

# De JeugdVoetbalTrainer

nummer  
**12**

2<sup>e</sup> JAARGANG | OKTOBER 2012 | [www.devoetbaltrainer.nl](http://www.devoetbaltrainer.nl)

**Robbie Servais**

Trainer in Japan

**Mediatheek**

Duel 1:1

**A-jeugd**

Gerard Gronsveld

**B-jeugd**

Willem Romp

**C-jeugd**

Wesley Visser

**D-jeugd**

Hans Kuppens



Groepsgedachte en risicomijdend gedrag

# Omgaan met verschillen in cultuur

Robbie Servais is jeugdtrainer bij het Japanse Omiya Ardija.

'Japan kent voor buitenlanders een ingewikkelde en moeilijk te doorgronden cultuur. Ik durf te stellen dat er maar weinig landen zijn waarbij de voetbalcultuur zo sterk is afgeleid van de cultuur van het land als bij Japan het geval is.' In dit artikel gaat Servais in op de thema's onzekerheidsvermijding en het verschil tussen collectivisme en individualisme.

Omiya Ardija is een middenmoter in de Japanse Eredivisie en heeft in het verleden drie Nederlandse hoofdtrainers gehad: Pim Verbeek, Henk Duut en Robert Verbeek. De Japanse voormalige assistent van Pim Verbeek is momenteel hoofd jeugdopleiding en zijn visie is gedeeltelijk gebaseerd op de Nederlandse benadering van voetbal, vandaar dat hij mij benaderd heeft nadat ik twee jaar bij een andere Japanse club in de opleiding gewerkt heb. Japanners zijn weliswaar leergierig en benieuwd naar buitenlandse invloeden maar ze zijn ook vastberaden en koersvast. Het is dus niet zo dat ik hier ben gekomen om de manier van opleiden te veranderen. Ik ben begonnen met observeren

en probeer nu accenten toe te voegen aan mijn elftal. Momenteel zijn de aandachtspunten de (winnaars-)mentaliteit en creativiteit in het spel. De Japanse spelers zijn nogal volgzzaam en bepaald niet assertief tijdens trainingen. Dat probeer ik te veranderen door kleine, korte en felle partijtjes te spelen en constant fel en streng te coachen. De beleving wordt dan groter en ik merk dat ze ook verdedigend feller worden tijdens wedstrijden. Vaak doe ik zelf mee en probeer ze mee te krijgen door stevig te tackelen en ze op een leuke manier uit te dagen, dan komen ze langzaam wat meer los. Creativiteit is moeilijker aan te leren. Ik stimuleer ze om eigen keuzes te maken bij eerdergenoemde



oefeningen of doe een oefening bewust anders voor en stimuleer ze zo om te improviseren.

## Collectivisme

Verreweg de meeste voetbalverschillen vloeien voort uit het feit dat Japan een collectivistische cultuur heeft terwijl wij Nederlanders een individuele samenleving kennen. Japanners voelen zich onderdeel van hun groep (club) en vinden het over het algemeen belangrijker om de groep te dienen dan voor zichzelf te kiezen. Dit is al waarneembaar vanaf de lagere scholen waar men in uniform loopt en waar het individu gestimuleerd wordt in de pas te lopen. Dat een groepsgevoel goed is voor een teamsport is duidelijk maar het gebrek aan individualisme smooft creativiteit in de kiem en daardoor zijn er relatief weinig Japanse spelers met een eigen kleur. Een Nederlandse trainer in de J-league vertelde me dat zijn spelers qua spel bijna allemaal op elkaar leken en dat zijn linksbuiten net zo goed op rechtsback kon spelen. Japanse trainingsmethoden zijn over het algemeen ook groepsgericht en weinig





gericht op het individu. Waar de Nederlandse trainer pragmatisch is en vaak werkt vanuit het wedstrijdprobleem zal de Japanse trainer systematischer werken vanuit de onderdelen van het spel. Het gevolg is dat Japanse spelers het spel technisch goed beheersen maar dat de wedstrijdssituaties vaak op een voorspelbare manier worden ingevuld. Het levert technisch gelikte maar voorspelbare en steriele wedstrijden op. Het ziet er allemaal wat voorgeprogrammeerd uit. Ook op een ander gebied heeft het collectivisme verstrekkende invloed op het Japanse voetbal: conflictvermijding. Japanners bewaren graag de harmonie en gaan conflicten uit de weg door respectvol met elkaar om te gaan. In de drie jaar dat ik hier ben heb ik geen enkele keer een situatie op of rond het veld uit de hand zien lopen. De Japanners ervaren conflicten als gênant terwijl wij vaker een conflict opzoeken of gebruiken om tot een beter resultaat te komen. Iemand in groepsverband rechtstreeks aanspreken op zijn fouten is not done. Gezichtsverlies is funest in Japan. Dit is iets waar buitenlandse trainers on-

herroepelijk mee te maken krijgen in Japan. Een wijze les van Sef Vergoossen (voormalig trainer Nagoya Grampus in Japan) is dat je als buitenlander de cultuur niet moet willen veranderen. Ik ben er wel van overtuigd dat je, binnen de Japanse cultuur en zijn ongeschreven regels, als trainer een sfeer kunt creëren waarin je tot op zekere hoogte conflictsituaties kunt opzoeken. Iemand die 'de lucht niet kan lezen' is volgens de Japanners iemand die niet aanvoelt wat gepast is en wat niet. Zo speelt hiërarchie op basis van senioriteit een voorname rol. Een Nederlandse trainer vertelde me dat zijn jonge spits liever niet de oudere spits verdrong uit de basis om zo de onderlinge relaties in stand te houden.

