verdediger heeft niet alleen verdedigende capaciteiten. Ook voor de aanval wordt er veel van de speler op deze positie verwacht. Want bijna elke aanval begint bij de laatste man. Kijk maar hoe vaak de keeper de bal uitrolt naar de dichtstbijzijnde verdediger die vervolgens de aanval opzet. Dat kan met een korte pass naar een middenvelder of vleugelverdediger, maar ook met een lange bal direct naar de spitsen. Goed voorbeelden zijn Ronald Koeman en John Heitinga die de bal in één keer precies op de 'stropdas' van de aanvallers kunnen leggen.

Taken van laatste man

Eigen balbezit (aanval)	Balbezit tegenpartij (verdediging)
<ul style="list-style-type: none">• aanspeelbaar op de punt van de 16 meter• centrum van de verdediging bemannen• naast de voorstopper in de opbouw• zorgen voor aansluiting bij diepe bal	<ul style="list-style-type: none">• oppakken van de diepe spits• coachen van het elftal• instappen als middenvelders zijn voorbijgespeeld• altijd in het centrum zijn• rugdekking geven aan links- en rechtsachter

Voorstopper of centrale verdediger (4)

De tweede speler die samen met de laatste man het centrum van de verdediging bemant, is de voorstopper. Een heel belangrijke positie, want je staat recht tegenover de spits van de tegenpartij. Die denkt dat hij gaat scoren, maar dat ga jij hem beletten. Door goed te verdedigen, scherpe tackles te maken en vooral zeer geconcentreerd te zijn. Want een goede spits heeft soms maar één kans nodig om het net te vinden. Denk als voorstopper dus nooit dat je je directe tegenstander in de zak hebt, totdat het laatste fluitsignaal geklonken heeft.

Lang en kopsterk

In het moderne voetbal waarin veel in de zone wordt verdedigd, wisselen de twee centrale verdedigers elkaar af in het dekken van de spits of het rugdekking geven aan de verdediging. In het jeugdvoetbal is het vaak gemakkelijker om de rollen duidelijker af te spreken.

De voorstopper houdt de spits van scoren af, de laatste man geeft rugdekking. Vaak zijn voorstoppers behoorlijk lang en kopsterk, zoals Douglas of Joris Matthijsen, waardoor ze voordeel hebben bij hoge voorzetten en hoekschoppen. Maar daar zijn ook uitzonderingen op. Fabio Cannavaro bijvoorbeeld, de aanvoerder van het Italiaanse nationale elftal dat in de zomer van 2006 de wereldtitel veroverde.

Hij is 1,76 meter, wat voor een verdediger niet echt groot is. Door zijn enorme sprongkracht en perfecte timing, won hij toch menig kopduel.

Gevaar bij hoekschoppen

Omdat je als voorstopper over het algemeen goed kunt koppen, word je bij hoekschoppen en vrije trappen van je eigen team vaak voorin verwacht. Dan krijg jij de kans om te scoren. Vaak maken de lange centrale verdedigers de 'luchtmacht' uit van jouw team bij dergelijke spelhervattingen. Toch ligt je allereerste taak in de verdediging. Als jij ervoor zorgt dat je directe tegenstander niet gevaarlijk wordt, speel je al een geweldige wedstrijd.

Taken van voorstopper

Eigen balbezit (aanval)	Balbezit tegenpartij (verdediging)
<ul style="list-style-type: none">• aanspeelbaar op de punt 16 meter• centrum bemannen• voor de laatste man in de opbouw• zorgen voor aansluiting bij diepe bal	<ul style="list-style-type: none">• oppakken van diepe spits• coachen van het elftal• instappen als middenvelders zijn voorbij gespeeld• altijd in het centrum zijn• rugdekking geven aan links- en rechtsachter

Linksachter (5)

Best vreemd, maar vaak zijn de beste linksbacks ter wereld vroeger aanvallers geweest. Kijk maar naar Giovanni van Bronckhorst of Roberto Carlos. Vroeger linksbuiten en via het middenveld afgezakt naar de laatste linie. Dat heeft zo zijn voordelen, vooral in offensief opzicht. Roberto Carlos is bij Real Madrid en het Braziliaanse nationale elftal wereldberoemd geworden vanwege zijn aanvallende acties. Met zijn snelheid stoomde hij dan de hele linkerflank over en had dan ook nog energie om een knalhard schot op doel te richten. Zo scoorde hij vele goals.

