

# De JeugdVoetbalTrainer

nummer 24

3<sup>e</sup> JAARGANG | APRIL 2014 | [www.devoetbaltrainer.nl](http://www.devoetbaltrainer.nl)

## Jeugdopleiding AZ

Wesley Visser

## Persoonlijkheden

Real Madrid onder 19

## Is there an I in TEAM?

Individu in een groep

## Eintracht Braunschweig

Sascha Eickel

Thema: Doorschuiven  
van een verdediger

## A-jeugd

Sydney Bartels

## B-jeugd

Sedat Siner

## C-jeugd

Martijn Blijleven

## D-jeugd

Gerby Verhoeven



Wesley Visser, AZ

# Gefaseerd opleiden

Wesley Visser volgde het CIOS in Goes, kwam via stages bij RBC Roosendaal en de KNVB District Zuid I terecht bij KAA Gent in België, waar hij de E-pupillen trainde. Hij stapte over naar Club Brugge, waar hij aan het roer stond van de Onder 15, Onder 13 en Onder 12. Bij AZ Alkmaar heeft de coach nu alweer drie seizoenen de Onder 14 onder zijn hoede en assisteert hij bij de Onder 17, Onder 19 en de beloften. Bovendien maakt hij wedstrijdanalyses voor het eerste elftal.



Wesley Visser: "Opleiden begint volgens mij met een voetbalvisie en een opleidingsvisie. Hoe maken we spelers beter? Je doet dat als trainer niet alleen en dus is een goede onderlinge communicatie met de andere trainers een vereiste. Je hoeft niet altijd op één lijn te zitten overigens. Bij AZ is er een continu overleg binnen de technische staf. Er wordt gesproken over spelers en aan de hand van een maandplanning wordt duidelijk wie bij welke trainingen gaat assisteren. We ondersteunen elkaar bij trainingen en letten op individuele spelers. Dat gebeurt in elke leeftijdsgroep. Er is de laatste tijd veel discussie over de leeftijd waarop jeugdspelers worden gescout. Bij AZ beginnen we met Onder 12, maar we scouten al wel E- en F-pupillen. Sinds vorig seizoen bieden wij de beste E-pupillen uit de regio de kans om naast hun activiteiten bij hun eigen

vereniging een training te volgen bij de AZ Voetbalschool in de regio. Op zeven locaties in Noord-Holland komen de talenten op zondag bij elkaar om te trainen. Voor de spelers is het een mooie ervaring, voor AZ is het een kans om de spelers eerder te zien en te beïnvloeden. Het gaat er bij AZ ook vooral om verder te kijken dan de voetballer. Wie is die speler nou precies? Wat is zijn thuissituatie en hoe steekt hij in elkaar? In de jeugdopleiding van AZ willen we spelers, wanneer ze eenmaal in de Onder 19 spelen, opgeleid hebben tot zelfstandige profs."

## Specialisatie/ontwikkelpunt

Wesley Visser: "In augustus hebben we met elke speler het eerste SOP-gesprek (Spelers Ontwikkelings Plan), waarbij er een specialisatie en een ontwikkelpunt wordt benoemd. Wat



kan de speler nu uitzonderlijk goed en waar moet hij echt nog aan werken? Tijdens dit gesprek komt voornamelijk de speler aan het woord. Wat wordt zijn plan voor komend seizoen? Door zelf aan te geven wat zijn specialisatie en ontwikkelpunt is, wordt de speler bij het proces betrokken en wordt het 'eigen'. Spelers moeten iets gaan ontwikkelen omdat ze beter willen worden. Niet omdat een trainer dat wil. Dit is een continu proces. Gedurende de gehele opleiding en tijdens elk moment van het seizoen kunnen deze gesprekken plaatsvinden. Zodra trainers bij elkaar assisteren, kunnen ze de opdracht krijgen om bij een systeem oefening bijvoorbeeld op een ontwikkelpunt van een bepaalde speler te letten. Voor, tijdens en na de training wordt dat nabesproken met de speler. Soms kun je een rechtervleugelverdediger tegen een linkerspits zetten in een partijspel en van beide spelers hun ontwikkelpunt in de gaten houden. Of je gebruikt video-beelden om bepaalde zaken duidelijk te maken."



### Maatwerk

**Wesley Visser:** “Naar aanleiding van het SOP-gesprek werken wij met het buddy-systeem, waarin spelers aan elkaar gekoppeld worden en elkaar beoordelen tijdens trainingen en wedstrijden. Samen bespreken zij dit met de trainer om nog meer eigenaar te worden van het proces. Op die manier wordt in de groep heel duidelijk

beter kennen en in trainingen waarin ze werken aan een ontwikkelpunt of specialiteit.”

### Winnen of opleiden?

**Wesley Visser:** “Nederland loopt voorop als het op het ontwikkelen van jeugdspelers aankomt. Wedstrijden winnen is niet altijd het belangrijkste. Ik kan daar deels in meegaan, want

derland hechten aan ‘willen winnen’ wel hoog genoeg is. Hoe kunnen wij verwachten dat spelers in de senioren alles willen winnen, terwijl dat in een jeugdopleiding niet altijd vooropstaat? Misschien gaan wij Nederlanders wel eens te makkelijk voorbij aan het begrip ‘winnen’. Spelers moeten leren om ergens voor te spelen. Het kunnen omgaan met winst en verlies, bijvoorbeeld. Ik denk dat het verschil tussen jeugd en senioren voor veel spelers te groot is en dat komt mede doordat de wil om te winnen soms wat ondersneeuwt bij het opleiden. In de opleiding ben je zeven jaar met een jongen bezig en werk je vooral op de lange termijn, volgens een visie. Eenmaal bij het eerste elftal gaat het om de punten. Daar zit een discrepantie. Ik denk dat veel clubs nog winst kunnen behalen uit het beter begeleiden van jeugdspelers in de overstap van jeugdopleiding naar de senioren. De aandacht van de trainer moet liggen bij het begeleiden, stimuleren en motiveren. Die van de speler bij het maximaal ontwikkelen en presteren.”

### Basistaken

**Wesley Visser:** “Elke positie in het veld is gekoppeld aan zogenaamde basistaken. Onder eindtermen wordt verstaan hetgeen een speler zou moeten beheersen aan het einde van de opleiding. Per positie hebben we tien tot vijftien basistaken. Een voorbeeld van een basistaak: De rechterspits kiest goed positie tussen de linies om aanspeelbaar te zijn, wanneer we aan het aanvallen zijn en de bal rond de middenlijn is. Elke basistaak wordt beoordeeld oplopend van rood naar donkergroen. Groen betekent dat een speler voldoet aan de norm en oranje betekent dat het onder de norm is. Daarnaast is een specialisme donkergroen en wanneer een speler rood scoort, dan is het ruim onder de norm. Spelers worden elke training en wedstrijd weer beoordeeld aan de hand van deze basistaken. Spelers krijgen ook meerdere keren per week de tijd om individueel aan bepaalde basistaken te werken. ‘Ga maar in groepjes werken waarin je het beste bevroegd

## ‘Spelers moeten iets gaan ontwikkelen omdat ze beter willen worden. Niet omdat een trainer dat wil’

welke specialiteit een speler heeft en wat zijn ontwikkelpunt is. Als ik een spits heb die sterk is in het vrijlopen tussen de linies, moeten mijn andere spelers hem niet steeds diep sturen. Door hier in de groep over te praten, ontstaat een bewustwording in de hele groep. De jongens leren elkaar

in jeugdopleidingen ligt de nadruk terecht op opleiden. Maar voetbal is wel een spel dat je wilt winnen. Zodra spelers de overstap maken van de jeugdopleiding naar een eerste elftal, draait het voornamelijk om winnen. De vraag is volgens mij wel gerechtvaardigd of het belang dat wij in Ne-

wordt', zeg ik dan. Dan gaan ze zelf in kleine groepjes aan het werk, natuurlijk waar nodig onder begeleiding. Uitspelen van een overtalsituatie bij-

## 'Het uniforme werken binnen de verschillende fases maakt dat spelers precies weten waar ze aan toe zijn'

voorbeeld. Of proberen beter worden in het 1:1-duel met de keeper. Ik loop er dan langs en help en ondersteun waar nodig. Dat ze dat zelf oppakken is prachtig om te zien."

### Opleiden in cycli

**Wesley Visser:** "Een belangrijk element in de jeugdopleiding van AZ Alkmaar is het feit dat we in fases werken. De verschillende fases in het voetbalspel zijn verdeeld over de hoofdmomenten aanvallen en verdedigen. Elke leeftijdscategorie (dus A t/m D) traint op hetzelfde moment in dezelfde fase, met elk zijn eigen accenten. In een cyclus van vier weken werken we bijvoorbeeld allemaal aan het aanvallen in fase 1 en 2, wat te maken heeft met de opbouw van achteruit. Het kan niet zo zijn dat ik met verdedigen bezig ben en de trainer van Onder 15 met aanvallen. Of dat ik mijn centrale verdediger bepaalde aanwijzingen geef, die door een andere trainer juist weer niet gegeven worden. Binnen de jeugdopleiding spreekt de volledige technische staf dezelfde taal met de spelers. Het uniforme werken binnen de verschillende fases maakt dat spelers precies weten waar ze aan toe zijn."

### Verwachtingen beschrijven

**Wesley Visser:** "In het overleg dat we hebben met de technische staf, praten we ook over de manier waarop we het aanvallen fase 1 en 2 hebben getraind de voorbije week. We wisselen ervaringen en trainingen uit. Ook elementen uit de vorige wedstrijd worden



aangehaald. Het werken volgens deze structuur komt telkens terug en is de rode draad van de opleiding. Een voorbeeld van aanvallen in fase 1 en 2 is de samenwerking tussen de verdedigers. Dit wordt in de tweede cyclus uitgebouwd naar het samenwerken met de middenvelders erbij (6 en 8). Dan zit je in aanvallen fase 1 en 2 (verdediging en middenveld). Per fase hebben we trainingsvormen en accen-

we hoog druk te geven en een tegenstander moet zich daar uit proberen te spelen. Maar de manier waarop dat gebeurt, verschilt per leeftijdscategorie. In een Onder 13 staat het nogal snel vast, omdat een keeper een bal niet over de middenlijn kan spelen. Maar in Onder 17 is dat alweer anders en worden er, na een lange bal van de keeper, dus ook andere handelingen gevraagd."

## 'We hebben acht jaar om spelers door te krijgen naar het eerste elftal. Je moet dus ook niet te snel willen gaan'

ten. Als er een partij wordt gespeeld, zit de ene ploeg in aanvallen fase 1 en 2 en de ander in verdedigen fase 1 en 2. Wanneer je met twee trainers op het veld staat, kun je je aandacht ook op die verschillende fases vestigen. Ik denk dat we, doordat we duidelijk hebben beschreven wat we per fase van spelers en linies verwachten, ook heel gericht kunnen kijken naar onze spelers."

