

De JeugdVoetbalTrainer

nummer
23

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

Plezier, techniek en bewegen

Voetbalschool Kick Off

Feedback

Bijdragen aan autonomie

Oefenstof E/F-pupillen

Zo nauwkeurig als Robin Hood

**Thema: Rol van keeper
bij opbouwen**

A-jeugd

Sebastiaan van Bon

B-jeugd

Sedat Siner

C-jeugd

Jac López

D-jeugd

Michael de Boon

Extra:

A/B/C/D-jeugd:

9/6/7/10 jaar later



Voetbalschool Kick Off

Plezier, techniek en bewegen

In juni 2008 begon Harry Rutgers samen met Joey Koopman de Voetbalschool 'Kick Off'. Op de Veluwe trainen ze elke week vijftig tot zestig kinderen in de leeftijd van 6-12 jaar, op het complex van sv Epse. De filosofie van de voetbalschool is het beste samen te vatten in drie pijlers: plezier, techniek en bewegen. De Voetbaltrainer praat met Harry Rutgers, die uitlegt hoe deze pijlers in de praktijk worden gebracht.

Pijler 1: Plezier

Harry Rutgers: "Kinderen die bij onze voetbalschool spelen, willen vooral plezier hebben in het spelletje. Voor trainers betekent dit dat ze vooral veel positieve feedback geven, enthousiasmeren en stimuleren. Als je voetballertjes van deze leeftijden beter wilt maken, is het een absolute must dat ze plezier hebben in wat ze doen. En dat een trainer ziet dat ze hun best doen en ze complimenteert waar dat maar kan. Dit alles gebeurt in oefeningen, gespeeld in een heel hoog tempo, met veel uitdaging, veel herhalingen en veel mogelijkheden tot scoren. Voor een trainer is er een aantal belangrijke uitgangspunten. Als eerste wil je dat elk kind het naar de zin heeft op de training. Dit houdt in dat

'In een prettige omgeving presteer je het best'

je goed moet kijken naar het kind. Na een goede actie een schouderklop, een compliment, steeds wel heel gericht en bewust. Die benadering van spelers maakt dat ze zich steeds verder willen ontwikkelen, want in een prettige leeromgeving presteer je het beste. Her en der kom je langs de velden wel eens trainers tegen die dingen zeggen als: 'Dat moet je niet zo doen.' Vervolgens komt er een heel verhaal hoe het dan wél moet. Bij ons komt die manier van benaderen niet voor. Het gaat om het laten ervaren. Trainers stellen vragen aan de spelers en dát draagt bij aan hun ontwikkeling. De omgang met spelers is erg belangrijk en ik vraag mij af of dat aan te leren is. Een goede jeugdtrainer heeft dat van nature in zich. Vervolgens proberen we van alles te ontwikkelen bij het kind, maar de nadruk leggen we op de goede dingen. Die specifieke kwaliteiten, zoals een mannetje kunnen passeren of het dribbelen met de bal, moet je uitbouwen. Vroeger zei men over John van 't Schip ook niet



dat hij een heel complete voetballer was. Maar hij had wél een geweldige voorzet in huis en dat heeft hem ver gebracht."

Pijler 2: Techniek

Harry Rutgers: "Techniek is de basis van voetballen. Door de bal te laten doen wat jij wilt, dus door controle te hebben over de bal, ben je in elke situatie je tegenstander de baas. Het ontwikkelen van techniek is volgens mij niet los te zien van plezier en bewegen. Typend voor onze voetbalschool zijn de vele kleine wedstrijdvormen, 1:1, 2:1, 2:2, 3:2 et cetera. We gaan hierbij tot maximaal 5:5. Dit betekent veel balcontacten, onder



Als de bal door de tegenpartij wordt teruggespeeld, schuiven wij met de laatste linie, en daardoor ook de rest van het team, mee naar voren. Tenminste, als er sprake is van druk op de bal.

Frank de Boer (trainer van Ajax A1, in De Voetbaltrainer 159, 2009)



'Blijf werken in kleine aantallen'

weerstand en telkens met veel uitdaging en veel herhaling. Kinderen leren het meest door dat vele herhalen in verschillende vormen. De trainer zet een basisvorm neer en begeleidt de jongens vervolgens op een positieve manier.

Aandacht is er bij het ontwikkelen van die techniek voor de tweebenigheid. Aannemen met links en rechts, passen met links en rechts. Door regeltjes toe te voegen aan de uitvoering van een oefening kun je dit gedrag beïnvloeden en de spelers laten ervaren hoe het is om met links aan te nemen onder druk. En dan bevragen we spelers wel: 'Hoe kom je uit als je met links daar aanneemt? Kun je dan

Harry Rutgers is als sportdocent werkzaam in Apeldoorn voor ACCRES, bij de afdeling sportstimulering. Ook is hij trainer-coach van Vitesse onder 11 en geeft hij trainingen bij de talentenschool van de club uit Arnhem. In het verleden was hij trainer van AGOVV, sv Vaassen, Groen Wit'62, Victoria Boys en vv Loenermark. In de Verenigde Staten en in Oeganda gaf hij clinics en trainingen. Rutgers doorliep het CIOS in Arnhem en haalde er het diploma TC II. Ook volgde hij een verkorte opleiding Sportmanagement aan de HAN (Nijmegen).



In België werkt de bondscoach drie jaren met dezelfde spelersgroep. Hij gaat dus twee keer mee naar een oudere leeftijdsklasse.

Eric Abrams (bondscoach België onder 17, in De Voetbaltrainer 160, 2009)



gelijk doorspelen of verder dribbelen?’ Door in kleine aantallen te blijven werken, zorg je ervoor dat spelers heel veel aan de bal komen. Bovendien is er weinig materiaal nodig om de oefening uit te zetten, zodat je eenvoudig meerdere organisaties kunt uitzetten. Een paar pylonen, doeltjes en wat ballen. Daar maak je dan regels bij en je coach positief en enthousiasmerend.”

Pijler 3: Bewegen

Harry Rutgers: “De pijler Bewegen houdt ook in: bewegingsvolle trainingen (arbeid/rustverhouding in acht

genomen). Het gaat over vrijlopen: naar de bal toe bewegen of juist wegblijven? Dit soort elementen in het voetbal heeft te maken met het juiste moment en het maken van de goede keuzes. Bij ons zijn deze bewegingen, die al onbewust iets met tactiek te maken hebben, verweven in alle trainingvormen. Techniek en tactiek kun je ook niet los van elkaar zien, omdat het van belang is dat je al voetballend de juiste keuzes maakt in de toepassingvormen.

Veel trainers stoppen kinderen vol met opdrachten. ‘Als de bal van de flank komt, moet je voor de goal staan.’ Toch wordt hier een belangrijke stap gemist, want h oe moet je dan vrijkomen? Hoe bepaal je nou wanneer en hoe je bij bijvoorbeeld een

schuine bal een loopactie moet maken? Aan het onderdeel bewegen met en zonder bal besteden we dan ook veel aandacht en laten spelers ervaren wat er gebeurt als ze even wegblijven bij de bal of juist drie meter voor- of achteruit gaan lopen. Hetzelfde geldt voor een duel 1:1. Een trainer kan het moment waarop je een actie moet inzetten wel voorzeggen of laten zien door het voor te doen, maar uiteindelijk leert de speler die momenten het beste herkennen wanneer hij het zelf ervaart. Dit betekent simpelweg dat hij veel duels 1:1 moet aangaan.

In deze leeftijd werken spelers ook aan hun sprintvermogen. Wij gebruiken sprintvaardigheid wel als een voorwaarde om in balbezit te komen.

‘De vraag is h oe je moet vrijkomen’



Alle oefenstof moet afgeleid zijn en in het teken staan van de wedstrijdvormen, die al ruim een eeuw bekend zijn.

Rinus Michels (KNVB, in De Voetbaltrainer 55, 1996)

‘Het spel stilleggen is onnodig en zonde van de tijd’

In bepaalde oefenvormen sprinten de spelers eerst tien tot vijftien meter, waarna het snelste tweetal de bal krijgt. Of we laten spelers sprinten na een doelpunt (zie tekening 3a), waardoor de aanvallende partij met een overtal komt te staan. Een speler wil dan ook snel sprinten, omdat hij daarna pas zijn team weer kan helpen. Dit is een belangrijk verschil met trainingsvormen waarbij trainers spelers laten sprinten om het sprinten. De trainer heeft ook invloed op de keuzes die spelers maken. Bij bepaalde oefeningen (zie tekening 3a) speelt de trainer namelijk de spelers in. Door bijvoorbeeld ook na gescoorde goals of na uitballen een willekeurige speler zomaar ineens in te spelen, worden spelers in het veld gedwongen te anticiperen op de nieuwe situatie. Ze krijgen nog geen seconde ruimte om uit te rusten. Bal uit? Trainer speelt gelijk een nieuwe bal in.”

Zwemles

Harry Rutgers: “Een vriend van mij vroeg me eens mee te gaan naar een zwemles, om te laten zien hoeveel tijd er netto daadwerkelijk gezwommen werd. We gingen zitten op een bankje en hebben de hele les geobserveerd. Van de 45 minuten die de les duurde, werd er maar 15 minuten daadwerkelijk gezwommen. De rest van de tijd moesten alle kinderen weer even op het bankje zitten, omdat de badmeester iets voor wilde doen. Daar schrok ik toch wel van. Maar op het voetbalveld werkt dat soms net zo. Trainers zouden zich moeten afvragen of dat situatief coachen wel zo goed is. Want je onderbreekt de oefenvorm voor een aanwijzing, het tempo is er totaal uit en iedereen staat stil. Wat wordt er dan geleerd? Zeker in de jongere jeugd worden kinderen dan nog vervelend ook. En dan vraagt een

trainer zich af hoe dat komt. Ik denk dat je kritisch moet bekijken of het rendement van dat situatief coachen wel zo hoog is als veel trainers denken. De kracht ligt volgens mij juist in het laten dóórlopen van de oefening en het laten ervaren. Tussen het vele herhalen door heb je genoeg tijd om een speler terloops een aanwijzing te geven. Of je doet dat na afloop nog eens even.”

Bekaf

Harry Rutgers: “Doordat wij het spel niet stilleggen, is de intensiteit enorm hoog. Spelers moeten daar ook erg aan wennen en in het begin, als ze

voor het eerst bij ons komen, zijn ze dan ook bekaf. Toch hoort dit bij de leeftijdsspecifieke kenmerken van een F, E of een D. Deze spelers hebben veel energie en de E en D zijn ook nog eens heel competitief ingesteld. Daar moet je als trainer gebruik van maken, door ze oefeningen aan te bieden waar ze energie in kwijt kunnen en er competitief het nodige aan bod komt.”

Enkele voorbeelden van trainingsvormen volgen verderop. Typierend voor de oefenvormen van Voetbalschool ‘Kick Off’ is het tempo waarin de uitvoering geschiedt, de uitdaging die steeds weer in de vorm gezocht wordt, het aantal herhalingen en dat de spelers veel kunnen scoren. Door middel van simpele aanpassingen aan de regels van het spel ontstaat er weer een nieuw soort voetbalvorm. 🌐



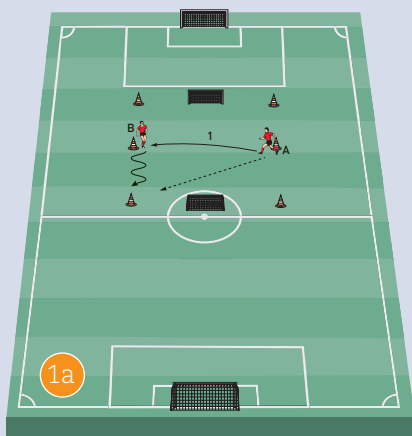
Van Leo van de Kraats leerde ik dat je na het afspelen van de bal niet moet blijven staan kijken wat de anderen ermee gaan doen, maar dat je juist jezelf moet inschakelen bij het vervolg. Het is de actie na de actie die belangrijk is.

