

De JeugdVoetbalTrainer

nummer 29

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

Guido Seerden
In jezelf investeren

Relationele discipline
Je kunt het niet alleen

Widzew Lodz
onder 19
Rompstabiliteit

Flevo Boys
Interne scouting

Thema:
Het afmaken
van kansen

A-jeugd
Mark Lakwijk

B-jeugd
Wim Bubberman

C-jeugd
Jack Schilperoort

D-jeugd
Bote Talsma



Van bescheiden amateurspeler tot jeugdtrainer bij Aziatische topclub

'Dromen komen uit als je maar in jezelf investeert'

Een plek veroveren in het betaalde voetbal is een droom van heel wat kids. Het realiseren van het ultieme doel - als speler van een buitenlandse topclub debuten in de Champions League of actief zijn op een WK - is slechts voor een enkeling weggelegd. Maar (jeugd)trainer in het buitenland worden, dat is een meer dan aardig alternatief en zeker geen onrealistisch doel. Dat bewijst bijvoorbeeld Guido Seerden (26), die na een behoorlijke investering in zichzelf nu op jonge leeftijd al jeugdtrainer, fitnesscoach en bewegingswetenschapper bij Al-Ahli in Saoedi-Arabië is. Een club die in 2012 nog in de finale van de Aziatische Champions League stond. Hoe pakte hij dat aan en wat is zijn visie op jeugdvoetbal?

Voorbeeld

De scouts van Roda JC staan in de eerste jaren van deze eeuw niet voor Guido Seerden langs de lijn op de velden in buurgemeente Landgraaf, want zijn voetbaltalent brengt hem niet verder dan het tweede elftal van tweedeklasser v.v. Schaesberg: "Maar helemaal gek van het spelletje ben ik al vanaf mijn zesde. En ik had een enorm respect voor mijn jeugdtrainer Andries Bemelmans. Hij bereidde zijn trainingen minutieus voor, wist hoe hij

ons kon raken en vooral: hij haalde het optimale uit elke jeugdspeler. Ik wist al vroeg: zo'n jeugdtrainer als Andries wil ik ooit ook worden. Daarom trainde ik bij mijn club al een E- en een damesteam toen ik zelf nog in de jeugd speelde en amper zestien jaar was."

Overbelasting

Een vervelende knieblesure op zeventienjarige leeftijd zorgt ervoor dat Seerden veel sneller dan gedacht aan die grotere uitdaging kan beginnen: "Ik

speelde maanden achter elkaar drie wedstrijden in een weekend. Op zaterdagmiddag in de A-jeugd, 's avonds in de zaal en op zondag in het tweede elftal. Ik wilde te graag voetballen, maar dat moest wel een keer fout gaan. Na een langdurig en gecompliceerd revalidatieproces - alleen osteopaat Huub Westhovens kon me uiteindelijk weer op de rails krijgen - nam ik een aantal beslissingen met vergaande consequenties voor mijn loopbaan. Ik besloot met onmiddellijke ingang te stoppen als speler en me helemaal te focussen op mijn trainerscarrière, hoe graag ik zelf ook nog speelde. Ook nam ik me voor om me op een zo hoog mogelijk niveau te verdiepen in de kennis van het menselijk lichaam. Mijn ambitie was en is (jonge) voetballers mede op basis van wetenschappelijke inzichten zo verantwoord mogelijk te trainen, waardoor ze zich niet alleen optimaal als voetballer ontwikkelen maar ook minder snel onnodige, vervelende blessures oplopen. Dat heeft natuurlijk alles te maken met wat mezelf is overkomen."

Studie

Die ambitie leidt Guido Seerden eerst naar de Sporthogeschool in Sittard, waar hij wordt opgeleid tot Bachelor of Sports and Movement. Zijn Master



Human Movement Sciences haalt hij daarna aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. Wie daarvoor kiest, is meestal gefascineerd door sportieve topprestaties of juist revalidatieprocessen. Je kunt je tijdens die studie bijvoorbeeld ook verdiepen in hoe kinderen nieuwe bewegingen onder de knie krijgen en waarom dit bij sommige kinderen misgaat. Guido besluit zich te specialiseren in talentherkenning en -ontwikkeling: “Vooral van Geert Savelsbergh heb ik veel geleerd. Hij staat bekend als de ‘voetbalprofessor’ omdat hij ooit onderzocht hoe een doelman kan profiteren van de informatie die de strafschoptener ‘weggeeft’ over waar hij de bal zal trappen. Maar ik heb vooral veel van deze hoogleraar geleerd over het herkennen en trainen van talenten en de vaardigheden die ten grondslag liggen aan het spelinzicht van zulke spelers.”

In Amsterdam neemt Seerden zich voor om zich vooral op de studie te concentreren, maar al snel mist hij het coachen van teams. Dus verbindt hij zich alsnog aan de populaire Ajax Camps & Clinics en wordt hij trainer van de B1 bij FC Blauw-Wit. Maar nog is de kennishonger van Seerden niet gestild. Hij volgt het voorbeeld van een andere bewegingswetenschapper,

in wiens gedachtegoed over periodisering hij zich wel kan vinden: Raymond Verheijen. Net als Verheijen schrijft hij zich in voor de studie ‘Science and Football’ aan de John Moores University in Liverpool. Seerden onderzoekt de trainingsstructuren bij Engelse jeugdteams en kan voor zijn stage terecht bij Tranmere Rovers FC, uitkomend in League Two: “Ik begon die stageperiode als kracht- en conditietrainer bij de jeugdafdeling, maar na twee maanden werd ik als fitnesscoach bij het eerste elftal betrokken. In diezelfde periode trainde ik het universiteitselftal van de John Moores University, dat ongeslagen kampioen werd.”

Saoedi-Arabië

In 2012 schrijft Guido Seerden zich in voor een sportwetenschappelijk voetbalcongres in Amerika en loopt daar twee weken mee bij de Seattle Sounders FC. Daar leert hij de Belgische voetbaltrainer Jan van Winckel kennen. Ook deze heeft een wetenschappelijke achtergrond, is verbonden aan de Universiteit in Leuven, maar is daarnaast een echte praktijkman. Jarenlang was Van Winckel de assistent en conditietrainer bij o.a. Club Brugge. Van Winckel is ook nog docent bij de trainersopleiding van de KBVB en auteur van diverse voetbalboeken,

onder andere over periodisering. Het is daarom niet zo vreemd dat het meteen klikt tussen hem en Seerden. Dus benadert Van Winckel de Limburger een jaar nadat hij in 2012 als hoofd van de sportwetenschappelijke staf van Al-Ahli aan de slag is gegaan.

Het is de zomer van 2013 als Guido Seerden uit Landgraaf als jeugdtrainer in Saoedi-Arabië aan de slag kan. Wat zeker helpt om snel aan die volstrekt nieuwe omgeving te wennen, is dat er naast Van Winckel nog 13 (!) Belgische en Nederlandse coaches binnen de jeugdopleiding van Al-Ahli werkzaam zijn onder wie tot eind mei ook nog Simon Tahamata in de rol van techniektrainer.

Guido Seerden: “Een Europese coach is meestal verantwoordelijk voor de trainingen van een team. Daarbij worden we geassisteerd door Arabisch sprekende trainers, die ook helpen de taalbarrière te verkleinen. Bij elke training is het trainer/speler-ratio hoog, zodat we bij alle jeugdteams heel specifiek kunnen werken. Zo wordt onze Onder 15 door vijf jeugdtrainers begeleid en hebben we heel wat specialisten in huis voor bijvoorbeeld revalidatie, blessurepreventie, krachttraining, techniektraining en loop-/coördinatietraining. Kortom, Al-Ahli

heeft binnen zijn Soccer Academy een technische staf waar heel wat Europese profclubs jaloers op zullen zijn. Van de andere kant is dat ook niet zo vreemd, want de club speelde in 2012 nog in de finale van de Aziatische Champions League!”

Seerden stapt in 2013 in als trainer van Onder 9 en Onder 10: “Het ontbreekt de jeugdspelers van beide teams zeker niet aan motivatie en spelplezier. Ze liggen wel twee jaar achter op hun leeftijdgenoten in bijvoorbeeld Nederland of België als het om hun motorische ontwikkeling gaat. De jeugd begint in Saoedi-Arabië later met voetballen, krijgt nauwelijks of geen gymnastieklessen op school en vanwege de hitte spelen kinderen minder op straat. Bij de jongste selecties is daarom de algemene motorische ontwikkeling nog belangrijker dan de voetbalspecifieke. Het algemene bewegingspatroon van een talent is een belangrijk selectie criterium. We scouten dus op hoe zo’n jongetje beweegt en vervolgens op hoe snel hij iets oppikt. Mijn opdracht was in het afgelopen seizoen om twintig talentvolle spelers af te leveren voor het nieuwe Onder 11-team en dat is gelukt.”

Balans

Guido Seerden heeft ook al een aantal publicaties over talentontwikkeling op zijn naam staan en daaruit blijkt dat hij - mede op basis van zijn wetenschappelijk onderzoek - een goed beargumenteerde eigen visie op het opleiden van talentvolle voetballers heeft. **Guido Seerden:** “Als talenten een bepaald onderdeel niet zo goed beheersen, kiezen jeugdtrainers, zeker in Engeland, er volgens mijn opvatting te snel voor om uit de context te trainen. Een jeugdspeler die bijvoorbeeld niet zo goed kan passen en trappen, krijgt niet de kans om dat binnen spelsituaties te verbeteren, maar hem worden allerlei geïsoleerde pass- en trapvormen aangeboden.

Ik onderscheid training forms versus playing forms. Een training form is elke oefening waarbij er geen sprake van een tegenstander is, zoals techniektraining zonder tegenstander, fitnessoefeningen en groepsspelen zonder of met een bal. Die tegenstander is er wel



altijd bij een playing form en op basis daarvan moet je ook steeds de juiste beslissing nemen. Alle positie- en partijtspielen, al dan niet met aangepaste regels, zijn voorbeelden van een playing form. Dus ook lijnvoetbal of bijvoorbeeld een vorm met vier doeltjes. Uit onderzoek blijkt dat in Engeland zowel in het amateur- en jeugdvoetbal als bij de jeugdteams van de profclubs de balans tussen training forms en playing forms doorslaat naar de training forms (liefst zeventig procent). Dat is - naast de komst van zoveel buitenlandse voetballers - voor mij een belangrijke oorzaak van het tekort aan creatieve voetballers in Engeland. Door de overkill aan training forms ontwikkelen Engelse talenten een van de belangrijkste vaardigheden onvoldoende: het nemen van een goede beslissing onder druk van de tegenstander. In Nederland is die verhouding misschien wat beter, maar ik schat in dat ze ook nog niet optimaal is. Het gaat er steeds om dat je de techniek in de juiste context plaatst. Je bent er niet als je over een goede pass- en traptechniek beschikt. Je moet ook onder druk het moment herkennen waarop je die pass kunt geven of voor-

al niet moet versturen. Of welke positie je moet innemen om meteen na zo’n pass weer aanspeelbaar te zijn.”

