

de Voetbalmethode

Henk Mariman

A soccer match in progress. Two players are competing for a ball in the air. The player on the left is wearing a red jersey and is diving towards the ball. The player on the right is wearing a white jersey and is also diving towards the ball. The ball is in the air, slightly above the players. In the background, there is a large crowd of spectators in a stadium. The title 'VOETBAL-HANDBOEK' is overlaid in large green letters across the center of the image.

VOETBAL- HANDBOEK

1 VOETBALHANDBOEK

2 OPBOUWEN

3 AANVALLEN VIA DE FLANK

4 AANVALLEN VIA HET CENTRUM

5 VERDEDIGEN

Voetbalhandboek

Henk Mariman

Voetbalhandboek

Henk Mariman

© Copyright 2005 Eisma businessmedia bv, Leeuwarden

Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen en/of vermenigvuldigd, in welke vorm dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voetbalhandboek

ISBN 9053 222 413, NUR 482

1e druk 2005

Foto's

Vormgeving:
Druk:

Pro Shots
Tekst Top
Henk Mariman
Zeedesign, Witmarsum
Scholma druk bv, Bedum

voor Jeanne De Backer



INHOUDSOPGAVE

- 9 **De voetbalmethode**
- 10 Invloeden
- 12 Methodes
- 14 Het tot stand komen van een speelwijze
- 20 Het stappenplan voor het trainen van een speelwijze

- 23 **De modules**
- 28 Wat is een module?
- 30 Het indelen in modules
- 33 Het plannen van modules
- 36 Hoe vertaal je de module naar de wedstrijd?

- 39 **De bouwstenen**
- 41 Pass -en trapvormen
- 46 Balvaardigheidsvormen en duelvormen 1 : 1 aanvallend
- 53 Duelvormen 1 : 1 verdedigend
- 55 Positietraining
- 57 Linietraining met 2 linies
- 60 Linietraining met 3 linies
- 64 Oefenvormen in de leeftijdsgroep van 10 tot 14 jaar
- 66 Oefenvormen in de leeftijdsgroep van 14 tot 18 jaar

69	Coachen van jeugdvoetballers
70	De ontwikkelingskenmerken
72	De verschillende leeftijdsgroepen
73	De bewegingsvrijheid voor de spelers
76	De training
84	De wedstrijd
95	De praktijk
97	Het aanleren van een spelbedoeling
101	Praktijkvoorbeeld
104	Training 1
106	Training 2
108	Training 3
110	Training 4
112	Training 5
114	Training 6
116	Evaluatie
117	Het analyseren van een voetbalprobleem
118	Praktijkvoorbeeld
120	Training 1
122	Training 2
124	Training 3
126	Training 4
128	Evaluatie

De voetbalmethode

INVLOEDEN...

Als jeugdtrainers staan we allemaal bloot aan heel wat invloeden. Deze invloeden bepalen mee onze manier van trainen en coachen.

Deze invloeden zijn afkomstig uit verschillende hoeken: neem nu de voetbalcultuur. Elk land heeft zijn specifieke voetbalbenadering, ondanks dat er uiteraard intern nog verschillen zijn.

Het Duits voetbal richt zich bijvoorbeeld vooral op inzet, vechtlust maar ook op organisatie. De uitspraak 'we spelen 11 tegen 11 en op het einde winnen de Duitsers', geeft aan dat ze heel sterk zijn in resultaatvoetbal. Het Nederlands voetbal gaat vooral uit van balbezit. Een Nederlander is altijd al een beetje een ontdekkingsreiziger geweest. Hollandse coaches gaan er vaak vanuit dat ze de sterkste zijn. Ook wanneer ze zich aanpassen aan de tegenstander blijven ze uitgaan van hun eigen sterkte. Een Nederlandse trainer heeft over het algemeen een heel gestructureerde tactische vertaling van het hoofdmoment balbezit.

'Fatsoen is een erg diepe en erg Nederlandse karaktertrek. Dus zit het ook in de Nederlandse voetbalcultuur. Als hij iets doet, doet een Nederlander het fatsoenlijk. Je houdt de stoep schoon. Je houdt de ramen schoon. Je houdt het spel schoon.'

De Nederlandse journalist Auke Kok

Het Belgisch voetbal richt zich meer op organisatie en balbezit tegenpartij. Men gaat meer uit van een degelijke verdedigende samenhang en daar wordt heel wat aandacht aan besteed. Een Belg heeft een heel realistische kijk op zijn eigen niveau en plaatst zich makkelijk in de underdogpositie. Misschien heeft deze instelling een link met de geschiedenis: de Belgen hebben zich door de geschiedenis heen vaak moeten aanpassen aan een bezettingsleger.

'In België kan ik alles zeggen. De Belgen doen het gewoon. Er zal niet één speler zijn die zegt: 'Luister Mathieu, volgens mij kan dat niet in het volleybal'.

Pierre Mathieu

Ook andere landen, zoals Italië, hebben een specifieke voetbalcultuur. Het bekende verdedigende spel van de Italianen heeft ook een historische achtergrond. In de jaren zestig ontstond er een overgang van romantiek naar realisme. In die tijd werden de trainers heel nauwgezet gevolgd door de clubbestuurders. Twee of drie opeenvolgende nederlagen waren voldoende om ontslagen te worden. Onder deze resultaatsdruk werd een systeem uitgedokterd waarbij minder risico werd genomen: het catenaccio systeem. De Italianen plaatsten een slot op het spel van de tegenstander, gingen met veel spelers achter de bal spelen en speculeerden op de counter. Hierdoor zijn de Italianen nog steeds meester in het verdedigen.

Binnen onze eigen cultuur moeten we ons afvragen of de impulsen die de voetbalcultuur teweegbrengt, positief zijn voor de ontwikkeling van jeugdvoetballers. Heeft het bijvoorbeeld rendement dat spelers heel vaak balbezit tegenpartij trainen? Is het zeer gestructureerd trainen van balbezit positief voor de creativiteit van de spelers? Kunnen we invloeden van andere landen gebruiken om de ontwikkeling van jeugdvoetballers in ons eigen land te optimaliseren?

Als Verona verliest, rouwt de hele stad.'

Danny Blind

Een andere grote invloed is het volwassenenvoetbal. Seniorenvoetbal krijgt heel wat aandacht in de media. Door deze aandacht sijpelen heel wat invloeden bewust of onbewust het jeugdvoetbal binnen. Een groot voordeel voor de sport, maar niet altijd voor het jeugdvoetbal. Spelsystemen, organisatievormen, veldbezettingen, ze liggen te grabbel voor de jeugdcoach: beïnvloeding die niet altijd te vertalen is naar het jeugdvoetbal.



Een praktijkvoorbeeld: in het volwassenenvoetbal is er, terecht, veel aandacht voor spelhervattingen. Vrije trappen en corners zijn een efficiënt middel om tot scoren te komen. Toch plaatsen we hier een kanttekening bij. Het trainen van spelhervattingen is bij sommige leeftijdsgroepen meer een korte termijnpolitiek.

Spelhervattingen zullen bij D- en C-spelers misschien wel een aantal doelpunten opleveren, het ontwikkelingseffect op langere termijn is te verwaarlozen. Voor deze categorieën is het beter om voor die aspecten te kiezen die meer effect hebben op de ontwikkeling. Spelhervattingen hebben zeker een plaats bij de oudste groepen (A en B). De trainingstijd die eraan besteed wordt, is afhankelijk van de leeftijd en het niveau. De coach zal het belang ervan goed moeten afwegen.

Ook sommige uitspraken moeten eens onder de loep genomen worden. Een kritische kijk op het jeugdvoetbal is zeer zeker van belang. Vaak zijn uitspraken een gezond middel om tot een kritische evaluatie te komen. Toch zijn deze 'invloeden' niet altijd positief. Sommige oud-voetballers, trainers en kenners voelen zich geroepen om allerlei onzorgvuldige 'kreten' het jeugdvoetbal in te sturen. Ongelukkige uitspraken zoals 'passen en trappen is de basis' of 'jeugdspelers moeten alleen door oud-profs getraind worden' worden vervolgens vlekkeloos in het jeugdvoetbal verstaald. De enige manier om zich in de wereld van jeugdspelers in te leven is met hen op het groene veld

te staan. Het volwassenenvoetbal is helemaal niet te vergelijken met het jeugdvoetbal. Een kritische kijk op het jeugdvoetbal vraagt inzicht in het leeftijdseigen aspect en de vertaling van het voetbalspel hierin. En dat wordt wel eens uit het oog verloren.

Sommige effecten komen uit andere sporten overgewaaid. Op zich is daar niets mis mee. Als invloeden uit een andere sport een meerwaarde kunnen opleveren, moeten we die met open armen ontvangen. Neem nu bijvoorbeeld looptraining. De vertaling van looptraining vanuit de atletiek naar voetbal verloopt nog steeds niet optimaal. De praktijk is nog teveel op atletiek afgestemd. Als we rendement willen zien in het loopverhaal, zal men meer van voetbalacties moeten uitgaan. Wat voor zin heeft het om 20 minuten per week over stokken te rennen? Heel wat jeugdopleidingen hebben een loop- en coördinatie-trainer in dienst. Jammer genoeg op alle niveaus. We moeten ons afvragen of het zin heeft aparte loop-scholing te voorzien als men 1, 2 of 3 keer per week traint. We willen het nut van loopscholing niet helemaal onderuit halen. Toch moeten we het verhaal in jeugdvoetbal eens grondig nog eens bekijken. Een succesverhaal in een individuele sport is niet altijd makkelijk te transfereren naar een teamsport.

Als jeugdtrainer wordt men ook geconfronteerd met allerlei methodes. De nationale voetbalbonden hebben over het algemeen een duidelijk uitgewerkte visie op jeugdvoetbal. Trainers die een trainerscursus volgen, worden hiermee onherroepelijk geconfronteerd. Andere methodes zijn afkomstig van de universiteit of zijn uitgewerkt door een bepaalde trainer. Sommige methodes zijn afgeleid van elkaar, anderen staan pal tegenover elkaar.

Het is als jeugdcoach een hele klus om goed met al deze invloeden rekening te houden en ze op één of andere manier te vertalen. Het leeftijdseigen aspect en de complexiteit van het voetbalspel maken het er niet makkelijker op.

DE VOETBALMETHODE

De methodes in het jeugdvoetbal zou je kunnen opsplitsen in 2 grote groepen. De ene strekking, laten we het speelwijzettraining noemen, richt zich vooral op wedstrijdachte vormen waarbij met echte weerstanden (tegenstanders, medespelers, tijd, ruimte etc.) wordt gewerkt. Goede voorbeelden van deze visie is de KNVB visie uit Nederland en de spelgerichte methode van de Belgische voetbalbond. De nadruk in deze methode ligt vooral op de combinatie tussen techniek en inzicht.

De andere strekking start meer vanuit de techniek. De spelers leren het passen en trappen, de schijn- en passeerbewegingen en het kappen en draaien in de eerste fase geïsoleerd (zonder echte weerstanden) aan. De nadruk ligt meer op de techniek. Een goed voorbeeld is de Coerver methode.

Beide strekkingen staan niet altijd even liefkozend ten opzichte van elkaar. De discussie of kinderen al dan niet ontwikkelen in geïsoleerde techniekvormen of wedstrijdachte vormen is niet altijd even positief.

Vaak gaat de discussie meer over termen (wat is nu een wedstrijd-achte vorm en wat niet?) dan over het ontwikkelingsproces van de spelers.

De waarheid ligt ergens in het midden. Kinderen zijn op beide manieren te beïnvloeden. De sleutel binnen het leerproces van jeugdvoetballers ligt net in een afgestelde combinatie van beide methodes. Beide strekkingen hebben hun voor- en nadelen. Het komt erop aan om de voordelen van de ene methode met de voordelen van de andere methode te koppelen. Individuele techniektraining heeft een aantal pluspunten. Zo is het aantal balcontacten een groot voordeel. Geen enkele wedstrijdachte vorm (1 : 1 - 2 : 2 - 3 : 3 - 4 : 4 etc.) levert de speler zoveel contacten op. Ook het loskoppelen van het inzicht maakt het voor de coach en de speler iets makkelijker. Het geïsoleerd trainen van technische vaardigheden is bevattelijker dan in een partijspel.



Te vaak geïsoleerd trainen heeft dan weer zijn consequenties naar de wedstrijdvertaling. Je zou het kunnen vergelijken met het besturen van een raceauto op een circuit. Elke redelijke coureur slaagt erin om zonder brokken een paar rondjes te rijden. Zonder echte wedstrijdweerstand zoals tegenstanders en tijdsdruk is dit louter een technische aangelegenheid.

Wanneer er sprake is van een echte wedstrijd komen er voor de coureur andere vaardigheden om de hoek kijken. Niet alleen moet hij in staat zijn om zijn auto door het bochtenwerk te sturen. Ook het aspect inzicht komt erbij. De tegenstanders en de continue tijdsdruk zorgen voor totaal andere omstandigheden. De coureur in staat zijn om het brandstofverbruik, de bandenwissels af te stemmen op de tijdsdruk en zijn tegenstanders. Deze combinatie vraagt van de coureur en zijn team heel wat inzicht. Een coureur kan uren technisch trainen (individueel rondjes draaien), het zal vooral de combinatie van techniek en inzicht zijn, die het resultaat van de wedstrijd bepaalt.

Jeugdvoetballers hebben absoluut technische training nodig. Alleen moeten we de voorwaarden om techniektraining te integreren goed omschrijven, ook de overgang van meer geïsoleerde technische vormen (zoals een pass- en trapvorm of vormen met schijnen en passeerbewegingen) naar inzichtelijke vormen en de verhouding tussen beiden moeten in de juiste proporties ingepast worden.

Speelwijzetraining met wedstrijddecite oefenvormen zoals wedstrijdvormen (5 : 4 - 5 : 5 etc.) moeten steeds de bovenhand krijgen (ongeveer 2/3 van de trainingstijd). Het trainen met echte weerstanden zoals tegenstanders, medespelers, ruimte en tijd is het fundament binnen een jeugdopleiding. Techniektraining heeft ook een belangrijke rol, maar is meer ondersteunend. In deze voetbalmethode combineren we beide aspecten met elkaar.

HET TOT STAND KOMEN VAN EEN SPEELWIJZE

Het tot stand komen van een speelwijze gebeurt in 4 fases:

- De voetbalcultuur
- Het bepalen van de spelkarakteristieken per ontwikkelingsfase
- Het kiezen van een spelsysteem
- Het ontwikkelen van de speelwijze

De keuzes die ik in dit boek heb gemaakt, zijn een resultaat van experiment en vooral praktijkervaring. Ze hoeven niet overgenomen te worden. Elke club kan de inhoud aanpassen aan zijn eigen situatie of clubcultuur. De enige eis is dat de ontwikkeling van de jeugdspeler centraal staat bij het bepalen van de karakteristieken, het spelsysteem en de speelwijze.

Het tot stand komen van een speelwijze

Voetbalcultuur



Karakteristieken



Spelsysteem



Speelwijze

De voetbalcultuur

De volksaard en de cultuur van de club hebben hun invloed op het ontwikkelen van een speelwijze. We kunnen deze invloeden niet uit de weg gaan, toch is het van belang om even stil te staan bij de beïnvloeding die de voetbalcultuur teweeg brengt bij het jeugdvoetbal. We moeten onze achtergrond niet verloochenen, toch is het van belang om die stappen te nemen die de meeste ontwikkelingen garanderen.

De spelkarakteristieken

De spelkarakteristieken zijn een mix van de ontwikkelingen die we de spelers willen meegeven en de voetbalcultuur. Ze kunnen best per leeftijdsgroep worden omschreven. Indien blijkt dat de invloeden van de voetbalcultuur een negatieve effect hebben op de ontwikkelingen van de spelers, dienen de spelkarakteristieken bijgesteld te worden. In deze situatie is het beter die voorwaarden te scheppen, welke een optimaal leerproces garanderen. Indien nodig moet er afgeweken worden van de eigen cultuur.

Praktijkvoorbeeld:

het Duits voetbal richt zich, zoals aangegeven in het beginverhaal, vooral op vechtlust, mentaliteit en organisatie. Enkele jaren geleden was ik te gast bij een Duits team. Tot mijn grote ontzetting zag ik D-spelers over hordes springen. Pas op het einde van de training kwam er een bal bij te pas. De inhoud van de training was duidelijk een vertaling van de Duitse voetbalcultuur. Bij het bepalen van de spelkarakteristieken had de coach (of de club) er goed aan gedaan om even stil te staan of deze manier van werken wel geschikt was voor jeugdvoetballers.

Karakteristieken tussen 10 en 14 jaar

- Aanvallend voetbal
- Creativiteit en initiatief op alle posities
- Dominantie in het duel 1 : 1, aanvallend en verdedigend
- Gerichte opbouw van achteruit
- Verdedigen als middel en niet als doel
- De individuele ontwikkeling van de speler staat centraal

Karakteristieken tussen 14 en 18 jaar

- Aanvallend voetbal
- Creativiteit en initiatief op alle posities
- Dominantie voor het duel 1 : 1, aanvallend en verdedigend
- Gerichte opbouw van achteruit
- Verdedigen als middel en niet als doel
- De individuele ontwikkeling van de speler staat centraal
- Aanpassen aan de tegenstander zonder de eigen spelphilosofie te verloochenen

Het spelsysteem

Bij het kiezen van een spelsysteem zijn er heel wat mogelijkheden. De keuze voor een spelsysteem is afhankelijk van een aantal factoren. Zo kan bijvoorbeeld de clubcultuur bepalend zijn bij het vastleggen van een spelsysteem. Jeugdvoetbal is vooral afhankelijk van het leeftijdseigen aspect. Elke leeftijdsgroep heeft zijn sterke en mindere sterke ontwikkelingskenmerken. Zomaar een spelsysteem vastleggen voor de gehele opleiding is daarom niet realistisch. De laatste jaren ligt de nadruk op de viermansverdediging. Terecht als het gaat om de oudste leeftijdsgroepen. Toch moeten we even stilstaan bij het gegeven of het spelen met 4 verdedigers interessant is bij de jongste groepen. Onze voorkeur gaat uit naar het 1 : 3 : 4 : 3 spelsysteem.



‘Na de uitsluiting van De Boeck zijn we gewoon met drie blijven verdedigen, man tegen man. Dat is zeer goed verlopen, want we hielden alles dicht en we bleven toch kansen creëren. Bij de jeugd-ploegen in Anderlecht speelden we altijd man tegen man met drie vanachter, dus was dat voor mij niet nieuw.’

Vincent Kompany

Verdediger bij R.S.C. Anderlecht, na de overgang van een viermansverdediging naar man tegen man in de wedstrijd tegen Celtic (CL)

Het voordeel van het spelen met 3 verdedigers is dat de spelers vaak in een 1 : 1 situatie terecht komen, waardoor hun individuele verdedigende kwaliteiten sterker of sneller worden ontwikkeld. Het spelen met 4 verdedigers wordt zeker niet afgeraden in deze leeftijdsgroep. Bij balbezit zijn er t.o.v. inschuivende spelers in dit spelsysteem zeker ook voordelen. Alleen is het nuttig om bij de aanvang van 11 : 11 voor de hoogste weerstanden te kiezen. Bij 1 : 3 : 4 : 3 wor-

den de spelers in het minst makkelijke spelsysteem ontwikkeld. Hierdoor wordt het individuele aspect (handelingssnelheid) gunstig beïnvloed. In de oudere leeftijdsgroepen kan men ook overgaan naar een 1 : 4 : 3 : 3 spelsysteem. De spelers hebben een individueel verdedigende ontwikkeling op zak en zijn klaar voor de ontwikkeling in een viermansverdediging. Het feit dat er in het volwassenenvoetbal vaak met 4 verdedigers gespeeld wordt, maakt deze keuze logisch.

De voorkeur gaat uit naar 3 aanvallers omdat het assortiment vaardigheden in deze bezetting het grootst is (als de invulling afgestemd is). Aanvallers die opgeleid zijn in een bezetting met 3 aanvallers, zijn ook makkelijker om te vormen naar een bezetting met 2 aanvallers.

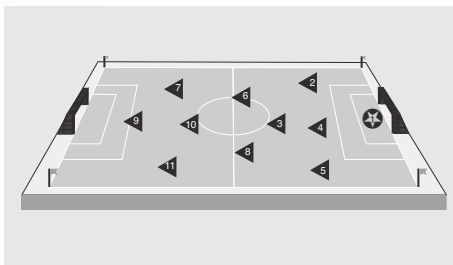
In een 1 : 4 : 4 : 2 fungeren de 2 aanvallers soms teveel als lopers. De open ruimtes aan de buitenkant stimuleren deze loopacties. Bij het ontwikkelen van aanvallers is het niet alleen van belang dat ze diepe loopacties kunnen maken, ook leren spelen met de rug naar het doel is fundamenteel. In wezen is er weinig verschil tussen 2 of 3 aanvallers. Indien de coach

de spelers in een 1 : 4 : 4 : 2 niet teveel als lopers inzet, is deze keuze geen probleem. Vooral bij de oudere jeugd moeten de spelers in staat zijn om in beide bezettingen te fungeren.

Ook de invulling op het middenveld is best voor discussie vatbaar. We gaan uit van een driehoek met de punt naar voor toe. Ook de driehoek met de punt naar achter biedt heel wat mogelijkheden. De invulling zal vooral door de coach zelf moeten gemaakt worden. Als tip kunnen we meegeven dat de jongere leeftijdsgroepen (10 - 14 jaar) structuur nodig hebben. In deze leeftijdsgroepen, waar het aanleren van 11 : 11 centraal staat, kan men best voor één bezetting kiezen. Bij de oudere leeftijdsgroepen kunnen de keuzes meer bepaald worden door de kwaliteiten van de spelers.

In het boek ga ik uit van een 1 : 3 : 4 : 3 bezetting met een schakelspeler op positie 4. De uitwerking hiervan is te vinden in de opbouwmodule en de module verdedigen. We zijn ervan overtuigd dat de keuze voor 1 : 3 : 4 : 3 de meeste ontwikkelingen garandeert.

HET ONTWIKKELEN VAN EEN SPEELWIJZE



Het neerschrijven van spelsystemen is nogal theoretisch van inslag. Belangrijker is de invulling die men aan het geheel geeft. Zo zou men ervan kunnen uitgaan dat de keuze voor 1 : 3 : 4 : 3 aanvallend is, toch kan er in deze bezetting ook heel verdedigend gespeeld worden. Het spelen met 3 aanvallers garandeert bijvoorbeeld geen aanvallend voetbal. De buitenspelers kunnen evengoed 'laag' spelen en op de counter speculeren. Met andere woorden, de manier van spelen is heel erg bepalend voor de ontwikkeling van jeugdvoetballers. De invulling naar de manier van spelen noemen we de speelwijze.

Speelwijze = de manier van uitvoeren van het spelsysteem bij balbezit – balbezit tegenpartij – de omschakeling

Aan het gekozen spelsysteem (1 : 3 : 4 : 3) hebben we een speelwijze gekoppeld. We hebben voor die invulling gekozen die de meeste ontwikkelingskansen biedt.

Enkele praktijkvoorbeelden:

- Bij de opbouw van achteruit (opbouwmodule) zou je kunnen kiezen voor de snelste weg naar voor. Een snelle lange bal veroorzaakt inderdaad minder risico's dan een gerichte opbouw van achteruit. Als het gaat om ontwikkelen ziet het verhaal er anders uit. Het gericht opbouwen brengt voor de spelers de meest positieve beïnvloeding.
- Creatieve flankspelers zijn vrij zeldzaam. Daarom wordt bij de jongere leeftijdsgroepen bewust voor buitenspelers gekozen. Vooral het duel 1 : 1 aanvallend staat daarbij centraal. Stelselmatig worden er in de oudere leeftijdsgroepen andere creatieve mogelijkheden aangeboden.
- Bij het verdedigen proberen we de tegenstander zo hoog mogelijk vast te zetten. Deze manier van spelen is niet zonder risico's. Toch levert het de spelers heel wat leermomenten op.

Het kiezen en trainen van een speelwijze bij jeugdvoetballers ziet er een stuk anders uit dan bij volwassenen. Een speelwijze staat in het volwassenenvoetbal vaak in dienst van het resultaat. Jeugdvoetballers moeten zich vooral individueel ontwikkelen.

Het ontwikkelen van een speelwijze bij jeugdvoetballers heeft niets te maken met het 'tactisch trainen' bij volwassenen voetballers. Het tactisch trainen staat vaak in dienst van de tegenstander. Daarbij worden spelers in het keurslijf gedwongen. Soms gaat het om het opleggen van beperkingen of is er sprake van strakke taken of gerichte opdrachten.

Speelwijze trainen bij jeugdvoetballers omvat het ontwikkelen van technische en inzichtelijke vaardigheden. Het gaat vooral om het uitbreiden van het voetbalvermogen.

Bij het trainen van jeugdvoetballers mag er nooit sprake zijn van het opleggen van beperkingen. Integendeel, spelers moeten net gestimuleerd worden

Er is een groot verschil tussen 'tactisch' en 'inzichtelijk' trainen. Tactisch trainen is gericht naar de oudste jeugd en volwassenen. Het aanbieden van inzicht richt zich vooral op jeugdvoetballers.

om meer initiatief te nemen. Resultaat speelt hierbij helemaal geen rol. Het gaat om de individuele ontwikkeling van de speler.

Inzichtelijk trainen betekent niet dat de spelers worden beperkt. Het gaat vooral om het uitbreiden van de technische en inzichtelijke vaardigheden vertrekkend vanuit de eigenheid van de speler.

Elke speler heeft zijn eigenheid, zijn manier van spelen. Bij het trainen van speelwijze is dit het vertrekpunt. De coach analyseert zijn spelers en prikkelt hen, vervolgens om ook andere mogelijkheden uit te proberen.

In elke leeftijdsgroep is er voldoende bewegingsruimte aanwezig. Toch zal de invulling bij de oudere jeugd iets strakker verlopen dan bij de jongere jeugd.

Een praktijkvoorbeeld.

Bij het passeren van de tegenstander krijgen de spelers in de leeftijdsgroep (D-jeugd) heel wat bewegingsvrijheid. Indien een aanvaller twee of drie tegenstanders probeert te passeren, zal hierover geen opmerking worden gemaakt. Bij de C-jeugd geldt dit ook. Toch zal de coach ook de andere mogelijkheden (het achterom komen van een andere speler) aanbieden. Vanaf de B-jeugd moet de speler in staat zijn om zijn kwaliteiten en vorm van de dag in te schatten. De coach geeft bewegingsruimte, maar zal ook al eens overgaan tot het in vraag stellen van het rendement. Vanaf de A-jeugd moet de speler in staat zijn om een gerichte taak van de trainer uit te voeren. De vrijheid in het maken van acties is er nog steeds, maar zal vaker afgebakend zijn.



HET STAPPENPLAN VOOR HET TRAINEN VAN SPEELWIJZE

Jeugdspelers kan je in verschillende leeftijdsgroepen indelen. Als het gaat om de cognitieve, sociaal affectieve ontwikkelingskenmerken kan men jeugdspelers best per 2 jaar typeren. Bij de indeling zijn we uitgegaan van de doelstellingen binnen het trainen van speelwijze. Daarbij hebben we gekozen voor een stappenplan in 3 fases:

Onder 10 jaar

'Het ontwikkelen van voetbalvermogen'

Onder 10 jaar gaat het vooral om het ontwikkelen van de technische vaardigheden, dit uiteraard in combinatie met inzicht. De ontwikkelingssnelheid als het gaat om het oppikken van coördinatieve technische prikkels ligt in deze leeftijdsgroep het hoogst. Vooral het voetbalvermogen is voor stimulering vatbaar. De speler onder 10 krijgt die vaardigheden aangeboden die hem in staat stellen om later 11 : 11 te spelen.

'Het aanbieden van de vaardigheden aan alle spelers' Een speler in deze leeftijdsgroep heeft vaardigheids- en bewegingservaring nodig. Te specifiek trainen heeft negatieve consequenties voor het ontwikkelingsrendement van deze spelers. In de praktijk betekent dat dat alle spelers de verschillende vaardigheden aangeleerd krijgen. In trainingsvormen wordt gekozen voor organisaties waarbij alle spelers de technische en inzichtelijke prikkels aangeboden krijgen.

'Ontwikkeling gericht op de positie'

Tussen 10 en 14 jaar

'Het aanleren van 11 : 11'

Vanaf 10 - 11 jaar is er een duidelijke kentering op inzichtelijk vlak. De spelers zijn in staat om grotere partijvormen te spelen en zullen sneller wedstrijdssituaties herkennen. Het aspect techniek blijft belangrijk,

toch zal er nu meer aandacht aan inzicht worden geschonken. De speler leert omgaan met de typische wedstrijdweerstand zoals ruimte, tijd, medespelers, tegenstanders. De spelers zijn klaar om 11 : 11 door te lichten. Vooral de hoofdmomenten balbezit en balbezit tegenpartij kunnen uitgebreid aan bod komen.

'Aanbieden van de specifieke vaardigheden binnen de positie of een ontwikkelingspositie!'

De spelers krijgen nog steeds de kans om alle technische en inzichtelijke vaardigheden op te pikken. Op bepaalde momenten wordt er ook gekozen voor meer specifieke ontwikkeling. De spelers hebben hun kwaliteiten al min of meer geëtaled. De coach heeft meestal een duidelijk beeld van wat de sterke punten zijn van zijn voetballers. De trainer speelt erop in door de spelers in bepaalde vormen op hun sterkste positie te plaatsen. Anderzijds kan hij ook kiezen voor een ontwikkelingspositie. Deze positie stimuleert de individuele ontwikkeling van de speler.

'Ontwikkeling gericht op het team - de posities en 2 linies'

Praktijkvoorbeeld van een ontwikkelingspositie:

Een schaduwspits (nr. 10) die moeite heeft om met de rug naar het doel van de tegenpartij te spelen, kan men in functie van zijn ontwikkeling op de diepe spits positie (9) plaatsen. Hierdoor wordt de speler meer met de rug naar doel ingespeeld en wordt aan zijn verbeterpunten gewerkt.

Tussen 14 en 18 jaar

'Het perfectioneren van 11 : 11'

Na 4 jaar hebben de meeste spelers de basisprincipes van 11 : 11 onder de knie. Nu komt het erop aan om de spelers meer specifiek te vormen. Elke speler heeft zijn sterke kenmerken en die moet hij op

een optimale manier leren benutten. Tevens moet hij ook met zijn zwakkere kenmerken kunnen omgaan. De speler leert deze kenmerken te gebruiken ten opzichte van de tegenstander.

'Aanbieden van specifieke vaardigheden binnen de positie'

De positie van de speler is al een aantal jaren beïnvloed. De sterkere punten zijn verbeterd en de werkpunten zijn wat bijgesteld. Er is een duidelijk beeld ontstaan van wat de sterkste positie is van de speler. Vervolgens wordt de speler diepgaander ontwikkeld binnen zijn eigen positie. In de praktijk betekent dat dat er meer voor organisaties wordt gekozen waarbij de spelers fungeren vanuit hun sterkste positie.

'Ontwikkeling gericht op het team - de posities - 2 linies en 3 linies'



INDELEN IN LEEFTIJDGROEPEN

Onder 10 jaar

'Het ontwikkelen van voetbalvermogen'

- De bal als middel -

'Het aanbieden van de vaardigheden aan alle spelers'

- Ontwikkeling gericht op de posities -

Tussen 10 en 14 jaar

'Het aanleren van 11 : 11'

- Omgaan met de wedstrijdweerstand -

'Het aanbieden van de specifieke vaardigheden binnen de positie of positiegelinkte positie!'

- Ontwikkeling gericht op het team - de posities en 2 linies -

Tussen 14 en 18 jaar

'het perfectioneren van 11 : 11'

- Eigen sterkte/zwakte ten opzichte van de tegenstander -

'Aanbieden van specifieke vaardigheden binnen de positie'

- Ontwikkeling gericht op het team - de posities - 2 linies en 3 linies -

De modules

De praktijkproblematiek...

De afgelopen jaren heb ik heel wat research gedaan binnen het jeugdvoetbal. Tijdens deze zoektocht werd ik geconfronteerd met de praktijk op alle niveaus en de problematiek die eraan verbonden is. Deze problematiek heeft mede het ontwikkelen van de totaalmethode in gang gezet.

Een aantal praktijkvoorbeelden:

Het werken met thema's of jaarplanningen

Bij het bezoeken van regionale clubs stelde ik vaak vast dat er met maandthema's werd gewerkt. Een reëel praktijkvoorbeeld:

Augustus L en R voet basistechniek
 September positiespel
 Oktober traptechniek L en R voet
 November wendbaarheid en snelheid met de bal
 December kopspel

De opsteller van deze thema's had zeker goede bedoelingen. Toch kunnen we bij het vooraf plannen van thema's enkele bedenkingen formuleren.

Vaste maandthema's en jaarplanningen hebben te weinig relatie met de "eigen" ontwikkelingsnelheid van de teams!

Elk team heeft zijn eigen ontwikkelingsnelheid. Het ene team ontwikkelt sneller dan het andere. Het 'vastleggen' van thema's heeft om deze reden weinig zin.

Het leeftijdseigen aspect is fundamenteel in het ontwikkelen van jeugdspelers. Sommige thema's zijn niet geschikt voor bepaalde leeftijdsgroepen. We kunnen ons nauwelijks voorstellen dat een spelertje van 8 jaar een maand moet koppen. Hou het doosje aspectjes maar klaar!

Sommige trainers trainen met de deur dicht. De manier van werken is als het ware geheim. Dat moet je eens in het bedrijfsleven doen: tegen de directeur zeggen: "je ziet aan de jaarcijfers wel hoe het is gegaan"

Thema 's en jaarplanningen garanderen in de meeste gevallen te weinig rendement. Enkel bij het opstarten van een nieuwe methode of systeem is het interessant om voor een min of meer vaste planning te kiezen (zie het plannen van modules).

Het is duidelijk dat heel wat jeugdtrainers op zoek zijn naar een leerplan om jeugdvoetballers te ontwikkelen. Het ontbreekt alleen aan een duidelijk kader, een houvast om verder op te borduren.

Het trainen zonder spelbedoeling is doelloos

Een van de maandthema's in het voorgaande praktijkvoorbeeld is 'trappen'. Zomaar 'trappen' programmeren als techniek maakt de inhoud doelloos. Traptechniek is in de wedstrijd een middel om de spelbedoelingen te realiseren en geen doel op zich. Het isoleren van 'traptechniek' als thema is heel kunstmatig. Zonder spelbedoeling is het trainen van trappen van weinig betekenis. Want het is net deze weerstand die wedstrijdgerichte ontwikkeling garandeert. Technische onderdelen zoals traptechniek kunnen wel in een bepaalde vorm aangeboden worden, maar betekenen te weinig als maandthema.

'We zijn tot de conclusie gekomen dat je iedere sporter op de voor hem specifieke situaties moet trainen. Die handelingen moet hij leren in de sporteigen situatie, dat wil zeggen een manipulatie van spelmomenten die georganiseerd worden tijdens de trainingen.'

Ben Crum

Een training moet afgestemd zijn op een bepaald spelsysteem

Elk spelsysteem, of het nu gaat om 1 : 3 : 4 : 3, 1 : 4 : 3 : 3 of 1 : 4 : 4 : 2 heeft zijn eigen typische kenmerken. Om een vertaalslag van een bepaalde techniek of inzicht te vergemakkelijken, is een duidelijke relatie met het spelsysteem onontbeerlijk. Wanneer een coach kiest om bijvoorbeeld koppen op doel aan te bieden, is het van belang om het spelsysteem hieraan te koppelen. Het inlopen voor het doel heeft een andere invulling bij 1 : 4 : 4 : 2 dan bij een 1 : 3 : 4 : 3. De training afstemmen op een bepaald spelsysteem betekent niet dat we de spelers indammen of beperken.

Het voetbalspel is een heel complex gegeven

'Voetbal is simpel' wordt wel eens geopperd. Dat is het eigenlijk niet. Een aantal facetten in het voetbal maken het spel vrij complex. Een grote weerstand is het feit dat de bal altijd vrij is. In basketbal bijvoorbeeld, is er meer duidelijkheid bij balbezit. De tegenstander heeft minder mogelijkheden om de bal te veroveren.

Een tweede weerstand zijn de tegengestelde bedoelingen. Team A wil naar de ene kant van het veld, terwijl de tegenstander de andere kant opmoet. Deze tegengestelde bedoelingen maken het spel vrij complex. Ook het aantal spelers maakt het er niet makkelijker op. Het grote aantal zorgt ervoor dat de inzichtelijke eisen hoog zijn. Er zijn nog tal van andere facetten die dit spelletje best moeilijk maken.

De invulling gebeurt door elke trainer anders

Elke trainer heeft zijn eigen kijk op het voetbal. Je zou kunnen stellen dat een coach ziet wat hij denkt dat hij ziet. Achtergrond, eigenheid, ervaring, opleiding bepalen de manier waarop de coach het spel benadert. Wanneer men 5 coaches zou uitnodigen om een analyse te maken van een bepaalde wedstrijd, krijg je 5 verschillende benaderingen. Wanneer deze 5 coaches het voetbalprobleem zouden vertellen naar een training, krijg je vaak verschillende opinies en uit-

werkingen. Op zich is daar niks mis mee, een trainer heeft voldoende bewegingsruimte nodig. Toch is het van belang dat er een rode draad in het verhaal is verwerkt. Het is belangrijk voor het leerproces van jeugdvoetballers dat de invulling op elkaar is afgestemd. Er moet sprake zijn van een duidelijk kader.

Het ontwikkelen van jeugdvoetballers is een proces

Het werken met doelstellingen voor één training heeft ook zijn beperkingen. Want het ontwikkelen van jeugdvoetballers is een proces. Heel wat methodes zijn afgestemd op een doelstelling voor één training en verwaarlozen het vervolg. Er wordt heel veel aandacht geschonken aan het procesmatig opbouwen van bijvoorbeeld voetbalconditie. Waarom is dit dan niet het geval voor techniek en inzicht? De ontwikkeling van jeugdvoetballers gaat het snelst als er sprake is van een procesmatige opbouw. De trainingen dienen dus min of meer op elkaar afgestemd te zijn.

Het leeftijdseigen aspect is doorslaggevend

Elke leeftijdsgroep heeft zijn eigen specifieke kenmerken. Een aantal aspecten zijn in bepaalde leeftijdsgroepen makkelijker te beïnvloeden. Het leeftijdseigen aspect is heel erg bepalend in het jeugdvoetbal. De methode moet hierop helemaal afgestemd zijn. De keuze voor de oefenvormen, de coaching, de wedstrijdbenadering et cetera moeten nauw aansluiten bij deze specifieke kenmerken.



Voorwaarden voor het trainen van jeugdvoetballers

Vanuit alle invloeden, de praktijksituatie hebben we een aantal voorwaarden gecreëerd. Deze voorwaarden bewaken het ontwikkelingsproces van de jeugdvoetballers. Deze voorwaarden bepalen ook de inhoud van de methode.

1. Het moet leuk zijn voor de spelers

De beleving van de spelers is het fundament van elke methode. De manier van trainen moet de spelers prikkelen.

