

De JeugdVoetbalTrainer

nummer
13

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

Coachgedrag aanpassen

Rik Platvoet

Thema: drukzetten

A-jeugd

Martin Koppenol

B-jeugd

Patrick Posthuma

C-jeugd

Wesley Verschoof

D-jeugd

Pjotr van der Marel



Coachgedrag aanpassen aan de speler

Eerst het kind, dan de voetballer

Oud-profvoetballer Rik Platvoet maakte deze zomer een opmerkelijke switch. Platvoet kiest ervoor om niet langer op het veld te staan, maar zich verder te verdiepen in de mentale begeleiding van zowel trainers als spelers. Door eerst het kind te zien en dan pas de voetballer, zal er veel minder talent verloren gaan, stelt de voormalige spits.

Rik Platvoet was jeugdtrainer op de FC Twente Voetbalacademie en fungeerde ook als spitsentrainer. Het afgelopen seizoen had hij nog de C1 onder zijn hoede.

Rik Platvoet: “Ik ben nu voor de volle honderd procent mentaal begeleider. Ik ben onder leiding van Bill Beswick bezig met het opzetten van een mentaal platform. Ons doel is om deze manier van begeleiden te monitoren en ook om deze begeleiding een structureel karakter te geven.”

Afhaken

Rik Platvoet: “Ik ben ervan overtuigd dat er in de jeugdopleiding van veel clubs op het mentale vlak nog veel winst te boeken is. We zien nog

steeds dat er ongelooflijk veel talent onderweg naar de top afhaakt. Vaak ligt daar een mentale oorzaak aan ten grondslag. Ik heb de stellige overtuiging dat we als opleiders te weinig inspelen op de begeleidingsbehoeften van de individuele speler. Heel snel wordt gezegd dat een speler een matige mentaliteit heeft en daarom niet geschikt is voor de top. Maar hebben we als trainer of als coach wel het optimale uit de talenten van een speler gehaald? Hebben we niet te veel naar hem gekeken als voetballer en zijn we de mens achter de voetballer vergeten? Moeten we niet veel vaker de hand in eigen boezem steken als spelers afhaken? Ik denk dat als we meer rekening gaan houden met de individuele behoeften van een speler er minder talent verloren



gaat. Door ons coachgedrag te gaan aanpassen aan de persoon achter de speler, wordt het rendement groter. Talenten hoeven niet allemaal hetzelfde in elkaar te zitten. Ze hebben allemaal verschillende karakters en eigenschappen. Als opleider moet je van iedere speler weten wat er nodig is om juist dat unieke individu verder te ontwikkelen. Die materie boeit me enorm en heeft me ertoe doen besluiten dat ik me daarin verder wil bekwamen. Een deel van mijn motivatie om me te gaan specialiseren op de psychologische kant van het voetballen, komt ook voort uit mijn eigen ervaringen als profvoetballer.”

Zelf uitzoeken

Rik Platvoet: “Ik zat als voetballer al veel op mijn gevoel. Mijn blikveld was



Geen doorbraak

FC Twente pikte Rik Platvoet als jong jochie op bij De Tubanters in Enschede. Hij gold als een zeer groot talent en maakte zijn opwachting in alle Nederlandse jeugdelftallen. De jonge Twentse voetballer werd bewierookt en werd zelfs de nieuwe Marco van Basten genoemd. De hooggespannen verwachtingen kwamen nooit uit. Tot een echte doorbraak kwam het niet. De sfeergevoelige Platvoet speelde voor uiteenlopende clubs, waaronder FC Twente, Heracles Almelo, ADO Den Haag, VVV-Venlo en Go Ahead Eagles. Zijn beste periodes waren bij clubs waar gemoeidelijkheid heerste en waar hij zich echt thuis voelde.

toen nog beperkt. Ik heb veel pech gehad. Ik was wat soft en toch ook macho en ook wel extravert. Voor mij was het niet verklaarbaar hoe ik in elkaar stak. Ik heb mentaal veel op mijn tenen moeten lopen. Het mentale kan ik dan ook niet los zien van het fysieke. Mijn blessuregevoeligheid had daarmee te maken. Ik heb een harde leerschool gehad. Ik had te maken met een torenhoog verwachtingspatroon. Al die aandacht voor mijn talent vond ik in de puberteit geweldig. Maar het had ook een schaduwzijde. De lat kwam heel hoog te liggen. Dat was soms heel confronterend. Niemand begeleidde me echt en ik moest alles zelf uitzoeken. Ik heb me best wel ongelukkig gevoeld en heb er ook last van gehad. Ik ben vaak met mijn kop tegen een muur aan gelopen.

Achteraf ben ik daar niet rouwig om, het heeft me wel gevormd. Mijn eigen ervaringen neem ik mee in mijn bagage. Het is een meerwaarde in mijn leven geworden. Ik weet nu wat ik wil doen. Ik wil graag van waarde zijn voor andere mensen. Daarom kies ik ervoor om me te gaan specialiseren in de mentale begeleiding van jonge voetballers.”

Verbeek

Rik Platvoet: “Ik ben zelf opgeleid met het idee van niet zeuren. Ik voelde me vaak aan mijn lot overgelaten. Ik denk dat het allemaal heel anders had gekund. Ik heb lang getwijfeld of ik wel in de voetbalwereld actief wilde blijven. Dat heeft vooral te maken met mijn persoonlijkheid. De problemen die ik in een seizoen bij Heracles

had met Gertjan Verbeek hebben me enorm aan het denken gezet. Ik zat niet lekker in mijn vel en het liep voor geen meter. Qua karakters waren Verbeek en ik volkomen tegengesteld aan elkaar. Ik wil niet in details treden, maar de conflicten stapelden zich op. We botsten enorm en waren in elkaar teleurgesteld. Toch hadden we er beiden baat bij om op één lijn te komen. Bij Heracles werd er destijds gebruik gemaakt van de kwaliteiten van mental coach Paul van Zwam. Samen met hem kwamen we na een aantal goede gesprekken tot een voor beide partijen aanvaardbare oplossing. Gertjan is gaan inzien, dat niet alle spelers hetzelfde waren en heeft zijn coachgedrag naar mij veranderd. Ik mocht mezelf zijn. Daarna speelde ik mijn beste seizoen ooit. En bovendien

Verbeter Presteren

Paul van Gestel verzorgt opleidingen voor trainers en coaches in de sport. Verbeter Presteren (VP) heeft een mentale trainer/coachopleiding ontwikkeld die op eigen wijze de kern van het mentale inzicht in de trainer, coach en het te begeleiden individu en/of team met zich meebrengt. De gereedschapskist van VP is gevuld met verschillende expertiseonderdelen die gericht zijn op een praktische invulling en een heldere vertaling van theorie naar praktijk. Verbeter Presteren laat sporters blijvend beter presteren door een combinatie van topsport- en coachingservaring met als extra mogelijkheid neurofeedbacktraining.