Peter Bosz (speler van Feyenoord, in De Voetbaltrainer 53, 1995)

Trainingsvormen Kick Off

In elke oefenvorm kun je de volgende variaties aanbrenge:

- na een schijnbeweging scoren telt dubbel
- tijdslimiet instellen waarbinnen gescoord moet worden, om het tempo hoog te houden
- ballen afwisselend met links en rechts inspelen, aannemen of afwerken
- rouleren met spelers E, F, (G en H), waarbij in ogenschouw wordt gehouden dat spelers niet te lang stilstaan
- variëren met de aantallen
- de omschakeling stimuleren, door bijvoorbeeld de bal te geven aan de speler die het eerste terug is bij een bepaald punt
- bij score ontvangt het team dat scoort de bal direct, waardoor het tempo hoog blijft

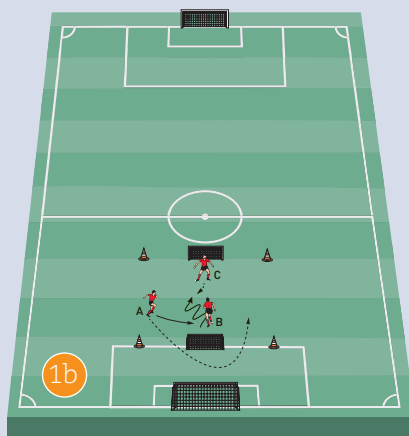


Inhoud

- 1:1
- speler A speelt B in, die eerst naar de volgende pylon dribbelt
- speler A loopt zijn bal achterna en zet druk
- er wordt 1:1 gespeeld, waarbij er op beide goaltjes gescoord mag worden

Coaching

- 'A, speel de bal strak in, zowel hoog als laag.'
- 'B, ga het duel aan en maak acties.'
- 'B, scherm de bal af.'
- 'A, zoek het juiste moment om de speler in bal bezit aan te vallen.'



Inhoud

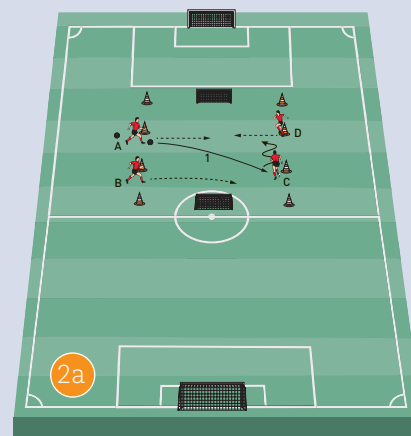
- 1:1 + 1
- speler A speelt B in die de verdediger C opzoekt
- A sprint achter speler B langs en kan B helpen om de 2:1 situatie uit te spelen
- verdediger die de bal afpakt kan scoren op een klein doeltje of door een lijndribbel
- verdediger die de bal afpakt nog een keer laten staan
- spelers na een doelpunt laten rouleren (A wordt B, B wordt C en C wordt A)

Coaching

- 'B, denk na over de richting waarmee je de ruimte indribbelt, omdat A nog aan gaat sluiten in het veld.'
- 'C, zet snel druk, zolang het nog 1:1 is en A nog niet aangesloten is.'
- 'B, ga het duel 1:1 aan, of houd de bal bij je en wacht totdat A achter het doeltje langs is gesprint.'

Methodiek

- vergroot (makkelijker maken) of verklein (moeilijker maken) de afstand van C naar B



Inhoud

- 1:1 of 2:2
- speler A passt op C, die met D samen het duel 2:2 aangaat
- A en B proberen de bal af te pakken en te scoren
- er mag op beide doeltjes worden gescoord
- na een schijnbeweging scoren is een extra punt

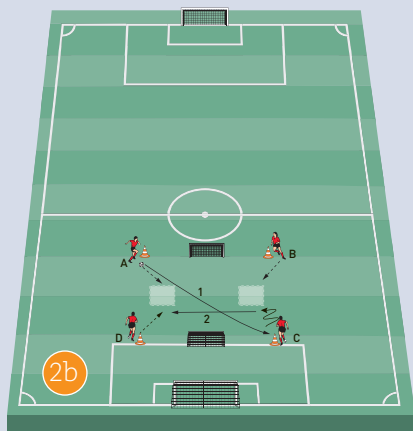
Coaching

- 'Speel strak in, hoog of laag.'
- 'A en B, zet gelijk druk op C en D.'
- 'C en D, bepaal samen hoe je gaat lopen: of samen naar één doeltje of elk apart naar één doeltje, om het 1:1 duel te stimuleren.'



Ik denk dat het Nederlandse voetbal zijn hoogtepunt heeft gehad. Diverse landen zijn ons voorbijgegaan en zijn vernieuwender bezig.

Co Adriaanse (trainer in ruste, in De Voetbaltrainer 191, 2013)



Inhoud

- 2:2
- speler A passt op C, die met D samen het duel 2:2 aangaat
- er kan pas gescoord worden nadat het tweetal in balbezit met de bal in één van de beide vakken is geweest
- er mag in beide doeltjes gescoord worden
- trainer speelt in op de partij die gescoord heeft of die als eerste heeft omgeschakeld over de lijn

Coaching

- 'B, bepaal waar je heen loopt zonder bal: vraag je om de bal, maak je ruimte voor A om een duel 1:1 aan te gaan of ren je gelijk naar een neutraal vak?'
- 'Maak veel 1:1-acties en durf het duel aan te gaan.'
- 'Help elkaar en maak ook ruimte voor elkaar.'



Inhoud

- techniektraining in een '+ vorm', waarbij iedere speler aan de buitenkant dribbelt naar de middelste pylon en daar de actie maakt
- 180°-beweging: kappen en draaien, waarbij de speler naar de middelste pylon dribbelt, een beweging maakt en terugkeert naar hetzelfde beginpunt
- 90°-beweging: kappen en draaien, schijn- en passeerbewegingen, waarbij de speler telkens vanaf zijn eigen pylon naar het midden komt, een beweging maakt en doorgaat naar de volgende pylon
- door de oefening zowel met de klok mee als tegen de klok in te laten uitvoeren, train je zowel het rechter- als het linkerbeen

Coaching

- 'Dribbel op volle snelheid naar de pylon.'
- 'Houd de bal dichtbij je en raak bij elke stap de bal.'
- 'Voer de kapbeweging op volle snelheid uit.'

Methodiek

- laat spelers diverse keren kappen en draaien
- laat spelers met links en rechts kappen en draaien
- laat spelers na een kapbeweging een andere speler inspelen



Inhoud

- 3:3, waarbij de speler die scoort om het doeltje waarin hij scoort heen moet sprinten
- de andere partij mag gelijk indribbelen met een nieuwe bal, waardoor er (tijdelijk) een 3:2 situatie ontstaat
- als de bal uit gaat, speelt de trainer de bal (liefst vooruit) naar het team dat de bal zou krijgen

Methodiek

- het drietal dat scoort blijft staan
- twee drietallen staan achter de startende drietallen, zodat er gelijk weer ingedribbeld kan worden

Coaching

- 'Houd tempo in de aanval, zolang de doelpuntenmaker van de andere partij nog niet terug is in het veld.'
- 'Let op elkaar en maak ruimte voor elkaar.'
- 'Maak, zodra je gescoord hebt, het veld klein en kruip wat naar elkaar toe.'

Het gaat er niet om of je goed wilt worden, maar of je bereid bent om goed te worden.

Tjerk Bogtstra (tennistrainer, in De Voetbaltrainer 191, 2013)

Feedback moet bijdragen aan autonomie

In De Voetbaltrainer 199 vertelde Vana Hutter over de positieve kanten van negatieve feedback. In het betreffende onderzoek verving men de term 'negatief' door 'veranderingsgericht'. Het blijkt erg belangrijk dat veranderingsgerichte feedback bijdraagt aan de autonomie van de speler. Reden te meer om de relatie tussen feedback en autonomie nader te bekijken. De Voetbaltrainer spreekt wederom met Vana Hutter en komt met een aantal adviezen om feedback meer bevorderend voor de autonomie van de speler te laten zijn.

Vana Hutter: "Autonomie is een van de belangrijkste basisbehoeften die we nodig hebben om gemotiveerd te zijn en ons goed te voelen. Je kunt spelers onder andere een gevoel van autonomie geven door ze keuzes te bieden."

Autonomie

Vana Hutter: "Om positieve effecten te hebben op motivatie, welzijn en prestatie moet de feedback die een trainer geeft bijdragen aan de autonomie van de speler. De behoefte aan autonomie, het gevoel dat je zelf beschikt over je acties en dat je acties in overeenstemming zijn met je eigen normen en waarden, is een van de psychologische basisbehoeften van de mens. Een gevoel van autonomie is noodzakelijk voor intrinsieke motivatie. Intrinsiek

gemotiveerde spelers trainen harder, presteren beter, zijn zelfverzekerder en zitten beter in hun vel. Goede feedback is dus om te beginnen autonomiebevorderend."

Beperken

Vana Hutter: "Coaches zouden zich eerst kunnen afvragen waarin ze willen dat een speler zich verbetert. Als je nu één ding mag verbeteren bij een speler, wat zou dat dan zijn? Je dwingt jezelf op die manier om een duidelijk doel te hebben voor je feedback. In plaats van je speler voor te kauwen wat hij anders moet gaan doen en op welke manier dat moet, kun je de speler voorleggen wat er volgens jou moet veranderen. Geef de sporter vervolgens de kans om zelf met ideeën te komen hoe hij die verandering kan bereiken. Hierdoor betrek je hem bij het proces en vergroot je de autonomie die de speler ervaart. Je zorgt er samen voor dat het doel duidelijk is en dat de speler ook hetzelfde wil als jij. Stel dat je een rechtsbuiten hebt die zich meer moet aanbieden om aan de bal te komen, dan is dát in de wedstrijd het aandachtspunt. Natuurlijk gaan er in een wedstrijd nog wel meer

Deci, E., Ryan, R. (Eds.), *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press. (2002)

dingen niet goed bij die speler maar coach en speler richten zich op het vrijlopen. Je feedback is gericht op het onderdeel wat je beiden wilt verbeteren en de speler zoekt (ook) zelf naar verbetermogelijkheden en alternatieve manieren."

Voorbeelden noemen

Vana Hutter: "Soms is het voor spelers nog lastig om 'mee te denken' in hun eigen leerproces, vooral als ze altijd heel letterlijk geïnstrueerd zijn. In zo'n geval wil een speler zich bijvoorbeeld wel beter aanbieden maar heeft hij nog onvoldoende idee hoe dat moet. In plaats van het dan toch maar letterlijk te vertellen aan de speler kun je als coach ook dan het oplossend vermogen en de autonomie stimuleren. Bijvoorbeeld door deze rechtsbuiten voorbeelden te laten noemen van medespelers die al heel goed kunnen vrijlopen. Je kunt de speler dan vragen wat zijn medespeler,

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 praktijkpsycholoog en bestuurslid van de Europese Federatie voor Sportpsychologie (FEPSAC).



Maak de jeugdspelers door woorden en daden duidelijk dat je als trainer niet bezig bent met de vraag 'hoe ga ik met het elftal om?' maar met 'hoe ga ik met de hele groep (selectie) om?'

Ernie Brandts (assistent-trainer van PSV, in De Voetbaltrainer 69, 1997)



Foto: Pro Shots

die al zo goed is in vrijlopen, dan precies doet. Een andere mogelijkheid is dat je een aantal opties noemt waarmee een speler zich beter kan aanbidden, die je de speler laat aanvullen. Je vraagt dan of de speler in kwestie nog meer mogelijkheden ziet om zich aan te bieden. Essentieel is dan dat je in de wedstrijd ook daadwerkelijk richt op het vrijlopen.”

