

# De JeugdVoetbalTrainer

nummer  
**21**

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

**Creativiteit ontwikkelen**

FC Utrecht

**Discipline bijbrengen**

Hardvochtig of rechtvaardig?

**Vaardigheid doorgeven**

Kids' Skills

**Bemoedigen**

Duim omhoog!

**Thema:  
Spel van de  
middenvelders**

**A-jeugd**

Boy Elskamp

**B-jeugd**

Rick Thape

**C-jeugd**

René Kaats

**D-jeugd**

Frank de Jong



Ontwikkeling van creativiteit heeft prioriteit

# Sjors Ultee wil unieke uitblinkers opleiden

Sjors Ultee maakt bij de FC Utrecht Academie naam als trainer. Hij geldt als een specialist op het gebied van het ontwikkelen van creativiteit bij spelers. Zijn voetbalvisie krijgt bij FC Utrecht steeds meer ruimte en betekenis. De 26-jarige trainer is sinds het begin van het seizoen 2012/2013 toegevoegd aan de technische staf van de trainers Jan Wouters en Rob Alflen en verzorgt wekelijks twee creatieve trainingen. De Voetbaltrainer woonde niet alleen een workshop creativiteit bij, maar sprak ook uitgebreid met een gedreven idealist.

Zeven jaar geleden kwam Sjors Ultee binnen bij FC Utrecht als techniektrainer bij clinics en de voetbalschool en twee jaar later werd hij stage-trainer bij het Onder 14-team. Vorig seizoen was hij nog verantwoordelijk voor het trainen en coachen van de Onder 12. Inmiddels is hij verantwoordelijk voor FC Utrecht onder 16 en coördinator van de middenbouw. Daarnaast geeft Ultee sturing aan de creatieve ontwikkeling van alle spelers vanaf het jongste jeugdteam tot en met het eerste elftal.

FC Utrecht wil met zo veel mogelijk zelf opgeleide spelers herkenbaar dynamisch voetbal spelen. Het grote aantal zelf opgeleide spelers in het af-

gelopen seizoen bijzonder succesvolle eerste elftal van FC Utrecht bewijst dat de ingeslagen weg de juiste kan zijn. Op de route van de talenten naar de top wordt de rol van Ultee steeds belangrijker en uitgebreider. Zijn visie met betrekking tot de ontwikkeling van creatieve voetballers wordt binnen FC Utrecht breed gedragen. Onlangs werd het contract met Ultee door FC Utrecht opengebroken en verlengd tot de zomer van 2016. Ambitieuus als hij is, volgt hij momenteel de cursus TC I Jeugd.

## Uitgangspunten

Sjors Ultee: "Overall ter wereld willen trainers vaak alles graag onder

controle hebben, maar er gebeuren in iedere wedstrijd onverwachte dingen. Zowel positief als negatief. Die onvoorspelbare dingen willen wij graag een plek in onze opleiding geven. Niet alle mogelijke situaties zijn namelijk te trainen. We zoeken naar een combinatie tussen onvoorspelbaarheid en functionaliteit. We nemen daarvoor onze speelwijze als leidraad. We willen initiatiefrijk en technisch verzorgd voetbal spelen. Onze teams moeten met passie en strijd naar voren durven te spelen. Ons eerste elftal heeft de opdracht om herkenbaar voetbal te laten zien. Voetbal waarmee onze supporters zich kunnen identificeren en dat uiteindelijk natuurlijk ook wel resultaten moet opleveren.

De speelwijze en daarmee de cultuur van de club moet vanuit onze jeugdopleiding worden gewaarborgd. Binnen die speelwijze hebben we een elftal uitgangspunten geformuleerd die van belang zijn voor de creatieve ontwikkeling van het unieke talent van een speler binnen de speelstijl van FC Utrecht (zie kader 1). In de speelwijze heeft iedere speler een basistaak en krijgen de spelers samen te maken met zogenaamde voetbalproblemen.





Foto: Frank Zilver

Maar wij willen niet probleemgericht trainen en spelers niet volstoppen met taken en opdrachten.

In alle voetbalsituaties is er volgens onze visie nooit slechts één oplossing, hoewel veel trainers dat vaak wel lijken te denken. Soms blijken juist de op het eerste oog vreemde, onlogische keuzes heel succesvol te zijn. Je vraagt je dan af: hoe bedenkt een speler zoiets, of hoe kan een speler zoiets uitvoeren? Waarom schiet een speler vanuit een naar het lijkt onmogelijke hoek op goal, zoals Van Basten in 1988 deed? Hoe kan het dat een speler zo'n goed gevoel voor ruimtes heeft als Iniesta? Hoe leert een speler zo goed op te komen als Alba deed tijdens het EK 2012? In de creatieve trainingen proberen we de structuur en ruimte te organiseren waarbinnen de spelers hun talent en hun creativiteit kunnen ontwikkelen.

Samen betere situaties creëren vergt inzicht, overzicht en stelt eisen aan de uitvoering. Die zaken willen we trainbaar maken, dus we zijn steeds bezig om oefenvormen te bedenken waarin spelers die kwaliteiten kunnen ontwikkelen. Daarbij zijn we dus niet gericht

op het trainen van standaard oplossingen en het instuderen van vaste sjablonen, maar leren spelers om zelf

keuzes te maken. Of zoals Einstein het formuleerde: het gaat er niet om dat je mensen leert wat de juiste oplossing is, het gaat er om dat je mensen leert hun hersens te gebruiken. Goede keuzes maken heeft met waarnemen te maken, met het kunnen inschatten van tijd en ruimte. Een bekende IKEA-reclameslogan is van toepassing op de trainingsvormen die daarbij horen: 'Beperkte ruimte creëert onbeperkte creativiteit'. Dus door spelers binnen de structuur van een oefening ook veel vrijheid te geven, worden ze uitgedaagd om hun creativiteit te gebruiken. We zorgen dat spelers een 'creativiteitsboost' krijgen in de aparte trainingen waarin de creatieve ontwikkeling centraal staat. Dit zijn trainingen waarin spelers continu in moeilijke situaties worden gebracht die ze samen moeten verbeteren. De trainingen kenmerken zich door veel herhalingen en veel balcontacten per speler, met veel keuzevrijheid voor de spelers. Spelers krijgen extra de ruimte om dingen uit te proberen, om risico's te nemen. Deze 'boost' wordt door de

### Uitgangspunten creatieve ontwikkeling

1. Voetbal is zeer onvoorspelbaar, dat maakt het onmogelijk om alle denkbare situaties te trainen.
2. Elke speler, elk team, elke situatie en elke wedstrijd is anders en biedt andere oplossingen en kansen.
3. Spelers moeten hierbij voortdurend zelf keuzes maken, daardoor ontstaat een grote behoefte aan creativiteit: een kwaliteit die mensen van nature hebben en die behouden en versterkt moet worden.
4. Bij het maken van keuzes is bijna nooit sprake van één juiste keuze (divergent denken).
5. Onze speelstijl en het unieke talent van de speler zijn de uitgangspunten voor de creatieve ontwikkeling.
6. Techniek vormt de basis van de creatieve ontwikkeling, maar is geen doel op zich; het gaat er om dat spelers ontdekken waar ze goed in zijn en dat ze dat in (kleine) wedstrijd-situaties gaan toepassen.
7. We leiden spelers op om in alle situaties balbezit te kunnen houden (alleen en samen).
8. We leiden spelers op om doorlopend betere situaties voor hun team te creëren (alleen en samen).
9. We leiden spelers op om scoringskansen te creëren en om te scoren (alleen en samen).
10. In onze teams wordt bij het aanvallen en het verdedigen voortdurend initiatief genomen met en zonder bal, hiervoor hebben we spelers nodig met zelfvertrouwen en lef. Trainers moeten over geduld en incasseringsvermogen beschikken.
11. Als we de bal niet meer hebben dan willen we deze (indien mogelijk) zo snel mogelijk weer terug.

trainer van ieder team in de rest van de week een of meerdere keren herhaald. In reguliere teamtrainingen en in de wedstrijden passen de spelers toe wat zij in de creatieve trainingen hebben ontdekt, hebben uitgeprobeerd en hebben geleerd.”

### Angst voor fouten

**Sjors Ultee:** “Opleidingen, of het nu gaat om voetbal, school, muziek of op een ander gebied, zijn vaak erg gericht op het maken van juiste keuzes en het maken van zo min mogelijk fouten. Ga maar na: op school wordt bijna altijd het aantal fouten geteld, en nooit het aantal goede antwoorden. Zo is het ook met voetbal: spelers moeten niet opvallen en vooral niet afwijken van wat normaal gevonden wordt. Het bijzondere aan een voetballer wordt gedurende de opleiding vaak zo snel mogelijk afgeleerd. Er heerst een ‘zesjescultuur’. Als een speler op drie onderdelen achten scoort, dan nog wordt het accent gelegd op het ophalen van die ene vier die hij op een ander onderdeel haalt. Men wil controle houden en details, zoals het op de voorvoeten staan, worden doelen op zich. Daarnaast roepen we vooral veel tegen spelers dat zij ‘simpeler moeten spelen’ en ‘minder balverlies moeten leiden’. Daar sta je dan, met al je techniek, inzicht, plezier, lef en zelfvertrouwen. Je hebt alles in je om je te ontwikkelen tot een speler die het verschil kan maken, maar je trainer is daarbij je grootste tegenstander. Opleiden wordt op deze manier wel een heel gevaarlijke manier van leren. Wij willen onze spelers niet creatief maken, want dat zijn ze van nature al, maar we willen hun creativiteit behouden en versterken. Jonge kinderen zijn niet bang om fouten te maken, volwassenen zijn dat bijna altijd wel.”

### Manier van denken

**Sjors Ultee:** “Heel vaak wordt er getraind volgens het principe van ‘convergent denken’. Dit betekent dat je op zoek gaat naar het enige juiste antwoord of de enige juiste oplossing, vaak de oplossing die de trainer met zijn magneetbord heeft bedacht. Wij werken zo veel mogelijk volgens het principe van ‘divergent denken’. Wij



Foto: Frank Zilver

vinden het belangrijk dat spelers leren om zo veel mogelijk verschillende oplossingen te vinden. Spelers mogen dingen uitproberen, spelers mogen falen. Spelers mogen dingen doen die in eerste instantie niet logisch zijn. We rekenen ze niet direct af op het resultaat van hun actie, maar letten bijvoorbeeld wel op of ze vooraf om zich heen hebben gekeken. En natuurlijk, ook bij ons gaat het om beter worden. Dus vijf keer dezelfde fout maken is ook bij ons niet de bedoeling. Maar gedurende de opleiding duizend verschillende fouten maken... graag! Creativiteit is niet los te zien van het divergente denken. Sleutelbegrippen in het divergente leerproces zijn vlotheid, flexibiliteit, uitvoering en originaliteit. Alle vier deze begrippen zijn voor een voetballer cruciaal. Want hoe creatief iets ook is, het moet vlot gebeuren, de speler moet het flexibel kunnen toepassen omdat elke situatie anders is. De uitvoering moet goed zijn en het moet origineel genoeg zijn om de tegenstander ermee te verrassen. We willen spelers met lef, die acties met en zonder bal durven te maken.

