

De JeugdVoetbalTrainer

nummer **11**

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

C-junioren bij PSV

Twan Scheepers

Aan de zijlijn

Tips voor trainers

A-jeugd

Gerard de Geus

B-jeugd

Michel Bakker

C-jeugd

Wesley Visser

D-jeugd

Gerjan Vredeveld



C-junioren bij PSV

‘Basistechniek kan coördinatieproblemen opvangen’

Twan Scheepers (40) speelde zelf drie seizoenen als prof bij PSV. Later voetbalde hij nog bij onder meer MVV Maastricht, NAC Breda en Cambuur Leeuwarden. In 2003 sloot hij zijn actieve voetbalcarrière af. Na enkele jaren zijn zinnen verzet te hebben, ging de voormalige aanvaller aan de slag in de jeugdopleiding van de Eindhovense club, waar hij er intussen vijf volledige seizoenen heeft opzitten.

Twan Scheepers: “Vroeger leidde PSV spelers op die geschikt waren voor het betaald voetbal, maar dat is verleden tijd. Nu richten we ons echt op jongens die het eerste van PSV kunnen halen. Dat is de standaard. Ze worden dan ook volledig opgeleid volgens de filosofie van de club. De eerste belangrijke stap is dat er rond die jongens een topsportcultuur gecreëerd wordt. Ze worden begeleid en voorbereid om op het hoogste niveau te spelen. Om dat te bereiken werken we bij PSV met onder meer keepers-trainers, individuele coaches en fysiek-trainers. Het schema dat de spelers, dus ook de onder 14, wekelijks krijgen is heel doelgericht. Dat betekent dat ze onder meer te maken krijgen met individuele trainingssessies, maar ook met bijvoorbeeld conditionele en linietrainingen. Dat we daar op deze

leeftijden al mee bezig zijn, heeft te maken met ‘het voorbereiden op’. Het is belangrijk dat de spelers daar al kennis mee maken voor ze overstappen naar het profvoetbal. De invulling verschilt natuurlijk. Fysieke trainingen bijvoorbeeld kan je heel breed nemen. Krachttraining is daar nog niet bij, dat begint pas vanaf de onder 16. De conditietrainingen tot de onder 14 leggen de klemtoon op bewegen, flexibiliteit en coördinatie. Het verfijnen van de motoriek in combinatie met de bal, zeg maar. Alles wat je met je eigen lichaamsgewicht kunt doen, wordt getraind. Daarbij zitten onder meer lenigheidsvormen en sprinttrainingen, waarbij bijvoorbeeld het wegdraaien heel belangrijk is. Alle kleine facetten kunnen namelijk bijdragen om een betere profvoetballer te worden (zie schema op pagina 42).

Tactisch gezien spelen we steeds 1:4:3:3 met de punt naar voren. In de laagste categorieën ligt de nadruk vooral op de spelertjes en hun teamgenoten. Vanaf de onder 16 zijn er drie zaken: de medespelers, de bal en de tegenstanders. Daarom moet je al heel vroeg de nadruk gaan leggen op het samenspelen. Bij de jongsten staan de bal, de ruimtes waar ze in spelen en plezier voorop. Tussen de onder 12 en onder 16 ligt de nadruk op de speler en zijn medespelers. En vanaf de onder 16 komt daar zoals gezegd de tegenstander bij. Typisch voor de onder 14 is dat ze al moeten beginnen leren dat ze rekening moeten houden met de tegenstander, maar te allen tijde toch hun eigen spel proberen te hanteren. Wij trainen daarom bijzonder veel op positieospel. We moeten altijd de voetballende oplossing trachten te vinden. Maar spelers moeten ook leren dat ze in bepaalde omstandigheden moeten doen wat de wedstrijd vraagt. Dat vraagt enige professionaliteit, maar daar moeten ze uiteindelijk toch ook naar toe. Voetballers moeten steeds willen winnen, en dat is ook een leerproces. In balbezit willen we steevast een gedegen opbouw, met patronen en vanuit de positie spelen, driehoekjes maken, de vrije ruimtes zoeken, één of twee keer raken, de individuele actie indien mogelijk. Wat dat laatste betreft zijn de aanvallers voorin volledig



Foto's: Erik Pasman

vrij om hun keuze te bepalen, maar ook op het middenveld steunen we spelers in hun creativiteit. Naast die creativiteit is ook realisme een woord dat vooraan in ons woordenboek staat. PSV wil 'plezierig' voetbal uitstralen."

Opbouw

Twan Scheepers: "Belangrijk bij onze trainingen is dat spelers voorwaarden creëren en de ruimtes leren inschatten waarmee ze ook in de wedstrijden te maken krijgen. We maken daarom veel vertalingen van wedstrijden naar sterk of minder sterk vereenvoudigde oefenvormen. Onze trainingen zijn opgesplitst in een vereenvoudigde vorm, een oefenleerfase en een eindvorm. Dat zijn blokken van gemiddeld een half uur. We trainen vier keer per week bij de onder 14. Op maandag is er de opstarttraining met een aantal loopoefeningen en een grote partijvorm. Die dag staat ook alles in het teken van de individuele speler, want er staan ook individuele en linietraining op het programma. Dinsdags gaan we via kleine en grote partijtjes het aanscherpen van de conditie vooropstellen. Daarvoor kijken we ook naar het periodiseringsschema. Op

donderdag en vrijdag trainen we dan louter op tactiek, dus met het oog op hoe we die zaterdag gaan spelen. Naargelang doelstelling of accent halen we bij partijvormen de backs weg en spelen we 9:9. Het gaat er nu om dat de verschillende linies goed samenwerken, dus de doelman met de verdedigers, de verdedigers met de middenvelders, en de middenvelders met de aanvallers. Elke positie heeft zijn taakomschrijving. Op die manier maak je één team. Maar we spelen bijvoorbeeld evengoed 11:11. Om de week gebeurt dat zelfs met onder 16 tegen onder 17 om zo tactisch te trainen. We spelen tevens veel wedstrijdvormen met onder- en overtallen (bijvoorbeeld 7:6) om een voetbalsituatie voor te leggen.

De opbouw is heel belangrijk, dus hoe en welke middenvelders zich aanbieden bij de verdedigers. Van belang is hoe spelers bewegen in functie van andere bewegende spelers. Als bijvoorbeeld de 8 de bal in de voet komt vragen bij de 4, dan moet de 6 weten hoe hij moet bewegen. En dat geldt in die situatie ook voor de 3, de 10 en de 7. En voor alle anderen die moeten bewegen in functie van hen. Het voetbal van PSV moet heel dynamisch

zijn. Dus spelers die de bal komen vragen, en zich zo losmaken van de tegenpartij. Maar ze moeten ook creatief zijn en 1:1 durven spelen. Ik geef een paar standaardpatronen. De opbouw begint bij een van de centrale verdedigers, die inspeelt op de inkomende 8. De taak van de 2 is dan doorlopen op rechts om daar de bal terug te krijgen van de 8. Als de 8 echter de bal komt vragen en de verdedigers in zijn rug volgen kort, dan ontstaat er ruimte in onze aanvalslinie, waardoor de 2 beter een lange bal richting de 9 of de bewegende 10 geeft, afhankelijk van waar de ruimte precies komt. In die twee laatste gevallen dienen de 10 en de 9 elkaar steun te geven. Belangrijk is dat het hele team, elke speler, steeds in beweging is tijdens een opbouw. Iedereen is bezig met zijn eigen taak uit te voeren: verdedigen, corrigeren, ruimtes bestormen. Elke speler weet perfect wat hij moet doen in de opbouw, ook en vooral zonder bal. Dat heet dan dynamisch opbouwen. Initiatief en lef zijn daarbij de sleutelwoorden."

