

# De JeugdVoetbalTrainer

nummer  
**27**

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

**Racing Lens onder 16**  
Aanvallen

**Dominique Delattre**  
Jeugdscooting Racing Lens

**Omschakeling**  
De Voetbalmethode

**Opofferingsgezindheid**  
Tom Postmes

**Thema:**  
Aanbieden van  
de aanvallers

**A-jeugd**  
Barry Tjeertes

**B-jeugd**  
Benno Oude Nijhuis

**C-jeugd**  
Michael van Eijndhoven

**D-jeugd**  
Bote Talsma



Didier Dubois traint Onder 16 van Racing Lens

# 'Nagenoeg elke oefenvorm gericht op aanvallen'



Didier Dubois traint de Onder 16 van de Franse tweedeklasser Racing Lens, dat officieel de op vier na beste jeugdopleiding heeft in Frankrijk. De Fransman schetst voor De Voetbaltrainer een tiental oefenvormen die frequent

voorkomen bij trainingen voor zijn spelers: 'In de middenbouw richten we ons bijna uitsluitend op de aanval. We hebben hier nog geen specifieke oefenvormen in functie van een bepaalde veldformatie.'

Racing Lens kijkt bij spelers in de middenbouw, de zgn. 'préformation', naar drie facetten: techniek, tactiek en snelheid/coördinatie. Techniek bestaat uit passing, balaanname, dribbe-

len, individuele techniek, kopspel, voorzet en schot. Bij tactiek ligt de klemtoon op het spel verleggen en een meerderheid creëren. "Maar we kijken ook naar hoe spelers binnen

een elftal kunnen samenspelen met medespelers", duidt Dubois. Het derde deel is coördinatie en snelheid, dat wordt opgesplitst in versnelling met en zonder bal. Deze trainingsonderdelen zijn voor deze leeftijd geïntegreerd in de technische en tactische oefenvormen. Spelers in de middenbouw moeten het spel snel zien, de bal snel spelen en snel bewegen zonder bal. "Minstens twee van die eigenschappen moeten van uitstekend niveau zijn, een derde mindere eigenschap kan eventueel nog gecompenseerd worden", klinkt het. "Voldoen spelers niet, worden ze doorgestuurd." Tot slot worden spelers ook beoordeeld of ze atletisch genoeg zijn om als voetballer op dit niveau te kunnen doorgroeien en wordt gekeken naar hun mentale weerbaarheid. 



Foto's: www.rclens.fr

## Trainingsvorm 1

### Opwarming

#### Doel

- coördinatie aanscherpen
- balaanname en passing verzorgen

#### Organisatie

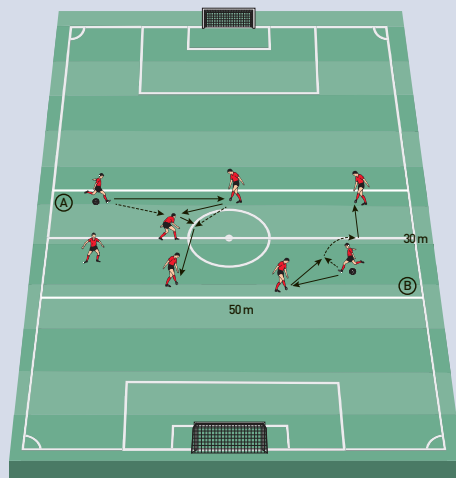
- alle spelers
- 2 ballen
- ruimte 30 m x 50 m

#### Inhoud

- spelers lopen vrij door elkaar
- twee spelers dribbelen met bal, afwisselend binnen- en buitenkant voet
- spelers met bal doen eentweetje met spelers zonder bal en geven bal vervolgens opnieuw in de loop mee met deze spelers (A)
- variant: spelers met bal doen eentweetje met spelers zonder bal en draaien vervolgens door om een volgende speler aan te spelen. Die zoekt dan opnieuw een vrije speler om een eentweetje mee te doen (B)
- tijdens het omdraaien zoveel mogelijk baltoetsen om de techniek te verbeteren

#### Coaching

- 'Passing binnenkant voet.'
- 'Bal over de grond spelen.'
- 'Lichaam indraaien.'



## Trainingsvorm 2

### Pass- en trapvorm

#### Doel

- Opkomen met bal bevorderen
- Keuzes maken – buitenom of binnendoor
- Voorzet en schot/afwerken trainen
- 1:1-situatie uitspelen
- wedstrijdssituatie eigen maken

#### Organisatie

- 2 spelers met bal op flank
- 8 pylonen, 4 poortjes
- aanvaller op spitspositie

#### Inhoud

- speler langs de flank dribbelt in
- mogelijkheid 1: hij gaat de flank af en zet voor
- mogelijkheid 2: hij dribbelt binnendoor en schiet zelf op doel
- variant: er komt een verdediger bij die eerst gaat verdedigen op de speler die begint met de bal en vervolgens op de spits (indien van toepassing)
- alle posities komen aan bod, in bovenbouw wordt dit positiespecifiek

#### Coaching

- 'Scoren.'



## Trainingsvorm 3

### Handelingssnelheid via pass- en trapvorm

#### Doel

- verhogen van de handelingssnelheid bij balaanname en passing

#### Organisatie

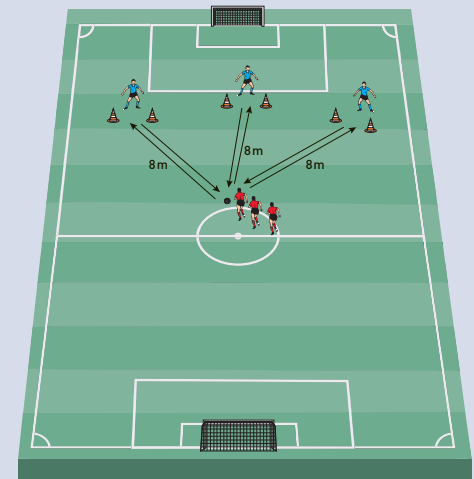
- groepjes van 4 spelers: 1 speler met bal en 3 zonder bal
- 'werkende' speler met bal opereert vanuit vaste positie
- 6 pylonen voor 3 poortjes
- poortjes zijn 1 meter breed
- poortjes staan op 8 meter van speler met bal

#### Inhoud

- speler met bal moet – van links naar rechts of omgekeerd – tussen de poortjes passen en krijgt de bal met 1 keer raken teruggespeeld
- vervolgens balaanname en pass tussen volgende poortje, dus maximaal twee keer raken
- tijd tussen balaanname en pass moet zo kort mogelijk zijn
- 30 passes voor speler met bal, vervolgens volgende speler

#### Coaching

- 'Concentratie op balaanname.'
- 'Passing richten.'
- 'Sneller passen.'
- 'Juist ingedraaid staan.'



## Trainingsvorm 4

### Partijspel

#### Doel

- verhogen van de handelingssnelheid bij balaanname en passing
- diep spelen

#### Organisatie

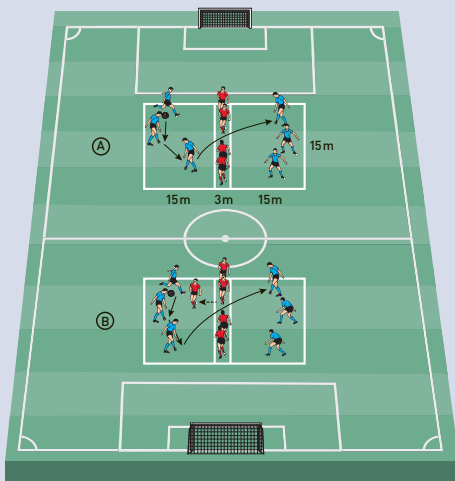
- ruimte speelveld 15 m x 33 m, verdeeld in 2 vierkanten van 15 m x 15 m en een tussenzone van 3 m
- 3 spelers in elk vierkant van 15 x 15 m
- 4 defensief ingestelde spelers in tussenzone

#### Inhoud

- ploeg met bal speelt bal rond tot ze een gaatje vinden om een speler van de aanvallende ploeg in het andere vierkant aan te spelen, 4 defensieve spelers in tussenzone moeten proberen om bal te onderscheppen
- aantal passes is vrij
- duur: 3 minuten, nadien komen drie defensieve spelers in aanvallend vierkant en omgekeerd
- variant: 1 defensieve speler stapt uit in aanvallend vierkant, waardoor druk op aanvallende ploeg vergroot. Wel is er nu meer ruimte in de tussenzone om een speler van de aanvallende ploeg in het andere vierkant te vinden

#### Coaching

- 'Over de grond passen.'
- 'Sneller spelen.'
- 'Ruimtes in tussenzone verkleinen.'
- 'Druk zetten.'



