

# De JeugdVoetbalTrainer

nummer 31

4<sup>e</sup> JAARGANG | MAART 2015 | [www.devoetbaltrainer.nl](http://www.devoetbaltrainer.nl)



Genk onder 15  
Leren verdedigen

Peter den Otter  
Begeleiding jeugdkeepers

Jasper Cillessen  
Masterclass: De keeper

Thema:  
Verleggen van  
het spel

A-jeugd  
Marco Sanders

B-jeugd  
John van der Steen

C-jeugd  
Jochem de Weerd

D-jeugd  
Gert Anninga



Johan Voortmans, trainer KRC Genk onder 15

# ‘Leren verdedigen hoort bij individuele ontwikkeling’

In het jeugdvoetbal heeft de individuele ontwikkeling van een speler prioriteit boven die van het team, al gebeurt deze individuele ontwikkeling wel voor een groot gedeelte binnen dat team. Jeugdtrainers focussen vaak op het voetballen in balbezit, maar verdedigen is evenzeer een kunst die al tijdens de jeugd moet worden aangeleerd. Johan Voortmans besteedt er bij de Onder 15 van de Belgische topper KRC Genk ruimschoots aandacht aan.



Johan Voortmans (35), docent lichamelijke opvoeding, was voorheen trainer in de provinciale en nationale reeksen, van de jongste jeugd tot en met het assistent-trainerschap van de A-ploeg. Daarna koos hij gedicideerd voor het elitejeugdvoetbal

en ging hij als hoofdtrainer aan de slag bij KRC Genk. Dat deed hij vier jaar, in combinatie met het doceren aan de Vlaamse Trainersschool. Nu deelt hij het trainerschap bij deze Onder 15 samen met voormalig profvoetballer Koen Daerden, die hij de kneepjes van het vak aanleert. Voortmans kan na al die jaren bogen op een ruime ervaring. Wanneer we hem

vragen wat hij een aandachtspunt vindt in het hedendaagse jeugdvoetbal, antwoordt hij resoluut: het aanleren van het verdedigen. Voortmans maakt voor De Voetbaltrainer duidelijke

lijkt wat hij precies bedoelt en hoe hij dat trainbaar maakt.

## Instappen middenveld

*Bij het uitlijnen van de verdediging maakt Voortmans een onderscheid tussen vier zones waar de bal zich op dat moment bevindt: ter hoogte van het zestienmeter-*

*gebied van de tegenstander, tussen het zestienmetergebied van de tegenstander en de middenlijn, tussen de middenlijn en het eigen zestienmetergebied, ter hoogte van het eigen zestienmetergebied.*

Johan Voortmans: “Wanneer de bal zich ter hoogte van het zestienmetergebied van de tegenstander bevindt, betekent dat vaak dat er één of meerdere van onze eigen verdedigers deelgenomen hebben aan de aanval. Denk bijvoorbeeld aan een flankverdediger die een overlapping gedaan heeft. Wanneer je op zo’n moment balverlies lijdt, ben je als defensie erg kwetsbaar. Dat geldt zeker in het jeugdvoetbal omdat jonge voetballers een enorme aanvalslust hebben. Welke zijn de afspraken op het moment dat een flankverdediger mee ten aanval trekt

## ‘We benadrukken het belang van een goed georganiseerde restverdediging’

en welke acties gaan de overige verdedigers ondernemen? Dat moet vooraf duidelijk worden doorgenomen.

In zo’n situatie willen we toch minstens drie verdedigende spelers achterin houden. Dat mag ook een middenvelder zijn die een positieve naam doet. Belangrijk hierbij is dat de



bespeelbare zones van het veld afgedekt kunnen worden, zodat een tegenaanval snel kan worden onderbroken. Wat doet onze flankverdediger (2) wanneer de andere flankverdediger (5) een overlapping gedaan heeft? Blijft hij breed tegen de lijn staan? Knijpt hij naar binnen richting de centrale verdediger (4) of knijpt hij naar binnen en stapt hij in het middenveld in? Wij willen dat onze flankverdediger deze laatste optie kiest. Heel vaak zie je dat een flankverdediger ver van zijn tegenstander staat in een omscha-

drukken we het belang van een goed georganiseerde restverdediging. Uiteraard is onderlinge communicatie hierin belangrijk. Dit trainen we vooral in wedstrijdssituaties op training en ook door coaching tijdens de wedstrijden. (zie tekening 1)

Wanneer de bal zich bevindt tussen het zestienmetergebied van de tegenstander en de middellijn, wordt het belangrijk dat verdedigers de ruimtes goed gaan inschatten. Wanneer verdedigers te veel inzakken, worden de

## ‘Verdedigers lopen vaak nog te gemakkelijk naar achter, ook wanneer er druk is op de balbezitter’

kelmoment, waardoor er enorm veel ruimte vrijkomt of waardoor een aanvaller al op snelheid is en de bewuste verdediger niet. Dan kom je natuurlijk snel in ondertal. Ook de centrale verdedigers moeten steeds alert zijn en rekening houden met vrijstaande spitsen. Wanneer er een lange bal gespeeld wordt, zal een van hen in duel moeten gaan en de ander zal rugdekking moeten geven en ook rekening moeten houden met lopende spelers in de rug van de spits. Dus hier bena-

ruimtes tussen de linies te groot en heeft de tegenstander veel kans om de situatie via het centrum uit te spelen. Dat zie je maar al te vaak in het jeugdvoetbal. Op dat moment moeten middenvelders overal tegelijk gaan lopen en kunnen ze maar zelden een bal recupereren. (zie tekening 2) Wanneer ze hoog blijven staan, ontstaat er bijgevolg veel ruimte in de rug van de verdediging. Uiteraard is het dan belangrijk dat de doelman een hoge positie inneemt om zodoende ac-



curaat te kunnen anticiperen op een dieptepass. Het is evenzeer belangrijk dat de verdedigers half ingedraaid staan, zodat ze zowel voorwaarts als



achterwaarts kunnen bewegen. (zie tekening 3)

Wij kiezen ervoor om de speelruimte voor de tegenstander in het middenveld zo klein mogelijk te houden. Toch zie je vaak verdedigers te makkelijk naar achter lopen wanneer de tegenstander de bal heeft. Wanneer je als speler merkt dat de tegenstander in balbezit een dieptepass gaat spelen zonder dat hij onder druk staat, dan stapt heel de verdediging enkele

meters achteruit en de keeper blijft in hoge positie. Op deze manier verklein je de ruimte in de rug van de verdediging. (zie tekening 4) Door de spelers op de training te laten ervaren wat er gebeurt wanneer je te veel gaat inzakken of misschien zelfs te hoog gaat spelen, leer je ze om in de wedstrijden de juiste keuzes te maken zonder als coach alles voor te coachen.” (zie trainingsvorm 1, op pagina 36).

### Interceptie

**Johan Voortmans:** “Wanneer de tegenstander in balbezit is tussen de middenlijn en het eigen zestienmetergebied moet een andere stelling worden ingenomen. In plaats van de tegenstander te gaan storen, moet nu het doel worden verdedigd zodat de tegenstander niet tot scoren kan komen. Hoe dichtere de tegenstander met de bal bij het doel komt, hoe strikter de dekking. Maar wat doe je met de vrijstaande spelers? Hoe kort ga je deze verdedigen?”

Belangrijk hierin is dat je het centrum van het veld zo lang mogelijk gesloten houdt. Uiteraard is dat de taak van alle spelers die in de as van het veld spelen, maar ook van de flankspelers. Vaak zie je dat wanneer de bal zich centraal bevindt, de flankverdedigers toch al richting hun aanvallers bewegen, waardoor ze regelmatig in de rug gespeeld kunnen worden en zelden hun rechtstreekse tegenstander kunnen bijbenen. (zie tekening 5) Dus je moet als trainer de flankverdedigers aanleren dat ze niet te vroeg naar de buitenkant gaan verdedigen, maar wel de rugdekking aan hun centrale verdedigers moeten verzorgen. Een snelle flankverdediger kun je dan nog anders leren verdedigen dan een trage verdediger. Deze laatste zal het toch absoluut moeten hebben van een goed positiespel, inzicht in de situatie en leren anticiperen op de eventuele ruimtes die er ontstaan. Dat kun je alleen maar aanleren door deze spelers heel vaak in zo'n situatie te brengen (zie trainingsvorm 2, op pagina 36). Dit kan op training, maar ook door gebruik te maken van videobeelden.

Dan komen we in de situatie waarbij de tegenstander in balbezit is opgerukt tot het eigen zestienmetergebied. De verdedigers gaan in deze zone nog

strikter moeten verdedigen. Hier kun je drie grote momenten herkennen. Of er komt een flankvoorzet in het zestienmetergebied, er wordt een doorsteekpass gespeeld vanuit het centrum of er wordt op doel getrapt.

Hoe verdedigen we nu op een flankvoorzet? Wanneer de flankverdediger in een 1:1-situatie komt, zal hij dit moeten oplossen door op interceptie te spelen - de bal te onderscheppen op het moment dat deze naar een aanvallers gespeeld wordt - of hij zal het duel moeten proberen te winnen. Het liefst willen we dat hij op interceptie gaat spelen, maar dit lukt niet altijd. Wanneer een flankverdediger in een frontale 1:1-situatie komt, moet hij trachten de tegenstander naar de buiten- of binnenkant te drijven, hem uit het zestienmetergebied te houden en dan het duel te winnen. In bepaalde gevallen kan je de tegenstander beter naar de binnenkant van het terrein dwingen. Dit adviseren we wanneer deze tegenstander een heel goede actie buitenom heeft en je hem liever op zijn slechte been aan de binnenkant laat uitkomen. Vaak staan daar ook meer ploegmaats om bij te springen. Belangrijk hierbij is dat je ingedraaid staat, laag in de knieën en op de voorvoeten zodat je snel kunt reageren op bewegingen van de aanvallers. We willen de centrale verdedigers zo lang mogelijk in het centrum houden zodat ze kunnen reageren op een voorzet. Hier passen ze een strikte dekking toe. Wanneer de bal zich centraal op het veld bevindt, moet het centrum heel compact bevolkt zijn. De ruimtes moeten ontnomen worden en iedereen dient zijn tegenstander kort te dekken.”

