

De JeugdVoetbalTrainer

nummer
3

1^e JAARGANG | SEPTEMBER 2011 | www.devoetbaltrainer.nl

Jeugdopleiding AWC
'training on the job'

Pesten
is niet sportief

Bedrijfspresentatie
Euro-Sportring

A-jeugd
Henk Sleurink

B-jeugd
Caspar Dekker

C-jeugd
Carlo Rietdijk

D-jeugd
Rinke Borger



AWC koppelt jeugdtraining en kaderopleiding

Kaderverbetering door 'training on the job'

Welke club kan zeggen dat het de UEFA op bezoek krijgt om te leren van de trainingsmethodes die binnen die club worden toegepast? Het overkwam AWC uit Wijchen, eersteklasser en zich bewust van de noodzaak om niet alleen spelers maar vooral ook het kader verder op te leiden. Dat doet de club onder meer door zijn AWC Voetbalacademie: een combinatie tussen het trainen van jeugdspelers en het verbeteren van de trainers.

Frank Graveth en Vincent Koolen lopen op zondagochtend met hun collega-trainers al vóór half negen met pylonen en hoedjes over een trainingsveld en zetten de doelen op hun plaats: er gaat getraind worden deze ochtend in Wijchen, door F- en E-pupillen die op vrijwillige basis deelnemen aan de AWC Voetbalacademie.

De belangrijke kenmerken/kernwaarden van de AWC Voetbalacademie op een rij:

- Uitstraling
- Professionaliteit
- Kwaliteit
- Deelname coaches en spelers vrijwillig
- Voor elk jeuglid van AWC bereikbaar
- Geen extra kosten deelnemers
- Invulling activiteiten door 'eigen' kader
- Betrokkenheid ouders
- Podium voor sponsors

En dus moeten de materialen klaarstaan. Een goede voorbereiding is het halve werk. En dat is ook wat Graveth en Koolen hun trainers proberen mee te geven. Trainen doe je niet zo maar even uit de losse pols maar het vereist kennis en voorbereiding. Deze kennis kunnen de trainers binnen de AWC Voetbalacademie ruimschoots opdoen.

Opleidingscentrum

Frank Graveth: "De AWC Voetbalacademie is een intern opleidingscentrum binnen onze club. De bedoeling is dat het initiatief bijdraagt aan het realiseren van de voetbaltechnische beleidsdoelstelling van AWC. Niet alleen voor de jeugdspelers, maar ook voor de jeugdtrainers. Bovendien willen we ons niet profileren als een club waar het voetbal alléén zaligmakend is, maar organiseren we ook voor de



ouders van de deelnemers leuke activiteiten. AWC immers is een echte familieclub en dat willen we uitdragen. Uiteraard trainen bij AWC alle selectieteams tweemaal in de week, maar een aantal andere teams komt niet verder dan één training per week. Dat heeft te maken met onze accommodatie, die de groei van de vereniging niet helemaal heeft kunnen bijbenen. We waren ons ervan bewust dat we meer moesten gaan bieden aan alle jeugdleden, en dat is de AWC Voetbalacademie geworden. De trainingen vinden plaats op de zondagochtend, tijdens het najaar en tijdens het voorjaar. Daarbij wisselen we pupillen en junioren af, zodat er voor alle spelers twaalf extra trainingsmomenten per jaar gerealiseerd worden. Die trainingen staan onder leiding van mijn collega Vincent en mijzelf en worden verder uitgewerkt in samenwerking



met het aanwezige jeugd kader. Vincent neemt daarbij de F- en E-pupillen voor zijn rekening waarbij ik hem assisteer. Bij de D- en C-spelers doen we dat andersom. Voor trainers is deelname, net als voor spelers, niet verplicht maar uiteraard wel zeer gewenst. We zien dan ook een grote opkomst. Blijkbaar zijn we er hier gezamenlijk van doordrongen dat een goede opleiding van trainers uiteindelijk ook de opleiding van spelers ten goede komt.

De verhouding tussen trainers en spelers is tijdens de trainingen 1 op 8. Dit betekent dat, meer nog dan tijdens reguliere trainingen vaak het geval is, spelers optimale aandacht van hun trainer krijgen. We bieden de spelers basis- en spelvormen aan die veel zgn. TIC-elementen bevatten: techniek, inzicht en communicatie. Daarbij nodigen we soms gasttrainers uit

die onze spelers de fijne kneepjes van bepaalde technische vaardigheden kunnen aanleren. De keepers worden zeker niet vergeten maar draaien wel mee in deze vormen.

In alle bescheidenheid mogen we stellen dat onze aanpak brede interesse heeft gewekt. De UEFA startte in 2002 het Grassroots Programma, waarbij voetbalbonden worden aangemoedigd activiteiten te ontplooiën voor de breedtesport, de zogeheten grassroots. Bij grassroots staat - naast het leren voetballen - het plezier van de spelers en speelsters voorop. Het uitgangspunt van de UEFA is dat een brede en gezonde basis uiteindelijk een sterke top oplevert. Verder heeft het sporten in algemene zin natuurlijk een belangrijke maatschappelijke meerwaarde. In dat kader hebben we bij AWC inmiddels tweemaal bezoek mogen ontvangen van de UEFA. Twee

jaar geleden was een aantal coaches uit diverse Europese landen bij ons op bezoek in het kader van een UEFA Study Group Scheme. Ze werden toen geïnformeerd over de structuur van het amateurvoetbal in Nederland. Daarna kregen ze op het veld een demonstratietraining te zien waarin voetbalvormen werden gebruikt zoals wij in Nederland tijdens trainingen gebruiken. In het voorjaar van 2011 is de UEFA daarna bij ons op bezoek geweest om video-opnames te maken in het kader van dit Grassroots Programma. Daarbij zijn ook trainers en deelnemers aan de AWC Voetbalacademie geïnterviewd. Het is voor ons natuurlijk een fantastische stimulans dat wij model mogen staan voor verdere voetbalontwikkeling die zelfs de landsgrenzen overgaat. Het betekent dat we een flink eind op de goede weg zitten.”

Uitgangspunten

Vincent Koolen: “Binnen de visie van AWC is het een doel dat het eerste elftal zich doorontwikkelt tot een stabiele eersteklasser. Dat kun je op diverse manieren proberen te bereiken. AWC kiest ervoor om dit na te streven met voornamelijk zelf opgeleide spelers. Dan is het natuurlijk wel zaak dat je die spelers een mogelijkheid biedt om zichzelf in hun jeugdtijd sterk te kunnen ontwikkelen. Daarvoor zijn goede trainers nodig. Daarom combineren wij de opleiding van spelers en de opleiding van trainers, zowel professionele trainers als vrijwilligers. Zo ontstaat een klimaat voor hoogwaardig opgeleide jeugdvoetballers. Daarbij wordt de ontwikkeling van een individuele speler naar een teamspeler nagestreefd. De trainingen zijn bij AWC heel herkenbaar gestructureerd. De warming-up, het afwerken en het partijtje moeten in iedere training terugkomen. Vooral het afwerken en het partijtje zijn, omdat er gescoord kan worden en het winnen en verliezen centraal staat, onderdelen van een training waar kinderen altijd weer naar uitkijken en waarbij veel beleving ontstaat. We hebben daar ook een logo voor laten ontwerpen, waardoor ‘wapen’ (afgeleid van de drie trainingselementen warming-up, afwerken, partijtje) binnen AWC een begrip is geworden. Het helpt trainers om zich te herinneren hoe zij hun training moeten samenstellen. Zonder dit houvast kan dat voor sommige trainers nog best een probleem zijn. Door deze elementen steeds terug te laten komen, bied je kinderen heel veel plezier. En als wij graag willen dat ze op zondag ook naar ons toe komen, dan zullen we



een programma moeten bieden waar ze veel lol aan beleven en waarvan ze aan het einde zeggen: ik heb er ook iets van geleerd.”

Methodisch

Frank Graveth: “Wij proberen een oefening heel methodisch op te bouwen. Ik geef het volgende voorbeeld: het 1:1 duel voor E-pupillen, waarbij we het verdedigen willen coachen. Wij kiezen er dan voor om voorafgaand aan het echte 1:1 duel een tikspel te geven, waarbij een speler (de ‘aanvaller’) moet proberen de overkant te bereiken. Die verdediger leert dat hij wendbaar moet zijn en gaat als vanzelf al iets door zijn knieën staan en neemt een actieve houding aan. Hij leert dus: wat is nu de juiste houding als ik iemand wil tegenhouden, ofwel als ik een bal wil veroveren. Vervolgens zetten we de 1:1 vorm in de breedte weg, zodat de verdediger een groot gebied moet bestrijken. De aanvaller komt vanuit een vak, begint te dribbelen en de verdediger gaat dan proberen de bal te veroveren. Diezelfde vorm kun je dan makkelijk uitbreiden naar een afwerkvorm, zodat er dus een keeper bij komt en er gescoord kan worden. We zorgen er dan altijd voor dat er voldoende hoedjes binnen handbereik zijn. Als het passen en scoren te makkelijk wordt of te moeilijk blijkt, kunnen we snel ingrijpen en de ruimte waarin gespeeld wordt kleiner of juist groter maken. Als trainer heb je snel de neiging om de aanvaller te gaan coachen. Daar moeten onze trainers sterk op letten: we kiezen in deze vorm voor het coachen van de verdedigers. Ik wijs ze daar in onze voorbespreking dan ook nadrukkelijk op. Ook tijdens de trainingen kan ik hier nog een accent leggen.

