

# De JeugdVoetbalTrainer

nummer  
**16**

2<sup>e</sup> JAARGANG | APRIL 2013 | [www.devoetbaltrainer.nl](http://www.devoetbaltrainer.nl)

Talentontwikkeling

Nieuwsgierigheid

Zelfwaardering

Overgewaardeerd?

Techniektraining

Bram van Wijk

**Thema:**  
Verdedigen  
op eigen helft

A-jeugd

Gert van Duinen

B-jeugd

Willem de Koning

C-jeugd

Ron Carli

D-jeugd

Rob Ooms



Jelle Jolles (1):

# ‘Nieuwsgierigheid is essentieel voor talentontwikkeling’

Welke rol speelt het brein bij talentontwikkeling van kinderen?

Die vraag staat centraal in het boek ‘Ellis en het verbreinen’ van Jelle Jolles, hoogleraar Hersenen, gedrag & educatie aan de Vrije Universiteit. Aan de hand van een aantal uitspraken uit het boek gaat Jolles in deze interviewserie dieper in op de ontwikkeling van de hersenen. En op de vraag: wat betekent dit voor het opleiden van jeugdvoetballers? In deel 1: een inleiding en de invloed van nieuwsgierigheid op talentontwikkeling.



Jelle Jolles

## ‘Kennis over het brein verdient meer toepassing’

Jelle Jolles is neuropsycholoog en hersenwetenschapper. Sinds 2009 is hij hoogleraar Hersenen, gedrag & educatie aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Hier is hij tevens directeur van het Onderzoeksinstituut LEARN! en leider van het Centrum Brein & Leren. Sinds kort is hij Universiteits-hoogleraar.

In 2011 verscheen de tweede, geheel herziene druk van Jolles' boek ‘Ellis en het verbreinen’ over talentontwikkeling van kinderen en jeugdigen. Centraal in dit boek staat het lerende brein en de ontwikkeling hiervan. Jolles koppelt daarbij op een toegankelijke manier de theorie aan de praktijk. Hij gaat dieper in op wetenschappelijk onderzoek naar hersenen en hersenfuncties, en wat dit voor coaches en opleiders betekent in de dagelijkse praktijk. “Inmiddels pikken veel onderwijsorganisaties op

waar mijn team en ik mee bezig zijn. Maar fundamentele inzichten uit wetenschappelijk onderzoek naar neuropsychologische processen en het brein zouden nog veel meer toepassing moeten krijgen in het leerproces. Of dit nu binnen het onderwijs is of bij een muziek- of voetbalopleiding”, stelt Jolles, die overigens zelf in de jeugd van HBS in Den Haag heeft gevoetbald. “Als ik kijk naar het huidige voetbal kan er meer worden gedaan met deze kennis.”

## ‘De persoonlijke groei van het kind staat centraal’

De kern van Jolles' visie is dat het draait om het kind en diens talenten, vaardigheden en beleving. Jelle Jolles: “De basis binnen een opleiding is het kind, met al zijn of haar functies, interesses en skills. Ook is het van belang om te kijken: wat is de sociale context, welke factoren zijn remmend of stimulerend? En: wat houdt dit kind



bezig? Wij moeten als ouders, coaches en docenten de voorwaarden creëren waarbinnen de kinderen zich optimaal kunnen ontwikkelen. Het gaat om hun persoonlijke groei.”

Met de wetenschappelijke inzichten over het lerende kind en diens brein hoopt Jolles steeds meer opleiders en coaches maar ook ouders te bereiken. Jelle Jolles: “Ik wil hen tot denken aanzetten en handvatten en inzichten geven waar ze wat mee kunnen. Er is veel kennis die ook in het voetbal ingebracht zou kunnen worden. Dat kan spannende en interessante leads geven.”

## ‘Nieuwsgierigheid is essentiële voorwaarde voor leren’

De ‘Ellis’ in de titel van het boek verwijst naar ‘Alice in Wonderland’. Dit (kinder)boek van Lewis Carroll over het ondernemende en nieuwsgierige meisje Alice - of Ellis - verscheen in



Foto: Pro Shots

1865. Daarin draait het - net als in het boek van Jolles - om nieuwsgierigheid, verwondering, de ontplooiing van talent, dialoog en communicatie. Kortom, Ellis is het symbool van talentontwikkeling.

Jelle Jolles: "Nieuwsgierigheid is essentieel voor een optimale ontwikkeling van het talent van kinderen. Nieuwsgierigheid en openstaan voor nieuwe dingen is een voorwaarde voor leren. Net als de 'eagerness', het initiatief en de ondernemingszin, de motivatie om iets te bereiken. Is een kind nieuwsgierig en erop gericht om te handelen, iets te doen om dat te bereiken? Dan is de kans groter dat het aanwezige talent zich ontplooit."

### 'Ontwerp als trainer spelvormen die stimulerend zijn'

Hoe je dit kunt vertalen naar de voetbalpraktijk? Hierbij enkele tips van Jolles.

- Zorg dat kinderen relatief veel en vaak nieuwe technieken leren, ook al zijn die niet nodig voor de hoofdstroom van het voetballen. Er is niets tegen om balinzicht te krijgen door andere balsporten erbij te doen. Denk bijvoorbeeld aan trefbal, hockey of slagbal/softbal.
- Zorg voor vergroting van balinzicht, spelinzicht. Laat jeugdspelers ook meer 'pielen', eigen trucjes bedenken. Het zijn nog steeds kinderen; doe niet alsof het volwassen voetballers zijn.
- Zorg voor afwisseling; kinderen kunnen hun aandacht er nog niet zo lang bij houden. Laat hen 'spelen' in de voetbaltraining, naast de echte training. Zo kunnen ze op een meer spelende manier veel aspecten van het handelen ontwikkelen. Dus niet alleen motorische functies, maar ook de opbouw van 'ruimtelijk inzicht', ruimtelijk denken, ruimtelijke oriëntatie, de coördinatie tussen de verschillende ledematen etc. Daarnaast stimuleer je het kind in flexibiliteit.

- Laat het kind verwoorden wat het doet. Veel kinderen hebben er baat bij om beter te leren communiceren. Dat is in een teamsport als voetbal erg belangrijk.

"Trainers kunnen veel spelvormen en trainingsvormen ontwerpen die enorm stimulerend zijn voor kind en jeugdige", besluit Jolles. Een belangrijk uitgangspunt daarbij: zorg voor verbreding. "Richt je als trainer dus niet alleen op zaken die gefocust zijn op voetbal en balbeheersing op zich. Richt je bijvoorbeeld ook op aspecten als lichamelijke ontwikkeling en communicatie. Het spel wordt er breder van en aantrekkelijker. En dat werkt weer stimulerend voor de jeugdspeler." 🌐

### Online

- [www.jellejolles.nl](http://www.jellejolles.nl)
- [www.hersenenleren.nl](http://www.hersenenleren.nl)
- [www.learn-amsterdam.nl](http://www.learn-amsterdam.nl)



## Overwaardering van de zelfwaardering

# Moeten we veeleisender zijn?

Amy Chua's controversiële boek 'Strijdlid van de Tijgermoeder' heeft onder ouders en opvoeders wereldwijd al veel losgemaakt. Het boek beschrijft de manier waarop auteur Amy Chua haar kinderen opvoedt in een westerse maatschappij en bewust kiest voor de Chinese opvoeding, die sterk is gericht op presteren en die totale gehoorzaamheid eist. Verwachten wij eigenlijk nog wel genoeg van kinderen? De Voetbaltrainer spreekt over dit onderwerp met gezondheidszorgpsycholoog Marian Spijk.

Volgens Chua maken westerse ouders zich met name druk om de psyche van kinderen, terwijl Chinese ouders en leraren veel meer gericht zijn op het bereiken van klinkende resultaten.

### Eisen stellen

**Marian Spijk:** "Chinese ouders overtreffen de westerse in twee opzichten: ze hebben hogere ambities voor hun kind en vertrouwen erop dat hun kind

een grote hoeveelheid leerstof aankan. De Chinese opvoeding is gericht op het hoogste halen, winnen en daar alles voor over hebben. Wij, westerlingen, neigen naar een overwaardering van de zelfwaardering.

In het boek stelt Amy Chua op een luchtige manier dat wij steeds minder eisen zijn gaan stellen aan onze kinderen. Een zesje op school is ook wel prima. We verliezen een wedstrijd met 0-4, maar hebben toch goed ge-

speeld. We geven maar complimentjes, ook als iets niet zo heel goed is. Je moet je afvragen of dat wel zo terecht is. Want door bij iets dat niet goed is

toch complimenten te geven, geef je ook de boodschap dat er aan het resultaat niet

zoveel waarde gehecht wordt. En dat is een heel verschil met bijvoorbeeld de Amerikaanse mentaliteit, die heel competitief is. Complimenten

## 'Alleen een compliment geven wanneer het kind dat verdient'



De Chinees-Amerikaanse Amy Chua (1962) is een erkend expert op het gebied van international business, etnische conflicten en globalisering. Amy Chua is als hoogleraar verbonden aan Yale Law School.





moet je geven wanneer iemand het verdient. Niet te pas en te onpas.”

### Doelen stellen

**Marian Spijk:** “Het begint met het stellen van concrete, haalbare doelen. Daarbij is het goed om onderscheid te maken tussen prestatiedoelen en gedragsdoelen. Welk resultaat wil je behalen (prestatie) en wat ga ik laten zien om dat resultaat te behalen (gedrag)? Een gedragsdoel kan zijn hoe je wilt dat er samengespeeld wordt. Dit gaat op voor zowel het team als een individu en vervolgens leg je de lat steeds hoger. Op teamniveau wil je een wedstrijd winnen. Op individueel niveau kun je van een links- of rechtsbuiten eisen dat hij minimaal vier voorzetten (prestatiedoel) aflevert en dat hij meer om de bal gaat vragen

om dit te bereiken (gedragsdoel). Dat gedragsdoel moet er wel zijn, want in de oefenfase kun je dan heel gericht feedback geven. Bij voorkeur in de vorm van complimenten: beschrijf het gedrag dat je ziet, dat al een beetje in de richting van het doelgedrag komt. Niet lukraak ‘applaudisseren’ of met complimentjes strooien, maar selectief en sturend. Geen complimenten over eigenschappen geven, maar over gedrag.”

