

De JeugdVoetbalTrainer

nummer **10**

2^e JAARGANG | JULI 2012 | www.devoetbaltrainer.nl

Winnen en passie

Pepijn Lijnders (FC Porto)

B-jeugd

Dennis de Munck en

Michiel Buursma

C-jeugd

Henk Brugge

D-jeugd

Renko de Vries



Pepijn Lijnders, FC Porto

‘Winnen, passie en spelvreugde, elke dag’

FC Porto won sinds het jaar 2000 maar liefst 25 prijzen. Het is daarmee de club met de meeste behaalde prijzen in dit millennium ter wereld. Bovendien blijkt na elk seizoen dat de club niet afhankelijk is van één of meerdere spelers of trainers. Telkens staat een nieuwe generatie klaar. De organisatie, structuur en visie vormen de kracht van de club. Binnen FC Porto is Pepijn Lijnders verantwoordelijk voor het ontwikkelen van de individuele capaciteiten van alle talenten.

Pepijn Lijnders: “In elke voetbalcultuur gaat het om twee universele waarheden: winnen en ontwikkelen. Elke dag, op het veld. Waar ook ter wereld. Werken in een andere cultuur verandert deze waarheden niet, maar de manier waarop je je plannen uitlegt en betere resultaten wilt halen natuurlijk wel. Ik zie het winnen van wedstrijden als een logisch gevolg van ontwikkelen. Succes betekent dus voor mij een hoger rendement behalen. En ontwikkelen betekent de spelers en het team vanuit hun eigen identiteit en patroon beter maken en ze duidelijkheid geven over welke kant we op willen gaan. Die duidelijkheid is tevens de kracht van de club

FC Porto. De directie zorgt voor een stabiele organisatie mét continuïteit. Onze president, Sr. Pinto da Costa, leidt FC Porto al meer dan dertig jaar. Technisch directeur Antero Henrique voerde vernieuwingen door met in het achterhoofd de normen en waarden die de club zo groot gemaakt hebben.”

Cultuur

Pepijn Lijnders: “We benaderen elk team zoals we ons eerste team benaderen. Elke speler wordt benaderd alsof het een speler is van het eerste elftal. De spelers verdedigen onze club, onze kleuren. Dat is het belangrijkste uitgangspunt. Want ook al zijn ze pas



12 jaar, spelers moeten onoverwinnelijkheid leren uitstralen. Het centraal stellen van winnen vanaf dag één, is een belangrijke gedachte binnen de cultuur van de club. Er wordt een winnaarsmentaliteit gecreëerd. Elke dag. Wat betreft het ontwikkelen lopen er drie pijlers parallel aan elkaar als een rode draad door de jeugdopleiding. Het gaat om het ontwikkelen van het karakter, het team en de individuele identiteit. Deze drie pijlers versterken elkaar continu.”

Beter maken

Pepijn Lijnders: “De manier van spelen, ook wel collectieve identiteit genoemd, is het patroon van het spelconcept. De ruimte voor het individu

‘Winnen geldt niet alleen op de wedstrijddag, maar elke dag’

om op zijn eigen manier creatief te zijn geldt voor elke leeftijdsgroep. Naarmate spelers in een hogere leef-



tijdscategorie spelen worden zaken als complexiteit, druk, afstanden en aantallen natuurlijk groter. De manier van spelen wordt gekarakteriseerd door principes. Het is belangrijk te beseffen dat de aantallen van de teamontwikkeling tijdens mijn sessies niet bepaald worden door de leeftijd of door de competitieopzet, maar door de kwaliteit. Dus als we werken aan teamontwikkeling bij jongens onder 12 jaar, spelen we in eerste instantie 5 tegen 5 of 6 tegen 6. Op die manier kunnen ze ons spelconcept compleet leren beheersen. Ik besteed in alle leeftijdscategorieën even veel aandacht aan de drie pijlers, omdat naar mijn mening alleen die combinatie efficiënt zal zijn voor de speler op de lange termijn. Goed voetbal spelen gaat namelijk om efficiëntie en rendement, over een lange periode. Ik kijk dan naar het individu, naar het samenwerken met anderen en naar het spel van het team als geheel. Het zijn dus niet drie aparte doelen, maar ze houden verband met elkaar en maken elkaar sterker.

Om deze manier van denken concreet te vertalen naar het trainingsveld en om hier specifiek aan te kunnen wer-

ken, heb ik dit in fases verdeeld. Het gaat om:

1. Het hebben van meer en beter balbezit
2. Het creëren van meer en betere kansen
3. Het scoren van meer en betere goals

Ook tijdens trainingen hanteren we een structuur als we praten over het kijken naar spelers. Het begint steeds met de concentratie op de individuele ontwikkeling. Daarna gaat het om beter leren samenwerken en uiteindelijk staat de collectieve identiteit als

team centraal. Bij FC Porto werken we dus elke dag aan het verbeteren van de kwaliteiten die nodig zijn om als individu, met medespelers en als team beter te presteren op het veld. Ik motiveer en inspireer spelers om, onder druk en op hun eigen manier en tempo, steeds beter te worden en ons teamspel naar een hoger niveau te tillen. Winnen geldt dus niet alleen op de wedstrijddag, maar elke dag. Een korte- én lange-termijnpact op de

ontwikkeling van talent. Dát willen we hier bereiken.”

Speelstijl

Pepijn Lijnders: “Het internationale voetbal evolueert. Aanvallend, maar vooral verdedigend. Teams geven steeds minder ruimte weg rondom het zestienmetergebied, ontwikkelen een betere organisatie, beschermen beter het midden van het veld. Er is meer druk en minder tijd, dus spelers worden gedwongen snel beslissingen

te nemen en vooruit te denken. Om de organisaties van tegenstanders los te spelen, zullen onze spelers op technisch vlak

veel beter moeten zijn dan de verdedigende kwaliteiten van de tegenstander. Maar ze zullen juist ook beter moeten zijn in het begrijpen van het spel. Zowel in balbezit als in het creëren van kansen. Elke wedstrijd is weer anders, maar des te vaster de routines van jezelf worden om de bal te hebben en te houden, des te minder ben je afhankelijk van de manier waarop de tegenstander speelt. Niet zozeer individueel, maar juist als

‘Wij willen de beste versie van onszelf worden’



team. We willen de beste versie van onszelf worden. Wij willen de wedstrijd en het tempo bepalen, zo snel mogelijk op de helft van de tegenstander komen en daar ook blijven. Tegen wie en waar we spelen maakt niet uit. We willen steeds proberen de bal dáár te brengen, waar de tegenstander minder spelers heeft staan dan wij. En we zoeken de steekbal, om de juiste speler vrij te krijgen voor het doel.”

