

De JeugdVoetbalTrainer

nummer **20**

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

FC Utrecht

Ontwikkeling speelwijze

Talentontwikkeling

Stimulerende omgeving

De Meern

Rinus Michels Award

**Thema: Verdedigen
op eigen helft**

A-jeugd

Remon van Schoonhoven

B-jeugd

Arjen Voortman

C-jeugd

Gerco Klein

D-jeugd

Frank de Jong



Ontwikkeling speelwijze bij junioren FC Utrecht

Dynamisch aanvalsspel rode draad door hele club

Dagelijks wordt op het fraaie trainingscomplex Zoudenbalch van FC Utrecht gewerkt volgens een gemeenschappelijk en vast idee. Alle trainingen moeten in het teken staan van de totstandkoming van een vaste speelwijze door de hele club. Individuele trainingen en teamontwikkeling zijn instrumenten die moeten leiden tot herkenbaar en dynamisch aanvalsspel.



Jeugdtrainer Robin Pronk werkte tijdens een workshop voor trainers uit het district West 1 het thema dynamisch aanvallen via de rechterkant uit. Een thema dat vanzelfsprekend in relatie staat tot de offensieve en enigszins opportunistische speelwijze van de club uit de Domstad.

Geen eenheidsworsten

Robin Pronk: “Wij willen bij FC Utrecht specialisten opleiden. Daarbij kijken we heel goed naar de specifieke kwaliteiten van een speler. De natuurlijke aanleg, het talent van het individu, is daarbij ons uitgangspunt. We kijken wellicht een beetje anders naar spelers dan de meeste clubs. We gaan niet alleen uit van wat een speler op een bepaalde positie moet kunnen, maar kijken veel meer hoe een speler een bepaalde positie op zijn eigen manier kan invullen. De linksback en rechtsback hoeven niet dezelfde kwaliteiten te hebben. De een is bijvoorbeeld sterk in het opkomen, de ander heeft weer een heel goede inspeelpass en staat positioneel bijna altijd goed. We willen geen eenheidsworsten maar zoeken exceptionele talenten met specifieke kwaliteiten. Iedere speler is immers uniek.

In onze jeugdelftallen hoeven niet alle rechtermiddenvelders over dezelfde kwaliteiten te beschikken. De ene rechtermiddenvelder heeft veel diepgang en een uitstekend gevoel voor de goal. Een andere rechtermiddenvelder is creatief sterk en beschikt over een prima overzicht en een dito pass. Voor



de jeugdtrainers van FC Utrecht is het de kunst die kwaliteiten verder te ontwikkelen en de diverse kwaliteiten in een elftal op elkaar af te stemmen. In een team moeten spelers vanzelfsprekend op een bepaalde manier complementair aan elkaar zijn. Dat zien we ook terug in ons eerste elftal. Omdat ieder individu over andere kwaliteiten beschikt, heeft iedereen een eigen en uniek opleidingsplan. Hierbij staat heel nadrukkelijk het verder ontwikkelen van de specifieke kwaliteiten voorop. We streven ernaar om zoveel mogelijk positiegebonden te trainen. Bij de jongste spelers in onze opleiding trainen we, om de

functionele techniek te ontwikkelen, wat vaker in geïsoleerde vormen dan bij de oudere jeugd. Het omslagpunt ligt bij de tweedejaars C-junioren. In die leeftijdsfase wordt het duidelijk op welke positie een talent het best tot zijn recht komt. Bij die leeftijdsgroep gaan we dan ook meer positiegebonden trainen en verdwijnen de droge oefenvormen.”

Individuele techniektraining

Robin Pronk: “Een rechtsback heeft een ander opleidingsplan en andere doelstellingen in zijn persoonlijk ontwikkelingsplan staan dan een rechterspits. Iedere positie vergt een

andere aanpak. Techniektraining doen we dan ook positiegebonden. De aanname van de spits is anders dan die van de rechtsback. Persoonlijke techniek en teamtactiek lopen in de oefenvormen bij de bovenbouw door elkaar heen. Dat is net als in een wedstrijd. In de eerste trainingsvormen (tekening 1a en 1b) oefenen we de individuele techniek in relatie met de speelwijze. Het is een aanvalsvorm zonder weerstand aan de rechterkant van het veld. De centrale verdediger ontvangt de bal van de keeper, controleert en kijkt welke afspeelmogelijkheden hij heeft. Hij kan kiezen voor een steekbal op de naar binnen komende

rechterspits of hij kan een pass geven op de opkomende vleugelverdediger, in de door de rechterspits gecreëerde ruimte. In de eerste situatie rondt de rechterspits zelf af. Bij de tweede stap geeft de rechtsback een voorzet waarna de rechterspits opnieuw tot afwerken komt. Belangrijk is dat de drie spelers goed naar elkaar kijken en hun handelingen op elkaar afstemmen en goed samenwerken. De passende speler dient de bal met de juiste snelheid vóór de man te spelen, zodat de aanvalsvorm op tempo geoefend kan worden.

Bij de derde stap komt er een centrumspits bij. De rechterspits komt schuin naar binnen. De rechtsback komt er overheen en geeft een voorzet. De centrumspits kiest net als de rechterspits positie voor het doel om af te ronden. De keeper hervat de oefenvorm weer met een uittrap of uitgooi naar de centrale verdediger. Vormen met kleine groepen zonder weerstand en slechts vier hoofdrolspelers spelen we niet zo vaak. Toch kan het soms heel zinvol zijn om specifieke aanvalspatronen even zonder weerstand te laten spelen. Het is overzichtelijk en je kunt er jouw aanvallende spelbedoeling, het dynamisch aanvallen, snel inzichtelijk maken. Maar het liefst blijven we in de trainingen heel dicht bij de wedstrijd.”

Verbinden

Robin Pronk: “Wij vinden dat we heel goed individueel kunnen trainen binnen onze speelwijze. In alle vier vormen zie je dat ook terug. Het zijn vormen die dicht bij de wedstrijd komen. We willen onze spelers in situaties brengen waarin ze rekening moeten houden met wisselende ruimtes en tegenstanders. Dit zo veel mogelijk in relatie met medespelers en de drie linies. Die verbinding maken, vinden we belangrijk. Door onder weerstand te trainen worden spelers beter. Het is zinvoller dat een rechtsback tien keer een bal krijgt aangespeeld die hij moet

verwerken en voor een keuze gesteld wordt wat hij vervolgens moet gaan doen, dan dat hij volgens een vast patroon honderd ballen moet verwerken en doorspelen. Juist in de relatie, in de verbinding met de rechtshalf, de rechtsbuiten en de spits, liggen veel leermomenten. Dat geldt zeker als daar ook nog eens tegenstanders bijkomen. Naast het ontwikkelen van technische kwaliteiten worden tactische vaardigheden geschoold. Het maken van de juiste keuzes op het juiste moment is in het voetballen in het algemeen en binnen de dynamische speelwijze van FC Utrecht in het bijzonder enorm belangrijk.”

Vier tegen vier

Robin Pronk: “We proberen dus zo snel mogelijk trainingvormen wedstrijdacht te maken. Bij bovengenoemde vorm schakelen we al snel over op een 4:4 + 2 K partijvorm (zie tekening 2). Als tussenstap zou je bij de verdedigende partij de linksbuiten weg kunnen halen. Je speelt dan eerst 4:3, zodat je de weerstand wat geleidelijker opbouwt. De verdedigende partij laten we naar voren aansluiten. Ze zorgen dan voor druk op de bal en spelen daardoor ook op buitenspel. De aanvallende partij moet daar dus rekening mee gaan houden. Doel van de oefening is weer het doorkomen aan de zijkanalen. Voor het doel is het belangrijk dat de spitsen samenwerken en niet op één lijn staan. Een van de twee moet zich laten uitzakken om meerdere afspeelmogelijkheden te creëren.”

Gecompliceerder

Robin Pronk: “De volgende vorm, in de opbouw naar 11:11 toe, is het partijspel 6:6 + 2 K (zie tekening 3). Bij deze oefenvorm komt er een linie bij. In deze stap wordt een verbinding gemaakt met een middenvelder. De afstemming op elkaar wordt nu gecompliceerder. Spelers moeten voortdurend op zoek naar wie ze kunnen





vrijspelen. We trainen dit weer op het rechtergedeelte van het speelveld. De rechterspits, de rechtermiddenvelder en de rechtsback moeten hun loopacties op elkaar afstemmen en de ballijnen naar iedere afzonderlijke speler openhouden. Daarnaast moet de rechterspits ook nog eens rekening houden met buitenspel en met de positie van de spits.

Alle partijvormen zijn zowel teamtactisch als voetbalconditioneel te benutten. Het bewaken van de organisatie en het onderlinge coachen zijn belangrijk. We willen door loopacties ruimtes creëren, maar de veldbezetting moet wel blijven kloppen. Spelers moeten constant blijven kijken. Als 7 schuin naar binnen komt, ontstaat er ruimte op de vleugel. Als de centrumspits dan naar buiten uitwijkt, moet de rechtsback niet opkomen. Een van de middenvelders dient dan wel de spitspositie over te nemen. Als 2 ingespeeld wordt, dient 6 weg te trekken om de inspeelpass naar 9 mogelijk te maken. Hijzelf moet ook contact met de bal houden om ook aangespeeld te kunnen worden. Uiteindelijk willen we altijd iemand in scoringspositie voor het doel krijgen. Het dynamisch aanvalsspel met veel positiewisselingen is de rode draad in onze opleiding.”

Laatste stap

Robin Pronk: “Het partijspel 8:8 + K is de laatste tussenstap naar 11:11 toe (zie tekening 4). Dit spelen we op het hele veld. We maken het veld aan de linkerkant wel wat smaller, waardoor de focus op het dynamisch aanvalsspel via de rechterflank blijft liggen. Het gaat hier weer om ruimtes maken en benutten. De rechtsback, de rechtehalf, de rechterspits, de centrumspits en de middelste middenvelder moeten naar elkaar kijken en goed samenwerken. We zijn bij FC Utrecht steeds op zoek naar situaties waarin we die samenwerking en de onderlinge afstemming kunnen oefenen. Dit soort teamtactische vormen spelen we vaak

op vrijdagmiddag voorafgaand aan de wedstrijd van zaterdag. Maar ook op dinsdag als we voetbalconditioneel trainen.”