## Trainingsvorm 5

### Tactische pass- en trapoefening

#### Doel

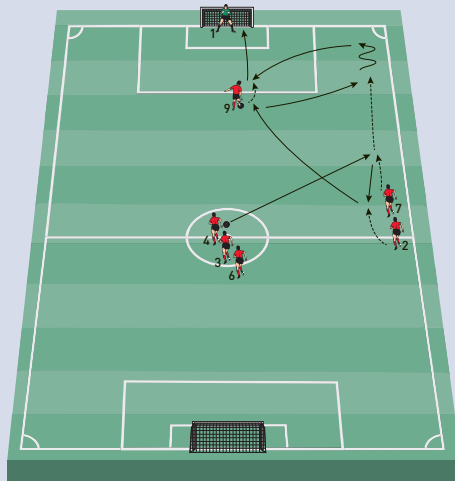
- het voetballen over de flanken bevorderen
- timing aanbieden en afwerken

#### Organisatie

- ballen aan startpunt middencirkel
- alle spelers komen op alle posities (pas vanaf bovenbouw wordt deze oefenvorm positie specifiek)

#### Inhoud

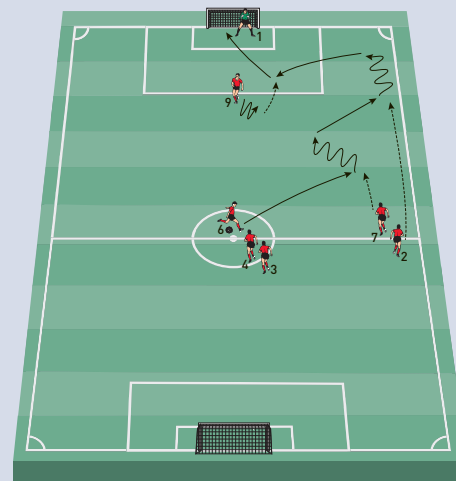
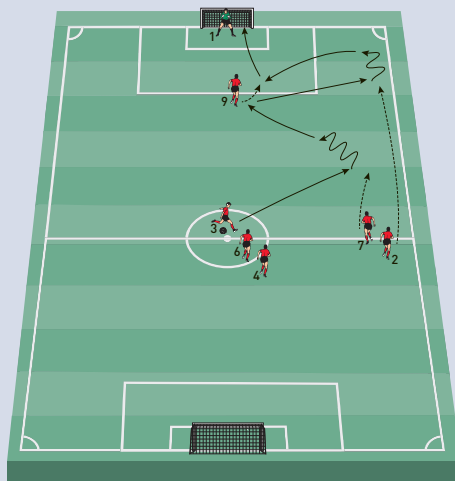
- centrale verdediger/middenvelder start met pass op flankaanvaller, die de bal laat vallen op de back. Deze flankverdediger stuurt een lange bal op de diepe spits. Die controleert en speelt de bal in op de doorgelopen flankaanvaller. De flankaanvaller zet voor. Diepe spits (9) moet goed timen om positie te kiezen en af te werken



- variant 1: centrale verdediger/middenvelder speelt in op flankaanvaller, die de bal controleert en naar binnen dribbelt. Vervolgens passt hij op de diepe spits, die de bal op de flank inspeelt, waar de doorgelopen flankverdediger de bal meeneemt tot de achterlijn en voorzet. De flankaanvaller kan in deze situatie eventueel voor het doel komen om af te werken
- variant 2: centrale verdediger/middenvelder passt op flankaanvaller, die naar binnen dribbelt en de bal in de hoek speelt voor de doorgelopen flankverdediger. Die zet voor, diepe spits en eventueel flankaanvaller mogen afwerken

#### Coaching

- 'Passing over de grond.'
- 'Timing.'
- 'Aanbieden.'
- 'Voorzet.'
- 'Afwerken.'



## Trainingsvorm 6

### Tactische pass- en trapvorm

#### Doel

- kopspel diepe spits verbeteren
- losmaken van tegenstander
- timing en afwerken

#### Organisatie

- ballen aan startpunt middencirkel
- alle spelers komen op alle posities (pas vanaf bovenbouw wordt deze oefenvorm positie specifiek)

#### Inhoud

- linkerflankverdediger speelt lange bal in op dichtstbijzijnde diepe spits, die direct terugkopt of de bal controleert met het hoofd en vervolgens direct terugspeelt. Linkerflankverdediger speelt bal diep tussen de rechtsback en de rechter centrale verdediger (van de tegenpartij). Linkerflankaanvaller loopt door en zet voor. Diepe spits maakt zich intussen los van zijn verdediger en werkt af. Verdediger verdedigt actief mee. Oefening vervolgens starten bij rechter flankverdediger

- variant: linkerflankverdediger speelt lange bal in op verste diepe spits, die de bal controleert met het hoofd en vervolgens direct de bal laat vallen voor de rechterflankverdediger. Rechterflankverdediger speelt tussen linkerflankverdediger en linker centrale verdediger (van tegenstander) de doorgelopen rechterflankaanvaller aan. Die zet voor en diepe spits die de bal gekaatst heeft, maakt zich los van tegenstander en werkt af. Oefening vervolgens starten bij rechter flankverdediger
- oefenvorm kan voorafgegaan worden door opwarmingsvorm in koppels van twee waarin de ene speler de bal opgooit en de andere speler de bal terugkopt. In tweede instantie controleert de tweede speler de bal eerst met het hoofd om hem dan vervolgens direct weer terug te spelen

#### Coaching

- 'Koppen.'
- 'Losmaken van tegenstander.'
- 'Timing.'
- 'Afhaken.'
- 'Passing verzorgen.'

## Trainingsvorm 7

### Positiespel

#### Doel

- passing
- bal komen vragen
- medespeler vrijspelen
- derde man zoeken

#### Organisatie

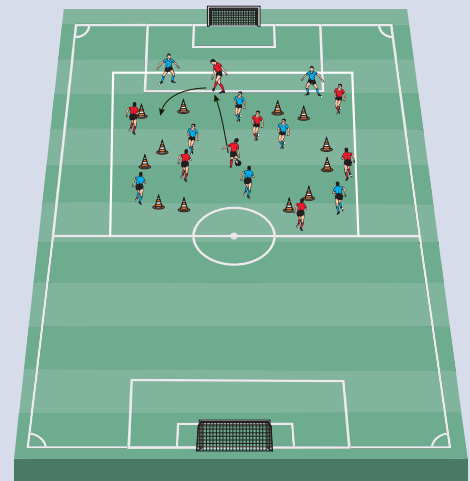
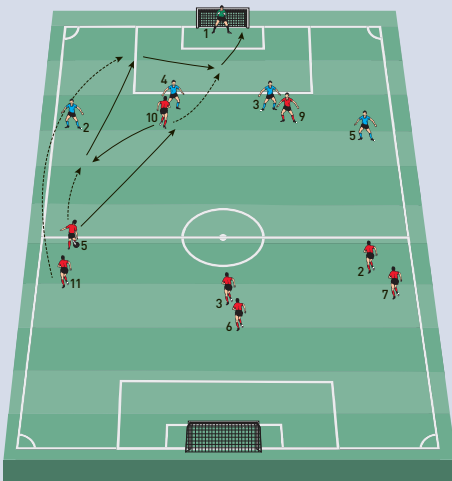
- 12 pylonen om 6 poortjes te vormen in speelruimte
- ruimte speelveld circa 40 m x 40 m
- 8:8

#### Inhoud

- positiespel over de grond waarbij zo snel mogelijk een medespeler door een poortje moet worden aangespeeld. Dit is 1 punt
- maximaal 3 keer raken
- variant: spelers moeten zelf dribbelen door het poortje. Dit is 1 punt

#### Coaching

- 'Bal in de voet komen vragen.'
- 'Doordraaien en passen.'
- 'Door poortje dribbelen.'



## Trainingsvorm 8

### Positiespel

#### Doel

- spel snel verleggen via centrale middenvelder

#### Organisatie

- ruimte speelveld circa 40 m x 40 m
- 6:6
- binnen speelruimte vierkant van 10 m x 10 m
- variant: 8 pylonen om 4 poortjes/doeltjes te vormen

#### Inhoud

- spelers hebben vrij spel, behalve in vierkant. Daar geldt 1 keer raken omdat het tijdens wedstrijden snel moet gaan. Bij drie baltoetsen zou de ruimte aan de overkant al deels weg zijn
- verplicht via dit vierkant spelen om het spel te verleggen
- variant: op de buitenste twee zijden komen telkens twee doeltjes. Elke ploeg speelt naar één kant. Dit maakt het meer wedstrijdgericht

#### Coaching

- 'Over de grond spelen.'
- 'Snel passen.'
- '1 keer raken.'
- 'Doel opzoeken.'

## Trainingsvorm 9

### Pass- en trapvorm

#### Doel

- Diepgang creëren door middenveld over te slaan

#### Organisatie

- ruimte speelveld circa 40 m x 40 m
- 4:4 + 2 spelers van elke ploeg aan de zijkant

#### Inhoud

- Spelers proberen steeds de verste ploegmaat binnen het vierkant in te spelen. Die zoekt op zijn beurt een ploegmaat op de buitenkant. Die speler komt met de bal in het veld gedribbeld en wordt op de zijlijn vervangen door de speler die hem heeft aangespeeld
- Bal maximaal 3 keer raken

#### Coaching

- 'Passing verzorgen.'
- 'Diepe man zoeken.'
- 'Wisselen.'

