

De JeugdVoetbalTrainer

nummer
1

1^e JAARGANG | JUNI 2011 | www.devoetbaltrainer.nl



FC Twente jeugd
Vierkant op het
middenveld

A-jeugd
Maik Angenent

B-jeugd
Marco Baars en
Bart van Rooijen

C-jeugd
Jeroen van der Geest

D-jeugd
Ton van der Leeden

Innovatieve aanpak FC Twente

'Spelen met een vierkant op het middenveld'

Gerhard Wermink is bij de jeugdopleiding van FC Twente verantwoordelijk voor de onderbouwteams. Hij is dagelijks bezig de scholing van de jongste Twentse talenten te verbeteren. De gedreven opleider oriënteert zich op nationale en internationale ontwikkelingen. Net als zijn collega's van FC Twente is hij niet bang om innovatief te zijn.

In de onderbouw bij de voetbalacademie FC Twente staat het ontdekken centraal. Kinderen stromen als eerstejaars D-pupil binnen in de opleiding van de club. Juist op het moment dat ze de overstap van een klein naar een groot veld en van 7:7 naar 11:11 maken. Het 'ik en de bal' moet dan langzaam plaats gaan maken voor 'ik en de bal en de keuzes die ik kan maken' en dat allemaal in samenhang met tijd, ruimte, medespelers en tegenstanders.

Vroeger was de basisformatie bij de jeugdopleiding van FC Twente 1:4:3:3 met de punt naar voren. De D2, D1 en C2 speelden nog niet lang geleden in een 1:3:4:3 met een ruit op het middenveld. Vier jaar geleden is de club bij de lichte '93 in de C2 gestart met het middenveld in een vierkant naar te zetten. Nu spelen de D2, D1 en C2 in

deze formatie. Daar ligt een heldere opleidingsvisie aan ten grondslag, die als volgt kan worden samengevat:

- D- en eerstejaars C-spelers hebben nog veel moeite met de grote ruimtes op het veld. Door het vierkant op het middenveld zijn de onderlinge afstanden kleiner en ruimtes makkelijker te overbruggen.
- De spelers ontwikkelen een betere ruimtelijke oriëntatie, doordat zij meer mogelijkheden hebben in alle richtingen.
- Je leidt spelers in eerste instantie breder op. Spelers op deze leeftijd moeten ontdekken waar uiteindelijk hun specifieke kwaliteiten liggen en op welke positie ze gaan uitkomen. Vanuit deze speelwijze komen spelers steeds op verschillende delen en linies op het veld uit.



Heel veld

Gerhard Wermink: "Wij hebben zelf geen E-spelers binnen onze opleiding. Maar als spelers bij ons als D-pupil binnenkomen, moeten ze direct op een heel veld spelen. Die overgang van 7:7 naar 11:11 is te vroeg en te groot. Als spelers overstappen van een half veld naar een heel veld, levert dat veel aanpassingsproblemen op. We zouden graag zien dat we in Nederland ook bij de D-pupillen 9:9 spelen. In omliggende landen hebben ze daar ook over nagedacht. In Frankrijk doen ze dat al en in Duitsland beginnen ze daar binnenkort ook mee. Spelers komen daardoor vaker aan de bal, de ruimtes blijven beheersbaar en spelers moeten sneller handelen. Ik zie alleen maar voordelen. We gaan al drie jaar met onze D-jeugd naar een 9:9 toernooi in Parijs. Het is echt geweldig. Het zou goed zijn



als in ons land de KNVB die keuze ook zou maken.”

Pilot

Gerhard Wermink: “Er is onlangs een pilot gestart in de regio Doetinchem, waarbij met toestemming van de KNVB de D-teams 9:9 spelen. Ze spelen op een veld van 16m tot 16m waarbij ook buitenspel gehanteerd wordt. Zelf vind ik een half veld voor 7:7 te groot. Maak het veld maar kleiner. Kinderen moeten dan sneller denken en handelen. Ze worden hier ook reactiever door. Daar komt ook nog een mentaal aspect bij. De hersenen krijgen sneller en meer prikkels waarop ze moeten reageren. De kids moeten sneller beslissen en er worden meer vaardigheden van hen gevraagd. Bijna automatisch worden er meer eisen gesteld aan het dribbelen, het drijven,

het passen en het aannemen en verwerken van de bal in allerlei richtingen. Het gaat om het ontwikkelen, dus om het proces en niet om het directe resultaat. Helaas ligt in er Nederland bij de jonge jeugd nog te veel de nadruk op het resultaat. Ik noem dat de afrekencultuur. Dat is veel te vroeg. Pas bij de tweedejaars B-spelers gaan wij bij FC Twente richting resultaatdoelen.”

Vrijheid in keuzes

Gerhard Wermink: “Wij willen graag verzorgd voetbal spelen, waarbij spelers initiatief tonen en keuzes durven te maken. Ik denk dat we dat binnen onze opleiding goed terugzien. Ik vind dat je kunt zien dat de spelers steeds proberen om de juiste keuzes te maken. Essentieel in onze visie is dat de keuzes altijd bij de kinderen horen te

liggen. We zullen hun bijna nooit wat voorzeggen. Wel zijn we bezig met een stuk bewustwording door hun te vragen naar het waarom van keuzes.”

Positiespel als basis

Gerhard Wermink: “De basis van het voetballen is een goed positiespel. Daarbij is een goede ruimtelijke oriëntatie onmisbaar. Wij willen spelers op een dusdanige wijze beïnvloeden dat ze regelmatig op verschillende posities op het veld komen. Dan worden ze breed geschoold. Als je alleen al kijkt hoe spelers op een bepaalde positie een bal moeten aannemen zie je grote verschillen. De vleugelspitsen 7 en 11 en de vleugelverdedigers 2 en 5 worden altijd beperkt door de lijn. Als je meer spelers centraal laat spelen, leren ze zich beter te oriënteren in de ruimte en moeten ze rekening houden met de ruimte en tegenstanders die de bal wat anders aannemen. Ze moeten eerder wegdraaien, bewuster een vooractie maken, weten waar de tegenstander is en vooral waar de ruimte ligt waar ze naar toe kunnen. In onze visie op talentontwikkeling vinden we het heel belangrijk dat spelers leren om zich zowel in de lengte als in de breedte te bewegen.”

Eenzijdig

Gerhard Wermink: “Die aanpassingsproblemen komen omdat de onderlinge ruimtes en afstanden ineens heel groot zijn. In de oude speelwijze (zie tekening 1) leid je te eenzijdig en te weinig spelers op. De 6 en de 8 bewegen eigenlijk alleen naar de bal



toe. De nummer 4 komt alleen maar links of rechts naast de nummer 3. De enige echte aanvallende middenvelder is 10. Voor 6 en 8 is het moeilijk om diepte te maken. En de twee middenvelders kunnen zich verder alleen links of alleen rechts aanbieden. Naar voren toe zijn de afstanden vaak veel te groot en niet te belopen. De nummers 2, 5, 7 en 11 blijven alleen maar aan de flank. Als je echt kritisch kijkt, dan leid je als club eigenlijk maar twee centrale aanvallers (9 en 10) en twee verdedigers op (3 en 4). Dat vonden we te weinig.