Na verloop van tijd kun je de oefening verder uitbouwen: je geeft de verdediger de kans om óók te scoren zodra hij de bal veroverd heeft. Dit kun je bijvoorbeeld doen door hem met de bal aan de voet in het vak te laten dribbelen waarin de aanvaller gestart is. Hier komt voor de speler die oorspronkelijk de aanvaller was, dus ook het omschakelen om de hoek kijken. Voor je het weet, heb je een wedstrijdvorm te pakken.



Npa de 1:1 vorm is de 2:2 een logisch vervolg waarbij de nadruk komt te liggen op samenwerking. Als jouw medespeler verdedigend in duel is, wat moet jij dan doen om ervoor te zorgen dat je je eigen mannetje goed blijft afdekken, maar tegelijkertijd ook je ploeggenoot kunt helpen? Zo leren ze dat je ook steeds in beweging blijft als je zelf niet in duel bent. Want jouw positie wordt dan mede bepaald door de bewegingen van de andere spelers. Ze moeten dan leren dat ze zich verdedigend nooit naast elkaar, maar schuin achter elkaar moeten opstellen, ofwel gestaffeld. Daar kun je bij E-spelertjes al best aandacht aan besteden.

Het vervolg en tevens het einde van dit trainingsblok wordt dan uiteraard het partijtje. Dat kan met keepers, maar dat hoeft niet per se. Dan komt er ook weer ruimte voor de details die we al bij de 1:1 vorm hebben aangegeven. Denk daarbij aan het schuin staan, zodat je de kans kleiner maakt dat je aan twee kanten gepasseerd kunt worden. Je dwingt dus de aanvaller de kant op, die jij wilt. Vervolgens drijf je de speler steeds verder naar de zijkant en wordt het veroveren van de bal een stuk eenvoudiger. Het moge duidelijk zijn dat deze werkwijze niet alleen voor onze spelers vruchten afwerpt, maar ook louterend werkt voor onze trainers. Immers, trainers van ieder niveau kunnen deelnemen aan onze Voetbalacademie en niet iedereen heeft dit alles al vanuit zichzelf paraat. Dat is logisch.”

Ontwikkelingen

Vincent Koolen: “Het is nu het derde seizoen dat we de AWC Voetbalacademie organiseren. Onze coördinatoren



werken echter niet uitsluitend op deze zondagen met hun vrijwillige kader. Ook doordeweeks zijn zij doorlopend op de velden te vinden en lopen zij de trainingen af om waar dat nodig is hun 'coaching on the job' toe te passen. Verder worden er van tijd tot tijd thema-avonden georganiseerd. Ik train en coach dit jaar ook de D1 en er bestaat natuurlijk altijd de mogelijkheid om te komen kijken hoe je een training kunt vormgeven. Bij AWC zijn wij tamelijk stringent als het gaat om de manier van spelen, zeker ook bij de niet-geselecteerde teams. Bij de F en E spelen we standaard 7:7 en niet, als daarom gevraagd wordt door de tegenstander, 8:8. Binnen die 7:7 willen we dat er altijd gespeeld wordt met drie aanvallers en drie verdedigers omdat we van mening zijn dat we zo het best werken aan persoonlijke ontwikkeling. Wij leren dan de middelste spelers, dus de centrale verdediger en de spits, wel om flexibel te zijn en zich van tijd tot tijd ofwel te laten zakken, ofwel juist verder vooruit te gaan spelen. Op die manier creëren we meer afspeelmogelijkheden.

Vanaf de D wordt standaard in een 1:4:3:3 formatie gespeeld. We proberen veel de bal te hebben en dominant te spelen. Om dit te bereiken, bekijken we van wedstrijd tot wedstrijd of de vrije man áchter of juist vóór zijn verdediging moet spelen. Wanneer de tegenstander niet te sterk is, gaat hij dus voor zijn verdedigers spelen om zodoende al op het middenveld een man meer te creëren. Als de tegenstander echter sterker is dan wij, willen we wel het optimale uit een wed-

strijd halen en kunnen daarin dus andere keuzes gemaakt worden. We proberen bij de bepaling van onze werkwijze ontvankelijk te zijn voor zoveel mogelijk impulsen. Zo bestuderen we het programma Long Term Player Development van Joost Desender en hebben veel van onze trainers de boeken van Henk Mariman aangeschaft. Ook zijn we op bezoek geweest bij UDI '19 om kennis te maken met de coachingmethodes die door Paul van Zwam en Leon Vlemmings worden gepropageerd. Uiteraard speelt ook bij AWC verder de visie vanuit de KNVB een belangrijke rol. We staan dus voor veel meningen open en pakken daaruit wat we denken dat voor ons van toepassing is.

Het afgelopen jaar hebben we daarbij de samenwerking gezocht met de zaalvoetbalvereniging ZSW Wijchen. Het blijkt namelijk dat zaalvoetbal een meerwaarde heeft voor veldvoetballers. Marius Privee (coach en zaalvoetbalontwikkelaar bij de KNVB) heeft bij AWC tijdens een informatiebijeenkomst voor trainers en ouders hier meer over verteld. De kinderen die deelnamen aan de AWC Voetbalacademie konden op deze manier op de ene zondagochtend meedoen aan de veldtraining en op de andere zondagochtend deelnemen aan de zaalvoetbaltraining verzorgd door ZSW. Van degenen die hebben deelgenomen aan beide trainingen hebben we enthousiaste reacties ontvangen. Verder onderzoek heeft ons geleerd dat het mogelijk is om de AWC Voetbalacademie toekomstig nog meer te integreren binnen AWC. Dit willen we bereiken door alle jeugdteams te hangen on-

der de AWC Voetbalacademie. Dat betekent dat de AWC-jeugdopleiding vanaf het nieuwe seizoen AWC Voetbalacademie gaat heten. Er zullen drie technisch coördinatoren worden aangesteld. De coördinator wordt verantwoordelijk voor het technische gedeelte binnen de betreffende leeftijdsgroep. De jeugdopleiding zal in drie groepen worden opgedeeld, de onderbouw (mini-pupillen, F- en E-pupillen), de middenbouw (D-pupillen en C-junioren) en de bovenbouw (B- en A-junioren). Op deze manier komen we tot een opleiding (de zgn. groenwitte weg, clubkleuren AWC) van mini-pupillen tot en met A1. We hebben bij AWC al jaren een Voetbal Technisch Beleidsplan. Dit plan gaan we aanvullen met een opleidingsplan. In dit plan zal beschreven worden hoe we willen voetballen en hoe dat getraind kan worden. De drie coördinatoren zullen vervolgens het opleidingsplan binnen hun leeftijdsgroep uitdragen maar ook bewaken. Op die manier is het voor ons nog beter te realiseren om de trainers aan te sturen en wordt het voor hen ook nog beter hanteerbaar. Met als doelstelling meer spelers vanuit de onderbouw door te laten stromen naar het eerste team van AWC, zodat we een topteam creëren met zoveel mogelijk eigen jeugd vanuit de onderbouw. Uiteindelijk vindt iedereen dat toch het leukste en daarin schuilt voor ons dan ook de grootste uitdaging!" 🌐

Samenvatting:

- AWC organiseert op zondagochtend extra trainingsmomenten voor spelers én trainers.
- De elementen warming-up, afwerken en partijtje moeten in iedere training terugkomen.
- De oefeningen worden sterk methodisch opgebouwd.
- Ook doordeweeks begeleiden de coördinatoren de trainers van alle elftallen.
- De te hanteren spelwijze en trainingsmethodes zullen steeds verder worden verfijnd.
- Zaalvoetbaltrainingen worden als een meerwaarde beschouwd voor veldvoetballers.

