

De JeugdVoetbalTrainer

nummer 28

4^e JAARGANG | NOVEMBER 2014 | www.devoetbaltrainer.nl

Swansea City
Juiste mentaliteit

Schatrovers
Oefenstof pupillen

Belgisch jeugdvoetbal
Hervorming

Hoe leren?
Van bewust naar onbewust

Thema:
Samenwerking
tussen middenvelders

A-jeugd
Jeroen van de Wetering

B-jeugd
Joep Peeters

C-jeugd
Frank Schut

D-jeugd
Bote Talsma



Jeugdopleiding Swansea City

Kweken van juiste mentaliteit



De Premier League wordt beschouwd als een van de sterkste competities in Europa. De belangen zijn dermate groot dat het voor jeugdspelers niet altijd eenvoudig is een plek in de hoofdmacht te bemachtigen. Toch is de doorstroom van jeugdspelers naar het eerste elftal bij Swansea City een belangrijk aandachtspunt. De Voetbaltrainer praat met jeugdtrainer Jon Beale over spelers opleiden, het spel van de middenvelders, het belang van leren winnen en de overstap van een jeugdelftal naar het eerste elftal van een middenmoter in de Premier League.



Continental

Jon Beale: “In februari 2007 werd Roberto Martinez aangesteld als trainer. Martinez hield er een wat meer Europese manier van voetballen op na en de lange bal verdween langzamerhand uit het team. Martinez wilde meer korte passes zien en dus ook spelers die dat soort voetbal konden brengen. Dit gold zowel voor nieuwe spelers die van buitenaf werden aangehouden als voor eigen spelers die

vanuit de jeugdopleiding doorstroomden. Deze manier van denken heeft hier de nodige consequenties gehad voor de inrichting van de jeugdopleiding. Het betekende namelijk dat wij op dezelfde continentale manier gingen voetballen én trainen met alle jeugdteams, om de doorstroom naar het eerste elftal zo optimaal mogelijk te houden. De nadruk verschoof van het fysieke aspect naar het technische: betere passes, betere aannames,

hogere handelingsnelheid en meer beweging zonder bal.”

Samenhang

Jon Beale: “Na Martinez zijn ook Paulo Sousa en Michael Laudrup doorgegaan met deze manier van voetballen. Door in elk team op dezelfde manier te gaan voetballen creëer je veel meer samenhang. Tussen trainers onderling, omdat je veel meer overleg met elkaar hebt over de manier waarop er gespeeld wordt. Maar ook voor de spelers is die samenhang goed, want ze schuiven steeds vaker door naar een hoger elftal en zijn daar ook eenvoudiger in te passen. Spelers weten precies wat er in een hogere leeftijdsgroep van ze verwacht wordt. Door op dezelfde manier te gaan spelen wordt binnen de club op voetbaltechnisch vlak een eenheid gesmeed.”

Swansea City is met aartsrivaal Cardiff City de enige club uit Wales die ooit in de hoogste Engelse divisie uitkwam (de voormalige First Division). In 1912 werd het toenmalige Swansea Town opgericht en begon het in de Southern League. De eerste competitiewedstrijd speelde het op 7 september 1912 tegen Cardiff City. Het werd 1-1. In het seizoen 2010/2011 dwong Swansea via de play-offs promotie naar de Premier League af. Op 24 februari 2013 won het de League Cup, door in de finale Bradford City met 5-0 te verslaan.





Rol middenvelders

Jon Beale: “Typerend voor het spel van Swansea City FC, zowel in het eerste elftal als in de jeugd, is het feit dat we in aanvallend opzicht steeds een middenvelder aan de bal willen hebben. De 6, 8 en 10 zijn onze spelmakers en de rest probeert ervoor te zorgen dat een van hen aan de bal komt. Of ze de bal nu aangespeeld krijgen of zich ver moeten laten inzakken: bij de 6, 8 of

10 begint de aanval. Omdat de positie waarin ze de bal krijgen steeds verschilt en daarmee dus ook het aantal spelers dat om hen heen staat verschilt, blijft het spel onvoorspelbaar en tegelijkertijd herkenbaar. De middenvelders hebben als opdracht om in de as van het veld te blijven spelen en zoveel mogelijk aanspeelbaar te zijn. Ze mogen van positie wisselen, inzakken of iets in de breedte weglopen.

Dat de manier van spelen zijn vruchten afwerpt binnen de club bewijzen de resultaten. Swansea City FC onder 19 veroverd in het seizoen 2012/2013 de Cup van Wales. Ben Davies, linksback, heeft zich in het elftal geknokt en is inmiddels ook van vaste waarde bij het nationale elftal van Wales. Naast Davies zijn ook Kurtis March (21), James Loveridge (20) en Henry Jones (21) al enige tijd toegevoegd aan de eerste selectie. Sinds de zomer van 2013 kwamen daar nog eens vier jeugdspelers bij. Doelman Oliver Davies (19) en veldspelers Liam Shephard (19), Sam Evans (19) en Alex Bray (19) tekenden hun eerste contract.

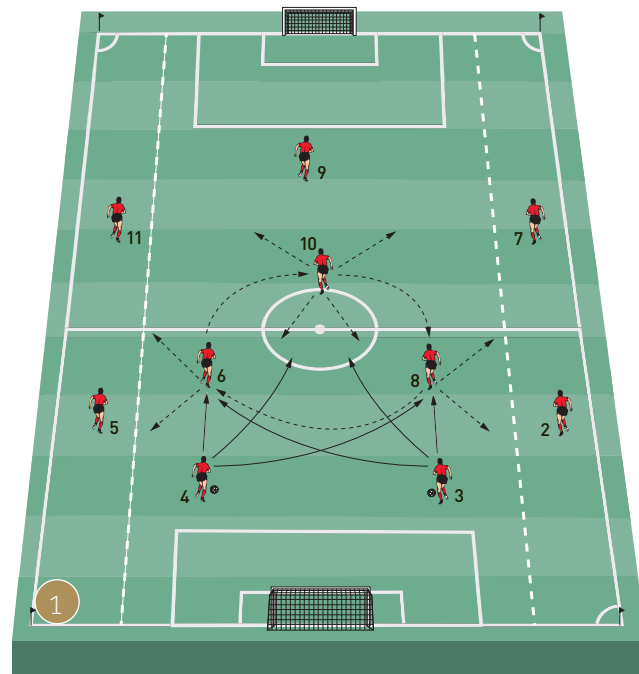
De overige spelers maken ruimte voor deze drie jongens. De 6, 8 en 10 letten onderling ook erg op elkaar. Twee jongens kunnen mee aanvallen, mits de andere dan het verdedigende middenveld oppakt om counters tegen te gaan.” (zie tekening 1)

Diepte

Jon Beale: “Enerzijds kun je zeggen dat er in de opbouw te veel afhangt van de 6, 8 en 10. In de praktijk is dat niet zo. De verdedigers én aanvallers hebben namelijk, juist doordat ze in

‘Door hetzelfde te gaan spelen, smeed je een eenheid’

de opbouw geen ballen hoeven op te eisen, alle tijd en ruimte om te bekijken wanneer ze kunnen ondersteunen. De ene keer gaat de aanval over links en kan de linksback of linksbuiten zich laten zien. Een andere keer gaat de aanval over rechts. In balbezit



vragen we van de backs en aanvallers alleen maar om zich op de juiste momenten te laten zien en vooral ruimte en openingen te creëren. Door bijvoorbeeld aanspeelbaar te zijn voor de kaats van een middenvelder. Of door op het juiste moment diep te gaan en zich vervolgens in de diepte te laten aanspelen.”

Overstappen

Jon Beale: “Het elftal voor spelers onder de 19 zit al dicht tegen het eerste team aan. Het feit dat een Ben Davies de overstap al heeft gemaakt, is voor de overige jongens in deze leeftijdsgroep een teken dat ook zij mogelijkheden gaan krijgen om zich te laten zien. We hebben hier jongens lopen met meer voetbaltalent dan Ben Davies. Maar Davies is mentaal heel erg sterk en laat zich niet gemakkelijk van de wijs brengen. Dit geeft, zeker in de deze leeftijdscategorie, vaak de doorslag. Wanneer je trainer bent van een elftal dat moet zorgen voor de doorstroom naar het eerste elftal, zul je goed moeten kijken wat er in dat eerste elftal gevraagd wordt op technisch, tactisch, fysiek maar ook zeker mentaal vlak.

‘Spelers moeten zich op het juiste moment laten zien’

Met name wat betreft dat laatste kun je in de laatste fase van de opleiding nog de nodige winst boeken.”

Willen winnen

Jon Beale: “Bij Swansea City FC onder 19 zijn we voornamelijk bezig met het ‘willen winnen’ van wedstrijden, dus het kweken van een winnaarsmentaliteit. Als trainer heb je mogelijkheden om deze winnaarsmentaliteit te kweken. Het zit hem dan met name in de regels in oefenvormen, die bepaald winnaarsgedrag oproepen. We spelen geregeld een partijvorm van tien minuten, waarbij ik tegen een team zeg dat ze met 0-2 achterstaan. Tegen het team dat voorstaat zeg ik dat ze het spel moeten proberen te vertragen en verdedigend moeten gaan spelen.



Ruimtes klein houden en loeren op een counter. Het te coachen team, dus het team dat achter staat, zal tempo moeten maken, met veel beweging en constante druk op de bal. In dit soort partijvormen leer je veel over de mentaliteit van je spelers. Wie laat het erbij zitten? Wie gaat voorop in de strijd? Na afloop bespreek je deze trainingen met de spelers en praat

velders wordt vanaf het begin al in de jeugdopleiding gestimuleerd. Natuurlijk gaat er ook wel eens een pass verkeerd, maar die fouten mogen de jeugdspelers nog wel maken. Als trainers moet je er voor zorgen dat je vasthoudt aan deze filosofie en dat je je verdedigers dwingt om elke keer weer een middenvelder in te spelen. Je merkt, doordat deze spelers deze

‘Door regels in te stellen beïnvloed je het gedrag’

ook over hun mentaliteit. Het is vervolgens aan hen zelf om te laten zien dat ze er iets mee doen.”

Middenvelder inspelen

Jon Beale: “Onze centrale verdedigers hebben de opdracht om de 6, 8 of 10 in te spelen. Als het echt niet anders kan, geven ze wel eens een lange bal. Dit inspelen van midden-

manier van spelen gewend zijn, dat de centrale verdedigers steeds beter het geduld op kunnen brengen om te zoeken naar die 6, 8 of 10. Van daaruit gaan we voetballen.” (zie tekening 1)

On loan

Jon Beale: “In de filosofie van Swansea City FC is het hebben en houden



van balbezit een belangrijk speerpunt. Om dit balbezit te kunnen houden, zoekt de club in de scouting dan ook naar technisch begaafde spelers, die het positiespel goed beheersen. Om jeugdspelers een volgende stap te laten maken, is het uitlenen aan een club uit een lagere divisie een goede mogelijkheid. Ze spelen dan meer wedstrijden onder druk, in een hoger tempo en tegen betere spelers. Doordat we bij Swansea City FC echter een Europese speelstijl hanteren, is het niet altijd even eenvoudig om een geschikte club te vinden om spelers aan uit te lenen. De meeste clubs uit de lagere divisies spelen nog met de lange bal, waar wij juist clubs zoeken waar onze jongens veel meer aan de bal komen. Door veel aan de bal te komen, in kleinere ruimtes tegen betere spelers, worden ze beter.”