Coachingstijl

Vana Hutter: “Er is een groot verschil in trainers. De een zit de hele wedstrijd op zijn stoel. Een ander loopt schreeuwend langs de lijn. Omdat het er niet om gaat hoeveel feedback je

geeft maar juist h oe je het geeft, kunnen trainers nadenken over hoe ze zich gedragen langs de lijn. Veel trainers doen er waarschijnlijk verstandig aan om, in plaats van tijd te gebruiken met veel negatieve feedback, de tijd te nemen om minder punten aan te stippen maar dat wel te doen op de juiste wijze. Uit onderzoek blijkt dat kwaliteit meer telt dan kwantiteit bij veranderingsgerichte feedback.”

Mond houden

Vana Hutter: “Aan de ene kant willen we dat spelers zelf keuzes maken, zelf verantwoordelijkheid nemen en, al dan niet onder druk, beslissingen le-

Edward L. Deci en Richard M. Ryan ontwikkelden de zelfbeschikkingstheorie of zelfdeterminatietheorie (ZDT). Volgens Deci en Ryan delen alle mensen drie aangeboren psychologische basisbehoeften: competentie, (relationele of sociale) verbondenheid en autonomie. De kern van de theorie wordt gevormd door het feit dat deze basisbehoeften, indien ze bevreemdigd worden, bijdragen aan het functioneren en de groei van een persoon.

Tips

- Spelers moeten het gevoel hebben zelf keuzes te kunnen maken.
- Zorg ervoor dat de speler hetzelfde wil als jij.
- Richt je op één aspect dat je wilt verbeteren.
- Laat spelers zelf manieren formuleren waarop ze de gewenste verbetering kunnen invullen.
- Tel eens tot tien voordat je een aanwijzing geeft.

ren nemen. Maar tegelijkertijd schromen we niet om vanaf de kant van alles voor te zeggen en spelers vooral heel veel te sturen in het veld. Op dat vlak is er door coaches nog veel winst te behalen. Tel eens tot tien voordat je een aanwijzing geeft, zodat je het op de juiste manier doet. Vanuit je emotie wil je als coach constant iets toevoegen of input leveren. Soms is je mond houden en de speler z elf de mogelijkheid geven iets op te lossen veel beter.”

Aan het begin van de week leg ik altijd uit hoe de week in elkaar zit en wat de doelstellingen zijn. Ik wil dat de spelers ‘medeplichtig’ zijn.

Foppe de Haan (trainer van Heerenveen, in De Voetbaltrainer 69, 1997)

Oefenstof voor E/F-pupillen




Net zo nauwkeurig als Robin Hood

Volgens de verhalen was Robin Hood iemand die geld stal van de rijken en zijn buit vervolgens verdeelde onder de armen. Hij werkte samen met een groep vrijbuiters, genaamd de Vrolijke Volgelingen. Robin Hood woonde in Sherwood Forest in Engeland, waar hij voornamelijk met pijl en boog tegen de sheriff van Nottingham vocht. Robin Hood en zijn Vrolijke Volgelingen stonden er om bekend heel goed te kunnen mikken met hun pijl en boog.



Foto: Pro Shots

Bij spelers van zes jaar of jonger gaat het in eerste instantie om het 'baas worden over de bal'. Elementen die in deze fase aan de orde komen zijn onder meer het passen met de binnenkant van de voet, het dribbelen met de bal aan de voet, het aannemen van een bal. Sommige pupillen kunnen zelfs al een wreeftrap geven. Pupillen van zeven of acht jaar zijn al toe aan het leren spelen van bepaalde, uitdagende basisvormen. De Voetbaltrainer geeft een aftrap en komt met een aantal oefeningen waarin langs een aantal methodische stappen het 'nauwkeurig mikken' wordt geoefend. Uit stand, daarna met een rollende bal of in een vorm waarin, al dan niet met hulp van een medespeler, pas gescoord kan worden als een verdediger omspeeld is. Uiteraard eindigen we met een partijspel, waarin er ook mogelijkheden zijn om het nauwkeurig mikken te bevorderen.

Voor coaches blijft het in deze leeftijdsgroep belangrijk om zich vooral te richten op de technische uitvoering. De trainer kan gebruikmaken van de vele opties die bij vorm 1 genoemd worden onder het kopje Methodiek om deze oefenvormen aan te laten sluiten op zijn eigen groep. 



Ik vind dat je traptechniek bij profvoetbal moet trainen op het moment dat de spelers al redelijk vermoeid zijn. In de wedstrijd gaat het immers vooral in de laatste fase vaak mis.

Joop Brand (trainer van VVV, in De Voetbaltrainer 57, 1996)

Trainingsvorm 1

Doel

- net zo goed leren mikken als Robin Hood

Organisatie

- het veld is 25 meter breed en 25 meter lang
- 4 hoedjes om een veld uit te zetten
- 2 keer 5 pylonen, die op de achterlijn staan
- 8 ballen, verdeeld over de beide teams

Inhoud

- 4 spelers proberen de 5 pylonen op de achterlijn van de tegenpartij om te schieten
- zodra een pylon is omgeschoten, wordt deze weer rechtop gezet
- spelers mogen met bal dribbelen tot aan de middenlijn en mogen de bal stilleggen
- spelers mogen ballen niet met hun handen tegenhouden
- er wordt tot 3 punten gespeeld, daarna begint de wedstrijd opnieuw bij 0-0
- het team dat de meeste potjes wint, mag zich 'Robin Hood en De Vrolijke Volgelingen' noemen
- de trainer roept de speler die de meeste pylonen heeft omgeschoten uit tot Robin Hood

Coaching

Voor spelers met bal:

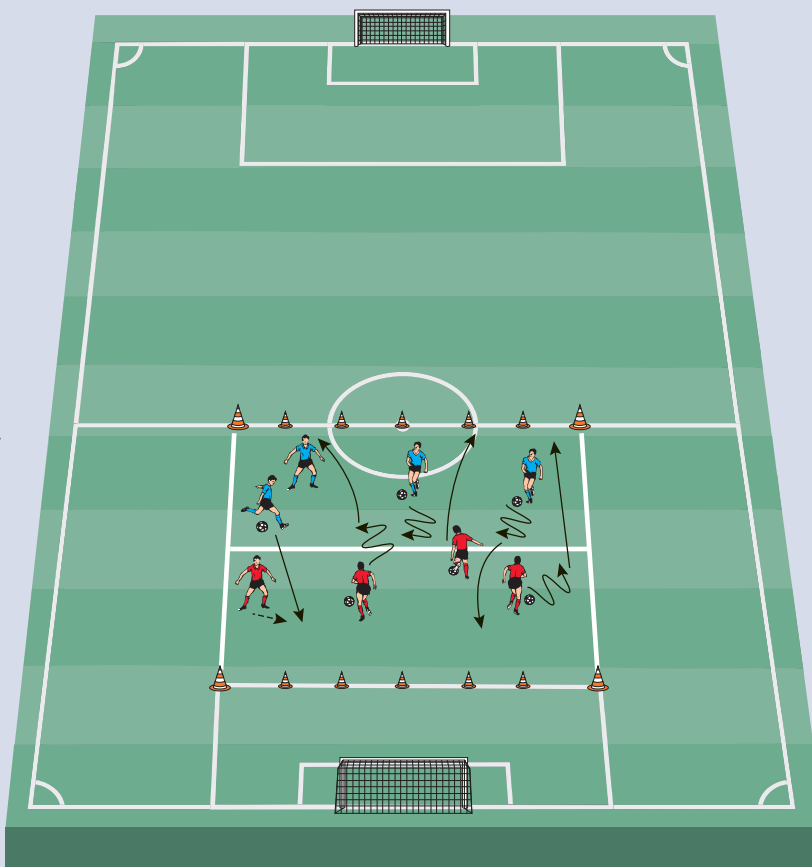
- 'Kijk goed welke pylon bij de tegenpartij niet is gedekt.'
- 'Leg de bal goed klaar voordat je schiet.'
- 'Probeer hard te schieten, zodat de verdediger weinig tijd heeft om de bal te pakken.'

Voor spelers zonder bal:

- 'Kijk goed wie jouw pylon omver wil schoppen en probeer dat te voorkomen.'
- 'Als je twee pylonen moet verdedigen, ga er dan tussenin staan zodat het lastiger wordt voor de spelers met bal.'

Methodiek *gezien vanuit het perspectief van de speler met de bal*

- teams apart laten schieten, dus eerst allemaal verdedigen en daarna allemaal aanvallen
- in plaats van losse pylonen worden er vijf doeltjes (van pylonen) neergezet (makkelijker)
- nog meer pylonen plaatsen op de achterlijnen (makkelijker)
- pylonen her en der in het veld plaatsen, in plaats van alleen op de achterlijn (makkelijker)
- de grootte van het veld verkleinen (makkelijker)
- verdedigers mogen hun handen gebruiken om ballen te pakken (moeilijker)
- de afstand vergroten (moeilijker)
- voordat er geschoten kan worden, moet je de bal eerst een keer overspelen (moeilijker)
- spelers mogen de bal niet stilleggen, voordat ze schieten (moeilijker)



Als coach van PSV sta je zelf veel in de belangstelling en toch voel je je eenzaam. Je valt steeds helemaal op jezelf terug. Overal word je op je werk aangesproken.

Dick Advocaat (trainer van PSV, in De Voetbaltrainer 62, 1996)

Trainingsvorm 2

Er wordt een tussenvak gemaakt, waarin van beide teams één speler staat. Deze speler probeert ballen af te pakken van spelers van het andere team die in het vak komen. Spelers in balbezit zijn niet verplicht in het neutrale tussenvak (N) te komen met de bal. Ze mogen ook vanuit hun eigen vak schieten op de pylonen van het andere team. De trainer wisselt de speler in het tussenvak iedere minuut, zodat iedereen een keer verdediger is. Elk team krijgt nu drie ballen in plaats van vier.

Doel

- net zo goed leren mikken als Robin Hood

Organisatie

- het veld is 25 meter breed en 25 meter lang
- 4 hoedjes om een veld uit te zetten
- 4 hoedjes om het tussenvak uit te zetten
- 2 keer 5 pylonen, die op de achterlijn staan
- 6 ballen, verdeeld over de beide teams

Inhoud

- 4 spelers proberen de 5 pylonen op de achterlijn van de tegenpartij om te schieten
- zodra een pylon is omgeschoten, wordt deze weer rechtop gezet
- de verdediger in het tussenvak probeert ballen af te pakken en geeft deze aan een speler van zijn eigen team

Coaching

Voor de speler in het tussenvak:

- 'Kijk goed wie er met de bal in het vak probeert te komen en ga erop af.'

Voor spelers met bal:

- 'Probeer met één speler met bal de verdediger in het tussenvak af te leiden, zodat de andere speler ook het vak in kan dribbelen en vrij kan schieten.'
- 'Dribbel dus samen het tussenvak in, allebei vanaf een zijkant.'
- 'Wanneer je met twee spelers gaat aanvallen, denk er dan aan dat er nog maar één verdediger staat. Ga dus snel terug zodra je geschoten hebt.'
- 'Kijk goed welke pylon niet is gedekt en probeer die om te schoppen.'



Trainingsvorm 3

Nu wordt elke speler verplicht om het tussenvak in te gaan, omdat hij pas kan schieten vanuit het vak dat daarachter ligt (A en B). Er mag ook een speler zonder bal het tussenvak in, zodat de speler in balbezit een 2:1 situatie kan uitspelen. Tegelijkertijd betekent het ingaan van het tussenvak met twee spelers dat de verdediging verzwakt is, omdat er maar twee spelers achterblijven in het eigen vak. Elk team krijgt nu twee ballen in plaats van vier.