Dat geldt voor alle spelers, dus niet alleen voor buitenspelers, maar ook voor bijvoorbeeld onze centrale verdedigers. In durven schuiven zonder bal, durven crossen op de buitenspeler, de spits in zijn voeten durven inspelen met een streep dwars door de orga-

nisatie van de tegenstander heen. De manier waarop je het verschil kunt maken is altijd afhankelijk van je eigen kwaliteiten, van je medespelers en natuurlijk ook van de situatie. Omdat dit dus voor iedere speler anders is, geven we als club onze spelers ook geen rapporten meer. We willen niet dat spelers continu bezig zijn met hun beoordeling en ook niet dat trainers steeds bezig zijn met het beoordelen van hun spelers. Daarmee zou de focus automatisch weer komen te liggen op wat spelers niet kunnen en ben je als speler steeds bezig met of je wel voldoet aan de norm. Op die manier is het net alsof elke oefening, elke training en elke wedstrijd een test is, terwijl het in onze ogen juist belangrijk is dat spelers elke seconde gebruiken om zich te ontwikkelen. Wij geloven in ontwikkeling, in trainen, in elke dag een beetje beter worden. Dus of je nu een vier of een zeven staat, je moet je ontwikkelen, daar gaat het om! Bovendien, wat zegt het nu helemaal als je een zeven voor overzicht hebt? In gesprekken met jeugdspelers leggen we nu andere accenten. Waar ben je goed in? Wat vind je leuk? Hoe kun je daar je team mee helpen? Wat zou je willen leren om nog beter te worden en je team nog beter te kunnen helpen? Hoe zorg jij er in de wedstrijd voor dat de spelers om jou heen goed spelen? Op deze manier krijgen we een op maat ge-

maakte opleiding en komen we af van de alom heersende ‘zesjescultuur’. We willen unieke uitblinkers opleiden. We hebben de overtuiging dat als je iets doet wat je leuk vindt en goed kunt, andere dingen die je minder beheerst mee zullen gaan in de opwaartse spiraal. Spelers zullen dus steeds functioneler moeten gaan spelen, maar wel pas nadat ze eerst jarenlang hun eigen talenten hebben mogen ontdekken en ontwikkelen.”

### Veel vrijheden

**Sjors Ultee:** “We kiezen bij onze creatieve trainingen voor vormen, waarin voor spelers veel vrijheden zitten. We benoemen daarbij vaak niet vooraf het trainingsdoel van de oefening en soms lijkt een oefening misschien niet helemaal logisch, maar juist zo’n oefening kan in de creatieve ontwikkeling heel belangrijk zijn. Juist niet direct-productieve activiteiten kunnen zorgen voor een enorme verhoging van de creativiteit. Dus in plaats van een oefening waarin de spelers voor één specifiek probleem een oplossing uit hun hoofd leren, komen de spelers in deze oefeningen in korte tijd in veel meer verschillende situaties.

Op korte termijn zal het effect daardoor kleiner zijn, omdat het zo veel verschillende situaties zijn, maar op lange termijn zijn wij ervan overtuigd dat spelers veel beter in staat zullen zijn om zelf keuzes te maken en deze keuzes kunnen uitvoeren. Ze zullen situaties uiteindelijk namelijk alsnog gaan herkennen, ondanks dat elke situatie anders is. Op die manier krijgen ze zelf controle over tijd, ruimte en zelfs over hun tegenstander. Het geweldige van spelen is, dat je, terwijl je speelt, steeds nieuwe combinaties van verbeeldingen in je hersenen maakt. Bij het creëren van die nieuwe combinaties ontdekken spelers wat wel en wat niet werkt. Het gaat niet alleen om dingen bedenken, maar vooral ook om dingen uitproberen. Juist van dat uitproberen leer je veel, daar lag en ligt natuurlijk ook de kracht van het straatvoetbal.”

### Michelin-gids

**Sjors Ultee:** “Deze manier van werken proberen we ook in onze scouting tot te passen. We kijken heel goed naar

de speelstijl van een speler. We werken zonder een checklist waarbij een speler aan een minimum aantal eisen moet voldoen. Wat dit betreft zitten we op lijn met de Michelin-gidsen. Zij stellen ook geen vaste eisen aan restaurants, maar kijken naar wat restaurants doen met de mogelijkheden die zij hebben. Wij zijn op zoek naar bijzondere spelers, spelers die op hun eigen manier het verschil voor hun team kunnen maken. Natuurlijk kijken we ook of een talent binnen onze speelstijl past.

Ik ben fan van spelers die een beetje eigenwijs zijn. Voor mij zijn zelfvertrouwen en eigenwijsheid ook absoluut niet los van elkaar te zien. Als je veel zelfvertrouwen hebt, dan durf je ook eigenwijs te zijn, omdat je gelooft in je eigen kwaliteiten. Dat moet opgesloten zitten in het karakter van de speler en de manier waarop er dagelijks met die speler gewerkt wordt. We kijken niet alleen naar wat spelers op het moment laten zien en wat dat oplevert, maar vooral ook naar de talenten van de speler en naar zijn lerend vermogen. Maakt een speler in een wedstrijd steeds dezelfde fout, of neemt hij juist steeds het initiatief om nieuwe dingen te proberen? Eist hij de bal direct weer op nadat hij een keer balverlies heeft geleden, of gaat hij zich verstoppen? We scouten dus op vooral op talent en potentie, in plaats van op rendement en efficiëntie.”

### Creatieve ontwikkeling

**Sjors Ultee:** “We onderscheiden vier stappen in de creatieve ontwikkeling van een speler. De eerste stap is de controle over de bal. We laten spelers hun eigen techniek gebruiken en bieden nieuwe technieken aan. Dat doen we zo vaak, dat spelers deze vervolgens onbewust zullen gaan gebruiken. We trainen deze technieken via voorbeelden van een trainer, medespeler of een filmpje. Soms doen we dat kort geïsoleerd, maar veel liever in spelvormen. Spelers ontdekken welke technieken bij hen passen en versterken vervolgens hun eigen talenten door juist die technieken vaak te gebruiken. Trainers zullen zich niet doorlopend met de spelers bemoeien. Als een kind iets zelf kan leren dan moet je hem

vooral niet helpen!

Controle over de situatie en de tegenstander is onze tweede stap. We onderscheiden daarbij vier verschillende soorten 1:1 situaties. De eerste is met een tegenstander voor je, de tweede met een tegenstander naast je, de derde met een tegenstander achter je en bij de laatste komt de tegenstander van opzij. We trainen dit in 1:1-vormen, maar vooral in kleine aangepaste partijvormen. Het gaat om veel balcontacten en veel herhalingen. Spelers gaan hun technieken gebruiken in nieuwe, steeds veranderende situaties. Ze moeten gaan ontdekken wat op welke momenten werkt en wanneer iets niet werkt. Dus nu gaat het niet alleen maar om de techniek, maar vooral ook om het moment. Met andere woorden, ze moeten hun techniek functioneel gaan maken. In de derde stap vormen de 2:1, 2:2 en 1:2 situaties de basis. Het gaat in deze ontwikkelingsfase om vier vaardigheden:

- het vooraf vooruit kijken en denken
- het beslissen hoe en waar je positie gaat kiezen
- het uitvoeren van de technische handeling(en)
- ten slotte om de actie na de actie

Deze situaties zijn goed te trainen in bijvoorbeeld aangepaste 4:3 en 3:4 vormen. Binnen die vormen komen de spelers dan in 2:1, 2:2 en 1:2 situaties en leren ze hoe ze binnen die situaties



de vier bovenstaande vaardigheden kunnen gebruiken. In de vierde stap gaat het om de combinatie van samenwerken en uitblinken. Spelers moeten in deze fase leren om elkaars kwaliteiten optimaal te gebruiken. We onderscheiden drie verschillende soorten wedstrijdssituaties. Het gaat om het meer en beter opbouwen, om het meer en beter creëren van kansen en ten slotte om het meer en beter scoren. Het gaat daarbij uiteraard ook steeds om het omschakelen en om het verdedigen, om het voorkomen van doelpunten. Wanneer zetten we druk, hoe dwingen we de tegenstander naar de zijkant en waar willen we de bal veroveren? We trainen deze vaardigheden in vormen vanaf 3:2, 3:3, 2:3 tot en met 7:7. De vormen zijn ook prima te gebruiken binnen de voetbal conditietraining.”

### Trainbaar maken

**Sjors Ultee:** “We proberen onze uitgangspunten in aantrekkelijke partijvormen terug te laten komen. Een leuke vorm is bijvoorbeeld een 4:4 wedstrijdvorm, waarbij team A een 1-0 voorsprong verdedigt en team B

twee minuten de gelegenheid heeft om die achterstand ongedaan te maken. Alle spelherhalingen zijn voor team B. Met opportunistisch spel zal dat team gaan proberen om minimaal twee keer tot scoren te komen: niet omdat wij hen daartoe dwingen, maar omdat ze willen winnen. Daarna zijn de rollen omgekeerd. Dit zijn vormen die bepaald gedrag uitlokken. De kans is groot dat er in de vorm veel wordt geschoten, veel voorzetten worden gegeven en dat er veel risico's worden genomen. Afhankelijk van de ontwikkelingsfase van de spelers en het doel van de training leggen we de coachaccenten.

Een andere vorm is een 5:4 partijspel. Het vijftal krijgt daarin vijf keer een bal en kan daarmee dus maximaal vijf keer tot scoren komen. Dat team moet dus heel zuinig zijn op de bal en op hoog tempo, maar tegelijk ook geduldig gaan opbouwen. Hiermee nodigen we de spelers dus uit om de tegenstander kapot te spelen, omdat ze weten dat er geen tijdsdruk is. Spelers die in deze vorm snel op doel zullen schieten of grote risico's nemen zullen door hun medespelers worden gecorrigeerd, omdat ze samen de wedstrijd willen winnen.

Zo spelen we ook wel 4:4 op de volledige breedte van het speelveld, waarbij het veld maar twintig meter lang is, zodat je veel voorzetten krijgt. Zonder dat wij de spelers daartoe verplichten komen spelers dan als vanzelf in de situaties waarin wij ze kunnen coachen. We besteden dan aandacht aan bijvoorbeeld het moment, de richting en de snelheid van het inspelen richting de buitenspelers. Maar als een speler dan doet alsof hij de buitenspeler inspeelt en de bal vervolgens naar binnen sleept om zelf op doel te schieten, is dat natuurlijk ook prima! Ook zonder coaching zijn er in dit soort oefenvormen heel veel herhalingen van voetbalechte situaties. Juist dat laatste is belangrijk, want door voortdurend te coachen beletten we spelers om in een flow te komen. We willen spelers zo veel mogelijk in situaties brengen waarin we ze onbewust dingen doen. Zonder nadenken leren mensen vaak het beste, als men-

sen helemaal opgaan in wat ze aan het doen zijn.

We proberen dan ook regelmatig het straatvoetballen na te bootsen. We spelen op twee veldjes naast elkaar 2:2 of 3:3, waarbij alle overige spelers langs de kant staan. De ploeg die scoort blijft staan en de ploeg die verliest vliegt eruit en moet even aan de kant blijven. Spelers zullen dus steeds initiatief met en zonder bal moeten nemen om te kunnen winnen, maar daarbij leren ze ook dat ze zullen moeten samenwerken om te kunnen winnen. Ga je elke keer voor de actie, zonder naar je medespelers te kijken en zonder om te schakelen, dan sta je met jouw team waarschijnlijk heel snel weer langs de kant. Dat werkt vaak nog veel duidelijker dan wanneer een trainer je probeert uit te leggen dat je over de bal moet kijken en moet helpen verdedigen. Dit soort straatvoetbalvormen passen heel goed in de dynamische speelstijl waarmee we bij FC Utrecht willen spelen.”

### Samenvatting

- Bij de FC Utrecht-opleiding is divergent denken (het vinden van zo veel mogelijk oplossingen) essentieel om de creativiteit van spelers te behouden en te versterken.
- Door spelers dingen te laten doen die ze leuk vinden en goed kunnen, versterken zij hun talenten en worden zelfvertrouwen en lef vergroot.
- Binnen de structuur van de wedstrijd en de oefening krijgen de spelers veel vrijheid om zelf keuzes te maken en zo hun grenzen te verleggen.
- Ogenscheinlijk niet-direct productieve trainingsvormen zorgen voor enorme verhoging van creativiteit.

### Kenmerken oefenvormen creatieve ontwikkeling

- veel balcontacten
- veel herhalingen
- combinatie van structuur en vrijheid
- uitdagend
- de vorm stimuleert initiatief nemen met en zonder bal
- spelers ontdekken zelf het probleem én de oplossingen of kansen
- spelers leren om zelf keuzes maken
- ruimte voor onlogische keuzes
- leren door te spelen (ook zonder coaching, oefenvorm spreekt voor zich)
- straatvoetbalvormen
- realistische wedstrijdssituaties, wedstrijd is uitgangspunt, weinig geïsoleerd
- jongere spelers vooral vormen t/m 4:4, oudere spelers vooral van 3:3 tot 7:7 (VCT/POP-doelen in relatie tot positie/speelstijl)
- Hoe meer spelers een eigen speelstijl hebben ontwikkeld, hoe meer zij vanuit hun eigen positie trainen (dynamisch aanvallen, dus geen vaste posities!)