## Trainingsvorm 10

### Aanvalsvorm 3:2

#### Doel

- aanvallers: snel en diep spelen
- verdedigers: tactische organisatie

#### Organisatie

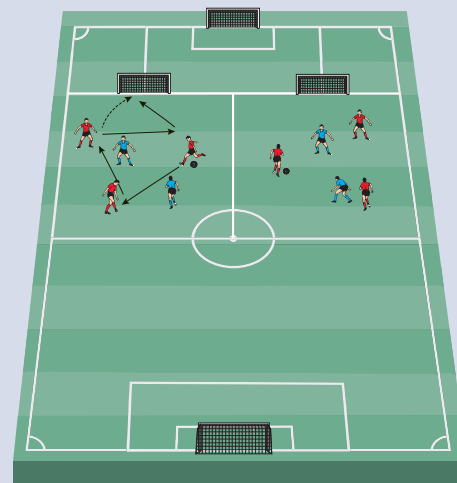
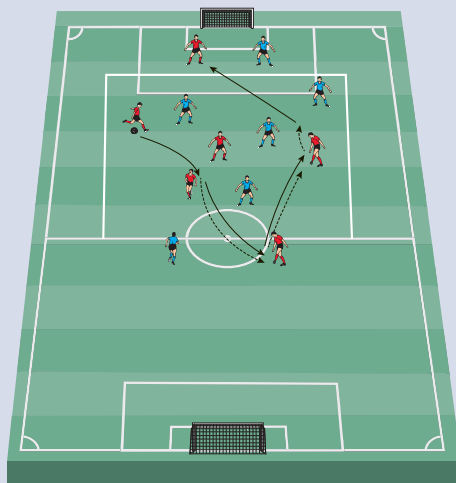
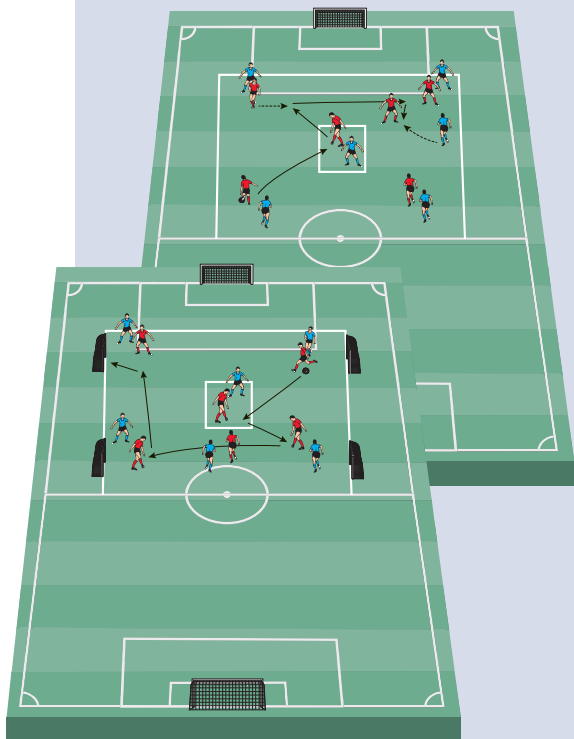
- ruimte speelveld van zestienmetergebied tot middenlijn, verdeeld in twee vierkanten
- in elk vierkant zelfde spel
- 2 pylonen vormen 1 poortje (doeltje)
- 3 aanvallers tegen 2 verdedigers

#### Inhoud

- 3 aanvallers hebben vrij spel tegen 2 verdedigers. Bedoeling is om de verdedigers uit te spelen zodat 1 aanvaller de bal kan stilleggen in het poortje.
- verdedigers moeten tactisch opgesteld staan om niet te kunnen worden uitgespeeld (diepe bal tussendoor)
- wanneer verdedigers bal veroveren, begint spel opnieuw

#### Coaching

- 'Verdedigers onderling oogcontact.'
- 'Verdedigers onderling communiceren.'
- 'Diepe pass.'
- 'Snel spelen.'



Dominique Delattre is Hoofd Jeugdscouting bij Racing Lens

# ‘Jeugd is garantie op voortbestaan van de club’



Aan het hoofd van de scouting voor de jongste leeftijden staat bij Racing Lens Dominique Delattre. De lat ligt zeer hoog bij de Noord-Franse club. Het beste bewijs daarvan is dat de jeugdopleiding werd uitgeroepen tot de op vier na beste van Frankrijk, en dat terwijl Lens de voorbije jaren in de Tweede Klasse

vertoefde. Nu het A-elftal afgelopen zomer opnieuw promoveerde, hoopt de club zijn grootste talenten langer aan zich te binden.

Er komt in de jeugdopleiding van Racing Lens geen enkele speler binnen zonder grondig geanalyseerd te worden door meerdere jeugdtrainers en het hoofd van de scouting. “We rekruteren voor alle leeftijden, maar het draait bij ons sterk om de Onder 9. Dat is het eerste opleidingsjaar en dus hebben we een veertiental spelers nodig”, geeft Delattre tekst en uitleg. “Daarom volgen we bepaalde jongeren al vanaf hun zevende en maken we afspraken met hen en hun entourage omtrent een overgang wanneer ze daar volgens hun leeftijd voor in aanmerking komen. Om die groep vorm te geven en de spelers al met elkaar te laten kennismaken, laten we hen vanaf hun zevende of - indien later - vanaf het moment dat ze in ons vizier

komen, op dinsdagavond trainen bij Lens. Op die manier kunnen we ook hun progressie zien en kijken of ze in staat zijn zich aan te passen aan het niveau dat wij verlangen. Elke trainer tot en met Onder 12 geeft zijn advies over een nieuwe speler op tactisch, technisch, fysiek en mentaal gebied. Dat doen we niet via cijfers maar aan de hand van een kleur. Groen is zeer goed, geel is goed, oranje is middelmatig en achter rood staat ‘attention’, een serieus werkpunt dus. Dit systeem wordt ook toegepast op alle spelers binnen onze academie. Op die manier weten spelers wat wij als trainers van hen vinden en aan welke punten ze meer of minder individueel moeten werken. Elk kwartaal doen we met de trainersstaf weer zo’n indivi-

duele evaluatie. Een speler die voor de vierde keer de rode kleur krijgt op een bepaald aspect, hoort niet thuis in een professionele omgeving als Racing Lens. Dat betekent namelijk dat er geen aandacht wordt geschonken aan de mening van de trainers en dergelijke spelers halen het profvoetbal toch niet.”

## Garantie

*Delattre stelt dat er tot de Onder 12 elk jaar nog een aantal spelers bijkomen.*

**Dominique Delattre:** “Gemiddeld zijn dat er tot en met de Onder 12 elk jaar twee. Elke speler die erbij komt, heeft de garantie dat hij mag blijven tot het einde van het seizoen met de Onder 12. Dus de meesten spelen hier van de

Onder 9 tot de Onder 12. Ze hebben dus vier jaar om zich te bewijzen, om te laten zien dat ze een speler zijn van het niveau van Racing Lens. Vanaf de Onder 13 komen er nog geregeld spelers bij, maar dan vallen er ook jongens af die het niveau niet aankunnen of die niet voldoende progressie maken. Van dan af volgt op het einde van elk seizoen een evaluatie. De druk is dus groot, maar in goede spelers haalt dat het beste naar boven. Spelers die vanuit ons oogpunt niet voldoende progressie maken, krijgen een gesprek met hun ouders erbij en dan bekijken we de opties om hun loopbaan voort te zetten. Kunnen ze elders op nationaal niveau blijven voetballen, gaan we hen helpen om zich te blijven ontwikkelen. Misschien dat een terugkeer dan op een later tijdstip nog een optie is.

Vanaf de Onder 12 begint de 'préformation' (middenbouw, red.) en dan wordt er een niveau hoger geschakeld. We proberen de beste tien spelers

bij de Onder 13 te krijgen en vullen die groep aan met nieuwe spelers van hun niveau of hoger. Op die manier blijft de groep ook competitief en wordt het niveau gegarandeerd. Spelers beseffen dan ook dat het hier menens is, dat ze er alles aan moeten doen om continu beter te worden. Vanaf Onder 13 scouten we ook in heel Noord-Frankrijk. We halen veel spelers uit de voorsteden van Parijs. Dat zijn vaak jongens die altijd op straat hebben gespeeld en die hebben gewoonlijk een buitengewone techniek. Hoe beter je techniek is op jonge leeftijd, hoe sneller je je als speler meer kan gaan richten op andere accenten. Dat onze opleiding er staat, bewijzen de spelers die we voortbrengen. Onder meer Raphaël Varane (Real Madrid), Geoffrey Kondogbia (AS Monaco), Serge Aurier (Toulouse) en Thorgan Hazard (Chelsea) zijn producten van de Lens-school. Vorig jaar won onze club nog de internationaal geroemde Danone Nations Cup voor

spelers tussen tien en twaalf jaar, waarvan de finale op Wembley werd gespeeld tegen de Braziliaanse vertegenwoordiger."

*Na de degradatie in 2011 rekende de club meer dan ooit op zijn gerenommeerde jeugdopleiding.*

**Dominique Delattre:** "De beste spelers vertrokken en er waren geen centen om kwalitatieve vervangers te halen. Dan moet je als club kunnen terugvalen op de basis, je jeugdspelers. Het is de verdienste van de club dat we daar altijd in zijn blijven investeren; daar plukken we nu ook de vruchten van. In de A-kern die dit seizoen de promotie bewerkstelligd heeft, zitten vijf spelers die al sinds de Onder 9 deel uitmaken van Racing Lens. Daarbij komen nog eens drie jongens die sinds de middenbouw voor onze club uitkomen. Een kwalitatieve jeugdopleiding is de garantie op het voortbestaan van je profteam. We hadden sneller kunnen promoveren, maar onze beste





spelers bij de Onder 19 zijn na de degradatie vertrokken omdat ze op het niveau van Eerste Klasse wilden blijven voetballen. Aan die kwalijke trend denken we nu paal en perk te kunnen stellen.”