Vrijheid door creativiteit

Pepijn Lijnders: “Wat al onze teams herkenbaar maakt? De collectieve identiteit en de technische variabiliteit. Binnen de gemaakte teamafspraken heeft elke speler vrijheid om zijn creatieve kant te laten zien. Vrijheid om acties te maken, te bewegen, keuzes te maken op het veld. Juist deze vrijheid van handelen maakt dat spe-

‘Creativiteit is de vrijheid om nieuwe situaties op nieuwe manieren op te lossen’

lers zich snel ontwikkelen, telkens onder een toenemende druk. Iedereen kan zichzelf zijn, op welke positie hij ook speelt. Creativiteit is de vrijheid

om nieuwe situaties op te lossen op nieuwe manieren. Naarmate het seizoen vordert, verkleinen de tijd en ruimtes waar gehandeld moet worden en de com-

plexiteit van de voetbalsituaties neemt toe. De druk op de bal wordt hoger en er wordt sneller gehandeld. Het is mijn taak om op alle niveaus binnen de jeugdopleiding dit talent te ontwikkelen.”

DCAPI

Pepijn Lijnders: “We willen bij FC Porto nog een stapje verder gaan. We willen dat spelers niet alleen een bepaald spelconcept beheersen, maar dat ze in alle voetbalsituaties samen de sterkste worden. Dat ze het spel le-

ren dirigeren op de helft van de tegenstander. Dat ze de tegenstander achter de bal aan laten lopen en medespelers op het juiste moment op de juiste plek vrij krijgen, met als doel meer kansen te creëren en meer te scoren. Eigenlijk willen we in eerste instantie de wedstrijd aanvallen in plaats van het doel van de tegenstander. En deze opvatting geldt voor alle leeftijdscategorieën bij de club. Bij FC Porto onder 9 zijn de opvattingen exact gelijk aan die van FC Porto onder 19. De spelopvatting (het beter leren begrijpen van het spel), individuele ontwikkeling en karakterontwikkeling lopen als een rode draad door de opleiding. Het is een methodologie. De FC Porto DCAPI-methodologie.”

DCAPI staat voor ‘Departamento de Desenvolvimento das CAPicidades Individuais’

Techniek

Pepijn Lijnders: “Techniek is in feite niets anders dan in staat zijn precies uit te kunnen voeren wat je in je verbeelding wilt. Je vermogen dus om





vooruitdenken uit te kunnen voeren. Ik vraag pas van onze spelers om de bal één of twee keer te raken, als ze eerst volledig baas zijn over alle situaties. Voor de volle honderd procent één zijn met alle situaties. Daarom is het onafhankelijk worden erg belangrijk. Spelers dienen daarom continu onder meer pressie de vijf ontwikkelingsstages te doorlopen. Het trainen van techniek is dus iets anders dan het trainen van balcontrole. Techniek staat voor mij altijd in relatie met rendement en efficiëntie binnen wedstrijdssituaties, met spelers om je heen en met steeds minder tijd en ruimte. Het is dus belangrijk dat je dat op trainingen nabootst, om zodoende het oplossend vermogen van spelers permanent te prikkelen en ze de kans te geven om zich als complete speler te ontwikkelen.”

Improviseren

Pepijn Lijnders: “Improviseren en vooruitdenken zijn belangrijker geworden dan ooit. Door het gebrek aan tijd en ruimte én het verhoogde tem-

po op het allerhoogste niveau, wordt er continu meer geëist van de voetballers. Het vergroten van het oplossend vermogen en improvisatie moet centraal komen te staan in de opleiding, terwijl de principes de basis vormen. Bij zowel de intuïtieve als de anticiperende speler. Je moet je trainingen zo inrichten, dat spelers worden gedwongen om vooruit te denken, te anticiperen en zich beter te positioneren. Voor elke speler is dit traject weer anders, want talent is een ruim begrip. Dit gegeven vergt dus verschillende prikkels. Doordat spelers technisch steeds beter onderlegd zijn en het spelconcept steeds beter begrijpen zijn ze steeds beter in staat om het spel te dirigeren op de helft van de tegenstander. Ze zijn niet bang de bal te krijgen en gaan drukke situaties in het midden van de verdedigende organisatie van de tegenstander niet uit de weg.”

Geheel

Pepijn Lijnders: “Voetbal is een enorm complex en creatief spel. Het is dus

naar mijn mening belangrijk om duidelijk te zijn over wat je met je groep wilt bereiken. Van daaruit ontstaan algemene en specifieke accenten op het gebied van individuele ontwikkeling, een betere samenwerking met medespelers en teamontwikkeling. Ik denk niet in linies of in posities. Het gaat om het geheel. Je bent samen verantwoordelijk om aan te vallen of te verdedigen.”

Vrijheid

Pepijn Lijnders: “De identiteit van de club en de talenten zie je terug op het trainingsveld. De efficiëntie van je opleiding wordt bepaald door het dagelijks werk op het veld: de geur van het gras, de ballen en de doelen. Alles draait om het veld en de liefde voor het spel. Die pure voetbalcultuur moet centraal staan. In het attractieve voetbal dat FC Porto speelt is dat terug te zien. Veel creativiteit en improvisatievermogen, onder hoge druk. Nu lijkt het alsof we alleen maar met aanvallen bezig zijn, maar het tegendeel is waar. Het één versterkt het an-

der. Verdedigen is juist een continu proces van het beter leren om tijd en ruimte bij de tegenstander weg te nemen. Wat wij qua principes willen, willen we juist niet van de tegenstander.”

In tekening 1 (zie pagina 68) geeft Lijnders een voorbeeld van een oefenvorm waarin naast het verbeteren van het hebben van meer en beter balbezit, ook aan de principes van het omschakelen en het verdedigen gewerkt wordt.

‘Totale overgave is ingewikkelder dan het lijkt’

Overgave

Pepijn Lijnders: “Onze talenten weten dat ze een kans krijgen. Elke week trainen er wel jeugdspelers mee bij het eerste. Zij moeten er voor zorgen dat ze klaar zijn, potentie tonen en indruk maken op de staf. Die kans kun je volgens mij alleen pakken als je elke dag als een kans ziet. Over een langere periode. We geven onze spelers mee om dagelijks alles uit zichzelf te halen, op alle vlakken. Wie wil je worden? Wie wil je zijn? Wat is je doel? Waar wil je komen? De meeste spelers worden speler omdat ze de ambitie hebben om speler te willen zijn. Op investeren staat geen grenzen. Het klinkt simpel, maar totale overgave is ingewikkelder dan het lijkt.”