### Onzekerheidsvermijding

Japan kent een risico-averse cultuur en dat is in het voetbal terug te zien. Er wordt niets aan het toeval overgelaten. Dit resulteert in een perfecte organisatie van bijvoorbeeld trainingen. Voor trainingen van een groep van twintig selectiespelers staan er wel twaalf stafleden op het veld. Het

### Persoonlijk

Ik ben opgeleid bij MVV en maakte de overstap van het beloftenteam naar de hoofdklasse (SV Meerssen, Schijndel en Baronie) en heb vervolgens wat profavontuurtjes gehad in Singapore en Vietnam. In Nederland heb ik TC2 gehaald en in Azië de FIFA/AFC A-license. Dit is mijn derde jaar fulltime in het Japanse profvoetbal (twee jaar Vissel Kobe en nu Omiya Ardija). Mijn ambitie is om de volgende stap te zetten als assistent van een Europese trainer in de Japanse J-league waarbij mijn toegevoegde waarde, naast het voetbalgedeelte, de kennis van de taal, cultuur en het Japanse voetbal is.

technisch kader van Omiya Ardija (inclusief jeugdopleiding) telt 45 fulltimers. In de ogen van de Europeanen, en zeker van Nederlanders, gaat de Japanner inefficiënt met tijd en mankracht om. Trainingen zijn over het algemeen langgerekt en minder intensief dan in Nederland. Voor de Japanner geldt dat input, hard werken en de manier waarop er gewerkt wordt, belangrijker lijkt dan de uitkomst. En dat botst met de pragmatische instelling van de Europese coach in Japan. Een Japanse spits zal eerder op een onmogelijke bal lopen om te laten zien dat hij er alles aan doet terwijl de Nederlandse spits zijn energie spaart voor het volgende moment.

Veel Japanse teams op het hoogste niveau spelen 1:4:4:2 met een kommetje op het middenveld (met twee verdedijgende middenvelders, zie tekening 1).



Als beide teams dat systeem spelen ontstaat er veel ruimte op het middenveld. Over het algemeen hebben de Japanse verdedigende middenvelders echter weinig diepgang en worden ze met name gebruikt om de twee spitsen te 'sandwichen' met hun twee centrale verdedigers. De spitsen van beide teams zijn daardoor moeilijk te bereiken en daardoor worden de flankmiddenvelders de belangrijkste spelers in de opbouw. Mijn mening is dat de twee verdedigende middenvelders vervangen kunnen worden door een sterke speler die het alleen kan (ruit op middenveld) omdat hiermee de opbouw mogelijkheden worden vergroot. Buitenlandse trainers in Japan kijken vaak af van dit 1:4:4:2 systeem.

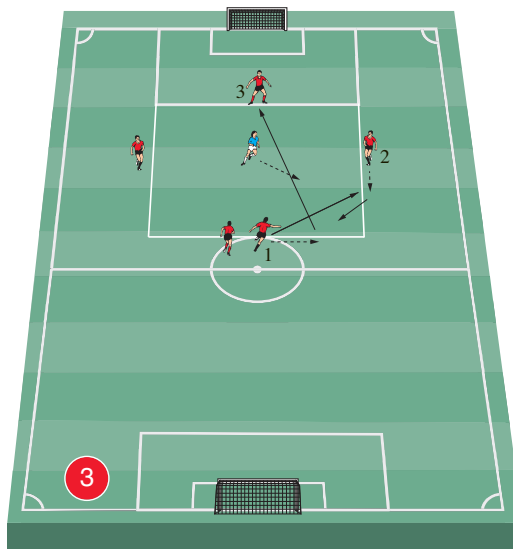
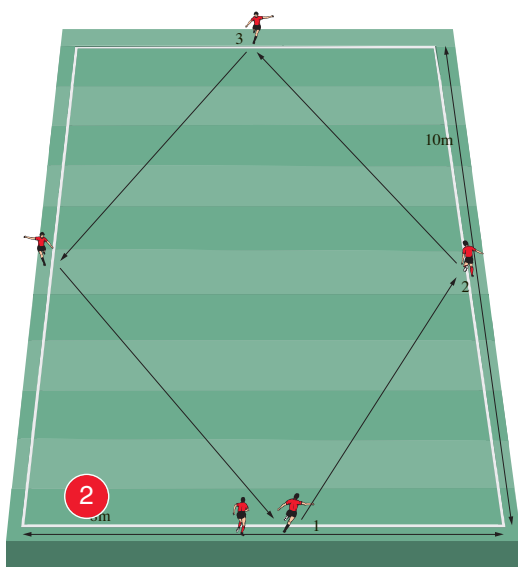
**De praktijk**

In het begin ben ik observerend te werk gegaan. We trainen de U-12 met zijn tweeën en mijn Japanse collega werkt al langer met dit team. De trainingen bestaan over het algemeen uit de blokjes pass en controle, positie spel en partijspel. De jeugdopleiding van Omiya Ardija wil zich onderscheiden door verzorgd voetbal te spelen met opbouw van achteren, veel driehoekjes en goed positiespel. Japanners zijn van nature vaak dribbelaars maar in onze opleiding zul je dat niet vaak zien. De opbouw van de training



is simpel en overzichtelijk maar wat mij opviel is de enorm gedetailleerde benadering van het eerste blokje (pass en controle). In tekening 2 wordt een situatie nagebootst waar de flanken niet onder druk staan en dus kunnen indraaien en doorspelen. Coachpunten voor de passer zijn: strak inspelen op het verste been, en vroege coaching. Voor de ontvanger geldt: een goede vooractie inclusief kijken naar speler 3, goed ingedraaid staan en een controle die een snel vervolg mogelijk maakt. In tekening 3 staan de flanken onder lichte druk. Speler 1 speelt een langzame bal die niet te diep is, hiermee lokt hij de verdediger weg uit de balbaan naar speler 3. De pass op speler