Groeiproblemen

Twan Scheepers: "Ook al willen we altijd ons spel spelen, soms hangt het

af van wat de tegenpartij doet. Zetten zij onze middenvelders vast, dan moeten we zo creatief zijn dat we die linie via een lange bal in eerste instantie overslaan. Daarom is het ook moeilijk te zeggen welke spelers een sleutelpositie hebben binnen het team. Dat kan bij elke aanval een andere speler zijn, afhankelijk van waar de ruimte ligt. Voetbal is ook een reactiesport, dus je moet snel reageren op wat de tegenstander doet. Technisch gezien hebben spelers bij de onder 14 door de groei nog veel te kampen met coördinatieproblemen. Ze zitten net in een fase waarin ze nog wat met hun lichaam worstelen. Op dat vlak is het een moeilijke leeftijd. Daarom is het des te belangrijker dat ze op die leeftijd de basistechniek volledig onder de knie hebben. Hoe meer technische vormen ze moeten uitvoeren tussen hun achtste en hun twaalfde, hoe beter die zal zijn. Dat kan zowel via pass- en trapvormen, positiespelen als partijtjes. Je hebt bij de onder 14 zowel heel kleine als heel grote spelers. Als je pas later een groeispurt krijgt, kun je de nadelen daarvan opvangen met je techniek. Je kan het duel vermijden door een hoge handelingsnelheid en een betere techniek. Voor de snelgroeiende spelers is de basistechniek dan weer belangrijk om de nadelen van hun lengte te beperken en als het ware te overleven binnen de jeugdopleiding.” 

Samenvatting:

- PSV wil zijn onder 14 al laten kennismaken met alle facetten van het profvoetbal.
- Tactisch gezien spelen de teams steeds 1:4:3:3 met de punt naar voren.
- De aanvallers voorin zijn volledig vrij om hun keuze te bepalen, maar ook middenvelders worden gesteund in hun creativiteit.
- Elke speler weet perfect wat hij moet doen in de opbouw, ook en vooral zonder bal.
- Basistechniek moet coördinatieproblemen maskeren.



Flexibiliteit + mobiliteit

Huppel arm strek-3r knie hoog
Huppel armen draaien-3r knie open/dicht
Huppel knie torsie-3r been gestrekt voor
Zijwaarts strek hoog-3r been gestrekt zijwaarts
Aandachtspunt: 'range of motion'
Afstand: 10 meter heen, 10 meter terug

Core stability (ronde 1)

Afhankelijk van de groep
Aandachtspunt: lichaamsspanning

Sprongkracht + looptechniek

Standsporang 2-benig horde-skippping 1b hoog
Standsporang 2-benig horde-skippping hoog
Standsporang 2-benig horde-huppelstrek
Standsporang 2-benig horde-valstarts
Aandachtspunten: lichaam rechtop ('groot'), arm- en knievoering, kort contact, strekking, 'startmoment'
Afstand: 10 meter heen, 10 meter terug

Core stability (ronde 2)

Afhankelijk van groep
Aandachtspunt: lichaamsspanning

Reactie- en startsnellheid/ duelkracht

Voetbalsprints over 5-10 m + afwerken (spelers houden hand van trainer vast en starten weg op het moment dat de trainer de bal inspeelt richting doel, speler die het snelst bij de bal is werkt af op doel)
Aandachtspunten: maximaal wegstarten; lichaamshouding; knievoering; kort contact; strekking

Wenden

Richtingsverandering in combinatie met afwerken (spelers staan met achterste voet bij de kegel en starten weg op teken, gaan om de kegel heen en sprinten richting bal ingespeeld door de trainer, speler die het snelst bij de bal is werkt af op doel)
Aandachtspunten: voetenwerk, houding, afzetbeen

Trainingsvormen PSV

Trainingsvorm 1: Linietraining verdedigers

Doel

- verbeteren van de onderlinge samenwerking tussen de verdedigers om op het juiste moment de bal te veroveren van de tegenstanders

Organisatie

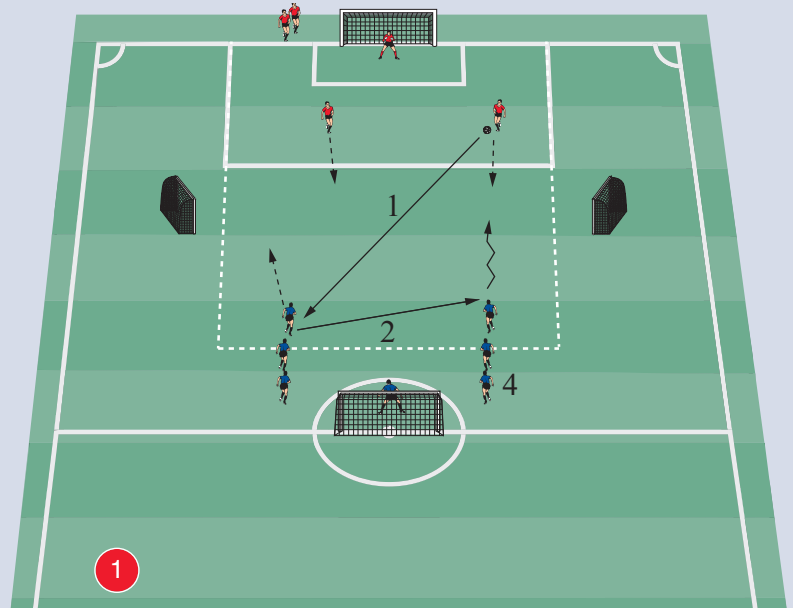
- half speelveld met de breedte van het zestienmetergebied
- er wordt met buitenspel gespeeld
- kleine doelen aan de zijkant voor de verdedigers als ze de bal afpakken

Inhoud

- 2+k:2
- de verdediger trapt de bal naar een van de twee aanvallers
- na de pass van de aanvaller naar zijn medespeler mag er gescoord worden, buitenspelregel van toepassing

Coaching

- 'Vertraag de aanval door tussen de twee te blijven (drijf tegenstander naar buiten en sluit de passlijn) hoe dichterbij het doel hoe korter de dekking.'



