

De JeugdVoetbalTrainer

nummer
18

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

Ontwikkeling

Individuele verschillen

Total Soccer Method

Niveau is bepalend

Beerschot AC

Technische atleten

Thema:
Voorbereiding
op nieuwe seizoen

A-jeugd

Deniz Sabit

B-jeugd

Menno van Dam

C-jeugd

Tom van Ooijen

D-jeugd

Joren Waardenburg

Jordy Kluitenberg



Jelle Jolles (3):

‘Een langzaam groeiende boom kan de hoogste worden’

In deze interviewserie staat het boek ‘Ellis en het verbreinen’ van Jelle Jolles centraal. De hoogleraar Hersenen, gedrag & educatie aan de Vrije Universiteit geeft hierin een aantal waardevolle inzichten in de rol van het brein bij ontwikkeling van talent. In dit derde deel gaan we in op individuele verschillen in ontwikkeling, aan de hand van de metafoor dat ‘een langzaam groeiende boom uiteindelijk de hoogste boom kan worden’.



Jelle Jolles

‘Individuele verschillen in ontwikkeling groter dan gedacht’

Als je kijkt naar ontwikkeling van talent bij kinderen bestaan er grotere individuele verschillen dan lange tijd werd gedacht. Dat heeft recent onderzoek aangetoond. “Er zijn kinderen die zich relatief langzaam ontwikkelen, maar die wel degelijk dezelfde talenten hebben als zich sneller ontwikkelende leeftijdgenoten”, stelt Jelle Jolles, die in zijn boek dieper op dit onderwerp ingaat. “Kinderen die achter lijken te lopen in de ontwikkeling van bepaalde vaardigheden, kunnen dit in een later stadium inlopen. Zij kunnen uiteindelijk meer groeipotentie blijken te hebben dan leeftijdgenoten die deze vaardigheid in een eerder stadium al goed beheersen. Ook kan het zijn dat deze kinderen zich op dat moment breed ontwikkeld hebben; in functies die niet direct in de normale motorische of cognitieve vaardigheden meetbaar zijn. Een langzaam

groeiende boom kan uiteindelijk de hoogste boom worden.”

‘Niet alleen de hersenen en hormonen zijn belangrijk’

Hoe een speler of speelster van een bepaalde leeftijd functioneert, hangt samen met het stadium van zijn ontwikkeling. Daarbij speelt zowel *nature* als *nurture* een rol. Het kind is afhankelijk van zijn biologie, maar ook van eerdere opgedane ervaringen en van de steun en sturing van de omgeving, zoals gezin, buurt en school.

Jelle Jolles: “De hersenen en hormonen zijn belangrijk, maar ook het moment van de dag, de vermoeidheid van het kind en zijn cognitieve en motorische vaardigheden. Ook vele psychologische en omgevingsfactoren zijn van belang.”

Hoe het kind functioneert, hangt dus samen met het stadium in de ontwikkeling. Hieronder zes



factoren die daarbij een rol spelen:

1. Biologische factoren: genen, gezondheid, stress, sekse.
2. Factoren rond hersenrijping: ontwikkelingsstadium, leeftijd.
3. Cognitieve en neurocognitieve factoren: waarneming, aandacht, informatieverwerking, geheugen, planning.
4. Psychologische en pedagogische factoren: emotie, motivatie, stress, beleving, angst.
5. Psychosociale factoren: eerdere ervaringen, microcultuur (gezin/familie), economische status, opleiding.
6. Culturele factoren: culturele groep, religie, etniciteit, buurt.

Jelle Jolles: “Alle hierboven genoemde factoren zijn belangrijk voor de opleiding van jonge voetballers/voetbalsters. Is een jongetje of meisje al heel goed motorisch ontwikkeld en heeft hij of zij een goed ruimtelijk inzicht? Dan heeft hij of zij een voorsprong. Maar of de jongen of het meisje wel of niet een goede voetballer wordt, hangt af van andere factoren. Dit wordt be-



paald door de hoeveelheid ervaring van de speler, de stimulans van thuis en zijn of haar cognitieve inzicht. Erg belangrijk is ook het vermogen om met andere kinderen en met de trainer of scheidsrechter te communiceren en met frustratie om te gaan. Het is voor de jeugdtrainer een uitdaging om juist de niet-motorische aspecten te trainen en te begeleiden. Denk aan inzicht en overzicht, het omgaan met andere voetballers binnen en buiten het team, impulsremming, het communicerend vermogen. Dit alles is essentieel om een goede voetballer/voetbalster te kunnen worden.”

‘Een snel groeiende boom kan vroegtijdig omvallen en afsterven’

Andersom kan het ook. Een te snel groeiende boom kan te smal zijn en niet voldoende geworteld. Daardoor kan de boom ook vroegtijdig omvallen en afsterven.
Jelle Jolles: “Vanuit deze metafoer

naar de praktijk van het voetbal: is een speler of speelster excellent in technische vaardigheden, maar heeft hij/zij niet voldoende psychologische en neurocognitieve ontwikkeling door-gemaakt? Dan zal de speler het op het veld niet redden en uitvallen door gebrekkige communicatie naar andere spelers. Deze speler is bovendien sneller gefrustreerd, heeft onvoldoende spelinzicht en te weinig motivatie om in een team te opereren.

In de voetbalpraktijk kan te weinig of juist te veel worden geïnvesteerd in de ontwikkeling van een speler; door hemzelf of de omgeving. Denk bijvoorbeeld aan een begaafd voetballertje dat door zijn vader extra getraind wordt. Iedere dag is hij - naast zijn trainingen op de club - aan het dribbelen in de tuin. Op een gegeven moment kan dit kind overtraint raken door de voortdurende nadruk op bepaalde motorische vaardigheden. Ook kan het frustratie krijgen, omdat dat voortdurende oefenen niet zo snel tot het resultaat leidt dat hij graag zou willen hebben. Daardoor kan het genoeg krijgen van voetbal. Of denk bijvoorbeeld aan een speler die naast zijn schoenen gaat lopen en denkt dat hij er al is. Een speler die door zijn omgeving op een voetstuk wordt geplaatst. Een speler die niet meer openstaat voor ontwikkeling, een speler die zichzelf niet kritisch reflecteert. Of een speler die zijn motivatie verliest door te veel druk.”

‘Kinderen verschillen individueel in de leeftijd waarop ze abstract leren denken’

Er zijn meer factoren die kunnen zorgen dat een ogenschijnlijk veelbelovende speler de top niet haalt.

Jelle Jolles: “Een speler kan technisch heel goed, maar als persoon nog te weinig ontwikkeld zijn. Dat kan zich op veel verschillende manieren uiten. Het kind kan snel gefrustreerd zijn: het kan bijvoorbeeld niet omgaan met het feit dat het in een team komt met

medespelers die beter, ouder en groter zijn. Dat moet je het kind al in een vroege fase leren. Ook kan het kind te veel bravoure hebben, wat natuurlijk afleidt van de kern van waar het hier om gaat: een goede voetballer worden. Ook is het niet goed als het kind te veel wordt beïnvloed door andere kinderen in de groep. Ieder kind moet een persoonlijke groei doormaken: het moet een uniek individu worden. Iemand die zowel cognitief als psychologisch volledig is ontwikkeld. Er zijn ook technisch sterke spelers die niet voldoende vaardigheid hebben om ruimtelijk te denken. Als je een goede speler wilt worden, vereist dat een goed spelinzicht. Maar dat komt niet op je zesde jaar; er zijn kinderen die ongeveer rond hun achtste jaar abstract leren denken. Maar bij andere kinderen, die even intelligent kunnen zijn, gebeurt dat pas later - of zelfs veel later. Bij sommigen gaat dat allemaal vanzelf, andere kinderen moeten daarin ondersteund worden. Dat geldt voor school, maar dat geldt ook voor vaardigheden in de sport.”

Online

- www.jellejolles.nl
- www.hersenenenleren.nl
- www.learn-amsterdam.nl



'Niveau is bepalend, niet leeftijd'

Individuele ontwikkeling binnen teamontwikkeling

We kennen allemaal de 'traditionele' indeling in leeftijds categorieën, met daarbijhorend de leeftijds specifieke kenmerken. Maar is die indeling wel correct? Want de ene veertienjarige is de andere niet. De Total Soccer Method (TSM) kiest ervoor om 'opleiden' op een andere manier te benaderen. Roger Bongaerts (de bedenker van deze methode) en Mark Huis in't Veld leggen de methode uit aan de hand van de TSM-piramide, -periodisering en de Skills Box.

Roger Bongaerts: "Zodra je met training geven begint, raak je als beginnend trainer beïnvloed door andere trainers. Je leert van andermans kijk op voetbal en vormt, zeker naarmate je langer in het vak zit, steeds meer je eigen visie. Wat ik om mij heen nog wel eens miste, was een echt structurele manier van spelers opleiden. Hoe kun je nou, op structurele basis, spelers en teams ontwikkelen? Je kunt bijvoorbeeld wel leeftijds specifieke kenmerken benoemen, maar dan? Wat doe je daar als trainer dan mee? Is een dergelijke indeling wel waardevol? Ik ben zo'n zes jaar geleden begonnen van alles op papier te zetten en dat heeft geresulteerd in de Total Soccer Method."

Maatwerk

Roger Bongaerts: "De TSM is ontworpen aan de hand van zes bouwstenen. Het gaat erom dat je als trainer bepaalt op welke bouwsteen in welke fase van de ontwikkeling van de speler de nadruk komt te liggen. En bij de bepaling van die fase draait het niet om leeftijd, maar om ontwikkeling. De ene veertienjarige is immers de andere niet. Dus het is mijns inziens te kort door de bocht om een plan te maken voor D-pupillen, waarin je alle spelers op hetzelfde moment hetzelfde wilt aanleren. Spelers zijn individuen en je moet als trainer dus voornamelijk kijken naar hoe dat individu in elkaar steekt en wat het nodig heeft om beter te worden. Want als

je het individu beter maakt, wordt het team ook beter. En hoe beter het team is, hoe makkelijker het voor een speler is om bepaalde handelingen uit te voeren. Je kunt die dingen niet los zien van elkaar. De gedachte achter TSM is dan ook tweeledig. Het gaat om een functionele, bewuste individuele ontwikkeling binnen teamontwikkeling."



