

De JeugdVoetbalTrainer

nummer
17

3^e JAARGANG | JUNI 2013 | www.devoetbaltrainer.nl

Normaal gedrag

René Koster

Zelfregulatie

Onderzoek

Talentontwikkeling

Rijpen van hersenen

Vrijheid geven

Balanceren

**Thema:
Aanvallen op
helpt tegenstander**

A-jeugd

John Dooijewaard

B-jeugd

Paul Bremer

C-jeugd

René Kepser

D-jeugd

Edwin Krohne



Als je aanpak tóch niet blijkt te werken

Het creëren van normaal gedrag

Afgelopen seizoen beleefde René Koster een bijzonder jaar met de toenmalige B1 van Almere City. Na zeven wedstrijden stonden er pas drie punten op het bord en was het vooral zeer onrustig in zijn spelersgroep. De ploeg bleek niet in staat om goed om te gaan met de onderlinge afspraken. Koster veranderde de manier van het benaderen, coachen en begeleiden van zijn spelers en dat pakte zeer goed uit.

René Koster was eerder al actief als jeugdtrainer van AZ en Telstar. Zes jaar geleden maakte hij de overstap naar de C1 van Almere City. Een seizoen later werd hij tevens Hoofd Opleidingen. Deze rol combineert hij met het trainen van de B1. Na het lopende seizoen vertrekt Koster naar Bangladesh. Hij wordt daar assistent-bondscoach van Lodewijk de Kruif en verantwoordelijk voor de academie met alle nationale jeugdteams.



De B1 van Almere City beleefde een moeizame start van het seizoen 2011/2012 maar wist via de nacompetitie alsnog te promoveren naar de eredivisie. Veel spelers profiteerden van het uiteindelijk succesvolle jaar. Koster blikt terug op de wijze waarop hij het team aan de praat kreeg.

Normaal gedrag

René Koster: “Het individu kan pas uitblinken als het team draait. Dat is bij de B1 ook gebleken. Pas toen het team goed begon te functioneren konden individuele spelers zich duidelijk laten gelden. Het zorgde ervoor dat een



aantal jongens zo goed ging spelen dat ze binnen een jaar de stap naar het eerste elftal van Almere City hebben gemaakt, voor nationale jeugdteams werden uitgenodigd of zijn verkocht aan een grotere club. Terwijl er tijdens de eerste zeven wedstrijden niemand naar ze omkeek.

Aan het begin van het seizoen wil ik de spelers zelf altijd de kaders laten bepalen. In een gesprek met de groep maak ik afspraken waarmee we als team willen gaan functioneren. Dit gaat onder meer over onderlinge acceptatie tussen de spelers en de manier van



coachen. Daarbij vind ik het van belang dat iedereen vooraf coacht en niet alleen achteraf aangeeft dat iemand een slechte bal inspeelde of een kans voor open doel miste. Daarbij spreken we ook gelijk af wat de consequenties zijn als spelers zich daar niet aan houden. Door de groep hier zelf in mee te laten praten, worden de spelers hiervoor zelf ook verantwoordelijk. Het moeten namelijk niet mijn regels zijn, maar de regels die de jongens zelf hebben bepaald. De KNVB noemt dit 'normaal gedrag' in plaats van regels en zo kijk ik er zelf ook tegenaan. Je moet een jaar met elkaar aan de slag en daar hoort een bepaald gedrag bij."

Strakke afspraken

René Koster: "Ik merkte vorig seizoen al vrij snel dat er spelers waren die zichzelf belangrijker vonden dan het team. En misschien ook wel te goed vonden voor het team. Er werd erg naar elkaar gewezen van 'jij doet het fout en ik ben juist heel goed' en 'jij kunt er niets van'. Door dit rare gedrag ontstonden eilandjes binnen het team. Er waren spelers in het team die probeerden om dit gedrag onderling te corrigeren en op te lossen. De onderlinge acceptatie was echter zo laag dat het geen kans van slagen bleek te hebben. Voor ons als begeleidings-

groep werd toen duidelijk dat het niet langer zo door kon gaan. Daarop hebben we na overleg binnen de begeleidingsgroep in november besloten om te kiezen voor een andere aanpak.

In een gesprek met de spelersgroep hebben we duidelijk gemaakt dat de grens was bereikt. We hebben besloten om de afspraken die de groep had gemaakt los te laten. Daarvoor in de plaats kwamen heel strakke afspraken die wij vanuit de begeleiding hadden bepaald. Die zijn we heel strikt gaan handhaven zodat alle spelers binnen de lijnen bleven lopen. In een periode

van een maand moest het echt even keihard en helder zijn voor de spelers tot waar ze konden gaan. Een minuut te laat voor een training of een wedstrijdbespreking had gelijk heel duidelijke gevolgen. Iedere misstap was op dat moment gewoon te veel. Eén speler bleek ook binnen het nieuwe kader niet te kunnen functioneren. Hij bleef de sfeer binnen de spelersgroep verstoren en daarnaast hield hij zich simpelweg niet aan de afspraken. Zijn invloed op het teamproces bleek ook in de maand waarin de afspraken waren aangescherpt zo negatief dat we moesten besluiten om hem definitief uit de selectie te zetten. In dit geval ging het om een jongen die individueel een van de betere spelers was. Als hij echter een dusdanig negatieve rol binnen een team heeft, ontkom je er niet aan om toch maatregelen te nemen.”

Motivatiefilmpje

René Koster: “Naast het aanscherpen van de regels heb ik in het gesprek een aantal motivatiefilmpjes laten zien waarbij duidelijk naar voren kwam dat je elkaar nodig hebt om als team succes te kunnen beleven. Vanaf dat moment zag je wel een besef doorkomen bij het overgrote deel van de spelersgroep. Ik merkte dat vooral het filmpje goed was binnengekomen bij de spelers. Daarop hebben we een aantal motivatiefilmpjes laten maken waarin fragmenten van ons eigen team waren verwerkt. Ook hebben we een aantal uitjes georganiseerd, waarbij de teambuilding centraal stond. Het begon stukje bij beetje beter te draaien binnen het team en dat resulteerde ook in betere wedstrijden. We begonnen wedstrijden te winnen en de spelers zagen dus dat het nu wel resultaat had. Na de winterstop heb ik toen heel voorzichtig de teugels weer iets laten vieren. Opvallend genoeg ging er vanaf dat moment niemand meer over de schreef. Uiteindelijk hebben we de laatste maanden van het seizoen dus alsnog kunnen afmaken met de afspraken die de spelers aan het begin van het seizoen onderling hadden gemaakt. Tussendoor hebben we echter een fase de touwtjes heel strak moeten aantrekken.



Als ik nu terugkijk op het jaar zou ik de verandering van de benadering naar de spelers niet eerder in het seizoen hebben ingezet. Je moet de spelers de tijd gunnen om zich als groep te ontwikkelen. Daarbij is het juist belangrijk dat ze de kans krijgen om elkaar te corrigeren als er iets misgaat. Als trainer vind ik het wel belangrijk dat je iedere speler goed kent en weet hoe iedere speler in elkaar zit. Daarvoor zijn individuele gesprekken op het moment dat je een team samenstelt van groot belang. Eenmaal tijdens het seizoen zou ik de mogelijke problemen wel eerder gaan signaleren. Bij het maken van de teamafspraken merk ik dit seizoen

bijvoorbeeld een duidelijk verschil. De spelers maken onderling al direct andere afspraken en ik hoef me daarin al minder te mengen of te corrigeren. Ook heb ik duidelijk gemerkt dat het werkt om bij problemen andere methoden te hanteren. Probeer dus niet alleen maar op het trainingsveld en rondom wedstrijden aan de slag te gaan, maar organiseer teamactiviteiten die volledig losstaan van voetbal en laat motivatiefilmpjes zien. Ten slotte moet je ook gewoon durven in te grijpen. Ik heb uiteindelijk een jongen weggestuurd die wel een van de betere spelers van het team was. Zodra een individu ervoor zorgt dat de ontwikkeling van het team en alle



andere spelers stagneert, moet je gewoon ingrijpen.”

Ajax

Als Hoofd Opleidingen is Koster nadrukkelijk betrokken bij de groeiende samenwerking met Ajax. De samenwerking tussen Ajax en Almere City krijgt rondom het eerste elftal steeds meer vorm. Fred Grim, aanvankelijk jeugdtrainer in Amsterdam, is inmiddels hoofdtrainer van Almere City. Daarnaast zullen er steeds meer spelers uit het belofteteam van Ajax aan Almere City worden verhuurd. Bij de jeugd is de samenwerking voor de buitenwereld minder zichtbaar.

René Koster: “De samenwerking met

Ajax gaat binnen de jeugdopleiding vooral om het uitwisselen van trainers en spelers. Zo is Casimir Westerveld van Ajax twintig uur per week als coördinator van de onderbouw in Almere aanwezig. Hierdoor is er intensief contact en overleg over de manier van opleiden. De visie van Ajax wordt waar mogelijk geïmplementeerd binnen onze opleiding. Daarbij moeten we wel goed naar de mogelijkheden kijken. Ajax heeft simpelweg een veel groter budget en betere spelers waar hun eigen visie ook op is afgestemd. We kijken wel heel specifiek naar de manier van trainen. Daarbij proberen we ervoor te zorgen dat er bij iedere groep meerdere trainers op het veld

staan, zodat je veel gerichtere training kunt geven. De belangrijkste omslag die we hebben gemaakt is dat we het individu voorop stellen. Dat kan alleen maar wanneer er ook veel trainers bij een team aan de slag zijn. Wij hebben niet het budget om meerdere trainers voor vast aan een team te koppelen, waardoor bijvoorbeeld de trainers van A1, B1 en C1 bij elkaars teams meehelpten op het trainingsveld. Voetbalinhoudelijk willen we de visie van Ajax overnemen. Dat is ook belangrijk voor spelers die tussen beide opleidingen heen en weer gaan of straks bij het eerste elftal terechtkomen.

Ook krijgen we steun in de scouting. Ajax heeft al veel spelers in kaart gebracht en daar kunnen wij ons voordeel mee doen. Tevens komen er spelers die bij Ajax net zijn afgevallen naar ons toe. Dan gaat het om spelers die voetballend wel het niveau van Ajax aankunnen, maar ze hebben vaak andere problemen. Zodra een speler naar ons komt, maken we een plan van aanpak waarbij de uiteindelijke doelstelling is dat een speler binnen een aantal jaar weer terug kan keren naar Ajax. Voor de eerste speler is dat gelukt en dat geeft voor andere spelers weer een nog duidelijker doel. Tot dusver gaat dit nog om individuele gevallen. Spelers hebben tenslotte zelf de keuze om als ze weg moeten bij Ajax ook naar een andere club te gaan. Daarnaast is het niveau van onze opleiding tegenwoordig zo hoog dat spelers die om voetballende redenen afvallen bij Ajax over het algemeen ook niet meer bij ons kunnen aanhaken.”