Trainingsvorm 2: Linietraining middenvelders

Doel

- verbeteren van het positiespel
- verbeteren van het gebruik van de ruimte
- verbeteren van de handelingsnelheid

Organisatie

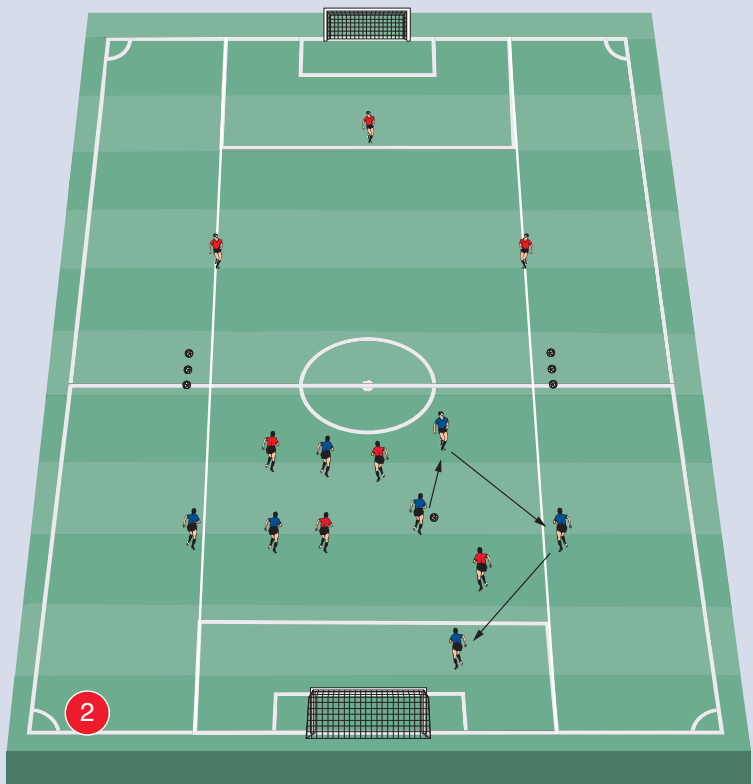
- rechthoek van 20 x 30 (aanpassen aan het niveau van de spelers)
- voldoende ballen rondom het veld
- veld afbakenen met pylonen

Inhoud

- ploeg A speelt op balbezit met de kaatsers
- wanneer ploeg B de bal verovert, zoekt deze direct diepte naar het eigen vak
- de bal mag maar één keer van kaatsers naar kaatsers gespeeld worden

Coaching

- 'Ballen strak inspelen.'
- 'Juiste loopacties maken zonder bal.'
- 'Onderlinge coaching.'
- 'Op het juiste moment vragen om de bal.'
- 'Goede veldbezetting, loop kaatsers niet in de weg.'



Trainingsvorm 3: Linietraining aanvallers

Doel

- verbeteren van de samenwerking tussen de verdedigers en de middenvelders om tot scoringskansen te komen op het moment dat de tegenpartij hoog druk zet rond het zestienmetergebied/helft eigen helft.

Organisatie

- grootte speelveld 90 x 45 meter
- eventueel hoeken afbakenen

Inhoud

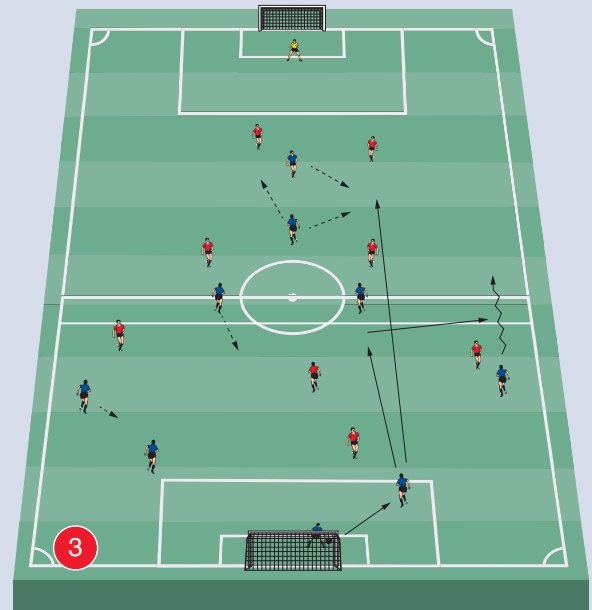
- partijvorm 8:8 +2 k
- voorbeeld aanvalspatronen
- formatie 1:4:3:1 punt naar voren
- formatie 'tegenpartij' 1:2:3:3 punt naar voren

Coaching

- 'Looplijnen middenvelders.'
- 'Onderlinge afstanden handhaven ten opzichte van elkaar in balbezit.'

Beweging

Twan Scheepers: "In deze trainingsvorm doen veel meer spelers mee dan de nummers 9 en 10. Het is maar net waar je het accent legt. De opbouw verloopt vanuit de keeper naar de centrale verdediger en vervolgens naar 8/6/10 en eventueel 9. Op het moment dat de centrale verdediger onder druk wordt gezet door de spits van de tegenpartij wil ik dat er een middenvelder vrijkomt en direct ruimte voor zichzelf of een andere middenvelder maakt, bijvoorbeeld de 10 of 9. Als 8 ruimte maakt, moeten er diverse mogelijkheden zijn om de opbouw te vervolgen. Eventueel zou de back als derde man ingespeeld kunnen worden of kan de 10 in de ruimte komen achter de 8. Ieder-



een is in beweging. Anticiperen is cruciaal. Ze moeten denken aan de restverdediging en de onderlinge afstanden bewaken. Creativiteit, lef en initiatief zijn sleutelwoorden op dit moment. Ruimtes herkennen en bespelen. Technische uitvoering om uit deze situatie te komen is belangrijk, 1:1 kunnen uitspelen. Spelers mogen en moeten onder druk aangespeeld worden (ontwikkeling!)."

Trainingsvorm 4: Passen/trappen met afronding

Doel

- passen/trappen per tweetal na een lange bal van de keeper in samenwerking met de kaatsers 9 en 10

Methodiek

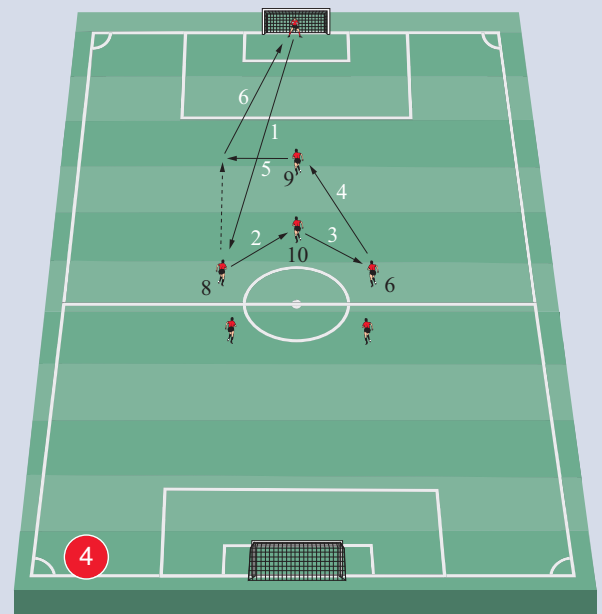
- de keeper geeft een lange pass naar 8
- speler 8 maakt een eentweecombinatie met 10 (of 10 kaatst de bal op speler 6)
- vervolgens speelt 8 de bal naar 9, die de bal breed legt voor de inkomende 6 die afrondt

Coaching

- 'Keeper trappen of uit handen gooien.'
- 'Goede balaanname na de lange bal van de keeper.'
- 'Vooracties van 9 en 10.'
- 'Goed doorwisselen van posities.'
- 'Samenwerking en de onderlinge afstanden.'
- 'Tempo van uitvoering/concentratie.'