### Zelfcompliment

**Marian Spijk:** “Nog beter is het om een zelfcompliment te ontlokken en dat kun je doen door goede vragen te stellen: ‘Wat heb je deze keer anders gedaan, dat het je lukte om zoveel voorzetten te geven?’ Die linksbuiten kan dan zeggen dat hij

‘Laat spelers zichzelf een compliment geven’

In De Voetbaltrainer 192 werd het boek ‘Willpower’ van Roy F. Baumeister en John Tierney aangehaald. De auteurs halen de opvoedingsmethodiek van Amy Chua aan als tegenhanger van onze meer westerse opvoedingsstijl, waarin we vooral het ontwikkelen van zelfwaardering belangrijk vinden.

veel meer om de bal gevraagd heeft dan in eerdere wedstrijden. Of zijn momenten beter heeft gekozen om diep te gaan. Een speler een zelfcompliment laten geven is veel krachtiger dan dat je dat als trainer steeds doet. Zowel het gedrags- als prestatiedoel moet je stimuleren en evalueren.”



Interview met de Tijgermoeder:  
<http://iturl.nl/snKCK>

Bram van Wijk, RKSU Nuenen

# Techniektraining inbedden in jeugdopleiding

Het is de wens van veel voetbalclubs: techniektraining een logische plaats geven binnen de jeugdopleiding zonder dat het een losstaand onderdeel wordt. Bram van Wijk, nu techniektrainer bij RKSU Nuenen, heeft een plan gemaakt om hier invulling aan te geven.

**Bram van Wijk:** “Omdat ik in het verleden met alle verschillende leeftijdsgroepen gewerkt heb, ben ik in staat geweest om een compleet leerplan voor techniektraining samen te stellen. Mijn uitgangspunt daarbij is 11:11 en van daaruit steeds vereenvoudigen. Het gaat om voetbalhandelingen in een wedstrijd. Hoe beter de techniek is, hoe sneller je gaat handelen. Alle technieken kunnen op de training worden opgebouwd met steeds toene-

mende weerstand, terwijl de spelers succeservaringen beleven en daardoor ook meer zelfvertrouwen krijgen. In het voetbal gaat het om de juiste keuzes maken op het juiste moment. Ook hier geldt weer: hoe beter de techniek, hoe sneller en beter kun je je keuzes zien, afwegen en maken. Ik ga hier van weinig naar meer keuzes, al naar gelang het niveau of de leeftijdsgroep. Verder vind ik het van belang dat voetballers meer mogelijkheden



krijgen naarmate ze meer technische vaardigheden beheersen. Op dat moment kunnen ze zich namelijk beter focussen op het uitvoeren van hun basistaak: het maken van keuzes vanuit hun eigen positie en in samenwerking met anderen.”

## Beleidsplan Techniek

**Bram van Wijk:** “In het Beleidsplan Techniek dat ik heb samengesteld maak ik van jong naar oud onderscheid tussen het Pre-talentenplan, het Talentenplan, het Basisplan, het Profplan en Selectie. Voor de pupillenleeftijd is in detail uitgewerkt wat je in welke leeftijdsgroep zou kunnen doen. Je begint namelijk met kleine, vereenvoudigde aantallen, van 1:0 tot en met 4:4 op de training en 7:7 tijdens de wedstrijd. In het Profplan hebben we het over 11:11 met alle variabelen van dien. Iedere trainer of club maakt zijn eigen keuzes in de uitvoering van de speelwijze. Stap 1 is dat je als club of trainer uitwerkt hoe je wilt voetballen en welke invulling per positie daarbij hoort. Vervolgens maak je koppelingen tussen posities en tussen linies en bepaal je aan welke zaken je aandacht

## Bram van Wijk

Bram van Wijk liep als trainer stage bij de Beloften van FC Eindhoven en de A1. Hij werd Technisch Coördinator en techniektrainer bij RKSU Nuenen. Hij kreeg bij deze club onder meer training van Ricardo Moniz, die bij Nuenen zijn trainerscarrière begon. Ook liet Van Wijk zich scholen door René Meulenstein. Vervolgens werd Bram van Wijk drie seizoenen techniektrainer bij vv Gemert en maakte toen de overstap naar Helmond Sport. Daar trainde hij de



C2 en de E- en D-pupillen. Ook werkte hij op projectbasis een zestal maanden bij Toljatti in Rusland toen Louis Coolen en Roland Vroomans daar verantwoordelijk waren voor de jeugdopleiding. Op het moment is Bram van Wijk actief als techniektrainer bij RKSU Nuenen. Daarbij heeft hij het druk met het opzetten van zijn voetbalschool ‘Impact4soccer’, samen met Dennis Meier.. Ook geeft hij regelmatig seminars bij clubs. Zo is hij onder andere bij vv Gemert en De Graafschap geweest.



wilt schenken in de diverse leeftijdsgroepen.”

- 1) Hoe wil je voetballen?
- 2) Welke invulling per positie?
- 3) Welke koppelingen tussen posities en tussen linies?
- 4) Wat behandel je in welke leeftijdsgroep?

**Bram van Wijk:** “Bij de jongste jeugd bied je weliswaar alle technische vaardigheden aan, maar je moet ook oog hebben welke vaardigheden het beste passen bij elke verschillende speler. Iedere voetballer is uniek en ook bij de jongste jeugd hebben spelers al een voorkeur voor een positie. Daar kun je rekening mee houden. Als je ziet dat een speler niet in de wieg is gelegd om de dubbele schaar te beheersen, dan is het zonde van de tijd om hem hier wel op ‘af te rekenen’. Bied het wel aan, maar maak er in dat geval geen hoofdzaak van. Tot en met de Onder 11 (E-pupillen) wil je een zo breed mogelijke coördinatiebeheersing bewerkstelligen bij de spelers.”

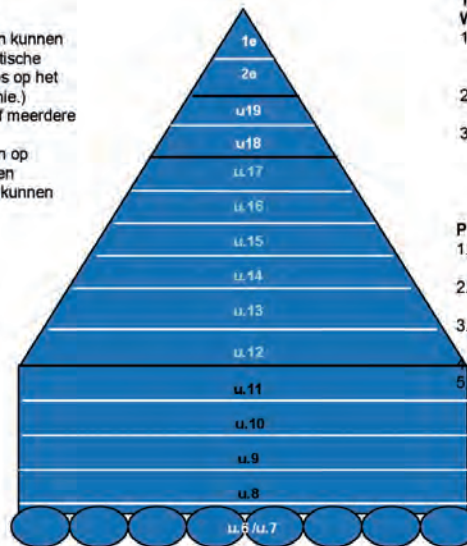


## Beleidsplan techniek



### Basis plan: u.12 en u.13

1. Herkent zijn kwaliteiten.
2. Technische vaardigheden kunnen toepassen in de teamtactische hoofdmomenten. (posities op het veld) (Trainer vanuit 1 linie.)
3. Kunnen spelen op een of meerdere posities.
4. Technische vaardigheden op maximale snelheid kunnen uitvoeren en 60 minuten kunnen volhouden.



### Talenten plan: u.8 tot u.11.

Wedstrijden 7v7 + 8v8 + 9v9.

1. Herkent alle aanvallende en verdedigende 1v1 situaties en domineert deze..
2. Heeft een rugzak vol technische vaardigheden.
3. Kennen van de termen, techniek, tactiek, fysiek en mentaal. En hier voorbeelden van kunnen geven.

### Pré - Talenten plan: u.6/u.7 wedstrijden 4:4

1. Kan alle technische vaardigheden uitvoeren.
2. Kan de eerste vormen van coördinatie en balgevoel goed uitvoeren.
3. Heeft de basisbewegingen zich eigen gemaakt. Kan de belangrijkste spelregels. Heeft plezier in het spel.



## Beleidsplan Techniek

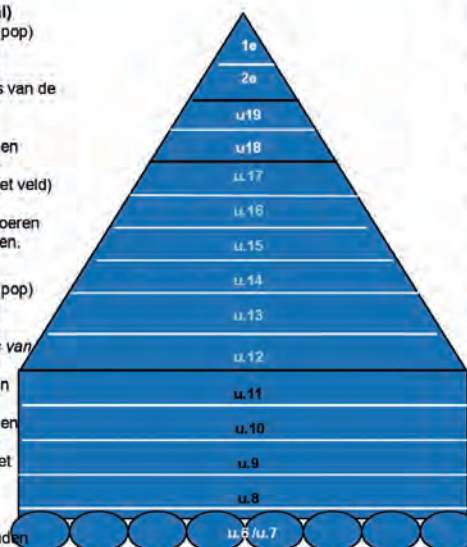


### Selectie: (eerste en tweede elftal)

1. Herkent zijn eigen kwaliteiten. (pop)
2. Herkent de kwaliteiten van zijn medespelers. (pop, linie, team)
3. Herkent de sterktes en zwaktes van de tegenstander. (analyse)
4. Specialist in zijn positie.
5. Technische vaardigheden kunnen toepassen in de teamtactische hoofdmomenten. (posities op het veld)
6. Technische vaardigheden op maximale snelheid kunnen uitvoeren en 90 minuten kunnen volhouden.

### Prof plan: u.16 en u.17

1. Herkent zijn eigen kwaliteiten. (pop)
2. Herkent de kwaliteiten van zijn medespelers. (pop, linie, team)
3. Herkent de sterktes en zwaktes van de tegenstander. (analyse) (?)
4. Toewerken naar specialist in zijn positie. (1-2 posities)
5. Technische vaardigheden kunnen toepassen in de teamtactische hoofdmomenten. (posities op het veld) (3 linies)
6. Technische vaardigheden op maximale snelheid kunnen uitvoeren en 80 minuten volhouden



### Prof plan: u.18 en u.19

1. Herkent zijn eigen kwaliteiten. (pop)
2. Herkent de kwaliteiten van zijn medespelers. (pop, linie, team)
3. Herkent de sterktes en zwaktes van de tegenstander. (analyse)
4. Specialist in zijn positie.
5. Technische vaardigheden kunnen toepassen in de teamtactische hoofdmomenten. (posities op het veld)
6. Technische vaardigheden op maximale snelheid kunnen uitvoeren en 90 minuten kunnen volhouden.

### Basis plan: u.14 en u.15

1. Herkent zijn eigen kwaliteiten. (pop)
2. Herkent de kwaliteiten van zijn medespelers. (pop, linie, team)
3. Kunnen spelen op 1 of meerdere posities.
4. Technische vaardigheden kunnen toepassen in de teamtactische hoofdmomenten. ((2 linies)
5. Technische vaardigheden op maximale snelheid kunnen uitvoeren en 70 minuten kunnen volhouden.