### Aanpassingsvermogen

**Wesley Visser:** "Op trainingen laten we in een partijspel een ploeg wel eens spelen in de formatie van de komende tegenstander. Het is belangrijk om het te coachen team dan geen informatie te geven over de tegenstander. Ze moeten tijdens het spel namelijk zelf achterhalen hoe de tegenstander speelt en oplossingsgericht werken. In wedstrijden proberen

### Stapje voor stapje

**Wesley Visser:** "In Onder 14 gaat het met name over de vraag: 'Hoe te spelen?' Door in verdedigen fase 1 en 2 de nadruk eerst te leggen op de samenwerking tussen 9 en 10 en pas daarna uit te bouwen naar 7, 9, 10 en 11 (fase 1 en 2) maak je het stapje voor stapje steeds moeilijker voor spelers. Het gaat dus van makkelijk naar moeilijk. En eigenlijk hebben we acht jaar om spelers door te krijgen naar het eerste elftal. Je moet dus ook niet te snel willen gaan. Als je een gedegen leerplan hebt om spelers acht jaar te beïnvloeden, ben je een heel eind. Maar de link met de senioren is wel belangrijk. We hebben sessies met de technische staf van zowel de jeugdopleiding als het eerste elftal, waarin we ook van gedachten wisselen over het opleiden van spelers. We zijn altijd bezig om het nóg beter te doen."

	1e fase	2e fase	3e fase	4e fase
<b>Aanvallen</b>	Doelstelling: Voorwaarden creëren om in de volgende fases een van de medespelers aan te spelen met het gezicht naar het doel	Doelstelling: Een van de medespelers vrijspelen in fase 3 of 4 met het gezicht naar het doel van de tegenstander	Doelstelling: Creëren van kansen d.m.v. eentweecombinatie, pass in de ruimte, individuele actie of voorzet	Doelstelling: Afwerken op doel d.m.v. schot buiten de 16, schot binnen de 16 of kopbal
<b>Verdedigen</b>	Doelstelling: Voorwaarden creëren om in de volgende fase de tegenstander te dwingen om de bal in het blok te spelen	Doelstelling: Druk zetten om de bal te veroveren voordat er diep gespeeld kan worden	Doelstelling: Voorkomen van indirect gevaar	Doelstelling: Voorkomen van direct gevaar



De 4 fases bij het aanvallen



De 4 fases bij het omschakelen naar verdedigen



De 4 fases bij het verdedigen



De 4 fases bij het omschakelen naar aanvallen

Luis Miguel Ramis en José Manuel Gil,  
Real Madrid onder 19

# Ontwikkelen van persoonlijkheden



Grote sterren combineren met eigen jeugd. Een tijd lang was dit een garantie voor de successen van Real Madrid. Onder club-president Florentino Pérez behaalde de club in 2001 en 2003 de landstitel, met als hoogtepunt de winst in de Champions League in 2002. Sinds die periode breken er steeds minder spelers door in het eerste elftal van de Koninklijke. Daarentegen worden er grote sommen geld betaald voor buitenlandse toptalenten en reeds gearriveerde sterren.

De Voetbaltrainer spreekt met Luis Miguel Ramis (trainer) en José Manuel Gil (assistent-trainer) van Real Madrid onder 19, over het belang van normen en waarden en de manier van werken in een van de beste jeugdopleidingen ter wereld.

## Totaalplaatje

**Luis Miguel Ramis:** “Spelen in de jeugdopleiding van Real Madrid betekent automatisch dat je moet kunnen omgaan met druk. Naarmate de opleiding vordert, worden de spelers zich daar steeds meer van bewust en kunnen er ook steeds beter mee omgaan. Mijn leeftijdsgroep, Real Madrid onder

scenario komt een speler hier binnen als hij tien of elf jaar oud is. De speler doorloopt hier de hele opleiding en stroomt via Real Madrid C en B door naar het eerste elftal. Al met al heb je dan zo'n acht tot tien jaar om een speler te beïnvloeden. Die beïnvloeding geldt zowel voor de voetballer als voor de mens. Zowel op als buiten het veld zijn de jeugdspelers verantwoordelijk voor Real Madrid. Deze club en de manier waarop de club bekend wil staan, zit bij deze jongens in het bloed. Dit komt vooral door de benadering die van jongens af aan gehanteerd wordt door de gehele staf in de jeugdopleiding. De discipline

## 'Opleiden is een totaalplaatje'

19, zit al vrij dicht op het profvoetbal. Spelers trainen al mee met Real Madrid C en B (ook wel Real Madrid Castilla genoemd) en in een enkel geval al bij het eerste elftal. In een ideaal

is dermate gewoon geworden, dat je spelers dus al een tijd hebt voorbereid op het spelen in een profcompetitie. Die benadering vormt een rode draad door de opleiding.”



**José Manuel Gil:** “Enkele spelers uit dit team zitten hier al een sinds hun tiende jaar. Sommigen zijn er net twee jaar. De spelers die hier al heel lang in de opleiding zitten, weten precies wat er van ze verwacht wordt. Je moet opleiden bij Real Madrid dan ook als een totaalplaatje zien. Binnen de jeugdopleiding werken er verschillende groepen mensen aan het beter maken van deze jongens. Ze worden geschoold op mentaal vlak, op fysiek vlak en wij, de trainers, doen dat op technisch en tactisch vlak. Er is tussen deze geledingen wel veel overleg. We zijn stuk voor stuk bezig om persoonlijkheden te ontwikkelen, die gedisciplineerd en met respect voetballen. Het gedrag van de jongens in de opleiding is belangrijk. En je merkt dus, omdat we al op tienjarige leeftijd duidelijk maken wat er van ze verwacht wordt, dat de manier van werken voor spelers vanzelfsprekend is.”

## Eenvoudig

**Luis Miguel Ramis:** “Het is voor ons als trainers eenvoudig om te werken met deze jongens. Doordat je dag in dag uit met ze werkt, heb je veel momenten om ze te beïnvloeden. Maar met dat beïnvloeden moet je wél op tijd beginnen. Als je één filosofie uit-



draagt door de hele opleiding weten de spelers welk pad ze moeten volgen en het komt dan ook niet in ze op om van dat pad af te gaan. Ik denk dat dat heel belangrijk is. Eén manier van werken, één gedachte. In onze opleiding denken spelers van tien jaar hetzelfde over Real Madrid als spelers van achttien jaar.”

**José Manuel Gil:** “Spelen bij Real Madrid gaat veel verder dan alleen maar voetballen. Real Madrid is een club die spelers zo lang mogelijk binnen de opleiding wil houden. De jongens zelf

moet de trainer de spelers laten inzien wat professioneel voetbal inhoudt. Winnen is daarbij belangrijk, maar dat gaat niet ten koste van alles. Boven alles staat dat ze de waarden van de club hoog houden. Respect voor elkaar, de staf, de tegenstanders en voor de scheidsrechter.”

### Kijken


**Luis Miguel Ramis:** “Opleiden is vooral goed kijken. Vanaf dag één zijn wij daar mee bezig. Hoe zit die speler nu precies in elkaar? Kan hij omgaan met tegenslag? Hoe gaat hij om met concurrentie? En met druk? Maar ook wij ontkomen er niet aan om spelers vervroegd te laten gaan. Het einde van een seizoen vind ik daarom zelf nog wel eens vervelend, omdat je sommige spelers geen goed bericht kunt geven. Ook al lopen ze hier al vier of vijf jaar. Zeker wanneer ze achttien jaar zijn, heb je een goed beeld gevormd van hun persoonlijkheid. Voor veel spelers is de stap naar het eerste elftal nog erg groot. Vaak gaan ze dan eerst spelen bij andere clubs in de Primera División of Segunda División.”

### Onderzoek

**José Miguel Gil:** “Drie jaar geleden hebben wij een onderzoek gedaan wat er gebeurt met de spelers die uitstromen bij de jeugdopleiding van Real Madrid. Er waren destijds zo’n vijftig spelers actief in de Primera División, die bij ons in de jeugdopleiding hebben gespeeld. In de Segunda División A waren het er maar liefst tachtig. Deze cijfers geven wel aan hoe sterk de jeugdopleiding van Real Madrid is.

## ‘Spelers van tien jaar denken hetzelfde over Real Madrid als spelers van achttien’

willen hier ook graag spelen. Dat gegeven maakt al dat je niet snel te maken krijgt met spelers die op hun achttiende al vrijwillig naar een andere club gaan, omdat ze daar bijvoorbeeld al in een eerste elftal kunnen spelen. De spelers krijgen een goede kans om profvoetballer te worden. Die kans willen ze grijpen. In deze leeftijdsfase

Het is in Spanje heel moeilijk om prof te worden, zeker bij Real Madrid zelf. Zowel de Primera División, Segunda División A én Segunda División B zijn stuk voor stuk sterke competities. Wanneer spelers zich bij een andere club eerst nog verder hebben ontwikkeld, komt het voor dat Real Madrid ze terughaalt. 

### B-ploegen

De B-ploegen van de deelnemers uit de Primera División kunnen zich inschrijven op het tweede niveau van het Spaans voetbal, zonder dat ze kunnen promoveren. In 2010/2011 werd Barça Atlètic (FC Barcelona B) derde in de competitie, maar kon dus niet promoveren. Het team werd vervangen voor de deelname aan de promotieronde door Real Valladolid, dat op de zevende plaats eindigde in de reguliere competitie.

### La Quinta del Buitre

Het meest succesvolle team in de Primera División van de laatste vijftig jaar was het Real Madrid van de tweede helft van de jaren tachtig. Het team dat in die periode vijf keer op rij landskampioen werd, had vijf dragende spelers die afkomstig waren uit de eigen jeugdopleiding: Rafael Martín Vázquez, Michel, Manolo Sanchís, Miguel Chendo en natuurlijk Emilio Butragueño.

### Exportproduct

Roberto Soldado (Tottenham Hotspur), Javi García (Manchester City), Juan Mata (Manchester United), Borja Valero (Fiorentina) en Rodrigo (Benfica) zijn allemaal opgeleid door de Koninklijke. Van deze spelers kan bepaald niet worden gezegd dat ze niet goed genoeg zouden zijn voor Real Madrid. Er is dus duidelijk sprake van een ander probleem. Real Madrid leidt consequent uitstekende spelers op, maar ze kunnen de weg naar het eerste elftal niet vinden. Dit lijkt met name te maken te hebben met het feit dat het geduld om deze jeugdspelers de kans te geven ontbreekt. Vanuit Real Madrid B worden er geregeld spelers verkocht naar Europese clubs. Een voorbeeld hiervan is Daniel Carvajal. In juli 2012 werd hij voor vijf jaar vastgelegd door Bayer Leverkusen. De Duitse club betaalde vijf miljoen euro voor de verdediger. In zijn contract stond een clause dat hij na een jaar voor 6,5 miljoen euro teruggehaald kon worden door Real Madrid. En dat is gebeurd.

### Speeltijd

In het seizoen 2013/2014 maken acht spelers uit de eigen jeugd deel uit van de eerste selectie: Iker Casillas, Jesús Fernández (keepers), Nacho (verdediger), Álex Fernández en Cheryshev (middenvelders), Jesé en Álvaro Morata (aanvallers). Of deze spelers, op Iker Casillas na, op veel speeltijd kunnen rekenen valt nog maar te bezien. In de jacht naar titels durven veel clubs de jeugd niet de kans te geven.

## Trainingsvorm Real Madrid onder 19

José Miguel Gil tekent een oefenvorm uit, waarbij drie aparte tekeningen worden afgebeeld. Eigenlijk speelt de hele training zich af in één en dezelfde situatie. Drie vormen, waarbij de eerste tien minuten duurt, de tweede twintig en derde ook twintig minuten. Elke vorm gaat verder waar de vorige is geëindigd. Zowel in handelingen als in coaching. De trainers zetten één keer de organisatie klaar en de doelstelling blijft in elke oefening van de training gelijk.