Karakterontwikkeling

Pepijn Lijnders: “Er is een gezegde van toepassing op de manier waarop we werken aan karakterontwikkeling bij FC Porto. ‘Door iemand een vis te geven, kan hij een dag eten. Als je hem leert vissen, heeft hij eten voor de rest van zijn leven.’ De parallel naar het trainingsveld is eenvoudig te maken. Door spelers dagelijks te leren hoe ze zichzelf beter moeten maken, zorgen we voor een impact op de lange ter-

mijn. Door die dagelijkse focus maken we de spelers mentaal sterker. Daarvoor gebruiken we korte video’s met beelden en/of woorden. Talent heeft namelijk dagelijkse inspiratie nodig. Een Messi die dertig ballen door de lijnes heen jaagt om het verbeeldingsvermogen van ons talent te prikkelen. Of Van Basten en Bergkamp die het onmogelijke in de zestienmeter laten zien. Woorden gebruiken we om karakterontwikkeling te stimuleren. De mentale inspanning heeft meer waarde dan de fysieke, omdat volgens mij de fysieke inspanning een gevolg is van de mentale inspanning. Elke speler moet doordringen zijn van onze collectieve identiteit. Hij moet elke werkdag zien als een wedstrijd om ons spel te ontwikkelen, en dat vormt dan weer de motor voor een betere ontwikkeling; sterker zijn bij het balbezit, kansen creëren en afwerken.”

Passie

Pepijn Lijnders: “Alles staat of valt met de passie en ambitie van de speler. Anders gezegd: het karakter is uiteindelijk doorslaggevend en vormt de basis voor een lange-termijnontwikkeling. Hoe graag wil hij winnen? Hoe graag wil hij beter worden? Je krijgt uit je spel wat je in je training stopt. Je bent een product van je eigen omgeving, een product van je eigen motivatie, zegt men. En die omgeving is de club, de opleiding. We willen spelers leren te genieten van het dagelijks investeren in ons spelconcept. Investeren zien we als een doel bij FC Porto.”

Identiteit

Pepijn Lijnders: “Wat die collectieve identiteit betreft maak ik nog wel eens het vergelijking met FC Barcelona. Die ploeg heeft niet alleen 's werelds beste spelers, maar ze begrijpen als geen ander hun eigen perceptie van het voetbalspel.

Daarnaast hebben ze een enorme drang naar verbetering en winst. Ze zijn vast in hun spelconcept. Het is

‘Investeren is een doel op zich’

die collectieve identiteit die zorgt voor individuele ontwikkeling en een hogere efficiëntie. Het één versterkt continu het ander en zal dus parallel moeten lopen door de opleiding heen. Kijk bijvoorbeeld naar het spel van Messi bij Barcelona en zijn spel bij het Argentijnse elftal. Daar zit verschil in en dat komt omdat de collectieve identiteit bij FC Barcelona groter is. Iedereen kijkt, denkt en speelt vanuit dezelfde ideeën en laat elkaar beter spelen. De enige manier om Barcelona op de lange termijn te verslaan is om het spel beter dan hen te begrijpen en om betere spelers met een sterker karakter te hebben.”





Gericht werken

Pepijn Lijnders: “Efficiëntie met en zonder bal. Daar werken we aan. In trainingen gebeurt dat altijd vanuit de drie doelen of vanuit de vijf ontwikkelingsfasen, waar de drie pijlers parallel doorheen lopen. We starten of eindigen de training met een vorm waar we de straatopleiding proberen na te bootsen (zie tekening 2). We willen dat we meer balbezit hebben,

‘Messi speelt bij FC Barcelona beter dan bij het Argentijnse elftal, omdat de collectieve identiteit bij Barça groter is’

meer kansen creëren en meer doelpunten gaan maken. Als individu, door samen te werken en als team.

Dat betekent dus ook maatwerk leveren in je planning, in het voorbereiden van je sessie, in je uitleg. In het inspireren van spelers en in het eisen van kwaliteit. Dit is een continu

proces waarin je ook als trainer diep moet leren gaan.”

Innerlijke kracht

Pepijn Lijnders: “Het gaat erom dat je als trainer de innerlijke kracht in een speler kunt ontdekken en ontwikkelen. Hoe denkt en kijkt een speler? Waarom handelt en positioneert hij zich op een bepaalde manier? Onder opleiden versta ik iemand sterker maken vanuit zijn natuurlijke kracht. Portugees talent heeft een enorm potentieel, zolang je ze maar op de juiste manier benadert. Hoe ze de speler uitspelen is niet belangrijk, als ze de speler maar uitspelen. En dan kom je weer terug op de vrijheid van expressie binnen bepaalde kaders. Mijn doel van trainen is om elke speler en elk team steeds naar een hoger niveau te tillen. Elke speler onder meer druk en op zijn eigen wijze efficiënter te laten zijn in de drie momenten: meer balbezit, meer kansen creëren en meer scoren. Dit proces herhaalt zich elke dag, elk uur en elke minuut. Door spelers technisch vaardiger te maken, slimmer te leren positioneren, beter te leren kijken en denken en het spel beter te laten begrijpen. Een totale ontwikkeling.”



Samenvatting:

- Binnen FC Porto is Pepijn Lijnders verantwoordelijk voor het ontwikkelen van de individuele capaciteiten van alle talenten.
- Vanaf dag één staat het creëren van een winnaarsmentaliteit centraal.
- Elke speler wordt benaderd alsof hij in het eerste elftal speelt.
- Goed voetbal spelen gaat om efficiëntie en rendement, gemeenten over een langere periode.
- Binnen bepaalde kaders hebben de spelers veel vrijheid om creatief te zijn.
- Je bent samen verantwoordelijk om aan te vallen of te verdedigen.
- Het karakter van de speler bepaalt voor een groot deel de mate van ontwikkeling.