Bij FC Twente hebben we toen heel kritisch gekeken of dit wel de juiste manier van opleiden was. We hebben met elkaar naar oplossingen gezocht. 'Hoe kunnen we jonge spelers beter neerzetten? We willen een veldbezetting, waarbij ze makkelijker met elkaar kunnen samenwerken en de onderlinge afstanden kleiner zijn. En een veldbezetting, waarin ze zich wat makkelijker kunnen oriënteren en vooral in meerdere ruimtes in het veld terecht kunnen komen. Veelzijdigheid is voor ons belangrijk. Op jonge leeftijd dienen spelers een brede basis te krijgen, waarna ze zich op oudere leeftijd kunnen specialiseren. Dat gebeurt nu nog vaak veel te vroeg. Zo ben ik ervan overtuigd dat jongens die in hun opleiding vrijwel altijd als vleugelverdediger hebben gespeeld het betaalde voetbal niet zullen halen. Door hun eenzijdigheid zullen ze het niet. Hun plaats wordt veelal ingenomen door middenvelders of aanvallers, die wel breder zijn opgeleid.'

Vierkant

Gerhard Wermink: "We hebben gekeken hoe we spelers vanuit samenwerking bewust en onbewust op meerdere gedeeltes van het veld terecht kunnen laten komen. We zijn eigenlijk tot de conclusie gekomen dat we de ruit het beste konden laten kantelen, waardoor er een vierkant op het middenveld ontstaat (zie tekening 2). Vijf aanvallend ingestelde spelers en vijf meer verdedigende spelers. Daar wil-



len we met onze jeugdopleiding ook op uitkomen. Vanuit 5:5 is 3:2:2:3 ons uitgangspunt geworden, waarbij de onderlinge afstanden eigenlijk kleiner zijn. De afstanden zijn makkelijker te belopen. Het vierkant dat gevormd wordt door 4, 6, 8 en 10 vormt de basis. Door rotatie krijg je altijd schuine



pass- en looplijnen. Er ontstaat diepte tussen 4 en 6. De nummers 8 en 10 moeten niet op lijn blijven spelen. Dat geldt ook voor 6 en 10 en voor 4 en 8. Zo ontstaat er veel beweging over zowel de lengte- als de breedtes. Zo zijn ze altijd gedwongen om rekening te houden met de loopacties van de spelers om hen heen. Het bewegen ten opzichte van elkaar en de daaruit voortkomende positiewisselingen vinden we heel belangrijk. Spelers zijn in de opbouw al snel links of rechts georiënteerd. Komend vanuit het 7:7 hebben spelers natuurlijk al een voorkeur. Ook bij de amateurteams worden E-pupillen veelal strak aan een positie verbonden. Dat willen we door de veranderde speelwijze in de rest van de onderbouw wegnemen. We streven ernaar om zodanige voetbal-situaties te creëren dat jonge talenten zich niet alleen links en rechts leren



oriënteren, maar ook naar voren en achter. Verdedigers en middenvelders leren dan om verticaal te overlappen of in te schuiven. We willen een brede scholing in de onderbouw, waarna spelers zich vanaf de C-jeugd kunnen gaan specialiseren.”

Extra speler

Gerhard Wermink: “In plaats van dat je twee aanvallende spelers opleidt, leid je er nu eigenlijk drie op. De nummers 8, 9 en 10 worden opgeleid tot aanvallers. Uit dat trio kan een

spits komen, een aanvallende middenvelder en eventueel een verbindingsspeler. Uit het drietal 3, 4 en 6 kan een controlerende middenvelder of centrale verdediger komen. Het kan zelfs nog als bonus een extra verbindingsspeler opleveren. Of misschien wel twee centrale verdedigers. Ook hier leiden we dus centraal één speler meer op dan in de oude situatie.”

Opbouw

Gerhard Wermink: “Een ander voordeel is, dat 2 en 5 minder aan de lijn gebonden zijn. Afhankelijk van hoe 3 zich in de as beweegt, moeten zij anticiperen. Als 3 naar links beweegt, kan 2 rechts centraal in de opbouw komen te spelen. Als 6 zich terug laat vallen, kan 2 diepte maken en doorschuiven naar het middenveld. Door alle mogelijke positiewisselingen krijgen we meerzijdig geschoolde spelers. Voetballers die niet langer vast in een strak patroon zitten. Spelers die op alle fronten kijken naar en samenwerken met elkaar.

Bij de opbouw van achteruit (tekening 3 t/m 9) zijn er diverse opties, waarbij spelers moeten samenwerken in de ruimte. Het kan zijn dat je in de basisorganisatie tussen de linies doorspeelt, maar het kan ook zijn dat 5 een keer wat naar binnen gaat of de centrale verdediger 3 naar rechts doorschuift. De linksback kan links centraal de bal gaan vragen en dan moet 4 naar buiten toe bewegen. Als 4 in de opbouw komt te spelen en zich naar links beweegt, komt 5 centraal in de opbouw. Het kan ook precies andersom als 3 niet naar rechts gaat, maar naar links beweegt. Het vraagt van de speler in elk geval een andere oriëntatie. Het bespelen

van de linkerkant van de as is toch net wat anders dan de rechterkant. De 2 gaat dan naar binnen en de 6 gaat eventueel naar buiten. Dat is een andere mogelijkheid. Het kan ook op een andere manier. Als nummer 3 naar rechts gaat, zakt 4 wat uit en gaat 5 wat dieper weg spelen. Of het gaat andersom, dat 3 naar links gaat, 6 uitzakt en 2 dieper weg gaat spelen.”

Voorbeeld 1 (tekening 3)

De uitgangspositie in de opbouw is dat we met drie spelers in de opbouw komen: de nummers 2, 3 en 5. Deze drie spelers worden in eerste instantie ondersteund door de twee middenvelders 4 en 6. Speler nummer 3 start centraal, waarbij 2 en 5 tussen de 16m en zijlijn en net iets voor 3 positiekiezen. De spelers 4 en 6 spelen daar 10 tot 15 meter voor. Belangrijk is dat 4 en 6 niet op één lijn komen te spelen. Vanuit de keeper of vanuit nummer 3 kun je dan gelijk tussen de linies doorspelen op 4 of 6.

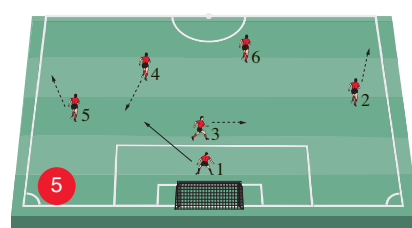
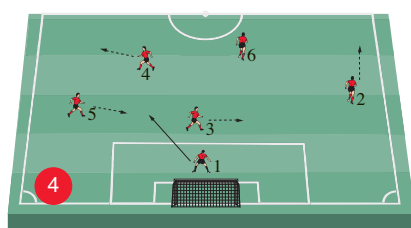
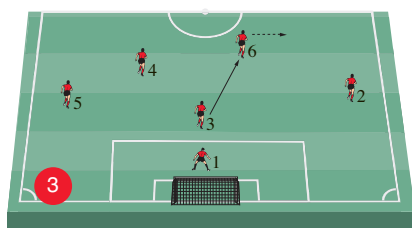
Variaties in laatste lijn

Voorbeeld 2 (tekening 4)

Een variatie kan zijn dat nummer 3 naar rechts uitwijkt en dat de linker-verteidiger 5 links centraal de bal gaat opvragen. Middenvelder 4 kan dan uitwijken naar de zijkant. Dit kan ook aan de rechterkant met middenvelder 6.