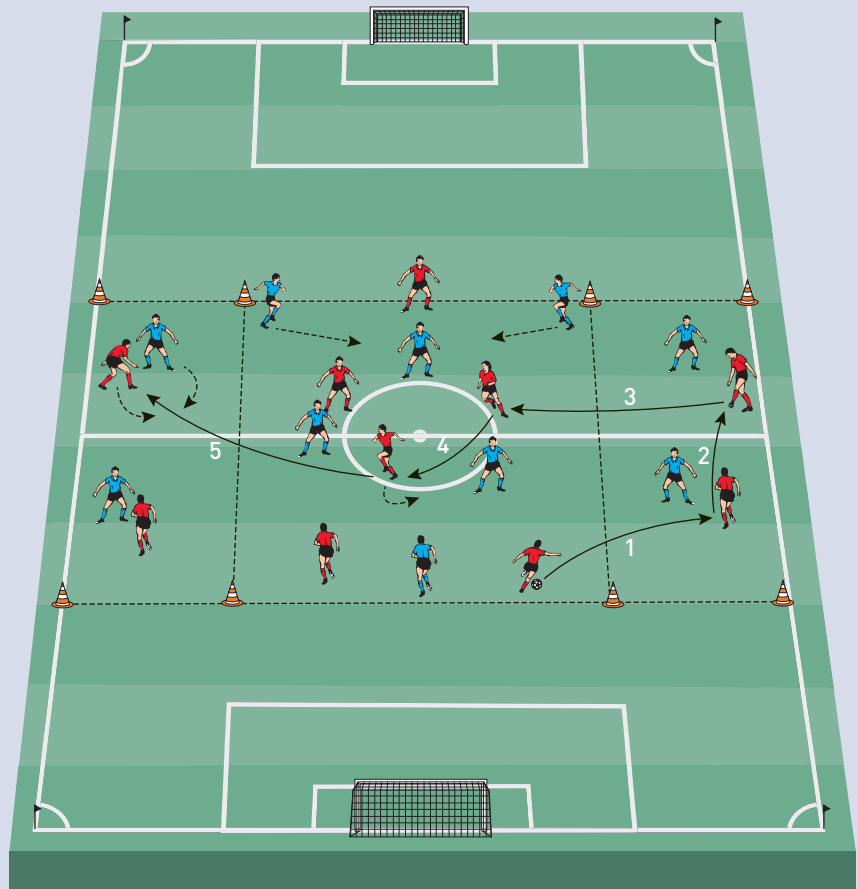
**‘Binnen een training zijn de doelstellingen van elke oefenvorm gelijk’**

### Organisatie 1

- het speelveld is 40 meter lang en 65 meter breed
- het veld is verdeeld in 3 zones
- 8 pylonen
- 20 hesjes in 2 kleuren
- 10 ballen rondom het veld

### Inhoud 1

- positiespel 10:10
- er mogen maximaal drie passes achter elkaar in een zone worden gegeven, waardoor het spel snel verplaatst moet worden
- spelers staan zoveel mogelijk op hun eigen positie



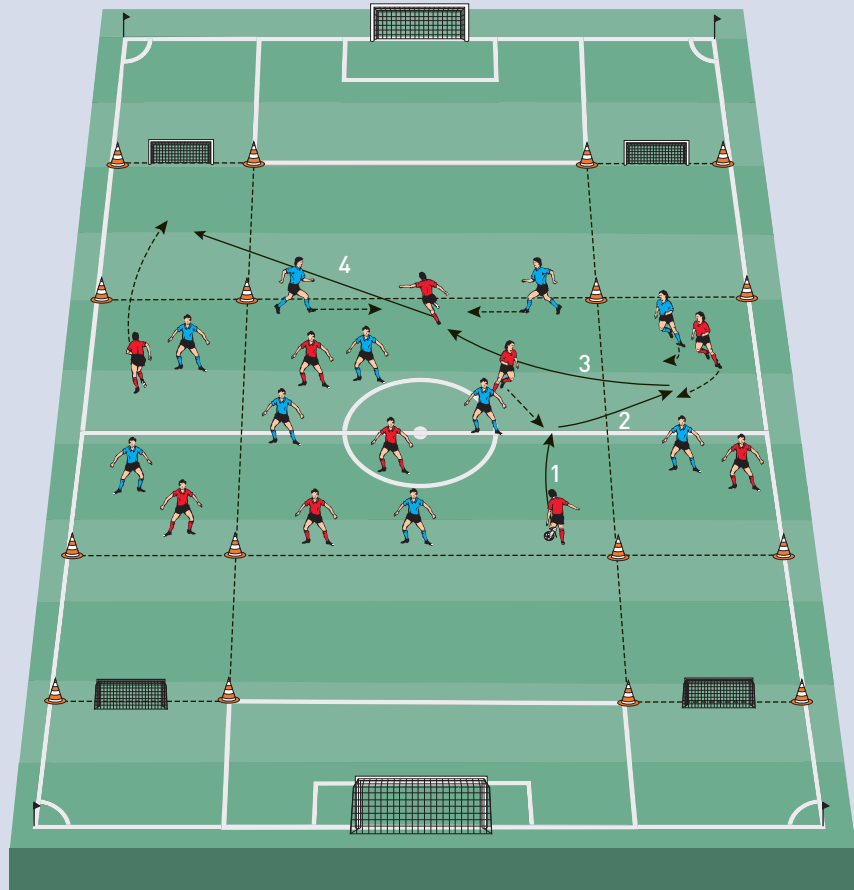


**Organisatie 2**

- het speelveld loopt van zestienmeter naar zestienmeter
- 16 hoedjes
- 4 kleine doelen

**Inhoud 2**

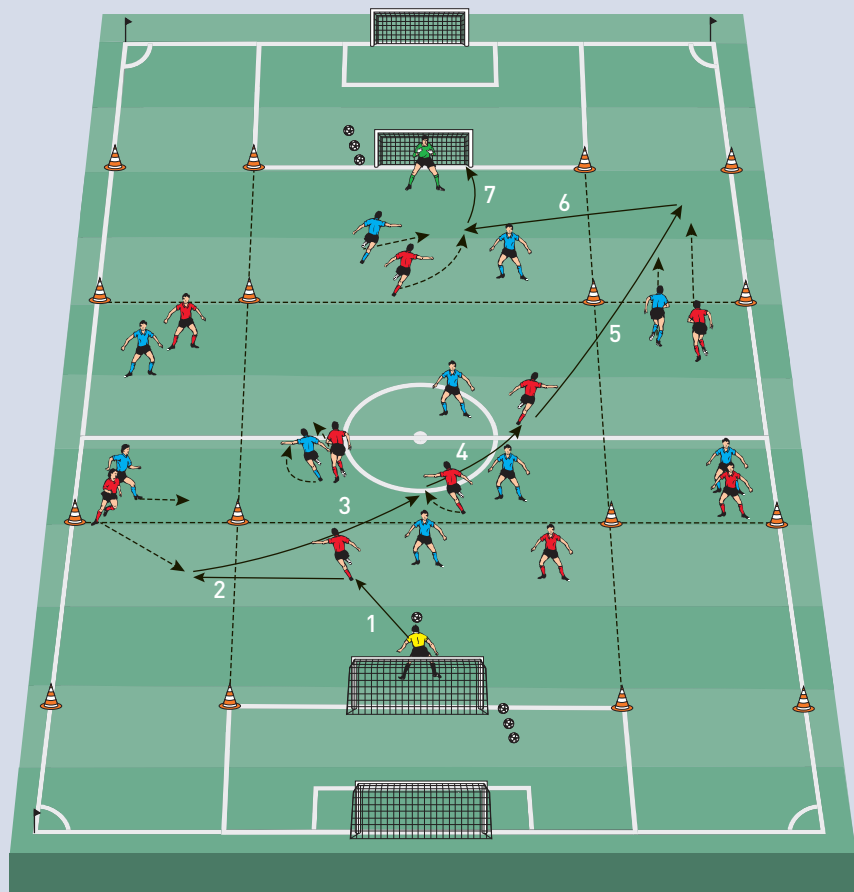
- positiespel 10:10
- er mogen maximaal drie passes achter elkaar in een zone worden gegeven, waardoor het spel snel verplaatst moet worden
- spelers staan zoveel mogelijk op hun eigen positie
- na tien passes kan er een speler aan de zijkanten diep gestuurd worden, eventueel vergezeld door een verdediger
- er kan gescoord worden op de kleine doeltjes

**Organisatie 3**

- de afmetingen van het speelveld blijven gelijk
- de 4 kleine doeltjes worden vervangen door 2 grote doelen met 2 keepers

**Inhoud 3**

- partijspel 11:11
- als er wordt opgebouwd over de linkerkant, moet de voorzet komen vanaf de rechterkant
- nadruk ligt ook hier op het verplaatsen van het spel
- eventueel spelers twee of drie keer laten raken, zodat verplaatsing nog sneller plaatsvindt



Tom Postmes over de rol van het individu in een groep

# Is there an I in TEAM?

In een team hebben spelers een gedeelde identiteit. Ze dragen allemaal hetzelfde shirt en spelen voor dezelfde club. Dat schept een band. Maar ook al draagt elke speler hetzelfde shirt en wil hij het hetzelfde bereiken bij een club (winnen!), toch zijn er onderlinge verschillen. Verschillen in cultuur, karakter en voetbaltechnische mogelijkheden. De Voetbaltrainer spreekt met Tom Postmes, hoogleraar sociale psychologie, over de balans tussen het omgaan met het individu en het team.

De afgelopen decennia lijkt de maatschappij alsmaar individualistischer te zijn geworden. We richten onze pijlen met name op ons eigen geluk en gaan daardoor nog wel eens voorbij aan wat een ander nodig heeft. Er wordt getwijfeld of deze verschuiving van invloed is op de manier waarop we zaken als cohesie en solidariteit beleven. De drang naar individuele vrijheid staat, als we sommigen mogen geloven, het collectief in de weg. Oftewel: individu en collectief gaan niet samen. Ditzelfde principe gaat op voor (voetbal)teams. De gangbare gedachte in (onder meer) de psychologie is namelijk dat deze twee elementen elkaar uitsluiten. Trainers worstelen ongetwijfeld ook met dit dilemma. Besteed ik aandacht aan het team of aan het individu? En in welke mate? Kun je aandacht besteden aan het individu, wanneer je het teambelang vóór laat gaan? There is no I in TEAM. Toch?



## Groepen

**Tom Postmes:** "Groepen zijn belangrijk voor een mens. Ze vergroten de kans op voedsel,

veiligheid en overleven. Groepen vervullen ook een belangrijke emotionele behoefte: de behoefte van de mens om erbij te horen. Mensen kunnen niet zonder groepen in hun dagelijks leven. Een eenvoudige manier om dat te bewijzen is door mensen uit de groep te verwijderen. Dat vinden ze vreselijk en ze lijden echt pijn als ze buitengesloten worden. Om niet buitengesloten te worden passen we ons aan aan wat de groep van ons verwacht. Maar groepsgedrag heeft ook negatieve kanten. Negatief gedrag komt vaak voort uit de wens van het individu om te voldoen aan de wens van de groep."