Kopieergedrag

Guido Seerden: “Tijdens mijn onderzoek heb ik veel Engelse (jeugd)trainers de vraag gesteld hoe zij aan hun kennis over het trainen van talentvolle voetballers komen. Uit de antwoorden bleek dat de meeste jeugdtrainers voor het samenstellen van hun trainingen bijna uitsluitend putten uit datgene wat ze als (volwassen) speler zelf aan oefenstof kregen aangeboden of wat ze bij andere trainers hebben gezien. Ze breiden hun kennis over trainingsleer zelden of nooit uit door zich te verdiepen in de aanbevelingen op basis van wetenschappelijk onderzoek. Toch is het niet zo moeilijk om in te schatten dat je je doelstellingen sneller bereikt als je weet hoe bijvoorbeeld kinderen leren, gekoppeld aan hun leeftijd en de ontwikkeling van hun brein. Door het kopieergedrag denk je ook veel minder na over hoe je een geplande training form kunt omzetten in een playing form. Bijvoorbeeld door in je oorspronkelijke oefenvorm anders met ruimtes om te gaan, er tegenstanders aan toe

te voegen of juist te verminderen in aantal, of de spelregels te veranderen. Als je dan in een partijvorm constateert dat het passen en trappen extra aandacht verdient, hoef je niet terug te vallen op een 'droge' pass- en trapvorm zonder tegenstander, maar weet je hoe je in een spelvorm de weerstand kunt verminderen door te spelen met het aantal tegenstanders en hun opdrachten en de ruimte, waardoor het passen en trappen vanzelf meer aandacht krijgt. Het verschil is dat je het trainen van dat technische onderdeel dan toch in de context van een wedstrijd situatie weet te plaatsen.

Mijn opvatting is dat ook al bij de jongste jeugd het percentage playing forms hoger dient te zijn dan het percentage training forms. Neem bijvoorbeeld de bekende Johan Crujff-schijnbeweging, de kapbeweging achter het standbeen. Ik denk dat hij die beweging niet heeft ontwikkeld doordat zijn jeugdtrainer hem zo'n beweging steeds in een 'droge' situatie heeft laten oefenen, maar dat hij die tijdens partijvormen en wedstrijd situaties heeft ontwikkeld. Er is niets mis mee om zulke schijnbewegingen een keer aan te bieden als algemene coördinatieoefening, maar creëer veel vaker situaties waarin de jeugdspelers die bewegingen onder weerstand moeten toepassen. Dus vormen waarbij de speler de beweging leert te gebruiken, terwijl de tegenstander de ene keer frontaal op hem afkomt, de andere keer van de zijkant of juist in de rug. En zeg dan als trainer niet voortdurend voor hoe hij een schijnbeweging kan gebruiken om zich in een voetbalsituatie te 'redden', maar laat hem dat vooral zelf ontdekken en beslissen. Als jeugdtrainer heb je de taak om je spelers voldoende opties aan te bieden en je spelers te belonen als ze die kansen grijpen, bijvoorbeeld door een extra punt als je na een schijnbeweging scoort. Ik heb ook een week in de keuken van de jeugdopleiding van Real Madrid mogen kijken en daar werken ze ook zo.

We moeten af van de oude trainingsstructuur van een algemene warming-up zonder bal, een specifieke warming-up met bal, gevolgd door een

geïsoleerde techniek oefening, een positiespel en een afrondend partijtje. Op straat begin je toch ook niet met een warming-up zonder bal? Waarom begin je dan bij de jeugd ook niet meteen met een aantrekkelijke partijvorm? Als spelers van jouw jeugdteam regelmatig vragen "Trainer, wanneer gaan we nu een partijtje doen?" moet eigenlijk meteen een alarmbel gaan rinkelen omdat je dan niet zo goed bezig bent. Je moet je jeugdspelers duidelijk kunnen maken dat de 1:1, 2:2 of 3:2 aan het begin van een training ook wedstrijdje zijn die je moet willen winnen."

Andere cultuur

In een heel korte tijd maakte Guido Seerden de overstap van een West-Europese voetbalomgeving naar een Aziatisch land met een totaal andere cultuur. Dat lijkt geen gemakkelijke opgave. Guido Seerden schrijft er in zijn blog dit over: "Mijn leeftijdsgroepen liggen niet alleen motorisch maar ook technisch/tactisch zo'n twee jaar achter vergeleken met hun leeftijdgenoten in Nederland. Vooral de hitte voorkomt dat je veel jongens op straat ziet voetballen. Desondanks ligt onze trainingsfrequentie bij de jongste leeftijdsgroepen hoger dan in Nederland. Hier kun je vraagtekens bij zetten, maar kinderen kunnen veel meer aan dan wij denken. Deze hoge trainingsfrequentie is ook weer nodig om de jongens gezond te houden, want sommigen zijn namelijk iets te verliefd op suiker. Zeventig procent van de mensen in Saoedi-Arabië heeft obesitas!

Bij de Academy van Al-Ahli (Onder 9 - Onder 15) speelt alleen de Onder 15 competitie. Dit is eigenlijk een bekercompetitie, want na de eerste poulefase is het een afvalronde. De eerste rondes komt men voetballend niet heel sterke tegenstanders tegen, maar fysiek is het soms wel lastig. Onze tegenstanders hanteren voornamelijk de lange bal. Omdat ze weten dat wij voetballend sterk zijn, proberen ze ons vaak te bestrijden met een Mourinho-blok rond het eigen strafschopgebied. Maar gelukkig zijn onze spelers meestal vaardig genoeg om dit blok te ontregelen en kapot te spelen. De overige jeugdteams van onze club spelen tegen straatteams (meestal één

of twee jaar ouder), maar hun niveau is technisch/tactisch niet al te hoog. Daarom spelen we ook vaak onderlinge wedstrijden, Onder 11 tegen Onder 10 en onderling Onder 10. Daarbij wordt rekening gehouden met de technische en biologische verschillen tussen de leeftijdsgroepen. Zelf deel ik de teams in op biologische leeftijd, bijvoorbeeld de fysiek sterkere spelers van de Onder 10 tegen de Onder 11 (8:8). Terwijl de overige Onder 10-spelers dan onderling 5:5 spelen.

Wat ook wel wennen was, is dat iedereen hier vijf keer per dag moet bidden. Ook bij de planning van de trainingen heb je met die bidtijden rekening te houden. Naast het verschil in leefpatroon is er ook nog de taalbarrière. Wat zeker helpt, is dat de Saoediërs gastvrij zijn en je toch proberen te helpen als ze geen Engels spreken. Ook begrijp ik inmiddels hoe baby's zichzelf een taal aanleren. Ook ik kijk nu naar een handeling en probeer te luisteren welk woord daaraan wordt gekoppeld. Doet diezelfde handeling zich nog een keer voor, dan gebruik ik dat woord, zelfs als ik niet eens weet wat het betekent. Daarnaast spreken mijn spelers voornamelijk Arabisch, ook tegen mij en dat betekent dat ik inmiddels al veel meer versta en me ook al voor een deel verstaanbaar kan maken in hun taal."

Taakuitbreiding

In het nieuwe seizoen wacht Guido Seerden een forse taakuitbreiding. Hij is dan betrokken bij de ontwikkeling, implementatie en analyse van leeftijd-specifieke testen en monitort de trainingsbelasting van de competitieploeg Onder 14-Onder 15. Bovendien verzorgt hij dan de specifieke krachttraining voor de Onder 13 tot Onder 15, is bij dezelfde teams verantwoordelijk voor het eerste deel van elke training en speelt bij deze leeftijdsgroepen een rol in het revalidatieproces van spelers. En dat allemaal naast zijn werk als hoofdcoach voor Onder 11 en Onder 10. Toch vindt Seerden nog tijd voor het schrijven van een boek over talentontwikkeling. Zijn huidige droom? Een bekende proftrainer met een aansprekende erelijst worden. De eerste stappen daarvoor heeft hij inmiddels in relatief korte tijd gezet! ⚽

Trainingsvorm 1: spelen met weerstanden

Partij 2+K : 1+K

Doel

- verbeteren van de passing met de binnenkant voet van alle spelers tijdens de opbouw van achteruit

Organisatie

- 2 doeltjes van 5 meter, 12 ballen, 6 hoedjes, 2 x 6 hesjes
- 2 teams van 6 spelers
- 20 m x 26 m

Opdrachten

- aanvallen: er mag alleen over de lijn gepast worden
- verdedigen: je mag alleen op je eigen helft verdedigen
- omschakeling na balverlies: 2:2

Inhoud

Te coachen partij (aanvallen):

- speler A zakt uit om de bal te vragen
- bal vertrekt vanuit de keeper
- speler B loopt vrij om aanspelbaar te zijn
- speler A probeert speler B aan te spelen en
- infiltrateert de tweede speelhelft om een overtalsituatie te creëren (2:1)

Tegenpartij (verdedigen):

- speler C mag alleen op zijn helft verdedigen

Omschakeling na balverlies: speler D komt in het veld en men speelt 2:2

Fun

- scoor zonder interceptie = 2 punten
- scoor vanuit een pass = 3 punten

Coaching

- 'Passing binnenkant voet (over de grond).'
- 'Kijk voordat je speelt.'
- 'Kies het juiste moment.'
- 'Diagonaal voor verticaal.'
- 'Links en rechts oefenen.'

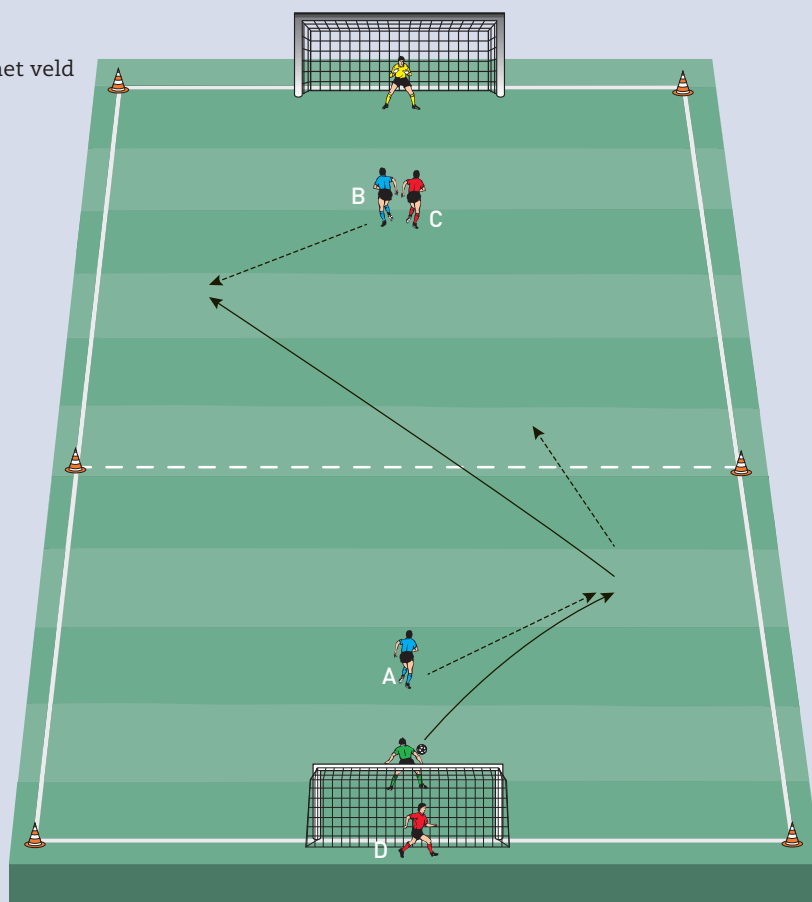
Methodiek

Makelijker

- stap 1: speler C mag alleen op de middenlijn verdedigen
- stap 2: speler C start achter zijn eigen doel en betreedt het veld op het moment van aanname van speler A (of desnoods van speler B)

