

# De JeugdVoetbalTrainer

nummer **103**

OKTOBER 2025 | [www.devoetbaltrainer.nl](http://www.devoetbaltrainer.nl)

**Tim Vincken**  
Sparta onder 19

Spelbegrip

Spelprincipes

Spelintenties

**Adil Ramzi**  
Nederlands elftal onder 19

Trainen en spelen in units

Visualiseren

Flexibele 1:4:3:3

**Opleiding**  
csv Apeldoorn

**Bas van den Bergh**  
Onder 23

**Tom Dhont**  
**Jeroen Berghuis**  
Onder 19

**Erwin Snijder**  
Onder 17





## Jeugdopleiding Sparta

# Handen en voeten geven aan het spelbegrip van jeugdspelers



Tim Vincken speelde als profvoetballer onder andere voor Feyenoord, Excelsior en De Graafschap.

Daarna was hij als trainer actief in de jeugdopleiding van Almere City, alvorens hij de overstap maakte naar Sparta Rotterdam waar hij nu hoofdtrainer is van de Onder 19.

## Chelsea

**Tim Vincken:** 'Ik kwam in mijn tijd bij Almere City samen te werken met Jason Oost. Mede door de gesprekken die ik met hem heb gehad, ben ik gaan nadenken over de beste manier om spelers te beïnvloeden. Hoe zit het voetbalspel in elkaar en wat is de beste manier om informatie over te brengen op spelers, zodat zij op de lange termijn het voetbalspel beter leren begrijpen? Een wedstrijd die mij daarin heeft beïnvloed, is de Champions League-finale van 2021. Chelsea won toen met 1-0 van Manchester City.

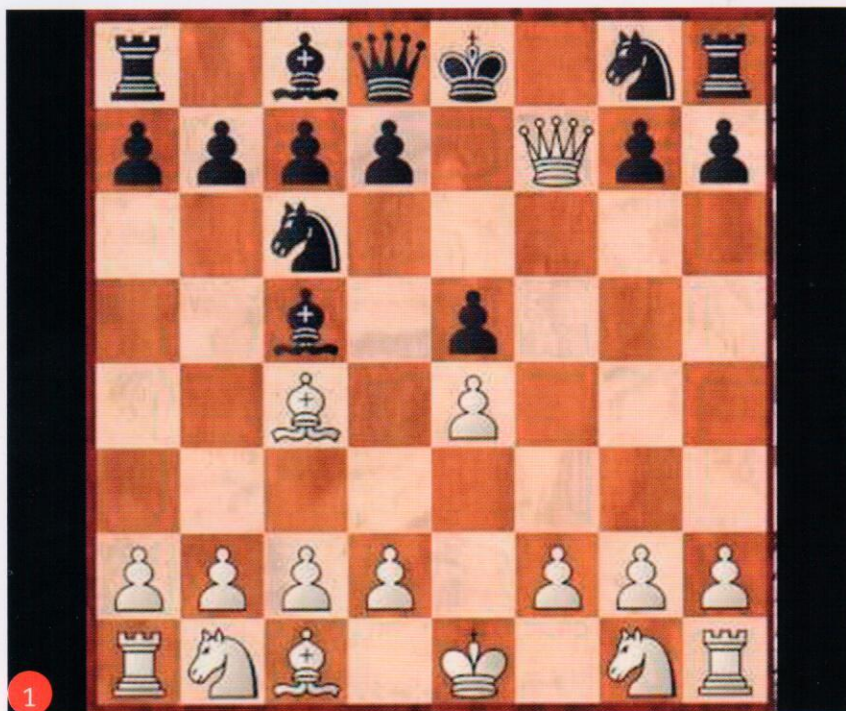
Ik vond dat opvallend. Manchester City was dat jaar vrijwel onverslaanbaar, maar ze verloren in ongeveer een maand tijd drie keer van Chelsea, waaronder dus die finale. De vraag die daarvoor bij mij opkwam was: wat blijft er nog over wanneer een tegenstander een heel goede tegenzet heeft? Chelsea had blijkbaar iets gevonden om Manchester City mee te kunnen bestrijden en de spelers van Manchester City waren blijkbaar niet in staat om zelf tijdens

dat duel iets aan te passen om de wedstrijd te doen kantelen.

Ik ben me gaan afvragen wat we als trainers kunnen meegeven aan spelers waar ze altijd iets aan hebben. Wanneer je trainers naar hun speelwijze vraagt, beginnen mensen al snel over formaties: 'Ik speel met een vierkant op het middenveld en de rechter 10 gaat diep.' Is dat de beste manier voor een jeugdspeler om het spel te leren, of is dat een middel van de trainer om zijn visie over te brengen op een speler? Een middel dat best succesvol kan zijn, maar dat er niet direct voor zorgt dat een speler begrijpt waarom hij bepaalde dingen moet doen.'

## Schaken

'Ik kan dit uitleggen met een voorbeeld uit het schaken. Op afbeelding 1 zie je het herdersmat. Het herdersmat is een manier waarop je binnen vier zetten je tegenstander schaakmat kunt zetten. Stel dat ik twee spelers heb die allebei nog nooit hebben geschaakt. Aan de ene leer ik het herdersmat, de ander leer ik hoe alle individuele stukken werken en wat je ermee kunt. Vervolgens laat ik ze tegen elkaar spelen. De eerste tien keer wint degene die de herdersmat kan. Die heeft immers een duidelijk patroontje dat hij kan afwerken. Maar vanaf de elfde tot de duizendste keer wint degene die weet hoe de stukken werken. Wanneer die leert hoe hij het herdersmat kan verdedigen, zijn alle wapens van de eerste speler weg.



Het herdersmat.





Voor mij is dit een metafoor geworden voor het gebruiken van patronen. De trainer, die vaak meer spelkennis heeft dan de spelers, heeft een bepaalde manier van spelen in gedachten. Van daaruit ontstaan bepaalde patronen in het veld. De centrale verdediger heeft bijvoorbeeld de bal, dan komt de rechtsbuiten naar binnen en gaat de rechtsback hoog spelen. Dekt de back van de tegenstander door op onze buitenspeler, dan ontstaat er ruimte voor onze hoog spelende back en spelen wij de bal achter de verdediging. Spelers kunnen dit uitvoeren en er succes mee beleven, maar ze begrijpen vaak niet waarom ze doen wat ze doen.'

### Individuele keuzes

'Ik ben vervolgens op zoek gegaan naar manieren waarop we spelers kunnen beïnvloeden. De eerste stap daarin is dat je van teamtactische keuzes naar

individuele keuzes gaat. Je komt dan snel uit bij het raamwerk van communiceren -> keuze maken -> keuze uitvoeren. In dat model ontbreekt echter een belangrijk onderdeel, namelijk de trainer die gaat uitleggen hoe hij wil dat er gespeeld wordt. Als de trainer steeds roept dat spelers een overtal bij de bal moeten maken en uitspelen, dan gaan spelers op zoek naar keuzes rondom de bal. Dat hoeft niet de beste keuze te zijn. Wellicht dat je een heel goede linksbuiten hebt die je met een crossbal kunt bereiken. De middelen die we soms aan spelers aanreiken zijn ook beperkingen. Spelers worden beperkt in hun keuzevrijheid.'

### Spelprincipes

'De conclusie waar wij toen op kwamen is dat we van spelprincipes terug moeten naar spelintenties. Het probleem met spelprincipes is dat ze niet altijd

opgaan, of ze gaan alleen op bij die ene trainer. Die trainer wil op die manier spelen, maar dat maakt de spelprincipes niet per definitie de juiste keuze. Een spelprincipe dat ik vaak tegenkom is het 'creëren en uitspelen van +1-situaties.

Maar wat nou als je de situatie hebt zoals in afbeelding 2? Wil je nu nog steeds een overtal creëren en uitspelen? Of wil je nu gewoon een crossbal op nummer 5 hebben? Dat laatste lijkt mij een meer logische keuze waar je meer rendement uit haalt.

Een ander voorbeeld is afbeelding 3 (volgende pagina). Daar zie je het spelprincipe 'overtal rondom de bal creëren.' In de basis is dat handig, maar is het altijd de juiste keuze? De meest logische keuze lijkt mij dat nummer 3 de bal achter de verdediging legt op





nummer 9. Die kan immers direct op het doel af. Vertellen wij spelers alleen maar dat ze een overtal rondom de bal moeten maken, dan gaat 3 alleen kijken naar 6 en 10 maar niet in de diepte naar 9.

Een ander spelprincipe dat ik heel opvallend vind, is 'as dicht'. Je kunt op zaterdag langs elk veld lopen en je hoort elke trainer schreeuwen dat de as dicht moet. In afbeelding 4 is de as dicht, maar je hebt een probleem en dat is dat de bal naar 11 gewoon helemaal openligt.

Het mooiste is wanneer de tegenstander als spelprincipe heeft 'de bal in de as houden'. Dit is natuurlijk een gechargeerd voorbeeld, maar het is soms wel wat je ziet als je naar een wedstrijd staat te kijken. Het ene team zet de as helemaal dicht en het andere team probeert er alsnog doorheen te spelen, terwijl de ruimte gewoon aan de zijkant ligt. Ik heb dit echt in de praktijk meegemaakt.

Ik snap ook wel dat trainers dit niet bedoelen met 'as dicht', maar ik probeer ermee aan te geven dat dit wel de manier is waarop spelers het kunnen interpreteren. Zijn dit de bouwstenen waar een speler echt iets aan heeft, of gaat een speler dit uitvoeren terwijl hij eigenlijk niet snapt waarom hij dat doet? Een spelprincipe is een middel en niet een soort wetmatigheid waar een speler zich altijd aan moet houden. Pak het spelprincipe 'schuine ballen spelen'. Als een nummer 10 met een rechte bal de nummer 9 voor de keeper kan zetten, mag hij die bal dan niet spelen? Je moet als trainer goed nadenken wat je je spelers meegeeft. Is het iets wat altijd klopt, of is het iets wat jij graag als trainer wilt zien maar wat eigenlijk een beperking voor je spelers is?

### Spelintenties

'Als je naar het voetbalspel kijkt, dan is er eigenlijk maar een heel beperkt aantal manieren om tot scoren te komen:

- Individuele actie.
- Bal achter de laatste lijn.