Thematrainingen

Op het trainingsveld is er in de laatste jaren ook veel veranderd bij Almere City. De club werkt tegenwoordig met thematrainingen.

René Koster: “In de bovenbouw gaat op maandag de loop- en krachttrainer twintig minuten met de volledige spelersgroep aan de slag. Daarna wordt er veertig minuten een thema behandeld, op maandag is dat altijd een technisch thema. Dit deel wordt begeleid door vier tot zes trainers. Het laatste half uur sluit ieder team de



training zelfstandig af. De technische thema's zijn bijvoorbeeld passen-trappen met specifiek aandacht voor de eerste aanname, kappen en draaien, het domineren van de 1:1-situatie, aanvallend en verdedigend koppen. Het thema komt drie weken terug, waarbij we telkens een stap verder gaan. Op donderdag werken we vanuit hetzelfde principe, maar dan met een tactisch thema. Denk dan bijvoorbeeld aan de samenwerking tussen de verdediging en het middenveld in de opbouw, of het samenwerken bij het voorkomen van doelpunten. Op de donderdag beginnen we met een voorbereidende vorm waarin het heel klein begint. Een voorbeeld daarvan is dat we de nummer 9 laten samenwerken met twee middenvelders. De spits wordt met zijn rug naar het doel ingespeeld en hoe moeten de twee middenvelders dan bewegen. Dit bouwen we vervolgens uit tot 9:9 of 11:11. Of de buitenspeler geeft een voorzet en hoe is dan de bezetting voor het doel. Bij dit soort situaties smelten de technische en tactische trainingen van maandag en donderdag ook wel eens samen. Op maandag leggen we de na-

druk op het geven van de voorzet van de buitenspeler, op donderdag wordt dat verlegd naar hoe de spits en de middenvelders moeten bewegen voor het doel en wanneer komt de andere buitenspeler naar binnen. Hiernaast staan op dinsdagavond vaak oefenwedstrijden gepland en op vrijdag is er een wedstrijdtraining richting het weekend." ⚽

Samenvatting:

- René Koster moest noodgedwongen afwijken van zijn normale aanpak van een team, doordat spelers niet om konden gaan met zelfgemaakte afspraken.
- Koster heeft het team weer op de rails gekregen door zijn spelersgroep een maand lang op een andere manier te begeleiden.
- Koster wil voortaan nog beter weten met wat voor spelers hij aan de slag gaat om problemen eerder te kunnen signaleren.
- Almere City werkt met thematrainingen, gericht op zowel technische als tactische facetten.

Trainingsvormen René Koster

Techniekthema

Doel

- verbeteren van de voorzet van de buitenspelers
- verbeteren van het afwerken van de voorzet door de spits en middenvelders

Organisatie

- er wordt gespeeld op een half speelveld
- voldoende ballen bij de middenvelders

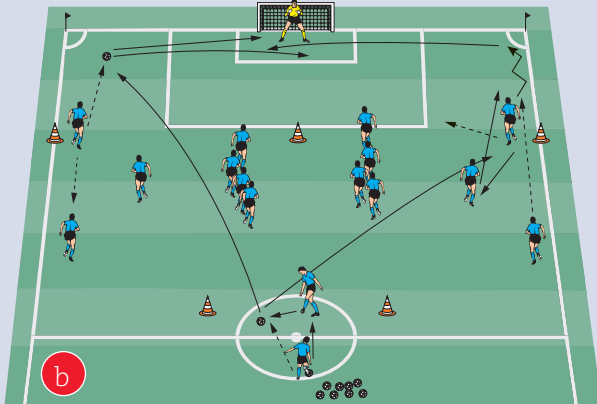
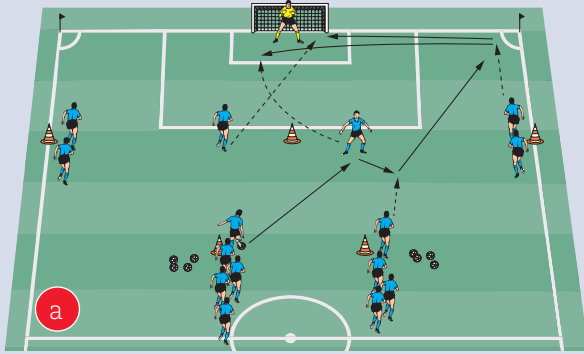
Inhoud

vorm 1a

- de linkermiddenvelder maakt een driehoek met de doorgeschoven middenvelder en de rechtermiddenvelder
- de rechtermiddenvelder stuurt de buitenspeler diep, die vervolgens een voorzet geeft
- de spits maakt een voorbeweging en komt naar de eerste paal om af te ronden
- de doorgeschoven middenvelder maakt een voorbeweging en komt naar de tweede paal om af te ronden
- vervolgens dezelfde opzet via de andere flank
- ter variatie een steekpass door de middenvelder op de buitenspeler in plaats van een bal richting corner-vlag

vorm 1b

- een van de twee middenvelders geeft na een korte combinatie een lange bal op de buitenspeler
- de spits maakt een voorbeweging en komt naar de eerste paal om af te ronden
- de doorgeschoven middenvelder maakt een voorbeweging en komt naar de tweede paal om af te ronden
- vervolgens dezelfde opzet via de andere flank
- ter variatie krijgt de buitenspeler de lange bal in zijn voeten en maakt een korte combinatie met de rechter- of linkermiddenvelder



Coaching

Buitenspeler

Passes over de grond

- 'Binnenkant voet opendraaien.'
- 'Binnenkant voet half opendraaien.' (bijvoorbeeld wanneer speler aan de zijkant van het veld vanuit het midden wordt aangespeeld, en hij de bal vooruit wil aannemen.)
- 'Binnenkant voet meenemen vanuit een sprint in de diepte.'
- 'Binnenkant voet wegdraaien, over het standbeen heen.'
- 'Binnenkant voet wegdraaien, achter het standbeen langs.'
- 'Buitenkant voet wegdraaien.'

Passes vanuit de lucht aannemen

- 'Binnenkant voet, op moment van raken bal nog in de lucht.'
- 'Binnenkant voet, meenemen op het moment dat de bal de grond raakt.'
- 'Buitenkant voet, meenemen op het moment dat de bal de grond raakt.'
- 'Bal met punt wreef uit de lucht plukken.'
- 'Balaanname met het bovenbeen.'
- 'Balaanname met de borst.'
- 'Balaanname met het hoofd.'

Voorzet

- 'Binnenkant wreef trappen.'
- 'Lichaam iets schuin achterover geleund.'

Spits en middenvelder (middenvelder mag ook apart)

- 'Direct afwerken.'
- 'Hoge voorzet vanaf de zijkant op doel koppen.'
- 'Halfhoge voorzet vanaf de zijkant op doel koppen.'
- Voorzet over de grond of net boven de grond met de voet afwerken.'

- 'Open staan zodat je de keeper, verdedigers en de buitenspeler ziet.'
- 'Honderd procent concentratie en overtuiging in de afwerking.'

Tactiekthema

Doel

- verbeteren van het benutten van de kansen door de spits, de links- of rechtsbuiten en de linker- of rechtermiddenvelder wanneer de rechts- of linksbuiten een voorzet geeft

Organisatie

- er wordt gespeeld op een half speelveld
- voldoende ballen op de middenlijn

Inhoud

- partijvorm 2:3 – 1:3
- aanvallende partij neemt de bal telkens uit op de middenlijn en moet een aanval opzetten via de buitenspelers, uit de door de buitenspeler gegeven voorzet moet worden gescoord
- de verdedigende partij kan bij balverovering scoren op de twee doeltjes op de middenlijn

Coaching

Team communicatie

- 'Afstemming tussen de loopacties voor het doel en de voorzet van de zijkant.'
- 'Afstemming van de loopacties, eerste paal, tweede paal en elf meter.'

Buitenspelers

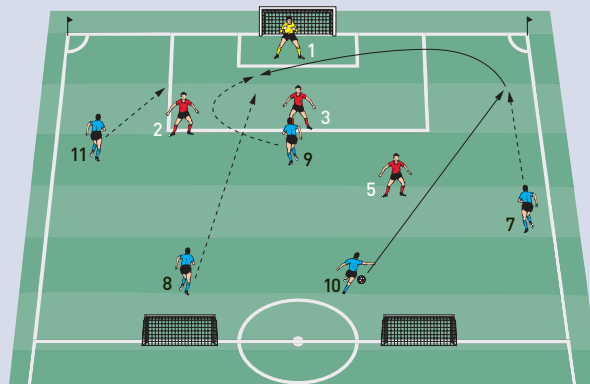
- 'Vrijlopen door middel van een vooractie.'
- 'Herken de situatie voor het doel, wie is de vrije speler en wie loopt in welke ruimte.'
- 'Let op het aansnijden van de voorzet waardoor je ruimte maakt.'

Middenvelders en spits

- 'Maak ruimte voor de buitenspelers.'
- 'Sluit snel bij om positie te kunnen kiezen voor het doel.'
- 'Kom niet te snel te dicht op de keeper, houdt ruimte om in te lopen.'
- 'Herken het moment wanneer de voorzet gaat komen.'

Methodiek

- moeilijker maken door de verdedigende partij een middenvelder erbij te geven
- moeilijker maken door de verdedigende partij positioneel te coachen
- uitbreiden naar 7:7-partijvorm (1:3:3 – 1:4:2)



Zelfregulatie en eigen verantwoordelijkheid

Onderzoek onder voetbaltalenten

Voetbal is steeds vaker onderwerp van onderzoek door wetenschappers. De onderzoeksrapporten zijn vaak taai en kostbaar. De Voetbaltrainer laat onderzoekers van de Rijksuniversiteit Groningen aan het woord om de praktische uitkomsten van onderzoeken te presenteren. Op de site van De Voetbaltrainer staan ook de andere auteurs van dit artikel en alle literatuurverwijzingen vermeld.

Slechts een klein percentage van de jeugdige voetballertjes heeft het stempel 'talent' gekregen en zit in de jeugdopleiding van een Betaald Voetbal Organisatie (BVO). Een nog kleiner percentage daarvan haalt ook daadwerkelijk de top. De weg naar deze top is afhankelijk van verschillende factoren, waarbij de selectieprocedure een belangrijke rol speelt. Door bewegingswetenschappers van het Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG) en de Rijksuniversiteit Groningen (RUG) wordt hier al meer dan tien jaar onderzoek naar verricht bij de jeugdopleidingen van onder andere

FC Groningen en SC Heerenveen. Inmiddels is ook onderzoek uitgevoerd bij AZ en FC Twente.