**Thema's: Aanvallen over de flank.**

**Opties: Tegen 1-4-3-3**

- Verdediger stapte te laat uit en is ruimte om open te draaien.
- Verdediger stapte te vroeg uit. De bal kan in een keer de diepte gegeven worden.
- Verdediger stapte uit en loopt daarna terug, ruimte voor een voorzet.
- De verdediger staat uit en je speelt een een twee.
- De speler komt tussen de lijnes en de tegenstander denkt door.
- Overslenging door de vleugelverdedigers.
- Tussen de lijnes tegenstander denkt niet door draai open.

**Details: Tegen 1-4-3-3**

- Lezen moment.
- Laatste moment vooractie.
- Contact/communicatie.
- Kijktechniek.
- Traptechniek.
- juiste baltoetsheid.
- juiste afzetbeen.
- Alle technieken.

**Thema's: Aanvallen over de flank.**

**Opties: Tegen 1-4-3-3**

- Verdediger stapte te vroeg uit. De bal kan in een keer de diepte gegeven worden.

**Techniek: 90 graden**

**Details: Tegen 1-4-3-3**

- Situatie open.
- Bied je op het juiste moment als speler aan.
- Kijk daarbij over de schouder waar de tegenstander is.
- Kom in de bal en ga dan diep.
- Maak contact met de spelers voor de goal.
- Ben diep en kijk naar de opties voor de goal.
- Kom tegen het eind een omhoog en focus op de techniek.



Op de website van De Voetbaltrainer vindt men het videofragment van 'Kijk-techniek'.

## Kijktechniek

**Bram van Wijk:** "Bij Onder 12 en Onder 13 moeten de spelers hun eigen kwaliteiten herkennen en kunnen inschatten. Bij deze leeftijdsgroep kun je aandacht hebben voor de zogenaamde kijktechniek van spelers in een relatief eenvoudige pass- en trapvorm. De bekende coachmomenten rondom de passing (juiste moment, juiste richting, juiste been, juiste snelheid) kun je dan als trainer vanzelfsprekend toepassen. Waar ik echter óók en vooral op let vanaf deze leeftijdsgroep: voordat een speler een bal ontvangt, moet hij al gekeken hebben wat het vervolg kan gaan zijn. Spelers moeten goed kijken, oogcontact hebben en dus samenwerken. Heeft de speler nog zijn aandacht nodig bij de aanname, zal hij geen of minder tijd hebben om over de bal te kijken.

Daarbij speelt de aanname op elk niveau een cruciale rol. Deze moet dan ook perfect zijn en komt in elke training terug. Om aan kijktechniek bewust aandacht te geven kun je als trainer gebruik maken van de situatieve stop: je legt de oefening kort stil en vraagt aan een centrale verdediger wat hij heeft gezien als hij de bal ontvangt. In een meer geïsoleerde trainingsvorm kun je drie doeltjes neerzetten, waarvan er steeds eentje open is om in te scoren. Werk met kleuren of met twee trainers die voor een doeltje gaan staan. De speler om wie het gaat, krijgt de bal ingespeeld met de zijn rug naar de doeltjes. Hij móet dus wel over zijn schouder kijken om vanuit de aanname direct te kunnen scoren."

**Thema's: Aanvallen over de flank.**

**Opties: Tegen 1-4-3-3**

- Verdediger stapte uit, ruimte achter de verdediging.
- Nr 9 blijft weg.

**Techniek: 1v1 Frontaal - buitendoor.**

**Details: Tegen 1-4-3-3**

**Nr 7**

- Situatie open.
- Bied je op het juiste moment als speler aan.
- Kijk daarbij over de schouder waar de tegenstander is.
- Neem de bal zo aan dat je de beste optie kan uitvoeren.
- Dribbel op snelheid op.
- juiste moment van de beweging.
- Val ruimte aan.
- Bal schuin naar binnen.
- Maak contact met de spits.

**Nr 9**

- Blijf weg bij de nr 7 (dragend).
- Kan poseren tussen de twee centrale verdedigers.
- Maak contact.
- Maak een leegte naar de eerste paal.
- In de rug van de tegenstander lopen.

**Thema's: Aanvallen over de flank.**

**Opties: Tegen 1-4-3-3**

- Verdediger stapte uit en loopt daarna terug, ruimte voor een voorzet.

**Techniek: Traptechniek**

**Details: Tegen 1-4-3-3**

- Situatie open.
- Bied je op het juiste moment als speler aan.
- Kijk daarbij over de schouder waar de tegenstander is.
- Neem de bal zo aan dat je de beste optie kan uitvoeren.
- spel een voorzet.
- Kom tegen het eind een omhoog en focus op de techniek.

**Thema's: Aanvallen over de flank.**

**Opties: Tegen 1-4-3-3**

- Verdediger stapte uit, ruimte achter de verdediging.

**Techniek: 1v1 Frontaal/90 buitendoor.**

**Details: Tegen 1-4-3-3**

- Situatie open.
- Bied je op het juiste moment als speler aan.
- Kijk daarbij over de schouder waar de tegenstander is.
- Neem de bal zo aan dat je de beste optie kan uitvoeren.
- Dribbel op snelheid op.
- juiste moment van de beweging.
- Val ruimte aan.
- Bal schuin naar binnen.
- Maak contact met de spelers voor de goal.
- Kaatsen juiste been.

**Thema's: Aanvallen over de flank.**

**Opties: Tegen 1-4-3-3**

- De verdediger stapte uit en je speelt een een twee.

**Techniek: Traptechniek**

**Details: Tegen 1-4-3-3**

- Situatie open.
- Bied je op het juiste moment als speler aan.
- Kijk daarbij over de schouder waar de tegenstander is.
- Kaats de bal met de juiste snelheid op het juiste been aan je medespelers.
- Ben diep en kijk naar de opties voor de goal.
- Kom tegen het eind een omhoog en focus op de techniek.

**Thema's: Aanvallen over de flank.**

**Opties: Tegen 1-4-3-3**

- Verdediger stapte uit, ruimte achter de verdediging.

**Techniek: 1v1 Frontaal/pass buitendoor.**

**Details: Tegen 1-4-3-3**

- Situatie open.
- Bied je op het juiste moment als speler aan.
- Kijk daarbij over de schouder waar de tegenstander is.
- Neem de bal zo aan dat je de beste optie kan uitvoeren.
- Dribbel op snelheid op.
- juiste moment van de beweging.
- Val ruimte aan.
- Bal schuin naar binnen.
- Maak contact met de spelers voor de goal.
- Kaatsen juiste been.

**Thema's: Aanvallen over de flank.**

**Opties: Tegen 1-4-3-3**

- De speler komt tussen de lijnes en de tegenstander dekt door.

**Techniek: Man in de rug.**

**Details: Tegen 1-4-3-3**

- Situatie open.
- Bied je op het juiste moment als speler aan.
- Kijk daarbij over de schouder waar de tegenstander is.
- Kaats de bal met de juiste snelheid op het juiste been van je medespelers.
- Ben diep en kijk naar de opties voor de goal.
- Kom tegen het eind een omhoog en focus op de techniek.

**Thema's: Aanvallen over de flank.**

**Opties: Tegen 1-4-3-3**

- Verdediger stapte te vroeg uit. De bal kan in een keer de diepte gegeven worden.

**Techniek: 180 graden**

**Details: Tegen 1-4-3-3**

- Situatie open.
- Bied je op het juiste moment als speler aan.
- Kijk daarbij over de schouder waar de tegenstander is.
- Kom in de bal en ga dan diep.
- Maak contact met de spelers voor de goal.
- Ben diep en kijk naar de opties voor de goal.
- Kom tegen het eind een omhoog en focus op de techniek.

**Thema's: Aanvallen over de flank.**

**Opties: Tegen 1-4-3-3**

- Tussen de lijnes tegenstander dekt niet door draai open.

**Techniek: Man in de rug.**

**Details: Tegen 1-4-3-3**

- Bied je op het juiste moment als speler aan.
- Kijk daarbij over de schouder waar de tegenstander is.
- Situatie open.
- Bij de aanname.
- Schouder in de diagonaal.



## Junioren

**Bram van Wijk:** “Bij Onder 14 en Onder 15 kennen spelers hun eigen kwaliteiten, maar ook die van hun medespelers. Je moet iedereen op zijn sterke punten benutten. In deze leeftijdsgroep gaan we op de training vaker in twee linies werken.

Bij Onder 16 en Onder 17 moeten de spelers ook de sterkte en zwakte bij de tegenstander herkennen. Verder wordt er nu veelal gewerkt in drie linies.

In Onder 18 en Onder 19 wordt een voetballer specialist in zijn positie. Technische vaardigheden moeten nu

worden toegepast in de teamtactische hoofdmomenten, dus volledig in samenwerking met medespelers en tegen een tegenpartij. Bij de selectie/senioren gelden dezelfde criteria, maar dan op het - voor een club - hoogste niveau.”

## Trainingsvorm voor aanvallers

### Organisatie

- ruimte 70x 60 meter, afgesneden hoeken bij vak A
- vak B: 10x60 meter, vak C: 40x60 meter
- 6+6 hesjes, voldoende ballen, 20 hoedjes
- 1 groot doel en 2 kleine doeltjes

### Inhoud

- partijspel 6:6
- te coachen team (tct): 0:0:3:3 (punt naar achteren)
- 6 en 8 zo breed mogelijk. 10 als verbindingspeler
- 9 zo diep mogelijk in de as
- 7 en 11 zo diep en breed mogelijk
- niet te coachen team (ntct): 1:3:2:0

- 6 en 8 in de zone verdedigen
- 2, 3 en 5 man op man
- ntct kan scoren op kleine doelen
- tct kan scoren op het grote doel
- georganiseerde situatie (bal uit/achter) starten bij trainer met bal op tct
- met buitenspel
- spel laten lopen en bewaken van organisatie
- start 3:2 in vak A, vervolgens inspelen één van de voorhoedespelers in vak B
- één van de middenvelders mag bijsluiten in vak B1
- vak C mag betreden worden nadat er een pass in dit vak wordt gespeeld

### Coaching

#### Team:

- ‘Positiespel als middel om 1:1 aanvallend te creëren.’
- ‘Gebruik specifieke kwaliteiten van de aanvallers en stem daar keuzes op af in dienst van rendement.’