Variatie

- de keeper geeft een lange bal op 8
- 8 speelt 10 aan die een driehoek maakt met 6
- 6 speelt vervolgens diep op 9
- 9 laat de bal diagonaal vallen op de inlopende 8, die afrondt



- direct inspelen op 9 (10 overslaan), daarna kaats op speler die breed speelt op de opkomende 6 of 8
- de spelers maken zelf een keuze tussen de drie variaties



Jelle Goes over talentontwikkeling

Jelle Goes werkt(e) als Hoofd Opleidingen bij PSV met de toptalenten van Nederland. Belangrijk in zijn taak is dan ook hoe om te gaan met talenten, met als doel het maximale uit de talenten te halen. In een uitgebreid online verhaal gaat Goes in op talentontwikkeling. "De kunst zit hem in het herkennen van het talent en daarnaast het herkennen van de persoon met al zijn karaktereigenschappen. Dan uiteindelijk de manier van coachen, zodat die spelers het stadion halen. De truc is dat je erachter komt dat iemand talent heeft en wat dat talent is. Het gaat erom dat je net die ene speler en trainer ontdekt, en die met elkaar in contact brengt."

Het volledige verhaal van Goes: <http://bit.ly/NnL34Z>

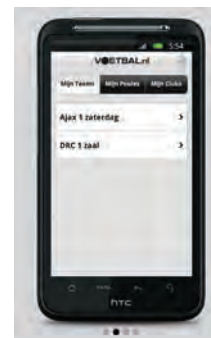


Voetbal.nl App



Hoe laat spelen we volgende week?

Kunnen we vanmiddag nog toe-
vullig een wedstrijd uit onze
poule gaan bekijken? Of zijn de
uitslagen van de tegenstanders
al bekend? Onmisbaar voor iede-
re jeugdtrainer is de App van
Voetbal.nl. Overal en altijd op de
hoogte blijven van de ontwikke-
lingen in jouw competitie.
De applicatie voor iPhone en
Android is gratis te downloaden
en is al volledig up-to-date voor
het seizoen 2012-2013.



<http://www.voetbal.nl/mobiel>

Voetbalkeuzes van een pupil

Wie beslist in een wedstrijd wat hij gaat doen met de bal? De trainer langs de kant of de speler in het veld? En hoe moet de speler ontdekken welke voetbalkeuzes hij kan maken? De KNVB schreef er onlangs een artikel over, met handige tips hoe je als trainer een pupil kan helpen zodat hij de juiste keuzes kan gaan maken.

<http://bit.ly/NffWcv>



Laat een pupil voetbalkeuzes ontdekken

Uitgegeven: 02 augustus 2012 09:00
Laatst gewijzigd: 02 augustus 2012 09:00



Waarom?
Niet jij maar de speler beslist wat hij doet in een bepaalde situatie. In de wedstrijd én op de training. Je zegt hem niet voor wat hij zou kunnen doen, maar laat het hem zelf ontdekken.
Je kunt hem wel helpen om de goede keuze te maken. Je kunt hem ook uitdagen om ná te denken over mogelijke oplossingen door het stellen van een vraag. Maar roep door te roepen vanaf de zijlijn. Hij leert veel meer als hij er eerder door jou is voorbereid op keuzes.

Beelden op trainingsveld

Beelden zeggen meer dan duizend woorden. Wat is er mooier dan om op het trainingsveld met beelden te laten zien hoe een technische beweging of handeling moet worden gedaan? Dat kan met eigen voorbeeld en daarnaast ook steeds beter met beeldmateriaal. Het is een van de vele mogelijkheden die SoccerTrainer App biedt. Deze gratis applicatie heeft een veelvoud van oefenvormen, met daarbij ook zeer goede instructiefilmpjes. Daarnaast bevat iedere vorm ook een – in het Engels – bijgeleverde instructie met zowel de benodigdheden voor de oefening als aanwijzingen. Iedere uitleg besluit met de belangrijkste coach-opmerkingen. De app gaat zelfs nog een stap verder. Er ook trainingsprogramma's opgenomen, om de oefeningen op een gestructureerde wijze aan te bieden.

<http://bit.ly/OQOceL>



A-JEUGD



Gerard de Geus speelde in de jeugd van SVW Gorinchem. Als senior kwam hij uit voor SVW, WIA (fusieclub met Xerxes en DZB), Steeds Volharden en sv Ommoord. Bij die laatste club begon hij als jeugdtrainer. Via vv Nieuwerkerk kwam hij als assistent bij de beloften van FC Dordrecht terecht en trainde er daarna de B1. Hij traint bij Quick Boys voor het tweede jaar bij de A1. Hij komt daarmee uit in de eerste divisie landelijk. De Geus is docent bij de KNVB in Zuid I en is in het bezit van TC1-jeugd.

De club

Gerard de Geus: "Als trainer ben ik werkzaam bij een van de mooiste en grootste amateurclubs in Nederland met een fantastische accommodatie en een grote aanhang van echte clubvrijwilligers en supporters. Voetballend is Quick Boys 1 al jaren toonaangevend in het amateurvoetbal, maar ook Quick Boys A1 speelt al jarenlang afwisselend in de top van de tweede en in de middenmoot van de eerste divisie."

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

Hiërarchie

Gerard de Geus: "Ik merk nu al een aantal jaren dat een A-junior heel gevoelig is voor zijn hiërarchische plaats in het team. Het is schijnbaar een maatschappelijke trend dat jongeren in de leeftijd van zestien tot achttien jaar snel geneigd zijn om af te haken als ze met tegenslagen of kritiek geconfronteerd worden. Ze reflecteren niet of onvoldoende en leggen de schuld veelal bij anderen. Het is daarom van belang om sociale en pedagogische oplossingen te zoeken bij voorkomende conflictsituaties en daarbij zowel aan het individuele belang als aan het teambelang te denken. Veel A-junioren zijn bij conflicten minder aanspreekbaar en kiezen de gemakkelijkste weg. Ze zijn bang voor gezichtsverlies als ze vinden dat ze ten onrechte geen gelijk krijgen. Ze hebben dus wel behoefte aan duidelijkheid, maar kunnen er nog moeilijk mee omgaan."

Wedstrijdervaring

Gerard de Geus: "De A-junioren kunnen het voetbal vaak al op een volwassen manier spelen. Meestal is hun favoriete positie bekend. Er kunnen afspraken gemaakt worden over de teamorganisatie. A-junioren zijn dus rijp om zich te concentreren op de basistaken die bij een bepaalde positie horen. Je kunt ingaan op zaken als teamtactiek en individuele tactiek. In verband met de inzetbaarheid bij en de overgang naar de senioren is het verstandig om bij het kiezen van de speelwijze en teamorganisatie te overleggen met de hoofdtrainer en/of met de trainer van het elftal onder de 21 of onder 23. De overgang naar de senioren is een heel belangrijk moment waarin bepaald wordt of een speler ook op langere termijn voor het voetbal kiest. Elke club doet er denk ik verstandig aan een duidelijk beleid op dit gebied te formuleren. Hoe laten we A-junioren alvast wennen aan het seniorenvoetbal? Bij Quick Boys hebben we bewust gekozen om het elftal voor spelers onder 21 (voornamelijk tweedejaars B- en A-junioren) zes keer per seizoen veelal tegen seniorenteams die uitkomen in de tweede of derde klasse te laten spelen. Uiteraard houden we de belasting en belastbaarheid goed in de gaten."

Teambelang

Gerard de Geus: "Hoewel ik als trainer vooral de opleidingsdoelen in de gaten moet houden, is winnen voor de A-junior heel belangrijk. Daarom kan hij aangesproken worden op zijn bijdrage aan het wedstrijdresultaat. De A-junior moet dus leren dat hij zich ondergeschikt maakt aan het teambelang. Het gaat om het samenwerken en presteren als team. Aan de andere kant is de aandacht voor het individu binnen het team een belangrijke opdracht voor mij. Zowel tijdens de training als de wedstrijd moet ik rekening houden met de vaak grote verschillen in motivatie. Zeker wanneer de resultaten uitblijven. Juist in deze categorie zie je heel goed of de spelers al een serieuze voetbalopleiding achter de rug hebben en er echt voor willen gaan."