## Testen

**Dominique Delattre:** “Wanneer onze scouts spelers tippen, dan gaan we ze in een eerste fase zelf nog een aantal keer gaan bekijken bij hun club. Als we potentie zien in een speler, bieden we hem vervolgens een stage aan. Bij de jongste leeftijden - tot en met de Onder 16 - kijken we vooral in de eigen regio Nord-pas-de-Calais, waardoor het aantal spelers dat ons doorgaans interesseert, vrij beperkt is. Alleen de allerbeste spelers komen daarom voor ons in aanmerking. Een eerste stage duurt normaal een halve dag en daarbij ondergaan ze vooral fysieke snelheidstesten en krijgen ze oefeningen voorgeschoteld. Technisch gezien moeten ze met rechts vijftig keer de bal kunnen hoog houden en met links eveneens vijftig keer. Afwisselend rechts/links leggen we de lat op 25. Met het hoofd is dat twintig keer. Wat betreft snelheid laten we hen tien en twintig meter lopen. Voor spelers bij de Onder 9 vinden we bij tien meter lopen 2.00 seconden zeer goed, tussen 2.01 en 2.20 seconden goed, tussen 2.21 en 2.40 seconden middelmatig en trager dan 2.40 seconden zeer middelmatig.

Aangaande twintig meter vinden we tussen 3.50 en 3.70 seconden zeer goed, tussen 3.71 en 3.80 seconden goed, tussen 3.81 en 4.00 seconden middelmatig en trager dan 4.00 seconden zeer middelmatig. Naargelang de leeftijd stijgt, moeten de tijden ook scherper zijn. Bij de Onder 12 is 2.20 seconden op tien meter nog slechts middelmatig. Dan vinden we 1.95 seconden zeer goed. In principe trekken we alleen spelers aan die volledig voldoen aan het jongleren en die bij de snelheidstesten steeds in de categorieën ‘goed’ en ‘zeer goed’ vallen. Uitzonderingen bevestigen natuurlijk de regel. Als iemand middelmatig is op de eerste tien meter maar bijvoorbeeld technisch buitengewoon goed of

Leeftijd/oefening	Onder 9	Onder 10	Onder 11	Onder 12
Rechtse voet	50	75	100	100
Linkse voet	50	75	100	100
Rechts/links	25	50	75	100
Hoofd	20	30	50	100

met een uitzonderlijk spelinzicht, dan zou het niet van veel kennis getuigen om die weg te sturen. Het hangt ook deels van de positie af. Voor een doelman is snelheid op twintig meter bijvoorbeeld minder belangrijk. Voor alle spelers die bij ons stage doen maar niet slagen in de testen, geldt dat we hen blijven volgen en nauwgezet kijken hoe ze evolueren. Het is zeker niet uitgesloten dat we hen alsnog op een latere leeftijd aan de club toevoegen. Alle spelers moeten deze testen elk jaar opnieuw voldoen aan de voorwaarden voor hun leeftijd.”

## Trainingen

*Vanaf Onder 9 wordt er drie keer per week kwalitatief getraind, plus is er de wedstrijd in het weekend.*

**Dominique Delattre:** “Dat betekent dat voor alle spelers die bij Onder 9, Onder 10 en Onder 11 komen het trainingsvolume omhoog gaat, en bijgevolg zien we hun progressie exponentieel toenemen. Tot en met Onder 12 ligt de nadruk op techniek. Herhaling van de oefeningen een heel jaar door is hier de sleutel. We liggen ook maar één maand stil en dat is in juli. Om de ontwikkeling maximaal te houden, trainen we echt tot 30 juni door, ook al zijn er dan geen wedstrijden meer. In de winterperiode, wanneer het erg koud is om te voetballen en de velden vaak onbespeelbaar zijn, hebben we ook één keer per week in de zaal techniektraining. Die trainingen worden gekoppeld aan een intern toernooi om het spelelement er in te houden.”



Foto's: www.rclens.fr





Foto's: Pro Shots

Henk Mariman is als auteur en redacteur voor De Voetbaltrainer een bekende voor de lezers van dit vakblad. De laatste jaren heeft hij talloze uren geïnvesteerd in de ontwikkeling van De Voetbalmethode. Mariman kon daarbij gebruikmaken van een grote hoeveelheid aan ervaringen, vooral in het betaald voetbal. De boeken zijn echter óók een must voor alle amateurtrainers en Hoofden Opleiding in het amateurvoetbal



positie en staan klaar voor de afvallende bal of de pass terug. Achterin spelen we 2-tegen-1. Eén verdediger kiest positie voor de centrumaanvaller en dekt de aanspeellijn af. De andere verdediger dekt in de rug van de aanvaller. Bij een counter van

de tegenpartij zetten we druk op de centrumaanvaller van de tegenpartij (9) en geven hem geen enkele kans om de bal te ontvangen, aan te nemen of terug te passen. Beide verdedigers zitten er bovenop. Wanneer er twee aanvallers blijven,

behouden we drie verdedigers achterin. Wanneer er drie aanvallers hoog positie kiezen, behouden we vier verdedigers. Bij de jongere jeugd kan er ook 1-op-1 gespeeld worden. De keeper staat hoger gepositioneerd en is klaar om de dieptebal te onderscheppen.” ⚽



## Trainingsvormen

### Omschakelen na balverlies

#### Positiespel

##### Organisatie

- breedte van zestienmetergebied, lengte van half speelveld

##### Inhoud

- positiespel 7:7 + 2
- één team speelt op balbezit. Beide keepers spelen mee met dit team
- het andere team probeert tot scoren te komen in het doel van de tegenpartij. In dit geval steunt enkel de eigen keeper
- na 6 minuten wisselen we en is het andere team aan de beurt
- winmoment: welk team scoort de meeste doelpunten na 6 minuten?

##### Coaching

- 'Hou voldoende spelers over aan de kant van het eigen doel: denk aan de restverdediging.'
- 'Schakel zo snel mogelijk om.'
- 'Zet onmiddellijk druk op de bal.'
- 'Maak de ruimte klein naar het eigen doel toe.'



#### Wedstrijdvorm

##### Organisatie

- breedte van zestienmetergebied, lengte van half speelveld

##### Inhoud

- we spelen 7:7
- het zevental zonder keeper probeert tot scoren te komen in het grote doel met keeper
- het zevental met keeper probeert tot scoren te komen in het lege doel
- er mag niet teruggespeeld worden op de keeper
- variatie: indien het team zonder keeper moeite heeft om het doel te verdedigen, kan de coach een kleiner doel kiezen en de tegenpartij enkel na de middenlijn laten scoren

##### Coaching

- 'Hou voldoende spelers over aan de kant van het eigen doel: denk aan de restverdediging.'
- 'Schakel zo snel mogelijk om.'
- 'Zet onmiddellijk druk op de bal.'
- 'Maak de ruimte klein naar het eigen doel toe.'



## Wedstrijdvorm

### Organisatie

- veld van 45 x 60 meter
- voldoende ballen in beide grote doelen

### Inhoud

- wedstrijdvorm 7:7
- buitenspel (middenlijn) is van toepassing
- winmoment: een doelpunt na het veroveren van de bal (zonder tussenkomst van de tegenstander) telt dubbel
- we spelen 2 blokken van 10 minuten
- vrij spel; het lange versmalde veld lokt een tegenaanval uit. De coach komt niet tussenbeide en evalueert het veroveren van de bal na de sessie



Na elke trainingssessie is het goed om even stil te staan bij de inhoud ervan. De coach dient de volgende vragen te langs te lopen:

- Is het ontwikkelingsdoel bereikt?
- Was het leuk voor de spelers?
- Was het aantal oefenvormen in de training beperkt?
- Is er een goede verhouding tussen wedstrijdichte en niet-wedstrijdichte vormen?
- Is er sprake van een procesmatige opbouw?
- Is er sprake van een leeftijdeigen karakter?
- Zijn de vormen aangepast aan het niveau?
- Is er voldoende bewegingsvrijheid voor de spelers?
- Is er naast de teamfocus voldoende aandacht voor het individu?
- Heeft de training inhoud relatie met de speelstijl en principes van de club?
- Heeft de organisatie van de training relatie met wat er in de wedstrijd gebeurt? (posities, richting, tegenstanders, afgebakende ruimte?)

## Boeken

- boeken (gedrukt) per stuk € 25,- en voor de set van 4 geldt de setprijs van € 85,-.
- eBooks: prijs per stuk € 5,- en voor setprijs 5 eBooks: € 20,-.
- complete set van 4 gedrukte boeken en 5 eBooks: € 95,-

Nu verkrijgbaar in de webshop van De Voetbaltrainer.



Een korte analyse van de succesvolle  
Diego Simeone en Atlético Madrid

# Opofferingsgezindheid als basis voor succes

Diego Simeone (44) werd in het seizoen 2013/2014 kampioen met Atlético Madrid en verloor uiteindelijk de finale van de Champions League tegen stadgenoot Real. De ploeg oogstte bovendien lof met de manier van spelen. Atlético Madrid is een vechtmachine waarin spelers een eenheid vormen en de trainer vanaf de zijkant passie en vuur uitstraalt. Zoals Simeone het zelf verwoordde op de dag van de Champions League-finale: 'Mijn spelers stralen alles uit wat ik wil zien: passie, eenheid en toewijding.' Tom Postmes, hoogleraar Sociale Psychologie, legt uit wat er nodig is om een team naar je hand te zetten.