Pass- en trapvorm

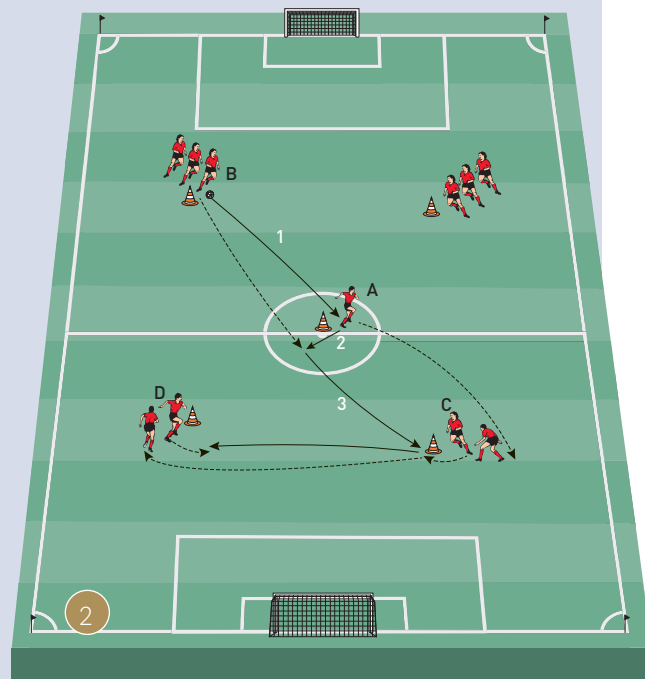
De oefening start met tien spelers, verdeeld over vier pylonen. Er staat één speler (A) in het midden, die door een speler (B) bij de pylon wordt ingespeeld. Na een eentweecombinatie wordt de bal gepasst naar de speler (C) aan de overzijde, die de bal in één keer opzij speelt naar speler D. Speler A loopt door naar de pylon, speler B blijft staan in het midden. Speler C loopt zijn bal achterna en speler D speelt de bal naar speler B, waarna er opnieuw een eentweecombinatie ontstaat.

Organisatie

- 5 pylonen
- voldoende ballen bij de 4 pylonen op de hoeken van het speelveld

Coaching

- ‘Speel de ballen strak en over de grond in.’
- ‘Sta op je voorvoeten, zodat je snel kunt keren en draaien.’
- ‘Vraag duidelijk om de bal.’
- ‘Maak een vooractie.’



Positiespel

Er wordt gespeeld met tien spelers, verdeeld over twee teams van vijf. De grootte van het speelveld hangt af van het niveau van je spelersgroep. Er kan een punt gescoord worden zodra er een eentweecombinatie gemaakt wordt om een van de vijf pylonen binnen het speelveld. Deze oefening is een vervolg op de pass- en trapvorm.

Organisatie

- 9 pylonen
- voldoende ballen rondom het veld
- 10 hesjes in twee verschillende kleuren

Coaching


- ‘Kijk waar de ruimte ligt.’
- ‘Sta op je voorvoeten, zodat je snel kunt keren en draaien.’
- ‘Vraag duidelijk om de bal.’
- ‘Probeer het spel snel te verplaatsen.’
- ‘Speel elkaar strak in en bij voorkeur op korte afstanden.’



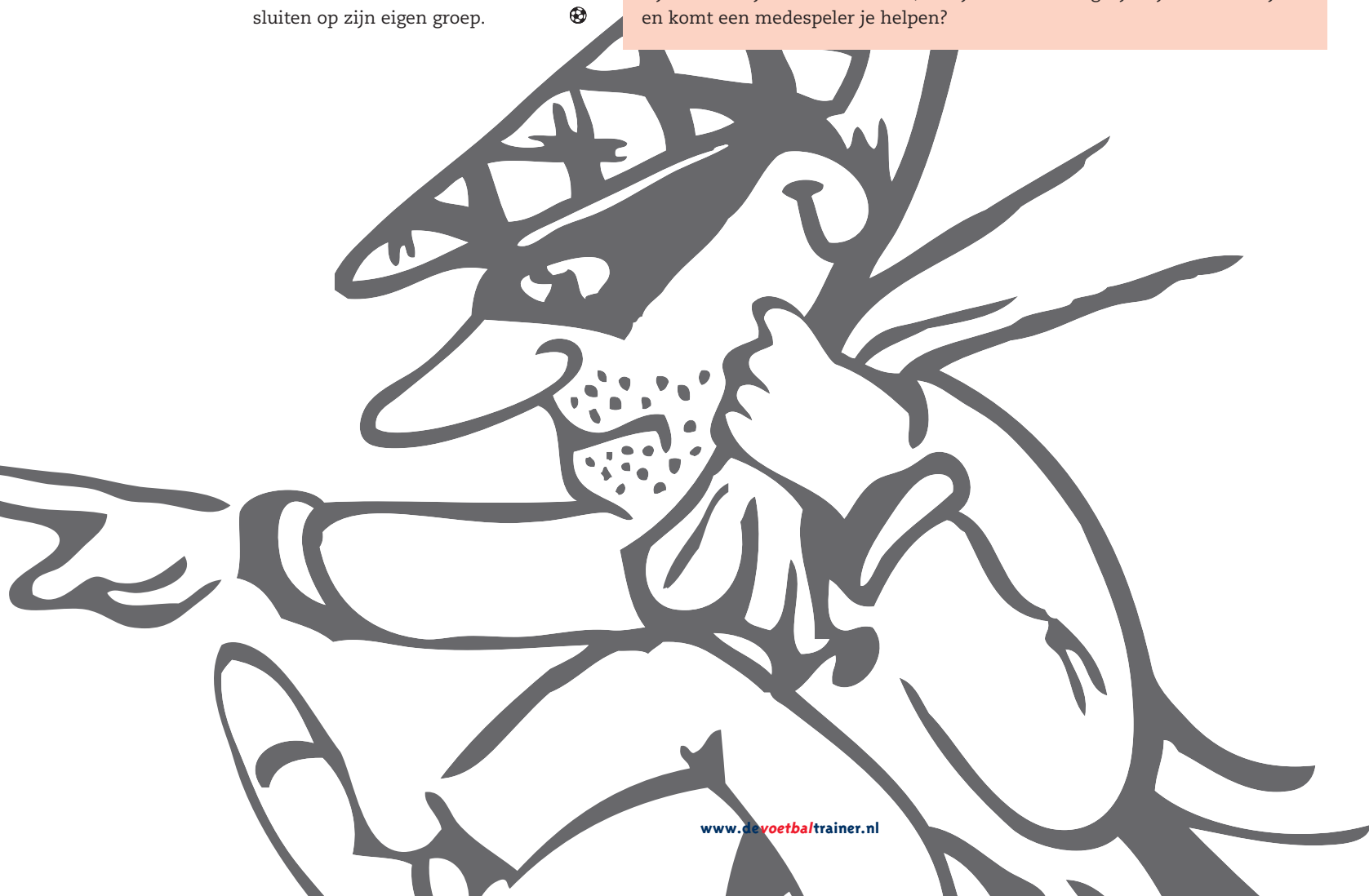
- ‘Wees constant op zoek naar mogelijkheden voor de eentweecombinatie.’

Schatrovers

In een dorpje ver hier vandaan hebben de bewoners een goed leven. Totdat er op een nacht een stel rovers het dorpje bezoekt. De rovers proberen zoveel mogelijk schatten (ballen) te stelen. Aan de dorpsbewoners de taak om hun schatten te beschermen. Dit beschermen zullen ze soms in hun eentje moeten doen en soms krijgen ze hulp van iemand anders.

Voor coaches blijft het in de jongste leeftijdscategorieën belangrijk om zich vooral te richten op de technische uitvoering. Om de oefening goed te laten aansluiten op de eigen groep is het essentieel dat een trainer het niveau van zijn groep goed kan inschatten. De trainer kan gebruikmaken van de vele opties die in vorm 1 genoemd worden onder het kopje Methodiek om deze oefenvormen te laten aansluiten op zijn eigen groep. 

Het controleren en verwerken van de bal is stap nummer één als we praten over wat trainers aan pupillen leren. Bij de mini's en de F ligt de nadruk nog op het 'baas worden over de bal'. Bij E-pupillen worden aannames al duidelijker zichtbaar en kun je spelers hier al meer in trainen. Ook het afschermen van de bal wordt belangrijker, met name in duels 1:1. En na het afschermen volgt een vervolgtactie: dribbelen naar de vrije ruimte of afspelen naar een vrijstaande medespeler. De Voetbaltrainer duikt in de wereld van rovers en schatten en komt met een aantal oefeningen waarin langs een aantal methodische stappen het 'afschermen van de bal' wordt geoefend. Naast het technische aspect van het dicht bij je houden van de bal, komt er ook inzicht bij kijken. Weet je waar de rover is, kun je er zo ver mogelijk bij vandaan blijven en komt een medespeler je helpen?



Trainingsvorm 1

Doel

- het beschermen van de schat

Organisatie

- het veld is 40 meter breed en 30 meter lang
- 8 hoedjes om een veld uit te zetten
- 2 hesjes voor de beide rovers en 6 hesjes voor de spelers met bal
- 6 ballen
- 2 doelen

Inhoud

- in het vierkant dribbelen 6 spelers met een bal (de schat)
- de beide rovers proberen in 2 minuten tijd zoveel mogelijk ballen af te pakken en in één van de beide doelen te schieten

Coaching

- 'Kijk goed waar de rover is en blijf bij hem uit de buurt.'
- 'Scherm de bal af en houd je lichaam tussen de rover en de bal.'
- 'Blijf wel naar de bal kijken, zodra je door een rover wordt aangevallen.'

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

- starten met 1 rover in plaats van 2 (makkelijker)
- in plaats van 2 minuten de rovers 1 minuut laten jagen (makkelijker)
- op een groter veld gaan spelen (makkelijker)
- zorgen dat er een neutrale speler in het vak staat, waar spelers in balbezit de bal naartoe kunnen spelen, waarna ze de bal weer kunnen opvragen (makkelijker)
- een derde rover in het veld laten jagen (moeilijker)
- het veld kleiner maken (moeilijker)
- in plaats van te scoren in het doel is het raken van de bal door de rover al voldoende om een punt te scoren (moeilijker)



Trainingsvorm 2

In de tweede situatie komt er de mogelijkheid om een bal af te spelen naar een medespeler bij. Hierdoor kan de speler in balbezit een keuze maken tussen het afspelen van de bal of het vasthouden (en dus afschermen) van de bal. Opnieuw is het dribbelen naar vrije ruimte en het dus zo ver mogelijk wegblijven van de rover belangrijk. De trainer kan, door namen van spelers te noemen op wie gejaagd moet worden door de rover, bovendien zorgen dat er op elke speler gejaagd wordt.

