

De JeugdVoetbalTrainer

nummer 32

4^e JAARGANG | APRIL 2015 | www.devoetbaltrainer.nl

Wim Reckers

Keeperstrainer sc Heerenveen

Martijn Reuser

Beïnvloeden van de C-junior

Thema:
Verdedigen van
standaardsituaties

A-jeugd

Theo ten Caat

B-jeugd

Ralf de Haas

C-jeugd

Jochem de Weerd

D-jeugd

Guido den Dikken



Wim Reckers, keeperstrainer sc Heerenveen-jeugd

‘Bij opleiden keepers is speelwijze van club uitgangspunt’

Wim Reckers is al sinds 2002 als keeperstrainer actief in de jeugdopleiding van sc Heerenveen. Daar begeleidt hij de jeugdkeepers niet alleen met veel passie in het verbeteren van de technische aspecten van het spel, maar brengt hij ze ook iets bij op andere vlakken. Zo past hij data-analyse toe door keepersacties te turven en heeft hij een interessante visie op het maken van fouten: ‘Fouten maken is onvermijdelijk. Het gaat er in je ontwikkeling vooral om dat je steeds ándere fouten maakt.’

Invloed speelwijze

Hoe kijkt sc Heerenveen aan tegen het opleiden van jeugdkeepers?

Wim Reckers: “Bij het opleiden van jeugdkeepers staat de speelwijze van de club in de verschillende fasen van de opleiding centraal. De keeper heeft een rol in alle teamfuncties die aan bod komen: verdedigen, omschakelen, aanvallen en de standaardsituaties die daar bij horen. Dat heeft in eerste instantie consequenties voor de manier van scouten. Als je keepers grofweg verdeelt in reagerende en anticiperende keepers, dan zoeken wij bij Heerenveen naar keepers die situaties goed kunnen inschatten en in de ruimte kunnen verdedigen; anticiperende keepers dus. Dat is nog best lastig, omdat het ontwikkelen van ruimtelijk inzicht tot op latere leeftijd doorgaat.

Ik sprak laatst David Thiel, de keeperstrainer van Bayer Leverkusen. Onder de nieuwe hoofdtrainer Roger Schmidt speelt de ploeg powervoetbal, compleet anders dan onder voorganger Sami Hyypiä. Dat is van grote

de vraag of dezelfde keeper de kwaliteiten heeft om te functioneren in een andere speelwijze. Dat is een boeiend proces.

Ook de speelwijze van de tegenstan-

‘Het is de vraag of dezelfde keeper de kwaliteiten heeft om te functioneren in een andere speelwijze’

invloed op de rol van keeper Bernd Leno. Thiel vertelde me hoe zeer de rol van Leno veranderde als gevolg van de nieuwe speelwijze. Dat vergt een andere manier van trainen. Het is

der is van invloed. In Nederland spelen de meeste tegenstanders 1:4:3:3. Het is interessant om regelmatig tegen teams te spelen die een andere formatie hanteren. In dat kader oefenen we



met onze oudere jeugdteams geregeld tegen Belgische of Duitse ploegen. Als de tegenstander bijvoorbeeld 1:4:4:2 speelt, houdt dat iets in voor de keeper en de manier waarop hij de or-

Na balverlies is het voor onze keeper belangrijk dat hij zich zó opstelt dat hij een eventuele counter van de tegenstander in de kiem kan smoren door een dieptebal te onderscheppen.

‘Over een heel seizoen houd ik bij waarop we hebben getraind en dat leg ik naast mijn jaarplanning’

ganisatie bewaakt en de spelers voor zich coacht. Hoe ga je spelen tegen een team dat met twee spitsen speelt? Wat doen de centrumverdedigers en wat is de rol van de backs? Dat is erg leerzaam voor een keeper.”

Welke rol vervult de keeper bij Heerenveen in de afzonderlijke teamfuncties?

Wim Reckers: “In de speelwijze van Heerenveen wordt waar mogelijk veel druk vooruit gezet, waardoor de verdedigingslijn regelmatig hoog op het veld komt te spelen. Dat houdt voor de keeper in dat hij in de teamfunctie verdedigen de grote ruimte achter zijn defensie moet bestrijken en zijn verdedigers ‘vooruit’ coacht.

Wij splitsen de teamfunctie omschakelen naar balverlies en balverovering.

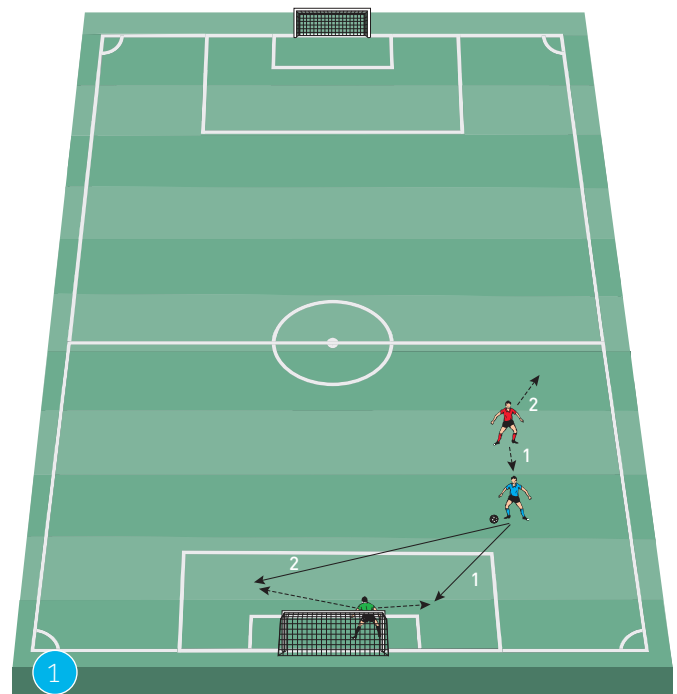
Om dat te bewerkstelligen moet hij zowel de diepte- als de breedtelijn van het veld bewaken.

Na balverovering is het belangrijk dat de keeper aanspeelbaar wordt. Waar hij dat doet, is afhankelijk van hoe veel druk er wordt gezet door de tegenstander (zie tekening 1). Als een centrale verdediger of een back aan de bal is en er wordt vol druk op hem gezet, dan is de afspraak dat de keeper zich aan de balkant aanbiedt. De verdediger heeft op zo’n moment namelijk weinig tijd om te beslissen en heeft een simpele afspeelmogelijkheid nodig. Als de verdediger niet onder druk wordt gezet, biedt de keeper zich juist aan de niet-balkant aan of coacht hij de verdediger dat hij open kan draaien.

Een onderdeel van de speelwijze van

Heerenveen in de teamfunctie aanvallen is dat we het liefst door de as willen opbouwen. Daar heb je in de eerste fase vaak een overtal, terwijl een back gemakkelijk kan worden vastgezet. Voor de keeper houdt dat in dat hij het spel minder van back naar back moet verplaatsen en vaker de oplossing via het centrum zoekt.”

Wil Heerenveen door de hele jeugdopleiding heen via de achterhoede opbouwen?



Hoe vertaalt zich dat in de rol van de keeper?

Wim Reckers: “Een belangrijk aspect in het meevoetballen is de afweging tussen opbouwen en het spelen van een lange bal. Ook die keuze hangt deels af van de tegenstander. Als een team door de as doordekt met een middenvelder en er ook een centrumverdediger doorschuift, staat de spits in veel gevallen één-op-één. Voor een keeper is het belangrijk om dat moment te herkennen. Het is geen wet van Meden en Perzen dat hij altijd de opbouwende oplossing dichtbij zoekt. Het doel van de tegenstander staat aan de overkant. Als je daar via een lange bal kunt komen, dan is daar niets op tegen.