Paul van Gestel: “Een organisatie wil dat haar trainers en coaches kennis en vaardigheden bezitten om de spelers individueel en groepsgewijs op een juiste wijze mentaal te prikkelen of te coachen. Om zodoende een optimale prestatie uit het individu en het team te behalen. Om maximaal te presteren is het belangrijk om groepsdoelstellingen en individuele doelstellingen aan elkaar te koppelen. Dit is het uitgangspunt voor reflectie op het leren en het functioneren. Na het kennismakingsgesprek met de hele groep trainers, waar uitleg gegeven wordt over het programma, maakt iedere trainer een start met het invullen van een eigen trainerskaart. De trainerskaart is de rode draad in het programma in. In het programma staan verschillende onderdelen zoals kennis, kunde en competenties op het gebied van talentbegeleiding. Wat zijn jouw eigenschappen en wat houdt dat in voor jou en voor jouw omgeving? Het geven en ontvangen van feedback op praktijksituaties is een belangrijk facet. Iedere trainer is gekoppeld aan een andere trainer, een buddy. Vervolgens wordt er een individueel en een teamplan gemaakt voor mentale prikkels per type speler en voor het hele team. Daarbij is het geven en ontvangen van feedback op praktijksituaties door een tweede trainer of coach een belangrijk aspect. Tijdens het proces is het werken in de praktijk met de reflectie op een ander en de zelfreflectie op het eigen handelen als coach een belangrijk onderdeel in het Verbeter Presteren programma.”

raakte ik, als blessuregevoelige speler, niet geblesseerd. Aan die periode heb ik veel gehad. Het heeft mijn ogen geopend en ik denk dat dat ook bij Gertjan het geval is. Het is belangrijk voor een speler dat een coach rekening houdt met wat voor type je bent en niet te snel oordeelt of veroordeelt.”

Mentale barrière

Rik Platvoet: “Ik had destijds een enorme geldingsdrang. Ik heb er heel lang tegenaan gehikt om meer dan

één keer in een wedstrijd te scoren. De euforie na een treffer nam de scherpte weg. Ik wilde dolgraag meer scoren, maar ik had geen killersinstinct en bleef hangen in het succes van de eerste treffer. Ik kwam maar niet door die barrière heen. Wilde te graag en zette mezelf vervolgens voortdurend onder druk. Gertjan nam die stress bij me weg. Zijn procesmatige aanpak heeft me verder geholpen. Hij wees me erop dat hij als trainer ook tevreden was als ik

een goed aanspeelpunt in de ploeg was voor andere spelers. Nadat ik ben gaan inzien, dat je als spits niet alleen afgerekend hoeft te worden op het aantal doelpunten, maar ook op het goed kunnen meevoetballen, verdween de druk. Ik voelde me vrijer en kwam in een flow. Ik scoorde zelfs een keer vijf treffers in één duel. Dat ging eigenlijk vanzelf. Hoefde ik niets voor te doen. Ik speelde toen puur op mijn intuïtie. Verbeek had me geraakt.”





Rugzak

Rik Platvoet: “Ik heb heel bewust gekozen om eerst zelf elftallen te gaan trainen, om eerst zelf met de poten in de klei te staan, om zelf te ervaren hoe het is om met verschillende karakters om te gaan. Met de opgedane trainerservaring kan ik me nu storten op de mentale aspecten bij de ontwikkeling van jeugdspelers. Dat is mijn eigen leerproces, waarbij ik me steeds verder hoop te ontwikkelen. In de afgelopen jaren heb ik


al het nodige opgepikt. Je bent veel meer dan je gedrag. Er zit veel meer achter. Door veel te lezen en te praten met deskundigen ben ik een hoop te weten gekomen. Ik heb inmiddels een hele rugzak met inzichten en theorieën gevuld. De inhoud varieert van de mentale gedragspiramide en de Action Type methode, die persoonlijke voorkeuren van zowel de sporter als de coach in kaart brengt tot de Roos van Leary, een model waarmee relaties tussen mensen in beeld gebracht

kunnen worden. Uit deze inzichten heb ik de voor mij meest zinvolle dingen gehaald. We werken daarnaast bij FC Twente samen met het bedrijf Verbeter Presteren van Paul van Gestel. Alle jeugdtrainers bij FC Twente werken met een door hem samengesteld handboek. Hij geeft adviezen aan talenten in de sport, managers in het bedrijfsleven en aan individuen die ondersteuning willen op het persoonlijke of mentale vlak. Ik volg masterclasses en cursussen over groeps-



Trainerskaart



Naam Trainer: Rik Platvoet	Laatst bijgewerkt op: 06-01-2010	Pasfoto: 
Trainer van team: Assistent trainer A1 (n.19)		
1^e Voorkeur Typologie: ENFP	2^e Secundair Typologie: ESTP	
Herkenbare rol(len) typologie: 1. Inspirator 2. Raadgever 3. Katalysator 4. Probleemoplosser 5. Prestatiegericht	Herkenbare vaardigheden typologie: 1. Samenhangend denken 2. Raadplegen 3. Uitleggen 4. Aanpassen 5. Tactiek 6. Afwisseling	Herkenbaar Gedrag/Eigenschappen typologie: 1. Relatiegericht 2. Vriendelijk 3. Betrokken 4. Invoelend 5. Inspirerend 6. Waarderend 7. Spontaan 8. Gericht op het nu

processen. Nu zijn we bezig met intervisie over het communiceren met kinderen. Ik leer ook van de sessies met Bill Beswick, die als mental coach bij het eerste team betrokken is. Door mezelf op deze manier te ontwikkelen als mental coach, denk ik talenten beter te kunnen begeleiden.”

Trainerskaart

Rik Platvoet: “Iedere trainer heeft met Paul van Gestel een trainerskaart (zie figuur 1) opgesteld. Daarin staan twee voorkeur typologieën aan de hand van het Action Type model. Op de kaart staan ook de herkenbare rollen, de herkenbare vaardigheden en het herkenbare gedrag of eigenschappen van de trainer vermeld. Paars (idealist) en rood (vaklui) zijn de eigenschappen, het gedrag en de vaardigheden die uit de verschillende temperamenten voortkomen. Verder staat er een top vijf op van sterke eigenschappen van de coach, een top vijf van hinderlijke eigenschappen en een top vijf verborgen mentale talenten. Deze lijstjes leiden tot een aantal coachtips en een aantal te ontwikkelen communicatieve vaardigheden. In het tweede deel van de trainerskaart staan de leiderschapsstijl en de persoonlijke valkuilen van de trainer.”