### Voorbeeld van een creatieve training

<http://www.youtube.com/watch?v=pGK7F5YUlb8>

# Trainingsvormen Sjors Ultee

Voor alle vormen geldt dat de aantallen, de afmetingen en de speelduur afhankelijk zijn van zaken als niveau van de groep, doelstelling van de training, plaats van de oefening in de training en van de eventuele VCT-prikkel die met de oefening gegeven

wordt. Verder gelden in alle vormen de normale regels, dus er wordt ook altijd met buitenspel gespeeld. Of deze buitenspellijn in het midden van het veld ligt, of juist hoger dan wel lager is ook weer afhankelijk van meerdere factoren.

## 1 5 ballen - partijspel

### Doel

- het verbeteren van de opbouw op eigen helft of helft van de tegenstander

### Organisatie

- 5 ballen
- 1 groot doel
- 2 kleine doeltjes
- 6 pylonen
- 2 kleuren hesjes

### Inhoud

- in deze tekening krijgt het team dat richting de grote goal speelt 5 keer de bal uit, het accent ligt dus op opbouwen helft tegenstander
- ligt het accent op opbouwen eigen helft, dan zal bijvoorbeeld de keepers steeds worden ingespeeld en speelt team A dus richting de kleine goals
- team A krijgt 5 kansen om een doelpunt te maken, dat team heeft daarvoor onbeperkte tijd, totdat de bal wordt afgepakt
- daarna heeft team B 5 seconden om te scoren op een van de kleine doeltjes, pakt het team A de bal binnen 5 seconden terug, mag het nog steeds aanvallen (onbeperkte tijd)
- als er binnen 5 seconden niet is gescoord, maar de bal is ook niet veroverd, dan is het spel afgelopen
- als een bal uitgaat (doelpunt, ingooi, achter, etc.) is het spel ook afgelopen
- na 5 ballen wisselen van rol en speelhelft

### Coaching

#### Aanvallend

- 'Kijk vooraf goed.'
- 'Kies positie om zelf vrij te komen of om als muur te dienen en zo een derde man te vinden.'
- 'Kies positie om ruimte te maken voor een ander.'
- 'Zorg voor actie na de actie (beweeg door).'
- 'Speel samen het midden open.'
- 'Speel tegenstander uit elkaar.'
- 'Verplaats het spel naar de plaats waar de tegenstander de minste spelers heeft.'



#### Verdedigend

- 'Maak het veld klein en houd het midden dicht.'
- 'Geef rugdekking (geldt ook voor de keeper).'
- 'Dwing de tegenstander samen naar de zijkant en zet de tegenstander dan vast.'
- 'Probeer na balverovering spel snel te hervatten.'
- 'Kijk direct of er afspeelmogelijkheden in de diepte zijn.'
- 'Keeper, bied je na balverovering aan zodat spelers de bal eruit kunnen halen.'

## 2 Partijspel 1-0 achterstand

### Doel

- het verbeteren van het vermogen om een achterstand goed te maken

### Organisatie

- voldoende ballen
- 1 groot doel
- 2 kleine doeltjes
- 12 pylonen
- 2 kleuren hesjes

### Inhoud

- de wedstrijd begint met een 1-0 voorsprong voor team B, het team dat de grote goal verdedigt
- team A krijgt (bijvoorbeeld) 2 minuten lang elke bal uit, behalve als zij buitenspel staan of een overtreding maken
- dan speelt de trainer de bal in op de keeper en hervat de keeper het spel
- als het verdedigende team in ondertal is, dan geldt ook nog de regel: scoort het verdedigende team dan telt deze treffer dubbel
- na 2 punten wisselen van rol

### Coaching

#### Aanvallend

- 'Neem de bal vooruit aan.'
- 'Speel de bal voor elkaar uit ( steekpasses en dieptepasses).'
- 'Loop vrij in een boogje.'
- 'Zak schuin naar binnen uit.'
- 'Houd bal schietklaar tijdens het dribbelen.'
- 'Zorg voor een goede bezetting voor het doel.'
- 'Geef een bij de situatie passende voorzet (vroeg/laat, hoog/laag).'
- 'Herken 1:1 situaties.'
- 'Passeer zonder en met bal.'

#### Verdedigend

- 'Houd het midden dicht.'
- 'Houd altijd druk op de man met bal als deze op doel kan schieten.'
- 'Verdedig vooruit: bal naar voren = wij naar voren.'



## 3 Straatvoetbalvorm 2:2

### Doel

- het verbeteren/oefenen van creativiteit

### Organisatie

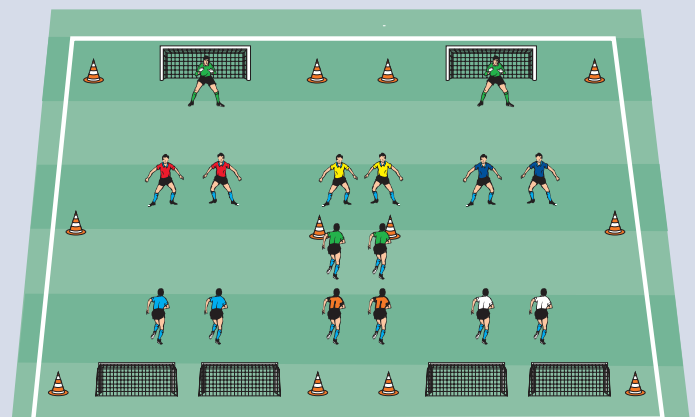
- voldoende ballen
- 2 grote doelen
- 4 kleine doeltjes
- 12 pylonen
- diverse kleuren hesjes
- 2 veldjes

### Inhoud

- op 2 velden wordt partijspel 2:2 gespeeld, afhankelijk van het aantal keepers wordt er met grote en/of kleine goals gespeeld
- scoren = winnen = blijven staan = volgende wedstrijd spelen vanaf het doel waar je in gescoord hebt
- tegengoal = verliezen = naar het middenvak, om daar te wachten tot je weer aan de beurt bent
- het nieuwe team heeft altijd bal uit
- tussen de velden in staan de tweetallen die op hun beurt wachten (doorschuifstelsel, dus als er een oneven aantal is dan vormen zich steeds nieuwe tweetallen)
- tijdens het spelen gelden de normale regels, behalve als een bal over de zijlijn gaat
- het team dat de bal niet als laatste raakte, legt de bal dan stil op de zijlijn en mag inpassen of indribbelen
- als een bal over de achterlijn gaat, wordt er uitgenomen vanaf de achterlijn van het team dat de bal niet als laatste raakte

### Coaching

- In dit soort straatvoetbalvormen zijn de coaches vooral aan het observeren en aan het genieten
- Dus geen coaching, ook geen complimenten, maar het helemaal aan de spelers overlaten
- Juist als de coach niets zegt, worden de spelers gestimuleerd om elkaar te gaan coachen, elkaar te gaan corrigeren en om elkaar complimenten te geven





## 4 Partijspel eindfase

### Doel

- het verbeteren van de creativiteit in het aanvalsspel
- het verbeteren van het vermogen om oplossingen te zoeken als de kortste weg naar doel afgeschermd wordt
- het verbeteren van de voorzet en het positie kiezen voor het doel

### Organisatie

- voldoende ballen
- 2 grote doelen
- 12 pylonen
- 2 kleuren hesjes
- 1 breed veld

### Inhoud

- partijspel op volledige breedte van het veld, maar met zeer beperkte lengte, bijvoorbeeld 25 meter.

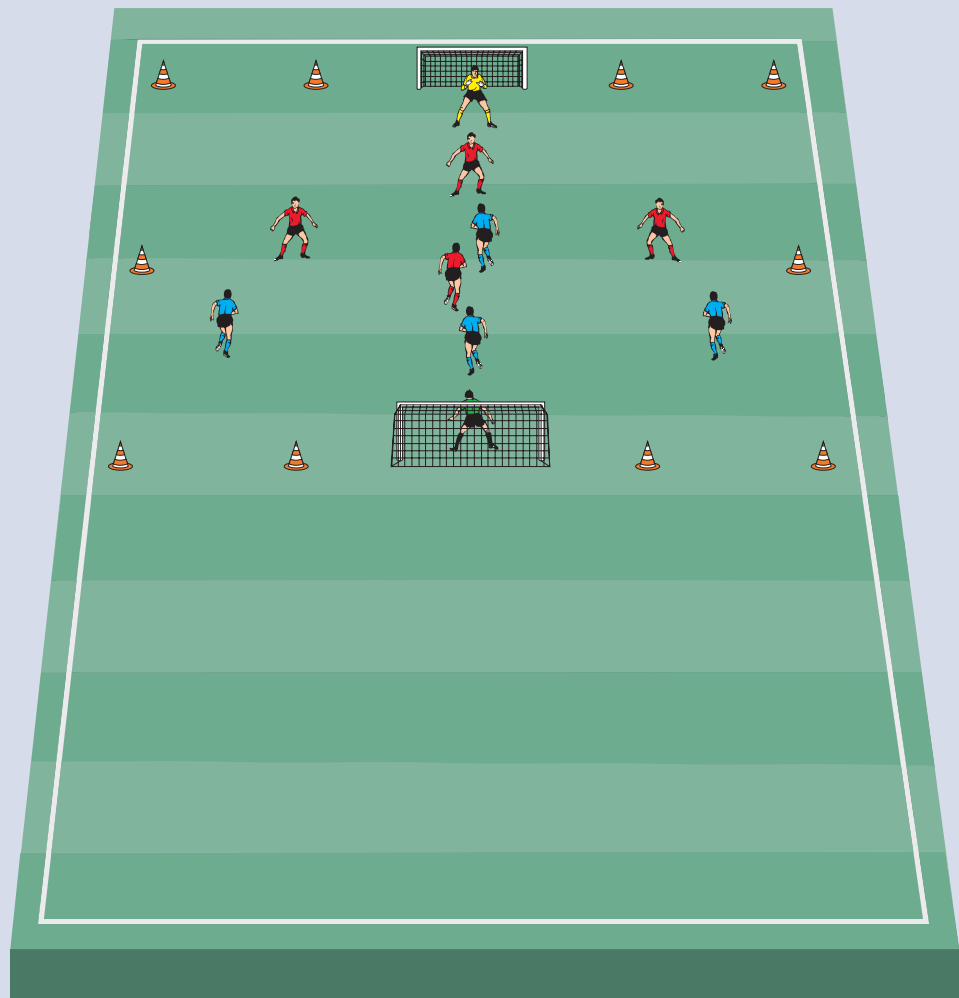
### Coaching

#### Aanvallend

- 'Kies in eerste instantie de kortste weg naar het doel ( door het midden).'
- 'Probeer anders het midden open te spelen.'
- 'Kies als laatste oplossing een uitweg via de zijkanten.'
- 'Maak een juiste keuze tussen een vroege of late voorzet.'
- 'Maak een juiste keuze tussen een hoge en een lage voorzet.'
- 'Zorg voor een goede bezetting voor het doel.'
- 'Wees alert op de tweede bal (rebound).'

#### Verdedigend

- 'Houd het midden dicht, dwing de tegenstander naar de zijkant.'
- 'Houd altijd druk op de man met bal als deze op doel kan schieten.'
- 'Zorg dat je man en bal ziet, als de bal aan de zijkant is.'
- 'Schuif naar voren door als de bal naar voren gaat.'
- 'Zorg voor een goede verdedigende bezetting voor het doel.'
- 'Houd druk op de afgeslagen bal.'



Bijbrengen van discipline:

# Hardvochtig of rechtvaardig?

Het ontbreken van discipline bij 'de jeugd van tegenwoordig' is een vaak gehoorde kreet. Bij overtredingen en regelrechte vechtpartijen op en rondom voetbalvelden wordt vaak gezegd dat de jongeren geen respect hebben voor de regels. Aangezien mooi voetbal en fair play juist afhankelijk zijn van zich houden aan de regels, is discipline bijbrengen een belangrijk thema voor jeugdtrainers. Wat zegt de wetenschap hierover en wat lijkt goed te werken in de dagelijkse opvoedingspraktijk?