Trainingsvormen van AWC-jeugd

Warming-up 1

Doel

- aanleren/verbeteren van het komen in een verdedigende houding
- aanleren/verbeteren van het storen en het verdedigende duel
- aanleren/verbeteren van het samen druk zetten op de tegenstander(s)

Organisatie

- duur ca. 5 minuten
- oefening 1:
 - 2 rechthoeken van 20x10 m, een startvak van 5 m en een eindvak van 2 m
 - 8 gele hoedjes, 8 rode hoedjes

- 4 rode hesjes (verdedigers)
- geen ballen

oefening 2:

- vierkant van 20x20 m
- 3 gele hoedjes, 2 rode hoedjes
- 2 rode hesjes (verdedigers)
- geen ballen

Inhoud

oefening 1:

- tikspel 1:1
- de aanvaller probeert in het eindvak te komen zonder getikt te worden
- de verdediger zoekt de aanvaller (actief) op en probeert hem te tikken of terug te dringen in het startvak

oefening 2:

- tikspel 3:2
- in een vierkant proberen 2 verdedigers de aanvallers te beletten om over te steken
- drie aanvallers en twee verdedigers starten tegelijk
- extra opdracht voor de verdedigers om maar maximaal 1 aanvaller "door" te laten

Coaching

- 'Ga bedachtzaam vooruit op de tegenstander af (in een niet te laag tempo).'
- 'Sta laag door je knieën, met je voeten (uit elkaar) op schouderhoogte.'
- 'Sta opengedraaid (dus de ene voet vóór de ander).'
- 'Niet te snel happen/doorlopen op tegenstander.'
- 'Probeer de tegenstander naar een zijkant te dwingen.'
- 'Jaag de tegenstander op en dwing hem tot terug gaan of fouten maken.'

Bij samenspel (vanaf E):

- 'Kijk goed naar elkaar en probeer tezamen de tegenstander(s) naar een hoek van het veld te drijven.'
- 'Verklein samen deze hoek en voer zo de druk op de tegenstander(s) op.'
- 'Laat de tegenstander(s) niet (tussendoor) ontsnappen.'
- 'Jaag de tegenstander(s) op en dwing tot terug gaan of fouten maken.'



Warming-up 2

Doel

- aanleren/verbeteren van het komen in een verdedigende houding
- aanleren/verbeteren van het storen en het verdedigende duel
- aanleren/verbeteren van het samen druk zetten op de tegenstander(s)

Organisatie:

- duur ca. 10 minuten
- oefening 1:
 - 2 rechthoeken van 20x10 m, een

startvak van 5 m en een eindvak van 2 m

- 8 gele hoedjes, 8 rode hoedjes
- 4 rode hesjes
- 4 ballen

oefening 2:

- rechthoek van 20x25 m
- 4 rode hoedjes
- 2 rode hesjes (verdedigers)
- 5 ballen

Inhoud:

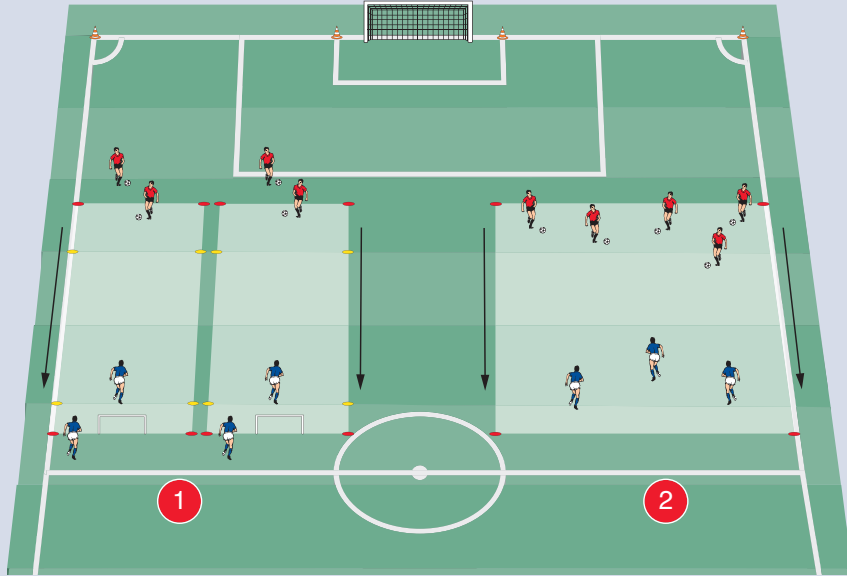
oefening 1:

- 1:1 (in vierkant) op 1 doel

- de aanvaller probeert te scoren in het doel(-tje) in het eindvak
- de verdediger zoekt de aanvaller (actief) op en probeert te storen en de bal uit het vierkant te krijgen of te onderscheppen (veroveren van de bal)

oefening 2:

- 5 tegen 3 (chaos-pingelen)
- in een vierkant proberen 3 verdedigers de aanvallers te beletten om met bal over te steken
- vijf aanvallers en drie verdedigers starten tegelijk



- de verdedigers mogen samen proberen de druk (wat) op te voeren, maar de duels met de balbezitters zijn 1 tegen 1

Coaching:

- ‘Ga bedachtzaam vooruit op de tegenstander af (in een niet te laag tempo).’

- ‘Sta laag door je knieën, met je voeten (uit elkaar) op schouderhoogte.’
- ‘Sta opengedraaid (dus de ene voet vóór de ander).’
- ‘Niet te snel happen/doorlopen op tegenstander.’
- ‘Probeer de tegenstander naar een zijkant te dwingen.’
- ‘Jaag de tegenstander op en dwing hem tot terug gaan of fouten maken.’

Bij samenspel (vanaf E):

- ‘Kijk goed naar elkaar en probeer tezamen de tegenstander(s) naar een hoek van het veld te drijven.’
- ‘Verklein samen deze hoek en voer zo de druk op de tegenstander(s) op.’
- ‘Laat de tegenstander(s) niet (tussendoor) ontsnappen.’
- ‘Jaag de tegenstander(s) op en dwing tot terug gaan of fouten maken.’

Afwerkvorm

Doel

- aanleren/verbeteren van het komen in een verdedigende houding
- aanleren/verbeteren van het storen en het verdedigende duel
- aanleren/verbeteren van het samen druk zetten op de tegenstander(s)

Organisatie:

- duur ca. 20 minuten
- **oefening 1:**
 - rechthoek van 30x15 m
 - 6 gele hoedjes, 2 rode hoedjes
 - 2 rode hesjes (verdedigers)
 - 1 pupillendoel
 - 5 ballen
- **Oefening 2:**
 - rechthoek van 30x20 m
 - 4 rode hoedjes, 4 gele hoedjes
 - 2 rode hesjes (verdedigers)
 - 1 pupillendoel
 - 5 ballen

Inhoud:

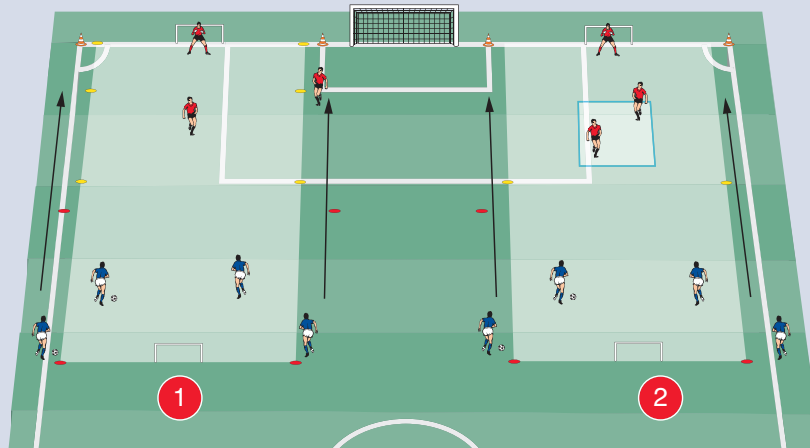
- **oefening 1**
 - afwerkvorm 2:1 met keeper

- de twee aanvallers proberen te scoren in het doel met keeper. De verdediger stoort de aanvalsbouw en tracht een doelpoging te voorkomen
- **Oefening 2:**
 - afwerkvorm 2:2 met keeper
 - de twee aanvallers proberen te scoren in het doel met keeper. De verdedigers storen de aanvalsbouw (rugdekking) en trachten een doelpoging te voorkomen

Bij beide vormen proberen de verdedigers de bal naar een zijkant ‘uit’ de rechthoek te krijgen. Stimuleren om de bal te veroveren en naar de zijkant te dribbelen of terug te spelen op de keeper (= balbezit!).

Coaching:

- ‘Ga bedachtzaam vooruit op de tegenstander af (in een niet te laag tempo).’



- ‘Sta laag door je knieën, met je voeten (uit elkaar) op schouderhoogte.’
- ‘Sta opengedraaid (dus de ene voet vóór de ander).’
- ‘Niet te snel happen/doorlopen op tegenstander.’
- ‘Probeer de tegenstander naar een zijkant te dwingen.’

- ‘Jaag de tegenstander op en dwing hem tot terug gaan of fouten maken.’

Bij samenspel (vanaf E):

- ‘Kijk goed naar elkaar en probeer tezamen de tegenstander(s) naar een hoek van het veld te drijven.’

- ‘Verklein samen deze hoek en voer zo de druk op de tegenstander(s) op.’
- ‘Laat de tegenstander(s) niet (tussendoor) ontsnappen.’
- ‘Jaag de tegenstander(s) op en dwing tot terug gaan of fouten maken.’