Top 5 sterke eigenschappen 1. Gevoelig 2. Spontaan 3. Invoelend vermogen 4. Op anderen gericht 5. Loyaal	Coachtips uitnuttende sterke eigenschappen 1. 2. 3. 4. 5.
--	---

Hinderlijke eigenschappen 1. Slordig 2. Naïef 3. Impulsief 4. Zweverig 5. Overgevoelig	Verborgen mentaal talent 1. inschikkelijk, toegankelijk, luchthartig 2. openhartig, zorgvuldig 3. spontaan 4. creatief, innovatief, vooruitstrevend 5. gevoelig	Coachtips: 1. zakelijk, praktisch, doelen stellen, zelfstandig, samenhang zien, geduld, onderscheidingsvermogen 2. realistisch, pragmatisch, duidelijk, kritisch 3. praktisch, doelgericht, luisterend 4. praktisch, doelen stellen, initiatief, onderscheidingsvermogen, moed, open 5. beschouwend, praktisch, duidelijk, onderscheidend (zaken van personen)
--	---	--

Te ontwikkelen aanvullende communicatieve vaardigheden 1. Ik ga het geven van kritiek/commentaar meestal uit de weg 2. Nadat ik kritiek heb gegeven verzuim ik meestal na te gaan of de ander het heeft opgepakt 3. Als ik commentaar krijg op mijn functioneren reageer ik meestal op de negatieve dingen 4. Als ik forse kritiek van de pers of van het publiek krijg voel ik me rot 5. Vaak weet ik mij niet goed een houding te geven als ik een compliment krijg	Coachtips 1. 2. 3. 4. 5.
---	--

Zelfreflectie

Rik Platvoet: “Mijn eerste typologie is ENFP en mijn tweede is ESTP (zie VT 185). Herkenbare rollen van mij zijn inspirator, raadgever en katalysator. De belangrijkste herkenbare vaardigheden van mij zijn het samenhangend denken, het raadplegen en het uitleggen. Relatiegerichtheid is een herkenbare gedragseigenschap van mij. Daarnaast blijkt dat ik vriendelijk, betrokken, invoelend, waardeerend, inspirerend en spontaan ben. Als laatste eigenschap komt naar voren dat ik gericht ben op het nu. In mijn top vijf van hinderlijke eigenschappen staan: slordig, naïef, impulsief, zweverig en overgevoelig. Belangrijke verborgen mentale ei-

Leiderschapsstijl: 1 ^e Stijl 3 2 ^e Stijl 2
Persoonlijke valkuil: • STIJL 3: Deze stijl is niet meer succesvol wanneer er te veel accent wordt gelegd op de harmonie en prettige relaties te veel prioriteit krijgen, conflicten bewust worden vermeden ten koste van de taakuitvoering/de prestatie op het veld. • STIJL 2 : De begeleidingsstijl vervormt gemakkelijk naar bemoeizuchtig en te afhankelijk gedrag.
Coachtips: 1. Leren met doelen werken 2. Wedstrijd plannen/voorbereid 3. Vroeg aanleren motorische vaardigheden 4. opbouwende aanwijzingen/richtlijnen 5. hoge trainingsintensiteit 6. accent op korte termijn (droomdoelen)
Leidt de groep door: 1. persoonlijke relaties met groepsleden te ontwikkelen 2. anderen inspireren 3. op elk niveau kunnen communiceren 4. samenhang te zien 5. de groep tot actie aan te zetten
Irriteert groepsleden door: 1. teveel praten of willekeurig ideeën op te werpen
Beïnvloed groepsleden door: 1. een aanstekelijk enthousiasme uit te stralen 2. op harmonie gericht zijn 3. snel reageren om te veranderen
Draagt bij tot de groep door: 1. directe doelen te stellen 2. het inbrengen van creativiteit 3. inspirator voor anderen
Wordt geïrriteerd door groepsleden die: 1. niet iedereen laten deelnemen en meewerken 2. pessimistisch zijn 3. passief en niet realistisch zijn 4. klagen en zeuren en niet meewerken

Trainerskaart Rik Platvoet.

genschappen van mij zijn niet alleen inschikkelijkheid, luchthartigheid en spontaniteit, maar ook creativiteit, innovatievermogen en vooruitstrevendheid. Ik herken me daar wel in. Ik weet nu wat mijn kernkwaliteiten zijn. Ik ben er ook van overtuigd dat als ik dit van mezelf eerder bewust was geweest, dat mijn actieve voetbalcarrière er wat anders had uitgezien. Zeker als ook mijn trainers rekening hadden gehouden met mijn sterke en hinderlijke eigenschappen.”

Coachtips

Rik Platvoet: “Uit deze kaart komen op mij gerichte coachtips. Aandachtspunten die belangrijk zijn om me als coach verder te ontwikkelen. Ik moet wat zakelijker worden en leren om meer praktische doelen te stellen, om meer samenhang te zien en meer geduld te hebben. Daarnaast is het wenselijk dat ik wat realistischer, pragmatischer, duidelijker en kritischer word. En ik moet leren om zaken van personen te scheiden. Ik heb aan deze coachtips veel gehad. Het geven van kritiek ging ik meestal uit de weg. Ik ben ook iemand die steeds positief coacht. Dat vind ik belangrijk. Door negatief geschreeuw wordt geen speler beter, maar ik moet niet nalaten om op het juiste moment toch commentaar op een speler te geven. Dat is een valkuil voor mij.

Mijn enthousiaste leiderschapstijl is niet succesvol wanneer ik te veel het accent leg op harmonie en het in stand houden van een prettige relatie. Ik mag geen conflicten vermijden ten koste van de taakuitvoering of de prestaties op het veld. Ik zal structuur in mijn trainingen moeten brengen anders kan ik mijn goede eigenschappen niet volledig benutten. Als ik kritiek geef, moet ik ook in de gaten houden of een andere trainer of een speler het heeft opgepakt. Op momenten dat ik zelf beoordeeld word of kritiek ontvang, reageer

ik meestal alleen op de negatieve dingen, terwijl ik niet inga op de positieve feedback. Ik kan me dan ook slecht een houding geven als ik een compliment krijg. Ik herinner me dat ik me vroeger rot voelde als ik forse kritiek van de pers of van het publiek kreeg.”