Moeilijker

- stap 1: speler D als verdediger op de middenlijn (2:2)
- stap 2: 1:1 op de eerste helft en 1:1 op de tweede helft, speler D mag alleen de aanvallende helft verdedigen
- omschakeling balverlies: altijd 2:2 op heel veld



Trainingsvorm 2: spelen met weerstanden

Partij 2+K : 2+K

Doel

- verbeteren van het dribbelen op snelheid van alle spelers om een overtalsituatie te creëren op de aanvallende helft

Organisatie

- 2 doeltjes van 5 meter, 12 ballen, 6 hoedjes, 2 keer 6 hesjes
- 2 teams van 6 spelers
- 20 m x 26 m

Opdrachten

- aanvallen: er mag alleen over de lijn gedribbeld worden
- verdedigen: mag alleen op zijn helft verdedigen
- omschakeling na balverlies: 2:2

Inhoud

Te coachen partij (aanvallen):

- speler A heeft zijn hesje als een staart in zijn broek steken en zakt uit om de bal te vragen
- bal vertrekt vanuit de keeper
- speler B loopt in tegenovergestelde richting van waar speler A de bal vraagt om ruimte te creëren voor zijn/haar dribbel
- speler D komt het veld in op het moment van aanneming van speler A en probeert hem te stoppen voor de middenlijn
- speler A dribbelt op snelheid over de middenlijn om zo een overtalsituatie te creëren (2:1)

Tegenpartij (verdedigen):

- speler C mag alleen op zijn helft verdedigen

Omschakeling na balverlies: altijd 2:2 op heel veld

Fun

- scoor zonder interceptie = 2 punten
- scoor binnen 6 seconden = 3 punten

Coaching

- 'Val de ruimte aan.'
- 'Kijk waar je heen gaat.'
- 'Creëer ruimte.'
- 'Links en rechts oefenen.'

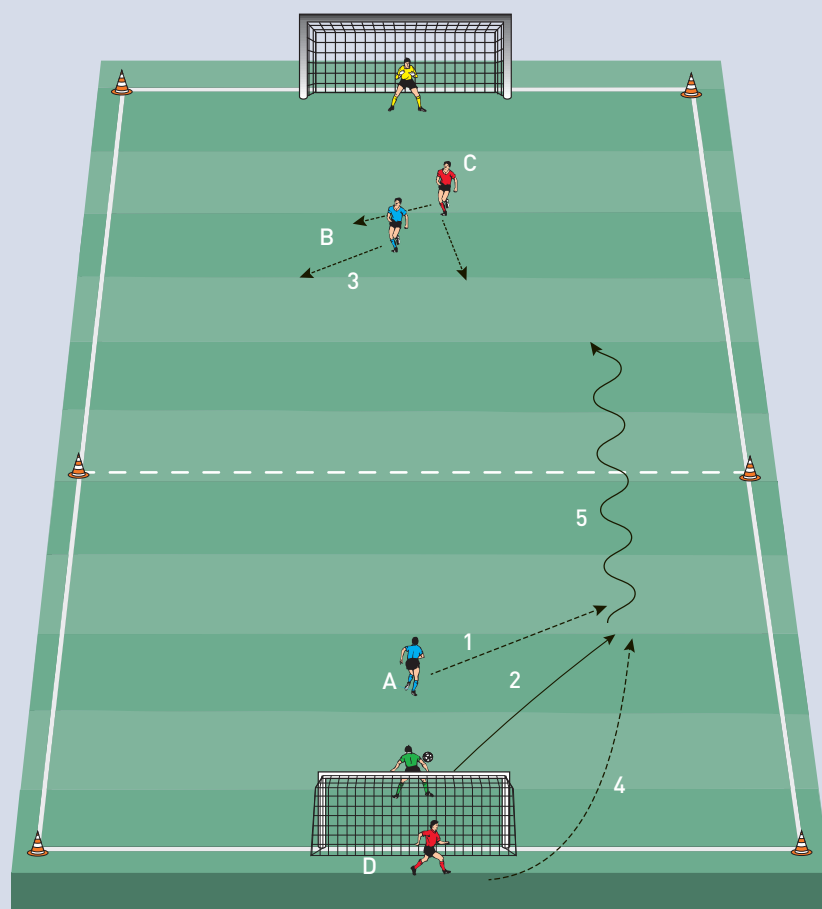
Methodiek

Makkelijker

- stap 1: speler A heeft zijn hesje als een staart achter uit zijn broekje hangen. Speler D komt het veld in op het moment van aanneming van speler A en probeert de staart te stelen. Indien speler A scoort met staart = 2 punten
- stap 2: speler D komt alleen het veld in indien het aanvallende team balverlies heeft, omschakeling na balverlies = 2:2

Moeilijker

- stap 1: speler D vertrekt op het moment dat de keeper de bal speelt
- stap 2: een extra speler (E) als aanvaller bij het aanvallende team op de eerste helft, speler D start als verdediger op de eerste helft en men speelt 2:1 op de eerste helft, speler A of E probeert over de middenlijn te dribbelen om daar een 2:1 situatie te creëren, want speler D mag alleen op de eerste helft verdedigen. Speler F staat klaar achter het doel van het aanvallende team om het veld in te komen indien het aanvallende team balverlies heeft en dan speelt men 3:3 over het hele veld
- omschakeling na balverlies: altijd 2:2 of 3:3 op heel veld



Je kunt het niet alleen

Relationele discipline

In de jaren zestig werd disciplineren wel gezien als bedreiging voor persoonlijke vrijheid. Mensen begonnen zich af te zetten tegen alles waar een disciplinerende werking van uit zou kunnen gaan. Daarmee begon een decennialang proces van 'dedisciplineren', met de bedoeling om het individu te bevrijden. Inmiddels leven we in een samenleving waar discipline niet hoog in het vaandel staat. De vraag voor opvoeders, docenten en ook trainers is hoe je mensen moet disciplineren om de doelen die je hebt te bereiken.

Een herwaardering van discipline zou op zijn plaats zijn. In onze tijd hoeft discipline geen bedreiging voor vrijheid te zijn. Al het verzet tegen discipline heeft er ook toe geleid dat we ongedisciplineerd zijn geworden op allerlei gebieden. Terwijl discipline juist een instrument is dat, als het op de goede manier wordt ingezet, onze vrijheid kan waarborgen.

Definitie

Wat is het eigenlijk: discipline? Discipline is meerdere dingen. Het is in

Jezelf

Nu gaat het in dit artikel met name over die laatste vorm. Stel dat iemand wil gaan trainen om een marathon te lopen. Daar is discipline voor nodig, want je zult veel kilometers moeten maken en meerdere keren per week moeten trainen. Er bestaat de opvatting dat die discipline vanuit jezelf moet komen. Als het vervolgens niet lukt om dat trainen vol te houden, bijvoorbeeld door motivatieproblemen of doordat het te slecht weer is om te trainen, is dat de schuld van het in-

zijn linkerbeen sterker wil maken, dit in zijn eentje wel kan doen na een training. Maar hoeveel spelers lukt dat ook echt in hun eentje? We hebben het sociale aspect juist nodig om elkaar te disciplineren.

Beloftes

Ik denk dat om gedisciplineerd te worden, je een beroep moet doen op je netwerk. Want volgens mij is discipline geen soort onzichtbare kracht, maar is het iets dat zich in relaties tussen mensen afspeelt. Daarom pleit ik ook voor een relationele vorm van discipline. Het gaat daarbij om de vraag: Hoe kan ik beloftes doen waar ik me aan probeer te houden? Beloftes waarvan ik zeker weet dat als ik me er niet aan houd, anderen me er op wijzen. In het geval van die marathon betekent het dat je samen met iemand gaat trainen. Op het voetbalveld betekent dit dat je met een ploeggenoot afsprekt om na een training nog te gaan oefenen in plaats van dat je dat alleen doet. Ik ga mijn linkerbeen verbeteren en die ander het onderdeel koppen. Misschien kan ik dan wel

'We hebben het sociale aspect nodig om elkaar te disciplineren'

de eerste plaats gehoorzaamheid aan tucht en orde. Ook betekent het dat je je aanpast aan sociale codes en omgangsvormen. Maar discipline kan ook zijn dat je werkt aan jezelf en dat je jezelf wilt verbeteren. Dat kan in competitieverband, dus met anderen. Maar het kan ook puur op jezelf gericht zijn, dus zonder dat je naar de ander kijkt.

dividu. Toch ligt het probleem ergens anders. Wij hebben die zelfdiscipline namelijk helemaal niet goed ontwikkeld. We denken dat het individu op zichzelf kan bestaan, zonder gedisciplineerd te worden door anderen. De denkfout is dat we geneigd zijn te denken dat iemand het wel alleen kan. Dat een voetballer, wanneer hij





Foto: Pro Shots

voorzetten geven die de ander moet inkoppen en dan betrekken we de keeper er ook nog bij, die misschien wel moeite heeft met hoge ballen vanaf de zijkant. Als je dus met drie personen iets afspreekt, is er niemand die afzegt. Want dan doe je de andere twee tekort.

