

De JeugdVoetbalTrainer

nummer
2

1^e JAARGANG | AUGUSTUS 2011 | www.devoetbaltrainer.nl



Keeperstraining AZ

Nick van Aart

A-jeugd

Guillaume Pocorni

B-jeugd

Marco Bragonje

C-jeugd

Sander Riesener

D-jeugd

Mimoun Akrom

Nick van Aart, keeperstrainer bij AZ

'Teamtrainer moet er ook voor keeper zijn'

Een goed WK van Maarten Stekelenburg deed de angst voor een waardige opvolging van Edwin van der Sar vorige zomer definitief verdwijnen. Maar hebben we verder nog veel jonge en vooral goede keepers rondlopen in het topvoetbal? De kenners verbazen zich over het grote aantal buitenlandse keepers op de Nederlandse velden. Waar ligt nou de oorzaak? Volgens keeperstrainer en keepersscout Nick van Aart (34) van AZ Alkmaar zit het hem vooral in de opleiding bij jeugdkeepers én de hoge eisen die aan de moderne keeper worden gesteld.

Een keeper moet kunnen meevoetballen, goed zijn bij hoge ballen, de tussenruimte goed kunnen bespelen, goed kunnen trappen, atletisch en snel zijn, leiderschapskwaliteiten bezitten én hij moet toch ook nog een bal kunnen tegenhouden.

Nick van Aart: "Al komt dat tegenhouden van de bal soms helemaal onderaan het rijtje, lijkt het wel. Voor mij is dat echter nog altijd basistaak nummer 1. Wat eveneens in mijn ogen van groot belang is, is het mentale aspect dat bij een keeper hoort. Het is mede daardoor dat keepers op latere leeftijd hun beste niveau halen. Ze zijn dan beter bestand tegen bepaalde druk tijdens wedstrijden. Het mentale aspect, ervaring en persoonlijkheid is belangrijk.

Keuzes van hoofdtrainers zijn vaak gericht op de korte termijn, maar er zijn niet veel hoofdtrainers die een jonge keeper de kans geven in het eerste elftal. Ze kiezen in het algemeen voor meer zekerheid door een keeper te selecteren op basis van ervaring in plaats van potentie. Dus moet er voor een jonge talentvolle keeper een op maat gemaakt plan worden samengesteld, waarmee hij zich uiteindelijk kan doorontwikkelen tot keeper van het 1e team. Hoe ga je bijvoorbeeld om met een jonge talentvolle A-junior die gaat aansluiten bij de selectie? Wat en hoe wil je verder ontwikkelen in trainingen en wedstrijden en op welk niveau gaat hij zijn wedstrijden spelen?



De wedstrijd is daarom binnen AZ ook altijd leidend om spelers op de juiste manier voor te bereiden en te trainen, zo ook de keeper. Waar in de jongste jeugd de aandacht voornamelijk is gericht op de techniek van het keepen, daar ziet men naarmate een keeper langer in de opleiding zit de verschuiving steeds verder gaan naar tactiek en wedstrijdssituaties. Bij de E-pupil trainen we niet specifiek op bijvoorbeeld flankballen want die komen daar nog niet veel voor. Wel leren we de functionele handelingen die belangrijk zijn en veel voorkomen per leeftijdscategorie bij Balbezit, Indirect gevaar en Direct gevaar. Die vaardigheden maken we met leuke technische vormen begrijpbaar voor



Foto: VI Images

onze keepers met techniek als voornaamste uitgangspunt.”

Eigen visie

In De Voetbaltrainer hebben al eerder onder meer Frans Hoek, Maarten Arts en Edwin Susebeek een eigen filosofie over het opleiden van keepers voor het voetlicht gebracht. Ook Van Aart heeft als voormalig (jeugd)keeper van Ajax en AZ, met zijn tien jaar ervaring als teamtrainer en keeperstrainer/scout, een eigen visie ontwikkeld als het om keepers gaat.

Nick van Aart: “De wedstrijd moet het uitgangspunt zijn. Geïsoleerd trainen is leuk, links en rechts tien ballen in de hoek schieten en de keeper laten werken. Natuurlijk kan dat ook zo nu

en dan zinvol zijn, maar het heeft toch meer effect wanneer de linksbuiten of de aanvallende middenvelder de ballen op of voor het doel brengt zoals in de wedstrijd ook het geval is. Op die manier wedstrijd situaties nabootsen heeft voor keepers op jonge maar ook op latere leeftijd vaak veel meer effect. Ze leren zo een wedstrijd of situatie ‘lezen’ en daarop anticiperen. Het probleem is echter dat voor deze situatieve trainingen trainers hun veldspelers vaak niet lenen. Ze nemen de keeper mee in het geheel van de training met alle beperkingen qua coaching en training van keepers tot gevolg.

Dat er volgens de ‘kenners’ te weinig echte keeperstalenten worden opge-

Indirect gevaar

Een van de eindtermen waarop de keepers van de onderbouw en met name bovenbouw bij AZ Alkmaar worden beoordeeld is bijvoorbeeld INDIRECT Gevaar. De keeper moet de bal kunnen onderschepen bij indirect gevaar, zoals bij voorzetten en steekballen.

Nick van Aart: “Het zogenoemde indirect gevaar fase 4 is een eindterm waarop we keepers beoordelen én ook situatief trainen. Daar gebruiken we verschillende vormen voor. Indraaiende en wegdraaiende voorzetten, hoge strakke ballen, lage voorzetten en ga zo maar door. We proberen onze keepers daarin zo goed mogelijk voor te bereiden op situaties zoals die zich in de wedstrijd kunnen voordoen. Enkele voorbeeldvormen daarvan zijn de trainingsvormen 1, 2 en 3. Daarbij wordt geïsoleerd getraind met keepers en verder uitgebouwd naar positie- en partijvormen. Dit is een manier van trainen die we binnen AZ succesvol toepassen. Elementen zoals voetenwerk, coaching, timing, techniek en een goede spelvoorzetting komen daarbij ruimschoots aan de orde.”

leid in Nederland is hier vaak een gevolg van. Ook omdat coaches denken te weinig kennis over de keeper te hebben. Ik vind dat wel erg gemakkelijk gedacht. Die coach moet er ook voor zijn keepers zijn. Vaak hoor je dat ze daar ‘geen verstand van hebben’ of ‘vraag maar aan de keepers-trainer’. Dat is in mijn ogen onzin, zeker bij een profclub. Daar moet de trainer/coach iedereen van informatie en nuttige tips kunnen voorzien. Binnen AZ besteden we daar met onze teamcoaches heel veel aandacht aan. Hoe? Door met hen te praten over situaties in de wedstrijd, waar in hun ogen keepers aan moeten voldoen, en uiteraard ook hoe zij daar als coaches mee omgaan.”

Ontwikkelingsplan

Nick van Aart: “We hebben binnen de AZ Jeugdopleiding een zogenaamd Ontwikkelingsplan beschreven. Daar-

in staat per positie en per leeftijdscategorie beschreven aan welke eindtermen iemand moet voldoen. Wij hebben bij AZ ook voor keepers een dergelijk plan gemaakt. Daarin zijn we denk ik vrij uniek.