Gedrag

Rik Platvoet: “Een speler vertoont een bepaald gedrag natuurlijk niet alleen op het veld of bij de club. Ook thuis en op school laat hij een bepaald gedrag zien. Je moet je als coach afvragen waar dat gedrag vandaan komt. Pas als je de hele persoonlijke situatie kent, kun je het gedrag beïnvloeden, dus ook in het voetballen. Maar je moet eerst bij de persoon beginnen en dan pas kun je met hem als voetballer aan de slag. De belangrijkste vraag is dan: Hoe krijgt een speler energie vrij om het beste uit zichzelf te halen? Ik weet intussen dat die mentale talenten in de eerste levensfase worden gevormd en niet veranderbaar zijn. Met die wetenschap moeten trainers handvatten zien te ontwikkelen om daar goed mee om te gaan. Een trainer moet daarbij ook heel goed in de gaten houden wat zijn eigen goede en minder ontwikkelde eigenschappen zijn. Als trainer moet je in staat zijn de slag van de theorie naar de praktijk te maken.

Trainers kunnen heel verschillend naar een speler kijken. De scheidslijn is vaak erg dun. De ene trainer vindt een speler zelfverzekerd, een andere trainer typeert dat gedrag negatiever en noemt het arrogant. Die verschillende meningen komen voort uit hoe een trainer zelf in elkaar zit. Als je je daar nu bewust van bent en er goed mee omgaat dan kun je spelers veel beter begeleiden. Ben je zelf een extraverte trainer en een speler is introvert dan kun je zo'n speler wel van alles vanaf de kant toeroepen, maar dat is zinloos. Zinvoller is een veilige omgeving te creëren en in een één-

op-één gesprek met hem te praten. Jij als trainer moet je gedrag aanpassen. Jij zult zo'n speler kalmer, dus minder bedreigend, moeten benaderen. Dan heb je meer kans op echt contact en kun je zo'n speler beter bereiken. Je hoeft geen grote doelstellingen te formuleren. Een kleine stap in de richting van een speler kan al een geweldige uitwerking hebben. Door dit van jezelf in te zien en daar rekening mee te houden in je omgang met spelers en ook te gaan kijken naar hun sterke en minder ontwikkelde eigenschappen, kun je op het mentale vlak veel winst boeken bij het ontwikkelen van voetbaltalenten. Je moet niet invliegen van de voetbalkant naar de menskant, net andersom werkt veel beter.”

Samenvatting:

- Rendement van jeugdopleiding wordt hoger als trainers bij hun coaching meer rekening gaan houden met de individuele behoeften van een speler.
- Trainers moeten beseffen dat ze niet alles kunnen beïnvloeden. Bepaalde mentale talenten worden al in de eerste levensfase gevormd.
- Trainerskaart geeft duidelijk beeld van de kernkwaliteiten en de ontwikkelpunten van een trainer.
- Heldere coachtips helpen een trainer om zich op het vlak van mentale begeleiding verder te ontwikkelen.

Meer informatie:
www.verbeterpresteren.nl

A-JEUGD



Martin Koppenol speelde bij VVOG, vv Emmen AV, WKE, vv Weerdinge, DZOH en opnieuw vv Emmen AV. Hij begon in 2008 bij vv Emmen als seniortrainer. Koppenol werd vervolgens assistent bij WKE en opnieuw vv Emmen AV, alvorens hij in het jeugdvoetbal ging werken. Hij trainde in 2011/2012 de A1 van vv Emmen AV en staat dit jaar aan het roer bij vierdedivisionist HZVV A1 uit Hoogeveen. Koppenol is in het bezit van het diploma TC II.

Voorzeggen

Martin Koppenol: “Waar je in de jongere jeugd nog veel voorzegt, is het in de A-jeugd juist de kunst om daar even mee te wachten. Een voorbeeld: als we van tevoren hebben afgesproken om gelijk druk te zetten, kan het voorkomen dat dat niet goed gaat. Een tegenstander is te sterk of speelt het achterin te goed uit. Soms zie ik al waar de problemen liggen of wat op dat moment gebeuren moet. Het is dan goed om even te wachten met ingrijpen en spelers zelf te laten nadenken over hoe ze de situatie in het veld kunnen oplossen. Als ze er zelf niet uitkomen, kan ik alsnog vanaf de kant ingrijpen. Je moet dus als trainer soms ook geduld hebben en het leerproces vooropstellen. Ik kan het wel allemaal gaan voorzegggen, maar daar leren ze zelf niets van.”

Druk zetten

Martin Koppenol: “We zijn gepromoveerd naar de vierde divisie, met een vrij smalle selectie. Voetballend en qua inzet komen we goed mee. Wij spelen in beginsel full-court pressing. Dat heb ik niet zelf bepaald, maar dat heeft de groep gedaan. Je kunt als trainer zelf wel iets willen, maar je spelers moeten het wel gaan uitvoeren. Ik stel vooral vragen: ‘Dus we gaan druk zetten. Maar hoe gaan we dat dan doen?’ We dwingen de keeper eerst tot een lange bal. Wanneer blijkt dat hij dat goed kan, kiezen we er toch voor om een back vrij te laten. Stel dat het de 5 van de tegenstander wordt, dan laat onze 7 wat ruimte om de back aan te laten spelen. Het is in eerste instantie aan de spelers in het veld zelf om te bepalen wie de minste opbouwer is bij de tegenpartij. Maar ik houd hierbij wel een vinger aan de pols. In het geval van het vrijlaten van de 5, kruipt onze rechtshalf wat naar voren om van binnenuit druk te geven en te zorgen dat de 5 de bal niet door het midden naar het middenveld kan spelen. De kans is groot dat de bal langs de lijn diep gespeeld wordt. Onze laatste man probeert die bal, samen met de rechtsback, op te vangen. Belangrijk is dat spelers elkaar durven sturen en dat gebeurt. Ze pikken het heel snel op, zijn bereid voor elkaar te werken en nemen coaching van elkaar aan.”

Training

Martin Koppenol: “We trainen twee keer per week, waarvan de donderdag met name teamtactisch getraind wordt. Het is belangrijk dat je dan de juiste spelers indeelt bij de partijen. Want als tijdens de wedstrijd bepaalde jongens belangrijk zijn bij het druk zetten, moet je ze dat op de training ook laten zijn. De 9 en 10 laat ik bij dezelfde partij spelen om de opbouw te verstoren. Ook op trainingen kijk ik dus naar de spelers. Als het druk zetten niet lukt, kijken spelers nog wel eens naar mij. Maar ik wil dat ze het in eerste instantie zelf oplossen. En dat oplossen betekent duidelijkheid verschaffen. Als druk zetten niet lukt, moet je misschien juist wel inzakken. Dat soort situaties kun je op trainingen nabootsen.”