Motivatie

Het is volgens mij belangrijk dat je als trainer wilt wat de voetballer ook

zelfdiscipline mee. Dit gegeven betekent dus dat je allereerst met een speler in gesprek zult moeten gaan om te bekijken wat hij zélf wil verbeteren. Wat is het streven van de individuele speler? Bij sport is het, om beter te worden, nodig dat je veel oefent en daar is motivatie voor nodig. Het is een misvatting te denken dat die motivatie bij de speler zelf automatisch ontstaat. Volgens mij ontstaat die motivatie pas zodra een speler merkt dat

‘Als je met twee personen iets afspreekt, zeg je niet af’

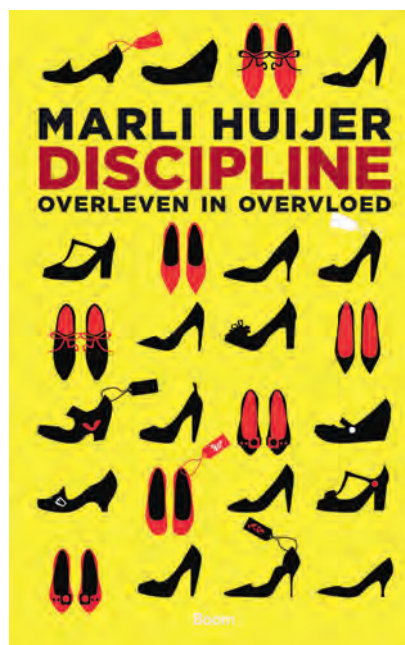
wil. Stel dat je weet dat een speler zijn linkerbeen wil trainen dan kun je dat ondersteunen en faciliteren. Als je wilt dat een speler beter moet leren koppen, terwijl die speler dat zelf niet zo ziet, ontstaat er een disciplineprobleem. Als een speler dan toch aan dat koppen gaat werken terwijl hij dat zelf niet wil, spreek je van gehoorzaamheid. Maar je kweekt er geen

hij beter wordt in iets en dat hij daar waardering voor krijgt. Meestal in de vorm van een compliment, doordat iemand anders zegt dat hij iets goed kan. Want ga maar na: als niemand nog tegen mij zou zeggen dat ik goed kan schrijven, ga ik er dan nog mee door? Die motivatie ontstaat pas nadat er waardering is. Ook daar ligt een taak voor de trainer. ⚽

Marli Huijer is bijzonder hoogleraar Filosofie aan de Erasmus Universiteit en lector Filosofie aan De Haagse Hogeschool. Ze werd opgeleid tot huisarts en filosoof, was coördinator van de Junkiebond, promoveerde in de Filosofie en was eerder hoogleraar Gender en Biomedische Wetenschappen aan de Universiteit van Maastricht.



In ‘Discipline. Overleven in overvloed’ gaat Marli Huijer in op de moeizame verhouding tussen vrijheid en discipline. Waar komt de weerzin tegen discipline vandaan? Kunnen we discipline niet omvormen zodat we er minder problemen mee hebben? Kunnen we deze niet uitbesteden? In het boek laat Huijer zien dat we discipline niet alleen moeten opvatten als gehoorzaamheid, maar ook als instrument om te bereiken wat we waardevol vinden. Discipline is zo slecht nog niet.



Huijer, M. (2013). Discipline. Overleven in overvloed. Amsterdam: Uitgeverij Boom.

Mariusz Kurzawa, Widzew Lodz onder 19

Structureel werken aan rompstabiliteit



Widzew Lodz is de laatste club die voor Polen uitkwam in de Champions League, namelijk in het seizoen 1996/1997. De club speelt vanaf het seizoen 2009/2010 weer in de hoogste voetbalcompetitie van Polen. Mariusz Kurzawa is er trainer van het elftal voor spelers onder 19. Tussen zijn team en het eerste elftal van Widzew Lodz, dat in de middenmoot van de Ekstraklasa speelt, zit nog een tweede elftal. Kurzawa over het belang van het ontwikkelen van rompstabiliteit en de wijze waarop hij dat integreert in trainingen.

Doorstroom

Mariusz Kurzawa: “Met het team voor spelers van 17 en 18 jaar speel ik in de lokale competitie. Polen is op jeugdvoetbalgebied verdeeld in vier regio’s. Elke regio kent een hoogste divisie voor spelers in deze leeftijdscategorie. Na het seizoen spelen de kampioenen van elke regio onderling nog tegen elkaar. Op het einde van deze competitie stromen spelers door naar het tweede elftal van Widzew Lodz, dat in de Młoda Ekstraklasa (beloftencompetitie) uitkomt. In deze compe-

titie spelen dezelfde teams als in de Ekstraklasa. Als het eerste elftal van Widzew Lodz bijvoorbeeld tegen Legia Warschau speelt, geldt dat ook voor dit tweede elftal. Een voordeel hiervan is dat je het niveau van jeugdspelers goed kunt afzetten tegen dat van het eerste elftal. Bovendien zitten ze, letterlijk en figuurlijk, op wedstrijddagen dicht tegen het eerste elftal aan. Ze beseffen dat ze in de buurt van het eerste elftal zijn gekomen, maar dat er nog een stap te maken valt.”

Romp

Mariusz Kurzawa: “Polen kun je min of meer verdelen in zestien provincies. Clubs blijven in principe in hun

hiervan is dat de concurrentie groot is en je niet altijd een bepaald type speler kunt binnenhalen. Technisch en tactisch zijn er al verschillen, maar op fysiek vlak werkt dat net zo. Wij trainen zeven keer per week met het elftal voor spelers onder 19. Gerichte krachttraining aan de hand van programma’s gebeurt pas bij het elftal voor spelers onder 23 en het eerste elftal. Bij de onder 19 is het doel dat we spelers proberen klaar te stomen voor het elftal onder 23. De verschillen tussen deze competities zijn met name terug te vinden in het hogere tempo en het meer fysieke aspect van het spel. De duels zijn feller en harder. Spelers zijn fysiek sterker. Bij de onder 19 kunnen wij al wel veel winst boeken qua kracht die spelers ontwikkelen in hun romp. Dit vinden wij essentieel, omdat volgens ons een belangrijk onderdeel van het winnen van duels dáár ligt. Elke beweging van een voetballer, of dat nu schieten, draaien of lopen is, begint in eerste instantie in de romp. Des te sterker de rompspieren van een speler zijn, des te explosiever hij beweegt. Rompstabiliteit krijgt in reguliere trainingen de nodige aandacht. Bovendien kun je er heel handig een ondertal door creëren.”

Details

Mariusz Kurzawa: “In mijn trainingen gebeurt vrijwel alles met de bal. In de Onder 19 ligt in veel partijen de nadruk op het winnen van duels. Door veel in kleine partijen te spelen, ontstaan er veel duels om de bal. En onder duelkracht versta ik iets anders dan fysieke kracht. Het gaat er juist om dat je spelers leert hóe ze een duel

titie spelen dezelfde teams als in de Ekstraklasa. Als het eerste elftal van Widzew Lodz bijvoorbeeld tegen Legia Warschau speelt, geldt dat ook voor

eigen provincie scouten. Dit heeft vooral een financiële oorzaak. In het gebied waarin wij scouten, vist ook de andere club uit Lodz: LKS. Gevolg



moeten ingaan. Belangrijk daarbij is, naast de kracht die spelers kunnen ontwikkelen in hun romp, de manier waarop ze hun lichaam gebruiken. Hoe draai je weg bij een kapbeweging of in een duel? Hier besteden we tijdens trainingen veel aandacht aan.”

‘Alleen structureel werken aan rompstabiliteit heeft effect’

Nóg beter

Mariusz Kurzawa: “Over het algemeen kun je stellen dat bij spelers van 17 en 18 jaar het verfijnen van vaardigheden regelmatig aan bod komt. Het nóg sterker worden in duels. Nóg beter met je linkerbeen kunnen schieten. Nóg eerder kantelen. Nóg sneller handelen. Aan de details kun je zeker sleutelen. Het gaat er dan vooral om dat je de eisen hoger legt en accenten verlegt in trainin-

gen. Elke trainer kan zijn team een oefening 5:5 laten spelen. Zowel in de jongere jeugd gebeurt dit, als in de oudere jeugdelftallen. Wel moet je er goed op letten welke accenten je legt en welke doelstelling je voor ogen hebt. Wij spelen een vorm 5:5 (zie te-

kening), waarin het accent ligt op het snel verplaatsen van het spel. Dit betekent dat mijn coaching, naast de gebruikelijke zaken als duelkracht, daar vooral op zal zijn gericht. Door van tevoren bepaalde regels op te stellen, krijg je wel een vorm 5:5 waarbij spelers veel meer moeten opletten. Het feit dat ze na een doelpunt eerst sit-ups doen, betekent tevens dat er een team in een overtal komt te spelen. Tijdelijk dan welteverstaan. In

de wedstrijd heb je ook steeds maar tijdelijk met een overtal te maken en dáárom moet je tempo houden. Want als ik in een vorm 7:6 vraag aan het overtal om balbezit te houden, ontbreekt de noodzaak tot tempo maken. Alleen als de tegenstander een rode kaart krijgt, speel je structureel in een overtal. Anders nooit. Daarom mag balbezit op zich ook nooit een doel zijn. In deze leeftijdsgroep worden veel wedstrijden juist beslist in de omschakeling en is tempo ongeloflijk belangrijk. Als trainer kun je teams op trainingen tijdelijk in ondertal laten spelen, waardoor je een tweeledig doel bereikt. Het overtal leert om op tempo de bal rond te laten gaan. Het ondertal moet compact verdedigen. Eén speler werkt aan zijn rompstabiliteit. En dat werken aan rompstabiliteit moet structureel gebeuren. Dus in ons geval dagelijks. Want als je wekelijks maar een uurtje werkt aan deze rompstabiliteit of aan krachttraining doet, is het effect uiteindelijk nihil.”

Trainingsvormen Mariusz Kurzawa

Mariusz Kurzawa laat in drie vormen zien dat hij rompstabiliteitsoefeningen steeds terug laat komen. Tevens beïnvloedt hij het gedrag van de spelers, die ineens in een onder- of overtal komen te spelen. Spelen in een ondertal vraagt andere handelingen dan wanneer de aantallen gelijk zijn. In deze vormen wordt gekozen voor sit-ups. Kurzawa wisselt dit echter in de praktijk af met een scala aan rompstabiliteitsoefeningen. Een voorbeeld is het laten uitvoeren van push-ups, terwijl de spelers met hun voeten steunen op een bal in plaats van op de grond.