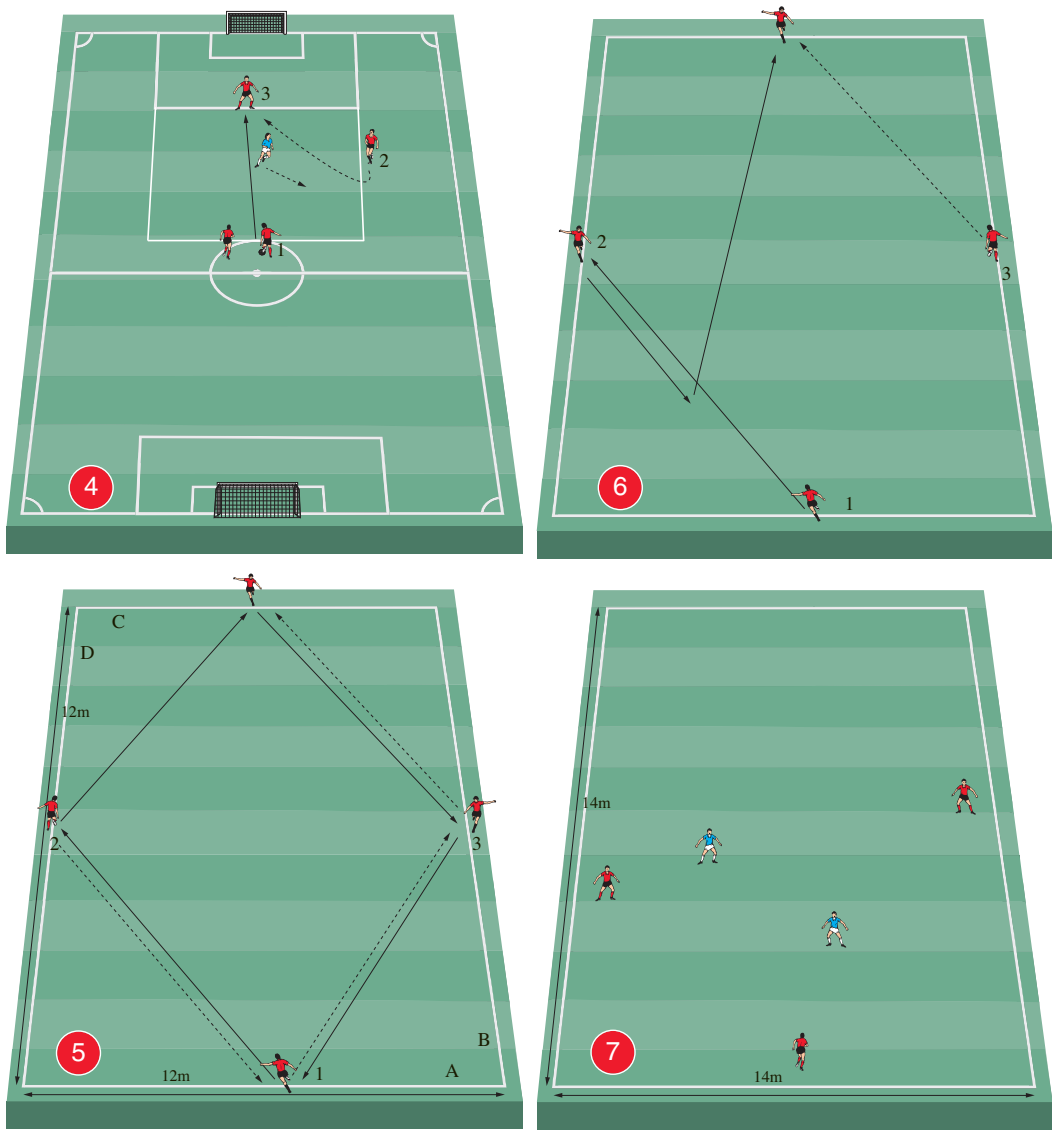
2 is dus zacht en op het been dat het verst van de tegenstander is. Speler 2 kaatst, speler 1 opent diep op speler 3 en speler 2 komt er snel onder voor de support. Coachpunten voor S1: lagere balsnelheid van de pass, pass niet te diep maar dusdanig dat de verdediger de balbaan naar S3 verlaat,





pass op het been dat het verst van de tegenstander is, en na de pass een beetje uitzakken om voor zichzelf ruimte te creëren. Voor S2 geldt: juiste timing van het inzakken en vragen van de bal, de kaats moet dusdanig zijn dat het vervolg in één handeling kan plaatsvinden. Vervolgens moet S2 snel voor support zorgen bij S3. S3 moet in beweging zijn (horizontaal) en in woord en gebaar aangeven waar hij de bal wil ontvangen.

In tekening 4 staat de flankspeler onder zware druk en kan de bal niet ontvangen. De passende speler (S1) doet alsof hij inspeelt op S2 en zijn lichaam staat gericht op S2. Hierdoor zal de verdediger dicht bij S2 blijven en de balbaan naar S3 openlaten. S1 kijkt naar S2, maakt aanstalten hem in te spelen maar kiest op het laatste moment voor de diepe bal op S3, S2 komt na een vooractie los van de verdediger en komt onder S3 voor de eentwee.

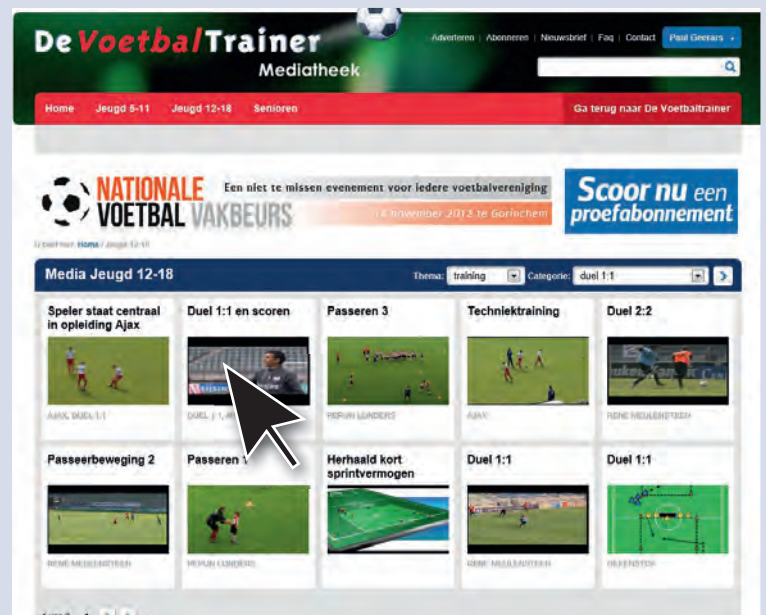


Een andere veelgebruikte trainingsvorm is beschreven in tekening 5 en heeft als doel het verbeteren van de timing van beweging van de derde man. In een vierkant van 12x12 m speelt S1 op S2 terwijl op hetzelfde moment S3 zich vrijloopt en de bal ontvangt van S2 op lijn C. Terwijl de bal onderweg is loopt S1 zich vrij richting lijn D en ontvangt de bal van S3. De bal en de spelers bewegen dus in tegengestelde richting. Coachingpunten: Juiste timing bij het (snel) vrijlopen, inspelen op verste been, goed ingedraaid staan bij ontvangst, coaching bij het vragen en bij het versturen van de bal. De oefening heeft, anders dan veel andere soortgelijke oefeningen, ook een conditio-

neel aspect omdat er voetbalsprints gemaakt worden. Deze oefening wordt vervolgens uitgebreid (zie tekening 6) en net als in de vorige oefening wordt er nu van uitgegaan dat de ontvanger (S2) onder druk staat. S1 op S2, deze kaatst en ondertussen is S3 al onderweg om te ontvangen van S1. Vervolgens biedt S1 zich aan voor de kaats en is S2 onderweg om te ontvangen van S3. Het gaat bij deze oefeningen om het anticiperen van de derde man en de timing van het vrijlopen. Vervolgens wordt een en ander in de praktijk gebracht door het vierkant iets groter te maken en 3:2 te spelen (zie tekening 7). ⚽