Aanvallende verdediger

De positie van vleugelverdediger wordt nog wel eens onderschat. Dat is onterecht. Het is juist een hele moeilijke positie, omdat jouw directe tegenstander vaak een zeer getrukte rechtsbuiten is. Die probeert via allerlei technische bewegingen of op pure snelheid jou voorbij te komen. In dat geval is het handig als je zelf een verleden als aanvaller hebt gehad, want dan weet je ongeveer wat jouw tegenstander van plan is. Wil hij de achterlijn halen en een voorzet geven of zoekt hij binnendoor de snelste weg naar het doel? Op beide mogelijkheden moet je als linksback voorbereid zijn.

Snelheid en techniek

Snelheid is belangrijk, maar van een moderne linkervleugelverdediger wordt ook verwacht dat hij een redelijke techniek heeft. Paolo Maldini van AC Milan was in de jaren negentig de beste linksback van de wereld, omdat hij de duels op basis van zijn uitstekende techniek kon winnen. Dat is knap als je als verdediger een aanvaller voetbalend de baas bent.

Taken van linksachter

Eigen balbezit (aanval)	Balbezit tegenpartij (verdediging)
<ul style="list-style-type: none">• bij opbouw diep en breed uitlopen• ruimte houden voor diepe bal naar links- en rechtsbuiten• voor de laatste man blijven• opbouw zoeken naar de spits	<ul style="list-style-type: none">• verantwoordelijk voor (ruimte)dekking• knippen bij bal aan andere zijde van het veld• rugdekking geven aan laatste man en voorstopper• resoluut in duels

3.3 Middenveld

Rechtshalf (6)

De rechtshalf, ook wel rechtermiddenvelder genoemd, speelt aan de rechterkant van het middenveld. Daar bedien je de rechtsbuiten voor je, combineer je met de centrale middenvelder naast je en help je de verdediger achter je. Een middenvelder hoeft niet altijd heel snel te zijn, maar moet wel oog hebben voor de ruimte voor hem. Bovendien moet hij goed kunnen timen wanneer hij zelf 'diep' gaat. Dat kan Mark van Bommel bijvoorbeeld heel goed. Op die manier scoort hij regelmatig voor zijn club en het Nederlands elftal.

Verbindende speler

Als middenvelder ben je heel allround. Je moet van alles kunnen, want je bent een verbindingsspeler tussen de verdediging en de aanval. Een goede conditie is heel belangrijk. Als middenvelder maak je veel meters in een wedstrijd. Je rent van het ene strafschoopgebied naar het andere, want er wordt van je verwacht dat je zowel de verdedigers als de aanvallers ondersteunt.

Goede traptechniek

Middenvelders zie je vaak vrije trappen en corners nemen. Dat komt omdat ze een goede traptechniek hebben en precies weten waar ze de bal moeten plaatsen. Zo kun je als rechtshalf heel belangrijk zijn voor de speler voor je: de rechtsbuiten. Door goede passing of combinatie stuur je hem op het juiste moment weg, waardoor hij gevaar kan stichten.

Taken van rechtshalf

Eigen balbezit (aanval)	Balbezit tegenpartij (verdediging)
<ul style="list-style-type: none">• ruimte maken voor de diepe bal• altijd achter de bal aanbieden• ruimte maken en houden voor de mid midden	<ul style="list-style-type: none">• in het centrum de gevaarlijkste man oppakken• schuin achter elkaar spelen• controlerend spelen

Centrale middenvelder (10)

De centrale middenvelder, ook wel spelverdeler of midmid genoemd, is de nummer 10 achter de spitsen. Hij is de strateeg en de regisseur. De centrale middenvelder verdeelt het spel en zet de lijnen uit, want je speelt in het hart van het elftal. Grote sterren spelen op deze positie. Zinedine Zidane was de afgelopen jaren 's werelds beste. Hij was heel veelzijdig en kon bijna alles. Ook Kaka, Xavi, Iniesta of Ozil zijn sterke spelverdelers. Als je op deze positie speelt, is het extra handig als je net zoals Wesley Sneijder tweebeinig bent. Want dan kun je de bal heel eenvoudig in één vloeiende beweging naar rechts en links passen.