### Doordekken

*Een volgend aspect waar verdedigers in defensief opzicht op moeten focussen, is het doordekken van andere collega-verdedigers. We hebben het dan over doorverdedigen in de zone tussen het eigen zestienmetergebied en ongeveer de middenlijn. Wanneer ga ik doorverdedigen? Wanneer blijf ik in positie? Tot op welke hoogte ga ik doorverdedigen? Wanneer geef ik een speler door aan een middenvelder?*

**Johan Voortmans:** “Wij vragen aan onze centrale verdedigers om steeds door te dekken op een afhakende spits die de bal aangespeeld krijgt. Geregeld

zie je in het jeugdvoetbal een verdediger doordekken op een aanvaller die de bal niet krijgt. Wanneer de pass naar de aanvaller gegeven wordt, is de eerste optie de bal onderscheppen en onmiddellijk een tegenaanval opzetten. Wanneer dat niet lukt, probeer je de aanvaller te dwingen tot een pass achteruit. Hij mag zich zeker niet kunnen draaien met de bal of je uitschakelen. Uiteraard is er enige agressiviteit in het duel nodig. De andere centrale verdediger verzorgt de rugdekking en de flankverdedigers knijpen licht naar binnen. (zie tekening 6 en trainingsvorm 3, op pagina 37). Als de verdediger de bal kan onderscheppen en deze vooruit speelt, stappen alle spelers naar voren om de ruimte tussen de linies zo kort mogelijk te houden en op deze manier niet onmiddellijk op een counter te stuiten.

Onze flankverdedigers komen vaak in een 1:1-situatie omdat de meeste tegenstanders met buitenspelers (7 en 11) spelen. Alleen in internationale toernooien zien we ook teams die met twee spitsen spelen. Deze jongens moeten vaak nog met meer ruimtes leren omgaan dan de centrale verdedigers. Een van de moeilijkste aspecten van het verdedigen is het doordekken als flankverdediger. Ben je te laat, dan word je uitgespeeld. Ben je te vroeg naar voren aan het lopen, dan word je in de rug gespeeld. Wanneer het kan, kiezen we hier ook voor de interceptie. Helaas is dat niet altijd haalbaar. Op welke manier ga je dan verdedigen?

Op het moment dat je rechtstreekse tegenstander een moeilijke bal te verwerken krijgt, moet je er als verdediger kort opzitten en je tegenstander zo weinig mogelijk tijd geven om de bal aan te nemen. Je moet dus de balbaan en de snelheid van de aanvaller inschatten. Je probeert de aanvaller dus ook te dwingen de bal achteruit te spelen. Onze flankverdedigers gaan verder doordekken dan bijvoorbeeld onze centrale verdedigers. Dit omdat het gevaar op de flanken minder acuut is dan in het centrum. Wanneer je tegenstander toch de bal kan aannemen, moet je je voorbereiden op een actie van de aanvaller. Vaak kan je als verdediger in de eerste actie al veel inschatten. Welke is zijn voor-

keursvoet? Is het een snelle of trage speler? Komt hij naar binnen om aanspeelbaar te worden of blijft hij op de zijlijn? Hier moet je dus goed mee leren omgaan. Op het moment dat onze flankverdediger in een frontale 1:1 komt, moet hij in staat zijn dit duel te winnen.” (zie trainingsvorm 4, op pagina 37).

### Concrete thema's

**Johan Voortmans:** “Ik ben absoluut voorstander om zoveel mogelijk in balbezit te trainen. Toch voelen verdedigers zich regelmatig in de kou gezet en kunnen ze hun vaardigheden onvoldoende ontwikkelen omdat het spelmoment ‘balbezit tegenstander’ vaak onvoldoende belicht wordt. Daarom benadruk ik het belang van een goede tactische periodisering zodat alle spelmomenten getraind worden.

Je kunt op vrij korte tijd jongens van veertien tot vijftien jaar - maar ook jongere spelers - stappen zien maken in het goed verdedigen. Bepaal in de opleiding hoe je wilt verdedigen en koppel daaraan een aantal concrete thema's en trainingssessies. Dit kan gaan om het storen van de opbouw, het drukzetten met de aanvallers of het drukzetten vanuit het middenveld. De aspecten die hier besproken zijn, zijn specifiek op verdedigers gericht. Je maakt je spelers bewust van een aantal gevolgen van het te ver van je tegenstander staan, te veel ruimte in de rug vrijgeven of op het slechte moment doorverdedigen. Vaak zullen spelers hierin fouten maken, maar als je ze zelden of nooit in deze situaties brengt, zullen ze het nooit voldoende onder de knie krijgen en daar dus als volwassen speler hinder van ondervinden.”

### Samenvatting:

- Bij het uitlijnen van de verdediging worden vier verschillende zones aangeduid.
- Johan Voortmans vindt dat ook centrale verdedigers moeten durven instappen in het middenveld.
- Veel jeugdspelers trainen te weinig in de situatie balbezit tegenstander, waardoor ze op dit vlak te weinig evolueren.
- Voortmans maakt spelers bewust van defensieve positionele fouten.



### Online

Jeugdopleiding KRC Genk:  
<http://www.krcgenk-jeugd.be/>  
 Johan Voortmans op LinkedIn:  
<http://iturl.nl/snYiph>

## Trainingsvormen Johan Voortmans

### Dieptebal in wedstrijdvorm

#### Doel

- inzakken van de verdediging bij een hoge dieptepass en geen druk op de bal

#### Organisatie

- veld 75 m bij 50 m
- vereenvoudigde vorm = veld versmallen

#### Inhoud

- wedstrijdvorm 6 + k tegen 6 + k
- opstart is hoge pass in de diepte
- op moment dat de dieptepass gespeeld wordt, zakken de verdedigers en middenvelders in om daarna zo snel mogelijk te scoren in het centrale doel of in de minidoelen (simulatie pass)
- vereenvoudigde vorm 3 + k tegen 3 + k

#### Coaching

- 'Juiste timing bij het inzakken.'
- 'Gecontroleerde dieptepass.'
- 'Geen druk op de balbezitter.'
- 'Gelijktijdig inzakken.'
- 'Duel winnen.'
- 'Rugdekking als medespeler in duel gaat.'
- 'Tweede bal winnen.'



### Wedstrijdvorm

#### Doel

- het drukzetten van de 2 en de 5 wanneer de bal naar hun rechtstreekse tegenstander gespeeld wordt

#### Organisatie

- veld 50 m bij 50 m
- zones op de flanken waar de flankverdedigers steeds in een 1:1-situatie komen

#### Inhoud

- wedstrijdvorm 5 + k tegen 5 + k
- wanneer spelers de bal veroveren, kunnen ze scoren in het minidoel of op het grote centrale doel
- uitbreiding 6 + k tegen 6 + k (positie 8 bij blauw en positie 10 bij rood inbrengen)

#### Coaching (voor 2 en 5)

- 'Ga voor de onderschepping.'
- 'Win het duel.'
- 'Laat je niet in de rug spelen.'

#### Coaching (overige spelers)

- 'Geef rugdekking.'
- 'Kantel links/rechts.'





Peter den Otter traint keepers Middenbouw bij Ajax

# Mentale begeleiding van jeugdkeepers

Voetbal op hoog niveau brengt vaak een zware mentale belasting met zich mee. Dat geldt zeker voor keepers, die weten dat iedere fout meteen fataal is. Ajax is zich daarvan bewust en is met de jeugdkeepers al nadrukkelijk bezig om problemen in de toekomst te voorkomen. Keeperstrainer en Coördinator Middenbouw Peter den Otter sprak op de keepersconferentie van Pro Goal en vertelt onder meer over de zes pijlers waarop hij zijn werkwijze baseert.

## Problemen voorkomen

Peter den Otter: “Wanneer je zegt dat je aan mentale training doet, denken mensen al snel dat er een probleem is. Bij Ajax draaien we het om: juist om problemen te voorkomen, doen we aan mentale training en begeleiding.

Als een keeper een trainer tegenkomt die hem kan inspireren, heeft hij geluk. Maar als je dat niet hebt, wat kun je als keeper dan doen om jezelf weer om het goede spoor te zetten? Dan heb je bepaalde tools nodig die je kunt inzetten als het nodig is.

delen we deze vijf aspecten:

- **Les 1:** Innerlijke (wed)strijd omzetten in actiedenken
- **Les 2:** De 6 pijlers (zie hierna)
- **Les 3:** De 4 concentratievormen gevoel, gedachte, scannen en zoomen
- **Les 4:** Inzetten van specifieke instrumenten
- **Les 5:** Verwerken van het bovenstaande in je eigen PSP (Persoonlijk Succes Plan)

De keepers krijgen daarna meteen praktijkopdrachten mee die ze tijdens trainingen en bij wedstrijden moeten toepassen. Daarna moeten zij hun Persoonlijk Succes Plan bij mij inleveren zodat we daar sturing op kunnen geven. De keeper krijgt een inlogcode waarmee hij op een webpagina terecht komt die hij moet invullen: wat



Tekst: Ruud Doevendans

**‘Actiedenken betekent dat je in staat bent je aandacht gericht te houden op waar je op dat moment mee bezig bent: de training of de wedstrijd’**

Bij Ajax koppelen we mentale training aan de praktijk op het veld. We beginnen met vijf theoriesessies waarin we een groep keepers duidelijk maken wat we van ze verwachten in de wedstrijden. Tijdens deze sessies behan-

ga je die week doen, wat zijn jouw doelen en hoe ga je die bereiken? Dat zou kunnen zijn: ik (de keeper) wil niet meer gefrustreerd raken wanneer een medespeler een fout maakt. Welke instrumenten ga jij nu inzetten





om dat te realiseren? Daarna kijken we direct terug. Wat heb je gedaan en hoe ben je ermee omgegaan?”