#### Middenvelders:

- ‘Kijktechniek bij aanname in dienst van rendement (vooruit, niet-balkant, enz.).’
- ‘Loopacties aanpassen aan specifieke kwaliteiten vleugelaanvallers.’
- ‘Loopacties aanpassen aan specifieke context in het veld.’

#### Aanvallers:

- ‘Van tevoren met middenvelders afstemmen hoe ze aangespeeld willen worden, in dienst van specifieke kwaliteiten en teamrendement.’
- ‘Loopacties aanpassen aan specifieke context in het veld.’

### Methodiek

- moeilijker:
  - veld smaller maken
  - extra centrale verdediger bij niet te coachen team
  - ongeorganiseerde situatie; normale spelregels hanteren
- makkelijker:
  - 3:1 in vak A



## Trainingsplan

**Bram van Wijk:** “Voor zowel een amateurclub als voor een profclub (met méér trainingsuren) heb ik een trainingsplan uitgewerkt, met een doordachte verdeling van trainingsuren per onderdeel. Omdat je bij de amateurs minder trainingsuren hebt, is er bijvoorbeeld sprake van minder bewegingen per onderdeel of minder herhalingen over de diverse trainingsweken heen. Je uitgangspunt is het aantal beschikbare trainingsuren per week, keer het aantal trainingsweken per jaar, keer het aantal jaren van een jeugdopleiding. Als je die aantallen op een rijtje zet, en dat is dus voor iedere club anders, dan kun je je leerplan gaan invullen. Daarbij is het goed denkbaar dat je binnen een profclub expliciet ‘techniektraining’ of een masterclass invoert, terwijl je dit bij de amateurclub wat meer verpakt in de reguliere trainingsuren.

Beleidsplan Techniek training		
14 jaar = 420 weken = 1/2 trainingen per week		
1. Traptechniek en scoren.	72 weken	120 trainingen
2. 90 graden	72 weken	120 trainingen
3. 180 graden	72 weken	120 trainingen
4. Frontaal	72 weken	120 trainingen
5. Man in de rug.	72 weken	120 trainingen
6. Specialisatie	60 weken	60 trainingen
Aantal trainingsweken.	420 weken	
Aantal trainingen.		660 trainingen

De technische thema’s die in een voetbalopleiding op bod komen, vallen mijn inziens onder:

- Traptechniek en Scoren
- Frontaal/tegenstander voor je
- 90 graden/uit de situatie komen
- 180 graden/tegenstander naast je
- Man in de rug
- Specialisatie

Welke technische vaardigheden moet een voetballer beheersen?

- Coördinatie-oefeningen
- Snel voetenwerk

- 90 graden, 180 graden, man in de rug, frontaal
- Traptechniek
- Aanname
- Verdedigen
- Koppen
- Kijktechniek

## Serie

**Bram van Wijk:** “In de jongere jeugd, wanneer spelers ook met alleen een bal trainen (en niet altijd met medespeler/tegenstander), maak ik ook gebruik van zogenaamde series. Eerst leert een voetballer diverse technische vaardigheden en vervolgens worden deze achter elkaar gezet in een serie bewegingen. Deze serie zul je niet zo snel in een wedstrijd terugzien, maar het gaat erom dat je op deze manier spelers op jonge leeftijd veelzijdiger maakt. Dat heeft alles te maken met de ontwikkeling van de hersenen. Je laat spelers hun lichaam steeds aanpassen aan verschillende voetbalomstandigheden. Denk ook aan de coördinatie-oefeningen en het snel voetenwerk. Bij series gebruik je beide voeten en ga je verschillende richtingen op (vooruit, achteruit, zijwaarts, schuin). Ook kun je onderscheid maken in de lichaamsdelen waarmee je een beweging uit een serie maakt. Er is bijvoorbeeld een serie waarbij alle bewegingen uit de enkel en/of onderbeen komen, zoals bijvoorbeeld de Aka, de Laudrup. Ook is er een serie waarbij je veel met de onderkant van de voet doet. Het moet zo zijn dat de training zo is ingedeeld dat de warming-up, aanleren, toepassen en partijvorm allen gekoppeld zijn aan het desbetreffende thema. Op deze



Op de website van De Voetbaltrainer vindt men het videofragment van ‘Serie 2 frontaal’.

manier krijg je maximaal leerrendement. Wat ze leren passen ze immers meteen toe in de praktijk.

Bij afrondvormen vergeten spelers nog wel eens om af te ronden op techniek. Dan willen ze vooral hard schieten, terwijl het vaak beter is om het technisch en beheerst te doen. Hier moet je spelers dus aan helpen herinneren door middel van je coaching.”

## Tweebenigheid

**Bram van Wijk:** “Bij de jongste voetballers wordt alles met links en rechts gedaan. Je probeert een perfect tweebenige voetballer te ‘maken’. Ook al levert het mogelijk wat frustratie op tijdens de training, je zou een speler tekortdoen om hem alles met zijn sterke been te laten doen. Zeker als het een belemmering wordt tijdens de wedstrijd. Een centrale verdediger moet een aanname hebben met links en rechts. Een back moet een korte pass in huis hebben met zowel links als rechts. Bij profclubs zullen de criteria altijd hoger liggen en zullen spelers eerder afvallen als zij te veel belemmeringen ondervinden in hun eigen vaardigheid. Bij het trainen van het minder goede been zul je extra aandacht moeten geven aan het spannen van de voet/enkel, het uitgooien van de arm en het doorzwaaien bij een pass/schot etc. Ook is het aan te raden om juist voor het trainen van het minder goede been huiswerk mee te geven aan de betreffende speler. Hij kan dan in een veilige omgeving zelf veel herhalingen bewerkstelligen.”

## Wedstrijdvorm

**Bram van Wijk:** “Als ik bij de jongere groepen bepaalde bewegingen geïsoleerd train, zorg ik wel altijd voor een afsluiting van dit onderdeel in een wedstrijdvorm. Neem de passerbewegingen: die zijn zo in een 1:1-duel te gieten. Daarbinnen kun je direct punten geven als je het thema verdedigen aandacht wilt geven. Bij de 90 graden beweging/uit de situatie komen: wie kan het snelst een parcours afleggen? Je zet het parcours twee keer naast elkaar uit en per tweetal doen ze dan een wedstrijdje. Dat mag dan niet afgeraffeld worden. Als trainer moet je de uitvoering dus

goed bewaken. Bij de aanname kun je er een wedstrijdvorm van maken door per tweetal te werken. Beide spelers staan in een eigen vierkant, een meter of tien van elkaar, en proberen zo vaak mogelijk over te spelen door middel van twee keer raken en een bepaalde aanname. Welk tweetal wint? Bij de technische vaardigheden met een man in de rug kom je ook uit op een 1:1-duel, waarbij de speler die de bal in een vierkant krijgt aan-

gespeeld moet proberen om te scoren in twee doeltjes achter hem. Hij kan dan gebruikmaken van de verschillende technieken die horen bij 'man in de rug', hij kan zelf iets verzinnen en eventueel de passgever gebruiken waardoor het 2:1 wordt. Het is echt een minutenkwestie: maximaal drie minuten droog oefenen en dan direct vertalen naar iets dat meer tot de verbeelding spreekt. Zo houd je ook de concentratie vast."

### Methodische stappen bij passen en trappen:

**Stap 1:** Alleen de bal als weerstand

**Stap 2:** Lage weerstand:

- Passen en rennen
- Werken met hoeken
- Tijdsdruk
- Effectballen
- Twee ballen tegelijk

**Stap 3:** Verdediger(s) helpt/helpen:

- Keuzes maken
- Communiceren

**Stap 4:** 100% weerstand:

- Positie spel: 2:1/3:2/4:2/5:2

**Stap 5:** Vanuit positie:

- 1 linie
- 2 linies (gekoppeld aan het tactische thema)
- 3 linies (gekoppeld aan het tactische thema)

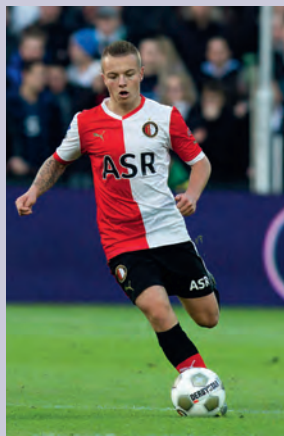


Foto: Pro Shots

### Methodische stappen bij 90/180 graden, frontaal of man in de rug:

**Stap 1:** Alleen de bal als weerstand

**Stap 2:** Lage weerstand:

- Met een pylon
- Met een pass
- Met verschillende aannames
- Meerdere ballen

**Stap 3:** Verdediger helpt:

- Keuzes maken
- Verschillende ruimtes bespelen

**Stap 4:** Verdediger(s) met een beperking:

- Op lijn
- Alleen vooruit
- Op lijn en vooruit
- In een afgebakend gebied

**Stap 5:** 100%

**Stap 6:** Vanuit positie en linies (gekoppeld aan het tactische thema)



Foto: Pro Shots

### Traptechniek en scoren Technieken

#### 1. Korte afstand:

- Binnenkant voet
- Wreef
- 1 keer raken
- Buitenkant voet
- No look

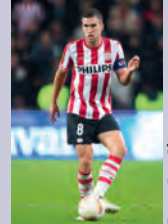


Foto: Pro Shots

#### 2. Grote afstand:

- Wreeftrap
- Crossbal
- Vallende bal
- Binnenkant voet

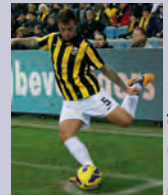


Foto: Pro Shots

#### 3. Afwerken:

- Binnenkant
- Wreef
- Stift
- Volley
- Dropkick
- Halfvolley
- Omhaal
- Koppen

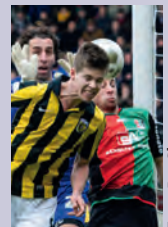


Foto: Pro Shots

#### Coachopmerkingen:

##### 1. Binnenkant voet:

- Standbeen naast de bal
- Standbeen licht gebogen
- Bovenlichaam iets voorover
- Bal in het hart raken
- Tegenovergestelde arm uitgooien
- Spannen van de voet/enkel
- Doorzwaaien / door de bal heen schieten
- Kleine pasjes maken / laatste pas groot