Creativiteit en inzicht

Passing, creativiteit en inzicht zijn de belangrijkste eigenschappen die een centrale middenvelder moet bezitten. Je bent de regisseur van alle aanvallen. Verdedigers leveren de bal bij jou in, waarna je door te passen of te lopen met de bal steeds verder opschuift richting het strafschopgebied van de tegenpartij. Je moet snel zien wie er vrij staat en heel nauwkeurig de bal passen. Ook kun je met een slim steekpassje de spits vrijspelen.

Conditioneel sterk

En zoals voor alle middenvelders geldt: conditie. Je moet veel rennen en overal op het veld helpen. Voetbal bestaat niet alleen uit aanvallen;

verdedigen is net zo belangrijk. Zeker voor een middenvelder die alles moet kunnen. Want jouw directe tegenstander is óók een middenvelder die over het hele veld aanwezig is. Soms zie je bij wedstrijden met een verlenging de middenvelders als eerste krampverschijnselen krijgen, vanwege de vele meters die ze afleggen. Tijdens het WK-voetbal 2006 werd voor het eerst het aantal afgelegde kilometers per speler bijgehouden. Vooral de middenvelders haalden afstanden tussen de negen en elf kilometer.

Taken van midmid

Eigen balbezit (aanval)	Balbezit tegenpartij (verdediging)
<ul style="list-style-type: none"> • ruimte maken voor de diepe bal • een-twee aangaan met de spits • moment van inspelen kiezen • ruimte achter de spits bespelen 	<ul style="list-style-type: none"> • lange bal(lijn) eruithalen • ruimte achter de spits bespelen • zorgen dat de 'tweede bal' door een goede, strategische opstelling wordt gewonnen

Linkshalf (8)

De linkshalf of linkermiddenvelder staat opgesteld aan de linkerkant van het middenveld. Je bent de schakel tussen de linksback en de linkerspits. Gaat er een aanval over links, dan ben je er bijna altijd bij betrokken, omdat je ervoor moet zorgen dat de bal zo snel mogelijk bij de aanvallers terechtkomt. Is de tegenpartij in balbezit, dan moet je de speler achter je zo goed mogelijk ondersteunen. Kortom, je bent overal bij. Een speler als Rafael van de Vaart speelt vaak erg diep en sluit vanaf links aan om de ruimte achter de spits op te vullen.

Renpaard

Aan het spel van een middenvelder kun je zien welk team op dat moment het sterkste is. Als jij vaak de verdediging moet helpen, dan weet je dat jouw team onder druk staat. Krijg je veel de bal en kun je

ook nog regelmatig voor het doel van de tegenpartij opduiken, dan ben je meer aan het aanvallen en dus sterker. Hiermee komt meteen een belangrijke eigenschap van een middenvelder naar boven. Je moet veel rennen, omdat je zowel in de aanval als in de verdediging nodig bent.

Linksbenig

Deze positie wordt meestal bezet door een linksbenige speler, want die kan eenvoudig de speler voor hem goed aanspelen. Mochten er in jouw elftal niet genoeg linksbenige voetballers zijn, dan kan hier natuurlijk ook een rechtsbenige teamgenoot staan. Dat geldt voor alle posities, maar nog beter is dat je als voetballer tweebenig bent. De beste Nederlandse voetballers zoals Crujff, Van Basten en Bergkamp waren tweebenig. Dan heb je dubbel voordeel.

