

De JeugdVoetbalTrainer

nummer 22

3^e JAARGANG | FEBRUARI 2014 | www.devoetbaltrainer.nl

Geweld voorkomen

In woord en daad

Nabespreking

Wat ging goed?

RSC Anderlecht Onder 17

Mohamed Ouahbi

Aan de zijlijn

Interessante links

Negatieve feedback

werkt ook positief

Thema: Aanvallen in
de voorste linie

A-jeugd

Jeroen de Ligt

B-jeugd

Sedat Siner

C-jeugd

Magdy Khayry

D-jeugd

Jeroen Versprille



Duidelijkheid in woord en daad een vereiste

Trainers kunnen geweld op sportvelden voorkomen

Geweld op en om de voetbalvelden blijft een regelmatig terugkerend probleem, met de dood van assistent-scheidsrechter Richard Nieuwenhuizen als tragisch dieptepunt. Dat juist jeugdspelers betrokken waren bij zijn gewelddadige dood maakt het allemaal extra dramatisch. Kunnen coaches en trainers van jeugdspelers dit soort gedrag voorkomen, of hebben ze te maken met een generatie die moeilijker te begrijpen en te begeleiden is?



Zelfs de allerkleinsten zijn bloedfanatiek en moeten soms tegen zichzelf in bescherming worden genomen.

De betrokkenheid van jongeren bij gewelddadigheden blijft niet beperkt tot sport alleen. Regelmatig berichten de media over jongeren en kinderen die zijn opgepakt voor vandalisme, diefstallen en zelfs berovingen. Oudere generaties merken wel eens op dat 'de jeugd van tegenwoordig volledig is losgeslagen'. De commissie Cohen, die onderzocht waarom de zogenaamde Facebook-rellen in het Groningse Haren zo konden escaleren, concludeerde dat de overheid de jongeren had onderschat en de rol van sociale media niet had erkend. Er zou, zo werd voorzichtig geopperd, sprake zijn van een gat tussen de betrokken partijen.

Toch meent onderzoeker Andries van den Broek van het Sociaal Cultureel Planbureau dat er niet gesproken mag

worden van een generatiekloof.

Andries van den Broek: "Er is helemaal geen sprake van een generatiekloof. Integendeel. Ik denk dat de oudere generaties van nu beter bekend zijn met wat er speelt in andere generaties dan ooit tevoren. Daar heeft de (sociale) media aan bijgedragen. In de jaren zestig en zeventig van de vorige eeuw was er sprake van een generatiekloof. Sindsdien is die alleen maar kleiner geworden. Het gedrag en de houding van de jeugd van tegenwoordig is iets van alle tijden. Jonge mensen zoeken nu eenmaal de grens op en zetten zich af tegen autoriteit. Om beter te kunnen inspelen op ontwikkelingen ben ik van mening dat men beter kan praten over leeftijdsfases dan generaties, omdat uiteindelijk iedereen door deze periode gaat. Iedereen is jong geweest. En iedereen heeft in die tijd de grenzen opgezocht. Maar het is de combinatie van leeftijdsfase en tijdsgeest die uiteindelijk het gedrag en de houding van de personen uit die groep beïnvloeden. Pas wanneer je je dat realiseert, kun je beleid ontwikkelen en afstemmen."

Geweld voorgeprogrammeerd

Gewelddadige jeugd is dus, volgens Van den Broek, niet iets van deze tijd alleen. Maar mogen we alle jongeren over één kam scheren? Joost Jan Stolker is psychiater en werkt met



jongeren met gedragsproblemen. Bovendien werkt hij met zijn organisatie Koerseigen aan het verbeteren van de sfeer bij sportverenigingen. Hij meent dat het geweld op en om de sportvelden niet alleen te maken heeft met de sport zelf. Volgens Stolker zijn veel jongeren die op het sportveld gewelddadig zijn dat vaak ook op school, op straat en op de sportclub.

Joost Jan Stolker: "Agressiviteit komt niet vanzelf. Jongeren die agressief zijn, kunnen door bepaalde omgevingsfactoren getriggerd worden. Ze hebben een kort lontje en er is sprake van een verhoogd spanningsniveau. Je lost de problematiek niet op door jongeren bij een club weg te sturen. Dan verplaatst het probleem zich. Bovendien hebben sportclubs een maatschappelijke verantwoordelijkheid. Zij moeten de problemen juist vroegtijdig signaleren en aanpakken. Dat kan door het in de club bespreekbaar te maken. Clubbestuurders, trainers, scheidsrechters maar ook ouders spelen een belangrijke rol bij

het handhaven van jeugdige spelers. Al die mensen hebben een voorbeeldrol. Daarom moet er een beleid worden ontwikkeld. Want als coach sta je machteloos wanneer je nog zo je best doet om waarden en normen naar de spelers toe te communiceren wanneer het is toegestaan dat ouders of toeschouwers staan te schelden langs de lijn. Maar met beleid alleen ben je er nog niet. Om in staat te zijn je boodschap goed over te brengen op jeugdige spelers is het belangrijk dat je aansluiting met de spelers vindt. Je kunt een maatje zijn, maar je moet ook heldere grenzen durven stellen."

Accepteer hulp pedagoog

In Rotterdam heeft men al geëxperimenteerd met een beleid, en mét resultaat zegt Ineke Kalkman van Rotterdam Sportsupport. Kalkman was drie jaar lang als pedagoog verbonden aan drie voetbalverenigingen in de stad.

Ineke Kalkman: "De eerste reacties waren positief maar het was in het

begin niet helder wat ik kwam doen en hoe ze daar dus profijt van konden hebben. Door vaak aanwezig te zijn op de club en te investeren in de relatie is er uiteindelijk een goede basis gelegd voor ondersteuning. De gesprekken gingen meestal over de gang van zaken in de teams of het gedrag van individuele spelers.

Bij veel clubs is men vooral bezig om de boel draaiende te houden, dus is er weinig aandacht voor het ontwikkelen van nieuw beleid. Daarom ligt er een grote verantwoordelijkheid bij de coaches. Dat zijn vaak goedwillende vrijwilligers. Zij hadden echter de vrees dat, wanneer men zaken bij mij zou aankaarten, dit zou leiden tot uithuisplaatsing van kinderen omdat veel zaken zijn terug te leiden naar de thuissituatie. Die vrees is absoluut overtrokken. Sport kan juist een motiverende rol spelen. Het is daarom onze taak als volwassenen om, als we iets signaleren, er ook iets mee te doen. Het is namelijk belangrijk om ook lastige spelers binnen de groep te houden.

Om hun gedrag positief te kunnen beïnvloeden is het belangrijk dat je feeling met, en kennis van de leeftijdsgroep hebt. Dat je weet wat ze bezighoudt. Je moet begrijpen dat de verhoudingen anders liggen en dat je niet standaard respect krijgt. Dat moet je bij de huidige jeugd echt verdienen. Dat kan door je in te leven, maar ook door het maken van duidelijke afspraken. Ook is de manier waarop je voor de groep staat belangrijk, als je wilt dat je boodschap serieus genomen wordt. Ook hier geldt dat je autoritair mag zijn, maar niet moet doorslaan. Het is goed wanneer coaches ook de ouders nadrukkelijk betrekken bij het team. Uiteindelijk is het gedrag van een kind de verantwoordelijkheid van de ouders. Maar hun gedrag langs en om het veld heeft ook invloed op het gedrag van hun kind. Daarom is het goed wanneer je als coach niet alleen met je team aan het begin van het seizoen afspraken maakt over zaken zoals ambities, verwachtingen en respect, maar ook met de ouders. En je mag die zaken best afstemmen met collega-coaches. Uiteindelijk heb je een team vaak maar één seizoen onder je hoede. Maar je wilt niet jouw probleem doorschuiven naar een ander, of geconfronteerd worden met de problemen van een andere coach. Dat onderlinge overleg en die afstemming is uiteindelijk in ieders belang; een club met een veilig klimaat voor spelers en coaches is ook een club die weinig verloop kent.”

De sportclub in jeugdketen

Het Verwey-Jonker Instituut onderzocht de inzet van pedagoog Ineke Kalkman in Rotterdam. Onderzoeker Rob Gilsing is medeauteur van het onderzoeksrapport ‘Sportclubs in de jeugdketen’ waarin haar ervaringen zijn meegenomen.

Rob Gilsing: “Zo’n vijftien procent van de jongeren heeft te maken met problemen in de opvoeding en/of bij het opgroeien. Dat is al jaren zo. Je kunt niet zomaar zeggen dat de problematiek van of met jeugdigen toegenomen is. De jeugdcriminaliteit daalt al een aantal jaren. Wel is het zo dat we problemen sneller medicaliseren. Vroeger had je een druk kind. Tegenwoordig is



Behalve spelers moeten trainers en coaches ook fans en ouders kunnen aanspreken op grensoverschrijdend gedrag.

de diagnose dan al snel dat het kind lijdt aan ADHD, en daar volgt dan behandeling op. Door die medicalisering groeit wel het aantal jeugdigen dat gebruik maakt van jeugdzorg of van speciaal onderwijs. Ook is de jeugd in Nederland mondig. Dat zien we vooral als een positieve zaak. Het leidt er wel toe dat een autoritaire omgang met jeugdigen eerder weerstand bij hen oproept.

Het is van belang dat jongeren opgroeien in een duurzaam pedagogisch klimaat. Dat betekent dat veiligheid geboden moet worden aan jeugdigen, maar ook dat duidelijke grenzen worden gesteld. Het zou goed zijn wanneer trainers en coaches meer kennis zouden krijgen over pedagogische en didactische vaardigheden, door bijvoorbeeld het volgen van korte cursussen of een clinic. Dat is iets dat eigenlijk door de vereniging zou moeten worden aangeboden. Trainers en teamleiders hebben bij de sportvereniging immers het meeste contact met de jeugdspelers. Daardoor hebben zij grote invloed op het pedagogisch klimaat in de sportvereniging. Ook kunnen zij daardoor eventuele problemen bij de jeugdspeler of in diens thuissituatie signaleren en dit melden bij een functionaris binnen de club.