### Actiedenken

**Peter den Otter:** “In onze benadering van keepers is alles erop gericht om hen in het zogenaamde ‘actiedenken’ te krijgen. Actiedenken betekent dat je in staat bent je aandacht gericht te houden op waar je op dat moment mee bezig bent: de training of de wedstrijd. Het grote risico is dat de gedachten van de keeper afdwalen, dat hij zich laat afleiden door zaken om hem heen. De keeper moet in het goede gevoel komen, onder meer op basis van de vier concentratievormen gedachte, gevoel, scannen en zoomen. De keeper leert zijn eigen gedachten en afleidingen die betrekking hebben op het verleden en de toekomst om te zetten in het functioneren in het hier en nu.

Je gedachten moeten zo ‘klein’ mogelijk zijn. Ze moeten alleen betrekking hebben op waarmee je op dat moment

bezig bent. Scannen en zoomen is daarbij enorm belangrijk. De keeper scant de situatie die zich voordoet op het veld en coacht die situatie. Hij neemt dus het geheel in zich op en probeert zijn medespelers daarin mee te nemen. Op het moment dat de bal dichterbij komt en er direct doelgevaar ontstaat, moet hij zoomen. Dan is hij, als het goed is, niet meer bezig met het scannen van de omgeving maar is hij uitsluitend nog bezig met het voorkomen van het doelpunt.”

### De 6 pijlers

**Peter den Otter:** “De zes pijlers waarover we in deze aanpak spreken, zijn:

- **Aardige ogen:** hoe kijk je naar iemand en naar jezelf?
- **Goede fouten:** dit zijn fouten die je maakt, maar met de juiste intentie.
- **Nieuwsgierigheid:** vragen, ontdekken en nieuwe ideeën ontplooiën.
- **Zelfkennis:** weten wat je kunt en wat je niet kunt.
- **Zelfdiscipline:** ben je in staat om er alles voor te doen en te laten.

- **Acceptatie:** leren loslaten van fouten.

### Aardige ogen

**Peter den Otter:** “Je leert een keeper op een realistische wijze naar zichzelf te kijken door vragen te stellen. Zo leer je als trainer hoe deze keeper in elkaar zit. We proberen keepers steeds te laten zien hoe ze reageren op situaties en wat daarvan de gevolgen zijn.”

### Goede fouten

**Peter den Otter:** “Het is erg belangrijk dat je weet waaróm een keeper op een bepaalde manier handelt. Als de bedoeling goed is maar de uitvoering niet, is de basis aanwezig om op verder te bouwen. Soms hebben keepers ook de neiging hun frustratie af te reageren als een ander een fout maakt, maar als de intentie wél goed was dan is zo'n fout helemaal niet zo erg. Sterker nog: soms moet je een fout maken om verder te komen.

Aan de andere kant zie je ook fouten vanuit laconiek gedrag, vanuit een

houding 'dat doe ik wel even'. Daar moeten we natuurlijk direct mee aan de slag, want dat kunnen we niet accepteren. Ook dit kun je weer beïnvloeden door vragen te stellen: 'Wat bedoelde je met deze bal?'

## Nieuwsgierigheid

**Peter den Otter:** "Een keeper zal vooral stappen vooruit maken door nieuwe dingen te proberen. We proberen onze keepers steeds te stimuleren, dit als uitdaging te zien en te durven. Je kunt dat verbaal doen, maar ook door bepaalde oefeningen. We hebben een test gedaan over zwaartekracht en reactiesnelheid. Het kwam erop neer, wat voor die keeper de goede uitgangshouding is. Ook op die manier probeer je keepers tot een onderzoekende houding aan te zetten. Als ze doorhebben dat ze hierdoor een stap kunnen maken, dan zorgt dat voor het goede gevoel dat nodig is om te kunnen presteren."

## Zelfkennis


**Peter den Otter:** "We proberen het actiedenken bij een keepers te vergroten. Kortom, een keeper moet leren hoe hij moet handelen in een bepaalde situatie, en dat dan ook dóen. Daarvoor hebben we vragenlijsten ontwikkeld, zodat we aan de weet komen hoe een keeper reageert op een omstandigheid. Wat is goed gegaan,



gens daarop te kunnen coachen en te leren hoe hij voortvloeiend uit de praktijk zijn doelen kan bijsturen. Ik

er ook achter gedurende de opleiding, dat hij niet alleen op zijn talent kan teren. Dat blijkt dan met name uit testen op het fysieke vlak. En hoewel keepers vaak een prima instelling hebben, komt dat ook bij keepers wel voor. Ze kijken ook om zich heen en zien wat anderen ervoor doen om te slagen. Mochten keepers hier steken laten vallen, dan kunnen we dan consequenties aan verbinden."

## Acceptatie

**Peter den Otter:** "Het accepteren van fouten is voor een keeper ontzettend moeilijk. Veel keepers lopen tegen frustratie aan: hoe kom je daar nu uit? We proberen dit dan te koppelen aan de bedoeling die hij had met zijn actie. Op die manier proberen we het positieve gevoel bij hem terug te krijgen." 

**'Regelmatig komt een speler er gedurende de opleiding achter, dat hij niet alleen op zijn talent kan teren'**

wat ging niet goed? Wat gebeurde er toen met je? Uiteindelijk moeten ze per dag een zelfkennischema kunnen invullen, met daarin alle elementen die een rol spelen bij hun functioneren. Dat kan ook iets uit de thuissituatie zijn. Wat was zijn gevoel daarbij? Mijn insteek is dan om hem vervol-

heb alle informatie van een keeper op zondag binnen en kan dan voor de komende week de aanpak uitstippelen."

## Zelfdiscipline

**Peter den Otter:** "Een belangrijk deel van zelfdiscipline brengt de speler zelf mee. Maar regelmatig komt een speler

Jasper Cillessen (Ajax)

# Masterclass: De keeper



Elk nummer van De Voetbaltrainer staat vol met coachopmerkingen, ook ten aanzien van de keeper. Termen als uitkomen en jezelf groot maken. Maar is het wel zo terecht dat die coachopmerkingen gemaakt worden? In sommige situaties is het bijvoorbeeld misschien beter om juist niet uit te komen maar gewoon te blijven staan. De Voetbaltrainer spreekt daarom nu eens met iemand die voetbalsituaties vanuit de praktijk meemaakt. Jasper Cillessen, keeper bij Ajax en het Nederlands elftal, geeft ons een inkijkje in de wereld van de man tussen of voor de palen.

## Voorzet

*Beschrijving van de situatie: De tegenstander valt aan via de vleugels. De 7 krijgt de bal en staat op het punt om een voorzet te geven. Waar liggen op dat moment de accenten bij de keeper?*

**Jasper Cillessen:** “Bij voorzetten vanaf de zijkant ben ik in eerste instantie al voorwaardelijk bezig. Dit voorwaardelijke betekent dat ik ervoor zorg dat de back al kort zit op de vleugelspits in balbezit en dat die probeert om de voorzet eruit te halen. Ook zorg ik dat de overige verdedigers én onze 6 goed staan. Hierbij zijn de onderlinge afstanden belangrijk. De verdedigers moeten dicht bij elkaar blijven, de 2 komt naar binnen toe en blijft aan de binnenkant van hun linksbuiten. Ook al zijn dit afspraken die we gemaakt hebben, toch controleer ik ze. Ik doe er zo veel mogelijk aan om te voorkomen dat die voorzet gegeven kan worden en om te zorgen dat we, indien de voorzet toch komt, organisatorisch goed staan. Of ik uitkom of niet hangt af van de

manier waarop de voorzet gegeven wordt. Als hun rechtsbuiten de bal met rechts voor gaat zetten sta ik ongeveer op de vijfmeter, tussen het midden van die vijfmeterlijn en de eerste paal (zie tekening 1). Vanuit mijn ooghoeken let ik wel op inlopende mensen, maar het belangrijkste is dat ik op de bal let. Ik sta wat opengedraaid zodat ik zowel naar de zijkant kan bewegen als naar voren kan lopen. Soms, en dat merk je dan al wel in de warming-up, waait het erg op een veld en daar houd je dan rekening mee. Je weet dat ballen kunnen blijven hangen en daar stel je je op in. De keuze tussen vangen of stompen maak ik pas op het allerlaatste moment. Instinctief besluit ik of het beter is om te vangen of te stompen. Zojuist vertelde ik hoe ik me positioneer zodra de rechtsbuiten met zijn rechterbeen een voorzet geeft. Stel die 7 komt naar binnen en geeft een indraaiende bal met links, dan let ik iets meer op het afdekken van de eerste paal. Je ziet nogal eens dat iemand

die naar binnen komt in de korte hoek probeert te schieten.”





### Uitkomen of niet

*Beschrijving van de situatie: De tegenstander heeft de bal op het middenveld in bezit en geeft een diepe bal of een steekbal. Wanneer en hoe bepaal je of je uit-*

de middenvelder die in balbezit komt, gedekt is. Stel dat is niet zo en hij kan gelijk open draaien, dan blijf ik zo rond de vijf- of elfmeter staan. Sommige spelers proberen je van afstand

voren of naar achteren. Ik kan wat verder naar voren lopen zodra ik zie dat de middenvelder, mits hij kort gedekt wordt, de bal niet in één keer over mij heen kan spelen (zie tekening 2).

## 'Ik probeer te voorkomen dat er een voorzet gegeven wordt'

*komt om de diepe bal te onderscheppen? Wat is je uitgangspositie?*

**Jasper Cillessen:** "In dit geval is het lezen van de situatie heel belangrijk. Het is in eerste instantie belangrijk of

dan te verrassen. Denk aan Memphis Depay van PSV, Albert Rusnák of Tjaronn Chery van FC Groningen. Bij die laatste is het bovendien nog afhankelijk van of hij de bal voor zijn linker- of rechterbeen heeft liggen. Tegelijkertijd let ik ook op de positie van hun aanvallers. Stel dat een middenvelder open kan draaien en de 7 in de diepte wegstuurt, bepaal ik in een fractie van een seconde of ik uit kan komen. Belangrijk is daarbij in ieder

Net als in het voorbeeld van de voorzet is communiceren met mijn achterste linie erg belangrijk. De verdedigers moeten er, in samenwerking met het middenveld, voor zorgen dat die diepe bal niet gegeven kan worden. En, in het geval dat de diepe bal wél komt, moeten ze zo lang mogelijk meelopen met de aanvaller. Ik maak daarbij een inschatting en bepaal dan wat ik doe. Want als er een diepe bal komt en onze 5 loopt nog vóór de 7, dan stel ik mij naast het doel op om een terugspeelbal te ontvangen. Het kan ook voorkomen dat de 5 in duel kan komen met de 7. Dan wacht ik af, of - als ik zeker weet dat ik de bal kan hebben - kom ik uit en laat verbaal merken



## 'De keeper moet goed samenwerken met in het bijzonder de laatste linie'

geval mijn uitgangspositie. Waar sta ik op dat moment? Meestal begin ik in dit soort situaties tussen de elf- en zestienmeter. Al naar gelang die middenvelder gedekt is, stap ik wat naar

dat die bal voor mij is. In zo'n geval is het de taak van de 5 om de 7 zoveel mogelijk te blokken, door bijvoorbeeld voor hem te gaan lopen of door hem wat af te houden.