Foto: Pro Shots

## Keuze

**Tom Postmes:** "Als we praten over het werken met groepen heerst de gedachte dat een trainer moet bepalen wat het belangrijkste is en waar hij zijn aandacht op richt: het team of het individu? In teamsporten zie je veel trainers worstelen met deze

**Tom Postmes** is hoogleraar Sociale Psychologie. Hij promoveerde aan de Universiteit van Amsterdam, en was van 2004 tot 2008 hoogleraar aan de University of Exeter. Postmes won diverse internationale prijzen, onder meer onderzoeks-fellowships van de KNAW (1998) en Britse ESRC (2003). Zijn publicaties verschenen in vooraanstaande tijdschriften in verschillende disciplines: psychologie, communicatiewetenschappen en bedrijfskunde.



keuze. Hoeveel aandacht schenk je aan het individu en hoeveel aandacht aan het team? Gaat het teambelang boven het individuele belang? Als je hier verder over gaat nadenken kom je ook nog bij de verdeling van die individuele aandacht. Krijgen je beste spelers de meeste aandacht, of juist niet? En als je bepaalde spelers veel aandacht geeft, wat doet dat dan met de rest? Naast de vraag of trainers hun aandacht richten op het individu óf het team, hebben wij onderzocht of we een derde vorm konden bedenken. Een vorm waarin trainers zich richten op beide niveaus in relatie tot elkaar: het individu als bouwsteen van de groep. Wat doet deze nieuwe benadering met het de groepscohesie (bijvoorbeeld Postmes, Spears, Lee, & Novak, 2005). Waar trainers bang kunnen zijn voor een afname van het groepsgevoel zodra ze spelers individuele aandacht gaan geven, blijkt het tegendeel juist het geval. In sommige

situaties waarin je aandacht besteedt aan het individu, gaat de cohesie zelfs omhoog (Jans, Postmes, & Van der Zee, 2012)."

### Benaderingen

**Tom Postmes:** "Je hebt dus twee typen benaderingen: een heel individualistische waarin het individu helemaal op de voorgrond staat en een groepsbenadering waarin geen aandacht is voor het individu (zie bijvoorbeeld Postmes, Haslam, & Swaab, 2005). Zo'n benadering waarin de trainer zich exclusief op het individu richt zie je veel in individuele sporten. Dan ben je dus als coach/leidinggevende verantwoordelijk voor de groei van het individu. De spelers zijn wel betrokken bij het proces, maar ze hoeven alleen maar te letten op zichzelf. Aan de andere kant staat de teambenadering, waarbij je als trainer verantwoordelijk bent voor de groei en prestaties van de groep als geheel. In deze laatste

benadering is de individuele inbreng van de leden van de groep beperkt. Bij de teambenadering moeten spelers simpelweg doen wat er gezegd wordt, zich houden aan afspraken. Wanneer je als trainer het team als eenheid neemt, heb je een overzichtelijke taak. Je houdt de groep bij elkaar, prent iedereen in dat het gaat om het teambelang. Je hoeft dat, als je je team goed drilt, maar één keer uit te leggen. Aan deze top-down methode kleef ook een nadeel. Als het team moet schakelen of reageren op veranderingen, betekent het dat jij als trainer verantwoordelijk bent voor het geven van nieuwe instructies. Je bent eigenlijk steeds bezig met het bewaken van het teamproces. Waar wij met name benieuwd naar waren, is de mate van groepscohesie wanneer je naast het teambelang ook gaat denken aan het individuele belang."

### Inbreng

**Tom Postmes:** "Om de betrokkenheid van het individu te vergroten, kun je als vertrekpunt een vraag aan elke speler stellen: 'Wat kun jij bijdragen aan dit team?' Je doet zelf een stapje terug en vraagt je spelers om na te denken. Antwoorden kunnen liggen op het sociale vlak: een speler vindt

**'In sommige situaties waarin je aandacht besteedt aan het individu, gaat de cohesie zelfs omhoog'**

dat hij zorgt voor een positieve sfeer in de ploeg. Maar natuurlijk ook voetbaltechnisch. Een speler kan door het maken van veel doelpunten belangrijk zijn voor de ploeg. Of door zich op het



Foto: Pro Shots

middenveld juist in dienst te stellen van een ander. Door spelers actief te laten meedenken over hun specifieke bijdrage aan het team maken zij zelf een cognitieve koppeling tussen individu en team. Een bijdrage leveren aan de groep wordt zo een middel voor persoonlijke groei. En omgekeerd: hoe meer eigen inbreng jij hebt, hoe sterker de groepsband. De trainer probeert de spelers vervolgens als het

## ‘Door spelers te vragen wat ze kunnen bijdragen aan het team, vergroot je hun betrokkenheid’

ware in hun kracht te zetten. Iemand die goed kan draaien, kun je in kleinere ruimtes laten spelen. Iemand die puur links is, zet je op een plek waarbij hij veel ballen op zijn linkerbeen krijgt. Sommige spelers zijn qua karakter wat voorzichtig. Die zet je

dan eerder achterin. En creatieve spelers zet je verder naar voren. Dit zijn vragen die iedere trainer zichzelf stelt, maar de kunst is om samen met een speler naar antwoorden te zoeken. Waar liggen zijn sterke punten en wat betekent dat voor het team?”

### Participatieve vorm

**Tom Postmes:** “Stel je hebt op links een aantal geblesseerde spelers. Dan kun je zelf beslissen hoe je dat oplost en je presenteert dat als een voldon-

intensief, maar je bouwt er wel veel krediet door op. Je laat zien dat je een trainer bent die de leiding durft te nemen en beslissingen neemt, maar die daarnaast oog heeft voor de behoefte van het individu. Doordat je spelers betreft bij beslissingen verlaag je drempels in het team om bepaalde zaken aan te snijden. Men is over het algemeen tevredener omdat er, zonder het teambelang uit het oog te verliezen, duidelijk aandacht is voor het individu. Uit onderzoek blijkt dat

## ‘Het hebben en het erkennen van die inbreng is cruciaal’

gen feit. Er is geen ruimte voor inbreng van de spelers. Of je brengt het in de vorm van een voorstel, maar dan krijg je debat. Een derde vorm is het te vragen aan de spelers. Dus: ‘Dit is ons probleem en wat gaan we doen?’ Je zet daarmee, als we het hebben over de relatie tussen groep en individu, bij spelers de knop om. Elke speler die in aanmerking zou komen voor een plek aan de linkerkant, gaat nadenken over de invulling. Al pratende rolt er een beslissing uit en dat wordt in de training of wedstrijd uitgeprobeerd. De trainer is degene die uiteindelijk beslist, maar ze hebben de mogelijkheid gehad om actief mee te denken. Het is ‘ons’ besluit geworden en dat valt terug te zien in het veld. We noemen dit ook wel de participatieve vorm van het nemen van besluiten.”

### Identificeren

**Tom Postmes:** “Het is overigens niet zo dat het stellen van zo’n vraag een zwakte is. Dat zo’n trainer geen besluiten kan of durft te nemen. Er is niets mis mee om deze participatieve vorm zo af en toe toe te passen. Je hoeft namelijk niet constant voor deze participatieve vorm te kiezen. Waar het om draait is dat spelers in het traject van voorbereiding vertrouwen opbouwen dat ze erbij betrokken worden. Hun inbreng wordt serieus genomen. Deze manier van werken met groepen is met name in het begin

naarmate individuele leden de kans krijgen om een bijdrage te leveren aan een gemeenschappelijk doel, ze zich sterker identificeren met het team. Ook al hoeft hetgeen ze bijdragen maar iets heel kleins te zijn.”

### Relevante boeken (1) en artikelen (2, 3, 4)

1. Postmes, T., & Jetten, J. (Eds.). (2006). *Individuality and the group: Advances in social identity*. London: Sage.
2. Jetten, J., Postmes, T., & McAuliffe, B. J. (2002). “We’re all individuals”: Group norms of individualism and collectivism, levels of identification and identity threat. *European Journal of Social Psychology*, 32, 189-207.
3. Postmes, T., Haslam, S. A., & Swaab, R. (2005). Social influence in small groups: An interactive model of social identity formation. *European Review of Social Psychology*, 16, 1-42.
4. Postmes, T., Spears, R., Lee, T., & Novak, R. (2005). Individuality and social influence in groups: Inductive and deductive routes to group identity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 747-763.



Sascha Eickel,  
Eintracht  
Braunschweig  
onder 19



# De beste elf staan in het veld

Voor het eerst sinds 28 jaar speelt Eintracht Braunschweig weer in de Bundesliga. In 1967 veroverde de club nog de landstitel, maar in de periode daarna speelde de club zelfs enkele seizoenen in de Derde Klasse. Nu Eintracht weer in de Bundesliga speelt, wil het de jeugdopleiding professionaliseren. Sascha Eickel, voormalig jeugdtrainer bij Borussia Dortmund, heeft als taak gekregen die professionalisering te bewerkstelligen. Hij vertelt over de wijze waarop de club de doorstroom van jeugdspelers wil bevorderen.

Sascha Eickel: “Naast het feit dat ik Eintracht Braunschweig onder 19 train, ben ik ook verantwoordelijk voor de opleiding in de regio Brunswijk. Voor jeugdspelers en de jeugdopleiding is de promotie van het eerste elftal heel belangrijk geweest. Dit was de reden voor de club om het roer in de jeugdopleiding om te gooien en verder te professionaliseren. Mijn taak is vooral om ervoor te zorgen dat deze leeftijdsgroep zich zo optimaal mogelijk kan ontwikkelen bij de club.”



## Doorschuiven

Sascha Eickel: “Eintracht Braunschweig werkt, net zoals veel meer Duitse

teams, met een tweede elftal en een team voor spelers onder 23. Het team voor spelers onder 19 moet dichterbij dat elftal onder 23 aan komen. Anders gezegd: de doorstroom moet beter. Dat is makkelijk gezegd natuurlijk, maar het heeft in de praktijk nog wel wat haken en ogen. Enerzijds heeft het verbeteren van de doorstroom een organisatorisch aspect in zich. Je zult met alle betrokken trainers veel en intensief overleg moeten voeren. Je bekijkt spelers van elkaar en discussieert over het gewenste niveau. Over het doorschuiven van spelers wordt uiteraard ook gespro-

## 'We moeten niet doorschuiven om het doorschuiven'

ken. Essentieel hierbij is dat spelers het gewenste niveau hebben. Dus we gaan niet doorschuiven om het doorschuiven. Het kan dus voorkomen dat, als de rechtsback uit het team voor spelers onder 23 uitvalt, we een centrale verdediger uit de Onder 19 laten doorschuiven. Omdat we hem beter vinden en ook denken dat hij op de rechtsbackpositie goed kan renderen. Deze manier van doorschuiven kan alleen wanneer je met alle betrokken trainers intensief naar de spelers kijkt. Bijkomend voordeel van dit vele kijken is dat iedereen in de club, trainers én spelers, zich bewust zijn van het belang van het niveau. Per jaarlaag gaan de eisen omhoog."