Piramide: opbouw

Roger Bongaerts: "Om duidelijk te maken hoe de methode is opgebouwd, maken we gebruik van een piramide. Ik wil daar gelijk bij zeggen dat het



Foto's: Tim Young

lijkt alsof de onderste lagen belangrijker zijn dan de bovenste, omdat ze breder en groter zijn. Maar dat zit niet zo. Elke laag is belangrijk, de piramide toont alleen aan dat het erom gaat dat je ergens naar toe werkt. In principe zijn de eerste vijf bouwstenen de training. De zesde, dus de bovenste, is de wedstrijd. Die bovenste is het kleinst, maar zeker niet het minst belangrijk. Elke bouwsteen heeft evenveel waarde en elke steen beïnvloedt elkaar.”

Mark Huis in 't Veld: “De piramide begint met de fase van lichaamsbeheersing. Hierbij valt te denken aan allerlei kleine vormpjes, vooral zonder bal. Bijvoorbeeld rompstabiliteitsoefenin-

gen en loopcoördinatie. Binnen trainingen met jongere jeugd beginnen we meestal met voetbalcoördinatie: dribbelen, drijven, snel voetenwerk of vrije skills. Bij elke bouwsteen is er een opbouw in de oefenvormen, met een logische structuur. Bij de trainingen richten we ons enerzijds op de uitvoering van technische aspecten, maar ook op de functionaliteit en inzicht. Zeker als je het over ‘techniektraining’ hebt. In zo’n training reik je spelers als het ware ‘tools’ aan die ze kunnen gebruiken. Een schaar of een overstap bijvoorbeeld. Maar als spelers uiteindelijk onder weerstand een andere keuze maken die effectief is, is dat prima. Spelers moeten zich

Roger Bongaerts

Roger Bongaerts (46) is negen seizoenen werkzaam bij VVV-Venlo, waarvan de laatste drie jaar als Hoofd Opleiding. Hij werkte in het verleden acht jaar als trainer in de Verenigde Staten op zowel club- als universiteitsniveau. Hij trainde er de nationale selectie voor spelers onder 17 en onder 20 jaar. Bongaerts was zowel als speler en trainer actief in de National Premier Soccer League (NPSL). Vier jaar werkte hij als internationaal scout voor Arsenal en als analist voor die club van de Champions League. Bongaerts is in het bezit van het diploma TC1 en werkte als internationaal gasttrainer in onder andere Duitsland, België, Noorwegen, Zweden, Engeland, Australië en Slovenië

‘Uiteindelijk gaat het om intuïtief handelen’

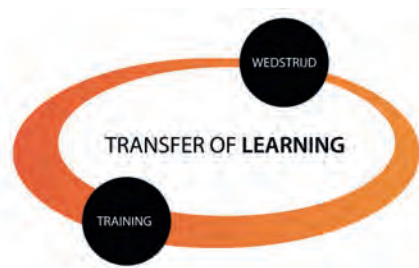
bewust worden van de situatie waarin ze zich bevinden en, uiteindelijk, intuïtief handelen.”

Wedstrijd en training

Roger Bongaerts: “De piramide is een hulpmiddel om te kijken naar de manier van trainen. Het begint met beweging en coördinatie. Daarna gaan we naar balbeheersing, vormen waarin de nadruk ligt op aannames, passen en trappen of het duel 1:1. De volgende fase heet ‘complexiteit’, waarin spelers trainen in vormen van 2:1, 2:2, 3:2, et cetera. Dus ook in een onder- of overtal. We werken in deze fase tot maximaal 4:4, want daarna pas begint de volgende fase: spelbeheersing. Dat zijn vormen vanaf 5:4 tot aan 11:11. Deze fase wordt veelal gebruikt voor de ontwikkeling van de speelwijze.”



Mark Huis in 't Veld: “Je werkt toe naar de beheersing van de wedstrijd. De wedstrijd is altijd het uitgangspunt en je traint hetgeen je terug wilt zien in die wedstrijd. En wat er in de wedstrijd gebeurt, is weer medebepalend voor hoe je je training inricht. Het is goed te begrijpen dat die link tussen training en wedstrijd essentieel is. Want het heeft geen zin om tijdens trainingen 1:1 te gaan oefenen en vervolgens op zaterdag zeggen dat spelers hun mannetje niet voorbij mogen spelen. Wel zie ik de wedstrijd als hulpmiddel in het opleiden en niet als enige doel, hetgeen ook terugkomt in de voetballeercyclus. Na elke wedstrijd en na elke training ben je een stapje verder in de ontwikkeling.”



‘Als je het duel 1:1 wilt verbeteren, kun je spelers niet verbieden dat op zaterdag ook te doen’

Voetballeercyclus

Mark Huis in 't Veld: “Onze unieke voetballeercyclus is gebaseerd op het model van Kolb. De cyclus kent vier momenten: Ervaren, Bewustworden, Toepassen en Presteren. Na en tijdens elk moment krijgen en/of geven spelers feedback. Feedback op het gebied van functionaliteit (Result of Knowledge) en uitvoering (Result of Performance). Bij resultaat gaat het er vooral om of de ‘taak’ volbracht werd en bij uitvoering gaat het meer om de manier waarop de ‘taak’ al dan niet volbracht werd. De eerste drie momenten, die je kunt linken aan de



eerste vijf fases van de TSM-piramide, bevinden zich in de trainings sfeer. Het presteren (dus de fase competitiebeheersing) moet tijdens de wedstrijd plaatsvinden. Presteren is overigens niet per definitie (moeten) winnen. Winnen is een essentieel onderdeel van het voetbal, maar dient niet als enige wedstrijd doel meegegeven te worden door trainers. Het toepassen van geleerde handelingen en vaardigheden en het verder ontwikkelen hiervan zijn ook essentiële aspecten van presteren, zeker op jonge leeftijd.”

Clubondersteuning

Mark Huis in 't Veld: “We merken dat de methode aanslaat, want we worden steeds meer gevraagd door clubs om langs te komen. Onze werkzaamheden gaan dan ook veel verder dan alleen trainingen verzorgen. Er zijn clubs die ons vragen om mee te denken in het maken van beleid. Of

we scholen trainers, al dan niet op structurele basis. Clubs die willen gaan werken volgens TSM vragen ons om ze daarbij te helpen. We hebben enerzijds als doel om spelers beter te maken, maar dus ook trainers.”

‘Spelers én trainers beter maken’

Samenhang

Roger Bongaerts: “Geïsoleerd trainen is een middel. Je moet het niet overdrijven en ook zeker niet te lang doen. Want als je alleen maar geïsoleerd traint, krijg je ook geïsoleerde handelingen. Aan het begin van de training kun je best geïsoleerde handelingen doen met je spelers, maar je moet wel steeds de vertaalslag maken naar de wedstrijd. Dus gebruik die geïsoleerde handelingen als middel,



maar zet het dan weer terug in een 4:4 of 7:7. Leer spelers bijvoorbeeld geïsoleerd een kapbeweging aan, maar eis dan ook dat je dat terug wilt zien in een 4:4. De samenhang die er binnen TSM is tussen wedstrijd en training, is er ook tussen geïsoleerd en niet-geïsoleerd trainen. Steeds weer moeten spelers keuzes maken en inzichten ontwikkelen.”

‘Geïsoleerd trainen is een middel, je moet het niet overdrijven’

TSM-Periodisering

Roger Bongaerts: “We hebben getracht een indeling te maken van de fases

die spelers doorlopen binnen hun voetbalontwikkeling. Een aanzet tot een indeling is onze TSM-periodisering geweest. Centraal staat steeds de fase waar de speler zich bevindt en niet zozeer welke leeftijd de speler heeft. De leeftijden staan er wel bij, maar dat is enkel gedaan om een indicatie te geven. Want, zoals al eerder aangegeven, er zijn binnen een bepaalde leeftijdscategorie verschillen. Neem bijvoorbeeld Clarence Seedorf. Die zat op zijn zestiende al in een van de de bovenste fases. Terwijl er aan de andere kant jongens zijn die op hun negentiende nog lang niet zo ver zijn.

Bij de TSM-periodisering hanteren we acht stappen, die zijn onderverdeeld in drie fasen. De Groeifase, Ontwikkelelfase en Prestatiefase wordt door elke afzonderlijke speler doorlopen. De snelheid en kwaliteit waarmee de verschillende stappen en fasen worden doorlopen, bepaalt de ontwikkeling op korte en lange termijn. Bij de begeleiding van elke speler wordt gekeken naar fysieke en cognitieve/mentale aspecten en naar de ontwikkeling in techniek en inzicht.”