Aan de hand van eindtermen per leeftijdscategorie staat beschreven wat de keeper aan het eind van het seizoen moet kennen en kunnen. Binnen de eindtermen staat beschreven hoe de keeper scoort binnen de vier hoofdmomenten van het voetbal.

Maar er staat ook in hoe hij scoort in de fysieke testen zoals bij 10-meter sprints en sprongtesten. Tevens wordt hij beoordeeld op allerlei 'topsportfactoren' buiten de daadwerkelijke training, zoals zelfontwikkeling.

Aan de hand van die eindtermen heb ik een plan geschreven over hoe we dat kunnen trainen per leeftijdscategorie. Bij Onder 19 wordt er op drie momenten in de week extra aandacht gegeven aan de keepers. Zo bestaat de keeperstraining uit een algemeen deel en een specifiek deel. In het algemene deel trainen we in principe alle vaardigheden die voorkomen bij het keepen. Je moet hierbij denken aan handelingen als het oprapen van de bal, werpen, meevoetballen enzovoorts.

Tijdens het specifieke deel trainen we thema's die onderverdeeld zijn in Balbezit, Direct Gevaar en Indirect Gevaar. Bij Onder 19 zal dertig procent algemeen zijn en zeventig procent specifiek. Bij de keeperstraining van bijvoorbeeld de Onder 12 zal het grootste deel algemeen zijn en

maar een klein stukje specifiek.

Bij de tweede training met de keepers behandelen en herhalen we het thema om dit vervolgens uit te werken met spelers erbij met als eindvorm een partijspel.

De derde training is in principe een sessie van 45 minuten met of zonder spelers waarbij het te trainen thema van die periode opnieuw voorbij komt."

Amateurclubs

Waar bij RJO's voor alle leeftijdscategorieën keeperstrainers voorhanden zijn, daar ligt die situatie bij amateurclubs vaak anders.

Nick van Aart: "Juist bij de jongste jeugd is het van groot belang, dat er een goede keeperstrainer voor de groep staat. Bij amateurclubs komen de keeperstrainers meestal pas in beeld bij de senioren en dan vaak nog uitsluitend voor het eerste en tweede team. Men kan financieel gezien geen verschillende keeperstrainers realiseren of een club stelt met het budget andere eisen. Een gemiste kans vind ik dat. Als je op jonge leeftijd technische vaardigheden kan bijbrengen aan keepers op een simpele, leuke en goede wijze, is dit een voordeel in de verdere ontwikkeling op het moment dat een keeper de overgang maakt naar een BVO. Voetbal leer je in de jongste jaren op straat maar duiken en zweven op de straat is wat lastiger en wordt dus niet of nauwelijks gedaan waardoor je al in het begin van de ontwikkeling als keeper trainingsuren mist. Er is bewezen dat je onge-



veer 10.000 trainingsuren nodig hebt voordat je ergens in kunt uitblinken. Dus laat de jongste keepers kennismaken met alle technische vaardigheden die voorkomen in het spel. Maar wanneer er dan geen specifieke keeperstrainer voorhanden is, zorg dan als vereniging wel dat er een goed plan ligt. Op die manier weten ook teamtrainers wat er qua leeftijdscategorie van een keeper mag worden verwacht. En is er dan zo'n plan, zorg er dan ook voor dat het wordt uitgevoerd en nageleefd.

Bij RJO's is er in tegenstelling tot de amateurs vaak wél een keeperstrainer aanwezig. Zijn taak is echter primair zich te richten op de ontwikkeling van de (jeugd)keepers. Ik zie die rol van een keeperstrainer graag anders ingevuld en meer omvattend. In mijn visie is de ondersteunende rol van de keeperstrainer veel groter op het moment dat hij ook ervaring heeft in het trainen en coachen van veldteams.

Nick van Aart (29 augustus 1976)

Loopbaan als speler

Ajax jeugd

Jong AZ en 1e selectie

40 jeugdinterlands

Recordinternational Oranje -17.

Loopbaan als trainer

Keeperstrainer AZ jeugd

AZ -13 + keeperstrainer jeugd

AZ -14 + keeperstrainer jeugd

AZ -17 + keeperstrainer jeugd

Scout 1e elftal

Dit seizoen is Nick van Aart assistent van Gertjan Verbeek en als keeperstrainer bij het 1e elftal de opvolger van Jan Nederburgh.



Een keeper is net als een spits een positie in het team die moet functioneren binnen een bepaalde speelwijze. De keeperstrainer kan ook een ondersteunende rol naar de hoofdtrainer hebben binnen alle hoofdmomenten van het spel waaronder ook spelhervattingen vallen, een facet van het voetbalspel dat in het hedendaagse voetbal steeds belangrijker wordt. Natuurlijk klopt het dat het vak van keeperstrainer een specialisme is net zoals de inspanningsfysioloog een specialist is op het gebied van het fysieke aspect. Maar op speltechnisch en –tactisch vlak kan en moet de rol van de keeperstrainer vandaag de dag veel breder worden gezien.”

Gekwalificeerde trainers

Volgens Van Aart moet ook bij amateurclubs het besef gaan leven dat vooral in de onderbouw goed gekwalificeerde trainers voor de groep dienen te staan.

Nick van Aart: “Daar worden een keeper de grondbeginselen van het keepersspel aangeleerd. Juist daar moet veel aan techniek worden gedaan. Uiteraard is het ideale plaatje zoals wij bij AZ hebben opgezet met drie trainingsmomenten niet overal haalbaar. Maar je kunt er wel naar streven om de keeper de aandacht te geven die hij verdient. Bovendien moet er ook niet worden geschroomd om een jonge keeper de kans te geven zich te laten zien. Vaak kiezen trainers voor korte termijn en dus voor ervaring. Kies je voor een jonge keeper, dan kies je niet altijd direct voor zekerheid en moet je ook durf hebben. Bij AZ hebben we nu met Sergio Romero, Joey Didulica, Eric Heijblok, Alvarado én Hobie Verhulst de beschikking over vijf goede keepers. Het is tevens een mix van transferwaarde, ervaring met leeftijd én jeugdig talent. Hobie Verhulst is als D-pupil bij ons binnengekomen, heeft het hele

traject doorlopen en heeft de stap gemaakt naar de A-selectie. Hij heeft het in zich om op termijn eerste keeper te zijn van AZ, al is het laatste stapje vaak wel het moeilijkste. Maar het kan wel, wanneer je als club de durf hebt zoals Real Madrid ooit had met Iker Casillas. Ook Dynamo Kiev heeft met Maksim Koval een jonge keeper die we regelmatig zien uitblinken. Eloy Room van Vitesse en Jasper Cillessen bij NEC hebben dit seizoen hun kans gekregen en gepakt. Cillessen mocht aan het eind van dit seizoen zelfs met het Nederlands elftal mee naar Zuid-Amerika. Binnen Nederland is er ongetwijfeld voldoende keeperstalent. Dat moet echter wel al op jonge leeftijd goed worden opgeleid. Die investering in een goed gekwalificeerde keeperstrainer moeten clubs al in een zeer vroeg stadium durven doen. Laat je dat na, dan zie ik dat absoluut als een gemiste kans.”