Doel

- het beschermen van de schat

Organisatie

- het beide veldjes zijn 15 meter breed en 15 meter lang
- 4 hoedjes om een veld uit te zetten
- in elk veld 1 hesje voor de rovers en 3 hesjes voor de spelers met bal
- 2 ballen in elk veld

Inhoud

- de 3 spelers proberen de 2 ballen een minuut lang in bezit te houden
- de rovers proberen de bal af te pakken en in het doeltje te schieten
- na een minuut wordt er van rover gewisseld

Coaching

- ‘Scherm de bal af en houd je lichaam tussen de rover en de bal.’
- ‘Als de rover op je af komt, kun je de bal ook naar je medespeler spelen.’
- ‘Loop vrij als je geen bal hebt en vraag dan om de bal.’

Methodiek

- speler in balbezit moet de bal minstens 3 keer raken, zodat de kans op afschermen groter wordt (moeilijker)
- trainer roept een naam van een speler, waarna de rover die bal probeert te stelen



Trainingsvorm 3

In een complexere spelvorm proberen de spelers in balbezit de ballen in een veilig vak te krijgen. Zodra je merkt dat de drie rovers niet genoeg op de bal aanvallen, kun je een tijdslimiet instellen waarbinnen de rovers punten kunnen halen. Hierdoor worden rovers actiever en zijn eerder geneigd een speler met de bal aan te vallen, waardoor de trainer weer meer momenten krijgt om spelers in balbezit te coachen.

Doel

- het veiligstellen van de schat op 1 plaats

Organisatie

- het veld is 40 meter breed en 40 meter lang
- in het midden een vak van 10 bij 10, uitgezet met 4 hoedjes
- 3 hesjes voor de rovers en 5 hesjes voor de spelers met bal
- 3 ballen

Inhoud

- de 5 spelers proberen de 3 ballen in het middelste vierkant stil te leggen
- de 3 rovers proberen de bal af te pakken en in een doel te schieten
- zonder bal mag je het middelste vierkant niet in
- spelers met bal mogen de bal overspelen naar een medespeler
- de rovers hebben 2 minuten om alle ballen te veroveren en te scoren in het doeltje

Coaching

- ‘Scherm de bal af en houd je lichaam tussen de rover en de bal.’
- ‘Speel de bal rond, zodat de rovers naar voren moeten stappen, omdat ze anders uitgespeeld worden.’
- ‘Loop vrij als je geen bal hebt en vraag om de bal, zodat je je medespeler kan helpen.’

Methodiek

- starten met 2 rovers in plaats van 3 (makkelijker)
- in plaats van 2 minuten de rovers 1 minuut laten jagen (makkelijker)
- op een groter veld gaan spelen (makkelijker)
- het veld kleiner maken (moeilijker)
- in plaats van te scoren in het doel is het raken van de bal door de rover al voldoende om een punt te scoren (moeilijker)



Trainingsvorm 4

Deze oefenvorm is een voortvloeisel van vorm 3, toen er nog één vak was om ballen veilig in te plaatsen. Door te kiezen voor twee vakken en gelijke aantallen (4:4) ontstaan er meer duels op het veld en daarmee ook momenten voor de trainer om spelers in balbezit te coachen.

Doel

- het veiligstellen van de schat op 2 plaatsen

Organisatie

- het veld is 40 meter breed en 40 meter lang
- in het midden 2 vakken van elk 5 bij 5 meter, uitgezet met 4 hoedjes
- 4 hoedjes om een veld uit te zetten
- 4 hesjes voor de rovers en 4 hesjes voor de spelers met bal
- 3 ballen

Inhoud

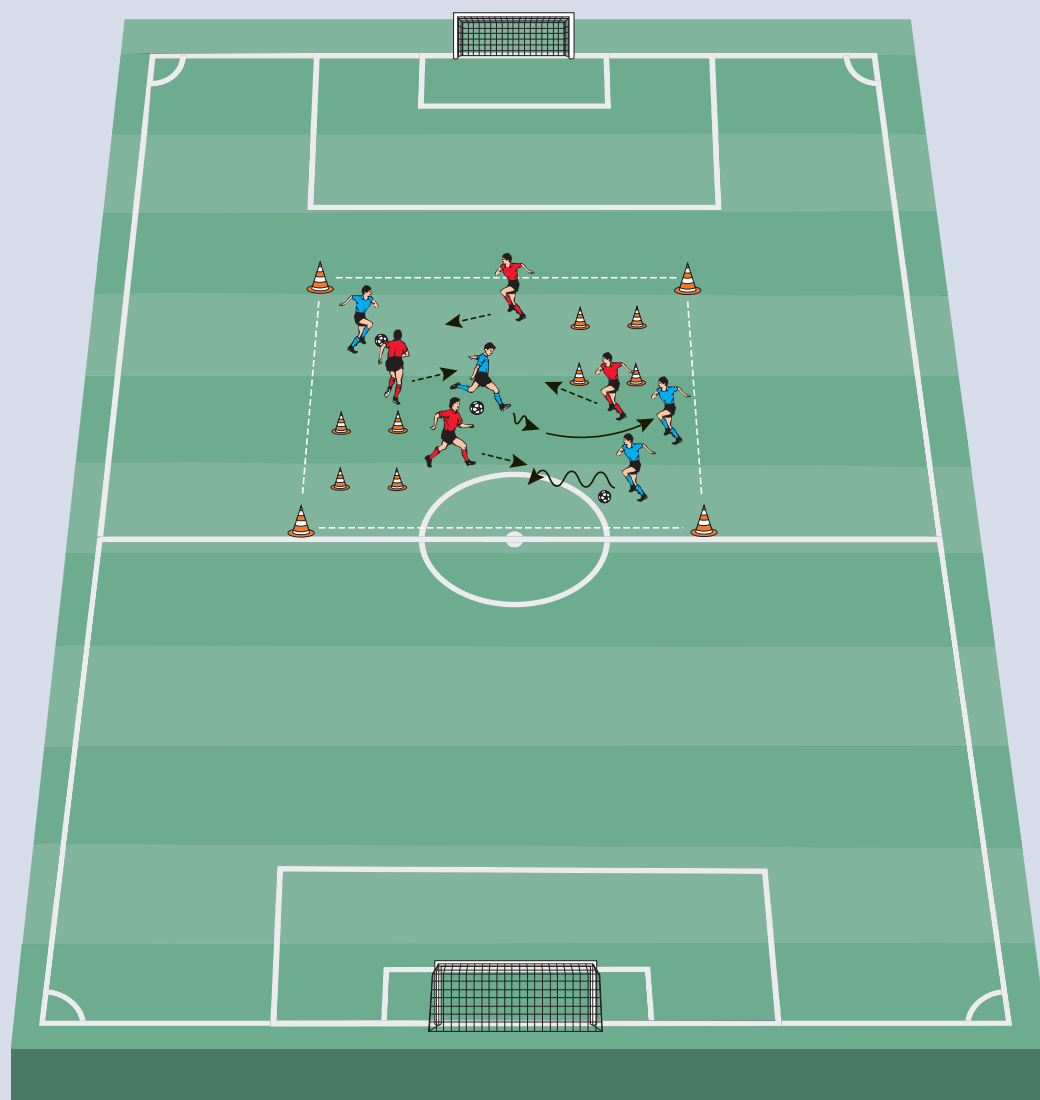
- de 4 spelers proberen de 3 ballen in 1 van de beide vierkanten stil te leggen
- de 4 rovers proberen de bal af te pakken en kunnen scoren zodra ze de bal buiten het vierkant stil hebben gelegd
- je mag zonder bal het vierkant ook in, maar je mag er dan pas uit zodra je een bal hebt gekregen

Coaching

- 'Scherm de bal af en houd je lichaam tussen de rover en de bal.'
- 'Speel de bal rond, zodat de rovers naar voren moeten stappen, omdat ze anders uitgespeeld worden.'
- 'Weet dat als je een vierkantje in loopt je er niet meer uit mag, voordat je een bal hebt gekregen.'
- 'Loop vrij als je geen bal hebt en vraag om de bal, zodat je je medespeler kan helpen.'

Methodiek

- in plaats van 3 ballen met 4 ballen gaan spelen, zodat er overall duels 1:1 ontstaan
- spelers die een bal in een vierkant stilleggen individueel belonen met een punt.



Trainingsvorm 5

Voor de trainer is het in partijvormen belangrijk zich te blijven focussen op het onderdeel dat hij wil verbeteren. In deze vorm doen de momenten dat een speler een bal moet afschermen zich voor, zij het wel een stuk minder dan in de vorige vormen. In een wedstrijd, wanneer een aanvaller richting het doel gaat, is het belangrijk dat hij goed zijn lichaam gebruikt om een verdediger van de bal af te houden. Bij E-pupillen valt dat al duidelijk te zien. In deze vorm draait het dan ook voornamelijk om die momenten.