TOTAL SOCCER METHODEZOOM	PERIODISERING VAN VOETBALONTWIKKELING
28+	PERFORMANCE OP: EV-GAMESTRATEGIE ADVANCED TRAINING VOETBALRUDE
21-28	TRAINING TO PERFORM OP: BV-COMPETITIEBESCHIK ADVANCED TRAINING HOOGNIVEAU
17-21	LEARNING TO COMPETE OP: BV-COMPETITIEBESCHIK STRATEGIE TRAINING SAMENWERKEN
14-17	TRAINING TO TRAIN COMPLEXITEIT & SPEELMOMENTEN TECHNISCHE TRAINING FUNDAMENT
12-14	TRAINING TO RETAIN VOETBALCOORDINATIE & LICHAAMSBESCHIK GEDRAG FUNDAMENT
9-12	LEARNING TO TRAIN BALBESCHIK FUNDAMENTELE VOETBAL
6-9	SOCCER FUNDAMENTALS VOETBALCOORDINATIE WELZIJN HOOGNIVEAU
0-6	FUN START LICHAAMSBESCHIK WELZIJN ONTDEKEN

Mark Huis in 't Veld: “Je merkt dat clubs niet meer de traditionele, gangbare indeling in leeftijdscategorieën willen aannemen. Men gaat spelers, op welk niveau dan ook, steeds meer zien als individu. Aan de hand van ons periodiseringsmodel kun je kijken wat er in een bepaalde fase vereist is en dan leg je de speler daar als het ware tegenaan. Voldoet hij daaraan en zo niet, wat kun je verbeteren? En zo ja, kun je de speler al een fase doorschuiven en je meer focussen op wat er in die hogere fase gevraagd wordt? Een elfjarige speler met sterke ontwikkeling op voetbalinhoudelijk gebied zou volgens de indeling op leeftijd

Mark Huis in 't Veld

Mark Huis in 't Veld (26) is van origine doelman. Hij is zich al op vroege leeftijd gaan toeleggen op het trainersvak en deed ervaringen op als techniek- en keeperstrainer in onder meer Aruba, Duitsland, België, Noorwegen, Zweden en de Verenigde Staten. Door de jaren heen werkte hij als gasttrainer voor verschillende internationale BVO's en is momenteel tevens keeperscoördinator bij VVV-Venlo. Huis in't Veld is in het bezit van het diploma TC2.

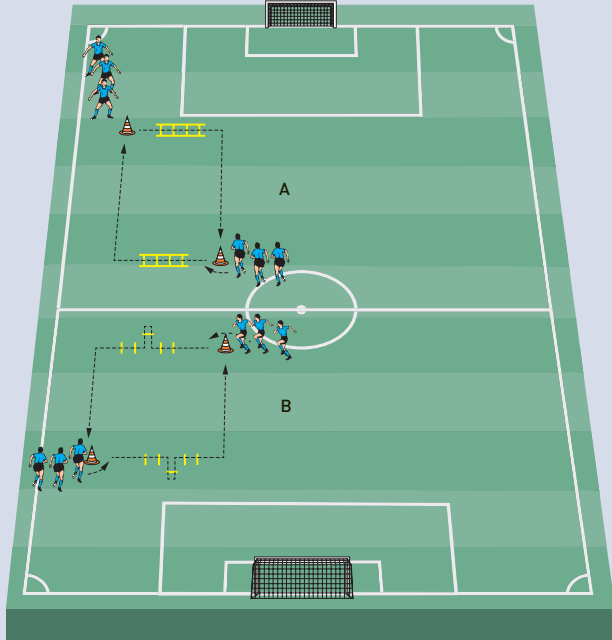
en gelet op de leeftijds specifieke kenmerken in een D-elftal spelen. Dit zou passen binnen de Groeifase. Deze speler is echter al verder ontwikkeld en zou binnen de Ontwikkelelfase beter tot zijn recht komen en verder kunnen ontwikkelen. Hierin zal hij tevens meer uitdaging vinden. Deze speler dient in training en wedstrijd ingedeeld te worden bij spelers die in de volgende stap zitten. Er wordt dus gekeken naar de individuele ontwikkeling van de speler in combinatie met de teamontwikkeling.”

‘Je legt spelers op basis van hun niveau tegen een periodiseringsmodel aan’

Skills Box & Team Box

Roger Bongaerts: “Op dit moment zijn we bezig om een Skills Box te ontwikkelen. Daarin beschrijven we vaardigheden op het gebied van techniek, inzicht en fysiek. Maar ook mentale en lifeskills worden beschreven. Dit zijn eenheden die elkaar namelijk steeds beïnvloeden. Per positie en per leeftijdscategorie gaan we een profiel opstellen voor een speler. Het bestaande TSM-periodiseringsmodel van ontwikkeling gaan we toepassen op het individu. In de Team Box komen aspecten als speelwijze, speelstijl en basistaken naar voren. Uiteraard staan de Skills Box en de Team Box nauw met elkaar in verbinding.”

Trainingsvormen



Fase 1: lichaamsbeheersing

Situatie A:

- de spelers gaan zijwaarts over de behendigheidsladders
- spelers moeten met beide voeten tussen alle ladders de grond raken
- als een speler naar links beweegt, moet hij de ladder met zijn linkervoet uitstappen en vervolgens met zijn rechtervoet naar voren wijzen om te versnellen

Situatie B:

- de spelers gaan voorwaarts over de behendigheidsladders en één keer zijwaarts
- er kan een competitie worden gespeeld tussen twee of drie groepen, waarbij de volgende speler in de rij pas mag starten wanneer de vorige speler zijn hand aantikt

<http://iturl.nl/snct4>



Fase 2: voetbalcoördinatie

- alle spelers hebben een bal
- op het teken van de trainer start de eerste speler van elke groep met het dribbelen naar de andere kant
- verschillende vormen en dribbels zijn mogelijk: voorwaarts, zijwaarts of achterwaarts
- als het goed gaat, laat de trainer de spelers sneller achter elkaar doorgaan

<http://iturl.nl/snjJE>





Fase 3: balbeheersing

- vier spelers met bal dribbelen op, maken een Y-move in het midden van het vierkant, nemen de bal mee naar rechts en scoren op het doel
- Na enkele rondes voeren ze de vorm ook via de linker-kant uit

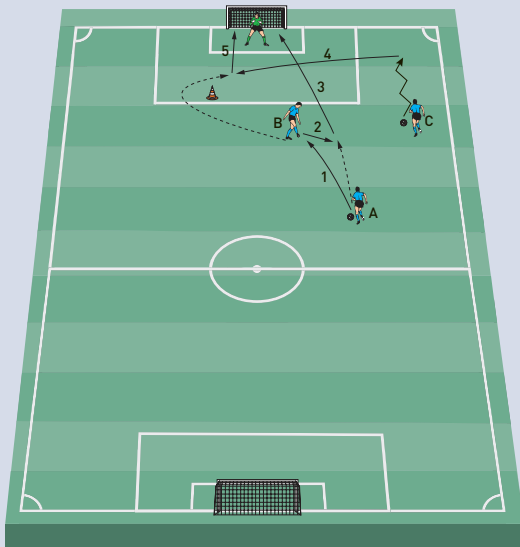
<http://iturl.nl/sne2u>



Fase 4: complexiteit

- 2:1
- wanneer de partij in balbezit scoort of de bal buiten het veld speelt, krijgt de andere speler een nieuwe bal en verlaat één speler van de aanvallende partij het veld
- er ontstaat een situatie 1:1

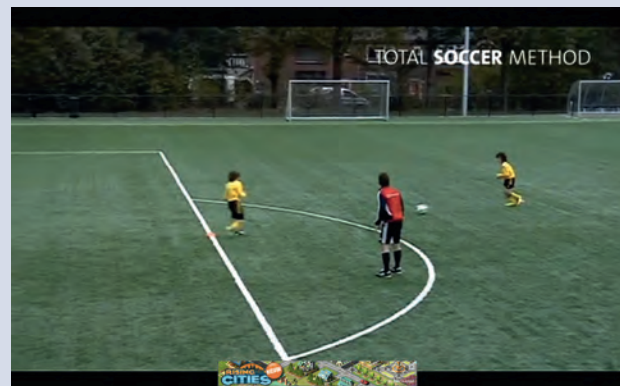
<http://iturl.nl/snNOB>



Fase 5: spelbeheersing

- speler A passt de bal naar speler B, die de bal kaatst op speler A: speler A schiet vervolgens op het doel
- speler B rent gelijk na het geven van de kaats om de pylon in het strafschopgebied en krijgt de bal van speler C
- speler C heeft dribbelend eerst de achterlijn gehaald
- variatie: beide spelers (A en B) rennen na het schot van B om de pylon in het strafschopgebied, om de bal van speler C te ontvangen

<http://iturl.nl/snVFU>



Beerschot wil technische en atletische spelers

‘Laatmature voetballers zijn interessanter’

Gino Pauwels trainde het afgelopen seizoen de Onder 13 bij de Antwerpse eersteklasser Beerschot AC. De club ging ter ziele en de jeugdafdeling moest ophouden te bestaan. We spraken de trainer nog voordat dit bekend werd.

Het Belgische voetbal is aan een opmars bezig. Dit blijkt uit de recente goede resultaten van de nationale ploeg, die voor het eerst sinds 2002 serieus kans maakt op deelname aan het WK. Ten grondslag hieraan liggen diverse initiatieven op het gebied van jeugdopleiding. Ook bij Beerschot AC waaide een nieuwe wind.

Gino Pauwels: “Er is vorig jaar een nagenoeg volledig nieuwe staf gekomen bij de jeugdopleiding van Beerschot AC. Hoofd Jeugdopleidingen Steven Smet deed veel ervaring op bij onder meer Eendracht Aalst en Sporting Lokeren en is ook lesgever aan de Vlaamse Trainersschool en de Topsportschool van Wilrijk. Jeugdopleiders bij Beerschot AC kunnen nog wel hun eigen accenten leggen – het respecteren van ieders eigenheid is een van de fundamenten van onze ontwikkelingsfilosofie – maar er wordt gewerkt vanuit een eenduidige visie en methodiek die van onder tot boven is opgebouwd. Binnen 11:11 spelen alle jeugdteams in een 1:4:3:3-formatie en ook in het eerste elftal wordt bewust voor deze veldbezetting en speelwijze geopteerd. Kenmerkend

voor de Beerschot-speelwijze is dat we voetballend op het middenveld willen komen – lange ballen trachten we te vermijden – en we zowel individueel als collectief initiatiefrijk en dus dominant voetbal willen brengen. Doordat we voor twee aanvallende middenvelders kiezen, bouwen we bij voorkeur niet alleen op door het centrum, maar willen we ook door het centrale gedeelte van het veld aanvallen. Bedoeling is dat we de buitenspelers op het juiste moment aanspelen. Het is dus niet de bedoeling dat onze doelman de bal uittrapt naar onze rechtsbuiten, maar wel dat die flankspeler over de grond en zo dicht mogelijk bij het zestienmetergebied van de tegenstander wordt aangespeeld. Zo kan hij meteen gevaarlijk zijn. We proberen voor de posities van aanvallende middenvelder technisch vaardige spelers op te leiden die het verschil kunnen maken met een splijtende pass in de diepte. We willen op elke positie spelers die uitblinken in een hoge creatieve handelingssnelheid en dus technisch-inzichtig vaardig zijn en zich fysiek-motorisch veelzijdig ontwikkelen.”



