



Oostakker-Azalea

1. TRAININGEN

- Van alle trainingen worden de aanwezigheden opgevolgd (aanwezigheidslijst spelers wordt bijgehouden op de MC) en moet na elke training ingevuld worden door de trainer(s) en kan steeds geraadpleegd worden door de betreffende jeugdcoördinator.

1.1 Opbouw

1.1.1 Enkele afspraken

- Iedere training wordt zoveel mogelijk volgens de 'MIM' methode (= wedstrijdvormen) opgebouwd !
- Het middel om het doel te helpen verwezenlijken. Dat wil dus zeggen dat we uitgaan van reële wedstrijd situaties (matchforms (M)) afgewisseld met vereenvoudigde oefeningen (Intermediate forms (I)) die de MIM-methode vormen.
- Deze laatste is als volgt opgebouwd : opwarming – wedstrijdvorm – tussenvorm – wedstrijdvorm, enz... - cooling down
- We gebruiken een uniforme coachingstaal (zie hoofdstuk 1.2)

1.1.2 Tips voor de opwarming

- Bij de opwarmingsoefeningen moeten trainers de filosofie 'Voetbal is Fun' indachtig zijn, d.w.z. leuke variaties in spel- of bewegingsvormen als opwarming. Bij onderbouw kunnen dat vb. meer tikspelletjes zijn, bij middenbouw lopen met bal aan de (beide) voeten, ... We vragen heel bewust aan de trainers of hier afwisseling in te steken om zo steeds voor nieuwe triggers te zorgen.

Voorwaarde: elke speler beschikt over een degelijke bal !

Voorbeelden opwarming:

- Bal leiden binnenkant links (let op de steunvoet) bal strelen i.p.v. toetsen
- Bal leiden buitenkant links (idem als bij 1 steunvoet) wijst rechtdoor !
- Bal leiden binnenkant rechts.
- Bal leiden buitenkant rechts.



Oostakker-Azalea

Steeds hartje bal raken = bal blijft rollen en niet botsen.

- Bal leiden linkerwreef = meer snelheid; minder nauwkeurigheid □ kleiner raakvlak.
- Bal leiden rechterwreef.
- Bal zijwaarts slepen voetzool links.
- Bal zijwaarts slepen voetzool rechts.
- Bal achterwaarts meetrekken voetzool links.
- Bal achterwaarts meetrekken voetzool rechts.
- Bal tikken tussen de twee binnenkanten.
- Kleine schaar links en rechts uitvoeren.
- Dubbele schaar links en rechts uitvoeren, bal buitenkant voet meenemen.
- Bal leiden in kringvorm binnen- en buitenkant (twee voeten leren gebruiken). Schouder boven de bal.
- Bal opgooien en uit de lucht halen (Europese methode = kort bij de grond).
- Idem als hierboven, maar Engelse methode = hogere voet.
- Opstapjes om de bal te raken dadelijk symmetrisch.

Oefeningen per 2:

- Bal in één tijd terugspelen binnenkant voet. L-R
- Bal inspelen met juiste controle; terugspelen andere voet. = 2 contacten.
- Idem maar met twee ballen tegelijk! = verplaatsing en tempo!
- Over de bal stappen draaien en inspelen! Of terugleiden.

In elke bouw vragen we uitdrukkelijk aan onze trainers om ervoor te zorgen dat alle en zo niet zoveel mogelijk spelers in beweging zijn. Dit kan eenvoudig door oefeningen te verdubbelen of tussenvormen te creëren. Voordeel: meer focus, betere uitvoering én meer beweging/betrokkenheid.

1.1.3 Praktische tips, aanbevelingen en raadgevingen voor (nieuwe) trainers.

- Elk jaar weer worden bij OA nieuwe trainers gezocht en gelukkig ook gevonden. Die mensen beschikken vaak over een ruime dosis enthousiasme en voetbalkennis. Maar veel van de trainers die aangetrokken worden voor de jongste categorieën (OB, MB) hebben weinig concrete trainerservaring, zeker met een zo jonge spelersgroep. Daarom organiseren we nu al meerdere seizoenen op rij een Start2Coach-opleiding in



Oostakker-Azalea

samenwerking met de KAA Gent Foundation en Edugo Slotendries. Hierdoor krijgen (jonge) trainers de kans om dit diploma te behalen.