### Druk

**Sascha Eickel:** "Voor spelers is de overgang van een jeugdelftal naar een eerste elftal erg groot. Dat is niets nieuws. Het is wel goed te kijken wát dan precies maakt dat die stap zo groot is. Technisch, tactisch en fysiek is er een verschil, vooral omdat de ruimtes kleiner zijn, de tegenstanders beter spelen en sterker zijn in duels. Maar daar kan een speler zich nog wel aan aanpassen. Je ziet geregeld dat jeugdspelers zich als het ware omhoog trekken aan het niveau of door gerichte kracht-



training sterker worden. Maar wat bepaalt nu dat de ene speler er wel in slaagt om een succesvolle overstap te maken en een ander niet? Volgens mij heeft dat grotendeels met mentaliteit en het omgaan met druk te maken. De meeste jeugdspelers zijn het niet gewend om onder grote druk te spelen. Daarin kunnen wij nog een slag maken. We moeten proberen jeugdspelers veel meer onder druk te laten presteren. Concreet betekent dit bijvoorbeeld: naar grote

### Omgaan

**Sascha Eickel:** "Om het niveau op te schroeven, hebben we als eerste de trainingsfrequentie van de jeugdteams omhoog geschroefd. Dit elftal was gewend zo'n vier of vijf keer per week te trainen. Inmiddels zijn dat al zes of zeven trainingen per week. In deze trainingen gaan we in deze leeftijdsgroep uit van drie zaken. Omgaan met de tegenstander, omgaan met de ruimte en omgaan met de tijd. Spelers merken, zeker wanneer ze meetrainen

## 'Als je in 1:1 kunt verdedigen, kun je in elk systeem spelen'

toernooien gaan. Of een speler eens een wedstrijd met een hoger team mee laten spelen. Je moet talentvolle jeugdspelers zo dicht mogelijk tegen dat eerste elftal aan zetten. Ons elftal voor spelers onder 23 jaar speelt in de Regionalliga. Dat is een heel behoorlijk niveau, waarop spelers veel leren. Wij hebben in Torsten Lieberknecht een eerste-elftaltrainer die oog heeft voor jeugdspelers. Af en toe laat hij al spelers meetrainen en dat is een heel positieve stimulans voor mijn groep. Als je hard werkt, maak je een kans."

met het team voor spelers onder 23 of het eerste elftal, dat het hier steeds om draait. De tegenstander wordt sterker. De ruimtes worden kleiner en er is minder tijd om te handelen. Het fysieke verschil komt met name tot uiting in het tempo waarop de wedstrijd gespeeld wordt. Duels worden met meer snelheid aangegaan. Eerder draaien, eerder passen. Wij leren spelers in deze leeftijdsgroep, met de nadruk op deze drie elementen, steeds beter voetballen. Dit betekent dat je bij het geven van trainingen hier ook bewust

rekening mee houdt. De coaching met name is veelal gericht op het omgaan met tegenstander, tijd en ruimte.”

### Variabel

**Sascha Eickel:** “In de jeugdopleiding is er, als we praten over de manier van spelen, veel vrijheid om in een systeem te voetballen. Dat elk team hetzelfde speelt, hetgeen je in Nederland veel meer ziet, kennen wij niet. Grofweg gezegd is de enige afspraak bij Eintracht Braunschweig dat elk

team met vier mensen achterin speelt. De trainer is vrij om invulling te geven aan de rest van de opstelling. Bij Onder 19 bepalen de kwaliteiten in de groep hoe we spelen op het middenveld en in de aanval. Want stel je hebt twee hele goede centrumspitsen, dan ga je toch geen 1:4:3:3 spelen? Het is belangrijk dat spelers meerdere systemen kunnen spelen. Trainers binnen de club werken er steeds naar toe dat de beste elf spelers spelen. Als je vier spitsen hebt, richt je het zo in

dat je met vier spitsen kunt spelen. En heb je vijf hele sterke middenvelders, dan speel je met één spits. Elke speler moet wel weten wat hij moet doen als we de bal hebben en wat als we de bal niet hebben. De basistaken zijn duidelijk, maar veel verder gaan wij niet. Spelers hebben die vrijheden ook nodig om zich goed te kunnen ontwikkelen. Verdedigend willen we dat de spelers een 1:1-situatie kunnen spelen. Want als dat lukt, kun je in elk systeem uit de voeten.”



## Trainingsvorm Eintracht Braunschweig onder 19

### Doel

- verbeteren van het omgaan met tegenstander, ruimte en tijd

### Organisatie

- het veld heeft de afmetingen van twee keer het zestienmetergebied
- 16 hesjes in 4 verschillende kleuren
- 10 ballen in elk doel

### Inhoud

- in het veld wordt er 4:4 + 2 keepers gespeeld
- elk viertal mag de vier kaatsers op de helft van de tegenstander gebruiken
- na een doelpunt wisselen de vier spelers die scoorden met de vier kaatsers die bij dat team horen
- bij een uitbal of een doelpunt wordt weer begonnen bij de keeper

### Coaching

- ‘Probeer alvast diep te kijken, voordat je de bal hebt ontvangen.’
- ‘Vraag om de bal en wees constant in beweging.’
- ‘Let op de positie van de kaatsers, zodat je niet in de weg loopt.’
- ‘Coach elkaar en probeer ruimte voor elkaar te maken.’
- ‘Geef duidelijk aan waar je de bal wilt hebben.’

### Methodiek

- het veld per serie steeds iets kleiner maken, waardoor spelers worden gedwongen sneller te handelen
- de kaatsers mogen de bal niet terugspelen naar dezelfde speler, zodat andere spelers eerder en sneller in beweging moeten komen



- de kaatsers verplichten tot maximaal één keer raken, zodat er nóg sneller beslissingen genomen moeten worden

### Variatie

- in balbezit mag het viertal alle kaatsers gebruiken, in plaats van alleen de kaatsers op de aanvallende helft

## A-JEUGD



Sydney Bartels behaalde tijdens zijn CIOS-opleiding in Sittard de diploma's TC III en TC II. Hij liep stage bij Roda JC (één jaar) en MVV (twee jaar). Bij die laatste club werkte hij drie jaar als jeugdtrainer. Momenteel is Bartels bezig aan zijn vierde seizoen bij SV Meerssen A1, waarmee hij uitkomt in de Derde Divisie landelijk. Zelf speelde hij in de jeugd bij RKSJ Groene Ster en even in de jeugdopleiding bij Roda JC. Momenteel speelt hij bij BSV Limburgia/Kamerland (Eerste klasse).

## Sturen

Sydney Bartels: "Ook al zijn de afspraken betreffende het doorschuiven bekend, merk ik dat ik sommige spelers toch nog wel vaker moet sturen en coachen om daadwerkelijk die momenten te creëren in de opbouw. Dit vele sturen kan meerdere oorzaken hebben: Ik heb een elftal met veel eerstejaars A-junioren en zelfs nog een B-junior, waardoor het 'durven' doorschuiven een leerpunt is. Het is dan ook belangrijk dat je je spelers dit vertrouwen geeft. Een manier om dit te bevorderen is het spelen van oefenwedstrijden. In dit soort wedstrijden mag mijn keeper geen lange bal geven, waardoor we achterin gedwongen worden op te bouwen. Ik zie een oefenwedstrijd dan ook als een trainingsmoment, waarin ik door middel van een opdracht probeer zoveel mogelijk momenten te creëren. Op die manier worden situaties waarin doorgeschoven kan worden steeds meer herkenbaar."

## Opbouw

Sydney Bartels: "Als de keeper een doeltrap neemt, staan de 2 en 5 al hoog richting middenlijn. De keeper probeert met de beide centrale verdedigers de 9 van de tegenpartij weg te spelen, waarna er twee opties zijn. Een 3 of 4 dribbelt zelf het middenveld in of (en dat kan alleen wanneer een 7 of 11 van de tegenstander positioneel niet goed opgesteld staat) er wordt rechtstreeks vanuit de keeper of centrale verdediger een back ingespeeld. Als je het voor elkaar krijgt om een 3 in te schuiven, zal een tegenstander altijd een keuze moeten gaan maken met betrekking tot het doordekken op de man met bal en overige middenvelders. In balbezit wil ik dat mijn 2 en 5 diep en aanvallend durven te denken, maar dit doen ze dan wel afwisselend, zodat er voldoende rugdekking verleend kan worden aan de overige centrale verdedigers (restverdediging). Je ziet dat, wanneer een 2 of 5 meegaat, hij in aanvallend opzicht zelfs over de 7 of 11 heen kan komen en betrokken is bij een doelpoging."

## Samenwerken

Sydney Bartels: "Een pijler binnen onze speelwijze is dat we tijdens het opbouwen, in het centrum of via de flanken, een man vrij willen krijgen. Voordat je over doorschuiven kunt praten, betekent dit dus al dat je keeper ook een belangrijke rol vervult. Bij het rondspelen van de bal achterin, heb je met een goed meevoetballende keeper een extra speler die het positiespel samen met de 2, 3, 4, en 5 kan spelen, om zo de tegenstander uit te spelen en een vrije man te creëren. Tijdens trainingen betekent dit gegeven dat je bezig bent met het spelen in onder- en/of overtal. Door positie- en partijspelen en pass- en trapvormen terug te laten komen maak je je spelers steeds beter. De handlingsnelheid, het keuzes maken met of zonder bal, de inspeelpass en aannames worden getraind. Je probeert ze zoveel mogelijk in de wedstrijddechte situatie te brengen. Het onderling samenwerken en het elkaar durven te coachen en verbeteren, is dan ook erg belangrijk in dit ontwikkelingsproces."

## Afhankelijk

Sydney Bartels: "Het al dan niet doorschuiven is afhankelijk van verschillende factoren. Denk aan de speelwijze van de tegenstander, de stand in de wedstrijd of de kwaliteiten van spelers die je zelf achterin hebt staan. In de eerste plaats moet een verdediger bij mij vooral kunnen verdedigen. Ik denk dat we in Nederland wel zijn doorgeslagen in hetgeen een verdediger allemaal zou moeten kunnen (verdedigen, opbouwen, indribbelen, aanvallen en als het even kan ook nog scoren). Wanneer de tegenstander met twee centrale spitsen speelt, ligt de ruimte in de opbouw bij ons vaak bij de 2 of 5. Deze kunnen dan ook vaak al rechtstreeks vanuit de keeper aangespeeld worden, doordraaien en een voorwaartse beweging met bal gaan inzetten. Speelt een tegenstander wél met drie aanvallers, dan kun je een middenvelder laten inzakken tussen de beide centrale verdedigers, waarna de 3 of 4 het middenveld op kan komen. Je houdt dan wel voldoende mensen achter de bal en zorgt ervoor dat de tegenstander een keuze moet gaan maken, in hoeverre ze durven te gaan doordekken. Wat de 2 en 5 betreft is doseren een aandachtspunt. Normaal gesproken kun je zo'n twee tot vijf keer per helft mee opkomen (afhankelijk van de tactiek en sterkte van de tegenstander). Het gaat dan om het herkennen van het juiste moment."