Op basis van welke kenmerken worden de talentvolle voetballers geselecteerd bij verschillende betaaldvoetbalclubs en hoe gaat dit proces in zijn werk? Om deze vragen te beantwoorden, zijn Robbert de Groot, in het seizoen 2010/2011 inspanningsfysioloog van de jeugdopleiding van AZ, en Theo ten Caat, in het seizoen 2010/2011 trainer van de A-jeugd van FC Twente, door ons benaderd.

Veelzijdige procedure

Bij de jeugdopleiding AZ wordt het hele jaar door gekeken naar de ontwikkeling van de talentvolle voetballers. Eind maart/begin april wordt bekendgemaakt welke spelers er volgend seizoen mogen blijven en welke



spelers de opleiding moeten verlaten. Deze beslissing wordt genomen door de trainer van het huidige team waar de speler in speelt, het hoofd van de jeugdopleiding als eindverantwoordelijke, het hoofd van de scouting en door Robbert de Groot. De Groot benadrukt dat tijdens de selectieprocedure niet naar slechts één specifiek kenmerk wordt gekeken.

Robbert de Groot: "Een speler wordt bij ons geselecteerd op basis van technische ontwikkeling, positie kiezen en besluitvorming, zelfregulatie, leervermogen (ontwikkelingsvoortgang), fysieke ontwikkeling en gedrag."

Naast FC Groningen en SC Heerenveen doet AZ sinds het seizoen 2009/2010 ook mee met het onderzoek dat wordt uitgevoerd door de RUG Bewegingswetenschappen. Hierbij worden testen afgenomen die de kwaliteiten van de

Op de website van De Voetbaltrainer vindt men alle auteurs van dit artikel en de bijbehorende literatuurverwijzingen.



spelers meten op het gebied van mentale, tactische, technische en fysieke kenmerken. Deze vier kenmerken geven het multidimensionale karakter van voetbal weer.

Testen

Allereerst worden de prestaties van de spelers tijdens trainingen en wedstrijden meegenomen in de beslissing of een speler door mag naar het volgende team of niet.

Daarnaast laat AZ jeugdspelers testen. Tactisch inzicht is ontzettend lastig om te testen. Om een totaalbeeld van de tactische vaardigheden van een speler te krijgen, kan gewerkt worden met een vragenlijst zoals de Nederlandse versie van de *Tactical Skills Inventory for Sports (TACSIS)*. Deze vragenlijst bestaat uit vier onderdelen, namelijk 'inzicht in acties met de bal', 'inzicht in anderen', 'positie kiezen

en besluitvorming' en 'omgaan met veranderingen'. Met name het onderdeel 'positie kiezen en besluitvorming' blijkt goed te kunnen voorspellen of een speler later de top zal halen. Om de technische vaardigheden te meten, kan er gebruik worden gemaakt van de Shuttle Sprint en Dribble Test. Hierbij legt de voetballer driemaal een parcours af zonder bal en driemaal met de bal. Tevens is het een fysieke test die het (herhaald) sprinten meet. Deze test geeft een voetbalspecifieke situatie weer, want ook in wedstrijden komt veel herhaald sprinten voor, zowel zonder als met bal. Uit de resultaten van langlopend onderzoek, uitgevoerd door Bewegingswetenschappen Groningen, blijkt dat de prestaties van veertien- tot achttienjarigen in deze dribbeltest kunnen bijdragen aan het voorspellen van een al of niet succesvolle toekomst in het profvoetbal.

Robbert de Groot: "Daarnaast doe ik zelf ook nog fysieke testen met de spelers, zoals sprint- en sprongtesten. Door zelf veel data te verzamelen door de jaren heen, wil ik bijvoorbeeld kijken of het percentage snelle spiervezels belangrijk is. De bedoeling hiervan is dat je uiteindelijk kunt zeggen dat een speler van een bepaalde leeftijd een bepaalde hoeveelheid spiervezels moet scoren om kans te maken om uiteindelijk een professionele voetballer te worden."

Kenmerken

Op de vraag welke van bovenstaande kenmerken de belangrijkste rol speelt bij het wel of niet selecteren van voetballers antwoordt De Groot dat de opleiders bij AZ er steeds meer achter komen dat gedrag en zelfregulatie een doorslaggevende rol spelen bij het feit of iemand succesvol wordt. Een zelfregulerende sporter weet wat hij moet verbeteren en welke stappen hij moet doen om dat te bereiken. Het is echter niet zo dat één factor doorslaggevend is, want ook hier benadrukt De Groot weer het multidimensionale karakter van voetbal. De Groot veronderstelt dat de beslissingen in de selectieprocedure voor 65-70 procent bepaald worden door de technische en tactische vaardigheden. Ook Groningse bewegingswetenschappers hebben aangetoond dat de combinatie van zowel technische als tactische vaardigheden een goede indicator is voor het maken van onderscheid tussen toppers en subtoppers. De toppers scoren namelijk op beide vlakken beter dan de subtoppers.

Groeispurt

Wanneer jeugdige voetballers de doelgroep zijn, zijn groeispurt en rijping twee belangrijke factoren waarmee rekening gehouden moet worden. Volgens De Groot wordt er bij AZ dan ook tijdens de selectieprocedure in de voetbalschool en bij Onder 12 gelet op deze twee factoren. Zo wordt met betrekking tot de groeispurt gekeken naar de periode wanneer een talent de hoogste groeisnelheid (in de onderzoeksliteratuur Peak Height Velocity) bereikt. In de praktijk houdt dit in dat

wanneer iemand in de groeispurt zit, zijn programma qua belasting wordt aangepast om blessures te voorkomen. **Robbert de Groot:** “Bij de selectieprocedure moeten we rekening houden met de rijping van de spelers en met het feit of iemand vroeg of laat in het jaar geboren is.”

Bij AZ doet men dat door de spelers die geboren zijn in het eerste zes maanden van een jaar samen te laten trainen en de jongens uit de laatste zes maanden van een jaar met elkaar te laten trainen. Op deze manier wordt ervoor gezorgd dat de voetballers die kleiner en minder ver in hun fysieke en cognitieve ontwikkeling zijn, ook opvallen. Door ze apart te laten trainen, kan er beter naar de specifieke kwaliteiten van de voetballers gekeken worden.

Toekomst

AZ werkt in ieder geval vier seizoenen samen met de RUG. In de toekomst wil de club zo veel mogelijk dingen zelf doen. Een andere ambitie die bij de jeugdopleiding van AZ leeft, heeft betrekking op het selecteren van steeds jongere spelers.

Robbert de Groot: “Wij zouden heel graag aan de poort willen selecteren en op dat moment al kunnen zeggen of we een speler wel of niet in de opleiding willen hebben. Maar dit blijkt erg lastig te zijn. Wij zijn momenteel ook met de RUG in gesprek om in de voetbalschool (selectie Onder 12) te kijken of we onze selectieprocedure op deze doelgroep kunnen aanpassen. Kunnen we bijvoorbeeld de zelfregulatietest ook afnemen bij jongere leeftijden? Dit gaat niet zo makkelijk. Je kunt niet zomaar de moeilijke vragen uit de vragenlijst halen om de zelfregulatietest aan te passen aan de leeftijd van de spelers. Om de betrouwbaarheid van de aangepaste test bij jongere spelers vast te stellen, zal er eerst opnieuw onderzoek naar gedaan moeten worden.”

FC Twente

Naast AZ hebben we ook gekeken hoe de selectieprocedures bij FC Twente werken. Theo ten Caat, tegenwoordig trainer bij hoofdklasser WHC Wezep, vertelt dat ook in de jeugdopleiding van FC Twente het hele jaar door naar



de ontwikkeling van de spelers wordt gekeken. De trainers zijn elke week bezig met het beoordelen van de spelers. Daarnaast hebben de trainers en spelers gedurende het seizoen drie keer een gezamenlijke bespreking over de doorstroming. Hierin wordt onder andere besproken hoe de spelers er voorstaan en hoe ze zich ontwikkelen. De trainer van de desbetreffende speler, de coördinator van de onderbouw en het hoofd van de opleiding zijn verantwoordelijk voor de beslissing of een speler nog een seizoen in de jeugdopleiding mag blijven

Selectiecriteria

Ook van FC Twente willen we graag weten op welke basis spelers al dan niet geselecteerd worden voor een volgend jaar.

Theo ten Caat: “Dit verschilt per speler. Je kijkt in eerste instantie naar de prestaties van iemand. Dit ga je daarna ontleden in de factoren die invloed hebben op deze prestatie. Dit kan op technisch, inzichtelijk, fysiek en mentaal gebied zijn. Het makkelijkste is om te kijken naar wat de speler doet wanneer hij in balbezit is, maar veel

belangrijker is wat hij doet zonder de bal. Er zijn namelijk meer momenten dat de speler niet in balbezit is, dan dat hij wel in balbezit is.”

FC Twente voert testen uit die het uithoudingsvermogen, sprintvermogen en de kracht meten. Ook meten ze de hartslag tijdens voetbalconditionele trainingen. De resultaten van deze testen worden meegenomen in de selectieprocedure. Ook uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat voetbal een multidimensionaal karakter heeft. Naast goede technische vaardigheden moeten spelers ook over voldoende tactisch inzicht beschikken, om zo op het juiste moment de juiste actie te kunnen uitvoeren.

Mentaliteit

Van de technische, inzichtelijke, mentale en fysieke kenmerken van een voetballer is volgens Ten Caat de techniek het minst belangrijk bij alle leeftijden. Daartegenover stelt hij dat de mentaliteit van een speler bepalend is of iemand succesvol wordt. **Theo ten Caat:** “Als een speler de mentaliteit niet heeft om hard te



trainen, komt er een remming in de ontwikkeling op allerlei gebieden. Talent is namelijk ook het vermogen om je te ontwikkelen. Wanneer iemand wel zijn best doet wanneer hij bij de beloften mee mag spelen, maar zijn motivatie zakt wanneer hij terug bij de A1 moet spelen, dan heb je vaak te maken met spelers die het uiteindelijk niet gaan redden. Hieruit blijkt dus dat de intrinsieke motivatie een erg belangrijke rol speelt. Als de omgeving of trainer bepalend is voor hoe hard jij traint, dan heb je een probleem als topsporter. Je moet vanuit jezelf elke training weer opnieuw hard je best doen, ongeacht met wie of waar je traint. Dit is de basis om succes te hebben.”