- Voorzet.
- Combinatie.
- Afstandsschot.
- Rebound.

Je kunt dus aan je spelers vertellen dat je wilt dat 'de rechter 10 uitzakt en wanneer hij kan draaien, gaat de linker 10 lopen'. Of je vertelt aan je spelers dat dit de manieren zijn waarop we kunnen scoren en dat we op zoek gaan naar een van deze manieren. Wij maken het scoren heel belangrijk in ons opbouwspel, omdat scoren uiteindelijk hetgeen is waar het om draait. Wij zijn uiteindelijk tot een aantal spelintenties gekomen. Het verschil met de spelprincipes is dat spelintenties altijd kloppen. In het aanvallen zijn de spelintenties voor ons:

1. Scoren.
2. Uitspelen.
3. Bal houden/verplaatsen.

Tijdens 1/2/3: Als je geen bijdrage meer hebt in het aanvallen -> Actief zijn in de restverdediging.

De speler aan de bal moet altijd deze volgorde aanhouden. Heeft een speler





de bal, dan moet hij als eerste kijken of hij zelf kan scoren of dat hij iemand in een scoringspositie kan zetten. Ziet de speler dat er geen oplossing is in de spelintentie scoren, dan moet hij kijken of hij een linie, tegenstanders of een tegenstander kan uitspelen. Kan dat ook niet, dan moet de speler de bal houden en verplaatsen. De bal houden is immers makkelijker wanneer je hem verplaatst naar de vrije ruimte.

Kijken we dan terug naar afbeelding 2, dan is voor ons de meest logische keuze de crossbal naar 5. Nummer 3 kan niet zelf scoren en kan niemand direct voor de keeper zetten. Hij kan wel tegenstanders uitspelen met de bal op 5. In afbeelding 3 kan speler 3 niet zelf scoren. Hij kan wel nummer 9 in scoringspositie zetten, dus voor ons is dat de meest logische keuze.

Dit raamwerk is daarnaast handig voor communicatie tussen spelers. Stel dat een middenvelder dribbelt met de bal en de buitenspeler diep gaat. De mid-

denvelder wil de bal juist in zijn voeten spelen, waardoor de bal uitgaat: miscommunicatie. Wanneer trainers met spelers in gesprek gaan, vervallen ze vaak in een discussie waarin ze zeggen 'ja optie A had gekund, maar optie B was ook goed geweest'. Je kunt nu de handvatten op de situatie toepassen. Hadden we in deze situatie kunnen scoren? Dan heeft de buitenspeler gelijk en had de middenvelder de bal in de diepte mee moeten geven. De enige nuance die daarbij zit, zijn de kwaliteiten van de betreffende spelers. Stel dat de buitenspeler vrij traag is en bij een steekbal in een sprintduel terechtkomt met een snelle back, dan zeggen wij dat scoren in deze spelsituatie betekent: de bal aan de buitenspeler geven voor een 1:1.

Ik ben nog nooit in discussie gekomen met spelers over het 'wat', dus welke spelintentie ze hadden moeten hanteleren. Wel over het 'hoe'. Spelers geven bijvoorbeeld aan dat ze wel een bal achter de verdediging kunnen spelen voor de intentie scoren, maar dat ze die bal

dan met hun linkerbeen moeten spelen, waardoor de kans dat het fout gaat groter is. Ik vind dat soort discussies enorm waardevol voor de ontwikkeling van het spelbegrip van spelers. Spelers hebben veel vrijheid om zelf met de intenties aan de slag te gaan. Als zij tot de conclusie komen dat de bal naar de zijkant om vervolgens de 1:1 op te zoeken meer rendement heeft dan steeds de steekbal achter de verdediging spelen vanwege de kwaliteiten van de spelers die daar staan, dan zijn ze vrij om dat te doen. Spelers komen op deze manier in het vraagstuk over het 'hoe' van de spelintentie scoren. Met andere woorden: de spelers moeten binnen de spelintentie leren snel een keuze te maken. Met in ogenschouw nemend de eigen kwaliteiten, de kwaliteiten van medespelers en tegenstanders. Niet voor niets zien we dit dan ook als een heel belangrijk onderdeel van spelbegrip.' ⚽



Adil Ramzi: 'Mijn voetbalvisie zorgt voor diversiteit binnen de nationale jeugdteams'

# Trainen en spelen in units

Adil Ramzi was tijdens zijn actieve profloopbaan een stijlvolle aanvallende middenvelder. Hij was van 1995 tot en met 2013 actief voor elf clubs in vijf verschillende landen, waaronder Willem II en PSV. De oud-international van het Marokkaanse elftal, waarvoor hij 37 wedstrijden speelde en vijf keer scoorde, is inmiddels helemaal in zijn element als voetbaltrainer en momenteel als trainer-coach van Nederland onder 19. We ontleden zijn speelwijze tijdens het aanvallen en krijgen een verdieping over het spelen in units.

*Had jij tijdens je actieve voetbalcarrière al het idee om erna als trainer aan de slag te gaan?*

Adil Ramzi: 'Nee, in het begin van mijn actieve carrière niet. Dit begon zo te groeien in de laatste vijf jaar als actief speler. Daarin weet je dat er een einde komt aan je tijd als profvoetballer en ga je nadenken over je toekomst. Mijn gevoel zei mij dat ik betrokken wilde blijven in de voetballerij, omdat daar mijn kracht en vooral mijn passie liggen.'

## Marokkaanse roots

*Hoe heeft dat traject na je actieve carrière vorm gekregen?*

'Als Marokkaans oud-international heb ik veel te danken aan Nederland. Ik ben op mijn negentiende levensjaar naar Nederland gekomen en heb daarin als speler veel geleerd van toptrainers als Co Adriaanse, Louis van Gaal en Guus Hiddink. Mensen die mij hebben geïnspireerd en ervoor gezorgd hebben dat mijn rugzak is gevuld. Nadat ik stopte met voetballen, had ik de kans om via de Marokkaanse federatie mijn eerste diploma's te

halen, alleen zijn deze niet geldig in Europa. Daarbij heeft mijn omgeving mij ook geadviseerd om in Nederland te blijven en mijzelf hier verder te ontwikkelen als trainer.

Zo ben ik mijn trainerscarrière begonnen bij PSV. Zij hebben mij in eerste instantie de kans gegeven mijzelf te ontwikkelen en mijn trainersdiploma's te halen. Vanuit de Onder 16 bij PSV ben ik doorgestroomd naar Jong PSV en daar hebben we mooie resultaten neergezet. Daarbij merkte ik dat

Die greep ik met beide handen aan, want ik voelde dat ik daar klaar voor was. Achteraf niet de juiste keuze, aangezien ik na een paar maanden op straat kwam te staan. Het was wel enorm leerzaam. Via een omweg ben ik hierna in contact gekomen met Nigel de Jong en ben ik momenteel actief als bondscoach van Nederland onder 19. De KNVB ziet dat elftal als prestatieteam en ik heb mede daarom ook de keuze gemaakt om hierin te stappen.'

## 'Mijn ambitie is om de eerste Marokkaanse hoofdtrainer in de Eredivisie te worden'

ik meer een prestatiecoach ben dan een opleider, in de zin van dat het beter bij mij past om senioren of beginnende senioren te trainen in plaats van jeugd. Vanuit die gedachte kwam de kans om als hoofdtrainer in mijn geboorteland Marokko te werken.

*Welke andere trainer heeft jou weten te inspireren in je zoektocht naar je eigen voetbalvisie?*

'Tijdens het volgen van de UEFA Pro-opleiding heb ik de kans gehad om drie dagen stage te lopen bij Arsenal, bij Mikel Arteta. Hij inspireerde mij



om samen dezelfde voetbaltaal te spreken en gaf hierin een aantal voorbeelden. Hier ben ik zelf mee gaan experimenteren. Om de tegenstander niet wijzer te maken gebruiken wij tegenwoordig bijvoorbeeld bepaalde woorden om aanvallende variaties snel over te kunnen brengen. Als ik een afgesproken kleur coach, weten de spelers in het veld dat zij op zoek moeten gaan naar een vroege voorzet, omdat ik langs de lijn zie dat daar kansen liggen voor ons. Zo hebben we ook een variatie die we 'flikken' noemen. Dit maakt het erg snel duidelijk.'

### Prestatieteam

*Je voorganger Peter van der Veen won afgelopen zomer het EK met Nederland onder 19. Hij heeft de lat hoog gelegd voor je.*

'Peter heeft een wereldprestatie neergezet. En het meteen lastig gemaakt voor mij, wat ook meteen zorgt voor een prachtige uitdaging die ik niet uit de weg ga. Het is een proces van twee jaar. Zo ben ik vorig seizoen begonnen als coach van Onder 18 en groei je mee met de lichting om vervolgens uit te komen met Onder 19 op het EK in de zomer van 2026.'

*Het doel vanuit de KNVB is om grote toernooien te winnen. Voordat dit aan de orde komt, ga je een ontwikkelproces in met het team. Hoe ziet dit eruit voor jou als coach met de lichting(en) die je traint?*

'Het belangrijkste is dat je met elkaar een bepaald doel nastreeft en daarvoor leeft. De stip aan de horizon en deze afpellen. Daarbij kom je dan op een ontwikkeling binnen én buiten de lijnen en dus ook bepaalde gedragsnormen. Hoe willen we met elkaar omgaan? En wat en wie hebben we hiervoor nodig? Binnen de lijnen is het belangrijk dat ik mijn visie overbreng op de spelers en stafleden, zodat we allemaal met dezelfde mond praten. Daarna ga je samen op detailniveau verder om deze speelwijze te ontwikkelen. Afgelopen seizoen hebben we hiervoor de basis weten te leggen en dit seizoen gaan we dat uitbouwen. Daarbij ben je als bondscoach wel afhankelijk van de kwalitei-

teiten in je spelersgroep. Zo kunnen spelers geblesseerd raken bij hun club of op de bank belanden. Hierin moet je jezelf als bondscoach flexibel kunnen opstellen. Maar de route en de duidelijkheid die hierbij hoort is aanwezig.'