Doel

- het veiligstellen van de schat in een neutrale zone

Organisatie

- het veld is 30 meter breed en 35 meter lang
- op de uiteinden zijn 2 neutrale vakken uitgezet met elk 4 hoedjes
- 8 hesjes in 2 verschillende kleuren
- 4 ballen op de achterlijn bij elk team

Inhoud

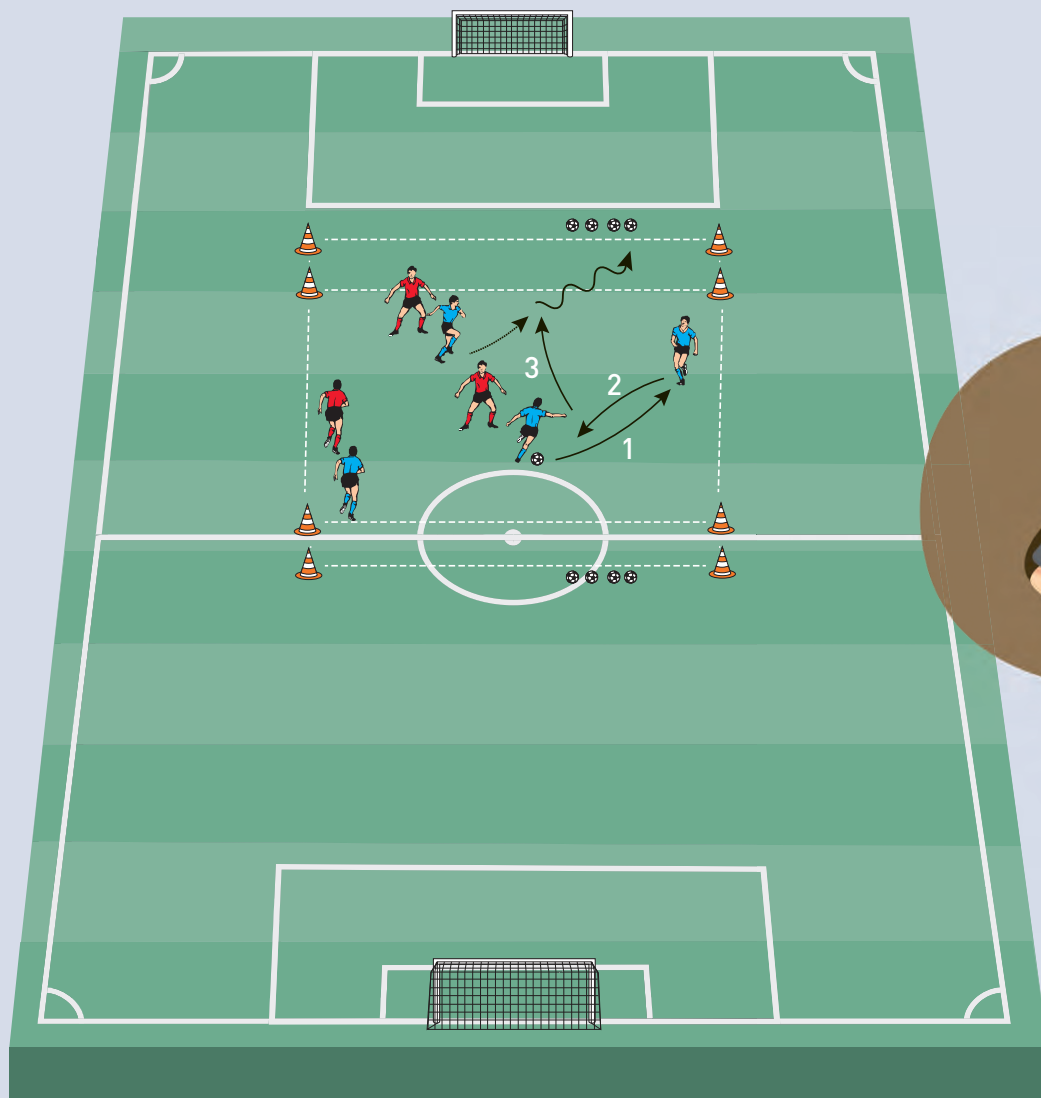
- 4:4 lijnvoetbal, waarbij gescoord wordt zodra de bal is stilgelegd in de neutrale zone
- zonder bal mag je de neutrale zone niet in

Coaching

- 'Scherm de bal af en houd je lichaam tussen de rover en de bal.'
- 'Kijk wie er vrij staat.'
- 'Als je vlak bij het neutrale vak bent, let dan goed op waar een rover is en scherm de bal af, terwijl je dribbelt.'

Methodiek

- speler in balbezit moet de bal minstens 3 keer raken, zodat de kans op afschermen groter wordt (moeilijker)
- op een groter veld gaan spelen (makkelijker)
- het veld kleiner maken (moeilijker)



Trainingsvorm 6

In het partijspel blijven samenspelen en afschermen belangrijke aandachtspunten. De coaching uit de vorige vormen komt hier terug. Door regels in te stellen worden spelers uitgedaagd het afschermen van de bal ook in deze vorm terug te laten komen. Door de regel in te stellen dat scores dubbel tellen zodra er eerst een bal is afgeschermd, stimuleer je spelers tot het afschermen van ballen, maar zeker óók tot het helpen van medespelers.

Doel

- het beschermen van de schat

Organisatie

- het veld is 30 meter breed en 30 meter lang
- 6 hoedjes om een veld uit te zetten
- 2 grote doelen
- op elke achterlijn liggen 4 ballen

Inhoud

- partijspel 4:4 zonder keepers, waarbij gescoord kan worden op 2 grote doelen
- als een speler een bal heeft afgeschermd, terug kan leggen op een andere speler die vervolgens scoort telt het punt dubbel

Coaching

- 'Kijk goed wie er vrij staat.'
- 'Probeer of je vanaf eigen helft al in een doeltje kunt schieten.'
- 'Loop vrij en help je medespelers door te vragen om de bal.'
- 'Scherm de bal af en houd je lichaam tussen de rover en de bal.'

Variatie

- het wedstrijdje laten eindigen zodra alle ballen die op de achterlijn liggen zijn gebruikt
- het wedstrijdje laten eindigen zodra een team 3 keer gescoord heeft
- bij een doelpunt of een hoekschop, start het team in balbezit met balbezit bij het eigen doel

Methodiek

- speler in balbezit moet de bal minstens 3 keer raken, zodat de kans op afschermen groter wordt (moeilijker)
- op een groter veld gaan spelen (makkelijker)
- het veld kleiner maken (moeilijker)



Goede maatregelen, maar ook bedenkingen

Belgische bond hervormt jeugdvoetbal

De Belgische voetbalbond KBVB heeft het afgelopen jaar werk gemaakt van de hervorming van het jeugdvoetbal. Het is een van de pijlers in het plan 'Growing Belgian Football' dat dit seizoen in werking treedt. De Voetbaltrainer zet de belangrijkste sleutels op een rij en vroeg aan enkele trainers of er nu daadwerkelijk baanbrekende verschillen zijn.

Via clubbezoeken, TVJO-workshops, Formafoots, diepgaand overleg tussen interne experts en uitvoerige analyse van de bestaande jeugdcompetitie voerde de KBVB een grootse hervorming door. De belangrijkste inspiratiebronnen waren de Panathlon-verklaring ('Geef kinderen het recht om...') en de opleidingsvisie van de bond: "Met deze hervorming willen we een jeugdcompetitie creëren op maat van het kind en de club, zodat meer kinderen meer leren en ook meer plezier beleven aan het voetbal."

Geen minimumleeftijd

Het plan van de KBVB:

Voor het eerst krijgen kinderen jonger dan vijf jaar de kans om zich aan te sluiten bij een club. Motorische vaardigheden vormen namelijk al de basis voor een sportieve levensstijl en worden bij voorkeur op heel jonge leeftijd ontwikkeld. Door het

overaanbod aan tv en computergames dreigt overigens bewegingsarmoede. De club kan hierop inspelen door in een aangepast programma te voorzien voor spelers Onder 5 en Onder 6. Het is niet de bedoeling om vanaf drie of vier jaar enkel te voetballen. Dat leidt tot eenzijdig opgeleide spelers en bovendien zijn kinderen op die leeftijd nog niet klaar om echt te voetballen. Spelenderwijs kennismaken met de voetbalsport, met aandacht voor een brede motorische vorming, vormt de kerngedachte.

De praktijk:

Zowel op nationaal vlak als bij regionale teams bemerken we weerstand. Onder 6 is voor veel jeugdopleiders de absolute minimumleeftijd en clubs zijn veelal ook niet bereid als kinderopvang te dienen. Dat is namelijk niet de taak van voetbalclubs. Aan de andere kant horen we evenveel posi-

tieve geluiden over 'Multimove', het vervangende bewegingsprogramma van de bond voor Onder 4 tot en met Onder 9. Sommige clubs staan er voor open, hebben plannen in die richting of zijn er zelfs al jaren mee bezig.

Onder 6 spelen 2:2

Het plan van de KBVB:

Voor Onder 6 is 5:5 te complex. Samspele sluit niet aan bij de egocentrische leefwereld van een kind. Na een brede motorische vorming leren kinderen vanaf Onder 6 hoe een bal aanvoelt. Twee-tegen-twee is dan veel eenvoudiger en spelers genieten meer van het spel: veel balcontacten, dribbels en doelpunten vormen de basis van het spelplezier.

De praktijk:

Het initiatief wordt goed ontvangen, mits dit regionaal goed kan worden opgezet. De meeste clubs tonen er wel





interesse in omdat ze beseffen dat spelers technisch meer zullen bijleren en dat echt voetbal op die leeftijd toch nog niet voor die kinderen bestemd is. Vooral ook omdat de fysieke gestalte daar vaak het verschil maakt en het leermoment bijgevolg klein is. In een echte competitievorm wordt niet altijd veel nut gezien. De praktische haalbaarheid baart sommige clubs in de provinciale reeksen zorgen, omdat meer veldjes nodig zouden zijn. Dat klopt echter niet. 5:5 wordt er gespeeld op een veld van 35 m bij 25 m; bij 2:2 wordt dat een veld van 18 m bij 12 m. Er is wel meer materiaal nodig (doeltjes, afbakening, etc.).

Onder 10 tot Onder 13 spelen 8:8

Het plan van de KBVB:

Vanaf Onder 10 tot en met Onder 13 spelen jongens en meisjes 8:8. De breedte van het veld bedraagt 35 meter (op

50 m) bij Onder 10 en Onder 11, en 45 meter (op 60 m) bij Onder 12 en Onder 13. Daardoor kan het kind meer bijleren en beleeft het meer spelplezier: meer doelpogingen, meer goals, meer passes en vooral meer 'decision making'. Achttegen-acht maakt het ook praktischer voor de clubs, want zo kunnen zij twee wedstrijden tegelijkertijd op één regulier groot veld organiseren. Bovendien zijn er minder spelers nodig om een ploegje in competitie te brengen.

De praktijk:

Op nationaal niveau horen we dat 8:8 tot Onder 13 langer een meerwaarde geeft. Bij Onder 12 zijn er in een 11:11 nog te veel grote ruimtes die moeilijk te bespelen vallen. Ook hier maken fysieke eigenschappen dan vaak het verschil. Ook het probleem van te kleine keepers wordt aangekaart. Op provinciaal niveau kan deze maatregel een verademing zijn. Veel spelers

worden geselecteerd omdat er vaak te weinig spelers per ploeg zijn. Men merkt dat er jongens met andere talenten zijn die toch aangemoedigd worden om te blijven voetballen, louter om niet in spelersnood te komen.

Reeksen van acht ploegen

Het plan van de KBVB:

Verre uitwedstrijden moeten beperkt worden. Idealiter is de duur van een wedstrijd altijd langer dan de reistijd. De uitdaging bestaat erin om wedstrijden tussen ploegen van een vergelijkbaar niveau te organiseren waarbij lange reistijden vermeden worden. Met de geografische situering van de clubs als belangrijkste criterium worden daarom reeksen van acht teams samengesteld.

De praktijk:

Het is een goede zaak dat reizen minder tijd gaat innemen in relatie tot de

speeltijd. Anderzijds wordt gevreesd voor de aantrekkelijkheid van de competitie. Minder teams kan het minder leuk maken, en in ieder geval minder variërend. Al bestaat de kans dat jongeren dat op deze leeftijd nog niet te veel bezighoudt. Een andere kanttekening: minder ploegen in een kleiner afzetgebied kan het niveau van de reeksen wel naar beneden halen. De oplossing hiervoor zijn echter de niveaucodes (zie verder). Andere trainers vinden dit een uitstekende ingreep omdat opleiding altijd voorrang moet krijgen op de competitiedrang van coaches.

