



COACHINGSWOORDEN OLEN UNITED



Inhoudsopgave

Coachingswoorden.....	3
B+ Individueel bijsturen.....	3
B+ Collectief bijsturen	5
B- Indivueel bijsturen	6
B- Collectief bijsturen	7



Coachingswoorden

Om de communicatie op en naast het veld vlot en éénduidig te laten verlopen, zullen we binnen onze Leeuwenacademie een aantal standaard coaching woorden gebruiken. De verschillende woorden dienen binnen de juiste categorie aangeleerd worden en moeten zorgen voor continuïteit en éénduidig begrip en gebruik bij spelers en trainers.

B+ Individueel bijsturen

B+	INDIVIDUEEL BIJSTUREN	CATEGORIE			
		U6- U7	5 <=> 5	8 <=> 8	11 <=> 11
AANBIEDEN - STEUNEN	Speler moet bewust uit de dekking van de tegenstander komen en aanspeelbaar zijn voor zijn medespeler door op een juiste manier naar de bal toe te bewegen. Eventueel vooractie maken				
AANNEMEN	de bal onder controle brengen. Er is geen direct gevaar om de bal te verliezen				
ACHTERLIJN HALEN	de balbezittende speler gaat naar de achterlijn en geeft een voorzet naar 1st, 2de paal of 16m. Opheffen van de buitenspel				
ACTIE	De betrokken speler dient een individuele actie voorwaarts (naar doel) te doen				
AFHAKEN	De speler komt naar de bal toe, de tegenstander heeft dan geen kans om de bal te onderscheppen				
ALLEEN - TIJD	de betrokken speler staat zodanig vrij dat hij de bal kan controleren en zelf kan beslissen hoe hij wil verder spelen. Er is geen direct gevaar voor balverlies				
BIJHOUDEN	De balbezitter moet de bal bijhouden, afschermen en wachten op steun.				
BUITENOM	Achter de rug van de balbezittende medespeler om, de ruimte in sprinten die aan de buitenkant vrij is.				
CONTROLE	De bal aannemen (opengedraaid staan, buitenste voet, geöriënteerde controle)				
DIEP	Speler loopt de ruimte in richting doel van de tegenstander en wil dat de bal voor hem uitgespeeld wordt				
DRAAI DOOR	De aangespeelde speler moet de bal zo aan- en meenemen dat hij een groot gedeelte van het veld overziet en ook de pass naar zo veel mogelijk richtingen kan geven. De vrije ruimte opzoeken d.m.v. dribbel of pass.				

B+	INDIVIDUEEL BIJSTUREN	CATEGORIE			
		U6- U7	5 <=> 5	8 <=> 8	11<=> 11
DRIBBEL - ZOEK OP	Speler met de bal zoekt tegenstander op en probeert deze uit te schakelen. De speler dient een individuele actie (naar doel) te ondernemen als de scoringskans reëel is (1 tegen 1 situaties)				
KAATSEN	De bal direct terugspelen naar de speler (of andere speler) die jou de bal aanspeelt. Juiste balsnelheid en richting, over de grond en op het goede been				
LEIDEN - DRIJVEN	Probeer zo snel mogelijk met de bal aan de voet richting doel van de tegenpartij te gaan. Probeer zo snel mogelijk terreinwinst te boeken				
LICHAAM	Je lichaam tussen de bal en de tegenstander brengen zodat deze niet aan de bal kan. Eventueel voorafgaand de tegenstander een lichte schouderduw te geven.				
LOS	De betrokken speler mag de bal niet meer aanraken zodanig dat de doelman de bal zelf kan spelen				
NAAR BINNEN	Speler sprint van de zijkant naar binnen om ruimte te maken voor opkomende medespeler				
RUG	De speler moet opletten want er komt iemand in zijn rug				
SCHERM AF	Je lichaam tussen de bal en de tegenstander brengen. De tegenstander kan dan niet bij de bal				
SPEEL	De bal direct naar een vrijstaande medespeler spelen als die er om vraagt				
STEUNEN	De betrokken speler moet achter de medespeler komen en hem steunen, zeker wanneer deze in moeilijkheden zit				
VERANDER	De betrokken speler moet achter de medespeler komen en hem steunen, zeker wanneer deze in moeilijkheden zit				
VOET	Speler vraagt om de bal in de voet aangespeeld te krijgen				
VRIJLOPEN	Zoek de vrije ruimte (= plaats waar noch een tegenspeler, noch een medespeler staat. Laat je horen als je vrij staat. Probeer bij het vrij lopen steeds correct ingedraaid te staan zodat je maximaal zicht houdt op het speelveld.				
WEG	De bal onmiddellijk ontzetten, kans op balverlies is groot				
ZAKKEN	De betrokken speler dient te zakken om de verdedigende taak over te nemen van een medespeler die ingeschoven is.				