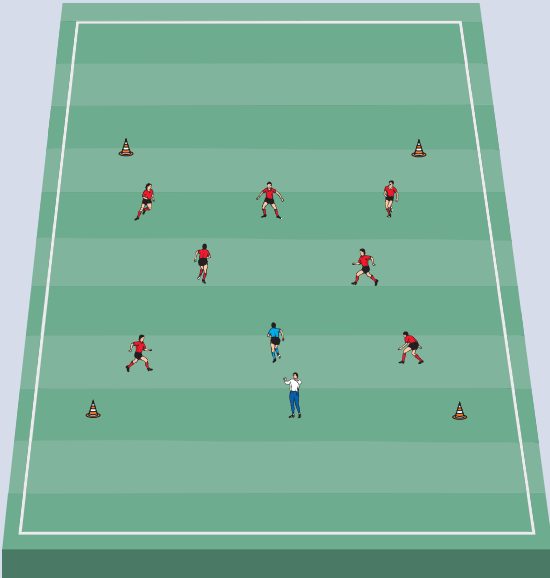
##### 2. Wreef:

- Standbeen naast de bal
- Met je veters de bal raken
- Bovenlichaam iets voorover
- De bal in het hart raken
- Tegenovergestelde arm uitgooien
- Spannen van de voet/enkel
- Doorzwaaien / door de bal heen schieten
- Kleine pasjes naar de bal / laatste pas groot

##### 3. Afwerken:

- Werk af op techniek
- Concentreer op de techniek
- Lichaam in balans
- Scoor op de gemakkelijkste manier
- Stift, raak de bal aan de onderkant
- Varieer in het kijken terwijl je afwerkt. Kijk links en schiet de bal rechts in het doel en andersom

## Trainingsvormen Bram van Wijk



### Tik is vrij

#### Organisatie

- 10x10 meter of grootte naar niveau of aantal
- tikkers eventueel een hesje of dopje geven als herkenning

#### Inhoud

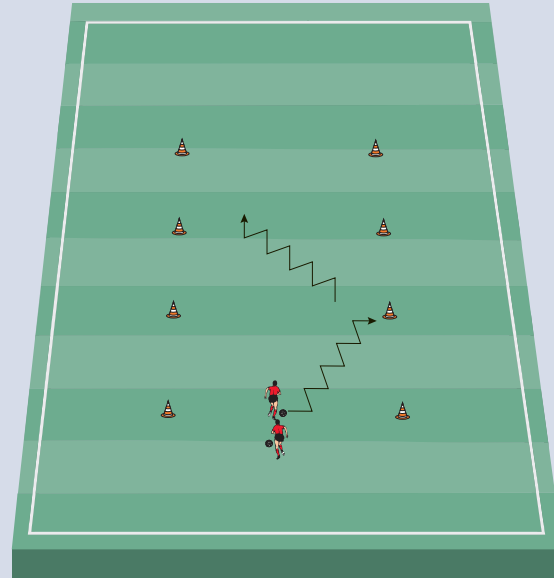
- trainer wijst één of meerdere tikkers aan
- wanneer tikker een speler tikt, is hij vrij en wordt speler
- hij die getikt is, wordt tikker

#### Coaching

- van de spelers verwachten dat zij er alles aan doen om niet getikt te worden (motivatie) door middel van schijnbewegingen, accelereren, remmen, wenden en keren
- ruimtes zien/herkennen/oriënteren in de kleine ruimte (ruimte-perceptie)
- willen winnen en plezier combineren

#### Methodiek

- speelveld verkleinen
- aantal tikkers uitbreiden als spelers te veel stilstaan
- de trainer mag te allen tijde ook tikken; hierdoor kun je spelers die veel stilstaan aanzetten tot actief deelnemen aan het spel (split vision)
- laat de kinderen starten op een signaal van de trainer; doe het met een visueel signaal; de kinderen reageren op een signaal dat het meest wedstrijdrecht is
- laat kinderen wisselen van starthouding. Zoals liggen, staan, zitten.
- door de kinderen te laten zitten en op te laten staan zonder de handen te gebruiken, kun je de bewegingsuitslag goed trainen
- laat kinderen af en toe starten met lichamelijk contact, zoals schouderduw, springen met de borst tegen elkaar; zo leren kinderen te wennen aan fysiek contact



### Frontaal serie 1

#### Organisatie

- 8 meter breed, om de 5 meter een pylon
- alle spelers staan in tweetallen achter elkaar, tussen de eerste twee pylonen
- elke speler heeft een bal

#### Inhoud

- frontaal series 1 (Messi):
  1. Binnen buiten ('Vanuit de voet.')
  2. Schaar ('Door de knieën. Schouder omlaag. Gehele lichaam. Voet over de bal heen gooien. Groot uitvoeren.')
  3. Okocha ('Voet op de grond zetten. Over de bal heen stappen.')
  4. Schijntrap ('Heup indraaien.')
  5. Bodymove ('Eerst een keer achter de bal komen, daarna twee keer achter de bal komen, daarna drie keer achter de bal komen.')
- eerst beweging 1-3 apart, dan achter elkaar
- dan beweging 4-5 apart, dan achter elkaar
- vervolgens beweging 1-5 achter elkaar
- speler 1 doet de eerste beweging; daarna de tweede beweging; links en rechts achter elkaar; hij wacht aan de overkant
- speler 2 begint als de eerste speler de tweede beweging inzet

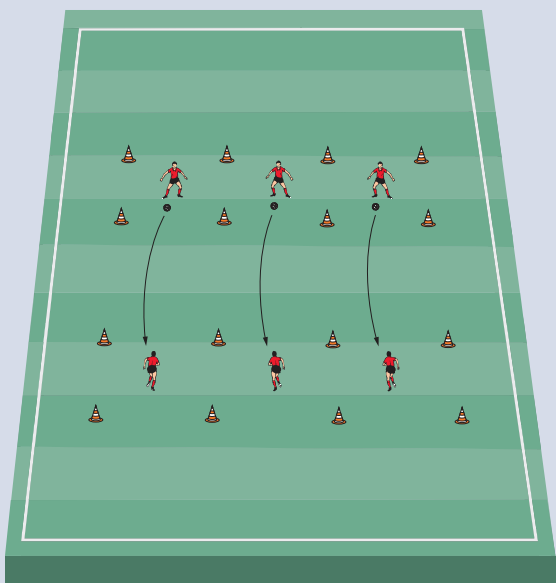
#### Coaching

##### frontaal:

- 'Met een hupje met twee benen tegelijk. Standbeen schuin voor de bal plaatsen.'
- 'Rechts opdribbelen is rechts inzetten.'
- 'Grote laatste pas. Kijken alsof je een pass gaat geven. Afrollen met de gehele voet. Bal met de onderkant van de voet zijwaarts afrollen.'
- 'Achter de bal komen met de wreef.'
- 'Laag zitten, elke keer met de wreef achter de bal komen.'

#### Methodiek

- afronden met demonstreren: wie is de beste, wie is de snelste?



## Traptechniek binnenkant voet

### Organisatie

- rechthoek 2 bij 1,5 meter
- afstand 8 meter
- alle spelers staan in een rechthoek
- alle spelers aan een kant hebben een bal

### Inhoud

- de spelers passen de bal naar elkaar over de grond
- de bal moet aangenomen worden in het vierkant
- daarna moet de bal terug gespeeld worden naar de medespeler aan de overkant
- alle passes over de grond
- eerste oefening: rechts binnenkant voet aannemen, links binnenkant voet spelen
- tweede oefening: links binnenkant aannemen, rechts binnenkant spelen
- drie minuten oefenen: aannemen en spelen
- 1 minuut partijtje, welk tweetal haalt als eerste foutloos 10 keer op en neer
- derde oefening: 3 minuten oefenen, direct spelen
- 1 minuut partijtje, welk tweetal haalt als eerste foutloos 10 keer op en neer
- als er een fout wordt gemaakt, telt alleen deze beurt niet

### Coaching

#### aanname:

- 'Knie boven de bal.'
- 'Gebruik de armen voor balans.'
- 'Ontspannen.'
- 'Aanname in de richting waar je naartoe wil.'

#### traptechniek:

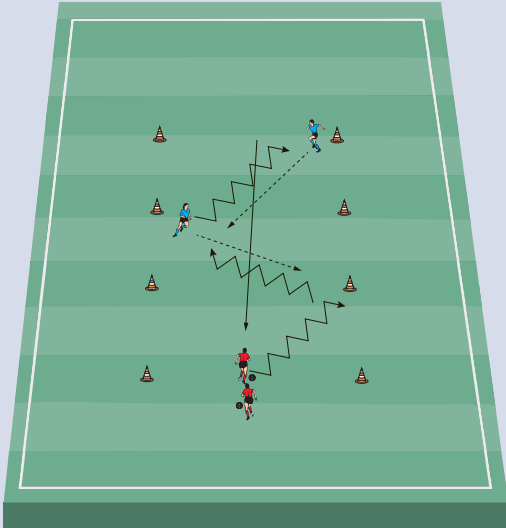
- 'Standbeen naast de bal.'
- 'Bal in het hart raken.'
- 'Doorzwaaien / door de bal heen schieten.'

#### per individu:

- 'Standbeen licht gebogen.'
- 'Tegenovergestelde arm uitgooien.'
- 'Spannen van de voet/enkel.'
- 'Doorzwaaien / door de bal heen schieten.'
- 'Kleine pasjes maken / laatste pas groot.'
- 'Ga achteraan in het vierkant staan zodat je ruimte hebt om de bal aan te nemen.'
- 'Maak elke keer kleine pasjes zodat je goed achter de bal komt.'