Persoonlijkheid

Wat duidelijk naar voren komt bij de visie van Ten Caat is dat het gedrag en karakter van de spelers erg belangrijk zijn. Zo houden de spelers van FC Twente een persoonlijk ontwikkelingsplan en een actieplan bij. Deze plannen worden besproken tussen de trainer en de speler. Hierbij wordt onder andere gekeken naar wat de

kwaliteiten en doelen van een speler zijn en hoe hij deze doelen wil gaan bereiken.

De wetenschappelijke definitie van zelfregulatie is dat voetballers weten welke aspecten ze moeten verbeteren om een topvoetballer te worden en hoe ze dit moeten doen, dat ze gemotiveerd zijn om dit te doen en dat ze ook daadwerkelijk actie ondernemen. Een onderzoek dat door bewegingswetenschappers uit Groningen is uitgevoerd, laat zien dat zelfregulatie het verschil kan maken tussen toppers en subtoppers.

Rijping

Net als bij AZ, wordt bij FC Twente tijdens het selecteren van de spelers rekening gehouden met de groeisput en met de lichamelijke, geestelijke en emotionele rijping van de spelers.

Theo ten Caat: “Als we zien dat iemand laat rijp is en zich dus nog moet ontwikkelen ten opzichte van de andere spelers uit het team, dan houden we deze speler gewoon bij de groep. Je hoopt dan dat hij zijn achterstand nog kan inlopen ten opzichte van de vroeg rijpe jongens. Maar vaak zien we dat dit erg lastig is. Er kan tussen de spelers onderling wel vier ontwikkelingsjaren verschil zitten in één kalenderjaar. Met dit soort feiten dien je dus rekening te houden wanneer je spelers gaat selecteren.”

Bij de Twentse voetbalacademie geldt de regel dat wanneer een speler gemiddeld 0,8 centimeter in de maand groeit, hij zich in de groeisput bevindt. Wanneer dit het geval is, moet de speler tijdelijk iets minder gaan trainen of soms zelfs wedstrijden overslaan, zodat er geen overbelasting ontstaat. Naast het feit dat een speler vroeg of laat rijp is, heb je te maken met de maand waarin iemand geboren is. Ongeveer 75 procent van de spelers in jeugdopleidingen is geboren in de eerste helft van het jaar. FC Twente en AZ verschillen dus in hun benadering hoe om te gaan met fysieke verschillen, veroorzaakt door rijping en het geboortemaandeffect. De tijd zal moeten uitwijzen of het zinvol is om deze spelers extra tijd (FC Twente) of extra aandacht (AZ) te geven, zodat ook deze spelers in

aanmerking komen voor het eerste elftal.

Conclusie

De Groot als Ten Caat zijn het erover eens dat, naast de prestaties op het trainings- en voetbalveld, ook psychologische kenmerken erg belangrijk zijn. AZ hecht waarde aan gedrag en zelfregulatie en FC Twente aan inzet en mentaliteit. Hoewel verschillende termen worden gebruikt, komt het in de praktijk op ongeveer hetzelfde neer. Daarnaast houden beide clubs op hun eigen manier veel rekening met de rijping en het geboortemaand-effect. Zowel AZ als FC Twente blijven op zoek gaan naar verbeterpunten in hun jeugdopleiding, zodat de opleiding nog effectiever wordt en het eerste elftal de vruchten plukt van het selectiebeleid. Naast de psychologische kenmerken, genoemd door AZ en FC Twente, komt uit verschillende onderzoeken naar voren dat techniek en tactiek doorslaggevende factoren kunnen zijn voor een talent om een profvoetballer te worden. 🌐

Samenvatting:

- **Technische vaardigheid, tactisch inzicht en fysieke kenmerken zijn te meten met verschillende testen.**
- **Zelfregulatie wil zeggen dat voetballers weten welke aspecten ze moeten verbeteren om een topvoetballer te worden en hoe ze dit moeten doen, dat ze gemotiveerd zijn om dit te doen en dat ze ook daadwerkelijk actie ondernemen.**
- **Toptalenten nemen vaker de verantwoordelijkheid voor de eigen ontwikkeling dan subtoppers.**
- **Twente houdt rekening met het geboortemaandeffect door jongere spelers meer tijd te gunnen om te rijpen. AZ doet dit door jongere spelers apart te laten trainen van de oudere spelers.**

Met dank aan Robbert de Groot (AZ), Theo Ten Caat (FC Twente) en Jan van Norel voor hun medewerking.

Jelle Jolles (2):

'Hersenen zijn pas op latere leeftijd volgroeid dan gedacht'

In deze serie binnen De JeugdVoetbalTrainer staat het boek 'Ellis en het verbreinen' van Jelle Jolles centraal. De hoogleraar Hersenen, gedrag & educatie aan de Vrije Universiteit geeft hierin een aantal interessante inzichten in de rol van het brein bij talentontwikkeling. Vandaag in deel 2: recente onderzoeken tonen aan dat hersenen langer doorrijpen dan werd gedacht. Wat betekent dit voor het opleiden van jeugdvoetballers in de vereniging?

'Hersenen ontwikkelen zich tot ver na het twintigste jaar'

Lange tijd werd gedacht dat hersenen aan het eind van de kindertijd, rond het twaalfde jaar, zo goed als volgroeid zijn. "Hersenonderzoek van het laatste decennium toont echter aan dat hersenen veel langer doorrijpen, zelfs tot ver na het twintigste jaar", stelt Jolles. Het brein verandert voortdurend, van kind tot adolescent en van adolescent tot volwassene. Dit is het 'verbreinen' waar Jolles in de titel van zijn boek 'Ellis en het verbreinen' op doelt.

Bepaalde hersensystemen zijn klaar in de kindertijd, zoals de systemen die nodig zijn voor simpele motorische vaardigheden. "Andere hersensystemen kunnen - na veel oefenen - uitrijpen in de vroege adolescentie. Dit zijn systemen die complexe motorische vaardigheden aansturen, zoals turnen of kunstjes doen op een skateboard", aldus Jolles. "Nog moeilijker zijn complexe handelingen waarvoor het hele lichaam nodig is. Denk aan de prachtige oefeningen van Epke Zonderland aan de rekstok op de Olympische Spelen. Of handelingen waarbij je snel en efficiënt je inzicht moet gebruiken om beslissingen te nemen; welke route

zal ik nemen, binnendoor of langs de lijn? Zelf schieten of overspelen?" Pas in de midden- en late adolescentie ontwikkelen de complexe hersensystemen zich. Deze systemen zijn nodig voor de integratie van handelen en het plannen van complexere activiteiten. Ook zijn deze systemen nodig om het perspectief van de ander te kunnen begrijpen. "Voor een jeugdige is het lastig om tijdens een activiteit te moeten bedenken: 'Wat vindt de coach ervan?' Of: 'Welke regels gelden hier eigenlijk?' De hersenen moet hier eerst veel ervaring mee krijgen voordat die complexe vaardigheden worden beheerst. Bij de meeste jongeren is dat pas na het twintigste jaar."

'De prefrontale schors moet continu worden uitgedaagd'

Jelle Jolles: "De zogenoemde prefrontale schors zorgt dat we kunnen plan-





Jelle Jolles

hebben. Natuurlijk kun je op jonge leeftijd simpele keuzes maken. Een kind van vijf is behoorlijk goed in staat om te kiezen of hij een blauw ijsje of een groene lolly wil. Maar een kind kan nog geen keuzes maken op een hoger niveau, waarbij hij rekening houdt met zijn eigen capaciteiten, prioriteiten stelt, de voors en tegens afweegt, de verwachtingen van de ouder of coach meeweegt en de consequenties overziet. Een kind van tien kan bijvoorbeeld een termijn van 'over een week' nog niet goed overzien. Een veertienjarige is daartoe al beter in staat en begint net te leren om vooruit te zien naar nog (veel) later."

nen, vooruitdenken, consequenties van ons handelen en gedrag overzien, impulsen beheersen, prioriteiten stellen. De zelfevaluatie staat hierin centraal: 'Wat was de bedoeling, hoe heb ik het gedaan, wat zou ik nog meer moeten doen?' Die schors moet continu worden uitgedaagd, waardoor belangrijke ervaringen worden opgeslagen. Dat is een langdurig proces, op basis van ervaringen die het kind opdoet, met hulp van de omgeving. Het duurt wel tien tot vijftien jaar voor die complexe planningsfuncties goed zijn uitgerijpt. We moeten kinderen dan ook de kans geven ervaringen op te doen, zowel positief als negatief. Dat vraagt van volwassenen dus veel sturing, steun en inspiratie, tot laat in de adolescentie. Trainers, coaches en ouders zijn daar dus voor nodig; voor het geven van feedback, om te wijzen op alternatieve mogelijkheden of op een andere aanpak. Maar ook om te steunen en motiveren als het even niet goed gaat."

'Tieners kunnen onvoldoende organiseren en plannen'

Belangrijke onderdelen van de prefrontale schors ontwikkelen zich pas in een later stadium. Dit betekent dat veel tieners nog onvoldoende zelfstandig kunnen werken, organiseren en plannen. Ze kunnen dat wel voor relatief simpele taken, maar nog niet voor taken waarvoor inzicht noodzakelijk is. Of taken die een beroep doen op emoties of die een moeilijke sociale inschatting vereisen. Het duurt ook gemiddeld tot na het twintigste jaar voordat mensen hersentechnisch toe zijn aan die complexe vormen van zelfsturing en zelfevaluatie. Iets waar volgens Jolles ook voetbalverenigingen rekening mee moet houden.

Jelle Jolles: "Kinderen van tien tot veertien jaar hebben minder planning- en keuzevaardigheid dan wij allemaal de laatste dertig jaar gedacht

'Ontwikkeling hersenen is te vergelijken met de bouw van een huis'

Volgens Jolles is de ontwikkeling van het brein te vergelijken met de bouw van een huis. Daarbij begin je ook met de fundering, om geleidelijk via de kelder naar de zolder toe te bouwen. Zo heb je in de hersenen primaire, secundaire, tertiaire en quartaire gebieden.

Jelle Jolles: "Tertiaire gebieden zijn bijvoorbeeld nodig voor de integratie van visueel, ruimtelijk waarnemen - plus tegelijk het verwerken van een verbale opdracht ('Ga nu daarheen!') en de complexe motorische handeling die daar het gevolg van is. Vergelijk het met de zolder. Voor je deze kunt bouwen, moeten eerst de verdiepingen daaronder gereed zijn. Dus eerst moet je de simpele en iets complexere handelingen beheersen, voordat je naar iets echt complex gaat."