Gevoel

Martin Koppenol: “Nog een reden om A-junioren meer verantwoordelijkheid te geven in het veld en zelf zo af en toe een stapje terug te doen, is het feit dat spelers in het veld, beter dan een trainer dat kan, aanvoelen of ze sterker of zwakker worden ten opzichte van de tegenstander. Een trainer staat aan de kant en zit niet echt in de wedstrijd. Als je een paar spelers hebt die merken dat de ploeg door moet drukken, krijgen ze van mij de vrijheid dat uit te voeren. Omdat mijn spelers het gevoel hebben hoe het er voorstaat, wil ik ook dat zij in eerste instantie beslissen. Dat heeft dus met loslaten te maken. Je spelers zelfsturend laten worden. Dat is een uitdaging voor een A-trainer.”

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het eerder in balbezit komen op de helft van de tegenstander

Organisatie

- het veld is 50 meter lang en 60 meter breed
- 1 groot doel en 2 kleine doelen
- voldoende ballen in het doel bij de niet te coachen partij
- voldoende hesjes en pylonen

Inhoud

- 7:7 + keeper
- te coachen partij speelt 2:3:2
- niet te coachen partij speelt 1:2:3:2
- te coachen partij kan scoren in het grote doel
- niet te coachen partij kan scoren in de kleine doeltjes
- zodra een bal uit is, starten we bij de keeper van de niet te coachen partij

Coaching

- '9 en 11, laat de zijkanten vrij en dwing de keeper de zijkant aan te gooien of spelen.'
- 'Kies het juiste moment (te zachte of te hoge bal van de keeper) om druk te zetten.'
- '8, scherm de binnenkant af en voorkom dat de spits aangespeeld wordt.'
- '10, knijp naar 8 en 6 knijp naar binnen om rugdekking te geven.'
- '9, kantel naar tegenstander 8.'
- 'Maak contact met elkaar en stuur elkaar.'
- 'Stel je zo op dat je een tegenstander dwingt een kant op te spelen.'



Variatie

- het veld langer/breder maken (moeilijker maken)
- de opbouw ook over de linkerkant laten verlopen (moeilijker maken)
- de opbouw alleen over de rechterkant laten verlopen (makkelijker maken)

B-JEUGD



Patrick Posthuma is voor het vierde seizoen jeugdtrainer bij asv Dronten. Hij heeft het CIOS in Heerenveen gedaan en liep stage bij sc Heerenveen. Posthuma woont al ruim twintig jaar in Dronten en begon er vier jaar geleden bij de D1. Hij trainde dat team twee jaar, voordat hij de overstap naar de B1 maakte. Met de B1 promoveerde hij in zijn eerste seizoen. Het team komt nu uit in de derde divisie.

Bravoure

Patrick Posthuma: “Druk zetten heeft te maken met lef en durf. Door snel druk te zetten straal je uit dat je de bal snel wilt hebben. Dat ‘uitgaan van eigen kracht’ vind ik wel wat hebben. Niet inzakken, maar gelijk de boel voorin willen opvangen. Bij B-junioren is het zaak dat je dat gevoel er ook in krijgt. Zelfs als het een paar keer in een wedstrijd niet lukt. In de voetbalfilosofie van asv Dronten gaan we uit van het vastzetten op de helft van de tegenstander en de keeper dwingen tot een lange bal. Er wordt ook gekozen om de keeper een verdediger te laten inspelen en dan pas druk te zetten. En bij dat laatste gaat het om het moment. Kunnen je drie aanvallers herkennen wie de zwakste opbouwer is bij de tegenstander en dan zó gaan lopen dat die aangespeeld wordt? Dat je spelers hierin laat meedenken en meepraten komt hun ontwikkeling alleen maar ten goede.”

Manieren

Patrick Posthuma: “Wij hebben twee manieren om druk te geven. Mijn 9 kan denken: ‘Dit is een bal om druk te zetten, ik begin met afjagen.’ Op het moment dat mijn spelers zien dat hij begint af te jagen, sluit iedereen bij. Het kan ook voorkomen dat mijn 3 of 4 momenten ziet om druk te geven en dan gebeurt het dus van achteruit. Door middel van coaching sturen zij dan de middenvelders en aanvallers door. Ik vind dat voor beide manieren wel wat te zeggen is. De 3 en 4 hebben het zelf al aardig door en herkennen momenten, maar de 9 moet het nog wat meer leren. Een goede (communicatieve) samenwerking in het hele elftal is hierin van groot belang. Iedereen, op elke positie binnen het elftal, heeft een functie. De één pakt dat eerder op dan een ander. Je bent bezig met opleiden, dus dat geeft in principe niets. Zolang je maar wel verbeteringen ziet. Bij B-junioren is dit een proces van vallen en opstaan.”

Tweede bal

Patrick Posthuma: “Als je de keeper van de tegenpartij dwingt tot een lange bal, moet je er zeker van zijn dat je de tweede bal wint. En dat is voor een deel wel trainbaar te maken, mits je genoeg spelers hebt. Tijdens trainingen spelen we partijvormen met spelers van de B2 erbij. Dan kun je een 11:11-situatie creëren, waarbij je de keeper een lange bal laat geven. Je kunt dan de boel stilzetten en met name op posities van spelers letten. ‘Stel dat de bal doorgekopt wordt, hoe staan we dan achterin?’, of ‘Stel dat de bal naar rechts gaat, wie moet dan gelijk druk geven?’ Een andere manier is door het te laten zien op een wedstrijdboard. Door met mannetjes te schuiven krijgen spelers wel een beeld van wie wát moet doen op welk moment. Maar, zeker bij B-junioren, werkt het laten ervaren op het trainingsveld het beste.”

Elastiek

Patrick Posthuma: “Wanneer de keeper van de tegenpartij uitgooit op de 5, schuift mijn rechtshalf iets door en komt tussen de linksback en linkshalf te staan. Tegelijkertijd schuift mijn 4 door naar het centrale middenveld. Ik vind dat je het lef moet hebben om dan één-op-één te gaan spelen. En dan moet je bij elkaar in de buurt blijven. De boel compact houden. Ik vertel ze wel eens het verhaal van Arrigo Sacchi, die bij AC Milan verdedigers door middel van een elastiek aan elkaar verbond om de onderlinge afstanden klein te houden. Dan moeten mijn spelers misschien lachen, maar ze begrijpen het wel. Dat inzicht in teamprocessen moeten ze steeds meer krijgen, want deze leeftijdscategorie is veel bezig met zichzelf. Daar moet je op gezette momenten juist tegen ingaan, want het draait om bewustwording. Als de linksback van de tegenpartij de bal heeft, moeten spelers aan onze eigen linkerkant ook al naar binnen komen. Verder kijken dan alleen je eigen mannetje of je eigen ruimte. Dat zijn zaken die in de B aandacht moeten krijgen.”