### Visualiseren

*Wat is typisch voor jou als het gaat over je speelwijze?*

'De speelwijze ontwikkel je zowel binnen als buiten de lijnen. Beide kun je niet los van elkaar zien. Want als we de afspraken buiten het veld niet nakomen, dan is de kans groot dat we de gemaakte afspraken binnen de lijnen ook niet nakomen. Binnen die cirkel, waar ik van mening ben dat spelers zichzelf het beste ontwikkelen, hebben spelers een bepaalde vrijheid. In het basispakket aan afspraken, zoals op tijd komen en elkaar respecteren, alsmede de vrijheid die spelers krijgen, gebruik ik drie kernwoorden: 'winnen', 'leren' en 'vi-

sualiseren'. En winnen betekent niet alleen wedstrijden winnen. Ik maak het kleiner: elk duel, elke aanname. Leren schuurt hier meteen al tegenaan, want van fouten ga je leren. Het niveau verhogen, op zoek gaan naar fouten om te leren winnen. En visualiseren.

Wij bereiden onze spelers altijd goed voor, maar wij willen ook dat zij zichzelf goed voorbereiden. Voorbereiden is de sleutel tot succes. Dit doe je in mijn optiek onder meer door te visualiseren in je hoofd. Een training laten we daarom vooraf al zien. Voor een wedstrijd houd je ook een bespreking. Hierdoor breng je spelers in een situatie om erover na te denken, het dus te visualiseren in hun brein, wellicht met behulp van een tactiekbord of met een koptelefoon met muziek op. Dit is afhankelijk van de karaktereigenschappen van de speler. Ieder op zijn eigen manier. Maar ik wil dat ze ermee bezig zijn. Het filmpje in hun hoofd laten afspelen over een be-



Foto: KNVB Media



paalde manier van drukzetten of een bepaalde variatie in het aanvalsspel. Jezelf zo verdiepen in de situatie dat je het gras kunt ruiken en het geluid in het stadion kunt horen.

Wanneer je namelijk goed voorbereid te werk gaat, zie je dit terug in de kwaliteit van de uitvoering. Die zal aanzienlijk hoger liggen. Dit is een constant proces: winnen, leren en visualiseren. De kernwaarden van de KNVB sluiten hierbij naadloos aan. Trots. Creatief. Team. En bepalen. Wij zijn Nederland, wij bepalen. Wij moeten domineren. Aan de hand van deze kernwaarden gaan wij het proces in. Dat wil ik voelen bij de spelers, dat wil ik zien, omdat ik daarin geloof.'

## Ambassadeurs

'Het team heeft in de voorgaande jaren steeds weer stappen gemaakt binnen dit proces. Wat betreft mijn aandeel in het vorige en dit seizoen ben ik daar echt trots op. Niet alleen de spelers, maar ook de stafleden. Sterker nog, de stafleden inclusief mijzelf moeten het juiste voorbeeld geven richting de spelersgroep. Wij moeten overtuigen, waarbij de start de allerbelangrijkste fase is. Je moet weten wat je wilt, dit moet je uitstralen en kunnen overbrengen op de groep mensen met wie je werkt. Ik vraag het maximale van mijn omgeving, dus moet ik ook het maximale bieden. Ook ik moet dus heel goed voorbereid zijn. Zorgen dat de speelwijze duidelijk is, dat ons speelplan klopt, dat de oefenstof passend is. Vertrouwen uitstralen en uitspreken én ambassadeurs kweken. Simpel gezegd ervoor zorgen dat stafleden en bepaalde spelers hetzelfde verhaal uitdragen en naleven. Deze ambassadeurs zijn dan ook de bewakers van het gehele proces om vervolgens samen tot prestaties te komen.'

## Flexibele 1:4:3:3

*Hoe ziet dat eruit op veld in je speelwijze?*

'Ik geloof echt in de Nederlandse speelwijze van 1:4:3:3. Dat is de identiteit van Nederland, waarbij niet vergeten dient te worden dat 90 procent van voetballend Nederland op deze manier wordt opgeleid. Het is ons DNA. Alleen voegen we het woordje

'flexibel' eraan toe, omdat je tijdens de hoofdmomenten binnen het spel telkens in andere veldbezettingen komt, waarbij iedere speler in zijn kracht kan komen te spelen. De flexibele veldbezetting (vrijheid) binnen onze nationale teams is onderdeel van onze speelwijze. 1:4:3:3 is het uitgangspunt, maar dit kan dus flexibel worden doorgevoerd waarbij de specifieke krachten/kwaliteiten van spelers maximaal moeten worden gebruikt.'

## *Hoe zorg jij ervoor dat je speelwijze tijdens het aanvallen binnen dit systeem niet te voorspelbaar wordt?*

'Uiteindelijk is de veldbezetting nog het minst belangrijke. Belangrijker zijn de spelprincipes en de bepaalde intenties hierbinnen. Het voorspelbare komt veelal voort uit het herkenbare, bijvoorbeeld dat er vaak wordt opgebouwd met de vier verdedigers op lijn of in een kom. Ik vind het herkennen van de verschillende situaties en het daarop inspelen belangrijk en daarbij het tempo waarmee gespeeld dient te worden. Kijk bijvoorbeeld naar FC Barcelona of het Spaanse nationale elftal. Die spelen ook vanuit een vrij herkenbare 1:4:3:3-formatie, maar zij hebben de automatisen er zo ingeslepen dat het moeilijk te verdedigen is.

Tijdens het opbouwen en aanvallen, dus zowel op eigen helft als op de helft van de tegenstander, spelen bij mij de positie van de spits en die van beide backs een grote rol. De backs gaan aan de binnenkant spelen en

de spits zakt iets uit, het middenveld in. Dus eigenlijk spelen wij dan met drie 6'en en drie 10'en. De rechts- en linksbuiten spelen diep en hoog, zodat we ook altijd diepte hebben in het spel (afbeelding 1).

Als een back namelijk breed gaat staan, aan de zijlijn, heeft hij minder bewegingsvrijheid dan wanneer hij al in de as begint. Een ander voordeel is dat de buitenspelers de ruimte krijgen om in te zakken om lager op het veld de bal te ontvangen. En dan de spits: wanneer deze diep gaat staan, wordt hij vrijwel altijd gedekt door twee centrale verdedigers. Ik wil dat hij wat inzakt, waardoor er een overtal wordt gemaakt hoog op het middenveld. De meeste elftallen spelen namelijk 1:4:4:2 tijdens het verdedigen (afbeelding 2). Op deze manier dwing je de tegenstander tot het maken van keuzes. Ze moeten de positie van onze spits oplossen. Gaan ze doordekken? Dan kun je eventueel zorgen voor lopende spelers in de halfspaces. Blijft het centrale duo van de tegenstander staan, dan creëren we met de inzakkende spits een overtal om over de grond door te voetballen door de as. Op deze manier maak je overal op het veld een overtal en zijn spelers hierin vrij om bepaalde ruimtes te benutten via een loopactie. Daarbij speel je in op de verdedigende keuzes van de tegenstander.'

## Inslippen

*Hoe maak je deze speelwijze eigen,*







### aangezien spelers bij hun clubs wellicht op een andere manier aanval-len?

'Het voordeel dat clubs hebben om iedere dag te trainen hebben wij niet. Wij zijn vaak maar een aantal dagen bij elkaar, waarin we ook nog eens twee of drie wedstrijden spelen. De

trainingen die we dan hebben, moeten we dan ook optimaal benutten. Dat betekent dat wij vanaf de eerste minuut veelal tactisch trainen in 11:11 partijspele. Maar om dit erin te slijpen zijn we gestart met het spelen van een trainingssituatie 11:0 op laag tempo, richting het doel van de

tegenstander. Langzamerhand kom je dan telkens in verschillende spelsituaties die ik situatief en begeleidend coach, met telkens de vraag stellende 'wat als? Wat als de tegenstander dit doet, wat doen wij? Of juist andersom, wat als onze spits inzakt? Als dat 'droog' is doorgenomen ('walking football') gaan we het tempo opvoeren en pakken we er weerstand bij door over te schakelen op een 11:11 trainingsspartij. Daarnaast laten we beelden zien van de trainingen om er beter van te worden.'

### Units

'Daarbinnen trainen wij ook in 'units'. Dus de linkerkant en rechterkant bij elkaar, waarbij onze 6, de verdedigende middenvelder, en 9, de spits, met beide kanten mee kunnen doen. Ook hier starten we weer met het droog oefenen middels een passingvorm, zonder weerstand, richting kleine doeltjes. Zie afbeelding 3 voor de trainingssvorm en afbeelding 4, waarbij de oefenvorm van boven is gefilmd. Veel herhalen, trainen vanuit de posities,

## Trainen in twee units

### Doel

- Het verbeteren van het aanvalsspel op de helft van de tegenstander met de linker- en rechterkant.

### Organisatie

- Spelen op helft tegenstander.

### Inhoud

- Zowel de linker- als de rechterkant speelt met één bal, een 5:0 vanuit de speelwijze.
- Bij een fluitsignaal wisselen een middenvelder én de spits van kant, waarbij de bal blijft rollen.
- Bij twee fluitsignalen wordt alleen de bal van kant gewisseld.
- Bij drie fluitsignalen kan er binnen acht seconden gescoord worden op een van de kleine doeltjes.

### Coaching

- Telkens de rol van de back en de spits benadrukken.
- Onderlinge afstanden bewaken.
- Linkerkant veel draaien, accent op rotatie, rechterkant vaster en posities verduidelijken.

### Methodiek

- Aantal keer raken verkleinen.
- Verdedigers erbij plaatsen, van 5:0 naar 5:5.
- Eén organisatie, waarbij er 10:0 gespeeld wordt en er toegewerkt wordt naar 11:11.







zodat je automatismen gaat krijgen. Maar ook variatie in het aanvalsspel. Niet zozeer vanuit een neutraal positiespel met kaatsers, maar vooral tactisch vanuit onze speelwijze. Op

een fluitsignaal komt er een switch van spelers, voornamelijk onze 6 en 9, of bij twee fluitsignalen een kantwissel met beide ballen om vervolgens binnen acht seconden tot scoren te

komen op de doeltjes. Dit alles binnen onze principes, dus met lopende spelers.'