Nuanceverschillen

Robin Pronk: “Bij FC Utrecht heb je, ondanks de duidelijke lijn die in de opleiding zit, als trainer ook een grote eigen inbreng. Mits je de speelwijze van het dynamisch aanvalsspel maar als uitgangspunt neemt. Zo kunnen de thema's per jeugdelftal verschillend zijn. Een trainer kan zelf bepalen wat het team binnen de speelwijze nodig heeft. In de jeugd spelen we allemaal 1:4:3:3 met de punt naar voren. Het eerste elftal speelt weliswaar 1:4:4:2, maar wij zien dat niet als bezwaarlijk. De spelintentie is immers hetzelfde. Het gaat om nuanceverschillen. Hoe hoog laat je de buitenste middenvelder spelen? Hoe ver laat je een spits uitzakken? Hoe ver laat je een centrale verdediger bij de opbouw of de aanval doorschuiven? Het gaat er voortdurend om dat spelers dynamisch zijn. Dat ze ruimtes creëren, herkennen en benutten. Afhankelijk van de situatie moeten spelers zelf leren bepalen of ze moeten wegblijven, doorschuiven of uitzakken. Dit natuurlijk altijd in samenwerking met medespelers.”

Samenvatting:

- De jeugdopleiding van FC Utrecht wil specialisten en geen eenheidsworsten opleiden.
- De natuurlijke aanleg van het individu en het ontwikkelen van het dynamische aanvalsspel zijn daarbij de belangrijkste uitgangspunten.
- Spelers moeten leren om ruimtes te creëren, te herkennen en te benutten.
- Tijdens teamtactische trainingen wordt ook heel gericht gewerkt aan de individuele ontwikkeling van spelers binnen de speelwijze van FC Utrecht.

Trainingsvormen Robin Pronk FC Utrecht

Individuele techniektraining in relatie tot speelwijze

Trainingsvorm 1

Aanvalsbouw aan rechterkant zonder weerstand

Doel

- het verbeteren van de opbouw over de rechterflank

Organisatie

- 1 groot doel
- versmald half veld
- voldoende ballen

Inhoud

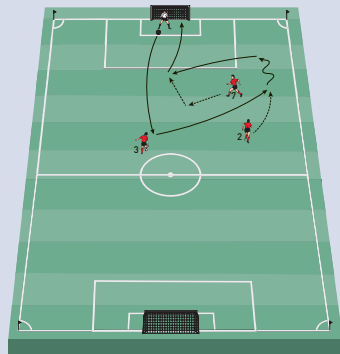
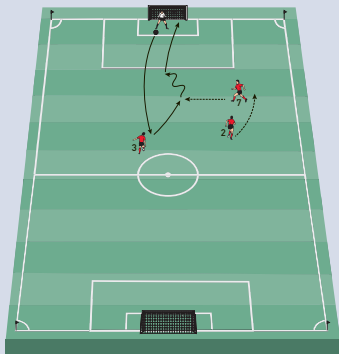
- de centrale verdediger ontvangt de bal van de keeper, controleert en kijkt welke afspeelmogelijkheden hij heeft
- de centrale verdediger geeft een steekbal op de naar binnen komende rechterspits of hij kan een pass geven op de opkomende vleugelverdediger, in de door de rechterspits gecreëerde ruimte
- in de eerste situatie rondt de rechterspits zelf af
- bij de tweede stap geeft de rechtsback een voorzet waarna de rechterspits opnieuw tot afwerken komt

Coaching

- 'Kijk goed naar elkaar.'
- 'Stem de handelingen op elkaar af.'
- 'Houd tempo in de oefening.'
- 'Sta open.'
- 'Neem de bal zodanig aan dat hij meteen speelklaar is.'
- 'Speel de bal strak en aan de goede kant van de speler aan.'

Methodiek

- bij tweede stap geeft de rechtsback een voorzet waarna de rechterspits tot afwerken komt
- bij de derde stap komt er een centrumspits bij
 - de rechterspits komt schuin naar binnen
 - de rechtsback komt er overheen en geeft een voorzet
 - de centrumspits kiest net als de rechterspits positie voor het doel om af te ronden
 - de keeper hervat de oefenvorm weer met een uittrap of uitgooi naar de centrale verdediger



Trainingsvorm 2

Partijspel 4:4 met twee keepers

Doel

- het verbeteren van de opbouw over de rechterflank
- het verbeteren van de samenwerking tussen de rechtsback, de rechterspits en de centrumspits door loopacties op elkaar af te stemmen
- het ontwikkelen van het dynamisch aanvalsspel
- iemand in scoringspositie voor het doel krijgen

Organisatie

- 2 grote doelen
- versmald half veld
- voldoende ballen
- 2 kleuren hesjes

Inhoud

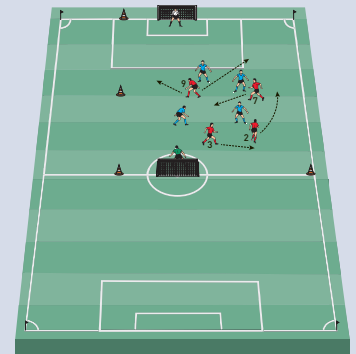
- partijspel 4:4 met twee keepers
- de centrale verdediger ontvangt de bal van de keeper, controleert en kijkt welke afspeelmogelijkheden hij heeft
- de verdedigende partij sluit naar voren aan
- de verdedigende partij zorgt voor druk op de bal
- de verdedigende partij speelt op buitenspel
- de aanvallende partij moet anticiperen op de speelwijze van de verdedigende partij
- samenspel om aan de zijkant door te komen

Coaching

- 'Kijk goed naar elkaar.'
- 'Bied je op het juiste moment aan.'
- 'Stem de handelingen op elkaar af.'
- 'Houd tempo in de oefening.'
- 'Sta open.'
- 'Neem de bal zodanig aan dat hij meteen speelklaar is.'
- 'Speel de bal strak en aan de goede kant van de speler aan.'
- 'Spitsen moeten samenwerken en niet op één lijn staan.'
- 'Laat je als spits uitzakken om meerdere afspeelmogelijkheden te creëren.'
- 'Varieer je aanvalsspel.'
- 'Wees dynamisch.'

Methodiek

- als tussenstap laat je bij de verdedigende partij de linksbuiten weg; je speelt dan eerst 4:3, zodat je de weerstand wat geleidelijker opbouwt



Trainingsvorm 3

Partijspel 6:6 met twee keepers

Doel

- het verbeteren van de opbouw over de rechterflank
- het verbeteren van de samenwerking tussen de rechtsback, de rechtermiddenvelder, de rechterspits en de centrumspits
- het ontwikkelen van het dynamisch aanvalsspel
- iemand in scoringspositie voor het doel krijgen

Organisatie

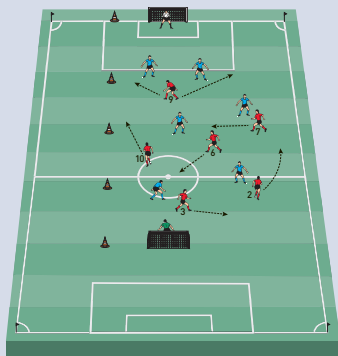
- 2 grote doelen
- versmald driekwart speelveld
- voldoende ballen
- 2 kleuren hesjes

Inhoud

- partijspel 6:6 met twee keepers
- er komt een linie bij: er wordt een verbinding gemaakt met een middenvelder
- de rechterspits, de rechtermiddenvelder en de rechtsback moeten hun loopacties op elkaar afstemmen en de ballijnen naar iedere afzonderlijke speler openhouden
- de rechterspits moet ook rekening houden met buitenspel en met de positie van de spits
- als 7 schuin naar binnen komt, ontstaat er ruimte op de vleugel
- als 9 dan naar buiten uitwijkt, moet 2 niet opkomen
- een van de middenvelders (10) dient dan wel de spitspositie over te nemen
- als 2 ingespeeld wordt, dient 6 weg te trekken om de inspeelpass naar 9 mogelijk te maken

Coaching

- 'Kijk goed naar elkaar.'
- 'Bied je op het juiste moment aan.'
- 'Stem de handelingen op elkaar af.'
- 'Speel de bal met de juiste snelheid voor de man aan.'
- 'Houd tempo in de oefening.'
- 'Sta open.'
- 'Neem de bal zodanig aan, zodat hij meteen speelklaar is.'
- 'Spitsen moeten samenwerken en niet op één lijn staan.'
- 'Varieer je aanvalsspel.'
- 'Wees dynamisch.'
- 'Bewaak de organisatie en veldbezetting.'
- 'Coach elkaar.'



Trainingsvorm 4

Partijspel 8:8 met twee keepers

Doel

- het verbeteren van de opbouw over de rechterflank
- het verbeteren van de samenwerking tussen de rechtsback, de rechtermiddenvelder, de rechterspits en de centrumspits
- het ontwikkelen van het dynamisch aanvalsspel
- iemand in scoringspositie voor het doel krijgen

Organisatie

- 2 grote doelen
- heel veld, dat aan de linker kant iets versmald is
- voldoende ballen
- 2 kleuren hesjes

Inhoud

- partijspel 8:8 met twee keepers
- het gaat om ruimtes maken en benutten
- de rechtsback, de rechtshalf, de rechterspits, de centrumspits en de middelste middenvelder moeten goed samenwerken

Coaching

- 'Kijk goed naar elkaar.'
- 'Bied je op het juiste moment aan.'
- 'Stem de handelingen op elkaar af.'
- 'Speel de bal met de juiste snelheid voor de man aan.'
- 'Houd tempo in de oefening.'
- 'Sta open.'
- 'Neem de bal zodanig aan, zodat hij meteen speelklaar is.'
- 'Speel de bal strak en aan de goede kant van de speler aan.'
- 'Spitsen moeten samenwerken en niet op één lijn staan.'
- 'Laat je als spits uitzakken om meerdere afspeelmogelijkheden te creëren.'
- 'Varieer je aanvalsspel.'
- 'Wees dynamisch.'



Jelle Jolles (5):

‘Stimulerende omgeving sleutel om talent optimaal te ontwikkelen’

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 talentontwikkeling. In dit vijfde en laatste deel meer over de rol van de omgeving. Hoe kunnen trainers en ouders de ontwikkeling van het talent stimuleren?



Jelle Jolles

‘Prakkels uit de omgeving stimuleren de hersenen’

Uit neuropsychologisch onderzoek is gebleken dat omgevingsfactoren als gezin en opvoeding veel belangrijker zijn dan gedacht. Hetzelfde geldt voor de sociale groep waaruit de jongere voorkomt en de buurt waarin hij opgroeit.

Jelle Jolles: “Prakkels uit de omgeving en ervaringen in het leven bepalen hoe efficiënt de hersenen zich ontwikkelen. Zowel positieve ervaringen als minder plezierige gebeurtenissen zijn nodig voor de persoonlijke ontwikkeling. Een trainer-coach moet het brein van kinderen prikkelen. Niet alleen op het gebied van motorische functies en beweging, maar ook op andere cognitieve domeinen en op gebied van motivatie en beleving: ‘Yesss, dat is leuk!’ Daarvoor is het van belang om condities te scheppen waarin het brein optimaal kan worden gestimuleerd op al de genoemde domeinen. Zonder gerichte

stimulans kunnen relevante functies zich onvoldoende ontwikkelen. De inspiratie vanuit andere jeugdigen maar ook vanuit de coach en ouder is daarvoor erg waardevol. Binnen het voetbal hebben we het dan bijvoorbeeld over functies als motorisch handelen, het leren kiezen van de juiste strategie, het ruimtelijk inzicht en de communicatie, evenals het maken en evalueren van een handlingsplan.”