Daarin zit een verschil tussen de hogere en lagere jeugdteams. Bij de A-junioren is het resultaat ook van belang, omdat dat ook in het eerste elftal wordt gevraagd. Spelers moeten leren om te winnen: ook dat is opleiden. Bij de D-pupillen is dat anders. Daar is meer ruimte voor fouten; het gaat erom dat je er iets van leert. Bovendien is opbouwen daar vaak noodgedwongen, omdat weinig keepers van elf tot dertien jaar de bal al over grote afstanden kunnen verplaatsen.

Dit seizoen speelde onze A1 een wedstrijd tegen PSV. Onze keeper speelde een centrumverdediger in die niet alert was. De bal werd afgepakt en dat resulteerde in een tegendoelpunt. Na afloop vond de keeper dat de centrale verdediger wel had kunnen doordraaien. Ik vind dat het criterium voor een keeper moet zijn: heeft de speler die je inspeelt een fatsoenlijke voortzetting? Dat betekent dat je als keeper de derde man eigenlijk al moet hebben gezien voordat je een ploeggenoot inspeelt. Daarnaast is het van belang dat de keeper en de verdediger elkaar in zo'n situatie leren begrijpen: hebben ze dezelfde oplossing bedacht voor het probleem?”

Groepstraining leidend

Hoe ziet een trainingsweek er voor u als keeperstrainer uit?

Wim Reckers: “De meeste dagen

zijn zo ingedeeld dat ik 's middags eerst met A1 en B1 op het veld sta en aansluitend met C1 en D1. Op maandag en de woensdag werk ik ook met E- en F-keepers. Ik heb per training maximaal vier keepers tot mijn beschikking. De groepstraining is leidend, daarop pas ik mijn keepers-

‘Het belangrijkste is dat de keepers- en teamtrainer elkaar begrijpen, dat we van elkaar weten wat we van een keeper mogen verwachten’

training aan. Vooraf wordt duidelijk gecommuniceerd hoe lang ik met de keepers werk en wat hun rol zal zijn tijdens de groepstraining. Meestal gebruik ik mijn keeperstraining om de keepers voor te bereiden op hun rol in de groepstraining die volgt. Als de keepers zullen fungeren in een afwerkvorm waarbij schoten stoppen centraal staat, zorg ik dat mijn oefeningen en aanwijzingen betrekking hebben op dat thema. Elke keeper heeft daarnaast zijn eigen ontwikkelpunten. Over een heel seizoen houd ik bij waarop we hebben getraind en dat leg ik naast mijn jaarplanning. Individuele ontwikkelpunten komen in geïsoleerde keeperstrainingen aan bod.

We vinden bij sc Heerenveen dat keepers zo veel mogelijk in de groep moeten trainen. Dat heeft een simpele reden: in wedstrijden speel je ook samen. De praktijk wijst uit dat ongeveer dertig procent van de tijd gereserveerd is voor keeperstraining en ze dus zeventig procent van de tijd in de groep trainen. Daar ben ik wel altijd bij aanwezig, zodat de keepers ook specifieke aandacht krijgen in de teamtraining.

In de jongste jeugd trainen we met keepers meer geïsoleerd. Het gaat dan puur om het aanleren van de juiste techniek: leren vangen, leren duelleren, leren vallen, leren opbouwen. Die vaardigheden krijgen ze steeds beter onder de knie en naarmate ze ouder worden, gaan ze die tijdens de kee-

perstraining steeds meer toepassen in wedstrijdgedichte vormen.”

Zijn er met betrekking tot het coachen van keepers bepaalde aspecten die een teamtrainer aan de keeperstrainer overlaat en de keeperstrainer aan de teamtrainer?

Wim Reckers: “Daarin wil ik geen splitsing maken. Als een teamtrainer iets opvalt aan een van zijn keepers, bespreken we dat. Andersom geldt hetzelfde. Soms geef ik bijvoorbeeld een suggestie om een kleine aanpassing in een oefening aan te brengen, waardoor de rol van de keeper iets verandert. Het belangrijkste is dat de keepers- en teamtrainer elkaar begrijpen, dat we van elkaar weten wat we van een keeper mogen verwachten. Wat kan hij al wel, wat kan hij nog niet en hoe kunnen we dat verbeteren? We staan altijd gezamenlijk op het veld. Dat maakt het een stuk makkelijker om daarover goed te communiceren.

Zo leren we als trainers onderling ook een hoop van elkaar. Ik sta bijvoorbeeld geregeld met Gerald Sibon op het veld, die spitsentrainer is bij Heerenveen. Als we een afwerkoefening doen, is het erg interessant om de situatie vanuit het perspectief van de



aanvaller te bekijken. Als een buitenspeler een voorzet gaat geven vanaf de achterlijn, loopt de spits vaak richting de eerste paal. Veel trainers zijn er voorstander van dat hij daarbij 'in de goal' loopt en er niet voorbij, zodat de hoek om te scoren makkelijker is. Zoals Patrick Lodewijks al eens aangaf in dit blad (VT207, red.), verwacht ik op zo'n moment van een keeper dat hij zich bij de eerste paal opstelt, of misschien nog wel iets ervoor. Zo kun je de bal voor de spits onderscheppen of gemakkelijker een blok zetten als hij tot schieten komt. Als de bal richting de tweede paal gaat, is hij langer onderweg en koop je als keeper wat tijd. De keeper doet er zijn voordeel mee door de situatie vanuit het perspectief van de spits te bekijken."

Positie kiezen

Wat verwacht u van de positie van een keeper bij een vroege voorzet?

Wim Reckers: "Bij een vroege voorzet is de bal langer onderweg, dus heb je

meer tijd om te reageren. Wat ik keepers vaak voorhoud, is dat de belangrijkste ruimte vóór ze ligt, niet achter ze. Ze moeten leren die ruimte te bestrijken. Bij een vroege voorzet houdt dat voor de positie van de keeper in dat hij, in vergelijking met de voorzet vanaf de achterlijn, verder voor zijn doel staat en iets meer vanuit het midden, richting de tweede paal (zie tekening 2). Maar niet alleen de positie is belangrijk bij het verwerken van een vroege voorzet. Ook de afzet, de vangtechniek en het beoordelen van de balbaan en balsnelheid spelen een belangrijke rol. Dat zijn specifieke aspecten die tijdens de keepers- en teamtraining aandacht krijgen. Het doel is altijd om de bal zo vroeg mogelijk te onderscheppen. Dat geldt niet alleen bij een voorzet. Als de bal in het spel is, bespeel je als keeper de ruimte voor je en stuur je je verdedigers aan. Naarmate de bal dichterbij het doel komt, wordt de te bespele ruimte kleiner. Op