#### Variatie

- verschillende aannames
- verschillende trap technieken
- werken in tweetallen per vak
- bal door de lucht: controle met de borst bovenbeen is een punt
- zo hard mogelijk inspelen, bal goed aannemen binnen het vak is een punt
- move up move down (winnaar schuift een veldje naar rechts, verliezer naar links)



## 90 graden/ uit de situatie komen

### Organisatie

- afstand 5 meter in de breedte
- afstand 6 meter in de lengte tussen de pylonen

### Inhoud

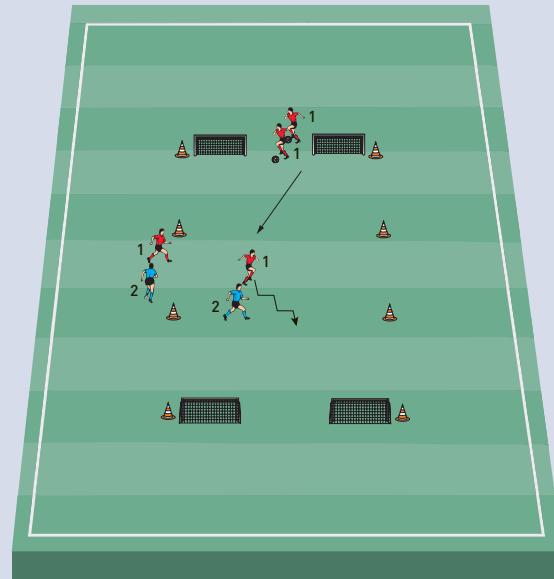
- weerstand: verdediger helpt
- als de bal onderweg is, kijkt speler 1 over zijn schouder; daar kun je een trainer laten staan; speler moet zeggen hoeveel vingers de trainer opsteekt
- 90 graden series 1 (Iniesta):
  - V binnenkant voet
  - V buitenkant voet
  - kappen voor het lichaam
  - trek achter standbeen
  - slaan achter standbeen
- speler 1 dribbelt in de diagonaal
- speler 2 zet druk
- speler 1 doet de oefening en dribbelt nu in de andere diagonaal
- de volgende speler zet druk
- speler 1 maakt weer de actie, kapt de bal af en passt deze naar het beginpunt
- hij wordt nu de laatste verdediger, de laatste verdediger wordt eerste verdediger en de eerste verdediger sluit achteraan aan

### Coaching

- 'Houd snelheid, ben de baas, maak de verdediger bang, bepaal het tempo.'
- 'Weet wat je wilt gaan doen.'
- 'Kijk tijdens het dribbelen over de bal.'
- 'Maak de bewegingen groot.'
- 'Doe de bewegingen met het gehele lichaam.'
- 'Ben explosief.'
- 'Doe altijd alles met twee benen.'
- 'Doe de beweging op het juiste moment.'

### Methodiek

- meerdere verdedigers
- meerdere vakken
- pass door de lucht
- speler in de passlijn



## 90 graden/ uit de situatie komen

### Organisatie

- afstand 12 meter in de breedte
- afstand 16 meter in de lengte tussen de pylonen

### Inhoud

- tegenstander zit 'in de rug'
- speler 1a maakt een vooractie
- speler 1b speelt de bal in
- speler 1a probeert vanuit zijn aanname ruimte te creëren om te scoren
- speler 2 mag alleen 100% vooruit verdedigen
- speler 2 varieert, de tegenstander laten voelen, meter geven, laten draaien
- verovert speler 2 de bal, dan mag hij scoren op een van de doelen aan de overkant
- speler 1 kijkt over zijn schouder als de bal onderweg is
- speler 1 neemt de bal zo aan dat hij kan scoren
- hij heeft de mogelijkheid om buitenkant voet, binnenkant voet, achter standbeen en naar de zijkant te trekken

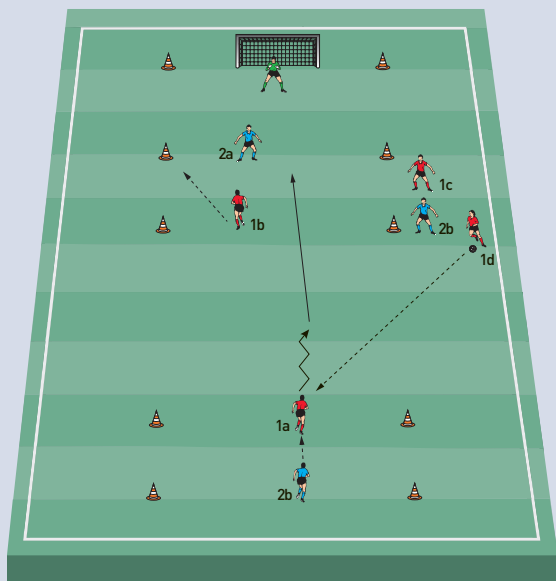
### Coaching

#### *passeer- en schijnbewegingen:*

- 'Kijk over de schouder.'
- 'Loop wanneer nodig door tot de bal.'
- 'Sta los met je standbeen.'
- 'Val de ruimte aan.'
- 'Scherm de bal af.'
- 'Stop op het juiste moment met lopen en maak contact met de verdediger.'

### Methodiek

- medespeler aanspelen in plaats van scoren op doelen
- na het inspelen 2:2



### 3:2, keuzes zien en maken

#### Organisatie

- 10x40 meter met vakken

#### Inhoud

- speler 1d passt de bal naar speler 1a
- speler 1a neemt de bal aan en dribbelt op
- speler 1b maakt ruimte door in de diagonaal weg te lopen
- speler 2b gaat na de aanname 100% drukgeven op speler 1a; deze gaat hij proberen in te halen
- speler 2a is ook verdediger
- speler 1a maakt een vooractie en kijkt terwijl de bal onderweg is over zijn schouder waar de tegenstander achter zich bevindt
- hij staat los tijdens de aanname en dribbelt op
- hij dribbelt in de diagonaal zodat verdediger speler 2a een keuze zal moeten maken
- speler 1b loopt in de breedte weg maar houdt contact met de man; hij houdt de tegenstander
- in de gaten en ziet het moment dat hij in de diepte kan vertrekken
- speler 2a mag alleen in het vak verdedigen
- speler 1b mag de bal niet ontvangen voor de laatste pylonen van het vak

#### Coaching

- 'Waar kun je het beste vrijlopen?'
- 'Hoe kun je het beste vrij open?'
- 'Hoe kun je het beste indribbelen?'
- 'In welke richting kun je het beste indribbelen.'
- 'Op tempo indribbelen.'
- 'Zien en voelen wanneer in te spelen en wanneer alleen te gaan.'
- 'Keuze maken.'
- 'Verdediger dwingen om een keuze te maken.'

#### keeper:

- 'Voor je doel verdedigen en kijken of je de bal kunt onderschepen.'
- 'Meteen het doel verkleinen.'

#### verdedigers:

- 'Kijk naar de bal.'
- 'Sta tussen de tegenstander en de goal.'
- 'Ga door de knieën.'
- 'Sta open zodat je de tegenstander naar de zijkant dwingt.'
- 'Zie wanneer de bal te ver van de voet af is.'
- 'De intentie hebben om vooruit te verdedigen.'

#### Methodiek

- aanspelen vanuit verschillende hoeken met verschillende soorten passes
- in de omschakeling doeltjes neer zetten zodat de verdedigers meteen kunnen scoren
- in de omschakeling meteen een extra speler in de diepte laten vertrekken om de omschakeling te stimuleren
- hoek aanvaller veranderen

## A-JEUGD



Gert van Duinen staat voor het tweede seizoen aan het roer bij Achilles 1894 A1, waarmee hij uitkomt in de derde divisie. Daarvoor trainde hij twee jaar bij CVVB in Bedum (A1 en B1) en meerdere elftallen bij vv Zuidhorn. Van Duinen maakte al vroeg de keuze voor het trainerschap en stopte met zelf voetballen. Hij is in het bezit van het diploma TC2 en in het dagelijks leven is hij docent Lichamelijke Opvoeding.

## Communicatie

Gert van Duinen: “Onze manier van verdedigen vergt een goede samenwerking tussen alle spelers, maar vooral de spelers in de laatste linie. Omdat wij op eigen helft altijd druk op de bal willen uitoeffenen is een goede communicatie vereist. Mijn keeper en mijn 3 en 4 hebben in de meeste situaties het beste overzicht en moeten dus duidelijk communiceren wie vooruit moet verdedigen of moet doorstappen. Hierbij moet duidelijk naam en actie genoemd worden. Regelmatig worden termen als ‘vooruit’, ‘stap af’ of ‘dek door’ genoemd. Zonder naam erbij is dit echter te weinig, omdat spelers nu eerst omkijken voor wie die coaching is bedoeld. Spelers zijn dan vaak te laat.”

**VOLG** De VoetbalTrainer  
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

## Verdedigen op lijn

Gert van Duinen: “Wij spelen met de verdedigers achterin op lijn, ongeacht of een tegenstander nu met één, twee of drie spitsen speelt. Als je met vier jongens op lijn speelt, kan iedereen eenvoudig instappen op het middenveld en druk geven in de ruimtes die voor de verdediging liggen. Diepgaande middenvelders kunnen worden opgepakt en een verdediger kan, wanneer een 6 of 8 een duel uitvecht, sneller de tweede bal pakken. Zodra de bal op onze eigen helft is, moet er sowieso altijd druk op de bal gegeven worden. Een ander voordeel van het spelen op lijn is dat je ruimtes kleiner houdt, omdat de afstanden tussen de verdedigers kleiner zijn dan wanneer je met een laatste man speelt. Je kunt in dat laatste geval niet goed druk geven, omdat je het veld niet compact genoeg houdt.”

## Anticiperen

Gert van Duinen: “De keerzijde van het verdedigen op lijn is dat je kwetsbaar bent achter je verdediging. Mijn verdedigers moeten daarom meer en meer bezig zijn met de situatie die nog komen gaat. Het gebeurt nog wel eens dat we een bal verliezen, waarna verdedigers geconfronteerd worden met ruimte voor of achter zich, waardoor een tegenstander een counter kan plaatsen. Je voorkomt dat niet altijd, maar kunt jongens wel dwingen meer te anticiperen op situaties die nog komen gaan. Een voorbeeld: mijn 10 komt net over de middenlijn in balbezit. Hij komt in duel met een tegenstander en hij dreigt de bal te verliezen. De spits van de tegenstander zakt alvast iets in om de bal te ontvangen. Mijn 3 en 4 zijn echter nog helemaal niet met balverlies bezig en staan te kijken. Ik wil dat ze doordekken op die spits om vroegtijdig een tegenaanval te onderscheppen. Op trainingen probeer ik in positiespelen mijn middenvelders tegen een overtal te zetten, waardoor de kans op balverlies vrij groot is. Ik laat mijn verdedigers hierop anticiperen. Wanneer doordekken en wanneer groot houden? Precies op het moment van balverlies zet ik dan stop en confronteer een ieder met de positie waarin hij staat. Zo probeer ik mijn spelers vooruit te laten denken op de situatie die nog gaat komen.”

## Blok voor verdediging

Gert van Duinen: “Voor de verdediging speel ik met een blok van twee middenvelders, de 6 en de 8 en daarvoor de 10. Net als achterin kunnen spelers op het middenveld ook kantelen. De 6 of 8 kan uitstappen en naast de 10 gaan spelen, waardoor je met de punt naar achteren komt te spelen. Naast het gemakkelijk doorschuiven, heeft het spelen met de punt naar voren nog een voordeel ten opzichte van het spelen met de punt naar achteren. In dat laatste geval is de 6 gekoppeld aan de 10 van de tegenpartij. Je kunt dan in de problemen komen op het moment dat de 10 naar de zijkant beweegt. De 6 moet dan namelijk meelopen, omdat hij niet kan overgeven aan een verdediger of middenvelder naast hem. Dat was wél mogelijk geweest als de 10 diep was gaan lopen. De ruimte die ontstaat doordat de 10 en mijn 6 naar de zijkant bewegen, kan benut worden door middenvelders van de tegenpartij om in komen.”