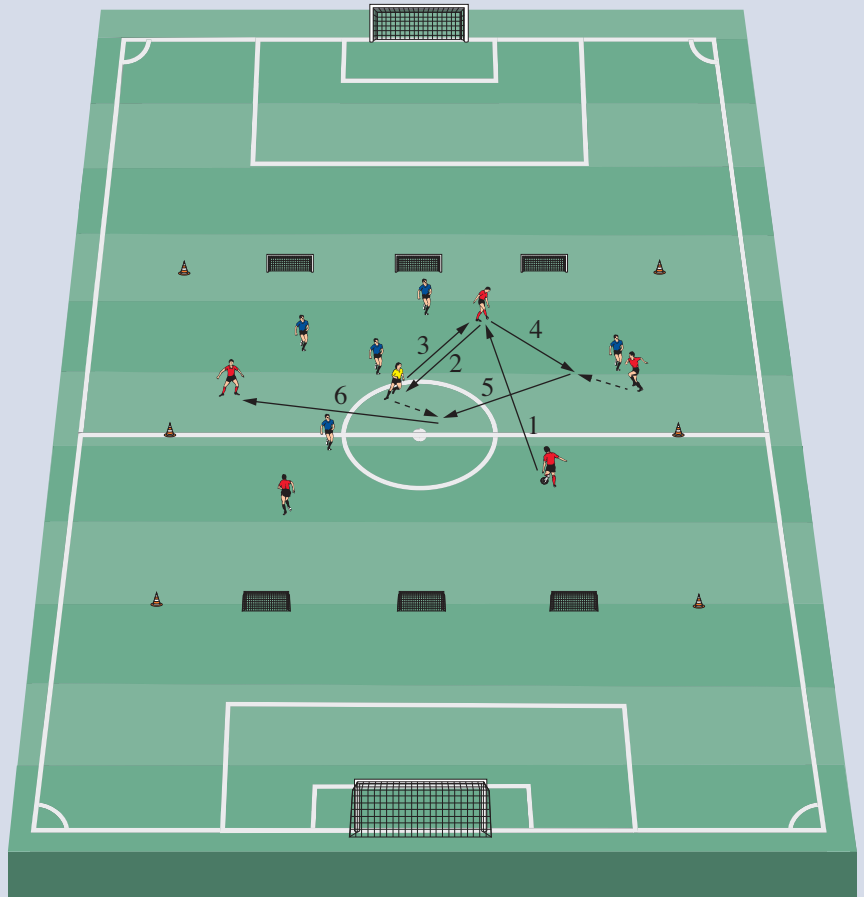
Meer en beter balbezit hebben

Bedoeling

De bal hebben en houden op de helft van de tegenstander, met de 'vijf seconden regel' als principe om de bal zo snel mogelijk weer in bezit te krijgen. Leren te genieten om de tegenstander te laten lopen en de bal steeds weer op de plek te brengen waar zij minder spelers hebben staan dan wij. Dit met als doel vaster te worden om de juiste spelers op de juiste plekken aan de bal te krijgen. Het doel en dus uitvoering van dit principe verschilt per elftal.

Inhoud

- Partijspel 5:5 + een neutrale speler. Als het team de collectieve identiteit beheerst neemt de complexiteit, aantallen en de afstanden toe. Dus van 5:5 of 6:6 gaan naar een situatie 7:7 et cetera.
- In eerste instantie wordt er gespeeld met een aanvallende neutrale speler. Vervolgens speel je met gelijke aantallen en uiteindelijk met een verdedigende neutrale speler.
- De neutrale speler is een spelmaker van achteruit of een middenvelder die de trainer dicht bij de bal wil hebben. Hierin kun je oneindig variëren. Welke prikkel heeft welke speler op welk moment nodig?
- Er kan gescoord worden in de drie doeltjes.
- Het basisidee: de scores in het middelste doeltje tellen voor drie. Dus spelers prikkelen om in het midden te gaan spelen.
- Zodra er balverlies geleden wordt, maar de bal binnen vijf tellen weer wordt veroverd, mag er opnieuw aangevallen worden. Door deze regel toe te passen waardeert je het omschakelen en ontstaat er meteen een compleet andere focus bij de spelers op het moment dat er balverlies wordt geleden.
- Als het team de bal niet binnen vijf tellen terugwint, krijgt het andere



team de mogelijkheid om aan te vallen en verplaatst het spel zich naar de andere helft.

- Het team dat verdedigt mag in eerste instantie niet pressen over de middellijn.
- In plaats van drie doeltjes kun je variëren door spelers over een lijn met ruimte steekballen te laten geven op diep lopende mensen, of door spelers lange dribbels te laten maken die de vrije ruimte kunnen bereiken. Zo werk je op een natuurlijke manier aan het creëren van meer en betere kansen. Door kleine aanpassingen creëer je compleet andere doelen.
- Je kunt variëren met de aantallen: gelijke aantallen maken of de verde-

digende partij een speler extra geven.

- Spelers leren om vrij te komen, tegenstanders te lokken, tempo te maken en bepalen.
- Het veld groot maken door de bal snel rond te laten gaan via de juiste schijven. De afstanden tussen de spelers van de tegenpartij worden groter, omdat ze steeds achter de bal aan moeten lopen.
- De trainer kan oneindig variëren in ruimtes, aantallen, afstanden, doeltjes, extra punten toekennen.
- In plaats van te scoren op drie doeltjes, kun je ervoor kiezen om in plaats van de buitenste doeltjes een lijndribbel tussen twee daar te plaatsen pylonen te tellen als score.

Het integreren van de straat

Bedoeling

We beginnen of eindigen elke sessie met een straattoernooi waarin de vijf fases van ontwikkeling centraal staan. We beginnen het straattoernooi als we werken aan meer en beter balbezit, meer en betere kansen of meer en beter scoren.

Inhoud

- Zestien spelers worden door de spelers zelf verdeeld over vier teams.
- Er doen ook twee keepers mee.
- Er worden vier of acht rondes gespeeld van twee, drie of vier minuten.
- De rustperiode is twee, vier of zes minuten afhankelijk van welke dag het is.
- Op hersteldagen zijn de rustperiodes langer in periodes dat er gespeeld wordt.
- De trainer kan oneindig variëren in ruimtes, aantallen, afstanden, doeltjes en zodoende extra punten toekennen, hetgeen zorgt voor de juiste prikkels.
- Je kunt een vak van ongeveer tien bij tien in het midden van het veld maken waarin, mits er goed aan- en meegenomen wordt, ook een punt gescoord kan worden.
- We spelen vaak met extra kleuren hesjes waar een opdracht aan vastzit. Bijvoorbeeld: een speler die erg goed kan dribbelen krijgt een oranje hesje. Hij mag met dit hesje aan de bal niet afspelen of alleen vooruit spelen. De speler mag echter zelf bepalen wanneer hij het hesje teruggeeft aan de trainer.
- Deze vorm wordt ook in een kleinere ruimte gespeeld.

‘Coerver op zijn scherpst, mijn interpretatie’



Fases

Het soort voetbal dat FC Porto probeert te spelen vraagt om uitstekende technische vaardigheden. Van elk type speler. Lijnders gaat met zijn spelers daarom steeds door vijf fases (stages) van ontwikkeling waarin vrijheid van expressie centraal staat.

Stage 1 - Leren van het controleren van de bal en het lichaam.

Stage 2 - Leren van het aan- en meenemen, het vrijkomen met en zonder bal, het overleven in de moeilijke situatie. (In deze fase wordt een start gemaakt met slidings en blocktackles).

Stage 3 - Leren om gaten in te duiken, je tegenstander alleen of door te combineren met medespelers uit te leren spelen, leren ontwijken van frontale en zijwaartse tackles.

Stage 4 - Het vinden van de goal, het netgevoel, leren koppen en schieten vanuit alle standen, leren omhalen en volleren vanuit het crossen en liften.