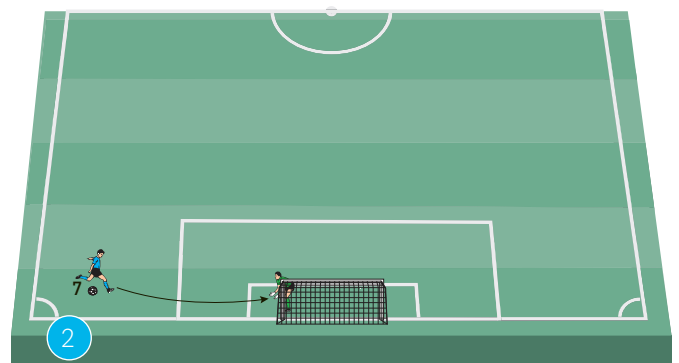
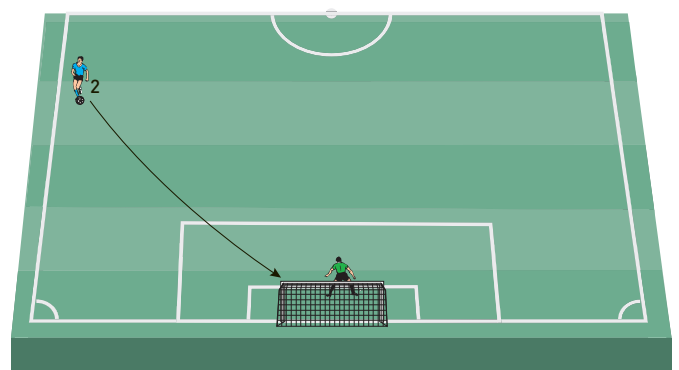
een gegeven moment is er een omslagpunt. Je verdedigt niet meer de ruimte, je houdt je niet meer bezig met het organiseren van je verdediging, maar hebt nog maar één taak: de goal verdedigen. Dat omslagpunt vindt plaats als er direct gevaar ont-

'Bij een één-tegen-één is de uitgangshouding compleet anders dan bij een schot of een flankbal'

staat, bijvoorbeeld als een speler de kans krijgt om te schieten. Keepers vinden dat nog wel eens lastig. Ze blijven maar coachen en organiseren en vergeten hun kerntaak in dat geval: de bal tegenhouden."

Wat houdt dat in voor de uitgangshouding van de keeper?

Wim Reckers: "Als het gaat om het



verwerken van een schot: stilstaan op het moment van schieten. Als je nog in de lucht bent, moet je eerst weer naar de grond en dan kun je pas reageren. Dat kost tijd. Daarnaast moet je ervoor zorgen dat je op je voorvoeten staat en nooit achterover maar altijd licht voorover valt. Als het schot komt, beslis je razendsnel wat je doet. Kun je de bal klem pakken, dan heeft dat altijd de voorkeur. Anders leid je de bal naar de zijkant, op een manier dat dit verder geen gevaar oplevert. Dit is een situatie die je goed kunt laten zien aan de keeper. Tijdens de training kun je met een camera of tablet de vorm opnemen en dan later exact laten zien of de houding en het moment van stilstaan kloppen.

Er is geen sprake van één uitgangshouding voor een keeper. Bij een één-tegen-één is de uitgangshouding bijvoorbeeld compleet anders dan bij een schot of een flankbal. Bij een één-tegen-één worden er verschillende dingen van de keeper gevraagd: je moet een vroeg schot kunnen pakken, je zo groot mogelijk maken bij een bal van dichtbij en ook nog klaar staan om mee te sprinten als de aanvaller je probeert te passeren. Daarbij helpt het als je de tegenstander probeert in te schatten. Passeert hij graag, schiet hij snel, is hij rechts- of linksbenig? Dat kan gebaseerd zijn op wat je van hem hebt gezien die wedstrijd, maar ook op basis van bijvoorbeeld postuur en positie. Een snelle buitenspeler zal over het algemeen eerder voor een passeeractie gaan dan een sterke, balvaste spits met een snoeihard schot. Hoe beter een keeper in staat is om zoiets te herkennen en die informatie razendsnel om te zetten in een beslissing, des te groter is zijn voordeel. Ik ben ervan overtuigd dat de keeper zeven van de tien ballen kan pakken wanneer hij in staat is om leidend te zijn in de één-tegen-één.”

De keeper maakt onderdeel uit van een breder perspectief: de verdediging. Kunt u een voorbeeld geven van een afspraak die een keeper met zijn verdedigers maakt?

Wim Reckers: “Het perspectief is

zelfs nog breder. De keeper maakt onderdeel uit van een team. Vanaf de B-junioren verwachten we bij Heerenveen van een keeper dat hij met zijn verdedigers afspraken maakt over bijvoorbeeld het blokken van schoten. Stel dat een spits vanaf de linkerkant van het zestienmetergebied naar bin-

pers probeer mee te geven is dat als ze een fout maken, ze er zo veel mogelijk voor moeten proberen te zorgen dat dit geen tegengoal oplevert. Keepers maken elke wedstrijd fouten, maar die zijn lang niet allemaal fataal.

De ontwikkeling van een keeper ver-

‘Door met behulp van een analyseformulier te turven wat er op het veld gebeurt, probeer ik data-analyse ook toe te passen in de jeugdopleiding van Heerenveen’

nen komt en gaat schieten. Een verdediger staat niet altijd kort genoeg om zowel een schot richting de korte als de lange hoek te blokken. Als keepers-trainer adviseer ik de keepers om met de verdedigers af te spreken dat zij op zo’n moment de bal richting de korte hoek blokken. Een schot richting lange hoek geeft de keeper iets meer tijd om te reageren. Daarnaast kan hij zich iets op de lange hoek oriënteren. Blokt de verdediger de lange hoek, dan gaat de bal al snel door de benen van de verdediger richting de korte hoek en dat belemmert het zicht van de keeper.

Daarnaast heeft de keeper een leidend rol in het neerzetten van de organisatie bij de verdedigende standaardsituaties. Hoe pakken we dat aan en wie doet wat? De keeper bewaakt tijdens de wedstrijden dat we als team doen wat we hebben afgesproken.”

Nieuwe fouten

Het mentale aspect is bij een keeper cruciaal. Op welke manier begeleidt u jeugdkeepers op dat onderdeel?

Wim Reckers: “‘Mentaal’ is maar een containerbegrip, het bestaat uit vele onderdelen. Een keeper moet begrijpen dat fouten maken inherent is aan het spel, maar dat de gevolgen van een fout anders kunnen zijn dan een fout van een veldspeler. Wat ik kee-

loopt niet in een rechte lijn, maar letterlijk en figuurlijk met vallen en opstaan. Keepers moeten leren beseffen dat fouten maken een onderdeel is van dat proces. Over een half jaar of een jaar moeten ze weer andere, nieuwe fouten maken dan ze nu doen. Wat nu nog maar drie of vier van de tien keer goed gaat, moet dan negen of tien keer goed gaan. Daarna zijn er weer nieuwe dingen waarin ze zich kunnen verbeteren, passend bij de kwaliteiten die ze hebben. Het gaat erom dat ze herkennen en erkennen wat er fout gaat, zodat ze er iets van kunnen opsteken. Maar ze moeten er niet van in de war raken. Het is aan mij om ze daarin te begeleiden.

Laatst vertelden we een keeper in onze jeugdopleiding dat we hem talentvol vonden. Als hij deze lijn door zou trekken, zou hij wel eens een eind kunnen komen. Op zich kan dat gevaarlijk zijn, maar we zijn gewend om de dingen te benoemen zoals we die vinden. Die jongen vertaalde dat als: ik mag geen fouten meer maken. En legde zichzelf daarmee een extra druk op, een druk die we niet voorzien hadden. Dat was voor ons ook een eye-opener. Ik probeer keepers op dat vlak zo goed mogelijk te ondersteunen. Soms moet je de spanning eraf halen.

Eens in de week werken de jeugdkeepers in de turnhal aan hun fysieke en mentale verbeterpunten. De voortgang daarin is ook steeds onderwerp van gesprek, zoals het belang van het werken met verschillende weerstanden en bewegingsvormen. Ik verwerk dat vervolgens weer in oefenvormen. Zo deed ik laatst een vorm waarbij er een voorzet kwam en de keeper vóór het vangen een vraag moest beantwoorden. Ik vroeg hem dan bijvoorbeeld wie het doel van Tottenham Hotspur verdedigt. Werken met verschillende kleuren bolletjes is een ander voorbeeld van dit type training.