Voorbeeld 3 (tekening 5)

Hier spelen we een variant waarbij middenvelder 4 of 6 naast de centrale verdediger 3 in de opbouw komt te spelen. Nummer 3 kan naar rechts de bal opvragen, 4 zakt dan uit en vraagt links centraal de bal op. De vleugel-verteidigers 5 en 2 bewegen iets dieper door.



Voorbeeld 4 (tekening 6)

Bij deze variatie stappen middenvelders 4 of 6 gekruist naast 3. In dit voorbeeld kiest 3 links centraal positie en 4 stapt naar rechts uit. Als de centrale verdediger 4 de bal ontvangt, dan moet 6 centraal positiekiezen of zich eventueel bij de zijlijn aanbieden.

Voorbeeld 5 (tekening 7)

In deze variant bij de opbouw stapt 3 het middenveld in en stappen 4 en 6 uit. De vleugelverdedigers 2 en 5 gaan iets dieper weg spelen. Deze variant kan heel goed gebruikt worden als de tegenstander pressing speelt.

Opbouw vanuit de backs

Voorbeeld 6 (tekening 8)

In deze spelsituatie is vleugelverdediger 2 in balbezit. Middenvelder 6 zakt uit en zorgt ervoor dat hij niet op de bal loopt. Speler 10 vraagt naar buiten en maakt ruimte voor 7 in het middenveld. Vleugelaanvaller 7 wordt in het middenveld ingespeeld of middenvelder 6 wordt onder- of voorlangs ingespeeld. Hier moeten rechtlijnige ballen voorkomen worden, dus 10 wordt in deze situatie een combinatiespeler en geen eerste aanspeelpunt. Mocht hij wel volledig vrijkomen, dan bestaat natuurlijk wel de mogelijkheid om hem aan te spelen.

Voorbeeld 7 (tekening 9)

Ook hier heeft vleugelverdediger 2 balbezit. Middenvelder 6 zakt hier uit of wijkt uit naar de zijkant. Middenvelder 10 zakt iets diagonaal uit en wordt onderlangs ingespeeld, waarbij middenvelder 6 eronder blijft. Speler nummer 4 stapt eventueel verder het middenveld in.



Middenveldspel

Voorbeeld 8 (tekening 10)

Middenvelder 6 heeft hier de bal. Hij kan de bal steken op de naar binnen trekkende vleugelspeler 7, waarna 10 er buiten omheen komt. Hij kan ook de spits 9 diagonaal aanspelen waarbij de middenvelder, afhankelijk van de tegenstander, er links of rechts onder komt.

Voorbeeld 9 (tekening 11)

Bij deze variatie is middenvelder 6 opnieuw in balbezit. Hij kan kiezen om de diepgaande 7 aan te spelen. Hij kan de bal ook steken op 8, die zich diagonaal in de diepte aanbiedt. Speler 10 zakt iets diagonaal uit en kan eventueel ook aangespeeld worden. Speler 4 kan dan eventueel weer verder het middenveld in stappen.

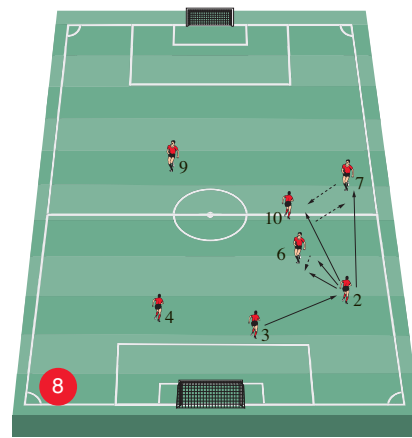
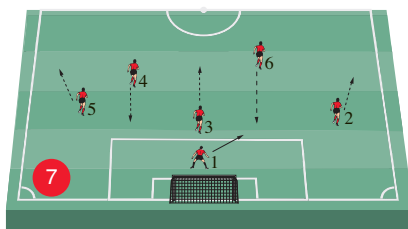
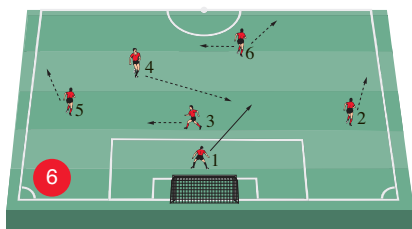
Aanvalsspel

Voorbeeld 10 (tekening 12)

In deze aanvalsvariantie wordt spits 9 diagonaal in gespeeld. Middenvelder 8 komt er dan links of rechts onder. Hij kan de bal wegsteken op diepgaande vleugelspits 11 of diagonaal spelen naar de diepgaande 10. Dan dient 7 weer onder 10 te komen.

Voorbeeld 11 (tekening 13)

Ook hier wordt spits 9 door middenvelder 6 diagonaal aangespeeld. Middenvelder 8 blijft eronder of gaat naar buiten als aanvaller 11 onder 9 door komt. Spits 9 kan de bal breed spelen op 8 of als 11 eronder komt op hem laten vallen. Speler 11 kan dan diagonaal spelen op diepgaande 10, waarna 7 er weer onder komt.



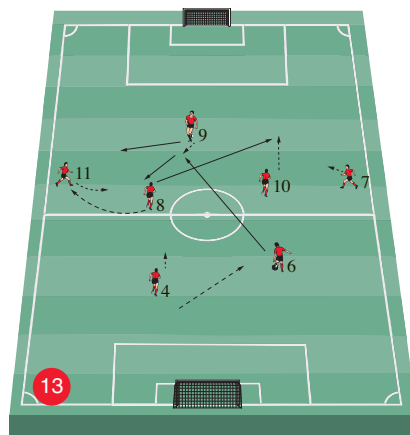
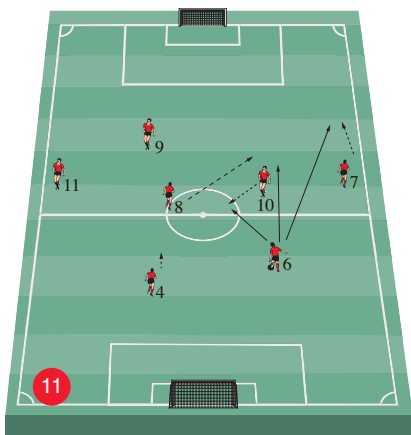
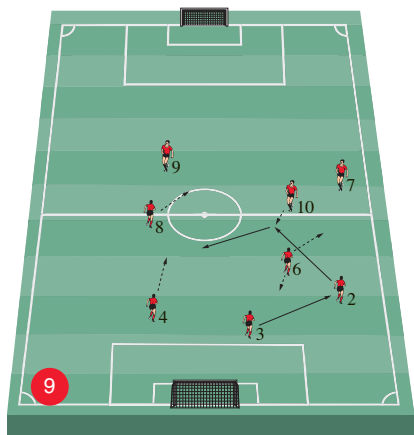
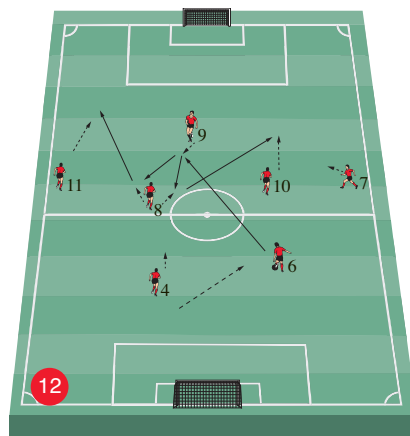
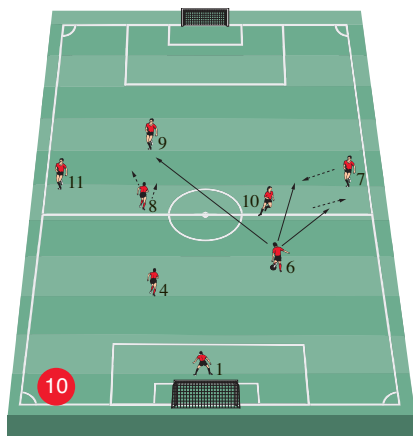
Beweging