Samenvatting:

- Nick van Aart vindt dat het **níet** investeren bij jongste jeugd in een goede keeperstrainer een gemiste kans is.
- De rol van de keeperstrainer moet op speltechnisch en –tactische vlak vandaag de dag veel breder worden gezien.
- Bij AZ worden keepers beoordeeld aan de hand van een aantal eindtermen die gedetailleerd zijn beschreven in een keepersplan.
- Bij keeperstrainingen moet de wedstrijd altijd het uitgangspunt zijn.
- Teamcoaches worden bij AZ opgeleid om ook keepers van technisch/tactische tips te kunnen voorzien.
- Goede samenwerking tussen keeperstrainers en teamcoaches is essentieel voor de ontwikkeling van alle AZ (jeugd)spelers.

Trainingsvormen van Nick van Aart

Trainingsvorm 1: Voorbereiding indirect gevaar

Doel

- de keeper moet voorkomen dat de bal op de grond komt

Organisatie

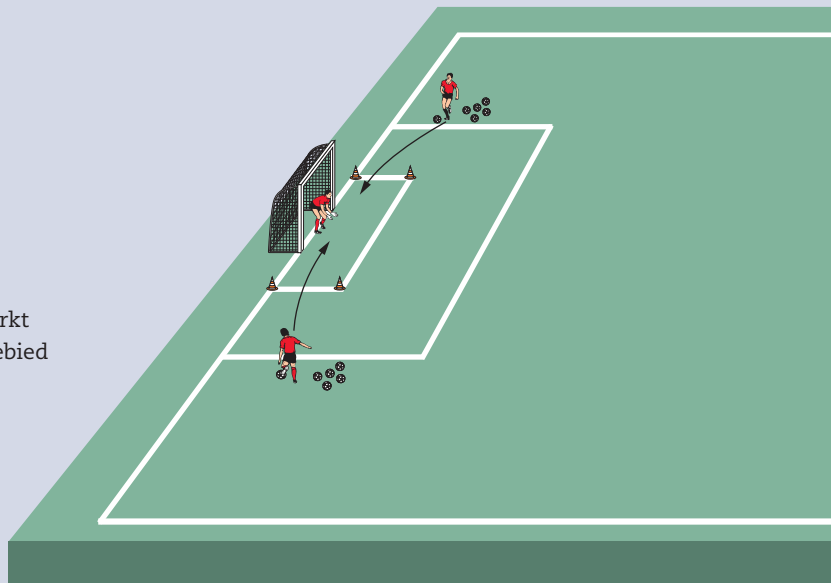
- zestienmetergebied
- vijfmetergebied is de afgebakende ruimte
- één groot doel
- 4 pylonen
- voldoende ballen

Inhoud

- vanaf de rand zestien worden ballen ingespeeld
- ballen moeten zowel boven- als onderhands worden verwerkt
- voorzetten komen hoog, laag, kort en ver in het vijfmetergebied

Coaching

- 'Zorg dat je een actieve uitgangshouding hebt als keeper.'
- 'Probeer de balbaan goed in te schatten.'
- 'Ga op zoek naar de bal.'
- 'Proberen de bal zo snel mogelijk te verwerken.'
- 'Bij hoge voorzet springen vanuit de beweging.'



Trainingsvorm 2: Onderscheppen flankbal indirect gevaar

Doel

- de keeper onderschept de flankbal voor, naast en achter hem

Organisatie

- één groot doel
- zestienmetergebied
- 4 pylonen
- ruimte opdelen in vijf vakken
- voldoende ballen

Inhoud

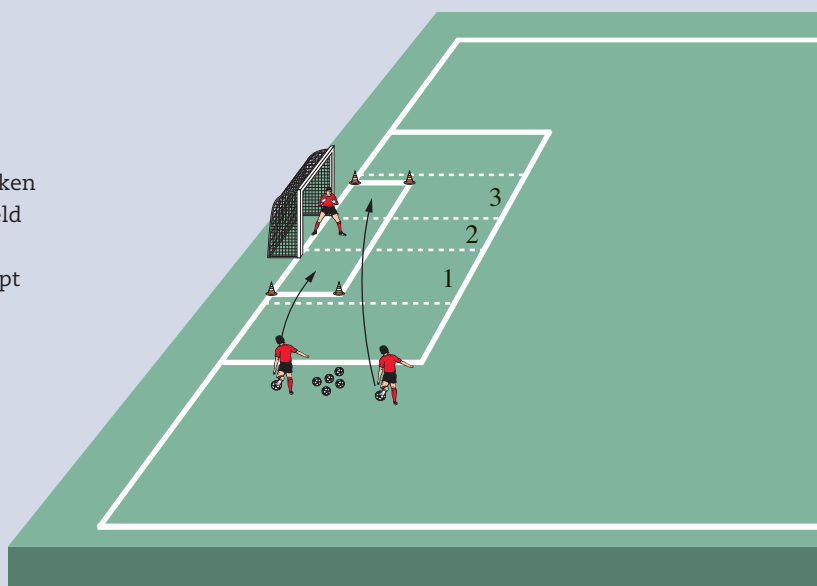
- inspelen van flankballen
- keeper moet flankballen (van linker- en rechterkant) verwerken
- voorzetten worden voor, naast en achter de doelman gespeeld
- voorzetten worden hoog en laag getrapt
- voorzetten worden afwisselend ook in- en uitdraaiend getrapt

Variatie

- ballen onderhands gooien
- ballen inspelen voor het doel met volley of dropkick
- ballen onderscheppen onder weerstand van tegenstander

Coaching

- 'Goede actieve uitgangshouding.'
- 'Balbaan goed inschatten.'
- 'Neem kleine snelle pasjes, laatste pas voor afzet groot.'
- 'Met het juiste been afzetten.'
- 'Afzetbeen helemaal strekken.'
- 'Armen opzwaaien én knie opzwaaien.'
- 'Goed positie kiezen ten opzichte van doel en tegenstander.'