Doel

- net zo goed leren mikken als Robin Hood

Organisatie

- het veld is 15 meter breed en 25 meter lang
- 8 hoedjes om een veld uit te zetten
- 2 keer 5 pylonen, die op de achterlijn staan
- 6 ballen, verdeeld over de beide teams

Inhoud

- 4 spelers proberen de 5 pylonen op de achterlijn van de tegenpartij om te schieten
- het ene team schiet vanuit vak A en het andere team vanuit vak B
- zodra een pylon is omgeschoten, wordt deze weer rechtop gezet
- de aanvallers moeten eerst het tussenvak in, voordat ze mogen schieten

- de verdediger in het tussenvak probeert ballen af te pakken en geeft deze aan een speler van zijn eigen team

- de verdedigers in het tussenvak mogen niet naar vak A of B

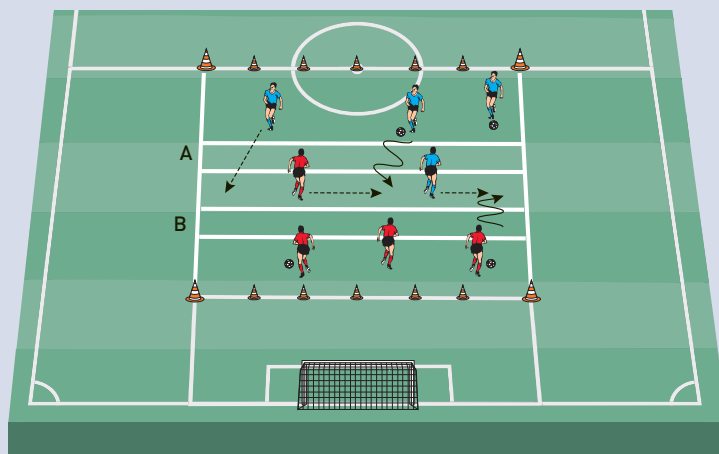
Coaching

Voor de speler in het tussenvak:

- 'Kijk goed wie er met de bal in het vak probeert te komen en ga erop af.'

Voor spelers met bal:

- 'Probeer samen met een medespeler het tussenvak in te lopen en speel hem de bal toe, zodra de verdediger op jou af komt.'
- 'Wanneer je met twee spelers gaat aanvallen, denk er dan aan dat er nog maar één verdediger staat en ga dus snel terug na je schot poging.'
- 'Kijk welke pylon er ongedekt is en probeer die om te schieten.'
- 'Als je van dichtbij schiet, kun je beter met de binnenkant van je voet schieten.'



De beste golfer put toch elke dag ballen vanaf 20 centimeter afstand van de hole? Dan kan het toch niet zo zijn dat een getalenteerde voetballer het onnodig vindt dagelijks zijn techniek te onderhouden?

Jos Daerden (assistent-trainer van Racing Genk, in De Voetbaltrainer 102, 2001)

Trainingsvorm 4

In deze vorm komt het 'keuzes maken' nog meer aan bod. Op elke achterlijn staan vier pylonen rechtop, die per stuk één punt waard zijn. In het vak zelf staat ook één pylon, die vijf punten waard is. Als het een team lukt een pylon op de achterlijn van de tegenstander om te trappen, krijgt het team één punt. Als de pylon in het vak zelf omgaat, krijgt het team vijf punten. Als trainer kun je je spelers al wat meer bewust maken van het belang van het verdedigen van de middelste pylon, omdat die vijf keer zoveel waard is. Maar als één of twee spelers die middelste pylon verdedigen, laten ze hun pylonen op de achterlijn vrij. Als trainer kun je hier variëren met het aantal pylonen op de achterlijn of in het vak zelf, maar ook met de toekenning van de waarde. Speel ook hier partijtjes tot bijvoorbeeld zeven punten en begin dan weer op nul, zodat de uitdaging elke keer aanwezig is en de verschillen tussen de teams niet te groot worden. Pylonen die omver zijn getrapt worden weer omhoog gezet.

Doel

- net zo goed leren mikken als Robin Hood

Organisatie

- het veld is 25 meter breed en 30 meter lang
- 8 hoedjes om een veld uit te zetten
- 2 keer 4 pylonen, die op de achterlijn staan
- 2 keer 1 pylon, die op zo'n 10 meter vanaf de achterlijn staat
- 8 ballen, verdeeld over de beide teams

Inhoud

- 4 spelers proberen de pylonen op de achterlijn (1 punt) en de pylon in het veld (5 punten) van de tegenpartij om te schieten
- zodra een pylon is omgeschoten, wordt deze weer rechtop gezet
- het team dat als eerste 7 punten heeft gescoord is de winnaar

Coaching

Voor spelers met bal:

- 'Kijk goed welke pylon er niet gedekt is en probeer die om te schoppen.'
- 'Kies er soms voor om samen, tegelijkertijd en vanaf de zijkanten, op de voorste pylon van 5 punten te schieten.'

Voor spelers zonder bal:

- 'Kijk goed waar de spelers met bal heen willen schieten en ga voor die pylon staan.'

Methodiek

- een speler die een pylon omgetrapt heeft, dribbelt snel met bal om een pylon die buiten het veld is gezet, zodat er tijdelijk een ondertal staat en het team dat zojuist een punt tegen heeft gekregen, een grotere kans heeft om nu zelf te scoren



Het moet een gewoonte worden van spelers om na de individuele actie direct en snel om te schakelen. Vaak zie je dat dit echter als een rustmoment wordt beschouwd.

René Meulenstein (skills development coach van Manchester United, in De Voetbaltrainer 114, 2003)

Trainingsvorm 5

In deze vorm komt de keeper er ook bij. De keeper verdedigt in zijn eentje twee grote pupilendoelen. De spelers met bal schieten op één van beide doelen, waarbij ze zover mogelijk bij de keeper vandaan moeten mikken, in de verre hoek. Door de scores voor schoten vanaf de verste pylon dubbel te laten tellen, wordt het spelelement nog meer benadrukt. Wachtrijen worden voorkomen door spelers, nadat ze een bal hebben gehaald, eerst te laten slalommen tussen de hoedjes aan de zijkant van het veld

Doel

- net zo goed leren mikken als Robin Hood

Organisatie

- het veld is 40 meter breed en 20 meter lang
- 4 hoedjes om een veld uit te zetten
- 2 keer 2 pylonen, om de schietlijnen mee uit te zetten
- 7 hoedjes om het slalomveld mee uit te zetten
- 8 ballen, verdeeld over de beide teams

Inhoud

- de spelers leggen de bal stil op de lijn tussen 2 pylonen en schieten op het doel
- spelers mogen zelf weten wáár ze de bal op de lijn neerleggen
- scores uit schoten vanaf de achterste pylon tellen dubbel
- de speler achter het doel haalt de bal op, slalomt om de rij hoedjes aan de zijkant van het veld en sluit achteraan
- alle spelers kunnen in beide doelen scoren
- de beide teams spelen tegen elkaar, waarbij het team dat als eerste 4 doelpunten heeft gescoord winnaar is

Coaching

- 'Probeer zo ver mogelijk in de hoek te schieten, zodat de keeper er niet bij kan.'
- 'Raak de bal met je veters (wreef).'
- 'Kijk goed waar de keeper staat.'
- 'Probeer ook hoog te mikken, zodat de keeper er niet bij kan.'

Methodiek

- nog een derde pylon als schietlijn neerzetten, waarbij een score voor 3 punten telt
- elke speler laten starten bij de voorste lijn en pas de mogelijkheid bieden om vanaf de tweede lijn te schieten, zodra er gescoord is vanaf de voorste lijn
- spelers mogen ballen niet meer stilleggen, maar moeten vanuit een rollende bal scoren



De trainer als vakman moet de training zó organiseren dat het gedrag van de spelers spontaan plaatsvindt.

Remy Reynierse (leercoach opleiding Coach Betaald Voetbal, in De Voetbaltrainer 194, 2013)

Trainingsvorm 6

In het partijspel blijven keuzes maken en goed mikken belangrijke aandachtspunten. De coaching uit de vorige fasen komen hier terug. Door regels in te stellen worden spelers uitgedaagd het nauwkeurig mikken ook in deze laatste fase terug te laten komen.

Doel

- net zo goed leren mikken als Robin Hood

Organisatie

- het veld is 40 meter breed en 45 meter lang
- 8 hoedjes om een veld uit te zetten
- 2 keer 2 kleine doeltjes, die op de achterlijn staan
- op elke achterlijn liggen 4 ballen

Inhoud

- partijspel 4:4, waarbij gescoord kan worden op 2 kleine doeltjes
- als er vanaf eigen helft gescoord wordt, telt het doelpunt dubbel

Coaching

Voor de speler in balbezit

- ‘Kijk goed wie er vrij staat.’
- ‘Probeer of je vanaf eigen helft al in een doeltje kunt schieten.’
- ‘Raak de bal met je veters als je vanaf een afstand moet schieten.’

Voor spelers zonder bal

- ‘Kijk goed waar de spelers met bal heen willen schieten.’
- ‘Zorg dat je bij iemand van de tegenpartij gaat staan.’

Variatie

- het wedstrijdje laten eindigen zodra alle ballen die op de achterlijn liggen, zijn gebruikt
- het wedstrijdje laten eindigen zodra een team 4 keer gescoord heeft



In de Nederlandse opleiding ontbreekt het vaak aan voldoende aandacht voor de functionele techniek.

Jan Wouters (trainer FC Utrecht, in De Voetbaltrainer 198, 2013)

”

A-JEUGD



Sebastiaan van Bon behaalde zijn diploma's TC III en TC II op het CIOS in Arnhem. Sindsdien is hij actief als trainer voor sv Juliana'31 uit Malden. Hij werd er één jaar trainer van de B1, dat speelde in de Derde Divisie. Dit seizoen staat hij voor het derde jaar aan het roer bij de A1, waarmee hij speelt in de landelijke Derde Divisie. Als speler was Van Bon actief voor sv Juliana'31 en hij doorliep er alle selectieteams.

Inslipen

Sebastiaan van Bon: "Het betrekken van de keeper bij de opbouw is iets waar we heel intensief mee bezig zijn. Hierdoor is het meedoen van de keeper, maar ook het uitzakken van verdedigers en het aanspelbaar zijn, een automatisme geworden. In voetballand zie je nogal eens dat, wanneer bijvoorbeeld een keeper of een verdediger slecht in de wedstrijd zit, spelers zich als het ware verstoppen en geen bal meer willen hebben. Ik merk dat dat bij onze ploeg erg meevalt. Door het vele oefenen is er blijkbaar zoveel vertrouwen gekomen bij zowel keeper als verdedigers, dat ze aanspelbaar blijven. Ook als ze zelf niet lekker in de wedstrijd zitten."