Veel nieuwe ouders of trainers beginnen pas over discipline na te denken, nadat het negatieve gedrag is begonnen. Jeugdspelers weten niet automatisch wat er van hen wordt verwacht. Trainers moeten tijd besteden aan het onderwijzen van hun spelers. De Voetbaltrainer praat over dit onderwerp met Prof. Dr. Juliaan van Acker, emeritus hoogleraar Radbouduniversiteit Nijmegen, adviespraktijk in Antwerpen (adviseren en leiding projecten jeugdcriminaliteit, training leerkrachten en online-advies ouders).

## Internaliseren van regels

**Juliaan van Acker:** "Eerst en vooral moeten we het eens worden over wat disciplineren feitelijk is. Disciplineren is het aanleren van gedragsregels en bevorderen dat het kind zich conform deze regels gedraagt. Disciplineren

is geslaagd als het kind zich aan de regels houdt, ook als er geen toezicht is van volwassenen. In dit geval heeft het kind de regels tot 'zijn' regels gemaakt en het vindt die regels zelf belangrijk. Dit noemen we het internaliseren van de regels."

## Belang van discipline

**Juliaan van Acker:** "Niemand houdt echt van regeltjes. We willen zo vrij mogelijk zijn. Om die reden moeten we het samen eens worden over de regels en moet voor iedereen duidelijk zijn dat de regels echt belangrijk zijn. Opvoeders en trainers moeten daarom, vooral in de beginfase, goed en herhaaldelijk uitleggen wat het belang is van de regels en ze moeten een onderscheid weten te maken tussen elementaire regels en minder belangrijke regels. Dit laatste is belangrijk,

want als de volwassenen over alles en nog wat willen bepalen hoe het kind zich moet gedragen, dan heeft het kind geen vrijheid meer en leert het ook nooit zich zelfstandig te gedragen. Een concreet voorbeeld: een essentiële regel is dat men een ander kind geen pijn doet. Over deze regel mag nooit discussie ontstaan en bij overtredingen moet de volwassene altijd consequent optreden. Een minder belangrijke regel is bijvoorbeeld het taalgebruik. Als het kind erg gefrustreerd wordt of teleurgesteld is over de prestaties van teamgenoten, dan mag het best eens schelden. De volwassene mag dit negeren en misschien kan hij er achteraf iets van zeggen."

## Machtsmiddelen

**Juliaan van Acker:** "In de wetenschap wordt een onderscheid gemaakt tussen disciplineren met dwang of machtsmiddelen en disciplineren met gezag en overtuigingskracht. Het is overduidelijk aangetoond dat de tweede manier van disciplineren veel betere resultaten heeft en vooral ef-

**'Trainers moeten veel tijd besteden aan het uitleggen waarom er regels zijn'**



Foto: Pro Shots

fectief is voor het internaliseren van de gedragsregels. De volwassene die autoritair optreedt, discipline verwacht zonder dat hij de regels hoeft uit te leggen en die dreigt met straf zonder veel oog te hebben voor al die keren dat het kind zich wel aan de regels houdt, draagt niet bij aan het verinnerlijken van de gedragsregels. De kinderen houden zich aan de regels zolang er toezicht is. Wat erger is: deze autoritaire volwassene geeft zelf het voorbeeld van agressief gedrag en lokt bij de kinderen zoveel frustratie uit, dat zij in zijn afwezigheid zich zullen afreageren met agressie. Het is aangetoond dat kinderen uit autoritaire gezinnen vaker agressief zijn. Voor deze kinderen is het van groot belang dat zij op school of op de sportclub volwassenen ontmoeten die hen serieus nemen en met respect behandelen.”

### Regels

**Juliaan van Acker:** “Zo kom ik tot de tweede en meer succesvolle vorm van disciplineren. Een trainer met gezag

wordt door de kinderen aanvaard omdat zij aanvoelen dat hij naar hen luistert, rekening houdt met hun verlangens en niets liever wil dan hun een mooie tijd geven op het voetbalveld. Om hun toch discipline bij te brengen zal hij daarom de volgende regels in acht nemen:

- Bespreek vooral in het begin de echt belangrijke regels en geef er veel uitleg bij.
- Benadruk herhaaldelijk het belang van de regels.
- Illustreer de regels met concrete voorbeelden zodat de kinderen precies weten hoe zij die regel moeten opvolgen.
- Bij overtreding van een regel is het beter duidelijk te maken welk gedrag je van het kind verwacht in plaats van te schelden en te verbieden.
- De sancties bij overtredingen moeten vooraf duidelijk zijn en consequent worden toegepast.
- De sancties moeten logisch zijn en duidelijk in verband staan met de regels.

## ‘Kinderen houden zich aan de regels zolang er toezicht is’

Betekent dit nu dat de trainer nooit machtsmiddelen mag gebruiken? Geenszins, waar het op aankomt is dat bij een overtreding van een belangrijke regel het kind onmiddellijk een sanctie krijgt, tegelijkertijd goed beseft dat dit volgens de afspraak is en ook weet hoe hij het weer goed kan maken. Het gaat om het verschil tussen een hardvochtig toegekende straf en een rechtvaardige straf conform de afspraken.”

### Meer informatie:

Acker, J.C.A. van (2013). De gerespecteerde leerkracht: probleemgedrag professioneel aanpakken. Antwerpen: Uitgeverij Ministrando  
ISBN: 9789082021301

Stimuleer kind om ander kind nieuwe vaardigheid te leren

# De vaardigheid aan anderen doorgeven

**Kids' Skills is een speelse, praktische benadering voor het oplossen van moeilijkheden waarmee kinderen worden geconfronteerd. Centraal staat één heel belangrijk idee: praktisch alle problemen kunnen worden opgevat als vaardigheden die nog ontwikkeld moeten worden. Kids' Skills geeft kinderen of ouders niet de schuld van problemen. En het neemt ook niet de behoefte weg aan deskundige hulpverleners voor kinderen. Het stelt wél traditionele opvattingen over de rol van 'deskundigen' ter discussie.**

De vijftien eenvoudige stappen waaruit de methode van Kids' Skills bestaat, maken duidelijk hoe je problemen in vaardigheden kunt omzetten. Door deze praktische stappen ontstaat een dynamische, speelse samenwerking tussen verzorger en kind. Deze methode nodigt het kind uit om actief mee te werken aan het opbouwen van vaardigheden en het zoeken van oplossingen. De redactie van De Voetbaltrainer koos stap 14 uit om een indruk te geven van het boek, geschreven door Ben Furman. Hij beschrijft hoe belangrijk het is dat kinderen vaardigheden ook doorgeven aan anderen.

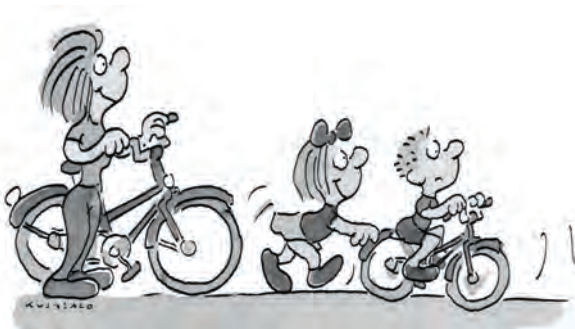
Enkele jaren geleden was ik op een internationaal psychotherapiecongres in de Verenigde Staten. Daar werd ook een voordracht gehouden door dr. Terry Tofoya, een Noord-Amerikaanse psycholoog en heler. Hij vertelde een Indiaans verhaal over leren en onderwijzen dat grote indruk op mij maakte. Het verhaal ging over het meisje Ayayesh dat zich ongelukkig voelde; iedereen keek op haar neer omdat zij voor niemand in het dorp iets nuttigs deed. De ongelukkige Ayayesh verliet het dorp en trok de wildernis in. Daar ontmoette ze verschillende dieren, die haar allemaal een vaardigheid leerden die zij kon gebruiken om iets nuttigs te doen in haar dorp. Toen Ayayesh bijvoorbeeld de slang ontmoette, leerde de slang haar hoe ze het zigzagpatroon op zijn rug moest weven en toen Ayayesh de uil ontmoette, leerde die haar hoe ze een patroon met de ogen van de uil kon weven. Toen Ayayesh na een lange tocht door de wildernis in haar dorp terugkeerde, deed zij haar dorpsgenoten versteld staan door de prachtigste patronen te weven die zij ooit hadden gezien.

Op dit punt in het verhaal hield dr. Tofoya op met trommelen en vroeg ons, het publiek, of wij dachten dat dit het einde van het verhaal was. Vervolgens beantwoordde hij zijn eigen vraag door te zeggen: "Meestal hebben mensen die in de westerse beschaving zijn opgegroeid het idee dat het verhaal eindigt wanneer Ayayesh naar haar dorp terugkeert nadat ze heeft geleerd mooie patronen te weven, maar volgens onze traditie, de traditie van de Indianen van Noord-Amerika, is het verhaal daarmee nog niet helemaal afgelopen."

Na deze woorden begon hij weer op zijn trommel te slaan en vertelde het slot van het verhaal. De afloop was dat aan Ayayesh werd gevraagd of ze haar nieuwe vaardigheden aan de andere dorpingen wilde leren, zodat iedereen in het dorp over die nieuwe kennis kon beschikken. In de tradities van de Amerikaanse Indianen en ook in veel andere traditionele culturen op onze aarde wordt leren gezien als een kringloop die begint met onwetendheid, overgaat in leren en pas eindigt als de betrokkene het geleerde aan de stam heeft doorgegeven. Iets weten of kunnen is op zich niet voldoende. Je moet het ook aan anderen kunnen overbrengen.

## Onderwijzen is leren

Het doorgeven van vaardigheden aan anderen komt de gemeenschap ten goede, maar is ook nuttig voor degene die anderen in zijn vaardigheid onderwijst. Het is een bekend gegeven dat een van de doeltreffendste manieren om iets te leren eruit bestaat dat je het iemand anders leert. Daarom proberen we het bij Kids' Skills zo te



De beste manier om iets te leren is door het iemand anders te leren.

regelen dat kinderen de mogelijkheid krijgen hun vaardigheden aan andere kinderen door te geven. Hierdoor kunnen de kinderen hun vaardigheden nog versterken, zodat de kans op terugval afneemt.

*Karen had geleerd om rustig te worden voordat ze haar verplichte middagslaapje ging doen en ze was doorgedaan naar het leren van de volgende vaardigheid. Toen de kinderen hun middagslaapje gingen doen en de leidster een sprookje voorlas, begon Danny, die een jaar jonger was dan Karen, herrie te schoppen. Hij probeerde een paar kinderen daarin mee te krijgen. Karen keek naar de leidster en zei: "Weet je nog dat ik vroeger net zo was?" Daarna wendde ze zich tot het jongetje dat herrie schopte en zei: "Luister eens, het enige dat je hoeft te doen is zo gaan liggen, kijk, je legt je handen langs je zij en kijkt naar het plafond en dan ontspan je. Het is heel makkelijk. Dat kun jij wel." Danny keek Karen verbaasd aan en deed precies wat ze hem gezegd had.*

van het kind. Maar het kind kan zijn reputatie pas volledig herstellen wanneer de mensen horen dat het niet alleen zijn probleem heeft opgelost, maar ook zijn nieuwe vaardigheid aan iemand anders heeft geleerd.