2. Hoofdzakelijk wedstrijdgerichte vormen

Wedstrijdgerichte vormen (vormen met echte weerstanden - tegenstanders - medespelers -afgebakende ruimte) zijn de basis in het leerproces van jeugdvoetballers. Toch zijn ook geïsoleerde technische vormen (pass- en trapvormen, balvaardigheidsvormen) van belang. Het komt er op aan om beide met elkaar te combineren. Indien we ervoor zorgen dat geïsoleerde technische vormen goed afgestemd zijn op de wedstrijdgerichte vormen, kunnen ze het ontwikkelingsproces versnellen.

3. Een beperkt aantal vormen per training en per module

Een jeugdtrainer moet niet teveel trainingstijd verliezen. Wanneer hij voor teveel verschillende vormen kiest, gaat dit ten koste van de trainingstijd.

Jeugdspelers hebben tijd nodig om aan een vorm te wennen. Soms zie je pas op het einde van een vorm inhoudelijk rendement. Het is daarom beter om bepaalde vormen regelmatig te herhalen.

Ook het aantal vormen in de training kan men best beperken. Vaak is de trainingstijd in een club strak omschreven (beperkt aantal velden, verschillende

trainingen na elkaar). Trainingstijden in clubverband variëren van 1 uur tot 1 uur 45. Wanneer er vervolgens teveel vormen in de training worden voorzien, verdwijnt het rendement als sneeuw voor de zon. Een trainingssessie mag maximaal 3 à 4 vormen bevatten. Eenvoudige vormen komen sneller tot de essentie en garanderen meer balcontacten.

4. De vormen moeten procesmatig worden opgebouwd over een bepaalde periode

Als we het ontwikkelingsproces diepgaand willen beïnvloeden, zal er sprake moeten zijn van een procesmatige opbouw. Door de vormen stelselmatig op te bouwen door de trainingen heen, komt er meer tijd vrij voor het inhoudelijke aspect. Het is beter om voor vormen te kiezen die over een bepaalde periode uit te bouwen zijn. Elke training starten met nieuwe vormen geeft te weinig rendement. Elke vorm moet een aantal maal terugkomen om een zeker ontwikkelingseffect te bieden.

5. De methode moet makkelijk differentieerbaar zijn per team

Vaste thema's of jaarplanningen zijn absoluut te vermijden. Niet alleen verschilt het collectief niveau van elke spelersgroep, binnen elk team is er individueel nog heel wat onderscheid. Elke trainer moet zijn eigen inhoud én ontwikkelingsnelheid kunnen kiezen.

6. De trainer moet het niveau van de vormen makkelijk kunnen verhogen of verlagen

Het niveau van de vorm moet makkelijk te wijzigen zijn. Dit kan door:

- De weerstanden aan te passen: medespelers -

tegenstanders te verhogen of te verlagen, te spelen met de ruimte, tijd etc.

- De organisatie (beperkt) aan te passen.

7. De methode moet toepasbaar zijn op elk niveau

Sommige methodes zijn enkel gericht naar een bepaald niveau. Een methode moet toepasbaar zijn op elk niveau.

8. De methode moet toepasbaar zijn in elke leeftijdsgroep

Het is van belang dat de methode in elke leeftijdsgroep toepasbaar is. Het leeftijdseigen aspect is van grote waarde. Zonder een leeftijdseigen vertaling gaat er heel wat ontwikkelingsrendement verloren.

9. De technische uitwerking moet aangepast zijn aan elke leeftijdsgroep

Ook de inhoud moet afgestemd zijn op de leeftijdsgroep! De technische benadering van, bijvoorbeeld, 'de voorzet' ziet er bij 10-jarigen anders uit dan bij 18-jarigen. Bij jongere jeugdvoetballers zal vooral de kortere voorzet aan bod komen. Bij de oudere jeugd kan dit onderdeel helemaal uitgewerkt worden. Bijvoorbeeld ook de voorzet vanop de zijlijn kan dan getraind worden.

10. Er moet voldoende ruimte zijn voor de trainer

Het opleggen van oefenvormen of vaste thema's is vaak geen succes. Elke trainer heeft voldoende bewegingsvrijheid nodig.



WAT IS EEN MODULE?

Een module is een aaneenschakeling van oefenvormen die over een bepaalde periode worden opgebouwd door de weerstanden in de vormen aan te passen. Daarbij richt men zich naar één bepaalde spelbedoeling of voetbalprobleem.

De trainer kiest voor een spelbedoeling of voetbalprobleem binnen een bepaalde module en gaat hier vervolgens verschillende weken mee aan de slag. Gedurende een bepaalde periode bouwt hij heel stelselmatig de trainingen op. Door te spelen met de weerstanden in de vormen (veranderen van organisatie, verhogen/verlagen van het aantal medespelers en tegenstanders) past hij het niveau aan het ontwikkelingsniveau van zijn spelers aan.

1. Het gaat om één spelbedoeling of voetbalprobleem

Elke module richt zich naar de spelbedoelingen of het voetbalprobleem van een bepaald wedstrijdonderdeel. Door één specifiek(e) spelbedoeling of voetbalprobleem te trainen kan de coach dieper ingaan op de technische en inzichtelijke inhoud van dit specifieke onderdeel.

2. De bedoelingen zijn duidelijk

Per module zijn alle spelbedoelingen uitgewerkt. Ook bij het trainen van een spelbedoeling of een voetbalprobleem is de coach op de hoogte van de bedoelingen van het spel.

3. Afgestemde oefenvormen

Wanneer de coach overgaat tot het trainen van de spelbedoeling of het voetbalprobleem binnen een bepaalde module, maakt hij gebruik van heel gerichte oefenvormen. De vormen die de coach kiest, zijn afhankelijk van de leeftijd, het instapniveau van de spelers en het ontwikkelingsdoel.

4. De uitvoering van de spelbedoeling of het oplossen van het voetbalprobleem wordt procesmatig opgebouwd

Het trainen van een spelbedoeling of voetbalprobleem binnen een bepaalde module wordt procesmatig opgebouwd. De coach gaat een bepaalde periode of X aantal trainingen met de spelbedoeling of het voetbalprobleem aan de slag. Daarbij pro-

beert hij het niveau van de spelers ten opzichte van de spelbedoeling of het voetbalprobleem op te krikken.

5. Het niveau van de vormen kan makkelijk aangepast worden

De oefenvormen die de coach gebruikt, moeten voor een bepaalde periode uitgebouwd kunnen worden. De coach kiest voor vormen waarvan hij op een eenvoudige manier het niveau kan aanpassen. Door te spelen met de weerstanden (ruimte, tijd, aantal medespelers en tegenstanders etc.) of de organisatie te wijzigen, kan de coach het niveau van de vorm verhogen of verlagen.

We hebben van elke module een boek uitgewerkt. Dit boek bevat leeftijdseigen technische en inzichtelijke tips. Het moet de coach in staat stellen om de bedoelingen van de module te kennen en ermee ze in de praktijk toe te passen.

We hebben de volgende inhoud voorzien:

- De typische werkpunten uit de wedstrijd
- De taken en functies per team - linie en positie
- De uitwerking van de spelbedoelingen

- Leeftijdseigen tips
- Praktijkvoorbeelden van een procesmatige opbouw
- Oefenvormen

De uitwerking richt zich naar 1 : 3 : 4 : 3. Indien men, omwille van de clubcultuur, kiest voor een ander spelsysteem kan men met deze indeling zelf een boekwerk samenstellen.



HET INDELEN IN MODULES

We zijn vertrokken vanuit de voetbalcultuur. Daaraan hebben we karakteristieken verbonden. Vervolgens hebben we een spelsysteem gekozen. Aan dit spelsysteem hebben we een speelwijze gekoppeld: we hebben de manier van uitvoeren ingekleurd.

Om de speelwijze makkelijk te kunnen trainen, hebben we ze ingedeeld in een aantal spelbedelingen. Zoals aangegeven in het beginverhaal is voetbal heel complex en vult elke trainer het spelletje anders in. De spelbedelingen zijn om deze reden niet altijd makkelijk te omschrijven.

Om deze reden hebben we gekozen voor modules. Vanuit de 3 hoofdmomenten hebben we aantal spelbedelingen in modules gegoten. Bij het bepalen van deze spelbedelingen zijn we uitgegaan van het spelsysteem.

Het tot stand komen van een speelwijze

Voetbalcultuur



Karakteristieken



Spelsysteem

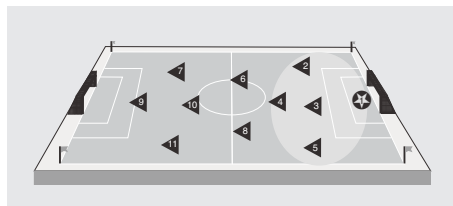


Speelwijze

Balbezit

We zijn gestart in het hoofdmoment balbezit. Dit hoofdmoment neemt de belangrijkste plaats in het jeugdvoetbal. Dit hoofdmoment waarborgt heel wat ontwikkelingen voor jeugdvoetballers. Balbezit hebben we ingedeeld in volgende modules:

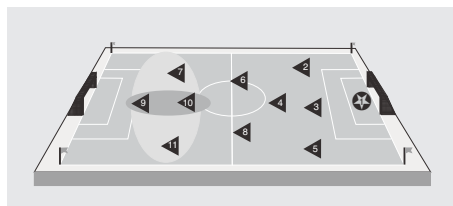
De opbouwmodule



In de opbouwmodule gaat het over de opbouw vanuit de keeper en de verdedigers in functie van de andere spelers.

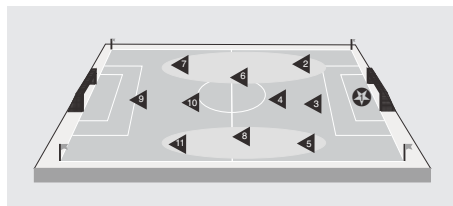
Jeugdvoetballers leid je op vanuit een balbezitfilosofie. Balbezit tegenpartij en de omschakeling zijn belangrijk, maar mogen nooit balbezit overschaduwen.

De aanvalmodule



In deze module gaat het vooral om het aanvallen. Het aanspelen van de aanvallers, het vervolg en de samenwerking met de andere spelers.

De flankmodule

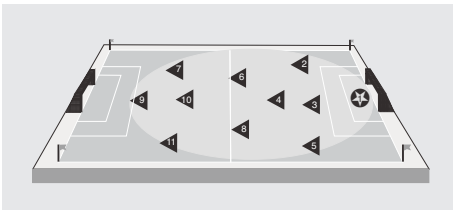


Hier gaat het om het aanspelen van de buitenspelers, de variaties op de flank, de voorzet en de posities voor het doel, dit in relatie met de centrumaanvallers (9 en 10) en de andere spelers.

Balbezit tegenpartij

Balbezit tegenpartij zou je op dezelfde manier kunnen benaderen. Alleen moeten we ons afvragen of het besteden van dezelfde trainingstijd aan het hoofdmoment balbezit tegenpartij verantwoord is. Om die reden heb ik het aantal modules beperkt tot 1.

De module verdedigen



In de module verdedigen gaat het vooral over het duel 1 : 1 en de verdedigende principes. Ook het druk zetten op de tegenstander komt hier aan bod.

De modules

Balbezit

De opbouwmodule

De aanvalmodule

De flankmodule

Balbezit tegenpartij

De module verdedigen

Deze 4 modules zijn toepasbaar:

- op elk niveau
- binnen elke trainingstijd
- in alle leeftijdsgroepen

Het trainen van de middenvelders

De middenvelders zijn dé schakel tussen de verdedigers en de aanvallers. Ze bepalen de snelheid van de wedstrijd, creëren ruimte voor andere spelers, zijn bepalend voor het dieptespel en hebben hun invloed op het evenwicht van de wedstrijd. Toch wordt er traditioneel weinig aandacht geschonken aan het trainen van middenvelders. Een beetje onlogisch, gezien de bepalende rol die ze vertolken binnen een voetbalteam.

Het trainen van middenvelders is misschien wel het moeilijkste onderdeel van het voetbalspel. Gezien de voorname rol is het logisch dat we er voldoende trainingstijd aan besteden. De middenvelders zijn in elke module betrokken partij, enkele praktijkvoorbeelden:

De opbouwmodule:

Naast de keeper en de verdedigers komen ook de middenvelders en de aanvallers aan bod.

De aanvalmodule:

Zonder middenvelders is het inspelen van de aanvallers onmogelijk. De betrokkenheid van middenvelders in de aanvalmodule is groot.

De flankmodule:

Ook in het aanspelen van de buitenspeler, de variaties etc. is de rol van de middenvelder onmisbaar.

De module verdedigen:

Middenvelders bepalen het evenwicht bij balbezit tegenpartij. Ze komen uitvoerig aan bod.

Het trainen van de omschakeling

In de jaren zeventig was het voetbal meer gebaseerd op gevoel. Het spelletje was een beheerste, ongecontroleerde chaos waar individueel vermogen de basis vormde.

Gedurende de jaren is het voetbal geëvolueerd: het tempo ging omhoog, de organisatie bij balbezit tegenpartij werd strakker, de taakomschrijvingen van de spelers werden meer omlijnd.

De tijd en ruimte voor het initiatief van de jaren zeventig heeft anno 2000 plaats gemaakt voor organisatie, evenwicht en structuur op het veld; met andere woorden, de momenten om beslissende acties te maken zijn beperkter geworden.

Door deze ontwikkeling is het hoofdmoment "omschakeling" op de voorgrond gekomen. De vraag is of we aan het hoofdmoment van omschakeling evenveel aandacht schenken als in het volwassenenvoetbal. We willen het belang van de omschakeling niet uit de weg gaan. Ook in het jeugdvoetbal is het een bepalend onderdeel.

Het trainen van de omschakeling is naast het inhoudelijke aspect ook een mentale kwestie. De 'klik' maken bij balverlies of balverovering beïnvloed je niet door het geven van een aantal oefenvormen. Het trainen van de omschakeling dient een rode draad te zijn doorheen de gehele opleiding.



Alleen is het besteden van teveel trainingstijd aan dit hoofdmoment niet optimaal als de hoofdmomenten balbezit en balbezit tegenpartij onvoldoende ontwikkeld zijn. Omschakeling kan in elke groep aan bod komen. Vooral vanaf de C-jeugd kan er meer aandacht aan worden geschonken.

Het trainen van de omschakeling kan perfect in de verschillende modules gegoten worden. Want in elke vorm met medespelers en tegenstanders komt omschakeling voor.

Praktijkvoorbeeld:

Balverovering

De aanvalmodule: de verdedigers hebben de bal. De aanvallers moeten eerst de bal veroveren voordat ze tot scoren kunnen komen.

Balverlies

De aanvalmodule: na balverlies op de helft van de tegenpartij moet iedereen terugschakelen naar de eigen helft. Als dit niet het geval is bij een tegendoelpunt, komt er een extra tegendoelpunt bovenop.



HET PLANNEN VAN MODULES

De coach beschikt over 4 modules:

- de opbouwmodule
- de flankmodule
- de aanvalmodule
- de module verdedigen

Bij het plannen van deze modules zijn er 2 mogelijkheden:

1. Een min of meer vaste planning voor alle teams (dezelfde modules voor alle teams)
2. Een gedifferentieerde planning per team (modulekeuze afgestemd op de ontwikkelingen van het team en het individu)

Een min of meer vaste planning voor alle teams

In het beginverhaal hebben we de minpunten van een vaste planning toegelicht. Daarbij gaven we aan dat het vastleggen van thema's weinig zin heeft. Toch maken we één uitzondering: bij het opstarten van het module systeem in clubverband is het interessant om min of meer een vaste planning voor alle teams af te spreken.

Het tegelijkertijd beginnen met de verschillende basismodules komt de integratie van de methode ten goede en biedt volgende voordelen.

- Bij het opstarten van een module is het interessant om een startvergadering te houden. Het voordeel is dat de coaches tijdens deze vergadering inhoudelijk aan de slag kunnen. Naast het bepalen van de inhoud van de module kunnen er bijvoorbeeld specifieke oefenvormen uitgewerkt worden.
- Elke trainer zal in de beginfase met dezelfde weerstanden geconfronteerd worden. Niet alleen zullen er inhoudelijke vraagtekens zijn, ook het gericht opbouwen van de spelbedoelingen binnen een bepaalde module vragen wat denkwerk. Wanneer er van start wordt gegaan met de spelbedoelingen van de flankmodule, kunnen de coaches samen een oplossing zoeken voor de specifieke inhoudelijke of organisatorische problemen.
- Tussenevaluaties zijn makkelijker te organiseren

omdat elke trainer met dezelfde module aan de slag is. De technische inhoud van de module kan volgens de eigenheid van de club verder worden uitgewerkt.

- De technische inhoud van de module is makkelijker te bewaken. In de beginfase van de module moet de inhoud vooral worden afgestemd op de eigen praktijk van de trainer. Wanneer elk team met een andere module aan de slag is, wordt het uitwerken, evalueren en bewaken van de rode draad moeilijk.
- Wanneer er sprake is van voldoende beïnvloeding, kan er overgegaan worden naar een nieuwe module. Indien sommige teams zich nog niet op het gewenste niveau bevinden, kunnen ze nog even verder gaan met vorige module.

Everything is practice

Pélé

Een gedifferentieerde planning per team

Het differentiëren per team geniet absoluut de voorkeur. Elke trainer moet in staat zijn om met zijn team zijn eigen koers te varen. Het is aan de jeugdcoördinator of het hoofd opleidingen om deze koers te bewaken.

Met welke modules starten we?

In de beginfase van het seizoen is het interessant om met de opbouwmodule en de module verdedigen van start te gaan:

De module verdedigen garandeert een solide teamorganisatie waarop verder gebouwd kan worden. De spelers leren de verdedigende principes. Hierdoor krijgen ze inzicht in het spelsysteem bij balbezit tegenpartij en de onderlinge samenwerking hierbij. Het gaat dus niet alleen om het trainen van balbezit tegenpartij, maar om het neerzetten van een teamorganisatie.

Het is makkelijker voor de coach om bepaalde spelbedoelingen bij balbezit te trainen wanneer er sprake is van een degelijke verdedigende organisatie. De module verdedigen hoeft niet weken na elkaar aangeboden worden. Wanneer de coach in de

wedstrijd merkt dat er sprake is van een georganiseerd geheel, kan hij de module verdedigen laten vallen. Het zijn vooral de modules bij balbezit die de meeste trainingstijd moeten innemen.

Ook de opbouwmodule brengt fundamentals waar de trainer verder mee kan. Het feit dat de bal op sommige momenten 'vast' is (bij de keeper) maakt deze spelbedoeling iets makkelijker te lezen. Vanuit de opbouw van achteruit kan de trainer logisch overschakelen naar de flank (de flankmodule) en de aanval (de aanvalmodule). De trainer combineert beide modules.

10 - 14 jaar

De spelers hebben nog nauwelijks 'spelbedoelingen' onder de knie. Het zal van de coach meer tijd vergen om de opbouwmodule en de module verdedigen te integreren. Ook het combineren ervan zal langer duren.

14 - 18 jaar

De spelers hebben over het algemeen 11 : 11 onder de knie. De coach zal dus sneller kunnen overgaan van de ene module naar de andere of zal ze makkelijker met elkaar kunnen combineren. De trainingstijd die de coach moet besteden aan één bepaalde module (spelbedoeling/voetbalprobleem) is een stuk beperkter.

Hoe lang gaan we met een module aan de slag?

De ontwikkelingssnelheid binnen een module is afhankelijk van het gegeven of het gaat om het aanbieden van een spelbedoeling of het trainen van een voetbalprobleem. Het aanbieden van een nieuwe spelbedoeling (bijvoorbeeld: hoe bouwen we op van achteruit - de opbouwmodule) neemt nu eenmaal meer tijd in beslag dan het trainen van een voetbalprobleem. Ook de leeftijd, het niveau en de trainingstijd zijn mede bepalend in de beïnvloeding.

10 - 14 jaar

Het aanleren van een nieuwe spelbedoeling zal meer tijd vergen: vooral D-spelers hebben nog moeite met de nieuwe weerstanden (meer medespelers en tegenstanders, grotere afstanden) en dat zorgt voor enige ontwikkelingsvertraging. In de jongste leeftijdsgroepen kan er per module 6 à 8 weken besteed worden. Een langere periode heeft op de beleving niet zo een goede invloed. Het gaat erom om de betrokkenheid van de spelers goed te observeren. Bij de jongste leeftijdsgroep zal men minder snel afwijken van de rode draad. Ook wanneer andere onderdelen van het spel minder lopen, zal de coach zich naar de desbetreffende module blijven richten.

Het jaar na jaar herhalen van dezelfde modules zorgt voor diepte – ontwikkeling. Er kan meer in detail gewerkt worden. Deze standvastigheid garandeert dat het instapniveau van de spelers elk jaar hoger ligt.

14 - 18 jaar

Bij deze leeftijdsgroep is er meer fundament. Op 3 à 4 weken moet het verschil in de wedstrijd al merkbaar zijn. Het aanleren van een spelbedoeling zal minder tijd vergen. Wanneer het gaat om het trainen van een voetbalprobleem kan er na enkele trainingen al sprake zijn van wedstrijdbeïnvloeding. De tijd dat de trainer aan de modules besteedt is meer afhankelijk van de ontwikkelingen in de wedstrijd. Indien blijkt dat er in de wedstrijd nood is aan andere prikkels, zal de coach sneller afwijken van de rode draad.

Wanneer schakelen we over naar de volgende module?

Er is geen blauwdruk voor het behalen van ontwikkelingsdoelen binnen een bepaalde module. Elke trainer heeft zijn eigen manier van werken: de coach zal zelf moeten oordelen of de prikkels die hij geeft in de training hun invloed hebben in de wedstrijd. Vooral de coach met de spelbedoeling of het voetbalprobleem aan de slag gaat moet hij zelf zijn eindtermen bepalen. Wanneer er sprake is van voldoende verstaalslag kan de coach overgaan naar de volgende module. Het niveau, de voetballeefijd en de trainingstijd zullen daar een belangrijke rol in spelen.

De wedstrijd is de thermometer van het module systeem

Bij de overgang naar een volgende module zijn er 3 mogelijkheden:

De werkpunten worden aangepakt

Indien blijkt dat het opbouwen - aanvallen via de flank te wensen overlaat kan de coach overgaan tot de flankmodule.

Men bouwt verder op de sterke punten

De coach kan ook kiezen voor een prikkel met meer fundament: wanneer blijkt dat het aanvallen via het centrum op een redelijk niveau staat, kan hij toch voor de aanvalmodule kiezen om dit verder te perfectioneren.

De coach volgt zijn eigen methodiek

Als de coach van oordeel is dat het aanvallen via het centrum de volgende logische stap is, moet hij deze weg inslaan.

De keuze die de coach maakt is vrij: elke trainer heeft zijn eigenheid, zijn eigen manier van werken en methodiek. De praktijk zal uitwijzen welke keuze het meeste rendement geeft. Het is vervolgens van belang dat de coach en zijn verantwoordelijken de modulekeuzes goed evalueren.

Het gaat om het individu binnen het team. De module methode is NIET tot stand gekomen in functie van het resultaat of om betere teams te creëren. Het trainen in modulevorm staat vooral ten dienste van de individuele ontwikkeling van de spelers. Het overschakelen naar de volgende module staat in het teken van het individu t.o.v. het team. De vaardigheden van de coach zullen daarbij bepalend zijn. Het juist afstemmen van de vormen, het plaatsen van de spelers in bepaalde situaties of posities ter bevordering van de individuele ontwikkeling, het geven van juiste coachprikkel zullen van grote waarde zijn in dit proces.

Hoe bepalen we de beginsituatie van de volgende training?

Het procesmatig trainen van een spelbedoeling vraagt een heel zorgvuldige samenstelling van de training. De coach zal elke training kort moeten evalueren: hij kan slechts de volgende stap bepalen als er terug een beginsituatie wordt geschetst.

De coach kan zijn training als volgt evalueren:

Welke technische onderdelen zijn bereikt?

Wat is de volgende technische stap?

- Makkelijker?
- Herhalen?
- Moeilijker?

Welke inzichtelijke onderdelen zijn bereikt?

Wat is de volgende inzichtelijke stap?

- Makkelijker?
- Herhalen?
- Moeilijker?

Bij het overschakelen naar de volgende training moet er niet altijd sprake zijn van het moeilijker maken van de vorm. Het even vergemakkelijken of het herhalen kan voldoende prikkels omvatten. De progressie van de spelers zal de juiste weg bepalen.

Door te spelen met de weerstanden, het veranderen van de organisatie kan de coach de vormen herhalen, makkelijker of moeilijker maken. Indien nodig kan hij voor andere vormen kiezen.

HOE VERTAAL JE DE MODULE NAAR DE WEDSTRIJD?

Zonder een duidelijke vertaalslag naar de wedstrijd heeft het trainen van een spelbedoeling of een voetbalprobleem minder rendement. Het trainen van jeugdvoetballers moet in functie zijn van de wedstrijd. De prikkels die de spelers krijgen, moeten transfereerbaar zijn.

Bij het analyseren van de wedstrijd word je als coach met talloze 'voetbalproblemen' geconfronteerd. Het is van belang om binnen de essentie van het probleem te blijven. Het is onmogelijk om in een wedstrijd alle probleemsituaties te coachen of te beïnvloeden. Wanneer men zich tijdens de wedstrijd focust op één spelbedoeling of voetbalprobleem zal er wellicht sneller sprake zijn van dieptebeïnvloeding. Het coachen van elke situatie in een wedstrijd is daarom af te raden.

Het is handig om tijdens of net na de wedstrijd even alle aandachtspunten waarmee de spelers binnen de spelbedoeling of voetbalprobleem geconfronteerd zijn geweest, te noteren. Vervolgens is het makkelijker om de belangrijkste werkpunten eruit te halen.

Wanneer de coach kiest om met de opbouwmodule aan de slag te gaan, kan hij alle specifieke werkpunten noteren en er vervolgens de meest essentiële uithalen. Wanneer de coach in de wedstrijd wordt geconfronteerd met problemen binnen een andere spelbedoeling (bijvoorbeeld: de aanvallers werken niet samen) zal hij dat misschien even kort aanhalen. Toch zal het vooral de opbouw zijn die in de schijnwerpers staat. Uitsluitend bij de oudste leeftijdsgroepen (A - B-jeugd) zal de coach meer situatief (wat loopt er in deze wedstrijd fout?) te werk gaan.

De werkpunten van andere modules kunnen bewaard worden voor een later tijdstip:

- Een andere wedstrijd
- De volgende module
- Tweede helft van het seizoen
- ...

D-jeugd

D-spelers moeten vooral experimenteren in de wedstrijd. Het is van belang dat de coach voldoende ruimte laat in de wedstrijd.

- Stem de warming-up af op de spelbedoeling van de afgelopen week. Kies vormen die een duidelijke relatie hebben of die de afgelopen week aan bod zijn gekomen.
- Vermijd lange praat sessies
- Kom voor de wedstrijd heel kort terug op de module en wat ze hebben geleerd
- Formuleer enkele korte aandachtspunten
- Richt je tijdens de wedstrijd op de aandachtspunten
- Evalueer de spelbedoeling tijdens de rust samen met de spelers en geef opnieuw enkele korte aandachtspunten
- Evalueer de spelbedoeling in de volgende trainingssessie

C-jeugd

De mogelijkheden van de spelers zijn een stuk groter. De spelers staan inzichtelijk een stuk verder.

- Gebruik de warming - up als vertaalmiddel
- De belangrijkste aandachtspunten van de spelbedoeling kunnen in de kleedkamer door de coach of een speler kort worden herhaald
- Betrek de spelers in het verhaal (vooral de hoofdrolspelers!!)
- Richt je tijdens de wedstrijd op de aandachtspunten van de spelbedoeling
- Evalueer tijdens de rust samen met de spelers
- Evalueer de spelbedoeling in de volgende trainingssessie

B-jeugd

De wedstrijd wordt meer een doel op zich. De coach en de spelers richten zich op de wedstrijd.

- De aandachtspunten van de spelbedoeling/voetbalprobleem kunnen in de wedstrijdvoorbereiding verwerkt worden.
- Betrek de spelers in het verhaal
- Sommige aspecten van de inhoud worden meer dwingend gecoacht. De spelers moeten meer binnen hun specifieke taak kunnen spelen.
- Het praatje tijdens de rust is minder vrijblijvend. Sommige inhoudelijke aspecten worden gecorrigeerd of zelfs opgelegd. Toch krijgen de spelers nog steeds voldoende bewegingsruimte.
- De analyse van de spelbedoeling/voetbalprobleem wordt in de nabespreking verwerkt.

A-jeugd

Resultaat halen, het winnen van de wedstrijd is een doel op zich.

- De wedstrijdvoorbereiding is een belangrijk onderdeel van de vertaalslag
- De opdrachten van de spelers zijn meer omkaderd
- In sommige gevallen worden er specifieke taken opgelegd
- Tijdens de wedstrijd bewaakt de coach de afspraken die zijn gemaakt.
- De bespreking tijdens de rust richt zich op het rendement van de eerste helft. De spelers krijgen een aantal aandachtspunten mee en gaan er zelfstandig mee aan de slag
- De belangrijkste aandachtspunten van de wedstrijd worden vervolgens naar de nabespreking vertaald.

De bouwstenen

Voor het trainen van speelwijze beschikt de trainer over volgende bouwstenen:

Niet wedstrijdachte vormen

Pass- en trapvormen
Balvaardigheidsvormen

Wedstrijdachte vormen

Duelvormen 1 : 1

- Aanvallend
- verdedigend

Positietraining van 2 : 1 tot 5 : 5
Linietraining met 2 linies van 5 : 4 tot 8 : 8
Linietraining met 3 linies van 8 : 7 tot 11 : 11

PASS- EN TRAPVORMEN

Een pass- en trapvorm is een vorm waarbij voornamelijk het passen en trappen en het aan- en meenemen wordt geprikkeld. Een bekend voorbeeld is het driehoekje, waarbij de spelers met hoge snelheid de bal naar elkaar inspelen.

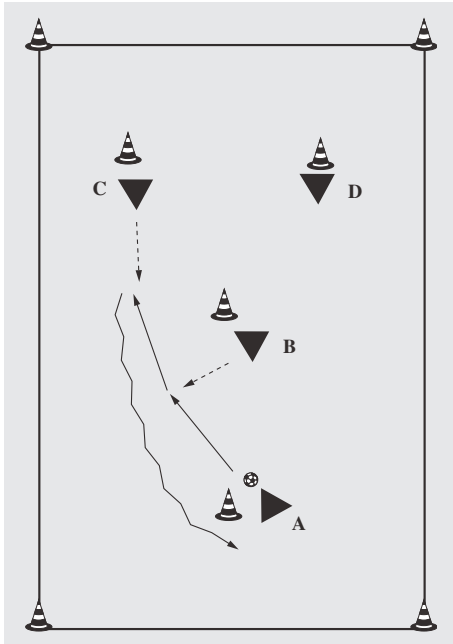
In wezen zijn er 2 manieren om pass- en trapvormen aan te bieden:

- geïsoleerde vormen zonder een echte wedstrijdrelatie
- positiegerichte pass- en trapvormen.



De geïsoleerde vormen zonder een echte wedstrijdrelatie

Een goed praktijkvoorbeeld van een geïsoleerde vorm is de Y-vorm.



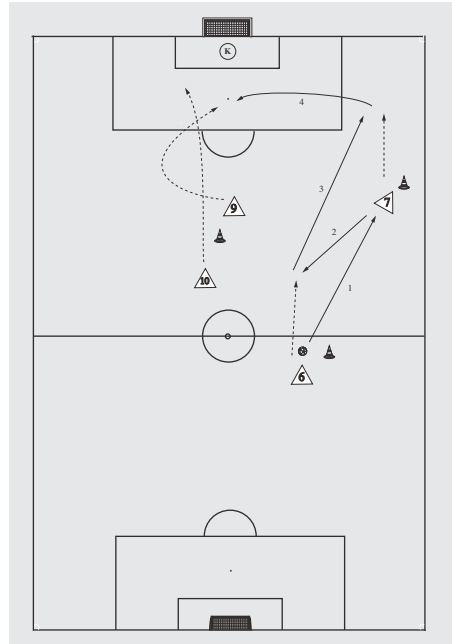
Verklaring:

Speler A speelt in op speler B, speler B draait door en speelt in op speler C. Speler C neemt de bal aan en dribbelt terug naar het vertrekpunt. Vervolgens idem langs de andere kant.

Doorschuiven = de bal volgen

Geïsoleerde vormen hebben weinig of geen relatie met een bepaalde positie en plaats op het veld. De vaardigheden die getraind worden, zijn vrij geïsoleerd en zijn niet direct in een bepaalde 'wedstrijdsituatie' te plaatsen. Door het gebrek aan richting en positiegerichtheid is de vertaling van deze vormen naar de wedstrijd een stuk onduidelijker. Geïsoleerde vormen hebben zeker hun beïnvloeding als het gaat om herhalingen. Het louter technisch aspect van het passen en trappen wordt hierdoor zeker beïnvloed.

De positiegerichte pass- en trapvorm



Dit praktijkvoorbeeld is positiegericht. Deze vorm vertrekt vanuit specifieke posities op het veld en wordt op het juiste speelveldgedeelte georganiseerd. Bij de vertaling worden zoveel mogelijk ingrediënten van de wedstrijd overgenomen.

De manier van passen en trappen wordt bepaald door de trainingstijd. Wanneer er sprake is van een zeer beperkte tijd, dient men voor de meest efficiënte manier te kiezen. In dit geval is de directe relatie met de wedstrijd belangrijk. Positiegerichte pass- en trapvormen genieten dan de voorkeur op de geïsoleerde vormen.

Tips

De organisatie

- Kies voor een organisatie die aanleunt bij de volgende vorm.

Een coach kan best niet teveel tijd verliezen aan het veranderen van de organisatie. Door die af te stemmen op de volgende vormen wint de coach tijd voor het inhoudelijke aspect. Zo kan het wegnemen van enkele pylonen voldoende zijn om de volgende vorm te starten.

- Kies niet teveel posten.

In te complexe pass- en trapvormen gaat vaak de inhoud verloren. Probeer het zo eenvoudig mogelijk te houden. Pass- en trapvormen met teveel posten zijn meer een doel op zich dan een middel om spelers beter te maken.

- Vertrek bij het neerzetten van een pass- en traporganisatie van een reële wedstrijd situatie.

Probeer bij het neerzetten van de organisatie alle ingrediënten van de wedstrijd in het achterhoofd te houden. Medespelers, posities, plaats op het veld, de richting zijn bepalend voor de echtheid van de situatie. Ook de mogelijke positie van de tegenstander is soms essentieel in het uitwerken van de organisatie.

'We trainden op driehoekjes, passes en schoten in driehoekjes, met zeer korte balbeheersing en veel beweging tussen de drie spelers. We begonnen met tussenruimtes van twaalf meter, dan elf meter, dan tien, enz. Op een bepaald moment waren de driehoekjes acht bij acht meter, wat ongelooflijk was bij zo 'n hoge balsnelheid. Maar de balsnelheid moest echt functioneel zijn. Het heeft geen zin als ik vier meter bij je vandaan sta en ik speel een hele harde bal, die je onmogelijk onder controle kunt brengen.'

*Gerard Van Der Lem assistent trainer
onder Louis Van Gaal bij Ajax Amsterdam*

- Het doorschuiven mag al eens een uitdaging vormen

De speler hoeft niet altijd de bal te volgen. Het regelmatig wijzigen van de manier van doorschuiven komt de aandacht ten goede.

- Vermijd lange wachtrijen

Probeer de organisatie af te stemmen op het aantal spelers. Wachtrijen zijn absoluut te vermijden.

- Zorg dat de pass- en trapvorm niet te kunstmatig is

Pylonen geven een richting aan. Toch zijn het de bal, de tegenstander en de medespelers die de positie bepalen die de speler moet innemen. Probeer de vormen ook zonder pylonen uit te voeren

- Breng in de pass- en trapvorm ook tegenstanders

Een uitbouw naar 1 : 1 - 2 : 1 of bijvoorbeeld verdedigers voor het doel zijn een toegevoegde waarde voor de vertaling naar de wedstrijd.

- Let bij het afwerken op de arbeid/rustverhoudingen van de keeper

Zorg dat de keeper voldoende tijd krijgt om de bal te verwerken. Een te snelle opeenvolging bij het afwerken op doel komt de ontwikkeling van de keeper niet ten goede.

De coaching

- Geef de spelers tijd om aan de vorm te wennen

Leg kort de vorm uit en start zo snel mogelijk de pass- en trapvorm op. Laat de spelers de vorm ontdekken. Bij een nieuwe organisatie is er tijd nodig om te wennen aan de afstanden, het doel en het doorschuiven. De trainer kan het begin van de vorm gebruiken om de uitvoering van de spelers te analyseren en zijn coachmomenten te bepalen.

- Coach post per post

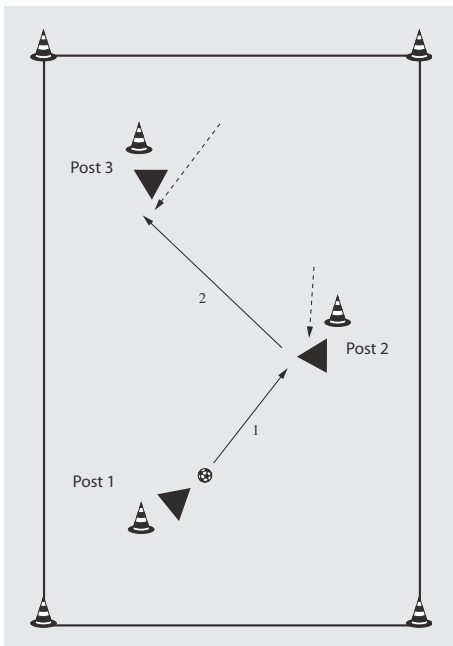
Bij een nieuwe organisatie kan men best structureel te werk gaan:

Enkele prikkels aanbieden - post 1

De spelers proberen uit

Enkele prikkels aanbieden - post 2

De spelers proberen uit



- Zet de vorm niet te vaak stop

Je kan beter een speler uit het roulement halen en hem individueel corrigeren dan de vorm stop te zetten.

Inhoud

- Eindig de pass- en trapvorm met een eigen keuze

In principe worden er in de vorm verschillende keuzes aangeboden. Op het einde is het interessant om de spelers hierin vrijheid te geven en zelf keuzes te laten maken. De spelers kunnen aan de hand van hun coaching de invulling van de vorm zelf bepalen.

- Er moet sprake zijn van een ritmeverandering

De wedstrijd is een aaneenschakeling van ritmeveranderingen. Dit moet ook het geval zijn in de pass- en trapvorm. Na een diepe bal richting doel, bijvoorbeeld, volgt er een ritmeverandering.

- Vermijd te 'droge' vormen

Het passen van pylon naar pylon kan misschien wel de technische vaardigheden ontwikkelen, voor de beleving is het dood. Er zijn verschillende manieren om de pass- en trapvorm echter te maken. Zo kan het integreren van balvaardigheid of het gebruik van doelen de pass- en trapvorm meer inhoud geven.

- Creëer winmomenten

Winmomenten zijn heel erg dankbaar bij pass- en trapvormen. Vooral momenten waarbij sprake is van tijdsdruk geven meer ontwikkelingsrendement.