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het volhouden van storen op de eigen helft door middenvelders, verdedigers en keeper wanneer de tegenpartij balbezit heeft ter hoogte van de middellijn en speelt met een aanvallende middenvelder

Organisatie

- het veld is 70 meter lang en 60 meter breed
- twee grote doelen
- voldoende ballen
- voldoende hesjes
- voldoende pylonen om een achterlijn te maken

Inhoud

- 6:6 + twee keepers
- de te coachen ploeg speelt in een 1:4:2 formatie
- de niet te coachen ploeg speelt in een 1:3:3 formatie
- zodra een bal uit is wordt er gestart bij de keeper van de tegenpartij
- bij de niet te coachen partij mogen 6 en 8 niet te veel naar de zijkant lopen en maakt 10 loopacties tussen de linies

Coaching

Middenvelders

- 'Blok de bal.'
- 'Voorkom de dieptebal, scherm passlijnen af.'
- 'Houd je lichaam tussen de tegenstander en de bal.'
- 'Probeer kort te dekken en verzorg onderlinge rugdekking.'
- 'Scherm de 10 van de tegenpartij af.'
- 'Herken het moment van kort dekken of in de zone te blijven spelen.'



Verdedigers

- 'Sta op je voorvoeten.'
- 'Coach elkaar.'
- 'Houd je lichaam tussen de tegenstander en de bal.'
- 'Kantel naar de kant waar de tegenpartij aanvalt.'
- 'Geef elkaar rugdekking.'
- 'Herken het moment van doordekken.'

Methodiek

- na een uitbal starten met een corner of een ingespeelde bal op 1, 6 of 8
- speelveld smaller maken, door de zijlijn vijf tot tien meter naar binnen te verleggen
- speelveld langer maken, zodat er meer ruimte achter de laatste linie ligt
- met buitenspel spelen
- de niet te coachen ploeg toch ook gaan coachen om ze beter te maken

B-JEUGD



Michel Bakker keert komend seizoen terug als trainer van CVV Sparta Enschede B1, dat na twee promoties op rij zal uitkomen in de landelijke derde divisie. Hij trainde in Enschede diverse selectieteams bij Sparta Enschede, Vogido (A1) en Sportclub Enschede (C1 en A1). Bij die laatste club deed hij met de C1 al ervaring op in de tweede divisie landelijk. Bakker is in het bezit van het trainersdiploma TC3.

Uitvoering

Michel Bakker: “We gaan bij de club uit van een 1:4:3:3 formatie. Toch draait het uiteindelijk om de uitvoering. We proberen tijdens het aanvallen steeds een mannetje van achteruit door te schuiven naar het middenveld. Maar dit is afhankelijk van de tegenstander. Stel de tegenpartij heeft snelle aanvallers en hanteert veelal de lange bal, dan zul je je daar toch op moeten instellen. Een formatie is niet altijd leidend. Je kijkt naar je eigen spelersmateriaal en in wedstrijden ook naar de speelwijze van de tegenstander. Het zijn de omstandigheden die bepalen waar je je accenten gaat leggen. Door deze promotie krijgen we de omstandigheden aangereikt waarin spelers zich flink kunnen ontwikkelen. Dat ontwikkelen is het uitgangspunt en hierin willen we dit seizoen flinke stappen maken.”

Niveau

Michel Bakker: “Sparta Enschede B1 gaat komend seizoen uitkomen in de derde divisie landelijk. De club heeft een aantal jaren geleden een lijn ingezet, waar we nu in de oudere jeugd de vruchten van plukken. De B1-lichting is een groep jongens die al jaren met elkaar samengespeeld heeft en volgens één gedachte is opgeleid. Onder leiding van de technisch coördinator krijgen alle trainers bij de club voorlichting over de manier van trainen en de accenten in de diverse leeftijdsgroepen. Dan praten we dus niet alleen over de standaardteams, maar juist ook de teams die daar onder zitten. Bij Sparta Enschede werken we met opleidingsteams. De E3, D2, C2 en B2 bijvoorbeeld, zijn teams bestaande uit talentvolle eerstejaars die het jaar erna in het standaardelftal een belangrijke rol krijgen. Bij elke leeftijdscategorie wordt samen met de coördinator en trainers gekeken naar de trainingen. Hoe kunnen we de kwaliteit omhoog krijgen en wat kan er beter? Door op zo’n manier met elkaar over voetballen te praten en te communiceren gaat het niveau in alle geledingen omhoog.”

Mentaliteit

Michel Bakker: “De promotie naar de nieuwe derde divisie betekent dat we grotere afstanden zullen moeten afleggen naar voor ons nog onbekende clubs. Ik ben benieuwd hoe de B-junioren hierop gaan reageren en wat dit op mentaal vlak voor effect op ze heeft. Het is goed dat we veel met jongens praten over dit gegeven en ze hierbij begeleiden. B-junioren kunnen aan de ene kant al veel zaken zelf beslissen, maar tegelijkertijd hebben ze ook sturing en hulp nodig van een trainer. Ik probeer bij de jongens een gevoel te kweken dat teamsport naast het bieden van ontspanning ze ook in het dagelijks leven completer kan maken. Denk aan zaken als omgaan met tegenslag, afspraken nakomen, het omgaan met autoriteit en met elkaar. Het is belangrijk deze leeftijdscategorie zelf initiatief en beslissingen te laten nemen. Ik wil de spelersgroep niet te veel voorzeggen. Vanaf de zijkant sta ik erbij om bij te sturen.”

Techniek versus tactiek

Michel Bakker: “Door de promotie is het verschil tussen B1 (derde divisie) en A1 (eerste klasse) erg groot geworden. Daar komt bij dat het eerste elftal is gepromoveerd naar de eerste klasse zaterdag, waar ze al een aantal jaar dicht tegenaan zaten. Het is belangrijk om die doorlopende lijn richting het eerste elftal goed in de gaten te houden. We willen de A1 dus ook aantrekkelijker maken.

Nu we eenmaal op het niveau van de derde divisie terecht zijn gekomen, vind ik ook dat we moeten proberen daar optimaal gebruik van te maken. De spelers gaan door het spelen van wedstrijden op dit niveau heel veel leren. Het tempo ligt hoger, spelers moeten sneller handelen en moeten scherper zijn in spelsituaties. Ik ben ervan overtuigd dat spelers die bij Sparta Enschede zijn opgeleid voldoende technische bagage hebben om mee te kunnen in de derde divisie. Of zich in ieder geval snel kunnen aanpassen aan dit niveau. Bij de B-junioren ligt de nadruk op het aanleren van de tactische vaardigheden. In samenspraak met de jongens laat ik ze zoveel mogelijk ervaren welke keuzes je in bepaalde spelsituaties kunt maken. Het technische gedeelte blijft ook in de B-jeugd belangrijk. Spelen op een hoger niveau vraagt technisch namelijk meer van de spelers. Ballen strakker inspelen, sneller controleren en eerder klaar zijn voor de volgende stap.”