Gedragregels die gelden voor de club, en eventueel binnen een team, kunnen daarbij op papier worden gezet zodat iedereen weet wat er wordt verlangd. Bij een van de sportverenigingen waar de pedagoog actief was

zijn de gedragsregels door middel van flyers verspreid in de sportvereniging. Zo is er onder meer afgesproken door de spelers en coaches dat ze elkaar aanspreken op ongepast taalgebruik en gedrag, dat ze de beslissing van de scheidsrechter respecteren en dat ze ook elkaar en de tegenstanders respecteren. We hebben ook gezien dat de pedagoog het gedrag van de spelers op een positieve manier probeerde te beïnvloeden.

Een van de casussen die we voor het onderzoek nader hebben bekeken laat zien hoe de pedagogisch coördinator het gedrag van een individueel jeugdlid probeerde te beïnvloeden. De pedagogisch coördinator heeft deze jeugdspeler, die zich tijdens wedstrijden agressief gedroeg, aangeleerd zich te laten vervangen op het moment dat hij merkte dat hij agressief werd. Op teamniveau heeft de pedagogisch coördinator het gedrag van spelers uit een team positief veranderd door hun te leren elkaar te corrigeren. Ook hebben spelers en coaches onderling een codewoord afgesproken waarmee de kinderen uit een team van de voetbalvereniging elkaar aanspreken. Het roepen van dit codewoord als een medespeler zich niet houdt aan de gedragsregels, is een methode waarmee de informele controle in het jeugdteam wordt vergroot.”

Veilig Sportklimaat

Op landelijk niveau loopt sinds 2011 het programma ‘Naar een veiliger sportklimaat’. Het programma is opge-

zet om gewenst gedrag te stimuleren en ongewenst gedrag in en rondom de sport aan te pakken. Met dit programma willen de sportbonden en NOC*NSF, samen met verenigingen, ervoor zorgen dat ieder individu zich veilig en prettig voelt in de sport en zichzelf kan zijn. Jens van der Kerk is projectleider van het deelprogramma dat zich richt op trainers en coaches. **Jens van der Kerk:** “Er is gemiddeld genomen niet veel mis met het normbesef van de jeugd. Maar duidelijkheid is een belangrijk begrip. Als trainer moet je duidelijkheid bieden naar de spelers. Je zou zelfs een moreel contract kunnen afsluiten binnen het team. Maar ook dat werkt alleen als dat ook gedragen en uitgedragen wordt door het bestuur en de andere sleutelpersonen binnen de vereniging. Je kunt met een consistent beleid dat binnen alle geledingen in de club gedragen wordt heel veel bereiken. Met name kinderen hebben snel door wanneer de ene trainer andere normen en regels erop nahoudt dan de andere. Als je als trainer je niet kunt vinden in het beleid van de club zou je je moeten afvragen of je eigenlijk nog wel verbonden wilt blijven aan die club.

Duidelijkheid is niet alleen belangrijk voor de vereniging. Trainers doen er goed aan om ook duidelijkheid te scheppen naar de ouders van de spe-

lers, uitleggen waar ze aan werken en welke regels ze hanteren. Zo maak je ouders deelgenoot van je plannen en beleid. Sportende jeugd ziet de trainer logischerwijs als een belangrijk rolmodel. Dat vereist daarom dat je dus een voorbeeld bent met je eigen gedrag. Daarbij is het belangrijk dat je consistent bent in je beslissingen. Maar goede trainers moeten ook beschikken over vaardigheden om op het juiste moment in te grijpen.”

Veel meer op komst

Er bestaat nog altijd onduidelijkheid over de frequentie en aard van geweldadige zaken. Daardoor kunnen verenigingen onterecht worden aangemerkt als zijnde ‘risicovol’ terwijl andere verenigingen juist onder de radar blijven. Dat belemmert de mogelijkheid tot sturing vanuit de bond. Onderzoeker Paul Duijvestijn van DSP-Groep onderzoekt daarom of alle incidenten ook daadwerkelijk worden gemeld.

Paul Duijvestijn: “We bekijken daarbij 32 clubs uit de vier districten met de meeste geweldsincidenten. Het bestand is samengesteld uit doorsnee clubs, maar ook verenigingen met veel geweldsincidenten. Uit het onderzoek willen we duidelijk krijgen wat het risico is maar ook hoe het ledenbestand van de vereniging er uitziet. We maken reconstructies en kritische terugblikken om alle stappen en rollen

inzichtelijk te krijgen. Het onderzoek is bedoeld om meer zicht te krijgen op de ernst en omvang van geweld op en om de velden, de aanpak en afhandeling van geweldsincidenten, door clubs zelf en ook door politie. Daarbij kijken we onder meer naar de meldings- en aangiftebereidheid van clubs, preventieve maatregelen en oplossingsrichtingen (wat werkt wel en niet).”

De kloof tussen kennis en de realiteit zal zich dus verder verkleinen. Dat is een goed teken voor coaches en trainers. Het zal de komende tijd hun taak en rol gaan vergemakkelijken om spelers en andere betrokkenen zelfstandig beter in de hand te houden en toekomstige excessen te voorkomen. 🌐

Tips:

- Erken dat jongeren door een fase gaan die we allemaal hebben doorlopen.
- De leeftijdsfase en tijdsgeest bepalen in grote mate de houding en gedrag van jongeren.
- Identificeer jongeren met een ‘kort lontje’ en begeleid ze nadrukkelijker.
- Wegsturen van spelers lost niets op, maar verplaatst het probleem.
- Maak problemen bespreekbaar binnen het team, binnen de club en met de ouders.
- Voer beleid van de club uit in woord en daad; als trainer-coach ben je een voorbeeld en een rolmodel.
- Bespreek met de spelers wat je wilt bereiken en welke normen en waarden je wilt nastreven.
- Maak je afspraken kenbaar naar de club en naar de ouders.
- Stimuleer dat spelers elkaar en toeschouwers aanspreken op grensoverschrijdend gedrag.
- Betrek ouders nadrukkelijk bij het draaiend houden van een team.
- Probeer een maatje te zijn maar durf ook grenzen te stellen.
- Zorg dat feeling met, en kennis van de leeftijds-groep hebt.
- Ben duidelijk en rechtlijnig in je beslissingen.
- Spreek een codewoord af waarmee spelers elkaar tijdig kunnen waarschuwen bij grensoverschrijdend gedrag.
- Stem zaken af met collega-coaches.
- Durf hulp te vragen/accepteren van externe specialisten.
- Meld incidenten altijd!



Autoriteit is iets dat tegenwoordig niet meer vanzelf komt.

Wat ging goed? Wat kan er beter?

Cooling down

Een beetje teleurgesteld na de 3-0 nederlaag tegen een team dat gemiddeld één jaar ouder was, kwam het voetbalelftal in een kring bij elkaar. 'Nou jongens, dat was duidelijk, dit team was nog een maatje te groot voor ons. Wat zouden we proberen te doen deze wedstrijd?' 'De bal niet wild uittrappen, maar langs de zijkant proberen op te bouwen', antwoordde een van de spelertjes. 'En is ons dat gelukt?' De koppies keken ietsje vrolijker, want aan die doelstelling was voldaan!

Naast wat hoogleraar Chris Visscher al eens heeft onderzocht en gepubliceerd over zelfregulatie, heeft ook The Learning Organization uit Engeland het belang hiervan onderstreept. Zij hebben in Engeland veel succes met Building Learning Power. Daarbij wordt veel waarde toegekend aan onder an-

dere: aandacht houden, hanteren van afleidingen, doorzettingsvermogen, samenwerken, plannen en evalueren. Dit is ook in de sport belangrijk. Direct na afloop van een wedstrijd is dan ook niet het moment om diepgaand de wedstrijd te bespreken, maar eerder kort te benadrukken wat er goed ging en wat misschien beter kan. Hoe hebben de individuele spelers het gedaan? Wat viel op qua beleving en inzet? De trainer kan er dan bij een volgende training aandacht aan besteden.

Tips voor de trainer-coach:

- Geef direct na de wedstrijd alleen op hoofdlijnen terug wat er goed ging en wat er beter kan. Betrek ook de geblesseerde spelers hierbij: wat is hun opgevallen?
- Zorg ervoor dat er eerst positieve zaken worden geuit en beperk de minder goede dingen (eventueel bewaren voor later).

'Er zijn veel mensen die kunnen zeggen dat een voetbalploeg slecht speelt; er zijn weinig mensen die kunnen zeggen waarom ze slecht speelt en er zijn slechts een paar mensen die kunnen zeggen wat er moet gebeuren om ze beter te laten spelen'

Johan Cruijff



Foto: Proshots

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

Wat kunt u vertellen over de (hoofdstuk)indeling van het boek?

Anton de Vries: "De indeling staat model voor hoe je een wedstrijd ingaat: voorbeschouwing, warming-up, de wedstrijd en de nabeschuwing. Vooraf kan je je als ouder en jeugdtrainer een aantal dingen voornemen. Uitgangspunten zijn: Plezier staat voorop, dus niet het winnen benadrukken (dat doen kinderen in een spelvorm namelijk zelf wel). Op welk niveau je ook speelt, zonder plezier is de neiging om te stoppen met inzet tonen of zelfs stoppen met sporten veel groter.

Uitgaan van dat iedereen, door inzet en doorzetten, beter kan worden. Geloof in een 'groeimindset' en niet in 'vaststaande talenten' van een speler of speelster. Er is te veel bewijs van sporters die goed zijn geworden door andere zaken dan alleen 'motorisch handig zijn' of 'meegekregen lengte' enz. Tijdens de wedstrijd kan je veel doen aan de manier van coachen. Wat zijn je verbale en vooral non-verbale uitingen? Geef je gerichte feedback? Geef je complimenten over de inzet van iemand? De duim omhoog (titel van het boekje) is een uiting van bemoedigen: 'Ik heb het gezien hoe je de ander hielp' enz. Het is erg belangrijk voor jeugdspelers om dit soort feedback te krijgen. Hierdoor groeit het zelfvertrouwen.

Na afloop is het goed om kort na te bespreken; wat ging goed, wat kan beter? Niet te lang, verdere nabespreking kan op de volgende training gebeuren."