Bijvoorbeeld:

- 10 keer scoren in een bepaalde tijdspanne
- 8 keer herhalen in een bepaalde tijdspanne
- 2 groepen tegen elkaar zoveel mogelijk keer scoren in een bepaalde tijdspanne
- ...

De pass- en trapvorm leeftijdseigen vertaald

10 - 14 jaar

In de leeftijdsgroep 10 - 14 jaar staat het aanleren van 11 : 11 centraal. De pass- en trapvorm prikkelt in deze doelstelling meer de technische impulsen. De invulling heeft een algemeen en specifiek karakter. Naast organisaties waarbij de spelers doorschuiven en alle posities bekleden worden er ook bewuste vormen gekozen waarbij de spelers op hun specifieke positie terecht komen. De pass- en trapvorm is ideaal als technische startvorm in de ontdekkingsfase.

14 - 18 jaar

In de leeftijdsgroep 14 - 18 jaar wordt er af en toe algemeen gewerkt. Zo krijgt elke speler ook de kans om in een pass- en trapvorm af te werken op doel. Op het moment dat er voor specifieke ontwikkeling wordt gekozen, komen de spelers in hun eigen (of gerelateerde) positie terecht. De pass- en trapvorm

kan gebruikt worden voor het verder ontwikkelen van de typische vaardigheden. Door de toename van de kracht en de coördinatie bij de spelers ontstaan er meer mogelijkheden. Passing over grotere afstand (wisselpass, dieptebal) kunnen meer aandacht krijgen.

De pass- en trapvorm op lager niveau

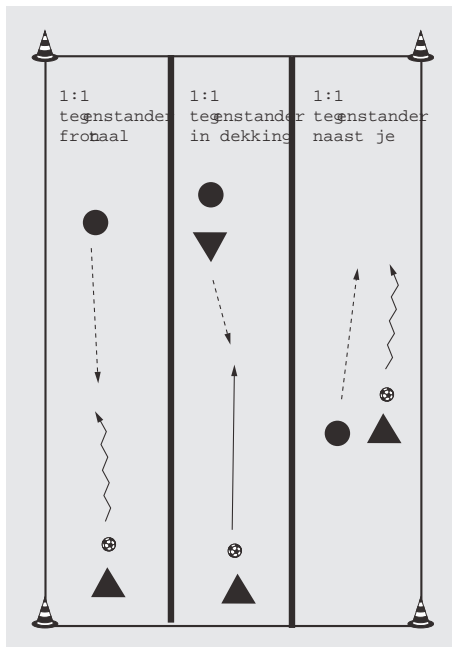
Pass- en trapvorm kunnen op elk niveau toegepast worden. Alleen zal de trainingstijd bepalen in welke mate. Op lager niveau is het aan te raden om de pass- en trapvorm zo goed mogelijk af te stemmen. Positiegerichte pass- en trapvormen garanderen dan het meeste rendement. Het is aangewezen om het aantal posities te beperken. Men kan zich beter op de inhoud richten. Omwille van de wedstrijdvertaling is het interessant om de vormen uit te bouwen met medespelers en tegenstanders. 1 : 1 - 2 : 1, 2 : 2 situaties zijn makkelijk in te bouwen en geven de pass- en trapvorm een wedstrijdrecht tintje.

BALVAARDIGHEIDSVORMEN EN DUELVORMEN 1 : 1 AANVALLEND

Balvaardigheidsvormen: hier gaat vooral om het inoefenen van technische vaardigheden zonder tegenstander. De vaardigheden die we aanbieden zijn: kappen en draaien, schijn- en passeerbewegingen, het doordraaien etc.

Duelvormen 1 : 1 aanvallend: hier gaat om het om 1 : 1 situaties die gerelateerd zijn met een bepaalde positie of situatie.

Beide vormen hebben een duidelijk verband. Daarom beschrijven we ze in relatie met elkaar.



Voorwaarden voor het trainen van beide vormen Er zijn verschillende manieren om jeugdspelers vaardigheden aan te leren. Om tot een optimaal trainingsrendement te komen, is het van belang dat er voorwaarden worden gesteld. Het gaat erom die omstandigheden te creëren die de spelers het grootste ontwikkelingsrendement leveren.

De technische vaardigheden en het duel 1 : 1 dienen afgestemd te zijn op een positie of een situatie vanuit een positie.

Door de speler bewust (of onbewust) vanuit een bepaalde positie te ontwikkelen worden zijn vaardigheden functioneler. Door een schijnbeweging op te starten vanuit bijvoorbeeld een buitenspeler positie of situatie ontwikkelt de speler specifieke vaardigheden die makkelijk te transfereren zijn naar de wedstrijd. Het afstemmen van de technische vaardigheden naar een bepaalde positie betekent niet dat we de speler vastpinnen. Alleen zorgen we ervoor dat de vaardigheden die de spelers aangeboden krijgen een duidelijke relatie hebben met de realiteit. Er zijn heel wat situaties te verzinnen binnen een bepaalde positie. Het gevaar dat een speler te bekrompen of te beperkt wordt opgeleid, is bijna uitgesloten. Het is bijna onmogelijk om binnen de voorziene trainingstijd alle mogelijkheden te trainen. Door spelers vanuit bepaalde posities of situaties te trainen, kweken ze speelwijzevaardigheden: vaardigheden die bruikbaar zijn in een speelwijze.

Bij het aanleren van balvaardigheid wordt rekening gehouden met de eigenheid van de speler

Elke speler heeft zijn eigen manier van spelen. Dit geldt ook voor het inoefenen van technieken. Sommige spelers hebben hun eigen typische 'moves'. Het heeft geen zin om bewegingen te standaardiseren en aan elke speler op te leggen. Als een buitenspeler de bal liefst met de binnenkant van de voet meeneemt en daarbij de tegenstander passeert, moet de coach hierop verder gaan. Vervolgens kan hij de speler ook andere mogelijkheden aanbieden.

Naast de technische aanleerfase worden de vaardigheden ook inzichtelijk getraind (met medespelers en tegenstanders). Het inzichtelijke aspect wanneer? hoe? en waar? is mede bepalend

Het droog inoefenen van techniek heeft zeker zijn plaats in het jeugdvoetbal. Het geïsoleerd technisch trainen van vaardigheden heeft verschillende voordelen. Naast het hoge aantal balcontacten in een korte tijd, zorgt ook het isoleren van de techniek voor een sneller leerproces bij de kinderen. Toch is ook inzicht bepalend in het passeren van de tegenstander.

Zonder een inzichtelijke vertaling is het trainen van een beweging te beperkt. Het rendement van de actie in een wedstrijdssituatie is afhankelijk van heel wat inzichtelijke weerstanden. Tegenstanders, medespelers, tijd, ruimte hebben een grote invloed op het slagen van het duel 1 : 1. Door de spelers te confronteren met allerlei 1 : 1 situaties en wedstrijdvormen leren ze hun vaardigheden in te passen in realistische omstandigheden.

'Bal aan de linkervoet, een schijnbeweging naar links maken en dan de bal met links achter het rechterbeen meenemen. Ik heb er lang op geoeft en regelmatig in de training toegepast.'

Peter Boeve (ex-Ajaced)

(De eerste keer dat verdediger Boeve de beweging in een wedstrijd deed, dreigde de toenmalige trainer Kurt Linder hem meteen te wisselen)

De plaats waar de technische vaardigheid of het duel 1 : 1 zich afspeelt op het veld heeft een relatie met de wedstrijd

Het is logisch dat de vertaalslag naar de wedstrijd makkelijker verloopt als de techniek op een wedstrijdgerelateerd veldgedeelte wordt ingeoeft. Een actie van een buitenspeler bijvoorbeeld kan zich best aan de buitenkant van het speelveld afspelen, op de helft van de tegenpartij, in de richting van het vaste doel.

Er wordt in de juiste speelrichting gespeeld

Het spelen in de juiste speelrichting is uiteraard niet altijd mogelijk. In sommige vormen is het beter om de spelers in beide richtingen te laten afwerken (naar een vast en naar een verplaatsbaar doel). Wanneer er sprake is van een vorm waarbij de buitenspelers zich op de helft van de tegenpartij bevinden, is het verstandig deze spelers in de juiste speelrichting te plaatsen. Het team met de buitenspeler kan dan best in de richting van het vaste doel spelen. Door de speelrichting af te stemmen op het doel van de training wordt de vertaling naar de wedstrijd versneld.

Er is een vervolg na de technische vaardigheid

Het uitvoeren van een beweging is een afgeleide uit de wedstrijd. Na een passeerbeweging, bijvoorbeeld, is er altijd een vervolg: een schot op doel, een pass, een eentwee-combinatie of een voorzet. Zonder een duidelijk vervolg wordt de beweging een doel op zich. Een actie van een aanvaller zal resulteren in een schot, bij een middenvelder zal het vervolg vaak een pass zijn.

Een geslaagde actie met een slechte voorzet is een rendementsloze actie!

De technische vaardigheden zijn simpel en efficiënt.

Bij het aanbieden van technische vaardigheden moet er sprake zijn van een gezonde realiteitszin. Het is leuk om ingewikkelde technieken te trainen, maar toch zal de praktijk uitmaken of ze al dan niet haalbaar zijn. Het passeren van de tegenstander dient zo efficiënt mogelijk te gebeuren. Het is beter om de spelers enkele simpele en effectieve 'moves' aan te leren die bruikbaar zijn in de wedstrijd, dan ze te overladen met allerlei theoretische circuskunstjes.

You can dance what you want, but when Roy Keane wants the ball, he will get it

Het inoefenen van technische vaardigheden

Er worden verschillende manieren gebruikt om jeugdspelers technieken aan te leren. Zo kiezen sommige coaches voor heel geïsoleerde vormen zonder een echte wedstrijdrelatie. Deze vormen hebben zeker voordelen. Ze leveren spelers bijvoorbeeld heel wat herhalingen op. Geïsoleerde vormen zonder wedstrijdrelatie hebben coördinatief hun beïnvloeding. Toch moeten we even stilstaan bij het wedstrijdrendement. Aspecten zoals positie of situatiegerichtheid, speelrichting en de plaats waar de vorm zich afspeelt, worden helemaal uit het oog verloren. Het is voor een jeugdspeler van essentieel belang dat er een duidelijke relatie is met de wedstrijd. Zonder deze relatie is het voor de speler heel moeilijk om de

opgedane bewegingservaring te vertalen naar een 'echte' situatie. Het aanleren van technische vaardigheden in heel geïsoleerde vormen biedt zeker positieve ontwikkelingen. Maar ik ben ervan overtuigd dat men deze beïnvloeding ook in meer echte vormen kan aanbieden. Sterker nog, door de technieken in een wedstrijdchter jasje te gieten, gaat de ontwikkelingsnelheid nog eens zo fel. Het is van belang, gezien de beperkte trainingstijd, dat de coach kiest voor de beste en snelste manier van beïnvloeden.

De wedstrijdvertaling gaat sneller wanneer de speler de randvoorwaarden van de vorm zo nauw mogelijk aansluiten met de wedstrijd.

Coördinatieve prikkels hebben nog meer invloed in een 'echte' situatie

Een bijkomend voordeel is dat het aanleren van technische vaardigheden in 'echte' vormen ook makkelijker uit te bouwen is naar 1 : 1, 2 : 1. Hierdoor wordt het technische accent in dezelfde organisatie omgezet in een technisch-inzichtelijk plaatje. Deze overgang is voor spelers makkelijker te vertalen dan wanneer de coach van organisatie verandert. Wanneer de coach in zijn training te vaak zijn organisatie moet wijzigen, verliest hij trainingstijd.

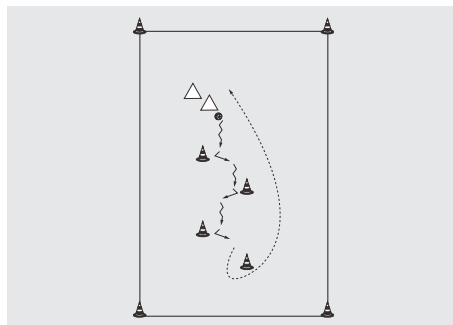
Maak de training aantrekkelijk: zorg dat er gescoord kan worden!

We keuren geïsoleerde vormen niet af, toch moet de trainer zich afvragen welke vormen het snelst en het meest efficiënt zijn binnen de beperkte trainingstijd.

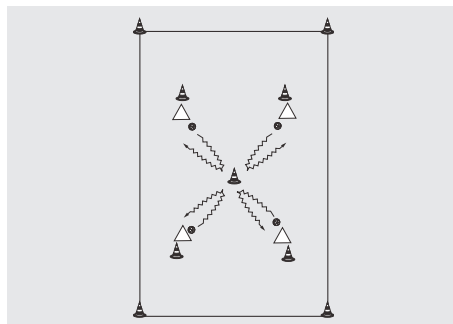
Wanneer kunnen geïsoleerde vormen dan wel gebruikt worden?

Geïsoleerde vormen zijn, indien de trainingstijd het toelaat, ideaal in de aanleerfase. Wanneer de coach niet overdrijft met deze vormen en de meer functionele verder als basis neemt, is er geen probleem. Geïsoleerde vormen kunnen in de beginfase van de training als warming-up fungeren.

Voorbeeld van geïsoleerde vormen



Vorm 1: De spelers lopen met bal richting pylon en kappen weg met de bal. Na het doorlopen van het traject sluiten ze achteraan aan.



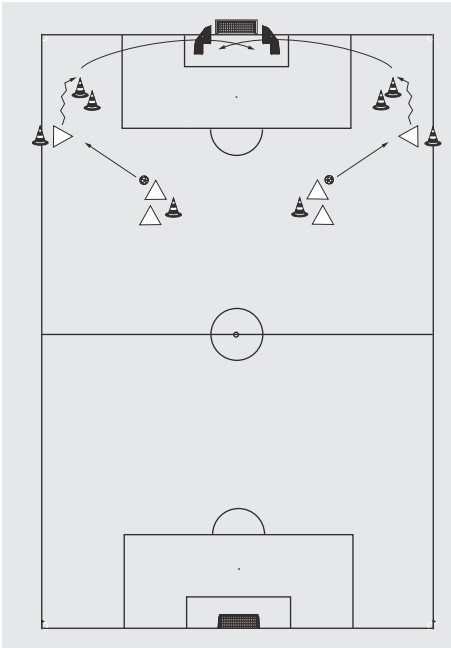
Vorm 2: Elke speler heeft een bal. Er wordt met de bal in de richting van de pylon gedribbeld. Aan de middenpylon wordt er een draai beweging gemaakt en dribbelt de speler vervolgens terug naar zijn pylon.

In deze vormen is er géén sprake van:

- een relatie met een positie.
- een relatie met een wedstrijdssituatie.
- een duidelijke speelrichting.
- een relatie met het speelveldgedeelte.
- een vervolg na de technische vaardigheid.
- er is geen mogelijkheid om de vorm 'echt' uit te bouwen.

'Van Gullit mag ik acties maken en moet ik met voorzetten komen, als ik me bij balverlies maar laat terugzakken'.

Arjan Wisse, speler AZ - Jong Oranje



Voorbeeld van een 'echte' vorm

Organisatie:

- De buitenspeler wordt aangespeeld door een centrale speler
- De buitenspeler neemt de bal aan en maakt een actie aan het poortje
- Vervolgens dribbelt hij door en probeert met een voorzet te scoren in het tweede doeltje (over het eerste doeltje)

Uitbouwen vorm:

De 2 doeltjes aan het grote doel worden verwijderd en vervolgens wordt er 1 doel 10 meter buiten het 16 meter gebied geplaatst.

- 1 : 1 met een verdediger in een vak - voorzet voor het doel (naar een aanvaller) - afwerken
- ...

De balvaardigheid ontstaat uit de 'eigenheid' en het inzicht van de speler. Het is van belang dat de coach altijd hieruit vertrekt. Spelers zomaar bewegingen opdringen heeft weinig zin.

In deze vorm is sprake van:

- een relatie met een positie - situatie (de buitenspeler in een 1 : 1 situatie)
- een duidelijke speelrichting (richting doel tegenpartij)
- een relatie met het speelveldgedeelte (rond 16 meter tegenpartij)
- een vervolg na de beweging (voorzet)
- ...

De vorm kan verder uitgebouwd worden (1 : 1 met verdediger etc.)

Tips

Naast de voorwaarden voor het trainen van balvaardigheid kunnen we nog de volgende tips meegeven:

De organisatie

- Zorg dat het aantal herhalingen gegarandeerd is
Zorg ervoor dat de spelers voldoende aan de bal komen. Herhalen, herhalen en nog eens herhalen!

- Zorg voor een logische overgang naar 1 : 1

Maak de organisatie niet te moeilijk. Zorg dat er in dezelfde organisatie kan overgegaan worden naar duelvormen.

De coaching

- Laat de spelers eerst aan de slag

Elke speler heeft zijn eigen technische vaardigheden en dat is het vertrekpunt. Het is beter om in de eerste fase de uitvoering van de spelers te observeren en te vertrekken vanuit de eigenheid van de speler.

- Neem de technische vaardigheden mee in de rest van de training

Hou het trainen van de technische vaardigheden de hele training vast. Het heeft weinig zin om in de beginfase bepaalde technieken te trainen en er vervolgens niet meer op terug te komen.

De inhoud

- Kies voor een beperkt aantal vaardigheden

Probeer het aantal technische vaardigheden in de training te beperken. Zorg dat de kwaliteit gegarandeerd is.

- *Let op de arbeid/rust verhouding*

Vooral in het duel 1 : 1 is het respecteren van voldoende rust belangrijk.

- *Geef de spelers voldoende bewegingsruimte*

Naast het aanbieden van allerlei technische vaardigheden is ook het geven van voldoende bewegingsruimte van belang.

Het trainen van balvaardigheid en het duel 1 : 1 leeftijdseigen vertaald

In de jongere leeftijdsgroepen (E- en D-jeugd) kan men de bewegingservaring van de spelers best niet te veel beperken. Bij het trainen van technische vaardigheden komen alle spelers aan bod. Dat betekent dat bij het intrainen van typische technieken voor de flankmodule alle spelers de kans krijgen om deze vaardigheden in te oefenen. In bijvoorbeeld een passen trapvorm met afwerken is er een rouleersysteem waarbij alle spelers de specifieke technieken trainen. Zo wordt elke speler geconfronteerd met de technieken of de situaties van een bepaalde positie.

Toch kan de coach in sommige wedstrijdvormen kiezen om de spelers min of meer in hun positie te plaatsen. Hierdoor ontwikkelt hij naast hun algemene vaardigheden ook meer specifiek.

De keuze voor een bepaalde positie geeft een bepaalde kwaliteit van de speler weer. Door de speler in zijn specifieke positie te plaatsen worden zijn talenten voor deze positie beïnvloed.

Je ziet bij de jeugd niet één speler die de tegenstander buitenom passeert en de bal voorzet. Hoe komt dat? Volgens mij doordat er teveel dingen worden weggenomen. Tegen een speler van het eerste kan je zeggen: dat mag niet of: hou dat in de gaten. Maar een jongetje van 10 – 12 jaar moet je geen opdrachten geven in de wedstrijd!

Johan Crujff

Hou ouder de spelers hoe meer tijd er kan voorzien worden voor specifieke ontwikkeling naar een bepaalde positie. Vanaf ongeveer 13 - 14 jaar kan de ontwikkeling van een beweging meer naar een bepaalde positie gericht worden. Naast het verder ontwikkelen van vaardigheden van algemene aard,

wordt er steeds vaker voor meer specifieke beïnvloeding gekozen. Een verdediger zal nog steeds met aanvallende vaardigheden en 1 : 1 situaties geconfronteerd worden. Toch zal er op bepaalde momenten bewust gekozen worden voor het trainen van de technieken binnen zijn verdedigende positie. In wedstrijdvormen zal hij dan de positie van een verdediger bekleden.

Bij de oudste jeugd (laatste jaars -B en A-jeugd) wordt er nog meer specifiek te werk gegaan. Hier heeft het minder zin om de spelers alleen algemeen te ontwikkelen. De vaardigheden worden gericht op die spelers die er het meeste mee worden geconfronteerd. Het heeft voor een middenvelder van de A-jeugd minder zin om vaardigheden van een buitenspeler in te oefenen. Het is beter om de technieken af te stemmen op zijn bepaalde positie. Zo kan een middenvelder beter de technische vaardigheden en situaties binnen zijn positie herhalen.

Hou ouder de spelers, hoe meer aandacht voor het inzichtelijke aspect!

In plaats van te kiezen voor vormen met een roulatiesysteem zal er vaker gekozen worden voor vormen waarbij de speler min of meer terugkeert naar zijn eigen positie. Vanaf de C-jeugd wordt er ook meer en meer aandacht besteed aan het inzichtelijke aspect. Het aspect waar en wanneer de beweging wordt in de oudste leeftijdsgroepen meer en meer belangrijk.

Het is onbegrijpelijk dat het trainen van techniek zich enkel richt naar de jongste leeftijdsgroepen. Techniek is trainbaar op elke leeftijd!

**Algemeen
naar de
verschillende
posities**



**Specifiek
naar de
eigen positie**

Kort samengevat:

Het aanbieden van technische vaardigheden en 1 : 1 situaties wordt in de jongste leeftijdsgroepen meer algemeen, gericht naar alle posities, aangeboden. Hoe ouder de spelers hoe specifieker de vaardigheden en 1 : 1 situaties afgestemd zijn op de eigen positie.

E-jeugd

- Aanbieden van alle technische vaardigheden en 1 : 1 situaties binnen de verschillende posities
- In sommige vormen worden de spelers op hun eigen positie geplaatst

D-jeugd

- Aanbieden van alle technische vaardigheden en 1 : 1 situaties binnen de verschillende posities
- In sommige vormen worden de spelers op hun eigen positie geplaatst

C-jeugd

- Meer aandacht van alle technische vaardigheden en 1 : 1 situaties binnen de eigen positie van de speler
- Aanbieden van technische vaardigheden en 1 : 1 situaties binnen de verschillende posities
- Meer aandacht voor 1 : 1 en de vertaling naar wedstrijdvormen

B-jeugd

- Een deel van de trainingstijd gaat naar het aanbieden van technische vaardigheden en 1 : 1 situaties binnen de eigen positie van de speler
- Ook vaardigheden en 1 : 1 situaties binnen de verschillende posities worden verder aangeboden
- Meer aandacht voor 1 : 1 en de vertaling naar wedstrijdvormen

A-jeugd

- Specialisatie van de technische vaardigheden en 1 : 1 situaties binnen de eigen positie van de speler
- Ook vaardigheden en 1 : 1 situaties binnen de verschillende posities worden verder aangeboden
- Meer aandacht voor 1 : 1 en de vertaling naar wedstrijdvormen

Als iemand mij passeert, gaat hij eigenlijk met een stuk van mijn salaris lopen!
Johan Neeskens

De verhouding tussen het trainen van balvaardigheid en 1 : 1 situaties

Het aanleren van het duel 1 : 1 zou je kunnen vergelijken met het parkeren van een auto. Een chauffeur in opleiding leert het parkeren op een afgesloten parking. Daar leert hij de auto tussen hekwerk parkeren. Je zou kunnen veronderstellen dat men hierdoor vlekkeloos kan parkeren. Wanneer men de auto in een drukke winkelstraat wil parkeren duiken er nieuwe weerstanden op: elke parking ziet er anders uit en vraagt andere manoeuvres van de chauffeur. Niet alleen zullen de afstanden tussen de 2 wagens vaak variëren, ook het feit dat er 3 wagens wachten bij het parkeren creëert voor de chauffeur extra weerstanden. Ook al heeft de chauffeur in opleiding heel wat tijd doorgebracht op het afgesloten terrein. De inzichtelijke weerstanden waar hij in de drukke winkelstraat mee geconfronteerd wordt zullen nooit overeenkomen met de situatie op de afgesloten parking.

Valdano over Maradona, die in de wedstrijd tegen Engeland zes tegenstanders voorbij dribbelde in één ren:

Onder de douche vertelde Maradona mij dat zijn oorspronkelijke doel bij die dribbel was geweest, mij in stelling te brengen voor een schot op doel. Pas toen hij de laatste Engelse verdediger had verslagen en op weg ging naar keeper Peter Shilton, kwam het bij hem op om zelf te scoren.

Valdano liep tijdens de lange ren een paar meter van hem vandaan.

De situatie op de afgesloten parking zou je kunnen vergelijken met het trainen van technische vaardigheden. Zonder inzichtelijke weerstanden is het uitvoeren van een technische vaardigheid makkelijk. Wanneer er inzichtelijke aspecten bijkomen, zoals het parkeren in de drukke winkelstraat, wordt het verhaal al een stuk moeilijker. De chauffeur zal het par-

keren van zijn auto pas onder de knie krijgen als hij met verschillende inzichtelijke situaties is geconfronteerd.

Zo is het ook bij het trainen van technische vaardigheden. Het geïsoleerd inoefenen van vaardigheden is een louter technische aangelegenheid. Het vertalen van een schijnbeweging naar een 1 : 1 situatie in de wedstrijd vraagt van de speler niet alleen technische kwaliteiten. Het inzichtelijk aspect is mede dominant.

Het inoefenen van vaardigheden zonder tegenstander of een afgebakende ruimte kan (en is belangrijk) tot op een bepaalde hoogte. Toch moeten wedstrijd-echte vormen steeds de bovenhand hebben. Globaal gezien moeten deze wedstrijd-echte vormen 2/3 van de trainingstijd in beslag nemen! Bij de jongere jeugd kan iets meer aandacht geschonken worden aan technische vaardigheden. Toch raden we aan om vanaf C-jeugd meer aandacht te besteden aan het duel 1 : 1 aanvallend.

Trainen van balvaardigheid en het duel 1 : 1 aanvallend op lager niveau

Bij weinig trainingstijd en op lager niveau moeten er keuzes gemaakt worden.

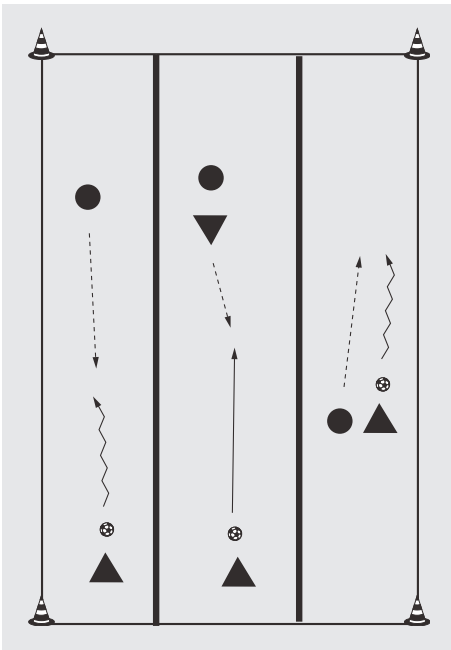
Het aanbieden van vaardigheden kan men best beperken. Het is beter om bijvoorbeeld enkele functionele passeer- en schijn technieken aan te bieden dan een heleboel bewegingen onefficiënt te oefenen. Toch heeft het inoefenen van technieken ook op het laagste niveau zijn nut. Alleen moet men erover waken dat wedstrijd-echte situaties (zoals een 1 : 1 situatie) ongeveer 2/3 van de trainingstijd innemen. Te veel tijd besteden aan geïsoleerde vormen komt het ontwikkelingsrendement in de wedstrijd niet ten goede. Technische vaardigheden kunnen perfect in het eerste deel van de training (warming - up) verwerkt worden.

*Het trainen van bewegingen en het duel 1 : 1 moet steeds in relatie staan met de spelbedoeling.
 Bewegingen en het duel 1 : 1 zijn geen doel op zich.*

DUELVORMEN 1 : 1 VERDEDIGEND

Het duel 1 : 1 staat centraal in de module verdedigen. De duelsituaties die worden aangeboden, zijn afgeleid uit de wedstrijd. Volgende situaties komen vaak voor:

Tegenstander frontaal
Tegenstander naast je
Tegenstander in dekking



Tips:

De organisatie:

- Kies de juiste veldgrootte

1 : 1 is heel erg intensief. Zorg ervoor dat de veldgrootte realistisch blijft.

- Creëer een wedstrijdgedichte situatie

De 1 : 1 situatie moet een relatie hebben met de wedstrijd. Een 1 : 1 situatie met de tegenstander in dekking kan zich best op een plaats situeren die in de wedstrijd terugkomt.

- Kies niet voor te kunstmatige 1 : 1 situaties

Probeer de omstandigheden zo 'echt' mogelijk te

brenge. Het dribbelen met de bal aan de voet komt wel voor, maar vaak volgt een 1 : 1 situatie kort na het inspelen van de bal door een medespeler. Probeer de wedstrijdssituaties goed na te bootsen.

- *Positioneer de tegenstanders in functie van de doelstelling*
Probeer de tegenstanders neer te zetten zoals in de wedstrijd. Ook bij de verdere uitbouw van de 1 : 1 situatie is de positie van de aanvallers van belang.

Coaching

- *Geef de spelers voldoende ruimte om aan de vorm te wennen*

Elke speler heeft zijn eigen manier van verdedigen. Laat de spelers eerst aan de slag en analyseer de manier van verdedigen. Vervolgens kan er meer vanuit de eigenheid van de spelers worden gecoacht.

- *Bied een beperkt aantal coachprikkel aan*

Er zijn heel wat tips te bedenken om spelers binnen het duel 1 : 1 te prikkelen. Vertrek vanuit de eigenheid van de verschillende spelers en geef vervolgens de belangrijkste tips mee.

- *Laat voldoende ruimte voor de spelers*

Soms is het uitzetten van een 1 : 1 organisatie voldoende om de spelers te prikkelen. De coach kan zich vervolgens meer bezig houden met de beleving van de spelers. 'Goeie mentaliteit, Piet' - 'De verdedigers zijn vandaag niet te passeren!'

De inhoud:

- *Let op de arbeids/rust verhoudingen*

Actief verdedigen vergt heel wat krachten van de spelers: zorg ervoor dat de arbeid/rust verhouding gerespecteerd blijft.

- *Let op de beleving van de spelers*

Zorg ervoor dat het niveau van de spelers min of meer gelijk is. Wanneer een verdediger te vaak wordt gepasseerd, is de lol er snel af. Zorg ervoor dat het veroveren van de bal een haalbare kaart is.

- Zorg voor afwisseling

Er zijn heel wat manieren te bedenken om spelers te motiveren. Het omvertrappen van kegels na het veroveren van de bal is een voorbeeld van hoe afwisseling in de organisatie de spelers kan motiveren.

Het duel 1 : 1 verdedigend leeftijdseigen vertaald

10 - 14 jaar

Het domineren van het duel 1 : 1 verdedigend t.o.v. de tegenstander is een geweldig wapen. Binnen het verdedigen is het trainen van het duel 1 : 1 onmisbaar. Onder 14 jaar gaat het voornamelijk om de individuele ontwikkeling van het verdedigen, 1 : 1 speelt hierin een sleutelrol. De verdedigende vaardigheden worden vrij algemeen aangeboden. De spelers krijgen de kans om de verschillende situaties (tegenstander in dekking, tegenstander frontaal) te ervaren. Op sommige momenten wordt er voor meer specifieke ontwikkeling gekozen en komen de spelers in hun positie terecht. Een aanvallende positie in, een verdediger gaat in een defensieve rol.

14 - 18 jaar

Het perfectioneren van 11 : 11 komt ook in het duel 1 : 1 verdedigend terug. De spelers krijgen af en toe nog een algemene prikkel. Toch wordt vaak voor meer specifieke ontwikkeling gekozen: de spelers worden in hun positie uitgespeeld. Indien er voldoende trainingstijd voorhanden is, kan het duel 1 : 1 verdedigend ook bij individuele training van pas komen.

Het duel 1 : 1 verdedigend op lager niveau

Het duel 1 : 1 verdedigend is de basis van het verdedigen en kan op elk niveau toegepast worden!

POSITIETRAINING

Met positievormen bedoelen we alle vormen tussen 1 : 1 en 5 : 5. (1 : 1 - 2 : 1 - 2 : 2 - 3 : 1 - 3 : 2 etc.).

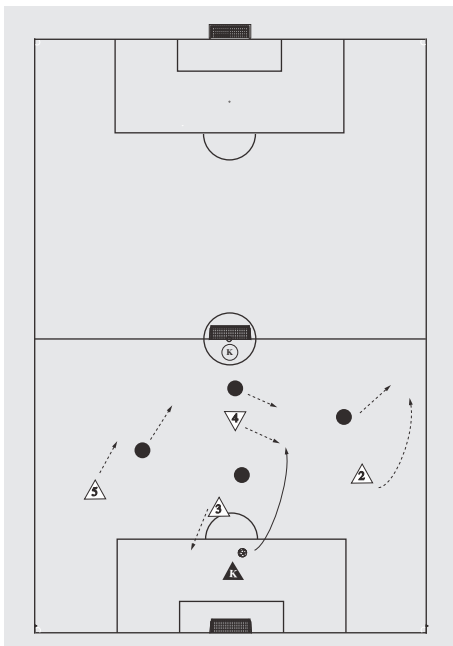
Bij positietraining gaat het om kleine aantallen medespelers en tegenstanders (de aantallen van de spelers komen overeen met 1 linie of met minder dan 1 linie).

De coachprikkelns richten zich vooral op de posities van de spelers. Deze vormen zijn ideaal om techniek aan inzicht te koppelen.

In de uitwerking richten we ons tot vormen waarbij het aantal tegenstanders realistisch blijft. Vormen zoals 5 : 1, waarbij er sprake is van slechts 1 verdediger tegen een grote overmacht, blijken in de praktijk te kunstmatig. Door het beperkte aantal tegenstanders wordt de manier van spelen gewijzigd. We opteren daarom voor vormen waarbij er sprake is van voldoende realistische tegenstand.

Praktijkvoorbeeld

4 + K : 4 + K



Tips:

De organisatie

- Kies de juiste veldgrootte

Een doelstelling van een training kan heel erg beïnvloed worden door de veldgrootte. Over het algemeen geldt een lengte-breedteverhouding van 2/1. Voor een vorm waarbij de lengte 10 meter is, is de breedte 5 meter. Wanneer het veld 20 meter lang is, is de breedte 10 meter. Wanneer de doelstelling van de training zich richt op de diepte, kan de trainer de breedte van het veld smaller maken. Hierdoor worden de spelers genoodzaakt om sneller diep te spelen.

- Let op het wedstrijdeigen karakter van de vormen

De discussie wedstrijdecht of niet-wedstrijdecht mag geen eigen leven leiden. In jeugdvoetbal gaat het om het ontwikkelingsproces. De vormen die het meeste ontwikkelingsrendement opleveren, genieten de voorkeur. Toch is het van belang om het wedstrijdeigen karakter goed in het oog te houden. De keuze van de doeltjes, de afbakening van het veld of buitenspel zijn belangrijke aspecten binnen het voetbal.

- Het wedstrijdeigen karakter is niet heilig

Je zou kunnen stellen dat het kiezen voor kaatsers of een neutrale speler niet wedstrijdecht is. Daar gaat het niet om. De ontwikkeling van de spelers staat voorop. Indien blijkt dat het gebruik van een kaatser meer ontwikkelingsmogelijkheden biedt, moet men deze keuze niet uit de weg gaan.

- Vertrek vanuit een reële wedstrijd situatie

De posities, de plaats op het veld, de richting, de positie van de medespelers en van de tegenstanders moeten een relatie hebben met de wedstrijd.

- Kies voor een logische opbouw

Bouw de weerstanden in de vormen langzamerhand op. Vermeerder het aantal medespelers en tegenstanders heel geleidelijk.

- Positioneer de tegenstanders in functie van de doelstelling

Het vermeerderen en het positioneren van de medespelers en tegenstanders moet steeds een relatie hebben met de doelstelling.

- Alle spelers aan de slag!

Bij een groter aantal spelers is het beter om 2 of 3 organisaties te voorzien!

De coaching*- Geef de spelers tijd om aan de vorm te wennen*

Bij de aanvang van de vorm is het beter om de spelers even alleen aan de slag te laten. De spelers krijgen de tijd om aan de vorm, de organisatie en het doel te wennen. De coach kan dit moment aanwenden om de uitvoering van de spelers te observeren en zijn coachmomenten te bepalen.

- Coach één team

Het is van belang dat de coaching zich op één team richt. Wanneer er in de opbouwmodule gekozen wordt voor een vorm 5 + K : 4, zal de coach zich vooral met het vijftal en de keeper bezighouden. Hierdoor kan de trainer zich specifiek richten op de technische en inzichtelijke vaardigheden van deze spelers. Wanneer de coach beide teams coacht is het onmogelijk om tot de essentie te komen.

- Kies een beperkt aantal coachmomenten

Probeer het aantal coachmomenten te beperken. Tracht de belangrijkste hoofdlijnen te analyseren en geef de spelers vervolgens voldoende tijd om ermee te experimenteren.

De inhoud*- Let op de arbeid/rust verhoudingen*

Door het beperkt aantal spelers ligt de intensiteit van deze vorm vrij hoog. Vooral de kleinere vormen van 1 : 1 tot 3 : 3 vragen heel wat van de spelers. Zorg dat er voldoende rustmomenten ingebouwd zijn.

- Let op de beleving van de spelers

Vormen zoals lijnvoetbal zijn misschien effectief voor het trainen van een 1 : 1 situatie. Week na week lijnvoetbal spelen is niet altijd een stimulans voor de spelers. Probeer in de keuze van de vormen een goede verhouding qua beleving na te streven.

- Zorg voor afwisseling

Training na training dezelfde vormen aanbieden, heeft misschien pluspunten voor de ontwikkeling van de spelers, voor de beleving echter is het niet altijd ideaal.

- Creëer winmomenten

Winmomenten zijn een uitstekende stimulans voor de spelers. Verwerk de winmomenten over verschillende trainingen. De beleving wordt hierdoor aangewakkerd.

De positietraining leeftijdseigen verstaald**10 - 14 jaar**

Vormen van 1 : 1 tot 5 : 5 zijn heel erg duidelijk voor jeugdspelers. Het beperkt aantal medespelers en tegenstanders maken het inzichtelijk haalbaar. Positievormen garanderen heel wat balcontacten. Het beperkt aantal spelers in de vorm zorgt voor voldoende herhalingen. De koppeling tussen techniek en inzicht is makkelijk te leggen. De spelers worden niet overrompeld door complexe situaties. Positievormen zijn ideaal na pass- en trapvormen. De technische prikkels van de pass- en trapvorm kunnen makkelijk geïntegreerd worden in deze vormen. Verder zijn ze ondersteunend bij vormen met 2 linies. Een overgang van positietraining (bijvoorbeeld 3 : 3) naar linietraining met 2 linies (bijvoorbeeld 6 : 4) is logisch vertaalbaar. Positietraining neemt in deze leeftijdsgroep een belangrijke plaats in.