‘De meeste profvoetballers zijn geen Messi’

Jelle Jolles: “De meeste profvoetballers zijn geen Messi; dat zijn ‘gewoon’ heel goede voetballers die vanaf het begin een vorm van stimulatie hebben gehad. Dat zijn spelers met een exceptioneel talent die de inspiratie van buiten nauwelijks nodig hadden. Zij zijn supergetalenteerd in alle functies en vaardigheden die voor het topvoetbal essentieel zijn. Zij hebben ook een enorm charisma. Maar de meeste voetballers hebben op een of

meerdere van de domeinen die onderdeel zijn van het complexe geheel van functies, vaardigheden en psychologische karakteristieken steun, sturing en inspiratie nodig om hun talenten als aankomende voetballer in volle omvang te ontwikkelen.”

Dit geldt volgens Jolles niet alleen binnen de voetbalopleiding, maar ook in de thuissituatie. “Mijn ouders stimuleerden mij in sommige dingen actief. Andere dingen lieten ze passief toe, soms omdat ze niet wisten wat ik precies deed. Bijvoorbeeld klimmen op een dak, met een touw zwieren van boom naar boom of aan een regenpijp hangen. Op die manier kon ik mijn motorische vaardigheden en mijn lichaamsschema ontwikkelen. Ook kon ik oefenen met heel complexe (motorische) handelingen, waarvoor al mijn zintuigen en veel spiergroepen nodig zijn. Als je een goed lichaamsschema en evenwichtsgevoel hebt, kun je verschrikkelijk veel. Dan kun je goed hockeyen, tennissen, voetballen, turnen en vele andere sporten. Het betekent



niet automatisch dat je top wordt, maar wel dat aan een noodzakelijke voorwaarde van topsport is voldaan - namelijk een goede en brede motorische ontwikkeling.”

‘Zorg als coach voor emotionele steun’

De volwassene vervult in een ideale situatie drie belangrijke rollen richting het kind.

Jelle Jolles: “De volwassene moet het kind steun, sturing en inspiratie geven, hem stimuleren en de voorwaarden creëren voor zijn ontwikkeling. Om te beginnen met de steunende rol: dit houdt in dat je als trainer-coach zorgt voor geborgenheid. Het kind heeft het gevoel dat het altijd een beroep op je kan doen, onvoorwaardelijk. De coach kan best streng zijn en regels stellen, maar hij is eerlijk, hij is er voor zijn pupil wanneer die daar behoefte aan heeft.

Zorg als coach dat het kind zich gehoord voelt, dat je hem feedback geeft

over zijn irritatie of frustratie. En dan kun je daarbij best zeggen, als dit kind bijvoorbeeld vervelend deed tegen een ander: ‘Wat je deed, dat kon niet. Je ging een grens over. Maar ik snap je en ik begrijp heel goed dat het frustrerend is.’ Bespreek de beleving van je pupil, zorg dat hij zichzelf erover kan uitdrukken en het - waar nodig - met ouders of leeftijdgenoten bespreekt. Geef ook vertrouwen. Zo zorg je voor emotionele steun.”

‘Geef als coach gerichte sturing’

In deel 2 van deze interviewreeks zijn we nader ingegaan op de ontwikkeling van de neuropsychologische functies en het brein. Daarbij werd gesteld dat hersen-netwerken waarin de zogenoemde prefrontale schors is opgenomen, zich pas op in de loop van de adolescentie ontwikkelen. “Dat betekent dat jongeren nog niet goed in staat zijn om complexe handelingen te plannen, prioriteiten te stellen

en oorzaak en gevolg op effectieve wijze met elkaar in verband te brengen”, aldus Jolles. “Als coach moet je hen daarom leren reflecteren. Leer jouw pupillen om doelen te stellen en zichzelf de vraag te stellen: wat wil ik eigenlijk? Waar wil ik heen? Heb ik een aanpak en een route, en waarvan herken ik het als ik een verkeerde route volg? In welke richting zou ik dan moeten of kunnen? Wijs hen op mogelijke routes, ideeën en aanpakken die het kind nog niet beheerst, en die het niet of met veel moeite zelf zou kunnen bedenken. Benoem de verschillende mogelijkheden en de consequenties hiervan.”

Gerichte sturing hebben jongeren zeker tot hun twintigste nodig. “En waarschijnlijk nog wel een stuk verder ook!” stelt Jolles. “Help hen daarom bij het maken van keuzes die sociale of emotionele consequenties hebben. Of bij het nemen van beslissingen met langetermijngevolgen. Neem niet de beslissing voor de jongere, maar help hem de mogelijkheden in kaart

brengen en stimuleer de jongere om onder woorden te brengen 'wat zou er gebeuren als ...'. Help hem om zich ook echt de mogelijke consequenties visueel voor te stellen.

Een sturende rol kan ook inhouden dat je als coach tegen een speler zegt: 'Ik weet dat je liever op het middenveld speelt of op rechts, maar zaterdag speel je linksvoor.' Soms heeft een speler het idee dat hij ergens niet goed in is, terwijl je als coach juist wel potentie ziet. Door het kind te sturen kun je zorgen dat hij door dat proces heen gaat en ervaart wat erin zit. Vanzelfsprekend is het verstandig om aan je pupil duidelijk te maken wat je overweging is. Gebruik niet verklaringen als 'omdat ik het zeg', maar 'omdat ik de overtuiging heb dat het mogelijk leerszaam en zelfs leuk zou kunnen zijn'. Of woorden van die strekking."

'Stimuleer als coach de ondernemendheid van kinderen'

De derde rol is de inspirerende rol. Deze is erg belangrijk voor talentontwikkeling en het stimuleren van datgene wat in potentie in het kind aanwezig is.

Jelles Jolles: "Een inspirerende omgeving is de sleutel om het talent van kinderen optimaal te ontwikkelen. Daarbij gaat het om het wijzen van routes die het kind niet uit zichzelf zou ontdekken, of alleen door heel veel moeite. De routes en mogelijkheden zitten niet in de genen. Het is dus de omgeving die het kind de mogelijkheden moet voorleggen en stimuleren om deze eens te proberen."

Daarbij is het van belang om oog te hebben voor de individuele verschillen, zoals we in eerdere artikelen in deze reeks al hebben besproken. Dan maakt Jolles een vergelijking met de basisschool. "Een kind dat goed is in lezen en taal en braaf in hoekje zit te lezen, krijgt allemaal plussen van de leraar. Zo'n rustig kind is lekker makkelijk. Maar je hebt niet alleen brave kinderen nodig. Niet op school, en ook niet in het voetbal. Wat je ook nodig hebt is een ondernemend kind dat in alles geïnteresseerd is en dat juist af-



geremd moet worden. Als leraar en als coach moet je die ondernemendheid stimuleren. Als coach moet je het kind helpen om zijn spoor te vinden, ook in het voetbal. Speels ondernemen is een mooie start, die kan worden gevolgd door structurering en verdieping."

De inspiratie in de ontwikkeling van voetbaltechnische vaardigheden kan veel vormen krijgen. "Je kunt kinderen inspireren wat betreft bewegingen die ze kunnen maken: met bepaalde spiergroepen, met combinaties van spiergroepen en ledematen. Of geef inspiratie wat betreft allerlei mogelijkheden; hoe ze zich kunnen vrijlopen, in het herkennen van schijnbewegingen bij de tegenstander of in het zelf ontwikkelen daarvan. Door technische en tactische dingen aan te geven, kun je de interesse van kinderen stimuleren. Omdat het kind in nieuwsgierigheid geïnteresseerd is, kan een voetbaltraining al geslaagd zijn als ze - naast het oefenen, oefenen, oefenen - een enkele nieuwe vaardigheid leren. Ook als die alleen voor de lol is, om er plezier van te hebben."

Ook kun je kinderen rollen leren spelen, door inspirerende voorbeelden te geven.

Jelle Jolles: "Laat bijvoorbeeld video-beelden zien van een wedstrijd van

FC Barcelona en van enkele andere topteams die een andere speelstijl hebben. Laat de kinderen analyseren wat er gebeurt. Knip er deelhandelingen uit - in slowmotion - en beschrijf deze. Geef aan dat er verschillende rollen in een team zijn. Je hebt de toppers als Messi, maar ook de waterdragers helpen hun team verder. In de trainingen en wedstrijden kun je spelers vervolgens laten ervaren hoe het is om de verschillende rollen te vervullen. Op die manier kun je inspiratie geven over het feit dat niet iedereen aanvallend kan zijn, maar dat er ook veel mogelijkheden zijn op andere posities. Dat het ook leuk is om op het middenveld voortdurend ballen af te pakken. Kortom, leer kinderen wat voor rollen je als voetballer kunt spelen en oefen daarmee. Geef spelers en speelsters ook inzicht in de intentie van het voetbal: waarom doen we dingen en hoe doen we die?"

'Ook volwassenen moeten verbreinen'

Om talent optimaal te kunnen ontwikkelen, is het essentieel dat opleiders bovenstaande drie rollen - steun, stu-



ring en inspiratie geven - goed invullen. Jolles pleit voor een verschuiving van de 'docerende opleider' naar de 'lerende pupil'.

Jelle Jolles: "Er is bij opleiden veel aandacht voor methoden en infrastructuur voorwaarden, maar de trainers vormen de spil van de opleiding. Zij gaan direct met de spelers om. We moeten naar 'learner centred' opleidingen. Het gaat immers niet om het overbrengen van de stof, maar om gedragsverandering bij het kind; het gaat om diens talentontwikkeling en persoonlijke groei.

Daarvoor is het van belang dat de coach zijn spelers goed kent en oprecht geïnteresseerd is in zijn persoon. Wie is die speler? Wat motiveert hem? Waar ligt zijn kracht? Niet alleen kinderen en adolescenten verbreinen, maar als opleider moet je ook verbreinen. Je moet inzien dat een adolescent niet zomaar een jongvolwassene is of een oud kind. Verbreinen leidt tot een andere aanpak, een ander oordeel en een andere attitude ten aanzien van kinderen en jongeren.

Opleiders moeten aandacht hebben voor gevoelens, houdingen en attitudes van kinderen. Emoties en

gedachten vormen elkaar; ze kunnen niet los van elkaar gezien worden. Als er sprake is van emoties, blijven bepaalde herinneringen beter hangen. Het is in wetenschappelijk onderzoek vastgesteld dat een ander hersengebied actief wordt als je kinderen positief prikkelt en een complexe beleving oproept. Op die manier wordt het geleerde beter opgeslagen.