Stage 5 - Initiatief nemen, opeisen, dwingen, leren om ruimtes aan te vallen, te temporiseren, het spel snel te maken en in alle situaties te domineren op je eigen manier. Dit binnen 2:2 op en af, 3:3 in drie linies, 4:4 in twee vakken met een schakelspeler en 5:5 met diepe buitenspelers en een middelste linie.

Deze 5 fases kennen geen einde en komen in elke sessie weer aan bod. Het vormt de voorwaarde voor een optimale ontwikkeling voor de rest van de methodologie.

B-JEUGD



Dennis de Munck speelt al sinds de D-pupillen bij L.A.C. Frisia 1883. Hij doorliep de jeugdopleiding en speelde in de eerste en tweede selectie. Bij dezelfde club trainde hij achtereenvolgens de D3, C2, E1, D1, C1 en nu B1. De Munck wordt geassisteerd door Michiel Buursma (foto rechts). Buursma studeert Sportmanagement in Groningen en had bij L.A.C. Frisia 1883 diverse jeugdfaltallen onder zijn hoede. Buursma speelt bij de club uit Leeuwarden nu in het tweede elftal.

Communicatie

Michiel Buursma: "Om de speelwijze goed tot uitvoering te brengen tijdens trainingen en wedstrijden is communicatie van groot belang. Wat wordt er van elkaar verwacht en wat hebben we ervoor over? Zeker bij het drukzetten is het belangrijk om het juiste moment te herkennen. Door tijdens trainingen en wedstrijden bepaalde spelers verantwoordelijkheid te geven in het kiezen van de momenten waarop druk gezet wordt, kan er in de communicatie behoorlijke progressie worden geboekt. Op deze manier zal het team beter in staat zijn om de gekozen speelwijze op een efficiënte manier uit te voeren."

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

Speelwijze

Dennis de Munck: "Bij L.A.C. Frisia 1883 streven we ernaar om een aanvallende speelstijl te hanteren. Bij de B1 vertalen we dit door veelal te spelen in een 1:4:3:3 formatie. De keuze van het spelen met één of twee controlerende middenvelders is afhankelijk van het beschikbare spelersmateriaal. Er zijn ook momenten dat we spelen in een 1:3:4:3 formatie met een ruit op het middenveld. Onze speelwijze is erop gericht om zoveel mogelijk kansen te creëren. De spelersgroep is creatief en is erg bedreven in het bespelen van de vleugels. Bij onze aanvallende speelwijze is het omschakelmoment ontzettend belangrijk. We proberen tijdens het omschakelmoment zoveel mogelijk druk naar voren uit te oefenen om ervoor te zorgen dat de bal zo snel mogelijk weer in bezit is. En ook al brengt dit ook risico's met zich mee, we gaan steeds weer uit van onze eigen kwaliteiten. De nadruk ligt veelal op het omgaan met en het zien van de vrije man en het benutten van de ruimtes. Spelers hebben vrijheid in het zoeken naar creatieve oplossingen om in ruimtes te komen. Ze moeten er niet al staan."

Trainingen

Michiel Buursma: "Binnen de trainingen van B1 zijn we voornamelijk bezig met het trainen van pass- en trapvormen op positie, om zo patronen binnen ons aanvalsspel zichtbaar te maken en tegelijk te werken aan de individuele techniek. Naast deze pass- en trapvormen schenken we veel aandacht aan partijvormen, waarbinnen we met aantallen variëren om in thema's binnen het aanvalsspel te trainen. Het gaat dan vaak over het uitspelen van overtalsituaties, gekoppeld aan aanvalsopzetten onder weerstand. Daarnaast is er ook aandacht voor situaties 2:1, 2:2 of 3:2, waarbij we spelers aanleren hoe ze aanvallende en verdedigende keuzes moeten maken. In deze vormen zitten belangrijke schakelmomenten. Een belangrijke pijler binnen onze speelwijze is het snelle omschakelmoment op het moment dat we de bal verliezen. Door middel van een positie spel gaan we met het omschakelmoment aan de slag. Door dit positie spel worden de spelers gedwongen om vaak om te schakelen. Het snelle schakelen wordt beloond met balbezit, iets dat we ook graag in de wedstrijd terug willen zien."

Mentaliteit

Dennis de Munck: "We merkten bij ons team dat er in het omschakelen een bewustwording moest plaatsvinden inzake met precieze moment. Vaak werd er in het begin van het seizoen nog te lang gewacht met het omschakelen en druk zetten, waardoor we niet op tijd waren om de bal direct te heroveren. Dit had te maken met het te lang blijven hangen in rouwmomentjes op het moment dat de bal verloren werd. Het snel terug willen winnen van de bal is een vorm van mentaliteit. De B1-spelers zijn aan de bal in staat om de juiste keuzes te maken onder druk. Op het moment dat er balverlies geleden wordt, is het belangrijk dat de spelers toch die aanvallende gedachte vasthouden. Door de spelers bewust te maken van het belang van een snelle herovering is het mogelijk om de spelers intrinsiek te motiveren om direct druk te zetten. Ze zullen zodra er balverlies geleden wordt gelijk de knop weer om moeten zetten en denken aan aanvallen."

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het uitspelen van een overtalsituatie
- verbeteren van het snel omschakelen van aanvallen naar verdedigen

Organisatie

- het veld is 30 meter lang en 30 meter breed
- acht pylonen
- voldoende hesjes in drie kleuren
- voldoende ballen om het veld

Inhoud

- 3:3 + 3 kaatsers
- ploeg in balbezit mag de kaatsers gebruiken om 6:3 te spelen
- zes keer overspelen is een punt
- de ploeg die de bal verovert speelt gelijk een kaatser in
- de kaatsers gaan met bal het veld in en wisselen van positie met de ploeg die zojuist de bal veroverd heeft