14 - 18 jaar

Vanaf 14 - 15 jaar hebben de spelers 11 : 11 min of meer onder de knie. In de fase tussen 14 en 18 jaar gaat het meer om het perfectioneren van de eigen positie. Kleine positievormen zijn daar ideaal voor. De coach kan de spelers in deze oefenvormen individueel prikkelen. Positietraining kan gebruikt worden als individuele training of om de spelers technisch inzichtelijk te prikkelen. Ze bieden een meerwaarde bij het ondersteunen van grotere vormen: zo kan men de training starten met een positievorm (bijvoorbeeld 2 : 2 en 3 : 2) en vervolgens dezelfde situatie uitbouwen in een vorm met 2 linies (bijvoorbeeld 7 : 5)

De positietraining op lager niveau

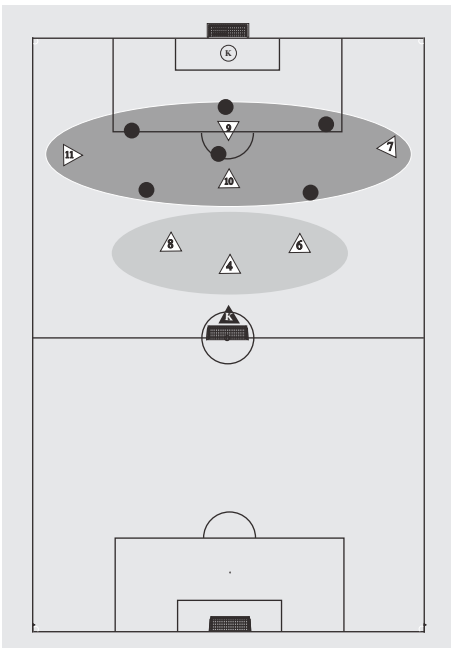
Alle vormen in de positietraining hebben een groot ontwikkelingsrendement en zijn toepasbaar op elk niveau. Gezien het beperkt aantal spelers zijn de vormen makkelijker te bevatten. Vormen zoals 2 : 1 - 2 : 2 - 3 : 2 - 3 : 1 zijn ook in alle leeftijdsgroepen haalbaar. Een team met een laag ontwikkelingsniveau kan heel wat ontwikkelingsrendement halen met deze vormen.

LINIETRAINING MET 2 LINIES

Met linietraining met 2 linies bedoelen we vormen waarbij we 2 linies trainen. Dat kunnen de verdedigers met de middenvelders zijn of de middenvelders met de aanvallers. Het aantal spelers situeert zich van 5 : 4 tot 8 : 8. Ook hier is gekozen voor een realistisch aantal tegenstanders. Linietraining met 2 linies geeft, gezien het grotere aantal medespelers en tegenstanders, een meer inzichtelijke prikkel. Ze zijn ideaal om wedstrijd situaties te trainen.

Praktijkvoorbeeld

7 + K : 6 + K met middenvelders en aanvallers



Tips

De organisatie:

- Kies de juiste veldgrootte

De veldgrootte is afhankelijk van de doelstelling. Bij linietraining met 2 linies is er al vlug een half veld nodig. Zorg dat de afmetingen van het veld de doelstelling stimuleren.

- Kies voor vormen met een wedstrijdrecht karakter

Alle wedstrijdrediënten moeten aanwezig zijn.

Wedstrijdweerstand zoals 'buitenspel' zijn essentieel in grotere vormen zoals linietraining.

- Creëer een wedstrijdrecht situatie

De posities, de plaats op het veld, de richting, de positie van de medespelers en de tegenstanders moeten een relatie hebben met de wedstrijd.

- Kies voor een logische opbouw

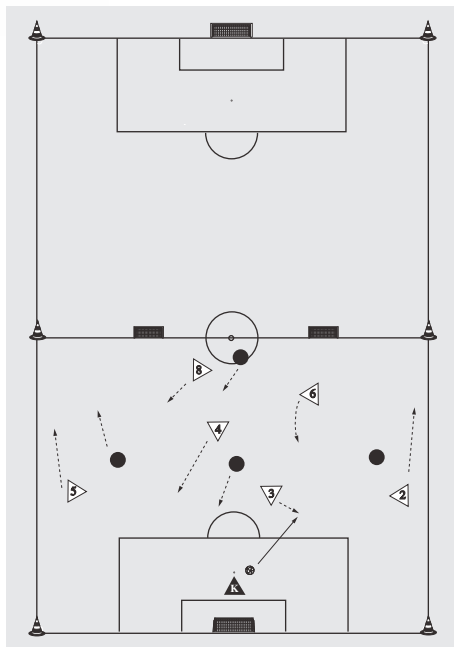
Probeer de weerstanden in de vorm langzaam op te bouwen. Het komt erop aan om het aantal medespelers en tegenstanders heel geleidelijk te verhogen.

- Positioneer de tegenstanders in functie van de doelstelling

Het vermeerderen en het positioneren van de medespelers en tegenstanders moet steeds een relatie hebben met de doelstelling.

Praktijkvoorbeeld:

Doel van de training: de opbouwmodule



Vorm: 6 + K : 4

We plaatsen alle spelers in hun specifieke formatie. Vervolgens plaatsen we er tegenstanders bij. Het gaat in deze training om de opbouwmodule. Bij de opbouw moeten we de verdedigers (het zestal) een opening bieden om tot opbouw te komen. Daarom plaatsen we 4 verdedigers (driehoekjes) tegen 3 tegenstanders (bolletjes). Ook in het middenveld plaatsen we slechts 1 tegenstander (bolletjes) tegen 2 middenvelders (driehoekjes). Hierdoor krijgt het zestal de mogelijkheid om tot een opbouw te komen.

In de tweede fase kiezen we voor 6 + K : 5. De weerstanden worden een stuk verhoogd: in het middenveld komt er nu een extra verdediger bij.

Pas in de laatste fase, wanneer de spelers de opbouw echt onder de knie hebben, zou men voor de vorm 6 + K : 6 + K kunnen kiezen.

Door de verdedigers heel specifiek te positioneren, wordt de doelstelling van de training, de opbouwmodule, langzamerhand opgebouwd.

De coaching

- Geef de spelers voldoende ruimte om aan de vorm te wennen

Laat de spelers in het eerste gedeelte van de vorm vrij. De coach observeert - analyseert en bekijkt de eigenheid van elke speler.

- Bied een beperkt aantal coachprikkelers aan
Kijk binnen de doelstelling welke coachprikkelers, in relatie met de module, het meest tastbaar zijn. De coach biedt aan en vervolgens gaan de spelers ermee experimenteren.

- Laat voldoende ruimte voor de spelers
Ook in vormen met 2 linies is het van belang dat de spelers vrije momenten voorgeschoteld krijgen. De coach kan het inhoudelijke even links laten liggen en zich meer op de beleving van de spelers richten.

- Coach één team

Het is van belang dat de coaching zich op één team richt. Wanneer er in de opbouwmodule gekozen wordt voor een vorm 6 + K : 4, zal de coach zich vooral met het 6 tal en de keeper bezighouden.

De inhoud

- Let op de arbeid/ rust verhouding

Bij grotere vormen is de arbeid/rust verhouding vaak geen probleem. In vormen waarbij er sprake is van verschillende aantallen (7 : 5) is het toch belangrijk om stil te staan bij de rustmomenten van de verdedigers.

- Let op de beleving van de spelers

Zorg ervoor dat de spelers in ondertal niet té lang tegen een overmacht spelen.

- Zorg voor afwisseling

Kleine wijzigingen in de organisatie kunnen sommige vormen een stuk attractiever maken.

- Creëer winmomenten

Zorg ervoor dat de vorm voor beide partijen aantrekkelijk blijft. Wanneer er sprake is van ondertalsituaties dienen ook die spelers realistische en haalbare winmomenten aangeboden te krijgen.

Linietraining met 2 linies leeftijdseigen vertaald

10 - 14 jaar

In de aanleerfase van 11 : 11 zijn vormen met 2 linies heel erg dankbaar. De relatie tussen 2 linies is makkelijk te leggen. In deze leeftijdsgroep is in de beginfase vooral de grotere ruimte en het groter aantal spelers de belangrijkste weerstand. Linietraining met 2 linies helpt de spelers daarbij. De vormen kunnen volgen op positietraining of op een pass- en trapvorm. Wanneer de spelers de spelbedoelingen meer onder de knie hebben, is het ook interessant om de training te starten met linievormen.

14 - 18 jaar

Bij de 14 - 18 jarigen kunnen de linievormen met 2 linies vooral gebruikt worden voor het verder perfectioneren van de eigen positie. Ze vormen een vervolg op pass- en trapvormen, duelvormen of positietraining, maar kunnen ook dienen als voorbereiding op vormen met 3 linies. Tussen 14 en 18 jaar worden de spelers geconfronteerd met verschillende spelsystemen bij de tegenpartij. Vormen met 2 linies kunnen dit in een vereenvoudigde vorm aanbieden (verdedigers en middenvelders of middenvelders en aanvallers).

Linietraining met 2 linies op lager niveau

Linietraining met 2 linies is haalbaar op elk niveau. De trainer kan het aantal medespelers en tegenstanders aanpassen aan het niveau van de spelers. Indien de spelers over te weinig technische bagage beschikken, lijkt het beter om voor kleinere vormen met meer herhalingen te kiezen (positietraining).

‘Moderne coaches zijn teveel met tactiek bezig.
Teveel systeem.’

Jan Mulder

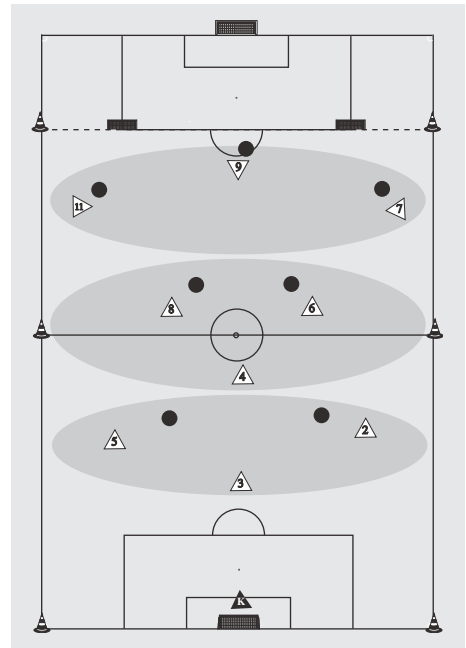
LINIETRAINING MET 3 LINIES

De meest complexe vorm van trainen zijn de linievormen met 3 linies. In deze vormen is er steeds sprake van verdedigers, middenvelders en aanvallers. Gezien het grote aantal medespelers en tegenstanders (van 8 : 7 tot 11 : 11) zijn deze vormen inzichtelijk het meest veeleisend. Hierdoor zijn ze niet altijd ideaal. Linietraining met 3 linies is perfect als wedstrijdvoorbereiding.

Praktijkvoorbeeld:

9 + K : 7

met verdedigers, middenvelders en aanvallers



Tips

De organisatie

- Kies de juiste veldgrootte

Voor linietraining met 3 linies is minimaal 2/3 veldgrootte vereist. In de wedstrijdvorm kan er voor een volledig veld gekozen worden. Indien de trainer meer weerstanden (kleinere ruimte) wenst, kan er ook van 16 meter naar 16 meter gespeeld worden.

- Kies voor vormen met een wedstrijdacht karakter

Vormen met 3 linies hebben een directe relatie met de wedstrijd. In linietraining met 3 linies gaat het vooral om het inhoudelijke aspect. Gezien de complexiteit van de vormen kan de organisatie kan best zo echt mogelijk behouden blijven.

- Creëer een wedstrijdachte situatie

De posities, de plaats op het veld, de richting, de positie van de medespelers en de tegenstanders moeten een relatie hebben met de wedstrijd.

- Kies voor een logische opbouw

Probeer de weerstanden in de vorm langzaam op te bouwen. Het komt erop aan om het aantal medespelers en tegenstanders heel geleidelijk te verhogen. De leeftijdsgroepen welke aan de slag gaan met deze vormen, hebben vaak de spelbedoelingen onder de knie. Het gaat erom het juiste aantal spelers te kiezen, aangepast aan de doelstelling.

- Positioneer de tegenstanders in functie van de doelstelling

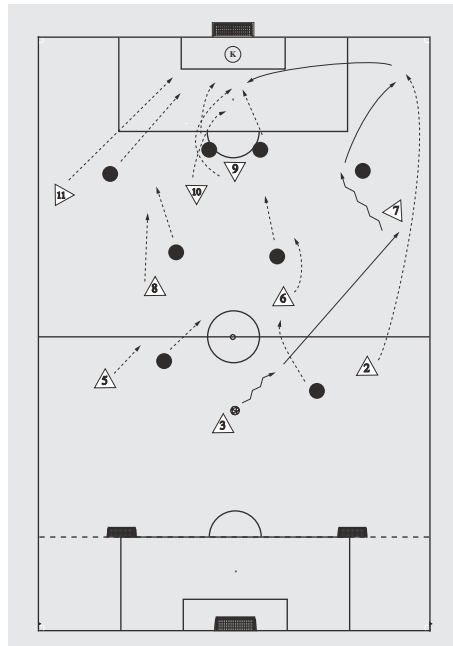
Het vermeerderen en het positioneren van de medespelers en tegenstanders moet steeds een relatie hebben met de doelstelling. Waar het bij linietraining met 2 linies vooral om het 'aanbieden' van een spelbedoeling gaat, zal deze leeftijdsgroep meer met voetbalproblemen in aanraking komen. In de vormen met 3 linies zullen de spelers geconfronteerd worden met de verschillende spelsystemen van de tegenstander.

1 : 4 : 4 : 2, 1 : 3 : 4 : 3, 1 : 3 : 5 : 2 en afgeleiden kunnen de revue passeren. De manier waarop de coach de tegenstanders positioneert, maakt onderdeel uit van het spelsysteem.

Praktijkvoorbeeld:

Doel van de training: de flankmodule

Vorm: 9 : 8 + K



De tegenstander kiest voor een 1 : 4 : 4 : 2. (middenveld in kuipje)

De tegenstander speelt vrij verdedigend. Vooral de 2 centrale verdedigers en de 2 verdedigende middenvelders vormen een probleem. Er worden geen kansen gecreëerd via de flank. In de uitwerking plaatsen we alle spelers die direct betrokken zijn bij het probleem. Vervolgens positioneren we bij de tegenstanders de verdedigers en de middenvelders (de kern van het probleem) Nu creëren we dezelfde situatie als in de wedstrijd.

De coaching

- *Geef de spelers voldoende ruimte om aan de vorm te wennen*

Laat de spelers in het eerste gedeelte van de vorm vrij. De coach observeert - analyseert en bekijkt de eigenheid van elke speler.

- *Bied een beperkt aantal coachprikkel*

De spelers die vormen met 3 linies onder de knie hebben, bezitten zelf heel wat inzicht. De trainer kan hiervan gebruik maken. De inbreng kan meer van de spelers komen. De coach kan de vorm stilleggen en vervolgens de spelers aan het woord laten. Soms is het interessant om beide partijen te scheiden en de inhoud met elk team individueel te bespreken.

- *Laat voldoende ruimte voor de spelers*

Bij de oudere leeftijdsgroepen kan een bepaalde doelstelling vooropgesteld worden die de spelers vervolgens zelfstandig dienen te bereiken. Ook zonder inhoudelijke prikkels is het spelen van vormen met 3 linies bijzonder interessant.

- *Coach één team*

Het is van belang dat de coaching zich op één team richt. Wanneer er in de flankmodule gekozen wordt voor een vorm 9 : 6 + K, zal de coach zich vooral met het 9 tal bezighouden.

De inhoud

- *Let op de arbeid/ rust verhouding*

Let vooral bij ondertalsituaties op de arbeid/rust verhouding.

- *Let op de beleving van de spelers*

Zorg ervoor dat de spelers in ondertal niet té lang tegen een overmacht spelen. Zorg dat de doelstelling ook voor de tegenpartij een uitdaging blijft.

- *Creëer winmomenten*

Winmomenten zijn bij linietraining een uitstekend middel om de doelstelling te prikkelen. Zorg voor realistische en haalbare winmomenten!

Linietraining met 3 linies leeftijdseigen vertaald

10 - 14 jaar

In de jongere groepen kan al eens een wedstrijd 11 : 11 gespeeld worden. Toch kan men in deze leeftijdsgroepen beter omschakelen naar positietraining en vormen met 2 linies. Deze vormen zijn inzichtelijk duidelijker voor deze leeftijdsgroepen. Ook het aantal herhalingen en balcontacten komen beter tot hun recht.

14 - 18 jaar

Bij deze leeftijdsgroep staat het verder perfectioneren van 11 : 11 op het programma. De spelers worden geconfronteerd met verschillende spelsystemen (1 : 4 : 4 : 2 - 1 : 5 : 3 : 2 etc.) en dienen hiermee om te gaan. Vormen met 3 linies zijn uitstekend als wedstrijdvoorbereiding. Ze kunnen in combinatie met een andere vorm aangeboden worden of geïsoleerd.

Linietraining met 3 linies op lager niveau

Wanneer er sprake is van een lager niveau en weinig trainingstijd, dient men met deze vormen voorzichtig te zijn. Vormen met 3 linies zijn vrij complex en bieden voor de spelers minder herhalingen en balcontacten. Ze kunnen nu en dan aangeboden worden, toch zijn vormen met minder medespelers en tegenstanders interessanter. Positietraining en vooral vormen met 2 linies geven heel wat ontwikkelingsrendement op lager niveau.

OEFENVORMEN IN DE LEEFTIJDGROEP VAN 10 TOT 14 JAAR

Welke oefenvormen kiezen we?

Niet - wedstrijdachte vormen

Pass- en trapvormen balvaardigheidsvormen

Er zijn 2 soorten niet-wedstrijdachte vormen die in deze leeftijdsgroep aan bod komen. Pass- en trapvormen zijn ideaal om het passen en trappen te verbeteren. De spelers krijgen de globale basisvaardigheden aangeboden die zich binnen 11 : 11 voordoen. Ook balvaardigheidsvormen vallen bij deze groep in de smaak.

Wedstrijdachte vormen

Duelvormen 1 : 1	Positie- training van 2 : 1 tot 5 : 5	Linietraining met 2 linies van 6 : 4 tot 8 : 8
tegenstander frontaal	2 : 1	6 : 4 6 : 5
tegenstander naast je	2 : 2	6 : 6
tegenstander in dekking	3 : 2	7 : 5
...	3 : 3	7 : 6
	4 : 3	7 : 7
	4 : 4	8 : 6
	5 : 4	8 : 7
	5 : 5	8 : 8

De rol van 1 : 1 is duidelijk in het jeugdvoetbal. Het domineren van de rechtstreekse tegenstander is de essentie. Jeugdspelers hebben ook heel wat aan positievormen. Alle vormen tussen 2 : 1 en 5 : 5 zijn ideaal om de techniek aan het inzicht te koppelen. Deze vormen garanderen een groot aantal balcontacten en zijn een uitstekend middel om spelers snel te ontwikkelen. Vanaf 11 - 12 jaar krijgt het inzicht van de

spelers een andere dimensie. Vanaf deze leeftijd zijn de spelers rijp om grotere vormen te verwerken.

Linietraining met 2 linies, alle vormen van 6 : 4 tot 8 : 8 zijn aan te raden. De spelers leren met de weerstanden, die zich in een wedstrijd 11 : 11 voordoen, om te gaan. Linietraining met 2 linies is heel erg geschikt om jeugdspelers de grondbeginselen van het voetbalspel aan te leren.

Welke oefenvormen in welke fase?

De training bestaat uit 3 fases:

- De ontdekkfase
- De trainingsfase
- De wedstrijdphase

Ontdekkfase

Pass- en trapvormen	Balvaardig- heidsvormen	Linietraining met 2 linies van 6 : 4 tot 8 : 8
Duelvormen 1 : 1	Positie- training van 2 : 1 tot 5 : 5	
tegenstander frontaal	2 : 1	6 : 4 6 : 5
tegenstander naast je	2 : 2	6 : 6
tegenstander in dekking	3 : 2	7 : 5
...	3 : 3	7 : 6
	4 : 3	7 : 7
	4 : 4	8 : 6
	5 : 4	8 : 7
	5 : 5	8 : 8

Trainingsfase

Positietraining	Linietraining met 2 linies
2 : 1	6 : 4
2 : 2	6 : 5
3 : 2	6 : 6
3 : 3	7 : 5
4 : 3	7 : 6
4 : 4	7 : 7
5 : 4	8 : 6
5 : 5	8 : 7
	8 : 8

Wedstrijdfase

Wedstrijdvorm 8 : 8 en 11 : 11

Welke combinaties zijn er mogelijk?

Bij het plaatsen van de oefenvormen staat vooral de logica voorop. Jeugdspelers in de leeftijdsgroep 10 - 14 jaar hebben nood aan structuur. Een duidelijke opbouw van makkelijk naar moeilijk is het duidelijkst voor de spelers. De coach dient op zoek te gaan naar die combinatie, welke het grootste leerrendement oplevert voor de spelers. Het juist afstemmen van de vormen is daarbij een noodzaak.

Enkele praktijkvoorbeelden:**Praktijkvoorbeeld 1**

De coach traint de spelbedoelingen van de opbouwmodule. Hij wil de aanname van de centrale verdedigers verbeteren. Bij het aannemen staan de spelers niet ingedraaid. Hierdoor zien ze het speelveld niet en zijn ze heel erg kwetsbaar. Ook het inspelen in de diepte loopt niet altijd goed. Sommige ballen worden vooral 'technisch' te moeilijk ingespeeld.

Ontdekfase	Trainingsfase	Wedstrijdfase
Pass- en trapvorm	Positie-training van 2 : 1 tot 5 : 5	Wedstrijdvorm 8 : 8 of 11 : 11

In de pass- en trapvorm kan de coach de technische accenten leggen. Met name het aan -en meenemen van de bal en het inspelen in de diepte kan hier geaccentueerd worden. In de trainingsfase kan de coach kiezen voor een vorm 5 + K : 4. Hier kan de techniek aan het inzicht gekoppeld worden. Het kleine aantal medespelers en tegenstanders maakt het voor de spelers makkelijk leesbaar. In de wedstrijdphase gaat de coach over naar het toepassen van het doel in de wedstrijd. Door gerichte winnmomenten of opdrachten aan te bieden, vertalen de spelers de technische en inzichtelijke vaardigheden.



OEFENVORMEN IN DE LEEFTIJDGROEP VAN 14 TOT 18 JAAR

Praktijkvoorbeeld 2

De spelers hebben het technische aspect van de opbouw onder de knie. De trainer wil de basisprincipes tijdens de laatste training van de week nog eens herhalen. Hij wil vooral heel wedstrijdgericht trainen.

Ontdekfase	Trainingsfase	Wedstrijdfase
Linietraining met 2 linies van 6 : 4 tot 8 : 7	Linietraining met 2 linies van 6 : 4 tot 8 : 7	Wedstrijd-vorm 8 : 8 of 11 : 11

In de ontdekfase kiest de coach voor een vorm met 2 linies: 6 + K : 4 + K Deze vorm heeft een directe relatie met de wedstrijd.

Vervolgens bouwt hij de vorm uit in de trainingsfase. (7 + K: 6 + K)

Door het aantal medespelers en tegenstanders te verhogen, doet hij langzaam het niveau van de vorm stijgen. Hij sluit de training af met een partijvorm 8 : 8. In deze wedstrijdvorm confronteert hij de spelers met een typische weerstand (bijvoorbeeld: de tegenstander geeft hoge druk).

Welke oefenvormen kiezen we?

Niet wedstrijdgerichte vormen

Pass- en trapvormen balvaardigheidsvormen

De pass- en trapvormen krijgen in deze leeftijdsgroep een andere invalshoek. De inhoud wordt specifiek. De spelers hebben 11 : 11 min of meer onder de knie en de pass- en trapvorm wordt gebruikt om spelers te perfectioneren in de positie waar ze goed in zijn. Balvaardigheidsvormen komen nog wel aan bod, maar zijn meer en meer afgestemd op de typische kwaliteiten van de spelers.

Wedstrijdgerichte vormen

Duelvormen

1 : 1

tegenstander frontaal
tegenstander naast je
tegenstander in dekking
...

Positie-training van 2 : 1 tot 5 : 5	Linietraining met 2 linies van 6 : 4 tot 8 : 8	Linietraining met 3 linies van 8 : 6 tot 11 : 11
2 : 1	6 : 4	8 : 6
2 : 1	6 : 5	8 : 7
2 : 2	6 : 6	8 : 8
3 : 2	7 : 5	9 : 7
3 : 3	7 : 6	9 : 8
4 : 3	7 : 7	9 : 9
4 : 4	8 : 6	10 : 8
5 : 4	8 : 7	10 : 9
5 : 5	8 : 8	10 : 10
		11 : 9
		11 : 10
		11 : 11

De ontwikkeling van 1 : 1 gaat verder. De duelvormen worden een stuk specifiek uitgewerkt. Naast positietraining en linietraining met 2 linies komen

ook grotere vormen aan bod. De spelers hebben de hoofdmomenten balbezit en balbezit tegenpartij doorgenomen en dat zorgt voor evenwicht. Linietraining met 3 linies doet zijn intrede. Deze vormen hebben een directe relatie met de wedstrijd en zijn ideaal als wedstrijdvoorbereiding.

Welke oefenvormen in welke fase?

De training bestaat uit 3 fases

- De ontdekfase
- De trainingsfase
- De wedstrijdphase

Ontdekfase

Pass- en trapvormen Balvaardigheidsvormen

Duelvormen

1 : 1

tegenstander frontaal
tegenstander naast je
tegenstander in dekking
...

**Positie-
training van
1 : 1 tot
5 : 5**

1 : 1
2 : 1
2 : 2
3 : 2
3 : 3
4 : 3
4 : 4
5 : 4
5 : 5

**Linietraining
met 2 linies
van 6 : 4 tot
8 : 8**

6 : 4
6 : 5
6 : 6
7 : 5
7 : 6
7 : 7
8 : 6
8 : 7
8 : 8

**Linietraining
met 3 linies
van 8 : 6 tot
11 : 11**

8 : 6
8 : 7
8 : 8
9 : 7
9 : 8
9 : 9
10 : 8
10 : 9
11 : 9
11 : 10
11 : 11

Trainingsfase

**Positie-
training van
1 : 1 tot
5 : 5**

1 : 1
2 : 1
2 : 2
3 : 2
3 : 3
4 : 3
4 : 4
5 : 4
5 : 5

**Linietraining
met 2 linies
van 6 : 4 tot
8 : 8**

6 : 4
6 : 5
6 : 6
7 : 5
7 : 6
7 : 7
8 : 6
8 : 7
8 : 8

**Linietraining
met 3 linies
van 8 : 6 tot
11 : 11**

8 : 6
8 : 7
8 : 8
9 : 7
9 : 8
9 : 9
10 : 8
10 : 9
10 : 10
11 : 9
11 : 10
11 : 11

Wedstrijdfase

Wedstrijdvorm 8 : 8 of 11 : 11

Welke combinaties zijn er mogelijk?

In de oudste leeftijdsgroep zijn er meer variatiemogelijkheden. De technische en inzichtelijke mogelijkheden van de spelers zijn groter. De oefenvormkeuze die de coach maakt, zal nog specifiekere moeten afgestemd zijn op het instapniveau van de spelers en het ontwikkelingsdoel van de training.

Enkele praktijkvoorbeelden:

Praktijkvoorbeeld 1

In de wedstrijd loopt de samenwerking tussen de rechtermiddenvelder en de buitenspeler fout. De trainer wil deze situatie inzichtelijk trainen.

Ontdekfase

Positie-
training 2 : 1
tot 5 : 5

Trainingsfase

Linietraining
met 2 linies
van 6 : 4 tot
8 : 7

Wedstrijdfase

Wedstrijd-
vorm
8 : 8 of
11 : 11

In de ontdekfase kiest de coach voor een 2 : 1 situatie. Vervolgens bouwt hij ze verder uit naar 2 : 2. In de trainingsfase zoekt de coach een nauwere relatie met de wedstrijd en kiest voor een vorm met 2 linies. (6 : 4 + K) Hij eindigt met een wedstrijdvorm.


Praktijkbeeld 2

De spelers van de A-jeugd hebben moeite met het 'druk zetten' op de bal. De afstand tussen de onderlinge linies is te groot en er wordt onvoldoende geknepen naar de kant van de bal. De coach wil de situatie nog een laatste maal trainen voor de wedstrijd.

Ontdekfase	Trainingsfase	Wedstrijdfase
Linietraining met 3 linies van 8 : 6 tot 11 : 10	Linietraining met 3 linies van 8 : 6 tot 11 : 10	Wedstrijd-vorm 8 : 8 of 11 : 11

De coach start in de ontdekfase met een vorm met 3 linies (7 + K : 9 + K) Deze leunt het kortst aan bij de wedstrijd. Vervolgens kiest hij voor een moeilijkere vorm in de trainingsfase. (7 + K : 11 + K) Hij eindigt met een wedstrijd 11 : 11 tegen een ander team.

Het coachen van jeugdvoetballers



Elke leeftijdsgroep heeft zijn eigen specifieke kenmerken. Het cognitieve (het begrijpen van wat er aangeboden wordt en het opslaan ervan), het sociaal affectieve (het voelen) en het motorische zorgen in elke leeftijdsgroepen voor andere eigenschappen.

Het komt erop aan om als coach deze eigenschappen te stimuleren en te beïnvloeden in het voetbalverhaal. Zonder deze achtergrond loopt de coach de kans om het leeftijdseigen aspect, wat een belangrijke plaats inneemt, verkeerd te interpreteren. Een coach moet op de hoogte zijn van de sterke kenmerken en de beperkingen van zijn leeftijdsgroep.

DE ONTWIKKELINGSKENMERKEN

De cognitieve ontwikkelingskenmerken

Van 7/8 jaar tot 11/12 jaar:

'De concrete, tastbare werkelijkheid'

Kinderen maken zich steeds meer regels eigen om problemen op te lossen.

Meer kennis hebben betekent dat de specifieke informatie sneller verwerkt (onthouden) kan worden, zodat er meer tijd vrij komt voor het leggen van ingewikkelder verbanden (niet alleen onthouden, maar ook vergelijken).

De kinderen gaan af op de dingen en gebeurtenissen die ze waarnemen. Ze kunnen daarover redeneren en verbanden leggen. Ze laten zich leiden door feiten en niet door veronderstellingen. Kinderen laten zich meer sturen door wat ze aan de buitenkant zien (uiterlijk, gedrag) en minder door wat er in mensen omgaat.

Vanuit het voetbalperspectief gezien betekent dit bijvoorbeeld dat het aanbieden van uitgebreide theorieën compleet nutteloos is. Ook het brengen van coachmomenten zonder een duidelijke veldrelatie geeft weinig of geen rendement. De coach moet er zich bewust van zijn dat de spelers qua denken beperkt zijn. Het aanbieden van inzichtelijke coachprikkelers moet heel erg bevattelijk worden weergegeven. Zo is het beter om demonstratie en uitleg altijd met elkaar te combineren. Coachmomenten dienen zo kort mogelijk na de situatie te worden aangeboden.

Van 11/12 tot 18 jaar:

'Mogelijke, abstracte denkoperaties'

De spelers in deze leeftijdsgroep denken niet alleen in de werkelijkheid: ze zijn in staat om ook abstract te denken. Naast het maken van veronderstellingen kunnen ze ook vooruit denken en beter plannen. Ze zijn in staat om dingen met elkaar te vergelijken en kunnen situaties inschatten. Ze hebben een groter inzicht in gevoelens en gedachten van anderen. Er is sprake van een verhoogd zelfbewustzijn. Deze jongeren zijn volop bezig met de toekomst: hun gedrag wordt er soms door beïnvloed. De voetballers van deze groep hebben inzichtelijk meer mogelijkheden. Naast het makkelijker herkennen van wedstrijdssituaties

ties, kunnen ze ook vormen aan waarin er meer weerstanden (meer medespelers, meer tegenstanders) verwerkt zijn. De spelers zijn ook in staat om de tegenstander in te schatten: de kwaliteiten van de individuele tegenstander en het team worden steeds duidelijker.

De sociaal - affectieve ontwikkelingskenmerken

Van 7/8 jaar tot 11/12 jaar

Kinderen hebben vooral structuur, affectie en sociale steun nodig. De coach kan daar een belangrijke rol in spelen. Kinderen zijn onderhevig aan een aantal invloedsferen : het gezin, de school en de leeftijdsgenootjes. Ze volgen heel makkelijk de aanwijzingen van de trainer en zijn gewend om in groep te functioneren. Volwassenen fungeren doorgaans als gedragsmodel. Kinderen zijn hierbij vrij beïnvloedbaar. Verder zijn ze ook intrinsiek gemotiveerd om te sporten. Ze hebben nood aan beweging. Eigenlijk gaat het bij kinderen om het aanmoedigen van gewenst gedrag, het versterken van het zelfbeeld en het bevorderen van loyaliteit. Wanneer er toch probleemgedrag opduikt, zal vooral negeren en soms ook straffen deel uitmaken van het begeleidingsproces.

Een voetbalcoach in deze leeftijdsgroep moet vooral in staat zijn om een vertrouwens sfeer te scheppen. Een kind moet zich comfortabel voelen. Bij jongere kinderen is ook de begeleiding buiten het veld essentieel. Samen gebruik maken van de kleedkamers, het douchen, samen op verplaatsing gaan, zijn aspecten die in het sociaal - affectieve ontwikkelingsproces aan bod kunnen komen. De coach moet er zich van bewust zijn dat hij een voorbeeldfunctie heeft. Felle discussies met de scheidsrechter bijvoorbeeld, moeten ten allen prijze vermeden worden.

Van 12 tot 18 jaar:

De relatie met de jongere is in wezen hetzelfde. Alleen ontbreekt de continuïteit. Conflictsituaties die ontstaan, zijn eigenlijk meer een onvermogen dan een conflict. De spelers verdienen een kans om hiermee te leren omgaan. In het ontwikkelingsproces van jongeren gaat het vooral om het ontwikkelen van het zelfbeeld, de persoonlijkheid en de seksualiteit binnen het zelfbeeld.

Het begeleiden en trainen van jeugdvoetballers in deze leeftijdsgroep vraagt van de coach heel wat inzicht in hun belevingswereld. Jongeren hebben absoluut geen probleem met bijvoorbeeld discipline. Alleen zal de coach heel duidelijk moeten zijn. Ook het aspect eerlijkheid speelt een grote rol. Jongeren hebben behoefte aan een vrije meningsuiting. De coach moet hiervan gebruik maken. Door hen bijvoorbeeld te betrekken in de trainingsvormen of de wedstrijdvoorbereiding zullen ze zich een stuk comfortabeler voelen.

‘Jongeren zijn echt op zoek naar wie ze zijn: Wie ben ik? Wie zou ik willen zijn? En wie ben ik volgens anderen? zijn hun 3 belangrijkste vragen.’

Peter Adriaenssens

DE VERSCHILLENDE LEEFTIJDGROEPEN

Het analyseren van de cognitieve en de sociaal affectieve ontwikkelingskenmerken betekent voor de coach meer inzicht in de belevingswereld van kinderen en jongeren. De invulling wordt een stuk bevatte-lijker wanneer we deze kenmerken vertalen naar de onderverdeling eigen aan het jeugdvoetbal. In het voetbal gelden volgende leeftijdsgroepen:

A-jeugd (van 16 tot 18 jaar)

B-jeugd (van 15 tot 16 jaar)

C-jeugd (van 13 tot 14 jaar)

D-jeugd (van 11 tot 12 jaar)

Binnen elke indeling is er sprake van eerste -en tweedejaars. Ook hier zijn onderlinge verschillen merkbaar. Eigenlijk zijn er geen globale 'typische' kenmerken per leeftijdsgroep. Kenmerken verschillen van speler tot speler. Het komt erop aan om de spelers goed te observeren en de analyse individueel af te stemmen.

D-jeugd

D-spelers zijn lichamelijk vaak nog in evenwicht. Ze hebben een duidelijke lichaamsbeheersing. De coördinatie is op peil. D-spelers zijn uitstekend vatbaar voor techniektraining. Ze zijn in staat om samen een doel na te streven. Ze willen zich ook graag meten met anderen. Ook het inzichtelijk vermogen ontluikt. De spelers krijgen te maken met nieuwe weerstanden zoals een groter veld en meer tegenstanders en medespelers.

We spreken niet van leeftijd, maar van voetballeeftijd. Het is niet de kalender die bepaalt of een speler 11 : 11 kan spelen!

Rinus Michels

C-jeugd

C-spelers komen langzamerhand in de puberteit terecht. Het lichaam ondergaat in de lengte heel wat veranderingen en dat heeft zijn weerslag op de speler. De balans en de coördinatie van de speler nemen af. Simpele technische bewegingen verliezen plotseling rendement. De belastbaarheid van de spelers neemt een stuk toe.

C-spelers zijn in staat om aan het totale spel deel te

nemen. Hun inzichtelijk vermogen en capaciteit om samen te spelen hebben een hele ontwikkeling ondergaan. C-spelers krijgen meer overzicht. De coach kan in het samenspelen veeleisender zijn. Een C-speler is ook een stuk mondiger. Hij zal vaker zijn mening verkondigen, al doet hij dit niet altijd op de juiste manier.

B-jeugd

Het lichaam is niet in harmonie. De onderlinge verschillen bij de spelers zijn nog steeds merkbaar. De lengtegroei zet zich nog door. De B-jeugd wordt vaak omschreven als de 'moeilijkste' leeftijdsgroep. De typische kenmerken van de puberteit steken soms de kop op. Toch heeft deze leeftijdsgroep ook pluspunten.

B-spelers willen graag winnen en daar kan de coach gebruik van maken. Deze drang om te winnen zorgt soms voor onstuimigheid. Het is aan de trainer om ze hiermee te leren omgaan. Een juiste wedstrijd -en trainingsinstelling is cruciaal in deze leeftijdsgroep.

A-jeugd

De spelers in deze leeftijdsgroep leven duidelijk meer in harmonie met zichzelf. Het lichaam is meer in evenwicht. De gewichts- en lengtetoeename neemt af en dat brengt de verhoudingen in het lichaam terug in balans. Ook de geest valt in zijn plooi. A-spelers kunnen mentaal best wat aan. De coach kan zich veeleisend opstellen.

Deze spelers hebben hun prestaties beter onder controle. Het onstuimige karakter wat de B-jeugd typeert, maakt plaats voor meer rust en overzicht. Een A-speler kan perfect de prestaties van zichzelf en anderen inschatten. De coach kan hier dankbaar gebruik van maken. Het 'willen' winnen kan omgezet worden naar 'moeten' innen.

De ontwikkelingskenmerken van jeugdvoetballers zijn het uitgangspunt. De typische cognitieve, sociaal affectieve en motorische ontwikkelingskenmerken zijn bepalend voor de ontwikkeling. Ze beïnvloeden zondermeer de ontwikkelingsnelheid van de spelers. Door de technische, inzichtelijke en fysieke doelstellingen af te stemmen op deze kenmerken creëren we een optimaal leerklimaat.

DE BEWEGINGSVRIJHEID VOOR DE SPELERS

In voorbereiding van dit boek had ik een gesprek met de Belgische bondscoach Aimé Antheunis. De bondscoach staat bekend voor zijn realisme en heeft een duidelijke filosofie. Tijdens het gesprek gaf Dhr. Antheunis aan dat jeugdspelers voldoende ruimte moeten krijgen. Dat ondersteunde hij met volgende uitdrukking:

'De grootste vrijheid is het recht om fouten te mogen maken'.