Meer informatie:

www.antondevries.com

twitter: @vries_anton

www.gigaboek.nl

- Bescherm bij teleurstellende resultaten het team of individuele sporters voor kritiek van anderen.
- Reflecteer en neem na afloop verantwoordelijkheid als coach voor uw beslissingen tijdens de wedstrijd.
- Geef feitelijk terug wat u hebt gezien en vraag hoe de jonge sporters de wedstrijd hebben ervaren. Stel veel vragen over hoe het is gegaan.
- Heb oog voor de bijdrage van anderen, zoals ouders, officials, scheidsrechters, collega coaches-trainers en een ieder die zich betrokken voelt.

Aanbevelingen voor club

Er gebeurt veel goeds bij sportverenigingen en het is fijn om als ouder betrokken te zijn bij het sporten van kinderen. Toch is het voor verenigingen goed om na te gaan wat er aan de begeleiding voor ouders gedaan wordt. Wat betekent het voor een club om met vrijwilligers te werken, met ouders die voor het eerst gaan coachen? Hoe creëer je een cultuur waarin hier bewust aandacht aan wordt besteed? Start het seizoen bij de jeugd met een bijeenkomst waar bij alle spelers, trainers, leiders en ouders worden uitgenodigd. Naast een kennismaking is dit een goede start om de verwachtingen duidelijk te maken. Ook kunt u dan als club afspreken wat u van 'ouders langs de lijn' wel en niet verwacht.

Een vereniging kan in ieder geval streven naar een lerende cultuur, waarin voor iedereen op elk niveau

en met verschillende ambities ruimte is. De vereniging kan ouders en andere vrijwilligers stimuleren om deel te nemen aan een trainers- of coachcursus. Ook kunnen besturen zichzelf verder bekwamen door te kijken welke begeleiding de eigen sportbond of het NOC*NSF hun kan bieden. Een gezamenlijke en gedragen visie in een vereniging kan erg behulpzaam zijn. Welke stip wordt er op de horizon gezet? Wat betekent dit voor de 'breedtesportteams' en voor de 'opleidingsteams' binnen de vereniging?



Welke ambities leven er? Worden deze ook door iedereen omarmd? Kijk ook eens goed welke opvattingen en beelden er bijvoorbeeld zijn rond talentontwikkeling. Worden opvattingen over 'hoe je het beste uit een team en/of individuele sporter kan halen' gedeeld? Wanneer de vereniging oog heeft voor hoe visie, inhoud, organisatie en uitvoering met elkaar samenhangen en elkaar beïnvloeden (soms negatief, maar heel vaak positief), kunnen er stappen voorwaarts worden gemaakt. 🌐

Mohamed Ouahbi coacht RSC Anderlecht onder 17

'Intensiteit staat centraal'

De Onder 17 van de Belgische topclub RSC Anderlecht veroverde in 2013 de hoofdprijs op de prestigieuze AEGON Future Cup in Amsterdam. De troepen van trainer Mohamed Ouahbi worden in het trainingscentrum Neerpede dagelijks onderworpen aan trainingen waar de intensiteit centraal staat. 'Intensiteit en beleving zijn de twee belangrijkste factoren in de jeugdopleiding', stelt Ouahbi.

Mohamed Ouahbi: "Basistechniek, juist passen en snelheid van uitvoering zijn de belangrijkste specifieke kenmerken van de paarswitte jeugd. Daar ligt ook de basis van het succes. Op het veld moet je kunnen zien dat je een product bent van Anderlecht. Dat houdt in dat je als speler over bepaalde technische kwaliteiten moet beschikken om op een hoog niveau te kunnen meedraaien. We hebben in een opleidingsplan beschreven op welke leeftijd je welke vaardigheden onder controle moet hebben, al gaat het vooral over het niveau. De kwaliteiten die een belofte heeft, moet een miniem (jongste jeugdspeler, red.) al beginnen trainen. Ik geloof er niet in dat je bepaalde zaken pas kan gaan inoefenen vanaf een bepaalde leeftijd. De accenten die we bij de Beloften leggen, worden dus ook bij de andere leeftijdscategorieën gelegd. Beleving staat centraal, net als intensiteit. In het begin van de week trainen we vooral op uithouding, duren de trainingen wat langer en werken we met een fysiektrainer. Hoe meer de week

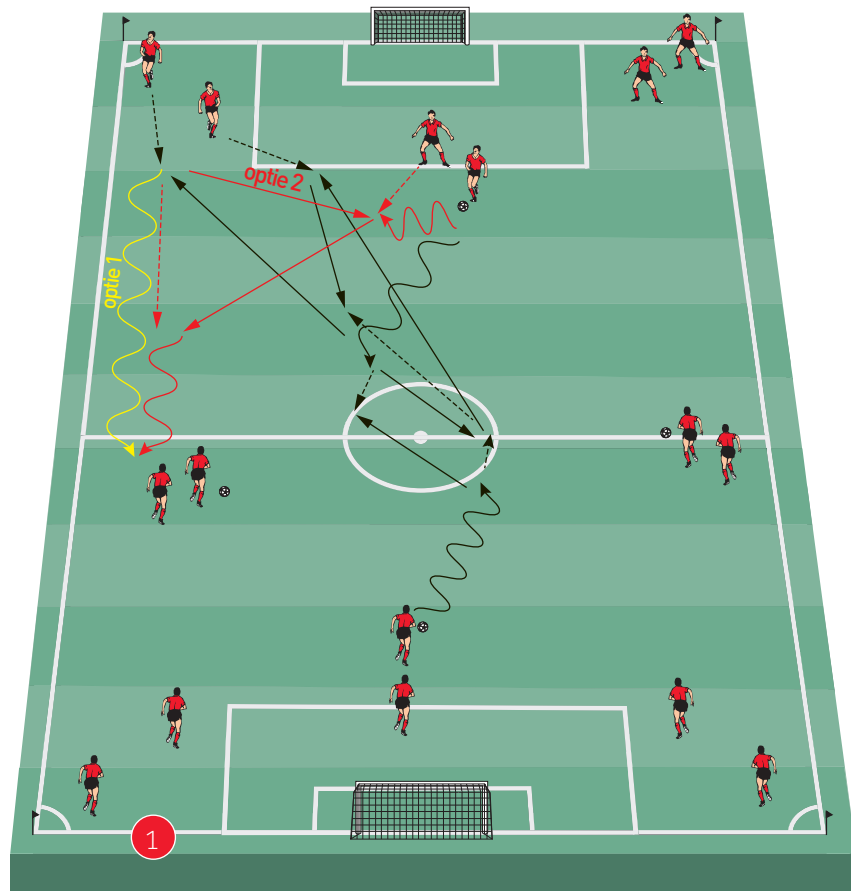
vordert, hoe korter maar scherper de trainingen. De intensiteit wordt naar de wedstrijd toe steeds verhoogd. Om de beleving te verhogen en de spelers mentaal gefocust en met veel passie te laten trainen, voegen we bij nagenoeg elke trainingvorm een challenge toe. Wie bij een afwerkvorm naast schiet, krijgt bijvoorbeeld -1, waarbij de speler met de minste punten de ballen moet verzamelen. Of wie bij een positiespel verliest, moet vijftig keer opdrukken. Alle jeugdtrainers van Anderlecht overleggen vaak over de manier waarop ze werken, binnen de vooropgestelde visie dan. We wisselen onze ideeën uit over de accenten die we leggen en vergaderen ook over de diverse thema's die aan bod komen binnen de cyclus waarin we ons dan bevinden. We evalueren ook de interessante en minder efficiënte oefenvormen. Bij de Onder 17 mikken we op de correctheid van passing en snelheid van uitvoering. Dat is de rode draad door het hele seizoen. We werken veel op het in beweging zijn, snelle bewegingen en tempowisse-

lingen. De physical coach waakt wel nauwlettend over de belasting van elke individuele speler, zodat niemand over zijn limiet gaat. De verschillende oefeningen die we hanteren kunnen we ook op verschillende tempo's laten uitvoeren. Dat geeft dan meteen een heel andere invulling. Als het thema bijvoorbeeld snelheid is, gaan we op een kleine ruimte spelen en heel hard coachen op snelle, korte en explosieve bewegingen. Dat kunnen zowel pass- en trapvormen als positiespelen zijn. We doen ook vaak vormen waarbij we puur op balbezit spelen: snel spelen en snel beslissingen nemen zijn dan de hoofdzaak. Er moet dan ook niet altijd in twee tijden gespeeld worden, want je kan daar wel de klemtoon op leggen, soms zal dat niet de juiste keuze zijn. Spelers moeten aanvoelen hoeveel baltoetsen ze nodig hebben om het spel zo snel mogelijk te laten verlopen. En ja, in sommige situaties kunnen drie of zelfs vier contacten noodzakelijk zijn. Het moet immers niet alleen snel zijn, maar ook goed."