In het leerproces van de keeper moet je zelf een voorbeeld voor je zijn. Als je wilt dat ze elke dag bijleren, moet je dat zelf ook doen. Als de dag aanbreekt dat ik niets meer leer als keeperstrainer, stop ik er direct mee. Ik probeer van alles op te steken over allerlei onderdelen van het vak. Het helpt daarbij dat het internet een onuitputtelijke bron van informatie is. In dat opzicht is de wereld een dorp geworden. De kunst is wel om de informatie te filteren: je toetst het aan je visie en gebruikt het daarna wel of niet.”

Kunt u een voorbeeld geven?

Wim Reckers: “De wereld van de data-analyse is enorm in ontwikkeling en kan een keeper helpen om beter te worden, als de trainer de waarde ervan weet in te schatten. Dat wil zeggen: het gebruiken als onderdeel van het trainen, coachen en begeleiden van de keeper. Laatst las ik een onderzoek van Sander IJtsma, waarin hij aantoont dat er ontzettend weinig verschil zit tussen keepers in de top als het aankomt op het stoppen van schoten. Dat bevestigt mij in mijn opvatting dat keepen veel meer is dan ballen tegenhouden. Zo kun je een hoop gevaar voorkomen door de ruimte voor je te bespelen.

Door met behulp van een analyseformulier te turven wat er op het veld gebeurt, probeer ik data-analyse ook



toe te passen in de jeugdopleiding van Heerenveen. Dat formulier is opgesteld door Frans Hoek en heb ik zelf wat aangepast naar eigen voorkeuren. Waar komt een voorzet vandaan, van wie komt een terugspeelbal en welk percentage van de lange ballen vanaf de keeper resulteert in balverlies of balbezit?

Met behulp van beelden probeer ik die ruwe data vervolgens te kwalificeren naar goed of niet goed. Die beelden koppel ik terug naar de keepers. Ze vinden dat zeer verhelderend. Een beeld zegt meer dan duizend woorden. Die jongens kunnen dingen die in het veld plaatsvonden soms wel navertellen, maar het is vaak voor hen ook een openbaring om het daadwerkelijk terug te zien.”

Samenvatting:

- De speelwijze van de club staat aan de basis van de manier van opleiden van keepers.
- Heerenveen zoekt in de scouting naar anticiperende in plaats van reagerende keepers.
- Intensieve communicatie met de teamtrainers is essentieel in de begeleiding.
- Het verdedigen van de ruimte

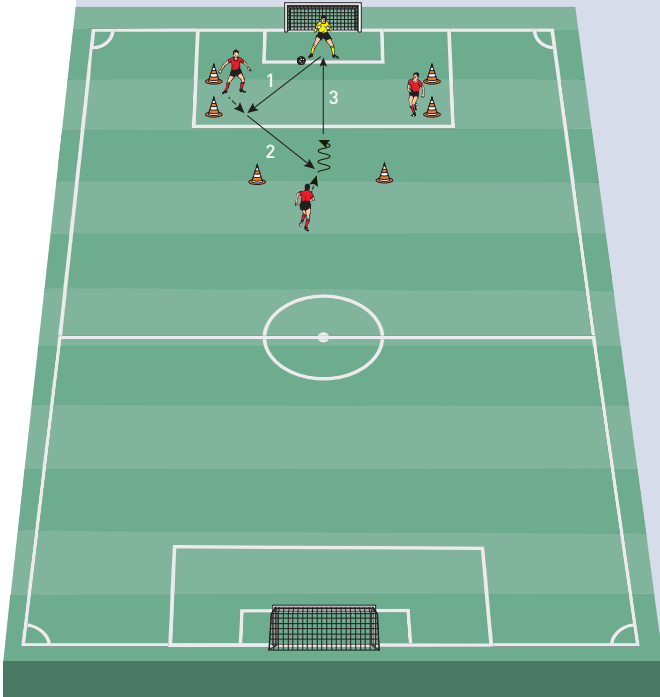
gaat over in het verdedigen van het doel op het moment dat een tegenstander in scoringspositie komt.

- Een keeper mag bij Heerenveen veel fouten maken, zolang hij maar steeds nieuwe fouten maakt.
- Data-analyse kan in combinatie met video-analyse worden toegepast door tijdens de wedstrijd keepersacties te turven met behulp van een analyseformulier.

In de mediatheek van De Voetbaltrainer vinden abonnees op deze service videobeelden van trainingsvormen van Wim Reckers.



Trainingsvormen



1. Afronden op goal

Doel

- verbeteren van de uitgangshouding, positie en voortzetting van de keeper als de tegenstander op doel schiet

Organisatie

- 1 groot doel, 10 ballen, 6 pylonen
- 1 keeper en 3 aanvallers

Inhoud

- de keeper rolt de bal in de loop van een speler
- die speler speelt de spits in, die de bal aanneemt en afrondt
- een spits verdient punten door te scoren zonder dat de keeper de bal raakt (2 punten), via de keeper (1 punt) of uit de rebound (1 punt); als hij naast of over schiet zonder dat de keeper de bal raakt, is hij alle punten kwijt

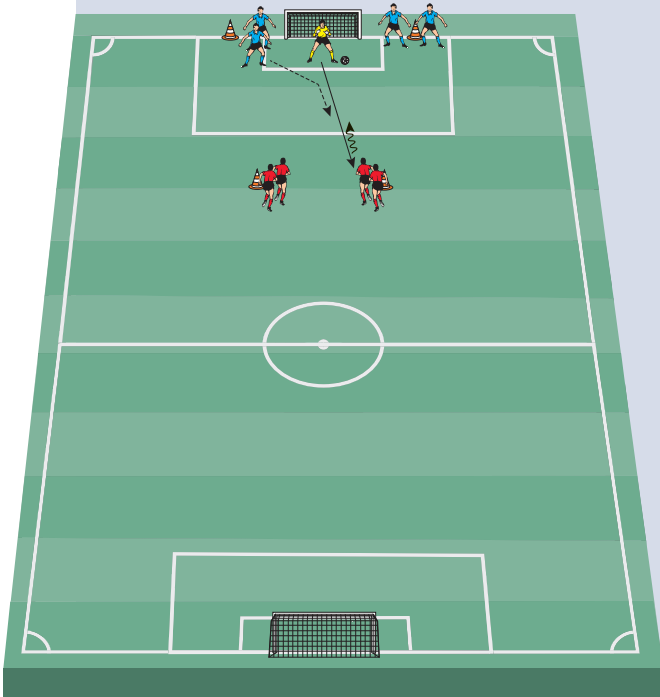
- de keeper verdient punten door het schot te pareren (1 punt) en verdient een extra punt door de bal ineens klem te pakken; bij een doelpunt is hij al zijn punten weer kwijt

Methodiek

- keeper speelt de bal in of gooit bovenhands uit in plaats van te rollen

Coaching

- 'Wees nauwkeurig in de voortzetting.'
- 'Strak inspelen, uitgooien of uitrollen.'
- 'Beweeg mee, pas je positie constant aan de positie van de bal aan.'
- 'Sta stil als de spits gaat schieten.'
- 'Neem de juiste uitgangshouding aan.'