Gerhard Wermink: "Al deze voorbeelden illustreren hoe we veel beweging willen krijgen over zowel de lengte- als de breedte. Met als bovenliggende visie het vergroten van de eigen weerstand en verkleinen van eenzijdige beïnvloeding. Door te zorgen voor de juiste weerstand willen we de spelers breed scholen. Dat is eigenlijk de achterliggende gedachte. Wat wij doen, is in eerste instantie de kinderen leren samenwerken, leren kijken naar elkaar. Leren oriënteren in de ruimte. Ruimtelijk inzicht is niet zoveel meer of minder dan samenwerken in ruimtes ten opzichte van elkaar, waarmee wij bij onder 12 beginnen en in de eindfase uitkomen in twee blokken van 5. Dat is uiteindelijk ons doel." ⚽



Samenvatting:

- In de onderbouw worden talenten bij FC Twente meerzijdig geschoold, waarna vanaf de C-jeugd specialisatie plaatsvindt.
- Eenzijdig opgeleide spelers reddden het uiteindelijk niet in het betaalde voetbal.
- Een vierkant op het middenveld zorgt voor betere ruimtelijke oriëntatie en beloopbare afstanden.
- De overstap naar het grote veld moet geleidelijker: Door 9:9 te spelen bij de D-pupillen ontstaat er een soepele overgang van het 7:7 bij de E-jeugd naar het 11:11 bij C-junioren.
- Keuzes in het veld horen niet bij de trainers maar bij de jeugdspelers te liggen.



A-JEUGD



Maik Angenent begon op 17-jarige leeftijd als jeugdtrainer bij SV Loil. Al vrij snel daarna maakte hij de overstap naar de D1 van De Graafschap en liep hij stage als assistent Hoofd Jeugdopleidingen ten tijde van Andries Ulderink. Op het Cios in Arnhem haalde hij zijn TC3-diploma. Vorig jaar kwam daar ook het diploma TC2 bij. Op dit moment is hij A1-trainer bij DZC'68 uit Doetinchem. Het team speelt in de landelijke derde divisie. Angenent studeert tegenwoordig Sport & Entertainment Marketing aan de Hogeschool van Utrecht.

Selectie

Maik Angenent: "DZC'68 speelt met vrijwel alle eerste selectieteams op landelijk niveau.

Ik werk met een selectie van 17 spelers, waarbij er een goede balans is gemaakt tussen eerste- en tweedejaars. We spelen in principe alleen met spelers uit de eigen opleiding. Slechts twee spelers komen van buitenaf, maar die hebben zich zelf aangemeld. De A1 werkt met het periodiseringsysteem volgens Raymond Verheijen. Voor veel spelers was dit wel even wennen, maar de resultaten mogen er zijn. Het valt ouders en supporters op dat we vaak fitter ogen dan de tegenstander naarmate de wedstrijd vordert. Het wordt gemakkelijker om vaker te handelen en dit vol te houden op een hoog tempo."

Mentaliteit

Maik Angenent: "Ik ben een trainer die grote waarde hecht aan een juiste mentaliteit. Sommige jongens kunnen fantastisch goed voetballen, maar missen de mentaliteit om iedere wedstrijd of training de volle honderd procent te geven. Hier heb ik moeite mee.

Ik kan genieten van een speler bij wie het enthousiasme en fanatisme er vanaf stralen. Om die reden speelt er in A1 een jongen die tot twee jaar geleden nog in de B3 speelde. Op basis van wilskracht en doorzettingsvermogen heeft hij zich ontpopt tot een vaste waarde. Spelers moeten goed beseffen dat zij zelf bepalen of ze uiteindelijk de top van hun kunnen halen. Trainers zijn slechts een hulpmiddel om een ideaal leerklimaat te creëren, maar de intrinsieke motivatie moet er wel zijn, anders houdt het snel op."

Teamorganisatie

Maik Angenent: "Binnen de jeugdopleiding van DZC'68 spelen de meeste teams in een 1:4:3:3-formatie. Met de A1 wijken we daar iets vanaf. We spelen op dit moment 1:4:2:3:1 en vooral in verdedigend opzicht werkt dat erg goed. De linies zitten kort op elkaar en we geven daardoor weinig ruimtes weg. Door zo te spelen krijgen we weinig doelpunten tegen.

Voorin hebben we wel problemen. We missen een spits die er een stuk of twintig intrapt en zijn daardoor genoodzaakt vooral met lopende mensen te werken. Middenvelders die veelvuldig de diepte ingaan en voor het doel proberen te komen. Via de 6 en de 8 proberen we snel de zijkanten in te spelen. De buitenspelers, 7 en 11, vragen de bal diep of in de voet. Dit is afhankelijk van hoe kort ze gedekt worden. Ze mogen zelf een actie maken, maar ook een opkomende middenvelder of verdediger inspelen. Op deze manier proberen we steeds te combineren, zonder al te veel de lange bal te hanteren. Bij de omschakeling van aanvallen naar verdedigen zetten we eerst altijd druk in de eigen linie. Is dit niet mogelijk, dan schuiven we een linie terug en doen we hier hetzelfde. Als dit ook niet lukt, laten we de tegenstander van achteruit opbouwen en schakelen om naar een 1:4:4:2-formatie waarbij we inzakken tot 20 meter op de helft van de tegenstander.

Helaas zie je in onze competitie steeds meer teams volledig inzakken en loeren op de counter. Dit is in onze competitie bijna niet anders. Ik ben een voorstander van aanvallend voetbal, met een verzorgde opbouw van achteruit. Juist doordat tegenstanders zichzelf ingraven, spelen we met een circulerend middenveld. De 6, 8 en 10 mogen steeds van positie wisselen, zolang de posities maar bezet blijven. De balans in het team moet worden bewaakt, maar daarbinnen is er veel vrijheid."