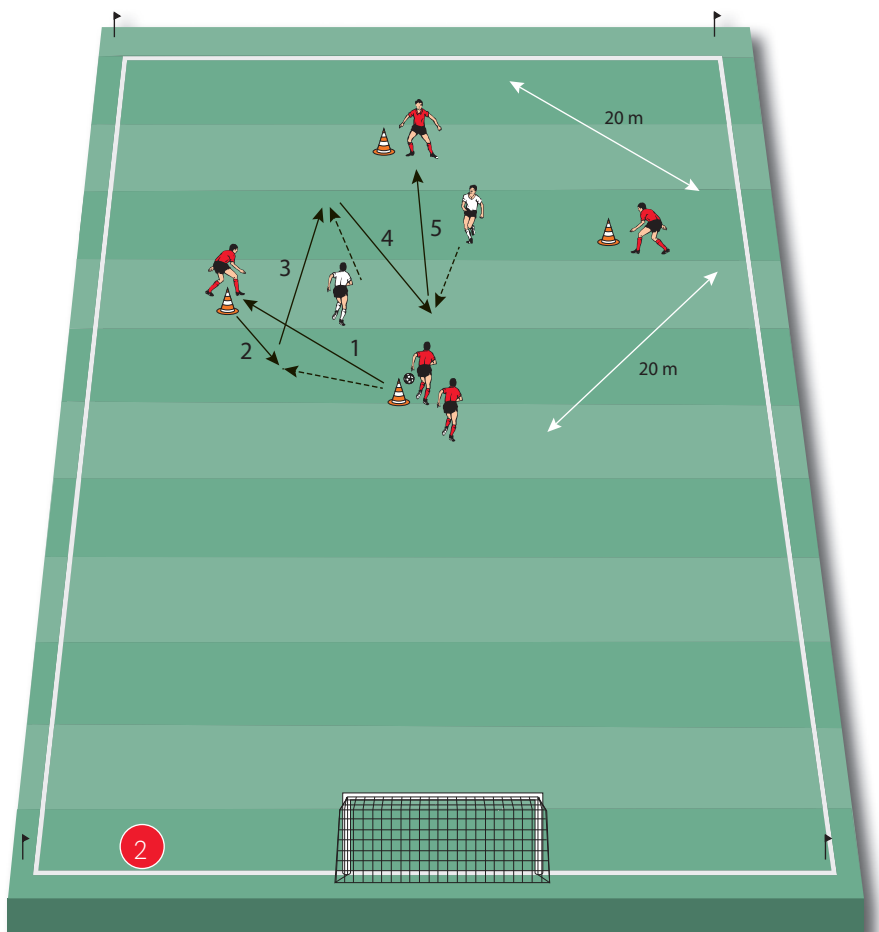
Diepgang

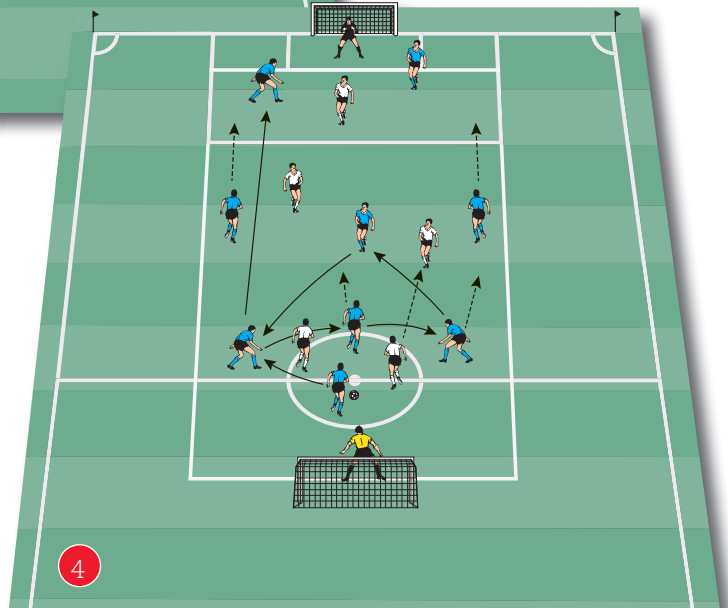
Mohamed Ouahbi: “Elke training begint met een opwarming, tenzij de spelers eerst fysieke proeven hebben gekregen. Vervolgens een pass- en trapvorm en een positiespel of wedstrijdvorm. We hebben een leuke pass- en trapvorm voor de hele ploeg waarbij we een heel veld bestrijken. We hebben in ruitvorm vier spelers met bal en in de hoeken van het veld staan ook telkens twee spelers. Afhankelijk van de grootte van de groep dien je natuurlijk de juiste verdeling te maken. De twee spelers met bal die recht tegenover elkaar staan bij het zestienmetergebied drijven de bal op en wanneer ze elkaar tegenkomen, passen ze op elkaar, waarna een pass volgt met binnenkant rechtervoet naar de verste hoek. Daar maakt de eerste speler de beweging naar binnen en kaatst terug, waarna de speler de bal bij de tweede speler in die hoek steekt. De speler die de bal daar krijgt, leidt de bal tot de middenlijn. De oefening kan hier opnieuw beginnen in de omgekeerde richting, maar nu wordt



er wel met de binnenkant van de linkervoet gepasst. Een variant is dat de tweede speler in de hoek nog een eentweetje maakt met een speler die aan het startpunt op het zestienmetergebied staat. De bedoeling van deze oefening is balcirculatie in een hoog tempo met direct spelen en het bevorderen van driehoeken. Spelers moeten zeer geconcentreerd zijn om steeds aanspeelbaar te zijn. Deze oefenvorm doen we vier of zes keer gedurende vier minuten, met de klok mee of tegen de klok in. (zie tekening 1)

Bij een andere pass- en trapvorm spelen we in een ruit van 20 bij 20 m. In het midden staan twee spelers die altijd in die centrale positie blijven, terwijl de anderen – bij voldoende spelers – doorschuiven. De bedoeling is dat twee spelers op de zijlijn van de ruit een eentweetje doen en de bal vervolgens inspelen op de centrale speler die diep is gelopen. De andere centrale speler zakt altijd in om de bal te vragen maar zal hem nooit krijgen. Door spelers altijd die diepe bal te laten spelen, leren we hun een automatische reflex aan om steeds diepgang te zoeken, zodat ze dat in wedstrijden ook vanzelf gaan proberen. In het vervolg van de oefening speelt de centrale speler die de bal kreeg in op de tweede centrale speler, die inspeelt op de speler recht tegenover de speler waar de oefening was begonnen. En vervolgens doen we langs de andere kant de oefening opnieuw. Belangrijk is dat er altijd binnenkant voet wordt gepasst. Op die manier ontwikkelen spelers hun beide voeten. Naast het creëren van diepgang en driehoeken is ook de aanspeelbaarheid van de centrale spelers een belangrijk punt. De intensiteit wordt opnieuw hoog gehouden door de verplichting om direct te spelen. We doen deze oefening gedurende drie minuten en dit zes keer na elkaar, met telkens maximaal één minuut rust.” (zie tekening 2)






Vers l'avant

Mohamed Ouahbi: “Ook bij positie- spelen proberen we de snelheid hoog te houden. Een goede vorm daarvoor is met drie ploegen van vijf spelers in een ruimte van 40 bij 40 m spelen, die verdeeld is in twee zones. Eén ploeg speelt als kaatsers op de zijlijn of hoeken van het veld. Bedoeling is dat er één ploeg (blauw) op balbezit speelt in één zone. Deze ploeg speelt met vijf spelers plus een neutrale speler tegen slechts vier spelers (rood) van de andere ploeg. Bovendien doen er nog drie kaatsers mee. De vijfde speler van de rode ploeg staat in de andere zone om de bal bij verovering te ontvangen en daar het spel weer op te starten. Die 6:4 – of zelfs 9:4 – doen we om de balcirculatie te bevorderen. Bedoeling is dat de blauwe ploeg minimaal zes en maximaal tien passes na elkaar geeft. Na zes passes moeten ze proberen de bal zo snel mogelijk over te spelen naar een kaatsers in een van de hoeken van de andere zone. Daar kan het spel dan opnieuw beginnen. Bij meer dan tien passes verliest de ploeg de bal, omdat we net willen dat er niet getreuzeld wordt en het snel genoeg diep gaat. ‘Jouer vers l’avant’, noemen

we dat hier. Let wel, er moet altijd gezorgd worden dat de ploeg in balbezit altijd met vijf is plus een neutrale speler en de verdedigende ploeg met vier. Het interessante aan deze vorm is dat het zeer snel van de ene naar de andere zone gaat. Met een pass naar de andere zone proberen we opnieuw die zin naar diepgang te prikkelen. De intensiteit ligt bijzonder hoog en daarom duurt deze vorm ook slechts tweeënhalve tot maximaal drie minuten, afhankelijk van de intensiteit die je precies voorop wilt stellen. Dat doen we zes keer na elkaar met ook hier telkens één minuut rust. (zie tekening 3).

In een ander positie spel spelen we 9:5 + 2k. Het veld van 60 bij 30 m is verdeeld in drie zones. De aanvallende ploeg speelt met een doelman, in de eerste zone met vier verdedigers (tegen twee verdedigende spelers), in de middelste zone met drie middenvelders (tegen twee verdedigende spelers) en in de aanvalzone met twee spitsen (tegen één verdedigende speler). Het spel begint altijd bij een van de verdedigers van de ploeg in balbezit, die drie tot vier passes in

hun zone moeten geven alvorens de bal in te leveren bij een middenvelder. De middenvelder kaatst terug op een andere verdediger – op die manier stimuleren we opnieuw de driehoekjes – waarna een diepe bal volgt op een spits. Hiermee trainen we weer de diepgang. Op het moment dat de spits de bal krijgt, zakken twee middenvelders van de ploeg in de ‘aanvalzone’ en twee verdedigers van de aanvallende ploeg in de ‘middenveldzone’. Er schuift ook telkens een speler van de verdedigende ploeg in dezelfde richting door. Op die manier komen we opnieuw tot de beginopstelling en kunnen we zeer snel de oefening herhalen.

Als de verdedigende ploeg de bal overtoert, moet ze zo snel mogelijk proberen scoren in een van de twee doelen. Zo vermijden we dat het spel te vaak stilligt. De klemtoon ligt hier minder op intensiteit, maar eerder op het vinden van de vrije man tussen de linies en de verticale passing. Ook de vlotte en hoge balcirculatie bij één of maximaal twee keer raken staat voorop. Dribbelen is uitgesloten. We doen de oefenvorm vijf keer drie minuten.” (zie tekening 4) 



Blessure adviseur



Voetbal is de meest beoefende sport in Nederland, hetgeen tegelijkertijd een groot aantal sportblessures geeft. Om zo goed als mogelijk te kunnen ondersteunen heeft de KNVB samen met onder meer Sportgeneeskunde Nederland een blessure adviseur ontwikkeld. Via de website Sportzorg.nl kun je zelf een aantal vragen beantwoorden, waardoor je een zelfdiagnose doet. Hieruit komt naar voren of je de kwetsuur zelf op kunt lossen, of dat het verstandig is om een arts te raadplegen. Meer weten:

<http://youtu.be/u5yyPvzILyM>



Tape je enkel

Het gewricht dat vaak voor problemen zorgt bij voetballers is de enkel. Om een van de meest optredende blessures te voorkomen is door BSN Medical en de KNVB een speciale app gemaakt. Hoe tape je op een goede wijze je enkel? Door middel van de gratis Tapewijzer app kun je exact zien hoe je een enkel het beste kunt beschermen. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat preventief tappen 71 procent minder kans geeft op blessures. Zeker voor jonge spelers met gevoelige gewrichten is het dus raadzaam om geen onnodig risico te nemen.