Of deze oneliner deel uitmaakt van de kinderrechten is me niet duidelijk, maar het is ontegensprekelijk regel nummer 1 in de kinderrechten van het jeugdvoetbal.

Bewegingsvrijheid en het recht om te mogen falen is onbetwistbaar één van de basisrechten voor jeugdvoetballers. Ondanks het feit dat er vanuit verschillende hoeken aandacht aan wordt geschonken, zie je nog heel wat coaches de mist ingaan. Blijkbaar is de hunker naar resultaat of macht bij sommige volwassenen te groot.

Bij het creëren van een ontwikkelingsproces vertrekken we vanuit de spelers en dat mogen we niet uit het oog verliezen. Als opleider hebben we allemaal een bepaalde achtergrond. Sommigen zijn oud-voetballer, anderen hebben een opleiding lichamelijke opvoeding of CIOS achter de rug, nog anderen hebben helemaal geen achtergrond en werken meer op het gevoel. Bij het coachen van jeugdvoetballers vertrekken we niet vanuit onze eigen belevingswereld. De achtergrond of eigenheid die we bezitten dienen we leeftijdseigen om te zetten. We dienen ons te verplaatsen in het ontwikkelingsproces van de spelers.

'Negenennegentig keer dat de coach een invloed heeft, is het negatieve invloed. Ze maken verdere dingen sterk. Dit was prachtig, omdat het de coaches niet veel kon schelen! 5 - 5!

*Jan Mulder na Nederland – België'
(september 1999 -eindstand 5 - 5)*

Een oud-voetballer die heel vaak in een resultaatfeer is terechtgekomen, mag deze belevingswereld niet identiek vertalen naar het jeugdvoetbal. Jeugdvoetballers hebben nood aan bewegingsvrijheid. In het ontwikkelingsproces is het zelfs een voorname factor.

Het geven van ruimte betekent niet dat de rol van de coach uitgeteld is. Er zijn nog heel wat momenten waarbij de coach de spelers kan prikkelen en de ontwikkeling kan beïnvloeden. De coach die een evenwicht tussen coachen en ruimte geven kan aanbieden, biedt heel wat ontwikkelingsmogelijkheden aan de spelers.

'Je moet als coach goed beseffen dat je meer moeite moet doen om te zwijgen!'

Tijdens mijn zoektocht in het voetbalmilieu ben ik vaak geconfronteerd worden met onduidelijke of ongefundeerde uitspraken omtrent dit onderwerp.

'Laat jeugdvoetballers vrij spelen tot hun zestiende', 'Plaats 2 doelen en laat de spelers lekker voetballen' zijn enkele van deze kreten. Een toelichting:

'Laat voetballers vrij spelen tot hun zestiende'

Vroeger hadden de spelers heel wat voetbalminuten achter de rug voordat ze zich bij een club aansloten. Het dagelijkse straatvoetbal bracht de spelers heel wat natuurlijke ontwikkeling bij. De ontwikkelingen die de spelers in straatvoetbal oppikten, werden door niemand afgedamd of ingeperkt. Tijdens de vele uren oefenen, ontwikkelden de spelers op heel wat vlakken. De realiteit heden ten dage ziet er een stuk anders uit: buiten de club wordt er nog weinig gevoetbald. De belangrijkste voetbalminuten situeren zich op clubniveau. Het totale aantal voetbalminuten ten opzichte van vroeger is door allerlei factoren teruggelopen. De manier van werken in de club is daardoor belangrijker geworden. Voetballers 'loslaten' tot hun zestiende zou heel wat negatieve consequenties hebben voor de progressiemogelijkheden van de spelers.

'Wanneer ben je in vorm? Als je onbewuste onbewust perfect uitvoert wat het bewuste wenst!' *Freek De Jonge*

'Plaats 2 doelen en laat de spelers lekker voetballen'

Deze stelling is zeker een aanrader voor elke voetbalcoach. Lekker voetballen zonder de tussenkomst van de coach is een belangrijk ontwikkelingsmoment voor elke voetballer. De auteur van deze uitspraak gaat een stuk verder. Hij had het namelijk over elke training. We zijn ervan overtuigd dat elke training zijn 'vrije' momenten moet kennen, maar elke training 2 doelen plaatsen is voor elke leeftijdsgroep van het goede tevel. Wanneer de coach op de juiste manier de spelers begeleidt, kan hij een zeer gunstige invloed hebben op hun ontwikkelingsproces.

'Alleen vrijheid die de speler zelf kan pakken is vrijheid, aan andere vrijheden zit een luchtje.'

Creativiteit heeft zijn grenzen
Kinderen zijn heel creatief. Een paar voetbaldoelen zijn voldoende om allerlei spelletjes in het leven te roepen. Over het doel trappen in het tweede doel, de dwarslat raken, kinderen zijn constant op zoek naar uitdagingen. Toch zijn de creatieve ideeën op een bepaald moment opgebruikt. Bij het ontdekken van nieuwe mogelijkheden kunnen de spelers een zetje gebruiken. Daar ligt de rol van de coach. Wanneer we op de training een 2 : 1 situatie aanbieden, hebben we als coach te vaak de neiging om de speler alles voor te kauwen. We doen geen beroep op de spelers en ondermijnen zo onbewust hun creativiteit. Binnen een 2 : 1 situatie zijn er voor het tweetal heel wat mogelijkheden te bedenken. In plaats van de situatie in handen te nemen, laat de coach eerst ruimte voor creativiteit. De spelers krijgen de kans om zelf te experimenteren.

De coach observeert de situatie en bekijkt de oplossingen die de spelers bedenken. Wanneer de spelers voldoende tijd hebben gekregen voor het uitpluizen van de situatie en de creativiteit van de spelers slakkt, komt de coach op de voorgrond. Hij kan enkele oplossingen aanbieden, maar soms is een korte hint voldoende om de spelers terug aan de slag te krijgen.

Laatst observeerde ik samen met een trainer de trainingssessie van zijn leeftijdsgroep (D-jeugd). De spelers kregen een afwerkvorm voorgeschoteld. De aanvallers kregen een bal ingespeeld, de verdediger in de rug moest dit verhinderen. Op een bepaald ogenblik neemt een aanvaller de bal op een sublieme manier mee en passeert de verdediger grandioos. De trainer naast me ging helemaal uit het dak. Jammer genoeg voor de aanvaller heel negatief. De coach was van oordeel dat de bal met de buitenkant van de voet diende meegenomen te worden. De aanvaller had het aangedurfd om de bal met de binnenkant mee te nemen. De coach had misschien wel goede bedoelingen, maar onbewust maaide hij alle ruimte voor creativiteit weg. Dé manier van aannemen bestaat niet. Elke speler heeft zijn eigenheid en daar moeten we ruimte voor laten. De coach kan misschien enkele mogelijkheden aangeven, maar het is de speler die de keuze maakt. Als de aanvaller de tegenstander passeert en vervolgens scoort, is er duidelijk voldoende rendement. Technieken eisen of afdwingen is totaal zinloos.

Bij het ontwikkelen van het module systeem is het aspect bewegingsruimte en ruimte voor creativiteit steeds het uitgangspunt geweest. Niet elke trainingsminuut hoeft gestuurd te zijn. Er moet op tijd ruimte gelaten worden voor 'vrije' momenten.

Binnen het werken met de methode moet er voor de spelers voldoende vrijheid zijn. Aandachtspunten zoals beleving en plezier maken daar deel van uit. Enkele tips:

De training

- Zorg dat er in elke training, voor welke leeftijdsgroep ook, momenten van bewegingsruimte aangeboden worden. Indien bepaalde trainingen vrij taakgericht werden afgewerkt, kan er in de volgende training meer ruimte voor beleving gegeven worden
- Laat voldoende ruimte voor initiatief. Probeer niet alles te sturen. Laat de spelers meermaals zelfstandig aan de slag en observeer.
- Vertrek altijd vanuit de eigenheid van de spelers. Dé manier bestaat niet!
- Geef de spelers de kans om te experimenteren. Zet de organisatie uit en laat ze vervolgens zelf aan de gang gaan.

- Het is een hele opgave om alle aspecten van het voetbal onder de knie te krijgen. Sommige onderdelen van het voetbal liggen de coach nu eenmaal beter. Een ex-verdediger zal bijvoorbeeld makkelijker verdedigers coachen dan aanvallers. Wees steeds bewust van je eigen achtergrond en hoe je van daaruit zaken overbrengt bij de spelers.
- Indien blijkt dat de coach een bepaald onderdeel van de training helemaal niet beheerst, lijkt het beter om de coachprikkel te beperken. Het is beter een organisatie / situatie aan te bieden met een beperkte inbreng van de coach, dan de spelers met ongefundeerde coachprikkel in te dammen. Het is aan de verantwoordelijken van de opleiding om hier op toe te zien.
- Voetvolley, mini-toernooien zijn uitstekende middelen om de bewegingsvrijheid van de spelers te accentueren. Deze vormen garanderen heel wat ontwikkeling.

‘De training is voor de trainer, de wedstrijd is voor de spelers.’
Hans Westerhof

De wedstrijd

De wedstrijd is voor de spelers. Daar zijn we het roepend over eens. Een te grote inbreng van de coach in de wedstrijd is negatief voor de eigen ontwikkeling van de spelers. Toch hoeft deze stelling niet te betekenen dat de rol van de coach tot het minimum herleid wordt.

- Probeer het aantal coachingsaccenten te beperken.
- Laat de spelers zelfstandig aan de slag gaan. Er zijn voldoende momenten (rust - nabespreking) om tips te geven.
- Geef de filosofie ook aan de ouders mee. Sommige ouders voelen zich anders geroepen om de rol van de coach over te nemen.
- Een negatieve ervaring is ook een ervaring. Het fout terugspelen op de keeper, met een tegendoelpunt tot gevolg, biedt ook leermomenten voor de spelers. Benader dit positief!
- Coach ook eens onrechtstreeks. In plaats van de coachprikkel voor te kauwen, kan men aan een andere betrokken speler vragen om de situatie in te schatten.
- Probeer de verantwoordelijkheid van de wedstrijd

geleidelijk over te dragen aan de spelers. Geef duidelijk voor de wedstrijd aan wat de bedoeling is van de eerste helft. Vervolgens krijgen de spelers alle ruimte.

- De kleedkamer volhangen met allerlei taken en opmerkingen is niet nodig.

De kindertijd is de voorbereiding en niet de generale repetitie. Laat kinderen gewoon kinderen zijn.
Nicole Wise

DE TRAINING

Voor de training hebben we een leidraad ontwikkeld. De coach kan deze lijst regelmatig nalopen en de inhoud ervan op de situatie afstemmen. Afhankelijk van de doelstelling van de training kan hij aspecten weglaten of toevoegen.

In de kleedkamer

Geef de duur van de training aan

- Het is comfortabel voor de spelers om de duur van de training te kennen

Leg de organisatie vast

- Bepaal de posities van eventuele doelen op het veld en geef duidelijke opdrachten aan de spelers. De spelers kunnen de doeltjes zelf op de juiste plaats neerzetten.
- Deel de hesjes, indien mogelijk, op voorhand uit.
- Indelingen in teams, tweetalen kunnen reeds in de kleedkamer gebeuren.

Geef aan wie er afwezig is en waarom

- Het bespreken van afwezigheden geeft het belang van afmelden aan. Het is belangrijk dat de groep weet dat de trainer dit nauwkeurig opvolgt.

Trek de blessures bij spelers na

- Jeugdspelers hebben de neiging om blessures te verzwijgen. De liefde voor het spel of de angst om naast het elftal te vallen, is vaak te groot, om niet te spreken van de druk door sommige ouders
- Afhankelijk van de ernst van de blessure kan de speler:
 - een deel van de training afwerken
 - revalidatietraining volgen
 - loslopen
 - niet trainen

Geef het doel van de training aan

- Geef in de kleedkamer kort de doelstelling van de training weer. Aan deze doelstelling kunnen team-, linie-, of individuele doelstellingen gekoppeld worden.

Ga alle gemaakte afspraken na

- Er zullen waarschijnlijk duidelijke afspraken gemaakt zijn omtrent de orde in de kleedkamer, het ophalen van het materiaal etc. Ga deze afspraken na!

10 - 14 jaar

Spendeer bij D-jeugd zo weinig mogelijk tijd aan theoretische sessies. Vanaf C-jeugd kan er meer aandacht aan besteed worden. Blessures komen minder voor in de jongste groepen. Toch is het belangrijk voor de coach om er de nodige aandacht aan te schenken. De groei zorgt vooral vanaf de C-jeugd voor de nodige problemen. De coach dient hier voorzichtig mee om te gaan.

De afspraken in de kleedkamer

Bij de eerste training vroeg de coach aan de spelers om in het midden van de kleedkamer te staan en even rond te kijken. De kleedkamer was een complete puinhoop: schoenen en kledingstukken slingerden in het rond. De coach vroeg vervolgens aan de spelers of ze het gezellig vonden dat de kleedkamer zo ordeloos was. Geen enkele speler vond dit het geval. De coach vroeg aan de spelers welke afspraken ze met elkaar konden maken. Deze afspraken werden vervolgens samen met de coach vastgelegd.

14 - 18 jaar

A- en B-spelers hebben meer volwassenheid en dienen meer verantwoordelijkheid op te nemen als het gaat om blessures. Het doel van de training kan een meer theoretische ondersteuning krijgen. Linie, team of individuele doelstellingen kunnen nog meer belicht worden.

Op het veld

Het creëren van een prestatiesfeer

Het begin van de praktijksessie is vaak cruciaal voor het verloop van de training. Het creëren van een prestatiesfeer in de aanvang heeft heel wat invloed op de betrokkenheid van de spelers. Wanneer jeugdvoetballers op de training verschijnen, hebben ze vaak al heel wat achter de rug. School en allerlei andere activiteiten nemen heel wat tijd in beslag. Huiswerk, muziekschool en transport van her naar der plaatsen kinderen (en hun ouders) onder druk. Het is belangrijk om hier mee om te gaan. Een voetbalcoach is niet de eerste die concentratie eist die dag.

Bij de aanvang van de training, wanneer men graag wil ontstressen, is het interessant om even de inspanningen van de dag 'weg te spelen'. Een leuke warming-up, een tikspel of een vrij moment in de training zijn ideaal.

Bij andere trainingssessies, wanneer er sprake is van een gebrek aan concentratie, is het van belang om met de spelers duidelijke afspraken te maken, want de aandacht voor de specifieke taken zijn bepalend voor het slagen van de training.

Het juist aangeven van de leermomenten (de momenten waarbij de spelers zich moeten concentreren op de vorm) kan de concentratiemomenten positief beïnvloeden.

Wanneer de spelers weten dat er na de gestuurde momenten ook bewegingsruimte is, zullen ze ook makkelijker te motiveren zijn voor de 'concentratie-momenten'.

Wanneer de spelers er minder zin in hebben, kan de coach de aandacht eisen. Het eisen van concentratie moet kunnen. Al zal de coach vooral bij de oudere leeftijdsgroepen meer druk moeten uitoefenen. Het creëren van een prestatiesfeer kan op verschillende manieren. De coach kan de spelers prikkelen met momenten uit de afgelopen wedstrijd én de spelers hierbij betrekken. Ook winmomenten zijn ideaal om een prestatiesfeer te creëren. Het transfereren van winmomenten naar de volgende training werkt vaak heel erg motiverend voor de spelers. Er is vaak meer te bereiken door in te spelen op de beleving, dan de spelers met allerlei doelstellingen op te zadelen.

De verdedigers wonnen op dinsdag de trainingsvorm '6 aanvallers tegen 4 verdedigers' op overtuigende wijze. Op donderdag kiest de coach voor dezelfde vorm en dezelfde teamindeling. Hij wakkert 'revengegevoelens' aan bij de aanvallers. De optelling van beide partijen bepaalt de winnaar. Wie wint 'de prachtige beker': een pylon!?

'Het trainen van passen en trappen vergelijk ik steeds met het racen in de Formule 1. Wanneer een coureur beter wil worden, zal hij zijn grens moeten zoeken. Dat betekent dat hij een grotere kans maakt om uit de bocht te gaan. Dat is net zo bij passen en trappen: als je de bal meer snelheid wil geven, bestaat de kans dat de bal over het hekwerk vliegt. Dat is niet erg, want je maakt jezelf sterker!

Ook het verwerken van praktijkvoorbeelden kan heel wat trainingsrendement opleveren. Het inleven in de visie van grote trainers of het verwerken van praktijkvoorbeelden van bekende spelers hebben effect. Ook het gebruik van beeldtaal in de aanvang van de training kan de spelers in de juiste sfeer brengen. Een belangrijk accent in sommige gevallen is discipline. Zonder duidelijke afgebakende regels is het trainen van speelwijze onmogelijk. Het is niet de bedoeling om van de spelers eenheidsworsten te maken. Het geven van een mening of het oneens zijn met de coach maakt deel uit van het leerproces. Toch is het van belang dat de spelers weten waar de grens ligt.

'De spelers in mijn groep hebben na het 'ontstressmoment' vaak een grote mond. De ja, maar... cultuur, weet je. Lastig! Daar heb ik nu een oplossing voor gevonden. Na de ontstress warming-up zeg ik niets en start ik snel met enkele intensieve (maar verantwoorde) vormen. De spelers zijn vervolgens buiten adem. Heb ik even tijd om de organisatie uit te leggen.'

Het ontwikkelen van een prestatiesfeer kan op verschillende manieren. De coach zal, afhankelijk van de leeftijd en het niveau van de spelers, een aantal prikkels moeten zoeken om de spelers op het hoogste niveau aan de slag te krijgen.

Ontdekfase:

laten ontdekken - ervaren - ruimte laten

trainingsfase:

inoefenen - beseffen - situatief coachen

wedstrijdfase:

toepassen - beheersen - begeleidend coachen

Afhankelijk van de leeftijdsgroep en de situatie kan de coach zijn coachstijl aanpassen:

- aanbieden
- aangeven
- corrigeren
- opleggen

Het coachen in de verschillende fases

De training bestaat uit 3 fases: de ontdekkfase, de trainingsfase en de wedstrijdphase. Afhankelijk van de leeftijdsgroep en het niveau van de groep kan de coach zijn coachstijl aanpassen. In principe zijn er 4 coachniveaus: aangeven, aanbieden, corrigeren en opleggen.

De ontdekkfase:

In de eerste fase van de training is het van belang om de spelers voldoende ruimte te geven om de vorm te ontdekken. Hierdoor kunnen ze de organisatie, de ruimte en de inhoud van de vorm gewoon worden. De coach krijgt tijdens dit 'vrij' moment tijd om de spelers te observeren en zijn coachmomenten te bepalen. Vervolgens biedt de coach tips aan en helpt hij de spelers om het doel van de training te bereiken. Hij confronteert de spelers met de vorm en laat ze de inhoud ervaren.

De trainingsfase:

In de trainingsfase gaat de trainer een stuk verder: hij gaat de vaardigheden effectief inoefenen. De coach prikkelt de spelers en geeft de spelers vervolgens ruimte. Daarna geeft hij opnieuw een prikkel en laat de spelers terug aan de slag. De coach instrueert de spelers meer situatief.

De wedstrijdphase:

In de wedstrijdphase passen de spelers de opgedane inzichtelijke en technische vaardigheden toe. De coach laat de spelers aan de gang en kiest voor een meer begeleidend stijl. De spelers kunnen in de wedstrijdphase aantonen in welke mate ze de aangeboden inhoud beheersen.

Het coachen van een spelbedoeling en een voetbalprobleem

1. Het coachen van een spelbedoeling

Wanneer men een bepaalde situatie traint, is het van belang om het verhaal opbouwend in te kleden. Kinderen overladen met allerlei coachaccenten is dodelijk voor de creativiteit van de speler. Bij het opbouwen van een coachmoment gaat men best op volgende manier te werk:

Praktijkvoorbeeld: de aanvalmodule - een 1 : 1 situatie voor het doel

- a) Men laat de spelers zelfstandig aan de slag. De spelers gaan verschillende malen het 1 : 1 duel aan. De coach komt niet tussenbeide en observeert de spelers in de vorm. Hij probeert een globaal beeld te krijgen van het niveau en de eigenheid van de spelers. Vervolgens analyseert hij de mogelijke coachaccenten.
- b) De coach neemt samen met de spelers het 1 : 1 stappenplan door (voordoen + uitleg).
- c) De spelers experimenteren.
- d) De coach constateert dat heel wat spelers te weinig snelheid hebben om het duel 1 : 1 aan te gaan. Hij legt de vorm stil en komt hier op terug. De coach houdt daarbij rekening met de eigenheid van de spelers.
- e) De spelers experimenteren.
- f) Het aspect snelheid is bij de spelers verbeterd, maar bij het passeren van de tegenstander wordt er vaak onvoldoende uitgeweken. De coach geeft een voorbeeld
- g) De spelers gaan terug aan de slag.

‘Het beeld dat een coach manipuleert is volgens mij achterhaald. Trainen of coachen is invloed uitoefenen op het gedrag van de sporter.’

Ben Crum

Tips:

- De trainer zorgt er steeds voor dat er voldoende oefentijd is. Het te vaak stilleggen van het spel is gezien de beperkte trainingstijd niet goed.
- Het aantal stopmomenten moet beperkt zijn. Het is van belang om in de eerste fase alleen de essentie te bespreken. In een latere fase kan men dieper op de materie ingaan.

- De coach moet vermijden dat hij alle werkpunten aanstipt. Hou je bij de spelbedoeling of het probleem van die trainingssessie.

‘Ik was een trainer die speelde met oefenstof, ik kneedde oefenstof, ik vormde spelers methodisch, zonder dat ze het merkten en zonder dat ik het woord ‘methodiek’ in mijn mond nam.’

George Kessler

2. Het coachen van een voetbalprobleem

Wanneer er in de wedstrijd een bepaald voetbalprobleem wordt geconstateerd, kan men op de volgende manier te werk gaan:

- a) In eerste instantie vertrekt een keuze of situatie steeds vanuit de eigenheid van de speler. De coach dient in zijn inbreng hier rekening mee te houden. Het voetbalprobleem wordt geanalyseerd en de rol van de spelers wordt uitvoerig bekeken.
- b) De coach betreft de spelers in het oplossen van het probleem. Hij laat de spelers zelf met oplossingen aandragen. De coach steunt en helpt de spelers. Indien ze niet tot een oplossing komen, geeft de trainer enkele hints of komt zelf met de oplossing.
- c) Vervolgens gaan de spelers terug aan de slag. De coach analyseert de situatie verder en gaat op zoek naar nieuwe prikkels.

Tips:

- Probeer het stilleggen van het spel zoveel mogelijk te vermijden.
- Men hoeft het spel niet altijd stil te leggen. In sommige omstandigheden volstaat een korte tussenkomst van de coach.
- Benader het oplossen van een voetbalprobleem niet negatief. In elke coachsituatie zijn er positieve accenten.

Praktijkvoorbeeld: Wanneer de aanvaller in een 1 : 1 situatie met een verdediger de bal verliest, zou de coach de aanvaller kunnen aanpakken. Toch kan het ook positief: het veroveren van de bal is een verdiende van de verdediger. Door de verdediger positief in het verhaal te betrekken, krijgt het verhaal een heel andere benadering.

Nog enkele tips:

Laat de spelers de warming-up zelfstandig afwerken

- De warming-up is voor de spelers. Zorg dat ze hier zelfstandig mee om gaan. De coach observeert en houdt een oogje in het zeil. Indien de coach toch kiest voor een georganiseerde warming-up, zal zijn inbreng groter zijn.

Hou de besprekingen kort!

- Met besprekingen wordt het meeste trainingstijd verloren. Probeer het verhaal zo compact mogelijk te brengen. Een voorbespreking is nutteloos als het verhaal niet in relatie met het demonstreren van de vorm kan worden gebracht.

Beperk het aantal coachmomenten

- Het aanbieden van teveel coachmomenten heeft een negatieve invloed op het rendement van de inhoud.

Het belang van winmomenten

- Je speelt zoals je traint. Winmomenten zijn een uitstekende manier om spelers te motiveren en het rendement van de training te verhogen. Probeer in elke vorm een winmoment te verwerken. Het mentaal aspect 'winnen' mag niet uit het oog verloren worden.

Hou de winmomenten voor het einde van de vorm

- Puntentellingen kan men best uitstellen tot het einde van de vorm. Na het wennen aan de vorm kan de coach enkele coachprikkel aanbieden. Tijdens het aanbieden van deze inhoudelijke momenten is het van belang geen winmomenten te creëren. De coach moet elk moment kunnen ingrijpen en in combinatie met een puntentelling is dit niet ideaal. Het lijkt daarom beter om de puntentelling na het inhoudelijke gedeelte te plaatsen.

De 4 coachstijlen

Het gericht coachen van jeugdvoetballers vraagt van de coach misschien wel de meeste vaardigheden. Het verbaal beïnvloeden van jeugdspelers is heel delicaat. Het trainen van speelwijze bij jeugd heeft weinig relatie met volwassenenvoetbal. De manier van coachen ziet er dan ook een stuk anders uit!

Globaal gezien zijn er 4 coachstijlen:

- aangeven
- aanbieden
- corrigeren
- opleggen

Elke coachstijl komt in elke leeftijdsgroep voor.

Alleen is elke stijl meer afgestemd op een bepaalde leeftijd en zijn ontwikkelingsproces.

D-jeugd

'aangeven'

Deze leeftijdsgroep krijgt de grootste ademruimte. De trainer geeft de spelers wel prikkels, maar laat daarna heel wat ruimte aan de spelers. De voetballers kunnen uitgebreid experimenteren met dit verhaal. In deze manier van werken komt de noodzakelijke bewegingsruimte voor de spelers niet in het gedrang en kan de speler (binnen het coachstramien van de trainer) zijn eigenheid verder ontplooiën. Een buitenspeler die teveel dribbelt, wordt hiervoor niet teruggefloten.

C-jeugd

'aanbieden'

Vanaf de C-jeugd worden de keuzes meer naast elkaar aangeboden. Daarbij wordt gopteerd voor de beste keuze. De coach vertrekt vanuit de eigenheid van de spelers en laat nog voldoende bewegingsruimte. Wanneer een buitenspeler teveel tegenstanders dribbelt en daarbij ook vaak balverlies lijdt, zal de coach de speler helpen om in sommige omstandigheden ook andere keuzes te maken.

B-jeugd

'corrigeren'

Een speler in deze leeftijdsgroep kan zijn prestatie goed inschatten. De spelers hebben al een lange weg achter de rug en kennen het spelletje beter. Wanneer de speler bepaalde keuzes maakt, is hij er zich vaak van bewust wat een goede keuze was en welke niet. De trainer kan in deze leeftijdsgroep de trainingsvorm stopzetten en duidelijk aangeven waarom de

keuze van de speler niet zo opportuun was. De speler krijgt duidelijk aangegeven welke mogelijkheden hij had moeten benutten. De B-speler krijgt nog steeds ruimte, alleen zal het kader hiervoor strenger zijn afgebakend.

A-jeugd

'opleggen'

De A-jeugd sluit het nauwst aan bij het volwassenen-voetbal. Gezien deze directe link sluit de manier van coachen nauw aan. De trainer zal de spelers gericht aanpakken. De opdrachten of taken zijn meer omschreven en staan ten dienste van het collectief. Een speler moet zich bewust zijn van de verantwoordelijkheden die hij heeft tegenover het team. Zoals in elke leeftijdsgroep wordt ook hier speling gelaten. Alleen is ze in deze groep afgestemd op het collectief.

Voldoet jouw training aan volgende sfeerscheppende voorwaarden?

- Is er een vertrouwenssfeer?
- Zijn de vormen een uitdaging?
- Zijn er winmomenten ingelast?
- Kan er gescoord worden?
- Kan er gewonnen worden?
- Is er sprake van sfeervorming?
- Is er ruimte voor emoties?
- Is de coach relatiegericht?

Na de training

Op het veld

Bevraag de spelers

- Het eindigen van de training kan op verschillende manieren. Afhankelijk van de trainingsstof kan de trainer het afsluiten aanpassen. Voor een standaard speelwijzettraining is het interessant om het verloop na de training even te verifiëren. Het kan de coach heel wat interessante opmerkingen opleveren:

- Was het leuk?
- Wat heb ik geleerd?
- Als team?
- Als individu?
- Welke weerstanden kwam ik tegen?
- Wat kan ik vertalen/meenemen naar de volgende training/ wedstrijd?

Ga de afspraken na in verband met het opruimen van het materiaal.

Het opruimen van materiaal is meestal een discussiepunt bij jeugdspelers (en ook bij volwassenen). In elk team zijn er spelers die hun verantwoordelijkheden, het opruimen van materiaal, proberen te ontlopen. Probeer duidelijke afspraken te maken en zie hier nauwgezet op toe. Kleine irritaties kunnen al snel grotere vormen aannemen.

In de kleedkamer

Blijf in de buurt

- Zorg dat je na de training in de buurt van de kleedkamer blijft

Controleer de kleedkamer

- Vermijd discussie, controleer de kleedkamer als laatste
- Wegbergen materiaal
- Opruimen kleedkamer
- Licht uit - deur dicht

Tussen 10 en 14 jaar

Het bespreken van de training leert de spelers bewust omgaan met de inhoud en heeft een positieve invloed naar de volgende training en/of wedstrijd. De zelfstandigheid in de kleedkamer is een proces. Geef de spelers beetje bij beetje meer verantwoordelijkheid.

Tussen 14 en 18 jaar

In de oudste leeftijdsgroepen is het bewaken van de afspraken een teamgebeuren. Toch is het de taak van de coach om een oogje in het zeil te houden en onnodige irritaties te vermijden.

Doelstellingen van de wedstrijd

Het vertalen van een spelbedoeling naar de wedstrijd vraagt wel wat inzicht in het ontwikkelingsproces van jeugdvoetballers. Ook het beïnvloeden van een voetbalprobleem is niet alleen een kwestie van training. De manier waarop we een wedstrijd benaderen, is afhankelijk van leeftijdseigen aspecten. Elke leeftijdsgroep heeft zijn specifieke ontwikkelingskenmerken. Het zijn deze ontwikkelingskenmerken, in combinatie met de doelstellingen, per leeftijdsgroep die bepalend zijn voor de wedstrijdbenadering.

10 – 12 jaar	wedstrijdontwikkeling de wedstrijd is een middel
12 – 14 jaar	wedstrijdgeschikt de wedstrijd is een middel
14 – 16 jaar	competitieontwikkeling de wedstrijd is een middel en een doel
16 – 18 jaar	competitiegeschikt de wedstrijd is een middel en een doel

D-jeugd 10 – 12 jaar Het aanleren van **11 : 11**

wedstrijdontwikkeling *de wedstrijd is een middel*

Deze leeftijdsgroep gaat aan de slag met de gewijzigde weerstanden. Niet alleen is het grotere aantal medespelers en tegenstanders een weerstand, ook de grotere afstanden en ruimte, de complexere opties, andere taakverdeling enzovoort vormen een nieuwigheid voor de spelers. In combinatie met het beperktere loopvermogen en het kleinere trapbereik, levert dit de D-spelers heel wat weerstanden op. De spelers hebben tijd nodig om deze weerstanden te leren kennen. De wedstrijd is daar een uitstekend middel voor. De trainer leert de spelers omgaan met 11 : 11. Alle facetten binnen balbezit en balbezit tegenpartij komen daarbij aan bod. De wedstrijd is een middel om de weerstanden te overwinnen.

C-jeugd 12 - 14 jaar Het aanleren van **11 : 11**

Wedstrijdgeschied *de wedstrijd is een middel*

C-spelers zijn inzichtelijk een stuk verder, hebben de eerste grote weerstanden van 11 : 11 onder de knie en zijn klaar om een stukje verder te gaan. In deze leeftijdsgroep kunnen we spreken van wedstrijdrijpheid. De grotere fysieke kwaliteiten van de spelers lenen zich daar uitstekend toe. De hoofdmomenten balbezit en balbezit tegenpartij kunnen uitgediept worden. De spelers dienen deel te nemen aan elk hoofdmoment. De aanvallers moeten ook verdedigen. De wedstrijd is een middel om deze doelstellingen te trainen. Het 'winnen' van de wedstrijd is belangrijk, maar nooit ten koste van de ontwikkelingsfilosofie.

B-jeugd 14 - 16 jaar Het perfectioneren van **11 : 11**

competitieontwikkeling de wedstrijd is een middel en een doel

De meeste spelers hebben 4 jaar 11 : 11 achter de rug en zijn klaar om een stuk verder te gaan. De spelers zijn wedstrijd geschikt verklaard. B-spelers dienen langzamerhand met het aspect competitie om te gaan. De tegenstander wordt meer en meer belangrijk en ook het resultaat van de wedstrijd wint aan belang. Deze leeftijdsgroep sluit nauwer aan bij het volwassenenvoetbal en inzicht in het spelen in competitieverband is daar een belangrijk onderdeel van. De trainer kan de wedstrijd op 2 manieren benaderen: als doel en als middel. Wanneer de coach van oordeel is dat het behalen van resultaat in een bepaalde wedstrijd een bijdrage levert tot het omgaan met de competitie, kan hij de wedstrijd meer als een doel beschouwen. Wanneer er sprake is van het aanreiken van een spelbedoeling, kan hij de wedstrijd ook meer als (aanleer)middel zien.

A-jeugd 16 - 18 jaar Het perfectioneren van **11 : 11**

competitiegeschied *de wedstrijd is een middel en een doel*

De spelers in deze leeftijdsgroep dienen voluit met het aspect 'competitie' om te gaan. Het inzicht in de tegenstanders en de mogelijkheden binnen het klas-sement zijn de doelstellingen. De coach stemt zijn manier van werken af op de wedstrijd. Het behalen van resultaat is van belang, gezien de directe link met het volwassenenvoetbal. De wedstrijd is een doel en een middel. Ook in deze leeftijdsgroep kan de coach de wedstrijd als doel en als middel benaderen.

DE WEDSTRIJD

Het beste middel voor het analyseren van de coach tijdens de wedstrijd is een opname van alle opmerkingen en coachprikkel.

Wanneer men achteraf de inhoud van de opnames analyseert, komt men vaak tot de constatactie dat er heel wat zinloze kreten werden geschreeuwd. Vier categorieën springen daarbij in het oog:

'Speel de bal' - 'Naar links spelen' - 'Door het centrum, die bal'

Deze kreten behoren tot de categorie 'voorcoachen'. Voorcoachen komt vaak voor wanneer de trainer emotioneel bij de wedstrijd betrokken is. Deze manier van coachen is niet goed voor de ontwikkeling van jeugdspelers: ze haalt elke vorm van eigen initiatief onderuit en is absoluut te vermijden.

'Hoe is het nu mogelijk dat je die kans laat liggen?' - 'Wat een stom balverlies'

Deze 2 coachingspunten zijn vrij negatief. Deze uitspraken zijn niet echt een steun voor de spelers en hun zelfvertrouwen. Negatieve kritiek moet eens kunnen, maar een te eenzijdige negatieve benadering is niet aan te raden.

'Ook de dikste olifant heeft een suikerklontje nodig'
Constant Vanden Stock

'Kom op' - 'Blijven voetballen' - 'Blijferin geloven'

Het is duidelijk dat deze coachprikkel weinig of geen inhoud hebben. Ze behoren tot de categorie 'losse flodders'. Je hoort langs de velden heel wat van deze inhoudsloze uitspraken. Deze kreten hebben misschien nog het minste negatieve effect. De spelers worden er weinig of niet door beïnvloed.

'Speel die bal' - 'Loskomen, John' - 'Ga iets naar binnen' - 'Keeper, ga wat verder staan' - 'Kom op' - 'Waarom?' - 'Goeie bal' - 'Pieter, luister nu toch eens' - 'Schieten, schieten'

De laatste categorie trainers coacht gans de wedstrijd. Elke actie van de spelers wordt door de coach begeleid. Niet alleen staan de spelers onder constante druk, de inhoud die de trainer aan zijn spelers wil

overbrengen, gaat verloren in de zee van aanwijzingen. Deze manier van coachen is absoluut te vermijden!

De wedstrijd coachen, hoe doe je dat?

Feedback geven aan jeugdvoetballers is heus niet zo simpel. Er zijn heel wat aspecten die de manier van coachen kleur geven. De achtergrond en eigenheid van de coach, maar ook de doelstellingen van de leeftijdsgroep of het leeftijdseigen aspect zijn bepalend. Jeugdspelers zijn géén mini-volwassenen. We mogen onze eigen verwachtingen of dromen niet op de kinderen richten. Bij jeugdspelers gaat het om ontwikkeling. De insteek verschilt dan ook met de volwassenenbenadering.

De leeftijdsgroep 10 - 14 jaar Voor de wedstrijd

- Bij de D-spelers kan het praatje best beperkt blijven. Zo snel mogelijk het veld op is de boodschap.
- Bij C-spelers kan er een korte wedstrijdvoorbereiding gehouden worden. Probeer de spelers hierbij zoveel mogelijk te betrekken. Het probleem van de coach moet het probleem van de spelers worden.
- Wees heel inventief: breng voldoende variatie in het verhaal
 - Laat een speler een deel van het praatje doen
 - Werk met een bord
 - Gebruik een video
 - Gebruik beeldtaal
 - Verwijs naar topteams of topspelers
 - Kom terug op vorige prestaties tegen soortgelijke teams
 - Kom terug op een training
 - ...
 - Betrek alle spelers (keepers en mindere goden worden vaak wat op de achtergrond gelaten).
- De coach moet zich met de essentie van het spel bezighouden. Daarbij gaat het vooral om het inzicht en de techniek in relatie tot de wedstrijdweerstand.
- Verspeel niet teveel tijd aan spelherhalingen. Wedstrijdsituaties komen op de eerste plaats.
- Stel duidelijke taken/ doelen. Zorg dat deze taken en doelen steeds op de ontwikkeling van het individu gericht zijn.

Tijdens de wedstrijd

- In de jongste leeftijdsgroepen is een heel positieve houding van de coach belangrijk. De spelers moeten in een sfeer van vertrouwen kunnen voetballen. Daar hoort ook het maken van fouten bij. Een kritische noot kan al eens, maar zal toch meer verduidelijkt moeten worden.
- Een wissel is een uitstekend middel om de spelers tips mee te geven.
- Vermijd alle negatieve vormen van coachen.
- Zorg dat je coachprikkel bijdragen tot de zelfstandige ontwikkeling van de spelers. Laat de spelers zelf op zoek gaan naar oplossingen

- Vermijd discussies met de scheidsrechter, als coach heb je een voorbeeldfunctie.

Tijdens de rust

- Laat de spelers eerst tot rust komen.
- Laat ze zelf aan het woord.
- Stem de inhoud af op de aandachtspunten uit de voorbespreking.
- Geef enkele korte tips voor de tweede helft.
- Betrek alle spelers!

Na de wedstrijd

- Zorg voor een positieve noot.
- Vermijd lange nabesprekingen. Vooral bij de D-spelers zijn nabesprekingen vaak nutteloos.
- Het is beter om het werkpunt uit de wedstrijd mee te nemen naar de training. Verwijs vervolgens in de training naar de wedstrijd.