### Geboren onderwijzers

De Amerikaanse journalist Bob Wallace heeft het volgende verhaal geschreven in een van zijn internetcolumns: *Enkele jaren geleden werd ik op een slinkse manier ertoe overgehaald om een avondje op een zevenjarig meisje en twee jongetjes van vijf en drie jaar te passen. Aangezien het een van mijn voornaamste doelen in het leven is om languit op de bank te liggen dromen moest ik iets bedenken zodat de kinderen mij met rust zouden laten. Plan A was: hen vastbinden en ondersteboven in de kast hangen en dan zeggen dat zij vampiers waren die moesten slapen totdat hun ouders thuiskwamen. Ik besloot dat toch maar niet te doen aangezien deze potentiële crimineeltjes mij weleens in het stof konden laten bijten.*

de jongere kinderen les geven. Hij vermoedt dat de grote kinderen actief les willen geven aan de kinderen die jonger zijn wanneer kinderen van verschillende leeftijdsgroepen samen naar school gaan. Dat zou een enorm voordeel zijn, zowel voor het leren van de kinderen als voor hun algemene ontwikkeling. Kinderen hebben de aangeboren behoefte om te leren, maar zij hebben ook de aangeboren behoefte om te onderwijzen. Of het nu gaat om een vriendje of vriendinnetje, een broertje of een zusje, wanneer een kind een ander kind iets leert voelt het zich nuttig en de moeite waard. Als wij willen dat kinderen iets leren, moeten we ervoor zorgen dat zij ook de kans krijgen om dat aan anderen over te brengen. Je kunt je voorstellen hoe stimulerend het voor een kind zou voelen als het van school thuiskwam en wij zouden vragen: 'Aan wie heb je vandaag les gegeven op school?' in plaats van 'Wat heb je vandaag op school geleerd?' De kring is nu bijna rond. We hoeven het nu nog maar over één ding te hebben: welke vaardigheid gaat het kind hierna leren? 🌐

## Door anderen te bedanken krijg je een betere reputatie en meer waardering

Wanneer kinderen anderen voor hun hulp bedanken heeft dat als interessant neveneffect dat het vaak een gunstige invloed heeft op de reputatie van het kind. Wanneer kinderen door problemen worden achtervolgd, heeft hun reputatie daaronder te lijden, met name als het gaat om gedragsproblemen. Ze krijgen vaak veel kritiek op school, in de buurt of in hun gemeenschap. Wanneer we de problemen in vaardigheden vertalen en openlijk praten over de vaardigheden die het kind aan het leren is, heeft dat een gunstige uitwerking op de reputatie van het kind. Een kind dat een vaardigheid leert, wordt door de samenleving niet gezien als 'dat kind met die problemen' maar als 'dat kind dat een vaardigheid leert'. En dat is een groot verschil. Wanneer dan ten slotte het nieuws de ronde doet dat het kind zijn vaardigheid geleerd heeft, heeft dat een gunstig effect op de reputatie

*Ik ging daarom wat in het huis rondsnuffelen in de hoop dat ik Plan B zou ontdekken: een schoolbord, een schildersezal en krijtjes. Ik zette het schoolbord in een van de slaapkamers op de ezel, zette de jongens ervoor, gaf het meisje een krijtje en zei dat zij haar broertjes het alfabet moest leren. Tot mijn grote verbazing bleven de jongens vol verwachting zitten en nam het meisje een nogal 'schooljufferige' houding aan. Dat intrigeerde me. Het meisje tekende letters op het bord en liet haar broertjes de namen van de letters herhalen. Ze vond het heel leuk, net als die kleine monsters.*

Wallace trekt de conclusie dat scholen 'verkeerd zijn opgezet'. Hij redeneert dat kinderen van verschillende leeftijden niet verdeeld moeten worden over verschillende scholen zoals basis-, middelbaar en hoger onderwijs, maar dat ze allemaal naar dezelfde school moeten gaan. Dan zou de mogelijkheid ontstaan dat de oudere kinderen



De methode Kids' Skills  
Op speelse wijze vaardigheden ontwikkelen bij kinderen  
Ben Furman  
ISBN: 9789024417452  
€ 19,50  
Meer informatie: <http://iturl.nl/sn9fq>

# Bemoedigen, duim omhoog!

**Met een rood aangelopen hoofd staat de coach pal naast het veld. Het gaat niet goed met zijn team: 'Toe nou eens!**

**Je weet het toch... ach, ach (wegdraaiend van z'n team)'.**

**Gevolg: verkramping bij de spelers; je ziet spelers denken 'als de bal maar niet bij mij komt'.**

Veel ervaringen van trainers en coaches geven aan dat 'natuurtalenten' in de sport soms niet de top bereiken en dat een 'gemiddelde' sporter met vallen en opstaan, veel trainingsarbeid en passie het uiteindelijk verder brengt. Gladwell spreekt over de 10.000 uur regel; het kost gemiddeld 10.000 uur oefenen, trainen (tien jaar lang twintig uur per week) in een goede cultuur en omgeving om ergens echt goed in te worden. Naast veel trainen zijn de taal en de houding die

de coach gebruikt zeer bepalend om een jeugdige sporter groei te laten doormaken. Als u vindt dat kinderen geen fouten mogen maken, dan laat u dit waarschijnlijk ook merken bij het coachen. Jonge sporters zullen bang worden om fouten te maken en vermijden dan liever spannende situaties. Helaas (en gelukkig) zitten deze volop in sportwedstrijden; u kunt ze beter leren omgaan met fouten maken en het als een leermoment beschouwen: "Wat zou jou helpen om te kunnen gaan met spannende momenten in de wedstrijd?" Het zijn vaardigheden die kinderen helpen veerkrachtiger te worden, iets wat ze ook buiten de sport nodig hebben.

Complimenten geven en bemoedigen  
Algemene complimenten zijn niet veelzeggend. Er ontstaat geen inzicht in het eigen aandeel in een prestatie. Het idee kan ontstaan dat een compliment gericht is op 'het goed zijn' of op 'het niet goed zijn'. Complimenten die geen inzicht geven in het eigen aandeel kunnen de jonge sporter afhankelijk maken van de trainer of coach. Complimenten kunnen een zelfbewust kind wel versterken maar hebben geen motiverend effect op een kind dat dat minder heeft. Complimenten zijn vaak ook niet eenduidig en helder. De ene coach zegt 'super' en de andere 'oké'. Maar wát is er dan precies super of oké? Ontmoedigde kinderen begrijpen dat het prijzen niet 'echt' is en worden wantrouwig. Dit kan zelfs resulteren in een verstoorde relatie tussen sporter en coach. Door overvloedige nietszeggende complimenten kunnen



Foto: Pro Shots

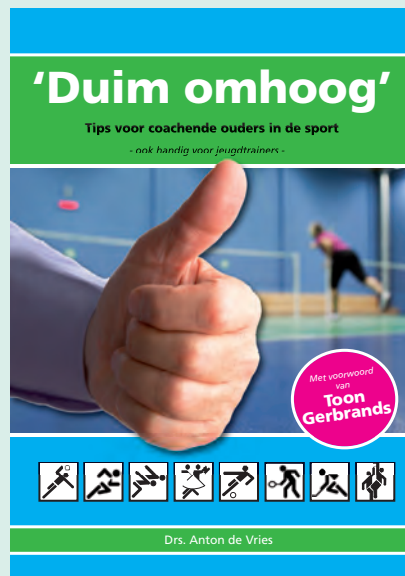
Dit artikel is een hoofdstuk uit het boek 'Duim omhoog!' van Anton de Vries.

### Waarom dit boek?

**Anton de Vries:** "Nederland is een verenigingsland; bijna nergens ter wereld zijn er zo veel clubs en verenigingen. Niet alleen in de sport maar ook in de kunst, cultuur e.d. Al die verenigingen draaien op vrijwilligers. In de sport zijn eigen (jeugd)leden en ouders bijzonder belangrijk. Ouders worden vaak gevraagd om nog enkele 'witte vlekken' in de begeleiding op te vullen. Zonder hen zou er nooit genoeg begeleiding voor alle teams zijn. Absoluut hulde! Maar hoe ga je nu een beetje pedagogisch om met een groep jonge enthousiaste sporters? Vanuit mijn eigen ervaring binnen een grote volleybalclub heb ik ge-

merkt dat op dit vlak weinig tot geen ruggensteun is. Er is ook niet zo veel over gepubliceerd. Het belang om kinderen met plezier te laten sporten is evident. Steeds meer onderzoek toont ook aan dat meer bewegen op vele vlakken positief uitwerkt. Dus elke jongere die stopt met sporten omdat de trainer-coach niets van hem of haar 'begrijpt', is er een te veel. Ter ondersteuning heb ik daarom dit boekje gemaakt. Op dit ogenblik ben ik samen met Allard Jongtsma een cursus aan het opzetten."

Meer informatie:  
[www.antondevries.com](http://www.antondevries.com)  
 twitter: @vries\_anton  
[www.gigaboek.nl](http://www.gigaboek.nl)



kinderen moeite krijgen met kritiek. Bemoediging richt zich op de prestatie, niet op het kind zelf. Bemoediging geeft het kind informatie over wat het al kan of nog niet kan. Bemoediging gaat niet over 'goed' of 'slecht' maar over wat de jonge sporter wel of nog niet heeft geleerd. Bemoediging is gericht op het proces, niet op het resultaat. Bemoediging versterkt het zelfbeeld van de jonge sporter en maakt het onafhankelijk van het oordeel van anderen.

Non-verbaal is 'de duim omhoog houden' door een coach een sterk bemoedigend signaal naar spelers en spelerssters. "Ik heb het gezien hoe je vrijliep, de ander hielp, hard werkte, enz."

### Coachtips

- Wees zuinig met het geven van ongerichte complimenten, maar bemoedig veel.
- Prijs de inspanning van het team en van de individuele sporter.
- Zie het vastlopen in een wedstrijd als een beginpunt om verder te komen, om van te leren. Blijf daarbij zelf enthousiast en positief.
- Stimuleer het doorgaan als het even tegenzit, bijvoorbeeld na een verloren wedstrijd.
- Geef complimenten in het openbaar en eventuele kritiek één-op-één.
- Ga geen technische aanwijzingen geven tijdens de wedstrijd (is voor op de training), maar focus op de beleving.
- Betrek jonge sporters. Vraag ze bijvoorbeeld wat een goede keuze was bij het coachen in de wedstrijd.

- Praat niet te veel en te snel. Gebruik bijvoorbeeld in de rust of in een time-out één boodschap.
- Wees u bewust van uw non-verbale houding en uitstraling; jonge sporters pikken het bijvoorbeeld feilloos op als u met een boos gezicht staat te coachen.
- Wees specifiek in het geven van feedback; een sporter die wat verder is in zijn ontwikkeling moet op zijn niveau geprikkeld worden.
- Focus niet op belemmeringen; "niet op de jongen met nummer 10 serveren..." betekent veelal dat dan de bal op nummer 10 komt!
- Vraag ook feedback van spelers over de manier waarop u coacht; hiermee toont u aan zelf ook nog lerend te zijn en hun feedback te waarderen.

Liever niet: Heb je gewonnen? Zonde dat je vandaag niet hebt gescoord. Zonder dat jullie je best hebben gedaan, hebben jullie gewonnen, wat knap! Dat had je beter niet kunnen doen. Jullie hadden kunnen winnen als jouw ploeggenoten net zo hun best hadden gedaan als jij.

Wel: Je bleef goed vrijlopen nadat je de bal had gespeeld. Jij en je ploegmakers hebben hard gewerkt en veel geleerd vandaag! Je liep niet te mopperen toen de keeper een fout maakte. Je hebt hem zelfs nog opgevrolijkt na zijn misser, toen ging het met hem gelijk een stuk beter. Als je op deze manier je best blijft doen, word je elke dag beter! Ik ben trots op de manier waarop je de wedstrijd hebt gespeeld. ⚽

## A-JEUGD



Boy Elskamp is voor het zevende jaar jeugdtrainer bij FC Zutphen, de club waar hij zijn gehele carrière ook als speler actief was. In Zutphen trainde hij diverse elftallen, variërend van de D tot en met de A. Bij de A1 staat hij voor het derde jaar op rij aan het roer. Het team komt uit in de Derde Divisie landelijk. Elskamp is in het bezit van het diploma TC III.

## Tweede bal

**Boy Elskamp:** “Doordat de 8 en 10 kort op de voorste linie staan, hebben ze veel mogelijkheden om afvallende ballen op te pakken. Het winnen van de tweede bal is een heel belangrijk gegeven in het voetbal, omdat je daarmee de druk weghoudt bij je eigen verdedigers. Mijn 8 en 10 zijn steeds alert op deze tweede bal. Het gaat er dan met name om dat ze positioneel zo goed mogelijk staan, dus dat ze situaties al van tevoren leren inschatten. In trainingen kun je hier aandacht aan besteden, maar mijn ervaring is dat het grootste gedeelte toch het inzicht van de speler zelf is. De 6 zorgt er voor dat er vooruit verdedigd wordt en de laatste linie let daar vervolgens op.”