Voorbeeld 1

Pass- en trapvorm

Organisatie 1

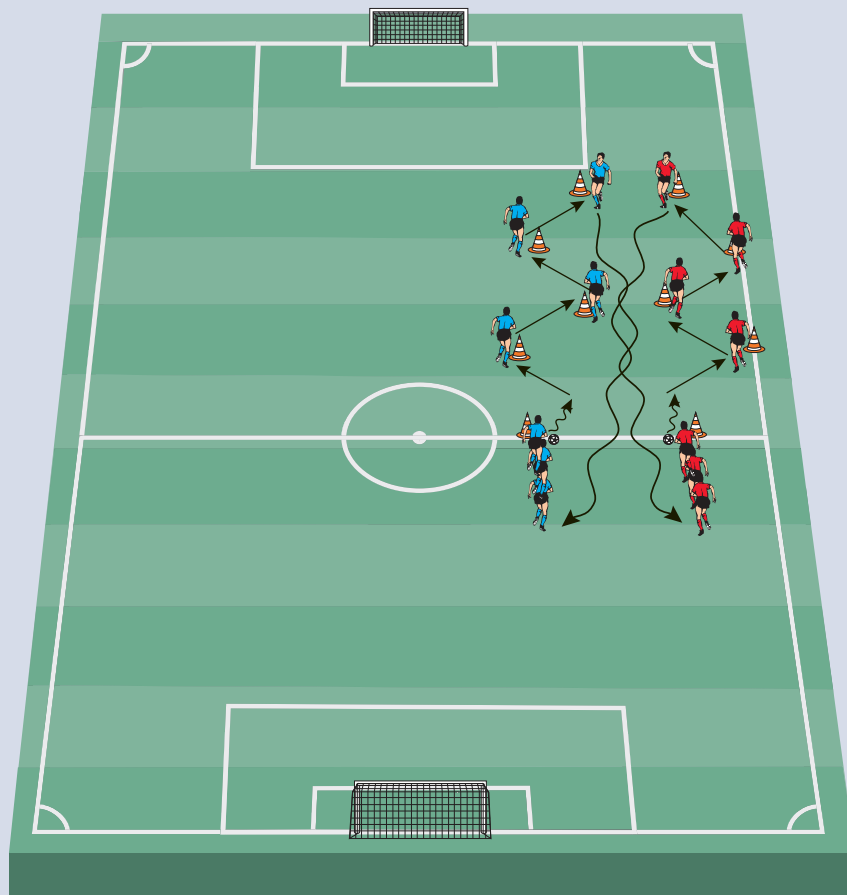
- 10 pylonen
- 14 spelers, verdeeld over 2 partijen
- 5 ballen bij de pylon waar wordt begonnen

Inhoud 1

- de eerste speler van beide groepen start met tien sit-ups, waarna hij opstaat en met de bal een stukje opdribbelt
- hij speelt de speler bij de eerste pylon aan, die aanneemt en doorspeelt
- de speler bij de vijfde pylonen ontvangt de bal en dribbelt weer de startpylon van de andere partij
- op het moment dat hij de achterlijn passeert, mag de volgende speler van zijn eigen partij pas starten met de sit-ups en het opdribbelen
- de ploeg die het eerst terug is doet 25 sit-ups
- de ploeg die het laatst terug is doet 50 sit-ups

Variatie

- elke speler is verplicht om de bal één, twee of drie keer te raken
- variëren met de afstand tussen de pylonen, waardoor ze meer moeten lopen
- het aantal sit-ups opvoeren per speler: speler A tien keer, speler B vijftien keer, et cetera



Voorbeeld 2

Dribbel- en passvorm

Organisatie 2

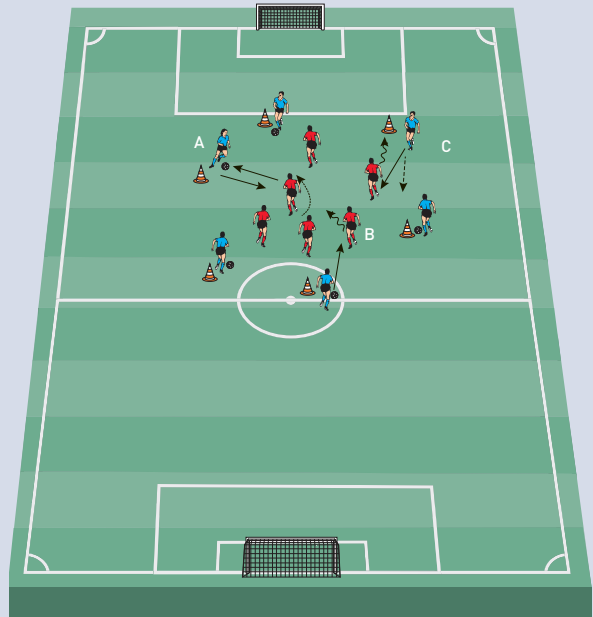
- 6 pylonen
- 6 spelers bij de pylonen met bal, 6 spelers binnen de cirkel zonder bal

Inhoud

- variant A: de spelers in de cirkel vragen op het juiste moment om de bal en kaatsen op degene die inspeelt
- variant B: de spelers in de cirkel vragen op het juiste moment om de bal, nemen de bal aan, dribbelen en zoeken een speler aan de buitenkant van de cirkel zonder bal om in te spelen
- variant C: de spelers in de cirkel vragen op het juiste moment om de bal, nemen de bal aan en dribbelen naar de pylon vanwaar ze ingespeeld werden; de speler die inspeelde neemt zijn plek in de cirkel over

Variatie

- elke speler in de cirkel verplicht één of juist twee keer te raken
- spelers verplichten met hun zwakkere been te passen
- bij variant A: na de kaats doen de spelers aan de buitenkant van de cirkel tien of twintig sit-ups
- bij variant B: nadat de speler in de cirkel de bal weer naar een speler buiten de cirkel heeft gespeeld, doet hij eerst tien of twintig sit-ups
- bij variant C: zodra de speler met bal naar de pylon is gedribbeld, doet hij daar eerst tien of twintig sit-ups

**Voorbeeld 3**

Partijvorm 5:5

Organisatie

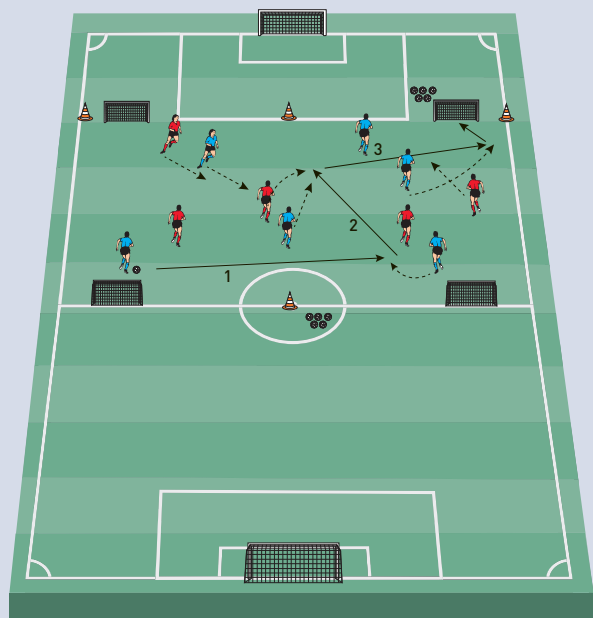
- 6 pylonen
- 10 hesjes in 2 verschillende kleuren
- 4 kleine doelen
- 5 ballen in elk doeltje

Inhoud 3

- partijspel 5:5, waarbij er op twee doeltjes gescoord kan worden
- nadruk ligt op het wisselen van speelhelft
- de speler die scoort doet buiten het speelveld eerst twintig sit-ups, voordat hij weer mee mag spelen
- het overtal probeert in de tussentijd te scoren

Variatie

- verplichten tot maximaal twee keer raken, om meer wisselingen van speelveld te krijgen
- in plaats van de scorende speler sit-ups te laten doen, een speler van de tegenpartij dit laten doen en de scorende partij snel laten starten met een bal die ze uit hun eigen doel mogen halen
- uitbouwen naar 7:7, waardoor het lastiger wordt om een overtal uit te spelen
- lijnvoetbal spelen in plaats van vier doeltjes, waardoor het sneller verplaatsen van het spel nóg belangrijker wordt
- de verdedigende partij in het geval van lijnvoetbal coachen op het tijdig kantelen
- veld groter maken, waardoor spelers grotere afstanden moeten afleggen



Mark Leeflang over interne scouting bij Flevo Boys

Vaker en beter bekijken

In De JeugdVoetbaltrainer 202 vertelden diverse jeugdtrainers van Flevo Boys uit Emmeloord over de accenten die in de jeugdopleiding worden gelegd. In elk verhaal kwam steeds een kenmerkend element terug: de interne scouting. Reden genoeg om te onderzoeken hoe de club dit vormgegeven heeft. Mark Leeflang, die sinds dit seizoen de functie van Hoofd Opleiding vervult bij de club: 'Jaarlijks lukt het ons om vier tot vijf spelers uit een lager pupillenteam te scouten, die uiteindelijk de stap naar een hoger team maken.'

Indelingen

Mark Leeflang: "Flevo Boys is een grote club met, zeker in de onderbouw, veel jeugdteams. De F-pupillen noem ik wel 'onze speeltuin'. Daarin staat plezier centraal en spelen we vooral veel 4:4, 3:3, 2:2 en 1:1. We proberen in die leeftijdscategorie spelenderwijs tweebenigheid te stimuleren. Onze opleiding 'begint' bij de E3 (die spelen 7:7) en E1 (die spelen 9:9). Met de E3 gaan we in de laatste fase van het seizoen ook al experimenteren met 9:9, zodat de overstap naar E1 en later D1 beter verloopt. De E1, E2, E3 en de E5 (eerstejaars) zijn de selectieteams en ditzelfde geldt voor de D1, D2, D3 en D5 (ook weer de eerstejaars). In de E1 spelen de beste spelers in die

leeftijdscategorie, de E2 zijn allemaal tweedejaars en E3 bestaat uit spelers die allemaal eerstejaars zijn. Daaronder echter zit nog een groot aantal E-teams (in totaal heeft Flevo Boys 14 E-teams, red.) en het is goed mogelijk dat er spelertjes zijn die in aanmerking komen voor een hoger team. Om deze teams en met name de spelers beter in kaart te brengen zijn we een paar jaar geleden gestart met intern scouten. In het begin was dit nog wat vrijblijvend, maar inmiddels hebben we daar organisatorisch en inhoudelijk stappen in gemaakt."

Negen

Mark Leeflang: "We hebben nu negen mensen die de interne scouting



bij de D-, E- en F-pupillen verzorgen. Deze groep van negen bestaat onder andere uit oud-spelers van het eerste elftal, oud-trainers, coördinatoren en een aantal ouders die we daarvoor geschikt achten. Ook de scoutingscoördinator en ikzelf bekijken op zaterdagen wedstrijden en spelers. Dit seizoen hebben we deze groep van negen scouts verdeeld in drie groepen van drie. Daarnaast hebben we het seizoen ingedeeld in drie periodes, van elk zo'n acht tot negen weken. Elke groep gaat een leeftijdscategorie bekijken en na een periode wordt er gerouleerd. Op die manier bekijkt elke groep van drie scouts dus een keer alle D-, E- en F-pupillen. Opgeteld betekent dit dat elk team negen keer bekeken wordt, door in totaal negen verschillende scouts. De trainer van een elftal zelf, de scoutingscoördinator en ik hebben de spelers ook nog eens bekeken. Het is goed om spelers en wedstrijden door meerdere mensen te laten bekijken, omdat je dan een zo objectief en compleet mogelijk beeld krijgt."

Weerstand

Mark Leeflang: "Bij het intern scouten letten we met name op de technische vaardigheden (bal aannemen, passen



et cetera), het doorbewegen na een actie en of spelers in staat zijn om vooruit te denken. Dat ze bij wijze van spreken al na één of twee keer raken weten waar ze de bal heen willen spelen. Als een speler in de E nog veel pingelt, is dat prima. In de D of C leren ze vanzelf dat afspelen in sommige gevallen een betere optie is. Dat laatste heeft met weerstand te maken. Des te beter de tegenstanders, des te beter onze spelers leren om de juiste keuzes te maken. Mede daarom hebben we besloten om met de E1 in District Oost 9:9 te gaan spelen. Met de E2 spelen we nog 7:7, in District Noord. Doordat sommige tweedejaars E-spelers fysiek al erg groeien, zie je gewoon dat een half veld te klein voor ze is. Ze hebben behoefte aan dat grotere veld, aan het spelen in linies en aan de grotere afstanden. In 9:9 kunnen we onze spelers daar veel beter in opleiden.”