Nabespreking

- Bij de D-jeugd is vooral de vertaling op het veld belangrijk. Het demonstreren van situaties op het veld geeft voor de D-spelers meer resultaat.
- Een nabespreking voor C-spelers kan, maar mag onder geen beding trainingstijd kosten. Jeugdvoetballers horen op het veld te staan.
- Probeer de spelers zo actief mogelijk te betrekken.
- Breng geen uiteenzettingen in het ijl. Verduidelijk steeds dmv een bord, magneten.

De leeftijdsgroep 14 - 18 jaar

Voor de wedstrijd

- A- en B-spelers zijn meer vatbaar voor een voorbespreking.
- Naast een bepaalde spelbedoeling kunnen er ook andere accenten meegegeven worden. Taken en functies, tips per linie of andere weerstanden (veld, spelstijl tegenstander) kunnen hier aan bod komen.
- A- en B-spelers houden er niet van om stiefmoederlijk behandeld te worden. Probeer hen zoveel mogelijk te betrekken in het verhaal.
- Wees inventief in het bespreken van de wedstrijd
 - Bespreek onderdelen met het team, een linie of individueel
 - Video, sheets of een bord kunnen afwisseling brengen
 - Gebruik veel praktijksituaties in je verhaal
 - Vermijd overload! Het is beter om de spelers een beperkt aantal duidelijke aandachtspunten mee te geven.
 - Betrek ook de wisselers!
 - Geef duidelijke taken/doelen mee.

Tijdens de wedstrijd

- In deze leeftijdsgroep kan de coach meer overlaten aan de spelers.
- Geef de problemen aan, maar laat de spelers vervolgens zelf aan de slag gaan.
- Probeer de verantwoordelijkheden aan een aantal spelers te koppelen.
- De kritische noot kan in deze leeftijdsgroep al eens duidelijker zijn.
- Vermijd alle negatieve vormen van coachen.

Tijdens de rust

- Bespreek de aandachtspunten van de wedstrijdbespreking.
- Geef jouw visie over de eerste helft weer (of laat ze door een speler brengen)
- Laat de spelers zelf naar oplossingen zoeken
- Indien nodig kan de coach tijdens de rust al eens iets strakker en taakgerichter te werk gaan.
- Vermijd emotionele uiteenzettingen.
- Geef enkele duidelijke tips voor de tweede helft.
- Betrek de wisselers!

Na de wedstrijd

- Na een verliespartij zijn spanningen vaak niet ver weg. Vermijd daarom emotionele besprekingen na de wedstrijd.
- Indien er sprake is van evenwicht kan de coach enkele korte aandachtspunten aanhalen.
- Noteer kort de belangrijkste aandachtspunten voor de wedstrijdbespreking.

Nabespreking

- Een wedstrijdbespreking heeft alleen zin als er sprake is van ontwikkelingsrendement voor de spelers
- Probeer de spelers te betrekken
 - Laat ze zelf de wedstrijd nabespreken
 - Bespreek per team, per linie of individueel
 - Hou het kort maar krachtig
 - Eindig met enkele besluiten
 - Hulpmiddelen zoals video (opname van de wedstrijd) zijn heel erg nuttig

Het belang van winnen!

'Winnen is niet belangrijk' hoor je vaak in het jeugdvoetbal. Niet is minder waar! Het mentale aspect winnen is heel belangrijk.

Wanneer kinderen op straat of op school voetballen gaat het vaak om één ding: winnen. Het winnen van de wedstrijd is de drijfveer.

Sommigen stellen dat het overwinnen van een weerstand er een beetje uit is. Ze stellen dat kinderen geen echte inspanningen meer hoeven te doen, ze niet meer hoeven te knokken. Volgens deze critici levert onze maatschappij alles netjes thuis af.

'Een wedstrijd is een wedstrijd, ook op de training!'

Hans Jorritsma

Misschien is er sprake van een lichte verschuiving, kinderen moeten inderdaad minder fysieke inspanningen doen. Toch is de druk op tal van andere vlakken enorm toegenomen.

We kunnen ons niet voorstellen dat kinderen, geboren in de huidige tijd, plotseling een stuk luier zouden zijn dan die van een generatie geleden.

De instelling van kinderen is niet veranderd. De omgeving rond hen is dat wel. Vroeger was het ontspanningsaanbod vrij beperkt. Voetbal was vaak de enige mogelijkheid. Kinderen heden ten dage hebben meer mogelijkheden en een groter ontspanningsaanbod.

'De eerste speler die niet wil winnen, moet nog geboren worden.'

Danny Blind

De manier om kinderen met het aspect 'winnen' te leren omgaan, zal van de coach meer vaardigheden vragen dan dat in het verleden het geval was. Maar zodra de prikkels 'gearriveerd' zijn, is de reactie gelijk aan de leeftijdsgenootjes van jaren tevoren.

Het creëren van een winnaarsmentaliteit is gezien de beperkte tijd die jeugdspelers doorbrengen op de club, niet altijd een sinecure.

Jeugdspelers 'winnen' bijbrengen zal gepaard moeten gaan met een structurele aanpak. Het aanbieden van één winmoment in een of andere vorm of sessie zal onvoldoende zijn om het tijt te keren.

Het scheppen van een bepaalde cultuur binnen de club is één van de mogelijkheden. Wanneer het in de club de gewoonte is dat ouders de voetbaltas van de spelers dragen of dat de spelers net voor de kleedkamer uit de auto stappen, lijkt het me moeilijk om van de spelers ook inspanningen en opofferingen op het veld te verwachten.

'Er is een groot verschil tussen resultaatvoetbal en 'willen winnen'. Bij resultaatvoetbal laat de coach alles wijken voor het winnen van de wedstrijd. Het 'willen winnen' is meer een mentaal aspect: de coach stelt alles in het werk om de wedstrijd te winnen, maar wijkt niet af van de ontwikkelingsfilosofie.'

Het willen winnen van een wedstrijd gaat een stuk verder dan alleen de wedstrijd.

In de training is het creëren van winmomenten een belangrijk onderdeel. Vooral wanneer er sprake is van een koppeling van de winmomenten over verschillende trainingen kan het vuur overslaan op de spelers.

Wanneer de coach op maandag een vorm heeft gebracht waarbij 2 teams tegenover elkaar staan, is het uitstekend voor de beleving om deze vorm met dezelfde bezetting te herhalen op de volgende trainingsdag. De coach creëert hiermee een onderlinge strijd. Zonder de spelers onder druk te zetten, creëert hij een 'willen winnen' sfeer.

'Ik ben niet de enige die verantwoordelijk is voor verlies. In teamsport moet je zorgen dat het team medeverantwoordelijk wordt.'

Ben Crum

Ook het in de schijnwerpers zetten van het winnende team kan de winnaarsmentaliteit bevorderen. Er zijn tal van leuke ludieke prikkels te bedenken om spelers te belonen.

Het opleggen van 'straffen' (20 push-ups - 5 keer 100 meter lopen) behoort tot de mogelijkheden, maar heeft enkel rendement als de spelers de 'fun' ervan inzien. Soms heeft het werken met 'straffen' een tegenovergesteld effect. Bij het vooraf bepalen van 'straffen' voor de verliezers is het belang om de spelers inzicht te geven in de bedoelingen ervan.

Een andere mogelijkheid is een meer positieve benadering: men kan de winnaars belonen door hen nog even te laten afwerken of een penalty te laten trappen.

Het heeft absoluut geen zin om jeugdvoetballers onder druk te zetten met kreten zoals 'loop harder', 'ga in duel'. Het stimuleren van winnen doe je zeker niet door het gedrag van de spelers te beoordelen of door hen te 'straffen'. Het beïnvloeden van de winnaarsmentaliteit heeft het meeste effect bij het stellen van heel duidelijke doelen of het werken met taken. Door de speler heel individueel te prikkelen, gaat hij onbewust op zoek naar zijn grenzen. Hierdoor ontwikkelt hij de juiste mentaliteit en versterkt hij zijn capaciteiten als voetballer.

Vaste posities in de wedstrijd of niet?

Het samenstellen van een team en het bepalen van de posities is een heel delicate zaak. Sommige jeugdtrainers vormen hun elftal vooral in functie van de organisatie. In de wedstrijd zie je dan de betere spelers op de sleutelposities staan. De posities die de spelers bekleden staan dan helemaal in het teken van het resultaat van de wedstrijd. Bij het positioneren van de spelers moeten we uitgaan van de eigenheid, van de specifieke kwaliteiten ten opzichte van de individuele ontwikkeling.

Een uitstekende rechtsbuiten moet men, bijvoorbeeld, omwille van zijn snelheid niet rechtsachter positioneren. Jeugdspelers moeten die posities bekleden die het meeste individuele ontwikkelingsrendement opleveren. Indien het evenwicht van het team (meer kans op verliezen) daardoor in het gedrang komt, is dat alleen jammer voor de 'resultaatscoach.'

De positie in de wedstrijd is een ontwikkelingsproces van jaren. Het opnieuw samenstellen van het team bij de aanvang van een nieuw voetbalseizoen mag dit proces niet in gevaar brengen. Het is niet alleen de coach die de positie van een speler bepaalt. Het is beter om het traject in teamverband te bewaken. Een succesvolle rechtsbuiten moet jaren op deze positie (of een ontwikkelingspositie) kunnen vertoeven. Dit proces mag niet onder negatieve invloed staan van een of andere resultaatscoach. Het goed positioneren van een speler over verschillende seizoenen vraagt dus een goede coördinatie.

10 tot 14 jaar

Vanaf de D-jeugd is het langzaam duidelijk welke specifieke kwaliteiten de spelers hebben. Deze kwaliteiten corresponderen met een bepaalde positie. Elke speler heeft min of meer zijn eigen positie en dat is het vertrekpunt.

De spelers dienen op hun beste positie te staan, maar indien blijkt dat een andere gelinkte positie bepaalde werkpunten sneller kan ontwikkelen, moeten we niet twijfelen.

'Bij volwassenvoetbal gaat het vooral om het camoufleren van de mindere punten. Bij jeugdvoetbal pakken we werkpunten aan!'

Wanneer een centrale verdediger voetballend te weinig kwaliteiten heeft, is het interessant om deze speler op het middenveld te posteren.

Een schaduwspits die moeite heeft om met de rug naar het doel van de tegenpartij te spelen, zal deze vaardigheden nog makkelijker oppikken op de diepe spits positie.

Het inkleuren van de posities staat helemaal in het teken van de individuele ontwikkeling van de spelers. Het wisselen betekent niet dat we de posities elke wedstrijd door elkaar halen. Achter elke positiewissel dient een duidelijke strategie te zitten. Te vaak wisselen van posities zou de diepteontwikkeling van de speler in het gedrang kunnen brengen.

‘Rond 12 jaar wordt de identiteit van de speler duidelijk.’

René Meulenstein

Tussen 14 en 18 jaar

Vanaf 15 jaar gaat het meer om specialisatie. De spelers gaan dieper in op hun eigen positie. De spelers worden geconfronteerd met hogere eisen en daar dienen ze mee om te gaan.

Ook in de oudste leeftijdsgroepen kan er nog gekozen worden voor een ontwikkelingspositie. Daarnaast dienen de spelers de specialisatie van hun eigen positie te vervolmaken.

‘Een rechtsbuiten die op rechtsmidden en op rechtsachter leert spelen? In mijn opleiding zag ik er het nut niet van in!’

Frank Rijkaard

Het geven van taken en het stellen van doelen

Bij het trainen of beïnvloeden van een spelbedoeling of voetbalprobleem in de training of de wedstrijd kan de coach kiezen voor volgende beïnvloedingsmogelijkheden:

- 1) het geven van taken
- 2) het stellen van doelen

Het werken met taken en doelen heeft een grote invloed op jeugdvoetballers en speelt een grote rol in het individueel ontwikkelingsproces. Het geven van taken en doelen versterkt de intrinsieke motivatie: de spelers dienen op zoek te gaan naar de grenzen van hun capaciteiten. Vooral individuele taken en doelen hebben een hoge waarde.

Voorwaarden

Bij het geven van taken en het stellen van doelen dienen we volgende voorwaarden na te leven:

- De taak/het doel moet duidelijk omschreven zijn.
- De taak/het doel moet meetbaar zijn.
- De taak/het doel moet realistisch zijn.
- De taak/het doel mag geen inbreuk plegen op de manier van spelen.
- De taak/het doel mag geen inbreuk doen op de eigenheid van de speler(s).
- Breng de taak/het doel op een positieve manier aan.

Het geven van taken

- De coach kan de spelers heel specifieke taken meegeven. Afhankelijk van het ontwikkelingsniveau en de leeftijd kan de inhoud aangepast worden. Zo zal de taak bij de oudere leeftijdsgroepen (A- en B-jeugd) een stuk strakker zijn dan bij de andere. Het geven van een taak betekent niet dat we de speler beperken. We bieden de speler een referentiekader aan waardoor hij meer houvast/duidelijkheid krijgt in zijn positie. Hierdoor stimuleren we zijn individuele ontwikkeling verder. De inhoud van de taak wordt aangepast aan de kwaliteiten van de speler(s). De taken voor een getalenteerde speler zullen een stuk veeleisender zijn dan voor een minder getalenteerde speler.

Individuele taken

De taak richt zich naar een bepaalde speler

Praktijkvoorbeeld - de spelbedoelingen binnen de aanvalmodule

Didier heeft moeite om met de rug naar het doel te spelen. De coach geeft Didier één duidelijke taak mee. Wanneer hij de bal krijgt aangespeeld met een verdediger in de rug, dient hij de bal gewoon af te schermen en terug te leggen op een opkomende medespeler.

De speler zal zich op deze specifieke taak richten. Onbewust zal hij de vaardigheden leren om met de rug naar het doel te spelen.

Bij de oudere jeugd neemt de teamorganisatie een belangrijke plaats in. De spelers moeten een resultaat kunnen neerzetten.

Linietafen

Hier gaat het om de spelers van een bepaalde linie (of een deel ervan).

Praktijkvoorbeeld - de spelbedoelingen binnen de flankmodule

De coach vraagt om het aanvallen via de linkerkflank minder voorspelbaar te maken. Naast de acties van de buitenspeler, wordt ook aan de linkermiddenvelder en de linkerverdediger gevraagd om afwisselend op de flank te verschijnen.

Teamtaken

De taak richt zich op het volledige team.

Praktijkvoorbeeld - de spelbedoelingen binnen de module verdedigen

Wanneer de linksachter van de tegenpartij aan de bal komt, zet het team druk.

Het stellen van doelen**Het stellen van individuele doelen**

Dit doel richt zich naar de speler zelf.

Praktijkvoorbeeld - de spelbedoelingen binnen de flankmodule:

Een buitenspeler passeert in de training en de wedstrijd vooral langs de binnenkant. De coach verwacht van de speler dat hij ook buitenom zijn tegenstander passeert.

De wedstrijd:

'Bart, probeer in de eerste helft de tegenstander 2 keer langs de buitenkant te passeren. Er moet sprake zijn van een frontale 1 : 1 situatie en de actie moet gevolgd worden door een voorzet voor het doel'

De coach en de wisselers controleren tijdens de wedstrijd of Bart in zijn opdracht slaagt. Tijdens de rust wordt er geëvalueerd.

Ook als het gaat om linie- en teamdoelen/taken blijft het individu centraal staan.

Het stellen van linedoelen

Dit doel richt zich naar één of twee linies.

Praktijkvoorbeeld - de spelbedoelingen binnen de module verdedigen

Het team krijgt te regelmatig een tegendoelpunt via corner te verwerken. Er wordt vrij slap verdedigd voor het doel, met name de middenvelders en de verdedigers verdedigen in deze situatie onscherp.

'Het doel is om vandaag geen tegendoelpunt via corner te incasseren' Vervolgens geeft de coach aan welke spelers verantwoordelijk zijn en welke de specifieke taken zijn.

Na de wedstrijd wordt het doel samen met alle spelers geëvalueerd.

Het stellen van teamdoelen

Bij het stellen van teamdoelen gaat het over het totale team.

Praktijkvoorbeeld - de spelbedoelingen binnen de opbouwmodule

Het team heeft reeds 3 sessies rond de opbouw achter de rug.

'Vandaag is er voor het hele team volgend doel: we hebben in de training aandacht geschonken aan de opbouw.' Vandaag proberen we 4 keer tot een opbouw van achteruit te komen. Daarbij moet de bal minimaal over de middenlijn zijn en moet de keeper, een verdediger, een middenvelder en een aanvalser aan de bal komen.'

Doelen kunnen ook over verschillende wedstrijden worden uitgebouwd. Het komt erop aan om de doelen langzaam op te bouwen.

Vergeet ook de wisselers niet te betrekken! De wisselers kunnen in de modules betrokken worden:

Enkele praktijkvoorbeelden?

- Hoe vaak heeft de buitenspeler een actie gemaakt?
- In welk spelsysteem speelt de tegenstander?
- Wie zijn de sterkste spelers bij de tegenpartij?
- ...

Het individueel ontwikkelen van spelers in de training,

Het individueel ontwikkelen van jeugdvoetballers in de training is misschien het belangrijkste onderdeel van dit boek.

Het rendement van de individuele ontwikkeling is moeilijk te meten en wordt vaak alleen door 'kenners' opgemerkt. Een jeugdtrainer die investeert in het individu wordt daarom niet altijd begrepen door bestuur, ouders en entourage.

Een coach heeft meestal 14 - 18 spelers in zijn groep. Het zoeken van individuele prikkels tijdens een collectieve training is een vak apart. Niet alleen dient de coach de individuele tekortkomingen en de kwaliteiten van de spelers goed in te schatten, ook het juist bespelen van deze werkpunten vraagt heel wat inzicht in het leerproces van jeugdspelers.

De vraag is: hoe worden alle spelers de beste van het team?

Het individueel ontwikkelen van jeugdspelers is niet alleen een kwestie van het bespelen van de werkpunten. Het verdiepen van de sterke punten is misschien nog belangrijker. In onze drang om spelers te 'verbeteren', verliezen we dat wel eens uit het oog.

Een speler met een sterk 'schot' wordt vaak geprezen, maar in hoeveel gevallen krijgt deze speler aandacht en tijd om het desbetreffende aspect te versterken?

Geen aandacht besteden aan een sterk punt kan funest zijn voor de ontwikkeling op lange termijn. Een buitenspeler die bij de D-jeugd zijn tegenstander makkelijk op snelheid passeert en niet verder wordt geprikkeld door de coach, kan in een latere fase van zijn opleiding door de mand vallen.

De eisen in de laatste fase van de opleiding zijn vrij hoog. Daar moeten we ons van bewust zijn. Een jeugdcoach zal blijvende zorg moeten besteden aan het stimuleren en accentueren van de individuele kwaliteiten.

We zijn het erover eens dat het individueel beïnvloeden van jeugdspelers een kwestie is van het 'versterken' van kwaliteiten en het 'bewerken' van de werkpunten.

Individueel beïnvloeden, hoe doe je dat?

Het verbaal beïnvloeden van voetballers is geen sinecure. Woorden verpakken niet altijd de juiste inhoud. Een coach loopt dan het risico om de eigenheid van de speler in te perken. Het individueel beïnvloeden is een strijd tussen het stimuleren en het bewerken van de eigenheid. Het 'bewerken' van de eigenheid is het meest cruciale onderdeel van de individuele ontwikkeling.

Het individueel beïnvloeden van jeugdspelers betekent gelukkig niet alleen coachen. Er zijn ook andere manieren om jeugdspelers te prikkelen. Je kan ook informatie overdragen zonder er 'kennis' in te stoppen: soms kan de keuze voor een bepaalde organisatie of het specifiek positioneren van de speler al voor ontwikkeling zorgen.

'Iets wat niet voorwaardelijk aanwezig is kan ik niet aanbrenge(n)'.

Ben Crum

Enkele praktijkvoorbeelden:**Gebrek aan handelingssnelheid**

John heeft een tekort aan handelingssnelheid. De coach heeft op een bepaald moment een positiespel voor ogen. Wanneer de speler zelf een keuze mag maken, staat hij het liefst aan de buitenkant (meer ruimte!). De coach plaatst de speler in het midden. Hierdoor wordt de speler verplicht om sneller te handelen.

Het trainen van verdedigend koppen

Kurt is een uitstekende verdediger, maar heeft moeite om te koppen. Tijdens een pass- en trapvorm met een voorzet voor het doel, wil de coach overgaan naar een 2 : 1 situatie voor het doel. De coach kiest Kurt als verdediger. In de 2 : 1 situatie zal hij vaak worden geconfronteerd met zijn tekort.

Wie gaan we individueel beïnvloeden?

Evan uitgaan dat alleen talenten individuele aandacht hoeven te krijgen, is dansen op een slap koord. Alle spelers hebben het recht om hun individuele top te bereiken. Het is duidelijk dat de coach iets strenger en diepgaander zal zijn tegenover de talenten. Maar ook de andere spelers dienen individueel begeleid te worden.

'Het is niet altijd in te schatten welke speler het uiteindelijk haalt.'

Het doorstromen van een talentvolle speler naar de A - kern is afhankelijk van tal van factoren. Het op voorhand bepalen van spelers die kans maken op een 'A-kern ticket' is daarom nogal riskant. Er zijn genoeg voorbeelden van 'spelers' die op een 'zijspoor' belandden en toch doorbraken.

Wat als de speler de prikkels niet opneemt?

Als een speler de prikkel niet opneemt, betekent dit niet dat hij niet beïnvloed is. Soms is het voldoende om gewoon de vaardigheden aan te bieden, het opnemen ervan kan vervolgens in een latere fase gebeuren.

Praktijkvoorbeeld

Een middenvelder heeft moeite om de bal aan te nemen wanneer er zich een tegenstander in de rug bevindt. De coach brengt de speler in de situatie, maar ondanks het herhaaldelijk aanbieden maakt de speler geen progressie.

De coach kan vervolgens kiezen voor een dwingender aanpak, toch zal hij vooral moeten uitkijken dat hij de eigenheid van de speler niet in het gedrang brengt. In deze situatie is het beter om de prikkels te blijven aanbieden en de progressie over een langere periode te bekijken. Het afdammen van de typische vaardigheden van deze middenvelder heeft geen zin. Het is beter om de eigenheid en de typische kenmerken van de speler te behouden en hem te beïnvloeden door hem vaak in de situatie te brengen.

Het individueel ontwikkelen is een proces

Het individueel ontwikkelen van jeugdspelers is een proces over langere termijn. Het werkelijk bijbrengen van vaardigheden situeert zich over verschillende voetbalseizoenen.

'Waar verschillende trainers dezelfde kant opgaan, ontstaat een weg...'

Het rendement van de individuele benadering is afhankelijk van de samenwerking tussen de verschillende coaches. Indien er geen sprake is van een rode draad inzake individuele ontwikkeling, is het effect op langere termijn beperkt.

In de praktijk is er vaak geen gestructureerde overdracht. Spelers eindigen het voetbalseizoen en vervolgens starten ze het jaar erop met een 'carte blanche'. De coach is er zich bij de aanvang van het seizoen niet van bewust welke kwaliteiten en tekortkomingen de spelers individueel vertonen. Verder dan een informeel babbeltje met de vorige coach, komt het vaak niet. De overdracht naar de volgende coach is een essentieel onderdeel binnen het individueel ontwikkelingsproces.

Zorg voor duidelijke taken per leeftijdsgroep

Omschrijf duidelijk welke specifieke taken er per positie worden gevraagd.

Omschrijf per speler 2 - 3 sterke punten en tekortkomingen voor de coach van de volgende leeftijdsgroep.

Maak een persoonlijk dossier per speler op, waarbij heel summier enkele kwaliteiten van de spelers zijn omschreven. Naast de typische kenmerken van de speler zijn ook zijn positie en ontwikkelingspositie omschreven. Bij de aanvang van het seizoen is er een overdracht waar deze gegevens worden doorgegeven. Hierdoor kent de coach van bij de aanvang van het seizoen de kwaliteiten van de spelers en wordt het individueel ontwikkelingsproces bewaakt.

Het doorschuiven naar een hogere categorie

Het doorschuiven van jeugdvoetballers naar een hogere categorie gebeurt in de praktijk vaak te onbezonnen. Voetballers die wat extra kwaliteiten tonen, worden soms te snel doorgeschoven.

Het doorschuiven van jeugdvoetballers heeft slechts nut als de speler een meerwaarde is voor het oudere team. Indien de speler teveel typische kenmerken van zijn spel moeten laten schieten, is het rendement van het doorschuiven te beperkt. Het is beter om eerst de eisen ten opzichte van de individuele taken te verhogen en de speler in zijn eigen categorie te laten. Wanneer blijkt dat de jeugdvoetballer de belangrijkste technische en inzichtelijke facetten onder de knie heeft en het leerproces vertraging oploopt, kan er gekozen worden voor het doorschuiven naar een hogere categorie.

Een jeugdvoetballer voelt zich het best thuis in zijn eigen omgeving, zijn eigen team. Het overhevelen naar een oudere leeftijdsgroep heeft voor een jeugdvoetballer meer consequenties dan men denkt.

Enkele tips voor het individueel begeleiden van jeugdspelers

Omschrijf de kwaliteiten van de spelers

Het is nuttig om per speler de 2 sterkste en 2 zwakste punten te noteren. Wanneer er zich op de training een individueel ontwikkelingsmoment voordoet, kan de coach de invulling sneller en efficiënter bepalen.

Wijs de speler niet steeds op zijn tekorten

Het constant terugkomen op de tekorten van de speler is niet ideaal voor het vertrouwen van de speler. Zorg voor een goed evenwicht.

Geef aan de speler duidelijk aan, welke kwaliteiten en tekortkomingen er zullen geprikkeld worden.

Het is belangrijk om de speler inzicht te geven in zijn eigenheid. Vervolgens zal het acceptatieproces makkelijker verlopen.

Het individueel beïnvloeden van jeugdspelers is een proces.

Stippel een weg uit over langere termijn. Het beïnvloeden van een speler richt zich niet tot één training. Bepaal bij aanvang van een spelbedoeling of het trainen van een voetbalprobleem de weg van de spelers. Geef duidelijk aan welke spelers je extra wil beïnvloeden in een bepaalde module, training of vorm.

Betrek, indien mogelijk, ook de ouders in het proces. Het is belangrijk om ook de ouders op de hoogte te houden van het ontwikkelingsproces. Wanneer een speler meer gewezen wordt op zijn tekortkomingen, kan dat tot onduidelijkheden leiden met de ouders. Het is van belang om de ouders hierover te informeren.

De praktijk

HET AANLEREN VAN EEN SPELBEDOELING EN HET
ANALYSEREN VAN EEN VOETBALPROBLEEM

Er zijn 2 manieren om met modules te werken:

- Het aanleren van een spelbedoeling
- Het analyseren van een voetbalprobleem

In de praktijk wordt er vooral met voetbalproblemen gewerkt. Opvallend misschien, gezien het feit dat er slecht sprake kan zijn van een probleem als de spelers de bedoelingen verkeerd uitvoeren. Je kunt niet verwachten van jeugdvoetballers dat ze de spelbedoelingen juist vertolken, als ze er niet mee geconfronteerd zijn geweest.

Het heeft weinig zin om een voetbalprobleem uit de wedstrijd te analyseren wanneer de spelers nog geen spelbedoelingen onder de knie hebben. Er moet bij het analyseren van een voetbalprobleem sprake zijn van een spelwijzefundament. De spelers moeten een degelijke basis bezitten.

Daarom spreken we van spelbedoelingen en voetbal-

Spelbedoeling = De manier waarop we het spel gespeeld willen zien tijdens een bepaalde fase in de wedstrijd.

problemen. Spelbedoelingen situeren zich meer in de aanleerfase. De spelers hebben nog geen echte achtergrond. Voetbalproblemen zijn enkel analyseerbaar als er al sprake is van enige know-how.

De aanpak voor het aanleren van een spelbedoeling en het analyseren van een voetbalprobleem verschilt nauwelijks. Toch zijn er enkele kleine afwijkingen.

Praktijkvoorbeeld: Wanneer een trainer kiest voor het invoeren van een speelwijze is het van belang dat hij eerst tijd neemt om de bedoelingen van het spel aan te leren. Als hij de spelers leert om van achter uit op te bouwen en deze spelers zijn vooral de lange bal gewoon, zal hij bij de analyse van de wedstrijd met talloze problemen worden geconfronteerd. Het heeft in deze fase geen zin om voetbalproblemen te analyseren. Het is beter om de spelbedoelingen op een gestructureerde manier aan te leren en de wedstrijd daarbij als thermometer te gebruiken. Het analyseren in voetbalproblemen is enkel nuttig als er sprake is van een bepaald speelwijniveau.

HET AANLEREN VAN EEN SPELBEDOELING

In de praktijk zal het aanleren van een spelbedoeling zich vooral in de jongste leeftijdsgroepen situeren. Deze groepen hebben hier meer behoefte aan. Ook in de oudere teams kan er in bepaalde gevallen sprake zijn van het aanbieden van spelbedoeelingen.

Het aanleren van een spelbedoeling

Voor het aanleren van een spelbedoeling kiezen we voor volgende traject.

We bepalen:

De beginsituatie

De leeftijdsgroep

Het niveau

Aantal trainingssessies per week

Het instapniveau van de spelers

Het ontwikkelingsdoel

Wat willen we bereiken?

Vervolgens kiezen we voor volgende stappen:

1. Voor welk spelsysteem kiezen we?
2. Welke module kiezen we?
3. Over welke spelers gaat het?
4. Op welk speelveldgedeelte en in welke richting?
5. Welke vormen kiezen we?
6. Hoe vertalen we het leeftijdseigen aspect?
7. Hoe maken we de planning op?
8. Hoe werken we de training uit?

Het aanleren van een spelbedoeling:

We bepalen:

De beginsituatie:

De leeftijdsgroep

Het niveau

Aantal trainingssessies per week

Het instapniveau van de spelers

We bepalen het instapniveau van de spelers. Spelers die al meerdere jaren met de spelbedoeelingen binnen

een module bezig zijn, halen meestal een hoger niveau. Het inschatten van het beginniveau is van belang voor de keuze van de vormen en de coaching. Het instapniveau heeft ook invloed op de duur van het proces.

Het ontwikkelingsdoel:

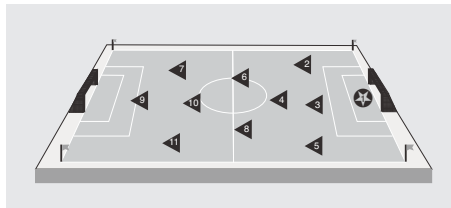
(Wat willen we bereiken? Hoe willen we de spelers ontwikkelen?)

Vanuit de technische uitwerking van de spelbedoeelingen binnen de module bepalen we het einddoel van het proces.

Vervolgens kiezen we voor volgende stappen:

1. Voor welk spelsysteem kiezen we?

In dit geval gaat het om een 1 : 3 : 4 : 3



2. Welke module kiezen we?

De opbouwmodule

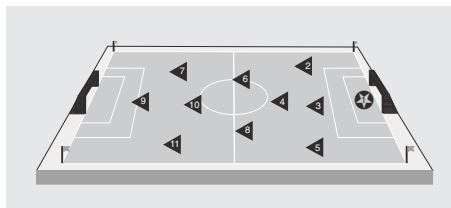
De flankmodule

De aanvalmodule

De module verdedigen

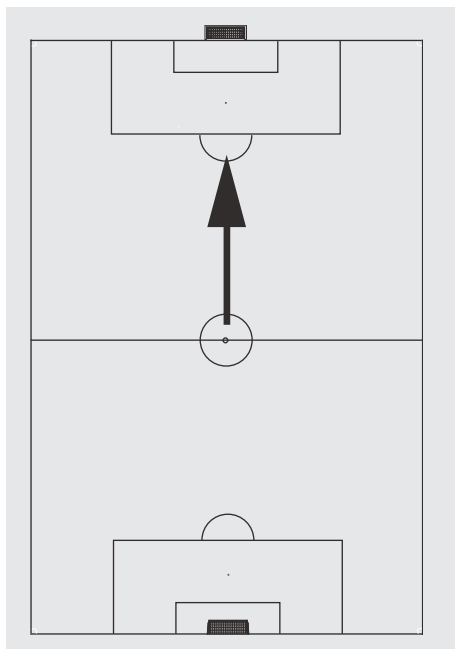
3. Over welke spelers gaat het?

De keuze van de spelers wordt bepaald door het spelsysteem en de module die we gekozen hebben.



4. Op welk speelveldgedeelte en in welke richting?

Het bepalen van het juiste speelveldgedeelte en de richting is belangrijk voor de vertaalslag van de spelbedoeelingen.



5. Welke vormen kiezen we?

Afhankelijk van de spelbedoeeling, de beginsituatie en het ontwikkelingsdoel maken we keuze uit volgende vormen:

Pass- en trapvormen

Balvaardigheidsvormen

Duelvorm 1 : 1

- aanvallend

- verdedigend

Positietraining (van 2 : 1 tot 5 : 5)

Linietraining met 2 linies (van 6 : 4 tot 8 : 8)

Linietraining met 3 linies (van 8 : 6 tot 11 : 11)

6. Hoe vertalen we het leeftijdsgeen aspect?

Het leeftijdsgeen aspect is heel erg bepalend in het jeugdvoetbal. In de uitwerking van de spelbedoeeling houden we rekening met de typische kenmerken en doelstellingen van de leeftijdsgroep. Tips hieromtrent zijn uitgewerkt in de boeken: de opbouwmodule - de

flankmodule - de aanvalmodule en de module verdedigen.

7. Hoe maken we de planning op?

Het plannen van de vormen is een louter persoonlijke aangelegenheid. Elke trainer heeft zijn eigenheid en zijn geschiedenis. Hét perfecte traject om jeugdvoetballers te ontwikkelen bestaat niet. Toch kunnen we enkele tips meegeven als het gaat om het inkleuren van de planning.

- Plan niet alle trainingen

Plan niet teveel tegelijkertijd. Wacht beter even af hoe de spelers met de vorm omgaan en plan dan pas een vervolg.

- Werk de trainingen procesmatig uit

Zorg dat de vormen stukje voor stukje worden opgebouwd. Een trainingsvorm kan verschillende malen terugkomen.

- Plan niet elke training een speelwijzetraining

Er zijn nog andere manieren om jeugdspelers te beïnvloeden. Het te strak plannen van speelwijzetraining is niet echt bevorderlijk voor de beleving van de spelers. Zorg dat er afwisseling in de planning voorkomt. Toernooivormen of voetvolley zijn uitstekend voor de beleving. Ook techniektraining, positie spelen, tikspelen, wedstrijdvormen, afwerkvormen kunnen in de andere trainingen aan bod komen.

- Gebruik de wedstrijd als thermometer

De wedstrijd is een uitstekend controlemiddel. De trainer kan een duidelijke diagnose stellen hoe het met de spelbedoeeling is gesteld.

- Beperk het aantal vormen

Het is beter om enkele hoofdvormen te kiezen en hierop afgeleide vormen of varianten te voorzien. Een beperkt aantal vormen geeft de coach en de spelers meer tijd om tot de kern van de inhoud te komen.

- *Combineer de verschillende vormen zo duidelijk mogelijk*

Er zijn verschillende soorten vormen om spelers te beïnvloeden:

Pass- en trapvormen

Balvaardigheidsvormen

Duelvormen 1 : 1

Positietraining

Linietraining met 2 linies

Linietraining met 3 linies

Elk van deze vormen heeft hun eigen specifieke ontwikkelingskenmerken. De coach moet op zoek gaan naar een zo logisch mogelijke combinatie. De opbouw van verschillende soorten vormen dient een duidelijke relatie te hebben met de doelstelling van de training.

- *Er is géén vast stramien voor het plannen van de trainingen*

Bij het plannen spelen verschillende factoren een rol. De vorm van de dag, de periode van het jaar, de leeftijdsgroep, de eigenheid van de trainer, de progressie van de groep, de beleving, de dag van de week zijn invloeden die de keuze van de trainer mede bepalen. De ene keer zal de coach heel planmatig te werk kunnen gaan, de andere keer zal hij meer beroep moeten doen op zijn gevoel.

- *Probeer minstens één bekende vorm mee te nemen naar de volgende training*

Zorg dat er in de volgende training minstens één vorm bekend is bij de spelers. De vertaling van de spelbedoeling wordt hierdoor versneld.

- *Denk aan het plezier van de spelers*

Als er tijdens een bepaalde training blijkt dat het plezier van de spelers ondermaats was, dient de trainer daar in de volgende uitwerkingen rekening mee te houden. Beleving is de basis van het jeugdvoetbal.

- *Zorg dat er een goede verhouding is tussen de wedstrijdachte vormen en de niet-wedstrijdachte vormen*

Wedstrijdachte vormen (wedstrijdvormen, positie-spelen, 1 : 1) dienen steeds te overheersen. Niet-wedstrijdachte vormen (balvaardigheidsvormen, pass- en trapvormen) spelen een belangrijke rol, maar zijn meer ondersteunend. Een verhouding van 3 (wedstrijdachte vormen) op 1 (niet-wedstrijdachte vorm) is uitstekend.

- *Hou rekening met het leeftijdseigen karakter*

Het leeftijdseigen karakter is heel erg bepalend in het jeugdvoetbal. De vormen moeten de typische kenmerken van de leeftijdsgroep prikkelen.

- *Voorzie voldoende bewegingsruimte voor de spelers*

Hou de vinger aan de pols als het gaat om de bewegingsvrijheid bij de spelers. Wanneer er in 2 opeenvolgende trainingssessies vrij strak werd gecoacht, is het van belang dat er in de volgende training meer ruimte voor de spelers vervat zit.

- *Hou rekening met het niveau van de spelers*

Elke individu, elke groep heeft zijn eigen ontwikkelingsnelheid. Een meer getalenteerde groep zal sneller prikkels oppikken dan een matig getalenteerde groep.

- *Winmomenten zijn uitstekende prikkels*

Probeer de winmomenten over verschillende trainingen uit te bouwen. Door deze momenten iets meer op elkaar af te stemmen, ontstaat er een soort van 'strijd' tussen teams of spelers.

8. Hoe werken we de training uit?

Ook het uitwerken van een training is een persoonlijke aangelegenheid. Vormen opleggen werkt in de praktijk niet! In het module systeem kan de trainer een keuze maken uit een aantal vormen, vervolgens kan hij hiermee aan de slag.

In de uitwerking van de training werken we met 3 fases:

De ontdekfase

De trainingsfase

De wedstrijdphase

In de ontdekfase confronteren we de spelers met de spelbedoelingen binnen de module. We zetten de organisatie neer en laten de spelers aan de slag gaan. In deze eerste fase krijgen de spelers de vrijheid om aan de organisatie te wennen en de spelbedoeling te ontdekken. Vervolgens gaan de spelers zelf op zoek naar een aantal oplossingen.

Praktijkvoorbeeld: In de opbouwmodule bieden we de spelers een pass- en trapvorm. De trainer start de vorm op en laat de spelers wennen aan de organisatie en de spelbedoeling. Vervolgens geeft hij aan dat het gaat om de opbouw van de keeper naar de ver-

dedigers. Hij laat de spelers ruimte om hiermee te experimenteren. De coach observeert en analyseert en komt vervolgens met een aantal prikkels.

In de trainingsfase bieden we de spelers een aantal mogelijkheden aan. We gaan de spelbedoeling 'trainen'. De spelers gaan met de spelbedoeling aan de gang. De coach kan een keuze maken uit verschillende coachstijlen. Zo kan hij afhankelijk van de leeftijdsgroep aangeven, aanbieden, corrigeren of opleggen.