# Trainen van duel 1:1 met junioren

Door een 1:1-duel te winnen kun je ergens anders op het veld een overtal creëren. Voor menig (techniek)trainer is dit onderdeel misschien wel het belangrijkste aspect binnen voetballen. Wanneer men in de mediatheek van De Voetbaltrainer zoekt binnen 'Jeugd 12-18 jaar' naar het thema 'training' en de categorie 'duel 1:1' krijgt men 25 gevonden resultaten. Deze variëren van videofragmenten van trainingsvormen door René Meulenstein, Ricardo Moniz, Pepijn Lijnders of de Ajax-jeugdopleiding, tot specifieke en schematisch uitgewerkte trainingsvormen 'op papier'.



## Duel 1:1 volgens Ricardo Moniz

Klikt men op het onderdeel 'Duel 1:1 en scoren', dan start een filmpje van meer dan vier minuten waarin Ricardo Moniz laat zien hoe hij de accenten legt om 1:1 te trainen.



### Organisatie

- de ruimte is iets minder diep dan een half speelveld
- 4 doelen met keepers

### Inhoud

- vanuit de hoek wordt speler A ingespeeld die vervolgens een voorzet geeft aan een inkomende speler die afrondt op doel
- de speler die heeft afgerond draait om, wordt vanaf de andere achterlijn ingespeeld en gaat het duel 1:1 aan om op het andere doel te kunnen afwerken
- er wordt twee kanten op gewerkt, dus van beide zijden komen de voorzetten
- de spits die eerst afrondde, wordt bij de volgende bal verdediger bij het duel 1:1

### Methodiek

- één minuut de oefening zo explosief als mogelijk

### Coaching

#### Aanvaller bij duel 1:1

- 'Eerste aanname.'
- 'Hoge frequentie met dribbelen.'
- 'Hoge beginsnelheid bij de dribbel met overtuiging.'
- 'Technische beweging.'
- 'Binnendoor en buitenom kunnen en durven gaan.'
- 'Alles of niets.'
- 'Acceleratie.'
- 'Honderd procent explosief.'
- 'Dóórtrekken.'
- 'Afwerken.'

#### Verdediger bij duel 1:1

- 'Door de knieën.'
- 'Eén kant op dwingen.'
- 'Sliding inzetten.'

### Variatie

- met eentweecombinatie voordat de voorzet gegeven wordt
- met meer of minder spelers. Met zes spelers wordt de oefening te zwaar



### Inhoud

- duel 1:1 frontaal

### Methodiek

- weerstand van verdedigers opbouwen

### Variatie

- verdedigers scoren zelf na balverovering
- met verdediger in je rug aangespeeld worden



Gerard Gronsvelt promoveerde via de nacompetitie met Oliveo A1 naar de vierde divisie. Hij speelde in het verleden zelf voor DFC Delfia, Feyenoord, FC Den Haag, DHC en Vitesse Delft. Bij Vitesse Delft stond hij zeventien jaar als trainer aan het roer bij teams, variërend van F-pupillen tot het tweede elftal. Vier jaar geleden stapte hij over naar Oliveo, waar hij nu voor het vierde jaar de A1 traint. Gronsvelt is in het bezit van het diploma TC3.

## Visie

Gerard Gronsvelt: "Bij Oliveo werken we met een jeugdopleidingsplan, dat bewaakt wordt door de Technisch Coördinator Peter van Velzen. In dit plan gaan we uit van goed (leren) voetballen. Een bal wegschieten kan iedereen, maar leren om goed te voetballen is een stuk moeilijker. Door beter te voetballen ga je vanzelf wedstrijden winnen. Het is een kwestie van volhouden en bij tijd en wijle risico's nemen in het veld. We kiezen voor een voetballende oplossing in plaats van de lange bal. Het feit dat we zijn gepromoveerd naar de vierde divisie verandert niets aan de manier waarop we willen voetballen en opleiden. In het opleidingsplan gaan we wat het opbouwen op eigen helft betreft uit van een overgang van 1:4:3:3 naar 1:3:4:3."

## Zijkant

Gerard Gronsvelt: "Als er wordt gepraat over het doorschuiven naar het middenveld, doelt men negen van de tien keer op de 3 of 4. Wij doen dat niet. Doorschuiven van de 3 of 4 ligt voor de hand en wordt voorspelbaar. Een tegenstander kan vrij eenvoudig een mannetje doorschuiven naar het middenveld, of een blok zetten. Bij Oliveo hebben we de gewoonte om aan de zijkanten een mannetje door te schuiven. Een voorbeeld: op het moment dat de linker middenvelder (8) de bal heeft, schuift de 5 door. De 5 kan zich aanbieden, of besluiten diep te gaan. Als dat laatste gebeurt, zal de 11 weer moeten bewegen en beslissen. De centrale verdediger schuift in dit geval naar de links-backpositie en achterin komen we één op één te staan. Door aan de zijkanten door te schuiven, dwing je de tegenstander veel meer tot het maken van keuzes. En des te meer keuzes de tegenstander heeft, des te groter de kans dat ze fouten maken. Er is trouwens nog een voordeel door aan de zijkanten door te schuiven. In het geval dat er balverlies geleden wordt, is de kans dat je door het centrum verrast wordt met een lange bal vrij klein. Dit omdat je centrale verdedigers redelijk in positie blijven."