2. 1:1-duel

Doel

- verbeteren van de samenwerking tussen de keeper en een verdediger en het verbeteren van het voorkomen van een doelpunt in een 1:1-situatie

Organisatie

- 1 groot doel, 10 ballen, 4 pylonen
- 1 keeper, 4 verdedigers en 4 aanvallers

Inhoud

- de keeper rolt of speelt de bal in op een aanvaller
- op dat moment start de verdediger
- de aanvaller zoekt de verdediger op en probeert te scoren

- als de keeper de bal pareert, meteen de aanvaller aan de andere kant inspelen

Coaching

- 'Wees nauwkeurig in de voortzetting.'
- 'Speel, gooi of rol een strakke bal.'
- 'Zorg ervoor dat de verdediger de aanvaller een kant op dwingt.'
- 'Zit kort achter de verdediger.'
- 'Zorg voor de juiste uitgangshouding in de 1:1 en wees leidend.'

Methodiek

- een extra aanvaller toevoegen, waardoor het 2:1 wordt en de rol van de keeper verandert

3. Flankballen

Doel

- verbeteren van de positie, uitgangshouding en vangtechniek bij het verwerken van flankballen

Organisatie

- 1 groot doel, 10 ballen, 6 pylonen
- 4 keepers

Inhoud

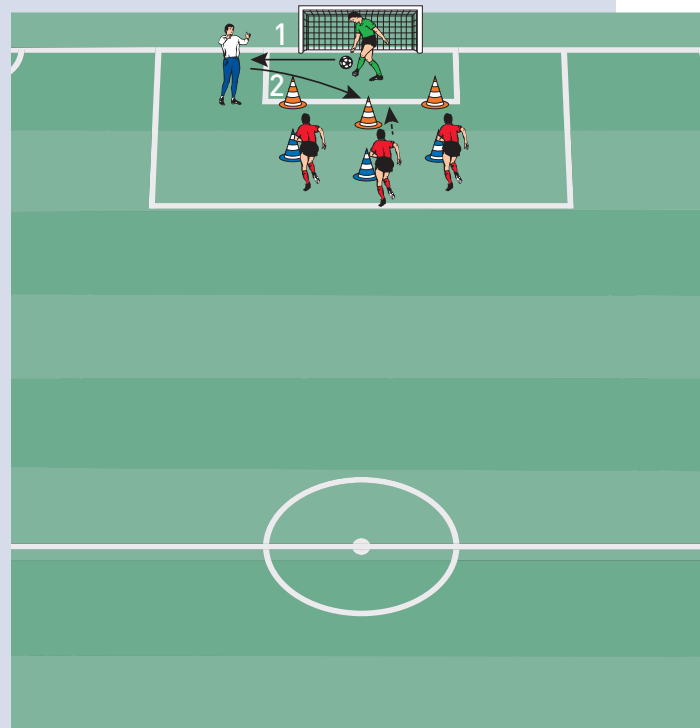
- de keeper gooit de bal onderhands naar de trainer
- de trainer gooit de bal richting een van de drie oranje pylonen
- een van de keepers simuleert weerstand vanaf een van de drie pylonen die het verst bij het doel vandaan staan
- aan beide kanten 8 keer werken

Methodiek

- de afstand van de keeper tot de trainer vergroten

Coaching

- 'Let op je voetenwerk; kleine pasjes, de laatste groot.'
- 'Wees duidelijk in de coaching door "los" te roepen.'
- 'Zet af met het been dat het dichtst bij het doel is.'
- 'Gebruik je andere been om op te zwaaien.'



4. Passen en rollen

Doel

- verbeteren van het verwerken van de bal en de bijbehorende voortzetting

Organisatie

- 2 grote doelen, 10 ballen, 4 pylonen
- 2 keepers en 2 keepers/veldspelers

Inhoud

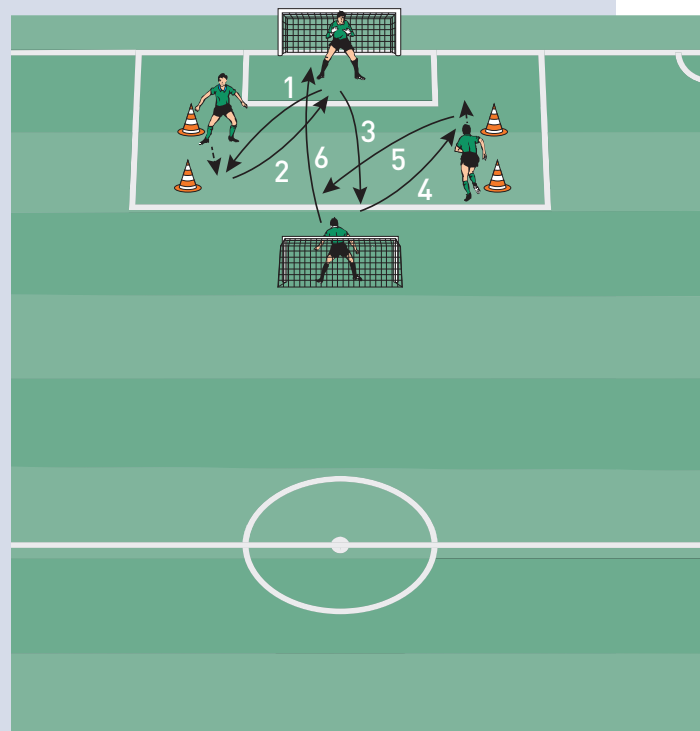
- de keeper rolt de bal uit en krijgt de bal terug via een kaats
- hij neemt de bal aan en speelt de keeper aan de overzijde aan
- die raapt de bal op, rolt uit en verwerkt de kaats die volgt

Methodiek

- in tegenovergestelde richting werken
- de spelers/keepers aan de zijkanten draaien open in plaats van kaatsen

Coaching

- 'Rol de bal uit zonder stuit.'
- 'Zorg voor de juiste uitgangshouding bij het oprapen.'
- 'Zorg voor de juiste coaching.'
- 'Vraag en speel in op het juiste been.'
- 'Wees nauwkeurig en speel strak in.'



Martijn Reuser: Technische vaardigheden als uitgangspunt

Het beïnvloeden van de C-junior

Sommige voormalige betaald voetballers zijn zich tijdens hun carrière al bewust van het feit dat ze later trainer willen worden. Bij anderen ontstaat dat gevoel pas later. Martijn Reuser, volgend seizoen deelnemer aan de cursus TC I, behoort tot die laatste groep. De geboren Amsterdammer maakt sinds een aantal jaren stappen op het trainersvlak. De Voetbaltrainer spreekt met hem over zijn ontwikkeling als trainer en gaat daarbij specifiek in op het omgaan met de C-junior, de leeftijdsgroep waar Reuser momenteel bij NAC Breda en de KNVB mee werkt.



Foto: Pro Shots

Naam: Martijn Reuser
Geboorteplaats: Amsterdam
Geboortedatum: 1 februari 1975

Carrière als speler

1993-1997	AFC Ajax
1997-1999	Vitesse
1999-2000	AFC Ajax
2000-2004	Ipswich Town
2004-2006	Willem II
2006-2008	RKC Waalwijk
2008-2010	NAC Breda

Carrière als trainer

2010-2011	Diverse jeugteams bij amateurclubs
2012-2013	Assistent-coach NAC Breda A1
2013-2014	Assistent-coach NAC A1 en trainer B1 bij vv Bavel
2013-2014	Trainer-coach NAC Breda D2 (onder 12)
2014-2015	Assistent-bondscoach KNVB (onder 15)
2014-2015	Trainer-coach NAC Breda C1 (onder 15)

Overdrijven

Martijn Reuser: “Toen ik een paar jaar geleden begon als trainer, had ik het idee dat spelers alleen maar plezier moesten hebben. Bij de jongste jeugd is dat voornamelijk het geval en ook bij oudere leeftijdsgroepen speelt plezier een rol. Maar toch komt er een moment waarop je beseft dat er meer is. Ik werk dit jaar met C-junioren en

Dus tactisch trainen en situatief coachen met stopmomenten kan en moet bij C-junioren, maar je moet het ook weer niet overdrijven. Bij C-junioren merk ik dat je de oefeningen aantrekkelijk moet houden. Zeker wanneer spelers merken dat ze beter worden in bepaalde aspecten, zijn en blijven ze erg gemotiveerd om hun best te doen. Mits de oefening uitdagend is, dus er

‘Tactisch trainen kan, maar je moet het ook weer niet overdrijven’

dan komt er wel eens een tactische training bij kijken, waarbij je situatief coacht en stopmomenten hebt. Toen ik zelf nog speelde, was ik hier niet echt een fan van. Ik wilde het liefst dat de training doorliep. Nu sta ik aan de andere kant en merk dat je, wanneer je tactisch traint, spelers op dat vlak duidelijk verder kunt helpen en verbeteren. Wel is het belangrijk dat je die balans bewaakt.

moet iets te winnen zijn. Naarmate je langer trainer bent, leer je steeds beter om het niveau in te schatten en merk je welke oefeningen geschikt zijn.”