Atleten

Gino Pauwels: “Als we spelers gaan scouten, durven we ook te kiezen voor jongens die pas op latere leeftijd fysiek rijpen. Die laatmature spelers zijn meestal wat kleiner maar technisch en inzichtelijk vaak meer dan gemiddeld begaafd. Dat in tegenstelling tot veel andere clubs die voor grote sterke spelers kiezen, die (tijdelijk) het verschil maken met hun lichaam. Op jonge leeftijd gaan grote spelers hun lichaam gebruiken om duels te winnen, maar dat gaat ten koste van de verdere ontwikkeling van hun techniek. Bovendien verliezen ze



Foto's : Beerschot AC

die gunst op latere leeftijd, want eenmaal achttien jaar zijn alle spelers groot en sterk. Dries Mertens is misschien wel de grote exponent van die filosofie. Als je kleiner bent, moet je immers alle andere facetten van het voetbal gebruiken om duels te kunnen winnen. Zo leer je bijvoorbeeld meer technische trucjes en schijnbewegingen, ga je ook sneller reageren, leer je uit het duel spelen, etc. Je moet gaan nadenken hoe je je opponent kunt verschalken waardoor je veel meer gaat evolueren als voetballer. En daar draait het uiteindelijk toch om in een jeugdopleiding.

Een van de kernpunten van ons project is dat we al op jonge leeftijd atleten willen ontwikkelen omdat wij geloven dat spelertjes die zich veelzijdig fysiek en motorisch ontwikkelen later handiger en dus beter zullen voetballen. In de onderbouw – dus tot en met Onder 11 – hechten we daar veel belang aan. Kinderen leren er spelenderwijs voetballen, want de bal beheersen kan pas als je lichaam luistert. In de Academie (Onder 12 tot en met Onder 17) leggen we de klemtoon op een veelzijdige ontwikkeling van alle fysieke basiseigenschappen. Bij de meeste clubs in België

wordt pas vanaf Onder 16 vier keer per week getraind. Wij doen dat nu al vanaf de Onder 12, maar waarbij de vierde training een niet-voetbaltraining is. Spelers trainen dan in andere sporten en worden dus sterker in hun totale fysieke en mentale ontwikkeling. Wat ook nieuw is, is dat we voor elke leeftijdsgroep naast een hoofdtrainer ook een afgevaardigde en een teambegeleider hebben die alle niet-voetbalzaken regelt. Er is ook iemand die alle schoolresultaten van de spelers volgt, zodat jongens die op school een terugval kennen van dichtbij kunnen worden gevolgd. Deze



zogenaamde trajectbegeleider staat trouwens niet enkel in voor het volgen van de studieresultaten, maar begeleidt de spelers ook collectief (door maandelijkse trajecttips) en individueel op sociaal-emotioneel vlak. We hebben bij alle wedstrijden ook iemand die alle statistieken noteert en op training kunnen we gebruik maken van een specifieke looptrainer en techniektrainer. Die eerste gaat bijvoorbeeld in detail coachen op de vooractie, die heel belangrijk is in het voetbal. Als je naar rechts moet uitwijken, moet je eerst twee tot drie stappen naar links zetten en je lichaam moet zo'n houding aannemen dat het optimaal in volle explosie de uitwijkbeweging kan maken. De tweede besteedt zeer veel aandacht aan een technisch verzorgde en toch functionele uitvoering van de aangeleerde beweging. Bij de oudere jeugdteams wordt ook gewerkt met liniecoaches en de allerbesten worden in een aparte trainingsomgeving doorontwikkeld naar het eerste elftal."

Voetbalvermogen

Gino Pauwels: "Onze visie is dat we voetbal zo individueel mogelijk willen

benaderen. Wij zien voetbal immers als een individuele sport met een collectief karakter! Zo hebben onze twaalfjarigen best nog moeite met het uitvoeren van tactische (basis)taken. Voor hen staat nog steeds de pure individuele ontwikkeling van het voetbalvermogen voorop. We bekijken onze spelertjes zeer individueel en bepalen dan wat getraind moet worden. Zo is er bijvoorbeeld een technisch vaardig laatmatuur spelertje, maar met een te beperkte sprongkracht. Aan dat aspect werken we dan gedifferentieerd om het te verbeteren. Dat kan aan de hand van een niet-typische voetbaltraining, al zoeken we altijd naar een relatie met de voetbalsport. We kunnen hem specifieke springoefeningen in reeksen voorschotelen, maar we kunnen er ook op een speelse manier aan werken door hem bijvoorbeeld te laten volleyballen of handballen. Wij testen trouwens niet enkel snelheid, wendbaarheid, uithouding, maar ook lenigheid, evenwicht, stabiliteit. We willen weten hoe atletisch onze spelers zijn en wat we kunnen doen om hun fysieke eigenschappen te verbeteren. Ik geef een oefening waarbij we het reactievermogen gaan testen. Twee rijen spelers moeten op verschillende manieren (voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts) de bekende laddertjes voorbij, heel snel, één voetje zetten en tweede bijsluiten. Vervolgens een spurtje trekken en het duel aangaan voor de bal die de spelbegeleider in de diepte heeft getrapt. Dan zie je bijvoorbeeld dat onze grote spits geen enkel duel kan winnen van onze kleine linksachter. Het zijn ook altijd dezelfde spelers die eerst en laatst bij de bal zijn. Met degenen die altijd laatst zijn, moet je die oefening zoveel mogelijk herhalen, al moet je natuurlijk wel zorgen dat je de verhouding belasting/belastbaarheid goed in de gaten houdt. Met deze oefening wordt vooral het reactievermogen en de startsnelheid getraind."

Retraite

Gino Pauwels: "Waar we ook veel werk van maken is de romp- en bekkenstabilisatie. Omdat voetballers vooral met hun benen werken, ontstaat er een onevenwicht met hun buikspieren, waardoor de kans op pubalgie (ontsteking van de aanhechting tussen buikspieren

en bovenbeen als gevolg van de onderontwikkeling van de buikspieren; een bij voetballers vaak voorkomende blessure omdat bovenbenen vaak veel meer ontwikkeld zijn, red.) relatief groot wordt. Ook proprioceptie is van belang: het vermogen om jezelf in evenwicht te houden als dat evenwicht verstoord wordt. Alle spelers krijgen een thuisprogramma om daaraan te werken. Via de website Beerschot@Home kunnen spelers een filmpje bekijken van de oefeningen die ze thuis moeten doen. Zo kunnen ze die steeds correct uitvoeren. De meeste oefeningen zijn wel met een bal, maar je kunt het niet als voetbalspecifieke oefeningen zien.

We zijn nu volop bezig aan het bouwen van een nieuw jeugdcentrum naar analogie met de in België befaamde Louis-Dreyfus Académie van Standard Luik. In de toekomst zullen we kunnen beschikken over vier prima grasvelden en nog eens vier tot vijf kunstgrasvelden. Er zal een sporthal zijn, een speeltuin, een fitnessruimte, slaap- en studieruimtes, etc. Het spreekt voor zich dat dit een gigantische stap betekent voor de club en de jeugdopleiding in het bijzonder. Begin december – na het afsluiten van de heenronde – zijn we trouwens met alle jeugdopleiders een verlengd weekend op retraite geweest om een uitgebreide evaluatie te maken van ons nieuwe jeugdplan en bij te sturen waar nodig. We hebben er de accenten bepaald die we na de winterpauze willen leggen." 📍

Samenvatting:

- **Individuele benadering staat bij spelers onder 12 jaar voorop.**
- **Beerschot speelt met twee aanvallende middenvelders. Daarom wordt geleerd om via het centrum op te bouwen.**
- **Via Beerschot@Home kunnen spelers thuis bekijken welke fysieke oefeningen ze moeten doen als 'huiswerk'.**
- **De opleiding mikt op een totaalontwikkeling van zowel de voetballer als de mens.**
- **Pauwels is samen met de andere jeugdcoaches een weekend op retraite geweest om hun jeugdplan uitgebreid te evalueren en te verfijnen waar nodig.**

Bijzondere jeugdtrainingen

K Beerschot AC

Beerschot AC biedt in de leeftijdsgroepen Onder 12 tot en met Onder 14 een vierde training per week aan waarin het de klemtoon legt op veelzijdige motorische ontwikkeling, een 'multiskills'-training. Deze trainingen worden voorbereid en begeleid door Wim Keisers, verbonden als fysiek en technisch coördinatiejeugdopleider aan de club. Hij geeft aan De Voetbaltrainer een voorbeeld van een circuittraining voor de teams Onder 12, Onder 13 en Onder 14.

Trainingsvorm: circuittraining

Aantal deelnemers: 14 tot 18 spelers

Aantal oefeningen: 9

Tijd: 1 minuut per oefening per speler

Frequentie: circuit wordt 2 keer afgelegd

Opwarming: staartenroof

Organisatie

- 2 teams, elke ploeg heeft per speler een lint van een bepaalde kleur. Het lint wordt achter in de broek gestoken en hangt tot aan de knieholte.