Trainingsvorm 3: Spelvorm onderscheppen flankbal

Doel

- de keeper onderschept de indraaiende en uitdraaiende flankbal

Organisatie

- twee grote doelen
- vak van 15 x 15 meter
- 4 pylonen
- voldoende ballen

Inhoud

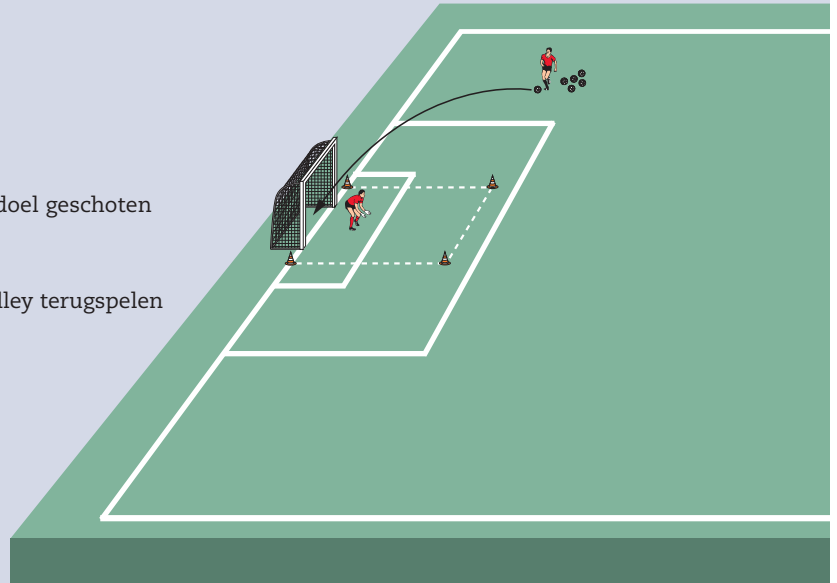
- in- en uitdraaiende flankballen worden vanaf de grond voor doel geschoten
- keeper onderschept de ballen
- keeper verwerkt de bal
- na verwerking de bal onderhands gooien, met dropkick of volley terugspelen

Variatie

- met tegenstander

Coaching

- 'Goede actieve uitgangshouding.'
- 'Balbaan goed inschatten.'
- 'Neem kleine snelle pasjes, laatste pas voor afzet groot.'
- 'Met het juiste been afzetten.'
- 'Afzetbeen helemaal strekken.'
- 'Armen opzwaaien én knie opzwaaien.'
- 'Goed positie kiezen ten opzichte van doel en tegenstander.'



Trainingsvorm 4: Wedstrijdvorm onderscheppen flankbal indirect gevaar

Doel

- leren verwerken van flankballen door de keeper onder weerstand

Organisatie

- twee grote doelen
- veld van 50 x 40 meter
- afgebakende ruimte van 20 x 40 meter
- 6 pylonen
- 2 keepers en (max.) 6 spelers
- voldoende ballen
- voldoende hesjes

Inhoud

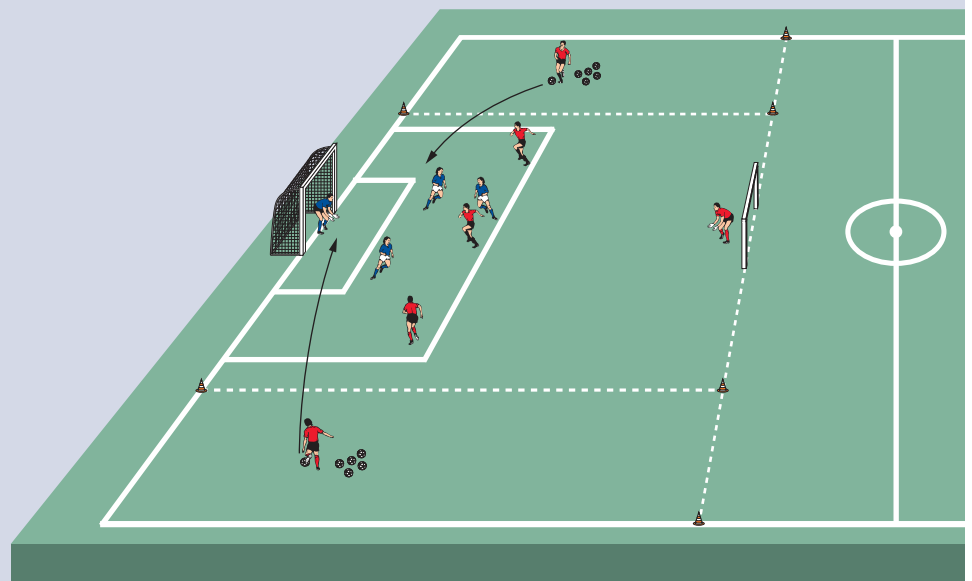
- keepers moeten flankballen onderscheppen
- veldspelers mogen 'gewoon' scoren
- Keeper is altijd in ondertal

Variatie

- keeper + verdediger vs. 2 aanvallers
- keeper + 2 verdedigers vs. 3 aanvallers
- 3:3 + 2 keepers

Coaching

- 'Let als keeper erg goed op de organisatie met je verdediger(s).'
- 'Als je komt als keeper dan explosief afzetten.'
- 'Kies voor het juiste afzetbeen.'
- 'Je afzetbeen helemaal strekken.'
- 'Let op je positie in het doelgebied ten opzichte van medespelers en tegenstanders.'
- 'Probeer snel te verwerken en goede voorzetting te kiezen.'
- 'Na het verwerken van de bal "actief" blijven meedoen.'



A-JEUGD



Guillaume Pocorni werd met de A1 van Young Boys het afgelopen seizoen kampioen van de tweede divisie landelijk. Hij speelde zelf bij vv Nieuw-Vennep, Neerlandia en sv Hoofddorp. In 1996 begon Pocorni als jeugdtrainer bij die laatste club en hij heeft bij vv Nieuw-Vennep, vv Woubrugge, SVOW en vv Young Boys ook al diverse seniorenteams onder zijn hoede gehad. Pocorni is in het bezit van het diploma TC2.

Trainingen

Guillaume Pocorni: "Ik richt mijn trainingen in volgens de Zeister Visie. De trainingen en oefenvormen laat ik zoveel mogelijk lijken op echte wedstrijd situaties. Waar mogelijk werken we met de bal en aan elementen van samenspelen, doelgerichtheid en doelpunten maken of voorkomen. Ik houd er van spelers bij mijn trainingen te betrekken. Niet alleen maar opdrachten laten uitvoeren, maar veel communiceren en spelers zelf laten ontdekken waarom we een bepaalde oefening doen. Wat is het nut en wat heb je er op de zaterdag weer aan? Voor mijn trainingen is het handelingstempo van het passen en trappen belangrijk. Het vormt als het ware de basis van mijn oefenstof. Passen, trappen en steeds weer de derde man zoeken."

Spelers ontwikkelen

Guillaume Pocorni: "In de A-junioren zijn de spelers aan het einde gekomen van hun opleiding. Ze weten wat er van ze verwacht wordt op bepaalde posities en de meeste spelers kunnen ook aangeven waarom bepaalde zaken verkeerd of juist heel goed gingen tijdens een wedstrijd. Toch valt ze ook nog veel te leren, ook al zijn dat soms details. Een hulpmiddel hierbij is het gebruik van een rapportage in de vorm van een scoutingformulier. Op dit formulier staan bepaalde vaardigheden beschreven op onder andere technisch en tactisch vlak. Bij technische vaardigheden kun je denken aan handelingssnelheid, traptechniek, korte en lange passing en individuele acties. Tactische vaardigheden omvatten bijvoorbeeld het spelinzicht met en zonder bal, creativiteit en taakbewustheid. Voor elke vaardigheid krijgt de speler een cijfer. Deze cijfers worden gegeven door onze scouts en dit gebeurt eigenlijk al vroeg in het seizoen. We kunnen dan in gesprekken met spelers gelijk bekijken wat er zoal verbeterd kan worden. Gedurende het seizoen praten we hier geregeld met de speler over en kijken samen naar zijn ontwikkelingen. Spelers kunnen op die manier gericht stappen maken en zijn bewust met hun ontwikkeling bezig."