Techniek

Martijn Reuser: “Ook al train je tactisch, bijvoorbeeld een vorm 7:7 of 8:7, de technische vaardigheden bepalen voor een groot gedeelte hoe de uitvoering van de spelers zal zijn. Als een



speler sterk is aan de bal en controle heeft over de bal, creëert hij tijd en ruimte voor zichzelf. Wanneer een speler in staat is om met de bal aan de voet in de diepte te kijken, geeft hem dat extra tijd om de goede keuze te maken. In mijn tijd in de jeugd bij Ajax werd er ook wel eens tactisch getraind, en je zag gewoon dat de technisch vaardige spelers meer tijd en ruimte hadden om de juiste keuze te maken.

Die balbehandeling leerde je vroeger toch voornamelijk op de pleintjes. Nu ik zelf trainer ben, kijk ik in eerste instantie vooral naar wat een speler kan met de bal aan de voet, op een functionele manier. Dat houdt in dat ik van een vleugelspits andere kwaliteiten aan de bal verwacht dan van een centrale verdediger en dus op andere dingen let. Maar voor elke speler geldt: als je vertrouwd bent met de bal aan de voet kun je veel eerder de oplossing in de diepte zoeken. Enerzijds omdat je vertrouwt op je balbehandeling, maar anderszijds ook simpelweg omdat je die oplossing ziet.”

Balvast

Martijn Reuser: “Ik kan me nog goed herinneren dat ik dertien jaar was en

dat ik van mijn amateurclub Rood Wit A naar Ajax ging. Waar ik op jongere leeftijd erg balvast was, deed mijn lichaam in de C ineens niet meer zo makkelijk wat ik wilde en had ik lichamelijke ongemakken in verband met de groei. Ik was niet altijd meer baas over de bal en kon de bal niet meer zo goed bij mij houden als dat ik gewend was. Tegelijkertijd nam ik dat in die periode voor kennisgeving aan en na verloop van tijd ging het weer beter. Toch zijn dat wel twee zaken die ik nu in mijn rol van trainer meeneem. Als je trainer bent van C-junioren, heb je te maken met de groeispurt. Spelers veranderen snel en

dat heeft consequenties voor de manier waarop ze voetballen. Dat het, zeker qua balbehandeling en coördinatie, even niet meer zo goed lukt, kan een gevolg zijn van die veranderingen. Maar net als ik toen, maakt ook de C-junior van nu dat niet bewust mee

omdat ze aan het puberen zijn. Het is goed dat je je dat realiseert.”

Overschatten

Martijn Reuser: “Vorig seizoen heb ik de D2 getraind bij NAC. In vergelijking met de C zijn er overeenkomsten, maar ook duidelijke verschillen. In de D-pupillen doen de spelers alles wat de trainer zegt. Maar in de C worden spelers mondiger en kritischer. Doordat C-spelers fysiek enorm groeien en soms een kop groter zijn dan je zelf bent, ben je geneigd ze te overschatten. Het is daarom belangrijk dat je probeert om het niveau zo goed mogelijk in te schatten. De C-junior doet

soms wat stoer waardoor je denkt dat ze bepaalde aspecten wel beheersen, terwijl dit lang niet altijd het geval is. Daarnaast zijn ook de onderlinge verschillen erg groot. De een lost voetbalsituaties op door zijn technische en tactische vaardigheden. Een ander

‘Ik kijk nu vooral naar wat een speler kan met de bal aan de voet, op een functionele manier’

wint veel duels omdat hij fysiek al verder is dan zijn tegenstander. Je probeert vervolgens aan te geven dat het voordeel van het fysieke aspect maar tijdelijk is. Maar de C-junior kijkt nog niet zo ver. ‘Het gaat nu toch goed, trainer?’ zeggen ze dan. Die diversiteit in spelers maakt het werken met C-junioren ook erg interessant.”

Monoloog

Martijn Reuser: “In de omgang van D-pupilen en C-junioren zijn verschillen merkbaar. Toen ik bij D een vraag stelde over een bepaalde situatie, stonden de spelers in de rij om het goede antwoord te geven. Nu, bij de C, is dat weer anders. Zeker in een groepsgepraak durft niet iedereen meer zo maar een vraag te beantwoorden. C-junioren vinden het over het algemeen niet fijn om een verkeerd antwoord te geven en zijn gevoeliger voor hun positie in de groep. Ik merk dat ik daardoor weer vaker een soort monoloog sta te houden in plaats van veel te vragen te stellen. De C is, dus ook qua benadering, een erg diverse leeftijdsgroep. Je wisselt het vragen stellen af met het vertellen. Hierbij is het goed om de balans te bewaken.”

Spanningsveld

Martijn Reuser: “Bij de C-junioren kom ik veel spanningsvelden tegen.

‘We zijn geneigd de C-junior te overschatten’

Neem om te beginnen het spanningsveld dat de trainer kan ervaren tussen het verantwoordelijkheid geven en zelf de touwtjes in handen houden. Ik denk dat dit voor veel C-trainers wel herkenbaar is. Op het moment dat je de spelers zelf verantwoordelijk maakt om te werken aan verbeterpunten, gebeurt het niet altijd. En als je denkt dat ze bepaalde zaken begrepen hebben, blijkt tijdens de wedstrijd ineens dat het niet duidelijk is. Ik signaleer dit zowel bij NAC als bij de KNVB bij het elftal voor spelers onder 15. Je bent in de C echt bezig met het proces van beter worden en dat gaat stapsgewijs. Dit komt doordat de C-junior



zelf nog aan het ontdekken is hoe hij moet leren. Dat betekent soms dat je een stapje terug moet doen om er vervolgens weer twee vooruit te zetten. Dit geeft niet, mits je maar beseft dat dat wispelturige in deze leeftijdsgroep aanwezig is.”

Duels

Martijn Reuser: “Het valt mij op dat de C-junior moeite heeft om kritisch naar zichzelf te kijken. Je geeft ze verantwoordelijkheid, maar op het moment dat je ze kunt loslaten pakken ze die verantwoordelijkheid niet op. Ze kunnen wel benoemen wat ze beter willen doen, maar maken vervolgens niet de stap naar het daadwerkelijk verbeteren. Ik heb momenteel veel

wordt te vaak geassocieerd met dat je er stevig in moet gaan, terwijl het tegendeel soms beter is. Er zijn slimme manieren waarop je een duel kunt aangaan en die manieren leg ik aan spelers uit. Een voorbeeld: als een bal stuitert tussen mijn middenvelder en de tegenstander kun je bijvoorbeeld een schijnbeweging maken dat je naar de bal toe gaat. Vervolgens houd je in, waardoor je meer tijd hebt om te kijken waar de bal precies terecht komt. Je kunt bewust uit het duel blijven om uiteindelijk toch als winnaar uit de bus te komen.