Partijspel

Doel

- aanleren/verbeteren van het komen in een verdedigende houding
- aanleren/verbeteren van het storen en het verdedigende duel
- aanleren/verbeteren van het samen druk zetten op de tegenstander(s)

Organisatie

- duur ca. 20 minuten
- rechthoek van 35x25 m
- 8 spelers (eventueel met keepers erbij)
- 6 rode hoedjes
- 2 pupillendoeltjes
- 5 ballen
- 4 gele hesjes, 4 rode hesjes

Inhoud

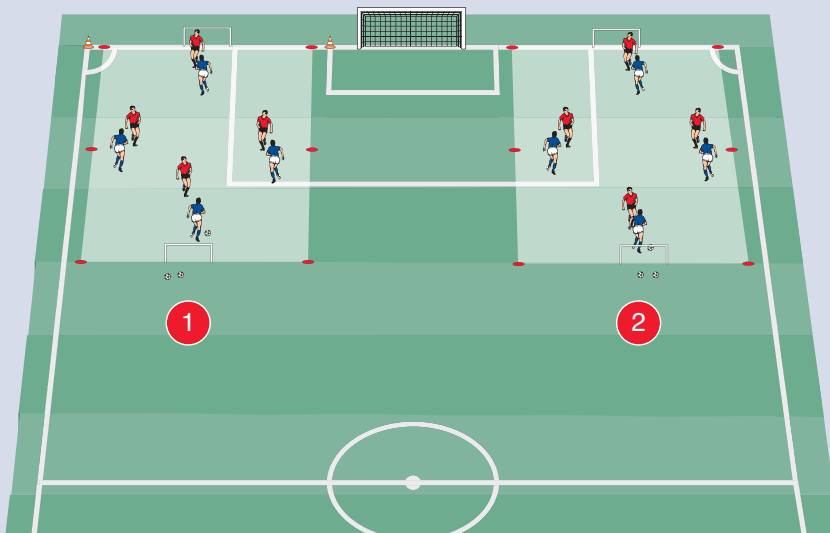
- partijspel 4 tegen 4 met nadruk op verdedigende duels
- de niet-balbezittende partij probeert de balbezitters onder druk te zetten en te komen tot een 1 tegen 1 duel om de bal. De balbezitters mogen alléén scoren op de helft van de tegenstander (dus over de middenlijn)
- alle spelers ervan bewust maken dat ze een ‘verdedigende taak’ hebben bij balbezit tegenstander
- gevolg: meer en vaker strijd om de bal (duels) en wellicht (wat) minder samenspel
- opzet is om via een duel in balbezit te komen, dus niet zomaar ballen laten wegschieten door niet-balbezitters (dan blijft het balbezit voor de tegenstander)!

Coaching:

- ‘Ga bedachtzaam vooruit op de tegenstander af (in een niet te laag tempo).’
- ‘Sta laag door je knieën, met je voeten (uit elkaar) op schouderhoogte.’
- ‘Sta opengedraaid (dus de ene voet vóór de ander).’
- ‘Niet te snel happen/doorlopen op tegenstander.’
- ‘Probeer de tegenstander naar een zijkant te dwingen.’
- ‘Jaag de tegenstander op en dwing hem tot terug gaan of fouten maken.’

Bij samenspel (vanaf E):

- ‘Kijk goed naar elkaar en probeer tezamen de tegenstander(s) naar een hoek van het veld te drijven.’
- ‘Verklein samen deze hoek en voer zo de druk op de tegenstander(s) op.’
- ‘Laat de tegenstander(s) niet (tussendoor) ontsnappen.’
- ‘Jaag de tegenstander(s) op en dwing tot terug gaan of fouten maken.’



Pesten is niet sportief

Pesten is (psychisch, fysiek of seksueel) systematisch geweld van een teamgenoot of een groep ten opzichte van een of meer teamgenoten, die niet in staat is/zijn zichzelf te verdedigen. Eén op de vier kinderen wordt gepest. Het is dus een serieus probleem, ook op de sportclub.

Pesten en plagen

Er is een duidelijk verschil tussen pesten en plagen. Pesten gebeurt systematisch, er is sprake van ongelijke machtsverdeling en heeft vaak desastreuze gevolgen voor het slachtoffer. Het slachtoffer wordt niet toegestaan voor zichzelf op te komen.

Plagen komt voor in het sociale spel. Je wordt er sterker door en leert voor je zelf opkomen. Het kan dus goed zijn voor de sociale ontwikkeling en heeft geen nadelige gevolgen voor het slachtoffer. Het slachtoffer krijgt de mogelijkheid of is in staat de grens aan te geven.

Oorzaken pesten:

- autoritair gedrag van trainer, coach of begeleider
- spelers hebben onder elkaar een slechte relatie
- er is een voortdurende strijd van macht
- voortdurend met elkaar competitie moeten aangaan
- er zijn persoonlijke problemen
- veel verschillen tussen teamgenoten
- geen democratisch leefmilieu bij de vereniging
- biologische of psychologische ontwikkeling van speler
- zondebokfenomeen
- anonimiteit

Wat zijn opvallende signalen:

- wil niet meer naar de club
- is vaak dingen kwijt of heeft zijn spullen kapot of niet in orde
- heeft vaak hoofdpijn of buikpijn
- blauwe plekken op ongewone plaatsen
- zit alleen in kleedlokaal
- wordt niet of steeds als laatste gekozen als spelers zelf teams mogen maken
- gaat niet onder de douche
- wordt niet uitgenodigd op verjaardagsfeestje en viert zijn eigen verjaardag ook niet
- heeft stemmingswisselingen (boos, prikkelbaar, verdrietig)

Preventieve aanpak:

- je deelt de spelers de verenigingsnormen en regels mee en licht ze toe. Beter is om samen met je spelers afspraken te maken over omgang en gedrag (teamafspraken). Als we samen iets afspreken, veroorzaakt dit vaak een goede basis voor sociale controle
- regels zijn vaak negatief geformuleerd, kijk of er ook positieve regels te formuleren zijn
- laat de regel opnemen dat klikken niet mag, behalve als het over pesten gaat. Wat een pester doet is zo ernstig dat hem 'aangeven' geen klikken genoemd kan worden. Iedereen heeft een basisbehoefte aan veiligheid. Het samen opstellen met het team van een anti-pestcontract is een hulpmiddel.

Tips voor de trainer/coach/begeleider:

1. de gepeste helpen

- bouw goed contact op met de gepeste en neem zijn problemen serieus
- bevestig de gepeste in wat hij goed doet
- ga na of er iemand in het team (hoge sociale rangorde en communicatief sterk) de gepeste tijdelijk wil ondersteunen
- neem de sociale interacties met het kind door, bijvoorbeeld: Je reageerde zo op ... Wat gebeurde daarna en was je daar tevreden over? Zo nee, hoe zou je het anders kunnen doen.
- hem steunen bij het werken aan een oplossing
- zo nodig zorgen dat hij deskundige hulp krijgt
- ouders inlichten

2. tips voor de vereniging

- bestuur, trainers, coaches en begeleiders in-

formatie geven over pesten als algemeen verschijnsel. Posters ophangen over anti-pesting, aandacht besteden op website of in clubblad.

- werken aan een algemeen beleid rondom sociale veiligheid bij de vereniging

3. de pester helpen

- bouw een goed contact op met de pester
- bevestig de pester in wat hij goed doet
- laat de pester ervaren dat je zowel hem als de gepeste als mens mag
- maak de pester duidelijk, dat het pestgedrag leidt tot ernstige problemen en dat je dit heel jammer vindt, omdat je hem als mens aardig vindt
- aan den lijve laten ervaren wat het is om

buitengesloten te worden

- ga samen met de pester na waardoor hij pest
- maak zijn ouders duidelijk dat dit niet op de club wordt geaccepteerd, ondanks het feit dat hun kind best aardig is
- maak duidelijke afspraken met de pester inzake pestgedrag. Beloon goed sociaal gedrag, bestraf pestgedrag en bespreek dit
- accepteer nooit lichamelijk geweld! Geef daarvoor straf. Breng ouders hiervan op de hoogte.
- probeer problemen op te lossen via de stopmethode: als je wilt dat een ander met iets stopt dan zeg je 'STOP'. De ander moet dan direct stoppen.
- werk aan het team-, wij- of groepsgevoel
- en als niets helpt: schorsen of verwijderen

A-JEUGD



In zijn woonplaats Ens, een dorp in de Noordoostpolder, begon Henk Sleurink op zijn vijfde met voetballen bij de plaatselijke SV. Op zijn vijftiende werd hij gescout door Pec Zwolle '82, waar hij vier seizoenen speelde. Na gevoetbald te hebben bij verschillende hoofdklassers sloot hij zijn actieve carrière af bij SV Ens, alvorens trainer te worden van de A1 bij diezelfde club. Sleurink haalde zijn TC3-diploma en tijdens de cursus TC2 trainde hij Go Ahead Kampen C1. Op dit moment staat hij voor het tweede jaar aan het roer bij SC Genemuiden A1, dat in de vierde divisie speelt.