Overigens is niet alleen de rol van de trainer-coaches binnen de vereniging van invloed; de hele omgeving van de speler moet inspireren, het voorbeeld geven en een stimulerende werking hebben. Denk aan inspiratie door de enthousiaste buurman, die op een trapveldje voordoet hoe je die schijnbeweging maakt. Of de sturing door je vader, die onvermoeibaar de bal naar je toespeelt uit steeds andere posities. De motivatie die je krijgt omdat je broer je altijd aanmoedigt. Er zijn veel voorbeelden te geven van het grote belang van de mensen uit de directe omgeving. En natuurlijk kan het hier gaan om positieve, maar ook negatieve ervaringen. Als de coach meer weet van het jonge voetballertje en diens omgeving, kan hij deze speler ook beter steunen, sturen en inspireren."

'Let ook op de psychologische verwerking van het kind'

Bij talentontwikkeling is het goed om een onderscheid te maken tussen functies en vermogens aan de ene kant en prestaties aan de andere kant. Binnen deze context is volgens Jolles de psychologische verwerking van het kind van groot belang. "Hier wordt nog te weinig naar gekeken. Deze verwerking kan positief werken op de ontwikkeling van de vaardigheden, maar juist ook negatief. Het gaat hierbij om de mate waarin het kind over zichzelf kan reflecteren, zelfkritiek kan uiten en zijn doelen maar ook frustraties onder woorden kan brengen. Loopt het kind op zijn tenen? Zijn het zijn eigen doelen of die van de coach of de vader? Hoe gaat het kind om met kritiek? Hoe zijn zijn sociale vaardigheden?"

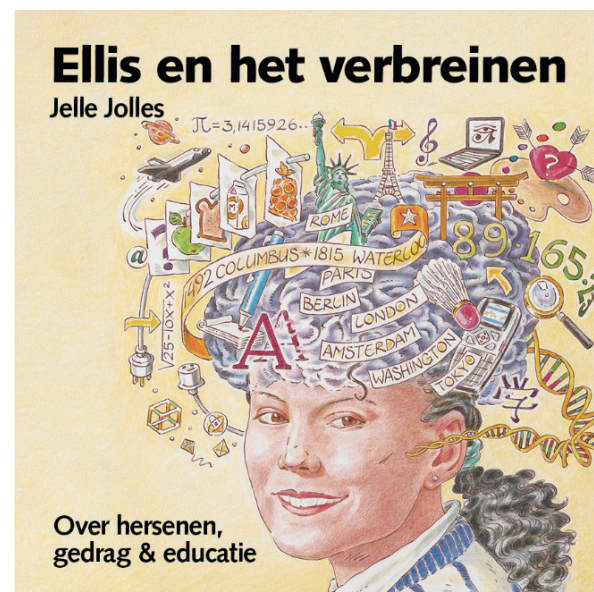
Dergelijke psychologische processen zijn van groot belang. Dat geldt zeker

in de adolescentie, waarin de druk van de sociale omgeving groter wordt.

Jelle Jolles: "Het is niet goed als een speler constant op zijn tenen moet lopen om aan de verwachtingen te voldoen. Ontwikkelt een speler een angst, omdat hij bang is om te falen? Of omdat hij geen fouten mag en durft te maken? Dan wordt hij geen goede voetballer, ook al heeft hij een sublieme pass en excellent loopvermogen. Hij moet ook leren om bestand te zijn tegen frustraties die kunnen zorgen dat hij de motivatie verliest en daardoor gaat onderpresteren. Een positief voorbeeld is dat een speler optimaal gestimuleerd wordt door zijn omgeving, in combinatie met het motorische talent. Hierdoor kan het zich, vergeleken met andere spelers van die leeftijd, bovengemiddeld ontwikkelen. De prestatie van een speler is dus afhankelijk van meerdere factoren: biologisch, de persoonlijke ervaring en de aard van de sturing en inspiratie vanuit de omgeving. Zijn motivatie en zijn reacties op de wensen van de coach of ouders zijn dus een sleutelfactor in de verdere ontwikkeling van het talent."

Online

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





Winnaar Rinus Michels Award

De Meern combineert prestaties met maatschappelijke rol

Van een dorpsvereniging explodeerde vv De Meern binnen een paar jaar tijd tot een club met ruim 1.600 leden. Waar in het verleden veel clubs bij zo'n explosieve groei in de problemen kwamen, slaagde De Meern erin om wel weer een stabiele club te worden. Behalve presteren op het veld heeft De Meern ook de maatschappelijke rol omarmd. Het leverde de club de Rinus Michels Award op voor de beste jeugdopleiding in het amateurvoetbal.

Vv De Meern was decennialang een typische dorpsclub. Na de eeuwwisseling veranderde alles voor de oranjehemden. De wijk Leidsche Rijn werd in een moordend tempo uit de grond gestampt en is sinds 2006 de

grootste vinexlocatie van Nederland. Het zorgde ervoor dat de plaatselijke voetbalclub ook een metamorfose onderging. Het aantal nieuwe leden was niet meer bij te houden en De Meern verhuisde naar een nieuw complex.

Inmiddels heeft vv De Meern ruim 1.600 leden en honderd jeugdteams. Behalve de omvang is ook het niveau in een stroomversnelling gekomen. Mede door drie promoties in het afgelopen seizoen spelen de A1 en B1

Sjaak van den Helder is begonnen aan zijn zesde seizoen als Technisch Directeur van de club. Hij begon als speler van vv De Meern in 1967, om na veel omzwervingen als trainer en Technisch Manager bij onder meer FC Den Bosch, FC Utrecht, DOVO, GVVV en Vitesse weer uit te komen bij de club waar het allemaal begon. Als Technisch Directeur is Van den Helder eindverantwoordelijk voor het technisch beleid binnen vv De Meern.

Bastin Verweij kwam Van den Helder in 2011 ondersteunen als Hoofd Jeugdopleiding. Tot dat moment behoorde deze functie ook Van den Helder toe. Ook Verweij begon bij De Meern als jeugdspeler, om via Elinkwijk in het betaalde voetbal uit te komen. Na een avontuur bij Willem II en FC Oss keerde hij terug naar Elinkwijk om zeven jaar op het hoogste amateurniveau te spelen. Sinds twee jaar komt hij weer uit in het eerste elftal van De Meern. Binnen de club was Verweij alweer zeven jaar actief als jeugdtrainer.

Sinds het afgelopen seizoen kreeg Verweij ondersteuning van **Rick Kruys**. De voormalig jeugdinternational is zelf nog altijd in het betaalde voetbal actief voor Excelsior. Eerder droeg hij het shirt van FC Utrecht, het Zweedse Malmö FF en FC Volendam. In 2010 kwam Kruys, die bij zowel Utrecht als Malmö al jeugd trainde, bij toeval bij De Meern uit. Hij trainde eerst de C2 en afgelopen seizoen de B1 en het beloftenteam van De Meern. Dit combineerde hij met het assistentschap van het eerste elftal. Vanaf dit seizoen is Kruys Assistent Hoofd Jeugdopleiding en zal hij zich richten op individuele trainingen.

Eelco Koot is al veertig jaar lid van De Meern en daarnaast docent aan de Hogeschool Utrecht bij het faculteit Maatschappij en Recht. De afgelopen jaren is hij actief bezig geweest met het neerzetten van een visie binnen de voetbalclub, waar vv De Meern Betrokken uit is ontstaan. Daarnaast is Koot vanuit zijn rol bij de Hogeschool inmiddels ook werkzaam bij tien voetbalclubs in de stad Utrecht, waarvan het project 'Ontwikkel je club' bij De Meern de pilot is geweest.

in de huidige campagne in de derde divisie, de C1 en D1 zelfs in de tweede divisie.

Transformatie

De transformatie ging zo snel dat de organisatie overuren maakte om alles op de rails te krijgen.

Sjaak van den Helder: "In de eerste jaren noemde ik ons een club met een waterhoofd. We groeiden zo snel dat het amper was bij te benen. In alle opzichten liepen we direct achter de feiten aan. Met een gedegen beleid zijn we er erin geslaagd om een inhaalslag te maken. Daarbij hebben we vanaf mijn komst bij de club vooral

veel ervaring uitgewisseld en tevens geprobeerd om iedereen enthousiast te maken en vooral te houden. Je moet namelijk voorkomen dat er een negatieve sfeer ontstaat. Daarna is het zaak om de juiste mensen op de juiste plaats te zetten. Een voorbeeld daarvan zijn de jeugdtrainers. Behalve dat we er steeds meer nodig hadden voor de diverse selectieteams, kwamen de teams ook steeds op een hoger niveau te spelen. Het niveau van de trainers moest dus meegroeien. Een belangrijk team waar we veel aandacht hebben geschonken is het zondag tweede elftal. Dit team speelde tot voor kort op een erbarmelijk niveau, gevuld door

vaak spelers van buitenaf die niet goed genoeg bleken voor het eerste elftal. Drie jaar geleden hebben we er bewust voor gekozen om louter spelers tot 21 jaar in dit team te zetten die bijna allemaal uit de eigen jeugd kwamen. Dat heeft zijn vruchten afgeworpen, want zondag 2 speelt nu in de Reserve Hoofdklasse. Zodra je zaken goed structureert en reguleert gaat het vanzelf draaien.

Daarnaast moesten er vooral op bestuurlijk niveau ook harde keuzes gemaakt worden. Zo zijn de velden op zaterdag volledig bezet waardoor we nog maar mondjesmaat nieuwe leden kunnen aannemen. De tweedejaars A-junioren moeten verplicht over naar de zondag óf naar een andere club. Het is gewoon niet meer mogelijk om nog meer zaterdag senioren toe te laten."

Het doorlopende proces is uiteraard nog lang niet voltooid. Prestatief is er nog vollopende te winnen, waarbij de clubcultuur niet uit het oog wordt verloren.

Bastin Verweij: "Een volgende stap binnen de jeugdopleiding is om er ook voor te zorgen dat de tweede teams op een hoger niveau gaan spelen. Het verschil met het eerste selectieteam is nu vaak nog heel groot. Dit komt ook doordat we nog niet de luxe hebben dat alle eerstejaars spelers ook in een tweede team blijven spelen. De beste eerstejaars spelers schuiven nu al door naar het eerste team omdat we kiezen voor de individuele ontwikkeling van de speler. Iets waar we ook mee moeten leren omgaan is dat de beste spelers worden gescout door profclubs en er tegelijkertijd veel aanmeldingen zijn om bij De Meern te komen spelen. Voor dit seizoen waren er liefst honderd spelers van buitenaf die graag in de selectieteams wilden komen spelen. Voor iedere leeftijdsgroep nemen we slechts twee of drie spelers aan maar dit doen we niet louter aan de hand van zijn voetbalkwaliteiten. We willen geen gelukszoekers maar echt spelers die voor het hele plaatje van De Meern kiezen. Alle teams moe-

ten betrokken zijn bij de vereniging en bepaalde selectieteams moeten dan ook geen losse eilanden binnen de club worden. We staan er garant voor dat alle jeugdteams twee keer per week mogen trainen en we dus niet de situatie krijgen dat een lager team ergens een uurtje op een achterafveldje loopt te ballen.”