Omschakeling

Guillaume Pocorni: "Omschakelmomenten vind ik heel belangrijk. Zowel van aanvallen naar verdedigen als andersom proberen we dit heel snel uit te voeren. We maken van tevoren ook afspraken over wie wat doet in de omschakeling. Het teambelang gaat hierbij voor het belang van de speler. Met alle teams willen we druk zetten naar voren. Veel druk op de bal op de helft van de tegenstander met heel veel pressie. Een aantal zaken moet je dan dus goed bewaken. Hoe sta je bij balverlies? Ben je taakbewust? Hoe sta je ten opzichte van elkaar? Zo compact mogelijk blijven om de bal zo snel mogelijk weer te veroveren. Dat komt op trainingen ook steeds weer aan de orde."

(Selectie)beleid

Guillaume Pocorni: "Doelstelling bij vv Young Boys is dat de leden voor de eerste selectie zelf opgeleid worden. Het kampioenschap van A1 en de bijbehorende promotie naar de eerste divisie vormt daar een belangrijke stap in. Spelers komen bij ons spelen omdat ze een betere voetballer worden. Daar gaat het om. We sturen erg op kwaliteit en deze manier van werken maakt dat spelers graag bij vv Young Boys komen voetballen. De club heeft door die prestatiecultuur een aantrekkingskracht op de regio en dat beperkt ook het verloop in de hogere jeugdteams. We hebben gekozen voor een constructie waarbij we alleen een eerste elftal hebben op de zaterdag en ook maar één A-juniorenelftal. In plaats van een A2 of een tweede elftal op de zaterdag, spelen we met een soort beloften-team op zondagmiddag. In dit team spelen veel jeugdspelers die nog niet voor een plek in A1 in aanmerking komen. Met dit team spelen we in de vierde klasse. Doordat deze talentvolle jongens in een seniorencompetitie spelen, wordt er een beroep gedaan op hun handelingssnelheid en technische- en tactische vaardigheden. Fysiek is de tegenstander wat volwassener, dus onze spelers moeten slimmer zijn. We coachen ze hier dan ook op. Het opbrengen om gedisciplineerd te spelen hoort hierbij. Niet zeuren tegen een scheidsrechter of een tegenstander. Gewoon vlot die bal pakken en doorspelen."

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het inschuiven van verdedigers naar het middenveld

Organisatie

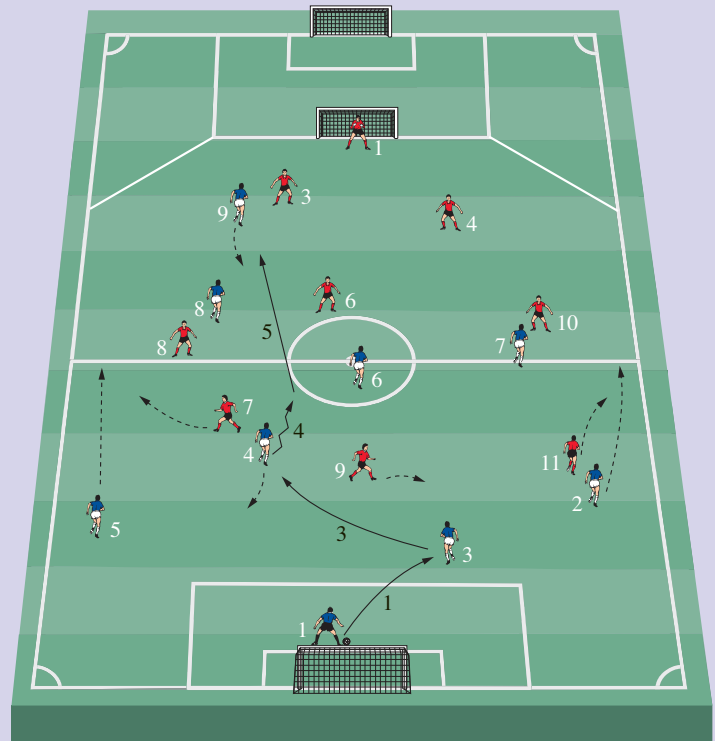
- het veld loopt vanaf de eigen achterlijn tot aan de zestien-meterlijn
- voldoende hesjes
- 15 ballen en 4 pylonen
- voldoende ballen bij de trainer

Inhoud

- partijspel 8:8 + 2 keepers
- beide teams kunnen scoren op groot doel
- er wordt gespeeld met buitenspel

Coaching

- Pass (voorwaarde)
 - 'Kijk goed naar je medespelers voordat je een pass geeft.'
- Aanbieden
 - 'Blijf in beweging, maak ruimte voor jezelf en voor je medespeler.'
 - '9 kom in beweging zodra je ziet dat 3 of 4 het middenveld op kan dribbelen.'
- Ruimte creëren
 - 'Nummer 2 en 5 loop diep zodra 3 de bal heeft.'
 - 'Nummer 4 zak in zodra 3 de bal aangespeeld krijgt.'



Methodiek

- binnen bepaalde tijd moet de spits aangespeeld zijn
- maximaal aantal keer raken



VOLG De VoetbalTrainer
 f t in You Tube

B-JEUGD



Marco Bragonje kreeg na het afronden van het CIOS de mogelijkheid om in Zuid-Afrika een vrijwilligersproject te gaan doen met sporten op scholen. Toen hij teruggekeerd was naar Nederland, gaf Ajax hem de kans een voetbalschool op te starten in Ghana. Via Amerika kwam hij in Kazachstan terecht als assistentbondscoach, waarnaast hij ook trainer werd van Shymkent en Alma Ata. Eenmaal terug in Nederland ging hij aan de slag bij FC Utrecht. Hij traint daar het team voor spelers onder de 16 jaar.

Fysiek

Marco Bragonje: “In de competitie spelen we tegen fysiek sterkere ploegen. Als je niet snel handelt, komen de spelers daar vanzelf wel achter. Ook dit is altijd een terugkomend aspect op de trainingen. Spelers mogen niet stil staan, maar moeten altijd in beweging zijn. Ruimtes maken voor zichzelf en voor een teamgenoot. En spelers dus ook bewust maken dat ze elkaar nodig hebben. Spelers hebben bij mij de vrijheid om fouten te maken. Niet alles kan goed zijn. Wel wil ik dan zien dat andere spelers die fout willen herstellen. Gedurende dit seizoen hebben wij als team fantastische wedstrijden gespeeld, maar daarnaast ook hele slecht wedstrijden. De ontwikkeling van mijn spelers is vooral geweest hoe je met elkaar de wedstrijd speelt.”