Meedoen

Sebastiaan van Bon: "In de A1 is de keeper een belangrijke pion in het opbouwen. Als je met een viermansverdediging speelt tegen drie aanvallers, kun je dat overtal met de keeper erbij vergroten. Ik heb dan ook een belangrijke rol voor de keeper weggelegd tijdens het opbouwen. Een voetballende keeper, die ballen strak inspeelt met de juiste balsnelheid is een meerwaarde. Het gaat er dan wel om dat je de keeper bewust maakt van de keuzes die hij maakt met het inspelen. Het inspelen van een 3, 4 of een back is gebruikelijk voor een keeper. Maar als het kan, wil ik dat hij de 6, 8 of 10 inspeelt, afhankelijk van hun positie en de ruimte die de middenvelder heeft. Hij slaat dan gelijk een linie over en we zijn dichterbij, of zelfs al op de helft van de tegenstander aan het voetballen. Een A-keeper heeft de traptechniek om een middenvelder te bereiken. De trainer is er voor om met hem te praten over deze situaties in het veld en vertrouwen te geven dat hij die wat langere ballen kan geven op een middenvelder, ook al is het veiliger en makkelijker om te kiezen voor een optie dichterbij. Mijn keeper kan trappen met links en rechts. In de eerste plaats is dat een kwestie van veel oefenen. De bal door de lucht is dan ook geen probleem. Het gaat er bij hem nu om dat hij leert om strak over de grond in te spelen. Zijn positie in de zestienmeter is belangrijk, want als hij een 6, 8 of 10 wil inspelen, zal hij dat normaal gesproken dieper in zijn zestienmetergebied doen. Als de tegenstander echt druk gaat zetten en vlakbij de keeper komt, dan moet hij de lange bal hanteren om onder de druk uit te komen. Daarbij hebben we de afspraak gemaakt dat hij kiest voor een lange bal richting de linkerkant. Dit in verband met het voorkeursbeen van de spits. Als de keeper niet in balbezit is, merken we hem ook aan als extra speler. Middenvelders en verdedigers moeten op hem terug kunnen spelen, als ze onder druk staan. Daarom moet de keeper altijd actief meedoen in het spel. Van mij hoeft een keeper niet altijd te kiezen voor een voetballende oplossing. We zijn niet aan het opleiden om ten koste van alles in balbezit te blijven."

Trainingen

Sebastiaan van Bon: "Twee keer per week heb ik de keepers bij de training. Het grote voordeel daarvan is dat je veel meer wedstrijdrecht kunt trainen. En in afwerkvormen zijn twee keepers goed om de arbeid-rustverhouding in de gaten te houden. Ik werk volgens de periodisering van Verheijen en daarin werken we van groot naar klein. Dit geldt zowel voor positiespellen als voor partijspellen. Ook voor keepers wordt het werken intensiever naarmate de trainingen vorderen. De keeper laat ik, juist vanwege het feit dat ik wil dat hij in wedstrijden opbouwt, meespelen in positiespelletjes. En dan niet aan de zijkant als kaatser, maar gewoon als volwaardig speler. Ik ben in dit soort vormen voor een keeper net zo veeleisend als dat ik voor een veldspeler ben. Onder druk moet hij ook beslissingen kunnen nemen en de juiste man inspelen. Dat is in wedstrijden zo, dus bootsen we dat in trainingen na."

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook YouTube



Verwijs niet te veel naar jezelf of naar vroeger: de 'vroeger was het beter medley' heeft echt weinig impact.

Henk Mariman (jeugdtrainer van Sporting Lokeren, in De Voetbaltrainer 77, 1998)

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van de onderlinge samenwerking tussen de keeper, centrale verdedigers en middenvelders, met het doel de keeper als extra aanspeelpunt te gebruiken

Organisatie

- er wordt gespeeld op een speelveld dat loopt van zestienmeter tot achterlijn
- 10 ballen in het doel van de te coachen partij
- 18 hesjes in 2 verschillende kleuren
- 2 grote doelen
- pylonen om de hoeken mee af te snijden, van punt zestienmeter tot en met acht meter over de middellijn

Inhoud

- 8:8 + 2 K
- de te coachen partij speelt 1:2:3:3 met de punt naar achter
- de niet te coachen partij speelt 1:4:3:1 met de punt naar voren
- er kan in het grote doel worden gescoord
- zodra de niet te coachen partij de bal verovert, krijgt ze 1 minuut om te scoren
- de niet te coachen partij moet vooruit druk zetten en durven door te dekken

Coaching

- 'Speel elkaar strak in.'
- 'Kijk eerst diep of je een middenvelder kunt inspelen.'
- 'Zoek en maak contact met een middenvelder.'
- 'Zodra je hebt ingespeeld, coach de ontvangende speler wat hij moet doen.'



- 'Als je onder druk staat, speel de bal dan lang op de linkerkant.'

Methodiek

- het veld kleiner maken, zodat er minder ruimte voor de keeper is om een middenvelder in te spelen.



Ik ben van mening dat je in het huidige voetbal niet meer ontkomt aan gestructureerd werken. Het lukt je niet meer om alleen op basis van intuïtie het prestatieniveau teamtactisch naar moderne maatstaven te ontwikkelen.

”

Rinus Michels (in De Voetbaltrainer 87, 2000)

B-JEUGD



Sedat Siner speelde onder andere bij vv Baronie, Tonedido, 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.

Trainingen

Sedat Siner: “Op trainingen gebruik ik de keepers bij positie spelen als diepe kaatsers, aan weerszijden van het veld. Door ze op de kopse kanten van het veld te plaatsen, weten medespelers dat ze de keeper kunnen betrekken in het spel. Verdedigend gezien krijgen ze alleen frontaal druk van een tegenstander, net als in de wedstrijd. Bij deze positie spelen kun je de keeper wel opdrachten meegeven. Hij heeft vrij spel of mag de bal maximaal drie keer raken. De keeper moet binnen drie seconden beslissen waar hij de bal heen gaat spelen. Hij hoeft dus niet echt mee te voetballen, maar moet wel meebewegen en anticiperen. Op die manier boots je de situaties in de wedstrijd na, waarin een keeper snel moet handelen als een tegenstander druk zet of mee moet doen als een verdediger de bal heeft. De keepers hebben wel drie maanden nodig gehad om alles met betrekking tot aanbieden, passen zo goed te beheersen dat een tegenstander zich gaat aanpassen. Als trainer moet je dus veeleisend zijn en niet te snel denken dat je je opbouw al goed voor elkaar hebt. Want het gaat er niet alleen om dat een keeper zónder weerstand een bal bij een medespeler in de voeten kan leggen. Juist die momenten dat hij onder weerstand staat zijn belangrijk. ‘Een goede trap hebben’ is dus meer dan een bal over dertig meter kunnen schieten. Het gaat om de combinatie van het juiste moment, de juiste snelheid, de juiste keuze en dat is alleen te bereiken wanneer je lang en veel traint. Ik heb met de keepers de afspraak dat ze de bal zó kunnen neerleggen, dat een medespeler er gelijk iets mee kan doen. Het moeten dus bespeelbare ballen zijn, die in één keer verwerkt kunnen worden.”

Ruimte maken

Sedat Siner: “Wanneer keepers ruimte maken voor zichzelf, maken ze ook ruimte voor een medespeler. Des te dichter een centrale verdediger in de buurt staat en de bal terugspeelt, des te minder tijd heeft de keeper om te handelen. Een keeper heeft zijn hele zestienmeter om zich aan te laten spelen, maar gebruikt dat in mijn ogen te weinig. Keepers blijven te veel in de doelmond, waardoor je situaties krijgt waarin een doorjagende spits een bal tegen zich aangeschoten kan krijgen. Met alle gevolgen van dien. Ik zeg tegen mijn keeper dat hij zich in de zestienmeter zó moet opstellen dat hij veilig staat. Goed communiceren met de verdedigers is hierbij belangrijk. Nog een voordeel van een keeper die meer ruimte maakt is dat spitsen van de tegenpartij bij het druk zetten dieper moeten doorlopen. Als mijn keeper op de zestienmeter staat, hoeft een spits minder meters te maken om druk te zetten, dan wanneer de keeper zich bij de achterlijn opstelt. En wanneer een spits dieper doorloopt, moet het middenveld van de tegenstander dat óók doen. Als je dán beschikt over een keeper die, onder druk, een bal goed weg kan leggen bij een middenvelder, heb je het goed voor elkaar.”

Opbouw

Sedat Siner: “Ik ben in dit seizoen wel zo’n tweeënhalve maand bezig geweest met de opbouw. De keeper speelt namelijk een essentiële rol in het opbouwen en als je daar intensief mee aan de slag gaat, betaalt zich dat later uit. In de B-junioren besteed ik er veel aandacht aan dat spelers meer initiatief moeten nemen. Dus durven inspelen, durven vragen. Wat je veel ziet is dat keepers in blinde paniek een bal naar voren trappen. Ik heb veel tijd gestoken in het op de juiste manier inspelen van medespelers. Want als je keeper dat steeds beter kan, merk je dat tegenstanders hun spel erop gaan aanpassen. Een tegenstander zet druk op onze keeper en schuift bijvoorbeeld een middenvelder door. Als je daar dan voetballend keer op keer onderuit komt, geeft dat veel vertrouwen. Mijn keepers hadden er in het begin moeite mee dat ze zo nauwkeurig en goed moesten leren inpassen op een speler die vrijstaat. Na verloop van tijd ging het steeds beter. Er zijn vaste afspraken over de spelers die ingespeeld worden door de keeper, wanneer deze laatste onder druk staat. Daardoor begrijpen ook andere spelers wat er gaat gebeuren. Op den duur wordt duidelijk dat de keeper bepaalt hoe de opbouw geschiedt.”

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube



Iedereen binnen de voetbalwereld moet tot het besef komen dat er, buiten de ouders, niemand op de wereld is die een positievere invloed op de jeugd kan uitoefenen dan de trainer.

Wiel Coerver (techniektrainer, in De Voetbaltrainer 135, 2006)

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het opbouwen via de keeper

Organisatie

- er wordt gespeeld op iets meer dan een half speelveld
- er wordt in twee organisaties gespeeld
- 10 ballen bij beide keepers

Inhoud

- pass- en trapvorm met afwisseling tussen opbouw via de centrale verdediger en de back
- de keeper start met de bal en speelt een verdediging in

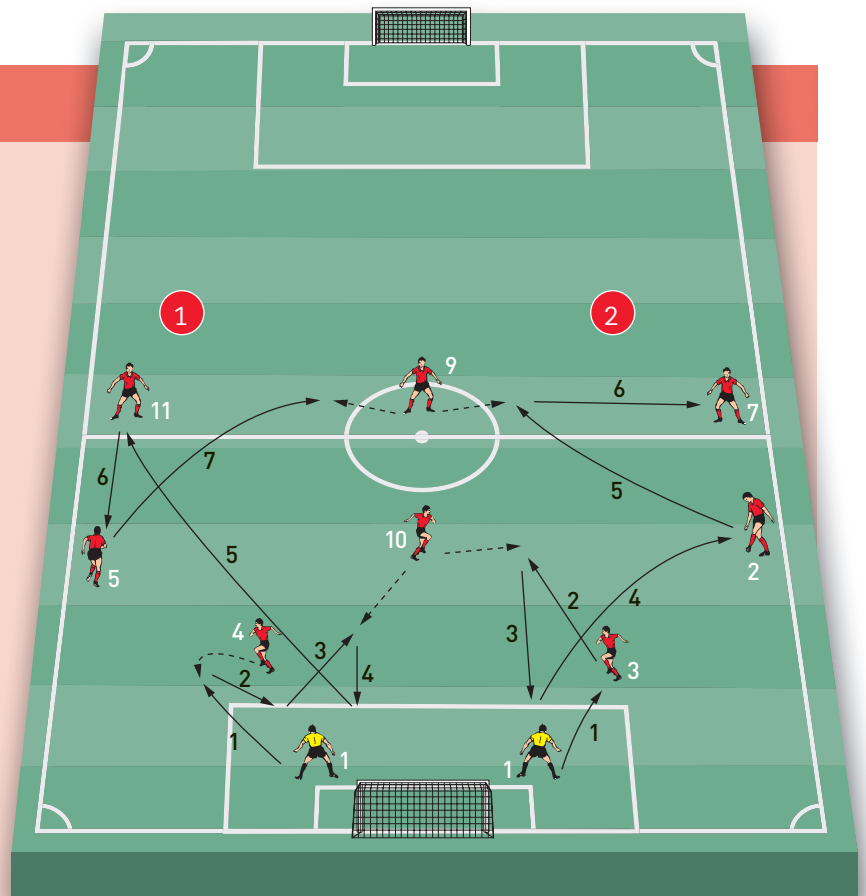
Coaching

Voor de keeper

- 'Speel de bal met de juiste snelheid.'
- 'Speel elkaar op het juiste been in, zodat er in één keer doorgespeeld kan worden.'
- 'Speel de ballen in over de grond.'
- 'Doe gelijk weer mee zodra je een bal hebt ingespeeld.'