Als ik vervolgens in een training zeg dat spelers een kwartier de tijd hebben om bezig te gaan met hun verbeterpunten, verwacht ik dat die

‘Zoek de balans tussen vertellen en vragen stellen’

gesprekken met mijn middenvelders, van wie sommigen het moeilijk vinden om de duels aan te gaan op het middenveld. Het aangaan van duels

middenvelders wel gaan werken aan het aangaan van deze duels. Maar dat gebeurt dus niet. Dat is wel een belangrijk kenmerk van de C. Je bent



steeds aan het loslaten en aantrekken. Toch moet je in het geval van die middenvelders rustig blijven en in gesprek gaan. Ze hebben blijkbaar nodig dat je ze op weg helpt.”

Tweede bal

Martijn Reuser: “Als je goed verzorgd positie spel wilt spelen, zul je moeten zorgen dat je veel in balbezit bent. Als je een ploeg bent die veel en snel in balbezit wil komen en de tegenstanders de wil oplegt, zul je wel je duels moeten winnen om van daaruit verder te voetballen. Niet alleen je persoonlijke duel met je directe tegenstander moet je winnen, maar je zult met name ook de tweede bal moeten winnen. Maar wat is dat dan, die tweede bal? Je kunt als trainer wel met veel gebaren zeggen dat die tweede bal moet worden gewonnen, maar dan ben je er nog niet. Je zult spelers duidelijk moeten maken hóe dat werkt. Om nog even terug te komen op mijn middenvelders die meer duels willen winnen. Als ik tegen ze zeg dat ze de tweede bal moeten winnen, zijn ze geneigd om dicht op de 9 te gaan staan in balbezit. Om een tweede bal

te winnen, komen ze kort op de speler die het duel aangaat. Maar op het moment dat de bal dan wat achter hen valt, gaat de tegenstander er van door en kan er een counter worden geplaatst. Dus het winnen van die tweede bal heeft te maken met het moment van bijsluiten, afwachten en anticiperen op wat er gebeurt en op het juiste moment instappen. Wat dat juiste moment is, moet de speler vanzelf leren aanvoelen en ervaren. Je

verantwoorde trainingsmethodieken. Maar het doorzettingsvermogen bepaalt voor een groot deel wie het gaat halen en daar mag je je spelers zo af en toe best eens op bevragen.”

Veeleisend

Martijn Reuser: “Toen ik zelf nog in de E1 speelde, stond ik linksbuiten. Gedurende een seizoen heb ik enorm op mijn linkerbeen geoefend. De eerste maand trapte ik geregeld over de bal

‘Soms moet je bewust even uit het duel blijven’

kunt hem hierbij uiteraard wel weer helpen door hem op trainingen veel in situaties te brengen waarin die tweede bal moet worden gewonnen (zie trainingsvorm 3). Het inschattingsvermogen van de speler in kwestie bepaalt of die tweede bal gewonnen wordt.”

Rood

Martijn Reuser: “Het winnen van tweede ballen heeft daarnaast met mentaliteit te maken. Hoe graag wil jij dat duel winnen? Op dit vlak is het belangrijk dat je goed naar je spelers kijkt. Vanuit mijn eigen ervaring weet ik dat slechts een enkeling zal doorbreken in het betaalde voetbal. En dat zijn niet altijd de technisch meest begaafde voetballers. Het gaat daarbij om het hebben van een winnaarsmentaliteit. Wie wil graag winnen in partijtjes op de training? Wie

heen. De tweede maand belandden de voorzetten veelal nog achter het doel. Maar gaandeweg ging het steeds beter en werd ik tweebenig. Dan praat je dus over intrinsieke motivatie om een betere speler te worden. Als ik nu werk met C-junioren probeer ik die intrinsieke motivatie bij ze aan te wakkeren. Wanneer je ergens beter in wilt worden, ga er dan mee aan de slag. Maar dat proces gaat, zoals ik al eerder aangaf, in deze leeftijdsgroep écht met vallen en opstaan.”

Samenvatting:

- Bij C-junioren moet je het tactisch trainen niet overdrijven.
- Reuser let vooral op hoe goed een speler is met de bal aan de voet, op een functionele manier.

‘Je mag C-junioren best eens op hun doorzettingsvermogen bevragen’

wil graag beter worden? Wie háát het om te verliezen? In scherpe partijtjes 3:3 of 4:4 speel ik met de C-junioren ongeveer vijf minuten. Als de tijd bijna voorbij is, zeg ik dat er nog een minuut verlengd moet worden. Dan kijk ik wie er doorheen zit, wie er wil opgeven en wie wil doorzetten. Natuurlijk, ik houd wel rekening met

- Bij het aangaan van duels is het inschatten van het juiste moment belangrijk.
- C-junioren kun je gerust bevragen op hun doorzettingsvermogen.
- Bij het winnen van de tweede bal let Reuser op het bijsluiten, afwachten en anticiperen.

Aangaan van duels (1)

Trainingsvorm 1

Organisatie

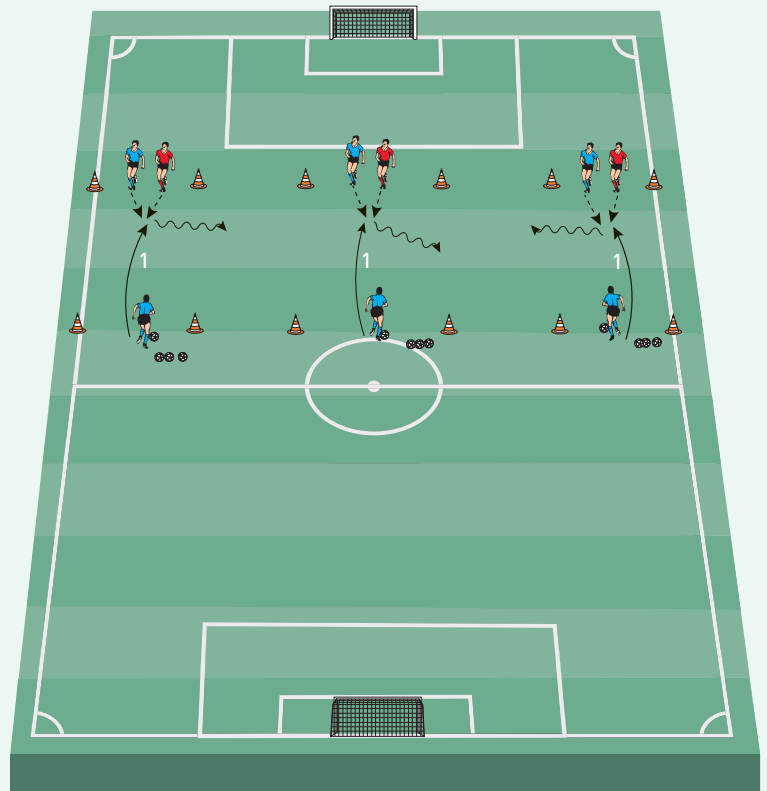
- de veldjes zijn 20 meter lang en 20 meter breed
- 12 pylonen om 3 veldjes mee uit te zetten
- 4 ballen bij elk veldje

Inhoud

- de speler gooit een bal door de lucht richting beide spelers, die een duel aangaan
- zodra een speler de bal in bezit heeft, dribbelt hij aan de zijkant zijn vak uit en begint het spel opnieuw
- na 4 ballen wordt er gewisseld en gaat een andere speler de bal aangooien

Methodiek

- in plaats van aangooien kun je de bal ook laten stuiteren of over de grond laten aanspelen
- in plaats van de zijlijn gebruik je de achterlijn vanwaar de bal gegooid is als lijn om uit te dribbelen



Indelen

Martijn Reuser: "In deze vorm is de positie van de trainer belangrijk. Door de velden naast elkaar uit te zetten kun je, door ter hoogte van de mid-

denlijn heen en weer te bewegen, alles goed in de gaten houden. Je houdt op deze manier overzicht en kunt gericht tips geven. Je kunt bij het indelen van de drietallen rekening houden

met de fysieke verschillen van spelers. Of dat je een spits bij een centrale verdediger in het groepje zet, waardoor ze duels uitvechten zoals dat tijdens de wedstrijd ook het geval is."