Voorzichtig

Mark Leeftang: “Met de groep scouts hebben de scoutingscoördinator en ik elke derde donderdag van de maand een overleg in de periode oktober tot mei. Naar aanleiding van dit overleg besluiten we of er spelers zijn die we

een aantal keer mee laten trainen met een hoger team. Bij Flevo Boys draait het om het opleiden van het individu. Dit betekent echter niet dat we maar klakkeloos spelers doorschuiven. Ik denk dat je als club juist voorzichtig moet zijn met hoe, wanneer en wie je doorschuift naar een hoger team. Je kunt, als je niet goed genoeg communiceert met ouders, al snel verkeerde verwachtingen wekken. Bij Flevo Boys

over zijn of haar kind hebben besproken, kan ik zo de gespreksverslagen uitprinten. In Talento verwerken we trouwens ook de gesprekken die we met ouders hebben over de voortgang van spelers. Dat schept veel duidelijkheid. In september houden we twee ouderavonden waarin we uitleggen hoe we het komende jaar gaan werken. We bespreken onder andere het selectiebeleid, welk gedrag we van

‘Je moet voorzichtig zijn met wie je doorschuift’

is dit een zorgvuldig traject. Een paar keer meetraineren met een hoger team betekent niet automatisch dat de betreffende speler het seizoen erop ook in een hoger elftal speelt. Als een speler mee mag trainen met een hogere leeftijdscategorie bespreken we dit gelijk met de ouders en de speler zelf. Vaak zie je tijdens zo’n gesprek al wel hoe ouders en speler ten opzichte van dat doorschuiven staan. Als we zien dat iemand gemakkelijk aansluit bij een hoger team en zonder problemen meedraait kunnen we, wederom na overleg met ouders, besluiten tot permanent doorschuiven.”

Vastleggen

Mark Leeftang: “Het is inmiddels een gewoonte bij Flevo Boys om, onder andere om die verkeerde verwachtingen niet te wekken, veel vast te leggen ‘op papier’. In Talento welteverstaan. Komend seizoen hebben we hiervoor een coördinator aangesteld, die ervoor zorgt dat alles up-to-date blijft. Het kost even wat werk en het vergt controle, maar het rendement is enorm. Elk overleg dat we over een speler hebben, of dat nu met een trainer of met een scout betreft, wordt vastgelegd. We willen graag een topamateuropleiding zijn en in mijn ogen moet je dit soort zaken dus zorgvuldig doen. Daar begint het allemaal mee. Aan het einde van een seizoen is er op die manier per speler wel een A4-tje met informatie beschikbaar. Als er een ouder komt die vraagt wat we

jeugdspelers en ouders verwachten en ook vertellen we hoe onze interne scouting werkt.”

Samenvatting:

- Bij Flevo Boys wordt elke speler van een lager pupillenteam minstens negen keer bekeken.
- Het vastleggen van gesprekken in Talento zorgt voor duidelijkheid en een compleet beeld.
- Door intern scouten komen zo’n vijf spelers per seizoen in aanmerking voor een overstap.

Mark Leeftang is in het dagelijks leven groepsdocent op een school voor leerlingen met gedragsproblemen. Als voetballer was hij actief voor Be Quick Zutphen, WVF (Zwolle) en WHC (Wezep). Als trainer werkte de Zwollenaar vier seizoenen bij die laatste club als trainer van A1 en Hoofd Opleiding. Daarna kwamen Go Ahead Kampen (een seizoen als assistent bij het eerste elftal), drie seizoenen vv Berkum A1 en Flevo Boys. Bij die club trainde hij sinds 2012 de A1 en is hij dit seizoen alleen nog Hoofd Jeugdopleiding. Leeftang is in het bezit van diploma TC II.



A-JEUGD



Mark Lakwijk was twintig jaar speler bij BVV en tussendoor nog vier jaar bij FC Den Bosch. Na zijn actieve carrière werd hij jeugd- en seniorentrainer bij BVV en twee jaar jeugdtrainer bij FC Den Bosch. Bij die laatste club zou hij nog eens tien jaar de functie van Hoofd Opleiding vervullen. Na twee jaar hoofdtrainer bij SBC en drie jaar beloftetrainer bij FC Den Bosch staat Lakwijk dit seizoen aan het roer bij de A1 van de nieuwe jeugdopleiding Brabant United. Ook is hij sinds enkele jaren docent bij de KNVB.

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

Inslijpen

Mark Lakwijk: “Bij kansen afmaken spelen uiteenlopende vaardigheden een rol. Voor welke hoek kiest de speler en plaatst hij de bal hoog of laag? Neemt hij de bal direct of neemt ‘ie hem eerst aan? Dat zijn inzichtelijke keuzes. Om die keuze te maken heeft een A-junior op dit niveau meestal weinig tijd en dan is er sprake van een intuïtieve beslissing. Ervaring in vergelijkbare situaties anderzijds is dan bepalend. Mentale vaardigheden komen om de hoek kijken als de speler wél tijd krijgt om te denken en er sprake is van druk. Er is dan kans dat er verlamme gedachten opkomen die een geautomatiseerde handeling of intuïtieve beslissing dwarsbomen. Dat kan leiden tot een technische fout of een verkeerde keuze. Zogenaamde ‘echte spitsen’ onderscheiden zich vaak juist op dit punt. Een ander mentaal aspect is het benodigde lef. Bij het afmaken van een kans moet je in bepaalde situaties het lef hebben om soms letterlijk ‘je kop ervoor te gooien’. In de training probeer je enerzijds handelingen te automatiseren door techniek te ontwikkelen en spelers met veel herhaling in specifieke situaties te brengen. Ook bij A-junioren is het inslijpen van handelingen die horen bij het scoren belangrijk en tegelijkertijd draagt het ontwikkelen van die vaardigheden bij aan het zelfvertrouwen van spelers in wedstrijden. De koppeling met het toepassen van de vaardigheden in wedstrijd situaties is de volgende logische stap binnen trainingen. Daarbij richt je de wedstrijdvorm zó in dat ook daar veel herhalingen ontstaan.”

Trainbaar

Mark Lakwijk: “De technische uitvoering van het scoren - eventueel vanuit een loopactie functioneel aannemen, schieten, volleren, koppen - is goed te trainen waarbij herhaling dus belangrijk is. De inzichtelijke en mentale aspecten die het verschil maken tussen het wél of niet afmaken van kansen zijn alleen te trainen in werkelijke wedstrijd situaties. Dat doe je door spelers op de training ontelbare keren in verschillende en tegelijkertijd weer op elkaar lijkende kansrijke situaties te brengen. Het liefst in een vorm waarbij winnen centraal staat. Dat er veel kansrijke situaties ontstaan kun je als trainer beïnvloeden door goede keuzes te maken in de grootte en vorm van het speelveld, de spelersaantallen en de spelregels. In die vormen ga je als coach de speler beïnvloeden maar daarnaast is ook de ervaring die de speler opbouwt in zulke situaties van belang. De A-junior heeft al behoorlijk wat ervaring in de opleiding opgedaan. Die ervaring bepaalt mede of hij steeds beter momenten gaat herkennen, gaat anticiperen en vooral steeds beter intuïtieve keuzes maakt. De daadwerkelijk kansrijke situaties in échte wedstrijden zijn de beste leer momenten voor spelers om zich te ontwikkelen in het afmaken van kansen.”

Mentaliteit

Mark Lakwijk: “De juiste speelwijze helpt spelers hun kwaliteiten in te zetten ten behoeve van het creëren van kansen. Er is niet één juiste speelwijze die leidt tot kansen. We kennen de spitsen die wél renderen in een systeem met twee spitsen en minder renderen als enig aanspeelpunt. We kennen ook de spitsen die in het zestienmetergebied levensgevaarlijk zijn maar in een speelwijze die gebaseerd is op benutten van ruimte in de diepte, minder sterk zijn. En we hebben de spelers die de keuzes aan de bal maken die moeten leiden tot kansen. Wat zijn hun kwaliteiten en in welke speelwijze komen zij het best tot hun recht? Natuurlijk kun je door het ontwikkelen van een speelwijze bereiken dat je meer kansen gaat creëren. Je stemt handelingen op elkaar af en je geeft spelers handvatten om hun keuzes in opbouwen en aanvallen te sturen. Dat jouw spelers onderling weten wat bedoeling is waarop de tegenstander alleen maar kan reageren, is het voordeel van een herkenbare speelwijze. Als een vleugelspits de kwaliteiten van de centrumspits kent en zij hun voorzet en loopactie voor het doel goed afstemmen, is de kans groter dat zij kansen creëren en afmaken. Een kwestie van tactische trainingen, tactische besprekingen, spelen van wedstrijden, evalueren van wedstrijden en het weer opnieuw vertalen naar (tactische en technische) trainingen waarin het creëren van kansen of het afmaken van kansen centraal staat.”

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het bereiken van de 9 en het afmaken van de kansen door de 9

Organisatie

- er wordt gespeeld op de breedte van het speelveld
- 2 grote doelen
- 10 ballen in het doel van het zevental

Inhoud

- 6:5 + 2 keepers
- vanaf de zestienmeterlijn kunnen de aanvallers buitenspel staan
- zodra er gescoord is of een bal gaat uit, start de keeper van de te coachen partij met een bal op de 6 of 8
- de 6 of 8 mag de bal maximaal drie keer raken om indribbelen als manier om het overtal uit te spelen te voorkomen en loopacties van anderen te bevorderen

Coaching

De trainer probeert diverse manieren aan te reiken om de 9 te bereiken. Dat kan met een lange bal, via een steekbal door de 10 of via een voorzet. Enkele aandachtspunten: de 7 en 11 houden het veld breed en zijn aanspelbaar. De 10 probeert aan de bal te komen, hetzij door naar de bal toe te bewegen dan wel in de diepte weg te lopen.



B - JEUGD



Wim Bubberman doorliep de jeugdopleiding van Sparta Rotterdam en speelde vervolgens zo'n 35 wedstrijden in het eerste elftal als voorstopper. Na vijf jaar Sparta heeft hij nog anderhalf jaar bij Admira Wacker in Wenen gespeeld. Eenmaal terug in Nederland ging Bubberman spelen bij vv Capelle in de Hoofdklasse. Bij die laatste club trainde hij eerst de B2 en nu de B1, waarmee hij uitkomt in de Vierde Divisie landelijk.