Voor alle spelers

- 'Kom duidelijk los van je directe tegenstander en vraag om de bal.'
- 'Wacht op het juiste moment, dus als de ballijn open is, als er oogcontact is en als er voldoende ruimte is om ingespeeld te worden.'
- 'Iedereen is in beweging.'



Methodiek

- de keeper (en veldspelers) verplichten tot maximaal twee keer raken, zodat het spel sneller verloopt en goed inspelen nóg belangrijker wordt, omdat er snel doorgespeeld moet worden

Als trainer moet je adequaat en snel feedback kunnen geven, ook als een speler anders reageert dan jij verwacht.

Bert Ruijsch (trainer van Gemert, in De Voetbaltrainer 163, 2009)

”

C-JEUGD



Jac López woont sinds 8 jaar in Nederland en is eigenaar en hoofd techniektrainer van de Madrid Voetbal Academie. In 2000 en in 2002 is hij in Spanje uitgekozen tot de beste regionale D-C trainer door de FBF (Regionale Trainers Bond), waarvoor hij de Gouden Schoen ontving. In 2004 nodigde de trainer van de school van Foundation Real Madrid hem uit om de jeugd van Real Madrid te trainen. Bij Sportclub Irene is hij op dit moment hoofd techniektrainer en hij traint er de C1, waarmee hij speelt in de Derde Divisie landelijk.

Handgebaren

Jac López: “Mijn voorkeur heeft het wanneer een keeper de bal kwijt kan bij een verdediger. Als de keeper de bal van links ontvangt, wil ik dat hij naar de rechterkant opent. Over die samenwerking tussen keeper en verdediger valt veel te zeggen. Ik wil dat, wanneer verdedigers de bal niet kwijt kunnen, de keeper met handgebaren en al prattende duidelijk maakt waar hij de bal wil hebben. Het is belangrijk dat hij hierbij niet alleen roept links of rechts, maar dat ook duidelijk maakt door middel van een handgebaar. Immers, wat voor een speler links is kan voor de keeper rechts zijn, omdat ze ook tegenover elkaar kunnen komen te staan. Mijn keeper probeert lange uittrappen zoveel mogelijk te voorkomen. Als een keeper wél uittrapt, wil ik dat hij dat zo gericht mogelijk doet en dat de bal bij een aanvaller terecht komt. Het gericht uittrappen is vooral een kwestie van heel veel oefenen. Op trainingen kun je de keeper over grote afstanden in een leeg doel laten trappen of laten proberen een medespeler te bereiken. We hebben hier trouwens vaste afspraken over gemaakt. We spelen in een formatie 1:4:3:1:2 en als de keeper de bal uitschiet, lopen de buitenste middenvelders naar binnen. Stel dat de keeper naar de rechterkant uittrapt, zakt de rechterspits in de vrijgekomen ruimte aan de rechterkant. Zijn positie voorin wordt overgenomen door de vrije middenvelder. Met een C-keeper kun je ook al goed bespreken dat hij moet proberen via de zijkanten op te bouwen of, in geval van nood, lang te spelen op de zijkanten. Als er aan de zijkanten van het veld balverlies wordt geleden is de kans op een tegendoelpunt het kleinst. Spelers kijken zelf naar welke kant de keeper uit gaat schieten en passen hun loopacties daar op aan.”

Baas

Jac López: “De keeper heeft bij de opbouw een sturende functie, omdat hij als doelverdediger het beste overzicht heeft over wat er zich in het veld afspeelt. Een C-juniorenkeeper kun je goed bewust maken van het feit dat het opbouwen niet alleen gebeurt met handen en voeten, maar juist ook door met elkaar te praten. In de D-pupillen lukt dit nog veel minder, omdat een keeper dan nog jonger is en nog erg moet wennen aan de grootte van het veld en het doel. Het belang van goed communiceren wordt nog wel eens onderschat. Een keeper die heel goed een achterhoede neer kan zetten en spelers meehelpt om de juiste keuze te maken is een meerwaarde. Een keeper die coacht straalt in mijn ogen zelfvertrouwen uit en brengt wat meer rust bij verdedigers. Het coachen moet ook zeker gebeuren bij corners en vrije trappen tegen. Bij dit neerzetten moet hij namen noemen, zodat er geen onduidelijkheden zijn wie welke aanvaller moet oppakken. Ik benadruk bij de keeper dat hij de baas is van de verdediging.”

Loslaten

Jac López: “Het spel lezen is bij D-pupillenkeepers nog erg moeilijk. Maar talentvolle C-keepers kun je hier al in scholen. Zo maak ik de keeper ook bewust van de manier waarop hij kan omgaan met tempo en rust. Als we voorstaan en er zijn nog een paar minuten te spelen, hoeft de keeper geen haast te maken, want de druk ligt bij de tegenstander. De tegenstander gaat druk zetten en er ontstaan ruimtes. Een sterk meevoetballende keeper kan zich daar, in samenwerking met de verdedigers, onderuit voetballen. Als dat is gelukt, is het de taak van de keeper om de verdedigers op te drijven richting de middenlijn. Zelf schuift hij door tot op de rand van het zestienmetergebied of zelfs nog verder, om een eventuele diepe bal op te vangen. Ik speel achterin op lijn en dat betekent dat een keeper juist bij diepe ballen een actieve rol vervult. Ik merk dat ik dit regelmatig tegen hem moet zeggen. Uitkomen heeft ook met vertrouwen te maken. Je doel als het ware los durven laten.”

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube



Als coach moet je oog hebben voor het feit dat een jongen soms móet rebelleren in zijn jeugd, soms zelfs tot hij twintig is; dat vraagt het brein van hem.

Jelle Jolles (hoogleraar Hersenen, gedrag & educatie aan de VU, in De Voetbaltrainer 194, 2013)

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het laten meevoetballen van de keeper in de opbouw

Organisatie

- het veld is 35 meter lang en 50 meter breed
- 10 ballen bij de keeper
- 4 kleine doelen
- 6 pylonen om het veld mee uit te zetten

Inhoud

- 4:4 + 2 kaatsers
- elke opbouw begint bij de keeper (1) die op de achterlijn staat
- op de andere zijde staat ook een neutrale speler (of een keeper), die ook aangespeeld mag worden door beide partijen
- er kan gescoord worden in de kleine doeltjes

Coaching

voor de keeper

- 'Speel je medespelers op het goede been in en coach je inspeelbal na.'
- 'Geef middels handgebaren en stem aan waar je de bal wilt hebben.'
- 'Als je de bal vanaf links hebt gekregen, probeer dan snel naar rechts te openen.'
- 'Beweeg mee op de achterlijn en blijf niet stilstaan.'



voor de spelers

- 'Speel de keeper strak in en op zijn juiste been.'
- 'Let op de handgebaren van de keeper, zodat je weet wáár hij de bal wil hebben.'

Methodiek

- variëren met het aantal keer raken, voor zowel de keeper als de spelers
- tijdslimiet instellen waarbinnen gescoord moet worden, waardoor de keeper wordt gedwongen actiever deel te nemen aan het spel
- het veld langer maken, zodat de keeper normaal gesproken meer tijd krijgt om een ingespeelde bal te verwerken
- er mag pas gescoord worden via een eentweetje via de kaatser op de achterzijde

De reden dat Nederland met zijn Onder 17-team vaak succesvol is, zit ook opgesloten in de werkwijze die wij hanteren bij de leeftijdsgroepen daaronder.

Edwin Petersen (coach van Oranje Onder 15, in De Voetbaltrainer 190, 2012)

D-JEUGD



Michael de Boon speelde in de jeugd bij vv Hardinxveld. Bij die club begon hij met het trainen van MC1 en behaalde erna zijn diploma TC III. Na twee jaar bij de B1 ging hij naar VVAC, om daar twee jaar de C1 te gaan trainen. In die periode haalde hij de diploma's KC II en KC III (keeperscoach). Hij staat dit jaar voor het eerst aan het roer bij de D1 van vv Hardinxveld, waarmee hij uitkomt in de landelijke Tweede Divisie.

Inspelen

Michael de Boon: “Waar keepers in de E nog in een relatief goed te verdedigen doel staan, is dat in de D al minder het geval. De keeper komt moeilijk bij ballen die in de hoeken of hoog worden geschoten. Ook in het meedoen in de opbouw zijn er duidelijke verschillen met de E-pupillen. In de D ga je al echt opbouwen, met vier man achterop. De keeper speelt hierin een belangrijke rol, want bij hem begint het opbouwen. De achterste linie krijgt de opdracht om de keeper te helpen bij het afspelen van de bal. In wedstrijden (en in de trainingsvorm) zie je dat de 3 en 4 uitzakken en dat de 2 en 5 wat dieper weg gaan staan. In oefenvormen kun je dit inspelen van een achterhoede goed trainbaar maken, door een vorm 5 + keeper tegen 3 te spelen, waarbij de keeper begint met het inspelen van een verdediger. Behalve het inspelen van een verdediger, kan een keeper ook de 6, 8 of 10 inspelen. Doordat die spelers dieper weg staan, gebeurt het meestal niet dat het een keeper lukt zover te komen. Door je keeper duidelijk te maken dat hij dan op de rand van de zestien moet gaan staan, zie je dat het toch al meer gebeurt. Zeker als de 6, 8 of 10 op het juiste moment vrij komen en aanspeelbaar zijn door in de bal te komen. Ik coach de keeper vooral op het zoeken naar de vrije man. En als verdedigers niet vooruit kunnen spelen, moeten ze terug kunnen spelen op de keeper.”

Training

Michael de Boon: “Tijdens trainingen probeer ik hetgeen er niet goed gaat in de wedstrijd zo exact mogelijk na te bootsen. Ik kijk gedurende drie weken wat er zich voordoet in wedstrijden en besteed daar dan aandacht aan. Wat de keeper betreft speel ik wel een vorm 5:3 of 5:4, waarbij het vijftal bij de keeper hoort. Het vijftal bestaat uit vier verdedigers en een middenvelder. Het grote voordeel van dit soort vormen is dat je het spel kunt stilleggen op een door jou gewenst moment. Dat betekent dat je je keeper in situaties kunt brengen waarin hij echt zelf moet vertellen welke keuze hij heeft en waarom de ene keuze wel goed is en de andere niet. Essentieel hierbij is volgens mij dat je als trainer niet voorzegt wat de keeper moet doen, maar dat je hem zelf laat zeggen wat de juiste optie is.”

Vertrouwen

Michael de Boon: “Elke speler weet dat het er bij ons om gaat dat we beter worden. Dat er foutjes gemaakt worden hoort daarbij. Door deze acceptatie in je spelersgroep af te dwingen, maak je dat een keeper meer vertrouwen krijgt om ballen in te spelen. Dit vergroten van vertrouwen kun je ook voor elkaar krijgen door duidelijke afspraken te maken. Als de keeper de bal pakt om een doeltrap te nemen, wil ik dat hij al heeft gekeken of hij een verdediger kan inspelen. Als dat niet kan, bekijkt hij of een 6 of 8 vrij staat. Lukt dat ook niet, dan probeert de keeper de bal lang te geven. Het is belangrijk dat je je keeper aanleert wanneer hij wel en wanneer hij niet een speler kan inspelen en ook dat hij leert inschatten wanneer hij haast moet maken als er iemand vrij staat, of rust moet pakken als er niemand vrij staat. De keeper moet voorkomen dat hij spelers inspeelt die in de dekking staan. Als je wilt dat je keeper dit inspelen goed gaat leren, is veel herhalen een vereiste. In trainingsvormen kan dat, maar ook in wedstrijden kun je het met hem bespreken. Ik maak de keeper duidelijk dat hij ook steeds zijn ingespeelde bal moet nacoachen. Kan de speler die je inspeelt, draaien? Moet hij kaatsen? Nadat de keeper een bal heeft ingespeeld, kiest hij gelijk weer positie om mee te doen. Het positie kiezen is tevens belangrijk om eventueel balverlies op te vangen, of een duel 1:1 aan te gaan.”