## Positiewisselingen

Gerard Gronsvelt: "Doorschuiven aan de zijkant is natuurlijk mooi, maar het moet wel goed uitgevoerd worden. Om dit te trainen gebruiken we een soort vakkensysteem. Bij FC Twente onder trainer Steve McClaren werd dit gebruikt. We verdelen het veld door middel van pylonen in vakken en gaan dan met spelers aan het werk. We zeggen bijvoorbeeld tegen de spelers dat ze niet met z'n tweeën in één vak mogen komen. Dan krijg je dus automatisch beweging in je team. Als een 5 doorschuift naar een vak voor zich, waar de 8 staat, moet die 8 daar uitlopen. Als 8 dan naar rechts loopt, moet de 10 weer lopen. Op het moment dat een bal ingespeeld wordt naar voren, willen we dat iedereen een vak naar voren loopt. Naarmate je dit steeds vaker oefent, komen er vanzelf automatismen in het team. Je hebt, om dit goed uit te voeren, geduld en doorzettingsvermogen nodig. Uiteindelijk weten de jongens in de opbouw van achteruit steeds beter waar ze moeten lopen op het moment dat er iemand doorschuift."

## Praten

Gerard Gronsvelt: "Met A-junioren kun je mijn inziens prima praten over de keuzes die ze maken in het veld. Als coach kun je gemakkelijk het hele veld zien en heb je geen druk van een tegenstander in je nek. Spelers zien situaties anders en maken andere keuzes. Ook in het opbouwen en daar moet je met ze over praten. Als we tegen een tegenstander spelen die gelijk voorin probeert vast te zetten, moeten de middenvelders de opbouw verzorgen. Loskomen van de tegenstander en op het moment dat ze de bal krijgen van bijvoorbeeld de keeper, komen 3 en 4 weer in beweging. Dit leren spelers bij Oliveo doordat ze door die vakken steeds bewust worden gemaakt van positiewisselingen."



## Trainingsvorm

### Doel

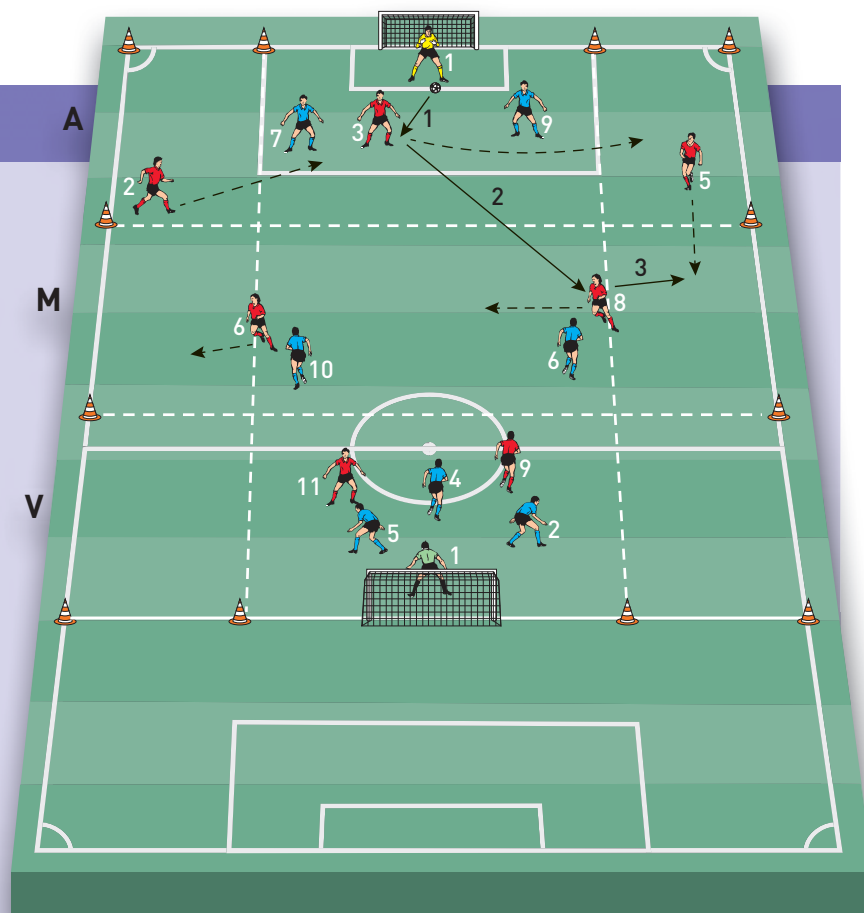
- verbeteren van de teamtaak opbouwen door middel van samenwerking tussen de linies

### Organisatie

- driekwart speelveld, verdeeld in 9 vakken
- minimaal twee keer 7 hesjes
- minimaal 15 ballen
- minimaal 12 pylonen
- 2 grote doelen

### Inhoud

- partijspel 7:7 (+keepers)
- te coachen partij speelt 1:3:2:2
- de niet te coachen partij speelt 1:3:2:2
- beide teams kunnen scoren in de grote doelen
- de keeper begint met aangooien van een verdediger in vak V
- vanuit vak V mag een middenvelder of een aanvaller ingespeeld worden
- er mag steeds één verdediger bijsluiten
- alleen vakken vooruit bijsluiten
- wanneer het aanvalsvak is bereikt, verdwijnt de lijn aanvalsvak/middenvak zodat er gelijke aantallen ontstaan



### Coaching

#### In vak V

- ‘Maak het veld breed en sta bij de aanname al open.’
- ‘Wissel het aansluiten zoveel mogelijk af via het centrum, of aan de kant van de bal.’

#### In vak M

- ‘Maak het veld groot en kom in de bal zodra je contact hebt met degene die de bal in bezit heeft.’
- ‘Scherm de bal af en gebruik je lichaam.’
- ‘Zoek de speler die bijsluit.’
- ‘Probeer op doel te schieten zodra dat kan.’

#### In vak A

- ‘Probeer uit de rug van je tegenstander weg te lopen.’
- ‘Maak het veld voorin breed zodra er door het centrum wordt aangevallen, zodat er ruimte komt voor de opkomende middenvelders.’
- ‘Wissel het maken van acties af met combinatiespel.’
- ‘Probeer te schieten zodra je de bal hebt.’