Praktijkvoorbeeld: De spelers hebben in de ontdekkingsfase kennis gemaakt met de spelbedoeling. In de trainingsfase krijgen de spelers een inzichtelijke vorm. (bijvoorbeeld een trainingsvorm 6 + K : 4) De spelers krijgen nu te maken met extra weerstanden. De coach laat de spelers aan de slag, analyseert het belangrijkste coachmoment en prikkelt de spelers ermee. Vervolgens laat hij de spelers ermee experimenteren.

In de laatste fase, de wedstrijdphase spreken we meer van toepassen. De spelers weten wat er van hen wordt verwacht en proberen dit toe te passen in een wedstrijdvorm.

Dit kan op verschillende manieren. De trainer kan in een wedstrijdvorm met gerichte opdrachten werken of hij kan de winmomenten richten op de spelbedoeling. Soms kan een bepaalde organisatie ervoor zorgen dat de spelbedoeling onbewust getraind wordt.

Praktijkvoorbeeld: De spelers hebben in de trainingsfase een aantal situaties ingeoeft. In de laatste fase worden deze toegepast in een wedstrijdvorm. De coach geeft een gericht winmoment of opdracht mee.

Enkele tips voor het opstellen van de training:

- Zorg voor een logische opbouw in de training
Een opbouw van makkelijk naar moeilijk is de meest logische. Het is voor jeugdspelers een stuk duidelijker als het niveau stukje voor stukje wordt opgebouwd. Zo is het interessant om eerst de vormen met een technische inslag aan te bieden. Daarna kan men er meer inzicht aan koppelen. Indien men de vormen met inzicht en techniek door elkaar haalt en vervolgens ook de moeilijkheidsgraad mixt wordt het voor

jeugdspelers een onbegonnen zaak om de leermomenten eruit te pikken.

- Kies voor een beperkt aantal vormen

Een 3 tal vormen per training is voldoende. Meer vormen in één trainingssessie komt het inhoudelijke aspect niet ten goede.

- Laat in elke training bewegingsruimte voor de spelers

Het dagelijkse leven vraagt heel wat van kinderen en jongeren. Jeugdspelers hebben nog weinig tijd over. Studies, hobby's, familiale verplichtingen nemen heel wat tijd in beslag. Kinderen en jongeren hebben nood aan bewegingsruimte. In elke training moeten vrije momenten voorkomen.

- Stem de vormen op elkaar af

Zorg dat alle vormen in de training in relatie tot elkaar staan. Als in de ontdekkingsfase de voorzet centraal staat, dient dit verder uitgewerkt te worden in de trainingsfase. Het niet juist afstemmen van de inhoud is negatief voor het leerproces.

- Combineer de verschillende vormen in de training zo optimaal mogelijk

De coach moet gebruik maken van de specifieke ontwikkelingskenmerken van de vormen. Het mengen van verschillende vormen in één training moet een zo optimaal mogelijk ontwikkelingsproces opleveren. Zo zal bijvoorbeeld een pass- en trapvorm in de ontdekkingsfase met een positievorm (1 : 1 - 5 : 5) in de trainingsfase een heel technische inslag op de spelers hebben. Afhangelijk van de doelstelling in de training kan de trainer zijn vormen heel specifiek kiezen.

PRAKTIJKVOORBEELD

We bepalen

de beginsituatie:

Leeftijdsgroep: 13 - 14 jarigen
 Niveau: regionaal amateurniveau
 Aantal trainingssessies per week: 2
 Instapniveau van de spelers:

De spelers hebben de spelbedoelingen binnen de flankmodule al 2 jaar getraind. De bewegingen en het duel 1 : 1 zijn bekend. De spelers zijn klaar om meer variaties op te pikken. Het inzichtelijke aspect kan verder uitgewerkt worden.

Het ontwikkelingsdoel:

Het verbeteren van de bewegingen en het duel 1 : 1
 Het inzichtelijke aspect van het duel 1 : 1 - waar en wanneer?

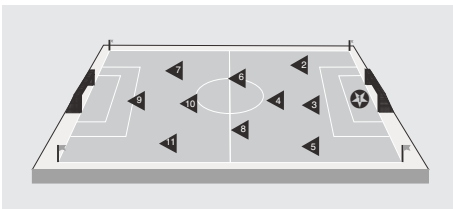
De voorzet en de posities voor het doel

Het inspelen van de buitenspelers door de middenvelders.

1. Voor welk spelsysteem kiezen we?

De spelers in deze leeftijdsgroep spelen in een

1 : 3 : 4 : 3 opstelling.

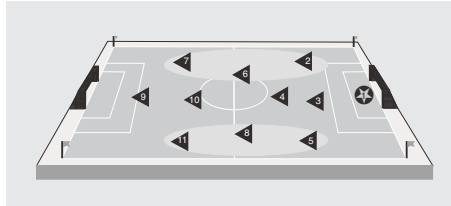


2. Welke module kiezen we?

De spelers hebben net de opbouwmodule achter de rug.

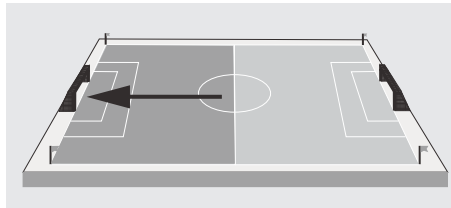
We kiezen voor de flankmodule

3. Over welke spelers gaat het?



Het gaat voornamelijk om de buitenspelers (7 en 11), de middenvelders (6 en 8) en eventueel de flankverdedigers (2 en 5), dit in relatie met de aanvallers voor het doel.

4. Op welk speelveldgedeelte en in welke richting?



De flanken op de helft van de tegenpartij, in de richting van het vaste doel

5. Welke vormen kiezen we?

- pass- en trapvormen
- balvaardigheidsvormen
- 1 : 1 vormen
- positietraining (van 1 : 1 tot 5 : 5)
- linietraining met 2 linies (van 5 : 5 tot 8 : 8)

Het combineren van pass- en trapvormen met vormen met schijn -en passeer bewegingen is ideaal. Naast het geïsoleerd inoefenen van de bewegingen is ook het trainen van 1 : 1 belangrijk. Ook positietraining (van 1 : 1 tot 5 : 5) biedt heel wat leermomenten. Verder worden er iets grotere vormen met 2 linies aangeboden. Hier wordt vooral het inzichtelijke aspect op de voorgrond geplaatst.

6. Hoe vertalen we het leeftijdseigen aspect?

Het aanleren van 11 : 11 is volop aan de gang. De spelers wisselen in sommige vormen van positie (bijvoorbeeld in pass- en trapvormen). Alle spelers krijgen de kans om acties te maken en de voorzet voor het doel te brengen. De spelers die in de wedstrijd op de te trainen posities (buitenspelers, aanvallers voor het doel) fungeren, blijven op training langer in die rol. Ook in de afsluitende wedstrijdvorm wordt min of meer voor vaste posities gekozen.

7. Hoe maken we de planning op?

Deze planning is een eigen interpretatie. Het is niet de bedoeling dat de coach deze uitwerking letterlijk neemt. Het plannen van de speelwijzetrainingen is in de praktijk afhankelijk van tal van factoren.

Beleving, de vorm van de dag, het rendement van de module in de wedstrijd, tijd van het jaar spelen allemaal een rol in het plannen van trainingen. Bij de uitwerking dient de coach van zijn eigen praktijksituatie uit te gaan.

Ook het aantal trainingen dat aan de spelbedoelingen wordt besteed, is afhankelijk van het ontwikkelingsrendement. De wedstrijd zal duidelijk maken hoeveel tijd de coach eraan moet besteden.

8. Hoe werken we de training uit?

De ontwikkelingsdoelen van de trainingen: In de flankmodule staat vooral het duel 1 : 1 aanvalend centraal. In training 1 starten we met een pass- en trapvorm en het inoefenen van schijn -en passeerbewegingen. Daarna volgt logischerwijs een 1 : 1 situatie. In de trainingsfase gaan we over naar positietraining. We bouwen de 1 : 1 situatie uit naar een 2 : 1 en 2 : 2 situatie. Hier gaat het vooral om inzicht: wanneer maken we de actie? We eindigen met een wedstrijdvorm.

In training 2 gaan we verder met dezelfde vormen. Alleen wordt de moeilijkheidsgraad opgebouwd. In de pass- en trapvorm komen dezelfde schijn -en passeerbewegingen aan bod. Daarna brengen we er een lijnverdediger bij. In de trainingsfase bouwen we de positietraining verder uit. We herhalen de 2 : 2 situatie van de vorige training en bouwen dit verder uit naar 3 : 2: de inzichtelijke eisen worden groter. We eindigen met een wedstrijdvorm.

Training 3 gaat een stukje verder. De organisatie van de pass- en trapvorm wordt een stuk uitgebreid. In plaats van twee kleine doelen, maken we nu gebruik van een groot doel. Naast het maken van een actie moet de speler nu ook een gepaste voorzet brengen. Ook in de trainingsfase ligt het niveau een stuk hoger. We gaan over naar een linietraining met 2 linies: de spelers kennen de basisprincipes van het duel 1 : 1 en de inzichtelijke consequenties van 2 : 1 - 2 : 2 - 3 : 2. In deze vorm ligt het accent meer op het inzichtelijke. Waar en wanneer de actie wordt opgezet staat in deze vorm centraal. We eindigen de training met een vrije wedstrijdvorm.

Training 4 borduurt verder op training 3. In de pass- en trapvorm worden naast het duel 1 : 1 ook enkele flankvariëaties aangeboden. In de trainingsfase bouwen we verder op de 6 : 4 + K van de vorige training. Ook 6 : 5 + K krijgt voldoende tijd. We eindigen met de traditionele wedstrijdvorm.

Training 5: de trainer heeft de wedstrijd geëvalueerd en is tot de vaststelling gekomen dat de buitenspelers zich te vaak laten aftroeven door hun rechtstreekse verdediger. De technische uitvoering is goed, alleen het aspect mentaliteit is voor verbetering vatbaar. De coach laat de louter technische benadering even los en kiest voor een kleine vorm met actieve tegenstanders (positietraining). In deze vorm krijgen de spelers vaak te maken met 1 : 1 situaties. In de trainingsfase probeert de coach het mentale aspect te koppelen aan de linievorm van de vorige training. In de wedstrijdvorm stimuleert de trainer het mentale aspect door middel van een extra winmoment.

Training 6: de wedstrijdanalyse heeft aangegeven dat de posities voor het doel onvoldoende worden ingevuld. De pass- en trapvorm richt zich naar de posities voor het doel. Naast 2 : 1 worden er ook 2 : 2 situaties voorzien. In de trainingsfase wordt hier verder aandacht aan besteed. Hiervoor wordt verder gewerkt met de vorm met 2 linies. In de wedstrijdvorm wordt het winmoment bewust aangepast aan het werkpunt uit de wedstrijd. Een doelpunt, in één keer gescoord uit een voorzet, telt dubbel.

Dinsdag	training	speelwijzetraining	de flankmodule	training 1
Donderdag	training	afwerkvormen / duel 1 : 1 / wedstrijdvorm		
Zaterdag	wedstrijd			
Dinsdag	training	speelwijzetraining	de flankmodule	training 2
Donderdag	training	speelwijzetraining	de flankmodule	training 3
Zaterdag	wedstrijd			
Dinsdag	training	toernooivorm 4 : 4		
Donderdag	training	speelwijzetraining	de flankmodule	training 4
Zaterdag	wedstrijd			
Dinsdag	training	afwerkvormen/ positiespel / wedstrijdvorm		
Donderdag	training	speelwijzetraining	de flankmodule	training 5
Zaterdag	wedstrijd			
Dinsdag	training	speelwijzetraining	de flankmodule	training 6
Donderdag	training	positiespel / wedstrijdvorm		
Zaterdag:	wedstrijd			

Training 1

Ontwikkelingsdoel van de training

In de flankmodule staat vooral het duel 1 : 1 aanval-land centraal. In training 1 starten we met een pass-en trapvorm en het inoefenen van schijn- en passeer-bewegingen. Daarna volgt logischerwijs een 1 : 1 situatie. In de trainingsfase gaan we over naar positietraining. We bouwen de 1 : 1 situatie uit naar een 2 : 1 en 2 : 2 situatie. Hier gaat het vooral om inzicht: wanneer maken we de actie? We eindigen met een wedstrijdvorm.

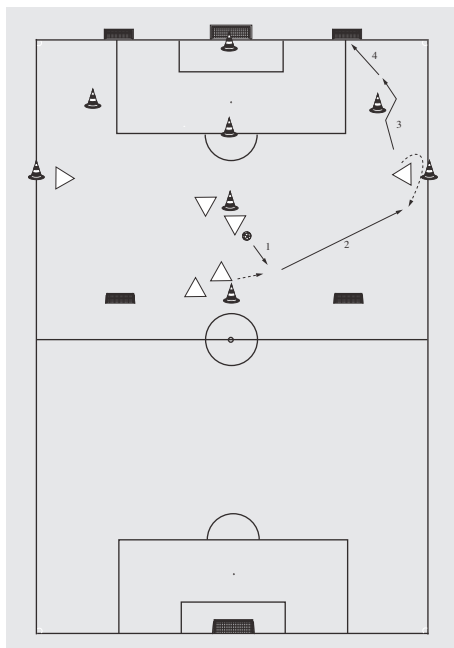
Ontdekfase: pass- en trapvorm met schijn- en passeerbewegingen en het duel 1 : 1

Trainingsfase: positietraining 2 : 1 - 2 : 2

Wedstrijdfase: wedstrijdvorm 8 : 8 (afhankelijk van aantal spelers)

Uitwerking training

Ontdekfase: pass- en trapvorm met schijn- en passeerbewegingen en het duel 1 : 1



Organisatie

- De buitenspeler krijgt de bal ingespeeld en doet een beweging aan de pion, vervolgens werkt hij af in het doeltje.
- De spelers krijgen 3 bewegingen aangeboden.
- Ze voeren de beweging 3 keer buitenom en 3 keer binnendoor uit.
- We starten eerst links, vervolgens rechts
- Doorschuiven = bal volgen
- De buitenspeler sluit terug aan bij het startpunt

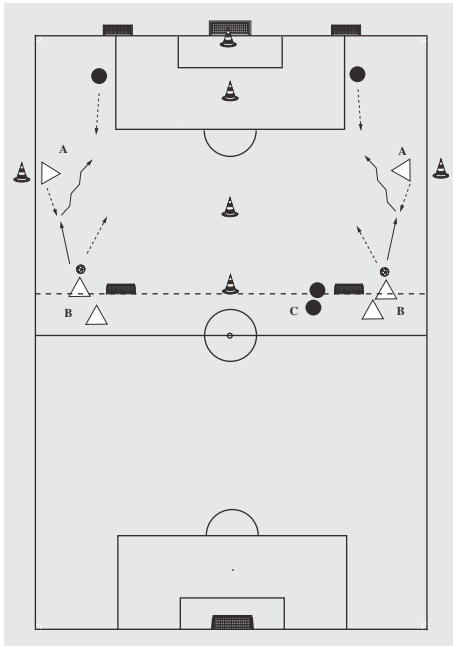
Varaties:

- Beweging aan pylon
- 1 : 1

Winmoment:

De coach kijkt (zonder het de spelers te melden) hoe vaak ze scoren in 5 minuten. Indien ze 15 keer scoren in deze tijdspanne, eist hij van de spelers dat ze in de volgende 5 minuten 20 keer scoren. Er zijn 2 voorwaarden: de beweging moet correct zijn uitgevoerd en er moet na de beweging in één keer afgewerkt worden. Wie wint? De spelers of de coach?

Trainingsfase: positietraining 2 : 1 en 2 : 2



Coachprikkel:

Aanvaller (A)

- Zoek de tegenstander zo snel mogelijk op

Steunspeler (B)

- Sluit zo snel mogelijk bij, probeer de 2 : 1 situatie uit te spelen vooraleer de tweede verdediger terugkomt.
- De steunspeler kan
 - De eentwee-combinatie vragen.
 - Achterom komen.
 - De verdediger weglokken.

Winmoment:

De verdedigers tegen de aanvallers. Wie scoort eerst 5 keer?

Wedstrijdfase:

8 : 8 (afhankelijk van het aantal spelers) Vrij spel

Organisatie 2 : 1

De steunspeler (B) speelt de buitenspeler (A) aan. Vervolgens spelen we 2 : 1. Het tweetal kan scoren in het doel. De verdediger kan in het kleine doeltje scoren.

Coachprikkel:

Aanvaller

Zoek zo snel mogelijk de tegenstander op
1 : 1 stappenplan (zie boek flankmodule)

Steunspeler

- Sluit zo snel mogelijk bij
- Doe de verdediger twijfelen.
- 'Doet de aanvaller de actie of legt hij de bal terug?'

Organisatie 2 : 2

- De steunspeler (B) speelt de buitenspeler (A) aan. Bij het inspelen door de steunspeler komt er een tweede verdediger (C) bij.
- Het tweetal kan scoren in het doel. De verdedigers kunnen in het kleine doeltje scoren.

Training 2

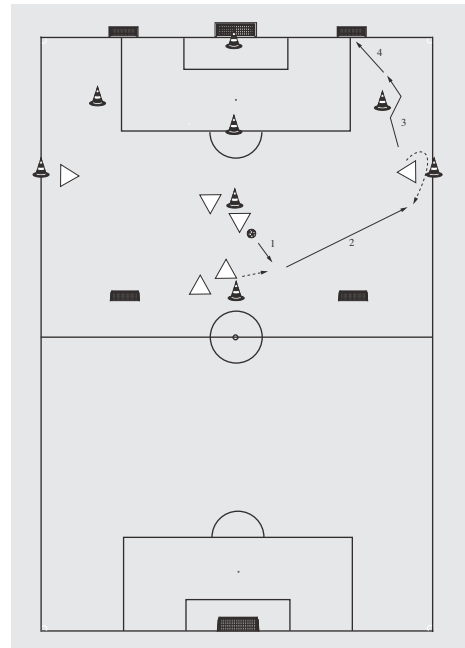
Ontwikkelingsdoel van de training

In training 2 gaan we verder met dezelfde vormen. Alleen wordt de moeilijkheidsgraad opgebouwd. In de pass- en trapvorm komen dezelfde schijn- en passeerbewegingen aan bod. Daarna brengen we er een lijnverdediger bij. In de trainingsfase bouwen we de positietraining verder uit. We herhalen de 2 : 2 situatie van de vorige training en bouwen ze verder uit naar 3 : 2: de inzichtelijke eisen worden groter. We eindigen met een wedstrijdvorm.

Ontdekfase:	pass- en trapvorm met schijn- en passeerbewegingen en het duel 1 : 1
Trainingsfase:	positietraining 2 : 2 - 3 : 2
Wedstrijdfase:	wedstrijdvorm 8 : 8 (afhankelijk van aantal spelers)

Uitwerking training

Ontdekfase: pass- en trapvorm met schijn- en passeerbewegingen en het duel 1 : 1



Organisatie

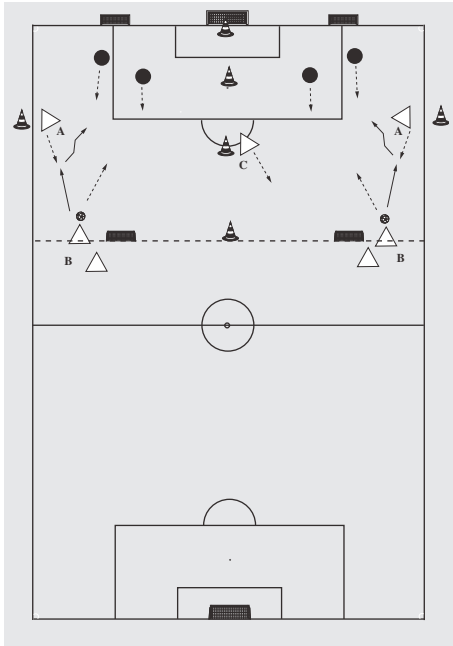
- De buitenspeler krijgt de bal ingespeeld en doet een beweging aan de pylon, vervolgens werkt hij af in het doeltje. De spelers krijgen 3 bewegingen aangeboden. Ze voeren de beweging 3 keer buitenom en 3 keer binnendoor uit.
- We starten eerst links, vervolgens rechts
- Doorschuiven = bal volgen
- De buitenspeler sluit terug aan bij het startpunt

Varaties:

- Beweging aan pylon
- Lijnverdediger
- 1 : 1

Winmoment:

Zelfde als vorige training. Kunnen de spelers nu in 5 minuten 22 keer scoren?

Trainingsfase: positietraining**2 : 2 en 3 : 2****Organisatie 2 : 2**

- De steunspeler (B) probeert de buitenspeler (A) aan te spelen. De twee verdedigers proberen de bal te onderscheppen en tot scoren te komen in het kleine doeltje. De twee aanvallers scoren in het grotere doel.

Coachprikkel:*Buitenspeler (A)*

- Zorg dat er dreiging van je uitgaat.

Steunspeler (B)

- Sluit snel bij.
- Doe de verdediger twifelen.
- 'Doet de aanvaller de actie of legt hij de bal terug?'
- Creëer een 1 : 1 situatie.

Organisatie 3 : 2

- De steunspeler (B) probeert één van de twee buitenspelers (A of C) aan te spelen.
- De 2 verdedigers proberen de bal te onderscheppen en tot scoren te komen in het kleine doeltje.
- De 3 aanvallers scoren in het grotere doeltje

Coachprikkel:*Buitenspeler (A en C)*

- Hou de ruimte groot, blijf aan de buitenkant
 - 1 : 1 stappenplan (zie boek flankmodule)
- Steunspeler (B)*
- Sluit snel bij
 - Probeer een tegenstander weg te lokken. Door de tweede verdediger weg te lokken, ontstaat er een 1 : 1 situatie (de buitenspeler tegen zijn rechtstreekse tegenstander)
 - Verleg de bal zo snel mogelijk van kant
 - De steunspeler heeft verschillende keuzes:

- Een 2 : 1 situatie creëren aan de kant van de bal.
- Een andere variatie proberen (bijvoorbeeld achterom komen).
- Wegblijven en een 1 : 1 situatie creëren
- Zelf een actie maken.

Winmoment:

Zelfde winmoment als vorige training. Wie scoort het eerst 5 doelpunten?

Wedstrijdfase:

8 : 8 (afhankelijk van het aantal spelers) Vrij spel

Training 3

Ontwikkelingsdoel van de training

Training 3 gaat een stukje verder. De organisatie van de pass- en trapvorm wordt een stuk uitgebreid. In plaats van twee kleine doelen, maken we nu gebruik van een groot doel. Naast het maken van een actie moet de speler nu ook een gepaste voorzet brengen. Ook in de trainingsfase ligt het niveau een stuk hoger. We gaan over naar een linietraining met 2 linies: de spelers kennen de basisprincipes van het duel 1 : 1 en de inzichtelijke consequenties van 2 : 1 - 2 : 2 - 3 : 2. In deze vorm ligt het accent meer op het inzichtelijke. Waar en wanneer de actie wordt opgezet staat in deze vorm centraal. We eindigen de training met een vrije wedstrijdvorm.

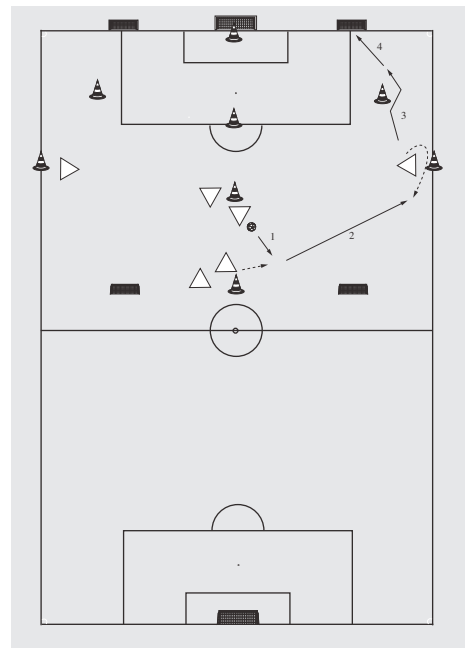
Ontdekfase: pass- en trapvorm met schijn- en passeerbewegingen, lijnverdediger en 1 : 1

Trainingsfase: linietraining met 2 linies: 6 : 4 + K

Wedstrijdfase: wedstrijdvorm 8 : 8 (afhankelijk van aantal spelers).

Uitwerking training

Ontdekfase: pass- en trapvorm met schijn- en passeerbewegingen, lijnverdediger en 1 : 1



Organisatie

Beweging aan pylon

- De buitenspeler krijgt de bal ingespeeld en doet een beweging aan de pylon, vervolgens werkt hij af in het doeltje.
- De spelers krijgen 3 bewegingen aangeboden.
- Ze voeren de beweging 3 keer buitenom en 3 keer binnendoor uit.

Lijnverdediger (zie tekening)

- Idem, maar nu moet de buitenspeler een lijn (de lijn wordt verdedigd door een verdediger) overschrijden.
- 1 : 1
- Er is een actieve verdediger die kan tegenscoren in een doeltje.
- We starten links en vervolgens rechts.
- De twee aanvallers voor het doel worden regelmatig gewisseld.

Coachprikkel:*Steunspeler (A)*

Speel de buitenspeler strak in.

Hou de bal buiten het bereik van de verdediger.

De buitenspeler (B)

Blijf op snelheid na het passeren van de tegenstander

Kijk naar de positie van de keeper.

Aanvallers voor het doel (C)

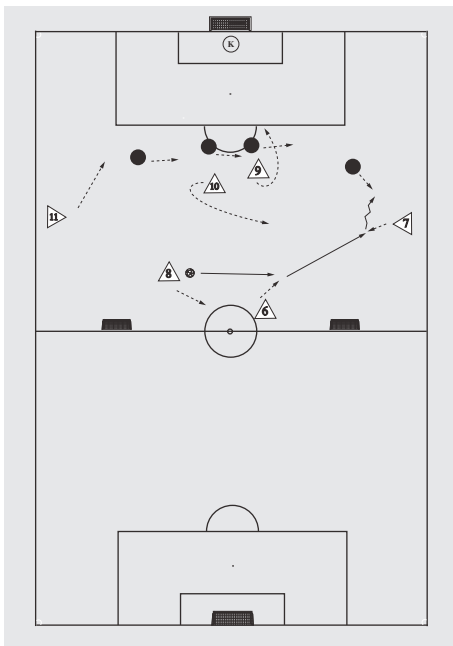
- 1 aanvaller eerste paal (blijf voor de keeper).
- 1 aanvaller tweede paal (niet te snel naar voor lopen).
- Op het juiste moment de 16 meter in.
- Geef je bedoelingen niet te snel prijs.
- Kruis met elkaar.

Winmoment:

Lijnverdediger: als de lijnverdediger de bal verovert, wisselt hij met de aanvaller.

Duel 1 : 1: als de verdediger tegenscoort, wisselt hij met de aanvaller.

Trainingsfase: linietraining met 2 linies: 6 : 4 + K

**Organisatie:**

- We spelen 6 : 4 + K. De buitenspelers (7 en 11), de diepe spits (9), de schaduwspits (10) en de 2 middenvelders (6 en 8).
- De aanvallers kunnen scoren in het grote doel, de verdedigers kunnen scoren in één van de twee kleine doeltjes.

Coachprikkel:*Buitenspelers (7 en 11)*

- Hou de ruimte breed.
- Zorg dat je bereikbaar bent.
- Probeer de tegenstander te passeren.
- Kijk goed wie er voor het doel staat.
- Waar staat de keeper?
- Middenvelders (6 en 8).
- Probeer de bal naar de kant te spelen waar weinig verdedigers zijn.
- Probeer dit zo snel mogelijk.
- diepe spits (9) en schaduwspits (10).
- Eén aanvaller eerste paal.
- Eén aanvaller tweede paal.
- Kruis met elkaar.
- Op het juiste moment de 16 meter in.
- Geef niet te snel je bedoelingen weer.

Winmoment:

doelpunten uit een voorzet (in één keer) tellen dubbel.

Wedstrijdfase:

8 : 8 (afhankelijk van het aantal spelers).

Training 4

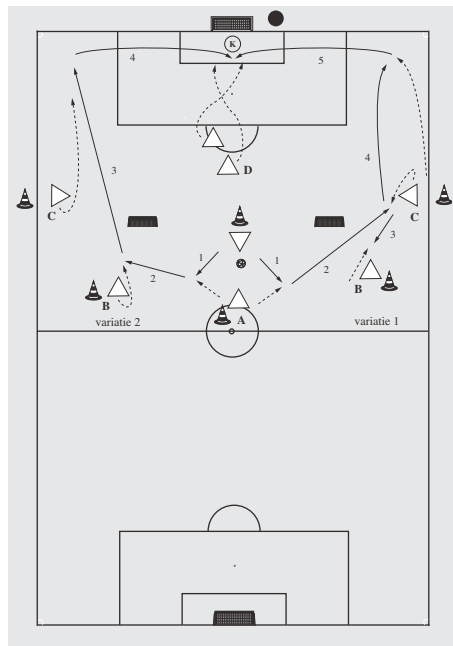
Ontwikkelingsdoel van de training

Training 4 borduurt verder op training 3. In de pass- en trapvorm worden naast het duel 1 : 1 ook enkele flankvarianties aangeboden. In de trainingsfase bouwen we verder op de 6 : 4 + K van de vorige training. Ook 6 : 5 + K krijgt voldoende tijd. We eindigen met de traditionele wedstrijdvorm.

Ontdekfase:	pass- en trapvorm met variaties + vakverdediger
Trainingsfase:	linietraining met 2 linies: 6 : 4 + K - 6 : 5 + K
Wedstrijdfase:	wedstrijdvorm 8 : 8 (afhankelijk van aantal spelers)

Uitwerking training

Ontdekfase: pass- en trapvorm met variaties + vakverdediger.



Organisatie

Er wordt afwisselend links en rechts gestart.

Doorschuiven : de spelers volgen de bal tot aan het startpunt. De 2 aanvallers voor het doel worden regelmatig gewisseld.

Het duel 1 : 1

De buitenspeler krijgt de bal aangespeeld en probeert met de bal door het vak te dribbelen. De verdediger probeert dit te verhinderen. Daarna volgt er een voorzet voor het doel.

Variaties op de flank

Variatie 1: de verdedigende middenvelder (A) speelt in op de buitenspeler (C), de buitenspeler (C) kaatst op de middenvelder (B), de middenvelder (B) speelt de bal diep op de buitenspeler (C).

Variatie 2: de middenvelder (B) speelt direct diep op de buitenspeler (C).

Keuze: de spelers maken een keuze uit één van de 2 variaties - voor het doel is er een 2 : 1 situatie. (9 en 10 voor het doel worden regelmatig gewisseld)
De verdediger kan tegenscoren in één van de twee kleine doeltjes.

Coachprikkel:

- De verdedigende middenvelder(A)
- Speel de buitenspeler strak in.
- Speel een makkelijke bal (laag en zonder stuit).

De middenvelder (B)

- Speel zo diep mogelijk.
- Zorg dat je de buitenspeler niet afremt.
- Speel de bal niet teveel naar buiten.

De buitenspeler (C).

- Vooractie naar de bal - bal diep.
- Vooractie weg van de bal - bal in de voet.
- Loop niet te snel diep - hou de ruimte open.
- Oogcontact met de aanvallers.
- Waar staat de keeper? Waar staat de verdediger?

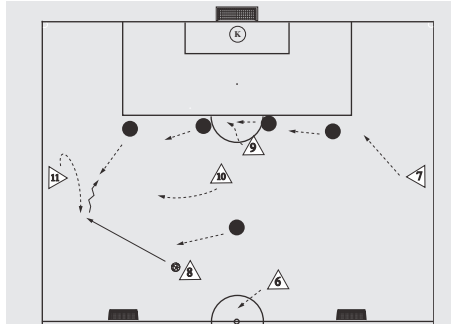
De aanvallers voor het doel (D)

- Kruis met elkaar.
- Eén aanvaller eerste paal.
- Eén aanvaller tweede paal.
- Loop niet te snel de 16 meter in.

Winmoment:

als de verdediger 3 keer tegenscoort kiezen we andere verdedigers.

Trainingsfase: linietraining met 2 linies: 6 : 4 + K - 6 : 5 + K



Organisatie:

We spelen 6 + K : 5. De buitenspelers (7 en 11), de diepe spits (9), de schaduwspits (10) en de 2 middenvelders (6 en 8) tegen vier verdedigers (een 4 mansverdediging).

Bij 6 + K : 5 komt er een speler bij op het middenveld.

De aanvallers kunnen scoren in het grote doel, de verdedigers kunnen scoren in één van de twee kleine doeltjes.

Coachprikkel:

- Buitenspelers (7 en 11)
- Hou de ruimte breed.
- Zorg dat je bereikbaar bent.
- Probeer de tegenstander te passeren.
- Kijk goed wie er voor het doel staat.
- Waar staat de keeper?
- Middenvelders (6 en 8)
- Probeer de bal naar de kant te spelen waar weinig verdedigers zijn.
- Probeer dit zo snel mogelijk.
- Diepe spits (9) en schaduwspits (10)
- Eén aanvaller eerste paal.
- Eén aanvaller tweede paal.
- Kruis met elkaar.
- Op het juiste moment de 16 meter in.
- Geef niet te snel je bedoelingen weer.

Wedstrijdfase:

8 : 8 (afhankelijk van het aantal spelers)

Winmoment:

Doelpunten uit een voorzet (in één keer) tellen dubbel.

Training 5

Ontwikkelingsdoel van de training

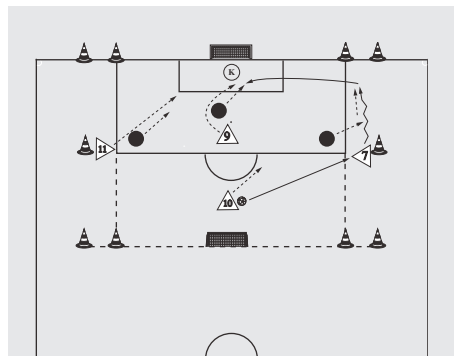
De trainer heeft de wedstrijd geëvalueerd en is tot de vaststelling gekomen dat de buitenspelers zich te vaak laten aftroeven door hun rechtstreekse verdediger. De technische uitvoering is goed, alleen het aspect mentaliteit is voor verbetering vatbaar. De coach laat de louter technische benadering even los en kiest voor een kleine vorm met actieve tegenstanders (positietraining). In deze vorm krijgen de spelers vaak te maken met 1 : 1 situaties. In de trainingsfase probeert de coach het mentale aspect te koppelen aan de linievorm van de vorige training. In de wedstrijdvorm stimuleert de trainer het mentale aspect door middel van een extra winmoment.

Ontdekfase:	positietraining 4 + K : 3 + K
Trainingsfase:	linietraining met 2 linies: 6 + K : 5 + K - 6 + K : 6 + K
Wedstrijdfase:	wedstrijdform 8 : 8 (afhankelijk van aantal spelers)

Uitwerking training

Ontdekfase: positietraining

4 + K : 3 + K



Organisatie

Beide teams kunnen scoren in het grote doel.

De verdediger mag de lijn pas overschrijden als de buitenspeler de bal heeft aangenomen. Wanneer de bal uit de zone is, moet de verdediger de zone verlaten. De buitenspelers hebben volledige bewegingsvrijheid.

Coachprikkel:

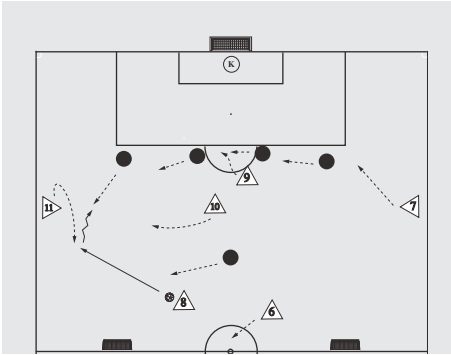
Buitenspelers (7 en 11)

- Zorg dat je bereikbaar bent.
- Verwerk de bal zo snel mogelijk.
- J- uiste instelling.
- 'Over mijn lijk mentaliteit'.
- 'Blijf op snelheid, ook na het passeren'.
- Zorg dat je voorsprong hebt op de verdediger (aanname - meenemen).
- Keeper - middenvelder (4)
- Speel de buitenspeler zo snel mogelijk aan.
- Let op de balsnelheid.

Winmoment:

de verdedigers staan 1 - 0 voor. Er wordt 10 minuten gespeeld. De aanvallers moeten winnen!

Trainingsfase: linietraining met 2 linies: 6 : 5 + K



Organisatie:

We spelen 6 : 5 + K zoals in de vorige training

De aanvallers kunnen scoren in het grote doel, de verdedigers kunnen scoren in één van de twee kleine doeltjes.

Coachprikkel:

Buitenspelers (7 en 11)

- Hou de ruimte breed.
- Zorg dat je bereikbaar bent.
- Probeer de tegenstander te passeren.
- Kijk goed wie er voor het doel staat.
- Waar staat de keeper?

Middenvelders (6 en 8)

- Probeer de bal naar de kant te spelen waar weinig verdedigers zijn.
- Probeer dit zo snel mogelijk.

Diepe spits (9) en schaduwspits (10)

- Eén aanvaller eerste paal.
- Eén aanvaller tweede paal.
- Kruis met elkaar.
- Op het juiste moment de 16 meter in.
- Geef niet te snel je bedoelingen weer.

Winmoment:

Een doelpunt uit voorzet na het passeren van de verdediger telt dubbel.

Wedstrijdfase:

8 : 8 (afhankelijk van het aantal spelers).

Een doelpunt uit voorzet na het passeren van de verdediger telt dubbel.

Training 6

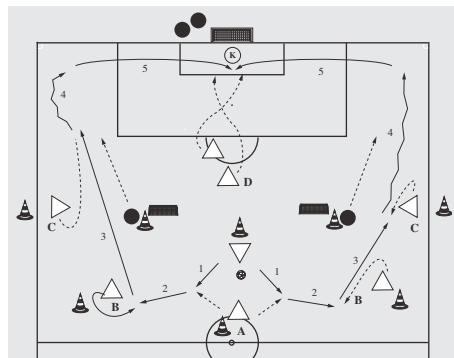
Ontwikkelingsdoel van de training

De wedstrijdanalyse heeft aangegeven dat de posities voor het doel onvoldoende worden ingevuld. De pass- en trapvorm richt zich naar de posities voor het doel. Naast 2 : 1 worden er ook 2 : 2 situaties voorzien. In de trainingsfase wordt hier verder aandacht aan besteed. Hiervoor wordt verder gewerkt met de vorm met 2 linies. In de wedstrijdvorm wordt het winmoment bewust aangepast aan het werkpunt uit de wedstrijd. Een doelpunt, in één keer gescoord uit een voorzet, telt dubbel.

Ontdekkingsfase:	pass- en trapvorm met 1 : 1 en 2 : 1 - 2 : 2 voor het doel
Trainingsfase:	linietraining met 2 linies: 7 : 6 + K
Wedstrijdfase:	wedstrijdvorm 8 : 8 (afhankelijk van aantal spelers)

Uitwerking training

Ontdekkingsfase: pass- en trapvorm met 1 : 1 en 2 : 1 - 2 : 2 voor het doel.