Spelverloop

- per team wordt een speler aangeduid. Elke speler krijgt 1 minuut om te proberen zoveel mogelijk staarten van de tegenstrevers af te trekken. De rovers mogen geen staarten van elkaar trekken. Een viertal spelers komen aan bod. Het gezamenlijke puntenaantal per ploeg geeft recht om op het einde van de training hetzelfde aantal basket-, korfbal- of handbalstrafworpen te werpen of hockeystrafballen te slaan. De ploeg met de meest gescoorde vrije worpen wint. Verliezers ruimen de zaal op.

Kern

Trainingsvorm 1

Organisatie

- bouncer (kleine trampoline)
- verschillende soorten ballen

Inhoud

- de speler springt 10 keer met linkerbeen in de bouncer, daarna 10 keer met rechts, daarna weer met links, enz.

Variatie

- idem basisoefening, maar bij elke sprong een $\frac{1}{4}$ draai maken
- idem basisoefening waarbij de hele tijd een bal toegeworpen wordt die de speler moet vangen en terugwerpen
- 3 keer links springen, na derde sprong landen en stilstaan op linkervoet gedurende 3 seconden, daarna met rechterbeen
- idem als a. maar voor landing steeds $\frac{1}{4}$ of $\frac{1}{2}$ draai maken

Trainingsvorm 2

Organisatie

- 25 hoedjes
- 1 voetbal
- 2 basketballen

Inhoud

- de hoedjes liggen verspreid met een tussenafstand van circa 80 cm, de spelers leiden de bal tussen de hoedjes terwijl zij een basketbal met de hand dribbelen

Variatie

- 2 ballen aan de voet, 1 bal dribbelen met de hand
- 1 bal aan de voet, 2 ballen vrij dribbelen met de hand
- 1 bal aan de voet, 2 ballen gelijktijdig dribbelen met de hand
- 1 bal aan de voet, 2 ballen alternerend dribbelen met de hand

Trainingsvorm 3

Organisatie

- per speler 2 ballonnen met verschillende kleur

Inhoud

- spelers moeten de 2 ballonnen zo lang mogelijk van de grond houden

Variatie

- enkel spelen met de handen
- enkel spelen met de voeten
- aan een bepaalde kleur een bepaalde hand of voet linken
- de kleuren van de ballon afwisselend spelen

Trainingsvorm 4

Organisatie

- springtouw

Inhoud

- gedurende 1 minuut springen (leer spelers eerst springen met tussenhup alvorens zonder tussenhup te laten springen, anders ligt de oefening te vaak stil)

Variatie

- speedy: zo snel mogelijk springen = zoveel mogelijk sprongen in een bepaalde tijd (minder dan 1 minuut om verzuring te voorkomen)
- de bel: voor- en zijwaarts springen
- de skiër: links en rechts zijwaarts springen
- 3 keer gewoon springen, 1 keer dubbel draaien per sprong

Trainingsvorm 5

Organisatie

- rolla bolla (evenwichtstoestel)

Inhoud

- de speler staat met het gezicht naar het sportraam en houdt zich daaraan vast, hij probeert op de rolla bolla te staan en de beide uiteinden van de grond te houden

Variatie

- vrij, zonder zich vast te houden (enkel laten doen wanneer het goed beheerst wordt)
- vrij en tegelijk een bal opwerpen en vangen
- vrij en tegelijk een bal rond het lichaam draaien
- vrij en een toegeworpen bal vangen en terugwerpen



Trainingsvorm 6

Organisatie

- turnmatje
- softbal
- basketbal

Inhoud

- de speler staat voor het matje, werpt de bal op, maakt aansluitend een koprol en vangt de bal in zit

Variatie

- de speler vangt de bal in stand
- de speler staat na de koprol onmiddellijk op en kopt de bal tegen de muur of naar de partner
- de speler werpt met een basketbal hoog genoeg, maakt een koprol, laat de bal stuiten, loopt eronder door, maakt ½ draai en vangt de bal
- idem oefening 3, maar de speler kopt de bal nu terug

Trainingsvorm 7

Organisatie

- pedalo's (evenwichtstoestellen)
- ballen

Inhoud

- spelers trachten met de pedalo op een zo vlot mogelijk manier tussen 2 punten te rijden

Variatie

- rugwaarts rijden
- tegelijk een bal met de hand dribbelen
- 1 speler rijdt voorwaarts, 1 rijdt rugwaarts terwijl zij elkaar de bal voortdurend toewerpen
- per 2 zo snel mogelijk, al dan niet met bijkomende opdrachten



Trainingsvorm 8

Materiaal

- valmat
- 5 voetballen

Inhoud

- speler staat op de valmat, werpt de bal op en voert retro uit

Variatie

- bal wordt frontaal toegeworpen
- bal wordt van opzij toegeworpen
- bal wordt frontaal toegeworpen, met de knie hoog gespeeld waarna de retro wordt uitgevoerd
- de speler werpt de bal zelf tegen de muur en voert na bots tegen de muur de retro uit

Trainingsvorm 9

Materiaal

- 3 hoepels
- 2 tennisballen
- 2 basketballen
- 2 voetballen
- medicin ballen (MB)

Inhoud

- 3 hoepels liggen achter elkaar met een tussenafstand van 4 meter. In 2 hoepels ligt een MB. De speler start aan de startlijn loopt naar de eerste MB en verhuist deze naar de lege hoepel, dan naar de tweede MB en verhuist deze naar de eerder vrijgekomen hoepel, enz.

Variatie

- in de hoepels tennisballen leggen, uitvoering idem basisoefening maar tegelijk tussen de hoepels dribbelen met de hand met een basketbal
- idem basisoefening maar tegelijk tussen de hoepels de bal aan de voet leiden
- in de hoepels voetballen leggen, de ballen wisselen van hoepel met de voeten
- idem als oefening 3, maar tegelijk dribbelen met de hand met een basketbal



Slot

Inhoud

- 2 ploegen van beginspel zetten de gewonnen punten van het opwarmingsspel om in strafworpen of -slagen naar keuze. (handbal, basketbal, korfbal, hockey)
- de verliezers zetten het materiaal weg

A-JEUGD



Deniz Sabit staat in het seizoen 2013/2014 voor het eerst aan het roer bij Vogido A1, waarmee hij gaat spelen in de vierde divisie. Als speler kwam Sabit acht jaar uit voor het eerste elftal van Rigtersbleek, de club waar hij ook als jeugdtrainer is begonnen. Hij is in het bezit van TC II.

Contouren

Deniz Sabit: "Al in de winterstop ben ik met enkele collega-trainers, in combinatie met de technische commissie van Vogido, om de tafel gaan zitten om de selectie voor het nieuwe seizoen door te nemen. Dit seizoen spelen er veel tweedejaars A-junioren in A1, wat betekent dat we een vrij nieuwe groep gaan krijgen in 2013/2014. De B-junioren spelen in de hoofdklasse, waardoor het voor de tweedejaars een behoorlijk grote overstap zal zijn naar A1. Door al in de winterstop de nieuwe A1 in kaart te brengen, kun je ook actiepunten benoemen voor de maanden tot aan de zomer. Vogido benadert niet actief spelers van buitenaf, maar het is wel zo dat via-via spelers zich bij ons aanmelden. De eerste gesprekken met nieuwe jongens zijn al gehouden en beetje bij beetje ontstaan de contouren van het nieuwe elftal."

Wennen

Deniz Sabit: "Ik vind het scheppen van kaders waarbinnen we werken heel belangrijk. A-junioren kunnen gerust zelf beslissingen nemen, maar ik zet wel de lijnen uit. De eerste oefenwedstrijden spelen we medio juni. In die periode houd ik nog twee of drie bijeenkomsten, die vooral een informeel karakter hebben. Een volledig nieuwe begeleidingsstaf én groep maken dat ik de tijd wil nemen om elkaar te leren kennen. Na die bijeenkomsten in juni heb ik al een aardig beeld van hoe de groep er uit komt te zien en wat de kwaliteiten en verwachtingen van de jongens zijn. Naast het kennismaken stip ik ook al wat zaken aan omtrent regels, afspraken en de manier van spelen. Maar nog niet te veel. Ik vind dat je A-junioren moet betrekken bij het proces en dat betekent dus ook dat ik niet alle regels al ga opleggen. Ik geef wel richtlijnen aan, maar de precieze invulling van de manier van werken volgt pas in augustus. Ik vind namelijk dat je in deze fase van hun opleiding een grote verantwoordelijkheid bij de speler zelf mag neerleggen. Ze beseffen prima dat ze dicht tegen het eerste elftal aan zitten en dat ze, van alle vier de A-teams, in het hoogst spelende team uitkomen. Je kunt daar gerust wat van verwachten. Ik heb een bepaalde manier van voetballen voor ogen en probeer daar de juiste poppetjes bij te zoeken in het veld."

Concurrentie

Deniz Sabit: "Zeker in de maand augustus, wanneer sommige jongens nog op vakantie zijn, is het een voordeel om meerdere A-elftallen te hebben. A2-spelers trainen mee met de op dat moment aanwezige A1-groep en zorgen voor een gezonde concurrentie. Het kan gebeuren dat er A2-spelers zijn die al een voorsprong hebben op A1-spelers die laat van vakantie terugkomen. Stel dat zo'n A2-speler al een enorme progressie heeft geboekt en fitter is, kan dat een reden zijn om hem bij de A1 te houden. De A1-speler die terugkomt van vakantie zal moeten bewijzen dat hij in het elftal hoort te staan en zal zich moeten laten zien. Het belang van grote concurrentie is, zeker als je op divisieniveau speelt, erg groot. Een seizoen is lang, je krijgt te maken met blessures en schorsingen en dan is het goed voor een trainer om te weten welke spelers hij achter de hand heeft."