## Opofferingsgezindheid

In het algemeen wordt aangenomen dat de winnaarsmentaliteit ervoor gezorgd heeft dat de resultaten bij Atlético Madrid zo goed zijn. Ik vraag mij af of dat wel de juiste term is. Natuurlijk, het doel is uiteindelijk dat er gewonnen wordt. Maar in beginsel gaat het om iets anders. Bij Atlético

Madrid is het in mijn ogen de opofferingsgezindheid die de basis heeft gelegd voor de resultaten. Spelers zijn bereid voor elkaar te werken en elkaars fouten te herstellen. Er staat een coach langs de lijn die dat in alles uitstraalt. Zijn hele ziel en zaligheid legt hij in het gezamenlijke 'project': onze overwinning. Het creëren van een winnaars-

mentaliteit heeft dus in de eerste plaats te maken met de bereidheid van spelers om zich voor elkaar op te offeren.

## Wegcijferen

Hier zie je dat het ontwikkelen van een gezamenlijke identiteit om de hoek komt kijken. Zowel spelers als trainer zetten de groep op één en

Een analyse van Diego Simeone, langs de lijn tijdens Malaga – Atlético Madrid op 4 januari 2014.  
<http://tinyurl.com/mcv5w66>

"In het verleden werden zaken als charisma en intelligentie nog wel eens beschouwd als onmisbare eigenschappen bij goede leiders. Aan de hand van onder andere die componenten wisten leiders hun volgers te vertellen wat ze moesten doen. Het afgelopen decennium is er echter een nieuw beeld van een succesvolle leider ontstaan. Leiders moeten de meningen, normen en waarden van hun volgers begrijpen om uit te vinden wat een groep beweegt en waar een groep voor staat. Onder leiderschap verstaan we dan dus het vermogen om hetgeen een groep wil te 'boetseren'. Leiderschap is niet langer iets waarbij de beslissingen top-down worden gemaakt, integendeel. Leiders zullen zich juist tussen de volgers in moeten zetten om als het ware één van hen te worden."

Vertaald uit: Haslam, S.A., Reicher, S. & Platow, M.J. (2011) *The New Psychology of Leadership: Identity, Influence and Power*. Psychology Press, East Sussex, GBR (zie <http://tinyurl.com/papohqj>)

**'Bij Atlético is de coach  
als het ware één met  
de spelersgroep, en hij  
cijfert zichzelf óók weg'**



Foto: Pro Shots

## ‘De trainer zal ervoor moeten zorgen dat de spelers inzien dat de visie die hij heeft de goede is’

zijn in staat zichzelf weg te cijferen in dienst van het team. Ze steunen elkaar. Als er een overtreding wordt gemaakt op een speler van Atlético,

De Portugese voetballer Tiago Cardoso Mendes (voetbalnaam Tiago) komt superlatieven tekort om zijn coach te beschrijven. De Argentijn is het kompas waarop zijn spelers drijven. “Alles wat hij zegt, komt uit en daarom volgen we hem altijd. Als de trainer ons vraagt om van een brug te springen, dan doen we dat ook. Voor ons, voor iedereen bij de club is hij net een god. Sinds hij bij Atlético zit, is alles veranderd. Hij weet zo veel van voetbal, we zijn trots om hem als onze trainer te hebben.”

veert ook Diego Simeone op. Blijft een trainer namelijk zitten, dan kan het lijken of het hem niets doet. Bij Atlético is de coach als het ware één met de spelersgroep, waarbij het belangrijk is op te merken dat hij zichzelf óók weg-cijfert. Er zijn andere trainers die, misschien wel gevoed door een beeld in de media, een veel prominentere rol voor zichzelf opeisen. Denk aan een Mourinho bij Chelsea bijvoorbeeld.

### Overtuiging

De ‘Hollandse School’ is (of was) ook een voorbeeld van zo’n gedeelde identiteit. Het ‘wij-gevoel’ kwam daarbij duidelijk naar voren. Maar er was meer. Er bestond namelijk ook de overtuiging dat die manier van spelen de enige juiste is en dát is erg belangrijk. Spelers en trainer zullen achter het idee van de manier van spelen

moeten staan en daar ligt voor de trainer een taak. Hij zal ervoor moeten zorgen dat de spelers inzien dat de visie die hij heeft de goede is. Spelers zullen de positieve kanten gaan zien van hoe er gespeeld wordt en zullen trots zijn dat die manier van spelen ook daadwerkelijk resultaten oplevert. Ze geloven erin. 🏆

Tom Postmes is hoogleraar Sociale Psychologie. Hij promoveerde aan de Universiteit van Amsterdam, was van 2004 tot 2008 hoogleraar aan de University of Exeter en werkt nu aan de Rijksuniversiteit Groningen. 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.

## A-JEUGD



Barry Tjeertes kwam op zijn achtste in de jeugdopleiding van Ajax terecht en debuteerde op zijn zeventiende bij HFC Haarlem in het betaalde voetbal. Na het faillissement van die club beproefde hij zijn geluk bij AC Monza, de club van Clarence Seedorf. Bij terugkomst in Nederland besloot hij zich te richten op een carrière als trainer. Tjeertes speelt zelf nog bij HFC EDO in de Topklasse. Bij diezelfde club traint hij komend seizoen voor het derde jaar de A1, waarmee hij uitkomt in de Derde Divisie landelijk.

**VOLG** De VoetbalTrainer  
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

## Aanvoelen

**Barry Tjeertes:** “Met de A1 spelen we in de Derde Divisie. Het team bestaat uit een flinke groep jongens van buitenaf, die pas sinds kort bij de club zijn. Dit gegeven betekent dat ze bij verschillende clubs met verschillende visies zijn opgeleid. Ook hebben A-spelers gedurende hun voetbalopleiding al voorkeuren of automatismen ontwikkeld. Dat kan een bepaalde loopactie zijn, een beweging om los te komen van een tegenstander of een manier om weg te draaien. Als trainer zul je daar wel rekening mee moeten houden, want je kunt je spelers dus niet meer helemaal vormen. Ik heb wel een voorkeur over hoe we gaan aanbieden, maar als trainer bij A1 kun je dat er niet meer ‘doordrukken’. In de coaching is het, vanwege die persoonlijke voorkeuren, dan ook lastig te praten over ‘het juiste moment’ van aanbieden of inspelen. De ene aanvaller heeft aan een halve meter genoeg om aangespeeld te kunnen worden, terwijl dat voor een andere aanvaller echt een meter moet zijn. Het gaat er in de A vooral om dat spelers voor zichzelf aanvoelen wat het juiste moment is.”

## Zijwaarts

**Barry Tjeertes:** “In mijn elftal proberen we steeds van achteruit op te bouwen en die pijler komt in deze vorm (zie tekening 1) terug. Hoewel mijn coaching vooral is gericht op het aanbieden van de aanvallers, start de oefenvorm bij de verdedigers. Eigenlijk is het een afwerkvorm, waarbij alle spelers al op hun juiste positie staan. Net als in de wedstrijd begint het aanbieden van de aanvallers al op het moment dat de verdedigers in balbezit zijn. In deze vorm laat ik de centrale verdedigers elkaar om en om de bal inspelen, waarbij de aanname steeds vooruit is. De spits maakt een vooractie en komt los. Hij komt hierbij niet in de bal, maar beweegt zijwaarts. Spitsen die zich laten inzakken zijn gemakkelijker te verdedigen, omdat de verdediger alleen maar hoeft mee te lopen en druk kan zetten. Bovendien kan de spits moeilijk draaien omdat hij een verdediger in zijn rug heeft en ziet zich daardoor gedwongen veel ballen te kaatsen. Spitsen die zijwaarts loskomen zijn veel gevaarlijker. Ze lokken een centrale verdediger mee vanuit het centrum en in het gat dat ontstaat, kan een middenvelder lopen. Met name als je met de punt naar voren speelt is dat gevaarlijk. Door zijwaarts aan te bieden krijgt de spits bovendien meer ruimte om een bal af te schermen, omdat hij gemakkelijker weg kan draaien naar de kant waar de verdediger niet staat. In deze vorm wordt de spits ingespeeld door een centrale verdediger en die spits laat vervolgens de bal vallen op een middenvelder die eronder komt. De spits wordt in eerste instantie passief verdedigd door een verdediger.”

## Weerstand

**Barry Tjeertes:** “Net als bij de 9 is ook de manier van aanbieden bij de 7 of 11 een belangrijk aandachtspunt. Waar de 9 het beste zijwaarts kan vrijlopen, kan het voor een buitenspeler geen kwaad om zich vanuit een vooractie juist eerst wat te laten zakken. De vleugelverdediger loopt dan mee en de buitenspeler kan na een steekbal van een middenvelder in de diepte aangespeeld worden. In deze oefenvorm komt dat voor en op dat moment kiest de spits positie voor de goal, samen met een middenvelder en de andere buitenspeler. Hierbij worden vaste afspraken gemaakt over wie naar de eerste en tweede paal gaat en wie richting de penaltystip loopt. Door in deze vorm eerst zonder al te veel weerstand te spelen kun je deze looplijnen goed inslijpen. Beetje bij beetje wordt de weerstand opgevoerd. Je kunt de centrale verdediger actiever laten verdedigen of bij de tegenpartij meer spelers op het veld zetten. Ik gebruik drie centrale verdedigers in deze vorm, terwijl er maar twee in het veld staan. Er wordt dus gerouleerd. Ook heb ik vier middenvelders, waarvan er nu drie spelen en drie spitsen, waarvan er nu twee spelen. Je kunt deze vorm uitbouwen waarbij je de tegenpartij laat spelen met vier middenvelders, twee middenvelders en een spits. Je kunt de tegenpartij laten scoren op twee kleine doeltjes of via een lijndribbel (zie tekening 2). In die laatste gevallen speel ik op een half veld.”