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het opbouwen op de eigen helft en het doorschuiven van de centrale verdediger

Organisatie

- er wordt op twee derde van het speelveld gespeeld
- voldoende hesjes
- voldoende ballen in het doel van de te coachen partij
- pylonen om een achterlijn uit te zetten

Inhoud

- 7:7 met twee keepers
- beide partijen spelen in een 1:4:3 formatie
- de aanval begin bij de keeper van de te coachen partij

Coaching

verdedigers

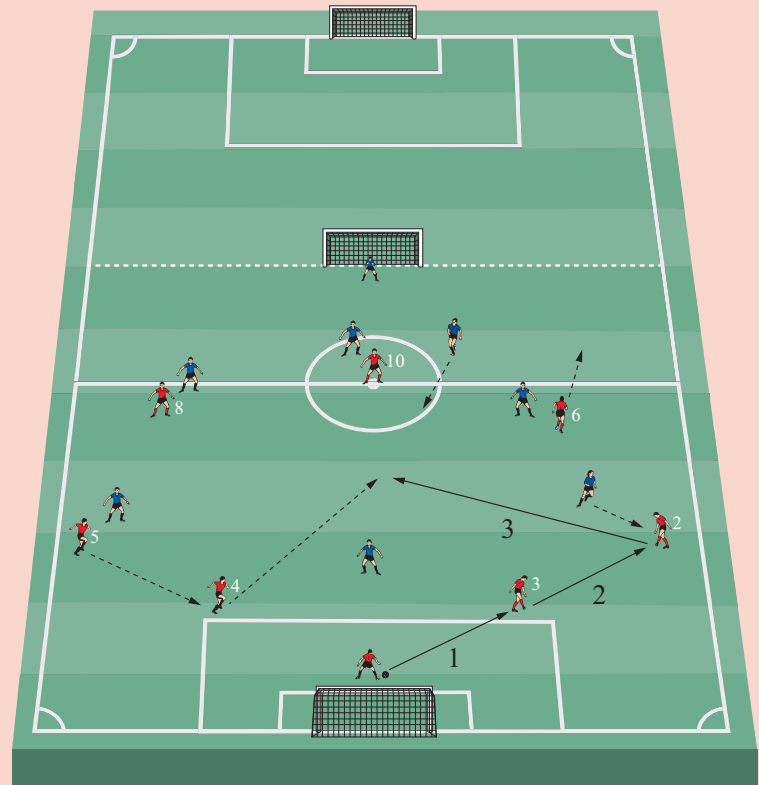
- ‘Kies goed positie zodra de keeper de bal uit neemt.’
- ‘Sta opengedraaid en bied je aan.’
- ‘Bedenk al voordat je de bal krijgt wat je ermee wilt doen.’
- ‘4 schuif op het juiste moment in en vraag om de bal.’
- ‘5 en 2 knijp zodra de centrale verdediger doorschuift.’

middenvelders

- ‘6, 8 en 10 blijf diep staan en maak ruimte voor 4.’
- ‘Maak vooracties en kom los van je tegenstander.’

Methodiek

- centrale verdediger van de niet te coachen partij laten inschuiven om meer druk op het middenveld te geven





Wesley Visser kreeg als voetballer al op jonge leeftijd een blessure, waardoor hij besloot zich te richten op het trainersvak. Hij volgde het CIOS in Goes kwam via stages bij RBC Roosendaal en de KNVB District Zuid I terecht bij KAA Gent in België, waar hij de E-pupillen trainde. De stap naar Club Brugge werd gemaakt, waar hij aan het roer stond van de onder 15, onder 13 en onder 12. Bij AZ Alkmaar is hij nu voor het tweede jaar trainer van de eerstejaars C-junioren.

Didactiek

Wesley Visser: “We werken op de club met een didactische aanpak. Dat valt te omschrijven als richtlijnen voor het beïnvloeden van jeugdspelers, met als doel ze zo goed mogelijk op te leiden. De didactische aanpak van de jeugdtrainers bestaat uit:

- het spelers zelf keuzes laten maken en ze naderhand begeleiden bij het reflecteren op de juistheid van die keuze. We zeggen niet voor.
- Spelers oplossingsgericht laten werken.
- Spelers zelfvertrouwen geven door een positieve benadering.
- Kaders creëren door het bespreken van basistaken: ‘Wat moet ik doen?’
- Spelers zelf situaties in het veld op laten lossen: ‘Hoe moet ik dat doen?’

Initiatief nemen

Wesley Visser: “In onze visie op voetballen staat het domineren van de wedstrijd, het spelen van aanvallend voetbal en spelplezier voorop. Er wordt attractief combinatievoetbal gespeeld, met als doel te scoren en het publiek te vermaken. Als dat lukt, stappen de voetballers met een goed gevoel van het veld. We gaan altijd uit van de eigen kracht en geloven dan ook dat het richten op ‘goed spelen’ uiteindelijk altijd zal leiden tot resultaat. Maar om goed voetbal te spelen, moeten spelers basistaken uitvoeren. De speler bepaalt zelf hoe hij dat gaat doen. Spelers krijgen ruimte om initiatief te nemen en komen hierdoor tot creatieve oplossingen. Door spelers dit mee te geven, proberen we te bereiken dat het spel van AZ Alkmaar continu verrassend is.

Bij het uitvoeren van de basistaken moeten spelers wel handelen binnen de spelintenties van AZ Alkmaar. De spelintenties beschrijven de manier waarop elk team van AZ Alkmaar wil voetballen. In onze visie is dit de manier hoe we te allen tijde willen voetballen en die uiteindelijk leidt naar succes. Als de spelintenties elke wedstrijd en bij ieder team worden uitgevoerd, zal het AZ-voetbal herkenbaar zijn. De kernwaarden van de spelintenties zijn: dominant, aanvallend en attractief voetbal, creatieve oplossingen, initiatiefrijk, combinatiespel.”

Zelfregulatie

Wesley Visser: “Bij het aanleren van voetbal onderscheiden we een tweetal gebieden. Wanneer we vaardigheden en bewegingen aanleren, zal de trainer de rol van instructeur hebben. Hij geeft gedetailleerde informatie over hoe de speler een techniek moet uitvoeren. Veel herhalingen, veel tempowisselingen en veel verschillende omstandigheden zijn daarin belangrijk. Wanneer we spelers oplossingsgericht laten werken zal de trainer de rol van begeleider hebben. Hij laat spelers zelf keuzes maken en begeleidt ze naderhand. Is de gemaakte keuze de juiste geweest? De trainer stelt neutrale en gerichte open vragen, zonder waardeoordeel.

Door continu in gesprek te zijn en veel vragen te stellen aan de spelers, creëren wij een zelfbeeld en stimuleren we zelfverantwoordelijkheid en zelfregulatie. Spelers zijn verantwoordelijk voor hun eigen plan en zijn zich bewust van hun eigen leerproces. De trainer treedt op als facilitator, waarbij hij voorwaarden schept en vragen stelt, zodat de speler zijn eigen ontwikkelingsproces kan sturen.”