'Kind kan nog geen regisseur zijn van zijn eigen leerproces'

Het idee van een scholier of jeugdvoetballer als regisseur van zijn eigen leerproces, daar moeten we volgens Jolles van afstappen.

Jelle Jolles: "Qua brein zijn zij daar nog niet voldoende toe in staat. Zelfs in het hoger onderwijs blijkt dit de meeste studenten niet te lukken; ook zij hebben nog structuur en inspiratie nodig van school en docent. Dit is hun niet aan te rekenen; een adolescent is nu eenmaal geen volwassene die in het leven al veel meer ervaring heeft opgedaan. Neem bijvoorbeeld een jongen van zestien jaar die goed kan voetballen. Als coach ben je verkeerd bezig als je hem als een volwassene beschouwt, omdat hij eruitziet als achttien, fabelachtige passes kan geven, alerter is en beter speelt dan veel leeftijdsgenoten. Want eigenlijk is hij nog een tiener op het gebied van zelfevaluatie, keuzes maken, zelfinzicht en sociaal gedrag op het veld. Die speler heeft nog veel steun en sturing nodig om verder te komen. Hij moet worden geholpen bij het schaven aan de vele aspecten van het complexe gedrag dat nodig is om een totale voetballer te worden. Dat is namelijk veel meer dan alleen die motorische vaardigheden en het zuiver kunnen schieten."

'Een jeugdspeler móet soms rebelleren'

Wat ook pas later tot ontwikkeling komt, is het inschatten van emoties en pijn. En niet te vergeten het in-



Foto: Pro Shots

schatten van de bedoelingen van anderen, zoals medespelers en coaches. **Jelle Jolles:** "Een volwassen speler kan vaak inschatten dat hij een rode kaart kan krijgen als hij iets doet wat niet mag. Hij kan daar zelfs een rationele afweging voor maken in extreme gevallen. Denk aan een handsbal om een zeker doelpunt te voorkomen. Voor jeugdspelers is dat lastig, net als dat ze soms moeilijk hun impulsen kunnen beheersen. Die impulsbeheersing is cruciaal over een zeer lang leeftijdsbereik: vanaf de pupillentijd (bijvoorbeeld achtjarigen) tot ver in de volwassenheid. Bijvoorbeeld als ze het niet eens zijn met de scheidsrechter. Ook jongvolwassenen gaan dan nog vaak in de fout, zeker in de emotie van het spel."

Als coach moet je verder oog hebben voor het feit dat een jongen soms móet rebelleren in zijn jeugd, soms zelfs tot hij twintig is; dat vraagt zijn brein van hem. Uiteraard moet je sommige dingen niet accepteren. Dat betekent dat je die jongen veel helderheid moet geven. Ga als trainer-coach, opleider of opvoeder geen dingen verbieden, maar geef een kind of adolescent inzicht in de consequenties van zijn handelen. Leg de alternatieven naast elkaar en begeleid hem bij het maken van keuzes."

'Meer inhoud geven aan evaluatiegesprekken'

Op basis van bovenstaande inzichten raadt Jolles trainer-coaches aan de evaluatiegesprekken die zij met spelers hebben nader tegen het licht te houden.

Jelle Jolles: "Als je als coach evalueert met een zestienjarige kun je hem tot

uitspraken brengen als 'Het ging niet zo goed vandaag' of 'Misschien moet ik minder egoïstisch zijn en meer afspelen.' Dan kun je als coach denken: 'Dat heb ik goed gedaan, ik heb hem tot zelfevaluatie gebracht.' Maar in veel gevallen is het een lege evaluatie; kinderen geven een sociaal wenselijk antwoord, iets wat de coach wil horen. Er is veel onderzoek gedaan waaruit blijkt dat jeugdigen rationeel kunnen overkomen. De coach krijgt daarbij het gevoel dat zijn pupil het prima begrepen heeft. De woorden van de jeugdige matches echter niet met de handeling. Dit komt doordat de hersenmechanismen hiervoor nog niet zijn volgroeid. Dat is pas als er sprake is van het 'doorleven'. Vanuit de neuropsychologie zijn er voorbeelden van technieken die in de begeleiding van jonge voetballer talenten van pas zouden kunnen komen. Het 'mentaliseren' bijvoorbeeld."

Kunnen we dan niet beter helemaal stoppen met dergelijke evaluaties? **Jelle Jolles:** "Nee. Wel is het zaak om er meer inhoud aan te geven. Hoe? Dat is waar we nu voor staan. Dat is een van de uitdagingen waarbij sport en wetenschap samen kunnen optrekken. Met als gezamenlijk doel een optimale ontwikkeling van het talent van een kind in bijvoorbeeld motorische vaardigheid, complexe handeling, ruimtelijk denken, het kunnen verwoorden wat de doelen en belemmeringen zijn, en inzicht."

Online

- www.jellejolles.nl
- www.hersenenleren.nl
- www.learn-amsterdam.nl

De kunst van het balanceren

Vrijheid geven binnen kaders

Jeugdtrainers hebben het niet altijd even gemakkelijk, want ze werken met jongeren die streven naar volwassenheid en ergens bij willen horen. Veel trainers zijn op zoek naar de balans tussen het enerzijds geven van erkenning en anderzijds het zorgen voor duidelijkheid en het stellen van regels. De Voetbaltrainer praat over deze balans met Jan Kornelis Dijkstra, werkzaam als universitair hoofddocent aan de vakgroep sociologie van de Rijksuniversiteit Groningen.



Jan Kornelis Dijkstra: “Voor jongeren zijn relaties met leeftijdsgenoten erg belangrijk. Binnen die relaties kun je een onderscheid maken tussen horizontale en verticale verhoudingen. Horizontale verhoudingen gaan over het verlangen ergens bij te willen horen, bijvoorbeeld vriendschappen waarin je min of meer gelijk bent. Bij verticale verhoudingen gaat het over de pikorde in je spelersgroep. Wie staat er bovenaan en wie niet?”

Maturity Gap

Jan Kornelis Dijkstra: “Waar jongeren mee worstelen wordt wel omschreven als de maturity gap. Aan de ene kant worden ze biologisch gezien volwassen. Maar sociaal gezien zijn ze dat nog niet. Het gat dat daartussen zit, proberen ze soms te dichten met anti-sociaal gedrag. En dat kan zich uiten in woord of in gebaar. Denk aan: roken, alcoholgebruik, het geven van een grote mond. Zeker in een spelersgroep wordt nog wel eens opgekeken tegen

een jeugdspeler die laat merken het niet eens te zijn met beslissingen van een trainer of scheidsrechter. Het kan zijn populariteit in de groep vergroten. Voor trainers ligt daar de uitdaging, want het gaat erom dat je een balans vindt tussen jongeren die erkenning te geven dat ze meetellen en geen kind meer zijn, maar tegelijkertijd duidelijkheid te scheppen en te eisen dat ze zich aan regels houden.”

Erkenning

Jan Kornelis Dijkstra: “In hun zoektocht naar erkenning kunnen spelers moeite hebben met autoriteit. Ze geven trainers en begeleiders een grote mond en zijn brutaal. Bij de jongere jeugd valt dit nog wel mee, want die groep is doorgaans nog vrij volgzaam. Maar bij bijvoorbeeld C-junioren en hogere leeftijdsgroepen zul je meer weerstand ervaren. Je hoeft dit natuurlijk niet te accepteren, daarmee het is wel goed te kijken hoe je daar mee omgaat. Het is als trainer de kunst met name de populaire jongens uit de groep achter je te krijgen. Als zij namelijk het goede voorbeeld geven, volgen de anderen



Foto: Pro Shots

‘Jongeren worstelen met een maturity gap’

vanzelf. De populaire jongens in je groep fungeren als een rolmodel voor de rest.”

Medeverantwoordelijkheid

Jan Kornelis Dijkstra: “Door jeugdspelers medeverantwoordelijk te maken voor het proces, benadruk je hun volwassenheid. Betrek ze bij de manier van spelen en geef ze inspraak. Stel samen met je spelersgroep aan het begin van het seizoen regels op. Laat enkele bepalende jongens na de winterstop, als je voor de tweede keer speelt tegen een team, vertellen wat ze nog weten van die ploeg. Het meer betrekken van jeugdspelers bij het proces moet niet worden gezien als een teken van zwakte, integendeel. Je geeft als trainer immers nog steeds de kaders aan. Maar binnen die kaders geef je spelers wel de ruimte die ze nodig hebben.”

Online

www.rug.nl/staff/jan.dijkstra

A-JEUGD



John Dooijewaard speelde in de jeugd van FC Horst en DVS'33 uit Ermelo. Hij ging terug naar FC Horst en speelde daar, net als later bij vv Hierden, in het eerste elftal. Hij trainde DVS'33 C1 en tegenwoordig VVOG A1. Bij dat team staat hij voor het eerste seizoen aan het roer. Het elftal speelt in de vierde divisie landelijk. Dooijewaard is in het bezit van het diploma TC3.

Sportiviteit en Respect

John Dooijewaard: "Ik heb aan het begin van dit seizoen duidelijke regels opgesteld over hoe we ons gedragen tegenover tegenstanders, scheidsrechters en bezoekende clubs. Tegenstanders worden altijd bedankt en we gedragen ons netjes. Spelers moesten in het begin van dit seizoen wel aan die aanpak wennen, maar het werkt nu wel. Ik vind ook dat we de naam van de vereniging hoog hebben te houden. Tot op heden is er weinig gebeurd."

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

Doorbewegen

John Dooijewaard: "Spelen op de helft van de tegenstander in 1:4:3:3 kan voorspelbaar worden, want je ziet in het jeugdvoetbal dan veel koppeltjes ontstaan. Spelers zijn nog erg positiegebonden. Dit statische element zie je ook terug bij het aanspelen van ballen. Veel spelers blijven staan na het inspelen van een bal. Dat onderdeel doorbewegen is belangrijk, zeker bij het aanvallen op de helft van de tegenstander, en een aandachtspunt voor vrijwel alle junioren. Want door veel te bewegen zonder bal ontstaan er ruimtes. Het is bovendien goed te trainen. Je kunt allerlei vormen verzinnen waarin je de derde man kunt zoeken of waarin spelers niet terug mogen spelen naar de speler van wie ze de bal hebben ontvangen. Of vormen met een overtalsituatie, waarin de nadruk ligt op het zoeken van de vrije man en dus ook het vrijlopen. Het is de kunst een koppeling naar de wedstrijd te maken. Dat gaat, naarmate je dit oefent, steeds beter. Door automatiseren te kweken als je praat over vrijlopen en doorbewegen wordt het spel op de helft van de tegenstander steeds beter."