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van de samenwerking tussen de aanval en het middenveld, met als doel de bal te veroveren op de helft van de tegenstander en te counteren

Organisatie

- er wordt gespeeld op een heel veld, minus de beide hoeken voor de te coachen ploeg
- voldoende hesjes
- voldoende ballen

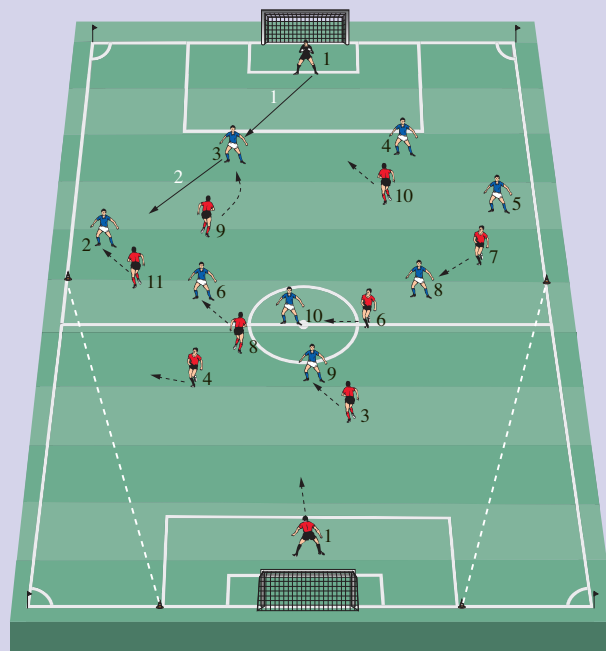
Inhoud

- partijspel 8:8 plus 2 keepers
- het te coachen team speelt 1:2:4:2
- het niet te coachen team speelt 1:4:3:1
- accent ligt op het drukzetten en snel doorkantelen van zowel middenvelders als aanvallers.
- zodra een bal uit is, start de keeper van het opbouwende team

Coaching

● Posities

- 'Wanneer wordt er druk gezet en vanwaar uit begin je?' (9,10)
- 'Herken het juiste moment waarop druk gezet moet worden.'
- 'Herken het moment waarop overnames moeten worden gedaan.'
- 'Herken het moment waarop er zonedekking of mandekking moet plaatsvinden.'
- 'Wanneer wordt er doorgedekt en wanneer mag er in de zone worden verdedigd?'
- 'Wanneer zet je druk als je in de zone staat?' (7,11)



● Communicatie

- 'Stuur elkaar aan vanuit iedere linie.'
- 'Anticipeer op de posities en acties van je medespelers.'
- 'Wees dwingend en neem verantwoordelijkheid.'

● Positioneel

- 'Goed naar binnen doorkantelen om het veld kleiner te maken.'
- 'Doorkantelen naar het centrum wanneer de bal aan de andere kant is.' (7,11)
- 'Kort zitten op het middenveld zodat er weinig ruimte wordt weggegeven.' (6,8)

● Druk zetten

- 'Dwing de tegenstander een back aan te spelen door druk te zetten.' (9,10)
- 'Vol druk zetten op de backs zodra de bal hiernaar toe onderweg is.' (7,11)

● Omschakeling

- 'Wees gelijk aanspeelbaar na een onderschepping en zak tussen de linie uit.' (10)
- 'Maak het veld groot om ruimte te creëren voor 7, 11 en opkomende 6 en 8.'

Methodiek

- manipuleren van het niet te coachen team, door sneller diepte te eisen
- bal moet minimaal zeven keer veroverd worden op de helft van de tegenstander
- over laten vloeien naar vrij spel

B-JEUGD



Marco Baars (foto) en Bart van Rooijen hebben een bijzondere samenwerking. Van Rooijen traint zowel dit als volgend jaar de B1 van AGOVV Apeldoorn, dat uitkomt in de eerste divisie. Volgend seizoen is hij bij de gecombineerde jeugdopleiding Vitesse/ AGOVV de coördinator van de talentenschool en trainer van de eerstejaars D-pupillen. Baars traint bij AGOVV Apeldoorn de B2, dat in de tweede klasse speelt. Beiden bewijzen dat een goede samenwerking, ondanks een niveauverschil, wel degelijk vruchten afwerpt.

Niveaoverschil

Bart van Rooijen: “Het is opvallend dat we met de amateurtak van AGOVV Apeldoorn in dezelfde competitie spelen als onze ‘grote broer’ Vitesse/AGOVV. Ik vind dat wel een prestatie en het is dan ook zaak om het niveauverschil tussen B1 en B2 te verkleinen. Zodra er sprake is van nog meer gezonde concurrentie, krijgen de jongens een extra prikkel om het maximale uit zichzelf te halen. Voor B2-spelers is het een uitdaging om bij de B1 te spelen. Door de intensieve samenwerking zijn er na de winterstop al twee jongens uit de B2 die elke woensdag met de B1 meetrainen. Het niveau gaat enorm omhoog en dat is wat je wilt zien.”

IGT

Marco Baars: “Een belangrijke component in onze samenwerking is het gebruik van een SpelerVolgSysteem. We wisselen trainingen uit, brengen ontwikkelingen van spelers in kaart en houden statistieken rondom wedstrijden en trainingen bij. We merken gelijk de voordelen die het systeem zowel op organisatorisch als technisch vlak heeft. Ik kan mijn spelersgroep met één klik op de muis een bericht sturen, was- en rijschema’s online zetten en trainingsopkomsten bijhouden. Binnen de staf kunnen we daarnaast opstellingen zien en delen. Ik kan een opstelling maken en printen, maar ik heb ook de optie om de opstelling zichtbaar te maken voor bijvoorbeeld mijn elftal leider. We discussiëren over de keuzes die ik als trainer maak en daarnaast gebruikt hij de informatie weer voor het vullen van zijn wedstrijdformulier.”

Zien

Marco Baars: “Het is typerend voor veel voetbalverenigingen: de standaardteams zijn gesponsord, lopen er keurig bij en krijgen kwalitatief goede trainingen. De niet-standaardteams ‘hangen’ er als het ware maar een beetje bij. Maar het gaat er juist om dat je alle spelers ziet. En dan ligt de nadruk op het woordje ‘zien’. Bij AGOVV Apeldoorn zijn we wat dat betreft op de goede weg. Laat ik beginnen met de goede weg. Laat ik beginnen met de randvoorwaarden. Net als de B1 loopt ook de B2 er verzorgd bij. Iedereen is in trainingspak en alles is gesponsord. De jongens hebben het gevoel dat ze net zo belangrijk zijn als de spelers in de B1 en daar begint het mee. De trainingen zijn min of meer hetzelfde en worden waar mogelijk gecombineerd met de B1. Spelers van B2 trainen zo nu en dan mee met de B1 en ondanks het niveauverschil stapt er ook wel eens een speler over. Dat we op deze manier werken maakt dat B2-spelers gemotiveerder zijn, trainingen beter bezoeken en meer bereid zijn om te leren. Ik heb een groep van 19 spelers, maar ze willen stuk voor stuk een betere voetballer worden. En volgens mij komt dat vooral omdat ze het gevoel hebben dat ze worden gezien.”