Uiteraard zijn er situaties waarin je twijfelt wat de juiste keuze is. Bij twijfel blijf ik staan, maar dat beslis ik al vóórdat ik uitloop. Als ik uitkom en vervolgens blijf staan, ben ik gezien. Tijdens het WK 2014 in Brazilië hebben we over dit onderwerp veel gesproken. Op trainingen hebben we die onderlinge afstanden ook bewust opgezocht. Centraal stond daarbij de vraag: Wat is de balans tussen mijn positie én de positie van de achterste linie? Wanneer sta ik dicht genoeg bij mijn doel om me niet te laten verrassen en sta ik ver genoeg uit mijn doel om de diepe bal op te kunnen vangen? Het bleek dat als we met de laatste lijn op de middenlijn kwamen te spelen, ik voor mijn gevoel iets te ver mijn doel uit moest komen om de diepe bal eruit te halen. Als de laatste linie op de rand van de cirkel ging spelen hoefde ik iets minder ver uit te stappen. Ik voelde mij daar prettiger bij. Je bent die onderlinge afstanden dan echt op elkaar aan het afstemmen, waarbij opnieuw blijkt dat de keeper goed moet samenwerken de rest van het team en in het bijzonder met de laatste linie.”

### De onzichtbare keeper

**Jasper Cillessen:** “Voor mij is het neerzetten van je laatste lijn misschien wel het belangrijkste in het keepen. Als je er als keeper voor zorgt dat je verdedigers goed hebt gepositioneerd, heb je zelf minder handelingen nodig om doelpunten te voorkomen. Bij het Nederlands elftal noemde keeperstrainer Frans Hoek dit ook wel: ‘Onzichtbaar keepen’. Edwin van der Sar (tegenwoordig Directeur Marketing bij Ajax, red.) was daar een kei in. Hij hoefde niet altijd de meest spectaculaire reddingen te verrichten, maar dat kwam grotendeels doordat hij er in het voortraject al voor zorgde dat hij zo min mogelijk in situaties terecht kwam waarin reddingen verricht moesten worden.”

### Duel 1:1

**Beschrijving van de situatie:** De tegenstander valt aan door het midden en hun 9 komt vrij voor de keeper te staan. Wat doe je op dat moment om ervoor te zorgen dat die 9 in het duel 1:1 niet kan scoren?

(zie tekening 3)

**Jasper Cillessen:** “In de Champions League-thuiswedstrijd tegen FC Barcelona (5 november 2014, red.) kwam Luis Suarez in een dergelijke situatie op mij af. Er is een aantal zaken waar ik bij duels 1:1 op let. In eerste instantie probeer ik zo kort mogelijk op de spits te komen. Dit kort op de tegenstander komen heeft meerdere doelen. Als eerste zorgt het ervoor dat de spits minder ruimte heeft om in de hoeken te schieten. Daarnaast heeft hij minder mogelijkheden om op snel-

heid langs me heen te gaan, omdat ik dichterbij de bal ben gekomen. Zodra ik wat uitgekomen ben, blijf ik zo lang mogelijk staan, waardoor ik de 9 dwing om na te denken. Stel dat hij om mij heen wil gaan, probeer ik op de bal te duiken. Of ik dwing hem verder naar de zijkant, waardoor een verdediger misschien terug kan komen om het doel af te schermen. In het geval van Suarez bij FC Barcelona bleef ik lang staan, waarna hij uiteindelijk tegen mij op schoot. Hierbij is toch elke situatie weer anders, want de ene spits kijkt op voordat hij schiet en een andere spits schiet op gevoel, zonder te kijken waar ik sta. Suarez is daar een voorbeeld van en ook ex-Ajacië Dmitri Bulykin was zo’n type. Die krijgen de bal onder zich en schieten gewoon, zonder dat je een idee hebt in welke hoek de bal zal gaan. Maar, of ze nu wel kijken naar de bal of niet, ik probeer kort op ze te komen en de 9 tot een keuze te dwingen. Als ik te snel ga liggen wordt het voor de spits alleen maar gemakkelijker.”

*Tijdens de eerste wedstrijd van het Nederlands elftal op het afgelopen WK werd Spanje met 1-5 verslagen. Nadat de Spanjaarden op 1-0 waren gekomen had David Silva kort voor rust de 2-0 op zijn schoen. Oog in oog met Jasper Cillessen probeerde hij de keeper met een stiftbal te verschalken.*

**Jasper Cillessen:** “In de voorbereiding

op de wedstrijd tegen Spanje liet Frans Hoek al merken dat de kans niet groot was dat ik door het midden in een 1:1-situatie terecht zou komen. Dit had natuurlijk te maken met het feit dat wij met vijf verdedigers speelden en dat er weinig tot geen ruimte in het centrum lag. Aan de zijkanten echter lag wel wat ruimte voor de Spanjaarden om door te komen. We hebben het van tevoren gehad over het ‘blijven staan’ bij een duel 1:1, zoals ik al eerder aangegeven heb. Toen David Silva het strafschopgebied bin-

## ‘Ik probeer zo kort mogelijk op de spits te komen’

nen kwam bleef ik lang rechtop staan, zodat hij een keuze moest maken. Bij dat maken van een keuze speelt tempo ook een rol. In eerste instantie komt een speler op snelheid op je af, waardoor hij je kan passeren omdat je zelf bijna stil staat. Zodra de speler een keuze moet maken, houdt hij automatisch wat in, waardoor je qua tempo vrijwel gelijk bent gekomen. Dat is in het voordeel van de keeper. Bij dat uitkomen moet je ervoor waken dat de bal niet langs je gespeeld kan worden, dus je zult ook met je voeten moeten kunnen redden. Daarom moet je in dit soort situaties op je



voorvoeten staan, zodat je beweeglijk bent. Je sluit je benen omdat je niet wilt dat ze de bal ertussendoor spelen. Nu had ik het geluk dat Silva die bal niet goed genoeg stifte, waardoor ik die redding kon maken. Maar dat geluk dwong ik wel af doordat hij tot nadenken werd aangezet.”

### Vrije trap tegen

*Beschrijving van de situatie: De tegenstander krijgt een vrije trap. Wanneer zet je een muur neer en wat zijn daarbij de meest gangbare afspraken?*

**Jasper Cillessen:** “Voordat ik inga op de verschillende vrije trappen, eerst even een stukje over de organisatie. In alle gevallen wil ik zicht houden op de bal. Ongeacht of de bal recht of schuin voor het doel ligt. Daarnaast is het steeds de buitenste speler in de muur die contact met mij heeft over de positie. Ook heb ik met deze speler contact over het feit of er al dan niet gesprongen mag worden.”

### Recht voor het doel

**Jasper Cillessen:** “Laten we begin-

nen bij vrije trappen die recht voor het doel liggen. Sommige spelers, denk aan Luis Suarez, Mario Balotelli en Zlatan Ibrahimovic, hebben een vervelende zwabberbal. Ze schieten recht en hard over de muur, waarbij de bal op het laatste moment nog van richting kan veranderen. Voor keepers zijn deze ‘snelle ballen’ erg lastig. Het is de taak van de muur om die snelle bal er zoveel mogelijk uit te halen. Ik kies, zeker op afstanden zo rond de twintig meter, voor een viermansmuur. Dan houd ik voldoende spelers over om rondom die muur te verdedigen of om zelfs voorin te houden, waardoor een tegenstander gedwongen wordt om spelers achter te houden. Naast de muur zet ik altijd een speler die ervoor moet zorgen dat een steekbal onderschept wordt.”

### Schuin voor het doel

**Jasper Cillessen:** “Afhankelijk van wie de vrije trap neemt, bepaal ik wie op welke positie in de muur gaat staan. Meestal staan de langste twee spelers in het midden van de muur.

Tegelijkertijd is het ook zo dat ik let op degene die de vrije trap neemt. Als de bal voor mij aan de linkerkant ligt (zie tekening 4a) en een linksbenige speler staat klaar, dan zet ik de twee langste spelers aan de rechterkant in de muur. Dit doe ik omdat de kans het grootst is dat de bal daaroverheen zal gaan. Bij indraaiende vrije trappen die echt vanaf de zijkant worden genomen (zie tekening 4b), is er altijd een zoneman die de indraaiende bal weg moet proberen te koppen. Bij het Nederlands elftal vervulde Robin van Persie die rol en hij deed dat uitstekend.”

### Indraaiende vrije trappen

**Jasper Cillessen:** “Bij situaties dat de bal dicht bij de zijlijn ligt en er ingedraaid wordt, is een eenmansmuur vaak wel genoeg. De zoneman is dan wel belangrijk om de indraaiende bal weg te koppen. Bij dit soort vrije trappen is mijn startpositie essentieel. Je ziet geregeld situaties waarbij zo’n vrije trap er in één keer in gaat. Dit heeft er onder andere mee te maken





Foto: Pro Shots

dat keepers twijfelen bij het uitlopen of te lang in het doel blijven staan. Des te langer je in het doel blijft staan, des te meer je de aanvallers van de tegenpartij de kans geeft om in te lopen. Vaak is een kleine aanraking van de bal, of juist helemaal geen aanraking, dan al genoeg om een doelpunt te maken. Ik kom in elk geval iets uit mijn doel zodat ik de ruimte voor me kan bespelen. Hoe meer ruimte ik voor mezelf maak, des te meer tijd heb ik om een inschatting te maken.” ⚽

#### Samenvatting:

- Cillessen is tijdens het keepen vooral bezig met het neerzetten

van een goede organisatie.