Teambuilding

Marco Bragonje: “In het begin van het seizoen ben ik vooral bezig een goed team neer te zetten. Bijvoorbeeld over onze manier van spelen: hoe doen we dat nu samen? De spelers van FC Utrecht hebben kwaliteiten genoeg, maar hoe kom je nu samen tot het winnen van een wedstrijd? Hoe kunnen we aanvallend spelen en wat kunnen we verdedigend doen? Wat is de bijdrage van het individu aan het geheel? Voor mij is het belangrijk dat de spelers met elkaar communiceren. Bij deze leeftijd is dat niet altijd even makkelijk, want de spelers voelen zich nogal snel aangevallen of zien coaching als kritiek. Dit is ook iets wat bij mijn besprekingen en trainingen altijd wel terugkomt. Hoe coach je elkaar en hoe ga je met elkaar om? Een onderdeel van het neerzetten van een team is ook de manier van spelen. We maken afspraken met elkaar en ik wil dat we die nakomen. Na de winterstop proberen we stappen te maken om dominant te gaan voetballen. Dit houdt in dat we de bal willen veroveren op de helft van de tegenstander. Ook dit komt weer neer op het maken van afspraken en bereid zijn op tijd om te schakelen. Voor een trainer is het mooi als spelers elkaar tijdens wedstrijden en trainingen gaan corrigeren en beter maken. Dat is winst.”

Topsport

Marco Bragonje: “FC Utrecht is pas sinds twee jaar actief met een B2-selectie. Vorige maakten de tweedejaars C-junioren direct de stap naar de B1. Hierdoor was de groep te groot, waardoor veel spelers niet aan spelen toekwamen. Om een goede doorstroming te krijgen naar de B1 zijn wij vorig seizoen met een B2-selectie begonnen. De start in de derde divisie leverde meteen een kampioenschap op. Voor de spelers een leuke belevenis en een goede ervaring, maar de weerstand was niet altijd hoog. Hierdoor werden te veel wedstrijden te gemakkelijk gewonnen. Het afgelopen seizoen hebben we gespeeld in de tweede divisie, waarin vrijwel alleen maar tweedejaars B-junioren uitkomen. De spelers bij FC Utrecht zijn dit jaar dan ook voor het eerst vijf keer in de week gaan trainen. Maandag, dinsdag en vrijdag trainen ze een keer en op de donderdag zelfs twee keer. Naast de trainingen is er een huiswerkklas voor de spelers. Met al het schoolwerk naast het voetbal is het vooral de verantwoordelijkheid van de speler zelf om alles in goede banen te leiden. Hiervoor hebben we dan ook per team een studiebegeleider in dienst om spelers te helpen met de school en hun plannings. Volgend seizoen komt er nog een trainingsmoment bij, dus gaan wij naar zes keer trainen per week toe. Dit vraagt nog meer discipline van de speler zelf en uiteraard van de club om alles in goede banen te leiden.”

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het positieospel onder druk

Organisatie

- veld van breedte 16 m en 35 m vanaf middenlijn
- twee spelers van elk team blijven op de eigen helft, de jagende partij heeft 5 spelers
- voldoende ballen bij de trainer

Inhoud

- partijspel 7:5 plus 2
- spel begint steeds bij de trainer
- accent ligt op het rondspelen van de bal onder druk (op balbezit kunnen spelen)
- ook aandacht voor het omschakelen na balverlies
- spel laten lopen en in de (begeleidende) coaching de verschillende mogelijkheden aanreiken



Coaching

- **Pass (voorwaarde)**
 - 'Kijk goed naar je medespelers.'
 - 'Denk aan snelheid en zuiverheid van je passes.'
 - 'Wat doe jij nadat jij een pass hebt gegeven?'
- **Aanbieden**
 - 'Blijf in beweging, maak ruimte voor jezelf en voor je medespeler.'
 - 'Coach elkaar.'
- **Ruimte creëren**
 - 'Kom in de bal of blijf weg.'
 - 'Kijk naar de posities van je medespelers en anticipeer daarop.'
- **Omschakeling**
 - 'Bij balverlies direct druk geven op de bal.'
 - 'Probeer de bal zo snel mogelijk terug te veroveren.'

Methodiek

- punten toekennen zodra er een x aantal keer is rondgespeeld
- spelen met de tijd, hoe lang kun je de bal in bezit houden
- na onderschepping zo snel mogelijk eigen speler op andere helft inspelen
- door de lucht inspelen is een extra punt



C-JEUGD



Sander Riesener studeerde aan de Academie voor Lichamelijke Opvoeding (ALO) in Amsterdam, dat tevens zijn woonplaats is. Wegens gezondheidsproblemen moest hij zijn voetbalschoenen al op zijn twintigste aan de wilgen hangen. Op de ALO haalde hij zijn TC2 diploma en hij trainde bij HBC, DCG en FC Volendam. Bij die laatste club traint hij momenteel de C1. Riesener is in het dagelijks leven leerkracht bewegingsonderwijs.

Groei

Sander Riesener: “Belangrijk tijdens het bepalen van doelstellingen en het benaderen van trainingen of wedstrijden is de diversiteit die er binnen de leeftijdsgroep voor spelers onder de 15 jaar optreedt. Er dient nauwlettend rekening gehouden te worden met het periodiseren. Al deze jongens maken gedurende dit jaar grote stappen, niet alleen op voetbaltechnisch en tactisch niveau, maar ook op fysiek, mentaal en sociaal-emotioneel vlak. Zowel tijdens mijn studie als in de jaren dat ik training geef, heb ik gemerkt dat bij de C-junioren de groeisput een belangrijk aandachtspunt is. Dit is vooral te merken aan de vele blessures die zich voordoen. Een goede samenwerking tussen trainer en speler, maar ook tussen trainer en medische staf is daarom van groot belang.”

Techniek

Sander Riesener: “Een van de belangrijkste onderdelen binnen onze opleiding is techniek. De functionele technische vaardigheden, die al aangeleerd zijn in de teams voor spelers onder de 12, 13 en 14 jaar, gaan in de C1 vertaald worden naar de speelwijze van de club. De technische vaardigheden en het toepassen hiervan worden gedurende het gehele seizoen behandeld, uitgesplitst in diverse teamtaken. Een goede techniek is de basis van een goed positieospel. Wanneer de speler een goede balaanname heeft en zorgt dat de bal direct speelklaar ligt, wint hij tijd. Deze tijd is belangrijk om de juiste keuze te kunnen maken. Binnen de trainingen wordt dit behandeld in diverse pass- en trapvormen, afwerkvormen, positie spelen en tactische partijvormen. Binnen de pass- en trapvormen en afwerkvormen wordt vooral aandacht geschonken aan de techniek. Op je voorvoeten staan, je lichaam in de juiste houding, na een inspeelpass direct doorbewegen etc. Tijdens de positie spelen en tactische partijvormen wordt deze techniek samengevoegd met de tactische aanwijzingen. Daarnaast spelen wij geregeld oefenwedstrijden, omdat ik van mening ben dat hetgeen op de trainingen geleerd wordt het beste toegepast kan worden in deze wedstrijden. Dit zijn de momenten om fouten te maken en daarvan kunnen spelers leren.”