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het verstoren van de opbouw van de tegenstander

Organisatie

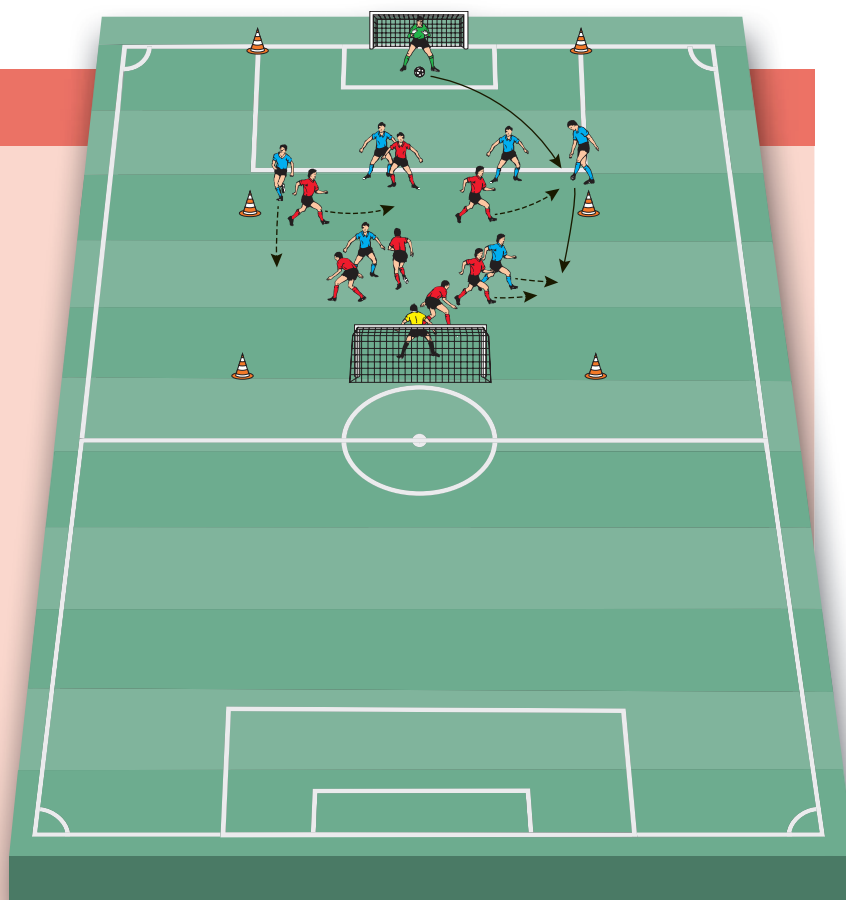
- het veld is ruim 35 meter lang en 30 meter breed
- 2 grote doelen
- voldoende hesjes
- voldoende ballen in beide doelen

Inhoud

- partijspel 7:6 + 2 keepers
- te coachen partij speelt 1:1:3:3
- niet te coachen partij speelt 1:4:2
- de keeper speelt de bal naar de vrijgelaten speler
- de te coachen partij probeert het uitverdedigen te voorkomen

Coaching

- 'Probeer de verdediger bij de tegenpartij te herkennen die het minst goed opbouwt en laat die vrij.'
- 'Durf je directe tegenstander los te laten.'
- 'Steun elkaar en blijf tijdens het druk zetten dicht bij elkaar spelen.'
- 'Stap op het juiste moment door van achteruit, bijvoorbeeld zodra een vleugelspeler een loopactie inzet.'
- 'Coach van achteruit, om ervoor te zorgen dat ballijnen naar de spits eruit worden gehaald.'



Variatie

- spelen met buitenspel (de zestienmeterlijn)
- variëren met aantallen (overgaan naar 6:6 met keepers)
- variëren met afstanden (halve speelveld gebruiken)

C-JEUGD



Wesley Verschoof is nu voor het tweede seizoen trainer-coach bij UVS Leiden, dat samenwerkt met FC Twente. Hij traint daar nu voor het tweede jaar de C1, waarmee hij uitkomt in de tweede divisie. Daarvoor was hij twee jaar assistent-trainer bij de jeugdopleiding van ADO Den Haag waar hij zijn TC III en TC II heeft behaald.

Initiatief

Wesley Verschoof: “We zijn nu al een lange tijd bezig met het principe half/half en full-court. Ik vind dat spelers daar nu zo langzamerhand meer verantwoordelijkheid in moeten nemen. Mijn spits en centrale verdediger zijn bepalend in het veld. Ik spreek met ze af dat we gedurende een helft van een wedstrijd twee tot vier keer druk moeten zetten. Vervolgens blijkt in de rust dat het van die twee tot vier keer maar één keer echt goed is gegaan. En daar praten we dan over. Hoe komt dat? Wat had er anders gemoeten? De C-junior kan daar over het algemeen wel wat zinnigs over zeggen. Deze groep C-junioren is enorm leergierig en het leuke is dat je naast het technische gedeelte, al veel meer tactisch met ze bezig kunt zijn dan in de D-pupillen.”

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

Half/Half

Wesley Verschoof: “Eigenlijk al in mei/juni, toen de nieuwe teams werden ingedeeld, zijn we begonnen met te bepalen hoe we druk willen zetten. In de basis zijn we gaan werken volgens het half/half-principe. Mijn laatste linie staat op de helft van de eigen helft en de voorste linie staat halverwege de helft van de tegenstander. Belangrijk hierbij is dat we compact staan. De backs en buitenspelers knijpen wat meer naar binnen. Indien de bal op de helft van de tegenpartij is, wordt er gekanteld in de breedte. Indien de bal op de eigen helft is, dan wordt er door iedereen schuin naar achteren gekanteld. Om de afstanden ten opzichte van elkaar klein te houden, moet iedereen meekantelen. Indien de middenvelders van de tegenpartij voorbij mijn spitsen komen om een bal te halen bijvoorbeeld, moet mijn middenvelder hem loslaten. Mijn 6 mag ook niet te veel meelopen met een 10 die uitzakt, anders komt er te veel ruimte tussen mijn laatste lijn en mijn middenveld. Mijn spitsen mogen niet uitstappen, tenzij er een verkeerde bal gespeeld wordt of de aanname niet goed is. Ik blijf hameren op de onderlinge afstanden. Houd het compact.”