- Om te vermijden dat elk jaar een nieuwe trainer het warm water opnieuw wil uitvinden, biedt de sportieve cel handvaten. Bij onderbouw krijgen de trainers namelijk de kans het boek 'Voetbal is Fun' aan te kopen. Hierin staan honderden oefeningen uitgelegd, QR-codes met filmpjes en meer info per leeftijdscategorie.
- Daarnaast voorziet de sportieve cel jeugd in persoonlijke coaching van nieuwe trainers (zeer belangrijk ook vanuit menselijk oogpunt). Per leeftijdscategorie geeft de desbetreffende coördinator ook de doelstellingen en tips mee, gebaseerd op de door Voetbal Vlaanderen geformuleerde basics en teamtactics.
- De sportieve cel jeugd zorgt, bij elke leeftijdscategorie, niet alleen voor een correcte implementatie van het jeugdplan van OA, ze staan nieuwe trainers ook altijd bij met raad en daad.
- Nieuwe trainers worden persoonlijk onthaald, krijgen een rondleiding, krijgen diverse handleidingen en moeten verplicht aanwezig zijn op de opstartvergadering eind augustus.
- Trainingen worden bij voorkeur schriftelijk of digitaal voorbereid. Momenteel worden deze oefeningen gedeeld tussen trainers via Google Drive maar in de nieuwe versie van MC voorzien we een grote bibliotheek om oefeningen per leeftijd te kunnen opslaan en zo meerdere jaren te kunnen gebruiken als inspiratie.

1. Hoe bouw je een training op ?

- Om het leerproces tijdens een training te verbeteren is het verstandig een training goed op te bouwen. Dat vergt voorbereiding.
 - Eerst moet gekeken worden naar de groep: wie train je, hoe oud zijn de spelers, welk niveau halen ze ?
 - Voor de training wordt een doelstelling bepaald, eventueel vanuit een concreet probleem dat je vaststelt tijdens een wedstrijd. Die doelstelling kan ook passen binnen een opleidingsschema op langere termijn.
 - Er wordt oefenstof gezocht die ervoor kan zorgen dat de doelstelling kan worden gehaald. Aarzel niet om daarvoor de coördinator of een collega-trainer aan te spreken.
 - Dan wordt de training uitgevoerd, met het accent van de coaching op de doelstelling.
 - Na de training controleert en evalueert de trainer de oefeningen.
- Om een training werkbaar te maken, wordt ze opgedeeld in een aantal fasen rekening houdende met de afspraken uit 3.1.1:
 - 1) De opwarming hoeft geen professionele opwarming te zijn met warmlopen, stretching, enzovoort. Bij OB is het belangrijker dat de spelers eerst even uitraken om vervolgens geconcentreerd en gemotiveerd aan de training te beginnen. Vaak zijn ze al heel actief bezig geweest voor de training begint. Spelletjes als tikkertje zijn daarvoor goed



Oostakker-Azalea

te gebruiken, maar natuurlijk kan het geen kwaad als de bal er ook al bij wordt gebruikt (duur 5-10 minuten)! Je kan er ook voor kiezen om van een aantal opwarmingsoefeningen een vast stramien te maken dat aan het begin van elke training weer tevoorschijn komt. Zo kunnen de spelers die opwarming na verloop van tijd met minimale begeleiding goed uitvoeren.

- 2) In de oriëntatiefase wordt een eerste aanzet gegeven voor de doelstelling van de training : relatief lichte oefenstof, waar meestal op technische aspecten gewezen kan worden : passeren per paar, slalom binnenkant voet – beide voeten gebruiken, ... (10-15 min.).
- 3) In de kern van de training worden 1 of 2 belangrijke oefeningen voorzien die nauw aansluiten bij de doelstelling van de training. De oefeningen in de oriëntatiefase kunnen daartoe ook al een aanzet geven. Meestal worden in deze fase afwerkvormen, positiespelen of kleine wedstrijdjes gebruikt (20-25 min.).
- 4) In de toepassingsfase moet het geleerde in de praktijk worden toegepast : meestal wordt er dan gekozen voor een wedstrijdje. De regels kunnen aangepast worden, zodat er extra nadruk op de doelstelling kan worden gelegd : bvb. Een wedstrijdje zonder doelen, waarbij een punt gescoord wordt wanneer de bal een bepaald aantal keer achtereenvolgens door spelers van dezelfde ploeg wordt aangeraakt. Daarmee wordt geoefend op balbezit (15-20 min.).
- 5) Tijdens de afsluiting praat de trainer met zijn spelers. Hij wijst op elementen die niet echt goed gingen, geeft complimentjes over de inzet en informatie over de volgende training of wedstrijd. Hij kan ook controleren of zijn spelers iets hebben geleerd. Vervolgens helpen de spelers om het materiaal mee op te ruimen. (5 min.)
- 6) Eenmaal klaar met trainen gaat de trainer voor zichzelf na welke oefeningen wel of niet goed liepen en waar dat aan lag. Dit is controle- en evaluatiefase.