Schema

Deniz Sabit: "Alle spelers krijgen van mij in juni al een schema mee, met daarop wat richtlijnen over wat ze kunnen doen in de zomervakantie. Je merkt verschillen, want de een komt fitter terug dan de ander. Door de bijeenkomsten in juni, waarin we organisatorisch en tactisch gezien al wel het nodige bespreken, vind ik dat je in augustus gelijk verder kunt gaan met je speelwijze. Bij het bepalen van de fitheid van de jongens maak ik gebruik van nulmetingen. Door middel van sprintvormen bekijk ik hoe ze er conditioneel voorstaan. Hier moet wel bij worden gezegd dat ik zelf ook goed naar de spelers kijk. Zeker in de eerste weken van de voorbereiding moet je er voor waken spelers te veel te belasten."

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het verstoren van de opbouw van de tegenstander op de helft van de tegenstander

Organisatie

- het veld is 55 meter breed en 70 meter lang
- 2 grote doelen
- 8 pylonen om een veld uit te zetten
- 10 ballen in het doel van de niet te coachen partij
- 14 hesjes in twee verschillende kleuren

Inhoud

- Partijspel 7:7 + 2 keepers
- te coachen partij speelt 1:2:3:2
- niet te coachen partij speelt 1:3:3:1
- beide teams kunnen scoren op het grote doel
- zodra een bal uit of achter is, begint de keeper van de niet te coachen partij met een doeltrap
- de niet te coachen partij moet opbouwen via de achterste lijn

Coaching

- '6, zodra de keeper 5 inspeelt, schuif dan door.'
- '10, zodra de keeper 5 inspeelt, neem de plek van 6 over.'
- '8, zodra de keeper 5 inspeelt, neem de plek van 10 over.'
- '11, zodra 8 naar het centrum schuift, neem de plek van 8 over.'
- '3 en 4, houd het veld klein en schuif door naar voren.'
- 'Probeer de tegenstander te dwingen tot het geven van een lange bal, zodat we snel in balbezit kunnen komen.'



Methodiek

- de niet te coachen partij mag de bal niet terugspelen op de keeper
- de niet te coachen partij mag de bal maximaal twee keer raken
- bij de niet te coachen partij een speler uit het veld halen, zodat er door hen in een ondertal gespeeld wordt
- met buitenspel gaan spelen
- te coachen partij verplichten om binnen tien seconden de bal te veroveren

B-JEUGD



Menno van Dam speelde in het verleden bij SC Cambuur, BVO Veendam, Harkemase Boys en Eintracht Nordhorn. Momenteel speelt hij bij Olde Veste in Steenwijk, de club waar hij voor het tweede jaar werkzaam is bij de B1. Hij komt daarmee uit in de tweede divisie landelijk. Van Dam is in het bezit van het diploma TC II.

Afspraken

Menno van Dam: “In het begin van het seizoen zit ik overal kort op. Naarmate de tijd vordert, leg ik steeds meer verantwoordelijkheden bij de spelers neer. Ik wil ook graag dat ze meedenken over de manier van werken en heb een open houding. Bij B-spelers werkt dit volgens mij erg goed. We spreken onder andere wel af dat iedereen een kwartier voor aanvang van de training klaar zit in de kleedkamer. Dat ballen hard opgepompt zijn en dat er corvee gedraaid wordt. Op individueel vlak maak ik in de voorbereiding gelijk afspraken met ze. Bijvoorbeeld over wat ik verwacht van een verdediger, middenvelder of aanvaller in bepaalde situaties en wat dat dan betekent voor wedstrijden en trainingen.”

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

Kaderoverleg

Menno van Dam: “Kort na de winterstop zijn we in het technisch kaderoverleg met alle trainers om de tafel gaan zitten. We hebben een overzicht gemaakt van wie er doorschuift naar een hogere leeftijdsgroep, wie de talenten zijn en op welke posities we misschien nog wat versterkingen nodig hebben. Doordat je dit samen bespreekt, kun je al beslissen om in het tweede deel van het seizoen spelers wat vaker door te laten schuiven naar een hogere leeftijdsgroep. Tot aan de zomerstop komen we nog twee of drie keer met dit technisch kader samen om de puntjes op de i te zetten. In de voorbereiding start ik met achttien spelers. Op den duur ga ik naar veertien spelers plus twee keepers. Doordat je in eerste instantie start met een groep van achttien geef je jongens nog een goede kans om zich in het standaardteam te spelen. En mocht een jongen op het laatste moment toch afvallen, kunnen we besluiten om hem toch mee te laten trainen met B1, maar mee te laten spelen met B2. Dit laatste gebeurt alleen bij eerstejaars B-junioren. Ik vind het belangrijk bij jeugdvoetbal dat het belang van het talent centraal staat. Hoe krijg je nu het maximale uit het talent? Wat kan hij allemaal en waar kan ik als trainer accenten leggen opdat hij nóg meer uit zichzelf haalt?”

Overbrugging zomer

Menno van Dam: “In de maand mei houden we gesprekken met spelers. Ze horen dan al wat onze plannen zijn en nog voordat de zomerstop begint gaan we al trainen met de nieuwe groep. In juli sta ik al een aantal keer met de nieuwe groep op het veld, waarbij we met name al tactisch aan het werk gaan. Mijn ervaring als speler leert me dat tactisch trainen heel veel tijd vergt. Door hier al in juli mee te beginnen, weten spelers gelijk al wat er van ze verwacht wordt. Ik koppel spelers gelijk al aan hun positie. Ze krijgen van mij een conditioneel programma mee voor in de zomermaanden. Door op deze manier te werken met mijn groep, zorg ik er voor dat ze in augustus op een hoger niveau kunnen instappen.”

Wedstrijden

Menno van Dam: “In wedstrijden die we in de voorbereiding spelen, draait het niet om resultaat. Ik praat in ieder geval in besprekingen dan ook niet over winnen of verliezen. Ik wil dat we proberen dominant te zijn en de jongens moeten leren wat dat inhoudt. Ik praat individueel, per linie en in de groep over de afspraken die gemaakt worden over wat we op bepaalde momenten doen in het veld. Door hierbij spelers te bevragen, check je hun inzicht in deze situaties. In positiespellen op de training ga je hiermee aan het werk. Je traint conditioneel, maar door bepaalde regels kun je ook al werken aan je spelbedoeling. Door spelers beperkingen op te leggen in het aantal keer raken, of te eisen dat ze alleen een derde man kunnen aanspelen, dwing je ze meer in beweging te komen. Ik vind het belangrijk dat je bij B-junioren oefenvormen aantrekkelijk maakt. Een conditionele prikkel toedienen gekoppeld aan een positiespel is een mogelijkheid. Maar, als de groep afspraken niet nakomt, wil ik ze ook wel een spiegel voorhouden. Dan laat ik ze wel eens gewoon loopwerk doen.”

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het conditionele of tactische aspect van het voetballen

Organisatie

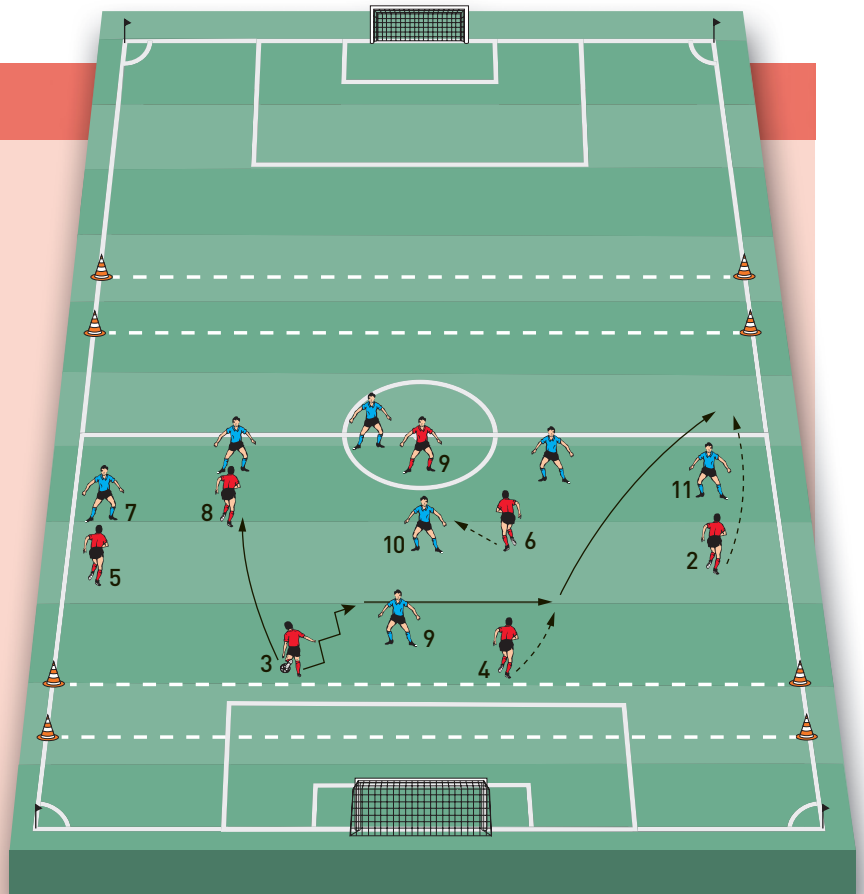
- het veld is 65 meter lang en 55 meter breed
- 8 pylonen om aan beide zijden een vak af te zetten
- 5 ballen aan weerszijden van het veld
- 14 hesjes in twee verschillende kleuren

Inhoud

- 7:7 lijnvoetbal
- de spelers spelen zoveel mogelijk vanuit hun eigen positie
- er kan gescoord worden door met de bal in het vak aan de achterzijde te dribbelen
- zodra een bal uit is, wordt er ingetrapt
- zodra een bal uit is, begint de aanvallende partij weer met de bal

Coaching (afhankelijk van de doelstelling)

- 'Maak het veld groot als je de bal in bezit hebt.'
- 'Wees aanspelbaar en kom los van je tegenstander.'
- '2 en 5, kies het juiste moment om diep te gaan, bijvoorbeeld als er ruimte ligt.'
- '6 en 8, bied je aan zodra 9 is aangespeeld en probeer een steekbal te geven.'