### Methodiek

- in balbezit twee of drie keer raken instellen
- wanneer het goed loopt kun je er een aanvaller bij zetten, zodat je gelijke aantallen krijgt

## B-JEUGD



Willem Romp volgde de ALO in Amsterdam en geeft les op het MBO-college in Hilversum. Hij speelde vanaf zijn zeventiende in het eerste elftal van Hercules, waarmee hij de afgelopen vier jaar uitkwam in de eerste klasse. Inmiddels wil hij zich nog meer richten op het trainerschap. Na acht jaren bij Hercules diverse jeugdelftallen te hebben getraind, staat hij nu bij Argon B1 aan het roer. Het team komt uit in de tweede divisie landelijk. Romp is in het bezit van het diploma TC2 en wil voor zijn dertigste nog verder gaan met TC1.

## Van achteruit

Willem Romp: "Als we praten over het opbouwen van achteruit, proberen wij via 3 of 4 het middenveld te bereiken. Bij balbezit van de keeper staan 3 en 4 op de punt van de zestienmeter en staan 2 en 5 bijna tegen de middellijn aan. Doordat 2 en 5 diep weg staan, moeten de vleugel-aanvallers van de tegenpartij een keuze maken. Of meelopen, waardoor 3 of 4 makkelijk aan gespeeld kan worden, of blijven staan. Wellicht kan de keeper in dat laatste geval de bal gelijk op 2 of 5 spelen."

## Roterend middenveld

Willem Romp: "Zodra 3 of 4 de bal heeft, laat ik open wie zich op het middenveld aanbiedt. Dat mag de 6 zijn, maar ook de 8 of 10. Ik wil dat ze alle drie veel bewegen. Als je alles van je 6 laat hangen, loop je gegarandeerd vast. De middenvelders moeten dus goed naar elkaar kijken en hun loopacties op elkaar af stemmen. Stel dat 6 zich heeft losgemaakt van zijn directe tegenstander en zich aanbiedt, loopt 8 naar links of rechts. Want als 6 kaatst op 3 of 4, kan de bal op 10 worden gespeeld en sta je gelijk diep op de helft van de tegenstander. Onze 8 kan daar dan vervolgens weer onder komen. Door zo ten opzichte van elkaar te bewegen, dwing je de tegenstander ook tot het maken van keuzes. Moet ik meelopen met een middenvelder, of haal ik de bal richting de spits eruit?"

## Organisatie

Willem Romp: "Ik ben van mening dat je pas dominant voetbal kunt spelen op het moment dat je organisatie goed staat. Dus daar beginnen we mee. Wanneer moet de achterste lijn kantelen? Wanneer schuift 3 of 4 wel in en wanneer niet? Ik vind dat er ingeschoven moet worden wanneer de bal naar het middenveld gespeeld wordt en de 6, 8 of 10 de bal goed ontvangt. Dus als hij vrij is om te draaien of tijd heeft om een afspeelmogelijkheid te zoeken. En de 3 of 4 moet er dan niet al staan, hij moet echt inschuiven. Het is namelijk, zeker op het niveau waar wij op spelen, een 'must' dat je geen balverlies lijdt zodra er ingeschoven wordt. Zodra een 3 of 4 op het middenveld terecht is gekomen, staan we achterin één op één. De keeper staat uiteraard op de zestienmeter, om de lange bal eruit te halen. Ik vind trouwens dat de keeper tijdens het aanvallen sowieso op de rand van de zestienmeter moet staan, om zodoende actiever mee te doen aan het spel."

## Doorschuiven

Willem Romp: "In de voorbereiding hebben we gespeeld tegen teams die ver inzakten, of juist gelijk druk zetten. Onze centrale verdedigers en backs kregen de ene wedstrijd veel ruimte om in te schuiven en andere wedstrijden niet. Je ziet dan dat B-junioren af en toe geforceerd de bal naar voren spelen, op momenten dat dat niet kan. Of dat ze geforceerd doorschuiven, op momenten dat dat eigenlijk niet mogelijk is. De B-junior vindt het over het algemeen nog moeilijk om zelf keuzes te maken en is best onzeker. Maar dat maakt deze leeftijdscategorie voor trainers ook zo interessant. Soms moet je ze flink aanspreken, maar tegelijkertijd ook toegankelijk zijn en gesprekken aangaan. Je moet deze spelers nog veel helpen, waarbij je er voor moet waken dat je alles voor gaat zeggen. Maar het gaat wel over vertrouwen geven. En dat geldt dus ook voor het doorschuiven naar het middenveld. Als je spelers zonder vertrouwen in het veld hebt staan, hoef je over zaken als doorschuiven al helemaal niet te praten. Ik vind het belangrijk dat spelers zelf ook oplossingen bedenken en niet bang zijn om fouten te maken. In zo'n klimaat kunnen spelers beter worden."



## Trainingsvorm

### Doel

- verbeteren van het roteren van de drie middenvelders
- verbeteren van kiezen van juiste moment van middenveld aanspelen (verdedigers)

### Organisatie

- veld 80 meter lang en 60 meter breed
- 2 kleine doelen
- voldoende hesjes
- voldoende ballen bij de trainer

### Inhoud

- 8:6
- de trainer speelt een centrale verdediger aan
- de verdedigers mogen alleen middenvelders aanspelen
- de drie middenvelders moeten de aanvaller aanspelen
- tijdens het combineren blijft de driehoek op het middenveld intact
- de rode partij kan scoren in de beide doelen
- de blauwe partij kan scoren door de trainer aan te spelen
- er wordt vijftien keer herhaald (vijftien ballen ingespeeld door trainer)



### Coaching

#### Verdedigers

- ‘Wacht met inspelen, totdat er contact is gemaakt met je medespeler.’
- ‘Speel de bal aan op het juiste been met de juiste snelheid.’
- ‘Coach je medespeler zodra je de bal ingespeeld hebt.’

#### Middenvelders

- ‘Blijf in beweging en houd de driehoek intact.’
- ‘Let op elkaars positie in het veld.’
- ‘Zorg ervoor dat er altijd een middenvelder diep gaat.’
- ‘Kom onder een aanvaller, zodra hij wordt ingespeeld.’