## Opbouwen

*Op het moment dat een tegenpartij een andere speelwijze hanteert dan 1:4:3:3 of 1:4:4:2, door bijvoorbeeld met vijf achterop te spelen, blijf je dan vasthouden aan je 1:4:3:3 flexibel?*

'Wij veranderen niet van systeem. We veranderen wel van veldbezetting en dat is afhankelijk van het speelveldgedeelte waarop we spelen. Zo onderscheiden wij vier fases, zowel in het aanvallende als in het verdedigende. Fase 1 tijdens het aanvallende is het opbouwspel laag op eigen helft, vaak vanuit een doeltrap. Daarin hebben we twee variaties. De eerste variatie is dat beide backs laag starten. We willen dan twee verdedigende middenvelders positioneren, onze 6 en 8, buiten het zestienmetergebied en onze spits zakt het middenveld in, waardoor je een vierkant creëert op het middenveld, door onze 6, 8, 9 en 10.

Op deze manier maak je ruimte in de eerste fase van de opbouw door het uitspelen van een groot overtal. Kiest de tegenstander ervoor om 1:1 door te dekken, dan hebben wij alsnog twee keuzes: het uitspelen van de 7:6-situatie, waarbij de keeper als overtal telt óf je maakt gebruik van de ruimte die is ontstaan in fase 2 van het aanvallende, tussen de verdedigende middenvelders en de twee buitenspelers en diep gepositioneerde 10 en 9. Dit kan door het spelen van een bal over de grond door de linies of een vallende bal in die operationele ruimte (afbeelding 5).

Een tweede variatie die we toepassen is het doorstappen van een centrale verdediger in de as, waarbij de back aan dezelfde kant naar binnen komt te spelen. Deze centrale verdediger fungeert dan als verdedigende middenvelder, als dubbele 6. Waarbij onze 8 dan ook een linie doorstapt en we hogerop weer met drie 10'en komen te staan, aangezien de spits weer iets is ingezakt. De buitenspelers blijven in eerste instantie hoog en diep staan (afbeelding 6).



Fase 2 tijdens het aanvallende noemen we de opbouwfase. Uitgangspositie is zoals ik zojuist heb uitgelegd, met de backs naar binnen spelend, waardoor je met drie 6'en speelt, drie 10'en ervoor en de buitenspelers hoog en diep. Zijn we wat dominanter, dan komen we in de voorbereidingsfase: fase 3 tijdens het aanvallende, waarin de veldbezetting in principe hetzelfde is als tijdens de opbouwfase.

En als laatste hebben we fase 4, de eindfase (afbeelding 7). Los van het feit of tegenstanders met vijf of vier achterop spelen. Onze 6 komt tussen beide centrale verdedigers in te spelen, waardoor we met drie achterop gaan opbouwen, en daarbij onze restverdediging goed op orde hebben. Onze spits is altijd laag, om twijfel te zaaien bij de tegenstander. Beide backs komen weer aan de binnenkant te spelen en de buitenspelers blijven breed en diep. Onze 8 en 10 komen wat hoger op te spelen, tegen de laatste lijn van de tegenstander. Op deze manier staan we veelal in diagonalen en hebben spelers de ruimte voor diepteloopies.'

## Selecteren

*Je hebt in het aanvalsspel een prominente rol weggelegd voor beide backs. Zij komen veelal in de as te spelen. Wat betekent dit voor je selectieprocedure?*

'In het huidige voetbal zijn de backs sowieso belangrijk. De tijd dat dit de minste voetballers waren, is ruimschoots gepasseerd. Daarbij willen we graag dominant en aanvallend voetbal spelen, omdat dit bij Nederland past. In dit systeem zoals wij het spelen, selecteren wij backs die zich aanpassen aan de rol zoals we die net hebben geschetst. Met de kanttekening dat beide backs ook weer wisselend van elkaar zijn.

Onze linkerkant is namelijk onze draaiende kant. Dat wil zeggen dat deze spelers van positie moeten wisselen tijdens het aanvallende. Uitgangspunt is dat de posities bezet zijn. Rugnummers zijn voor mij hierin niet belangrijk. Alleen moet onze 8 op bepaalde momenten wel denken als back, als we bijvoorbeeld de bal verliezen en onze linkback hoger



op het veld staat. Onze rechterkant moet statisch blijven en dus moet de rechtsback altijd de restverdediging verzorgen, waarbij de linksback wat meer aanvallend ingesteld moet zijn. Maar dit kan ook andersom zijn: een draaiende rechterkant en een statische linkerkant. Dit is ook afhankelijk van de individuele kwaliteiten en het type spelers dat we kunnen selecteren. Momenteel is onze rechterkant de statische kant, waardoor we er ook voor zorgen dat we daar altijd een speler aan de zijkant hebben staan voor een snelle kantwissel. Dit komt de balans in het elftal ook ten goede.'

## Door de as

*Vanuit de verschillende fases aan de bal kies je altijd voor een volle as. Is de keuze om door de as te spelen dan ook de eerste keuze?*

'De snelste manier om tot kansen te komen is om erdoorheen te spelen, door de as. Alleen een principe van de tegenstander, iets wat wij in Nederland ook op jonge leeftijd al aanleren, is het verdedigen van je as. Dus je kunt er niet altijd doorheen spelen. Dus je moet ook de opties creëren om eromheen te spelen. Een voorwaarde hierin is wel om eerst de optie door de as toe te passen, dus de tegenstander dan ook compact in de as te laten komen om vervolgens te versnellen naar een zijkant. Een derde optie is om eroverheen te spelen, via een bal over de laatste lijn. Belangrijk is de

variatie die je hierin toepast, want op die manier maak je het voor de tegenstander onvoorspelbaar, en dat is iets wat we graag willen.'

## Restverdediging

*Komt de keuze om de as te bewaken en vol te zetten ook voort uit het omdenken naar verdedigen?*

'Ja, klopt. We willen graag aanvallende, we willen graag aantrekkelijk voetbal spelen. Dan moet je ook zorgen voor een goede restverdediging. Met welke spelers is een keuze, maar wij moeten altijd zorgen voor een +1. Afhankelijk van de tegenstander kan dit ook in gelijke aantallen zijn. Al blijft mijn aandacht altijd bij het spel aan de bal. Want als wij vast en goed aan de bal zijn, de juiste keuzes maken waardoor we de bal niet verliezen, komen we ook niet in het omschakelmoment naar verdedigen. En uiteraard hoort verdedigen en het lijden van balverlies bij het voetbalspel, alleen is het dan noodzaak om de bal op een agressieve manier ook weer snel te heroveren. Daar is dit systeem uitermate geschikt voor.'

## Onvoorspelbaar

*Je hebt het eerder dit interview al even kort over het trainen in units gehad. Kun je ons eens verder meenemen in dit verhaal?*

'Units zijn voor mij de spelers die direct betrokken zijn bij een, in dit geval, aanvallende spelsituatie. Maar





dus ook de direct betrokkenen tijdens het verdedigen. Zo trainen we het aanvalsspel, met een passingvorm, in bijvoorbeeld twee units. De linkerkant en de rechterkant in eerste instantie afzonderlijk van elkaar, waarna ze lopende de oefenvorm bij elkaar komen. Ook omdat er aan beide kanten iets anders gevraagd wordt. Hier refereer ik aan onze draaiende en statische kant. Dit vergt voor beide kanten een andere veldbezetting en onderlinge ruimtes die telkens veranderen, maar niet te groot mogen worden. Dat is afstemming zoeken met elkaar. Afstemming zoeken door het te ervaren, door te trainen, door het te beleven. Het belangrijkste is om een gevoel met elkaar te krijgen binnen de unit, waarin visueel gemaakt wordt waar we staan ten opzichte van elkaar. Maar ook wat we verwachten van elkaar en waar ieders kwaliteiten liggen. Op deze manier creëer je automatismen binnen een bepaalde creatieve vrijheid. Je wilt

herkenbaarheid in verticale units en niet zozeer in diagonale linies. Daar maak je het verschil om aan de bal iets te creëren richting het doel van de tegenstander. Daarbij zijn we vanuit deze manier van spelen moeilijk te analyseren voor de tegenstander en dus onvoorspelbaar. Precies wat we graag willen.'

**Bestaat een elftal altijd uit twee units, de rechter- en linkerkant?**

'Nee. Grofweg heb je drie units. De rechterkant, de linkerkant en de as. Het is alleen afhankelijk van je speelwijze tijdens het aanvallen. Het belangrijkste is welke spelers vaak in een situatie direct betrokken zijn. Dat is vaak een kant. Maar een unit, binnen onze speelwijze, zijn bijvoorbeeld ook de drie 6'en en drie 10'en bij elkaar. Het heeft ook allemaal met onderlinge afstanden te maken, binnen een unit en de units ten opzichte van elkaar. Waarbij het complete elftal uiteindelijk één grote unit vormt.'

**Zou je ons het verschil tussen een linie en een unit kunnen duiden vanuit wedstrijdbeelden?**

'Onlangs speelden wij een oefeninterland tegen Engeland. Daarin wil ik jullie het verschil laten zien tussen linies en units. Engeland speelde veelal vanuit een zoneverdediging, waar wij probeerden vanuit onze aanvallende speelwijze erdoorheen te spelen om te komen tot kansen. In afbeelding 8 zijn de drie linies zichtbaar gemaakt middels lijnen, de laatste linie met vier verdedigers, de drie middenvelders en de drie aanvallers. In afbeelding 9 zie je onze unit aan de rechterkant. De rechter centrale verdediger, de rechtsback, de rechtsbuiten en onze 10. Onze back staat hier aan de binnenkant, onze 10 is uitgezakt in die ruimte die daar door onze back wordt gelaten en onze buitenspeler staat goed breed en diep. En je ziet hier ook dat onze spits laag staat. Precies zoals we willen.'

Op afbeelding 10 zie je wederom de linies én mondt het aanvalsspel via een kantwissel van rechts naar links uit in een unit aan de linkerkant (afbeelding 11). Onze linksbuiten staat breed, onze linksback en linker centrale verdediger erachter. Onze 8 maakt een diepteloopactie en onze 10 en 6 komen vanuit de as in de bal om aanspeelbaar te zijn. Zo biedt dit onze buitenspeler meerdere opties. De bal kan terug, de bal kan diep en we kunnen doorvoetballen via twee opties in de as.