<http://bit.ly/1iQWXTl>



Roze 'Ferrari'

Het begon bij Swansea City als een grap, inmiddels is het ernst. In de voorronde van de Europa League moest de Britse ploeg diep het Oostblok in. Daar zagen spelers voor het eerst oude 'rammelbakken' als auto's. Het bracht de begeleiding op een idee. Het aloude latje trappen werd verbonden aan een pijnlijke taak. De verliezer moest een week rondrijden in een roze 'Ferrari'. Er was echter weinig luxe aan, want in de praktijk bleek dit een oude 'rammelbak' te zijn. Vervang de auto door iets ander ludieks, pas de acht regels iets aan en je kunt het zo doorvoeren bij je eigen team. Bekijk vooral hoe spelers van Swansea als kinderen zo blij wegstuiven van het doembeeld als ze eindelijk de lat toucheren.

<http://youtu.be/9J5hvirw02I>



Volg De Voetbaltrainer op Twitter!
<https://twitter.com/DeVbt>



Like De Voetbaltrainer op Facebook!
<https://www.facebook.com/devoetbaltrainer>



Bekijk het videokanaal van De Voetbaltrainer op YouTube!
<http://www.youtube.com/user/DeVoetbaltrainer1>



Wordt onderdeel van het netwerk van De Voetbaltrainer op LinkedIn!
<http://www.linkedin.com>

Download de JeugdVoetbalTrainer

Het afgelopen jaar deed Voetbaltalent, het KNVB katern zijn intrede. Dit unieke katern is voor abonnees van De VoetbalTrainer gratis als e-book te downloaden via de website van De VoetbalTrainer. Ook alle eerder verschenen nummers zijn gratis te bemachtigen via de site.

<http://bit.ly/18jvgnM>



VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

Ook 1:4:4:2 in een opleiding?

In een jeugdopleiding van een amateurclub worden de meeste spelers wegwijs gemaakt aan de hand van één vast spelsysteem, in de meeste gevallen 1:4:3:3. Moet in een jeugdopleiding een speler naast 1:4:3:3 ook in een 1:4:4:2 leren spelen? Hoe kijk jij als jeugdtrainer hier tegenaan? Laat ons jouw mening weten!

<http://bit.ly/1iQWXTl>



Ronald Moring
Commercieel medewerker verkoop binnendienst at Fetim B.V.
Zolang mogelijk in 1:4:3:3 spelen is goed voor de creativiteit: op latere leeftijd kan je ze andere speelsystemen leren.
Interessant • Privé beantwoorden • Verwijderen • 3 maand geleden

Joep Staps
Student, football coach, athlete
Eens. Maar wel afhankelijk van de leeftijd van spelers, en het niveau. Ik vind het belangrijk dat zij eerst leren op verschillende manieren 1:4:3:3 te spelen, alvorens over te stappen op het 1:4:4:2. Daarnaast is het ook afhankelijk van het beleid van de club, op welke manier en in welk systeem je spelers wilt ontwikkelen.
Interessant • Privé beantwoorden • Verwijderen • 3 maand geleden

Eddy Van Oost
Owner at Este Light bvba
Ik ben het er mee eens dat een jeugdspeler best in diverse systemen kan leren spelen. Maar fundamenteel blijft de technische voetbal-"kennis" in zijn/haar jonge jaren. Leren voetbal spele en denken en pas daarna tactisch leren denken. Is het daarom wel nuttig/nodig dat men van heel jongsaf al competitie speelt? (sorry, ik leef in Vlaanderen :-))
Interessant • Privé beantwoorden • Verwijderen • 3 maand geleden

René Seedorf
English Teacher/Cambridge English Teacher/Translator/Tutor
Bij amateurclubs ben je heel vaak afhankelijk van de natuurlijke aanwas. Als je bijvoorbeeld veel spelers in je groep hebt die het spel liever voor zich hebben, zul je je daar als trainer naar moeten schikken. Als je echter de mogelijkheid hebt spelers te scouten en te laten afvloeien, wordt het anders. Dan heeft een trainer de mogelijkheid te variëren met systemen. Uit mijn eigen ervaring als speler kan ik wel een voorbeeld aanhalen. Toen ik A-junior was, werkte ik met een trainer die het liefst 4-3-3 speelde. Hij was echter gedwongen een soort 5-3-2 te spelen. Voor iets anders had hij namelijk het materiaal niet.
Interessant • Privé beantwoorden • Verwijderen • 3 maand geleden

Barça?

Het spel van FC Barcelona blijft voor veel voetballiefhebbers het beste dat ooit is vertoond. Dit seizoen is er een nieuwe dimensie aan het spel toegevoegd door de komst van balgoochelaar Neymar. Van het afgelopen halfjaar zijn er dan ook alweer voldoende hoogtepunten op een rijtje te zetten.

http://youtu.be/3eDuaiGu_Ic



Of toch Bayern?

Steeds meer liefhebbers schakelen echter ook over naar de Bundesliga om Bayern München aan het werk te zien. Sinds de komst van Pep Guardiola lijkt het spel van de Duitse winnaar van de Champions League zelfs een verbeterde uitvoering van Barça. Ook van de Duitsers flitsen van dit seizoen.



<http://youtu.be/XexrjsolWLC>

En tegen elkaar?

Aan het begin van het seizoen speelden Bayern München en FC Barcelona ook nog eens tegen elkaar. Daarin werd de hand van Guardiola bij de Duitsers al goed zichtbaar. Een tactische analyse van het spel van Bayern in het duel tegen de andere gigant.

<http://youtu.be/g6eVvp99eNo>



Onder 10 tot Onder 14 trainingen

Speciaal voor de leeftijdsgroepen Onder 10 tot en met Onder 14 heeft Clipboard Apps een trainersapplicatie gemaakt. Verdeeld over vijf categorieën (dribbelen, passen, schieten, verdedigen en aanvallen) worden twintig thema's behandeld. Iedere training bevat een warming-upvorm, leerfase en partijvormen in kleine en grote formaties waarin het thema terugkomt. Iedere trainingvorm wordt aangevuld met coachopmerkingen. Voor de leeftijdsgroep Onder 8 tot en met Onder 10 is ook de app Practice Pal ontwikkeld.

<http://bit.ly/1eH7Oyi>



AZ Voetbalschool

AZ heeft met zijn AZ Voetbalschool een online basis gevormd met informatie, video's en tips voor spelers, trainers en bestuurders. Je kunt vragen stellen aan specialisten van AZ en daarnaast telkens gebruikmaken van de nieuwe content die de Alkmaarse club publiceert. Per mail ontvang je nieuwsupdates en uitnodigingen voor evenementen van de AZ Voetbalschool. Tevens is er een gratis bereikbaar deel aanwezig, waar je al een goed beeld krijgt van de mogelijkheden.

<http://www.az.nl/trainers>



Het positieve van negatieve feedback

In jeugdvoetbal wordt positief coachen nogal sterk gepropageerd. En terecht wellicht want positief coachen leidt over het algemeen tot meer plezier, meer motivatie en betere prestaties. Door alle aandacht voor positief coachen lijkt negatieve feedback een ondergeschoven kindje geworden. En dat terwijl elke coach weet dat er momenten zijn waarop spelers kunnen leren van wat er niet goed gaat. De Voetbaltrainer praat met Vana Hutter over het onderzoek van Carpentier en Mageau (2013) waarin het gaat over het positieve van negatieve feedback.

Vana Hutter: “Tot nu toe is er in de wetenschappelijke literatuur vooral aandacht geweest voor onwenselijke effecten van negatieve feedback. Negatieve feedback kan onder meer leiden tot verslechtering van prestaties, verminderde motivatie, verminderd zelfvertrouwen en een slechtere verstandhouding tussen trainer en speler. Bovendien blijkt dat mensen het onprettig vinden om negatieve feedback

te geven en dat zij dit daarom uitstellen, verdraaien of vermijden.”

Positieve effecten

Vana Hutter: “Carpentier en Mageau hebben met hun onderzoek twee dingen bewerkstelligd. Ten eerste hebben ze aangetoond dat negatieve feedback ook positieve effecten kan hebben op motivatie, welzijn en prestatie. Ten tweede hebben ze onderzocht hoe

negatieve feedback gebracht moet worden om die positieve effecten te bewerkstelligen. Voor trainers erg interessant omdat ze hun spelers door feedback beter willen maken zonder de motivatie of het welzijn van de sporter geweld aan te doen.”

‘Negatieve feedback moet je goed brengen’

Veranderingsgerichte feedback

Vana Hutter: “Carpentier en Mageau beginnen met het hernoemen van negatieve feedback. Zij doen dit omdat de term ‘negatieve feedback’ op twee manieren geïnterpreteerd kan worden. Negatieve feedback kan slaan op de inhoud van de feedback (benoemen dat iets niet goed gaat) of op de manier waarop de feedback ervaren wordt (spelers vinden het krijgen van feedback een negatieve ervaring). Carpentier en Mageau spreken liever over ‘change-oriented feedback’, oftewel ‘veranderingsgerichte feedback’. Ze willen daarmee aangeven dat, om bepaalde doelen te halen, er andere gedragingen nodig zijn.”

In de praktijk

Vana Hutter: “De onderzoekers hebben aangetoond dat negatieve feedback - in hun woorden dus veranderingsgerichte feedback - ook positieve effecten kan hebben, mits goed gebracht. Cruciaal daarbij is dat de speler gefocust kan blijven op de inhoud

Vana Hutter (v.hutter@vu.nl) werkt als docent/adviseur/onderzoeker bij EXPOSZ (www.exposz.nl), faculteit der Bewegingswetenschappen, Vrije Universiteit Amsterdam. Zij is sportpsycholoog VSPN® en inspanningsfysioloog en kent de sportpraktijk van binnenuit door haar werk in de top- en breedtesport. Zij is een van de oprichters van de postacademische opleiding tot praktijksportpsycholoog en bestuurslid van de Europese Federatie voor Sportpsychologie (FEPSAC).