Facultatieve competities

Het plan van de KBVB:

Clubs op een lager niveau hebben vaak een tekort aan spelers bij de overgang van 5:5 naar 8:8 en van 8:8 naar 11:11. Opdat spelers niet van club zouden moeten veranderen, biedt de KBVB de clubs de mogelijkheid om vrijblijvend langer 5:5 of 8:8 te spelen. Dergelijke facultatieve competities hebben een recreatief karakter: er wordt gespeeld zonder klassemment en puur uit liefde voor het spel. Daardoor kunnen clubs hun spelers langer aan zich binden en wordt drop-out tegengegaan.

De praktijk:

Voorals interessant voor clubs in de lagere reeksen. Op hoger niveau hebben clubs geen tekort aan spelers.

Time-outs

Het plan van de KBVB:

Tot en met Onder 17 wordt er met time-outs gespeeld, wat speelgelegenheid en coaching moet bevorderen. De traditionele eerste en tweede helft maakt plaats voor vier wedstrijd delen. Bij 5:5 en 8:8 wordt 4x15 minuten gespeeld, bij 11:11 4x20 minuten. Coaches kunnen tijdens een time-out rustig bijsturen en hoeven tijdens een wedstrijd niet meer te schreeuwen naar de kinderen. De korte stop laat spelers bovendien toe om snel te herstellen.

De praktijk:

Op nationaal niveau lijken clubs dit vaak nog een stap te ver te vinden.

Daar klinkt het dat spelers moeten leren om zelf initiatief te nemen tot probleemoplossing. Dat ze zelf moeten leren denken en doen. Zeker aangaande de elitejeugd is dit geen goede maatregel, horen we. Reflectie is wel nodig, maar enkel tijdens de reguliere pauze en na de wedstrijd. Op lager niveau wordt de vraag gesteld of er wel voldoende trainers zijn die het niveau hebben om bepaalde spelsituaties in zo'n korte tijdspanne te vertalen naar het veld.

Verplichte vervanging na time-out

Het plan van de KBVB:

Verplichte vervangingen tijdens de time-outs in de eerste en tweede helft moeten er voor zorgen dat elke speler minstens vijftig procent van de wedstrijd speelt. De regel geldt vanaf Onder 14 (eerste jaar 11:11) tot en met Onder 17. Omdat wedstrijden tot en met Onder 13 niet door officiële scheidsrechters worden gefloten, vertrouwt de KBVB er voor deze teams op dat deze regel strikt wordt opgevolgd in het belang van het kind.

De praktijk:

Het is een maatregel die aanzet tot het voldoende gebruiken van alle spelers, wat toegejuicht wordt. Op nationaal niveau houden ze vooral ook rekening met de leeftijd, want hoe ouder, hoe

minder zekerheid tot speelkansen. Op die manier zien clubs hun spelers de stap met het volwassenenvoetbal jaar na jaar verkleinen.

Niveaucode bepaalt reeksindeling

Het plan van de KBVB:

Om tot meer gelijkwaardige competities te komen worden clubs ingedeeld in een reeks op basis van een niveaucode. Dit geldt enkel voor clubs op gewestelijk niveau (dit betekent provincieoverschrijdend). Op die manier kunnen clubs spelen op het niveau waarop ze het meeste bijleren. Wanneer een team té goed of té slecht presteert, zou het bij de winterstop van moeilijkheidsgraad kunnen switchen.

De praktijk:

Het plan wordt positief ontvangen, in die zin dat spelers het meeste bijleren wanneer ze tegen een tegenstander komen te staan die op vergelijkbaar niveau acteert. Al wordt ook wel gevreesd dat sommige jongeren zich plots de beste gaan wanen terwijl ze in een zwakke reeks spelen. Door de mogelijkheid om halfweg het seizoen van reeks te veranderen, zou dit probleem echter in de kiem gesmoord moeten worden. Dit thema is vooral van toepassing voor teams in de lagere reeksen. 



Foto: Pro Shots

Verschillen tussen expliciet en impliciet leren

Van bewust naar onbewust

In het KNVB-katern noemt Nico Romeijn in het artikel 'De rollende bal' de term 'impliciet leren'. Over impliciet en expliciet leren is in de loop der jaren de nodige theorie ontwikkeld. Bij impliciet leren wordt er kennis verkregen zonder dat de speler zich van het leren bewust is. Expliciet leren gebeurt bewust. In het geval van voetballers kun je expliciet leren doordat een trainer aan het coachen is en aan spelers vertelt wat ze in een bepaalde situatie moeten doen.

Golfbal

Diverse onderzoeken hebben uitgewezen dat er verschillen zijn tussen beide manieren van leren. Het eerste onderzoek naar impliciet en expliciet leren bij sport is dat van Masters (1992). Bij dit onderzoek leerde hij de deelnemers om een golfbal te putten. De ene groep gaf hij duidelijke instructies over de beweging die gemaakt moest worden om de bal te putten (expliciet). Een andere groep gaf hij geen aanwijzingen over de beweging die ze moesten maken en liet ze gewoon veelvuldig oefenen (impliciet). Masters ondervroeg de deelnemers na afloop over de beste manier om te putten. De groep die expliciet had geleerd bezat meer feitelijke kennis en kon goed onder woorden brengen hoe de motorische beweging uitgevoerd moest worden. De groep die impliciet had geleerd kon dit onder woorden brengen minder goed. Masters kwam met een belangrijk voordeel van impliciet leren: onder druk presteert een groep die impliciet geleerd heeft beter dan een groep die expliciet geleerd heeft. Dit heeft te maken met het feit dat de expliciete groep erg gericht is op de redenering hoe een put motorisch gezien uitgevoerd moet worden en, eenmaal onder druk, met teveel zaken rekening wil houden. De groep

die impliciet leert heeft hier minder last van, omdat ze simpelweg niet goed konden beredenen hoe ze de beweging uitvoerden. Ze konden zich daardoor beter focussen op de taak.

Hoofdbandjes

In De Voetbaltrainer 188 vertelde Manchester City-jeugdtrainer Simon Davies over het gebruik van hoofdbandjes. "In de jongere jeugdelftallen krijgen de spelers wel eens gekleurde bandjes op hun hoofd in plaats van hesjes. Hierdoor zijn ze eerder geneigd omhoog te kijken om te bepa-

len wie er vrij staat." Een duidelijk voorbeeld van impliciet leren, omdat Davies niet hoeft te zeggen dat spelers moeten kijken wie er vrij loopt. Hij heeft ze in een situatie gebracht waarbij ze zelf omhoog moeten kijken wie er vrij staat. ⚽

Bron: Masters, RSW (1992). *Knowledge, knerves and know-how: the role of explicit versus implicit knowledge in the breakdown of a complex motor skill under pressure*, *British Journal of Psychology*, 83:343–58.

Aanleiding

De 11 passeert vrijwel steeds buitenom, terwijl hij in sommige gevallen juist binnendoor zou moeten passeren. In de expliciete vorm (tekening 1) staat de 2 zó opgesteld dat de 11 geneigd is om buitenom te passeren. In de impliciete vorm (tekening 2) heeft de trainer de 2 zó opgesteld, dat de 11 min of meer gedwongen wordt binnendoor te passeren. Essentieel hierbij is dat de trainer niet de 11, maar juist de 2 beïnvloedt om te zorgen dat de 11 binnendoor gaat passeren in plaats van buitenom.

Doel

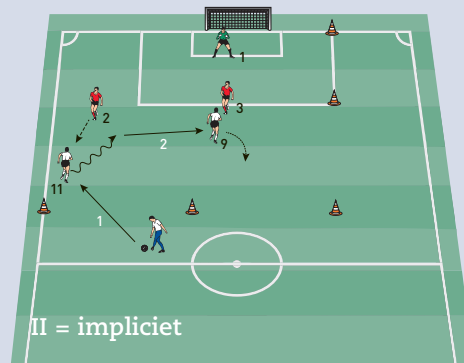
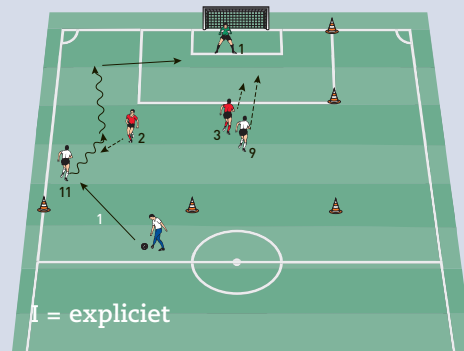
- verbeteren van het binnendoor passeren door de 11

Organisatie

- het veld is 40 meter breed en 40 meter lang
- 5 pylonen om een veld uit te zetten
- 5 ballen bij de trainer

Inhoud

- 2:2
- de 11 wordt steeds ingespeeld door de trainer en gaat het duel aan met de 2
- de 11 kan buitenom passeren en de voorzet geven, waarna de 9 probeert af te werken
- de 11 kan binnendoor passeren en via de



- combinatie met 9 proberen te scoren
- wanneer de 2 of 3 de bal verovert, kunnen ze een punt scoren door de trainer aan te spelen

A-JEUGD



Jeroen van de Wetering heeft de CALO gedaan en werkte als jeugdtrainer bij sv Epe en Go Ahead Eagles. Daarnaast was hij werkzaam als projectmedewerker bij de KNVB voor de minipupillen en verzorgde hij de afgelopen twee jaar wedstrijdanalyses voor vv Berkum in Zwolle. Bij Sparta Nijkerk trainde Van de Wetering in het verleden de C1. Het komende seizoen is hij er trainer van de A1, waarmee hij uitkomt in de Vierde Divisie. Jeroen van de Wetering is in het bezit van TC II.

Omschakelen

Jeroen van de Wetering: “Het schakelmoment is op het middenveld enorm belangrijk. Als er voorin balverlies wordt geleden, probeert de tegenstander snel te counteren. Juist die middenvelders moeten ofwel gelijk kort zitten en druk geven, of ballijnen naar de aanvallers eruit halen. Op trainingen komt dit terug en ik bevraag ze ook over dit moment: ‘Zet je gelijk druk als je de bal verloren hebt of zak je in.’ De ene keer is het beter als de speler kiest voor druk zetten, terwijl hij een andere keer juist moet inzakken. Door middenvelders in oefenvormen veel in deze schakelsituaties te brengen kun je ze helpen om steeds beter een inschatting te maken.”