- Bij voorzetten vanaf de zijkant beslist hij op het laatste moment of hij vangt of stompt.
- Bij een diepe bal is de startpositie van de keeper belangrijk om een goede keuze te kunnen maken.
- Bij één-tegen-één situaties blijft hij zo lang mogelijk staan, waardoor de spits aan het twijfelen wordt gebracht.
- Bij vrije trappen tegen wordt er altijd een zoneman naast de muur gezet.

In de mediatheek van De Voetbaltrainer vinden abonnees op deze service oefenstof van Carlo l'Ami met keeper Jasper Cillessen.



## A-JEUGD



Marco Sanders begon met voetballen bij vv Bedum en maakte op zijn zestiende zijn debuut in het eerste elftal. Bij hetzelfde vv Bedum (E1 en D1) begon hij zijn trainerscarrière en hij belandde via Oranje Nassau, Omlandia en Helpman bij Be Quick 1887. Bij die laatste club trainde Sanders de D- en C-jeugd en is hij inmiddels voor het derde jaar trainer van de A1. Hij combineert dat met het assistent-trainerschap van het tweede en eerste elftal. Sanders haalde zijn diploma TC II op het CIOS in Heerenveen.

## Handelingen

Marco Sanders: "Voetbalhandelingen die we bij dit thema belangrijk vinden voor de 'aanvaller aan de bal' zijn: pass je medespeler aan in de juiste ruimte, maak de juiste keuze tussen passen en passeren, lok je tegenstander, versnel het spel door een medespeler over te slaan. Voetbalhandelingen die we bij dit thema belangrijk vinden voor de rol van 'mede-aanvaller' zijn: kies positie met je gezicht naar het doel van de tegenstander om ruimtes voorwaarts te herkennen, neem de afstand tot je directe tegenstander die nodig is om naar voren te kunnen spelen, kom als dichtstbijzijnde medespeler onder de bal, loop diep, breed of achteruit afhankelijk van het risico. In trainingsvormen coachen we op deze onderdelen."



## Rollen

Marco Sanders: "Binnen de jeugdopleiding van Be Quick 1887 wordt sinds een paar jaar gewerkt vanuit een voetbalprofiel. In dit voetbalprofiel zijn verschillende rollen beschreven die een speler kan vervullen in het veld (zie kader). Onder deze rollen zijn concrete voetbalhandelingen weggeschreven aan de hand van de principes binnen het voetbalspel. Alle trainers binnen de jeugdopleiding werken vanuit hetzelfde profiel en alle spelers komen in aanraking met dezelfde principes en dezelfde voetbalhandelingen. De spelers vullen in het voetbalprofiel zelf in waar ze goed in zijn, welke rol ze willen ontwikkelen en aan welke voetbalhandelingen ze voor een bepaalde periode willen werken. Door hier met spelers over in gesprek te gaan starten we met het samen leren. De speler kan aangeven hoe hij een rol wil ontwikkelen en hoe de trainers daarbij kunnen helpen. Als we het binnen de A1 hebben over het verleggen van het spel in de breedte hebben we het vooral over de rol als 'aanvaller aan de bal' en de rol van 'mede-aanvaller.'"

## Middel

Marco Sanders: "Om spelers in situaties te laten komen waarin het spel verlegd wordt, trainen we dit onderdeel vooral in partijspelen. En hoe wedstrijdichter de trainingsvorm is, hoe meer de situaties van de zaterdag terugkomen. A-junioren zijn al goed in staat om geduldig te spelen. Ze zijn vaker in staat om situaties vooruit te lezen en steeds sneller te herkennen. Dit betekent dat ze al eerder zien dat een bal uitgehaald moet worden, omdat het te druk is aan een bepaalde kant. Het verleggen van het spel moet vooral een middel zijn, om daarna weer vooruit te spelen. We zijn dus veel bezig met het leren herkennen van situaties waarin je niet diep kunt spelen en dus eerst moet kiezen voor breedtespel. Ik coach situatief, maar zeker niet te vaak. In plaats daarvan evalueren we kort na elk partijtje en leggen dan wat zaken uit of halen voorbeelden uit de partijvorm terug."

## Verplaatsen

Marco Sanders: "Op het moment dat we de bal verplaatsen gaan we zorgen voor hoog baltempo. Je verplaatst wanneer je niet naar voren kunt spelen omdat de tegenstander daar goed georganiseerd staat. De ruimte ligt dus aan de andere kant en daar wil je snel naartoe. Een aantal accenten leggen we hierbij wel. Omdat het spel in de breedte vaak wel risico met zich meebrengt, willen we simpele passes zien en dan het liefst diagonaal gespeeld. Door diagonaal te spelen verklein je het risico op een onderschepping. Ook het overslaan is belangrijk, want dat verhoogt het tempo. Dus niet altijd de dichtstbijzijnde speler aanspelen, maar ook een station verder durven kijken. Wanneer een speler een bal afspeelt, loopt hij zijn bal achterna zodat hij weer actief meedoet. Als de bal beweegt, beweegt het team."

## Uitvoering

Marco Sanders: "Ik merk duidelijk verschil in uitvoering op verschillende speelveldgedeeltes. In de opbouw, wanneer we nog op eigen helft zijn, gaat het verplaatsen van links naar rechts best goed. Echter, des te dichter we bij het strafschopgebied van de tegenpartij komen, des te minder goed het verplaatsen gaat. Dit heeft ongetwijfeld te maken met het feit dat de ruimtes kleiner zijn en spelers zich meer focussen op het maken van doelpunten. Het gevolg daarvan is dat we te geforceerd rechtstreeks naar het doel willen gaan, hetgeen gemakkelijker te verdedigen is. We proberen dit te trainen door spelers zoveel mogelijk in partijvormen te laten komen waarin dit aspect speelt."



## Trainingsvorm

### Doel

- verbeteren van het verleggen van het spel

### Organisatie

- er wordt op een heel speelveld gespeeld
- 2 grote doelen
- 22 hesjes in 2 verschillende kleuren
- voldoende ballen in de doelen bij de keepers

### Inhoud

- 11:11
- beide teams spelen in een 1:4:3:3
- er wordt met buitenspel gespeeld

### Coaching

- 'Als je afspeelt, loop je bal achterna zodat je weer meedoet.'
- 'Versnel het spel door een speler over te slaan.'
- 'Als je je aanbiedt, kies dan positie met je gezicht naar het doel van de tegenstander.'



### Vier rollen in het voetbalprofiel Be Quick 1887

1. Jij als aanvaller aan de bal (waarmee je de tijd en ruimte benut om tot scoren te komen)
2. Jij als mede-aanvaller (waarmee je elkaar helpt om tijd en ruimte te benutten om tot scoren te komen)
3. Jij als verdediger op de bal (zodat je voorkomt dat de tegenstander tijd en ruimte benut, zodat je de bal kunt veroveren)
4. Jij als mede-verdediger (waarmee je elkaar helpt te voorkomen dat de tegenstander tijd en ruimte benut en zodat de bal veroverd kan worden)



## B-JEUGD



John van der Steen speelde in de jeugd voor vv UVS uit Leiden. Na zijn actieve carrière werd hij jeugdtrainer bij vv Roodenburg, UVS, vv Lyra en uiteindelijk Quick Boys in Katwijk. Gedurende zijn trainerscarrière trainde hij diverse jeugdteams, van F-pupillen tot en met A-junioren. Van der Steen traint nu voor het vierde seizoen de B1 van Quick Boys. Met dat team komt hij uit in de Eerste Divisie landelijk.

## Handgebaar

**John van der Steen:** “Naast het tactische aspect van je op de juiste manier opstellen ten opzichte van de speler in balbezit, komen er ook technische aspecten bij kijken. Om te beginnen is er natuurlijk de manier van passen. Vanaf dag één hebben we duidelijk gemaakt dat alle ballen strak gegeven moeten worden. Door daar gelijk mee te starten ontstaat er een automatisme en hoef je je daar niet elke training meer op te richten. Wel moet je het bewaken. Mede door het strakke inspelen ontstaat het hogere tempo, mits dat inspelen op het juiste been gebeurt. En dat inspelen op het juiste been betekent dat spelers naar elkaar moeten kijken om te bepalen waar de ontvanger de bal wil krijgen. Door middel van een handgebaar kan een speler aangeven waar hij de bal het liefst ontvangt. Ook dit vergt veel oefening.”

## Herkennen

**John van der Steen:** “In de B-junioren komt er, zeker op het niveau waarop wij spelen, tactisch inzicht bij kijken als het gaat over het verleggen van het spel. Met B-junioren praat je dan vooral over de positie waar je staat opgesteld, ten opzichte van de speler in balbezit. Ik ben een trainer die de spelers hier veel in bevraagt en tijdens oefenvormen situatief coacht. De momenten waarop een bal uitgehaald moet worden om aan de andere kant verder te spelen moeten dan wel herkend worden. Zowel door de speler, maar dus ook door mijzelf. Wanneer ik het spel stilzet op een training, bevrage ik de speler of zelfs een hele ploeg. ‘Nu willen jullie balbezit houden, maar het is te druk aan die rechterkant. Wat ga je doen en wat wordt er nu verwacht?’ Door dit stelselmatig op trainingen te doen merk je dat spelers hier stappen in gaan zetten, maar je moet niet te snel willen. Op een gegeven moment zie je dan dat spelers elkaar ook gaan coachen en dat ze momenten echt leren herkennen. Dat vragende aspect in de coaching is voor mij essentieel. Want alleen dán weet je ook of spelers daadwerkelijk begrepen hebben wat de bedoeling is. Hierbij is het zaak dat je een omgeving creëert waarin spelers vragen durven te stellen. In de B-leeftijd is dit niet altijd even eenvoudig, zeker als dat in de groep gebeurt zoals bij een wedstrijdbespreking. Dat heeft met zelfvertrouwen en vertrouwen in elkaar te maken.”