Maatschappelijk

Behalve presteren op het veld heeft De Meern ook hard gewerkt aan de maatschappelijke rol van de club.

Eelco Koot: “Binnen de club hadden we leden die onder meer in de reclame- en marketingwereld zaten en daarnaast een groep young professionals, waaronder ook Bastin Verweij. We zijn toen in een aantal sessies gaan brainstormen met kernvraag ‘Wat is het verhaal van je club’. Wat wil je als club naar buiten uitstralen en wat is de ziel van je vereniging? Daaruit is een beleidsplan voortgekomen met als motto ‘Ontwikkel jezelf, ontwikkel je club’.

We willen onze leden dus activeren en als club een maatschappelijke rol vervullen. Vanaf dat startpunt is vv De Meern Betrokken begonnen, de maatschappelijke poot van de vereniging. Het motto is dat we eerst als vereniging sterk willen zijn. Vervolgens kun je het vizier naar buiten richten. We gaan dus niet zomaar mee met al-

lemaal externe projecten. We willen eerst zorgen dat het binnen de club op orde is, om daarna pas het vizier te verleggen.

Vv De Meern Betrokken wordt mede gedraaid door stagiaires. Op jaarbasis hebben we veertig maatschappelijke stagiaires rondlopen. Deze zijn opgeleid tot bijvoorbeeld trainer of scheidsrechter. Daarnaast hebben we ieder jaar studenten van de Hogeschool Utrecht of van de MBO die bij de club stage lopen. Momenteel zijn we met de volgende stap bezig, waarbij alle jeugdselectieteams een dag maatschappelijke inzet moeten tonen. Juist naar de jeugdspelers willen we heel duidelijk het verhaal overbrengen dat dit mogelijk is in combinatie met het leveren van prestaties op het veld.”

Een belangrijke rol is weggelegd voor de studenten van de Hogeschool Utrecht. In 2008 begon het project ‘Verbinden door Voetbal’ bij De Meern. Inmiddels zijn er tien clubs in de stad Utrecht waar de studenten een rol vervullen.

Eelco Koot: “De studenten zijn begonnen met het organiseren van evenementen zoals de Fair Play Cup, in de wintermaanden een toernooi in de zaal, een toernooi voor kinderen van de voedselbank, een spelregelavond en de themavond ‘positief coachen’. De Fair Play Cup heeft twee varianten. Intern houden we alle D-teams een jaar lang in de gaten. Iedere scheidsrechter vult na afloop van een gefloten wedstrijd een vragenlijst in. Hoe gedroegen de spelers zich in het veld richting tegenstanders, scheidsrechters en onderling? Hoe gedroegen de ouders zich langs de kant en hoe gedroeg de trainer zich? Aan het einde van het seizoen mocht het winnende team een wedstrijd spelen in het stadion van FC Utrecht. Daarnaast hebben we de afgelopen twee jaar een Fair Play Cup georganiseerd met diverse clubs uit Utrecht. Daarbij ligt de nadruk op het feit dat je elkaar nodig hebt. Om zulke projecten op



te starten heb je mankracht nodig. Tegelijkertijd wil je als club niet afhankelijk worden van studenten. De gedachte was dan dus om de studenten de projecten te laten uitzetten, waarna vanuit de vereniging mensen moesten opstaan die het stokje over zouden nemen. Hiernaast hebben de studenten ook maatschappelijke stages uitgezet en een onderzoek gedaan binnen de club.”

In 2011 verscheen het onderzoeksrapport ‘De verbindende kracht van voetbal’. Het project ‘Verbinden door Voetbal’ wilde een positief verenigingsklimaat voor amateurvoetbalverenigingen creëren. Daarbij moest een omgeving ontstaan waar goed gedrag werd beloond. Het project legde daarbij de nadruk op het verbeteren van respectvolle omgangsvormen, interetnische contacten en participatie binnen de vereniging. De hoofdvraag van het onderzoek luidde: ‘Hoe hebben de omgangsvormen, interetnische contacten en de participatie door middel van vrijwilligerswerk bij vv De Meern zich de afgelopen twee jaar ontwikkeld?’ In het eindrapport kwamen zowel positieve als negatieve conclusies naar voren. Zo was de goede sfeer bin-





nen de club een reden voor de leden om gemiddeld per week langer bij De Meern te vertoeven. Daartegenover stond dat er een flinke stijging van het percentage mensen was dat agressie in de sport een reden vond om te stoppen met voetbal. Ook waren de vrijwilligers juist minder positief over de sfeer. De groep vrijwilligers en de bereidheid om zich in te zetten voor de club was wel toegenomen.

Eelco Koot: “Wat je vaak ziet is dat er bijvoorbeeld vanuit de KNVB een actieplan wordt verstuurd naar alle clubs. Dat komt dan binnen bij een secretaris, die vervolgens moet verzinnen wat ermee gedaan wordt. Wij zijn met de resultaten van het onderzoek veel gericht te werk gedaan. We hebben het laten indalen binnen de vereniging, om het te gebruiken binnen onze activiteiten. Tegelijkertijd stuit je bij de resultaten van een onderzoek op zaken waar je geen rekening mee had gehouden of die misschien over het hoofd had gezien. Als blijkt dat dertig procent van de ouders bereid is om iets extra's te doen, wil dat dus zeggen dat je op een slimmere manier je communicatie op poten moet zetten om aan nieuwe

vrijwilligers te komen. Ook kwam er in het onderzoek naar boven dat ouders vaak een stuk positiever over het gedrag van hun kind zijn dan het kind zelf is over zijn eigen gedrag. Zo was er een jeugdteam waarin van alles speelde maar volgens de ouders was er niets aan de hand. Wanneer je dit soort processen gaat herkennen, kun je als clubleiding een trainer ondersteunen.”

Ontwikkel jezelf

Het motto 'Ontwikkel jezelf, ontwikkel je club' merken de trainers op het veld ook dagelijks.

Rick Kruys: “Trainers krijgen veel vrijheid. Ieder jaar wordt een aantal vaste afspraken gemaakt en aan de hand daarvan ben je vrij om verder naar je eigen inzicht aan de slag te gaan. Daarbij geldt dat je je heel bewust moet zijn van je voorbeeldfunctie. Voor mij werd dat al heel snel duidelijk. Als profvoetballer komen je acties uitgebreid op televisie. Er was een wedstrijd waarin ik een vrij gemene tackle maakte en de eerstvolgende zaterdag had iedereen het over die actie. Spelers spiegelen zich aan het gedrag van een trainer en daardoor is je gedrag gewoon heel belangrijk.”

Bastin Verweij: “De selectieteams bij de A-, B- en C-junioren hebben Kika als shirtsponsor. Hiermee slaan we twee vliegen in één klap. Het is wel eens voorgekomen dat een speler zich tijdens een wedstrijd liet gaan en het K-woord gebruikte. Die spreken we daar dan ook heel nadrukkelijk op aan en je merkt dat de boodschap dan heel helder bij een speler en zijn teamgenoten doorkomt. Daarnaast komt hier ook voor dat spelers tijdens een wedstrijd aan hun tegenstander moeten uitleggen wat Kika is.”

Sociale controle

Om zowel ouders als spelers bij binnenkomst bij vv De Meern al bekend te maken met de visie van de club zijn er sinds twee jaar instroomavonden.

Bastin Verweij: “Bij de selectieteams lukt het over het algemeen wel om ook de ouders te bereiken. Bij de lagere elftallen is dit vaak een heel ander verhaal. Op dit moment wijzen we iedereen op de gedragscode die volledig terug te vinden op de website van de club. Om in de toekomst ervoor te zorgen dat alle ouders volledig zijn geïnformeerd zorgen we ervoor dat ze al bij binnenkomst ons verhaal meekrijgen. Voor nieuwe leden organiseren we voor het seizoen een bijeenkomst met als belangrijkste thema ‘positief coachen’. We maken vooral ouders van nieuwe F-pupillen bekend met onze visie, waar we dan in het vervolg naar kunnen verwijzen. Binnen De Meern is er daarnaast nog duidelijk een sociale controle. De kern van de club heeft nog altijd het dorpskarakter. Als er een keer een incident is, wordt hier ook heel gericht tegen opgetreden. Verkeerd gedrag wordt ook duidelijk gecorrigeerd.”

Het onderzoeksrapport uit 2011 is hier volledig terug te lezen:
<http://iturl.nl/snZXSO>

A-JEUGD



Remon van Schoonhoven speelde vanaf zijn vierde levensjaar bij sv Epe, tot hij in 2008 werd gedwongen tot stoppen vanwege een blessure. Van Schoonhoven is al dertien jaar jeugdtrainer, waarvan twaalf bij sv Epe. Hij trainde er zowel pupillen als junioren. Van Schoonhoven is in het bezit van TC II en traint dit seizoen de A1 van sv Epe, waarmee hij uitkomt in de vierde divisie landelijk.

Profiel

Remon van Schoonhoven: “Ook al vergt een overgang van mandekking naar zonedekking het nodige van de spelers, de meesten kunnen dit goed aan. Bij sv Epe hebben we de spelers al sinds de D-jeugd goed in beeld en weten daarom precies welke kwaliteiten en verbeterpunten ze hebben. Bij het bepalen wie er op 2, 3, 4 en 5 komt te spelen kijk je ook naar de ontwikkeling die de speler de afgelopen jaren heeft doorgemaakt. Een 2 en 5 moeten snel zijn, kunnen een duel 1:1 winnen en durven op juiste momenten mee op te komen. In het centrum speel ik het liefst met een rechtsbenige en een linksbenige speler. Bij zonedekking laat ik de 3 en 4 zelf bepalen wie op welk moment de 9 van de tegenpartij oppakt.”

Zoneverdediging

Remon van Schoonhoven: “In de A1 speel ik dit seizoen met zoneverdediging. In vergelijking met het spelen van mandekking vergt deze manier van verdedigen tactisch gezien veel meer van de spelers. Ik vind het erg belangrijk dat de spelers zélf situaties gaan herkennen. Dus wanneer moet ik mijn mannetje overgeven, wanneer moet ik instappen et cetera. De eerste periode dat ik aan het werk ging met deze groep, viel mij op dat ze maar weinig in beweging waren op het moment dat de tegenstander aan het aanvallen was. Dat is gelijk een aandachtspunt geweest, omdat ik vind dat je ook tijdens het verdedigen in beweging moet zijn. Je wacht niet af wat de tegenstander beslist, maar neemt zelf initiatief door een tegenstander bijvoorbeeld naar de zijkant te leiden. In trainingen besteed ik hier aandacht aan, door in partijvormen de laatste lijn neer te zetten en die actief te coachen.”