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

Samenwerken

Jeroen van de Wetering: “Wanneer je subgroepjes maakt (bijvoorbeeld een linie, een flank of de spelers die in de as staan), kun je spelers heel specifiek verbeteren. In mijn oefenvorm (zie tekening) draait het eigenlijk om 3:3. In grote delen van de wedstrijd is dat op het middenveld ook zo, ongeacht of je nu met de punt naar voren of naar achteren speelt. Ik zet oefenvormen niet te veel stil, maar laat het vooral veel doorlopen. Ik werk volgens de periodisering en start deze vorm met blokjes van twee en een halve minuut aan het begin van het seizoen. Langzamerhand bouw ik het op en rond de winterstop spelen we blokjes van vier minuten. Het samenwerken komt, juist doordat ik me zo concentreer op die middenvelders, heel duidelijk naar voren. Positiewisselingen, diepgaan, overnemen et cetera. Ik bevraag mijn middenvelders tijdens de training: Hoe speel je in? Hoe draai je open? Je geeft en haalt steeds kort wat zaken aan, waarna de spelers met die aanwijzingen weer aan het werk gaan. Deze vorm bouw ik uit naar een 5:5. In die vorm komt de samenwerking tussen de middenvelders echter wel minder aan de orde dan in 3:3, omdat er ook andere spelers meedoen.”

Creativiteit

Jeroen van de Wetering: “Wij spelen niet echt met een vaste 10 en dat betekent dat de nadruk ligt op variatie. Juist dat variëren is belangrijk op het middenveld, want er wordt dan tactisch gezien meer van een tegenstander gevraagd. Op ons middenveld wil ik dat we op verschillende manieren kunnen spelen. De ene keer met twee diepe mensen en een controleur, de andere keer juist andersom. Door als trainer die vrijheid te geven stimuleer je ook de creativiteit in het team. Op trainingen geldt ditzelfde principe. Houd maar eens tien minuten je mond en kijk wat er ontstaat op het veld. Laat spelers vooral zelf nadenken over oplossingen. Zeker in de A-junioren kan dat prima.”

Schuin

Jeroen van de Wetering: “Er wordt door middenvelders in mijn ogen te veel in de bal gevraagd en voor een tegenstander is dat makkelijk te verdedigen. Ik wil juist dat mijn middenvelders schuin weg bewegen en bijna naast de keeper komen. Dit heeft een aantal voordelen. Een verdediger krijgt daardoor ruimte om mee op te komen en kan indribbelen, omdat de tegenstander een keuze moet maken. Een 8 of 10 kan worden ingespeeld, waarna de 6 er weer onder kan komen en een aanvaller inspelen. Je bevordert, door dat schuine aanbieden, de diepte in het spel. Ballijnen worden open gemaakt en, zodra de 9 is ingespeeld, is het de kunst om gelijk weer aanspeelbaar te zijn.”

Methodiek

Jeroen van de Wetering: “Gaandeweg een oefenvorm bekijk ik of ik wat moet aanpassen. Dat kan een regel zijn die ik hanteer (al dan niet spelen met buitenspel) of het veranderen van de ruimte waarin wordt gespeeld. Door goed te kijken naar het gedrag van je spelers in een vorm kun je bepalen wat je wijzigt. Als je meer diepgang wilt in het spel, maak je het veld wat langer. Als je wilt dat spelers meer gaan bewegen, stel je in dat er niet teruggespeeld mag worden op de speler van wie je de bal hebt gekregen. Het is bij het invoeren van dit soort regels wel zaak dat je steeds let op de intensiteit. Want van sommige methodische stappen, zoals het langer maken van het veld of het instellen van een maximaal aantal keer raken, gaat de intensiteit omhoog. De conditionele prikkel kan, zeker in het begin van het seizoen, al snel te groot worden.”

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van de samenwerking tussen de middenvelders in balbezit

Organisatie

- het veld is 50 meter lang en 40 meter breed
- 2 grote doelen
- 6 pylonen om een veld mee uit te zetten
- voldoende ballen in beide doelen

Inhoud

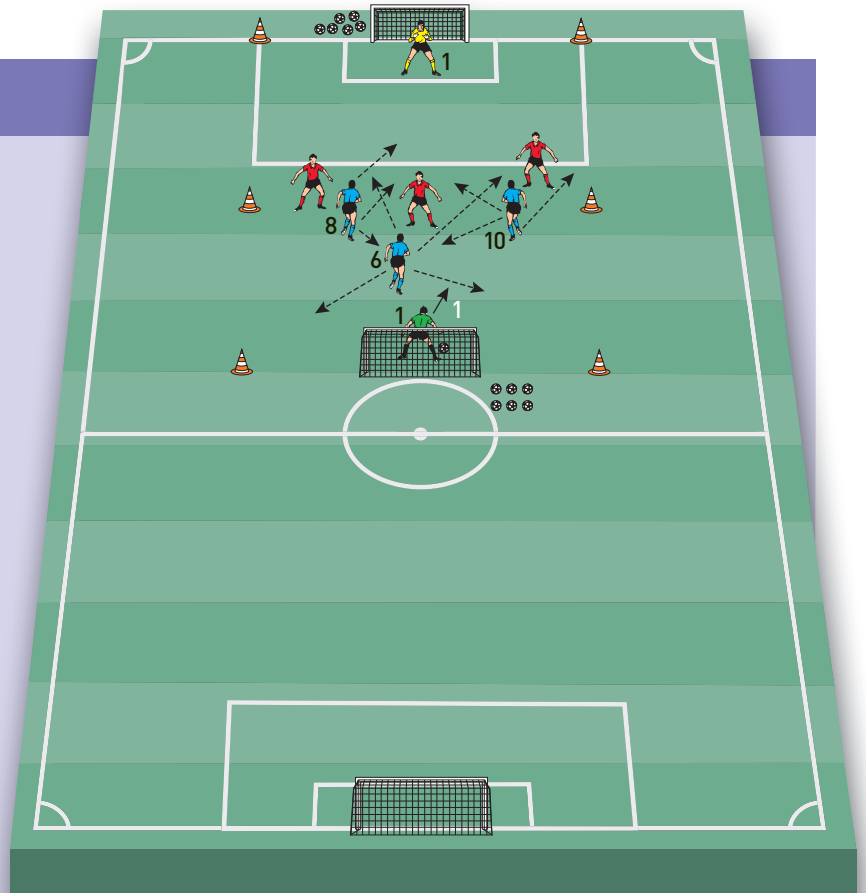
- 3:3 + 2 keepers
- na een achterbal, hoekschop of doelpunt start de keeper met een uitbal
- er mag van overal op het veld gescoord worden

Coaching

- 'Wissel van positie om ruimte te creëren voor een loopactie of om ruimte te maken voor je medespelers.'
- 'Overleg met elkaar en let op elkaar.'
- 'Kom schuin in de bal of loop juist schuin weg.'
- 'Beweeg niet in dezelfde richting als je medespeler.'
- 'Maak een actie als daar de ruimte voor is.'

Methodiek

- er mag niet teruggespeeld worden op degene van wie je de bal hebt gekregen
- met buitenspel spelen
- er mag pas geschoten worden als je in het zestienmetergebied bent



B-JEUGD



Joep Peeters doorliep de jeugdopleiding van Emplina uit 's Hertogenbosch, de club waar hij al enkele jaren in het eerste elftal speelt. Met vier jaar ervaring als assistent bij A1 op zak staat Peeters het komende seizoen aan het roer bij de B1. Met dat elftal speelt hij in de Vierde Divisie landelijk. Peeters is in het bezit van TC III en hoopt binnenkort zijn studie Communicatie aan de Radboud Universiteit van Nijmegen af te ronden.

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube



Trainingsvorm 1

Joep Peeters: "Ik probeer zoveel mogelijk in partijvormen te trainen, hierin komen de keuzemomenten van spelers tijdens de wedstrijden duidelijk terug. In de eerste vorm (1a) gaat het om het samenspel van middenvelders en aanvallers. Ook al zijn er momenten waarop het middenveld kan roteren, iedereen heeft duidelijke eigen taken. Wanneer mijn 9 wordt aangespeeld, wil ik dat mijn 10 hier acht van de tien keer op anticipeert om een bal te ontvangen. Die opdracht krijgt hij mee, want ik zet hem daar tenslotte niet voor niets neer. Als we wat verder op de helft van de tegenstander komen gaat de 6 of de 8 wel wat dieper spelen en kan naast de 10 komen. Ik zeg bewust de 6 óf de 8. Er moet altijd een middenvelder aanspeelbaar zijn om het spel te kunnen verplaatsen. Dit kan de ene keer de 6 zijn, maar de andere keer weer de 8. Verdedigend gezien (tekening 1b) hoeven de middenvelders niet per se koppeltjes te vormen met de middenvelders van de tegenstander. Ik heb liever dat ze eventuele ballijnen naar aanvallers van de tegenpartij er uit halen en compact blijven spelen. In deze vormen richt ik me de ene keer op de 6 en de 8 en kijk of ze onder de 7 of 11 komen wanneer die in balbezit zijn. Een andere keer kan ik me in exact hetzelfde partijspel richten op de vraag of de 10 wel steeds onder de 9 komt. Binnen eenzelfde oefening is dus eindeloze variatie mogelijk."

Trainingsvorm 2

Joep Peeters: "Om de verdedigers in de opbouw op eigen helft te ondersteunen (2a) kan er op het middenveld worden geroteerd. Spelers wisselen van positie en er ontstaat dan wel eerder ruimte om iemand in te spelen. Maar ook hier geldt dat ik de 10 het liefste zo diep mogelijk houd. Bij het verdedigen op eigen helft (tekening 2b) zie je dat de 6 en 8 in principe één tegenstander dekken, omdat de tegenstander net als wij met de punt naar voren speelt. Je kunt er voor kiezen om een 6 of 8 direct door te laten stappen, maar dat wil ik liever niet. Als je namelijk wél koppeltjes maakt en dus die 6 of 8 doorschuift, wordt het makkelijker voor de tegenstander om hun aanvallers aan te spelen. Voetbal is dan wel 11:11, het is niet per definitie elf keer 1:1. Stel je stapt niet door, dan blijft er een blok van twee middenvelders voor die 9 van de tegenstander staan en dat bemoeilijkt het inspelen aanzienlijk. De middenvelders moeten er dan wel voor zorgen dat ze dicht bij elkaar blijven, tegenstanders los durven laten en de tegenstander dwingen de bal naar de zijkant te spelen. Op het afgesproken moment van drukzetten zal er natuurlijk op het middenveld ook kort gedekt moeten worden. B-junioren kun je dit, mits je deze vormen veel herhaalt, wel duidelijk maken."