## Trainingsvorm

### Doel

- het houden van druk op de bal op eigen helft wanneer de tegenstander probeert op te bouwen

### Organisatie

- het veld is 60 meter lang en 50 meter breed
- 8 pylonen
- 7 hesjes in 2 kleuren
- 10 ballen bij de 2 kleinere doelen

### Inhoud

- positiespel 7:7
- de te coachen ploeg speelt in een 4:2:1 formatie
- de niet te coachen ploeg speelt in een 2:2:3 formatie
- de trainer (of neutrale speler) geeft de eerste bal op de 3 of 4 van de aanvallende partij
- de bal start bij de niet te coachen ploeg, die probeert op te bouwen en te scoren in het scoringsvak
- indien de bal in het vak onder controle wordt gebracht, scoort de niet te coachen partij een punt
- de te coachen ploeg kan scoren op de beide kleine doelen
- de te coachen ploeg krijgt als opdracht om op eigen helft constant druk te geven
- er wordt met buitenspel gespeeld

### Coaching

#### Te coachen partij

- 'Laatste lijn schuif door naar het middenveld om druk te geven.'
- 'Blijf dicht bij elkaar spelen, zodat je beter druk kunt zetten.'
- 'Laat de dichtsbijzijnde speler steeds uitstappen, om als eerste druk te geven.'

- 'Laat de tegenstander op de eigen helft nooit opendraaien.'
- 'Coach elkaar duidelijk, dus noemen namen en zeg wat er moet gebeuren.'
- 'Blijf in de organisatie spelen.'
- 'Probeer na balverovering acht seconden balbezit te houden of te scoren op één van beide doeltjes.'

#### Niet te coachen partij

- 'Hanteer een hoog baltempo.'
- 'Verplaats het spel snel in de breedte en speel diep wanneer dat kan.'
- 'Zorg voor positiewisselingen.'

### Methodiek

- varieer met de ruimte en gebruik de hele breedte
- bij de coachploeg met een keeper spelen in plaats van een scoringsvak (makkelijker)
- bij beide partijen een keeper op een doel zetten (over naar partijspel)



## B-JEUGD



Willem de Koning traint de B1 van Roda'46 uit Leusden, waarmee hij uitkomt in de derde divisie landelijk. Daarvoor werkte hij als assistent bij Sportlust'46 B1 en A1 en vier jaar als trainer van de C1 van Argon. In het kader van zijn TC2 liep hij stage bij FC Utrecht D1. In het dagelijks leven is De Koning Buurtsportcoach in de gemeente Montfoort, waar hij in samenwerking met de scholen en verenigingen voor een gevarieerder beweegaanbod zorgt.

## Intentie

Willem de Koning: "Ik vind dat je moet verdedigen met de intentie om daarna weer aan te vallen. Stel dat we de bal veroveren, wat gaan we dan doen? Je kunt je verdedigende speelwijze niet los zien van de manier waarop je denkt te gaan aanvallen. Speelt een tegenstander met twee spitsen, dan schuif ik mijn 4 door naar het middenveld. Er ontstaat daar dan een ruit of een kommetje, afhankelijk van de speelwijze van de tegenstander. Zijn er veel spelers rond de bal, dan moet er gelijk druk worden gezet. Zijn er weinig spelers rond de bal, dan kiezen we ervoor om de tegenstander op te houden om te zorgen dat we weer kunnen reorganiseren. Dit kan bijvoorbeeld ook door het maken van een lichte overtreding."

**VOLG** De VoetbalTrainer  
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

## Kantelen

Willem de Koning: "Kantelen is eigenlijk het sleutelwoord als we praten over verdedigen. Wij spelen met vier verdedigers en wanneer een tegenstander over onze rechterkant aanvalt, wil ik dat mijn 2 heel kort dekt. De rechter centrale verdediger geeft de rugdekking en de 4 gaat in de mandekking spelen. De 5 knijpt. Als er over links wordt aangevallen, geeft 4 die rugdekking en gaat 3 in de mandekking spelen. De laatste lijn schuift in principe met de bal zijwaarts mee. Net als bij verdedigen, staat kantelen ook op het middenveld centraal. Ik speel in de regel met drie middenvelders en in verdedigend opzicht hebben ook zij de opdracht om te kantelen. De ene keer stapt een 6 uit, een andere keer de 8. En als de 10 wat naar rechts beweegt, kan 8 iets door en gaat 6 iets in het centrum voor de verdediging spelen. Door goed naar elkaar te kijken blijven de afstanden klein en dát moet je voor elkaar zien te krijgen. Het goed kunnen kantelen op het middenveld is wel belangrijk, want je kunt dan ook wel eens het risico nemen om in een ondertal te verdedigen. Bijvoorbeeld als je 10 doordekt naar een centrale verdediger. Veel ploegen hebben moeite hiervan te profiteren. Des te beter je middenvelders gezamenlijk druk kunnen zetten, des te minder gevaar er is om tegen een counter op te lopen en des te meer tweede ballen er worden gewonnen."

## Ruimte geven

Willem de Koning: "Het jeugdvoetbal in Nederland is doorgaans heel voorspelbaar. Vrijwel elk team speelt in een 1:4:3:3, al dan niet met de punt naar voren of naar achteren. Je merkt dat veel B-juniorenteams, doordat ze tegen drie aanvallers moeten opbouwen, weinig tijd krijgen om verzorgd op te bouwen en moeilijk rust kunnen bewaren. Op het moment dat je verdedigend gezien dus kiest voor een speelwijze waarbij je inzakt tegen een sterke tegenstander, krijgt de tegenstander ineens heel veel ruimte om op te bouwen. Het valt mij op dat veel spelers zich daar geen raad mee weten. Dus juist door de tegenstander ruimte te geven en af te wachten, kun je ze in problemen brengen."

## Inzakken

Willem de Koning: "We speelden dit seizoen tegen DWS, dat bovenaan staat. We kozen bewust voor een speelwijze waarin we ze op eigen helft hebben opgewacht. We hebben de ruimtes klein gehouden en geen ruimte in de rug weggegeven voor hun snelle spitsen. Als je dan compact blijft spelen komt een tegenstander er niet door. Wanneer een middenvelder werd uitgespeeld, moest mijn 4 uitstappen. Het moment van uitstappen hield hij goed in de gaten en de backs moesten in zo'n geval snel knijpen. Mijn controlerende middenvelders vormden een blok voor de verdediging en zorgden dat de spitsen niet gelijk aangespeeld konden worden. De centrale verdedigers coachten de 6 en 8. De 3 en 4 hadden het overzicht over het hele veld. Mijn 10 speelde tussen dat blok van zes en mijn drie spitsen. Naarmate je dat langer volhoudt, merk je dat een tegenstander begint te zoeken en ongeduldig wordt. Er komen dan meer ruimtes waarin wij met een snelle omschakeling kunnen toeslaan. We wonnen die wedstrijd met 1-0."



## C-JEUGD



Ron Carli begon als speler bij PPSC te Schiedam, was een jaartje prof bij Feyenoord en werd met Rijnsburgse Boys kampioen. Carli behaalde de diploma's TC III en TC II en begon onder Technisch Jeugdcoördinator Eric Gudde als trainer bij Excelsior Maassluis. Op dit moment traint hij daar de C1, waarmee hij uitkomt in de derde divisie landelijk.

## Bewustwording

Ron Carli: "We komen na de winterstop ploegen tegen, waarvan ik inmiddels weet dat ze snelle aanvallers hebben. Buiten de vaste afspraken omtrent het verdedigen brengen we zo nu en dan wel nuances aan. We spreken bij teams met sterke vleugelspitsen dan af dat mijn 3 en 4 om beurten de zijkanten gaan steunen. Ze moeten daarbij dus directe tegenstanders durven loslaten en erop vertrouwen dat iedereen meeschuift. Je moet C-junioren wel echt duidelijk maken waarom ze zo ver naar binnen moeten lopen. Sommige spelers zien dat nut nog niet en durven niet zo ver bij een tegenstander weg te lopen. Het vergroten van tactisch inzicht is een proces dat ik typerend vind voor de C."

## Beginnen met verdedigen

Ron Carli: "De vraag naar goede aanvallers wordt langzamerhand ingehaald door de vraag naar goede verdedigers en/of keepers. Ik ben een trainer die vooral eerst aan zijn verdediging werkt. Ik zie dat als de basis van waaruit verder gewerkt wordt en goed verdedigen is dan ook een taak van het gehele team. Iedereen moet meedoen. Bij de C begin ik met het kantelen. Dit onderdeel is vrij eenvoudig te trainen en duidelijk te maken. Ook al moet je, gedurende het hele seizoen, veel herhalen. Als mijn linksback omspeeld wordt of een duel aangaat, moet de rechtsback alvast naar binnen lopen. De 3 of 4 geeft rugdekking. Bij het verdedigen op eigen helft is mijn keeper erg belangrijk. Hij overziet het veld en coacht jongens waar ze naartoe moeten lopen. Aan de kant probeer ik regelmatig mijn mond te houden, want ik vind dat jongens zelf het moment van kantelen moeten gaan herkennen."

## Teamprestatie

Ron Carli: "Bij C-junioren gaat de teamprestatie steeds belangrijker worden. Naast het resultaat gaat het er mij vooral om dat ik ze zo veel mogelijk inzicht geef in de manier waarop je verdedigend gezien situaties kunt oplossen. Om zo te gaan staan dat je het voor de tegenstander moeilijk maakt. Ik zet spelers nog vaak neer op de training, maar waar je naar toe wilt is een situatie waarin spelers elkáár gaan neerzetten. Door veel met jongens te praten over hun eigen en andermans positie in situaties probeer ik dit erin te krijgen. Tijdens trainingen gaat het erom dat je je momenten kiest om situatief te coachen. En als je dat doet, moet je eisen dat iedereen gelijk blijft staan. Men mag zelfs, bij wijze van spreken, geen centimeter bewegen. Als spelers een seconde later pas stoppen, is het moment al weer heel anders."