## Positioneel

**Boy Elskamp:** “Mijn voorkeur gaat uit naar een formatie 1:4:3:3, met twee aanvallende middenvelders (8 en 10) en een controleur (6). Ik vind dat je bij spelers datgene beter moet maken, waar ze al goed in zijn. Hun tekortkomingen moet je zoveel mogelijk compenseren. Als je, zoals dat bij onze club de bedoeling is, veelal op de helft van de tegenstander actief wilt zijn, kun je het beste met de punt naar achteren spelen. In aanvallende zin heeft dit een aantal voordelen. Om te beginnen heb je twee spelers kort achter je voorste linie staan. Je kunt de 9, de 7 en 11 goed in de voeten aanspelen en gaan voor de korte combinatie. Ook kun je steekballen geven. Om beurten hebben de 8 en 10 de mogelijkheid om diepte te zoeken. Wel wil ik dat ze constant aanspeelbaar zijn, zowel voor de 6 als voor het centrale duo. Doordat wij ook met onze backs nog willen aanvallen, is de plek van de 6 enorm belangrijk. De 6 is degene die de balans bewaakt op het middenveld. Hij zet de lijnen uit en is een leidersfiguur. De 6 is, net als de 8 en 10, steeds in beweging.”

## Diagonaal

**Boy Elskamp:** “Met de A1 ben ik met name druk met het neerzetten van de diagonalen. Wanneer mijn 3 (de rechter centrale verdediger) de bal heeft, wil ik dat mijn 6 zich op zo'n twintig meter in de diagonaal aanbiedt. Weer twintig meter hoger op het veld staat de 8 of 10, die zich diagonaal aanbiedt. Deze diagonalen zijn in ons spel heel belangrijk. Doordat de 6 zich in een diagonaal opstelt, krijgt hij de bal van de 3 dus schuin aangespeeld. Hij staat dan al opengedraaid, kan diep kijken en is dus sneller geneigd de bal naar voren te spelen. En dát is precies wat wij willen: snel naar voren spelen. In de periode tot aan de winterstop is het lopen in diagonalen een belangrijk aandachtspunt. Ik merk dat jongens dit nog best lastig vinden, vooral ook omdat ze al op meerdere zaken moeten letten. Hun eigen positie, de bal, de tegenstander et cetera. Het in diagonalen spelen betekent voor mijn spelers dat ze elkaars positie in de gaten moeten houden. Hoe sta ik ten opzichte van mijn medespeler?”

## Trainingen

**Boy Elskamp:** “Op trainingen zijn we met deze middenvelders met name actief in positiespelen, waarbij ik van klein naar groot werk. Uitgangspunten zijn het lopen in diagonalen (zie trainingsvorm), de voorwaartse aannames en het gelijk inpassen van iemand die één of twee linies voor je speelt. Doordat de positiespelen zowel in aantal als in afstanden steeds groter worden, neemt het aantal afspeelmogelijkheden toe. Mijn middenvelders krijgen meer keuzes aan de bal en zullen betere inschattingen moeten maken met betrekking tot hun loopacties. In trainingen stel ik mijn middenvelders veel open vragen. Je merkt dat dat bij deze leeftijdsgroep al heel goed kan. Spelers zijn in staat om onder woorden te brengen wat ze er zelf van vinden en durven het ook gerust te zeggen als ze het er niet mee eens zijn.”



## Trainingsvorm

### Doel

- verbeteren van het diagonaal verleggen van het spel

### Organisatie

- er wordt gespeeld op driekwart speelveld
- 10 ballen bij de 2 en 5
- 1 groot doel met een keeper

### Inhoud

- de bal vertrekt bij 5, die de 10 inspeelt
- na een vooractie kaatst de 10 op 6
- 6 opent de bal in de diepte op 7
- na een dribbel geef 7 een voorzet
- 10 komt naar de eerste paal, 8 komt voor het doel
- 11 komt achterin de zestienmeter bij de tweede paal
- er wordt afwisselend gestart bij 2 en 5
- na vijf minuten komen 3 en 4 in het veld om te verdedigen

### Coaching

- '5, speel een strakke bal door de lucht.'
- '10, maak een vooractie.'
- '6, zoek contact met de 7 voordat je de diepe bal geeft.'
- '7, bepaal waar je de voorzet wilt geven.'
- '10 en 8, houd je looplijn aan in de zestienmeter.'
- 'Probeer te anticiperen waar de bal komt, terwijl je positie kiest.'

### Methodiek

- verdedigers ook laten scoren
- elke positie dubbel bezetten, zodat je de oefening snel kunt laten doorlopen
- wedstrijdvorm spelen tussen aanvallers en verdedigers, waarbij er twee kleine doeltjes neergezet kunnen worden



**Totale duur:** 10 min  
**Afstand:** driekwart speelveld  
**Intensiteit:** 80 % -100%  
**Arbeid/Rust:** 1 op 4  
**Series:** -  
**Herhalingen:** 10 langs beide zijden

Een vervolg op deze vorm is een partijspel 9:9, waarbij beide partijen spelen in een 1:3:2:3 formatie. De nadruk ligt op de diagonale passing vanuit de achterhoede op de 10. Wanneer 7 of 11 de bal heeft, worden ze gestimuleerd om over hun man heen te gaan en af te werken of een voorzet te geven. Er wordt 2 x 7 minuten gespeeld, met daartussen 1 minuut rust.

## B-JEUGD



Rick Thape is al sinds 2005 trainer van de B-junioren van vv Smitshoek. Hij was daarvoor maar liefst 35 jaar actief bij sv DRL uit Rotterdam, waarvan hij de laatste vier jaar trainer was. Smitshoek is een club waar gezelligheid en prestatie nauw met elkaar verbonden zijn. Met de B1 komt Rick Thape uit in de Vierde Divisie landelijk.

## Doorstappen

**Rick Thape:** “Verdedigend gezien is het inmiddels een automatisme dat spelers het veld klein maken. Voor de B-junior is het telkens weer de afweging maken hoe ver hij bij zijn man weg durft te lopen, om te kantelen naar de zijde waar de tegenpartij aanvalt. Goede middenvelders hebben dit inzicht al en daar hoeft je als trainer niks meer tegen te zeggen. Wij gaan wel altijd uit van onze eigen kracht en zetten gelijk voorin vast. Dit heeft als gevolg dat de middenvelders durven door te stappen. Een 10 stapt door, waardoor de verdedigers van de tegenpartij snel geneigd zijn een lange bal te spelen. De 6 en 8 staan klaar om de tweede bal op te vangen. Natuurlijk, het gaat niet altijd goed, maar daar leren de jongens van.”

## Anticiperen

**Rick Thape:** “De middenvelders hebben een belangrijke taak wat betreft het anticiperen. Mijn 6 en 8 hebben zoveel spelinzicht dat ze kijken wie er al mee naar voren is en wie er dus achter moet blijven. In balbezit schuift mijn laatste man (3) door naar het middenveld. De 6 en 8 houden het veld dan breed, maar hoeven zich niet per se aan te bieden. In een dergelijke situatie verwacht ik dan van de 3 de creatieve oplossing. Dus of zelf indribbelen, of een (vleugel)spits aanspelen, waarna een andere middenvelder daaronder kan komen, of de 10 aanspelen in de voet. Als de 3 meegaat, moeten de 6 en 8 onderling bekijken hoe dit wordt opgelost. Het overtal dat je creëert op het middenveld, wordt steeds beter uitgespeeld. Dit heeft vooral te maken met het feit dat we op trainingen veel positie spelen terug laat komen. Door op trainingen vragen te stellen en spelers te laten nadenken, geef je ze de ruimte om met oplossingen te komen.”

## Afstemmen

**Rick Thape:** “We spelen 1:4:3:3, waarbij ik als het even kan op het middenveld een creatieve speler met de punt naar voren laat spelen. Een jongen die een actie heeft, openingen kan creëren en balvaardig is. Wetende dat die 10 een creatieve en aanvallend ingestelde speler is, zul je daarmee dus rekening moeten houden met de posities 6 en 8. Daar spelen jongens die wat conservatiever zijn. Ze bewaken de balans en zorgen voor stabiliteit. Dit betekent overigens niet dat ze volledig in dienst spelen van een 10. In jeugdvoetbal moet elke jeugdspeler zich kunnen ontwikkelen, maar je zoekt wel naar een balans. Ik praat met deze jongens over hun kwaliteiten en verbeterpunten en ben daar ook heel eerlijk in. B-junioren zijn overigens zelf ook goed in staat dit aan te geven.”

## Niet nacoachen

**Rick Thape:** “Dat laten leren, wordt door trainers nog wel eens vergeten. In oefenvormen bijvoorbeeld, weten veel trainers al precies wat ze op welke momenten willen gaan zeggen. Met andere woorden: aan de ene kant willen we dat de B-junior initiatief neemt en keuzes maakt, maar op trainingen en in wedstrijden zeggen we veel te veel voor. Ik bereid mijn coachmoment in oefenvormen dan ook niet voor. Spelers maken in oefenvormen de keuzes en hun gedrag is leidend. Als een middenvelder vindt dat hij een steekbal moet geven, dan moet hij dat doen. Over het feit of het een juiste keuze is geweest, praat je achteraf nog door. Tijdens een wedstrijd hoor ik trainers van de tegenpartij geregeld spelers nacoachen of reageren op iets dat al gebeurd is. Volgens mij moet je dat niet te vaak doen. Spelers raken hierdoor onzeker en gaan dan ook niet meer vrijuit spelen. Ik roep een speler gewoon bij me tijdens het spel, voor wat extra uitleg. En op trainingen ga je er vervolgens weer mee aan de slag. Veel in positie spel, dus met weer veel keuzes. Het maken van keuzes bevorderen. Dat is een belangrijke taak voor een B-trainer.”

## Trainingsvorm

### Doel

- verbeteren van het positiespel, het maken van keuzes en het bewegen zonder bal
- verbeteren van het omschakelen na balverlies

### Organisatie

- het veld is 40 meter lang en 60 meter breed
- 12 hesjes in drie verschillende kleuren
- 6 pylonen om een veld mee uit te zetten
- 10 ballen rondom het veld

### Inhoud

- positiespel 4:4 in twee vakken
- in het ene vak speelt team A op balbezit en probeert team B de bal af te pakken
- in het andere vak speelt een viertal (C) de bal rond
- zodra de bal door ploeg B veroverd is, gaat team A naar het andere vak om druk te zetten op C
- tien keer overspelen is een punt, waarbij aan het einde wordt gekeken welke van de drie teams het meeste aantal punten heeft gehaald

### Coaching

#### Team in balbezit

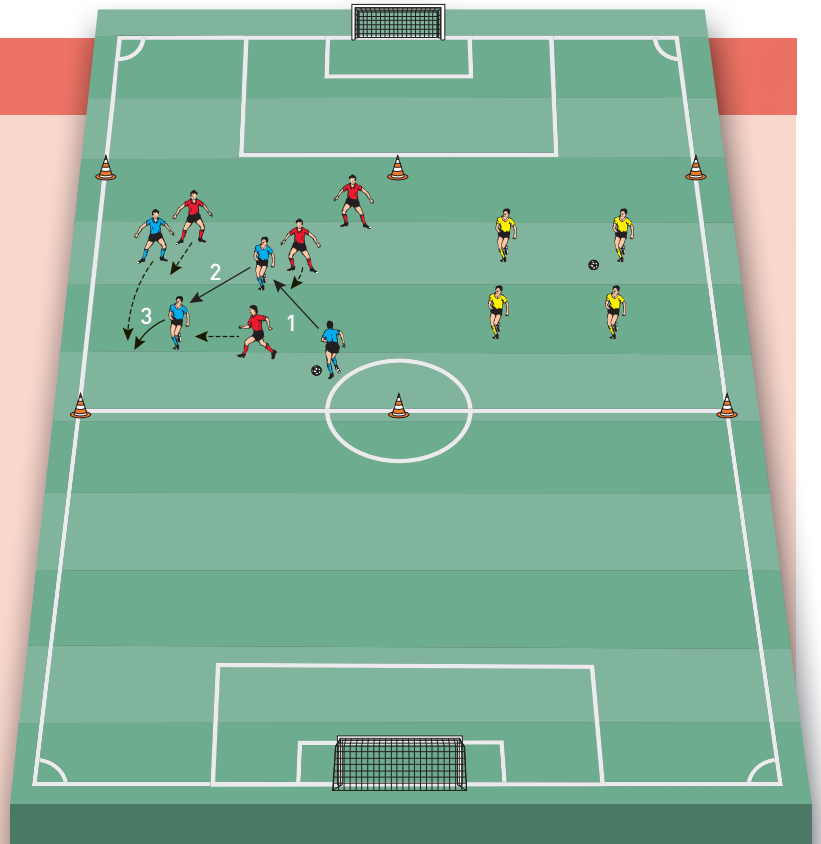
- 'Beweeg zonder bal en zoek oogcontact met de speler in balbezit.'
- 'Speel ballen zo in dat je medespeler gelijk verder kan spelen.'
- 'Coach elkaar en zeg wat je medespelers moet doen.'
- 'Sta op je voorvoeten, zodat je beweeglijker bent.'