In afbeelding 12 zie je de positie van onze spits én het belang ervan. Hij staat fantastisch tussen vier spelers van Engeland in. Dan is het de keuze van de tegenstander wat te doen, maar door op deze manier positie te kiezen zorgt hij voor verwarring, want wie gaat hem daar oppakken? Gaan ze van achteruit doordekken, dan komt er ruimte achter de laatste lijn en moeten we zorgen voor een looper daar. Stapt het middenveld achteruit, dan komen onze aanvallende middenvelders vrij om de pass vooruit over de grond te geven en komen we op die manier dicht bij het doel van de tegenstander.'



*Door de dynamiek in het aanvalsspel moeten spelers echt goed van elkaar weten wat de bedoeling is. Een metertje meer of minder naar links of rechts kan cruciaal zijn.*

'Goede opmerking, want dat klopt helemaal. De onderlinge afstanden zijn enorm belangrijk. Maar ook de positie en houding van de speler. Sta ik goed ingedraaid, heb ik meerdere afspelmogelijkheden, kan ik ondersteunend zijn, etc. Om dat te automatiseren trainen we daar dus veel op, vaak zonder weerstand. Ik ben ervan overtuigd dat je er dan het beste gevoel bij krijgt. Ook geduld bewaren tijdens het spel en letten op de technische vaardigheden, zoals de inspeelpass of aanname, zijn belangrijk. Het moet allemaal niet op toeval gebaseerd zijn, maar een bewust proces. Als back bijvoorbeeld vanuit het middenveld uitzakken om een middenvelder of aanvaller van de tegenstander mee te lokken, zodat er in zijn rug weer ruimte ontstaat voor ons om vanuit die ruimte iemand vrij te spelen. Belangrijk is de onderlinge afstemming. Spelers moeten van elkaar weten wat er van ze verwacht wordt in een bepaalde voetbalsituatie. Anders gaan twee spelers op hetzelfde moment diep of lopen spelers elkaar vast in dezelfde ruimte.

Het is een langdurig proces, dat al is gestart destijds bij Onder 15 en waarbij ook veel overleg heeft plaatsgevonden met de betrokken coaches en HO'en van de clubs. Wat mij aangaat, spreek ik over een proces dat we vorig seizoen hebben ingezet en waarbij we tegenwoordig heel erg op detailniveau bezig zijn, voornamelijk binnen de units. Dit doen we enerzijds aan de hand van beelden, maar ook weer via het trainbaar maken op het veld. We hebben het dan over het juiste moment van vertrek of inspelen, of over een metertje meer of minder binnen de veldbezetting. Het gaat erom dat we ergens op het veld één à twee seconden winnen ten opzichte van de tegenstander om toe te kunnen slaan. Vanwege de beperkte tijd bij het nationale team doen we dit vaak in een droge vorm, dus 10:0



waarbij we wel vaak gebruikmaken van mannequins of teamtactisch in een partijspel 11:11.'

*Je traint vaak zonder weerstand van een tegenstander. Dat vergt veel discipline van je spelers om kwaliteit in het aanvalsspel te krijgen.*

'Dit heeft ook te maken met hoe wij zijn begonnen vorig seizoen. Ik wil dat spelers de training en wedstrijd beleven in plaats van ondergaan. Dis-

cipline staat met dikke letters in ons basispakket, zowel buiten als binnen de lijnen. Wij mogen verwachten van onze spelers dat zij de informatie die wij geven professioneel verwerken, zichzelf daarin dus willen ontwikkelen en het uiterste vragen van zichzelf en elkaar. Dat begint ook bij mij en mijn staf, in de oefenvormen en coaching tijdens de trainingen en besprekingen. Ik ben veeleisend en verwacht dat ook van mijn spelers.' ⚽



## Onder 23



Bas van den Bergh is inmiddels ruim tien jaar actief als jeugdtrainer. Als speler doorliep hij de jeugd van Robur et Velocitas tot de A-jeugd, waarna hij gevraagd werd een team te trainen. Daar begon zijn passie voor het trainersvak. Binnen Robur trainde hij vrijwel alle jeugdselecties, variërend van de Onder 13 tot en met de Onder 19. Sinds een jaar is hij werkzaam binnen de regionaal gecertificeerde jeugdopleiding van csv Apeldoorn. Na de winterstop nam hij het stokje over bij de Onder 23-1, waarmee hij uitkomt in de Derde Divisie.

## Overleg

Bas van den Bergh: 'De Onder 23-1 is bij csv Apeldoorn het eindstation van de opleiding. Jongens die dicht tegen het eerste elftal aan zitten, spelen bijvoorbeeld bij ons. Op veel vlakken gaat het er in Onder 23-1 hetzelfde aan toe als bij dat eerste elftal. Want ook wij wisselen om te winnen, en speeltijd is niet altijd een zekerheid. Winnen staat echt op één. Dat we dicht tegen het eerste elftal aan zitten, betekent ook dat we onderling veel overleggen. Elke maand vindt overleg plaats tussen de hoofdtrainer van Onder 19-1, mijzelf, de trainer eerste elftal en iemand van Technische Zaken. We nemen alle spelers door, zodat we met elkaar de ontwikkeling van elk individu goed in de gaten houden. Ditzelfde gebeurt trouwens in een wekelijks overleg, dat ik heb met de trainer van het eerste elftal en die van Onder 19-1. In dat overleg stemmen we de selecties voor het komende weekend goed op elkaar af. Wat heeft het eerste elftal nodig, en wie verdient er vanuit Onder 23 een kans? En wie eventueel vanuit Onder 19-1?'



## Zichtbaar zonder bal

'Qua speelwijze proberen we een en ander ook op elkaar af te stemmen, maar tegelijkertijd is er vrijheid. Bepaalde uitgangspunten zijn echter wél gelijk: in het schakelmoment van aanvallen naar verdedigen willen we dat iedereen meedoet. En dat omschakelen moet echt op tempo gebeuren. Als je een seconde te laat reageert, kan dat betekenen dat de tegenstander een kans krijgt. Ik geef bij mijn spelers geregeld aan dat wanneer ze dat schakelmoment naar verdedigen beheersen, hun kansen om aan te haken bij het eerste worden vergroot. Want bij het eerste gaat het allemaal nóg sneller, en is het nóg intensiever. Bij Onder 23-1 trainen we het omschakelen veelal in kleine vormen, denk aan positiespelletjes. Dit kan gaan om oefeningen met meerdere ballen, in wisselende situaties. Eigenlijk moet het schakelgedrag zo natuurlijk worden, dat ze het in de wedstrijd ook automatisch gaan doen. De een heeft het zo door: direct omschakelen. Een ander heeft meer moeite en moet er vaker aan worden herinnerd. Door middel van videobeelden laten we spelers, zowel op team- als op individueel niveau, zien wat minder gaat. Maar daarnaast ook zeker wat al wél goed gaat. Zeker dat laatste is belangrijk, want van die goede momenten wil je er meer zien. 'Kijk, je schakelt hier heel goed om en kijk eens wat het ons oplevert!' Wat daarnaast natuurlijk erg meehelpt, is dat jongens meetrainen met het eerste. Daar ontstaat het besef pas echt. Het gaat allemaal sneller en het belang van goed omschakelen wordt nog meer zichtbaar. Spelers uit Onder 23-1 moeten zich niet alleen onderscheiden mét bal. Juist ook zonder bal moet je zichtbaar zijn.'





## Trainingsvorm

### Organisatie

- Het veld is ongeveer 20 meter lang en 15 meter breed.
- 4 kleine goaltjes in de hoeken van het veld.
- Voldoende dopjes om het veld mee uit te zetten.
- Voldoende ballen bij de trainer.

### Inhoud

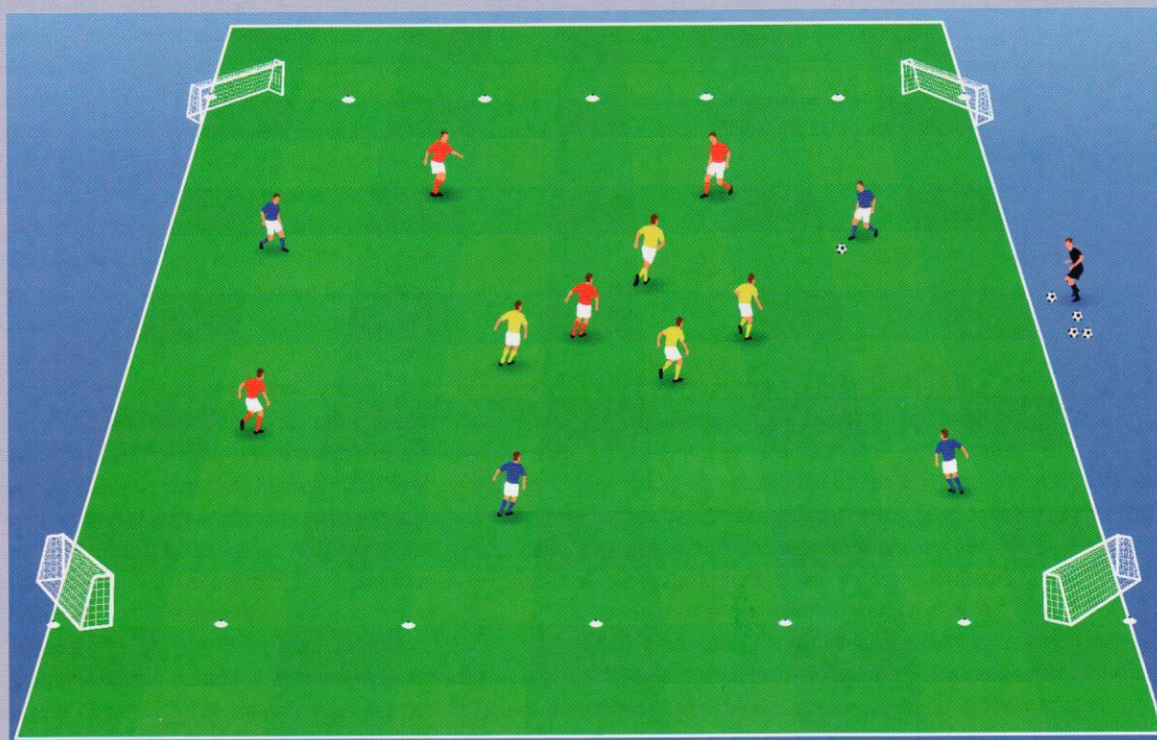
- In een rechthoek wordt 8:4 gespeeld, in drie partijen van elk vier spelers.
- Het achttal speelt op balbezit en krijgt na tien keer overspelen een punt.
- Het viertal kan scoren door de bal af te pakken en te scoren op een klein doeltje.
- Na zo'n drie minuten wordt van ondertal gewisseld.
- Na in totaal drie herhalingen wordt gekeken welk team de minste punten heeft behaald, en dat team krijgt een opdracht (bijvoorbeeld twintig push-ups of een bepaald aantal sprints).