Seizoensindeling

Henk Sleurink: "Ondanks dat we met het eerste elftal van SC Genemuiden in de Topklasse spelen, is de doelstelling om met maximaal vijf spelers van buiten de club te spelen. Hier ligt voor mij dus ook de uitdaging. Als trainer van A1 probeer ik spelers klaar te stomen voor de hoofdmacht. Aan het begin van elk seizoen vraag ik aan de spelers van de voorlopige selectie om een vragenlijstje in te vullen. Enkele persoonlijke gegevens, posities waar de speler in het verleden heeft gespeeld en de favoriete positie staan daar onder andere op. Aan de hand van deze gegevens schat ik vooraf de samenstelling van het team en de opstelling in. De eerste training van de voorbereiding wordt er met de hele selectie een bijeenkomst gepland. Tijdens deze bijeenkomst bespreken we de doelstelling voor het seizoen, de grootte van de selectie, de aanvoerder, corvee, et cetera. Spelers krijgen ook een beeld van hoe de trainingen eruit gaan komen te zien. Tijdens de zomer- en winterstop krijgen de spelers een loopschema mee om de conditie op peil te houden. Na iedere vakantieperiode starten we de eerste training met een conditionele test. Voor en na elke vakantie wordt een vetmeting verricht door de verzorger van het eerste elftal. Hiermee willen we de spelers bewust maken van wat er in een korte periode van vakantie met het lichaam kan gebeuren. Wanneer de waarden van een speler erg afwijken met de situatie daarvoor, wordt dit met hem besproken. Prettige bijkomstigheid is dat de spelers onderling elkaar er ook op aanspreken."

Wedstrijdbesprekingen

Henk Sleurink: "Interactie met de groep vind ik erg belangrijk. Wij trainen op maandag en woensdag, waarbij op maandag de wedstrijd van zaterdag besproken wordt. Spelers wordt dan gevraagd of de vooraf gemaakte afspraken nagekomen zijn en hoe ze de wedstrijd ervaren hebben. Soms wordt de nabespreking ook door een speler gehouden, waarbij hij op het magneetbord of flip-over zijn uitleg over de wedstrijd geeft. Door spelers op deze manier mee te laten praten, merk ik dat ze bewust over de wedstrijden gaan nadenken en tijdens de wedstrijd beslissingen gaan nemen. Bij wedstrijdbesprekingen ga ik altijd uit van onze eigen afspraken en pas ik me niet aan de tegenstander aan. Ik ga uit van de kracht van mijn eigen team en de ontwikkeling van mijn eigen spelers."

Trainingen

Henk Sleurink: "Ik vind het belangrijk dat spelers met plezier trainen. Alleen dan kun je spelers beter maken. De inhoud van de trainingen varieert. In principe probeer ik zoveel mogelijk oefeningen met de bal te geven. We trainen veel positiespel, tactisch (verdedigen, opbouw, omschakeling, aanvallen) en hierin verwerken zit de conditionele opbouw. Aan het begin van het seizoen staat de veldbezetting vaak centraal. We beginnen met de verdedigende organisatie. Als je verdedigend goed staat kun je snel overgaan naar het opbouwen en aanvallen. Positiespelen worden in diverse vormen en met verschillende taken gegeven. Bij afwerkvormen staat niet alleen het scoren centraal, maar let ik ook op een goede snelheid van de inspeelpass, op het inspelen op het juiste been en of spelers op de juiste manier kaatsen. Bij wedstrijdgeoriënteerde oefeningen let ik op de technische uitvoering, veldbezetting en de beslissingen die spelers in bepaalde situaties nemen. Ook hierbij komt de interactie goed van pas. Bij iedere trainingsvorm verwacht ik van de spelers een 100% uitvoering en concentratie. Op het niveau waar wij spelen worden wedstrijden vaak op details beslist. Als individuele spelers bovenstaande onderdelen van het voetbalspel goed beheersen, kunnen zij gemakkelijker de volgende stap richting de eerste of tweede selectie van SC Genemuiden maken."

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van de verdedigende samenwerking tussen verdedigers en middenvelders vanuit een vooraf afgesproken ruimte

Organisatie

- het speelveld is 50 meter breed en 70 meter lang
- ruimte waar de verdedigende organisatie neergezet wordt, is 30 meter voor het eigen doel en 10 meter vanaf middenlijn op de helft van de tegenstander.
- 1 groot doel en 2 kleine doeltjes
- 6 grote pylonen en 4 hoedjes
- voldoende ballen en hesjes

Inhoud

- de te coachen partij speelt 1:3:3:1
- de tegenpartij speelt 2:3:3
- de oefening start bij de linker- of rechtercentrale verdediger van de tegenpartij
- deze spelers moeten elkaar inspelen
- zodra de tegenpartij een middenvelder of aanvaller inspeelt, moet iedereen vooruit druk zetten
- als de te coachen partij bal verovert, binnen 45 seconden scoren op kleine doeltjes

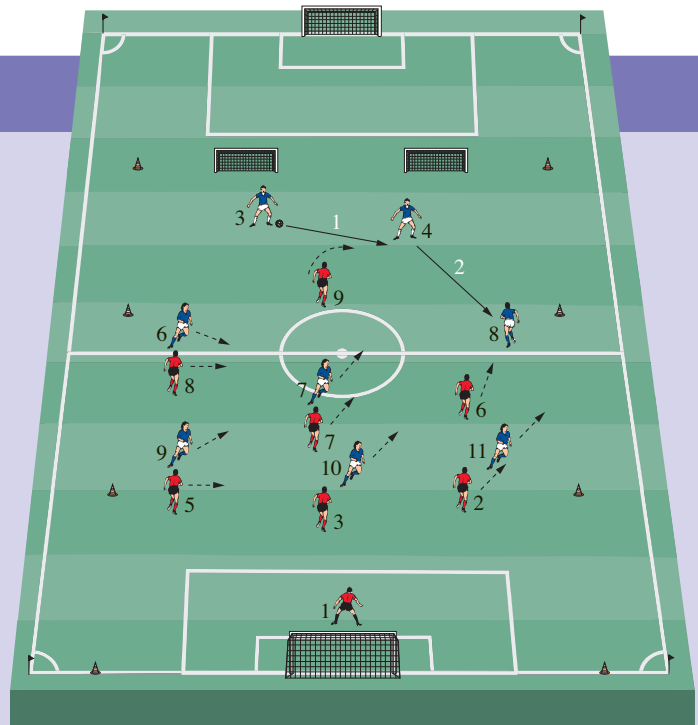
Coaching

● Ruimte

- '9, zorg via omloopactie dat 4 de bal moet spelen op 8 en 4 niet vrij kan doorlopen.'
- '6 en 7 schermen ruimte af zodat 4 de diepe bal op de spitsen niet kan geven.'
- '8 komt naar binnen om rugdekking te geven.'
- '5, 3 en 2 stellen zich op de aangeven verdedigingslijn op.'
- '1 doet mee en schuift wat naar voren om een diepe bal op te vangen.'

● Dekking

- '2 gaat gelijk in de mandekking op 11.'
- '6 zet gelijk druk op de bal bij 8.'



- '7 in dekking bij 7.'
- '3 probeert voor de spits van de tegenpartij te komen.'
- '5 geeft rugdekking aan centrale verdediger 3.'
- '8 kantelt naar binnen en dekt de ruimte achter 7 af en probeert de diepe diagonale pass te onderscheppen.'
- '1 sluit aan ter hoogte van de zestienmeterlijn om de bal achter de eigen verdediging op te vangen.'

● Samenwerking

- '3 zorgt er voor dat 2 en 5 niet achteruitlopen waardoor de linies te groot worden.'
- '7 geeft het teken aan 9 wanneer deze de loopactie kan uitvoeren.'
- '3 geeft aan hoe 6 zich op moet stellen om de dieptepass er uit te halen.'
- '5 en 8 kantelen en houden contact hoe de ruimtes achter zich afgeschermd moet worden.'

● Inzicht

- 'Herken het moment van druk zetten.'
- 'Houdt altijd onderling contact en coach elkaar.'
- 'Ruimte tussen linies kort houden.'

Methodiek

- het veld over de gehele breedte uitzetten
- 4 van blauw komt bij rood achterin te spelen, zodat er door de overige spelers gemakkelijker druk op de bal gegeven kan worden
- door de keeper van de te coachen partij bij de tegenpartij in een doel te zetten, zal er door de te coachen ploeg constant druk gezet moeten worden, om scoren op het lege doel te voorkomen
- als de oefening loopt kun je 4 of 3 van de tegenpartij zelf de keuze laten maken om elkaar aan te spelen of direct voorwaarts te gaan

B-JEUGD



Caspar Dekker begon zijn trainersloopbaan in 2002, bij de amateurs van derdeklasser HFC Haarlem. In 2005 maakte hij de overstap naar de jeugdopleiding van HFC Haarlem, waar hij drie jaar de C2-junioren trainde en een seizoen met de B1 in de eerste divisie landelijk speelde. Tevens was hij er een half jaar plaatsvervangend Hoofd Opleiding. Na het behalen van zijn TC1-diploma trad hij in dienst bij AZ Alkmaar en trainde twee seizoenen het team voor spelers onder 14 jaar. Dit seizoen traint Dekker bij de club uit Alkmaar de onder 16.