Taken van linkshalf

Eigen balbezit (aanval)	Balbezit tegenpartij (verdediging)
<ul style="list-style-type: none">• ruimte maken voor de diepe bal• altijd achter de bal aanbieden• ruimte maken en houden voor de mid midden	<ul style="list-style-type: none">• in het centrum, de as van het veld, spelen• in het centrum de gevaarlijkste man oppakken• schuin achter elkaar spelen• controlerend spelen

3.4 Aanval

Rechtsbuiten (7)

Een rechtsbuiten wordt ook wel rechteraanvaller of rechterspits genoemd. Duidelijk is dat je op deze positie voorin speelt, aan de rechterkant van het veld. In de rug krijg je steun van de middenvelder achter je, terwijl de spits naast je staat. Met goede voorzetten moet je proberen de spits in stelling te brengen, zodat die kan scoren. Vaak houd je het veld zo breed mogelijk en heb je als het goed is witte krijstrepen op je schoenen.

Schijnbeweging

Net als de linksbuiten moet je een goede techniek hebben, snel zijn en aardig kunnen dribbelen. Acties maken dus. Meestal doe je dat samen met de middenvelders, met wie je kunt combineren of die je de diepte in kunnen sturen. Ook komt het voor dat je uit stilstand een tegenstander moet uitspelen. Dat doe je door een individuele actie te maken. De klassieke rechtsbuitens sterven uit. Bekende hedendaagse voorbeelden zijn dribbelkoning Lionel Messi en Cristiano Ronaldo. Met een schijnbeweging kunnen zij hun tegenstander op het verkeerde been zetten. Of vanaf de achterlijn een afgemeten voorzet geven naar de spits.

Acties maken

Soms lijkt het wel eens alsof buitenspelers staan te dromen op het veld. Ze zijn weinig bij het spel betrokken of hun acties lukken niet. Ineens kunnen ze er echter weer staan. Ze zijn dus altijd gevaarlijk. Meestal staat een rechtsbenige speler op deze positie, maar ook linksbenige spelers worden hier opgesteld, zoals Robin van Persie of Arjen Robben bij Oranje. In dat geval kan de rechtsbuiten met zijn linkervoet binnendoor passeren en meteen gevaarlijk richting doel dribbelen.

Taken van rechtsbuiten

Eigen balbezit (aanval)	Balbezit tegenpartij (verdediging)
<ul style="list-style-type: none">• veld breed en diep maken, en houden• bal aan de buitenkant aannemen• actie naar goal gericht• een-twee aangaan met midden	<ul style="list-style-type: none">• knijpen (naar binnen trekken) als de bal aan de andere zijde is• vooruit verdedigen door snel te storen en de lange bal eruit te halen. Dit geeft je team de tijd voor de omschakeling van aanval naar verdediging

Spits (9)

Eigenlijk wil iedereen wel spits zijn. Leuke acties maken en dan scoren. Daarmee betover je de hele wereld. Het is niet zo vreemd dat de grootste sterren van het voetbalveld vaak aanvallers zijn. Is dat terecht? Ja en nee. Spitsen hebben speciale talenten waarmee ze verdedigers in de luren leggen, hard en gericht schieten en mooie doelpunten maken. Maar dat kunnen ze niet alléén. Zonder de steun van de rest van het team ben je als spits machteloos.

Egoïstisch

Veel spitsen vinden dat ze soms een tikje egoïstisch moeten zijn. Vraag het maar aan Marco van Basten, Klaas-Jan Huntelaar of Ruud van Nistelrooij. Hoe klein de kans ook is, een spits probeert altijd eerst zelf de bal tegen de touwen te krijgen. Dit is gewoon zijn natuur en daarvoor staat hij ook in de punt van de aanval. Hij moet doelgericht zijn. Er wordt verwacht dat hij veel scoort.

Doelgericht

Er zijn vele soorten spitsen: de kaatser, de koper, de technische, de snelle en de bonkige spits. Als je al die eigenschappen bezit, dan ben je een buitenaardse superspits. Al deze eigenschappen samen bezit

geen enkele speler. Slimheid om je verdediger om de tuin te leiden, techniek om de bal goed onder controle te houden en altijd weten waar het doel is... Zodra je die kwaliteiten bezit, is de spitspositie echt iets voor jou. Een goede spits moet in het moderne voetbal ook als aanspeelpunt fungeren. Hij schermt de bal af, houdt die bij zich en wacht zodoende op aansluiting van zijn medespelers. Bij hoge uittrappen van de keeper voert de spits vaak vele kopduels met de voorstopper of laatste man van de tegenstander. Hedendaagse goede spitsen zijn David Villa, Didier Drogba of Zlatan Ibrahimovic.