Trainingen

Bart van Rooijen: “Met de B1 trainen we drie keer per week en dat is in deze divisie ook wel nodig. Zeker gezien het feit dat al onze tegenstanders gemiddeld vier tot zes keer per week trainen. We hebben een vaste trainingsopbouw en we werken onder andere met de methode van Raymond Verheijen. Op de maandagen veelal technisch, pass- en trapvormen bijvoorbeeld, al dan niet gecombineerd met positiespelen. Ik heb vijf jongens in mijn selectie die op deze avond bij de KNVB-selectie spelen, dus de groep is vaak wat kleiner. Op deze avond wordt de groep aangevuld met spelers uit de C1, die volgend seizoen de overstap naar de B-junioren maken. Op woensdag trainen we tactisch, zowel aanvallend als verdedigend. Dit zijn vaak partijen die we spelen in onder- of overtalsituaties, 9:8 of 8:7 bijvoorbeeld. We kijken dan ook al vooruit naar de zaterdag. We proberen altijd uit te gaan van onze eigen kracht en daarbij rekening te houden met de ontwikkeling van de individuele speler. Het is namelijk de bedoeling om de spelers zo compleet mogelijk op te leiden voor het eerste elftal. Vrijdags trainen we veel op afwerkvormen en standaardsituaties. Omdat deze training kort voor de wedstrijd plaatsvindt, duurt deze maximaal een uur en wordt er in een lage intensiteit gewerkt. We spelen in een 1:4:3:3-formatie, net als elk ander team bij AGOVV Apeldoorn. Dat maakt het inpassen van spelers uit B2 ook een stuk eenvoudiger.”

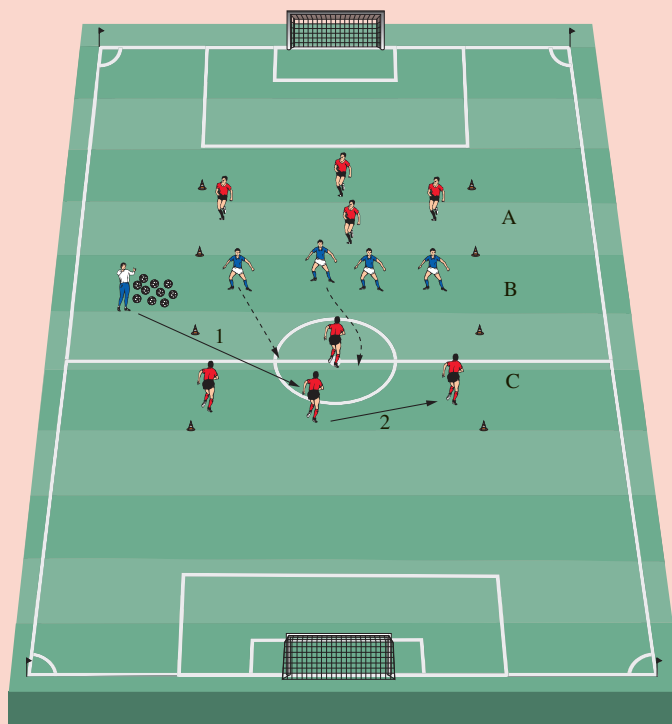
Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het uitspelen van een overtalsituatie 4:2

Organisatie

- drie vakken van ongeveer 10 bij 12 meter
- voldoende ballen bij de trainer
- het team in vak B speelt met hesjes



Inhoud

- 4:2
- zodra de trainer een bal in vak C speelt, beginnen twee verdedigers uit vak B te jagen
- zodra de bal veroverd is of uit gaat hebben ze een punt
- op dat moment speelt trainer een bal in vak A en gaan de andere twee spelers uit vak B jagen
- na drie minuten wordt er van vak gewisseld
- de ploeg die de meeste ballen veroverd heeft, is winnaar

Coaching

- **Houding**
 - 'Sta op je voorvoeten.'
 - 'Blijf in beweging.'
 - 'Sta opengedraaid als je de bal aanneemt.'
- **Passen**
 - 'Pass zuiver en strak.'
 - 'Houd de ballijn open zodat je ingespeeld kunt worden.'

Methodiek

- maximaal aantal keer raken voor het overtal
- ondertal laten scoren in doeltjes of door een dribbel uit het vak



Jeroen van der Geest is al 26 jaar lid van SDO uit Bussum. Bij diezelfde club is hij al 16 jaar trainer. Van der Geest begon er bij de E-pupillen en trainde ook de D-pupillen, C-, en A-junioren. Bij de C-junioren, die in de derde divisie spelen, staat hij al 6 jaar aan het roer. In het dagelijks leven is hij werkzaam als financieel medewerker.

Manier van werken

Jeroen van der Geest: “We spelen met de C1 nu al weer vijf jaar in de derde divisie. Voor een club met maar drie C-juniorenteams is dat best knap. Er komen elk jaar weer jongens uit Hilversum bij ons voetballen. Ik denk dat dit onder andere komt doordat we het plezier hoog in het vaandel hebben staan. Als er plezier is tijdens trainingen en wedstrijden, zijn de spelers gemotiveerder om zichzelf te verbeteren.

Daarnaast vind ik communicatie ook erg belangrijk. Spelers hebben duidelijkheid nodig van een trainer. Als trainer moet je keuzes maken en het is goed als je die uitlegt aan je spelers. Bij mij komen spelers die tijdens wedstrijden niet veel minuten maken, altijd aan bod tijdens de oefenwedstrijden. Ik houd tijdens de winterstop evaluatiegesprekken met mijn spelers. Van tevoren vullen zowel de trainer als de speler een evaluatierapport in, dat als leidraad dient tijdens het gesprek. Tijdens dat gesprek vergelijken we de waarden op het rapport en bespreken de verschillen. Als ik bij handelingssnelheid een 2 heb ingevuld en de speler een 5, zal ik uitleggen waarom ik denk dat het een 2 is en geef tips over het verbeteren van dit onderdeel. Dit is voor beide partijen heel leerzaam, vooral ook omdat je een beter inzicht in de manier van denken van je speler krijgt.”

Manier van spelen

Jeroen van der Geest: “Bij SDO is de organisatie de laatste jaren sterk verbeterd. Er staat nu een prachtige accommodatie, waarbij we de beschikking hebben over een aantal kunstgrasvelden. Dit is een voorwaarde geweest om door te groeien, want je kunt er altijd op trainen en wedstrijden spelen. Na de winterstop is het nu mogelijk om pass- en trapvormen te doen, zonder dat ballen vanwege een slecht veld opstuiteren. We trainen op de maandag, woensdag en donderdag. 's Woensdags spelen we met enige regelmaat een oefenwedstrijd. De maandagtraining staat meestal in het teken van een conditionele prikkel, terwijl de donderdagtraining meer in het teken staat van techniek en tactiek. Tijdens de conditionele training spelen we veel positiespelletjes en partijvormen, variërend van 6 tegen 3 tot 10 tegen 5. Bij dat laatste verdeel ik de groep in drie partijen van vijf, waarbij er steeds een vijftal is dat de bal van het tental moet proberen af te pakken. Ik train ook veel met kaatsers aan de zijkanten, wat er voor zorgt dat spelers ook af en toe wat meer rust kunnen pakken tijdens een oefenvorm. Op de donderdag zijn er vaker pass- en trapvormen en afwerkvormen. In het partijspel spelen we al min of meer in de opstelling van de komende wedstrijd.