Visie

Caspar Dekker: "Bij AZ hebben we in deze leeftijdscategorie voor het tweede seizoen twee teams, namelijk een O.16 en O.17. We hebben hiervoor gekozen, omdat er zowel fysiek als mentaal een groot verschil zit tussen eerste- en tweedejaars B-junioren. Het geboortemaandeffect en zogenaamde vroegrijpers en laatrijpers hebben hier ook invloed op. De stap van de C1 in de landelijke eerste divisie naar de B1, dat in de landelijk eredivisie speelt, is in veel gevallen te groot. Door met een O.16 te gaan spelen, kunnen we een veel geleidelijker traject uitzetten om spelers individueel beter te laten ontwikkelen. Er hoeven ook minder spelers af te vallen door deze opzet. Aan het eind van de opleiding moeten deze spelers voorbereid zijn om bij de A-selectie in te stromen. In de jaren voorafgaand aan zo'n stap is het dus belangrijk dat je spelers op individueel vlak optimaal kunt laten ontwikkelen. Voetballen is een leersport waar je met vallen en opstaan beter zult worden."

Individu bedienen

Caspar Dekker: "Het is belangrijk voor een trainer dat je begrijpt hoe je spelers leren en denken. Bij AZ zijn trainers en specialisten bezig met dit vraagstuk. De verschillende karakters binnen het team zullen zich niet allemaal conformeren aan je eigen manier van leren en denken. Het gaat erom dat je iedere speler op maat bedient. Sommige spelers hebben aan een half woord genoeg om te begrijpen wat je van ze verlangt, andere spelers hebben andere manieren nodig om je te begrijpen. Dat kan ook in kleine dingen zitten. Bijvoorbeeld een spelsituatie uitleggen op het magneetbord of zelf op het trainingsveld iets voordoen. Als je weet hoe spelers leren kun je heel gericht stappen maken in de ontwikkeling van een voetballer. Bovendien kun je de tijd die je met je spelers hebt heel efficiënt gebruiken. Door je coaching op maat bereik je spelers op een voor hen zinnigere manier. Een teambespreking voor de wedstrijd is daar ook een voorbeeld van. Het zal mijn aanvallers niet altijd interesseren hoe de verdedigers moeten handelen tijdens bepaalde situaties. Ik bespreek geregeld met een aparte linie hoe we gaan spelen, in plaats van de hele groep. Ik merk dat de interactie met de spelers beter wordt en je meer contact krijgt. Dit komt volgens mij doordat je meer op individuele basis bezig bent. De teambesprekingen worden namelijk grotendeels ook individueel. De speelwijze van mijn team wordt tijdens trainingen al duidelijk. In besprekingen kun je daardoor de nadruk leggen op accenten per linie, of op individueel niveau. We zijn constant bezig om ons in deze materie te ontwikkelen."

Posities

Caspar Dekker: "Voor een trainer is het de uitdaging om spelers op posities te laten spelen waar ze straks in het eerste elftal de meeste kans op succes kunnen hebben. Het wordt dus belangrijk dat er aan posities in het team profielen hangen, waaraan een speler minimaal moet voldoen. Wij kijken welke technische, mentale en fysieke aspecten de speler bezit, en op welke positie in het team hij deze het beste kan benutten. Een vleugelverdediger moet in staat zijn om de snelle spitsen van de tegenpartij bij te kunnen houden en zal in aanvallend opzicht de gehele zijkant van het veld moeten kunnen bestrijken. Het is dus nodig dat deze speler explosief sterk is maar ook over een goed uithoudingsvermogen beschikt. Bij B-junioren zal het specialiseren naar een positie binnen het team en op die positie kunnen samenwerken met anderen binnen de linie en het team verder ontwikkeld worden."

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van de samenwerking van de middenvelders op en rond de middenlijn

Organisatie

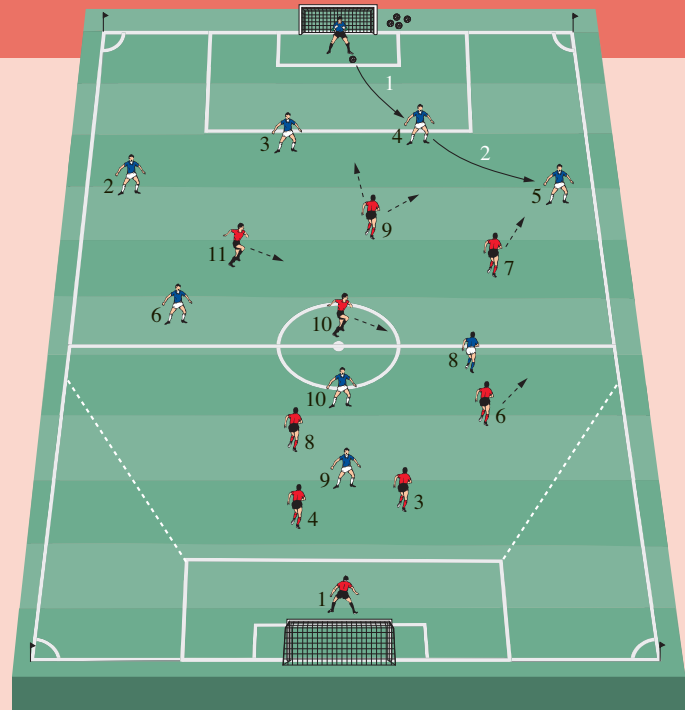
- het veld is 70-75 meter lang en 50 meter breed
- twee grote doelen met keepers
- voldoende ballen bij het doel van de tegenpartij
- voldoende hesjes

Inhoud

- de te coachen partij speelt 1:2:3:3
- de tegenpartij speelt 1:4:3:1
- spel begint steeds met een doeltrap van de keeper van de tegenpartij
- vanuit een opbouw probeert de tegenpartij een vrijstaande speler in te spelen
- er wordt 3 x 8 minuten gespeeld, met telkens 2 minuten rust

Coaching

- **Centrale verdedigers en keeper**
 - '3 geeft rugdekking aan 6.'
 - '3 schuift door op 10 van tegenpartij, indien deze heel diep gaat spelen.'
 - '1 sluit bij om de diepte eruit te halen.'
- **Middenvelders**
 - '6 zet op het juiste moment druk om de bal te veroveren.'
 - '8 knijpt ter hoogte van de middencirkel naar binnen.'
 - 'Na balverovering proberen om de eerste bal diep te spelen.'



Aanvallers

- '7 en 11 laat de vleugelverdedigers los en maak het klein.'
- '9 dwingt de tegenpartij naar een één kant.'
- '8 knijpt ter hoogte van de middencirkel naar binnen.'

Methodiek

- tegenpartij maximaal aantal keer raken
- tijd instellen waarbinnen gescoord moet worden door tegenpartij, waardoor ze eerder diepte gaan zoeken



C-JEUGD



Carlo Rietdijk is al elf seizoenen actief bij SC Cambuur Leeuwarden. Tot en met de tweede selectie speelde hij zelf in het geel en blauw, daarna bleef hij als jeugdtrainer verbonden aan de club uit Leeuwarden. Op het CIOS haalde hij zijn trainersdiploma's TC3 en TC2 en in Zeist TC1-jeugd. In Groningen rondde hij ook de HBO-opleiding Sportmanagement af en vervolgens de ALO. Rietdijk is voor de opleiding FC Groningen/SC Cambuur coördinator op de locatie Leeuwarden. Dit seizoen traint hij er de C2, het team voor eerstejaars C-junioren. In het dagelijks leven is hij docent lichamelijke opvoeding.

Coaching

Carlo Rietdijk: "Als je ontwikkeling wilt zien, is discipline ontzettend belangrijk. In mijn ogen is discipline het nakomen van de gemaakte afspraken binnen en buiten het veld. Wat verwachten we van elkaar, zowel op als buiten het veld? De accenten die ik leg voor het begeleiden van de spelers en staf zijn altijd in het belang van het team. Om er voor te zorgen dat teamafspraken duidelijk zijn, vind ik het belangrijk dat spelers en begeleiding betrokken zijn bij het opstellen en maken van die afspraken. Daarom heb ik ervoor gekozen om deze afspraken voor een deel samen met spelers en begeleiding te maken. Op deze manier merk je dat de regels voor iedereen duidelijk zijn, omdat je hier samen voor gekozen hebt."