Keuzevrijheid

Wesley Visser: “Onze talenten onderscheiden zich door hun inzicht, zelfsturing en onverstoortbaarheid. Jeugdspelers van AZ Alkmaar zijn creatief en zelfstandig. De technische en fysieke vaardigheden staan in dienst van de inzichtelijke vaardigheden. Spelers van AZ Alkmaar leren de voetbalfilosofie van de club van jongs af aan te begrijpen. Als je weet waarom je iets doet, word je eigenaar van je spel. We willen dat spelers op ieder moment herkennen waar de ruimte ligt, weten welke mogelijkheden ze hebben en snel beslissingen kunnen en durven nemen. De speler heeft de vrijheid om binnen de spelintenties van AZ Alkmaar een eigen keuze te maken. Spelers krijgen bij ons een opleiding die zowel oog heeft voor de sportieve als de menselijke ontwikkeling. In onze visie speelt leervermogen daar een belangrijke rol in. Spelers zijn eigenaar van hun eigen ontwikkelingsproces en geven hier zelfstandig sturing aan. Dit doen ze op gebied van voetbal, fysiek en het bedrijven van topsport. Kernwaarden voor de spelers zijn: het spel begrijpen, ruimtes en mogelijkheden herkennen, eigen keuzes maken, zelfstandig en zelfsturing en onverstoortbaarheid.”

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van de opbouw door de verdedigers op eigen helft met als doel om een man meer uit te spelen

Organisatie

- heel veld, verdeeld in twee blokken
- twee grote doelen en vier kleine doeltjes
- voldoende ballen bij de keepers
- voldoende hesjes

Inhoud

- 4+k:3 op beide gedeelten van het speelveld
- de keeper begint met de bal
- het viertal kan scoren in de kleine doeltjes
- het drietal scoort op het grote doel
- na balverovering is er 20 tellen om te scoren.

Coaching

Handelingen zonder bal

- ‘Let op je positie ten opzichte van je medespeler.’
- ‘Maak ruimte voor elkaar.’

Handelingen met bal

- ‘Neem de bal goed aan.’
- ‘Geef de inspeelpass voor de man.’
- ‘Denk aan een goede snelheid van de bal.’
- ‘Durf in te dribbelen.’

Inzicht

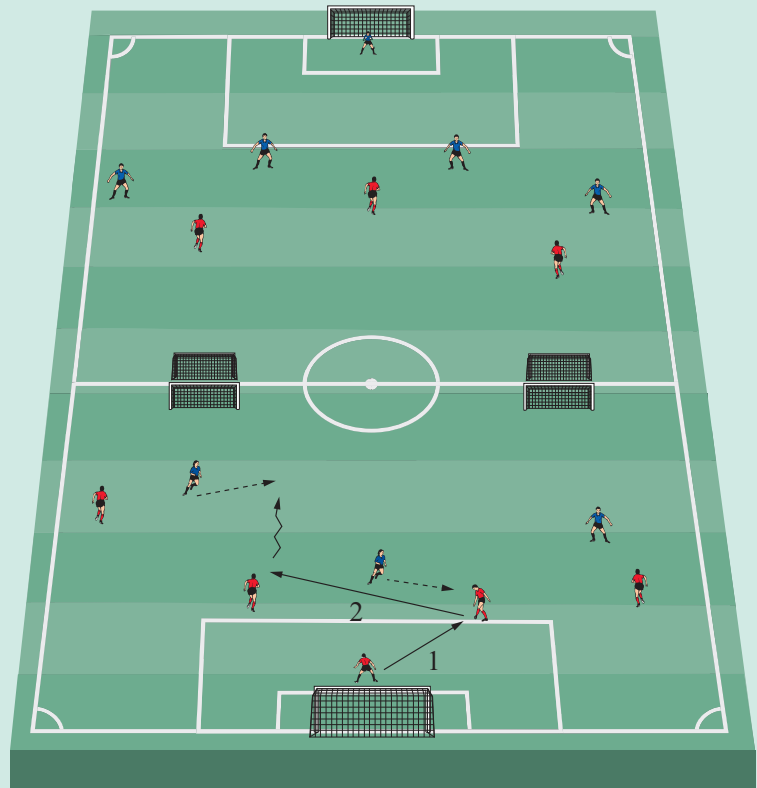
- ‘Probeer te zien waar de ruimte ligt.’
- ‘Zoek de vrije man.’
- ‘Speel of ga zelf.’
- ‘Speel de 2:1 situatie uit.’

Communicatie

- ‘Geef aan waar je de bal wilt hebben, zowel in woord als gebaar.’
- ‘Coach wie de vrije man is.’

Methodiek

- tegenstander coachen tijdens het drukzetten
- bij beide teams een middenvelder inbrengen



D-JEUGD



Gerjan Vredeveld heeft zijn hele jeugd bij Achilles 1894 in Assen gespeeld. Sinds zijn zeventiende geeft hij training. Bij ACV Assen had hij de B2 en de C2 onder zijn hoede en staat nu voor het derde jaar aan het roer bij de D1. Via de opleiding Sport en Bewegen haalde hij zijn TC3-diploma en wil hij in de toekomst door gaan met TC2. Na Sport en Bewegen is hij Fysiotherapie gaan studeren in Groningen.

Rendement

Gerjan Vredeveld: "Uiteindelijk moet de techniektraining leiden tot het kiezen van betere oplossingen tijdens de wedstrijd. Spelers krijgen meer ervaring met wat ze in verschillende situaties kunnen doen. Vanaf de D-pupillen vind ik dat je ook de nadruk moet leggen op het rendement van de actie. Een speler kan namelijk een mooie actie maken, maar vervolgens wel balverlies lijden. Door aandacht aan rendement te schenken leren ze verder kijken dan die ene actie. In het begin zal het moeilijk zijn voor deze leeftijdsgroep, maar uiteindelijk hebben ze ook daar alleen maar profijt van."

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

Herhaling

Gerjan Vredeveld: "Bij mijn trainingen vind ik een aantal zaken belangrijk. Het vergroten van het vertrouwen aan de bal, het creatiever worden in het zoeken naar oplossingen en het motorisch vaardiger worden. Techniek is het op een bepaalde manier uitvoeren van een handeling met de bal. Enkele voorbeelden zijn een balaanname, een pass en het passeren 1:1. Daarbij is niet alleen het moment dat de bal geraakt wordt belangrijk, maar ook de lichaamshouding en het zelfvertrouwen. Bij de D-pupillen maak je hier als trainer al een begin mee.

Tijdens de training komen spelers herhaaldelijk in verschillende situaties terecht. Hierbij zijn veel en korte herhalingen belangrijk om ze vertrouwd te maken met de bewegingen. Het moet een automatisme worden. Wanneer de spelers situaties in de wedstrijden gaan herkennen, kunnen ze door middel van de aangeleerde bewegingen de betreffende situatie oplossen of gaan ze het in ieder geval proberen. Wat betreft de leeftijd zijn D-pupillen ideaal voor het aanleren van veel nieuwe bewegingen. Ze kunnen motorisch snel en veel leren en vinden het daarbij ook vooral erg leuk om vaardigheden aan te leren."

Succeservaring

Gerjan Vredeveld: "Uiteindelijk wil je zien dat spelers zich in elke situatie aan de bal kunnen handhaven en tot een oplossing komen. Het resultaat van de handeling zal moeten zijn: het behouden van balbezit of het creëren van een scoringskans en uiteindelijk een doelpunt. Hierin komt ook gelijk het belang van de techniektraining naar voren. Spelers moeten zich vertrouwd voelen aan de bal en niet onder de indruk raken van tegenstanders die druk zetten. Daarin is het belangrijk dat je situaties vanuit de wedstrijd nabootst en de weerstand daarin geleidelijk opvoert. Je wilt dat spelers succeservaringen hebben wanneer ze iets doen op de training. Ik probeer zelf de vertaling te maken van de wedstrijd naar de training. Situaties die in de wedstrijden voorkomen haal ik terug op de training en zo ga ik met de jongens aan de slag. Ik laat spelers zelf uitvinden wanneer ze welke beweging toe kunnen passen en dat zorgt weer voor vertrouwen in eigen kennis en kunnen."