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

Karakter

Wim Bubberman: "Ik geloof dat het kunnen afmaken van kansen grotendeels in het karakter van een aanvaller zit. Het is wel goed om je dat te beseffen, want soms kun je daardoor besluiten een spits nog net even te laten staan in het veld. Je wilt hem eigenlijk wisselen omdat hij onvoldoende aan het spel deelneemt, totdat hij ineens een kans krijgt en scoort. Bij B-junioren merk ik dat de manier van scoren bij enkele spelers net zo belangrijk is als het scoren zelf. In een 1:1-situatie met de keeper kiezen ze er voor om ook deze nog voorbij te spelen, in plaats van de bal in de hoek te schuiven. Door hier in gesprekken en op trainingen aandacht aan te besteden kun je ze beïnvloeden. Ik gebruik dan ook vormen waarbij ze veel in die 1:1-situatie komen en waarbij de regels zo zijn ingesteld dat ze geen tijd hebben om de keeper nog voorbij te spelen. In tekening 1 bijvoorbeeld is het de bedoeling dat de 9 gelijk afwerkt. Hij mag de voorste lijn met pylonen niet voorbij, waardoor hij wordt gedwongen de bal snel te verwerken, klaar te leggen, een hoek uit te kiezen en af te drukken. Nadat hij afgewerkt heeft, wisselt hij met de 10 of 11. Eventueel kun je die oefenvorm uitbouwen door er een verdediger bij te zetten, die al dan niet passief verdedigt. Of een situatie 2:1 uit te laten spelen door er nog een aanvaller én een verdediger bij te plaatsen."

Spiegelen

Wim Bubberman: "Het helpt wanneer je B-junioren spiegelt aan bekende voetballers. Neem het voorbeeld van Daley Blind, die de 2-0 maakte tegen Brazilië op het WK 2014. Met mijn spitsen of middenvelders bespreek ik de manier waarop hij dat doelpunt maakte. Bal ontvangen, klaarleggen en gelijk schieten. Zelfs al was dat in zijn geval met zijn minder sterke rechterbeen. Die goal van Blind heeft trouwens ook te maken met handelingssnelheid. Niet te lang of te vaak die bal aanraken, maar afdrukken zodra het kan. Als ik een stapje terugga en praat over het vrijkomen in het strafschopgebied, noem ik Thomas Müller van Duitsland wel eens: 'Kijk eens hoe Müller steeds met een boogje wegloopt van zijn verdediger en dan vrij komt', zeg ik dan. Ik merk dat B-junioren daar gevoelig voor zijn, want ze gaan nadenken over hoe ze dat zélf doen."

Kijken

Wim Bubberman: "Het is bij B-junioren al heel goed mogelijk om automatismen in het aanvallen aan te brengen. In tekening 2 beschrijf ik een vorm waarbij de nadruk ligt op het kruisen van de beide aanvallers, zodra de bal bij de 7 of 11 is. De speler die het dichtst bij de bal in de buurt is, gaat naar de tweede paal. De ander gaat naar de eerste paal. Voor verdedigers is dit enorm lastig. Degene die de voorzet geeft, weet dat de aanvallers loopacties maken en waar naartoe. Je kunt spelers in deze vorm verplichten om te scoren na een kopbal, iets wat in mijn ogen steeds minder gebeurt in de jeugd. Als je dit switchen in wedstrijden vervolgens goed ziet gaan en er wordt zelfs uit gescoord, dan geeft dat bij iedereen veel voldoening. Toch wil ik wel zoveel mogelijk dat de 7 of 11, indien ze daar tijd voor hebben, goed kijken wáár ze de voorzet gaan geven. Ik gebruik ook daar weer bekende voetballers voor: "Wie weet nog hoe het doelpunt in de WK-finale tussen Duitsland en Argentinië ging?", vraag ik dan. Op het moment dat André Schürrle aan de zijkant een actie inzet, heeft hij Mario Götze al zien lopen en weet daardoor dat Götze nooit bij de tweede paal kan staan. En zelfs niet op de penaltystip. Hij geeft daardoor dus niet blind een voorzet richting een van de palen, maar kiest er heel bewust voor om een korte voorzet te geven. Die natuurlijk wel fantastisch wordt afgemaakt. Het lijkt logisch, maar veel B-junioren geven maar gewoon blind een voorzet in het zestienmetergebied. Beide aanvallers kunnen gedekt staan voor het doel, terwijl een bijgesloten centrale middenvelder op de zestienmeterlijn helemaal vrij staat. Je kunt het verschil maken tussen winst en verlies wanneer je spelers bewust maakt van het feit dat ze wel moeten blijven kijken."

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het op tempo afronden door de spits

Organisatie

- er wordt gespeeld op iets meer dan een half speelveld
- 1 groot doel
- 4 pylonen waarbinnen de spits moet schieten
- voldoende ballen bij de 2, 5, 3 en 4

Inhoud

- de 5 passt op 8 die kaatst, waarna de 5 de lange bal op 9 geeft
- 9 neemt aan, legt goed en werkt af
- de 5 en de 8 wisselen van positie
- daarna gaan andere verdedigers samen met middenvelders de 9 aanspelen

Coaching voor de 9

- 'Maak een vooractie, neem aan, leg klaar en druk af.'

Doel

- verbeteren van het afronden van kansen door de spitsen na een voorzet vanaf de zijkant

Organisatie

- er wordt gespeeld op een half speelveld
- 1 groot doel met een keeper
- voldoende ballen bij de spelers aan de zijkant
- 3 hesjes voor de verdedigers

Inhoud

- de 10 ontvangt na een vooractie de bal van een vleugelverdediger
- de vleugelverdediger loopt door en ontvangt de bal in de diepte
- de beide spitsen kruisen en lopen beiden naar een paal
- de 10 sluit na het geven van de dieptepass aan op de rand van de zestienmeter
- de beide spitsen proberen de voorzet af te werken, waarna de andere back weer met een inspeelbal op 10 begint

Coaching

- 'Kom los van je tegenstander en vraag duidelijk om de bal.'
- 'Maak na de kaats de loopactie naar je scoringskanspositie.'
- '2 en 5, sprint op volle snelheid langs de zijlijn en vraag om de bal.'
- '2 en 5, kijk hoe de beide spitsen positie kiezen.'
- '9 en 11, maak contact met elkaar en maak je looplijn af.'

Variatie

- zodra de verdedigers of de keeper de bal pakken, kunnen ze in samenwerking met de 6 scoren in een leeg doel
- na vijf aanvallen wisselen van verdedigers



C-JEUGD



Jack Schilperoort, een Laakkwartierder in hart en nieren, is al ruim acht jaar actief als voetbaltrainer. Bij HVV Laakkwartier trainde hij al diverse groepen, waaronder vijf jaar de B-junioren en drieënhalft jaar de C-junioren. De C1 van HVV Laakkwartier speelt dit jaar in de Tweede Divisie. Als speler doorliep Schilperoort zelf alle jeugdelftallen bij HVV Laakkwartier en hij speelt er momenteel in het tweede elftal.

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

Zelfvertrouwen

Jack Schilperoort: “Geen enkele positie binnen het veld is zo afhankelijk van zelfvertrouwen als de spitspositie. Natuurlijk, elke speler die net even dat stukje meer zekerheid over zijn kunnen bezit, kan een duidelijk verschil maken in de wedstrijd, maar het lijkt toch altijd of dat voor een spits in meerdere mate geldt. Ook bij C-junioren is dat al het geval. Ik denk dat dat komt omdat een spits intuïtief handelt en instinctief beslissingen maakt in het belangrijkste aspect van zijn positie: het afwerken. Met een goede mindset lijkt de bal net wat vaker goed voor de voeten te vallen of wordt de bal net iets vaker en toch ook mooier langs de keeper gewerkt. Waar spitsen in de D echt nog wennen aan het spelen op dat grote veld, zie je in de C dat er al meer afstemming is. De voorzetten komen al gericht en er is samenwerking tussen vleugelspelers en spits. Zeker op die afstemming en op de looplijnen moet je als trainer wel blijven trainen. Looplijnen en keuzes maken bepalen mede hoe groot die kans op scoren is, dus dat is wel te trainen. Door vooral veel te herhalen kun je de spits hierin beter maken. De daadwerkelijke keuze die de spits maakt, wordt op gevoel gedaan. Zoals Dennis Bergkamp het eens zei: ‘Bij het ontvangen van de bal heb je al in één seconde bedacht wat je in deze situatie gaat doen’.”

Looplijnen

Jack Schilperoort: “Zoals aangegeven kun je zeker trainen op looplijnen en situaties voordat een goal tot stand komt. Vooral de samenwerking met de rechts- en linksbuiten en de 10. Veelzijdigheid in aanvallen is daarin het grootste wapen, onvoorspelbaar zijn voor de verdedigers. Kiest een spits de juiste positie wanneer een van de buitenspelers zijn directe tegenstander op de flanken passeert en er ruimte is voor een directe voorzet? Op trainingen kun je in verschillende vormen mogelijkheden aanreiken. Door ze in verschillende situaties voor het doel te brengen op trainingen, kun je spelers steeds beter maken. Die verschillende situaties zul je dan wel weer regelmatig moeten herhalen.”

Trainingsvorm 1

Jack Schilperoort: “In de eerste oefenvorm wordt de spits getraind in het positiekiezen voor het doel. De 7 of 11 hebben alle ruimte tot het geven van een voorzet, maar zullen vóór en tijdens het ontvangen van de bal goed oogcontact moeten zoeken. Juist die twee tot drie tellen maken het verschil tussen een goal of een gemiste kans. Bij deze vorm bespreek ik ook de handelingen die een tegenstander kan doen. Blijft de keeper op de lijn of komt hij uit? Kunnen de verdedigers goed koppen en kun je dus beter kiezen voor een lage voorzet? Voor C-junioren is dit bespreken erg belangrijk, want je maakt ze bewust van de omgevingsfactoren. De situaties worden herkenbaar.”

Trainingsvorm 2

Jack Schilperoort: “Door een goede samenwerking tussen 9 en 10 kun je mogelijkheden creëren waarbij de 9 middels een steekbal door de 10 de zestienmeter in wordt gestuurd. Hierbij is het belangrijk dat ze schuin ten opzichte van elkaar staan. Een 9 wordt al snel onbereikbaar als hij in de lijn van de 10 gaat staan. Ook moet de ruimte tussen hen niet te groot zijn, want als de 9 in één keer wordt ingespeeld en kaatst op 10, moet de steekbal snel gegeven kunnen worden. Eenmaal richting het doel overleg ik met mijn 9 welke keuzes hij heeft in dit soort situaties. Hij bepaalt vervolgens zelf wat hem het beste ligt en waar zijn voorkeur naar uitgaat. Ik zeg altijd tegen mijn 9 dat, ongeacht welke keus hij maakt, het met overtuiging moet gebeuren. Bij twijfel ontstaat er vertraging en daardoor een grotere kans op een onderschepping. Een spits met zelfvertrouwen en het juiste gevoel handelt resoluter.”