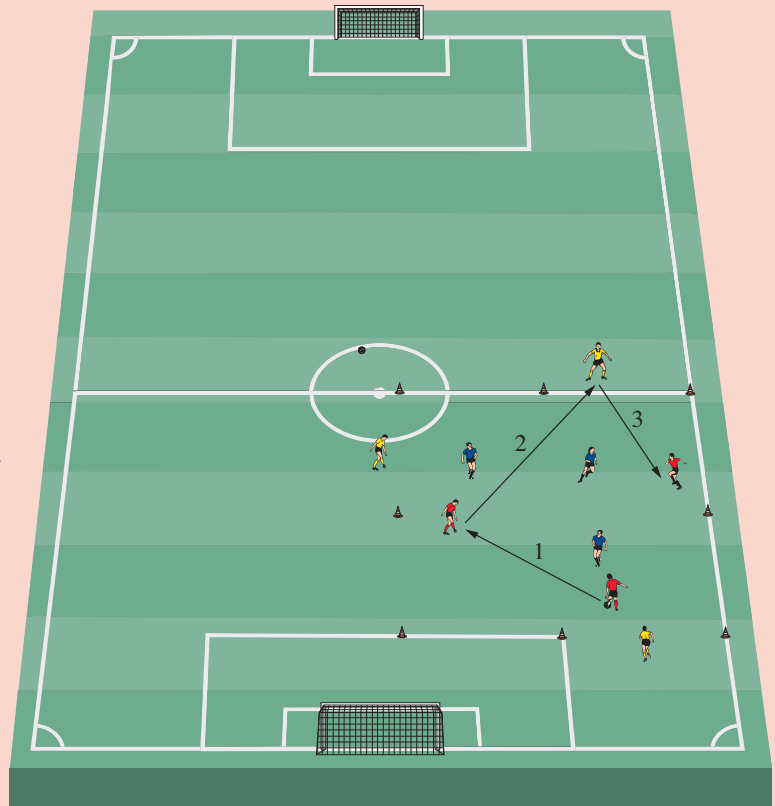
Coaching

Verdedigend

- ‘Zodra je de bal verliest, probeer gelijk druk te zetten.’
- ‘Werk samen als je druk zet.’
- ‘Sta op je voorvoeten.’

Aanvallend

- ‘Speel elkaar op het juiste been in.’
- ‘Probeer de bal tussen verdedigers door te spelen.’
- ‘Maak vooracties en kom los van je tegenstander.’
- ‘Stem je loopacties op elkaar af.’



Methodiek

- maximaal aantal keer raken instellen
- variëren met het aantal passes dat gegeven moet worden voordat er een punt gehaald wordt





Henk Brugge woont in Emmeloord, waar hij heeft gevoetbald bij SC Emmeloord en Flevo Boys. Bij die laatste club trainde hij drie jaar de A-junioren, waarna hij vorig jaar benaderd werd om bij FC Zwolle de C1 te gaan trainen. Brugge is afgestudeerd aan de Pedagogische Academie in Zwolle en is leerkracht in het speciaal onderwijs. Hij is drie dagen werkzaam op een Vmbo-LWOO in Emmeloord en twee dagen op het Centre for Sports & Education (CSE). Hij geeft daar wiskunde en Nederlands. Brugge start volgend seizoen met TC1-jeugd.

CSE

Henk Brugge: “Er zijn maar weinig spelers die uiteindelijk echt de stap naar het eerste elftal kunnen maken. Het is mede daarom dat we als club de verplichting hebben om de jongens alle mogelijkheden te geven zich maatschappelijk verder te ontwikkelen. Elke speler volgt onderwijs op het Centre for Sports & Education (CSE), dat vlakbij het stadion en trainingscomplex staat. Spelers kunnen overdag trainen en zijn elke dag om kwart voor vier klaar. De lijnen tussen de leercoaches van het CSE en de ouders van de speler zijn erg kort. Zo krijgen de ouders tijdens een evaluatiegesprek altijd de mogelijkheid aan te schuiven.”



Pijlers

Henk Brugge: “Binnen FC Zwolle zijn vier pijlers van essentieel belang: Inzicht, Intrinsieke motivatie, Fysiek en Techniek. Deze pijlers zijn niet in volgorde van belangrijkheid te plaatsen, maar wel maken we een onderscheid per leeftijdscategorie. Spelers in de leeftijd van 13, 14 en 15 jaar krijgen te maken met groei en hebben daardoor meer last van lichamelijke ongemakken. Als spelers in de D-pupillen een goede score hebben behaald op het onderdeel Fysiek, verschuiven we de aandacht in de C-junioren naar de andere pijlers. In het spelervolgsysteem Talento houden we dit bij. De vier pijlers komen terug in elke training. Bij positiespelen, pass- en trapvormen, afwerkvormen en tactische partijspelen letten we bijvoorbeeld op de eerste aanname in de ruimte, op tweebenigheid en op korte en lange passes. Bij de pijler Inzicht gaat het erom of een speler in staat is opengedraaid te staan naar een situatie, of hij op het juiste been inspeelt en doorbeweegt naar de ontstane ruimte. In trainingen besteden we veel aandacht aan diverse oefeningen op het gebied van core-stability en loop- en coördinatie-training. De Intrinsieke motivatie bepalen we vooral door te kijken naar een speler. Hoe staat hij binnen de groep? Hoe benadert hij een training? Doet hij er alles aan om binnen zijn mogelijkheden een betere voetballer te worden? We leggen veel bij de spelers neer om ze zo medeverantwoordelijk te maken voor hun eigen leerproces.”

Afspraken

Henk Brugge: “We spelen in een 1:4:3:3 formatie, waarbij moet worden opgemerkt dat de trainer zelf kan bepalen of dat met de punt naar voren of naar achteren is. Het spelersmateriaal is hier onder andere bepalend in. In de onderbouw moet elke speler evenveel aan spelen toekomen. De spelers worden op meerdere posities ingezet, mede omdat in deze leeftijdscategorie de voorkeurspositie nog lang niet altijd duidelijk is. De nadruk leggen we op de taken per linie. Hoe staan we bij de opbouw? De backs hoog op en het centrale duo aanspeelbaar op de punten van de zestienmeter. En hoe krijgen we de bal bij de middenvelders? Na verloop van tijd zijn spelers prima in staat zelf aan te geven hoe er gespeeld moet worden. Met mijn middenvelders gaat het onder andere over het rouleren. Hoe staan de 6, 8 en 10 ten opzichte van elkaar? En wanneer wordt er aangesloten of juist ingezakt? Zoals gezegd hebben de linies in de breedte afspraken, maar dit principe geldt ook in de lengte. We bespreken met de spelers op de rechterkant hoe ze zich tot elkaar verhouden. Wat de looplijnen zijn als een back de diepte kiest bijvoorbeeld. Door in linies afspraken te maken, kunnen spelers elkaar beter helpen en aanspreken op zaken die niet goed gaan.”

Manier van spelen

Henk Brugge: “Binnen de jeugdopleiding willen we dat spelers initiatief leren nemen in het veld. Door middel van combinatievoetbal over de grond proberen we de tegenstander onze wil op te leggen. Dit betekent dat we willen opbouwen van achteruit en door middel van positiewisselingen willen loskomen van de tegenstander. Bij de C-junioren trainen we daarom vaak op het zoeken van de derde man. Binnen positiespelen, pass- en trapvormen, afwerkvormen en partijspelen komt dit steeds weer terug. Hierbij zijn de doorloopbewegingen na de gespeelde bal en het bewegen zonder bal in het algemeen belangrijke aandachtspunten.”