Methodiek (gericht op een conditioneel aspect)

- spelers verplichten tot maximaal twee of drie keer raken, zodat ze meer in beweging komen
- spelers verbieden de bal terug te spelen naar degene van wie ze de bal hebben ontvangen, waardoor medespelers meer in beweging moeten komen en als derde man fungeren



Menno van Dam: "Deze trainingsvorm gebruik ik veel in de voorbereiding op het nieuwe seizoen. Je kunt deze vorm op vele manieren gebruiken in een training. Je kunt bijvoorbeeld kiezen voor een conditionele of tactische doelstelling (opbouw). Tevens kun je accenten leggen op het inspelen van ballen, het doorbewegen of de handelingssnelheid. Als trainer zul je van tevoren moeten bepalen welke opdrachten je geeft, waar je op gaat letten en waar je op gaat coachen."

C-JEUGD



Tom van Ooijen traint de C1 bij Orion uit Nijmegen. Hij doorliep als speler alle jeugdselectieteams bij die club en speelt op dit moment in het tweede elftal. Als trainer begon hij er vijf jaar geleden bij de F-pupillen en kwam via de D1 bij de C1 terecht. Hij staat bij dat team voor het derde opeenvolgende seizoen aan het roer. Van Ooijen is in het bezit van het diploma TC III.

Groepen

Tom van Ooijen: “Medio mei wordt er eigenlijk al gestart met de voorbereiding op het nieuwe seizoen. We hebben dan selectietrainingen georganiseerd met grofweg vier groepen jongens, waaruit het nieuwe C1-team zal worden geformeerd. De eerste groep bestaat uit spelers die al in C1 spelen (de eerstejaars). De tweede groep zijn de spelers uit C2 (over het algemeen zijn dit bij ons allemaal eerstejaars). Dan als derde groep de uitblinkers uit de D1 (dit zijn de tweedejaars) en als vierde groep de spelers die zich van buitenaf aanmelden. Orion benadert zelf geen jongens, maar omdat we met de standaardteams de laatste jaren kwalitatief een enorme vooruitgang hebben geboekt, merk je dat spelers graag bij ons komen spelen.”

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

Vier tegen vier

Tom van Ooijen: “Zodra de voorbereiding start, zijn nog veel spelers op vakantie. We starten dan ook met C1 en C2 samen. De meeste spelers hebben bij terugkomst op de club bijna een maand niet gevoetbald. Ik vertel ze in juni, voordat we het seizoen eindigen, altijd wel dat ze gewoon moeten blijven voetballen in de zomermaand. Toch missen veel jongens het balgevoel. In partijvormen en positiespelletjes kun je daar gelijk al aan werken. Na de eerste week zijn er voldoende spelers teruggekeerd, zodat we de groepen splitsen en de C1 en C2 apart trainen. Wat oefenvormen betreft spelen we in deze fase vrij vaak een 4:4. Het is goed daarbij op te merken dat je verschillende doelstellingen kunt hebben in een 4:4. Het ligt er maar net aan welke regels je hanteert. Als ik bijvoorbeeld een conditionele doelstelling heb, maak ik het veld groter, coach ik dat er constant druk gezet moet worden en zorg ik dat er overal ballen klaar liggen. Als een bal uit gaat kan men gelijk doorspelen.”

Afspraken maken

Tom van Ooijen: “Voorafgaand aan de eerste training verzamelen de spelers wat eerder op de club. We komen dan in een open gesprek tot een lijst met regels en afspraken. Wat gedragsafspraken betreft gaat het over hoe we met elkaar en met tegenstanders omgaan en wat we van elkaar kunnen verwachten. Ook praktisch gezien worden er zaken besproken. Wie draait er kledkamerdienst? Hoe gaan we om met afmeldingen? Wie wordt er aanvoerder? Tot slot bepalen we de doelstellingen voor het gehele team. Dat is aan het begin soms nog wel wat lastig, omdat je nog geen wedstrijden hebt gespeeld. Later kunnen deze doelstellingen concreter worden gemaakt. Op individueel niveau spreek ik met spelers ook over hun persoonlijke doelstellingen. Voor welke positie wil je gaan en wat wil je aan je spel verbeteren? De voorbereiding is een tijd waarin je je spelers gaat leren kennen. Je bekijkt wat mogelijke posities zijn voor spelers, er ontstaat een nieuw team en er moet worden samengewerkt om goed te kunnen voetballen. Conditioneel krijgen spelers een prikkel en ik probeer dat zoveel mogelijk met bal te doen. Wel hebben we iemand bij de club die de zich bezighoudt met looptrainingen, rompstabiliteitsoefeningen en coördinatie-trainingen. Zeker bij C-junioren vind ik dit erg belangrijk, omdat ze lichamelijk ook grote veranderingen doormaken.”

Veel wedstrijden spelen

Tom van Ooijen: “In de jeugd van Orion spelen de A- en de B-jeugd ongeveer in hetzelfde systeem als het eerste elftal. Er zijn richtlijnen bij de club over de manier waarop er gespeeld wordt, maar in de C en D heb je als trainer wel meer vrijheid. De vrijheid zit hem met name in een aantal tactische aspecten. Wel of niet op buitenspel spelen? Op het middenveld met de punt naar voren of naar achteren? In de voorbereiding kun je alvast wat experimenteren en bepalen welke manier van spelen het beste bij de spelers en het team past. We proberen daartoe ook zoveel mogelijk oefenwedstrijden te spelen in de voorbereiding. Zeker om de jongens die van buitenaf komen beter te leren kennen vind ik het fijn om veel wedstrijden te spelen.”

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het aanvallen (het scoren van doelpunten)

Organisatie

- het veld is 50 meter breed en 30 meter lang
- 5 pylonen
- 1 groot doel
- minimaal 10 spelers
- 10 ballen

Inhoud

- er wordt om-en-om vanaf de linker- of rechterkant gespeeld. Er kan gevarieerd worden in de combinatie tussen de twee spelers aan de zijkant

Coaching

- ‘Zorg dat je beide benen gebruikt in de passing.’
- ‘Maak een schijnbeweging: gebruik je armen en ga door je knieën om je tegenstander op het verkeerde been te zetten.’
- ‘Probeer een strakke, gerichte voorzet te geven.’
- ‘Zorg dat je van tevoren over de bal heen kijkt om te zien wie het best aangespeeld kan worden.’
- ‘Kijk ook goed wat de verdediger doet, zodat hij de bal niet kan onderscheppen.’
- ‘Spits, maak een versnelling richting de eerste paal, zodat je de voorzet vanaf de zijkant kunt krijgen.’
- ‘Buitenspeler, zorg dat je schuin achter de spits komt te staan, zodat je bij de tweede paal aanspeelbaar bent maar ook een teruggelegde bal kunt ontvangen.’

Variatie

- A: 2 speelt 7 in, die vervolgens een dieptepass geeft op 2. Hierna volgt een voorzet richting de spits of de andere buitenspeler, die kunnen scoren (zie tekening)



- B: 2 dribbelt op 7 af en gaat er na een schijnbeweging aan de buitenkant langs. Hierna volgt een dribbel richting de achterlijn en een voorzet
- C: 2 speelt, na een voorbeweging van 7, direct in de diepte op 7, die daarna een voorzet aflevert

Methodiek

- varieer met het aantal spelers om de intensiteit van de oefenvorm aan te passen
- varieer met het aantal verdedigers om de moeilijkheid van de oefenvorm aan te passen
- varieer met de positie van de spelers binnen de oefenvorm (wissel bijvoorbeeld de twee spitsen met twee buitenspelers)
- laat de spelers zelf kiezen welke variatie ze proberen. Op deze manier moeten ze helemaal zelf het initiatief nemen en krijg je een meer wedstrijdgerichte situatie



Tom van Ooijen: “Het doel van deze oefening is om via vleugelspel een doelpunt te scoren. De weerstand van tegenstanders is vrij laag, deze kun je tijdens de training via partijtjellen verder opvoeren. Er is veel variatie mogelijk in de oefening, waardoor je de nadruk meer kunt leggen op technische, tactische of conditionele aspecten.”

D-JEUGD



Joren Waardenburg en Jordy Kluitenberg trainen en coachen samen de D1 van WSV in Apeldoorn. Ze zijn beiden in het bezit van TC III. Waardenburg doorliep bij WSV de hele jeugdopleiding en Kluitenberg kwam vanaf de B-junioren bij de club in Apeldoorn spelen. Kluitenberg trainde er de F1 en C2. Waardenburg de A2. Met ingang van het seizoen 2013/2014 starten ze beiden met de opleiding TC II.

Samen

Jordy Kluitenberg: "Aan het begin van het seizoen maken we afspraken over bijvoorbeeld corvee. De afspraken die we maken zijn vooral gericht op het teambelang. Samen het veld oplopen bij een wedstrijd en een training. Samen de spullen opruimen, et cetera. Er is bij het maken van andere organisatorische afspraken best een grote rol voor de speler zelf weggelegd. Neem bijvoorbeeld het 'te laat komen'. Veel D-pupillen worden gehaald en gebracht. Het kan gebeuren dat ouders wat laat zijn. Of dat ouders een tas inpakken voor een kind en vergeten scheenbeschermers mee te geven. Wij maken de jongens er dan van bewust dat ze zelf hun tas moeten inpakken en ook zelf alert moeten zijn dat ze op tijd van huis vertrekken."