### Bereidheid

'In de coaching ligt de nadruk voor mij op het achttal, omdat ik die groep na balverlies direct aancoach om druk te geven. Druk zetten moet vooruit gebeuren, dus spelers van het achttal mogen niet voor een doeltje blijven hangen. Die coachmomenten komen trouwens veel voor, want er zijn acht individuele spelers op wie je als trainer kunt letten. Wie schakelt niet snel genoeg om? En wie juist wel? Ik let echt op de bereidheid om druk te geven, die is essentieel. Door te kiezen voor een rechthoek met vier doeltjes zou je kunnen zeggen dat 'richting' ontbreekt. Maar ik zie dit juist als wedstrijdacht, omdat je in de wedstrijd immers ook op allerlei plaatsen en op allerlei manieren de bal kunt verliezen. Dan werk je, als het gaat over omschakelen naar verdedigen, ook niet altijd dezelfde richting uit. Het leuke aan het bewust op tijd spelen is dat teams gaan rekenen. Het achttal en het viertal hebben gewoon drie minuten de tijd om zoveel mogelijk punten te halen. Zeker in die laatste herhaling, wanneer het derde viertal het ondertal wordt, gaan jongens rekenen. Hoeveel punten hebben wij al, en hoeveel hebben we er nog nodig om geen laatste te worden? Dit gegeven vergroot de beleving, en daarmee ook de intrinsieke motivatie om alles te geven. Maar zo'n laatste herhaling kan bepaald gedrag in de hand werken, daar moet je als trainer goed op letten. Aanvullende regels kunnen nodig zijn.'

### Aanvullende regels

- Speelt het achttal de bal uit het veld, dan krijgt het ondertal er een punt bij.
- Zodra een speler van het achttal voor een doeltje gaat staan, krijgt dat achttal geen punt wanneer er tien keer overgespeeld is.
- Zodra het achttal in de laatste herhaling bewust een bal uit schiet om tijd te winnen, krijgt het ondertal er een punt bij.







Tom Dhont (VC-3) speelde in de jeugd en senioren van Lewedorps Boys (Zeeland). Na een verhuizing naar Apeldoorn speelde hij voor SV V en L en daarna vijftien jaar bij Sportclub Teuge. Bij die club begon hij als assistent bij het tweede elftal, en trainde verschillende jeugdteams. In 2021 stapte Dhont over naar csv Apeldoorn, waar hij als trainer-coach de JO15-1, de JO16-1 en de JO17-1 begeleidde. Dit seizoen is hij assistent-trainer bij csv Apeldoorn JO19-1, waarmee hij uitkomt in de Vijfde Divisie. Bij dat team werkt hij samen met Jeroen Berghuis, die het trainerschap van csv Apeldoorn O19-1 met de rol van HJO bovenbouw combineert. In het dagelijks leven is Dhont werkzaam bij het Ministerie van Defensie.

## Intentie

Jeroen Berghuis: 'Zoals Tom al vertelde, letten wij er vooral op met welke intentie een oefenvorm wordt ingezet. Soms zien wij tijdens een wedstrijd iets, waar we doordeweeks mee aan de slag willen. Dan bekijken we: wie zijn de hoofdrolspelers? Kunnen we de partijen zó indelen, dat we optimaal aan de doelstelling werken? Wat verwachten we tijdens de oefenvorm van de tegenpartij? En welke regels passen we aan, zodat de situatie die we willen oefenen zo vaak en zo wedstrijd-echt mogelijk terugkomt?'

## Groeimindset

Tom Dhont: 'Binnen onze Onder 19 hebben we veel oog voor het groepsproces. Iedereen krijgt voldoende speelminuten en we werken bewust aan vertrouwen en plezier, want die gaan hand in hand. Wat erg mooi is om te merken: veel jongens in deze groep hebben een groeimindset. Ze staan open om te leren, nemen tips aan en willen elkaar echt beter maken. Niet alles lukt al gelijk in de uitvoering, maar de inzet en bereidheid om voor elkaar te werken zijn groot. Ze durven elkaar ook ergens op aan te spreken, wat in de spanning van een wedstrijd soms lastig is door de emoties. Toch is het aanspreken enerzijds, maar vooral ook het accepteren van feedback, de houding die nodig is om hopelijk in de toekomst door te breken naar het eerste. Spelers die feedback kunnen ontvangen en leren omgaan met teleurstellingen, zetten vaak de grootste stappen. Wij merken dat als je het dit proces structureel aandacht geeft, het individu en het team zichtbaar groeien. Alleen met een groeimindset kun je het maximale uit jezelf halen, en hier proberen wij onze spelers bewust van te maken. Onder andere hierdoor zijn afgelopen seizoenen meerdere spelers, ofwel rechtstreeks vanuit Onder 19 ofwel via een tussenstap in de Onder 23, doorgebroken naar het eerste.'

## Spelprincipes

Tom Dhont: 'Binnen onze jeugdopleiding werken we met spelprincipes. Hoeveel nadruk we daarop leggen, hangt eigenlijk steeds af van de vraag: welk voetbalprobleem komen we op zaterdag tegen? Daardoor hebben verschillende teams soms net iets anders nodig. Bij het omschakelen van aanvallen naar verdedigen kijken we bijvoorbeeld heel concreet naar wat ons eigen team nodig heeft. Soms richten we ons op het hele elftal, soms juist op een linie of een specifieke speler. In de middenbouw zijn spelprincipes nog wat algemener, maar bij Onder 19-1 gaan we echt de diepte in. Dan draait het om details: wat verwachten we van een speler in een bepaalde positie? Hier bedenken we oefenvormen bij en daarbij maken we soms gebruik van onze eigen oefenstofdatabase. Met sommige oefenvormen kun je meerdere doelstellingen trainen, want het gaat uiteindelijk om de intentie waarmee je een oefenvorm inzet. Wil je bijvoorbeeld de as dichthouden, dan betrek je nadrukkelijk de buitenspelers erbij. Wil je een tegenstander naar de zijkant dwingen, dan bedenken we daar tijdens een oefenvorm specifieke regels voor.'

Dhont en Berghuis beschrijven op de pagina hiernaast een oefenvorm, die gaat over het omschakelmoment van aanvallen naar verdedigen: 'In eerste instantie draait alles om direct omschakelen: zijn de spelers daartoe bereid en lukt dat? Die momenten maken we graag inzichtelijk voor de spelers in uitdagende, intensieve, wedstrijd-achtige vormen, waarbij de spelers uiteraard dienen open te staan voor feedback. En dat kan alleen indien ze beschikken over die al eerder genoemde groeimindset.'



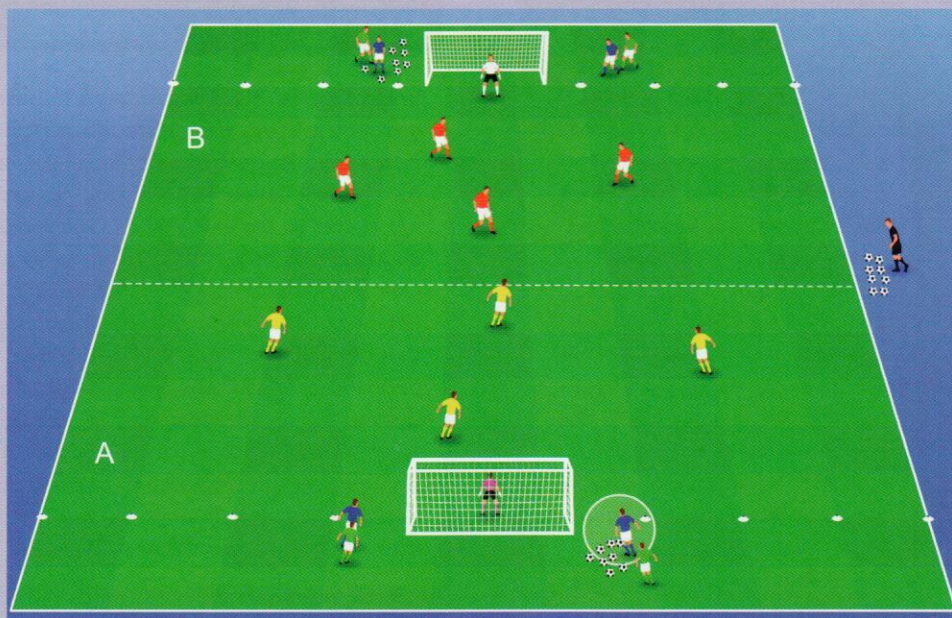
## Trainingsvorm

### Organisatie

- Het veld is ongeveer 40 meter lang en 20 meter breed.
- Voldoende dopjes om het veld mee uit te zetten.
- 2 grote doelen.
- Voldoende ballen naast de rechterzijde van beide doelen en bij de trainer, zodat er snel en altijd doorspeeld kan worden.

### Inhoud

- In het veld wordt 4:4 + 2 keepers gespeeld.
- Aan de buitenzijde, naast de doelen, staan de teams blauw en groen achter elkaar klaar.
- Geel start in vak A met de bal, en probeert te scoren bij de witte keeper in vak B.
- Mocht geel scoren, wordt er aan de kant waar niet (!) is gescoord, ingedribbeld door een speler van blauw (zie arcering, red.).
- Twee blauwe spelers starten dus vanaf de achterlijn naast de doelpalen in vak A, en twee andere blauwe spelers komen vanaf de achterlijn in vak B het veld in.
- Rood verlaat (zonder baalmomentje) zo snel mogelijk het veld en sluit achteraan bij groen (twee spelers aan elke kant van het veld).
- Blauw valt vervolgens aan op het doel in vak B, en verdedigt het doel in vak A.
- Geel schakelt na het gescoorde doelpunt direct om van aanvallen naar verdedigen en verdedigt het doel in vak B.
- Maximaal duur per herhaling: 1 à 1,5 minuut.
- Deze vorm kan ook met drie spelers per team worden gespeeld, je moet dan echter wel het veld verkleinen.
- Er liggen ballen bij de trainer, voor wanneer de ballen achter de goals op zijn en je door wilt voetballen.
- In het geval dat je met twee trainers werkt, kan een van hen de ballen inspelen en in de gaten houden of er snel genoeg uit het veld wordt gestapt, terwijl de andere trainer de voetbalinhoudelijke coaching doet.