Trainingsvorm 3

Joep Peeters: "Bij deze vorm gaat het met name om de loopacties ten opzichte van elkaar. Spelers dienen met behulp van deze oefening situaties te herkennen, die uiteraard afhankelijk zijn van keuzes die door de tegenstander worden gemaakt. In beide gevallen (3a en 3b) dienen de 6 en 10 niet op één lijn aan te bieden, zodat zij zelf de passlijn in ieder geval open laten. In geval van 3a kiest de tegenstander er voor de passlijn zelf dicht te houden, zodat onze 6 meer ruimte krijgt en aanspeelbaar is. Deze kan vervolgens de kaats verzorgen zodat er een situatie 4:2 + keeper ontstaat. Bij 3b kiest de tegenstander ervoor kort te dekken op het middenveld, hierdoor is het belangrijk dat onze 6 ruimte maakt voor de 10. Die kan vervolgens dieper op het speelveld bereikt worden. Deze passlijn is vrijgekomen doordat de tegenstander ook onze 6 onder druk wil zetten, waardoor dezelfde eindsituatie ontstaat. Ik kies bewust voor 4:2, waardoor er snel een goal valt en je dus veel herhalingen krijgt. De oefenvorm begint echter wel verplicht met een pass richting een van de middenvelders, zodat deze verplicht zijn actief mee te doen. Het gaat natuurlijk om vrijkomen of de ander vrij laten komen en dit onderdeel is dus essentieel."

Trainingsvorm

Trainingsvorm 1

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 in het doel van de keeper
- 4 pylonen om een veld mee uit te zetten

Inhoud

- 6 + keeper : 6 (1a)
- 6:6 + keeper (1b)
- vrij spel, waarbij er in tekening 1a wordt opgebouwd door de keeper van de te coachen partij en in tekening 1b door de keeper van de tegenpartij



1A



1B

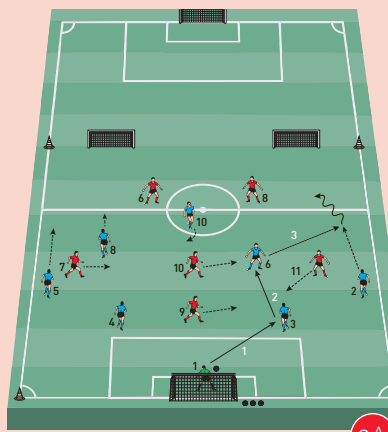
Trainingsvorm 2

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 in het doel van de keeper
- 4 pylonen om een veld mee uit te zetten

Inhoud

- 7 + keeper : 6 (2a)
- 6 + keeper : 6 (2b)
- vrij spel, waarbij er in tekening 2a wordt opgebouwd door de keeper van de te coachen partij en in tekening 2b door de 6 of 8 van de tegenpartij



2A



2B

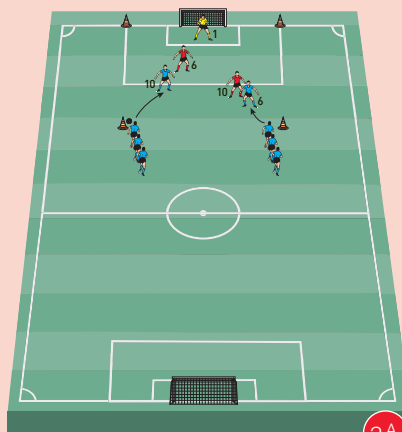
Trainingsvorm 3

Organisatie

- het veld is 40 meter lang en 30 meter breed
- 1 groot doel
- 4 pylonen om een veld mee uit te zetten

Inhoud

- 2:2 + keeper, uitbouwen naar 4:2 + keeper
- de 6 of 10 wordt ingespeeld, waarna er twee spelers bijsluiten om 4:2 uit te spelen



3A



3B

Methodiek

Er kan binnen elke vorm gevarieerd worden met scoringsmogelijkheden, om een bepaalde manier van spelen te creëren. Enkele voorbeelden:

- kleine doeltjes breed opstellen, om spelverplaatsing te stimuleren

- lijndribbel, om het duel 1:1 te stimuleren
- groter/kleiner maken van het veld
- extra speler toevoegen of juist weglaten
- veld breder maken (verplaatsing van het spel van links naar rechts)
- veld langer maken (stimuleren van het zoeken van diepte)

C-JEUGD



Frank Schut begon met voetballen bij DZOH (Drentse Zuid Oost Hoek) in Emmen. Bij die club speelt hij, na een uitstapje naar het tevens in Emmen gevestigde Drenthina, inmiddels al weer een flink aantal jaren in het eerste elftal in de Eerste Klasse. Voor het vierde jaar op rij staat hij aan het roer bij DZOH C1, waarmee hij uitkomt in de Derde Divisie landelijk. In het dagelijks leven is Schut docent lichamelijke opvoeding op de RSG Ter Apel en hij is in het bezit van TC III.

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

Herhaling

Frank Schut: “Bij C-junioren is het belangrijk dat je veel herhaalt. Veel meer dan in de D het geval was, komen er tactische aspecten om de hoek kijken en die moet je inslijpen. De oefenvormen (zie tekeningen) zijn daar een goed voorbeeld van. Dit soort vormen speel ik ongeveer vijftien tot twintig minuten en ik leg de nadruk steeds op één onderdeel. In deze vormen (tekening 1 en 2) gaat het om de samenwerking tussen de middenvelders. Ik wil ze leren om de buitenspelers beter aan te spelen. Een reden dat ik daarvoor kies kan zijn dat het in de wedstrijd niet goed ging of dat ik gewoon wil dat ze dat onderdeel beter gaan beheersen. Een andere keer kan ik trouwens in dezelfde vorm de nadruk op een ander doel leggen. In deze vormen laat ik tien tot vijftien keer zien wat de bedoeling is. ‘Ja trainer, nu weten we het wel!’, klinkt het dan vanuit de spelersgroep. Toch beseffen ze tegelijkertijd dat, om bepaalde patronen in te slijpen, er veel herhaald moet worden. Als we na deze oefeningen overgaan op het partijspel zie ik dat mijn middenvelders regelmatig proberen om die buitenspeler aan te spelen. Dat dat niet altijd gelijk goed gaat, geeft niet. Tijdens wedstrijden kan ik er ook op terugkomen en dat doe ik dan veelal vragenderwijs. ‘Afgelopen week hebben de middenvelders op de training geprobeerd om de bal naar de buitenspelers te spelen. Hoe vinden jullie dat dat nu in de wedstrijd gaat?’”

Samenwerking

Frank Schut: “Ik speel met drie middenvelders en in principe staan ze niet op een vaste plaats. Zolang ze elkaars positie overnemen en in de gaten houden dat er iemand als verdedigende middenvelder fungeert hebben ze de vrijheid om mee aan te vallen. Mijn beide halfspelers zijn aanvallend ingesteld en staan vrij dicht op de as van het veld, doordat mijn backs hoog staan opgesteld bij de middenlijn. Ik heb daarnaast nog één echte verdedigende middenvelder. In de aanvallende vormen (tekening 1 en 2) benadruk ik die onderlinge samenwerking, doordat het écht een oefening is waarbij de linie centraal staat. De middenvelders zijn constant aan de bal, reageren op elkaars loopacties en kunnen zich onmogelijk verstoppen. Ik start met een vorm 8:7 en laat aan de spelers twee mogelijkheden zien waarop ze kunnen aanvallen. De loop- en ballijnen zijn daarbij verschillend. De tegenpartij kan scoren op een leeg doel. Een vervolg op deze vorm kan 8:8 zijn, waarbij je met twee keepers gaat spelen.”

Schuiven

Frank Schut: “Ook in verdedigende vormen (tekening 3 en 4) hebben mijn middenvelders de taak goed op elkaar te letten. Als de tegenstander op onze helft opbouwt, heeft de dichtstbijzijnde middenvelder de taak om in te stappen. De overige twee laten hun man los om wat meer in de zone te gaan verdedigen. In deze vormen let ik met name op hoe mijn middenvelders druk zetten. Het te coachen team speelt zonder aanvallers, waardoor de tegenpartij al een linie heeft overgeslagen. In de eerste situatie (tekening 3) komt de laatste man van de tegenpartij op. Mijn 8 gaat er in dat geval naar toe en laat zijn man los. Mijn 10 laat zijn man los en schuift naar links om druk te zetten. Ook laat de 6 zijn man los en schuift mee. Door alléén op dit drukzetten te letten kan ik heel gericht coachen. Bij de tweede situatie (tekening 4) wordt de 6 van de tegenpartij aangespeeld, die de bal vervolgens naar de 7 speelt. Mijn 10 (in dit geval de verdedigende middenvelder) loopt richting de bal en mijn 8 loopt wat verder naar binnen om de plek van de 10 over te nemen. Ook de 6 komt naar binnen, omdat zijn man op dat moment niet gevaarlijk is. Beide vormen zijn voorbeelden van hoe je als trainer in de C heel gericht en duidelijk op een specifiek tactisch aspect kunt trainen. Aanvallend gezien let ik op de posities ten opzichte van elkaar en verdedigend gezien let ik op het drukzetten en overnemen van elkaars tegenstander.”

Trainingsvorm

Doel (aanvallend)

- verbeteren van het positiekiezen door de middenvelders (tekening 1 en 2)

Doel (verdedigend)

- verbeteren van het drukzetten door de middenvelders (tekening 3 en 4)

Organisatie

- het veld is 60 meter lang en 50 meter breed
- 10 ballen op de lijn bij 3
- 4 pylonen om een veld mee uit te zetten
- 1 groot doel en 1 pupillendoel
- 14 hesjes in 2 verschillende kleuren

Inhoud

Tekening 1 en 2

- 7:6 + keeper
- na een uitbal, doelpunt of corner neemt de 3 de bal uit
- de tegenstander kan scoren door de bal in het lege doel te schieten

Tekening 3 en 4

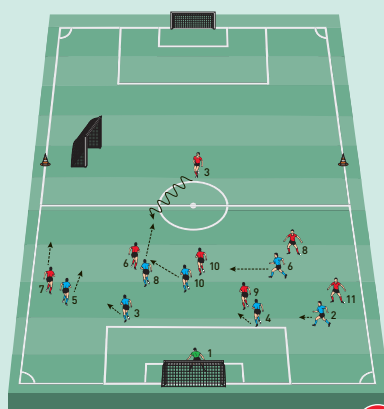
- 7 + keeper : 7
- na een uitbal, doelpunt of corner neemt de 3 van de tegenpartij de bal uit
- de te coachen partij kan scoren door de bal in het lege doel te schieten (tekening 3) of door een lijndribbel (tekening 4)



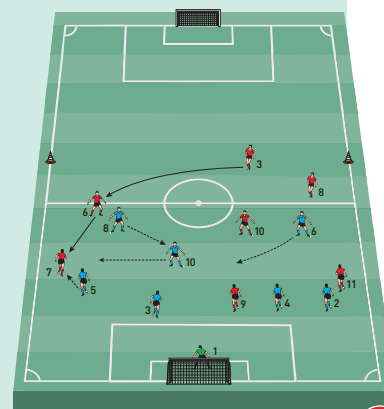
1



2



3



4



Methodiek

- met buitenspel gaan spelen
- maximaal aantal keer raken instellen voor de tegenpartij (tekening 3 en 4) waardoor de eigen partij de bal sneller kan veroveren

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.