Manier van spelen

Remon van Schoonhoven: “Spelen in zoneverdediging heeft veel voordelen. De spelers blijven in de eigen positie, je hebt veel spelers rond de bal, het is goed trainbaar en alle ruimtes blijven bezet. Als je dat goed voor elkaar krijgt, maak je je spelers tactisch veel sterker. Ook wanneer je de bal verovert, staan de spelers gelijk al in de juiste positie en kun je snel over naar het aanvallen. De afspraak bij ons is dat van de vier verdedigers er minstens drie achterin moeten blijven. Dit samenwerken in de laatste linie is vanaf dag één een aandachtspunt. Je zet op trainingen in partijvormen de achterste vier in de breedte van het veld neer. Ik coach dan in eerste instantie de aanvallers. Wanneer je dan je eigen verdedigers niet coacht, zie je dat ze de ruimtes te groot laten worden. Daar praat je met ze over. Naast het feit dat de ruimtes tussen de spelers niet te groot mogen worden, zijn er nog meer aandachtspunten bij het zoneverdedigen. Neem bijvoorbeeld de crosspass. Als je speelt met veel ruimte in je rug, zoals wij doen, kan dat gevaarlijk zijn. Daarom heeft de keeper ook een belangrijke rol bij het zoneverdedigen. Hij zal een stuk uit zijn doel moeten komen om diepteballen te onderscheppen. Daar komt nog eens bij dat communicatie het sleutelwoord is bij deze manier van spelen. Als er slecht gecommuniceerd wordt en aanvallers worden niet goed aan elkaar overgegeven, is dat erg gevaarlijk.”

Overgeven

Remon van Schoonhoven: “Net als veel trainers begin ik ook met het verdedigende aspect van mijn elftal goed neer te zetten. Bij zoneverdediging ben je dan veel bezig met de spelers voor te bereiden op de tactische aspecten die komen kijken bij zoneverdedigen. Zolang spelers van de tegenpartij in de breedte bewegen, is er niet zoveel aan de hand. Men kan gewoon mannetjes aan elkaar blijven overgeven. Moeilijker wordt het al wanneer een 9 van de tegenpartij zich laat inzakken. Tot hoe ver loopt een 3 of 4 dan mee? Op trainingen laat ik in partijvormen dit soort situaties terugkomen door de 9 van de aanvallende partij te beïnvloeden. Ik bevroeg mijn spelers dan wat ze moeten doen. Doel is dat ze zelf leren inschatten wanneer ze moeten meelopen en wanneer ze kunnen overgeven aan een middenvelder.”

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van zoneverdediging/lijnverdediging

Organisatie

- er wordt gespeeld op de gehele breedte van het speelveld en tot één zestienmetergebied
- 4 pylonen om een achterlijn mee uit te zetten
- 10 ballen bij de middellijn
- 3 teams van zes spelers
- 18 hesjes in 3 verschillende kleuren

Inhoud

- 5:5 + 2 k (tcp in 1:4:1, ntcp in 1:2:3)
- de vijf aanvallers starten met balbezit rond de middellijn en proberen te scoren op het grote doel
- de verdedigers proberen de bal te veroveren en spelen de aanvaller in de diepte aan
- de aanvaller gaat een 1:1 duel met de keeper aan
- de aanvallers mogen niet meer op de eigen helft komen, wel mogen ze storen
- bij een uitbal wordt de aanvaller ingespeeld door de trainer
- bij een doelpunt van de aanvallers wordt er doorgedraaid en komt het nieuwe team in het veld



Coaching

- 'Probeer het moment van drukzetten te herkennen.'
- 'Zorg voor een goede rugdekking en schuif met elkaar mee.'
- 'Laat de ruimtes tussen elkaar niet te groot worden.'
- 'Schuif door naar voren indien dat mogelijk is.'
- 'Als de bal in beweging is, moeten jullie ook in beweging zijn.'
- 'Geef geen ruimte aan de speler in balbezit.'

Variatie

- teams door laten wisselen op tijd

Methodiek

- de niet te coachen partij maximaal twee keer laten raken, zodat het spel meer van links naar rechts verschuift

B-JEUGD



Arjen Voortman speelde tot en met de B1 bij DWO in Zoetermeer. Hij begon met training geven bij stadgenoot DSO, eerst bij D2 en daarna bij D1. Vorig seizoen slaagde Voortman voor de cursus TC II en liep hij stage bij het eerste elftal van de zaterdagafdeling, dat kampioen werd in de Tweede Klasse. Dit seizoen staat hij aan het roer bij de B1 van DSO, waarmee hij uitkomt in de Vierde Divisie.

Elkaar leren aansturen

Arjen Voortman: “Wat betreft de achterste linie, heb ik ervoor gekozen om te gaan spelen in de zone. Niet de meest gemakkelijke optie, maar in het kader van opleiden in mijn ogen wel de beste. Door op lijn te spelen daag je je spelers meer uit. Ze moeten omgaan met ruimtes, zowel voor als achter zich. Op het juiste moment kantelen als linie, of knijpen als individu vinden de spelers nog wel eens moeilijk. Zeker dit laatste heeft met vertrouwen te maken, want spelers moeten hun directe tegenstander los durven laten. Op trainingen kun je heel goed duidelijk maken wat er gebeurt als je een directe tegenstander loslaat. Als er een lange bal op de vrijgelaten 11 wordt gegeven, heeft de back vaak nog tijd genoeg om erbij te komen. Sommigen beseffen dit nog te weinig, maar gaan het dan wel zien. Een ander aspect van zonedekking is dat er, veel meer dan bij mandekking het geval is, met elkaar gepraat moet worden. En juist dát vinden B-junioren nog wel eens lastig. De onderlinge coaching laat te wensen over en dat heeft volgens mij meerdere redenen. De B-junior is nog erg veel met zichzelf bezig, wil het graag goed doen en is bang om fouten te maken. Daarnaast vinden B-spelers het moeilijk om leeftijdsgenoten ergens op aan te spreken. Tegen toch veelal vrienden zeggen dat ze iets niet goed doen, is niet gemakkelijk. Door veel met jongens te praten, rond wedstrijden maar ook zeker tijdens trainingen, kun je ze hier beter in maken. Wanneer je op trainingen een partijspel stillegt om situatief te coachen, kun je heel duidelijk aangeven wat je wilt en ook kun je de verantwoordelijkheid bij spelers neerleggen. Ik bevrage ze over hun positie in het veld, maar ook over die van een medespeler. Het zélf aansturen van medespelers is en blijft een belangrijk aandachtspunt.”

Beïnvloeden van 9

Arjen Voortman: “Als je je verdedigers beter wilt maken in zoneverdediging, moet je je afvragen of je die groep dan wel moet coachen. Wanneer we een partijspel spelen en ik wil de 3 en 4 beter maken, dan geef ik de 9 van de tegenpartij van tevoren juist aanwijzingen. Ik zeg hem dat hij tussen de 3 en 4 moet gaan spelen, zodat die spelers steeds moeten kiezen. Of ik zeg dat de 9 zich wat moet laten inzakken, om te kijken hoe de 3 of 4 reageert. Het is belangrijk dat de juiste centrale verdediger de 9 oppakt. Stel je voor dat de tegenstander aanvalt over de rechterkant en de 7 aanspeelt. Als mijn 4 dan op de 9 van de tegenpartij staat, is er niemand om rugdekking te geven op de 5. Mijn 3 zal in zo'n geval de 9 moeten oppakken en de 4 kan rugdekking geven bij 5. Dit zijn hele concrete situaties waarbij je op trainingen spelers duidelijk kunt maken hoe je wilt dat ze in de zone verdedigen en wie, op welk moment, de 9 van de tegenpartij oppakt.”

Ruimtes weggeven

Arjen Voortman: “Bij B-junioren maak je situaties mee waarin de tegenstander 1:4:4:2 speelt. Als dat het geval is gaan wij met drie jongens achterop spelen en schuiven een centrale verdediger door naar het middenveld. Welke twee verdedigers in de mandekking komen, ligt ook aan hoe de tegenstander zijn aanvallers neerzet. Meestal zijn dat twee centrale aanvallers, waardoor mijn 2 en 5 doorgaans in de mandekking komen. Waar je dan wel op moet letten zijn de ruimtes aan de zijkant, waar diepgaande middenvelders induiken. Ik vind snelheid dan ook een belangrijk wapen voor mijn backs. Ruimtes kun je weggeven aan de zijkant, maar omdat wij ver van het doel willen verdedigen ligt deze dus ook achter de laatste linie. De keeper heeft dan als taak om mee te doen en te proberen om diepteballen te onderscheppen. De keeper is ook degene die de verdediging neerzet, omdat hij het overzicht heeft.”

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van de samenwerking tussen middenvelders, verdedigers en de keeper tijdens het verdedigen op eigen helft op het moment dat de rechts- of linkshalf van de tegenstander in balbezit is rond de middellijn

Organisatie

- het veld is 75 meter lang en 55 meter breed
- 2 grote doelen
- 4 pylonen om een achterlijn uit te zetten
- 10 ballen bij het doel van de niet te coachen partij
- 16 hesjes in twee verschillende kleuren

Inhoud

- partijspel 7:7 + 2k
- te coachen partij speelt 1:4:3 (punt naar achteren)
- niet te coachen partij speelt 1:1:3:3 (punt naar voren)
- beide teams kunnen scoren op het grote doel
- na een uitbal of een doelpunt, start de 4 van de niet te coachen partij met een bal op 6 of 8
- er wordt met buitenspel gespeeld



Coaching

Handelingen met bal

- 'Houd de bal in bezit en heb geduld.'
- 'Speel elkaar strak in en wees gelijk weer aanspelbaar.'

Handelingen zonder bal

- 'Maak de ruimtes klein en kantel naar de balkant.'
- 'Durf je tegenstander los te laten.'
- '1, coach je verdediging.'
- '3 en 4, zorg voor rugdekking bij de backs.'
- 'Praat met elkaar en neem elkaars tegenstander over.'
- 'Sluit gelijk aan zodra de bal achteruit wordt gespeeld.'
- 'Geen overtredingen maken rond de zestienmeter.'
- 'Blijf zo lang mogelijk nuttig en maak geen onnodige slidings.'

Methodiek

- niet te coachen partij een tijdslimiet meegeven waarbinnen gescoord moet worden
- maximaal aantal keer raken instellen voor de niet te coachen partij
- veld korter of langer maken, zodat ruimtes kleiner of groter worden

C-JEUGD



Gerco Klein doorliep als speler de jeugdopleiding bij Sportlust'46 uit Woerden en kwam er ook uit in het eerste elftal. Bij diezelfde club begon hij zijn carrière als trainer. Eerst bij de pupillen, daarna ook bij het dameselftal van de club. Klein werkte als trainer bij voetbalschool De Complete Techniek in Alphen aan de Rijn. In het seizoen 2013/2014 staat hij voor het eerst aan het roer bij Zaanlandia C1, waarmee hij uitkomt in de derde divisie.