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

Discipline

Carlo Rietdijk: "Ik vind het belangrijk dat de spelers die ik train optimaal plezier halen uit de trainingen en de wedstrijden. Plezier staat binnen mijn werkwijze voorop en bepaalt uiteindelijk het resultaat van het individu en ook van het team. Plezier zorgt voor zelfvertrouwen en wordt mede bepaald door de manier van coachen. Ik ben een groot voorstander van positieve coaching en leg dus voornamelijk accenten op de punten die al heel goed gaan. Tegelijkertijd benoem ik ook de verbeterpunten, maar probeer ook daarin weer positief te zijn. Op een training legde ik eens het accent op de handelingssnelheid. Een van mijn spelers gaf op het eerste gezicht een prima pass in de ruimte op zijn medespeler. Toch zag ik dat de bal niet op het buitenste been werd ingespeeld, waardoor een extra handeling moest worden toegevoegd. Dit gaat ten koste van de handelingssnelheid. Naast de positieve coaching heb ik deze speler ook nog gevraagd of hij wist hoe hij zijn medespeler nog beter zou kunnen helpen om de handelingssnelheid te verbeteren. Hij kwam dan zelf ook op het idee om op het buitenste been in te spelen. Zijn medespeler ging daardoor automatisch opendraaien, doordat de pass op het buitenste been hem daartoe dwingt. Ik denk dat het effect van zo omgaan met je spelers veel groter is dan wanneer je voortdurend aangeeft wat er niet goed gaat. Mijn coaching is sowieso veelal vragenderwijs. Ik vind het belangrijk dat de oplossing vanuit de spelers zelf komt. Hierdoor creëer je bewustwording binnen een actieve leeromgeving. Het gaat er om dat je spelers bewust maakt van wat er anders kan en moet."

Trainingen en wedstrijden

Carlo Rietdijk: "Ik ben een voorstander van een combinatie tussen de Coerver-methode en de Zeister Visie. Een goede technische basis is een vereiste om goed positiespel te kunnen spelen. Bij de C-junioren leg ik komend seizoen het accent op het spelen vanuit een bepaalde basistaak gekoppeld aan de positie, binnen een 1:4:3:3 systeem. Hierin is het de bedoeling om stapsgewijs te komen tot een herkenbare speelwijze, die gerelateerd is aan mijn visie en die van de RVO FC Groningen/SC Cambuur. Als trainer zie ik de wedstrijd als middel om mijn trainingsaccenten tot uiting te brengen. De trainingsaccenten werk ik per periode uit in de diverse teamfuncties. Ditzelfde geldt voor de spelhervattingen, zowel verdedigend en aanvallend. Dit doe ik, omdat ik er dan zeker van ben dat alle teamfuncties behandeld worden binnen een bepaalde periode. Tijdens de trainingen probeer ik zo dicht mogelijk bij de realiteit van de wedstrijd te blijven. Weerstanden in een oefenvorm pas ik steeds zodanig aan, dat er elke keer een nieuwe uitdagende wedstrijdssituatie ontstaat voor mijn spelers. Daarnaast gaat het ook vooral om ruimtelijk inzicht bij het aanvallen. Kunnen spelers ruimtes groot houden en benutten? Bij verdedigen geldt het omgekeerde. Doordat de trainingen wedstrijdrecht zijn, worden bepaalde spelsituaties beter herkenbaar en leren spelers voetballend oplossingen te zoeken."



Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van de samenwerking tussen de verdedigers binnen de teamfunctie verdedigen, waarbij het accent ligt op de juiste manier van het samenwerken in ondertal

Organisatie

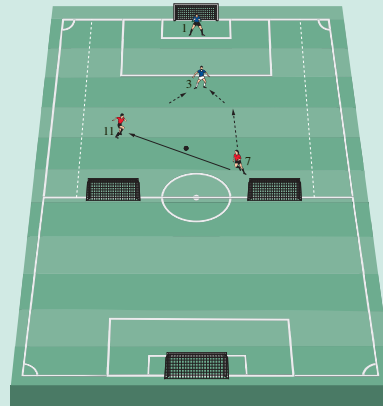
- het speelveld is 20 meter breed en 30 meter lang bij vorm 1 en 2
- het speelveld is 40 meter breed en 40 meter lang bij vorm 3 en 4
- 8 pylonen
- 16 ballen
- voldoende gele en rode hesjes
- een groot doel
- 2 kleine doeltjes
- 14 spelers + 2 keepers
- de spelers staan opgesteld naast de goal, zodat ze steeds snel het veld in kunnen
- de verdedigers staan naast het vaste grote doel en de aanvallers naast de kleine doeltjes

Inhoud

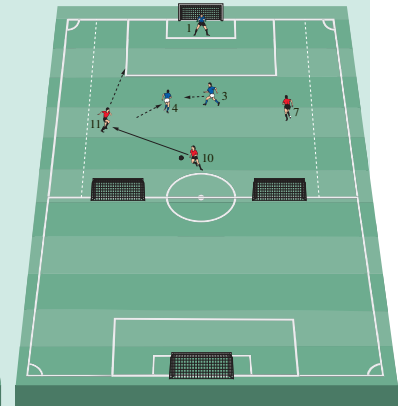
- de vormen worden uitgebouwd van 2:1, 3:2, 4:3 naar uiteindelijk 5:4
- het gaat bij elke vorm om de positie en handelingen van de verdediger(s) op de momenten dat de aanvallers van de tegenpartij in overtal richting goal aanvallen
- de aanval begint opnieuw als er over of naast geschoten wordt, de keeper een redding verricht, als de aanvallers buitenspel staan of als er gescoord wordt
- de aanvallers nemen steeds de bal uit
- de verdedigers (het te coachen team) kunnen scoren in de twee kleine doeltjes na het veroveren van de bal

Coaching

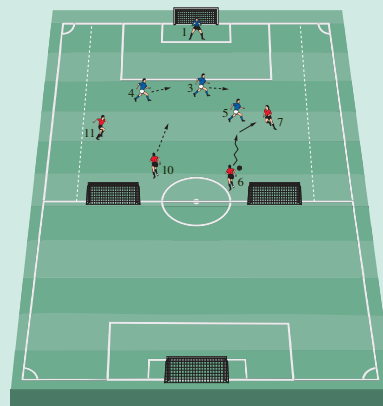
- **Houding**
 - 'Verdedigers, sta met licht gebogen knieën.'
 - 'Zorg dat je niet uitgespeeld wordt.'
- **Ruimte**
 - 'Verdedig vooruit, dus van het doel af.'
 - 'Blijf dicht bij elkaar, in een compacte organisatie.'
 - 'Sta gestaffeld, zodat je elkaar rugdekking kunt geven.'
 - 'Haal de diepte uit het spel door de aanvallers naar de zijkant te dwingen.'
 - 'Dwing aanvallers tot een breedtepass.'
 - 'Probeer de aanvallers op te houden, zodat medespelers terug kunnen komen.'
 - 'Na balverovering gelijk kijken of je diep kunt spelen, oftewel kunt scoren.'
- **Coachen**
 - 'Coach elkaar dwingend en duidelijk.'



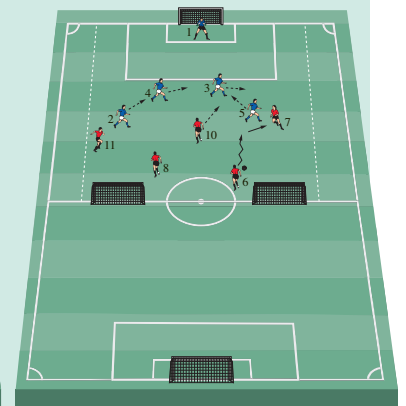
Oefenvorm 1 2:1



Oefenvorm 2 3:2



Oefenvorm 3 4:3



Oefenvorm 4 5:4

Methodiek

om het makkelijker te maken

- de ruimte kleiner maken, zodat onderlinge afstanden kleiner worden
- de aanvallers dwingen binnen een bepaalde tijd te scoren
- maximaal aantal keer raken voor de aanvallers, zodat ze geen 1:1 actie kunnen maken

om het moeilijker te maken

- het overtal van de aanvallers uitbreiden
- de ruimte groter maken, zodat onderlinge afstanden groter worden
- een aanvallers in de punt zetten, zodat de verdedigende organisatie anders wordt
- verdedigers in de rug van de aanvallers laten komen, zodat het overtal van de aanvallers in eerste instantie groter is

D-JEUGD



Rinke Borger traint voor het vijfde jaar de D1 van vv Berkum uit Zwolle. De wijk Berkum is een dorpje op zich. Het eerste elftal speelt in de Hoofdklasse op zaterdag. Naast het trainerschap maakt Borger ook deel uit van de Technische Commissie. Het afgelopen seizoen heeft hij de opleiding TC3 afgerond. Borger heeft zelf langjarig in het eerste elftal gespeeld. Hij heeft ambities om TC2 te gaan volgen.