Foto: Pro Shots

van de feedback. Dat blijkt moeilijk te gaan als veranderingsgerichte feedback hard en/of publiekelijk gebracht wordt. De aandacht van de speler verschuift in zo'n geval van de inhoud van de feedback naar zijn eigen ego, en de aanval daarop. De feedback verliest daarmee flink aan leerkracht. Trainers die met dit gegeven aan de slag willen, vragen zich misschien af hoe ze dat het beste kunnen aanpakken. Zoals met zoveel veranderingen in gedrag en coachingstijl begint het mijns inziens met bewustwording.

gedrang komt? Ga vervolgens na welk doel de feedback dient: wat probeer je precies te bereiken bij de speler en welk deel van de feedback heeft te maken met je eigen behoefte om input te leveren of stoom af te blazen? Ga tot slot na hoeveel autonomie of keuzemogelijkheden je de speler geeft bij het verwerken van de feedback.”

Karakteristieken

Vana Hutter: “Een trainer moet nagaan of zijn veranderingsgerichte feedback

op de speler gericht is of misschien toch een ander doel dient. Sommige trainers geven feedback, zo blijkt uit het onderzoek, om hun eigen stress beter de baas te kunnen. Bekijk dus aan welke karakteristieken (zie kader) van goede veranderingsgerichte feedback je eigen feedback voldoet en aan welke niet. Door te bedenken hoe je de ontbrekende karakteristieken in je feedback kunt verwerken en daarmee te oefenen, verbeter je gaandeweg de kwaliteit van je veranderingsgerichte feedback.” 🌐

‘Ga bij jezelf te rade hóe je feedback geeft’

Ga voor jezelf eens na hoe vaak en hóe je veranderingsgerichte feedback geeft. Zorg je ervoor dat de speler de feedback op een neutrale manier kan ontvangen, zonder dat zijn ego in het

Carpentier, J., Mageau, G.A., (in press) When change-oriented feedback enhances motivation, well-being and performance: A look at autonomy-supportive feedback in sport, *Psychology of Sport & Exercise* (2013)

Carpentier en Mageau (2013) geven acht karakteristieken van hoogwaardige ‘veranderingsgerichte feedback’. Zij stellen:

- Goede veranderingsgerichte feedback is empathisch. Hiermee wordt bedoeld dat bij het geven van negatieve feedback rekening wordt gehouden met de gevoelens en moeilijkheden van de speler.
- Goede veranderingsgerichte feedback is gekoppeld aan keuzes voor oplossingen. Wanneer mogelijk geeft de trainer de speler meerdere opties en meerdere manieren om te proberen zich te verbeteren. Dit past bij het uitgangspunt dat de feedback moet bijdragen aan de autonomie van de speler.
- Goede veranderingsgerichte feedback is gebaseerd op duidelijke en haalbare doelstellingen die bekend zijn bij de speler. Coaches zouden moeten checken of de speler de bedoeling van de feedback begrijpt en of de speler de gevraagde prestatie haalbaar acht.
- Goede veranderingsgerichte feedback vermijdt persoonsgerichte statements.
- Goede veranderingsgerichte feedback is gekoppeld aan tips. Door tips te geven in plaats van alleen te benoemen wat niet deugt wordt ook weer de autonomie van de speler bevorderd.
- Goede veranderingsgerichte feedback wordt direct gegeven.
- Goede veranderingsgerichte feedback wordt privé (in plaats van publiekelijk) gegeven.
- Goede veranderingsgerichte feedback wordt op zorgzame toon gebracht.

A-JEUGD



Jeroen de Ligt speelde bij sc Feyenoord uit Rotterdam, sv Erasmus en HMSH uit Den Haag. Na een knieblesure moest hij al vroeg stoppen met voetballen. Bij GDA uit Den Haag traint hij alweer voor het veertiende seizoen. De Ligt trainde er de E-pupillen en de C-, B- en A-junioren. Bij de A1 is dit zijn eerste seizoen. Hij speelt met het team in de Vierde Divisie landelijk. Jeroen de Ligt is in het bezit van het diploma TC III.

De 7 en 11

Jeroen de Ligt: "Voor de buitenspelers geldt bovendien dat ze het moment moeten herkennen waarop het goed is om een actie te maken en wanneer het beter is om de bal simpel in de ploeg te houden. In de fases dat we er voetballend even moeilijk uit komen, moet je kiezen voor balbezit zodat je team ook even tot rust kan komen en niet continu in de omschakelmomenten blijft hangen. Ik ben een voorstander van buitenspelers die spelen met lef in hun spel en stimuleer ze ook tot het maken van acties. Spelers die een man kunnen passeren zijn toch voor elke ploeg een meerwaarde en het levert bovendien ruimte op. Als ze langs hun directe tegenstander zijn, zal een tegenstander moeten kiezen wie er gaat uitstappen. Daardoor ontstaat er weer meer ruimte voor mijn andere spelers."

De 9

Jeroen de Ligt: "Mijn 9 moet steeds bezig zijn met het zoeken naar de ruimte, centraal op het veld. Als bewegingsgebied moet je dan denken dat hij zich ophoudt tussen de uiteinden van het zestienmetergebied. Als hij verder naar buiten gaat, trekt hij een verdediger mee en wordt de kans op een steekbal kleiner. De 9 probeert aanspeelbaar te zijn in de opbouw en maakt de juiste keuze tussen het kaatsen op een opkomende middenvelder, het zelf wegdraaien en openen op de zijkanten of gaan voor een individuele actie. Ik verwacht van de 9 ook dat hij in het zestienmetergebied aanwezig is, op het moment dat de vleugelaanvallers een voorzet geven. De 9 zal dus moeten reageren op wat er aan de zijkanten gebeurt en een loopactie maken. Als de 9 niet in de zestienmeter is, zal de vleugelspeler dat moeten zien en voor een individuele actie gaan of de bal uithalen naar een 6 of 10. Dat kijken naar elkaar en het afstemmen van handelingen is belangrijk."

Uitgangspunten

Jeroen de Ligt: "Mijn voorkeur gaat uit naar een systeem met drie aanvallers. De formatie 1:4:3:3 is voor jeugdspelers het meest herkenbaar en het geeft ze handvatten. Vrijwel elk team speelt in die formatie bij onze club. Ik verwacht van mijn 7 en 11 in balbezit dat ze het veld breed houden en in beweging zijn. Als ze stil staan, zijn ze makkelijker te verdedigen en is het verrassingsmoment al voorbij. Naast bewegen is communiceren belangrijk en dan met name met de spelers achter ze. Ik wil namelijk dat een 7 goed contact heeft met de 6 en ballen kan uithalen, of juist diep loopt om de pass van 6 te verwerken. Een 9 moet in balbezit diep blijven. Verdedigend gezien heeft hij de taak om een stukje mee te lopen met een inschuivende 3 of 4, maar zeker niet te ver. Doordat iedereen al wat meer naar binnen staat als de tegenstander de bal heeft, is een inschuivende 3 of 4 ook door een andere speler op te pakken. De 7 en 11 lopen daarentegen wel langer door met 5 en 2, totdat een middenvelder ze overpakt."

Linietraining

Jeroen de Ligt: "De aanvallers mogen switchen en dat is soms gewoon ook nodig. Als een 7 niet in de wedstrijd zit, omdat zijn directe tegenstander sterk speelt, kan hij wisselen met 11. Daardoor ontstaan er nieuwe koppeltjes, waarbij mijn 11 misschien wel veel beter tegen de betreffende back kan spelen. Mijn beide vleugelaanvallers kunnen aan beide zijkanten spelen en het voordeel is tevens dat ze allemaal ook met hun mindere been een meer dan redelijke voorzet kunnen afleveren. Backs van de tegenpartij moeten daardoor zowel rekening houden met een passeeractie binnendoor als buitenom. Daar hebben we veel op getraind. Bij GDA hebben een speciale linietraining ingesteld, om specifiek met aanvallers aan het werk te gaan. Eens per twee vrijdagavonden komen de aanvallers van de A-, B- en C-jeugd naar het sportpark om specifiek te trainen op de voorzet, de bezetting voor het doel en de loopacties. Deze training wordt gegeven door trainers uit de eigen jeugdopleiding, die geassisteerd worden door de trainers van de seniorenteams. Zo ontstaat er binnen de club nog meer binding tussen mensen en gaat het niveau flink omhoog. Specifiek opleiden werpt zijn vruchten af, daar zijn we van overtuigd."

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het aanvalsspel in de voorste linie

Organisatie

- er wordt gespeeld op driekwart speelveld
- 15 hesjes, verdeeld over twee kleuren
- 4 pylonen om een veld mee uit te zetten
- 1 groot doel
- 10 ballen bij de 1 van de te coachen partij

Inhoud

- 7:6 + 2 keepers
- de te coachen partij speelt in een 1:3:3 formatie en kan scoren op het grote doel
- de niet te coachen partij speelt in een 1:4:3 formatie en kan in eerste instantie scoren door een lijndribbel en later ook door de keeper de bal in de handen te spelen
- na elke hoekschoop of uitbal speelt de 1 van de te coachen partij een middenvelder in

Coaching

- 'Sta niet stil, maar wees constant in beweging.'
- '7 en 11, houd het veld breed en maak schijnacties om jezelf meer ruimte te verschaffen.'
- '7 en 11, als je 1:1 komt te staan ga dan voor de individuele actie.'
- '9, zoek ruimte voor het doel om eventuele voorzetten in te koppen of in te schieten.'
- '9, laat je wat inzakken, waardoor je centrale verdedigers mee lokt en onze 10 of een andere middenvelder er overheen kan komen.'
- '6 en 8, zoek snel de diepte en probeer over de buitenspeler heen te komen als de ruimte daar voor is.'
- '10, wees in beweging en probeer de zijkanten aan te spelen, waarna je zelf gelijk weer de ruimte induikt.'



Methodiek

- de niet te coachen partij ook aanwijzingen geven, zodat ze beter gaan spelen
- de niet te coachen partij verder vooruit laten verdedigen, zodat er minder tijd is om een aanval op te zetten
- een 4 toevoegen aan de te coachen partij, waardoor er een extra afspeelmogelijkheid ontstaat
- de niet te coachen partij juist verder laten inzakken, zodat de te coachen partij meer tijd en ruimte krijgt om de opbouw te verzorgen

B-JEUGD



Sedat Siner speelde onder andere bij vv Baronie, Tonedigo, RBC, Willem II en Jong Turkije. Als trainer stond hij aan het roer bij RSC Alliance (hoofdtrainer), vv Baronie (assistent-trainer) en liep stage bij RBC, Feyenoord, Sparta, Excelsior en Leonidas. Siner is eigenaar van PS Sports & Events, een voetbalschool voor spelers van 5-15 jaar. Bij NAC Breda heeft hij de B1 onder zijn hoede, waarmee hij uitkomt in de Eerste Divisie landelijk.