Wennen

Gerco Klein: "Bij Zaanlandia spelen we 1:4:3:3 in de jeugd. Ik ben trainer van de C1 en C2 en merk dat spelers, als we praten over verdedigen, echt hebben moeten wennen aan wat er zeker op tactisch vlak allemaal bij komt kijken. Als de bal op de linkerkant is, waar moet ik precies gaan staan ten opzichte van mijn directe tegenstander? Wanneer moet ik kantelen? Dat soort zaken. Als trainer is het in deze leeftijdsgroep belangrijk dat je stap voor stap te werk gaat en dat je je spelers bij de hand neemt en de tijd voor ze hebt. Juist in deze leeftijdsgroep is dat essentieel, want de C-speler kun je nog erg goed beïnvloeden."

Individuele aandacht

Gerco Klein: "Ook al is verdedigen een teamfunctie, geef ik er de voorkeur aan spelers veelal op individuele basis te benaderen en beter te maken. Het 'samen leren verdedigen' is iets wat ze gaandeweg het seizoen steeds beter onder de knie zullen krijgen, door veel te trainen en wedstrijden te spelen. Per speler kijk ik eerst hoe ze positioneel staan ten opzichte van hun directe tegenstander. Staan ze er kort genoeg op? Dekken ze aan de goede kant? Hier ga ik op individuele basis mee aan de slag. Zowel in gesprekken als in trainingsvormen. Denk bijvoorbeeld aan een duel 1:1, waarbij de ene speler met bal opdribbelt en de verdediger achterwaarts lopend mee moet verdedigen. Zo krijg ik een goed beeld van hoe deze speler een 1:1-duel aangaat en hoe hij zich beweegt. Een ander voorbeeld is een lange bal die gegeven wordt vanaf de achterlijn op een aanvaller, waarna de gever van de pass een verdediger wordt en er een 1:1 wordt gespeeld (zie tekening 2). Ook hierbij kijk je naar het gedrag van de verdediger. Wanneer doet hij een aanval op de bal? Kan hij de aanvaller naar de buitenkant dwingen? Aan het eind van zo'n oefening bevrage ik de spelers. Ging het goed? Hoe kan het dat de aanvaller zo veel gescoord heeft? Wat kun je de volgende keer beter doen?"

Opbouwen

Gerco Klein: "Na de individuele aandacht bij een 1:1 bouw je de training op en ga je verder met 2:2. Je kunt er voor kiezen om een vorm 1:1 met twee keepers te spelen, zodat je ook de keeper meer betreft bij het spel. Bij deze vormen kijk je opnieuw of ze kort op hun aanvaller staan, op het juiste moment instappen en tegenstanders naar de juiste kant dwingen. Je kunt er voor kiezen om in een ondertal te gaan spelen, zoals 1:2 (zie tekening 1) of 2:3 (zie tekening 3). Het verdedigen in een ondertal betekent keuzes maken. Het gaat er om dat je een goede opbouw maakt in deze aantallen, zodat spelers stapsgewijs leren hoe het is om eerst alleen, daarna met iemand anders en uiteindelijk als team te verdedigen. In partijspelen wil je dat je laatste man de beide backs op het juiste moment ondersteunt. Je wilt hier dat je verdediging op het juiste moment kantelt en dat de afstanden tussen de spelers niet te groot worden. Na elke vorm laat ik de jongens zelf vertellen. Wat ging er goed en wat kan beter?"

Analyseer je tegenstander

Gerco Klein: "Wij spelen achterin in de mandekking. Dus 2, 4 en 5 hebben een directe tegenstander. De 3 speelt er tien tot vijftien meter achter. Wanneer het kan, schuift hij in. Ik daag mijn spelers uit om snel te weten wat voor soort speler ze tegenover zich hebben. Passeert hij graag buitenom of binnendoor? Is hij snel en wendbaar? Neemt hij ballen aan met links of rechts? Door hier aandacht aan te besteden, kun je spelers ook bevragen naar manieren waarop ze hiermee om kunnen gaan. Een speler die snel is, zul je iets meer in de ruimte moeten dekken. Als een jongen dit in de wedstrijd zelf niet snel genoeg ziet, roep ik hem bij me. Ik vind namelijk dat spelers hier binnen vijf minuten wel een beeld van moeten hebben gevormd."

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het verdedigen in ondertal, met nadruk op de rol van de keeper

Organisatie

- het veld is 30 meter breed en 50 meter lang
- 6 pylonen om een veld uit te zetten
- 1 groot doel en 2 kleine doelen
- 10 ballen tussen de 2 kleine doeltjes

Inhoud

- 1 + k : 2 (zie tekening 1)
- het tweetal start met de bal en probeert te scoren
- de verdediger probeert de bal af te pakken en kan scoren op een klein doeltje
- de keeper kiest zó positie, dat hij na een steekbal of breedtebal druk op de bal en op de aanvaller kan geven

Coaching

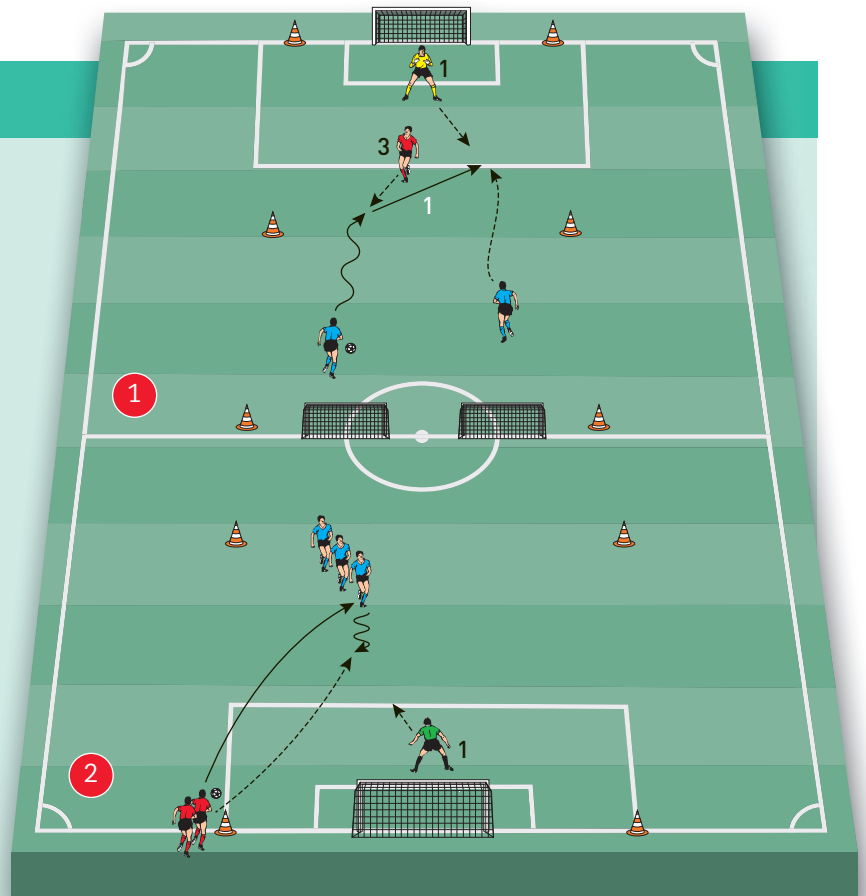
- 'Bepaal wanneer je druk zet: niet te vroeg instappen.'
- 'Dwing de speler met bal naar de buitenkant, zodat hij zijn medespeler niet kan inspelen.'
- 'Keeper, coach je verdediger en houd zelf overzicht over de ruimte waarin de steekbal gegeven kan worden.'
- 'Zet pas een tackle in wanneer je een goede kans hebt de bal te veroveren.'
- 'Houd zicht op de speler en op de bal.'

Methodiek

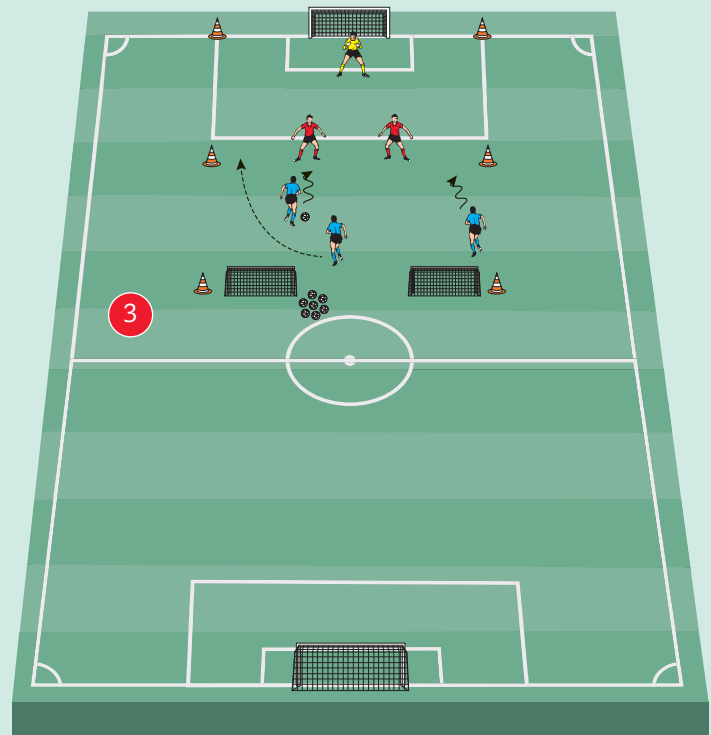
- maximaal aantal keer raken instellen voor de aanvallers
- tijdslimiet instellen waarbinnen de aanvallers moeten scoren

Variatie

- eerste situatie is 1 + k : 1 (zie tekening 2)
- uitbouwen naar 2 + k : 3 (zie tekening 3)
- uitbouwen naar 3 + k : 4



In deze basisvorm wordt er 1 + k : 1 met afronden gespeeld. De vorm start met een lange bal van de verdediger op de aanvaller, die de bal onder controle brengt. De verdediger sluit bij richting de aanvaller en probeert de actie van de aanvaller, zo ver mogelijk van het doel, te stoppen. De nadruk ligt hier op het naar de zijkant drijven van de aanvaller.



D-JEUGD



Frank de Jong volgde het CIOS in Enschede en daarna de CALO. Na het behalen van zijn diploma ging hij aan de slag bij FC Twente. Hij werd er trainer van D2 en gaf techniektraining in de onderbouw. Sinds vorig seizoen kwam daar het geven van techniektraining aan de dames van FC Twente bij. De Jong gaat de opleiding TC II volgen aan het CIOS in Arnhem.