#### Methodiek

- de bal mag alleen over de grond worden ingespeeld (zo moeten de middenvelders nog meer in beweging komen)
- eerst spelen zonder tegenpartij
- spelen met twee verdedigers op het middenveld van de tegenpartij
- spelen met drie verdedigers op het middenveld van de tegenpartij
- in een eindvorm spelen



## C-JEUGD



Wesley Visser is jeugdtrainer bij AZ en trainer-coach van AZ onder 14. Binnen de organisatie staat hij voor het ontwikkelen van jeugdspelers. Bij de Onder 14 zitten de spelers in de overgang van hoe te trainen naar hoe te spelen. Visser wil de spelers laten inzien wat nodig is om de top te halen binnen de voetballerij. Zelf is hij vastbesloten om de top halen als trainer binnen het (jeugd)voetbal en bij AZ krijgt hij de mogelijkheden zich te ontwikkelen.

## Parallel

Wesley Visser: "Bij AZ Alkmaar trainen we met alle teams op dezelfde manier. Dat wil zeggen: we behandelen dezelfde thema's op hetzelfde moment. Het opbouwen van achteruit noemen we 'aanvallen fase 1 en 2'. In de D-pupillen, maar ook in de C-, B-, en A-junioren wordt hieraan gewerkt. Je weet dus van je medetrainers waar zij mee bezig zijn en je kunt overleggen en ervaringen uitwisselen, ook al train je een andere leeftijdscategorie. Ook de jeugdspelers binnen de opleiding weten van elkaar waar ze mee bezig zijn. Het principe bij de C-junioren wat aanvallen fase 1 en 2 betreft is dat we, op het moment dat de keeper de bal speelklaar heeft, al een mannetje doorschuiven naar het middenveld. Dat mag een centrale verdediger zijn, maar het kan ook de 2 of de 5 (zie tekening) zijn. Je kunt dus stellen dat we met de keeper en drie spelers de opbouw verzorgen."

## Speelklaar

Wesley Visser: "Zodra de keeper de bal speelklaar heeft, draait het dus om keuzes maken. Zowel bij onze eigen ploeg, maar zeker bij de tegenstander. Doordat we namelijk al snel een speler doorschuiven naar het middenveld, moet de tegenstander al vroeg reageren. Dat begint al voordat de keeper de bal gespeeld heeft. Als de tegenstander een aanvaller een linie terughaalt, kan onze keeper een verdediger aanspelen. Doen ze dat niet, dan probeert de keeper de doorgeschoven verdediger tussen de linies aan te spelen. Het gaat er dan om dat onze spelers op elkaar reageren en initiatief leren nemen. In de overgang van de D-pupillen naar de C-junioren is het nemen van initiatief een belangrijk aandachtspunt."

## Keuzes maken

Wesley Visser: "In principe proberen we de speler die doorgeschoven is ook aan te spelen. Wanneer een speler vrijloopt en de bal niet krijgt, is hij meteen weer bezig om in de nieuwe situatie positie te kiezen. Het draait dus steeds om keuzes maken. En natuurlijk is dat moeilijk en gaat er wel eens wat mis. Die fouten mogen ze ook maken. Maar dan gaan we gelijk kijken hoe het de volgende keer beter kan. Daar praten we al wel met de jongens over. We stimuleren wat op dát moment goed is. Daar hoort af en toe ook gewoon de lange bal bij, bijvoorbeeld als we onder druk staan of als er ruimte achter de laatste linie van de tegenstander ligt. En soms is er ruimte om in te dribbelen, waardoor je wellicht een tegenstander kunt verleiden om uit te stappen. Door met C-junioren over dit soort situaties te praten kun je ze in vrij snel tempo meerdere facetten van de opbouw van achteruit aanleren."

## Herkenbaar

Wesley Visser: "Ik krijg regelmatig te horen dat ons voetbal heel herkenbaar is. Volgens mij is dat een compliment. In trainingen laten we de principes van aanvallen fase 1 en 2 veelvuldig terugkomen. Ik merk zelf dat er continuïteit in zit. In de voorbereiding heb ik door blessures enkele tweedejaars D-pupillen meegenomen. Die jongens begrijpen precies hoe we de opbouw willen verzorgen en kunnen ingepast worden, ook al ligt het tempo hoger. Daar zit wel het verschil met de D-pupillen. Bij de C-junioren wordt in een hoger tempo gespeeld, de samenwerking wordt belangrijk en er worden, zeker ook in de opbouw, meer keuzes gemaakt. Ze moeten sneller handelen en beter anticiperen."

**VOLG** De VoetbalTrainer  
Twitter Facebook LinkedIn YouTube



## Trainingsvorm

### Doel

- verbeteren van het opbouwen op de eigen helft

### Organisatie

- er wordt gespeeld op iets meer dan een half speelveld
- voldoende hesjes
- voldoende ballen bij de keeper van de te coachen partij
- 1 groot doel
- 3 kleine doeltjes

### Inhoud

- 7 (+keeper) : 6
- te coachen partij speelt 1:4:3
- elke aanval begint bij de te coachen partij
- bij een uitbal, achterbal of doelpunt begint het spel opnieuw
- te coachen partij kan scoren in kleine doeltjes
- tegenpartij kan scoren in het grote doel

### Coaching

#### Verdedigers

- ‘Kijk waar de ruimte is om vrij te staan.’
- ‘Let op de positie van de tegenstander.’
- ‘Een van de vier verdedigers neemt initiatief.’
- ‘Sta ingedraaid, zodat je de bal goed kunt aannemen.’

#### Middenvelders

- ‘Kies opnieuw positie, zodra een verdediger doorschuift.’
- ‘Houd elkaars positie in de gaten.’
- ‘Raak de bal niet kwijt, omdat er dan een counter ontstaat.’
- ‘Probeer zo snel mogelijk naar voren te spelen.’
- ‘Laat je in de diepte aanspelen, door weg te lopen zodra je contact maakt met de verdediger in balbezit.’



### Methodiek

- maximaal aantal keer raken instellen, zodat spelers eerder in beweging moeten komen
- afwisselend laten opbouwen via links en rechts



## D-JEUGD



Hans Kuppens is nu tien jaar jeugdtrainer, verdeeld over twee periodes. Hij ziet het jeugdtrainerschap en het ontwikkelen van spelers als een plezierige hobby. De laatste zeven jaar is hij jeugdtrainer bij TSC in Oosterhout, waar hij voor het derde jaar op rij de D-pupillen onder zijn hoede heeft. Met TSC D1 komt hij uit in de tweede divisie. Kuppens is in het bezit van het TC3-diploma.