## Trainingsvorm

### Doel

- verbeteren van het aanvallen over de vleugels en het positie kiezen voor het doel

### Organisatie

- het veld is 60 meter lang en 55 meter breed
- 1 groot doel
- voldoende ballen bij de centrale verdedigers

### Inhoud

- afwerkvorm 8:2 + keeper
- aanval begint bij 3 die de 4 inspeelt (of vice versa)
- de 9 wordt aangespeeld en laat de bal vallen op een middenvelder
- de 7 of 11 wordt na een vooractie de diepte ingestuurd en geeft een voorzet
- de overige 2 aanvallers kiezen samen met een middenvelder positie voor het doel om af te ronden

### Coaching

- '3 of 4, neem de bal in een voorwaartse beweging aan.'
- '9, kom los na een vooractie en beweeg vooral zijwaarts.'
- 'Middenvelders bepaal wie er onder de bal komt en rouleer.'
- '7, maak de vooractie, zak iets in en ga dan diep om de bal te krijgen.'
- '9 en 11 kies samen met de middenvelder positie voor het doel en stem je loopacties op elkaar af.'

### Methodiek

- maximaal twee of één keer raken zodat het tempo omhoog gaat
- tijdslimiet instellen waarbinnen gescoord moet worden
- verdedigers coachen zodat het aanbieden van de aanvallers lastiger wordt
- spelers toevoegen aan de verdedigende partij (zie tekening 2)
- verdedigende partij ook laten scoren in kleine doeltjes of via een lijndribbel (zie tekening 2)



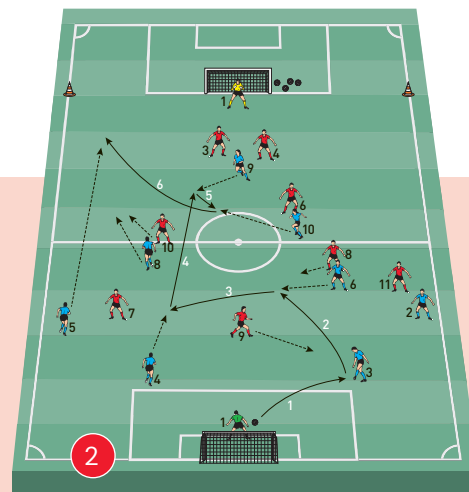
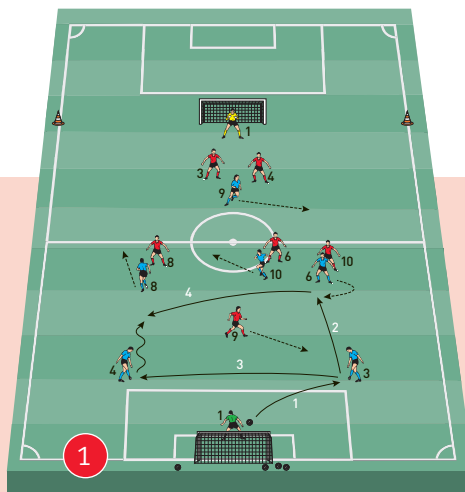
## B-JEUGD



Benno Oude Nijhuis moest door een rugblessure al op zijn twintigste stoppen met voetbal. Hij begon als trainer bij De Tukkers D1 en ging na drie seizoenen naar HHC Hardenberg. Bij die club trainde hij eerst de D1 en staat hij komend seizoen voor het vierde jaar aan het roer bij de B1. Met dat team speelt hij in de landelijke Vierde Divisie. Oude Nijhuis gaat na de zomer starten met TC II.

## Belangrijk

Benno Oude Nijhuis: "Bij B-junioren vind ik de benadering van spelers belangrijk. Om een voorbeeld te geven kom ik nog even terug op mijn 6 en 8. Die jongens willen ook graag mee naar voren en soms krijgen ze die mogelijkheid ook wel. Maar het merendeel van de wedstrijd zijn zij degenen die moeten controleren en die de bal moeten ophalen bij de verdedigers. De middenvelders hebben dus een voorwaardelijke rol. Waar het om gaat is dat je die jongens in die specifieke rol wel belangrijk maakt. Dat ze weten dat als een aanvaller zich verkeerd aanbiedt en de bal kwijt raakt, zij degenen zijn die de counter eruit moeten halen. En dat ze in die rol gewaardeerd worden."



## Dichtlopen

Benno Oude Nijhuis: "Wanneer je praat over het aanbieden van de aanvallers heb je ook te maken met het spel van je middenvelders. Zowel de 6, 8 als 10 hebben als taak goed te kijken naar de positie van de aanvallers. Om te beginnen zullen de middenvelders er voor moeten zorgen dat ze de lijnen naar de aanvallers niet dichtlopen. Als een verdediger de bal heeft, moet die in staat zijn om een aanvaller in één keer te bereiken en een middenvelder moet zorgen dat hij niet in de weg staat. Omdat B-junioren (en jeugdspelers in het algemeen) over het algemeen de neiging hebben om naar voren te lopen is dit een belangrijk aandachtspunt. Want als bijvoorbeeld de 6 te dicht op de 7 gaat staan dan kan die laatste niet meer worden ingespeeld. In de oefenvormen die horen bij dit thema ben ik dan ook structureel bezig met mijn 6, 8 en 10. Door situatie te coachen kun je spelers veel duidelijk maken. 'Als de verdediger de bal heeft, waar moet jij dan gaan lopen? En als de bal bij de spits is, wat moet de 10 dan doen?' Door zo je spelers te bevragen gaan ze het vanzelf begrijpen en ook zelf inzien. Tijdens wedstrijden merk ik dat er automatismen ontstaan en dat komt zeker doordat we deze vormen regelmatig terug laten komen tijdens de training. Spelers gaan elkaar coachen en zijn, naarmate we deze vorm vaker hebben getraind, steeds beter in staat om de rust te bewaren om vrij te blijven lopen. Het spelletje waarbij de 9 de bal laat vallen op de 10, waarna de vleugelspelers worden gevonden, gaat steeds beter."

## Actief

Benno Oude Nijhuis: "Aan deze drie vormen gaat eigenlijk nog een vorm vooraf. In het begin oefen ik dit zonder tegenstanders. Aanvankelijk kijken mijn spelers daar vreemd tegenaan. 'Moeten we dan gewoon naar elkaar passen?' Inderdaad, want daardoor leren ze strakke ballen te geven en afstanden in te schatten. De volgende stap is dus tekening 1, waarbij ik de beide verdedigers vraag om nog passief te verdedigen. De 9 zal in deze vorm actief in beweging moeten zijn. Bij tekening 2 komen de backs erbij, waardoor het spel ook anders wordt. Bij deze vorm (8:8 + 2 keepers) kies ik voor een 1:2:3:3 formatie waarbij de opbouw start bij de keeper. Na het inspelen van de 9 kan hij de bal laten vallen op een middenvelder. Meestal is dat bij ons dus de 10. Dat is een technische speler met gevoel voor ruimte. In deze vorm kan vervolgens een opkomende back aan de zijkant aangespeeld worden. Uiteindelijk gaan we toe naar een vorm 11:11 waarin ook de buitenspelers erbij komen. Die buitenspelers krijgen de opdracht om het veld vooral breed te houden. Dit ook weer om de steekballen van mijn 10 te bevorderen. Ik geloof ook echt dat je in de B al goed moet kijken naar de specifieke kwaliteiten van je spelers. Als je een 10 hebt die de steekbal kan geven, probeer je die kwaliteit zo goed mogelijk tot uiting te laten komen en dat heeft dus gevolgen voor loopacties van andere spelers."

## Trainingsvorm

### Doel

- verbeteren van de samenwerking tussen de keeper, verdediging in combinatie met het middenveld om vervolgens de spits aan te kunnen spelen

### Organisatie

- er wordt gespeeld op een heel speelveld
- 22 hesjes in 2 verschillende kleuren
- voldoende ballen in het doel van de keeper