## 4:4

**John van der Steen:** “Het tactische aspect van het verleggen van het spel trainen we grofweg in kleine en grotere partijspelen. In partijtjes 4:4 werken we wel met vier doelen, waarbij de regel is dat wanneer er opgebouwd wordt aan de linkerkant van het veld, er op het rechterdoeltje gescoord moet worden en vice versa. Op die manier dwing je je spelers automatisch tot het verleggen van het spel. Maar ook in zo’n vorm 4:4 is situatief coachen en bevragen belangrijk. Als iedereen gelijk stil blijft staan kun je namelijk heel mooi laten zien of een speler te ver is doorgelopen op degene in balbezit. Te ver doorlopen betekent dat je er te dicht op staat en dat maakt het uithalen en verleggen alweer een stuk lastiger. In een later stadium train je hetzelfde, maar dan in een 8:8 of 11:11. Dan zie je dat de technisch wat minder begaafde spelers beter tot hun recht komen, omdat de ruimtes groter zijn geworden.”

## Kort op elkaar

**John van der Steen:** “Tijdens de wedstrijd kun je door het inslijpen van automatismen ook zorgen voor een betere bezetting bij het verleggen van het spel. Zo hebben we de afspraak dat als de 7 aan de bal is, de 6 er altijd onder moet komen. Op die manier kan de 7 altijd terugspelen indien hij bijvoorbeeld een dubbele dekking tegenover zich weet. Op de linkerkant werkt dat principe ook voor de 11 en de 8. We schuiven, ook tijdens het aanvallen, de linies al vrij kort op elkaar. Spelers kunnen elkaar beter helpen doordat ze in de buurt van elkaar spelen. Tegelijkertijd moet je dan wel in de gaten houden dat je de ruimte achter de laatste linie kunt verdedigen. De 3 en 4 hebben de taak om zich zó op te stellen dat ze op een eventuele diepe bal kunnen anticiperen.”

**VOLG** De VoetbalTrainer  
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

## Trainingsvorm

### Doel

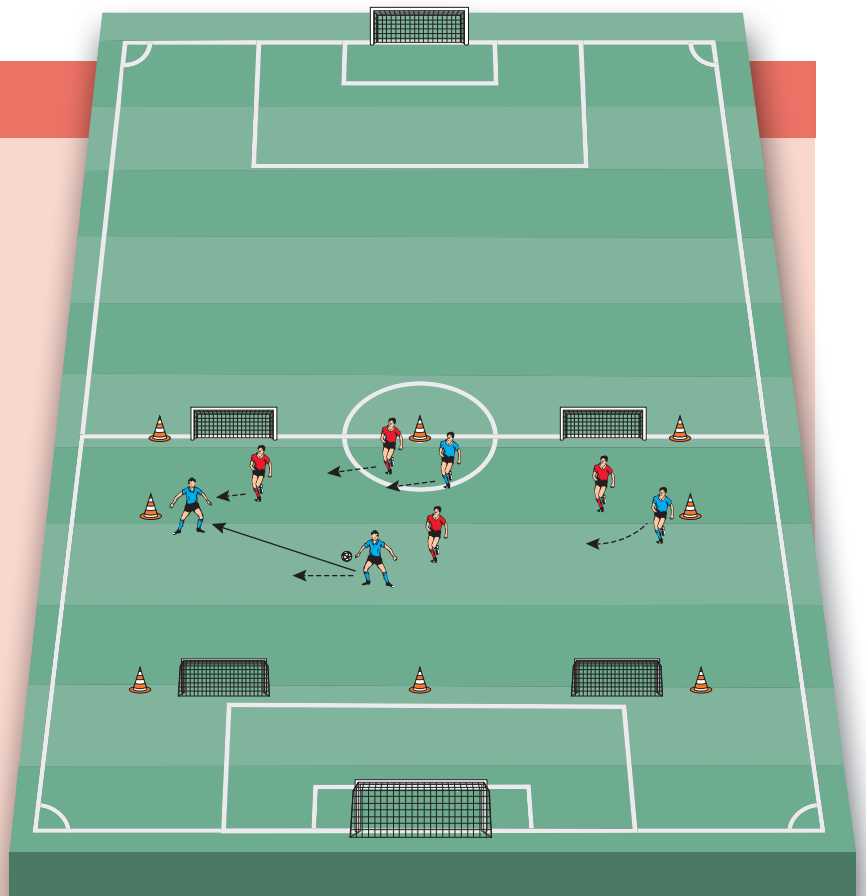
- verbeteren van het verleggen van het spel in de breedte tijdens de opbouw

### Organisatie

- het veld is 30 meter lang en 40 meter breed
- 4 kleine doelen
- 8 ballen verdeeld over de doeltjes
- 8 hesjes in 2 verschillende kleuren
- 8 pylonen om een veld mee uit te zetten

### Inhoud

- 4:4 partijspel
- indien er aan de linkerkant wordt opgebouwd (zie tekening), moet er op het rechterdoeltje worden gescoord en vice versa
- bij een uitbal start het viertal dat balbezit krijgt met een uitbal vanaf de achterlijn
- er worden geen corners genomen, maar ook dan start men met een uitbal vanaf de achterlijn



Het 4:4 dient hier als een middel voor het oefenen van het in de breedte spelen tijdens een partijspel. Met name het goed in positie staan is hierbij belangrijk, zowel aanvallend als verdedigend. Door goed te gaan staan kan het spel snel verplaatst worden van links naar rechts en vice versa. Met name door situatief te coachen kun je dit duidelijk maken en dan vooral vragenderwijs. Het goed in positie staan geldt ook verdedigend gezien en daar kun je ook accenten op leggen.

### Coaching

- 'Maak duidelijke afspraken wie wat doet tijdens aanvallen en verdedigen.'
- 'Schakel snel om bij balverlies en zorg dat je weer in de organisatie staat.'
- 'Speel elkaar zó in dat je snel kunt verplaatsen naar de andere kant.'

### Methodiek

- veld groter maken (gemakkelijker) of kleiner maken (moeilijker)
- de doeltjes groter maken (makkelijker)
- variëren met de aantallen, door over te stappen op bijvoorbeeld 6:6 of 8:8

## C-JEUGD



Jochem de Weerd is begonnen met voetballen bij CSV Apeldoorn, waarna hij een plekje bemachtigde in de jeugdopleiding van Go Ahead Eagles. Voor deze club scoorde hij tussen 1996-2004 in 131 wedstrijden 33 keer in het eerste elftal. Na zeven jaar bij de amateurs te hebben gespeeld stapte hij bij CSV Apeldoorn het trainersvak in en werd bij het eerste elftal assistent-trainer van John van Loen. Na drie seizoenen staat De Weerd nu zelfstandig aan het roer bij Go Ahead Eagles C1 en volgt de cursus TC I.

## Nauwkeurig

Jochem de Weerd: “In de C-junioren is het verleggen van het spel via twee schijven nog wat lastig. De afstanden die overbrugd moeten worden zijn vaak nog te lang. Spelers hebben doorgaans niet de kracht om die bal ver weg te leggen of ze passen nog niet nauwkeurig genoeg. Ook is het zo dat C-junioren veelal bezig zijn met de bal en de tien meter daaromheen. Toch is het verleggen van het spel wel degelijk een passend onderwerp bij C-junioren. Zeker wanneer je sterker bent dan een tegenstander en veel op hun helft speelt, is het verleggen van het spel belangrijk. Op trainingen komt dit zowel in pass- en trapvormen als in positie spelen terug, waarbij je je dan toch veelal beperkt tot de wat kleinere ruimte.”

**VOLG** De VoetbalTrainer  
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

## Afhaken

Jochem de Weerd: “Op trainingen werk je in de C vooral aan de technische vaardigheden die horen bij het verleggen van het spel. In een pass- en trapvorm liggen accenten op het inspelen op het juiste been, zodat de medespeler zo snel mogelijk door kan voetballen. Inspelen op het juiste been is een containerbegrip. Je moet het in pass- en trapvormen zo specifiek mogelijk maken door vooral te laten zien wát er gebeurt als je op het juiste been inspeelt. Je kunt dan laten zien dat een aanval dus sneller verloopt. Basishandelingen als aannemen en inspelen zijn een voorwaarde om door te spelen naar de andere kant. Als het goed gaat, benadruk ik dat. Het leereffect is volgens mij sowieso het grootst als je het positieve benadrukt. Je zult daarbij in trainingen wel het spel stil moeten leggen en heel duidelijk benoemen wat je wilt zien. Zelfs dan nog is het maar afwachten of je spelers het uitvoeren in de wedstrijd. Want ik merk dat, wanneer de wedstrijd aan de gang is, C-junioren snel vergeten hoe belangrijk het inspelen op dat juiste been ook alweer is. Ze gaan op in de wedstrijd en willen snel naar voren. Wanneer dat kan, is dat uitstekend. Je hebt echter om het spel te verleggen in de breedte soms juist ook iemand nodig die even afhaakt om aanspeelbaar te zijn. Dit moet zeker wanneer de tegenstander goed naar de balkant verdedigt en kantelt.”

## Aandachtspunten

Jochem de Weerd: “We streven ernaar om veel en snel diep te spelen. Pas als dat niet kan, kijken we naar breedtespel. Om het spel daarbij te kunnen verplaatsen zul je wel bezetting op de zijkanen moeten hebben. Stel dat de 7 de bal uithaalt naar een middenvelder, dan moet de 11 of de opkomende back wel aan de zijlijn blijven staan of komen. Pas dán kan, al dan niet via positie spel, de andere kant bereikt worden. In positie spelen kun je dit breed houden van het veld trainen. Wij hebben bij deze positie spelen maximaal één of twee man overtal, omdat dat in de wedstrijd ook het geval is. Door te hameren op de bezetting van de posities zorg je dat de ruimtes groot genoeg blijven. Het verleggen van het spel wordt daarmee ook eenvoudiger. Al met al merk je dus dat je met name voorwaardelijk bezig bent om spelers te leren hoe ze het spel kunnen verleggen. Aandachtspunten zijn daarbij het inspelen op het juiste been, het afhaken tijdens een aanval om een bal te ontvangen en het breed houden van het veld.”