Herkenbaarheid

Frank de Jong: "In ons systeem werken we min of meer met een blok van vijf verdedigend ingestelde spelers. De 2, 3, 5, 4 en 6. In het begin van het seizoen worden deze verdedigend ingestelde spelers niet zoveel gewisseld als de aanvallend ingestelde spelers. Bij D-pupillen is het toewerken naar herkenbaarheid erg belangrijk. Als een 3 naar voren loopt, wat moet de 6 dan doen? Door hier eerst wat vastigheden in aan te brengen ontstaat het vertrouwen. Op de trainingen werken we ook aan die herkenbaarheid, maar dan vooral door aandacht te besteden aan het technisch verdedigen. Hoe ga je een duel aan? Hoe probeer je een tegenstander naar de zijkant te dwingen? Wanneer stap je in en maak je een aanval op de bal?"

Voor- en nadelen

Frank de Jong: "In de laatste linie ontstaan er koppeltjes. Dit komt omdat wij altijd met drie mensen (2, 3 en 5) achterop spelen en, vanwege het feit dat de tegenstander doorgaans met drie spitsen speelt, iedereen een directe tegenstander heeft om te verdedigen. Dit betekent niet dat je per se constant mandekking speelt, maar het overgeven van tegenstanders aan elkaar komt nog niet veel voor. In de D-pupillen is het overgeven van tegenstanders ook nog wel lastig, want er komt tactisch inzicht bij kijken. Een voordeel van dit principe van mandekking is dat je spelers veel in 1:1-duels laat komen, waardoor ze steeds beter worden in het verdedigen. Het is ook heel helder voor de spelers, want men weet precies wie er verdedigd moet worden. Een nadeel van deze manier van verdedigen is dat je kwetsbaar bent achter je laatste lijn. Onze keeper speelt daarom ook ver uit zijn doel. Voor D-spelers zijn de ruimtes op het veld sowieso al groot en het is daarom belangrijk dat ze toch wat bij elkaar in de buurt blijven. We gebruiken op trainingen en in wedstrijden dan ook vaak de vergelijking van het elastiek. Als je een elastiek te ver uitrekt, gaat het knappen. Spelers moeten beseffen dat ze als het ware met een elastiekje aan elkaar vastzitten en dus moeten proberen om tijdens het verdedigen hun mannetje te blijven dekken én bij elkaar in de buurt te blijven. Voor de 2 en de 5 is het belangrijk dat ze hun directe tegenstander wat naar de zijkant dwingen en aan de binnenkant dekken."

Buitenspel

Frank de Jong: "Mijn verdedigers zijn in de regel nog niet zo bezig om tegenstanders buitenspel te zetten. Wel vragen we de 2 en 5 om goed te kijken naar de 3 en dat ze niet achter hem blijven hangen. Naarmate een seizoen vordert, merk je dat spelers elkaar steeds beter leren neer te zetten en dat het voor spelers steeds herkenbaarder wordt. Vanaf de kant zeggen we niet waar een speler naartoe moet gaan, maar geven ze de ruimte om daar zelf een keuze in te maken. In plaats van te zeggen dat ze 'naar binnen moeten gaan', bevragen we ze: 'Waar willen we nu dat de bal naar toe gaat?' De afspraak is dat we de tegenstander naar de zijkant dwingen en de bal aan de buitenkant houden, zodat we gemakkelijker druk kunnen zetten. Dit maakt dat een 2 automatisch aan de binnenkant zal gaan staan van zijn directe tegenstander. Spelers kijken elkaar als het ware in de rug."

Inschuiven

Frank de Jong: "Wanneer er met veel ruimte in de rug verdedigd wordt, zijn een aantal zaken belangrijk. De 2, 3 en 5 moeten bij voorkeur veel snelheid en een goed spelinzicht hebben. Daarnaast is het belangrijk dat er een coachende speler in de laatste linie staat, die de anderen stuurt. In principe zijn de 4 en 6 (op papier middenvelders, zie tekening 1) ook betrokken bij het verdedigen in de laatste linie. Als de 2 of 5 inschuift, zal een van deze spelers overnemen. Bij dit inschuiven is het type speler vaak bepalend. Een initiatiefrijke speler met aanvallende intenties zal vaker inschuiven dan een speler die meer conservatief speelt. Het inschuiven van een 2 of 5 gebeurt wel, maar dan alleen aan de balkant."

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het verdedigende duel 1:1
- verbeteren van het samenwerken in de laatste linie

Organisatie

- 4 kleine doelen
- het veld is 50 meter lang en 30 meter breed
- 6 pylonen om een veld uit te zetten
- 8 hesjes in twee verschillende kleuren
- 6 ballen aan beide korte zijden van het veld

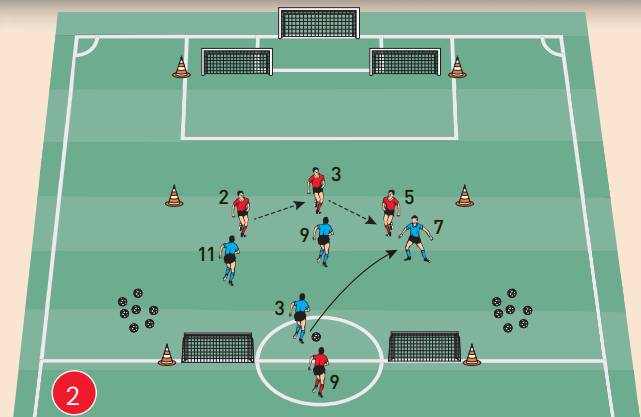
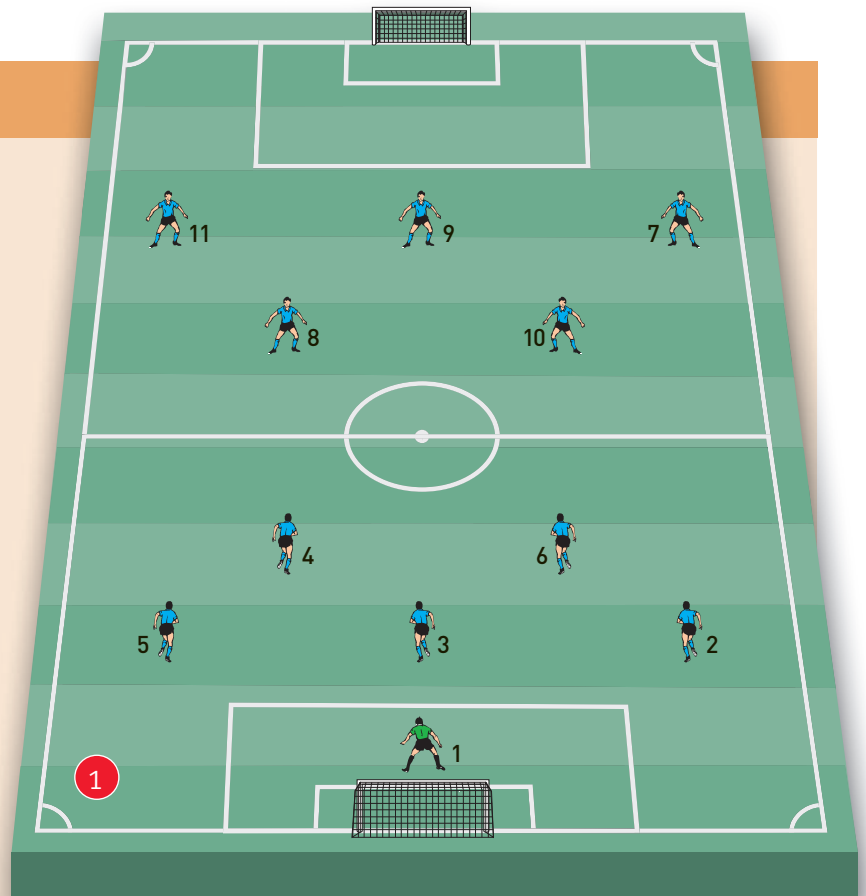
Inhoud

- partijspel 4:3 + 1
- het viertal probeert het drietal uit te spelen
- als de tegenpartij de bal afpakt, komt hun extra speler in het veld en gaat er een speler van het eerste viertal naar de andere achterlijn, waardoor er een nieuwe situatie 4:3 ontstaat
- met buitenspel
- tip voor de trainer: als je de 7 en 11 beïnvloedt om acties binnendoor te maken, moeten de 2 en 5 meer knijpen en aan elkaar overgeven

Coaching

Verdedigers

- 'Zoek na balverovering gelijk de spits.'
- 'Zit kort op je man.'
- 'Dwing je tegenstander wat naar de buitenkant, zodat je eenvoudiger druk kunt zetten.'
- 'De touwtjes mogen niet knappen: de 2 moet de 3 én 11 kunnen zien.'
- 'Let op elkaar en reageer op elkaar.'
- 'Houd druk op de bal, als de bal naar de zijkant wordt gespeeld.'
- '2 en 5 knijp iets om de afstanden tussen elkaar klein te houden.'



Aanvallers

- '7 en 11, ga voor het 1:1-duel.'
- 'Wie kan de 7 helpen om in een 2:1-situatie te komen?'
- 'Hoe zou je de 7 kunnen helpen om in een overtal terecht te komen?'
- 'Maak je de loopactie er omheen of bied je je aan en haal je de bal uit naar de andere kant?'

Variatie

- in plaats van 4:3 + 1 een 4:4 spelen
- in plaats van vier kleine doelen gaan spelen met twee kleine doelen of twee grote doelen

Nieuwe eBooks van de Voetbaltrainer - Toptrainer serie



Dick Advocaat
€ 5,- (32 pagina's)



Bert van Marwijk
€ 5,- (58 pagina's)



Guus Hiddink
€ 5,- (44 pagina's)



Louis van Gaal
€ 5,- (48 pagina's)



Foppe de Haan
€ 5,- (34 pagina's)



Ronald en Erwin Koeman
€ 5,- (34 pagina's)



Frank de Boer
€ 5,- (30 pagina's)

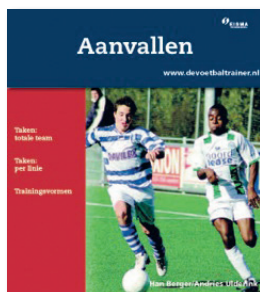


Co Adriaanse
€ 5,- (28 pagina's)

Nieuw! Het Voetbalopleidingsplan van Han Berger & Andries Ulderink per thema - serie van 6 eBooks



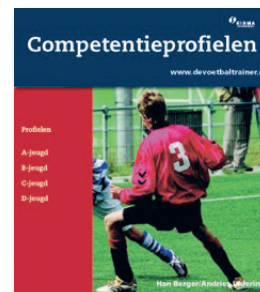
Opbouwen
€ 5,- (50 pagina's)



Aanvallen
€ 6,- (62 pagina's)



Verdedigen
€ 5,- (50 pagina's)



Competentieprofiel
€ 4,- (32 pagina's)



Speelstijl
€ 2,50 (19 pagina's)



Spelersvolgsysteem
€ 2,50 (18 pagina's)

Tip!
Deze 15 nieuwe eBooks zijn vanaf nu te bestellen in onze webshop.



Trainerscongres 2013
€ 2,50 (12 pagina's)