Een trainer moet zich hetzelfde gedragen, ongeacht de stand in een wedstrijd.

Roland Vroomans (assistent-Technisch Directeur van de Konoplev voetbalacademie, in *De Voetbaltrainer* 174, 2010)

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van de korte en de lange opbouw van de keeper

Organisatie

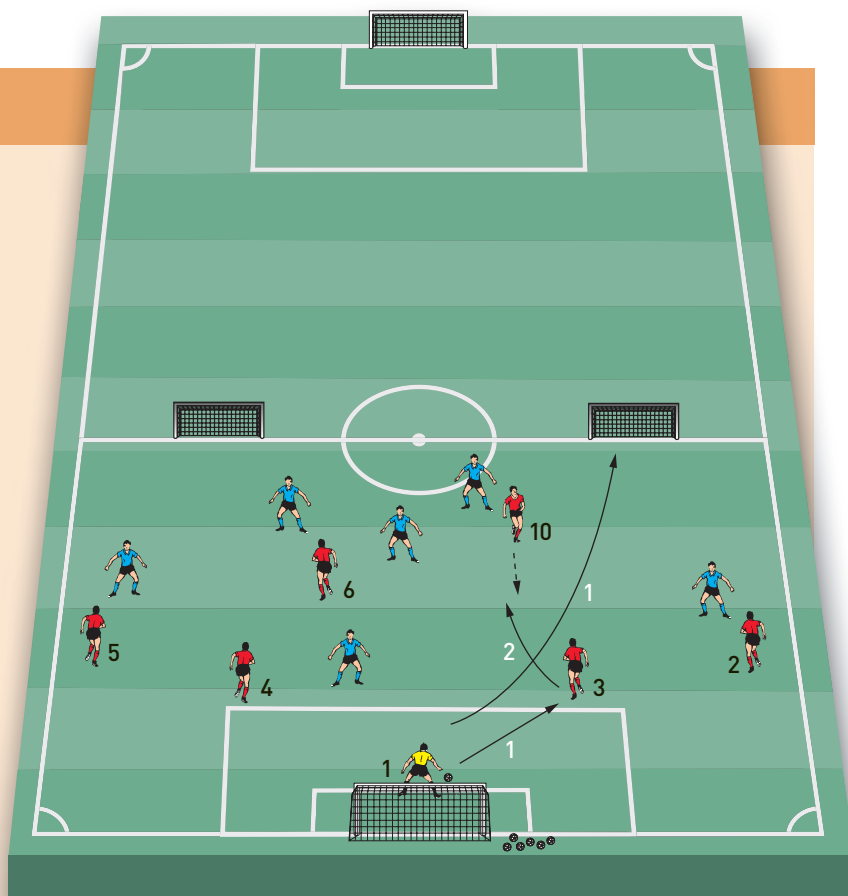
- er wordt op een half speelveld gespeeld
- 10 ballen in het doel van de niet te coachen partij
- 13 hesjes in 2 verschillende kleuren
- 3 grote doelen en 2 kleine doelen
- 4 pylonen om het veld mee uit te zetten

Inhoud

- 6 + keeper : 6
- de te coachen partij speelt 1:4:1:1
- de niet te coachen partij speelt 3:3
- de zes medespelers van de keeper kunnen scoren in de twee kleine doeltjes
- de keeper kan scoren in een van de twee grote doelen
- de tegenstander kan scoren in het doel met keeper

Coaching

- 'Houd elkaars positie in de gaten.'
- 'Probeer de keeper op het juiste been in te spelen.'
- '3 en 4, bied je aan zodat de keeper je kan inspelen.'
- 'Keeper, trap de bal in het lege doel of zoek een vrije speler.'



Methodiek

- de keeper pas de mogelijkheid geven om te scoren in een groot doel, als hij door zijn medespelers eerst twee keer ingespeeld is
- tijdslimiet instellen waarbinnen gescoord moet worden, waardoor de keeper wordt gedwongen actiever deel te nemen aan het spel



Spelers moeten zich op het veld vaak als een kind voelen dat helemaal in het spelletje opgaat. Dan zijn zij op hun best.

Foppe de Haan (bondsccoach van het Olympisch team, in De Voetbaltrainer 156, 2008)



Marco van Lochem (in het bezit van TC I) is al vijftien jaar Hoofd Opleiding bij SBV Excelsior, de club waar hij ook de A1 traint. De jeugdopleiding leverde in die periode al meer dan tachtig jeugdspelers aan Feyenoord, 25 aan andere BVO's en dertig spelers aan het eerste team. Dankzij de club krijgt Van Lochem ook de gelegenheid om in andere werelddelen trainingen en lezingen te geven, waardoor hij inzichten over het voetbalspel opdoet vanuit een andere cultuur dan de Nederlandse.

Uit VT129: "In mijn beleving van goed voetbal zul je in het huidige voetbal spelers moeten hebben met diepte in hun spel. Het is belangrijk dat ze het juiste moment gaan herkennen en het is gebleken dat onze middenvelders dat vermogen hebben. Dit zal altijd gepaard moeten gaan met spitsen die zo slim zijn dat ze ruimte maken voor onze middenvelder: in de bal, in de breedte of in de diepte vrijlopen. Aan dit aspect is in de positie- en partijspelen heel veel aandacht besteed, maar ook in het situatie coachen, bij besprekingen aan de hand van flap-overs, door heel veel individuele linietraining en -coachen en tijdens de oefenwedstrijden."

Marco van Lochem: "De flapovers hebben inmiddels plaats gemaakt voor iPad of iPhone. Tijdens trainingen film ik bepaalde spelers in situaties en bespreek dat vervolgens met ze. Het spelen tussen de linies bijvoorbeeld kun je aan een A-junior heel goed duidelijk maken door hem beelden te laten zien. Maar ook laat ik ze fragmenten zien van Europese topclubs of -spelers. Hoe spelen ze verdedigend en hoe speelt die speler tussen de linies? Ik vind dat een iPad wel een middel moet zijn om te gebruiken en zeker geen doel op zich."

Marco van Lochem: "Spelers met diepte in hun spel vind ik nog steeds van onschatbare waarde. Het gaat hierbij om het diep kijken én diep lopen. In Nederland zijn we de laatste jaren te veel bezig met het passen en het combinatiespel. Je moet middenvelders, juist als het gaat om diepte, bevragen waarom ze een bal achteruit spelen in plaats van vooruit. Wanneer we voor Excelsior naar een speler kijken, stel ik regelmatig de vraag: Heeft een speler diepte in zijn spel en kan hij een man uitspelen? Een man kunnen uitspelen betekent dat je op het middenveld een overtal kunt creëren. Juist dat pingelen is belangrijk. Zowel in de pupillen, maar ook in de junioren. Teamontwikkeling en individuele ontwikkeling zullen beide een plaats moeten krijgen in het totale plaatje, waarin ze even belangrijk zijn."

Bij de oefenvorm

Marco van Lochem: "Naast het veld zou ik in plaats van tien nog maar een paar ballen neerleggen. Mijn ervaring is dat des te meer ballen je naast het veld legt, des te minder geconcentreerd de spelers zijn. Er wordt immers heel snel weer een bal ingespeeld zodra er een slechte pass is gegeven. Ook zou ik zo'n tien meter buiten de vorm een doel neer zetten, zodat het scoren ook beter benadrukt wordt."

Doel

- verbeteren van de balcirculatie en het aansluiten van de middenvelders

Inhoud

- positiespel 6:6 met 2 kaatsers van iedere kleur
- blokken van 6 minuten met 2 minuten rust
- zodra een bal uit is, begint de te coachen partij met een intrap, in het midden van de organisatie



De invloed van trainers is niet zo groot als men denkt.

Mircea Lucescu (trainer van Shakhtar Donetsk, in De Voetbaltrainer 185, 2012)



In 2007/2008 werd Mick Korpadi kampioen met de B-junioren van IJsselmeervogels, waarmee hij destijds in de Tweede Divisie landelijk speelde. Bij IJsselmeervogels trainde hij daarna nog de A-junioren. Hij is nu trainer bij de B1 van Victoria 1893 uit Hilversum. Hij speelt met dat team in de Eerste Klasse. Korpadi is in het bezit van het diploma TC II.

Uit VT153: "Als trainer is het zaak om duidelijk te zijn. In mijn team is er discipline, in de zin van duidelijkheid, eerlijkheid en eenheid. Hierdoor is er een voor jongens betrouwbare omgeving ontstaan waarop iedereen kan terugvallen. Meningsverschillen uitpraten in de groep is echt een aanrader. Plezier is een van de kernzaken in het voetbal, maar discipline hoort daar ook bij. Wanneer er te veel plezier is, zal dat ten koste gaan van de concentratie en te veel discipline gaat ten koste van het graag willen komen trainen of spelen om beter te leren voetballen."

Mick Korpadi: "De B-junior van nu krijgt meer mee van de wereld om zich heen dan zo'n acht jaar geleden. Ze zijn erg actief op social media. Het is goed dat je hier als trainer bewust van bent en er op inspeelt. In ons team hebben we een WhatsApp-groep, waarin ook wel over voetbal wordt gepraat. Het gebeurt in zo'n app wel eens dat er iets niet goed wordt begrepen, verkeerd geïnterpreteerd. Zodra we beginnen met de training, praten we hier gelijk over, zodat er geen ruis op de lijn ontstaat. De mix tussen discipline en plezier heb ik nog steeds hoog in het vaandel staan. Spelers willen kunnen terugvallen op duidelijkheid en vaste afspraken. Daarbinnen is er ruimte voor een dolletje."

Mick Korpadi: "Voordat je als trainer ergens aan het werk gaat, is het volgens mij heel belangrijk dat je je verdiept in de cultuur. Ik heb mijn hele leven bij IJsselmeervogels gezeten, waardoor ik precies weet hoe het er bij de club aan toegaat. Wat de normen en waarden zijn en hoe je met de B-junioren omgaat. Het was voor mij een uitdaging om te kijken hoe ik bij een andere club zou werken. Victoria 1893 wordt in Hilversum gezien als een eliteclub en qua mentaliteit anders dan IJsselmeervogels. Ik denk dat het goed is dat je als trainer van tevoren bekijkt hoe de cultuur binnen een club is en of je denkt dat je daar bij past. Andersom geldt dat ook. Een club doet er verstandig aan om een trainer die men wil aanstellen, te screenen. Past hij wel bij ons?"

Bij de oefenvorm

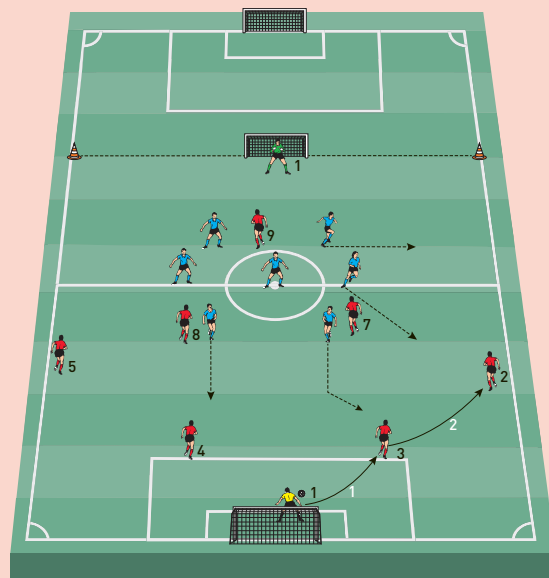
Mick Korpadi: "Deze oefenvorm gebruik ik nu nog steeds. Meestal pas in de tweede helft van het seizoen, wanneer je gedetailleerder aan de slag gaat met je speelwijze en de afspraken die je daarbinnen maakt."