Druk zetten

Sedat Siner: "Als de keeper van de tegenpartij de bal heeft, kan hij een centrale verdediger aanspelen. Onze 9 loopt tussen hen in, maar geeft wel wat ruimte. De 11 en 7 daarentegen geven geen ruimte aan de backs. Als de 5 diep aan de zijlijn gaat staan, zelfs al is dat tegen de middenlijn aan, dan gaat de 7 mee. Voor een 11 geldt dit principe ook, als een 2 diep weg loopt. De 9 en 10 bepalen samen wanneer en waar er drukgezet wordt en ik geef ze de opdracht mee om de wedstrijd te lezen. Wie is de minste opbouwer bij de tegenpartij en hoe gaat wij daar dan mee om? Op het moment dat een 3 of 4 ingespeeld wordt, sluit de 10 snel bij en zetten we alles vast."

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

Rechtsbenige linksbuiten

Sedat Siner: "Mijn 11 is, net als mijn 7 trouwens, een rechtsbenige speler. Voor de 9 heeft dit feit de nodige consequenties. Een rechtsbenige linksbuiten betekent namelijk dat de 9 minder voorzetten vanaf links krijgt en wat vaker vanaf die kant in de voeten aangespeeld wordt. Mijn 11 komt naar binnen en geeft met rechts een indraaiende voorzet. Ook kan hij, omdat zijn linkerbeen best sterk is, met links een uitdraaiende voorzet geven. De manier waarop de voorzet naar mijn 9 toe komt, is bepalend voor zijn loopactie. Ik heb hier de nodige gesprekken met hem over gevoerd. Als een 11 een indraaiende voorzet geeft, zeg ik hem dat hij op de vijfmeterlijn tussen de eerste en tweede paal moet mikken. Een positie waar de 9 gevaarlijk kan zijn. In die ballen zit veel snelheid en de 9 zal daarom ook op snelheid naar de voorzet toe moeten lopen. Vaak kan het uitsteken van een voet al genoeg zijn om de bal richting het doel te laten bewegen. Bij een uitdraaiende bal is koppen weer wat gemakkelijker. De 9 zal als het ware moeten proberen tegen de bal aan te lopen, om vervolgens tegendraads op het doel te koppen. Dit zijn situaties die ideaal te trainen zijn, omdat het een hele concrete wedstrijdssituatie betreft."

Doorbewegen

Sedat Siner: "In de B-leeftijd moet een jeugdspeler eigenlijk al een complete voetballer zijn. In de D en C leer je ze op technisch en tactisch niveau heel veel aan, maar in de B gaat het al meer om de details binnen hun positie. Dat compleet zijn betekent voor een 7 of 11 in ieder geval dat hij een goede balaanname heeft en ook beschikt over een individuele actie. Naast deze algemene punten heeft een 7 of 11 zijn eigen karakteristieke talent, dat ook verder ontwikkeld moet worden. Typierend voor de B vind ik het tempo waarin acties gemaakt worden. De aanvallers moeten binnen één of twee tellen weten wat ze gaan doen. Hoe moet je loopactie zijn? Wanneer kun je een actie maken? Hoe stel je je op in het veld? Ze moeten dus snel de situatie kunnen inschatten en een beslissing kunnen nemen. Hoe sneller, hoe beter. In de opbouw van achteruit bijvoorbeeld, is de afspraak dat een 7 zich aan de lijn laat inzakken, wanneer er over 4 en 6 opgebouwd wordt. De 7 kan ingespeeld worden en kan kaatsen op een 10 of een 6. Gelijk daarna gaat hij diep en kan weer in de diepte aangespeeld worden. Maar ook als de 7 niet aangespeeld wordt aan de zijlijn, moet hij doorbewegen en als derde man fungeren. Stel dat een 9 wordt ingespeeld, of een 10, dan moet de 7 gelijk doorkantelen naar het middenveld. De aanvallers zijn constant in beweging en houden elkaar in de gaten. Als ze worden aangespeeld, maar ook als ze worden overgeslagen."

Trainingen

Sedat Siner: "Voor een 7 en 11 is de individuele actie heel belangrijk. Om dat te verbeteren in een oefening ga ik van makkelijk naar moeilijk. Ik start eerst zonder verdediger en laat de 7 inspelen door een medespeler. Ik let dan op hoe hij beweegt, aanneemt en draait. Na een tijdje komt er een verdediger bij, die op vijftig procent weerstand geeft. De verdediger kan slecht ingespeelde ballen onderscheppen en licht druk geven. Uiteindelijk werk je toe naar honderd procent weerstand in een wedstrijdvorm, waarbij de 7 kan scoren op een doel met keeper of een voorzet kan geven in een leeg doel. Belangrijk is dat je het op de juiste momenten stil legt en de 7 dan bevraagt."

C-JEUGD



Magdy Khayry werd geboren in Egypte en speelde daar bij diverse amateurclubs. Halverwege de jaren tachtig kwam hij naar Nederland, waar hij begon als jeugdtrainer bij sv Diemen. Hij trainde gedurende vijftien jaar verschillende teams, zowel bij de pupillen als bij de junioren. Sinds 2008 staat hij aan het roer bij de C1.

Aanbieden

Magdy Khayry: “Bij een opbouw van achteruit hebben we vaste afspraken gemaakt voorin. De 9 staat heel diep, de 7 en 11 staan aan de lijn. Van achteruit hanteren we in principe geen lange bal, alleen als het niet anders kan. Dit betekent dat de 7, 9 en 11 geduld moeten hebben en moeten bepalen op welk moment ze naar de bal komen. Met dat op het juiste moment aanbieden ben ik dan ook veel bezig. Als speler heb je er natuurlijk invloed op, maar je tegenstander speelt ook een rol. Als je een sterke back tegenover je hebt staan, is het vinden van het juiste moment nog moeilijker. We hebben daar als team afspraken over gemaakt. Als we in de opbouw de 7 of 11 niet of onvoldoende kunnen bereiken, schakelen we over op een opbouw die meer gericht is op het zoeken van de 9. Onze 10 schuift dan een linie door en gaat bijna naast de 9 spelen. Daardoor krijgen we twee aanspeelpunten in het centrum van het veld. De 7 en 11 zakken dan iets in en de 4 schuift een linie op. Door deze manier van schakelen van tevoren al te bespreken en op trainingen veel te herhalen gaat het team dat moment steeds sneller herkennen. Spelers hoeven trouwens niet op hun positie te blijven staan tijdens het opbouwen. Ze hebben de vrijheid om te switchen.”

Druk zetten

Magdy Khayry: “Bij het druk zetten voorin hebben de 7, 9 en 11 een grote rol. Ook daar zijn, net als bij onze eigen opbouw, duidelijk afspraken gemaakt. We willen dat de keeper van de tegenpartij geen lange bal geeft, dus we laten hun verdedigers wat vrij. Dat mag een 3 of 4 zijn, maar ook een 2 of 5. Het doel is dat de tegenstander een 2 of 5 gaat aanspelen. In de C-junioren betekent dit dat je eigen 7 of 11 flink wat ruimte moet geven aan de backs. Stel dat hun 5 aangespeeld wordt, gaat de 7 er gelijk naar toe. De 11 gaat naar binnen, de 9 dekt de centrale verdediger en keeper af en de 10 sluit het middenveld af. Zodra tegenstanders doorkrijgen dat wij op die manier steeds de bal winnen, gaan ze het anders oplossen. Dat is ook wel kenmerkend voor de C. Waar je in de D op tactisch vlak eigenlijk alles nog moet voorzeggen, is dat in de C al heel anders. Spelers begrijpen al beter wat ze moeten doen met en zonder bal en ze communiceren onderling al veel meer dan de D-pupil doet. Dat maakt deze leeftijdsgroep ook zo interessant. Ze beginnen tactisch inzicht te ontwikkelen en daar kun je als trainer goed op inspelen. Essentieel is dat je blijft herhalen. Ook op de trainingen doen we dat. In partijspelen verdeel ik de groep vrijwel altijd in verdediging en aanval, waarbij de middenvelders de beide partijen completeren. Door verdediging tegen aanval te spelen, kan ik me goed richten op een bepaalde linie. Ik kan mijn aanvallers heel gericht beter maken, omdat ze allemaal in hetzelfde team spelen.”

Stapje opzij

Magdy Khayry: “Mijn 9 is heel snel. Omdat tegenstanders al aardig goed doorhebben hoe ze op buitenspel moeten spelen, kan zijn snelheid tegen hem werken. Ik heb met hem nu de afspraak gemaakt dat hij, voordat hij diep gaat lopen, eerst een stapje opzij zet. Dit kleine stapje geeft hem meer zekerheid dat hij niet buitenspel loopt en vanwege zijn snelheid is hij bij een dieptebal nog steeds heel gevaarlijk. Die maatregel heb ik pas ingevoerd nadat ik merkte dat hij erg vaak buitenspel liep. De C-junior is gretig en wil nog wel eens te snel. Nu, doordat hij dat extra stapje maakt, gaat het al veel beter. Als trainer controleer je deze afspraak tijdens de wedstrijd. Dit betekent dat je goed moet kijken naar degene die de pass geeft, maar dus ook naar je 9. In de C kun je de spelers technisch en tactisch nog écht beter maken. Nadat ze in de D wennen aan een groot veld, leg je in deze leeftijdsgroep als het ware de basis voor de rest van de opleiding.”

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het samenwerken tussen aanval en middenvelders om de opbouw van de tegenstander te verstoren

Organisatie

- het veld is 80 meter lang en 65 meter breed
- 10 ballen in het doel van de niet te coachen partij
- 4 pylonen om een achterlijn mee uit te zetten
- 2 grote doelen

Inhoud

- partijspel 7+k:6
- de te coachen partij speelt 3:3
- de niet te coachen partij speelt 1:4:3
- de aanvallers kunnen scoren in het doel met keeper
- de verdedigers kunnen scoren in het doel zonder keeper
- bij corners of een uitbal wordt er begonnen bij de keeper

Coaching

- '9, geef wat ruimte om de 3 of 4 in te laten spelen.'
- '7, als de 5 wordt ingespeeld geef je direct druk.'
- '9, als de 5 wordt ingespeeld ga je gelijk naar 4.'
- '11, als de 5 wordt ingespeeld ga je gelijk naar 3.'
- 'Middenvelders, ga gelijk 1-op-1 staan als er voorin druk gezet wordt.'