#### Team dat niet in balbezit is

- 'Schakel snel om naar het vak van de tegenstander.'
- 'Blijf dicht bij elkaar en zoek het juiste moment om de bal af te pakken.'
- 'Wacht op een slechte bal of als de bal in de hoek komt.'
- 'Verdedig geconcentreerd en sta op je voorvoeten, zodat je beweeglijker bent.'

#### Methodiek

- het veld groter of kleiner maken
- variëren met het aantal spelers
- een neutrale speler in elk vak zetten, zodat er een overtal ontstaat



## C-JEUGD



René Kaats speelt vanaf zijn zevende bij SO Soest, waarvan één jaar in het eerste elftal. Dit seizoen wordt zijn dertigste als trainer, waarvan hij 29 jaar jeugdteams heeft getraind. Bij SO Soest heeft hij alle leeftijdscategorieën voorbij zien komen. Bij de A1 stond hij al tien jaar aan het roer. Dit seizoen traint hij voor het vierde jaar op rij de C1. Kaats is in het bezit van het diploma TC III.

## Verdedigend

René Kaats: “Verdedigend kun je het in 1:4:4:2 op meerdere manieren oplossen. Wij kiezen voor de optie waarbij we de beide backs van de tegenpartij afdekken door onze beide centrale spitsen. De centrumverdedigers laten we vrij, echter stapt de 10 wel in op het moment dat ze ingespeeld worden. De rest van mijn middenvelders heeft een eigen mannetje. Op het middenveld hebben de spelers de opdracht om kort te zitten en dicht bij elkaar te blijven. Als je dan de bal veroverd kan de 10 zich iets laten inzakken, om aanspeelbaar te zijn.”

## Uitleggen

René Kaats: “Door in de C 1:4:4:2 te gaan spelen, komt er met name op het middenveld en voorin tactisch het nodige om de hoek kijken. In het begin van het seizoen leg je als trainer dan ook de nadruk op de onderlinge afstemmingen. Waar moet je precies lopen? Je merkt namelijk dat C-spelers geneigd zijn om automatisch naar voren te lopen. Aan de zijkant ligt de ruimte en veel halfspelers zoeken de back van de tegenstander op. Dit betekent dat je gaten laat op het middenveld en in het begin van het seizoen begin ik dus met uit te leggen wat er van de middenvelders wordt verwacht. Dit start vooral in de linie. Dus hoe werkt de onderlinge samenwerking en wat wordt er verwacht tijdens aanvallen en wat tijdens verdedigen? Naarmate het seizoen vordert, wordt die benadering steeds individueler. Met de 10 praat je dan over het juiste moment van laten inzakken of diepgaan. De halfspelers probeer je ervan bewust te maken wat het goede moment is om over hun directe tegenstander heen te gaan. En je vertelt dat ze niet constant moeten gaan, maar hun momenten moeten kiezen. Tevens maak je ze er van bewust dat ze te maken hebben met een back, die in aanvallende zin ook de diepte mag en kan zoeken. De halfspelers zullen het veld breed moeten houden, maar soms juist weer naar binnen moeten lopen om ruimte te maken. Dit alles betekent dat je C-spelers al heel goed tactisch kunt scholen. Jeugdspelers die zijn opgeleid in alleen maar 1:4:3:3, missen de ervaring om in 1:4:4:2 de juiste keuzes te maken.”

## Profielen

René Kaats: “Een jeugdtrainer bij SO Soest is vanaf de C-junioren vrij om te bepalen in welke formatie hij speelt. In het kader van opleiden vind ik dit een erg positief uitgangspunt. Mijn voorkeur gaat uit naar 1:4:4:2. In 1:4:3:3 worden spelers namelijk, en dus ook de middenvelders, statisch opgeleid. Een rechtshalf levert de bal in bij een rechtsbuiten, die de voorzet geeft of een mannetje mag uitspelen. Men speelt vooral in afgebakende ruimtes en er is weinig overlap, waardoor het spel voorspelbaar is. In 1:4:4:2 ligt dat heel anders. Deze formatie is veel dynamischer en biedt jeugdspelers veel meer leermomenten. In een 1:4:3:3 heeft een rechtshalf, in vergelijking met de formatie 1:4:4:2, weinig ruimte om zich in te bewegen. Hij heeft een 7 voor zich, een 2 achter zich en een 10 naast zich. Eigenlijk mag hij zich niet laten zien aan de zijlijn, omdat hij dan de ruimte voor een 2 of een 7 dichtloopt. In een 1:4:4:2 heeft de halfspeler daarentegen een veel uitgebreidere taak. Wij hebben dit seizoen de spelers voor een 1:4:4:2 en ik speel dan ook weer in die formatie. Van een halfspeler verwacht ik dat hij de achterlijn haalt, een 1:1-duel aangaat en ook voorzetten geeft. Hij ondersteunt de andere middenvelders en probeert zoveel mogelijk duels te winnen op het middenveld. Een verdedigende middenvelder moet ervoor zorgen dat er gecoacht wordt zodra de tegenstander de bal heeft. Hij is in opbouwende zin enorm belangrijk, want via hem loopt de aanval van achteruit. Dit betekent dat hij de bal moet kunnen ontvangen, terwijl hij met zijn gezicht al naar voren staat. Goed opengedraaid staan dus. De 10 heeft een vrijere rol. Hij is een box-to-box speler en mag, als hij denkt dat dat nodig is, ook zelf ballen ophalen van achteruit. Het is belangrijk voor de 10 om kort achter de spitsen te spelen en dus ook in stelling te komen om af te werken.”



## 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.

**VOLG** De VoetbalTrainer  
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

## Oefenvorm

**Frank de Jong:** "Middenvelders van een D-elftal krijgen op zo'n groot veld al veel te maken met ruimtes. Er komt, zeker naarmate ze gewend raken aan het omgaan met die ruimtes, een flinke dosis spelinzicht bij kijken. De trainer kan zijn oefenvorm zó inrichten, dat spelers automatisch gaan werken aan handelingen die jij wilt zien. Je kunt tegen een 4 zeggen dat hij sneller moet handelen, maar waarom zou hij dat doen als hij tijdens een partijspel gewoon de tijd heeft? Ik zou er dan voor moeten zorgen dat een middenvelder van de niet te coachen partij mijn 4 steeds onder druk zet, zodat hij wel sneller móet handelen. De oefenvorm hiernaast afgebeeld is daar een voorbeeld van. In het begin zie je spelers gelijk schieten of dribbelen door het doel. Op een gegeven moment komen de spelers er achter dat ze zich anders moeten gaan opstellen. De 4 en 6 zijn bij ons de verdedigende middenvelders. In deze oefenvorm hebben zij een wat vrijere rol op het middenveld. Het gaat er in eerste instantie om dat ze gedwongen worden naar elkaar te kijken. Ze moeten er voor zorgen dat ze niet te dicht bij elkaar staan, omdat de ruimte dan kleiner wordt. Hun loopacties stemmen ze op elkaar af. In de oefenvorm zijn de looplijnen genummerd, om de samenhang aan te geven. Dit principe geldt in de wedstrijd ook voor onze 8 en 10. Die moeten er voor zorgen dat ze niet te dicht bij de 4 en 6 komen te spelen, omdat die laatste twee dan minder kans hebben een goede opbouw te verzorgen. De ruimte voor 4 en 6 wordt dan te klein gemaakt. De 4 en 6 vormen de schakel tussen verdedigers en aanvallers. Wat deze oefenvorm betreft wil ik uiteindelijk toe naar de samenwerking tussen 2 en 6, omdat je toch ook vooral in de diepte wilt samenwerken."

## Observeren

**Frank de Jong:** "In deze oefenvorm (en eigenlijk altijd) is het belangrijk dat je als trainer niet van alles wilt roepen om die 6 beter te maken. Mijn coaching bevat dus ook niet allerlei dwingende opdrachten. Ik ga gewoon eerst kijken en observeren hoe de 6 beweegt. Maakt hij wel de juiste keuze? Stel dat de 11 van de tegenpartij naar de zijlijn beweegt (zie tekening) en mijn 6 doet dat ook, dan weet ik dat mijn 6 het nog niet goed begrepen heeft. Zijn gedrag evalueer ik vervolgens en daar speel ik op in. Wat je bij middenvelders in de D ook nog geregeld ziet, is dat ze altijd naar de bal toe lopen. Deze vorm bevat hulpmiddelen voor spelers om op zoek te gaan naar de herkenbaarheid in het spelen in de ruimte. Ze gaan inzien dat blijven staan soms een betere optie is, omdat ze dan de bal kunnen krijgen en gelijk weer door kunnen voetballen. Op trainingen creëren we voorwaarden voor spelers om het in de wedstrijd goed te doen. Dus je zult moeten gaan nadenken over oefenvormen waarin spelers zelf keuzes gaan maken, dat ze gedwongen worden om handelingen te doen die jij graag wilt zien."

## Spekje

**Frank de Jong:** "Wij spelen zoals gezegd met een vierkant op het middenveld. Als de tegenstander begint met opbouwen, maken we duidelijke afspraken. De 10, die in principe vrij is, stapt door op de 3 of 4. Het ligt er aan welke speler er door de keeper wordt ingespeeld en welke speler er door onze 9 al wordt vastgezet. Als de 10 wat instapt, komen de 8 en de 6 er schuin achter te spelen en sluit de 4 achteraan. De vorm op het middenveld is dan veranderd van een vierkant naar een spekje. Voor spelers is dat heel herkenbaar en die term gebruiken we dan ook. Zodra het spel dan eenmaal aan de gang is, komen de spelers zo snel mogelijk weer terug naar het vierkant. Net als met de oefenvormen gaat het ook hier weer om het creëren van herkenbaarheid. Bij het verdedigen gaat het er voor de middenvelders vooral om dat ze de tegenstander dwingen naar de zijkanten van het veld."