Types

Gerjan Vredeveld: "Ik versta onder specifieke handelingen de handelingen die je vanuit een wedstrijd naar een trainingsvorm kunt omzetten. Ik hanteer een structuur met twee types oefenvormen. Type één is puur gericht op de 'losse' bewegingen zonder weerstand van tegenstanders. Denk bijvoorbeeld aan de schaarbeweging, de overstap et cetera. De aandacht ligt vooral op de uitvoering, snelheid, lichaamshouding en het gebruik van beide benen. Type twee is een specifieke handeling, met een tegenstander die jou benadert vanaf schuin voor, schuin achter of vanaf de zijkant. Je kunt deze oefenvormen gebruiken voor zowel het trainen van de balaanname als het passeren 1:1. Terwijl de tegenstander links, schuin van achter komt, kun je je eigen speler een kapbeweging aanleren opdat hij wegdraait met zijn lichaam tussen de bal en tegenstander. Daarbij is het vooral belangrijk dat spelers inzicht krijgen in het moment dat ze hun actie inzetten en welke beweging of handeling ze daarvoor zouden moeten gebruiken. In dit geval, wanneer de tegenstander bijna het duel in wil gaan, draai je als balbezittende speler bij de tegenstander weg door de kap in te zetten. Op die manier beweeg je uit de looplijn van de tegenstander en geef je jezelf tijd en ruimte voor een volgende handeling. Wat passing betreft heb ik de voorkeur om dit te trainen in patroonvormen, dus vooral wedstrijdgericht."

Trainingsvorm

1.

Aan beide kanten wordt rechtsom gestart met een bal. De spelers zorgen er voor dat ze tegelijkertijd starten. Aandachtspunt voor de trainer is de balbeheersing op snelheid, waarbij vaak van richting wordt veranderd en spelers met zowel links als rechts spelen. Basisbewegingen zijn een overstap, enkele schaar, kappen met binnen- en buitenkant.

Coaching

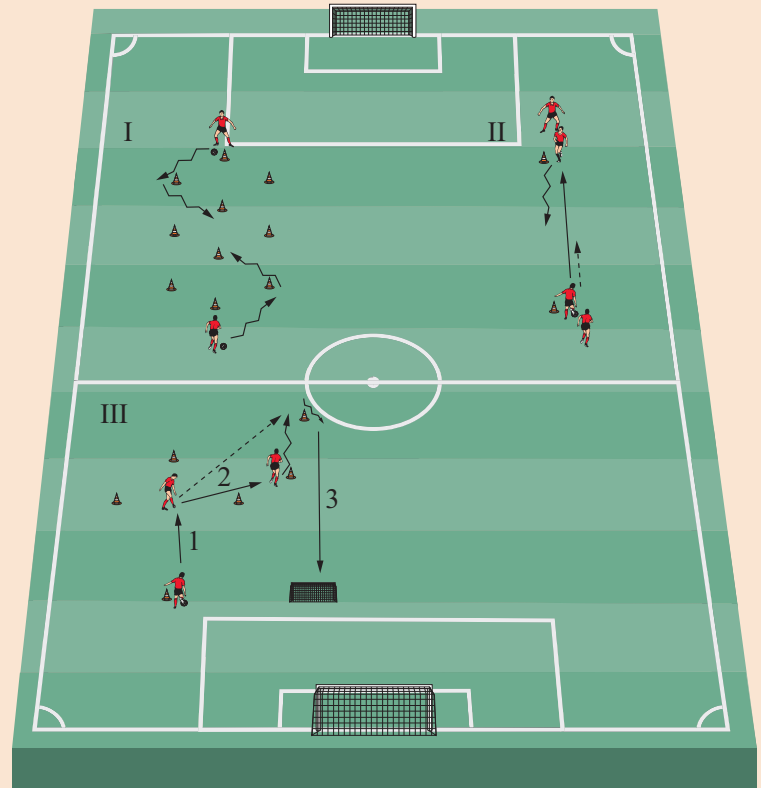
- 'Buig iets door de knieën.'
- 'Houd je bovenlichaam stabiel en rechtop, zodat je voor je uit kunt kijken.'
- 'Probeer bij elke stap de bal te raken.'
- 'Voer de bewegingen overdreven en vol overtuiging uit.'

2.

Een pass- en trapvorm wordt gecombineerd met het duel 1:1. Speler 1 speelt 2 aan en wordt zelf verdediger. 2 probeert 1 te passeren. Indien dit lukt speelt 2 de bal naar 3 et cetera. Het verdedigen gebeurt in eerste instantie passief. Dit wordt uitgebouwd naar actiever verdedigen en uiteindelijk wordt het verdedigen op 100%. Basisbewegingen zijn een enkele of dubbele schaar, kappen achter het standbeen langs, een sleepbeweging van links naar rechts en vice versa.

Coaching

- 'Speel elkaar strak in en houd de bal laag.'
- 'Kies zelf welke beweging je wilt toepassen.'
- 'Wacht met passeren totdat de verdediger dichtbij is.'
- 'Wees explosief als je een passeerbeweging inzet.'
- 'Probeer te passeren over het 'voorst' been van de verdediger, zodat hij te laat is bij het omdraaien.'



3.

Een combinatievorm van passen, aannemen en in dit geval wegdraaien bij de tegenstander. Speler 1 speelt 2 in op zijn linkerbeen. Speler 2 speelt de bal op het rechterbeen van speler 3. Speler 3 speelt de bal of dribbelt richting pylon en draait rechtsom. Speler 2 geeft na het inspelen van 3 gelijk druk op de linkerkant van 3. Speler 3 kan scoren op het doeltje. Vervolgens wordt er doorgedraaid. Basisbewegingen zijn het kappen met buitenkant rechts en binnenkant links, het terughalen van de bal onder de rechtervoet en wegdraaien, de bal terughalen onder de linkervoet en het lichaam naar de tegenstander draaien.

Coaching

- 'Maak vooracties en vraag om de bal.'
- 'Speel elkaar strak in en houd de bal laag.'
- 'Sta ingedraaid, zodat je de bal gelijk klaar hebt liggen.'
- 'Speler 3 zet op het juiste moment je draai-beweging in, zodat je speler 2 ook echt kwijt bent.'

Nieuwe eBooks - uniek materiaal - niet eerder gepubliceerd



NIEUW!

A-jeugd € 10,-
(ca. 150 pag.)



NIEUW!

B-jeugd € 10,-
(ca. 150 pag.)



NIEUW!

C-jeugd € 10,-
(ca. 150 pag.)



NIEUW!

D-jeugd € 6,-
(ca. 95 pag.)



NIEUW!

E-jeugd € 6,-
(ca. 95 pag.)



NIEUW!

F-jeugd € 2,50,-
(ca. 35 pag.)



NIEUW!

Jeugdkeeper € 4,-
(ca. 55 pag.)



NIEUW!

Mini pupil € 2,50,-
(ca. 35 pag.)

eBooks - deze boeken zijn nu ook als eBook verkrijgbaar



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



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



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



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



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



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



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

Voordelen van onze eBooks

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