Methodiek

- maximaal aantal keer raken instellen voor de opbouwende partij, zodat er eerder balverlies ontstaat
- tijdslimiet instellen waarbinnen de te coachen partij de bal af moet pakken, zodat ze nog feller druk gaan zetten

D-JEUGD



Jeroen Versprille speelde in de jeugd bij SCO'63 in Spijkenisse. Bij vv Spijkenisse trainde hij diverse F- en E-pupillen, voordat hij trainer werd van de B2. Versprille liep stage bij het eerste elftal van vv Zuidland en werd een paar jaar geleden assistent-trainer bij vv Spijkenisse C1, waarmee hij uitkwam in de Tweede Divisie landelijk. Sinds vorig seizoen staat hij aan het roer bij de D1, dat eveneens speelt in de Tweede Divisie landelijk.

Diversiteit

Jeroen Versprille: "In balbezit staan de 7 en de 11 zo breed mogelijk weg en staat de 9 heel diep. Dit is ons eerste uitgangspunt. Binnen die voorwaarde hebben de spelers wel ruimte om het in te vullen op een manier die past bij hun kwaliteiten. Mijn 9 is een snelle, kleine speler. Hij kan op snelheid in de diepte aangespeeld worden, maar kan ook een bal vasthouden en terugleggen op een 6, 8 of 10. De 7 en 11 kunnen een mannetje passeren, of kunnen kaatsen op 6 of 8. Mijn 7 heeft zijn snelheid ook nog eens als wapen. Diversiteit in het aanvalsspel is, zeker op dit hoge niveau, erg belangrijk. Als je maar één manier van aanvallen hebt, wordt je spel heel voorspelbaar."

Overgang

Jeroen Versprille: "In D2 spelen over het algemeen de eerstejaars D-pupillen. Samen met Hoofd Opleiding Stephan Vos en D2-trainer Rene Bal overleggen we wekelijks over de voortgang van de spelers. Dat vele overleg maakt dat je precies weet er in de D-pupillen loopt en wat je mag verwachten van spelers op 7, 9 en 11. In een ideale situatie kun je de D2 zo overzetten naar de D1. In D2 hebben de spelers al kennism gemaakt met het grote veld. We merken dat de jongens die vanuit de E overkomen naar de D in eerste instantie moeite hebben met het houden van hun posities op het veld. Ze lopen overal en nergens en zijn nog te veel geneigd om naar de bal toe te lopen. Door hier met bijvoorbeeld je vleugelaanvallers veel over te praten, kun je er voor zorgen dat ze tóch aan die lijn blijven staan. Ook al is de bal daar niet. Het belangrijkste vind ik in de D dat je spelers bewust maakt van hun taak. Wat wordt er van je verwacht, als je op 7 speelt? En wat op 9? Als dat duidelijk is, kunnen spelers ook van positie wisselen. Bij ons team gebeurt dat al. De 9 zakt wat uit, een 10 gaat er overheen. Als een 7 na een dribbel in het centrum uitkomt, schuift de 9 naar rechts."

Inzakken

Jeroen Versprille: "Op maandag besteden we veel aandacht aan techniektraining, in allerlei kleine vormen. Op de dinsdag en donderdag trainen we wat meer in grotere vormen en besteden aandacht aan de verdedigende taken. De aanvallers hebben als taak om in eerste instantie in te zakken tot aan de dug-out op de helft van de tegenstander. Inzakken tot aan de dug-out is veel herkenbaarder dan dat je zegt dat ze moeten inzakken tot zo'n 15 meter over de middenlijn. Vandaaruit gaan we druk zetten. De buitenspelers komen eerst naar binnen, ter hoogte van de 10. De spits staat daar nog voor. Als een centrale verdediger wordt ingespeeld, loopt de 9 er met een boogje heen, zodat de andere centrale verdediger niet meer ingespeeld kan worden. Als er dan een vleugelverdediger wordt ingespeeld, zet de buitenspeler druk. De 10 probeert de ruimte op het middenveld af te dekken, zodat er geen middenvelder ingespeeld kan worden. Dit verdedigende aspect van je aanvalslinie kun je heel goed trainen. In oefeningen zet je het spel stil en dan leg je precies uit wat je van de D-pupil verwacht. Het is namelijk heel belangrijk dat je deze spelers stapsgewijs aanleert hoe er verdedigd of hoe er aangevallen moet worden. In een veelgebruikte oefenvorm (zie tekening) start de keeper met de bal. Het is de bedoeling dat hij de 7 inspeelt, die daarna kaatst op de inkomende 10. Maar voordat je je als trainer bezig kunt houden met het spel van die 10, zul je goed moeten bekijken of de 7 weet hoe hij vrij moet komen. Als de 7 dat niet weet, kun je nog niet met de 10 aan de slag. Dit betekent dat je de tijd moet nemen om de 7 te leren hoe hij vrijkomt. Met de ene speler heb je meer tijd nodig dan met de ander. Fouten maken mag, maar als een speler zich drie keer vastloopt terwijl er iemand vrijstaat, zul je er wel wat van moeten zeggen."

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

COACHES BETAALD VOETBAL

INTEGER

DESKUNDIG

PROFESSIEONEEL

“Winnen doe je met z'n allen.”



Coaches
Betaald
Voetbal

“Coaches Betaald Voetbal is de belangenvereniging van trainer/coaches in het Betaald Voetbal. Het is een vereniging met een duidelijke visie en missie. Ze maakt daarop gebaseerd heldere keuzes in haar beleid. In deze visie is prioriteit gegeven aan kwaliteit en professionaliteit in opleiden, ontwikkelen, gedrag en presteren. Coaches Betaald Voetbal ziet voor zichzelf een belangrijke maatschappelijke rol en zal haar kennis en ervaring ook gaan inzetten voor de samenleving.”

CBV – visie

De CBV is een goed belangenbehartiger van en voor haar leden. Ze wil zich manifesteren als een vaste en betrouwbare waarde in het Betaald Voetbal. Ze wil een volwaardig gesprekspartner zijn van de KNVB en andere belangenorganisaties. Ze biedt zich aan als adviesorgaan en kenniscentrum voor overheid, businesspartners en overig bedrijfsleven.

CBV – missie

De CBV vertegenwoordigt haar leden in diverse organisaties, ten behoeve van de

kwaliteit van het voetbal en het verder ontwikkelen en professionaliseren van het vak van trainer/coach in het Betaald Voetbal. Als centrale taak ziet ze de ontwikkeling van de trainer/coach en van het vak van trainer/coach.

Doelstelling

De CBV is de belangenvereniging van de trainer/coach, werkzaam in het Betaald Voetbal en voor een club of voetbalbond in Nederland of daarbuiten.

Wij willen:

- de kwaliteit van het voetbal in zijn algemeenheid verhogen, en van het betaald voetbal in het bijzonder
- de belangen van al onze leden goed behartigen
- het imago van het product voetbal en van het vak trainer/coach naar een nog hoger plan tillen

Coaches Betaald Voetbal als belangenvereniging

De CBV is een stabiele en sterke organisatie en telt momenteel meer dan 500 leden.

Zij heeft aanzien en een groot draagvlak in het betaald voetbal. In het buitenland wordt de CBV gezien als het voorbeeld van een goed georganiseerde belangenvereniging voor de professionele trainer/coach. Het is een gezamenlijke taak om deze status te handhaven en daar waar mogelijk te verbeteren. Het consequent naleven van statuten, huishoudelijk reglement en van de afgesproken gedragscode en erecode is daarbij van het grootste belang. Daarnaast staat de CBV voor Sportiviteit en Respect. Met in het achterhoofd de gedachte dat voetbal voor iedereen is en van iedereen, wil de CBV een vereniging zijn met oog voor (mede-) mens en maatschappij. Coaches Betaald Voetbal is Meer dan Voetbal.

CBV

Postbus 1 8000 AA Zwolle

Bezoekadres:

Hogeland 10 8024 AZ Zwolle

Telefoon: 088 850 8610

Fax: 088 850 8613

E-mail: info@coachesbv.nl

Website: www.coachesbv.nl

Onze partners



DeVoetbalTrainer



De VoetbalTrainer gemist?



Eerder verschenen nummers van De Voetbaltrainer zijn nu ook los verkrijgbaar.
Eenvoudig te bestellen via de voetbaltrainer.nl/bestellen

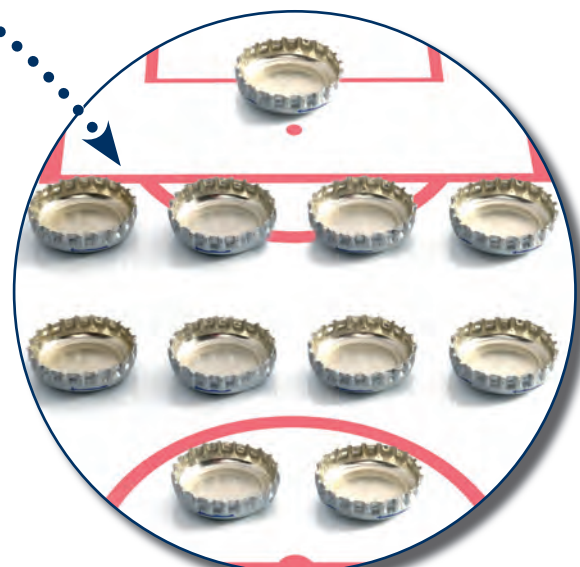
eBook van de maand : A-jeugd



eBook A-jeugd
Oefenstof, tips en
trainingsvormen
€ 10,-
(150 pagina's)



*Het team staat centraal,
winnen doe je samen!*



*Betrek je spelers zelf
bij de opstelling*

Bestel dit eBook van de maand nu met
15% korting met de code A-JEUGD. Ga
naar www.devoetbaltrainer.nl/winkel

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.)

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 en nog veel
meer eBooks zijn
te bestellen in
onze webshop.



Winterstop
€ 2,50 (12 pagina's)