## Trainingsvorm

### Doel

- verbeteren van het vrijlopen van de 4 en 6 en het zoeken van openingen door de middenvelders

### Organisatie

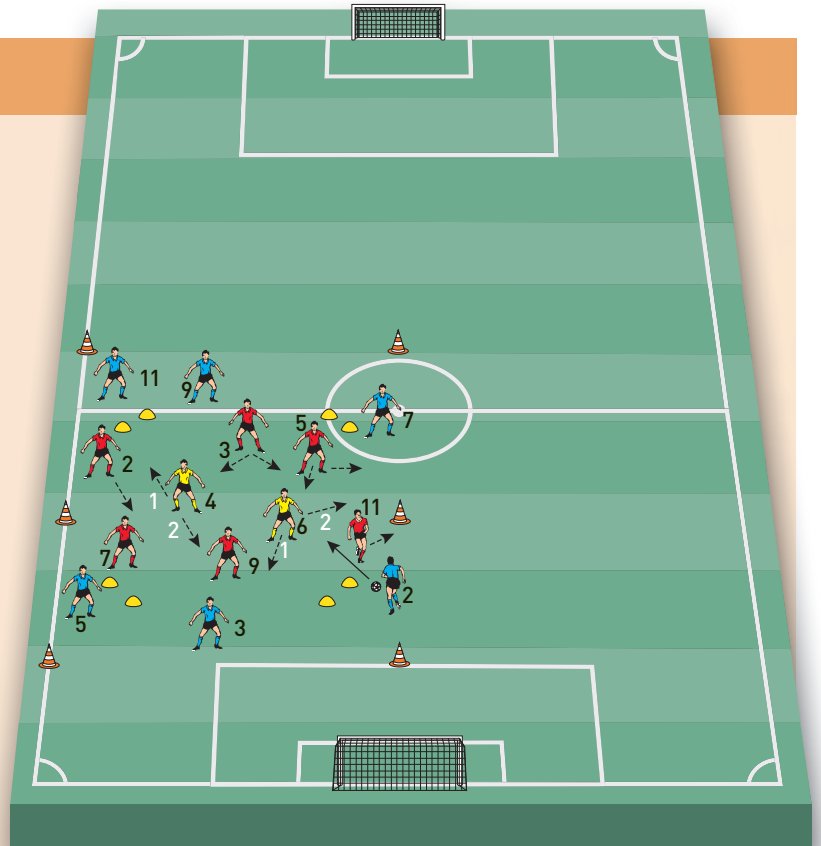
- het veld is 40 meter lang en 25-30 m breed (afhankelijk van niveau)
- 6 pylonen om een veld mee uit te zetten
- 8 hoedjes om vier doeltjes van te maken
- voldoende ballen rondom het veld

### Inhoud

- 6:6 + 2 neutrale spelers
- de veldbezetting voor beide partijen is 3:2:3
- 4 en 6 mogen wel worden aangevallen, omdat ze dan onder druk staan en zelf naar oplossingen moeten gaan zoeken
- er kan gescoord worden door elkaar, tussen twee hoedjes door, aan te spelen
- zoveel mogelijk open aannames creëren (met name bij 4 en 6)

### Coaching

- '4 en 6, let op elkaar en loop elkaar niet in de weg.'
- '4, kun je de 6 zien?'
- '6, vraag de bal wisselend aan de binnen- of buitenkant, wanneer 2 de bal heeft en let daarbij op de beweging van de 11 van de tegenpartij.'
- '6, waar kun je naar toe als 2 de bal heeft; binnen- of buitenkant?'
- '4, stem je loopactie af op de 6 en maak een keuze.'
- '4, wat kun je doen als 6 de buiten- of binnenkant kiest?'
- '7, 9, 11, ga diep staan zodat je achter het doeltje blijft.'
- '7, 9, 11, maak een vooractie zodra 4 of 6 de bal heeft en kom uit de rug van je tegenstander.'



### Variatie

- er kan een punt gescoord worden als je door het goaltje heen dribbelt
- na acht passes een punt toekennen, waardoor de verdedigende partij wordt gedwongen om de ruimte in het midden af te dekken
- spelers hoeven niet per se de 4 of 6 gebruiken om de bal te verplaatsen, maar mogen ook rechtstreeks een speler aan de andere kant inspelen



## De Verlenging

Crisis in het land, crisis in voetballand. Steeds meer clubs in het betaald voetbal kijken daarom noodgedwongen naar de eigen jeugdopleiding. Zelfopgeleide spelers moeten uiteindelijk in het eerste team komen, aangenomen dat de kosten daarmee enigszins gedrukt kunnen worden. Of dat er zelfs een positieve opbrengst is bij een lucratieve verkoop. We hebben in dit vakblad vaker opgetekend dat een hoofdtrainer als passant een bepaalde voorkeur voor een speelwijze met zich meebrengt, terwijl de jeugdopleiding van diezelfde club op een andere manier voetbalt. Vanwege de waan van dag is de lijn van D-pupil tot eerste-elftalspeler ver te zoeken. Hoe sterker de jeugdopleiding zich positioneert ten opzichte van het eerste elftal, des te groter is de kans dat er een clubbrede speelwijze ontstaat met alle voor- en nadelen vandien.

Aan de ene kant geeft het een warme deken van herkenbaarheid aan spelers als zij jaar in jaar uit in een vertrouwde formatie, speel- en strijdwijze het veld in gaan. FC Barcelona, Ajax, maar ook de nationale jeugdelftallen van Nederland hebben hier mee te maken: aan de speelwijze herken je, in ieder geval opbouwend/aanvallend, de club.

Aan de andere kant is het nadeel dat spelers misschien eenzijdig worden opgeleid. Hoewel zij veelvuldig geconfronteerd zullen worden met andere spelsystemen bij de tegenstander, dienen ze dit op te lossen vanuit de eigen speelwijze. Dat is meestal geen probleem als je de bovenliggende partij bent. Je mag ervan uitgaan dat veruit de meeste clubs niet zo sterk zijn dat zij altijd maar met hun eigen speelwijze het beste resultaat kunnen halen.



Een van de trainingen van FC Utrecht die de redactie als voorbereiding op het interview met Jan Wouters bezocht, werd voor een deel geleid door Sjors Ultee. De 26-jarige jeugdtrainer legde de Utrechtse spelers een trainingsvorm voor om de creatieve vaardigheden te ontwikkelen. Aanvankelijk deed Ultee dit alleen in de jeugdopleiding van FC Utrecht, maar al snel herkende hoofdtrainer Wouters de meerwaarde van dergelijke trainingsvormen. De brug van jeugd naar senioren is geslagen. Zo konden we ook al lezen in de vorige uitgave van De Voetbaltrainer, toen A1-trainer Robin Pronk vertelde over de ontwikkeling van de speelwijze bij de jeugd van FC Utrecht.

Op de dag van het interview met Jan Wouters werd bekend dat na Jacob Mulenga ook Cedric van der Gun langere tijd geblesseerd was. Wouters werd gedwongen te kijken naar de Beloften. Het Utrechtse systeem 1:4:4:2 met een ruit op het middenveld was niet langer heilig voor de trainer, simpelweg omdat de spelers daarvoor misschien niet voorhanden waren. Wouters vertelde niet te schromen van speelwijze te veranderen als dat logisch zou zijn ten gevolge van het inbrengen van jeugdige spelers. De volgende wedstrijd, thuis tegen ADO (3-0), werd de twintigjarige Elroy Pappot opgesteld. Als redactie waren we benieuwd of FC Utrecht nog steeds 1:4:4:2 met de ruit op het middenveld zou spelen. Dat gebeurde, met Yoshiaki Takagi in de punt naar voren en Pappot als spits naast Steve de Ridder. Jan Wouters moest als trainer net zo creatief handelen als hij zelf verwacht van zijn spelers tijdens de trainingen van Ultee.

## Colofon

### **Uitgave:**

Eisma Businessmedia bv  
Postbus 340 - 8901 BC Leeuwarden  
Bezoekadres: Celsiusweg 41  
Telefoon: 088-2944800 | Fax: 088-2944810  
E-mail: businessmedia@eisma.nl

### **Directie:**

Egbert van Hes, algemeen directeur  
Bouke Hoving, financieel directeur  
Gerbert Tiecken, uitgeefdirecteur

### **Uitgever:**

Gerbert Tiecken

### **Hoofredactie:**

Paul Geerars (hoofredacteur)  
Telefoon: 06-51904854  
E-mail: p.geerars@eisma.nl

Tjeu Seeverens (adjunct-hoofredacteur)

Telefoon: 06-23941973  
E-mail: tjeu.seeverens@ziggo.nl

### **Adviseur:**

Henny Kormelink  
Telefoon: 06-50686964 | E-mail: devoetbaltrainer@wxs.nl

### **Redactiemedewerkers:**

Rob Baan, Gino van den Broecke, Yves Brokken, Ruud Doevendans, Theo Ducaneaux, Pieter Abe Hoekstra, Frank de Jong, René Kaats, Marc Lammers, Eric Meijers, Željko Petrović, Roger Reijnders, Mirelle van Rijbroek, Clémence Ross, Rick Thape, Sjors Ultee, Raymond Verheijen, Anke Wassens, Sarina Wiegman, Jan Wouters

### **Aan dit nummer werkten verder mee:**

Juliaan van Acker, Rob Bouman, Roos Brouwer, Sabrina Cols, Boy Elskamp, Robin van Galen, Symen Abe Hoekstra, Frank de Jong, René Kaats, Marc Lammers, Eric Meijers, Željko Petrović, Roger Reijnders, Mirelle van Rijbroek, Clémence Ross, Rick Thape, Sjors Ultee, Raymond Verheijen, Anke Wassens, Sarina Wiegman, Jan Wouters

### **Foto's:**

Marjolein Bosman, Mieke Houtman, KNVB.nl, Tony Naarden, Pro Shots, Hans Reefman, Nico Teeuwissen, Frank Zilver

### **Redactie-adres:**

De Voetbaltrainer, Postbus 340 - 8901 BC Leeuwarden

### **Lay-out en productiebegeleiding:**

ZeeDesign, Postbus 13 - 8748 ZL Witmarsum  
Telefoon: 0517-531672 | E-mail: info@zeedesign.nl

### **Druk:**

Veldhuis Media, Raalte

### **Boekbestellingen:**

Jolanda Bloem  
Telefoon: 088-2944865 | E-mail: j.bloem@eisma.nl

### **Abonnementen voor Nederland en België:**

Nieuwe opgaven, adreswijzigingen en correspondentie over abonnementen:

Abonneeservice Eisma Businessmedia  
Postbus 2238 - 5600 CE Eindhoven  
Telefoon: +31 088-2266648 | E-mail: abonnement@eisma.nl

### **Abonnementenprijs:**

De Voetbaltrainer verschijnt 8 keer per jaar. De abonnementsprijs voor Nederland en België bedraagt voor jaargang 2013/2014 (loopt van juli tot juli) € 102,50 incl. 6% btw en is bij vooruitbetaling verschuldigd. Andere landen op aanvraag. Abonnementen kunnen ieder moment ingaan. Opzegging dient schriftelijk en minimaal een maand voor het einde van de abonnementsperiode te geschieden; u ontvangt een schriftelijke bevestiging van uw opzegging.

### **Marketing:**

Heleen Rodenhuis  
Telefoon: 088-2944863 | E-mail: h.rodenhuis@eisma.nl

### **Advertentieverkoop:**

Binnendienst	Accountmanager
Nynke Miedema	Eddy Hoornstra
Telefoon: 088-2944852	Telefoon: 06-31768830
E-mail: n.miedema@eisma.nl	E-mail: e.hoornstra@eisma.nl

Traffic, ZeeDesign  
Telefoon: 0517-531672 | Fax: 0517-531810  
E-mail: voetbaltrainer@zeedesign.nl

### **Bankrelatie:**

Rabobank Leeuwarden-Noordwest Friesland  
IBAN: NL64RABO0335434991  
BIC: RABONL2U

© 2013, Eisma Businessmedia bv, Leeuwarden

Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvuldigd en/of overgenomen in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Uitgever en auteurs verklaren dat dit blad op zorgvuldige wijze en naar beste weten is samengesteld, evenwel kunnen uitgever en auteurs op geen enkele wijze instaan voor de juistheid en/of volledigheid van de informatie. Uitgever en auteurs aanvaarden dan ook geen enkele aansprakelijkheid voor schade van welke aard ook, die het gevolg is van handelingen en/of beslissingen die gebaseerd zijn op bedoelde informatie. Gebruikers van dit blad wordt met nadruk aangeraden deze informatie niet geïsoleerd te gebruiken, maar af te gaan op hun professionele kennis en ervaring en de te gebruiken informatie te controleren. Leveringsvoorwaarden: zie [www.eisamediaagroep.nl](http://www.eisamediaagroep.nl)

**HOT**  
2013  
KEURMERK



# 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)

# Praktische eBooks - jeugd - doelgroepgericht



**A-jeugd € 10,-  
(150 pag.)**



**B-jeugd € 10,-  
(150 pag.)**



**C-jeugd € 10,-  
(150 pag.)**



**D-jeugd € 6,-  
(95 pag.)**



**E-jeugd € 6,-  
(95 pag.)**



**F-jeugd € 2,50,-  
(35 pag.)**



**Jeugdkeeper € 4,-  
(55 pag.)**



**Mini pupil € 2,50,-  
(35 pag.)**

## Onmisbare vakinformatie - nu ook als eBook verkrijgbaar



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



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



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



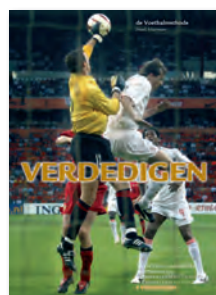
**De Voetbalmethode 2  
Opbouwen  
€ 6,75 (149 pag.)**



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



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



**De Voetbalmethode 5  
Verdedigen € 6,75  
(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](http://devoetbaltrainer.nl/winkel)