Valse linksbuiten

John Dooijewaard: "Ik heb op papier drie spitsen, maar mijn linksbuiten speelt wat meer naar binnen. Doordat hij dat doet, krijgen mijn linkshalf en mijn linksback ook ruimte om aanvallend meer in te brengen. Mijn linksback heeft een goede voorzet in huis, dus in aanvallende zin heb je er een wapen bij door zo te spelen. Met een valse linksbuiten breng je de tegenstander ook in de problemen. Want de rechtsback van de tegenstander moet mee met mijn 11 wanneer die zich laat zakken en komt daardoor tussen de linies te spelen. Er ontstaat ruimte op linksvoor, waar bijvoorbeeld een 8 weer in kan duiken. Op de rechterkant doen we dat niet en de reden daarvoor is dat mijn rechtsback een ander type speler is. Mijn 2 is meer een echte verdediger, een mandekker."

Variatie in speelwijze

John Dooijewaard: "Wanneer mijn laatste man doorschuift naar het middenveld, kunnen beide controleurs ook wat dieper gaan spelen. Mijn valse linksbuiten gaat weer meer op links spelen. Doordat 7 en 11 het veld breed houden ontstaat er meer ruimte voor de steekbal. Het zoeken van de vrije man wordt dus belangrijk, vooral iemand die tussen de linies speelt. Iemand aanspelen tussen de linies, snel handelen en dan via een steekbal een voorzet geven. Voorwaarde voor die steekbal vind ik wel dat er een spits diep staat. De 9 kan namelijk snel worden ingespeeld en middenvelders kunnen daar dan onder komen. Als 9 kaatst, kan de middenvelder de steekbal geven. Normaliter spelen we met de punt naar voren, maar als een tegenstander op de eigen helft heel compact speelt zetten we dat nog wel eens om. Dan gaan de buitenspelers meer op de zijkanten spelen en gaan we met de punt naar achteren spelen. Er komt meer ruimte voor steekballen en dan kennen de spelers de manier van lopen voor de goal. Stel dat we over de rechterkant aanvallen, komt mijn spits steevast naar de eerste paal. Mijn 10 komt daar schuin achter op de rand van de zestien. De rechthalf komt ook op de zestien, zodat ik daar twee jongens heb om de afvallende bal te pakken."

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het doorbewegen op de helft van de tegenstander

Organisatie

- minimaal 5 ballen
- 6 pylonen
- een groot doel
- minimaal 6 spelers

Inhoud

- afwerkvorm
- A speelt op C, die kaatst op B
- B speelt op D, die aflegt op C
- C werkt af
- de spelers schuiven een positie door

Coaching

- 'Blijf niet staan nadat je hebt ingespeeld, maar beweeg gelijk door.'
- 'Speel alle ballen strak in en houd het tempo hoog.'
- 'Maak een vooractie voordat je de bal vraagt.'
- 'Maak contact met degene die de pass geeft, door te vragen of te wijzen.'
- 'A, speel C aan op zijn linkerbeen, zodat hij goed kan afleggen.'
- 'B, speel D aan op zijn linkerbeen, zodat hij goed kan afleggen.'



Methodiek

- B kaatst de bal op A, die de bal speelt naar D
- D geeft een diepe bal naar de zijkant op de naar voren lopende B, waarna zowel C als D de voorzet van B afwerken (je kunt vanaf de achterlijn een verdediger laten starten om de voorzet weg te koppen)
- D geeft een diepe bal naar de zijkant op de naar voren lopende A, waarna zowel C als D de voorzet van A afwerken (je kunt vanaf de achterlijn een verdediger laten starten om de voorzet weg te koppen)
- speler A laten starten bij de pylon aan de rechterkant van het veld, zodat de oefening over de andere kant wordt uitgevoerd



B-JEUGD



Paul Bremer speelde betaald voetbal bij FC Wageningen en in de top van het amateurvoetbal bij vv Rheden. Na een decennium zonder voetbal begon het weer te kriebelen en werd hij assistent bij het eerste. Bremer haalde TC III en begon bij DTS '35 met het trainen van de B1. Bij dat team staat hij nu voor het tweede jaar aan het roer, promoveerde in zijn eerste jaar en speelt op dit moment in de derde divisie. Daarin draait DTS '35 bovenin mee.

Sportiviteit & Respect

Paul Bremer: "Bij DTS hebben we sinds de gebeurtenissen in Almere geen speciale dingen opgestart. We werken sinds jaren al met een disciplinaire commissie. Dat zijn mensen binnen de club die worden ingeseind indien er overschrijdend gedrag plaatsvindt. Ze passen hoor en wederhoor toe. Bij DTS hebben we geen lijst met regels opgesteld, waar spelers zich aan moeten houden. Het gaat om de gewone, normale omgangsvormen. Als trainer en elftal leider controleer je daar op en dat gaat hier prima."

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

Aanvallen

Paul Bremer: "Bij DTS speel je tot en met de C-jeugd in 1:4:3:3. Op dit moment speelt DTS '35 B1 1:4:4:2. Wij laten de zijkanten voorin vrij, zodat een van mijn twee spitsen in de breedte kan aanbieden of mijn back over de middenvelder heen kan komen. Ik wil dat mijn spitsen continu bezig zijn om aanspeelbaar te zijn. Als de achterhoede in balbezit is, moeten ze al bezig zijn met de vraag of, en zo ja hoe, ze in balbezit kunnen komen na bijvoorbeeld een lange bal. Dit vereist dat de spitsen constant contact met elkaar hebben. Dat kan verbaal, maar het liefst door goed naar elkaar te kijken. De een moet weten wat de ander doet. Wat die lange bal betreft: Ik ben voor voetbal met een verzorgde opbouw, maar in Nederland zijn we wat doorgeslagen in het principieel willen blijven opbouwen. Soms is de lange bal richting de spits een prima oplossing wanneer je onder druk wordt gezet."

Samenspel spitsen

Paul Bremer: "In 1:4:4:2 is de samenwerking tussen de beide aanvallers essentieel. Neem bijvoorbeeld dus die lange bal van achteruit. Het is voor die spitsen belangrijk om bij een lange bal van achteruit dicht bij elkaar te blijven en achter elkaar te komen. Als een bal dan wordt doorgekopt door de een, is de ander erbij in de buurt. Wanneer we aanvallen over links en de spits die op dat moment wat aan de linkerkant staat wordt gedekt, is het zaak dat hij wegloupt. In de ruimte die ontstaat kan de andere spits dan komen. Spitsen moeten zoveel mogelijk in de breedte lopen waarbij ze in de ruimte moeten komen en er niet al staan. Wanneer een van de twee spitsen toch in de bal komt, wil ik dat mijn nummer 10 achter hem de diepte zoekt. Door veel situatief te coachen op de training probeer ik dat helder voor ze te maken. Jongens begrijpen dan steeds beter dat ze van tevoren moeten bepalen wat er kan gebeuren en hoe ze moeten anticiperen. Ze moeten in het veld hun directe omgeving continu scannen. Hoe staan de mensen voor en achter mij?"

Willen winnen

Paul Bremer: In principe proberen wij zo verzorgd mogelijk op te bouwen, maar spelers mogen bij mij gerust een diepe bal geven wanneer ze op eigen helft niet onder de druk uitkomen. Ik snap heel goed dat het om opleiden draait, maar winnen is ook een onderdeel van opleiden. Er zijn situaties waarin ik niet wil dat spelers risico nemen. En die lange bal moet je voorin dan proberen te winnen. Want als je op de helft van de tegenstander het duel wint, kun je gelijk een kans creëren doordat de tegenstander nog in een aanvallende beweging is. Dat willen winnen probeer ik in trainingen te benadrukken. Door tijdens de Voetbal Conditionele Training regelmatig in kleine partijtjes te spelen, creëer je scherpte. Er ontstaan veel duels en de spelers moeten bij die kleine partijtjes steeds hun posities ten opzichte van elkaar in de gaten houden. B-junioren volgen veelal de bal in plaats van de man. Zeker in aanvallende zin op de helft van de tegenstander is het belangrijk dat spelers elkaars positie in de gaten houden. Je kunt bijvoorbeeld ruimte maken voor elkaar door weg te lopen."

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het aanspelbaar zijn van de buitenspelers en het verbeteren van de samenwerking tussen de buitenspelers en backs op de helft van de tegenpartij, wanneer de middenvelders in balbezit zijn

Organisatie

- half speelveld
- minimaal 5 ballen
- 6 pylonen
- een groot doel
- minimaal 10 spelers (1 keeper, 2 verdedigers, 7 aanvallers)
- 2 kleuren hesjes

Inhoud

- afwerkvorm

Coaching

Handelingen zonder bal

- '11 maak een goede tegenbeweging, waardoor de verdedigende back op het verkeerde been wordt gezet.'
- 'Beweeg eerst van de bal af en daarna naar de bal toe.'
- 'Vraag duidelijk hoorbaar om de bal.'
- '7 en 9 overleg met elkaar wie naar de eerste en tweede paal gaat.'
- '8 coach 11 of hij diep moet gaan, moet kaatsen of moet draaien.'
- '9 kom niet te vroeg, maar wacht de voorzet af.'
- '5 coach 11 of hij weg moet blijven of de bal vast moet houden.'
- '5 bepaal het juiste moment van diepgaan. Kijk naar je medespelers.'

Handelingen met bal

- 'Speel elkaar op het juiste been in, zodat er in één keer doorgespeeld kan worden.'
- '8 speel de bal met de juiste snelheid en richting diep op 11 of 5.'