Persoonlijk Ontwikkelings Plan (POP)

Sander Riesener: “Het belangrijkste uitgangspunt binnen de jeugdopleiding van FC Volendam is spelers opleiden voor het eerste elftal. Om deze doelstelling te kunnen realiseren, moeten de trainers binnen de jeugdopleiding zorgdragen voor de individuele ontwikkeling van iedere speler. Bij FC Volendam maken wij gebruik van een Persoonlijk Ontwikkelings Plan (POP). Dit is een plan dat in augustus van het nieuwe voetbaljaar met iedere speler één op één gemaakt wordt. Binnen dit gesprek staan een viertal aspecten centraal: Techniek, Fysiek, Mentaal en Tactiek. Bij al deze aspecten dient de speler zowel zijn kwaliteiten als zijn verbeterpunten aan te geven. Deze benodigde kwaliteiten zijn vaak niet voor iedere positie hetzelfde. Een centrale verdediger zal op andere vaardigheden trainen dan een rechtermiddenvelder. Er wordt samen met de speler een aantal doelstellingen benoemd. Zodoende leert een speler na te denken over zichzelf. De speler wil immers zelf profvoetballer worden.”

Veelzijdig

Sander Riesener: “Ook het sociaal-emotionele aspect neemt bij de jongens in deze leeftijd een belangrijke rol in. Voetballen bij een BVO heeft zo zijn mooie punten, maar er vinden ook teleurstellingen plaats. De staf heeft de taak om de jongens hierop te attenderen en ze te leren met teleurstellingen om te gaan. Belangrijk hierin is om goed te weten hoe iedere jongen op dergelijke situaties kan reageren. Iedere speler is anders en heeft een andere persoonlijkheid waarmee wij als staf proberen om te gaan. De ene speler heeft een aai over zijn bol nodig en de ander heeft meer baat bij een stevige preek. Deze veelzijdigheid vind ik als trainer het mooiste van het vak.”

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

Trainingsvorm

Doel

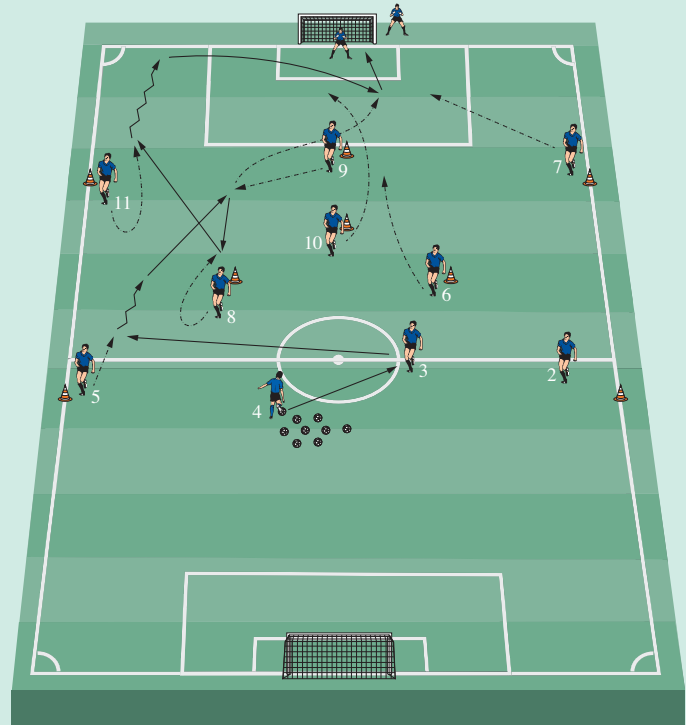
- verbeteren van de samenwerking tussen middenvelders en spitsen op de helft van de tegenstander in een pass- en trapvorm

Organisatie

- het veld is iets groter dan een half speelveld, van een vast doel tot kop cirkel van de andere speelhelft
- één groot doel met twee keepers die steeds rouleren
- bij de links- en/of rechtsbuiten staan meerdere spelers, zodat het tempo tijdens de oefening hoog blijft
- voldoende ballen bij de centrale verdedigers (3) en (4)

Inhoud

- de opbouw start bij de nummer 4. Na ongeveer vijf à zes momenten over de linkerflank wisselt de organisatie en wordt de opbouw gestart bij de nummer 3, waardoor er over de rechterflank gespeeld wordt
- het accent ligt op de samenwerking tussen de middenvelders en spitsen



Coaching

● Verdedigers

- 'Geef een strakke, bespeelbare, inspeelbal over de grond.'
- 'Opengedraaid staan (2 en 5) zodat je snelheid houdt in de bal wanneer er ingespeeld wordt.'
- 'Over de bal heen kijken (diep kijken).'
- 'Doorbewegen zonder bal.'

● Middenvelders

- 'Maak een vooractie en sta daarbij opengedraaid, zodat de lijn richting 9 opengelaten wordt.'
- 'Doorbewegen zonder bal.'
- 'Geef een strakke, bespeelbare, inspeelpass richting 7 of 11.'

● Aanvallers

- 'Maak een vooractie om "los" te komen van je tegenstander.'
- 'Op het juiste moment een vooractie maken.'
- 'Denk aan het insnijden van de bal, zodra je een dieptebal krijgt van 6 of 8.'
- 'Geef een strakke voorzet, over de grond of door de lucht.'

● Coachen

- 'Vraag steeds als je een bal wilt en coach je medespelers op het moment van inspelen.'

Methodiek

- Centrale verdediger neerzetten bij de nummer 9, zowel op het moment van inspelen van 5 naar 9 als bij de voorzet van 7 of 11
- In de opbouw variëren door in plaats van een inspeelbal van 5 naar 9 nu van 5 naar linkerspits 11 te spelen
- Rechter- en/of linkervleugelverdediger neerzetten



D-JEUGD



Mimoun Akrom speelde vijf jaar bij VVV-Venlo, waarna hij de stap over de grens maakte. Via Union Nettetal kwam hij terecht bij SC Waldniel, een club in de LandesLiga. Na twee jaar bij het jeugdplan betrokken te zijn geweest en vervolgens drie jaar bij de C2 aan het roer te hebben gestaan, trainde Akrom afgelopen seizoen de D1 van VVV-Venlo. Hij heeft het CIOS in Sittard afgerond en is in het bezit van het diploma TC2.