B+ Collectief bijsturen

B+	COLLECTIEF BIJSTUREN	CATEGORIE			
		U6-U7	5 <=> 5	8 <=> 8	11<=> 11
BREED - OPENEN	de spelers dienen ruimte te creëren door de onderlinge afstanden zo groot mogelijk te maken. Het speelveld zo groot / breed mogelijk te maken				
OMSCHAKELEN	Het SNEL veranderen van de voetbalbedoeling van verdedigen naar aanvallen bij veroveren van de bal				
VOORUIT	Als de bal naar voor wordt gespeeld, dient de verdediging naar voor te schuiven en naar de bal toe (wordt bevolen door de doelman of een centrale verdediger)				



B- Indivueel bijsturen

B-	INDIVIDUEEL BIJSTUREN	CATEGORIE			
		U6-U7	5 <=> 5	8 <=> 8	11<=> 11
DEKKEN (kort)	Je dicht bij je directe tegenstander opstellen (in de 16m). Als de bal in zijn richting gespeeld wordt, heb jij een grote kans om deze te onderscheppen				
DEKKING	De betrokken speler dient de speler in duel dekking te geven				
DRUK	De dichtstbijzijnde speler valt de balbezitter aan				
DUEL	Probeer de bal te veroveren van je rechtstreekse tegenstander				
KORTER	De betrokken speler dient korter bij de tegenstrever in zijn zone te staan				
LOS	De betrokken speler mag de bal niet meer aanraken zodanig dat de doelman zelf kan spelen				
POSITIE	de betrokken speler loopt niet in zijn positie en dient zich onmiddellijk te corrigeren				
REMMEND WIJKEN - NIET HAPPEN	duel met tegenstander niet aangaan. Tegenstander voor je houden en opvangen. Tegenstander proberen naar de buitenkant te drijven, weg van doel				
RUGDEKKING	Geef rugdekking aan dichtstbijzijnde speler die in duel gaat en maak de afstand klein genoeg waardoor je speler aan de bal snel onder druk kan zetten wanneer die je medespeler uitgeschakeld heeft				
VOORZET BLOKKEN	Speler tracht door een goede opstelling te verhinderen dat de bal vanaf de flank of de achterlijn voor doel gebracht wordt				
ZAKKEN	De betrokken speler dient verdedigende positie in blok terug in te nemen.				

B- Collectief bijsturen

B-	COLLECTIEF BIJSTUREN	CATEGORIE			
		U6-U7	5 <=> 5	8 <=> 8	11<=> 11
DRUK ZETTEN - PRESSING	Elke speler zoekt zijn eigen of dichtstbijzijnde tegenstander op zodat deze geen mogelijkheid heeft om de bal te spelen of te ontvangen. Man met bal aanpakken (niet happen) als die in je zone komt. Tegenstanders die aangespeeld kunnen worden kort dekken. Druk zetten na teken of na loopactie van bv speler 9 naar de tegenspeler in balbezit				
KANTELEN - KNIJPEN	De tegenstander een bepaalde richting in dwingen door met het hele team in blok naar de bal te schuiven. Rugdekking geven naar de kant waar de tegenstander balbezit heeft. Spelers moeten de onderlinge afstanden verkleinen				
OMSCHAKELEN	Het SNEL veranderen van de voetbalbedoeling van aanvallen naar verdedigen bij verlies van de bal				
POSITIE	Iedere speler dient onmiddellijk in positie te komen				
SCHUIVEN	Alle spelers dienen in blok naar de bal (voorwaarts te schuiven)				
SLUITEN	De ploeg dient de onderlinge afstanden te verkleinen				
VOORUIT SCHUIVEN	Als de bal naar voor wordt gespeeld, dient de verdediging naar voor te schuiven. Wordt bevolen door de doelman of centrale verdediger				
ZAKKEN	Bij balverlies direct achter de bal komen en verdedigende positie innemen. De ploeg of een bepaalde linie moet zich lager opstellen. Om een snelle opbouw van de tegenpartij te verhinderen. Je team verdedigend versterken				