Taken van spits

Eigen balbezit (aanval)	Balbezit tegenpartij (verdediging)
<ul style="list-style-type: none"> • diep aanspeelbaar zijn • doelgericht actie maken • ruimte tot buitenspelers bestrijken • communiceren met midden 	<ul style="list-style-type: none"> • vooruit verdedigen door snel te storen en de lange bal eruit te halen. Dit geeft je team de tijd voor de omschakeling van aanval naar verdediging

Linksbuiten (11)

Linksbenige voetballers zijn vaak creatief. Zij kunnen iets extra's, iets onverwachts. Voor een linksbuiten of linkerspits geldt dat helemaal. Dat is een aparte voetballer voor wie de schoonheid van het spel soms belangrijker is dan het winnen. Als linkerspits sta je voorin en moet je ook wel eens terug om mee te verdedigen, maar dat blijkt in de praktijk lastig te zijn. Verdedigen zit niet in de aard van een linksbuiten.

Achterlijn halen

Wél wil de linksbuiten graag dribbelen, de tegenstander opzoeken, een actie maken, buitenom passeren, de achterlijn halen en een

scherpe voorzet geven op de spits. Dat is meteen de klassieke taak van een linksbuiten uit de Nederlandse school. Coen Moulijn, Piet Keizer, Marc Overmars en tegenwoordig Arjen Robben zijn daar voorbeelden van. Hoewel Robben ook een speler is die de snelste weg richting het doel zoekt.

Langs de lijn

Het moeilijke van deze positie is dat je vrij weinig ruimte hebt. Omdat je dicht aan de zijlijn staat en zo het spel breed houdt, heb je niet zo veel ruimte om langs je tegenstander te gaan. Daarom is het belangrijk dat je snel bent, veel passeerbewegingen in huis hebt en goed kunt samenspelen met de middenvelders. Die sturen jou via combinaties en een-tweetjes de diepte in, waardoor je jezelf vrijspeelt. Dus zowel acties maken als goed samenspelen, maken van jou een excellente linksbuiten.

Taken van linksbuiten

Eigen balbezit (aanval)	Balbezit tegenpartij (verdediging)
<ul style="list-style-type: none"> • veld breed en diep maken en houden • bal aan de buitenkant aannemen • actie naar de goal gericht • een-twee aangaan met midden 	<ul style="list-style-type: none"> • knijpen (naar binnen trekken) als de bal aan andere zijde is • vooruit verdedigen door snel te storen en de lange bal eruit te halen. Dit geeft je team de tijd voor de omschakeling van aanval naar verdediging

Tot slot...

Het unieke aan D-voetbal is dat hier de basis wordt gelegd voor je verdere voetbalcarrière, op welk niveau dan ook. Het maakt niet uit of je heel goed of minder talentvol bent als je maar plezier hebt en houdt in het spelletje. Want het blijft niet voor niets wereldwijd de populairste sport die door miljoenen mensen gespeeld en gevolgd wordt. En zeg nou zelf: wat is er nou mooier dan zaterdags met je teamgenoten een tegenstander te verslaan met goed spel?

We wensen je veel plezier in het komende voetbalseizoen. Met de aanwijzingen in dit boekje hopen we dat wij jou en je teamgenoten weer een tikkie vooruit hebben geholpen.

Sportieve groet!

Heb jij tips, suggesties of opmerkingen, waarmee we dit boekje nog kunnen verbeteren, laat ze aan ons weten. Stuur je e-mail naar de redactie: joris.hermsen@upcmail.nl.

Bijlage

Interessante websites

<http://www.vvlk.nl>

<http://www.voetbal.nl>

<http://www.fcupdate.nl>

<http://www.voetbalzone.nl>

<http://www.fifa.com>

<http://www.uefa.com>

<http://www.vi.nl>

<http://www.nos.nl/nosstudiosport>

<http://voetbal.startpagina.nl>

<http://voetbal-engeland.startkabel.nl>

<http://voetbal-spanje.startpagina.nl>

<http://voetbal-italie.startkabel.nl>

Ruimte voor aantekeningen