Full-court

Wesley Verschoof: “Zodra het half/half goed gaat, gaan we door naar full-court. Bij het full-court pressen hebben we een centraal moment afgesproken waarop iedereen de positie inneemt. Dat moment is er wanneer de keeper van de tegenpartij de bal gaat pakken en klaarlegt om het spel te hervatten. Zodra de tegenpartij opbouwt maakt mijn 9 een loopactie richting de rechter centrale verdediger van de tegenpartij. Mijn rechtermiddenvelder (10) laat zijn man los en loopt naar de linker centrale verdediger. Mijn verdedigende middenvelder 6 neemt de plek van 10 in en mijn 4 schuift door naar de plek van 6. Achterin gaan de backs iets naar binnen en komen we één-op-één te staan. Door zo door te schuiven houd je boel dicht bij elkaar. Het moet allemaal te belopen zijn. Mijn verdedigers staan dan tegen de middenlijn aan om de afstanden klein te houden en om snel te kunnen doordekken. Tijdens trainingen spelen we geregeld samen met C2 om het druk zetten in 11:11 te oefenen. Zodra een keeper een bal klaarlegt, let ik op mijn spelers. Wie heeft het door en wie niet? Soms zet ik spelers dan letterlijk op de goede plek neer. Dat visuele is voor C-junioren belangrijk. Ze moeten precies zien wat er van ze verwacht wordt.”

Verantwoordelijkheid

Wesley Verschoof: “Waar het bij de C-junioren nu juist om draait is de balans tussen voorzeggen en zelf beslissingen laten nemen. En dat is een proces. We speelden tegen Feyenoord AV C1 en hadden van tevoren besloten om te starten met half/half en twee à drie momenten full-court. Eigenlijk ging dat niet erg goed. In de rust kunnen mijn spelers dan wel aangeven dat het niet goed gaat en vragen ze ook waarom we geen full-court gaan spelen. Het vermogen om tijdens de wedstrijd al belangrijke tactische beslissingen te nemen, ontbreekt nog bij de C-junior. Dus dan moet je als trainer je spelers daarbij helpen. In de tweede helft speelden we, zij het gedeeltelijk, full-court, veroverden vaker de bal en kregen meer initiatief dan in de eerste helft. Uiteindelijk kwamen we op 1-1.”

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het verstoren van de opbouw
- verbeteren van het herkennen van het moment dat er full-court pressie gespeeld moet worden

Organisatie

- driekwart speelveld
- 2 grote doelen
- 16 veldspelers en 2 keepers
- pylonen om een achterlijn te maken

Inhoud

- partijvorm 8:8 + 2 keepers
- te coachen partij speelt 1:2:3:3
- niet te coachen partij speelt 1:4:3:1
- bij een uitbal of een doelpunt start de keeper van de niet te coachen partij met een doeltrap

Methodiek

- variëren met aantallen
 - 7:7 incl. 2 keepers, met formaties 1:3:3 tegen 1:4:3
 - 8:8 incl. 2 keepers, met formaties 1:1:3:3 tegen 1:4:3
 - 11:11 incl. 2 keepers, met formaties 1:4:3:3 tegen 1:4:3:3

Coaching

- ‘Zorg voor de juiste onderlinge afstanden.’
- ‘Laatste lijn aansluiten tot de middellijn.’
- ‘1, keep wat meer uit je doel, rond de cirkel van de zestienmeter.’
- ‘3, dek door op de 10 van de tegenpartij.’
- ‘6, dek door op de 8 van de tegenpartij.’
- ‘10, dek door op de 4 van de tegenpartij.’
- ‘9, loop richting 3, maar dwing hem om 4 aan te spelen.’
- ‘7 en 11, loop iets richting de back, maar als hij diep gaat loop dan mee.’



Centraal in de coaching staat tevens het moment bepalen waarop er druk gezet wordt. Vragen en opmerkingen daarbij zijn:

- ‘Wanneer ga je druk zetten?’
- ‘Maak voor iedereen duidelijk dat er druk gezet wordt.’
- ‘Zorg dat duidelijk is wie er doorschuift. Probeer te kiezen voor één kant. Dus als 10 doorstapt op de 4 van de tegenpartij, schuift 6 naar hun 8. Als 10 doorstapt op hun 3, dan gaat 6 ook door op de 8 van de tegenpartij.’



D-JEUGD



Pjotr van der Marel is bij Alphense Boys bezig aan zijn vierde seizoen. Na een jaar D2 staat hij nu voor het derde jaar aan het roer bij D1, waarmee hij uitkomt in de eerste divisie landelijk. Van der Marel heeft zelf al jaren in het eerste elftal van Alkmania in zijn woonplaats Oude Wetering. In het dagelijks leven werkt hij als invalleurkracht binnen een stichting van achttien basisscholen.

Plan 1

Pjotr van der Marel: “Grofweg gezegd hebben wij drie manieren bedacht om het verdedigende gedeelte op de helft van de tegenstander op te pakken. Drie scenario's, die passen bij de sterkte van de tegenstander. Als we min of meer gelijkwaardig zijn aan de tegenstander, is onze gewoonte met drie aanvallers tegen de vier verdedigers te blijven staan. De eerste bal van de keeper gaat naar de 3 of 4. Onze 9 begint te lopen en dwingt de speler aan de bal om een back aan te spelen. De 7 of 11 moet de ruimte om de back aan te laten spelen wel vrij laten. Dát vergt al veel inzicht van D-pupillen en daar ben je dus ook mee bezig. Op trainingen maak je dit visueel, door spelers daar neer te zetten. En dan te bevragen, want D-spelers zijn best in staat om over voetbal na te denken en dit uit te voeren.”

Plan 2

Pjotr van der Marel: “Wanneer we achter komen of er is het gevoel dat er meer inzicht, doen we het anders. Onze 10 gaat dan dicht tegen de 9 aan spelen en onze 4 schuift kort voor de spits van de tegenpartij. Zodra mijn 9 dan namelijk begint af te jagen op de 3 van de tegenpartij, kan de 10 gelijk de 4 van de tegenstander vastzetten. Het is dan dus belangrijk dat spelers durven door te stappen. En bij D-pupillen hoeft je niet bang te zijn dat een lange bal van de keeper achter je laatste linie valt, want zo ver krijgt de keeper de bal nog niet.”

Bespreken

Pjotr van der Marel: “We spelen al jaren in de eerste divisie landelijk. Heel knap voor een amateurclub, want het is een niveau waarop mijn spelers wekelijks grote weerstand ervaren en veel beslissingen moeten nemen. Toch probeer ik de wedstrijdbespreking in zo'n tien minuten af te ronden. Kinderen zakken weg na deze periode. Ik heb wel bepaalde manieren, waarvan ik een voorbeeld kan geven. Op het bord zet ik eerst de poppetjes van de tegenstander op hun plaats, al dan niet in een bepaalde wedstrijdssituatie. Dan geef ik alle spelers een fiche en laat ze zichzelf op het bord zetten. Dan ontstaat er discussie. Het plan wordt dan van de jongens!”