Voorbeeld 1 - leer je spelers tijdens het omschakelmoment van aanvallen naar verdedigen zo snel mogelijk om de passlijnen (as) dicht te lopen, om daarmee het doelpunt te voorkomen en nog mooier: de bal weer in het bezit te krijgen.

Voorbeeld 2 - leer je spelers tijdens het omschakelmoment van verdedigen naar aanvallen zo snel mogelijk, op het juiste moment en met de juiste snelheid de bal vooruit te spelen op een vrijstaande speler op de helft van de tegenstander, om zodoende kansen te creëren en nog mooier: te scoren.

**Jeroen Berghuis:** 'Het draait er in eerste instantie om dat geel na een doelpunt niet te lang juicht, maar direct omschakelt. Dat zal ook moeten, want blauw gaat direct beginnen. Blauw probeert gebruik te maken van de desorganisatie bij geel. Als trainer kun je variëren met de plek waar je blauwe spelers het veld in laat komen: in de tekening komen ze vanaf de achterlijnen, maar je zou de beide blauwe spelers in vak B ook vanaf de zijkant het veld in kunnen laten komen. Die aanpassing beïnvloedt namelijk hoe en waar geel omschakelt, want de blauwe spelers staan dan vrij.'

**Tom Dhont:** 'Bij geel kán een speler de keuze maken om al tijdens de aanval op eigen te helft blijven hangen (restverdediging, red). Want door dit te doen, staat hij ineens dicht bij een indribbelende blauwe speler en kan hij eerder druk geven. Toch moet hij goed om zich heen kijken: sta ik alleen en heeft het zin om druk te zetten, of houd ik beide blauwe spelers eerst wat op, zodat de rest zich kan organiseren? Dan komen nieuwe trainingsdoelstellingen naar voren: het schakelmoment zélf, het dichtzetten van de as, het loopje van de spits, of het horizontaal doordekken zodra de bal naar de buitenkant wordt gedwongen.'



## Onder 17



Erwin Snijder begon zijn trainersloopbaan na een carrière bij de Landmacht. Veertien jaar geleden startte hij als Onder 13-trainer bij ZVV '56, de club waar hij zijn UEFA-C behaalde. Daarna trainde hij Groen Wit '62 (Onder 15-1), gevolgd door de Onder 19-1 van Sportclub Teuge. Vervolgens maakte hij de stap naar WSV onder 13-1. Bij die club was hij in totaal zes seizoenen actief, haalde er zijn UEFA B (VC-3), leidde meerdere spelers op voor een bvo en speelde met zijn teams op divisieniveau. In 2019 liep Snijder een seizoen stage bij Vitesse onder 12. Afgelopen zomer stapte hij over naar csv Apeldoorn. Daar is hij verantwoordelijk voor de Onder 17, waarmee hij uitkomt in de Vierde Divisie.

## Spelen om punten

Erwin Snijder: 'Bij csv Apeldoorn trainen we met de Onder 17-1 drie keer per week. De opkomst is hoog, evenals de betrokkenheid van de spelers bij het team. Die jongens willen écht leren. We hebben individueel goede spelers, en ook echt een groep 'denkers'. Jongens die het plan dat we hebben goed kunnen uitvoeren. Hoe willen we spelen? En hoe moet dat er dan op het veld uitzien? Los van iets kunnen uitvoeren, vind ik het belangrijk dat je elkaar in wedstrijden altijd positief benadert. Want niemand maakt opzettelijk een fout. Qua team komt veel samen: we hebben een plan, er wordt hard gewerkt, en jongens willen duels winnen. Als trainer van een Onder 17 ben je in mijn beleving nadrukkelijk bezig met ontwikkelen. Ik ben zelf een trainer die spelers individueel ook echt beter wil maken. In de videoclips die ik maak, zet ik ze in het licht. En er is veel gesprek, zowel op initiatief van mij als van de speler. Uit zichzelf komen ze naar me toe en dat vind ik geweldig. Eigenlijk staat alles wat we doen in het teken van vooruitgang. Wat daarbij enorm helpt, is dat we op een training altijd spelen om de punten. Of het nu gaat om een positiespel of om afwerken, er valt altijd iets te winnen. Het gaat ergens om, en dát principe past uitstekend in de filosofie van csv Apeldoorn.'

## Verdedigen begint voorin

'Het schakelmoment van aanvallen naar verdedigen krijgt bij ons veel aandacht. Na balverlies willen we de bal eigenlijk meteen weer terugveroveren. Dat moet ook kunnen, want op de meeste plekken heb je toch wel vijf à zes spelers rondom de bal. Bij dat omschakelen is de prioriteit dat de aanval van de tegenstander onschadelijk wordt gemaakt. Natuurlijk is het direct weer terugveroveren het mooiste, maar we leren spelers ook aan dat het ophouden, of het blokken van een bal en die uit schieten, een mogelijke goede uitkomst is. Zeker voorin hebben de aanvallers een belangrijke taak, want dáár begint het. Voorin willen we geen rouwmomenten zien. Denk aan een buitenspeler (de 7) die versnelt en een voorzet geeft, de spits (de 9) die op doel schiet, en de andere buitenspeler (de 11) die meeloopt. Het is secundair: de 7 baalt misschien dat hij geen assist op zijn naam krijgt, de 9 baalt dat hij niet scoort en de 11 baalt dat de spits de bal niet voor hem liet lopen. Maar ondertussen zet de keeper van de tegenstander alweer snel het spel voort, hetgeen ons in de problemen kan brengen. In videobeelden maken we dit inzichtelijk voor de spelers, en dat spreekt enorm aan. Het besef dat verdedigen voorin begint, ontstaat daardoor steeds meer.'





## Trainingsvorm

### Organisatie

- 2 grote doelen.
- Voldoende ballen aan de zijkant bij de trainer.
- Dopjes om (eventueel) de zijlijn af te zetten (waardoor het veld smaller wordt).

### Inhoud

- Na het fluitsignaal van de trainer starten alle spelers met hun loopactie (tekening 1).
- De trainer speelt óf de 7 óf de 11 in.
- De drie gele aanvallers kunnen vervolgens scoren op het grote doel met keeper.
- De beide rode verdedigers (3 en 4) proberen, samen met de keeper, de bal af te pakken.
- Zodra er door de aanvallers op doel wordt geschoten, speelt de trainer direct de 3 of 4 in (tekening 2, red.).
- De verdedigers kunnen vervolgens scoren op het grote doel bij de middencirkel.
- De aanvallers moeten omschakelen en proberen te voorkomen dat 3 of 4 scoort.
- Lukt het de aanvallers om de bal ná omschakeling terug te veroveren én te scoren, dan krijgen ze drie punten in plaats van één punt.
- Alle overige scores tellen voor één.

### Afwerken

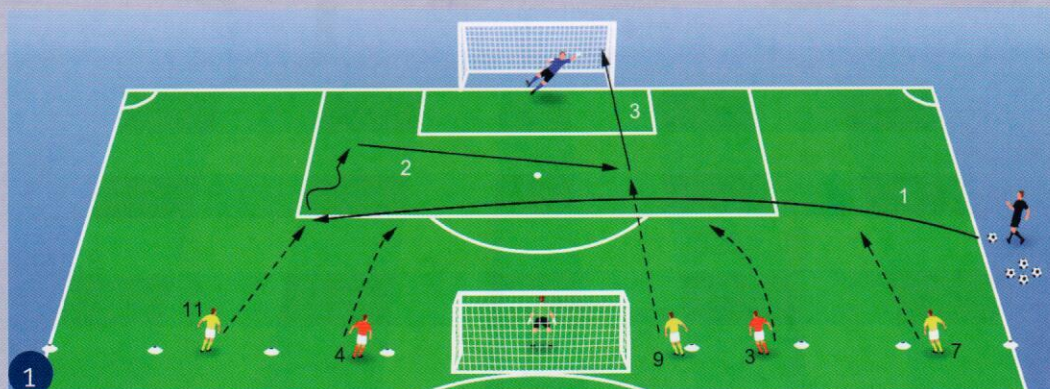
'De intensiteit in deze vorm is heel hoog, en daarom heb je echt genoeg spelers nodig. Achter elk drietal staat een nieuw drietal klaar. Maar ook de verdedigers rouleren. Het mooiste is het om deze vorm met twee grote doelen met keepers te spelen, ook al zou je het in theorie zelfs met kleine doeltjes kunnen doen. Toch is het voor verdedigers ook leuk en goed om af te kunnen werken op een groot doel.'

### Oefening sturen

'Doordat je als trainer de bal inspeelt, kun je de oefening als het ware wat sturen. De ene keer kies je voor een bal op de 7, een andere keer voor de 11. Zodra er op doel geschoten is, kies je zelf welke verdediger je inspeelt. Als je bijvoorbeeld ziet dat een specifieke aanvaller even te lang blijft staan, speel je de verdediger in die het dichtst bij hem staat. Dan wordt het nóg duidelijker dat die aanvaller meer moet doen in het schakelmoment.'

### Succesmomenten creëren

'Het is een dynamische vorm, met veel snelheid en schakelmomenten. Als je vermoedt dat het té intensief is, haal je de groep tussen de herhalingen door even bij elkaar en geef je tips. Het intensieve komt ook door de lengte van het veld, maar die lengte is echt nodig. Je moet je aanvallers namelijk de kans geven om die bal terug te veroveren. Maak je het veld te kort, dan heb je veel te weinig succesmomenten. Door deze vorm vaker te spelen, kweek je een automatisme. Samen aanvallen, samen verdedigen en samen omschakelen.'



Na fluitsignaal trainer maken alle spelers hun loopacties.



Trainer speelt 3 of 4 in en geel schakelt om.