## Trainingsvorm

### Doel

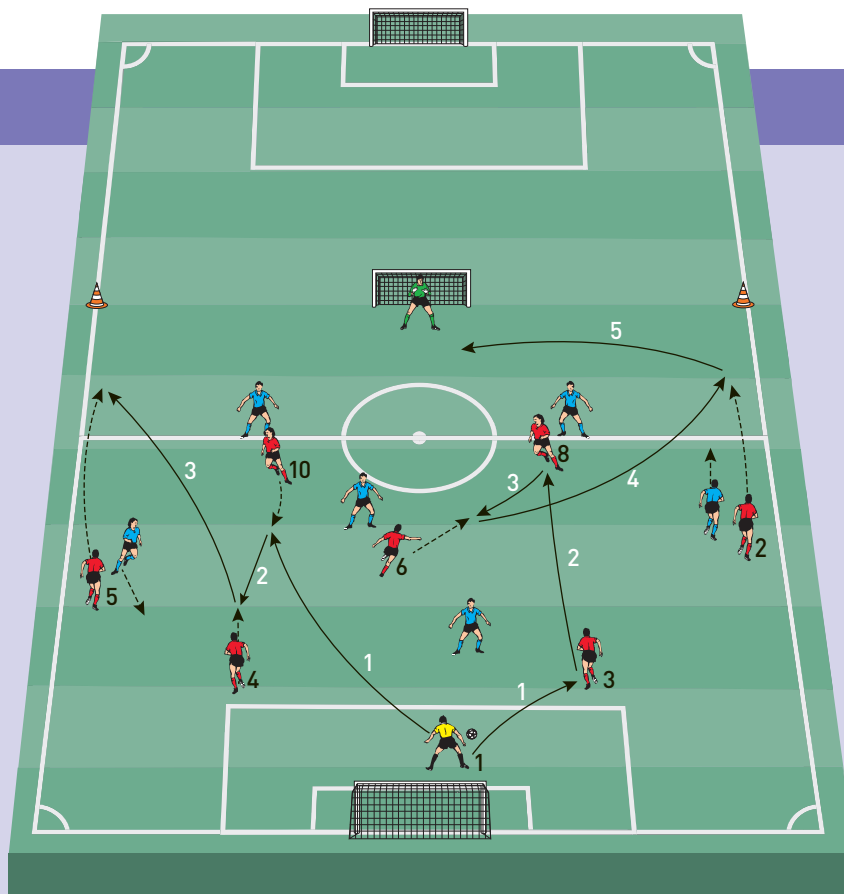
- verbeteren van het samenspel om een verdediger door te schuiven

### Organisatie

- het veld is 70 meter lang en 50 meter breed
- 10 ballen in het doel van de te coachen partij
- 13 hesjes in 2 verschillende kleuren
- 2 grote doelen
- 4 pylonen om een veld mee uit te zetten

### Inhoud

- 7:6 + 2 keepers
- de te coachen partij speelt 1:4:1:2 (met de punt naar achteren)
- de tegenpartij speelt 1:2:1:3 met de punt naar voren
- er kan in de grote doelen worden gescoord
- bij een uitbal of een doelpunt wordt er opnieuw gestart bij de keeper



### Coaching

- '1, bouw op via 3 (optie 1).'
- '1, bouw op via 10 (optie 2).'
- '1, kijk eerst diep of je een middenvelder kunt inspelen.'
- '4, 10 en 5, houd elkaars loopactie in de gaten en reageer op elkaar.'
- '3, 8, 6, 2, houd elkaars loopactie in de gaten en reageer op elkaar.'
- 'Zodra je hebt ingespeeld, coach de ontvangende speler wat hij moet doen.'
- 'Als je onder druk staat, sla dan een linie over of kies voor de lange bal.'
- 'Schuif pas in zodra de bal op het middenveld is.'
- 'Probeer in te dribbelen met de bal als dat kan.'

### Methodiek

- variëren met de aantallen
- maximaal aantal keer raken instellen, zodat er meer vrijgelopen moet worden.
- niet terugspelen op de keeper

## 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.

### Kantelen

**Sedat Siner:** “Het doorschuiven van een centrale verdediger of back is makkelijker gezegd dan gedaan. Het is een complexe situatie, want het al dan niet doorschuiven is van meerdere factoren afhankelijk. Bepalend hierbij is wel het juiste moment. Maar wanneer is dat dan precies? Bij NAC B1 hebben we duidelijke afspraken gemaakt over de manier waarop we iemand willen laten doorschuiven. Op het moment dat de keeper de bal heeft, zakt bijvoorbeeld de 2 wat in. Hij komt dan op de hoogte van 3 en 4 te staan en mijn 5 loopt diep weg naar de middenlijn. De 2 laat, doordat hij inzakt, ruimte aan de rechterkant van het veld. In deze ruimte kan mijn rechtshalf zich dan weer aanbieden. En dan zie je dat we met het hele team als het ware kantelen. Want de ruimte die de 6 op zijn beurt laat, kan weer worden opgevuld door een andere speler. Bijvoorbeeld een 10 of een doorgeschoven centrale verdediger. Door zo te kantelen, dwing je de tegenstander tot handelen. Want er zal geknepen en druk gezet moeten worden om de spelers en de ruimtes te verdedigen. En dan is het zaak dat je door middel van goed positieospel de vrije man zoekt en snel inspeelt, zodat je de crosspass kunt geven op de 5 of de 11. Je maakt als het ware gebruik van het kantelmoment van de tegenstander en dat is een tactisch aspect dat je je eigen moet maken.”

### Vastzetten

**Sedat Siner:** “Zodra een 3 de bal naar 2 speelt tijdens de opbouw, wordt er door de tegenstander meestal gelijk vastgezet. De bal van 3 naar 2 moet het liefst vermeden worden tijdens de opbouw. Je kunt dit voorkomen door op tijd een back door te schuiven naar het middenveld. In samenspel met de keeper kun je ervoor zorgen dat je die speler aanspeelt. Bovendien zal de tegenstander van achteruit ook een speler door moeten zetten om mijn inschuivende verdediger op te pakken. Gebeurt dat namelijk niet, dan heb je een man-meersituatie op het middenveld. In het centrum schuif ik overigens alleen maar door als de ruimte er ook daadwerkelijk ligt. Je moet niet gaan doorschuiven om het doorschuiven. Hier geldt ook weer dat spelers naar elkaar kijken en op elkaar reageren. Binnen twee à drie seconden moeten spelers van mij deze momenten zien en gebruiken. Dit vergt veel training en het is bij B-junioren dan ook zaak dat je er rustig de tijd voor neemt. In het begin van het seizoen hadden mijn spelers hier nog wel moeite mee. Ze zagen de momenten niet of ze voerden het niet goed uit. Dan blijf je ze er op attenderen en dan zie je, ook omdat je het in oefenwedstrijden terug laat komen, dat ze daarin beter worden. Tijdens oefenwedstrijden bespreek ik vooraf wat ik wil zien, haal het aan in de rust en kom er ook na afloop weer op terug. Pas dan gaan ze het zich beter eigen maken.”

### Tijd nemen

**Sedat Siner:** “Tijdens de trainingen heb ik veel tijd besteed aan het doorschuiven van spelers. In de B-junioren is het heel belangrijk dat je de tijd neemt om dit soort patronen in te slijpen. In het begin gaat het best nog geregeld fout, maar de spelers leren zich deze manier van doorschuiven na verloop van tijd aan. Het kijken naar elkaar en het reageren op elkaar is een proces waar je de tijd voor moet nemen. Maar als het goed gaat, heb je een wapen in handen! Want voor tegenstanders blijkt het geregeld een hele opgave te zijn hier goed mee om te gaan. Er zit trouwens nóg een reden achter deze manier van doorschuiven. Als ik namelijk mijn beide backs gewoon hoog zet, staat er altijd een tegenstander tussen hen. Die tegenstander kan als het ware twee spelers van mij afdekken. De 2 en 6 worden gedekt door bijvoorbeeld hun 11. Hetzelfde geldt aan de andere kant voor de 5 en 8.”

## Trainingsvorm

### Doel

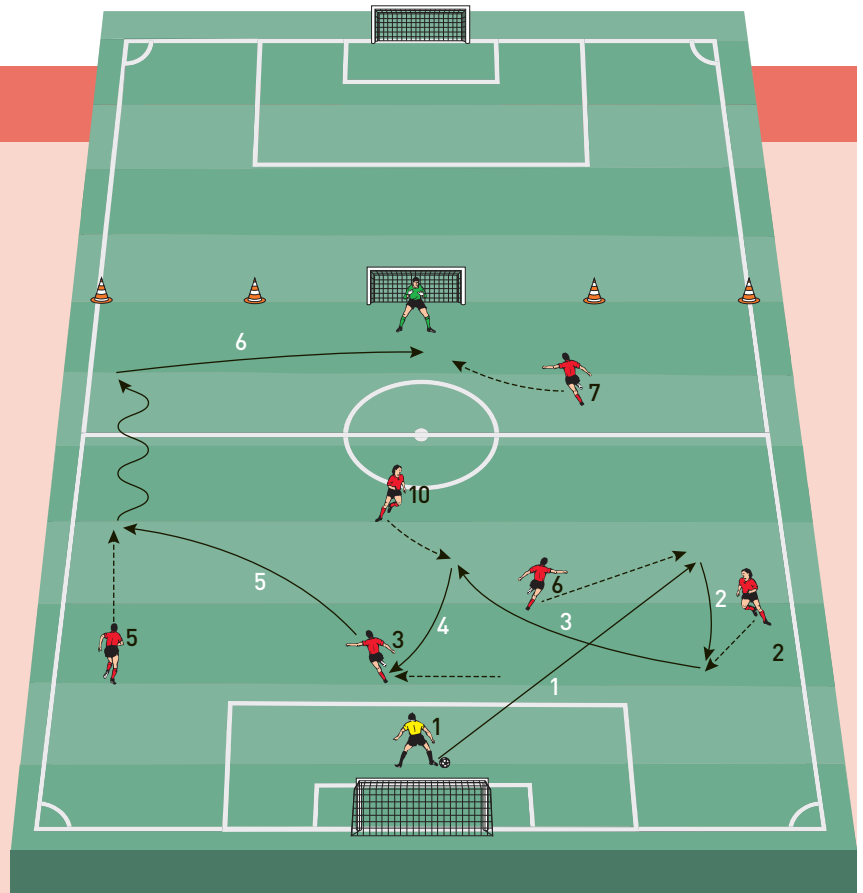
- verbeteren van het vrijspelen en doorschuiven van een back

### Organisatie

- het veld loopt van de achterlijn tot aan twintig meter over de middenlijn
- 4 pylonen om een achterlijn mee uit te zetten
- 10 ballen in het doel van de keeper
- 2 grote doelen

### Inhoud

- het spel start bij 1
- de 3 loopt naar binnen en de 2 zakt in
- op dat moment loopt de 6 in de ruimte van de 2
- vervolgens krijgt de 6 de bal van de 3
- de 6 kaatst op 2 en dan gaat de bal via 10 op 3
- de 3 opent met een crosspass op de diepgaande 5
- de 5 geeft een voorzet op 9 die, samen met de bijsluitende 7, afwerkt



### Coaching

- 'Speel elkaar strak in.'
- 'Stem je loopacties op elkaar af.'
- '6, maak een vooractie en vraag om de bal.'
- '2, laat je wat inzakken op het moment dat 6 de bal gaat krijgen, zodat je gelijk door kunt spelen.'
- 5, houd in de gaten wanneer 3 de bal krijgt en ga dan diep.'

### Methodiek

- oefening in spiegelbeeld uitvoeren, dus met een diepgaande 2 in plaats van 5

## C-JEUGD



Martijn Blijleven is in het bezit van TC III Jeugd en is dit seizoen trainer van de Onder 14-selectie van SV Hoofddorp, waarmee hij uitkomt in de Onder 14 pilotcompetitie van de KNVB. Martijn is gestart met trainingen verzorgen bij SV Hoofddorp toen bij zelf nog actief voetbalde in de B1-junioren en heeft vervolgens diverse pupillenteams getraind. De afgelopen zes seizoenen was hij trainer van de D1-pupillen, spelend in de Tweede Divisie landelijk. Tevens is hij nu reeds zeven seizoenen actief als TJC-Pupillen.