Organisatie

Bal in de voet van de buitenspeler.

Bal diep.

- 3 : 2 Eén terugkomende verdediger en één voor het doel (verdedigers scoren in de kleine doeltjes)
- 3 : 3 Eén terugkomende verdediger en twee voor het doel (verdedigers scoren in één van de kleine doeltjes)

Coachprikkel:

Verdedigende middenvelder (A)

- Gebruik je beide voeten in de aanname.
- Speel de middenvelder in de ruimte voor hem aan.

Middenvelder (B)

- Probeer de bal in één keer te spelen.
- Speel de bal hard en diep genoeg.

Buitenspeler (C)

- Niet te snel diep lopen - ruimte open houden.
- Probeer op snelheid te blijven - snij de pas af van de verdediger.

Kijk waar de keeper en de verdediger staat.

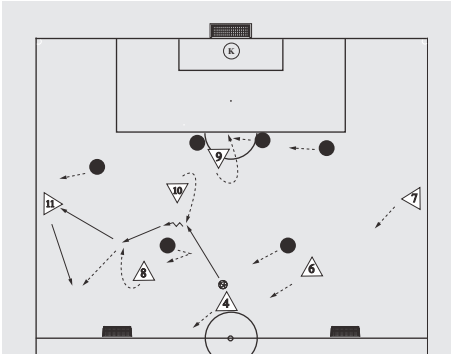
Aanvallers voor het doel (D)

- Niet te snel de 16 meter in.
- Geef je bedoelingen niet direct prijs.
- Variatie voor het doel - de diepe spits bepaalt.

Winmoment:

wedstrijd aanvallers tegen verdedigers + keeper. Wie scoort het eerst 5 doelpunten?

Trainingsfase: linietraining met 2 linies: 7 : 6 + K



Organisatie:

De aanvallers kunnen scoren in het grote doel, de verdedigers kunnen scoren in de twee kleine doeltjes.

Coachprikkel:

- Buitenspelers (7 en 11)
- Hou de ruimte breed.
- Zorg dat je bereikbaar bent.
- Probeer de tegenstander te passeren.
- Kijk goed wie er voor het doel staat.
- Waar staat de keeper?
- Middenvelders (6 en 8)
- Probeer de bal naar de kant te spelen waar weinig verdedigers zijn.
- Probeer dit zo snel mogelijk.
- Diepe spits (9) en schaduwspits (10)
- Eén aanvaller eerste paal.
- Eén aanvaller tweede paal.
- Kruis met elkaar.
- Op het juiste moment de 16 meter in.
- Geef niet te snel je bedoelingen weer.

Winmoment:

Een doelpunt uit voorzet na het passeren van de verdediger telt dubbel

Wedstrijdfase:

8 : 8 (afhankelijk van het aantal spelers). Vrij spel.

EVALUATIE

Het aanleren van een spelbedoeling

- Is het leuk voor de spelers?

Er is voldoende variatie in de vormen (wedstrijdvormen - afwerken op doel).

- Is het ontwikkelingsdoel binnen de spelbedoeling bereikt?

De wedstrijd geeft duidelijk aan dat de spelers de nodige beïnvloeding hebben doorstaan. Het flankenspel is er op vooruit gegaan. De verschillende onderdelen van het ontwikkelingsdoel hebben een progressie doorgemaakt.

Het verbeteren van de bewegingen en het duel 1 : 1

Het inzichtelijke aspect van het duel 1 : 1

De voorzet en de posities voor het doel

Het inspelen van de buitenspelers door de middenvelders

- Is het aantal oefenvormen in de trainingen beperkt?

In elke training zijn er maximaal 3 vormen opgenomen. Dit is perfect haalbaar in een trainingssessie van 1 u 30.

- Is het aantal oefenvormen in de module beperkt?

In totaal zijn er 5 oefenvormen in de module verwerkt. Alle andere vormen zijn afgeleid van deze hoofdvormen. De coach kan makkelijker tot de kern van de inhoud van de vorm komen.

- Is er een goede verhouding tussen de wedstrijddechte en niet-wedstrijdechte vormen?

De wedstrijddechte oefenvormen overheersen. De niet-wedstrijdechte vormen zoals de pass- en trapvormen met afwerken zijn meer ondersteunend.

- Is er sprake van een procesmatige opbouw over een bepaalde periode?

Er zijn 6 trainingen uitgewerkt over een periode van 5 weken. Het niveau in de vormen wordt langzamerhand opgebouwd.

- Zijn er voldoende herhalingen voor de spelers?

De spelers krijgen voldoende herhalingen voorgeschoteld.

- Is er sprake van een leeftijdseigen karakter?

De vormen die gebruikt worden in dit praktijkvoorbeeld zijn afgestemd op de leeftijdsgroep. De inhoud is aangepast aan de leeftijd van de spelers.

- Zijn de vormen aangepast aan het niveau?

De vormen zijn toepasbaar op regionaal niveau. Indien de moeilijkheidsgraad te hoog ligt, kan de trainer ze makkelijk aanpassen.

- Is er voldoende bewegingsvrijheid voor de spelers?

In dit praktijkvoorbeeld zijn er voldoende mogelijkheden om de spelers 'los' te laten. Een trainingsfase of wedstrijdphase is hiervoor geschikt.

HET ANALYSEREN VAN EEN VOETBALPROBLEEM

De aanpak, binnen het analyseren van een voetbalprobleem, zal weinig verschillen met het aanleren van een spelbedoeling. Bij het analyseren van een voetbalprobleem zijn de spelbedoelingen min of meer gekend. De spelers vertrekken niet van een blanco blad. De beïnvloeding door de coach gaat een stuk sneller. Hij zal minder trainingssessies moeten aanbieden om de spelers te beïnvloeden. Het analyseren van een voetbalprobleem is vooral van toepassing bij de oudere jeugd of wanneer er duidelijk sprake is van een speelwijzefundament.

De beïnvloeding bij een voetbalprobleem is vaak heel erg specifiek. Waar men bij een spelbedoeling meer zal uitgaan van algemenere bedoelingen (de opbouw - de aanval via de flank) zal de essentie bij een voetbalprobleem vaak slechts bij enkele spelers of een specifiek onderdeel liggen.

De omschrijving van het probleem moet een zo groot mogelijke relatie hebben met de wedstrijdssituatie.

Dit heeft zijn gevolgen voor het analyseren van de wedstrijd. Het ontleden van de wedstrijd zal heel nauwgezet moeten gebeuren.

In de wedstrijdanalyse maken we gebruik van de wie? wat? waar? wanneer? omschrijving. De coach probeert met deze 4 vragen tot een zorgvuldige beschrijving van het probleem te komen. Deze situatieschets is het vertrekpunt van de training.

Bij het trainen van een voetbalprobleem gaan we op de volgende manier te werk:
We bepalen eerst:

De beginsituatie

De leeftijdsgroep

Het niveau

Aantal trainingssessies per week

Het instapniveau van de spelers

Vooraleer van start te gaan, is het van belang om kort het niveau van de spelers binnen deze spelbedoeling in te schatten. Vanuit het instapniveau van de spelers is het makkelijker om een einddoel te bepalen.

Het voetbalprobleem

Het voetbalprobleem wordt omschreven met 4 vragen: Wie? Wie zijn de belangrijkste spelers in het probleem?

Wat? Wat loopt er fout?

Waar? Op welk speelveldgedeelte speelt het probleem zich af?

Wanneer? Wanneer stelt het probleem zich?

We proberen deze 4 vragen zo compact mogelijk samen te vatten.

Het ontwikkelingsdoel (wat willen we bereiken?)

In het ontwikkelingsdoel geven we duidelijk aan welke ontwikkelingen we de spelers willen meegeven. We bepalen een einddoel in het trainen van het voetbalprobleem.

Vervolgens kiezen we dezelfde stappen als bij het aanleren van een spelbedoeling.

Het trainen van een voetbalprobleem

Voor het trainen van een voetbalprobleem doorlopen we volgende stappen:

Eerst bepalen we:

De beginsituatie

De leeftijdsgroep

Het niveau

Aantal trainingssessies per week

Het instapniveau van de spelers

Het voetbalprobleem wie – wat – waar – wanneer?

Het ontwikkelingsdoel Wat willen we bereiken?

Daarna werken we volgende stappen uit:

1. Voor welke spelsysteem kiezen we?
2. Welke module kiezen we?
3. Over welke spelers gaat het?
4. Op welk speelveldgedeelte en in welke richting?
5. Welke vormen kiezen we?
6. Hoe vertalen we het leeftijdseigen aspect?
7. Hoe maken we de planning op?
8. Hoe werken we de training uit?

PRAKTIJKVOORBEELD

Het trainen van een voetbalprobleem

Beginsituatie

Leeftijdsgroep: 17 - 18 jarigen

Niveau: hoger amateurniveau

Aantal trainingssessies per week: 3

Instapniveau van de spelers:

De spelers zijn al enkele jaren aan de slag met de speelwijze. De principes bij het opbouwen van achteruit zijn gekend.

Voetbalprobleem

Bij de opbouw van achteruit op de eigen helft door de keeper zet de tegenstander nu en dan druk. De keeper leest de situatie onvoldoende, herkent de ruimtes achterin niet en kiest te vaak voor een ongerichte lange trap.

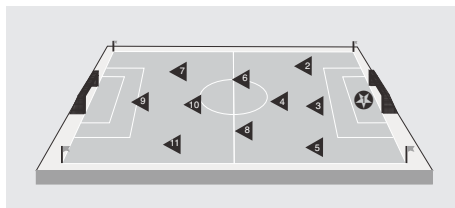
Ontwikkelingsdoel

De opbouw van de keeper met en zonder druk van de aanvallers.

Het gericht uittrappen door de keeper.

1. Voor welk spelsysteem kiezen we?

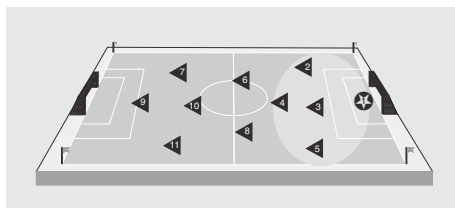
De spelers zijn vertrouwd met 1 : 3 : 4 : 3



2. Welke module kiezen we?

Het gaat hier om de opbouwmodule

3. Over welke spelers gaat het?

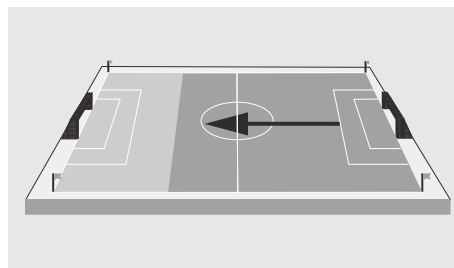


Het gaat voornamelijk om de keeper (1), de verdedigers (2 - 3 - 5) en de verdedigende middenvelder (4),

dit in relatie met de andere middenvelders en de aanvallers. Deze 5 posities worden in de training/module verwerkt.

4. Op welk speelveldgedeelte en in welke richting?

Eigen helft en een stuk op de helft van de tegenpartij. We spelen vanuit het vaste doel richting middenveld.



5. Welke vormen kiezen we?

In de leeftijdsgroep 14 - 18 jaar zijn volgende vormen van toepassing:

- pass- en trapvormen
- positietraining (van 1 : 1 tot 5 : 5)
- linietraining met 2 linies (van 5 : 5 tot 8 : 8)
- linietraining met 3 linies (van 8 : 7 tot 11 : 11)

De pass- en trapvormen zijn ideaal om de technische vaardigheden te onderhouden. De kleinere vormen lenen er zich uitstekend toe om de technische vaardigheden aan inzicht te koppelen. De linietrainingen met 2 en 3 linies kunnen vooral inzichtelijk van pas komen. Vormen met 3 linies zijn ideaal als wedstrijdvoorbereiding.

6. Hoe vertalen we het leeftijdseigen aspect?

In de oudste leeftijdsgroep gaat het om het specialiseren van de vaardigheden binnen de eigen positie. De positie die de spelers innemen in de training stemt zo goed mogelijk overeen met de sterkste positie van de speler.

7. Hoe maken we de planning op?

Ook deze planning is voor eigen interpretatie vatbaar. Het aantal trainingen is louter fictief.

8. Hoe werken we de training uit?

De ontwikkelingsdoelen van de trainingen:

In training 1 confronteren we de keeper en de verdedigers met een positiespel. In deze vorm leren de keeper en de spelers onder druk de juiste keuzes maken. In de trainingsfase wordt een vorm met 3 linies gebruikt. Deze vormen zijn ideaal om 17-18 jarigen wedstrijdgericht te ontwikkelen. De tegenstanders geven sporadisch druk. Het eigen team dient met deze weerstand om te gaan. We eindigen de training met een vrije wedstrijdvorm.

Training 2: Ook het doelloos uittrappen van de keeper wordt in de oefenstof verwerkt. In deze vorm trainen een gerichte keuze (bijvoorbeeld de uittrap naar een kopbalsterke medespeler). In de trainingsfase gaan we terug verder op de vorm uit de vorige training. Alleen creëert de tegenstander nu meer druk.

We eindigen de training met een wedstrijdvorm 11 : 11 tegen een jongere of oudere leeftijdsgroep, met een gerichte opdracht en voldoende vrije momenten.

In de wedstrijd zijn verbeteringen voelbaar. Alleen verzaaken sommige verdedigers om hun looplijn te verzorgen. Training 3 grijpt nog even terug naar het positiespel. Ook hier worden de weerstanden een stukje hoger. In de trainingsfase bouwen we terug verder op de vorm met 3 linies. We eindigen met een wedstrijdvorm.

Vanaf training 4 herhalen we training 2 min of meer. Alleen zijn de weerstanden (aantal spelers - eisen) terug een stuk toegenomen. We eindigen met een vrije wedstrijdvorm.

In de wedstrijd constateren we dat de opbouw opnieuw vlot verloopt.

Zaterdag	wedstrijd	In de wedstrijd wordt de coach geconfronteerd met het volgende voetbalprobleem: Bij de opbouw van achteruit door de keeper zetten de aanvallers van de tegenpartij nu en dan druk. De keeper leest de situatie onvoldoende, herkent de ruimtes achterin niet en kiest te vaak voor een ongerichte lange trap.
Dinsdag	training	speelwijzettraining de opbouwmodule training 1
Woensdag	training	positiespel en wedstrijdvorm
Donderdag	training	speelwijzettraining de opbouwmodule training 2
Zaterdag	wedstrijd	Het voetbalprobleem van de vorige wedstrijd is nog steeds aanwezig. De verdedigers nemen te weinig initiatief bij het vrijlopen. Hierdoor is de keeper genoodzaakt om uit te trappen.
Dinsdag	training	afwerkvorm, positiespel en wedstrijdvorm
Woensdag	training	speelwijzettraining de opbouwmodule training 3
Donderdag	training	speelwijzettraining de opbouwmodule training 4
Zaterdag	wedstrijd	

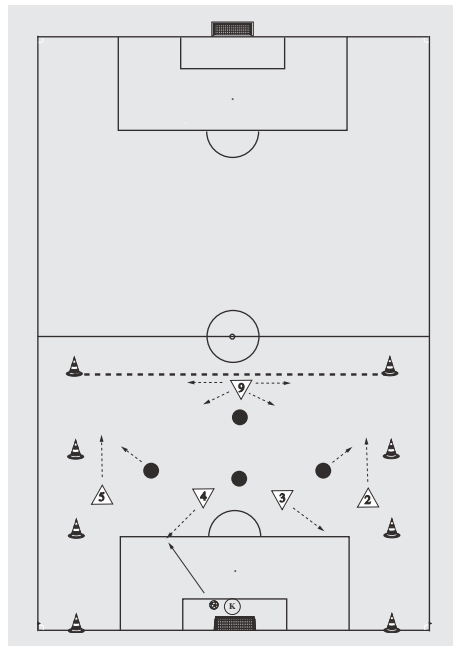
Training 1

Ontwikkelingsdoel van de training:
 In training 1 confronteren we de keeper en de verdedigers met een positiespel. In deze vorm leren de keeper en de spelers onder druk de juiste keuzes maken. In de trainingsfase wordt een vorm met 3 linies gebruikt. Deze vormen zijn ideaal om 17-18 jarigen wedstrijdgericht te ontwikkelen. De tegenstanders geven sporadisch druk. Het eigen team dient met deze weerstand om te gaan. We eindigen de training met een vrije wedstrijdvorm.

Ontdekfase: positiespel 5 + K : 4
 Trainingsfase: linietraining met 3 linies 9 + K : 7/8 + K
 Wedstrijdfase: wedstrijdvorm 8 : 8 (afhankelijk van aantal spelers)

Uitwerking training

Ontdekfase: positiespel 5 + K : 4



Organisatie

Het vijftal met keeper probeert balbezit te houden
 Het viertal zet druk op de bal en probeert te scoren in het grote doel.

Coachprikkel:

Keeper (1)

- Probeer een speler vrij te maken.
- De diepste oplossing krijgt voorrang.
- Heb geduld in de opbouw, geen overhaaste beslissingen.

Linker- en rechterverdediger (2 en 5)

- Ga iets dieper staan, maak ruimte voor de centrale spelers.

Centrale verdedigers (3 en 4)

- Probeer ver genoeg uit elkaar te staan. Zorg dat de aanvaller een keuze moet maken.

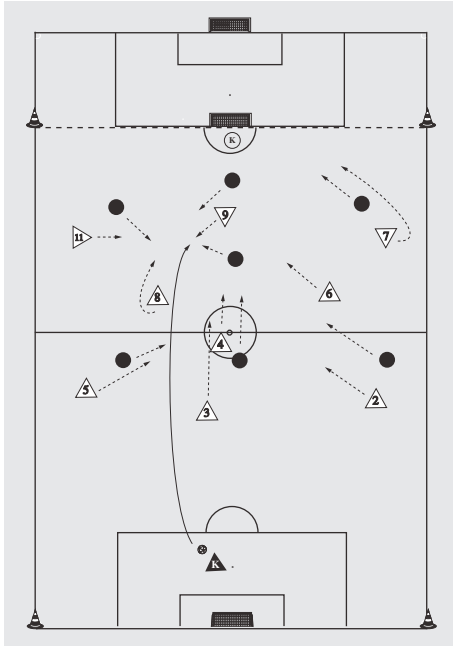
Diepe speler

- Zorg dat je bereikbaar bent.

Winmoment:

de verdedigers moeten de bal 5 keer onderscheppen, pas dan wordt er gewisseld.

Trainingsfase: linietraining met 3 linies 9 + K : 7/8 + K



Organisatie

3/4 speelveld

Het zevental krijgt 2 opdrachten

- De ruimte achteraan bij de tegenpartij dichtlopen en de uittrap uitlokken;
- Zich meer behoudend opstellen en iets meer ruimte laten voor de opbouw

De aanvoerder van het team bepaalt de keuze. Het 9 tal met de keeper moet gebruik maken van de ruimte om tot een goede opbouw te komen.

Coachprikkel:

Keeper (1)

- Snelle analyse - diepste keuze eerst
- Waar is de tegenstander? Waar is er ruimte?

Verdedigers (2, 3 en 5)

- Lange opbouw = bijsluiten.
- Korte opbouw = maak gebruik van de ruimte om de aanvallers van de tegenpartij uit te spelen.

Middenvelders (4, 6 en 8)

- Lange opbouw = bijsluiten voor tweede bal.
- Korte opbouw = aanspeelbaar zijn.

Aanvallers (7, 9, 11)

- Lange opbouw = ruimte maken voor lange bal.
- Korte opbouw = maak het veld groot.

Wedstrijdfase: 8 : 8

(afhankelijk van het aantal spelers)

Vrij spel - Bij een corner aanvallend wordt er terug opgestart van bij de eigen keeper.

Training 2

Ontwikkelingsdoel van de training:
Ook het doelloos uittrappen van de keeper wordt in de oefenstof verwerkt. In deze vorm wordt een gerichte keuze getraind (bijvoorbeeld de uittrap naar een kopbalsterke medespeler). In de trainingsfase gaan we terug verder op de vorm uit de vorige training. Alleen creëert de tegenstander nu meer druk. We eindigen de training met een wedstrijdvorm 11 : 11 tegen een jongere of oudere leeftijdsgroep. Met een gerichte opdracht en voldoende vrije momenten.

Ontdekfase: 6 : 5 + K (na uittrap keeper)
Trainingsfase: linietraining met 3 linies 9 + K : 8 + K
Wedstrijdfase: wedstrijdvorm 11 : 11 (tegen een jonger of ouder team)

Uitwerking training

Ontdekfase: 6 : 5 + K



Organisatie

De (keeper)trainer opent op de keeper. De keeper trapt de bal bewust diep naar een kopbalsterke speler of naar een specifieke ruimte. De aanvallers en de middenvelders anticiperen en proberen tot scoren te komen in het andere doel. Het vijftal probeert de bal te veroveren en tot scoren te komen in één van de 2 kleine doeltjes.

Coachprikkel:

Keeper (1)

- Trap niet zomaar, maak een bewuste keuze.
- Richting kopbalsterke speler/ in de voet of in een ruimte?

De middenvelders (6 en 8)

- Sluit bij om tweede bal te pakken te krijgen.
- Eén speler gaat in de rug van de verdedigers (door-koppen).

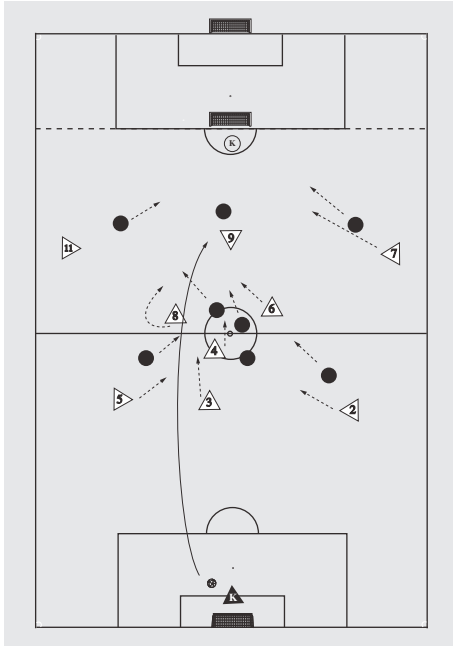
De aanvallers (9 en 10)

- Maak ruimte voor de lange bal.
- Heb oog voor de tweede bal.

Winmoment:

aanvallers - doelpunt na uittrap keeper telt dubbel.
Wie scoort eerst 5 doelpunten?

Trainingsfase: linietraining met 3 linies 9 + K : 8 + K



Organisatie

3/4 speelveld

Het zevental krijgt 2 opdrachten

- De ruimte achteraan bij de tegenpartij dichtlopen en de uittrap uitlokken;
- Zich meer behoudend opstellen en iets meer ruimte laten voor de opbouw

De aanvoerder van het team bepaalt de keuze. Het 9 tal met de keeper moet gebruik maken van de ruimte om tot een goede opbouw te komen.

Coachprikkel:

Keeper (1)

- Snelle analyse - diepste keuze eerst.
- Waar is de tegenstander? Waar is er ruimte?

Verdedigers (2, 3 en 5)

- Lange opbouw = bijsluiten.
- Korte opbouw = maak gebruik van de ruimte om de aanvallers van de tegenpartij uit te spelen.

Middenvelders (4, 6 en 8)

- Lange opbouw = bijsluiten voor tweede bal.
- Korte opbouw = aanspeelbaar zijn.

Aanvallers (7, 9, 11)

- Lange opbouw = ruimte maken voor lange bal.
- Korte opbouw = maak het veld groot.

Wedstrijdfase:

11 : 11 (tegen een jonger of ouder team)

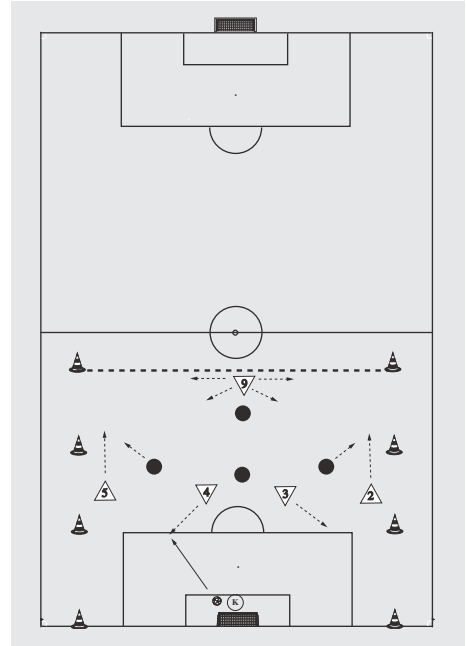
Training 3

In de wedstrijd zijn verbeteringen voelbaar. Alleen verzaken sommige verdedigers om hun looplijn te verzorgen. Training 3 grijpt nog even terug naar het positiespel. Ook hier worden de weerstanden een stukje hoger. In de trainingsfase bouwen we terug verder op de vorm met 3 linies. We eindigen terug met een wedstrijdvorm.

Ontdekfase:	positiespel 5 + K : 4/5
Trainingsfase:	linietraining met 3 linies 9 + K : 8 + K
Wedstrijdfase:	wedstrijdvorm 8 : 8 (afhankelijk van aantal spelers)

Uitwerking training

Ontdekfase: positiespel 5 + K : 4/5



Organisatie

Het vijftal met keeper probeert balbezit te houden
Het viertal zet druk op de bal en probeert te scoren in het grote doel.

Coachprikkel:

Keeper (1)

- Probeer een speler vrij te maken.
- De diepste oplossing krijgt voorrang.
- Heb geduld in de opbouw, geen overhaaste beslissingen.

Linker- en rechterverdediger (2 en 5)

- Ga iets dieper staan, maak ruimte voor de centrale spelers.

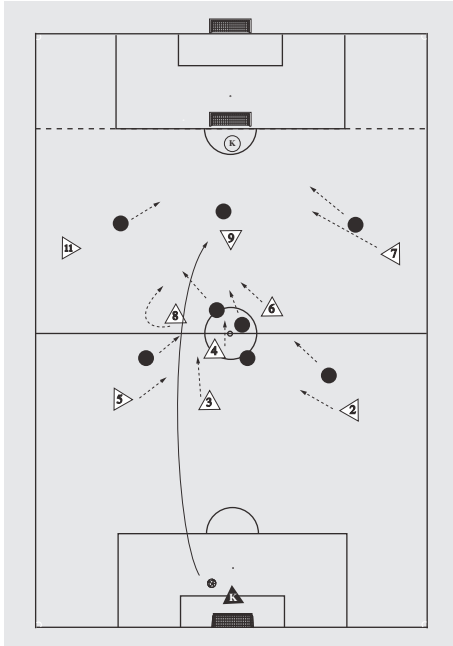
Centrale verdedigers (3 en 4)

- Probeer ver genoeg uit elkaar te staan. Zorg dat de aanvallers een keuze moeten maken.
- Diepe speler
- Zorg dat je bereikbaar bent.

Winmoment:

de verdedigers moeten de bal 5 keer onderscheppen, pas dan wordt er gewisseld.

Trainingsfase: linietraining met 3 linies 9 + K : 8 + K



Organisatie

3/4 speelveld

Het zevental krijgt 2 opdrachten

- De ruimte achteraan bij de tegenpartij dichtlopen en de uittrap uitlokken.
- Zich meer behoudend opstellen en iets meer ruimte laten voor de opbouw.

De aanvoerder van het team bepaalt de keuze. Het 9 tal met de keeper moet gebruik maken van de ruimte om tot een goede opbouw te komen.

Coachprikkel:

Keeper (1)

- Snelle analyse - diepste keuze eerst
- Waar is de tegenstander? Waar is er ruimte?

Verdedigers (2, 3 en 5)

- Lange opbouw = bijsluiten.
- Korte opbouw = maak gebruik van de ruimte om de aanvallers van de tegenpartij uit te spelen.

Middenvelders (4, 6 en 8)

- Lange opbouw = bijsluiten voor tweede bal.
- Korte opbouw = aanspeelbaar zijn..

Aanvallers (7, 9, 11)

- Lange opbouw = ruimte maken voor het spelen van de lange bal.
- Korte opbouw = maak het veld groot.

Wedstrijdfase:

8 : 8 (afhankelijk van het aantal spelers)

Vrij spel - Bij een corner aanvallend wordt er terug opgestart van bij de eigen keeper.

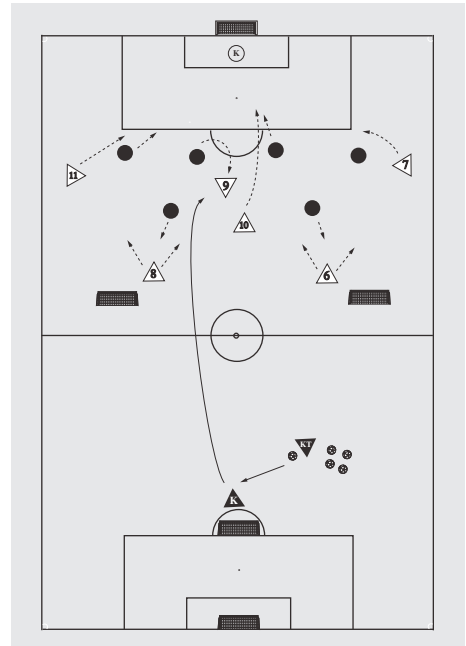
Training 4

Ontwikkelingsdoel van de training
 In training 4 herhalen we training 2 min of meer.
 Alleen zijn de weerstanden (aantal spelers - eisen)
 eens stuk hoger. We eindigen met een wedstrijd-
 vorm.

Ontdekfase: 6 : 6 + K (na uittrap keeper)
 Trainingsfase: linietraining met 3 linies 9 + K
 : 9 + K
 Wedstrijdfase: wedstrijdvorm 11 : 11 (samen
 met een jonger of ouder
 team)

Uitwerking training

Ontdekfase: 6 : 6 + K



Organisatie

De (keeper)trainer opent op de keeper. De keeper trapt de bal bewust diep naar een kopbalsterke speler of naar een specifieke ruimte. De aanvallers en de middenvelders anticiperen en proberen tot scoren te komen in het andere doel. Het vijftal probeert de bal te veroveren en tot scoren te komen in één van de 2 kleine doeltjes.

Coachprikkel:

Keeper (1)

- Trap niet zomaar, maak een bewuste keuze.
- Richting kopbalsterke speler/ in de voet of in een ruimte?

De middenvelders (6 en 8)

- Sluit bij om tweede bal te pakken te krijgen.
- 1 speler gaat in de rug van de verdedigers (door-koppen).

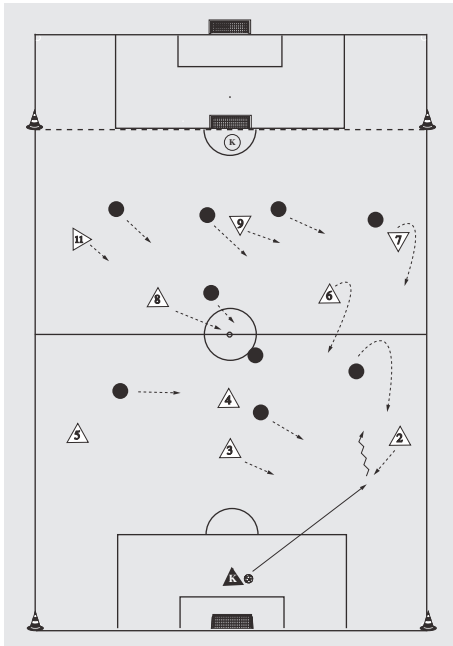
De aanvallers (9 en 10)

- Maak ruimte voor het spelen van de lange bal.
- Heb oog voor de tweede bal.

Winmoment:

aanvallers - doelpunt na uittrap keeper telt dubbel.
 Wie scoort eerst 5 doelpunten?

Trainingsfase: linietraining met 3 linies 9 + K : 9 + K



Organisatie

3/4 speelveld

De tegenpartij krijgt 2 opdrachten:

- De linkerverdediger van de tegenpartij wordt vrij gelaten. Op moment dat hij de bal aangespeeld krijgt, wordt er voluit druk gezet.
- Er wordt continue druk gezet op de opbouw. De aanvoerder van het team bepaalt de keuze. De 9 aanvallers + keeper proberen tot een goede opbouw te komen.

Coachprikkel:

Keeper (1)

- Snelle analyse - diepste keuze eerst.
- Waar is de tegenstander? Waar is er ruimte?
- Korte opbouw = risico op balverlies vermijden.
- Lange opbouw = gericht uittrappen.

Verdedigers (2, 3 en 5)

- Korte opbouw = maak de ruimte zo groot mogelijk, geen onnodig balverlies op eigen helft.
- Lange opbouw = bijsluiten

Middenvelders (6 en 8)

- Korte opbouw = dieptebal mogelijk maken, aanspelbaar zijn.
- Lange opbouw = snel bijsluiten voor tweede bal.

Aanvallers (7, 9 en 11)

- Korte opbouw = aanspelbaar zijn, dieptepass mogelijk maken.
- Lange opbouw = ruimte maken voor de lange bal.

Wedstrijdfase:

11 : 11 (tegen een jonger of ouder team)

Opdracht: De tegenpartij probeert druk te zetten op de opbouw. Het eigen team probeert de juiste keuze te maken: korte of lange opbouw.

EVALUATIE

Het trainen van een voetbalprobleem

- Is het leuk voor de spelers?

Er is voldoende variatie in de vormen.

- Is het voetbalprobleem beïnvloed?

In de wedstrijd constateren we een duidelijke vooruitgang. De keeper maakt, in samenwerking met de andere spelers, betere keuzes. Het voetbalprobleem is duidelijk beïnvloed:

De opbouw van de keeper met en zonder druk van de aanvallers.

De keeper leest de situatie beter. Hij bouwt enkel op van achteruit, als er geen risico is op balverlies.

Het gericht uittrappen van de keeper.

De keeper trapt gericht uit naar een kopbalsterke speler.

- Is het aantal oefenvormen in de trainingen beperkt?

In elke training zijn er maximaal 3 vormen opgenomen.

- Is het aantal oefenvormen in de module beperkt?

In totaal zijn er 4 oefenvormen in de module verwerkt. Alle andere vormen zijn afgeleid van deze hoofdvormen.

- Is er een goede verhouding tussen de wedstrijdechte en niet-wedstrijdechte vormen?

We werken in deze uitwerking alleen met wedstrijdechte vormen. Deze keuze is bepaald onder invloed van het voetbalprobleem.

- Is er sprake van een procesmatige opbouw over een bepaalde periode?

Er zijn 4 trainingen uitgewerkt over een periode van 2 weken. De weerstanden in de vormen worden langzamerhand opgebouwd.

- Zijn er voldoende herhalingen voor de spelers?

De spelers krijgen voldoende herhalingen voorgeschied.

- Is er sprake van een leeftijdseigen karakter?

De vormen die gebruikt worden in dit praktijkvoorbeeld zijn afgestemd op de leeftijdsgroep. De inhoud is aangepast aan de leeftijd van de spelers.

- Zijn de vormen aangepast aan het niveau?

De vormen zijn toepasbaar op regionaal niveau. Indien de moeilijkheidsgraad te hoog ligt, kan de trainer ze makkelijk aanpassen.

- Is er voldoende bewegingsvrijheid voor de spelers?

Er zijn voldoende vrije momenten ingelast.









Henk Mariman (1971)

Na eerst een aantal seizoenen actief geweest te zijn in het amateurvoetbal, werd Henk Mariman jeugdtrainer bij het Belgische Sporting Lokeren. Bij die club verzorgde hij ook de wedstrijdanalyse voor eerste team. Momenteel is hij Hoofd Opleiding van Germinal Beerschot. Deze club heeft een samenwerkingsverband met Ajax Amsterdam, waardoor zijn visie op het jeugdvoetbal enige Nederlandse invloeden heeft ondergaan. Mariman schrijft al vele jaren voor het vakblad *De Voetbaltrainer*, waarmee een basis werd gelegd voor de inhoud van de totaalmethode. Ook organiseert Mariman clinics voor voetbaltrainers, waarbij het jeugdvoetbal centraal staat.

Binnen het trainen van jeugdvoetballers kan men twee opvattingen onderscheiden. De ene opvatting richt zich meer op techniektraining, de andere vertrekt meer vanuit wedstrijddecideerde situaties. De totaalmethode is een combinatie van beide benaderingen. Naast het aanbieden van inzichtelijke ontwikkelingen binnen een bepaalde speelwijze, wordt ook het trainen van technische vaardigheden geïntegreerd in de methode.

De methode bestaat uit vijf boeken:

Boek 1: *Het voetbalhandboek.*

Het eerste deel schept een context voor de volgende vier boeken. Er wordt onder meer ingegaan op de speelwijze als uitgangspunt, de vertaling van de trainingsvormen naar de wedstrijd, het trainen van diverse leeftijdsgroepen en het coachen van jeugdvoetballers.

Boek 2: *Opbouwen.*

Op basis van typische verbeterpunten tijdens de opbouw binnen het jeugdvoetbal, mondt dit boek uit in een uitgebreide verzameling aan trainingsvormen.

Boek 3: *Aanvallen via de flank.*

Het aanvallen via de flank leent zich bij uitstek voor het toepassen van individuele acties van voetballers. Dit onderdeel wordt in dit boek geïntegreerd in trainingsvormen voor het gehele team.

Boek 4: *Aanvallen via het centrum.*

In dit boek wordt onder andere ingegaan op het creëren van kansen, de eindpass, de individuele actie en het afmaken van kansen. Veel trainingsvormen.

Boek 5: *Verdedigen.*

Het team verdedigt om te kunnen scoren (bij drukzetten), of om aan te kunnen vallen (op het middenveld) of om op te kunnen bouwen (op eigen helft). Dit alles praktisch uitgewerkt in veel trainingsvormen.

De vijf boeken vormen samen een compleet leerplan. De methode stelt de coach in staat de typische leeftijdseigen ontwikkelingen aan te bieden binnen een bepaalde speelwijze. Zo worden de leeftijdsgroepen 10-14 en 14-18 jaar steeds onderscheiden. Het is namelijk van belang om dát aan de jeugdspeler aan te bieden, waar hij aan toe is. De boeken bevatten een groot aantal trainingsvormen die de trainer handvatten geeft om gestructureerd aan voetbalproblemen te werken met zijn spelersgroep. Bij het samenstellen van de boeken zijn tientallen voetballers, oud-voetballers, jeugd- en hoofdtrainers betrokken uit binnen- en buitenland, zowel uit het amateur- als het professionele voetbal.

Henk Mariman: "Ik vind dat de trainingspraktijk te weinig gericht is op de wedstrijddecideerde van het spel. Toen ik zelf nog speler was, werd de inhoud van de trainingsstof niet echt afgestemd op mijn ontwikkeling. Als trainer moet je weten wat geschikte oefenstof is voor een bepaalde spelersgroep."

Mariman is bij Germinal Beerschot verantwoordelijk voor de opzet van het voetbaltechnisch plan. Hij kon zijn visie, die steeds meer vorm en handvatten kreeg, dus toetsen in de praktijk. Dit gebeurde bij Germinal Beerschot, maar ook bij amateurclubs.

ISBN 90-53222-41-3



9 789053 222416