2. Hoe kan je de weerstanden aanpassen ?

- Er zijn een aantal weerstanden die het moeilijker kunnen maken om te voetballen.
- Dit zijn zowat de belangrijkste:
 - De bal;
 - Aantal medespelers;
 - Aantal tegenstanders;
 - Tijd;
 - Ruimte;
 - Doelgerichtheid;
 - Spelregels;
 - Spanning, druk.



Oostakker-Azalea

- De trainer kan elk van die elementen gebruiken om een oefening makkelijker of moeilijker te maken.
- Het zal voor iedereen duidelijk zijn dat een duiveltje de oefenstof van een miniem niet zonder meer aankan. Maar wellicht kan hij wel de essentie van de oefening meepikken, mits de oefening daaraan wordt aangepast.
- Een paar voorbeelden van hoe de weerstanden kunnen worden aangepast.
 - Een oefening makkelijker maken:
 - Grotere ruimte;
 - Meer medespelers en minder tegenstanders;
 - Meer tijd;
 - Spelregels vereenvoudigen.
 - Een oefening moeilijker maken:
 - Meer tegenstanders en minder medespelers;
 - De spanning verhogen (“winnende goal”/”de speler die de bal nu niet goed past ruimt op”);
 - Minder ruimte geven (daardoor moeten ze sneller denken handelen = moeilijker);
 - De regels moeilijker maken, bijvoorbeeld maximaal 3 keer raken, of alleen in één tijd scoren.
 - Als de trainer bijvoorbeeld tijdens de wedstrijd op het einde van de training (7:7) merkt dat de spelers niet toekomen aan een individuele actie, dan kan hij :
 - Het veld groter maken, zodat het makkelijker wordt om een actie te maken (man uitschakelen);
 - Twee wedstrijden van 4:4, respectievelijk 3:3 voorzien, waardoor iedereen veel meer ruimte heeft om een actie te kunnen maken;
 - Meer ballen in de wedstrijd brengen.
- 3. Welke manieren van coachen zijn er ?
 - Het belangrijkste bij de coaching tijdens wedstrijden en trainingen is dat de speler begrijpt wat de trainer bedoelt en wat hij wil.
 - Het is belangrijk dat de woordkeuze ook aansluit bij de leefwereld van de speler. Gebruik daarom geen moeilijke technische termen voor ze werden uitgelegd en ingeoefend. Nog belangrijker is dat de spelers weten waarom ze tijdens de trainingen bepaalde oefeningen moeten doen. Toon hoe de oefeningen kunnen toegepast worden. Op die manier krijgen de oefeningen zin voor de spelers.
 - Zorg ervoor dat de spelers intensief bij de training worden betrokken. Het probleem dat de trainer heeft gezien, is immers ook het probleem van de speler of de ploeg ! Laat de spelers daarom zelf nadenken. Stel vragen. Laat de spelers zelf oplossingen verzinnen.
 - Leg bij een partij- of positie spel indien nodig het spel stil, om vervolgens te vragen wat er fout ging of wat er beter kon. Geef aanwijzingen, maar laat de spelers het zelf ontdekken: daar leren ze het meeste van !