Bij SDO gaan we in principe uit van een 1:4:3:3-formatie, waarbij het de bedoeling is dat nummer 4 doorschuift naar het middenveld. Met de C1 spelen we voor het eerst in een 1:4:4:2-formatie, met een ruit op het middenveld. De verdedigende middenvelder komt vaak vrij als we aan het opbouwen zijn. In het begin vonden de spelers dit erg lastig, maar de laatste wedstrijden ontstaat er meer vertrouwen. Zodra we ook in deze formatie de nummer 4 doorschuiven naar het middenveld, spelen we bij balbezit in 1:3:5:2. Doordat de spelers aan de buitenkanten als links- en rechtshalf spelen, staan we beter opgesteld als we de bal verliezen of juist veroveren. De tegenstander speelt namelijk vaak de lange bal en met vier verdedigers en vier middenvelders winnen we vaker de tweede bal op het middenveld. In het begin van het seizoen speelden we 1:3:4:3 en verloren we die tweede bal erg vaak.”

Trainingsvorm

Doel

- het verbeteren van het zoeken van diepte bij het omschakelen van verdedigen naar aanvallen

Organisatie

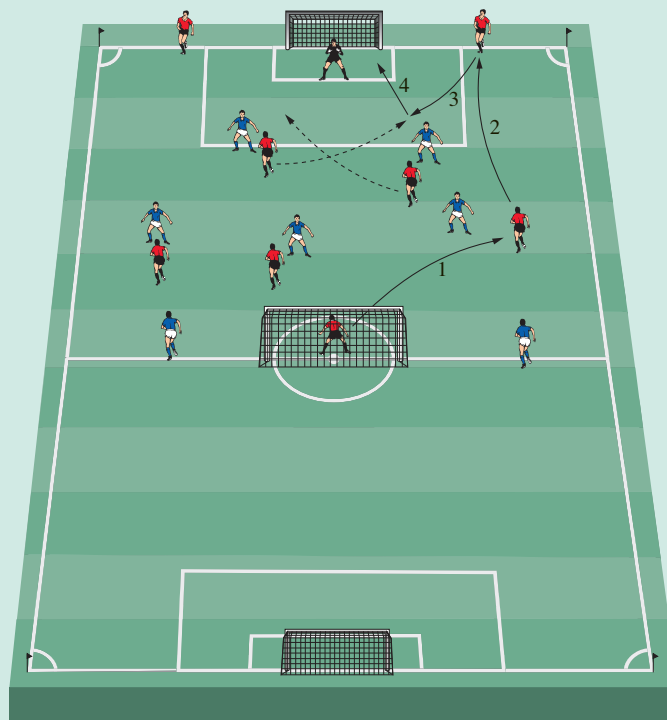
- 14 spelers en 2 keepers
- het veld is 30 meter breed en 40 meter lang
- twee grote doelen
- 6 pylonen
- voldoende hesjes
- voldoende ballen

Inhoud

- 5 tegen 5 + keepers en 4 kaatsers
- zodra een kaatser is aangespeeld, kan er gescoord worden, mits hij de bal één keer raakt
- als de kaatser vaker dan één keer raakt, kan er niet gescoord worden
- vrij spel
- zodra er twee keer is gescoord, wordt er van kaatser gewisseld

Coaching

- **Communicatie**
 - 'Coach elkaar op het zoeken van de diepte.'
 - 'Vraag nadrukkelijk om de bal.'
 - 'Als je niet diep kunt spelen, houd dan balbezit en speel rond.'



● Positioneel

- 'Zorg voor een goede aansluiting.'
- 'Houd bij balbezit het veld zo groot mogelijk.'
- 'Houd de lijnen richting de kaatser open.'

● Druk zetten

- 'Bij balverlies zo snel mogelijk omschakelen en zet druk naar voren.'

● Techniek

- 'Zorg voor een goede technische uitvoering, dit geldt zowel voor de aanname, passing en schieten op doel.'

Methodiek

- spelers maximaal twee keer raken
- tijdslimiet om te scoren instellen
- het veld kleiner maken



D-JEUGD



Ton van der Leeden was vier jaar trainer in de onderbouw van Willem II. In die periode behaalde hij zijn TC3- en TC2-diploma. Daarna verhuisde hij naar de D3 van FC Den Bosch en bij die club traint hij dit jaar de D2. Als speler kwam hij uit voor Oirschot Vooruit en voetbalt nu nog in een vriendenteam bij Ons Vios in Tilburg.

Thuis

Ton van der Leeden: “Voor de spelers van FC Den Bosch D2 moet het sportpark een tweede thuis zijn. Een plek waar ze zich op hun gemak voelen. De kleedkamer hangt dan ook helemaal vol met wedstrijdverslagen, trainingsopkomsten en de uitslagen van de afgelopen week. De kracht van het jeugdcomplex is de saamhorigheid. Alle teams komen elkaar elke trainingsdag tegen, doordat zij bijna allemaal op dezelfde tijden trainen. Ook het eerste elftal traint op hetzelfde complex en het komt dan ook regelmatig voor dat ik een speler van het eerste elftal bij de wedstrijdbespreking betrek. Hij vertelt dan wat over zijn positie en ook al zijn dat soms zaken die mijn spelers reeds diverse malen hebben gehoord, het is toch boeiender als ze dit van zo’n speler van het eerste elftal horen. Dit jaar zijn we bij de bovenste drie ploegen geëindigd en voor ons staat dat gelijk aan een kampioenschap. Belangrijker nog dan de plek op de ranglijst vind ik de manier waarop we dit bereikt hebben. Onze manier van spelen, het hoge percentage van trainingsopkomsten en het plezier waarmee we iedere wedstrijd hebben gespeeld tellen voor mij veel zwaarder.”

Techniektraining

Ton van der Leeden: “Iedere maandag en dinsdag trainen wij specifiek op techniek. Naast de aannames en passing worden vooral veel 1:1-situaties getraind. Situaties met een speler in de rug, in je zij of frontaal komen in alle posities van het veld voor en worden dan ook het meest geoefend. De trainingen starten altijd in een vaste vorm en organisatie. Binnen deze organisatie worden de uithaal- of passeerbewegingen getraind. Vaak nog zonder echte weerstand, hoogstens een passieve verdediger. Na het herhalen van de bewegingen gaan we altijd door naar een situatie met volledige weerstand. Altijd in een vorm waarin gescoord kan worden op een doel, groot of klein. Vanuit de 1:1-situaties bouwen we uit naar 2:1 en uiteindelijk 2:2. Gelukkig kan ik met mijn grote groep de eindfase van de training uitbouwen naar een 4:3-situatie waarin de drie spitsen en een aansluitende middenvelder tegen de drie verdedigers spelen. De keuze tussen 1:1 en/of het uitspelen in hoog tempo van de tegenstanders wordt dan al wat moeilijker. De spelers vinden die aanvallende oefeningen geweldig en hebben volop plezier. Dit is dan ook verreweg het belangrijkste element van de trainingen in deze leeftijdsgroep.”