### Inhoud

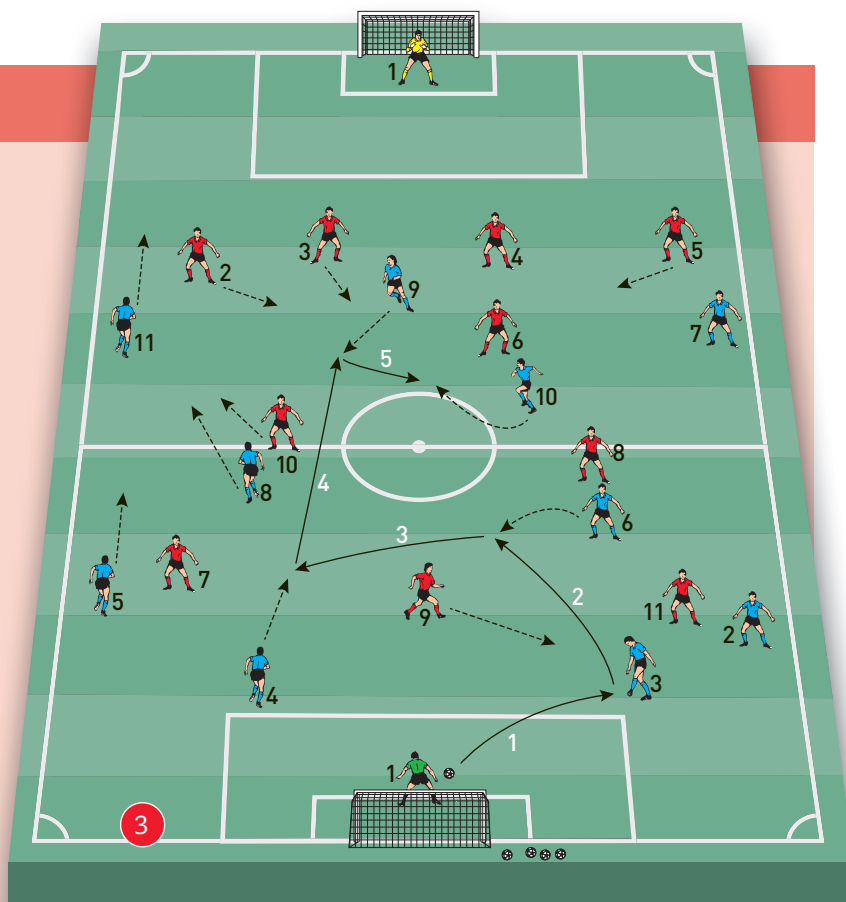
- 11:11
- de te coachen partij speelt 1:4:3:3 met de punt naar voren
- de tegenpartij speelt 1:4:3:3 en verdedigt zo'n 20 meter vanaf het eigen doel
- beide teams kunnen scoren op een groot doel
- bij een uitbal of een doelpunt wordt er gestart bij de keeper, die de 3 of 4 aanspeelt

### Coaching

- '3 en 4, dribbel in, geef de pass door de lucht of over de grond naar de 9.'
- '3 en 4, herken het moment dat 9 of 10 ingespeeld kan worden en zoek dus oogcontact.'
- '6 en 8, maak ruimte voor 3 of 4 om in te dribbelen.'
- '6, 8 en 10, kijk voordat je de bal aanneemt al wat je kunt doen: draaien, kaatsen of dribbelen.'
- '6, 8 en 10, probeer loopacties in de diepte te maken, zodra de bal van de 9 is gekeatst op een middenvelder.'
- '10, herken het moment om onder de 9 te komen om de bal te krijgen.'
- '7, 9 en 11, probeer in te schatten wanneer je je moet aanbieden en wanneer je moet wegblijven om ruimte te maken voor een andere speler.'

### Methodiek

- coachen van de tegenpartij
- 3 of 4 van de tegenpartij laten doordekken op het middenveld, waardoor het moeilijker wordt voor een middenvelder om de bal van de 9 te ontvangen
- de tegenpartij collectief meer druk vooruit laten geven, waardoor er door de te coachen partij eerder de 9 zal worden gezocht



## C-JEUGD



**Michael van Eijndhoven** speelde in (jeugd)selectieteams bij diverse verenigingen in 's Hertogenbosch. Hij trainde vier jaar de E1 bij vv TGG en twee jaar de D1 bij vv Hedel. Inmiddels werkt hij al weer vier jaar bij OJC Rosmalen. Van Eijndhoven trainde er de D2 en twee jaar de D1. In 2012/2013 promoveerde hij met dat team naar de Eerste Divisie landelijk. Het komende seizoen traint hij de C1. Van Eijndhoven is in het bezit van TC III.

## Switchen

**Michael van Eijndhoven:** "De vleugelspelers krijgen van mij de opdracht om te switchen, omdat dit doorgaans voor veel gevaar zorgt. De tegenstander weet niet altijd hoe hij hiermee moet omgaan. Mijn vleugelspelers zijn veel in beweging, en bieden zich vervolgens vanuit de beweging al aan. Op trainingen kun je die verschillende manieren waarop een buitenspelers zich kan aanbieden goed nabootsen. Hij kan een vooractie maken en vervolgens de bal in de voet vragen. Of na een vooractie vraagt hij de bal in de diepte. Als een vleugelspeler een bal wil voorzetten dan biedt hij zich meestal in de diepte aan en gaat hij voor het duel 1:1. Mijn spelers zijn daar bewust mee bezig. Hoe moet ik lopen en waarom dien ik het zo te doen?"

## Aanspelen

**Michael van Eijndhoven:** "Bij balbezit van mijn 2 en 5 kun je goede afspraken maken over hoe je wilt dat aanvallers zich aanbieden. Wat je namelijk vaak ziet is dat de 2 de 7 in een rechte lijn wil aanspelen. Hetzij in de voeten, hetzij in de diepte terwijl beide opties in mijn ogen allesbehalve ideaal zijn. Er wordt door een verdediger kort gedekt en wanneer de 7 de bal in de voeten vraagt, heeft hij gelijk een verdediger in zijn rug. Het opendraaien is dan heel lastig en vaak zie je dat er een kaats volgt op een middenvelder die het spel weer verlegt. Maar ook de diepe rechte bal van de 2 op de 7 is meestal geen goede oplossing. Dat soort ballen gaan vaak over de zijlijn of worden te hard ingespeeld, waardoor de bal achter gaat. Onze voorkeur gaat uit naar het verplaatsen van het spel van de 2 naar de 6 of 8, waarna vervolgens middels een crosspass de andere kant van het veld bereikt wordt. Als een 2 aan de bal is, weet een 11 al dat we gaan proberen hem te bereiken. Zodra de verdedigers een 6 of 8 inspelen proberen we dat die middenvelder kan draaien en het spel kan verplaatsen. Als je in de C een 6 of 8 hebt met een goede trap, kan de schuine bal op een vleugelspits gegeven worden. Ook de kaats van 6 of 8 op een van de twee centrale verdedigers is hier een optie. De 7 en 11 stellen zich daar al op in en zijn al veel in beweging op dat moment. Hier zit een verschil tussen de C en de D. In de D zie je dat een buitenspeler nog wel eens naar binnen komt om een bal van de 6 of 8 op te halen. Daarmee loopt hij de ruimte voor een 9 ook weer dicht. In de C merk je dat vleugelspelers dit vrijlopen aan de zijkant al beter kunnen. Ook is het natuurlijk zo dat ze in de C sneller ingespeeld kunnen worden dan dat in de D het geval was, omdat spelers sneller kunnen handelen en verder kunnen trappen. Als het de 6 of 8 lukt om de schuine bal op de 7 of 11 snel te geven, staat die laatste in een duel 1:1 met ruimte achter de laatste lijn en dat is gevaarlijk."

## Type

**Michael van Eijndhoven:** "Ik vind dat je als trainer goed moet kijken naar het type speler dat je hebt. Als een spits goed kan meevoetballen dan moet je hem vooral laten meedoen en in beweging laten zijn. Dus veel in de voeten laten aanspelen en die spits ook uit die voorste lijn laten zakken om ballen te halen. Als je een 9 inspeelt die de bal teruglegt op een 6 of 8, kun je voor veel gevaar zorgen wanneer de 10 dan de diepte ingaat. Dus het aanbieden heeft hier ook te maken met het op elkaar afstemmen van loopacties. Je kunt ook een type spits hebben die niet zo sterk is in het meevoetballen. Dan zeg ik dat die moet zorgen het veld zo lang mogelijk te houden. Via de zijkanten probeer je zo iemand dan met goede voorzetten te bereiken."

**VOLG** De VoetbalTrainer  
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

## Trainingsvorm

### Doel

- verbeteren van het inspelen en het aanbieden van de spitsen

### Organisatie

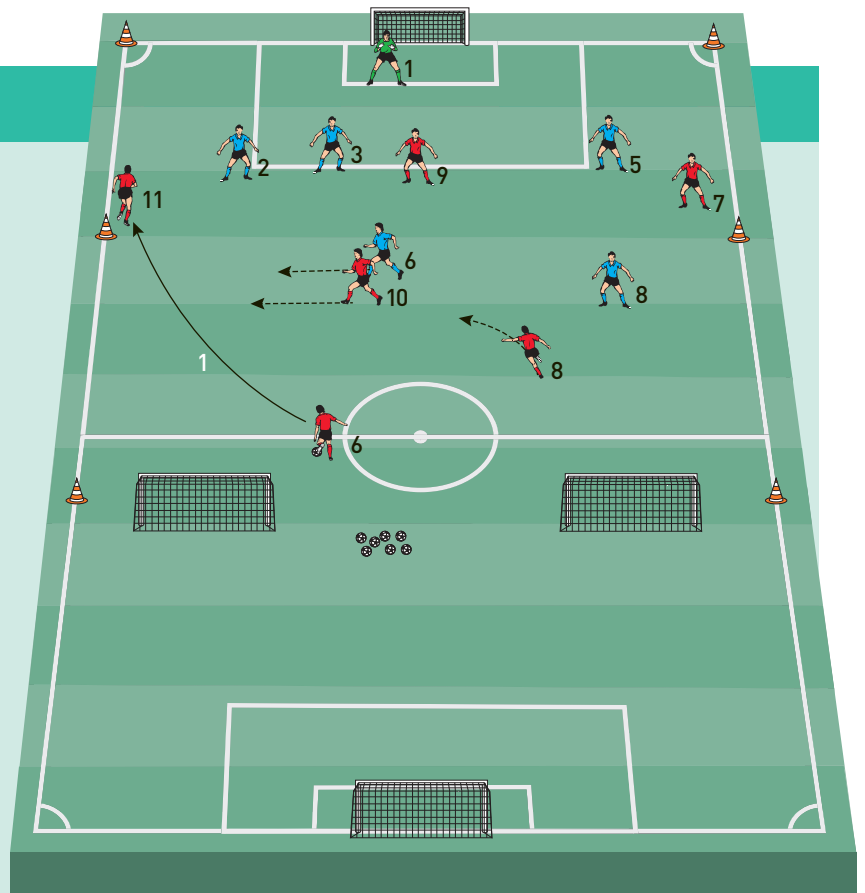
- het veld is 60 meter lang en 50 meter breed
- 1 groot doel en 2 kleine doelen
- 12 hesjes in 2 verschillende kleuren
- voldoende ballen tussen de beide kleine doeltjes

### Inhoud

- 6:5 + keeper
- de te coachen partij speelt 3:3, waarbij er op het middenveld met de punt naar voren wordt gespeeld
- er wordt met buitenspel gespeeld
- er wordt zo snel mogelijk geprobeerd om een aanvaller aan te spelen
- 6 of 8 start met de bal, zodra die uit is gegaan of als er is gescoord

### Coaching

- '11, kom los na een vooractie en vraag om de bal.'
- '10, wees aanspelbaar zodra een vleugelspeler is aangespeeld.'
- '6 en 8, zoek oogcontact met de aanvaller die je wilt inspelen.'
- '7 en 11, ga voor een duel 1:1 en ga dat duel op 100% aan.'