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het inschuiven van de centrale verdediger naar het middenveld
- verbeteren van het moment van loskomen en doorbewegen

Organisatie

- het veld is 40 meter breed en 60 meter lang en is verdeeld in drie vakken
- vak 1 is 20 meter, vak 2 is 25 meter en vak 3 is 15 meter lang
- acht pylonen
- twee grote doelen
- voldoende ballen in het doel van de te coachen ploeg

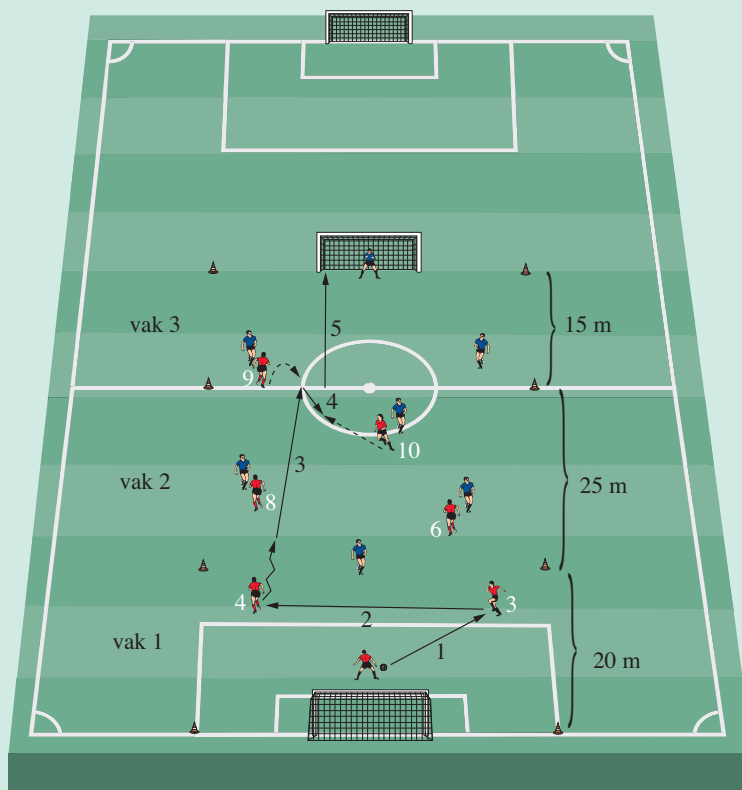
Inhoud

- 6:6 + 2 keepers
- te coachen ploeg probeert spits tegenpartij uit te spelen en man meer te creëren op het middenveld
- het spel start bij de keeper van de te coachen partij
- de te coachen partij probeert van vak 1, via 2 naar 3 te komen
- een centrale verdediger mag doorstappen van vak 1 naar vak 2
- een middenvelder mag doorstappen van vak 2 naar vak 3
- zodra de tegenpartij onderschept, proberen ze zo snel mogelijk te scoren

Coaching

Verdedigers

- ‘Kijk op na de eerste balaanname en bepaal waar de ruimte ligt om in te dribbelen.’
- ‘Centrale duo, sta ver genoeg uit elkaar en speel elkaar strak in.’
- ‘Speel de bal in op het moment dat een tegenstander uitstapt.’



Middenvelders

- ‘Maak ruimte voor de indribbelende verdediger.’
- ‘Kom los van je tegenstander.’
- ‘Wees aanspeelbaar.’
- ‘Houd oogcontact met de speler in balbezit.’
- ‘Let op de vrije ruimtes.’

Aanvallers

- ‘Heb oog voor de derde man.’
- ‘Beweeg tegenovergesteld ten opzichte van de middenvelder, zodat je vrijkomt.’

Algemeen

- ‘Speel de spits in als dat kan, diepte gaat voor breedte.’
- ‘Zet gelijk druk zodra de bal verloren wordt.’
- ‘Sta ingedraaid bij de aanname en verwerk de bal snel.’

Methodiek

- start met vrij spel, daarna overgaan tot 2x raken in vak 1 en 2
- er mag vanuit vak 3 alleen vanuit de kaats worden gescoord
- er moet binnen een bepaalde tijd gescoord worden, om spelers zodoende nog meer tot diepte te dwingen

D-JEUGD



Renko de Vries begon als speler bij vv Emmen. Toen hij op Sport en Bewegen begon aan de opleiding TC3, liep hij stage bij diverse jeugdteams van de club uit Drenthe. Bij de KNVB trainde hij in het kader van de RVT diverse E-pupillen. Na zijn TC3 maakte hij de stap naar sc Angelslo, waar hij een seizoen getraind heeft en een jeugdplan heeft geïntroduceerd. Inmiddels staat De Vries aan het roer bij de D1 van GRC, waarmee hij in de tweede divisie landelijk speelt.

Gesprekken

Renko de Vries: “Binnenkort vinden de voortgangsgesprekken plaats. Spelers beoordelen zichzelf op een aantal punten, te weten fysiek, mentaal, techniek en tactiek. In deze gesprekken wil ik inzicht krijgen in de manier waarop een speler zichzelf vindt functioneren en wat zijn doelen voor de komende periode zijn. Ik geef zelf aan hoe mijn beeld van de speler is. Deels doe ik dit om de speler handreikingen te geven over hoe hij zich kan verbeteren. Anderzijds is het met het oog op het selectieproces voor het volgende seizoen goed om tijdig de stand van zaken te bespreken. Dat voorkomt teleurstellingen.”

Grote lijnen

Renko de Vries: “Een goed contact met de begeleidingsstaf vind ik erg belangrijk. Ik heb een vaste assistent-scheidsrechter en een elftalleider tot mijn beschikking. We hebben goede afspraken gemaakt over de rolverdeling gedurende het seizoen. Ik betrek de staf bij veel beslissingen die ik neem en vraag regelmatig om hun inbreng. Na elke wedstrijd gaan we vaak samen even zitten om de gespeelde wedstrijd door te nemen. Daar leer ik zelf ook van. Toen ik begon bij de D1, merkte ik dat we ten opzichte van onze tegenstanders zowel op technisch als tactisch vlak een achterstand hadden. Bij GRC Groningen trainen wij officieel twee keer per week anderhalf uur, maar ik heb daar al snel een uur aan vastgeplakt. In het extra trainingsuurtje heb ik vooral ingezet op het verbeteren van de technische vaardigheden van de spelers. Mijn spelersgroep is erg leergierig en het afgelopen half jaar hebben we een enorme ontwikkeling doorgemaakt. In het begin van de competitie verloren we nog veel wedstrijden, maar vlak voor de winterstop begonnen de punten te komen. Voor zowel spelers als mijzelf is dat een teken dat we goed aan het werk zijn geweest. Om te zorgen dat alle spelers zich goed blijven ontwikkelen heb ik een schaduwteam geïntroduceerd. Doelstelling van dit team is om spelers die in D1 niet altijd aan spelen toekomen, samen met talentvolle spelers uit D2 en E1 hele wedstrijden te laten spelen op minimaal hoofdklasseniveau. Op die wijze krijgt elke speler de mogelijkheid zich door te ontwikkelen.”