Methodiek

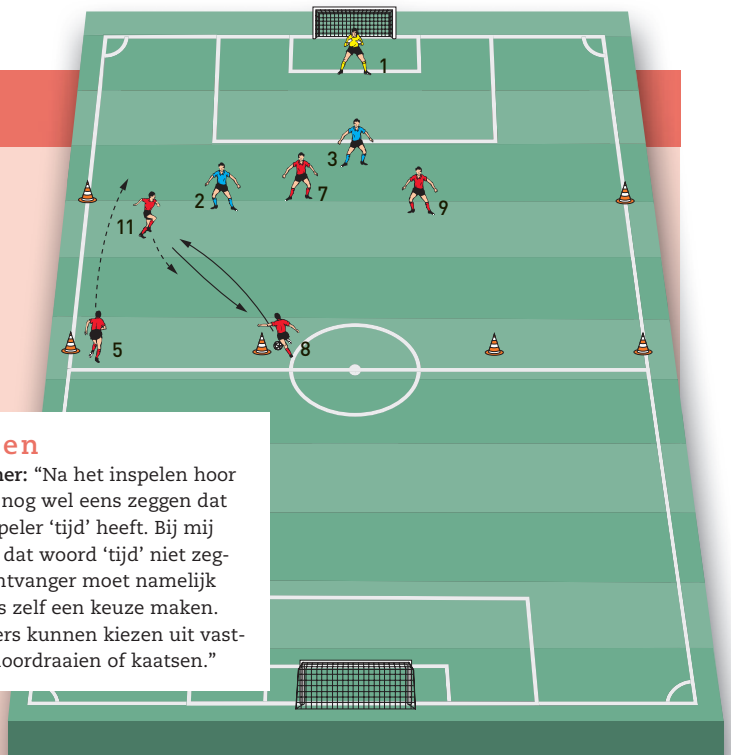
Stap 1

- 11 beweegt naar 8, vraagt vervolgens de bal diep
- 2 dekt passief door
- 8 speelt een steekpass langs de verdediger loopt door naar de zestienmeterlijn



Coachen

Paul Bremer: "Na het inspelen hoor je spelers nog wel eens zeggen dat de medespeler 'tijd' heeft. Bij mij mogen ze dat woord 'tijd' niet zeggen. De ontvanger moet namelijk nog steeds zelf een keuze maken. Mijn spelers kunnen kiezen uit vasthouden, doordraaien of kaatsen."



- 11 geeft een voorzet geven op de spitsen (7 en 9) of 8 op de zestienmeterlijn
- bij de spitsen staat één verdediger (3) die moet kiezen welke spits hij dekt; de buitenspeler moet dus goed kijken waar de verdediger staat

Stap 2

- 11 kaatst de bal eerst op 8 voordat hij diep gaat

Stap 3

- 11 gaat eerst diep en beweegt daarna naar 8 toe
- verdediger dekt bij het bewegen naar 8 niet door
- 8 speelt de buitenspeler in en coacht om door te draaien
- 11 passeert de passief verdedigende back, geeft een voorzet op de spitsen of 8
- in de volgende stappen komt de aanvallende back (5) erbij

Stap 4

- idem als stap 2, alleen nu gaat 5 diep, vraagt om de bal en geeft de voorzet

Stap 5

- idem als stap 3, alleen nu coacht 5 de buitenspeler om de bal vast te houden
- 5 komt vervolgens buitenom lopen bij 11 en vraagt op het juiste moment om de bal
- 11 geeft de bal mee in de diepte
- 5 geeft de voorzet

Stap 6

- 5, 8 en 11 bepalen zelf volgens welke voorgaande patronen ze de aanval opzetten
- na bepaalde tijd functies doorwisselen

C-JEUGD



René Kepser speelde bij SV Blerick ruim zeven jaar in het eerste elftal. Hier begon hij ook als trainer. Na eerst de F1 en de D1 getraind te hebben, stond hij bij B en C op divisieniveau aan het roer. Kepser staat nu alweer voor het achtste jaar bij Venlosche Boys op het veld. Hij traint de C1, waarmee hij uitkomt in de derde divisie. René Kepser is in het bezit van het diploma TC2.

Sportiviteit & Respect

René Kepser: “Op 16 maart hebben alle Venlose clubs in het kader van ‘Zonder respect, geen voetbal’ een aantal acties op touw gezet. Een voorbeeld is het ruilen van shirts. Voorafgaand aan elke wedstrijd in Venlo, wisselen de teams van shirts en spelen dus in het shirt van de tegenstander. Respect voor het eigen shirt betekent ook respect voor het shirt als de tegenstander erin loopt. Uiteraard worden na het laatste fluitsignaal de shirts opnieuw geruild.”

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

Doorlopen zonder bal

René Kepser: “Wij spelen in een 1:4:3:3 en beginnen met aanvallen vanuit de keeper. Eenmaal op de helft van de tegenstander aangekomen willen we de 9 bereiken, die erg balvast is. Het is, na het inspelen van 9, weer zaak voor een derde speler om bij te sluiten. Een belangrijk onderdeel in onze manier van voetballen is het vrijlopen zonder bal. Veel C-spelers, of beter gezegd: jeugdspelers in het algemeen, hebben de neiging na een ingespeelde bal stil te blijven staan. Ik hamer steeds op het vrijlopen zonder bal, maar ook op het doorlopen na een inspeelbal. Als een 2 of een 5 een bal inspeelt op een middenvelder of een buitenspeler, moet hij waar mogelijk gelijk doorlopen. Hij kan dan namelijk een kaats ontvangen of over de buitenspeler heen gaan. Bij afwerkvormen, waarbij we via de zijkant een voorzet geven, geef ik dit aan. De eerste keer staan de spelers je dan wel wat gek aan te kijken, omdat ze niet begrijpen wat het doel van dat doorlopen is. Maar daarna wordt het steeds meer een gewoonte. Voorafgaand aan de wedstrijd kun je, door een positiepelletje te spelen, spelers alweer dwingen om vrij te lopen zonder bal.”

Op elkaar letten

René Kepser: “Het vrijlopen zonder bal en het loslaten van je positie komt ook terug in de manier waarop we de taken verdeeld hebben op het veld. Voorin mogen de spitsen switchen zoveel ze willen. Zolang de posities maar bezet zijn. Stel dat de 9 zich wat laat zakken, kan de 7 in het centrum komen. Dat is het moment dat de 6, of misschien zelfs wel de 2, de ruimte heeft om diep te gaan. Door veel te trainen op dat soort situaties merk je dat ze het steeds sneller gaan zien en doorhebben. Ik zeg tegen mijn 11 of 7 ook dat ze moeten letten op de spelers achter hen. Zorg dat je nooit op dezelfde lijn staat als de middenvelder achter je, maar zorg dat je wat naar binnen gaat zodat de middenvelder over je heen kan komen. Of houd het veld breed, waardoor de middenvelder wat meer naar binnen kan spelen om bij de 9 aan te sluiten.”

In de voet óf diep

René Kepser: “Spelers moeten bewust een keuze maken. Óf je speelt een 9 in de voet aan, óf je speelt hem in de diepte aan. Spelers bedenken dus voordat ze passen al wat ze willen. Speel je de 9 in de voet aan? Dan loop je je bal achterna om te zorgen dat je zijn kaats kunt ontvangen. Speel je de 9 in de diepte aan? Dan blijf je hangen om te controleren. Door nadruk te leggen op de intentie van het inspelen, dwing je je spelers ook tot nadenken. Wat wil ik met mijn inspeelbal en wat moet ik dan gelijk doen? Mijn 6 en 8 proberen dicht bij de 10 in de buurt te blijven. Doordat je 6 en 8 redelijk diep laat spelen, heb je meer kans om tweede ballen te pakken die door de verdediging van de tegenpartij worden weggekopt. Het is belangrijk dat de ruimtes achter 6 en 8 wel worden opgevangen door je verdedigers. We werken bij Venlosche Boys dan ook toe naar een 1:3:4:3, waarbij de 4 steeds meer het middenveld instapt. Als een 6 of 8 een duel aangaat op het middenveld, wil ik sowieso dat een centrale verdediger gelijk doorstapt. Achterin staan we dan even 1-op-1, maar het doorstappen van 4 zorgt voor meer druk in het gebied waar het duel aangegaan wordt.”

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het aanvallen via de vleugels

Organisatie

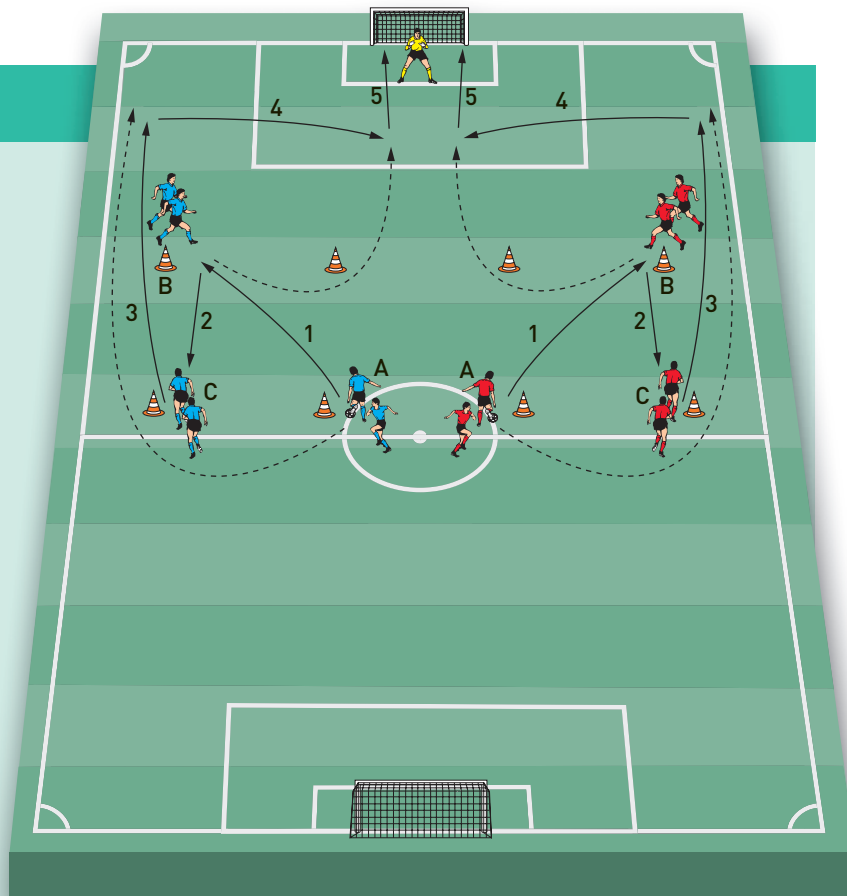
- er wordt gespeeld op een half speelveld
- voldoende ballen bij spelers A
- 8 pylonen
- 1 groot doel
- 12-15 spelers en een keeper

Inhoud

- de oefenvorm start bij speler A
- speler A speelt op B, die na een vooractie zich aanbiedt
- speler B legt de bal terug op C, die ook vanuit een vooractie gestart is
- speler C speelt de bal langs de lijn diep op speler A, die achterlangs gelopen is
- speler A zet voor en speler B, die de loopactie naar binnen heeft gemaakt, werkt af
- de oefening zoveel mogelijk in één keer raken uitvoeren
- de spelers rouleren, nadat ze een pass hebben gegeven

Coaching

- 'Kom los en maak een vooractie.'
- 'Vraag duidelijk om de bal.'
- 'Speel de bal strak in over de grond.'
- 'Speler B, stem je loopactie af op degene die de voorzet geeft.'
- 'Voer de oefenvorm op tempo uit.'