We komen niet zo vaak voor de goal van de tegenstander en spelen veelal op de eigen helft. Er is wel het besef dat we moeten proberen de bal voorin al te veroveren, omdat we dan dicht bij het doel van de tegenstander zijn. De jongens gaan dat soort processen steeds beter begrijpen. In trainingen starten we veelal met kleine positiespelletjes 2:1 en 3:2. We bouwen uit en steeds staat de vraag centraal: ‘Wat wordt er nu van je verwacht?’ Door veel en systematisch te herhalen worden de spelers beter.”

Plan 3

Pjotr van der Marel: “Ik heb gemerkt dat in sommige wedstrijden onze 9 toch nog wel eens wordt overlopen door de 3 en 4 van de tegenstander. We hebben besloten om ook in te zakken als dit nodig is, zodat de 3 en 4 van de tegenstander de ruimte krijgen om wat in te dribbelen. Onze 7 en 11 kruipen meer naar de 9 toe, zodat we eigenlijk voorin al heel compact komen te staan. Op het moment dat de tegenpartij de bal naar het middenveld speelt, staan wij daar met heel veel mensen. Zodra we de bal dan veroveren, kunnen we er snel uitkomen. Tegen sterke tegenstanders spelen we af en toe op die manier. We willen namelijk niet dat een keeper of verdediger de lange bal gaat spelen. Zeker bij D-pupillen berust het vervolg dan op toeval. Op dit niveau moet je gewoon proberen flexibel te zijn en zo het maximale uit de jongens te halen. Dit plan heb ik achter de hand, voor het geval we er voorin niet in slagen om goed te storen. Ik gebruik deze vorm dus echt heel gericht.”



Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het vastzetten van de tegenstander in de opbouw met de nadruk op de samenwerking tussen de drie spitsen

Organisatie

- half speelveld
- 1 groot doel
- 12 tot 14 ballen bij de keeper
- 4 pylonen

Inhoud

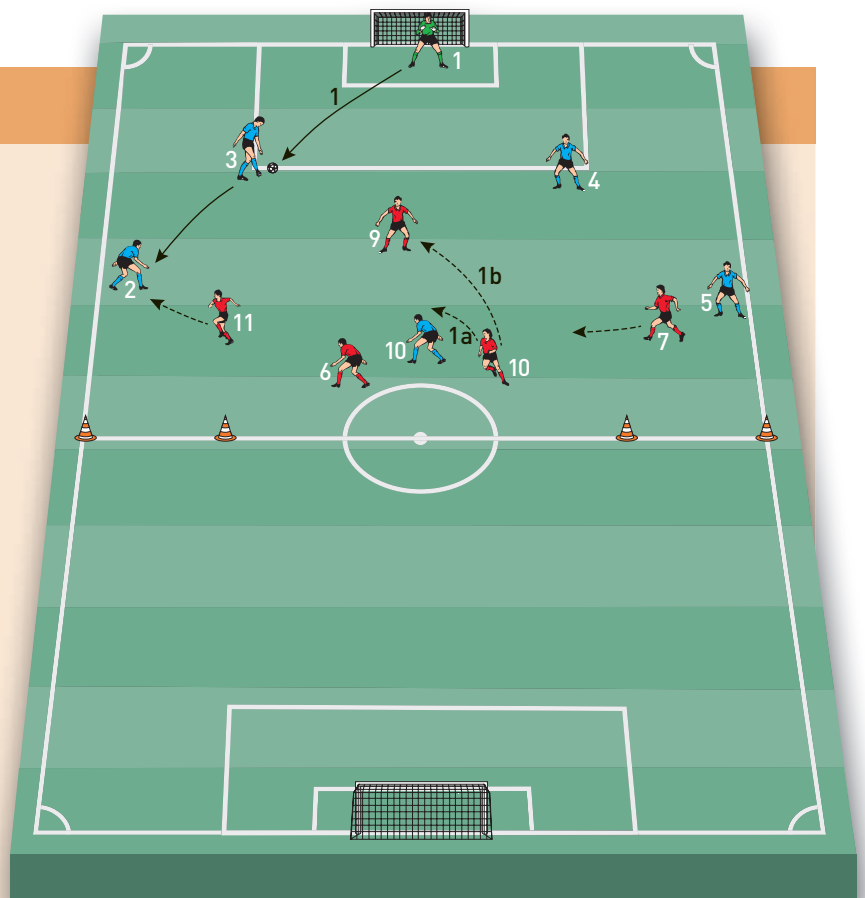
- partijtje 5:5 + keeper
- de te coachen partij speelt in een 2:3 formatie
- de niet te coachen partij speelt in een 1:4:1 formatie
- als de bal uit gaat, starten we weer bij de keeper van de niet te coachen partij
- iedere situatie begint zodra de keeper de bal uitrolt of uitgooit naar 3 of 4
- de niet te coachen partij kan scoren door over de middenlijn te dribbelen

Methodiek

- in eerste instantie speel je 3:4, waarbij de twee middenvelders pas druk geven als de backs/centrale verdedigers in hun zone komen
- in tweede instantie: volledige druk. 9 jaagt door en 10 zet het vast, waarbij het kiezen van het moment centraal staat
- de niet te coachen partij een punt geven zodra 7 of 11 toch wordt uitgekapt

Coaching

- 'Maak het zo klein mogelijk, om de tegenstander een idee te geven dat ze kunnen opbouwen.'
- '8 en 10, let er goed op wat de spits doet en handel steeds vanuit die situatie.'
- '8 en 10, ondersteun eventueel de 7 of 11.'
- 'Probeer druk te zetten bij een foutieve of slecht gegeven bal door de tegenstander.'



- 'Start altijd kort op je man en geef geen ruimte om te draaien.'
- '9, probeer de bal naar de back af te dwingen, dus loop met een boogje.'
- '9, laat je niet voorbijlopen door 3 of 4, oftewel: houd de as dicht.'
- '7 en 11, ga zó staan dat je je mannetje kunt zien.'
- '7 en 11, zodra de bal vertrekt van de voet van 3 of 4 ga jij ook vertrekken en geef druk.'
- '7 en 11, zorg ervoor dat je niet gemakkelijk wordt uitgekapt.'
- '7, als de bal naar de back gaat die bij 11 staat, kruip dan richting de as van het veld.'



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