T PRO

NIJEUW



### T-PRO Hybrid Lite Trainingsballen

Topklasse trainingsballen voor de sterren van morgen, maat 3, 4 of 5, gewicht: ca. 290 of 350 g, gelijmd en met de hand genaaid, microvezel-PU-materiaal, uitstekende vliegeigenschappen, geweldige look, optimale weerstand, waterafstotend, duurzaam, geschikt voor alle vloerbedekkingen, hoogwaardige carbon-latex balblaas.

Ook verkrijgbaar in sets van 5 ballen incl. ballenslang en sets van 10 ballen incl. ballenslang!

elk slechts € 13,90

T-PRO Hybrid Lite 290 - maat 3 Art.Nr. 4649

T-PRO Hybrid Lite 290 - maat 4 Art.Nr. 4650

T-PRO Hybrid Lite 350 - maat 4 Art.Nr. 4651

T-PRO Hybrid Lite 350 - maat 5 Art.Nr. 4652

T PRO



### T-PRO Hybrid training wedstrijdbal

Maat 5, Hybride 24-paneel technologie, Gewicht: 410-440 g, Gelijmd en met de hand gestikt, High-tech PU-materiaal, Zo goed als de eigenschappen van een wedstrijdbal, geweldige ontwerpen, Optimale weerstand, Waterafstotend, Duurzaam, Geschikt voor alle typen ondergrond, Hoogwaardige koolstoflatex kogelblaas, Air-Lock ventiel

elk slechts € 14,90

Kleur: geel Art.Nr. 4341

Kleur: blauw Art.Nr. 4485

T PRO



### T-PRO target met ballennet

Hoogwaardig, voor voetbaldoelen, Incl. opvangzak voor ballen, Afmetingen: 50 x 50 cm, Diameter: 34 cm, Kleur: neongeel/zwart, Opgevouwen ook geschikt als balrugzak, Traint visuele focus en nauwkeurigheid bij het schieten, Geschikt voor binnen en buiten, Stabiel, Professioneel materiaal

Art.Nr. 4644 € 14,90

T PRO



### T-PRO tactiekveld - voetbal

T-PRO tactiekveld - voetbal, Zelfklevend (elektrostatisch), Hechten perfect op de muur en aan de deur, Rol van 20 velden (eenvoudig af te scheuren), Afmetingen: 550 x 830 mm, Boardmarker: uitwisselbaar, Permanent marker, niet uitwisbaar, Professionele producten

Art.Nr. 2069 € 19,90

T PRO



### T-PRO tactiekmap (leer) - voetbal

24 tactiekzones (A-X), 3 speelvelden (1x groot, 2x klein), Afmetingen: 32 x 24 cm, 3 magnetische velden, Incl. 58 vlakke magneten Ø 9 mm (geel, rood, zwart), Incl. 32 vlakke magneten Ø 12 mm (geel, rood, zwart), Incl. 2 boardmarkers (zwart en rood), Duurzaam en wasbaar, Professionele producten

Art.Nr. 2055 € 19,90

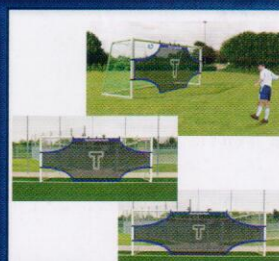


### Mini doel in aluminium (opklapbaar)

2 maten: 120 x 0,80 x 0,60 m of 150 x 1,00 x 0,60 m, gewicht: ca. 5 (of 6) kg, krasbescherming vloerbedekking sporthal, incl. doelniet wit (maatswijde: ca. 0,5 cm), geschikt voor binnen- en buitengebruik, professionele kwaliteit - TÜV getest

120 x 0,80 m Art.Nr. 2654 € 99,90

150 x 1,00 m Art.Nr. 3221 € 129,90



### AreaShooter Basic - junior & senior

Visuele focus op de doeltzones, Hoogkwalitatief, geschikt voor jeugdvoetbaldoelen met de afmetingen 5 x 2 m of 732 x 244 m, flexibel net, geschikt voor binnen- en buitengebruik, professioneel materiaal

junior Artikel nr. 3319 € 89,90

senior Artikel nr. 3320 € 119,90



### Aluminium Minidoelen

Sterk aluminium minidoelen in professionele kwaliteit, opklapbaar, vloerbedekking sporthal - krasbescherming, incl. doelniet groen, voor binnen- en buitengebruik

120 x 0,80 m Art.Nr. 1072 € 179,90

150 x 1,00 m Art.Nr. 2492 € 219,90



### V-MAXX Sport Radar - Snelheidsmeting

Incl. statief van hoge kwaliteit (41,5 - 125cm)! Als de golven het bewegende voorwerp raken, worden ze teruggekaatst. Uit het tijdsverschil tot de teruggekaatste golven weer binnenkomen, berekent het apparaat de afstand. Uit de veelheid van metingen per tijdseenheid bepaalt het de verandering van de afstand en daaruit razendsnel de snelheid. Nauwkeurigheid: +/- 1,5 km/h

Art.Nr. 1710 € 129,90



### Speed-Check - sport system snelheidsmeter

Voor het meten van start en finish (1 gate) of tussen 2 punten (2 poorten), elk incl. reflectoren, 2 (4) statieven, bijpassende gates. De lichtbarrières kunnen eenvoudig worden aangesloten via de Bluetooth-functie in de 'Speed-Check' app. Je kunt je timingsysteem in een handomdraai instellen.

1-Gate Art.Nr. 4257 nur € 299,90

2-Gates Art.Nr. 3615 nur € 599,90



### Hesjes met rugnummers (1-12) - set van 12

Kwalitatief hoogwaardig, Materiaal: 100% polyester (extrem scheurvast), 4 maten: S, M, L, XL, XXL, 8 kleuren: neongeel, oranje, rood, groen, lichtblauw, roze en wit. Print op de voorkant: Teamsportbedarf.de (logo), Print op de achterkant: cijfers 1-12, Professioneel product

Art.Nr. 4202 € 42,90



### Club stickers ontwerpen (outdoor) - 3 formaten

Hoogwaardige clubstickers in outdoor-kwaliteit, sterk hechtende stickers met het clublogo, weerbestendige outdoor-kwaliteit verkrijgbaar in 3 maten: klein (ca. 35 mm), middelgroot (ca. 50 mm), groot (65 mm) Bestelhoeveelheid van 50 tot 5.000 stuks mogelijk! Perfect om weg te geven in de vereniging of bij evenementen, professionele kwaliteit

Art.Nr. 4715 vanaf € 0,10



### T-PRO Trainer-Coach Tas (rugzak) incl. inhoud

50-delige set: incl. tactiekbord, statief, T-PRO tactiekbord (LCD) en nog veel meer, Slijpvast materiaal (wasbaar), Incl. schouderbanden voor een comfortabel transport, Afmetingen: 63 x 48 x 15,5 cm. Robuust en duurzaam, Professioneel product

Art.Nr. 4464 € 99,90



### Floormarkers NEON - 24 stuks

Hoogwaardig, Ø 15,5 cm, inclusief houder (metaal), 12 x neongeel, 12 x neon oranje, Dikte: ca. 2-3 mm, elastische kunststof, Robuust en veerkrachtig, Veelzijdig in gebruik, Geschikt voor bijv. gras, kunstgras, harde velden of binnenshuis, Professioneel product

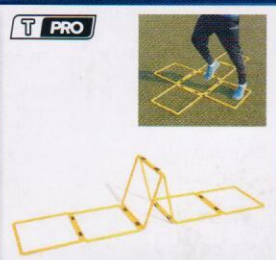
Art.Nr. 4419 € 16,90



### Floormarkers 4 kleuren - 48 stuks

Hoogwaardig, incl. draaghouder (metaal), 12 x elk neon geel, neon oranje, blauw, wit, Ø 15,5 cm, Dikte: ca. 2-3 mm, materiaal: elastische kunststof, robuust en veerkrachtig, veelzijdig gebruik, bijv. op gras, kunstgras, harde velden of binnenshuis, professioneel product

Art.Nr. 4583 nur € 32,90



### T-PRO coördinatieladder (vierkant)

Lengte: ca. 2,50 m, breedte: 40 cm, afmetingen vierkant: 40 x 40 cm, 6 vlakke velden, gemakkelijk opvouwbaar, eenvoudige opbouw en demontage, bijzonder flexibel en stabiel, nagenoeg onverwoestbaar, incl. draagtas, geschikt voor gebruik op kunstgras en in de sporthal, professionele kwaliteit

Art.Nr. 2135 € 21,90



### T-PRO groundmarker

Set van 25 stuks, Hoogkwalitatief afkeerhulpmiddel voor de afbakening van sportvelden, incl. gereedschap voor het vakkundig indraaien resp. inslaan, voor de afbakening van sportvelden, sproeiers, elektriciteits- en gasleidingen - professioneel materiaal

Art.Nr. 2246 € 32,90



### Materiaalwagen voor trainingshulpmiddelen

Biedt ruimte voor kegels, bodkins, coördinatievelden, slakompens., enz., Incl. opbergruimte voor trainingsballen, opbergruimte voor tactiekbord, Ideaal hulpmiddel voor coaches, ca. 80 x 90 x 115 cm, Materiaal: metaal, Afneembare wielen, Hoogwaardige afwerking, Professioneel product

zonder materiaal Art.Nr. 3916 € 149,90

met materiaal € 679,90

De nieuwste, vaak aanzienlijk lagere prijzen vindt u in onze Teamsportbedarf.nl online shop!

De online shop voor de moderne trainer

Snelle levering binnen 2-4 dagen. Verzendkosten: 9,90 €.

De catalogusprijzen zijn de door de fabrikant aanbevolen detailhandelsprijzen, inclusief BTW en exclusief verzendkosten. Wij behouden ons het recht voor om technische wijzigingen en prijsaanpassingen door te voeren om het product te verbeteren. Alle actuele producten, incl. prijzen zijn altijd zoals online aangeboden. WEEE-ID: 99635539

# TEAMSPORTBEDARF.NL

Teamsports.com Nederlands

Trainingsunterlagen 24 GmbH, Ramstedter Straße 24, 39326 Zieltitz, Germany

www.teamsportbedarf.nl



officiële partner voor trainingsultrusting



service contact:  
info@teamsportbedarf.nl