Visie op verdedigen

Renko de Vries: “Ik speel met mijn D-pupillen in een 1:4:3:3 formatie, met de punt naar achteren. De keuze voor de punt naar achteren komt voort uit het feit dat het verdedigend gezien eenvoudiger is, omdat de meeste tegenstanders met de punt naar voren spelen. In verdedigende zin wil ik dat mijn ploeg het veld zo klein mogelijk maakt en dat we de tegenstander dwingen tot een opbouw via de zijkant. Het gaat er in beginsel om dat de backs vrijgelaten worden. We willen de bal zo dicht mogelijk bij het vijandelijke doel veroveren. Onze spits moet al zo leren lopen dat een back wordt aangespeeld. Daarnaast moet iedereen op het middenveld ‘kort’ zitten, om te voorkomen dat een middenvelder aangespeeld kan worden. Indien de tegenpartij de lange bal speelt, is de rol van onze keeper belangrijk. Ik wil namelijk dat hij ver uit zijn doel al meeverdedigt als een soort laatste man.”

Visie op aanvallen

Renko de Vries: “Ik heb in het begin veel geïnvesteerd in het uitzetten van de grote lijnen. Hoe willen we aanvallen en hoe willen we verdedigen? In aanvallende zin proberen we verzorgd positiespel te spelen. We willen snel de buitenspelers bereiken en door middel van combinatiespel scoren. De middenvelders zijn hierbij erg belangrijk, want die moeten bijsluiten zodra een buitenspeler de bal heeft. Veel initiatief nemen is dus nodig, maar voor D-pupillen niet altijd eenvoudig. Onze keeper probeert in eerste instantie een centrale verdediger in te spelen of een middenvelder die naar de bal toekomt. Een lange bal wordt alleen gespeeld als het echt niet anders kan.”

Trainingsvorm

Doel

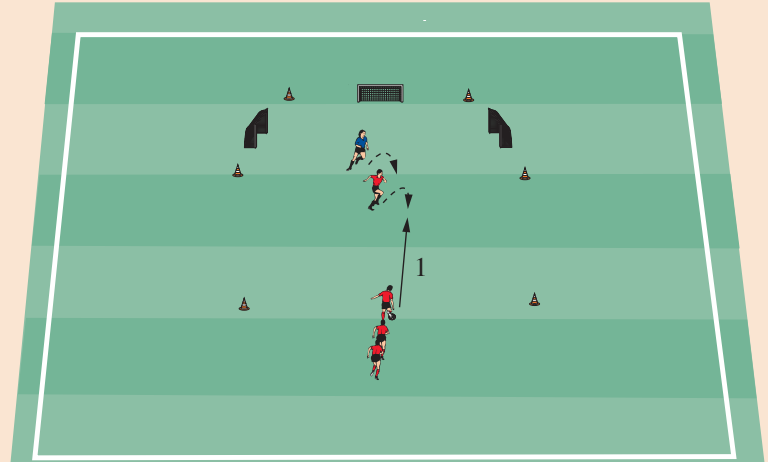
- verbeteren van het herkennen van het moment om weg te draaien van je tegenstander of om te kaatsen op het middenveld zodat er een 2:1 situatie ontstaat

Organisatie

- het veld is 30 meter lang en 15 meter breed
- drie kleine doeltjes
- voldoende ballen
- hesjes voor de verdedigers
- zes pylonen

Inhoud

- de middenvelder wordt ingespeeld, waarna hij een keuze moet maken
- de middenvelder kan gaan voor het duel 1:1 of voor een kaats om 2:1 uit te spelen
- indien de middenvelder kiest voor wegdraaien, dan mag hij alleen maar scoren op een doeltje aan de zijkant
- verdedigers geven volledige druk



- zodra de bal uit is wordt er doorgedraaid, degene die gepast heeft wordt dan de middenvelder die de bal ontvangt
- de verdediger kan scoren door een lijndribbel

Coaching

Bij 1:1

- 'Kijk hoe de verdediger staat opgesteld en kies pas dan een kant om weg te draaien.'
- 'Kijk van tevoren waar de doeltjes staan, zodat je snel kunt wegdraaien.'
- 'Gebruik je tegenstander om weg te draaien, leun tegen hem aan.'
- 'Houd je lichaam tussen de man en de bal.'

Bij 2:1

- 'Kijk goed hoe de verdediger druk zet en speel dan 2:1 uit.'
- 'Probeer zo snel mogelijk te scoren.'
- 'Denk aan buitenspel.'
- 'Maak ruimte voor je medespeler en zorg dat je aanspeelbaar bent.'

Methodiek

- de verdediger laten rouleren
- het veld groter of kleiner maken
- tijdslimiet instellen waarbinnen gescoord moet worden

Vernieuwd

SCOOR NU ALVAST VOOR HET NIEUWE VOETBALSEIZOEN DE VOETBALTRAINER COACH MANAGER PRODUCTEN

A5
formaat
nu € 6,95



A6
formaat
nu € 5,95



Notitie &
Veldenblok
nu € 5,50



◀ **Wedstrijdregistratie**
Praktisch, met ringband
Veldjes en schema's
Formulieren voor opstellingen
en registratie doelpunten
Keuze uit A5 en A6 formaat

Trainingsregistratie ▶
Praktisch, met ringband
Veldjes om oefenstof vast te leggen
Overzichtslijst trainingsbezoek en
registratie blessures
Adresgegevens van uw selectie
Keuze uit A5 en A6 formaat

A5
formaat
nu € 6,95



A6
formaat
nu € 5,50



◀ **Notitie- en veldenblok**
Blok op A4 formaat
Velden op A4 formaat,
eenvoudig af te scheuren
Volop ruimte voor notities

Complete set ▶

Coach Manager Producten
Wedstrijdregistratie A6 formaat
Wedstrijdregistratie A5 formaat
Trainingsregistratie A6 formaat
Trainingsregistratie A5 formaat
Notitie-en veldenblok A4 formaat

Hele set
nu slechts
€ 27,50



Online Bestellen

Ga snel naar de nieuwe webshop op devoetbaltrainer.nl
Woont u in België? Bestel dan via marimanfootball.be



PayPal™

Abonnees van
de Voetbaltrainer
ontvangen 7,5% korting
Bij bestellingen > 10 stuks,
**10% extra
korting**

De VoetbalTrainer

devoetbaltrainer.nl