Oostakker-Azalea

- Er zijn verschillende manieren om aanwijzingen aan een speler te geven :
 - **Collectief** ten opzichte van **individueel**
 - **Situatief** ten opzichte van **begeleidend**
- Collectief betekent dat het hele team wordt aangesproken. Iedereen kijkt en denkt mee. Misschien richt de trainer zich wel tot 1 speler, maar ook de rest wordt bij de vraag betrokken.
Voorbeeld : de uitleg voor een oefening of het stilleggen van een oefenwedstrijd om tips te geven.
- Individueel betekent dat er aanwijzingen aan 1 speler worden gegeven. Misschien neemt een speler de bal altijd verkeerd aan, terwijl de rest van de ploeg het wel goed doet. Dan besteedt de trainer even extra aandacht aan die ene speler.
- Situatief : In een voetbalsituatie. Het beste voorbeeld ervan is, wanneer de trainer tijdens een trainingwedstrijd of positiespel iets ziet en het spel stillegt. Aan de hand van de posities van de spelers kan hij dan uitleggen of vragen aan de spelers wat er mis ging en hoe het beter kon. Spelers herkennen dan de situatie en zullen de volgende keer op een betere manier handelen.
Begeleidend: Een trainer geeft aanwijzingen tijdens het spel : Jan loop mee ! – passeren Tom ! – probeer maar eens een man uit te schakelen Wouter ! - ... Het nadeel ervan is dat de speler wel doet wat hem wordt gevraagd, maar dat hij niet altijd weet waarom hij het moet doen. Toch kan deze manier van coachen op bepaalde momenten de voorkeur hebben boven het situatieve coachen. Tijdens officiële wedstrijden kan het spel immers niet worden stilgelegd.
- Wanneer welke manier van coachen gebruikt moet worden ligt aan de situatie en aan het voetbalprobleem dat je wilt verbeteren. Elke soort van coaching komt elke training wel vaak voor, meestal gecombineerd. Situationele coaching voor de groep is op die manier meestal collectief.
- Tijdens het coachen van een wedstrijd moet een trainer zich verstaanbaar kunnen maken. Dit is niet altijd evident. Jonge spelers zijn snel afgeleid en bevinden zich tijdens de wedstrijd in een stresserende situatie. Het geroep van de andere spelers en van de supporters maakt het er niet beter op.
- Niet alle trainers beschikken over een stem die ver draagt. Daarom zal een trainer, om zich verstaanbaar te maken, er vaak voor moeten kiezen met een fluitje begin en einde aan te geven, met gebaren iets duidelijk te maken en in laatste instantie door zijn/haar stem te verheffen.
- Het is belangrijk dat een trainer weet dat kinderen “roepen” vaak associëren met een boze volwassene. Aarzel daarom niet om de spelers voor en eventueel opnieuw na de wedstrijd eraan te herinneren dat je niet kwaad bent wanneer je roept.



Oostakker-Azalea

- De keuze van een goede positie kan ook helpen. De trainer kiest er dan voor om zich zo te plaatsen dat hij met het gezicht naar het veld de wind in de rug heeft. De wind helpt hem dan om zijn stem verder te laten dragen.
- 4. Eindtermen
 - De trainer moet rekening houden met de groep. Hij moet weten wat zijn spelers moeten kunnen, maar ook wat ze niet hoeven te kunnen op hun leeftijd.
 - Bij OA worden daarom eindtermen opgesteld per leeftijdscategorie (zie verder). Die eindtermen bepalen wat spelers aan basisvaardigheden onder de knie moeten hebben wanneer ze overgaan naar een andere leeftijdscategorie.
- 5. Enkele algemene aandachtspunten.
 - Wat de trainer uitlegt, ondersteunt hij best met een voorbeeld. Hij kan een oefening ook (laten) voordoen. Spelers leren meer van wat ze zien dan van wat hun wordt verteld. Leg een oefening kort uit, toon ze vervolgens en laat de spelers zo snel mogelijk starten. Als de oefening eenmaal goed loopt en de spelers vatten de bedoeling, kan de trainer starten met het geven van aanwijzingen.
 - Bij de uitleg is het belangrijk dat de trainer “op het niveau van de spelers” acteert, zowel qua taalgebruik (ze moeten begrijpen wat hij vertelt) als letterlijk : de hoogte. Als spelers steeds omhoog moeten kijken, zal de concentratie eerder afnemen. Een trainer moet er dus geen schrik van hebben om op zich, zeker bij de jongste categorieën, te knielen of in hurkzit voor/bij zijn/haar spelers te zitten.
 - De trainer zorgt ervoor dat hij zich tijdens de uitleg zo plaatst dat de zon niet in de ogen van de spelertjes schijnt en/of dat er zich achter zijn rug geen grote groep mensen bevindt. Alle hulpmiddelen worden aangewend om de aandacht van de spelers te krijgen en te houden.
 - Vaak vinden spelertjes een spelletje nog leuker als er punten te winnen zijn : het maakt het spel spannender en motiveert ze meer om goed hun best te doen. Het kan helpen om de concentratie van een groep voor een oefening beter te maken. Vergeet als trainer ook niet om na de training er even over na te denken of die oefening wel geschikt was !
- 6. Hoe kom ik aan oefenstof ?
 - Trainers die graag oefenstof willen hebben, moeten eerst bepalen wat ze willen trainen.
 - Vervolgens moet worden bedacht in welke fase van de training de stof moet passen.
 - Vervolgens kan de stof worden aangepast aan het niveau en het aantal spelers.
 - Oefenstof is op velerlei plaatsen beschikbaar :
 - Overleg eens met je collega-trainers: welke oefeningen vinden zij geslaagd en waarom ?
 - Er zijn over dit onderwerp boeken te vinden in de Management Console bibliotheek. Ook bij OA liggen boeken en teksten ter inzage.