## Kwetsbaar

Martijn Blijleven: "Bij mijn huidige groep is doorschuiven al echt een item. In de D1 leren ze vast de beginselen aan en in de C komt het tactische aspect, zoals het kiezen van het juiste moment, al veel meer naar voren. In ben vooral bezig om mijn spelers zoveel mogelijk te laten leren. De formatie waar je in speelt of de tactische accenten die je legt, spelen hier een voornamelijk rol in. Als je 1:4:3:3 speelt en je laat een centrale verdediger doorschuiven, weet je dat je drie verdedigers in de omschakeling wel kwetsbaar kunnen zijn. Raken we de bal kwijt op het moment dat een 3 of 4 ingeschoven is, ligt er veel ruimte achter de verdediging en als je tegenstander snelle spitsen heeft is dat gevaarlijk. Toch vind ik het wel belangrijk dat we ons eigen spel blijven spelen en doorstappen. Binnen dat doorstappen maken we bepaalde afspraken."

**VOLG** De VoetbalTrainer  
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

## Ruit

Martijn Blijleven: "Mijn 3 of 4 mag alleen inschuiven als de bal al op het middenveld is. Wanneer de bal achterin is, wil ik te allen tijde een overtal hebben om op te kunnen bouwen. Wij proberen dat doorstappen echt constant te blijven doen. In de competitie speel je meestal tegen teams die in een 1:4:3:3-formatie spelen. Een enkele keer tref je een tegenstander die 1:4:4:2 speelt. Ik merk dat ik dan wel sturend moet zijn. C-spelers lossen niet zomaar uit zichzelf een situatie op waarbij ze tegen twee spitsen spelen. Ze maken dat simpelweg te weinig mee. Sommige spelers herkennen de speelwijze van de tegenstander al wel, maar durven geen leiding te nemen. In het geval dat een tegenstander met twee spitsen speelt, schakelen wij over op 1:3:4:3. Je schuift dan structureel iemand door op het middenveld, waardoor je daar met een ruit komt te spelen. De backs gaan naar binnen en pakken, samen met de overgebleven centrale verdediger, een spits op. Je kunt wel met vier jongens achterop blijven spelen en ze om en om door laten schuiven, maar dit is vaak nog te ingewikkeld voor een C-junior."

## Ondergeschikt

Martijn Blijleven: "Bij de C is het resultaat van ondergeschikt belang. Bij een achterstand gaan we dan ook geen kunstgrepen uithalen met verdedigers die ineens in de spits gaan lopen. We blijven volharden in het doorschuiven naar het middenveld en proberen van daaruit een man-meersituatie te krijgen. Ik kan na afloop ook gerust tevreden zijn als we goed gespeeld hebben, maar toch met lege handen staan. Andersom geldt dat overigens ook. De spelersgroep moet wel willen winnen, want je speelt een spel om te winnen. Maar de trainer moet, zeker in de D en C, kijken naar het grotere geheel. Het doorschuiven van achteruit is een uitstekend middel om ze in nieuwe situaties te brengen. Op het middenveld, omdat je er in overtal komt te spelen, maar ook achterin, omdat verdedigers met veel ruimte achter zich spelen. Mijn verdedigers weten als geen ander dat ze, wanneer ze 1-op-1 staan, heel scherp en kort moeten dekken."

## Zijkanten

Martijn Blijleven: "Het doorschuiven van een 2 of 5 ligt erg aan het type speler. Op dit moment staat een jongen op een backpositie, terwijl hij vroeger een spits was. Hij ziet zijn momenten en pakt die ook. Zodra een 7 naar binnen gekomen is en er ligt ruimte, dan gaat hij diep. En als hij diep gaat, weten de 3, 4 en 5 ook dat zij niet meer mee kunnen gaan. Mijn andere back heeft dit diepgaan van nature niet echt in zich. Dat geeft ook niet. De 6 en 8 spelen controlerend en pakken de 10 van de tegenstander op. Doordat je met twee controleurs speelt, iets aan de zijkant van het veld, ontstaat er voor een 3 of 4 wel degelijk ruimte om in te schuiven. Tijdens trainingen behandel ik dit soort situaties in partijvormen. De trainingen zijn veelal themagericht. Ik kijk dus minder naar wat er niet goed ging in een bepaalde wedstrijd, maar leer ze gestructureerd bepaalde onderdelen binnen aanvallen en verdedigen aan. En doorstappen is daar een onderdeel van."

## Trainingsvorm

### Doel

- verbeteren van het doorstappen van een centrale verdediger
- verbeteren van het herkennen van het moment wanneer doorstappen mogelijk is

### Organisatie

- het veld is 70 meter lang en 50 meter breed
- 13 hesjes in 2 verschillende kleuren
- 2 kleine doeltjes
- 1 groot doel
- 4 pylonen om het veld mee uit te zetten

### Inhoud

- 7 + keeper : 6
- de te coachen partij speelt 1:4:3
- de tegenpartij speelt 3:3
- de te coachen partij scoort in de twee kleine doeltjes
- de tegenpartij scoort in het grote doel en krijgt de opdracht om snel te scoren, wat het aantal herhalingen bevordert
- de tegenpartij mag de 9 niet met de doorstappende verdediger meelopen, omdat er dan geen overtal gecreëerd kan worden



### Coaching

- 'Speel elkaar strak in.'
- '3 of 4, schuif door wanneer een middenvelder of aanvaller in balbezit is.'
- 'Probeer zo goed mogelijk het moment van doorstappen te bepalen.'
- '2 of 5, schuif naar binnen wanneer een centrale verdediger doorstapt.'
- 'Houd de onderlinge afstanden goed in de gaten.'
- '3 of 4, je kunt niet doorstappen als de 2 of 5 opkomt.'

### Methodiek

- het veld kleiner maken, zodat er minder ruimte voor de keeper is om een middenvelder in te spelen
- maximaal aantal keer raken instellen
- variëren met de aantallen en bijvoorbeeld naar 8 + keeper : 7 gaan
- de te coachen partij mag alleen scoren als de centrale verdediger in de aanval is betrokken

## D-JEUGD



Gerby Verhoeven doorliep zelf bij HVCH alle jeugdselecties. Door een ernstige knieblesure werd hij op zijn achttiende al gedwongen om te stoppen met voetballen. Sinds 2004 is hij trainer bij HVCH, waar hij verschillende jeugdteams onder zijn hoede heeft gehad. Vier jaar geleden behaalde hij zijn diploma TC III. Dit jaar traint hij de D1, waarmee hij speelt in de Tweede Divisie landelijk.

## Vertrouwen

Gerby Verhoeven: "Vertrouwen is een sleutelwoord bij D-pupillen. Ik benader mijn spelers erg positief en moedig ze aan keuzes te maken. Elke keuze die je maakt is in principe goed. Is de uitwerking niet goed, dan is het: volgende keer beter. Ik kweek veel vertrouwen bij mijn spelersgroep en dat vertrouwen is, zeker als je praat over (durven) doorschuiven, enorm belangrijk. Want pas zodra spelers dat vertrouwen voelen, gaan ze groeien. Ze coachen elkaar, letten steeds meer op elkaar en dat is essentieel bij het doorschuiven. Als mijn 5 inschuift en de bal via een 8 weer terug krijgt, dan hebben zowel de 8 als de 10 de taak om goed te kijken wie er blijft hangen. De middenvelders kunnen niet, terwijl een 5 doorgeschoven is, allemaal naar voren lopen. Dit leren ze eigenlijk al in die oefenvorm in de rechthoek op de training."

**VOLG** De VoetbalTrainer  
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

## Automatismen

Gerby Verhoeven: "In trainingen laat ik een bepaalde oefening erg vaak terugkomen. Het gaat hier om een positie spel in een rechthoek, waarbij ik de vleugelspelers aan de lange kanten zet. Op die manier leren ze hoe ze aan de zijkant van het veld positie moeten kiezen. Ik zet drie (betere) jongens in de as van het veld. Door op zo'n manier het positie spel te trainen, ontstaan er patronen. Een speler op de korte kant speelt een middenvelder in, die gelijk kan doorspelen op een vleugelspeler aan de zijkant. Of je ziet dat spelers onder elkaar komen tijdens het positie spel en elkaars positie overnemen. In het begin is het lastig, maar na verloop van tijd zie je dat het steeds beter gaat en dat er automatismen ontstaan. In de D ga ik pas na een half jaar écht gericht bezig met doorschuiven. Voor een D-pupil is het doorschuiven en alles wat daarbij komt kijken nog erg ingewikkeld. In mijn beleving willen trainers veel te snel met dit soort tactische principes aan de slag, terwijl die jongens het moment van doorschuiven nog lang niet altijd herkennen. Maak dus kleine stapjes vooruit."

## Middenveldbezetting

Gerby Verhoeven: "In de D zie je nogal eens dat een grote sterke middenvelder van de tegenpartij van grote afstand op het doel schiet. Dit kan gebeuren wanneer de 6 en 8 vrij ver naar de zijkant spelen. Er ontstaat dan een gat op het middenveld, waar zo'n speler met bal vrij in kan dribbelen en kan aanleggen. Als hij vervolgens net onder de lat schiet is het vrijwel altijd een doelpunt. Wij proberen dat te voorkomen door veel spelers in de as van het veld te laten spelen. We spelen met de punt naar achteren, maar mijn buitenste middenvelders staan vrij ver naar binnen. Dit heeft als gevolg dat er niet altijd ruimte is voor een 3 en 4 om in te schuiven, maar dus ook dat er aan de zijkanten veel ruimte ligt. Binnen onze manier van spelen is er dus met name ruimte voor de 2 en 5 om mee op te komen."

## Aansluiten

Gerby Verhoeven: "Dat doorschuiven aan de zijkant betekent ook dat de 7 en 11 moeten opletten. In het begin is dit nog onwennig, maar na verloop van tijd lijkt ook dit reageren op elkaar een automatisme te worden. Als een 2 doorschuift aan de zijkant, spelen zowel de 3 als 4 in de dekking. Hetzelfde geldt voor een situatie waarbij een 3 of 4 doorschuift. Dan zorgen de resterende drie verdedigers ervoor dat ze allemaal een mannetje hebben. Daar komt nog eens bij dat wij een ploeg zijn die voornamelijk op de helft van de tegenstander speelt. Het doorschuiven van de achterste linie is een aandachtspunt, want ik wil dat ze aansluiten tot op de middenlijn. Mijn keeper gaat zo'n vijf meter voor het strafschopgebied spelen, waardoor hij als een soort laatste man fungeert. Door zo ver naar voren te spelen, krijg je minder ruimte om een verdediger door te schuiven. Het is immers al druk genoeg op de helft van de tegenstander. Op het moment dat we achter staan en er zijn nog vijf minuten te spelen, dan gaat mijn 3 naast mijn spits lopen. We spelen dan met 4 jongens voorop. Ik vind, ook al in de D-pupillen, dat je jongens kunt aanleren dat aanvallen op verschillende manieren kan."