### Methodiek

- een 4 toevoegen bij de verdedigende partij
- maximaal drie keer raken, buitenspelers vrij spel



De trainer zorgt ervoor dat de 6 of 8 steeds de ballen kunnen inspelen op een aanvaller. In het voorbeeld speelt de 6 de bal direct naar de buitenspeler (11), die zal vrij moeten komen door middel van een loopactie. Het is daarna belangrijk dat de aanname van de 11 goed is en dat de 10 ondersteunt. Het ondersteunen van de 10 geldt trouwens ook wanneer de 9 of de 7 wordt ingespeeld. Die kunnen de bal laten vallen op 10 waarna er verder gespeeld kan worden. Mocht de aanvaller de bal verliezen bij de eerste aanname, train je gelijk de omschakeling van aanvallen naar verdedigen. In veel gevallen kiezen de 8 of de 6 voor de inspeelbal naar de 7 of 11, aangezien daar meer ruimte ligt dan bij een bal naar de 9. Als je zorgt dat je 10 wegtrekt naar een zijkant, kun je de 9 wel beter aan laten spelen door een middenvelder. De 10 kan dan helpen aan de zijkant.

## D-JEUGD



**Bote Talsma is sinds 2005 betrokken bij de RVO FC Groningen. Hij volgde het CIOS, Sportmanagement en de ALO. In het verleden werkte hij als voetbaltrainer in Amerika. Momenteel is hij docent aan het Hanze Instituut voor Sportstudies en is hij Technisch Coördinator Voetbalschool en trainer van FC Groningen onder 12.**

## Visie

**Bote Talsma:** “Nog voordat je iets kunt zeggen over de manier waarop je omgaat met het aanbieden van de spitsen, zul je moeten werken vanuit een visie. Dus hoe je wilt spelen met je team en wat de achterliggende gedachte achter die speelwijze is. Pas als je dat helder hebt, kun je de stap zetten naar trainingen en beïnvloeden van spelers. In de speelwijze bij FC Groningen spelen wij met drie aanvallers: de 11, 9 en 7. Binnen die speelwijze streven we, zeker in de jongste jeugd zoals bij de D-pupillen, naar creatief voetbal. Dit betekent een hoge norm in de basisprincipes. Wij hanteren geen vaste patronen in het aanvalsspel en we leggen dus geen nadruk op gestandaardiseerde manieren van aanbieden. Dat een 7 zich altijd aan de lijn moet opstellen om een bal te krijgen bijvoorbeeld. Bij de D-pupillen proberen we spelers juist in verschillende situaties te brengen en het element aanbieden komt daarin steeds weer terug.”

## Verschillen

**Bote Talsma:** “Het aanbieden van de 11 en 7 of de 9 is om meerdere redenen een wezenlijk verschil. Ten eerste hebben deze spelers namelijk met andere ruimtes en richtingen te maken op het veld. Ze spelen in andere ruimtes en dat betekent ook dat de tegenstander ten opzichte van die aanvallers anders beweegt. Als een 7 of een 11 de bal krijgt, hebben ze een andere weg richting het doel van de tegenstander af te leggen dan een 9, die naar voren, achteren, links en rechts kan. Ten tweede hebben de aanvallers ook te maken met medespelers (bijvoorbeeld een 3, 8 of 10) die hen aanspelen. Dat gebeurt steeds weer vanuit verschillende posities en ruimtes, vanuit het midden en vanaf de zijkant. Als derde verschil noem ik de voorkeuren van het type aanvaller, die een rol spelen in hoe hij dient te worden aangespeeld. De ene 9 wil de bal het liefst in de voeten gespeeld krijgen en kaatst, terwijl een andere 9 vanwege zijn snelheid de bal juist graag in de diepte wil. Ditzelfde geldt voor de 7 en de 11. De ene 11 passeert graag buitenom en geeft een vroege voorzet. De andere vraagt de bal in de voeten, dribbelt, passeert binnendoor en schiet vanuit die ruimte zelf op doel. Het gaat erom dat je de voorkeur en de kwaliteit van spelers herkent. De speler zelf moet zijn kernkwaliteit kunnen benutten en zich daarop verder ontwikkelen. Als laatste punt van verschil spelen ook tegenstanders een rol. Als mijn 7 tegen een 5 speelt die ervan houdt om vóór de man te komen, kan het soms beter zijn om te kiezen voor een loopactie in de diepte in plaats van het vragen van een bal in de voet. Het is aan de aanvalser zelf om te leren bepalen wat de voorkeur van zijn directe tegenstander is, zodat hij zelf kan nadenken over de manier van aanbieden. Ik merk dat, doordat je dit met D-pupillen bespreekt, ze hier al zelfstandig stappen in kunnen maken.”

## (On)georganiseerd

**Bote Talsma:** “Bij het aanbieden van de spitsen heb je tevens te maken met het onderscheid in het tempo van situaties. Aanspeelbaar zijn en aanbieden vanuit een georganiseerde situatie, bijvoorbeeld vanuit de opbouw tijdens het aanvallen of een doeltrap, is wezenlijk anders dan aanspeelbaar zijn vanuit een ongeorganiseerde situatie, zoals bijvoorbeeld in de omschakeling van verdedigen naar aanvallen. Of het aanspeelbaar zijn voor het doel van de tegenstander. Het georganiseerde is natuurlijk goed trainbaar, omdat de beginsituatie steeds gelijk is. Om juist dat ongeorganiseerde te bevorderen probeer ik zelf in oefenvormen de afwisseling te zoeken. Als de bal uit is, bepaal ik soms zelf waar ik de bal heen speel. Daardoor moeten de aanvallers gelijk bewegen om aanspeelbaar te zijn, vanuit een nieuwe onvoorspelbare situatie. Juist dat trainen van die ongeorganiseerde situaties is belangrijk, omdat je daar het omschakelmoment in behandelt. D-pupillen zijn in mijn ogen al prima in staat om dit ongeorganiseerde te oefenen. In de door mij beschreven vorm kun je alle spelers gelijk in hun juiste ruimte of op hun juiste positie zetten. Dus de keeper en de verdedigers tegen de middenvelders en de aanvallers. We trainen deze vorm twee keer per week, waarbij je op verschillende zaken de nadruk kunt leggen.”

**VOLG** De VoetbalTrainer  
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

## Trainingsvorm

### Doel

- verbeteren van het aanbieden van de spitsen

### Organisatie

- het veld is 70 meter lang en 60 meter breed
- 2 grote doelen
- 13 hesjes in 2 verschillende kleuren
- voldoende ballen in het doel van de keeper en bij de trainer

### Inhoud

- 7:6 + 2 keepers
- er wordt door beide partijen in 2 linies + keepers gespeeld
- zodra de bal uit is, start het spel bij de keeper (georganiseerde situatie) of later bij een inspeelbal door de trainer (onorganiseerde situatie)
- er wordt aan de kant van de verdedigers met buitenspel gespeeld om wedstrijdrijke ruimtes te creëren

### Coaching

(Omschakelen naar) Aanvallen

- 'Kijk om je heen zodat je weet waar medespelers, tegenstanders en ruimtes zijn.'
- 'Loop diep en breed weg, zodat je tegenstanders met je meelokt en ruimte creëert voor medespelers.'
- 'Beweeg ten opzichte van medespelers, zodat één tegenstander niet twee medespelers kan dekken.'
- 'Aanspelbaar zijn in diepte en breedte.'



- 'Let bij het aanbieden op de voorkeuren van de tegenstander: als hij vóór je probeert te komen, vraag je de bal diep. Loopt hij met je mee dan vraag je de bal in de voet. Loopt hij met je mee in de breedte dan vraag je de bal richting het midden of binnendoor.'
- 'Laat zien dat je de bal wilt hebben door je lichaamshouding. Geef met je armen aan of je de bal in de voet of dat je de bal diep wilt krijgen.'
- 'Laat horen dat je de bal wilt hebben door 'voet' of 'diep' te roepen.'
- 'Laat horen hoe een medespeler kan vervolgen door voor de pass 'draai', 'kaats' of 'vast' te roepen.'

Noot: Alle aanwijzingen die de trainer geeft, hebben een link met het uiteindelijke doel: zelf of samen een doelpunt scoren.

# 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