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

Onder 12

Joren Waardenburg: "WSV in Apeldoorn staat qua jeugdvoetbal hoog aangeschreven. Dit betekent twee zaken als je praat over het indelen van nieuwe elftallen. Het komt geregeld voor dat we op het laatste moment spelers nog zien vertrekken naar een BVO. Maar het omgekeerde komt ook voor. Spelers die bij BVO's afvallen willen toch hoog blijven spelen en komen bij ons. Door bovenstaande situaties is het lastig om je groep al voor de zomervakantie compleet op papier te hebben. We hebben daarbij gekozen voor een situatie waarin we werken met een team voor spelers onder 12 jaar. Dit team bestaat uit diverse spelers uit D1, D2, D3, E1 en E2 en wordt samengesteld door de betrokken leiders en trainers. Een andere benaming voor dit elftal is 'talentengroep'. Het doel van deze groep is om al zoveel mogelijk een indeling te maken in D1 en D2. Met dit elftal spelen we in de maanden mei en juni een ongeveer drie wedstrijden en trainen al een keer of zes met elkaar."

Techniek

Jordy Kluitenberg: "Bij de D-pupillen besteden we veel tijd en energie aan techniek. Het onderdeel tweebeinigheid heeft eveneens een belangrijke plek, eigenlijk al vanaf dag één. Doordat je spelers in verband met de zomerstop een tijdje kwijt bent, is het kweken van balgevoel een punt van aandacht in het begin van de voorbereiding. Het balgevoel, gecombineerd met het werken aan tweebeinigheid kan in diverse oefeningen worden getraind. Belangrijk hierbij is dat je aangeeft dat er verschillen zijn in de momenten waarop je de bal eerst met links of juist met rechts moet aanraken. Als we spelers bijvoorbeeld de sleepbeweging aanleren, is de positie van de tegenstander bepalend of je de bal met rechts of met links moet slepen. Het ontwikkelen van technische vaardigheden loopt als rode draad door de voorbereiding en de rest van het seizoen."

Rolmodellen

Joren Waardenburg: "Op tactisch vlak maken we ook in juni met het team Onder 12 al een begin. In wedstrijden ben je dan met name bezig met de basiszaken. Wat doen we als we de bal hebben en wat doen we als we de bal niet hebben? De nadruk ligt elke keer weer op een ander doel, waarbij we veel persoonlijke vragen stellen aan het individu: 'Wat moet je nu doen?' 'Hoe moet je lopen?' Naast het individuele gedeelte benaderen we veel zaken in teamverband. Samen aanvallen (opbouwen) en samen verdedigen (voorin storen). We maken hierbij gebruik van rolmodellen en dat werkt bij D-pupillen erg goed. We praten met de jongens wel eens over de manier waarop Ajax of FC Barcelona speelt. 'Schieten de verdedigers van Ajax ook alle ballen lang naar voren?' D-pupillen zijn erg gevoelig voor dit spiegelen en proberen er ook naar te handelen. 'Als Ajax dus probeert op te bouwen, proberen wij dat ook.' Naast dat spiegelen aan topclubs, spelen wij ook met de manier waarop we de trainingen geven. Soms vertellen we de jongens dat we de week erna een echte tactische training gaan doen. We vragen dan of ze weten wat dat is. Het gaat dan een hele training over opbouwen, of het spelen op buitenspel. Zo'n speciale training eens in de zoveel tijd vinden ze prachtig."

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van de technische vaardigheden (voorvoetenwerk, aannames, passeerbewegingen, passing)

Organisatie

- 10-14 spelers, verdeeld in twee groepen
- 10-14 ballen (voor de helft van de spelers)
- voldoende pylonen of hoedjes om een cirkel van te maken; ook kun je de oefening gelijk in een cirkel uitvoeren, zonder pylonen

Inhoud

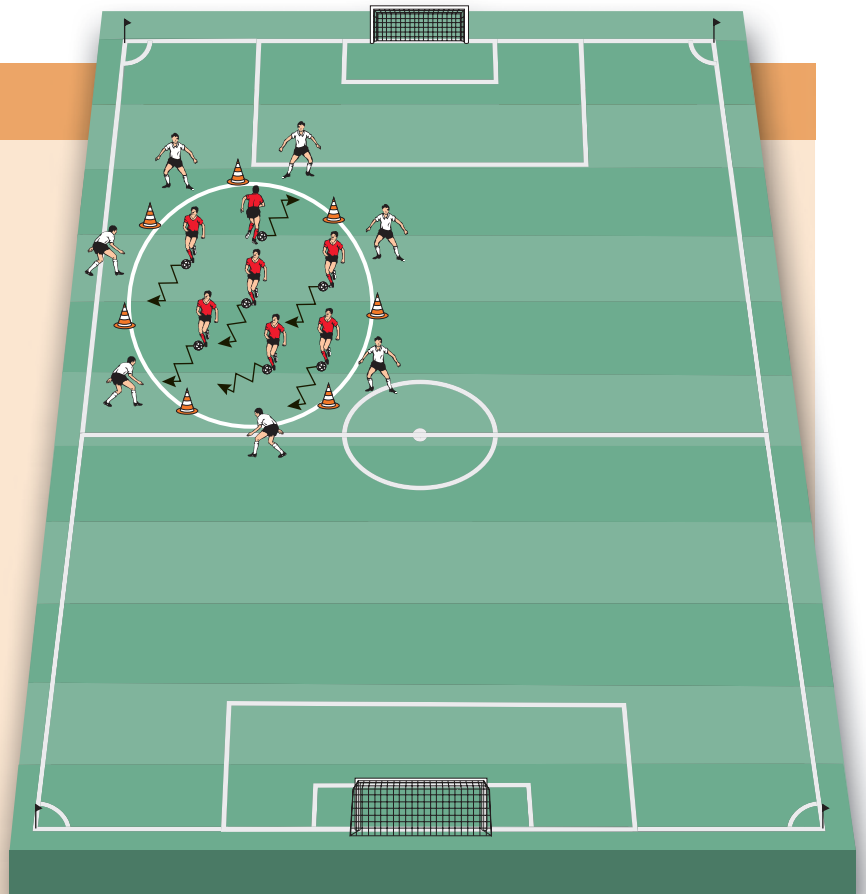
- er wordt gespeeld in de cirkel
- groep 1 staat aan de buitenkant (op de lijn)
- groep 2 staat aan de binnenkant met bal
- spelers van groep 2 gaan met de bal dribbelen in de cirkel en zorgen dat ze elke pas de bal raken
- op het moment dat ze contact maken met iemand van groep 1 aan de zijkant, gaan ze deze persoon inspelen en nemen zijn positie over
- de speler van groep 1 zorgt dat zijn aanname vooruit de cirkel in gaat waar de ruimte is
- de speler van groep 1 gaat na zijn aanname in de ruimte een passeerbeweging maken, waarbij hij zelf beslist welke schijnbeweging dat is
- in de diverse varianten zorgt de trainer ervoor dat alle spelers veel balcontacten hebben, door groep 1 en 2 af te wisselen

Coaching

- 'Sta niet stil bij deze vorm, maar blijf steeds in beweging.'
- 'Raak bij elke pas de bal aan.'
- 'Strakke ballen inspelen.'
- 'Vraag duidelijk om de bal als je aan de zijkant staat.'
- 'Zorg voor een goede aanname.' (vooruit of open, afhankelijk van de variant)
- 'Sta open als je de bal aanneemt, zodat je meer keuze hebt zodra de tegenstander op je afloopt.' (bij variant 1)
- 'Spelers van groep 1, speel de bal in op het buitenste been van de vragende speler.' (variant 2)

Variant 1

- op het moment dat een speler van groep 1 de bal aanneemt doet hij dit richting de speler van groep 2
- de speler van groep 2 wordt een passieve verdediger,



waarbij de speler van groep 1 een passeerbeweging gaat maken

Variant 2

- de spelers aan de zijkant (groep 1) van het veld starten nu met bal
- de spelers van groep 2 bieden zich aan in de cirkel en komen op een schuine manier om de bal vragen
- de speler van groep 2 neemt de bal open aan en neemt de bal in zijn aanname vooruit mee
- op dat moment maakt hij met het been waar hij de bal mee aanneemt een schijntrap en neemt de bal met de andere voet mee de andere kant op (al dan niet met een kapbeweging)
- eenmaal in balbezit in de cirkel maakt de speler weer contact met een speler aan de zijkant om de bal in te spelen

Methodiek

- meer schijnbewegingen achter elkaar te doen (bijvoorbeeld na de sleepbeweging gelijk een schijntrap)
- twee verdedigers in de cirkel laten lopen die passief gaan verdedigen, waardoor spelers moeten kijken in welke ruimte ze de bal aannemen en met welk been ze de passeerbeweging inzetten

Praktische eBooks - jeugd - doelgroepgericht



A-jeugd € 10,-
(ca. 150 pag.)



B-jeugd € 10,-
(ca. 150 pag.)



C-jeugd € 10,-
(ca. 150 pag.)



D-jeugd € 6,-
(ca. 95 pag.)



E-jeugd € 6,-
(ca. 95 pag.)



F-jeugd € 2,50,-
(ca. 35 pag.)



Jeugdkeeper € 4,-
(ca. 55 pag.)



Mini pupil € 2,50,-
(ca. 35 pag.)

Onmisbare vakinformatie - nu ook als eBook verkrijgbaar



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



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



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



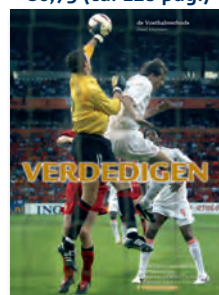
**De Voetbalmethode 2
Opbouwen**
€ 6,75 (ca. 149 pag.)



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



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



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

Voordelen van onze eBooks

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