## Differentiëren

Ron Carli: "Bij C-junioren komen er bij verdedigen, veel meer dan in de D, tactische aspecten om de hoek kijken. Het kantelen, uitstappen, overgeven en klein houden van ruimtes wordt steeds belangrijker. Wij hebben met ons team afspraken gemaakt over de manieren waarop we tegen verschillende formaties verdedigen. Als een tegenstander 1:4:4:2 speelt, schuift mijn 5 door naar de linkshalfpositie en kruipt de 8 wat meer naar binnen. We komen dan in een 1:3:4:3 te spelen, waarbij de 2 en de 3 in de mandekking komen te spelen. De 4 is de vrije man. Ik ben van mening dat je in alle jeugdteams 1:4:3:3 moet spelen, omdat je spelers op die manier het beste opleidt voor het seniorenvoetbal. In die formatie leren ze het beste voetballen, omdat je eenvoudig driehoeken kunt maken en dat bevordert het positiespel. Verdedigen valt overigens goed te trainen in combinatie met andere doelstellingen. Neem bijvoorbeeld een vorm 1:1 waarbij je als trainer een bal vooruit speelt, waarna beide spelers moeten proberen te scoren. Je koppelt sprintvermogen aan verdedigende duelkracht. Het gaat er dan wel om dat je verdedigende aanwijzingen geeft. Bij die vorm kun je ervoor kiezen om verdedigers vanaf een ander punt te laten starten. Dus niet naast elkaar, maar de verdediger er wat schuin achter. Dat is weer een andere situatie en dat vraagt om net wat andere keuzes in verdedigend opzicht."

## Trainingsvorm

### Doel

- verbeteren van het samenwerken door middenvelders en verdedigers, om het aanvallen van de tegenpartij op onze helft te verstoren

### Organisatie

- het veld is 70 meter lang en 60 meter breed
- 10 ballen bij de keeper van de niet te coachen partij
- 10 pylonen om de achter- en zijlijn te markeren
- 2 grote doelen

### Inhoud

- partijspel 6:6 + 2 K
- de te coachen partij speelt in een formatie 1:4:2
- de niet te coachen partij speelt in een formatie 1:3:3
- zodra de bal uit is, wordt er gestart bij de keeper van de niet te coachen partij
- de middenvelders van de te coachen partij mogen niet te veel naar de zijkant spelen
- 10 maakt loopacties tussen de linies en in de diepte

### Coaching

#### verdedigers

- 'Schuif mee naar de kant waar de bal is.'
- 'Let op dat je buitenspel niet opheft, dus kijk naar je laatste verdediger.'
- 'Coach en help elkaar bij het druk zetten.'
- 'Houd de onderlinge afstanden in de gaten, blijf bij elkaar in de buurt.'
- 'Durf je directe tegenstander los te laten, wanneer je meeschuift naar de kant waar de bal is.'

- 'Keeper, houd het overzicht en coach je verdedigers.'
- 'Coach de middenvelders hoe ze moeten lopen om de ballijn naar de spits af te schermen.'

#### middenvelders

- 'Herken het moment om uit te stappen.'
- 'Scherm de passlijn af naar de spitsen.'
- 'Schuif mee naar de balkant en durf je tegenstander los te laten.'

### Methodiek

- speelveld smaller maken (zijlijn 5-10 meter naar binnen)
- speelveld langer maken (meer ruimte achter de laatste linie)

Deze oefening past in de VCT bij intensieve duur, stap 1:

- vier blokken van vier minuten
- twee minuten rust tussen de blokken



## D-JEUGD



Rob Ooms is sinds zijn zesde jaar actief bij RKS Margriet. Hij doorliep er alle selectieteams en speelt momenteel voor het vijfde seizoen in het eerste elftal. Nadat hij in 2009 zijn TC<sub>3</sub>-diploma haalde op het CIOS Arnhem is hij de E<sub>1</sub> van Margriet gaan trainen. Na twee jaar E<sub>1</sub> ging Ooms D<sub>3</sub> trainen en sinds dit seizoen traint hij de D<sub>1</sub>, waarmee hij uitkomt in de tweede divisie landelijk.

## Vertrouwen in 1:1

**Rob Ooms:** “Door de vele koppeltjes ontstaan er veel duels 1:1. De techniek van het verdedigen kun je bij D-pupillen prima aanleren. Veel vormpjes 1:1, 2:1 en 2:2 maken dat spelers steeds beter leren inschatten wanneer ze naar de bal toe moeten gaan en wanneer ze nog even moeten wachten. Als je spelers goed leert verdedigen in 1:1 krijg je automatisch dat ze van achteruit sneller door durven stappen op het middenveld. Hun vertrouwen groeit. Ik ga nu meer en meer 1:3:4:3 spelen, vooral ook omdat ik jongens achterin heb die sterk zijn in 1:1.”

## Inzicht in tactiek

**Rob Ooms:** “Het verdedigen op eigen helft is bij D-pupillen redelijk voorspelbaar. Elk team speelt 1:4:3:3 en overall ontstaan koppeltjes. Het overnemen van elkaars positie is er nog niet echt bij. D-pupillen zien vaak te laat wanneer dat overgeven dan precies zou moeten. Ook rugdekking geven vinden ze nog lastig. Je moet je als trainer dus goed afvragen of je ze, zeker op tactisch vlak, niet overvraagt. Net als achterin zie je ook op het middenveld situaties ontstaan waar deze leeftijdsgroep moeite mee heeft. Denk bijvoorbeeld aan het meelopen met je directe tegenstander. Als een 10 van de tegenpartij zich wat laat inzakken, hoe ver loop je dan als 6 nog met hem mee? Het helpt mijn spelers echt wanneer ik dit soort situaties op een bord uitleg en visueel voor ze maak. Je kunt je spelers dan ook vragen stellen. ‘Hoe ver vind je dat je mee moet lopen en wat betekent dat voor de rest?’ Daar ontstaan dan gesprekken uit waar deze jongens weer van leren.”

## Hoog druk

**Rob Ooms:** “Wij proberen zo vroeg mogelijk druk te zetten in wedstrijden. Dit betekent dat we vooral aan het verdedigen zijn op de helft van de tegenstander. In sommige gevallen kunnen we de bal niet veroveren op de helft van de tegenstander en dan moet er wel eens een centrale verdediger, bijvoorbeeld de 4, uitstappen om te ondersteunen bij het druk zetten. De 3 gaat dan in de mandekking spelen en de 2 en 5 knijpen iets. Het herkennen van dat moment is lastig: ‘Hoe ver moet ik dan knijpen?’ Het zijn de beginselen van het tactische aspect van het verdedigen. D-pupillen hebben meestal alleen oog voor de bal. Maar toch vragen we in sommige situaties dat ze én de bal én de man al in de gaten houden.”

## Seizoensverloop

**Rob Ooms:** “In het begin van het seizoen heb ik de jongens nog erg bij de hand genomen. Ik heb uitgelegd hoe ik wil dat we gaan verdedigen en wat daarbij belangrijk is. Maar na de winterstop laat ik het wat meer los en vraag spelers om dat aan de groep uit te leggen. Door spelers zelf te vragen, kun je goed kijken wie het begrijpt en wie nog niet. D-pupillen durven het nog niet altijd aan te geven als ze iets niet begrijpen: ‘Als de tegenstander de bal heeft en wij verdedigen, wat moet jij dan doen?’ Door jongens te betrekken bij die wedstrijdbespreking activeer je ze en controleer je. Als je verdedigende situaties met je spelers wilt doornemen, is het zaak dat je op trainingen situatief coacht. Door situaties namelijk stil te zetten, kun je duidelijk maken wat je wilt zien. Spelers zien dan zelf ook wat de afstanden zijn tussen elkaar en hoe ver je van je man af kunt staan zonder dat het gelijk gevaar betekent. Veel stopzetten of een aanval steeds laten beginnen bij een keeper betekent wel dat spelers het doorgaans geen leuke oefening vinden. Dat heeft te maken met hun korte spanningsboog. Ze missen het geduld. Hier moet je als trainer rekening mee houden.”

## Trainingsvorm

### Doel

- verbeteren van het herkennen van het moment van uitstappen door 3 of 4
- verbeteren van het leren verdedigen op lijn
- verbeteren van het aanleren van knijpen door 2 en 5

### Organisatie

- half speelveld
- 10 ballen op de achterlijn bij de niet te coachen partij
- 1 groot doel

### Inhoud

- 5 + k : 5
- de aanval begint in de middencirkel, met balbezit voor de middenvelders van de aanvallende partij
- de aanvallende partij kan scoren op het grote doel met keeper
- de te coachen partij kan scoren door een lijndribbel
- de verdedigende partij speelt achterin met vier man op lijn
- indien de bal uit is, wordt weer begonnen bij de middencirkel
- er wordt met buitenspel gespeeld

### Coaching

#### Keeper

- 'Coach je verdediging dat ze moeten kantelen.'
- 'Kom wat verder uit je doel om diepe ballen te onderscheppen.'



#### Verdedigers

- 'Blijf zo ver mogelijk van het eigen doel en probeer druk op de bal te krijgen en te houden.'
- 'Blijf dicht bij elkaar en schuif mee naar de kant waar de bal is.'
- '2 en 5 laat je man los wanneer de bal aan de andere kant is en schuif mee.'
- '2 en 5 zorg ervoor dat je bal én tegenstander kunt zien.'
- '3 of 4 als er een middenvelder doorkomt en je dekt de spits van de tegenpartij niet, stap dan uit.'

#### Middenvelders

- 'Probeer de man met bal naar buiten te dwingen en laat hem niet de andere middenvelder inspelen.'
- 'Als je wordt uitgespeeld, probeer dan zo snel mogelijk de positie over te nemen van de centrale verdediger die zojuist is uitgestapt.'

#### Methodiek

- maximaal aantal keer raken instellen voor de niet te coachen partij
- tijdslimiet instellen waarbinnen ze moeten scoren, zodat ze eerder naar voren gaan met de bal



# Superactie van De **Voetbal** Trainer

Profiteer hiervan tijdens het Trainerscongres

Bij aankoop van een set Voetbaltrainer  
trainersmaterialen t.w.v. 27,50



Ontvangt u een gratis Pelé Sports  
rugzak t.w.v. € 29,95



Kom tijdens het Nederlands Trainerscongres op vrijdag 10 mei 2013 te Zwolle naar de stand van De Voetbaltrainer en profiteer van deze superaanbieding. Wees er snel bij want **OP=OP**.