## Afstanden

Jochem de Weerd: “In positie spelen geef je aan dat spelers, zodra het druk is op een bepaald deel van het veld, moeten proberen om het spel te verleggen naar de andere kant. Bij positie spelen is het houden van balbezit belangrijker dan het zoeken van de diepte. Je merkt daardoor dat spelers meer bezig zijn met het verleggen van het spel. Maar tijdens een positie spel zijn de afstanden tussen de spelers doorgaans kleiner dan in de echte wedstrijd het geval is. Daarom zul je op trainingen soms met grotere afstanden moeten gaan werken om spelers duidelijk te maken hoe en waar ze moeten lopen. Als je in een rechthoek speelt, kun je de teams laten scoren door op de kopse kanten een speler neer te zetten die ze kunnen betrekken in het spel. Dan breng je toch de diepte er iets meer in, waardoor het wedstrijdgerichter wordt. Je kunt dit dan doen op het moment dat spelers het breedtespel en het verleggen van het spel lang genoeg geoefend hebben. Het verleggen van het spel moet uiteindelijk gewoon een middel zijn om opnieuw de diepte te zoeken.”

## Trainingsvorm

### Pass- en trapvorm

In deze pass- en trapvorm ligt het accent op het uitzakken door de middenvelder en het inspelen op het juiste been. Bij elke pylon staan twee spelers. De eerste speler (1) passt de bal naar de middelste pylon, waar na een loopactie gemaakt te hebben een speler (2) de bal op zijn buitenste been aanneemt. De loopactie van deze speler (2) is alsof hij uit de rug van een directe tegenstander wegloopt in de diepte. Daarna speelt die speler de bal strak in naar de speler (3) aan de linkerkant. Vervolgens wordt de bal vanaf de linkerkant weer naar het midden gespeeld en wordt er opnieuw met het buitenste been (rechts) aangenomen door een speler (4). De spelers lopen hun bal in deze vorm achterna.

### Partijvorm

#### Doel

- verbeteren van het verleggen van het spel

#### Organisatie

- er wordt op driekwart speelveld gespeeld
- 1 groot doel
- 2 kleine doelen
- 3 pylonen om een achterlijn mee uit te zetten
- voldoende ballen in het doel bij de keeper

#### Inhoud

- 8:8 + 1 keeper
- de te coachen partij speelt 1:2:3:3
- de tegenpartij speelt 4:2:2
- na een uitbal of een doelpunt start de keeper van de te coachen partij met een uitbal



van de te coachen partij met een uitbal

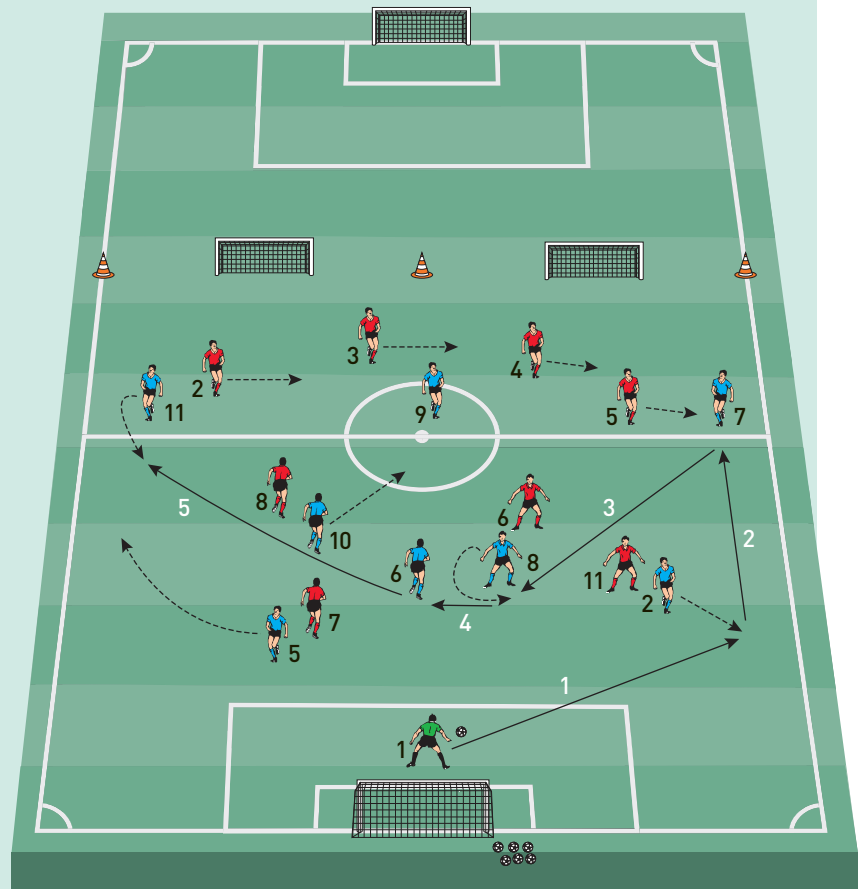
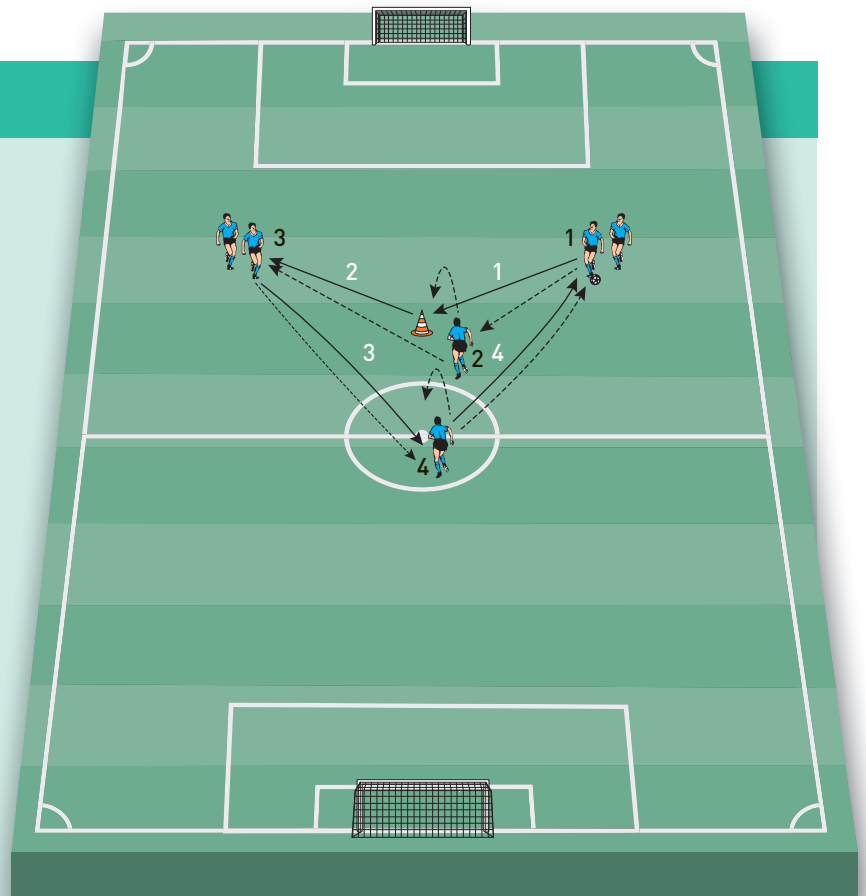
### Coaching

In deze vorm leg je qua coaching een aantal accenten. In de eerste plaats gaat dat om het aanbieden van de 8, op het moment dat de 7 de bal krijgt. De 8 zal dus een vooractie moeten maken.

Vervolgens geef je technische aanwijzingen, die met name gaan over het inspelen op het juiste been. In de tekst heb ik uitgelegd wat daarmee bedoeld wordt.

### Methodiek

- met buitenspel gaan spelen
- maximaal aantal keer raken voor het te coachen team, zodat er sneller van kant gewisseld moet worden





Gert Anninga is bezig aan zijn eerste seizoen bij ACV, waar hij verantwoordelijk is voor de D1. In 2010 haalde hij het diploma TC II op het CIOS in Heerenveen, in combinatie met een stage bij de jeugdopleiding van sc Heerenveen. Anninga zelf speelt al jaren in het eerste elftal van VENO uit Vollenhove.

### Diagonaal verplaatsen

Gert Anninga: “Als trainer van ACV D1 heb ik van het verleggen van het spel in de breedte veelvuldig een trainingsthema gemaakt in de eerste seizoenshelft. D-pupillen zijn nog vaak in de lengterichting georiënteerd. Ze ‘spelen klein’ en door deze korte passes komen ze nog veel in drukke situaties terecht. D-pupillen zijn, fysiek en inzichtelijk, niet altijd in staat om het spel in één keer te verleggen in de breedte. Daarnaast brengt een breedtepass risico’s met zich mee. Bij ACV D1 willen we de bal vanuit een drukke situatie, bijvoorbeeld bij een rechtsbuiten of rechtermiddenvelder, verplaatsen door middel van een (diagonale) pass terug naar een centrale middenvelder of centrale verdediger. Vervolgens zal de spelverplaatsing naar de andere kant plaatsvinden. Eventueel balverlies bij een diagonale pass is vaak minder gevaarlijk dan een breedtepass, dus op dat diagonale wordt zeker een accent gelegd.”