## Helpen

Hans Kuppens: “De D-pupillen is een leuke en tegelijkertijd belangrijke groep om training aan te geven. Er komt een extra linie bij en diverse regels zijn nieuw voor ze. Het is dus vooral belangrijk om deze jongens te helpen bij alles wat er op ze af komt. We werken met de ELF-regel volgens het principe van positief coachen. E staat voor Energie, altijd honderd procent inspanning en inzet leveren in plaats van de nadruk leggen op het resultaat. De L is voor leren, van elke tegenstander kun je leren in plaats van te vergelijken. De F is voor fouten (durven te) maken en je hierdoor niet laten afstoppen. Ook wat opbouwen betreft hoort in de D-categorie fouten maken erbij. Het opbouwen op de eigen helft moet je, ook al hebben ze hier in de E-pupillen toch al mee te maken gehad, weer helemaal opnieuw oefenen. Je leert je vleugelverdedigers dat ze bij balbezit van de keeper naar de zijkant lopen, open staan en dat ze hun lichaam indraaien tijdens balaanname. De centrale verdedigers staan op een punt van de zestienmeter. De één staat altijd links en de ander altijd rechts.”

## Belang van het middenveld

Hans Kuppens: “Om de opbouw van achteruit richting middenveld te trainen oefen ik veel vormpjes 3:2 en 4:3. Daardoor leren ze al snel een overtal uit te spelen en om te gaan met ruimte, tegenstanders en medespelers. We willen bij TSC verzorgd voetbal spelen, maar dat is niet zozeer gebonden aan een bepaalde formatie. Veel clubs spelen 1:4:3:3, maar als ik een paar goede middenvelders heb, ga ik zo'n jongen niet links-buiten zetten. In een 1:4:4:2 formatie kunnen D-pupillen prima spelen en het komt de opbouw ook ten goede. Op het middenveld hebben ze een extra afspeelmogelijkheid. Veel spelers krijgen, zeker als ze eerstejaars zijn, die bal niet gelijk van achterhoede naar voorhoede. In deze leeftijdscategorie is het middenveld erg belangrijk. Het is de linie van waaruit de meeste passes naar voren worden gegeven bij D-pupillen en wij proberen die middenvelders te bereiken.”

## Blijven proberen

Hans Kuppens: “Bij D-pupillen krijg je te maken met teams die hoog staan en snel druk willen zetten, waardoor opbouwen soms niet mogelijk is. De intentie is altijd om op te bouwen, maar het team moet ook doorkrijgen dat als het risico te groot is, er een andere keuze gemaakt moeten worden. Daarom hoort een lange bal ook bij de opbouw. En dit is een hele andere situatie, want hoe kom je dan weer zo snel mogelijk in balbezit? Het begint dan met goede afspraken. De keeper pakt de bal op en wenkt, voordat hij uitschiet, dat de vleugelverdedigers naar binnen moeten en de achterhoede in zijn geheel aan moet sluiten. Een volgende keer doet zich wellicht wel een mogelijkheid voor om een verdediger in te spelen. Ze moeten het gewoon blijven proberen. Er is ook een goed verschil merkbaar tussen de periode vóór en ná de winterstop. Na de jaarwisseling merk je dat D-spelers ook tactisch al het nodige geleerd hebben. Ze krijgen meer inzicht in ruimtes en in het nemen van beslissingen.”

## Laten nadenken

Hans Kuppens: “Op de trainerscursus van de KNVB heb ik geleerd veel in wedstrijdvormen te trainen. Bij D-pupillen oefen ik toch ook veel 'droog'. Bij het opbouwen van achteruit is het aannemen van de bal en het passen erg belangrijk. Veelal in de warming-up besteden we daar aandacht aan. En dan kun je vervolgens in wedstrijdvormen spelers, ook al zijn het D-pupillen, bevragen over alles wat er in de opbouw van achteruit op ze afkomt. Ik zet oefeningen dan ook vaak stil en bevrage ze. 'Waarom maak je deze keuze? Wat gaat er gebeuren als een verdediger met een bal aan de voet het middenveld in gaat dribbelen?' Sommige spelers vinden dat moeilijk, want ze moeten over voetbaloplossingen gaan nadenken. Maar als trainer is het wel je taak ze te stimuleren en te laten nadenken. Ook daar worden ze beter van.”





## Trainingsvorm

### Doel

- verbeteren van het uitspelen van een overtalsituatie
- verbeteren van het aanspelen van een aanvaller

### Organisatie

- veld 30-35 meter breed en 25-30 meter lang
- 8 hesjes in 2 verschillende kleuren
- 8 ballen en 6 pylonen
- 1 groot doel en 1 pupillendoel

### Inhoud

- 4:3 + keeper
- te coachen partij speelt 3:1
- de niet te coachen partij speelt 1:1:2
- elke aanval begint bij de te coachen partij
- bij een uitbal, achterbal of doelpunt begint het spel opnieuw
- een speler staat in het aanvalsvak en mag daar niet uit komen
- de overige spelers mogen pas het aanvalsvak in, zodra de bal daar is
- de keeper van de niet te coachen partij blijft in het doel totdat de bal in het vak is



## Coaching

### Handelingen met bal

- ‘Speel de bal strak in.’
- ‘Geef de bal in de loop mee aan je medespeler.’

### Handelingen zonder bal

- ‘Houd het veld breed.’
- ‘Zoek oogcontact met de aanvaller, zodat hij kan aangeven of en waar hij de bal wil hebben.’
- ‘Vraag om de bal.’
- ‘Probeer te bepalen wat het juiste moment is om de ruimte in te bewegen.’
- ‘Sluit aan zodra je een pass hebt gegeven.’
- ‘Sta ingedraaid, zodat je de bal goed kunt aannemen.’
- ‘Loop vrij en wees aanspelbaar.’

### Methodiek

- in plaats van een groot doel met keeper kan er met twee kleine doeltjes worden gespeeld, waar doorheen gedribbeld moet worden
- veld kleiner of groter maken (zowel het speelveld als het aanvalsvak)
- buitenspelregel invoeren
- het aanvalsvak groter maken



# 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](http://devoetbaltrainer.nl/winkel)