Methodiek

- na deze vorm verder gaan in een wedstrijdvorm 7:7 + 2 keepers
- oefening links- en rechtsom laten uitvoeren



D-JEUGD



Edwin Krohne speelt vanaf zijn vijfde bij vv Actief uit Eelde, momenteel in de eerste selectie. Sinds vijf jaar is hij er jeugdtrainer. Via zijn studie aan het Alfa College Sport & Bewegen haalde hij zijn TC3-diploma. Bij vv Actief begon hij zijn trainersloopbaan bij de lagere pupillenteams en staat nu aan het roer bij de D1. Met dat team komt hij uit in de tweede divisie.

Rouleren

Edwin Krohne: “We spelen op het middenveld met de punt naar voren. Onze controleurs, de 6 en 8, spelen een behoorlijk eindje naar binnen. De backs staan hoog op en de 7 en 11 houden het veld breed. Bij mijn D-pupillenteam kan dit al. Er ontstaan dan op het veld heel veel driehoekjes en in het positieospel op de helft van de tegenstander proberen de spelers daar ook op te letten. Zodra de opbouw achterin start, kan er een back worden aangespeeld ter hoogte van de middellijn. Dit gebeurt nog niet vaak, maar die momenten zijn er al wel. Ik hamer er bij mijn spelers op om zoveel mogelijk diep te kijken. De 3 of 4 kan ook een diepe middenvelder aanspelen. De middenvelders rouleren. Als een 10 de bal ophaalt, schuift 6 of 8 door tot achter de spits.”

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

Sportiviteit & Respect

Edwin Krohne: “Bij vv Actief is Sportiviteit en Respect een hot item. Er is net een bord geplaatst bij de ingang van het sportpark: ‘Zonder respect geen voetbal’. Mijn spelers moeten de scheidsrechter en de tegenstander ook altijd een hand geven na de wedstrijd. Vooral dat is al belangrijk. Ik moet zeggen dat we in Eelde tot op heden geen problemen hebben gehad.”

Ruimte zoeken

Edwin Krohne: “Op de helft van de tegenstander gaat het er om dat spelers de vrije ruimte zoeken. Het gebeurt regelmatig dat 7 of 11 wordt aangespeeld en vervolgens met de bal weer naar binnen dribbelt. Hij kan dan 6, 8 of 10 aanspelen waarna het spel weer wordt verlegd naar de andere kant. Als 11 naar binnen dribbelt, kan de 8 er trouwens ook overheen komen. Voor dit soort situaties is tactisch inzicht vereist, maar sommige D-spelers zijn al zo ver. Je kunt op het vrijlopen en zoeken naar die vrije ruimte ook prima oefenen. Ik speel op de trainingen wel eens een oefening waarbij er op vier kleine doeltjes gescoord kan worden. Of we spelen een vorm 5:5 met neutrale vakken aan de zijkant, van waaruit een voorzet gegeven mag worden.”

POP

Edwin Krohne: “Tijdens een stageperiode van vier dagen gingen jeugdselectietrainers van vv Actief naar FC Groningen. Daar heb ik een lijst gezien waarop handelingen worden beschreven waarop spelers zichzelf moeten scoren met ‘nooit, soms, zelden of vaak.’ De lijst is verdeeld over een aantal deelgebieden: Jij aan de bal, jij als medeaanvaller, jij als verdediger en jij als mede-verdediger. Bij vv Actief heb ik samen met andere jeugdtrainers deze lijst wat bijgewerkt en we werken er nu sinds drie maanden mee. Het is een middel om met spelers in gesprek te komen en van gedachten te wisselen. Enkele voorbeelden horend bij aanvallen op de helft van de tegenstander:

- Ik speel een medespeler altijd schuin aan
- Ik zie wanneer het druk is om mij heen en de bal moet afspelen
- Ik creëer ruimte voor een medespeler door weg te lopen
- Ik weet wanneer ik weg moet blijven of wanneer ik me moet aanbieden
- Ik neem posities over van spelers die diepgaan
- Ik zoek de opening aan de andere kant

Zodra een speler zichzelf beoordeeld heeft op deze punten, ga ik met hem om tafel om te vertellen hoe ik het zie. En vervolgens kom ik er in trainingen op terug. Als mijn 7 of 11 zich in een partijspel niet goed aanbiedt wanneer 10 de bal heeft, haal ik hem even bij me. Het partijtje loopt dan wel gewoon door. We praten dan over de situatie die zich zojuist heeft voorgedaan en over de keuze die de speler heeft gemaakt. Door tijdens de trainingvorm dus terug te komen op je gesprek uit het POP, maak je duidelijk dat je heel gericht werkt aan het verbeteren van deze handeling. Ik laat het partijtje wel gewoon doorlopen, maar benoem het individueel dus wel.”

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het aanvallen op de helft van de tegenstander, met het accent op het uitspelen van een aanval wanneer de buitenspelers de bal krijgen

Organisatie

- het veld is 40 meter breed en 60 meter lang
- 10 ballen
- 6 pylonen
- 14 hesjes in twee verschillende kleuren
- 2 doelen

Inhoud

- 7:6 met 2 keepers
- de te coachen partij speelt 1:2:2:3
- de niet te coachen partij speelt 1:4:1:1
- de te coachen partij moet binnen 30 seconden scoren
- bij een uitbal starten bij de keeper van de te coachen partij

Coaching

- 'Coach elkaar: man, kaats, draai.'
- 'Probeer een stap vooruit te denken.'
- 'Houd het veld breed.'
- 'Maak vooracties om aanspelbaar te zijn.'
- 'Blijf bewegen en zorg dat je aanspelbaar bent.'
- 'Middenvelders, sluit bij wanneer de vleugelspeler aangespeeld wordt.'
- 'Probeer het spel snel van links naar rechts te verplaatsen.'



Methodiek

- veld groter of kleiner maken
- extra man toevoegen aan de te coachen partij
- extra man toevoegen aan de niet te coachen partij
- de niet te coachen partij ook gaan coachen





INTERNATIONAL INSTITUTE FOR TRAINING

I.I.T.VOF OUDE BAAN 19 5854 PJ NIEUW BERGEN (L) NEDERLAND TEL 0031-(0)485 34 34 26

E-MAIL info@toinevandegoolberg.nl HOMEPAGE www.toinevandegoolberg.nl

ALLROUND

CONDITIE / HERSTELTRAINER

- Erkend door het NGS (35 studiepunten) en Korps Mariniers, Atletiekunie (8 studiepunten)
- 12 avonden van 19.00 – 22.00 uur, ca. 50% praktijk
- Hoofdt thema's zowel voor individuele sport als teamsport:
 - Revalidatie, conditieopbouw, kracht-, snelheid- en uithoudingsvermogen volgens De Rehaboom® en trainingsprogramma's schrijven
- Cursus start maandag 23 september 2013
- Cursus start woensdag 13 november 2013
- Locatie NSC Papendal te Arnhem
- Cursusprijs € 875,00



NIEUW:

MEDICAL PERSONAL TRAINER

- Erkend door Atletiekunie (8 studiepunten) en Korps Mariniers
- 6 zondagen van 10.00-16.00 uur, ca. 70% praktijk
- Cursus start 22 september 2013
- Voor trainers uit de sport, fitnessbranche en revalidatiewereld
- Locatie Van Ghentkazerne te Rotterdam
- Cursusprijs € 975,00

CURSUS

FYSIEKE TRAINER VOETBAL

- Erkende methode Betaald Voetbal
 - NEC-Nijmegen 1ste team
 - Feyenoord-Rotterdam 1ste team
- Erkend door Atletiekunie (2 studiepunten)
- 4 dagdelen:
 - Dag 1 14.00 – 21.00 uur
 - Dag 2 09.00 – 16.00 uur
- Hoofdt thema's:
 - Opbouw loopvermogen
 - Opbouw kracht
 - Transfer naar voetbal
- Cursusdata:
 - 07 + 08 juni 2013
 - 14 + 15 juni 2013
 - 09 + 10 augustus 2013
- Locatie NSC Papendal Arnhem
- Cursusprijs € 375,00

U kunt voor aanvullende informatie ook contact opnemen:

Telefoon 0485-34 34 26
 Fax 0485-53 09 54
 Mobiel 06-53 33 2678
 E-mail info@toinevandegoolberg.nl
 Internet www.toinevandegoolberg.nl

WORKSHOPS

- Duur: 3 uur op locatie
- Datum, tijdstip en groepsgrootte in overleg
- Accreditatie KNGF voor RRS/KRS/ARS/HRS/FWS/RB®

Keuze uit de thema's:

- Rug Revalidatie Systeem (RRS)
- Kracht Revalidatie Systeem (KRS)
- Aeroob Revalidatie Systeem (ARS)
- Heart Rate System (HRS) / Polar Team2 System
- Free-Weight System (FWS) / FitroDyne
- De Rehaboom®
- Onderwerp naar keuze

Groepsprijs per workshop op aanvraag

DOCENTEN

TOINE VAN DE GOOLBERG,

- Fysieke trainer 1ste team Feyenoord Rotterdam seizoen 2009-2013
- Hoofddocent Masteropleiding Sportfysiotherapie Avans+ te Breda / NPI
- Kerndocent Erasmus Universiteit Rotterdam, afd. Geneeskunde



EVERT VAN DE GOOLBERG,

- Fysieke trainer, praktijkdocent



Onmisbare vakinformatie - praktijkgerichte boeken



De boeken 'Voetbalopleidingsplan: Speelstijl' en 'Voetbalopleidingsplan: Trainingsvormen' zijn hét hulpmiddel bij de invoering van een gestructureerd voetbaltechnisch jeugdbeleid. Aan de hand van hun ervaringen en werkzaamheden bij diverse clubs geven Han Berger en Andries Ulderink hieraan invulling.

Deze boeken zijn ook los verkrijgbaar, met DVD, voor € 29,- per stuk



Tactische Training
 €19,50 (200 pag.)



Aanvallend Voetbal
 €22,50 (322 pag.)



De coach en zijn Keeper
 €22,50 (223 pag.)



Handboek Voetbalconditie
 €32,50 (336 pag.)



Scoren met Jeugd
 €42,- (226 pag.)



Verdedigend Voetbal
 €22,50 (247 pag.)

Abonnees ontvangen 7,5% korting op alle bestellingen in onze webwinkel.



PayPal