### Opengedraaid staan

Gert Anninga: “Bij D-pupillen is het in mijn ogen belangrijk dat spelers ervaren wat de voordelen zijn van het verleggen van het spel in de breedte. Daarnaast is het belangrijk dat ze gaan herkennen wanneer het een goede keuze is om dit toe te passen. Spelers in de as van het veld hebben vaak goed zicht op de situatie, kunnen zich aanbieden en het spel verplaatsen. Hierbij is het wel belangrijk dat ze opengedraaid staan voordat ze de bal ontvangen. Hierdoor heeft hij zicht op de situatie waar de bal vandaan komt, maar ook waar de bal vervolgens naartoe kan worden gespeeld. Voor de technische uitvoering is het opengedraaid staan evengoed van belang. Door spelers in de beginfase (situatief) te coachen op de momenten waarop ze het spel moeten verplaatsen, zie je dat ze dit daarna snel oppakken. Maar, je moet daar wel de tijd voor nemen en niet te snel willen. Want voor veel D-pupillen is het opengedraaid aanbieden al lastig genoeg. Ze staan daarbij met hun gezichtsveld nog te veel naar de speler met bal. Daardoor hebben ze meestal nog niet goed een stap vooruit kunnen kijken voordat ze de bal ontvangen. En in het enthousiasme van D-pupillen bieden ze zich geregeld te dicht aan op de speler in balbezit, waardoor het verplaatsen van het spel moeilijker wordt. Oftewel: je moet de tijd nemen om aan D-spelers spelverplaatsing uit te leggen en aan te leren. Je reikt ze keuzes aan die ze kunnen maken en dat zorgt voor bewustwording. Het ervaren van verschillende keuzes zorgt voor een mooi leerproces bij spelers.”

### Tempo

Gert Anninga: “Technische vaardigheden zoals inspelen en opendraaien zorgen voor tempo in het spel, maar ook het tactisch overslaan van een speler is belangrijk. Als een rechter centrale verdediger de bal ontvangt en hij kan de bal op dat moment zowel naar de linker centrale verdediger als de linksback passen, dan heeft het de pass naar de linksback de voorkeur. Tempo is namelijk cruciaal om de voordelen te behouden. Ook hierin geldt weer dat je op trainingen moet laten zien wat het effect is. Om tempo te kunnen houden zul je moeten zorgen dat spelers technisch in staat zijn om het spel te verplaatsen. Te denken valt aan passkwaliteit, tweebeugheid, handelingssnelheid en de wreeftrap. Zeker bij D-pupillen kun je nog veel aan dit technische aspect werken. Spelers ervaren dat bijvoorbeeld een wreeftrap voor verbetering vatbaar is en halen uit dit trainingsthema een mooi extra onderdeel om mee aan de slag te gaan voor hun individuele ontwikkeling.”

### Weerstand

Gert Anninga: “Het verplaatsen van het spel is met name goed te trainen onder weerstand, dus mijn voorkeur gaat uit naar partijvormen. Daarin is het wel van belang om zoveel mogelijk situaties van dit thema te creëren, waarbij je situatief kunt coachen. Naarmate de tijd vordert, vind ik dat je spelers moet laten ervaren op welke momenten ze wel en niet moeten verplaatsen. Van het voorzeggen hoe ze het moeten doen ga je meer toe naar vragen stellen. Het einddoel is dat de spelers het verplaatsen van het spel zelfstandig kunnen gaan toepassen. Tijdens wedstrijdbesprekingen worden de belangrijkste situaties en aandachtspunten nogmaals doorlopen. Het verleggen van het spel in de breedte is niet zonder risico’s. Fouten maken mag, maar de spelers moeten wel wat doen met deze leermomenten.”

## Trainingsvorm

### Trainingsvorm 1

#### Doel

- verbeteren van het verleggen van het spel

#### Organisatie

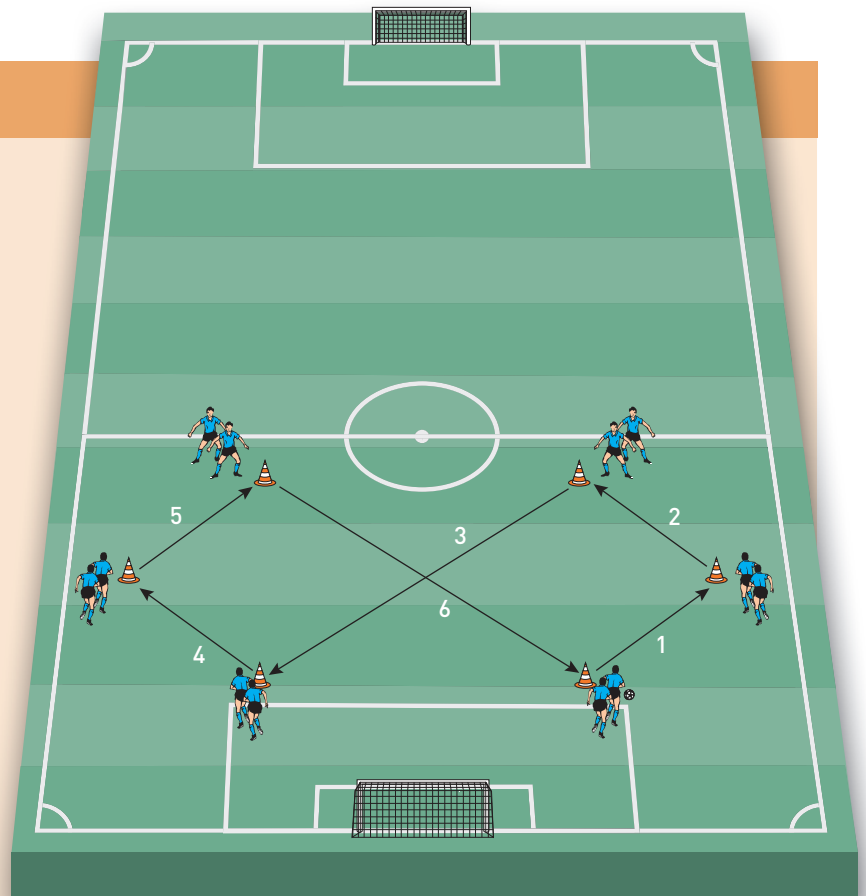
- 6 pylonen om een veld mee uit te zetten

#### Coaching

- 'Speel de bal vóór je medespeler, zodat die gelijk door kan passen.'
- 'Kijk al voordat je de bal krijgt, waar je heen wilt spelen.'
- 'Raak de bal maximaal twee keer, om een hoog tempo te houden.'

#### Methodiek

- een tweede bal in het spel brengen om nog meer tempo te krijgen doordat spelers sneller moeten handelen



### Trainingsvorm 2

#### Doel

- verbeteren van het verleggen van het spel

#### Organisatie

- er wordt op driekwart speelveld gespeeld
- 2 grote doelen
- 4 pylonen om een achterlijn mee uit te zetten
- voldoende ballen in het doel

#### Inhoud

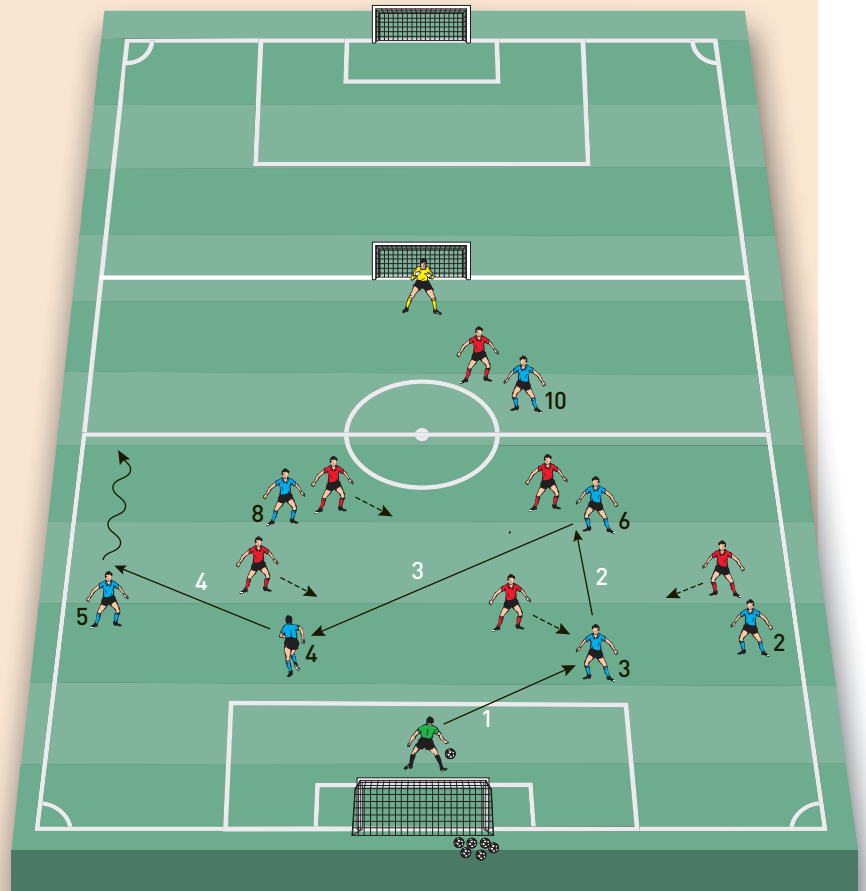
- 7:6 + 2 keepers
- de te coachen partij speelt 1:4:2:1
- de tegenpartij speelt 1:1:2:3
- na een uitbal of een doelpunt start de keeper van de te coachen partij met een uitbal

#### Coaching



Bij de coaching gaat het hier om het herkennen van momenten waarop het spel verplaatst moet worden. Wanneer en hoe kan het spel worden verplaatst? Het herkennen van situaties

kun je als trainer-coach benadrukken door veel situatief te coachen en spelers te dwingen steeds om zich heen te kijken om overzicht te krijgen. Ook leer je spelers om zich niet te dicht aan te bieden op de speler in balbezit.



10% korting voor abonnees  
van de VoetbalTrainer  
couponcode: DVT15WFA



## Nationale Voetbal Symposium

# OMGAAN MET TEGENSLAG

presteren onder alle omstandigheden

- *Het belang van slapen voor het omgaan met tegenslag - Jonathan Bloomfield*
- *De invloed van specifieke voedingsstoffen op prestaties - Dirk Zoutewelle*
- *Voetballers scoren met mindfulness - Sander Tideman*
- *Hersenvermoeidheid in voetbal - Luca Angius*



### Programma

7 plenaire sessies  
Nationale en internationale topsprekers  
Optimale netwerkmogelijkheden  
4 studiepunten (KNVB)

### Datum & locatie

Jaarbeurs Utrecht  
woensdag 25 maart 2015  
van 13:00 - 20:30 uur



voor het programma en inschrijving kijk op:  
[www.nationalevoetbalsymposium.nl](http://www.nationalevoetbalsymposium.nl)