Trainingsvorm

Trainingsvorm 1

Doel

- verbeteren van de afstemming tussen vleugelspeler en spits bij een voorzet

Organisatie

- 5 pylonen om een veld mee uit te zetten
- 4 pylonen om het vierkant uit te zetten waar de voorzet uit gegeven wordt
- 1 groot doel
- 10 ballen in de cirkel

Inhoud

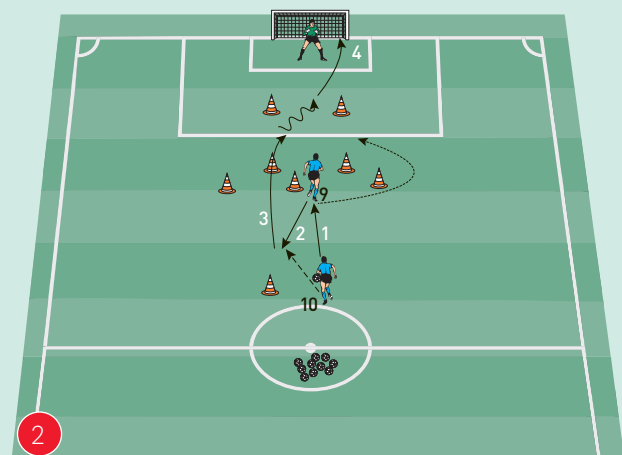
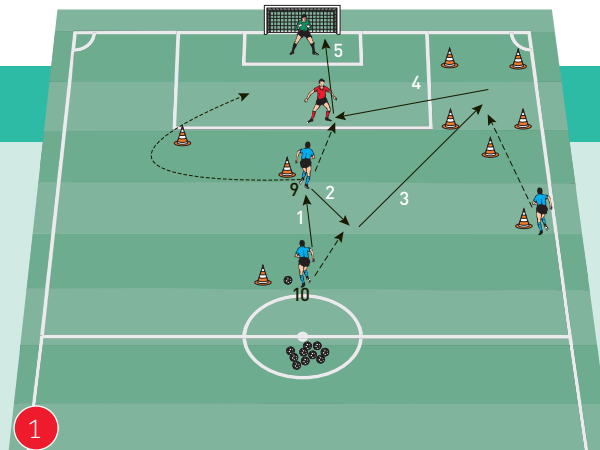
- 10 speelt de bal in op 9, die kaatst
- 10 speelt de bal naar het vak aan de rechterkant
- 7 maakt een loopactie, zoekt oogcontact met 9 en zet voor
- 9 heeft door gebaar en coaching duidelijk gemaakt waar de bal moet komen en werkt af
- 9 kan de loopactie door het centrum maken of trekt eerst naar links en loopt om de pylon heen om vervolgens schuin het zestienmetergebied in te komen

Coaching

- '10, speel de 9 strak in en kom gelijk weer onder de bal.'
- '7, start met je loopactie op het moment dat de 9 de bal heeft gekaatst.'
- '7, zoek oogcontact met de 9.'
- '9, geef duidelijk aan waar je de bal wilt hebben.'

Methodiek

- de oefenvorm zowel links- als rechtsom laten uitvoeren
- een verdediger toevoegen die de voorzet kan onderscheppen
- 10 en 7 verplichten tot 1x raken zodat er meer tempo in de vorm komt



Trainingsvorm 2

Doel

- verbeteren van de samenwerking tussen 9 en 10 bij het geven van een steekbal

Organisatie

- 4 pylonen om een veld mee uit te zetten
- 3 pylonen naast elkaar plaatsen waar de 9 zijwaarts langs beweegt
- 1 groot doel
- 10 ballen in de cirkel

Inhoud

- 10 speelt de bal in op 9, die kaatst
- 9 maakt een loopactie naar links of rechts en vraagt om de bal
- 10 geeft een steekbal die eindigt in het vierkantje ter hoogte van de zestienmeter
- 9 werkt af

Coaching

- '9, beweeg zijwaarts om ruimte te maken voor de steekbal en niet buitenspel te staan.'
- '10, probeer de steekbal zo te geven dat de 9 de bal in één keer in de loop kan meenemen en kan afwerken.'

Methodiek

- een verdediger vanaf de achterlijn laten starten die de bal kan onderscheppen

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.

Rol

Bote Talsma: “Bij het afmaken van kansen worden de spelhervattingen nog weleens vergeten. Het creëren van kansen vanuit een ingooi, corner, vrije trap of zelfs een aftrap behoort gewoon tot de mogelijkheden. Ook bij D-pupillen. Toch wordt daar in de regel maar weinig aandacht aan gegeven. Een snel genomen vrije trap die vanaf eigen helft wordt genomen, kan een 9 ineens vrij voor de keeper zetten. Hier komt de rol van de tegenpartij ook om de hoek kijken. De manier waarop de tegenpartij staat opgesteld is mede bepalend voor de keuzes die mijn eigen spelers maken. Wat ik hiermee wil aangeven is dat je tijdens trainingsvormen ook vooral moet kijken naar het onvoorspelbare en de principes binnen de ongeorganiseerde situatie.”

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

Diversiteit

Bote Talsma: “Wanneer we praten over het afmaken van kansen gaat het over het spel van onze 9. Over het algemeen is hij de hoofdrolspeler, want hij kan vanuit een aanname, dribbel of pass afwerken op doel. De manier waarop de 9, zeker ook al in D-pupillen, wordt aangespeeld is erg divers. Daarom volstaat het ook niet om met één of twee verschillende afwerkvormen dit onderdeel te trainen. Het afmaken van kansen binnen en buiten het zestienmetergebied is complex, want elke situatie verschilt. Krijgt de 9 de bal hoog of laag ingespeeld? Krijgt hij de bal vanuit een voorzet of een dieptepass? Staat er een verdediger tegen hem aan of heeft hij iets de ruimte? Dit gegeven betekent dat je veelal in ongeorganiseerde situaties gaat trainen. Dus allerlei (afwerk)vormen waarbij de 9 van verschillende kanten de bal krijgt aangespeeld. Centraal staat bij ons dat de 9 aanspeelbaar moet zijn. Soms in de voet, soms breed, maar vooral diep. Dat is de snelste weg naar het doel van de tegenstander. Om in scoringspositie te komen, stimuleren wij de centrale aanvaller om vrijlooptacties binnen de doelpalen te maken. Wanneer de aanval bijvoorbeeld via de 7 gaat, verwachten we ook de 11 en diepgaande middenvelders voor het doel. Daarnaast kan bijvoorbeeld een vleugelverdediger aansluiten en een voorzet geven. Voor de andere spelers geldt dat ze moeten aansluiten op het tempo van de bal. Bij balverlies kan er dan meteen worden doorgedekt. Bij de D-pupillen gaat het om het zo goed mogelijk uitvoeren van de basisprincipes en het initiatief nemen hierin van ieder individu.”

Tempo

Bote Talsma: “Het tempo in de laatste fase bepaalt de plek op het veld waarop het spel zich afspeelt. Een laag speltempo betekent dat het spel zich vaak op de helft van de tegenstander afspeelt. Bij een hoog speltempo kan een aanval zomaar op eigen helft starten. Wanneer je bijvoorbeeld de bal op het middenveld veroverd, kun je na één of twee passes al voor de keeper van de tegenpartij staan. Bij zo'n counter, met een hoog speltempo, kunnen meerdere spelers betrokken zijn. Zelfs een keeper kan met een lange pass aan de basis staan van een snelle aanval. Dit gegeven betekent opnieuw dat je op de training dus niet zomaar kunt volstaan met een oefening vanuit de georganiseerde situatie waarbij alleen de 9, 10, 7 en 11 een rol krijgen. Je zult moeten zoeken naar vormen waarbij meerdere spelers betrokken kunnen zijn in verschillende ongeorganiseerde situaties.”

Ruimte

Bote Talsma: “Binnen 11:11 is de variëteit in het afmaken van kansen enorm. Echter, het aantal keren dat eenzelfde soort situatie voorkomt, is klein. Dat is een reden waarom we in ons programma kiezen voor vereenvoudigde partijvormen, bijvoorbeeld 6:6, 4:4 en 2:2 (plus keepers). Het positie-partijspel 7:6 + keepers (zie tekening) is een veel gekozen vorm met voor spelers een hoge mate van herkenbaarheid. Het kiezen van de juiste ruimte is essentieel. Wanneer je in een partijspel de 9 vanuit een dribbel de keeper wilt laten passeren is het verstandig om een lang en smal veld te kiezen. Wanneer je in een partijspel de centrale aanvaller vanuit een voorzet in scoringspositie wilt brengen, is het verstandig om een breed veld te kiezen. Het trainen op het afmaken van kansen vraagt snel handelen in een steeds veranderende ruimte. Het start met continu om je heen kijken. Daarna gaat het om ruimte voor jezelf en anderen creëren en benutten. Kortom, het spel lezen en handelen naar wat de situatie vraagt.”

Trainingsvorm

Doel

Voorbeeld:

- verbeteren van het scoren van doelpunten door de 9 en de 10 in het strafschopgebied door schieten of koppen vanuit een voorzet vanaf de zijkant

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 de bal bij de keeper (georganiseerde situatie) of later bij een inspeelbal door de trainer (ongeorganiseerde situatie)
- er wordt met buitenspel gespeeld

Coaching

(Omschakelen naar) Aanvallen

- 'Werk af op het moment dat een kans op een doelpunt groot is.'
- 'Kijk om je heen, zodat je ruimtes, medespelers en tegenstanders ziet.'
- 'Communiceer (draai/vast/kaats (met bal) en voet/breed/diep (zonder bal)).'
- 'Loop vrij in de ruimte, diep en breed, zodat je aanspeelbaar bent en naar voren kunt spelen.'
- 'Creër ruimte voor je medespeler, zodat hij naar voren kan spelen.'
- 'Neem de bal aan naar voren én richting de ruimte. Gebruik beide benen.'
- 'Speel naar voren in de ruimte in plaats van breed of terug.'
- 'Creër een overtalsituatie door aan te sluiten naar een andere linie'

Alle aanwijzingen die de trainer geeft, hebben een link met het uiteindelijke doel: zelf of samen ruimtes zien, creëren en benutten om doelpunten te scoren.



Je bent en blijft een trainer, ook tijdens de winterstop...



A-jeugd € 10,-
(150 pag.)



B-jeugd € 10,-
(150 pag.)



C-jeugd € 10,-
(150 pag.)



D-jeugd € 6,-
(95 pag.)



E-jeugd € 6,-
(95 pag.)



F-jeugd € 2,50,-
(35 pag.)



Jeugdkeeper € 4,-
(55 pag.)



Mini pupil € 2,50,-
(35 pag.)



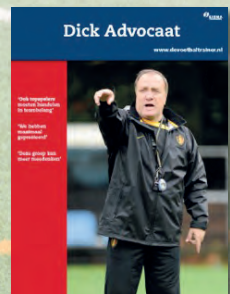
Louis van Gaal € 5,- (48 pagina's)



Bert van Marwijk € 5,- (58 pagina's)



Frank de Boer € 5,- (30 pagina's)



Dick Advocaat € 5,- (32 pagina's)



Coachen van culturen € 2,- (20 pag.)



Voetbalpsychologie € 2,- (24 pag.)



Winterstop € 1,- (12 pag.)



Bestel deze en andere eBooks via www.devoetbaltrainer.nl/winkel