Doel

- verbeteren van het druk zetten van de spitsen, in samenwerking met de middenvelders

Inhoud

- partijvorm 1:4:2:1 tegen 1:2:3:2
- opbouw begint steeds bij de keeper
- aanvankelijk opdracht meegeven aan de opbouwende partij: verplicht opbouwen, geen lange ballen spelen
- de druk zettende partij geeft eerst de opbouw weg door in te zakken
- als de druk zettende partij de bal verovert, moeten deze spelers binnen vijftien seconden tot scoren komen



Liever met z'n allen iets verkeerd doen, dan ieder zijn eigen ding.

Jürgen Klopp (trainer van Borussia Dortmund, in De Voetbaltrainer 179, 2011)

”



André Gorel heeft na sv Almere nog getraind bij De Zuidvogels, FC Omniworld, SDO en NVC. Hij is momenteel al ruim vier jaar scout bij Almere City en Ajax. In het seizoen 2006/2007 won hij met sv Almere C1 de KNVB Beker, door in de finale HFC Haarlem C1 te verslaan. Tien spelers uit dat team van Gorel maakten uiteindelijk de overstap naar een BVO.

Uit VT146: "Na elf weken in een voetbalseizoen zijn C-junioren het meest geprikkeld. Ze worden er sneller uitgestuurd op school en hebben energie te over. Uit een onderzoek is gebleken dat na elf weken de jongens op hun top zitten qua concentratie en dat het daarna wegebt ..."

Bij de oefenvorm

André Gorel: "De oefenvorm heb ik de laatste jaren ook met A-junioren, C-junioren, D-pupillen en E-pupillen gedaan. De oefenvorm doe ik nog steeds hetzelfde, ik heb alleen bij 4:4 veranderd dat een van de vier spelers aan de overkant het veld inkomt, zodat je gelijk de diepte kunt zoeken. Met vier startende spelers op de achterlijn kom je anders moeilijk onder de druk uit en de voorwaarde om eerst diep proberen te spelen is dan niet uitvoerbaar. De organisatie van de oefenvorm doe ik nog (bijna) hetzelfde, het verplaatsen en weghalen van pionnen werkt heel snel en goed. Ondanks dat het een intensieve trainingsvorm is, staan de jongens hijgend naar de aanwijzingen te luisteren maar popelen weer om te beginnen."

Doel

- verbeteren van het beter en sneller omschakelen
- verbeteren van het beter leren handelen bij balverlies en balverovering

Inhoud

- in 2 velden van 15 x 30 meter wordt 5 minuten lang 2:2 gespeeld, met voor beide partijen 2 wissels. Bij een tegendoelpunt gaat de verliezende ploeg er direct uit en staan 2 junioren met een bal klaar. Ze beginnen meteen met de nieuwe bal. De scorende ploeg moet niet gaan juichen, maar direct druk zetten op het nieuwe tweetal. Na 5 minuten moet de verliezende partij een opdracht uitvoeren, wat gelijk gebruikt wordt als rustmoment. Na het eerste kwartier breidt de vorm zich uit in dezelfde organisatie naar 3:3. Uiteindelijk wordt het volledige veld gebruikt (40 x 30 meter) voor 4:4, met aan beide kanten 2 viertallen als wissel. Bij een wissel komt de nieuwe ploeg het veld in.



André Gorel: "De passage van de elfde week maakte onderdeel uit van de periodisering. De beschreven training over 'omschakeling' geef ik nog wel steeds in november (ongeveer de elfde week), maar die maakte toen ook al deel uit van een jaarcyclus waarin we juist niet van (fysieke/mentale) toppen en dalen uitgingen. We streven naar een licht doorstijgende lijn, waarbij je gedurende het seizoen steeds fitter wordt. In de elfde week van het seizoen zijn C-junioren doorgaans voetbalmoe en luisteren niet altijd even goed (op school merken ze dat in deze week ook). Als trainer ben je gebaat bij oefenvormen zonder al te veel rust. Ik bied in november dus veel 'doe-dingen' aan, waardoor spelers geen tijd hebben om te zeuren. Dat zeuren komt trouwens ook voort uit overactiviteit, omdat ze te druk zijn. Als je ze heel veel en intensief laat voetballen gaat dáár alle energie in zitten. In deze week kun je de omschakeling oefenen, waardoor spelers veel in beweging zijn. Het piekmoment ligt zoals gezegd niet in de elfde week, maar op het einde van het seizoen. We wonnen dat jaar de KNVB Beker en versloegen teams waarvan we in de competitie nog hadden verloren."



Alleen een compliment geven wanneer het kind dat verdient.

Marian Spijk, gezondheidspsycholoog, in *De Voetbaltrainer* 193, 2013



Mike Kolf werkt als Hoofd Jeugdopleiding van voetbalclub Zeeburgia in Amsterdam en directeur van voetbalschool DFA. Onder leiding van Mike Kolf is de jeugdopleiding van Zeeburgia uitgegroeid tot betrouwbare leverancier van jong talent aan het betaalde voetbal. Geen profclub in Nederland of Engeland die in zijn jacht op jong talent niet de weg weet te vinden naar de Watergraafsmeer. (<http://www.mikekolf.nl>)

Uit VT124: “Op de woensdag trainen we veel positiepelletjes waarin het omschakelen van balbezit en balverlies voorkomt. Ook doen we dan vaak afwerkcoëfeningen, waar de nadruk ligt op het duel één-tegen-één. De afsluitende partij gaat ergens om: de verliezers moeten bijvoorbeeld materiaal opruimen, sprinten of opdrukken. Dat klinkt misschien wat strenger dan het in werkelijkheid is. Het woord ‘sanctie’ moet je ruim zien, het is eigenlijk spelenderwijs. We willen bereiken dat we altijd ergens om spelen, altijd willen winnen. We willen de kinderen leren alles eruit te laten halen wat er in zit op een sportieve manier: leren knokken, willen winnen en strijd leveren op de voetbalmanier.”

Mike Kolf: “In Nederland zijn we de laatste jaren doorgeslagen in het ‘lekker voetballen’. We hebben verloren, maar wel goed gespeeld. Jammer, volgende keer beter ... Ik vind dat we daar stappen in moeten maken, omdat dit ‘willen winnen’ in het buitenland doorgaans wel belangrijker is dan bij ons. Door een afsluitende partij altijd ergens ‘om te laten gaan’ wil je bereiken dat spelers zich meer bewust worden van winst en verlies.”

Uit VT124: “Bij de D-pupillen is het belangrijk dat ze nog meer de baas over de bal worden en dat ze hun techniek functioneel maken.”

Mike Kolf: “De D-pupil van nu is polyvalenter. Ze moeten op meerdere posities kunnen spelen en meer kunnen dan, in het geval van een 2 of 5, alleen een man uitschakelen. Dit was vroeger wel wat anders. Daar komt bij, als we praten over het functioneel maken van techniek, dat de wereld voor deze jongens een stuk dichterbij is gekomen. Vroeger zag je pas een paar dagen later wat de bewegingen van een sterspeler tijdens een wedstrijd waren. Tegenwoordig weten mijn spelers dat er naast hun eigen wereld ook een andere wereld bestaat. Via bijvoorbeeld Youtube zien ze binnen een paar minuten welke nieuwe beweging Messi of Ronaldo heeft gemaakt en willen dat op een training gelijk nadoen. Pass- en trapvormen worden nu ook dynamisch uitgevoerd. En waar je eerder kon volstaan met het stilstaand aannemen van de bal, verschuift dat nu naar het aannemen van de bal in de beweging. Daar zijn we weer verder in dan eerder.”

Bij de oefenvorm

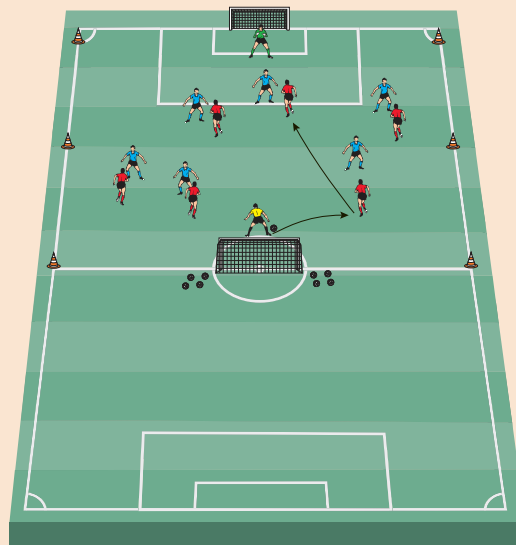
Mike Kolf: “Deze oefenvorm gebruik ik nog steeds. Bij de coaching kun je tegenwoordig wel meer de nadruk leggen op het doorbewegen na een pass en het in de beweging aannemen van de bal.”

Doel

- verbeteren van het dieptespel en het scoren

Inhoud

- 1:3:3 tegen 1:3:3
- partij in balbezit moet in het betreffende doel proberen te scoren nadat er een dieptebal is gespeeld over de denkbeeldige lijn
- als de verdedigers de bal veroveren, moeten zij proberen op de



andere helft te scoren. Er moet dus eerst altijd een diepe bal gespeeld worden voordat er gescoord kan worden

Winnen heeft meer effect dan duizend woorden.

Mario Been (trainer Racing Genk, in De Voetbaltrainer 197, 2013)

Eindelijk... dé complete toolbox waarbij jij als coach de keuze hebt uit essentiële en praktische oefenvormen



Deel 1 - 296 pagina's



Deel 2 - 232 pagina's



Deel 3 - 244 pagina's



Deel 4 - 328 pagina's

**Serie van 4
praktijkgerichte
handboeken**

De complete Voetbalmethode bestaat uit:
Serie van 4 praktijkgerichte handboeken
€ 25,- per stuk | Totale boekenset is € 85,-



Pascal Jansen (PSV A1): "De Voetbalmethode (2014) is een prima leerplan, bruikbaar voor iedere hoofd opleiding, jeugd- of hoofdtrainer!"

Serie van 5 eBooks gericht op Speelwijzetraining



€ 5,- per stuk | Totale set van 5 eBooks is € 20,-

**Aanvullende
eBooks**

Speciaal voor abonnees!
Bestel deze complete serie van 4
boeken + 5 eBooks nu voor € 95,-
(ipv € 125,-) Dat is bijna 25% korting
Ga snel naar:
www.devoetbaltrainer.nl/winkel

De **Voetbal**Trainer

Vakportaal voor trainers

200^e

Jubileumeditie

Bedankt:



Heb jij deze handige Voetbaltrainer trainersmaterialen al?



A6 formaat
€ 5,95



A5 formaat
€ 6,95

Wedstrijdregistratie boekjes

- Praktisch, met ringband
- Bevat veldjes en schema's
- Veel ruimte voor notities
- Keuze uit A5 en A6 formaat



A6 formaat
€ 5,95



A5 formaat
€ 6,95

Trainingsregistratie boekjes

- Praktisch, met ringband
- Overzichtslijst trainingsbezoek
- Veel ruimte voor notities
- Keuze uit A5 en A6 formaat



A4 formaat
€ 5,50

Veldenblok, A4 formaat

- Velden op A4 formaat
- Eenvoudig af te scheuren
- Volop ruimte voor notities

Abonnees
ontvangen
7,5%
korting

Bestel deze handige materialen snel via www.devoetbaltrainer.nl/winkel



Trainers
mappen
vanaf
€ 18,-