Visueel

Bote Talsma: “Wij hanteren bij de jongste jeugd geen vaste patronen voor een situatie. Het gaat om het lezen van het spel, het herkennen van situaties. Wanneer moet ik ruimte voor anderen creëren, en wanneer moet ik juist ruimte benutten om te helpen? Wij streven een hoge norm in de genoemde basisprincipes na. De spelers geven hier uitvoering aan en uiteindelijk moet dit zichtbaar worden op het veld. D-pupillen nemen coachingstermen vaak letterlijk en voor een trainer is het dus belangrijk dat hij op de juiste manier communiceert met de spelers. Onze ervaring is dat situaties visueel maken op het veld het beste hulpmiddel is om D-pupillen te helpen om een betere voetballer te worden.”

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

Kernwaarde

Bote Talsma: “Bij FC Groningen is samenwerken een van onze kernwaarden. Buiten en binnen het veld, zowel tijdens het aanvallen als verdedigen. Een middenvelder is niet alleen onderdeel van een middenveld, maar van een totaal elftal. Het handelen van een middenvelder staat dan ook in samenwerking met aanvallers, andere middenvelders, verdedigers en de keeper. De onderlinge samenwerking tussen middenvelders is vanuit dat oogpunt dan ook het beste trainbaar in een 11-tegen-11 partijspel. Hierin kunnen alle in de wedstrijd voorkomende situaties worden getraind. Echter, om middenvelders vaker te laten handelen in de gewenste situatie kiezen wij vaak voor partijspelen met kleinere aantallen in bijbehorende ruimtes. Een voorbeeld daarvan is 7:6 plus twee keepers, op grote doelen en met buitenspel (zie tekening). De ruimte bepalen we dan aan de hand van het totaal aantal spelers maal vijf meter (lengte) en het totaal aantal spelers maal drie meter (breedte). Bij D-pupillen nemen we tachtig procent van het totale veldoppervlak. De doelstelling en teamorganisatie bepalen of we de veldruimte nog aanpassen.”

Afstanden

Bote Talsma: “Bij de D-pupillen van FC Groningen spelen wij in een teamorganisatie waarin we veel waarde hechten aan gelijke onderlinge ruimtes tussen alle spelers. Dit vergroot de kans om goed samen te kunnen aanvallen en verdedigen. Volgens ons past 1:4:3:3 daar goed bij. Juist bij D-pupillen werkt dit, aangezien het voor hen een (te) grote uitdaging is om afstanden met en zonder bal te overbruggen. Het spel is tijdens een wedstrijd in beweging, dus is het belangrijk dat onze middenvelders continu om zich heen kijken, communiceren en bewegen ten opzichte van elkaar, zodat ze onderlinge ruimtes kunnen zien en controleren. De teamorganisatie is dan beperkt zichtbaar. Bij het aanvallen proberen de middenvelders (net als de verdedigers en aanvallers trouwens) de onderlinge afstanden wat groter te maken (zo'n 20-30 meter) en moeten ze ervoor zorgen dat één tegenstander niet twee spelers van ons kan dekken. Bij het verdedigen maken ze deze onderlinge ruimtes klein (zo'n 10-15 meter) en moeten ze zorgen dat een van onze spelers juist twee tegenstanders kan dekken. De onderlinge ruimtes zijn afhankelijk van posities op het veld.”

Helpen

Bote Talsma: “Het handelen van middenvelders moet altijd in relatie staan tot het doel: doelpunten scoren of doelpunten voorkomen. Dit is een reden dat we veel partijspelen spelen. Samenwerken om een middenvelder in een grote ruimte 1-tegen-1 te laten spelen vergroot de kans op kansen creëren, mits het passeren een kracht van deze speler is. Kansen scheppen wordt makkelijker vanuit het creëren van overtalsituaties. Dit vergroot weer de mogelijkheden om naar voren spelen, in plaats van breed of achteruit. Vanuit andere linies kunnen medespelers de middenvelders helpen om overtalsituaties te creëren. Denk aan een inschuivende centrale verdediger, een opkomende rechter- of linkerverdediger, een inzakkende centrale aanvaller of een naar het middenveld toe komende rechter- of linkeraanvaller. Andersom kan het ook zo zijn dat een middenvelder in een andere linie helpt. Dat een middenvelder bijvoorbeeld tijdens de eigen opbouw de centrale verdedigers helpt om een overtalsituatie te laten ontstaan. Of tijdens het verstoren van de opbouw van de tegenstander een aanvaller helpt om een even aantal of ondertalsituatie te creëren. Minimaal één middenvelder helpt mee in een andere linie en minimaal één heeft een controlerende rol. Van belang is weer dat onderlinge ruimtes worden bezet, oftewel van ruimtes wisselen en van elkaar overnemen. De speelwijze van de tegenstander heeft hier invloed op.”

Trainingsvorm

Doel

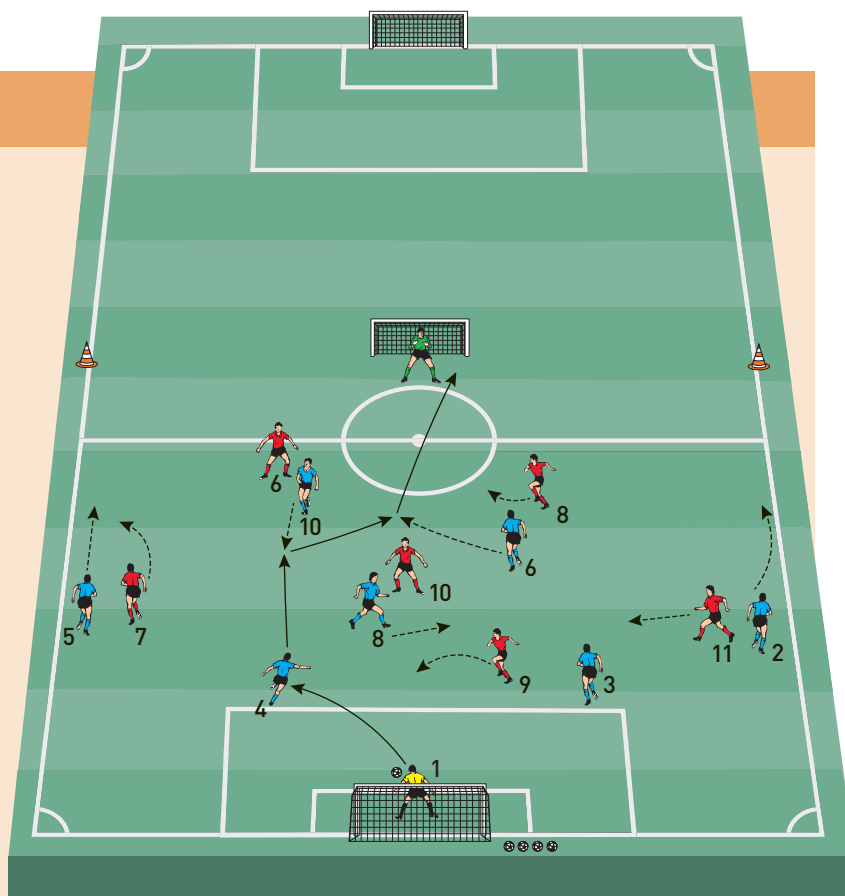
- het verbeteren van het onderling samenwerken door de middenvelders

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
- te coachen team speelt met een keeper en een verdedigings- en middenveldlinie
- de tegenpartij speelt met een middenveld- en aanvalslinie
- bij een uit- of achterbal wordt er in eerste instantie gestart bij een van beide keepers (georganiseerd)
- bij een uit- of achterbal wordt er vervolgens gestart na een inspeelpass van de trainer op een willekeurige speler (ongeorganiseerd)
- er wordt met buitenspel gespeeld



Coaching

(Omschakelen naar) Aanvallen

Doel: zelf/samen ruimtes zien, creëren en benutten om doelpunten te scoren

- 'Kijk om je heen, zodat je ruimtes, medespelers en tegenstanders ziet.'
- 'Kijk, communiceer en controleer dat onderlinge ruimtes groot zijn én ongeveer gelijk zijn.'
- 'Maak de ruimte groot zodat we door het blok van de tegenstander kunnen spelen en we het spel versnellen.'
- 'Minimaal één speler helpt mee in een andere linie om een overtalsituatie te creëren, minimaal één speler controleert.'
- 'Communiceer door een naam plus richting/plaats te noemen.' (zonder bal)
- 'Beweeg ten opzichte van elkaar, zodat één tegenstander niet twee van ons kan dekken.'
- 'Creëer of benut ruimte voor jezelf, zodat je aanspeelbaar bent en naar voren kunt spelen.'
- 'Creëer ruimte voor je medespeler, zodat hij naar voren kan spelen.'
- 'Communiceer door voor de pass draai, kaats of vast te roepen.' (met bal)
- 'Neem de bal aan naar voren én richting de ruimte, afhankelijk van waar de tegenstander staat. Gebruik beide benen om dit te doen.'

(Omschakelen naar) Verdedigen

Doel: zelf/samen voorkomen dat de tegenstander ruimtes ziet, creëert en benut zodat je doelpunten voorkomt

- 'Kijk om je heen, zodat je ruimtes, medespelers en tegenstanders ziet.'
- 'Kijk, communiceer en controleer dat onderlinge ruimtes klein zijn én ongeveer gelijk zijn (zo'n 10 meter).'
- 'Maak de ruimte klein zodat de tegenstander om ons blok heen moet spelen

waarmee we het spel van de tegenstander vertragen.'

- 'Eén speler gaat het duel aan, twee medespelers dekken in de rug of in de ruimte, vanuit verschillende richtingen.'
- 'Win het duel door de tegenstander uit balans te brengen en op het juiste moment en/of op de juiste plek in te grijpen.'
- 'Je doet het goed wanneer je het duel wint of de tegenstander achteruit laat spelen.'
- 'Je doet het minder goed wanneer je de tegenstander breed laten spelen.'
- 'Je doet het niet goed wanneer je de tegenstander vooruit laten spelen (afhankelijk van de situatie).'



COACHES BETAALD VOETBAL

INTEGER

DESKUNDIG

PROFESSIONEEL

“Winnen doe je met z'n allen.”



Coaches
Betaald
Voetbal

CULTUURDRAGERS VAN
De Hollandsche School

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

CBV – visie

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

CBV – missie

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

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

Doelstelling

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

Wij willen:

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

Coaches Betaald Voetbal als belangenvereniging

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

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

CBV

Postbus 1 8000 AA Zwolle

Bezoekadres:

Hogeland 10 8024 AZ Zwolle

Telefoon: 088 850 8610

Fax: 088 850 8613

E-mail: info@coachesbv.nl

Website: www.coachesbv.nl

Onze partners



De VoetbalTrainer