Oostakker-Azalea

- Bedenk zelf een oefening en leg ze eens voor aan collega-trainers met meer ervaring of aan je desbetreffende coördinator.

1.2 Coachingswoorden

B + INDIVIDUEEL BIJSTUREN

COACHINGSWOORD	OMSCHRIJVING
AANBIEDEN – STEUNEN	De 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 speler in balbezit gaat naar de achterlijn en geeft een voorzet naar 1 ^e of 2 ^e paal, 16 meter. Opheffen van buitenspel.
ACTIE	De betrokken speler dient een individuele actie (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 verder wil 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 medespeler in balbezit om, de ruimte in sprinten die aan de buitenkant vrij is.
CONTROLE	De bal aannemen (opengedraaid staan, buitenste voet, georiënteerde controle).
DIEP	De 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.
DRIBBEL – ZOEK OP	Speler met 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 die jou de bal aanspeelt. Juiste balsnelheid en richting, over de grond en op het goede been.



Oostakker-Azalea

LEIDEN – DRIJVEN	Probeer zo snel mogelijk met 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 geven.
LOS	De betrokken speler mag de bal niet meer aanraken zodanig dat de doelman de bal zelf kan spelen.
NAAR BINNEN	De speler loopt/sprint van de zijkant naar binnen om ruimte te maken voor de opkomende medespeler.
RUG	De speler moet opletten want er komt iemand in zijn rug.
SCHERM (BAL) 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 speler dient het spel te verleggen naar de andere zijde van het veld.
VOET	De 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) op als je niet aanspeelbaar opgesteld staat. Laat je horen als je vrijstaat. Probeer bij het vrijlopen steeds correct ingedraaid te staan zodat je maximaal zicht houdt op het speelveld.
WEG	De bal onmiddellijk ontzetten. Er dreigt gevaar > scoringskans tegenstander. 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

COACHINGSWOORD	OMSCHRIJVING
BREED – OPENEN	De spelers dienen ruimte te creëren door de onderlinge afstanden zo groot mogelijk te maken. Het speelveld zo groot/breed mogelijk 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).



Oostakker-Azalea

B- INDIVIDUEEL BIJSTUREN

COACHINGSWOORD	OMSCHRIJVING
D	
DEKKEN (kort)	Je dicht bij je directe tegenstander opstellen (in de 16 meter). 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 de bal 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 medespeler die in duel gaat en maak de afstand klein genoeg waardoor je de speler aan de bal snel onder druk kan zetten wanneer die je medespeler uitgeschakeld heeft.
VOORZET BLOKKEN	Speler tracht door een goeie opstelling te verhinderen dat de bal vanaf de flank of de achterlijn voor doel gebracht wordt.
ZAKKEN	De betrokken speler dient te zakken langs de kant waar de bal niet is om de nodige dekking te geven.

B- COLLECTIEF BIJSTUREN

COACHINGSWOORD	OMSCHRIJVING
D	
DRUK ZETTEN - PRESSING	Elke speler zoekt zijn eigen of de 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. Gestaffeld rugdekking



Oostakker-Azalea

	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 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 een 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 te versterken.

2. WEDSTRIJDVOORBEREIDING + WEDSTRIJDVERSLAG

Trainers bereiden bij onderbouw en middenbouw bij voorkeur hun wedstrijden met een voorgeprogrammeerde excel, waarbij trainers hun spelers, wissels en posities in kunnen zien. Elke spelers dient minimaal 50% te spelen, ongeacht het resultaat want opleiding is primordiaal.

In de daarvoor voorziene rubrieken binnen de MC kunnen zij de nodige afspraken registreren.

- De trainers houden via de Management Console de speelminuten van elke speler bij. Aan de hand van rapporten per speler en per ploeg kunnen trainers en coördinatoren de aanwezigheden op training en wedstrijden op elk moment opvolgen.
- Na afloop van de wedstrijden wordt de uitslag geregistreerd in de MC alsook kan een evaluatie van de wedstrijd geregistreerd worden in het daarvoor voorziene vak.