Ouders

Rinke Borger: “Aan het begin van het seizoen organiseer ik een ouderbijeenkomst, waarbij ik duidelijk maak welke afspraken er met de spelers zijn gemaakt en geef ik aan wat ik van de ouders verlang. Het belangrijkste item vind ik dat de ouders de spelers niet moeten coachen, maar aanmoedigen. Een speler wil naar de trainer luisteren, maar ook naar zijn vader of moeder. Dit met als gevolg dat hij naar beiden een beetje luistert en het dus niet goed doet. Na mijn uitleg begrijpen ouders dit wel en de meesten handelen hier ook naar. Die enkele keer dat het niet goed gaat, maak ik dit bespreekbaar. Verder leg ik uit wat de speelwijze is en wat ik hoop in de winterstop bereikt te hebben. Dit vinden de meeste ouders leuk en voor velen is dit nieuw. Kennelijk doen veel trainers dit niet, maar ik zie hier alleen maar winst in.”

Bevragen

Rinke Borger: “Tijdens trainingen en wedstrijdbesprekingen probeer ik zoveel mogelijk vragen te stellen aan de spelers. Wat kan er gebeuren als we zo gaan verdedigen? Hoe kun je het anders doen? Vaak betreft dit situaties die al vele keren in trainingen of in wedstrijden aan de orde zijn geweest. Belangrijk hierbij is om naast situaties die verbeterd moeten worden, ook zaken te bevragen die al heel goed gaan. Spelers kunnen dan ook aangeven en begrijpen waarom zo goed gaat en het geeft vertrouwen. Bij deze leeftijdscategorie is dat belangrijk. In de wedstrijdbespreking teken ik met een krijtje een veld op een deur in de kleedkamer en vraag bijvoorbeeld een middenvelder hoe hij zal gaan staan als onze keeper de bal heeft. Of de spits hoe hij moet gaan staan als de keeper van de tegenpartij de bal heeft. Hierbij is het ook goed om af te wisselen en telkens een andere speler het woord te geven. Vaak staat de vraag ‘waarom’ centraal. Door te bevragen weet je wat er bij de spelers leeft. Je kunt zelf wel hele mooie gedachten hebben over hoe je wilt dat je elftal zou moeten voetballen, maar dat is wel iets te eenvoudig. Het wil namelijk niet zeggen dat de spelers alles direct oppakken en goed doen, maar laten ze het vooral blijven proberen. De uitdaging is om het ‘simpel’ te houden en veel herhalingen in te bouwen. Uiteindelijk gaat het er bij de D-pupillen om dat ze plezier houden in het spel en dat ze betere voetballers worden.”

Keeper

Rinke Borger: “Bij D-pupillen vind ik dat mijn keeper de bal niet of zo weinig mogelijk uit zijn handen moet schieten. Door namelijk vanaf de keeper op te bouwen, wordt er meer voetballend vermogen gevraagd van bijvoorbeeld de verdedigers en middenvelders. Als je de keeper de bal wel uit de handen laat schieten, wordt het samenspel van verdedigers en middenvelders onvoldoende geleerd en groeien de spelers onvoldoende. Buiten dat betekent een lange, hoge bal vaak balverlies. Bij de nog jongere pupillen vind ik het een interessante discussie of je wel met een ‘echte’ keeper moet spelen. Eigenlijk ben ik er een voorstander van een speler op (of ver voor) het doel te zetten. Je speelt dan in balbezit 7:6 en bent in het voordeel. Het komt het voetballen wel ten goede. Het lijkt de laatste jaren wel mode om de bal steeds maar weer ‘uit’ te halen richting keeper. Ik wil liever dat een speler zijn (trap)techniek gebruikt om de bal vooruit te spelen. Veel D-pupillenteams (en andere jeugdteams) spelen achterin op lijn, maar zijn door een steekbal snel verrast. Het is belangrijk om spelers op tijd rugdekking aan elkaar te laten geven. De keeper speelt hier ook een rol in. Ik laat mijn keeper trouwens ook heel ver voor zijn doel spelen. Als we in balbezit zijn op de helft van de tegenpartij, staat de keeper op de rand cirkel bij de middenlijn, waardoor hij als een soort laatste man fungeert die eenvoudig lange diepe ballen van de tegenpartij kan onderscheppen. Werkt prima.”

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het opbouwen van achteruit, via de zijkanten van het veld

Organisatie

- het veld is 60 meter lang en 60 meter breed
- voldoende ballen bij de opbouwers
- voldoende hesjes en pylonen

Inhoud

- 5 (+keeper):4
- de opbouw begint bij de keeper
- de te coachen partij (aanvallers) kan scoren op de twee doeltjes
- de tegenpartij kan scoren op het grote doel

Coaching

• Zonder bal

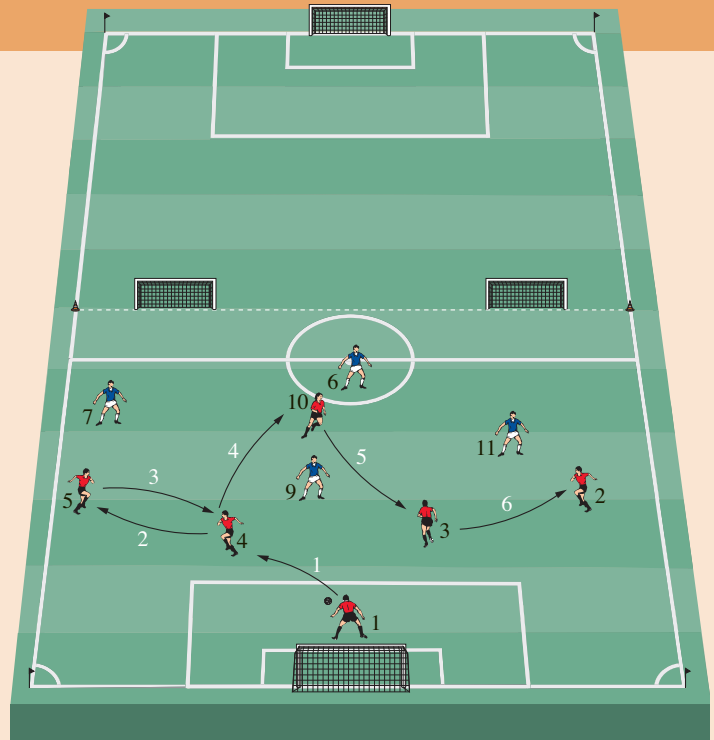
- 'Kijk hoe je staat ten opzichte van elkaar.'
- 'Maak vooracties.'
- '2 en 5 zoek diepte om de aanvaller weg te lokken.'
- 'Zodra de bal op de linkerkant is, moeten spelers op de rechterzijde knippen.'

• Met bal

- 'Speel de ballen strak in.'
- 'Draai op de juiste manier open.'

Methodiek

- deze oefening kun je starten zonder weerstand, dus als pass- en trapvorm
- uitbouwen naar 7(+keeper):6
- maximaal aantal keer raken
- met buitenspel spelen
- 2 en 5 wisselen om ook het andere been te trainen
- spelers steeds met links laten aannemen en met rechts laten passen en andersom



Nieuwe eBooks - uniek materiaal - niet eerder gepubliceerd



NIEUW!

A-jeugd € 10,-
(ca. 150 pag.)



NIEUW!

B-jeugd € 10,-
(ca. 150 pag.)



NIEUW!

C-jeugd € 10,-
(ca. 150 pag.)



NIEUW!

D-jeugd € 6,-
(ca. 95 pag.)



NIEUW!

E-jeugd € 6,-
(ca. 95 pag.)



NIEUW!

F-jeugd € 2,50,-
(ca. 35 pag.)



NIEUW!

Jeugdkeeper € 4,-
(ca. 55 pag.)



NIEUW!

Mini pupil € 2,50,-
(ca. 35 pag.)

eBooks - deze boeken zijn nu ook als eBook verkrijgbaar



Voetbaltraining 4
€ 11,50
(ca. 200 pag.)



Voetbaltraining 5
€ 11,50
(ca. 200 pag.)



De Voetbalmethode 1
Voetbalhandboek
€ 6,75 (ca. 128 pag.)



De Voetbalmethode 2
Opbouwen
€ 6,75 (ca. 149 pag.)



De Voetbalmethode 3
Aanvallen via de
flank € 6,75
(ca. 161 pag.)



De Voetbalmethode 4
Aanvallen via het
centrum € 6,75
(ca. 158 pag.)



De Voetbalmethode 5
Verdedigen € 6,75
(ca. 140 pag.)

Voordelen van onze eBooks

- ✓ goedkoop, al vanaf € 2,50
- ✓ direct te downloaden (na online betaling)
- ✓ praktijk staat centraal
- ✓ altijd bij de hand op uw thuiscomputer/ smartphone en/of tablet
- ✓ abonnees ontvangen 7,5% korting
- ✓ online te bestellen via devoetbaltrainer.nl/winkel