Coaching

Ton van der Leeden: “Ik ben door het CIOS vroeg in het trainerswereldje terechtgekomen en heb dan ook al heel wat trainers voorbij zien komen. Als jonge coach word je voor een deel gevormd door je omgeving. Je gaat vanzelf inzien van welke trainers je het meeste leert. De benadering en het enthousiasme van sommige trainers heb ik zeker meegenomen in mijn huidige manier van coaching. Wat me wel opvalt, is dat er nog steeds heel veel trainers zijn die coachen wat hun team niet moet doen. ‘Laat hem niet aannemen’ is zo’n opmerking. Het is beter om je coachopmerkingen positief te formuleren. ‘Zit kort op zijn aanname’ zou in het genoemde voorbeeld een betere optie zijn. Ik raad iedere jonge coach aan om eens een lijst te maken met je eigen coachopmerkingen en deze te analyseren. Coach je eigenlijk wat je wilt dat je spelers doen?”

Een van de belangrijkste zaken voor een trainer is dat hij zichzelf blijft. Bij FC Den Bosch hebben we een trainer die heel direct coacht en op een eerlijke manier vertelt wat hij ervan vindt. En dit dan verpakt in sarcasme gevuld met de waarheid. Ik houd daar wel van en neem de goede dingen hiervan over. Overigens ga ik ook nog vaak naar wedstrijden kijken van andere bvo's om de coaching te horen van andere trainers.”

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het uitspelen van een 2:2 situatie aanvallend

Organisatie

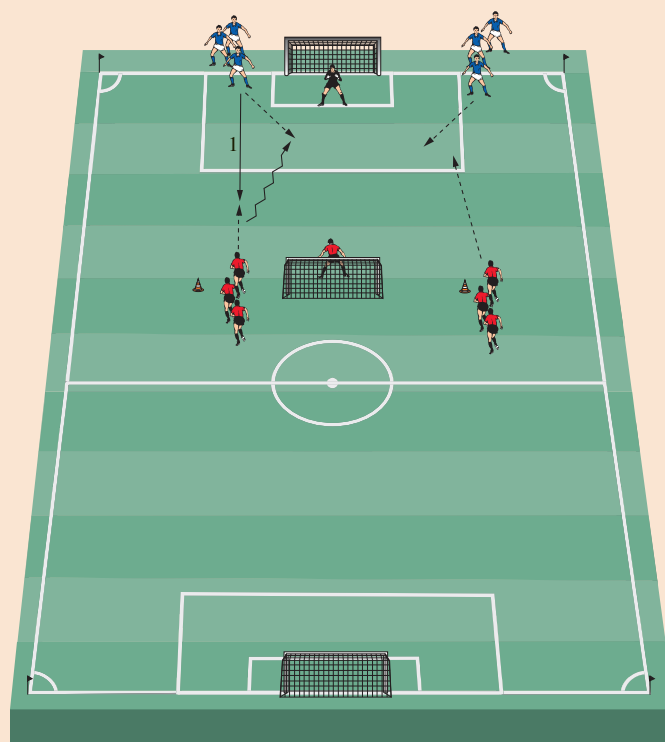
- het veld loopt van achterlijn tot zes meter over de zestienmeterlijn
- twee grote doelen met keepers
- acht ballen bij ieder doel

Inhoud

- partijspel 2:2 plus keepers
- spel begint door een uittrap van de verdedigers naar de aanvallers
- nadat de aanvallers de bal hebben aangenomen, wordt er 2:2 gespeeld
- als de aanvallers scoren of de bal naast schieten, komen er vanuit de verdedigende partij twee nieuwe spelers in het veld met de bal (zij worden dan aanvallers)
- als de bal aan de zijkant uit gaat, mag het team dat de bal krijgt twee nieuwe spelers laten 'indribbelen' met de bal

Coaching

- **Snelheid**
 - 'Dribbel op snelheid naar het doel van de tegenstander.'
- **Scoren / Schieten**
 - 'Altijd schieten als de bal voor je ligt en je ruimte hebt voor een schot.'



- **Ruimte creëren**
 - 'Creëer ruimte voor jezelf door middel van een individuele actie op snelheid.'
 - 'Zorg dat je ballijn altijd open is, zodat je medespeler je altijd in kan spelen.'
 - 'Varieer tussen uitzakken en diepvragen. Beweeg in de ruimte.'
 - 'Gebruik je keeper als derde veldspeler. Verhoog het samenspel met hem zodat je de tegenstander uit elkaar speelt.'
- **Omschakeling**
 - 'Na een doelpunt pak je meteen je verdedigende positie op om de bal weer zo snel mogelijk te kunnen veroveren.'
- **Slimmigheid**
 - 'Als je vermoeid bent, kun je de bal over je eigen achterlijn schieten, zodat er twee nieuwe teamleden in het veld komen met de bal.'

Methodiek

- het eerste team met tien doelpunten is winnaar
- keepers mogen niet scoren



Nieuwe eBooks - uniek materiaal - niet eerder gepubliceerd



NIEUW!

A-jeugd € 10,-
(ca. 150 pag.)



NIEUW!

B-jeugd € 10,-
(ca. 150 pag.)



NIEUW!

C-jeugd € 10,-
(ca. 150 pag.)



NIEUW!

D-jeugd € 6,-
(ca. 95 pag.)



NIEUW!

E-jeugd € 6,-
(ca. 95 pag.)



NIEUW!

F-jeugd € 2,50,-
(ca. 35 pag.)



NIEUW!

Jeugdkeeper € 4,-
(ca. 55 pag.)



NIEUW!

Mini pupil € 2,50,-
(ca. 35 pag.)

eBooks - deze boeken zijn nu ook als eBook verkrijgbaar



Voetbaltraining 4
€ 11,50
(ca. 200 pag.)



Voetbaltraining 5
€ 11,50
(ca. 200 pag.)



De Voetbalmethode 1
Voetbalhandboek
€ 6,75 (ca. 128 pag.)



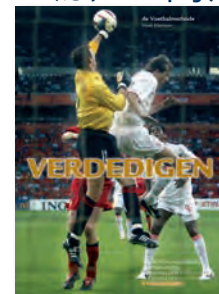
De Voetbalmethode 2
Opbouwen
€ 6,75 (ca. 149 pag.)



De Voetbalmethode 3
Aanvallen via de
flank € 6,75
(ca. 161 pag.)



De Voetbalmethode 4
Aanvallen via het
centrum € 6,75
(ca. 158 pag.)



De Voetbalmethode 5
Verdedigen € 6,75
(ca. 140 pag.)

Voordelen van onze eBooks

- ✓ goedkoop, al vanaf € 2,50
- ✓ direct te downloaden (na online betaling)
- ✓ praktijk staat centraal
- ✓ altijd bij de hand op uw thuiscomputer/ smartphone en/of tablet
- ✓ abonnees ontvangen 7,5% korting
- ✓ online te bestellen via devoetbaltrainer.nl/winkel