Coaching

Mimoun Akrom: “De manier van coachen bij D-pupillen is erg belangrijk. Het zijn jonge jongens die je in mijn ogen steeds weer positief moet benaderen. Ik vind dat je als trainer enthousiasme moet uitstralen, omdat dit overslaat op de groep. Hierdoor krijg je veel energie en leergierigheid in je groep. Een voorbeeld: ik heb een jonge jongen in het team die veel houdt van pingelen. Hij is technisch erg goed onderlegd en kan gemakkelijk een tegenstander passeren. Op trainingen overdrijft hij dit nogal eens. Zodra dat gebeurt, coach ik hem alleen op de geslaagde acties. Op die manier blijft hij in een bepaalde ‘flow’ zitten. Na de training neem ik hem apart en ga op een rustige manier met hem in gesprek. Ik stel vragen over zijn spel en bepaalde keuzes die hij tijdens de training heeft gemaakt. Vaak blijkt dan wel dat hij zelf ook in de gaten heeft dat hij te vaak balverlies lijdt en zijn acties meer moet conditioneren. Als je als trainer voornamelijk de verbeterpunten benoemt, daalt het zelfvertrouwen van de speler. En daarmee bereik je juist het tegengestelde van wat je eigenlijk wilt.”

Type trainer

Mimoun Akrom: “Ik ben een trainer die houdt van een team met voetballend vermogen. Mijn intentie is altijd om aanvallend te spelen en dit begint in mijn ogen altijd met zo snel mogelijk de bal veroveren. Daarom probeer ik met mijn teams meestal de bal op de helft van de tegenstander te veroveren. Dit houdt in dat we snel druk zetten. Ik geef mijn spelers veel ruimte om hun sterke punten te laten zien en probeer vooral te coachen op wat ze goed kunnen. Dit helpt hen zelfverzekerder te worden. Vaak is het resultaat van deze manier van coachen dat de zwakke punten van zelf beter worden. Dit komt doordat de spelers zelfvertrouwen hebben en meer hun intuïtie durven te volgen. Dit is in mijn ogen dé manier waarop spelers het uiterste uit zichzelf kunnen halen zonder dat het plezier verloren gaat.”

Voorbeelden

Mimoun Akrom: “Als speler vond ik het een geweldige ervaring om de jeugdopleiding te doorlopen en heb ik ook veel goede trainers gehad. In de B1 begon dit bij Maurice Graef. Hij is echt heel sterk in het omgaan met spelers en geeft je veel vertrouwen. Als ik niet lekker in mijn vel zat, nam hij me apart en gaf mijn zelfvertrouwen weer een boost. Daarna kwam Ben van Dael, die op tactisch vlak weer heel sterk was. Hij liet me sneller bepaalde situaties herkennen en daarop anticiperen. Vervolgens werd Wil Boessen mijn trainer, iemand die echt een expert is in complexe pass- en trapvormen. Ik leerde dat een pass- en trapvorm heel goed met de spelbedoeling gecombineerd kan worden. Hij combineerde pass- en trapvormen met onder andere de opbouw of het verdedigen. Ik heb van hen alledrie veel geleerd, zowel als speler maar ook nu als trainer. Ik probeer de goede dingen van mijn ervaringen met deze trainers in mijn rugzak te stoppen en er mijn voordeel mee te doen.”

Intensiteit

Mimoun Akrom: “Het afgelopen jaar hebben we een goed jaar gedraaid met VVV-Venlo D1. We zijn op het hoogste niveau op de tweede plaats geëindigd, één punt achter kampioen PSV D1. Door dit soort prestaties merken we dat we op de goede weg zijn qua ontwikkeling van de jeugd. We hebben, in tegenstelling tot voorgaande jaren, het afgelopen jaar zes keer per week getraind. Steeds twee keer voor schooltijd en vier keer wat later op de middag. In het begin was het wennen voor de spelers om zichzelf elke training op te laden. Naarmate het seizoen vorderde, merkten we dat we er de vruchten van gingen plukken. Na de winterstop hebben we twaalf van de dertien competitiewedstrijden gewonnen.”

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het uitspelen van een overtalsituatie

Organisatie

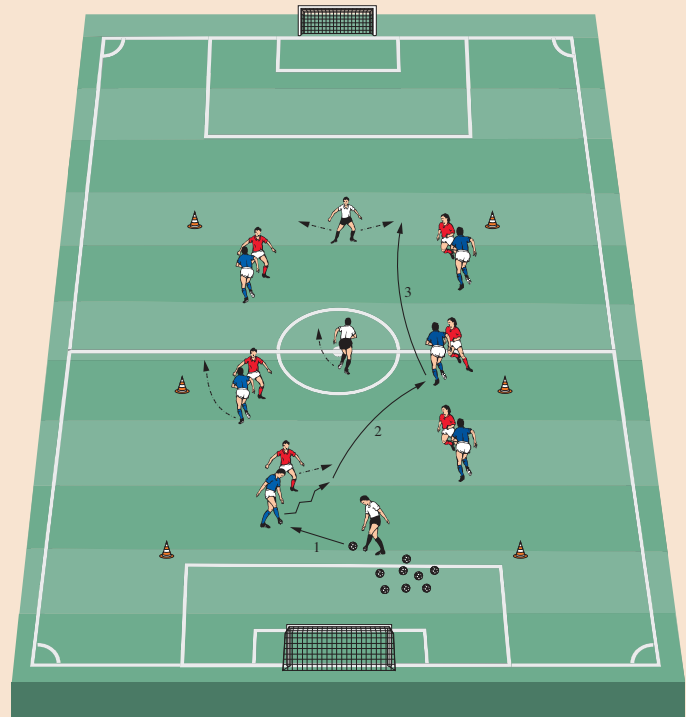
- het veld is 32 meter breed en 50 meter lang
- voldoende hesjes
- voldoende ballen en 6 pylonen

Inhoud

- positiespel 6:6 + 3 neutrale spelers
- neutrale spelers blijven op de achterlijn en op de middellijn
- aanvallende partij mag gebruik maken van de neutrale spelers
- neutrale spelers op de achterlijn mogen ook de keepers zijn

Coaching

- Pass
 - 'Probeer elkaar zuiver en hard in te spelen.'
- Aanbieden
 - 'Maak een vooractie.'
 - 'Loop niet onnodig met een bal, maar gebruik de neutrale spelers.'
- Ruimte creëren
 - 'Kijk goed waar je medespelers staan.'



Methodiek

- maximaal aantal keer raken
- er kan een punt gescoord worden indien alle neutrale spelers de bal hebben gekregen
- uitbouwen naar een partijspel 7:7 met 1 neutrale speler (neutrale spelers op achterlijn worden keeper)



Nieuwe eBooks - uniek materiaal - niet eerder gepubliceerd



NIEUW!

A-jeugd € 10,-
(ca. 150 pag.)



NIEUW!

B-jeugd € 10,-
(ca. 150 pag.)



NIEUW!

C-jeugd € 10,-
(ca. 150 pag.)



NIEUW!

D-jeugd € 6,-
(ca. 95 pag.)



NIEUW!

E-jeugd € 6,-
(ca. 95 pag.)



NIEUW!

F-jeugd € 2,50,-
(ca. 35 pag.)



NIEUW!

Jeugdkeeper € 4,-
(ca. 55 pag.)



NIEUW!

Mini pupil € 2,50,-
(ca. 35 pag.)

eBooks - deze boeken zijn nu ook als eBook verkrijgbaar



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



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



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



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



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



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



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

Voordelen van onze eBooks

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