## Trainingsvorm

### Doel

- verbeteren van de het doorschuiven van een back
- D-pupillen kennis laten maken met het doorschuiven van een vleugelverdediger

### Organisatie

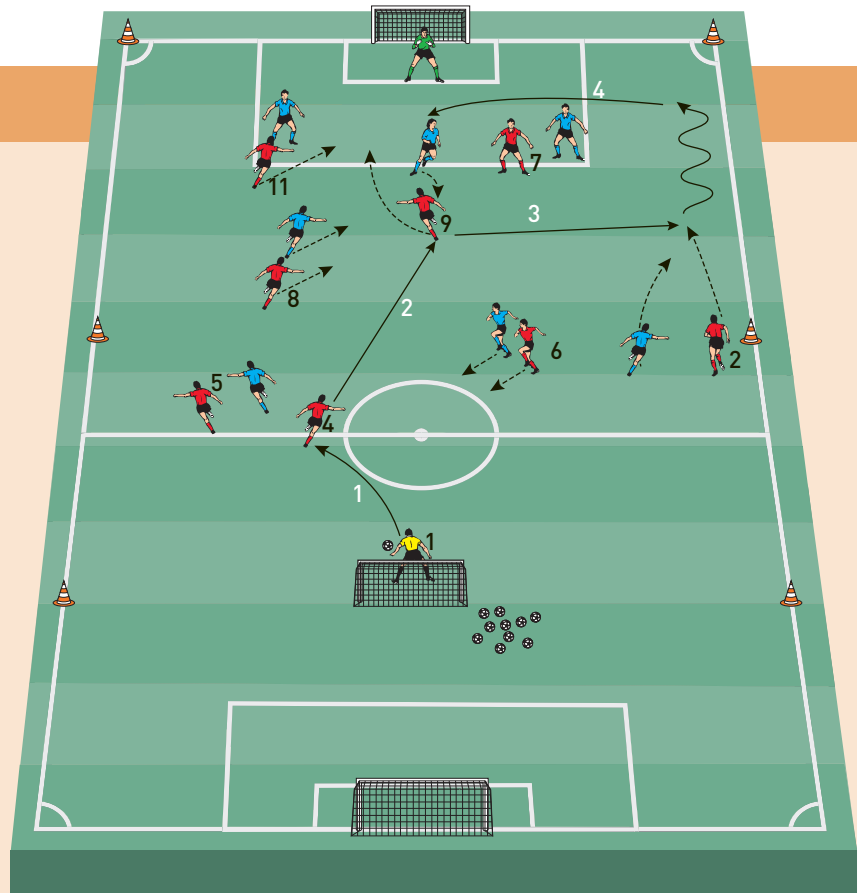
- het veld is 70 meter lang en 60 meter breed
- 6 pylonen om een veld mee uit te zetten
- 10 ballen in het doel van de keeper van de te coachen partij
- 2 grote doelen

### Inhoud

- 8:7 + 2 keepers
- de te coachen partij speelt 1:3:2:3
- de tegenpartij speelt 1:3:2:2
- bij een uitbal of een doelpunt wordt er gestart bij de keeper
- de tegenpartij zakt in tot achter de middelste hoedjes
- de te coachen partij probeert over de flanken de back te laten opkomen

### Coaching

- 'Speel elkaar strak in.'
- 'Verdedigers, bied je aan als de keeper de bal heeft.'
- '6 en 8, maak ruimte voor een back om op te komen, dus blijf wat in het centrum van het veld staan.'
- '7, 9, 11, bied je aan als een middenvelder of een back de bal heeft en kom los van je tegenstander.'



- '2 kijk goed naar de 6 en schat in wanneer je mee op kunt komen.'
- '5 kijk goed naar de 8 en schat in wanneer je mee op kunt komen.'
- '6 of 8, als de back op komt, kijk dan of je zijn mannetje kunt overnemen.'
- 'De keuze die je maakt, is altijd goed.' (De keuzes worden snel beter, als je ze zo benadert.)
- 'Blijf praten en coachen.' (Coachen is moeilijk bij D-pupillen, als dat kunt aanleren ben je al een heel eind.)

### Methodiek

- het veld kleiner maken, zodat er minder ruimte voor de keeper is om een middenvelder in te spelen
- het veld langer maken, zodat er meer ruimte ontstaat voor de back om op te komen
- de tegenpartij ook gaan coachen
- met buitenspel gaan spelen, zodat de tegenpartij het veld kleiner kan maken en het voor de te coachen partij lastiger wordt
- doelpunten die gescoord worden, nadat een back actief in de aanval heeft meegedaan tellen dubbel

# COACHES BETAALD VOETBAL

INTEGER

DESKUNDIG

PROFESSIEEEL

“Winnen doe je met z'n allen.”

“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.



Coaches  
Betaald  
Voetbal

CULTUURDRAGERS VAN

De Hollandsche School

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](mailto:info@coachesbv.nl)

Website: [www.coachesbv.nl](http://www.coachesbv.nl)

#### Onze partners



DeVoetbalTrainer







# INTERNATIONAL INSTITUTE FOR TRAINING

I.I.T.VOF OUDE BAAN 19 5854 PJ NIEUW BERGEN (L) NEDERLAND TEL 0031-(0)485 34 34 26

E-MAIL [info@toinevandegoolberg.nl](mailto:info@toinevandegoolberg.nl) HOMEPAGE [www.toinevandegoolberg.nl](http://www.toinevandegoolberg.nl)

## ALLROUND

### CONDITIE / HERSTELTRAINER

- Accreditatie NGS 35 studiepunten
- Accreditatie Atletiekunie 8 studiepunten
- 12 avonden van 19.00 - 22.00 uur, ca. 50% praktijk
  - Locatie NSC Papendal te Arnhem
  - Cursusstart woensdag 24 september 2014
  - Cursusstart maandag 26 januari 2015
- 6 dagen van 10.00 - 16.00 uur, ca. 50% praktijk
  - Locatie Van Ghentkazerne te Rotterdam
  - Cursusstart zaterdag 2 mei 2015
- Hoofdt thema's zowel voor individuele sport als teamsport:
  - Revalidatie, conditieopbouw, kracht-, snelheid- en uithoudingsvermogen volgens De Rehaboom® en trainingsprogramma's schrijven
- Cursusprijs € 875,00

### MEDICAL PERSONAL TRAINER

- Accreditatie Atletiekunie 8 studiepunten
- 6 dagen van 10.00-16.00 uur, ca. 70% praktijk
- Cursus start 16 augustus 2014
- Cursusstart 7 maart 2015
- Voor trainers uit de sport, fitnessbranche en revalidatiewereld
- Locatie Van Ghentkazerne te Rotterdam
- Cursusprijs € 975,00

## CURSUS

### FYSIEKE TRAINER VOETBAL

- Accreditatie KNVB 8 studiepunten
- Accreditatie Atletiekunie 2 studiepunten
- 4 dagdelen:
  - Dag 1 14.00 - 21.00 uur
  - Dag 2 09.00 - 16.00 uur
  - Locatie NSC Papendal te Arnhem
  - Cursusdata 13 + 14 juni 2014
  - Cursusdata 20 + 21 juni 2014
- 2 dagen van 09.00 - 16.00 uur
  - Locatie Van Ghentkazerne te Rotterdam
  - Cursusdata: 23 + 24 augustus 2014
- Hoofdt thema's:
  - Opbouw loopvermogen
  - Opbouw kracht
  - Transfer naar voetbal
- Cursusprijs € 375,00

**U kunt voor aanvullende informatie ook contact opnemen:**

Telefoon 0485-34 34 26  
Fax 0485-53 09 54  
Mobiel 06-53 33 2678  
E-mail [info@toinevandegoolberg.nl](mailto:info@toinevandegoolberg.nl)  
Internet [www.toinevandegoolberg.nl](http://www.toinevandegoolberg.nl)

## WORKSHOPS

- Duur: 3 uur op locatie
- Datum, tijdstip en groepsgrootte in overleg
- Accreditatie KNGF voor RRS/KRS/ARS/HRS/FWS/RB®

Keuze uit de thema's:

- Rug Revalidatie Systeem (RRS)
- Kracht Revalidatie Systeem (KRS)
- Aeroob Revalidatie Systeem (ARS)
- Heart Rate System (HRS) / Polar Team2 System
- Free-Weight System (FWS) / FitroDyne
- De Rehaboom®
- Onderwerp naar keuze

Groepsprijs per workshop op aanvraag

## DOCENTEN

### TOINE VAN DE GOOLBERG,

- Fysieke trainer 1ste team Feyenoord Rotterdam seizoen 2009-2013
- Hoofddocent Masteropleiding Sportfysiotherapie Avans+ te Breda / NPI
- Kerndocent Erasmus Universiteit Rotterdam, afd. Geneeskunde

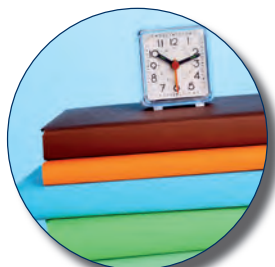


### EVERT VAN DE GOOLBERG,

- Fysieke trainer, praktijkdocent



## Deze oefenstof werkt goed bij C-jeugd



Discipline is noodzakelijk om succes te behalen, ook al op deze leeftijd. Op tijd komen dus...

### eBook C-jeugd

Defensief, tips en trainingsvormen

€ 8,50

(150 pagina's)



Afstemmen basistaken binnen team



Wees alert op spelers met een groeispurt. Groeipijnen in de knieën komen bij C-junioren het meeste voor.

Bestel dit eBook van de maand nu voor 8,50 (i.p.v. 10,-) via de [voetbaltrainer.nl/winkel](http://voetbaltrainer.nl/winkel)

# Een compleet nieuwe Voetbalmethode

## Speelwijze & spelers staan centraal



#### Positiespel (7 : 7) + 4

- 7 tegen 7, met vier neutrale spelers
- We positioneren de spelers in hun specifieke positie
- De vier neutrale spelers spelen mee met het team in balbezit
- Vrij spel
- Elk team probeert door gericht dieptespel zijn centrumspits te bereiken

#### Winmoment:

- 6 x rondspelen = 1 punt
- Eigen diepe spits aanspelen = 1 punt

#### Coaching:

- De keeper(1):
  - Speel de diepste medespeler aan
  - Speel de bal zo makkelijk mogelijk aan
  - Speel de bal in de loop

- De centrale verdedigers (3 en 4):
  - Kijk uit de situatie
  - Speel de diepste vrije man aan
  - Steun de medespelers onder de bal

- De flankverdedigers (2 en 5):
  - Steun de centrale verdedigers en de aanvallende middenvelders

- De aanvallende middenvelders (8 en 10):
  - Loop breed weg uit het zicht van de tegenstander
  - Steun de centrumspits onder de bal

- De centrumspits (9):
  - Hou diep positie
  - Kom op het juiste moment in de bal
  - Kaats de bal speelklaar én in de juiste richting

#### TRAININGSFASE: POSITIESPEL (7 : 7) + 4



254

**Praktijkgericht**

Henk Mariman: “De nieuwe voetbalmethode stelt de coach in staat om zijn eigen verhaal te ontwerpen én af te stemmen op het team en het individu. De coach kan procesmatig aan de slag met specifieke wedstrijdssituaties of zijn training afstemmen op de afgelopen wedstrijd. De methode geeft de coach de structuur én voldoende bewegingsruimte en voorziet hem tools om de inhoud af te stemmen op de verschillende leeftijdsgroepen. Ze is geschikt voor jeugdcoaches die aan de slag zijn met 11 : 11, hoofd jeugdopleidingen en hoofdcoaches.”

# 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**

Bestel deze complete serie van 4 boeken + 5 eBooks nu voor € 95,- (ipv € 125,-) Dat is bijna 25% korting  
Te bestellen via:  
[www.devoetbaltrainer.nl/winkel](http://www.devoetbaltrainer.nl/winkel)