Aangaan van duels (2)

Trainingsvorm 2

Organisatie

- er wordt gespeeld op veld zo groot als twee keer het zestienmetergebied
- 12 pylonen om een veld mee uit te zetten
- 10 hesjes in 2 verschillende kleuren
- 4 ballen in elk doel

Inhoud

- 5:5 + 2 keepers en 4 neutrale spelers
- bij een uitbal of een hoekschoop wordt er gestart bij de keeper van de partij in balbezit
- de bal mag niet in één keer vanaf de keeper naar de neutrale speler worden gespeeld
- de neutrale speler mag niet worden aangevallen in zijn vak

Methodiek

- scores na een voorzet tellen dubbel



Inschatten

Martijn Reuser: “Omdat je het aangaan van duels wilt bevorderen, werk je in trainingsvorm 2 met neutrale spelers, zodat je meer hoge voorzetten krijgt. Die neutrale spelers mogen niet aangevallen worden in hun vak, waardoor ze tijd en rust hebben om een goede voorzet te geven. Qua coaching richt je je met name op zaken als: ‘Kun je een duel aangaan?’ en ‘Hoe ga je dat duel aan?’ Waar het om gaat, is dat je spelers leert om situaties in te schatten. De ene keer moet je juist wel in het duel proberen te komen, maar een andere keer moet je er juist weer uit blijven.”

Neutrale spelers

Martijn Reuser: “Bij vormen waarin je werkt met neutrale spelers aan de zijkant is het aantrekkelijk en gemakkelijk voor spelers om zo snel mogelijk die neutrale speler aan te spelen. Ik vind echter dat je moet bewaken dat het (wedstrijd)echt voetbal blijft. Als je merkt dat het een doel op zich is geworden om die neutrale speler in te spelen moet je gelijk ingrijpen. Dit ingrijpen kan door regels in te stellen die dat inspelen van de neutrale speler voorkomen, zoals ik bij deze trainingsvorm gedaan heb. Tijdens de wedstrijd wil je namelijk ook niet dat je spelers té bewust op zoek gaan naar die vleugelspeler, waarna er een voorzet gegeven wordt. Ze moeten ook de andere oplossingen blijven zoeken en zien. Dus het is prima dat je werkt met een doelstelling op een training, maar houd wel in de gaten dat het over voetballen blijft gaan. De trainer zal oog moeten hebben voor die geweldige actie van een middenvelder, ook al heeft dat niet zozeer iets met het aangaan van een duel te maken.”

Geschied

Martijn Reuser: “Deze vorm is trouwens ook geschikt voor D-pupillen. Ik had vorig jaar bij de D2 twee centrale verdedigers die moeite hadden met het aangaan van die duels. Doordat er veel ballen vanaf de zijkant kwamen, moesten die verdedigers geregeld een kopduel aangaan. Na verloop van tijd, toen we deze vorm meerdere keren hadden gespeeld, leerden ze veel beter om die duels aan te gaan en te

winnen. Dan zie je dus dat je duidelijk winst kunt behalen door veel te herhalen. Je hoeft niet elke keer weer nieuwe oefenstof te bedenken om verbeteringen te zien. Maar de volgende

stap is dan wel: nu heb je het duel gewonnen en hebt de bal in bezit. Wat ga je er dan mee doen?”

Winnen van de tweede bal

Trainingsvorm 3

Organisatie

- er wordt gespeeld op een heel speelveld, waar de hoeken van zijn afgesneden door pylonen
- 4 ballen in elk doel
- 2 grote doelen

Inhoud

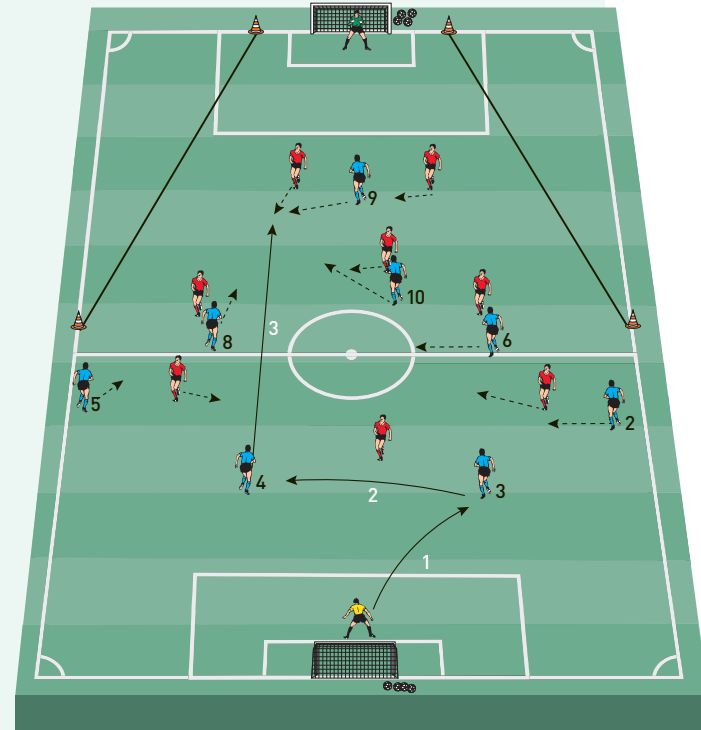
- 9:9
- bij een uitbal of een hoekschop wordt er gestart bij de keeper van de partij in balbezit, die een bal uitrolt op een centrale verdediger
- de eerste bal van de centrale verdediger mag niet diep worden gegeven op de 9

Methodiek

- in kleinere aantallen spelen, bijvoorbeeld 8:8 of 7:7

Coaching

Martijn Reuser: “In deze vorm richt de coaching zich op de middenvelders (6, 8, 10) die zich, op het moment dat de 9 wordt gezocht en aangespeeld, opstellen in afwachting van de tweede bal. Je let hierbij op de afstand ten opzichte van de 9 op het moment dat



de lange bal gegeven wordt. ‘Kom er niet te dicht op, maar maak zo goed mogelijk een inschatting waar die bal terecht gaat komen.’ Ik coach de 9 dat hij aan de balkant moet komen om een lange bal te kunnen ontvangen. In deze vorm komt het bijsluiten, afwachten en anticiperen aan bod.” ⚽



A-JEUGD



Theo ten Caat speelde tussen 1984 en 2002 bij FC Twente, Veendam, FC Groningen, Vitesse en het Schotse Aberdeen. Na zijn actieve carrière trainde hij bij FC Twente de O13, O17 en O19. Tevens stond hij bij WHC Wezep (Hoofdklasse zaterdag) als hoofdtrainer aan het roer. Inmiddels bekleedt Ten Caat bij FC Emmen de functie van Hoofd Jeugdopleiding én is er trainer van de O19, waarmee hij uitkomt in de Tweede Divisie Landelijk. Ook is hij hoofdtrainer bij zondag hoofdklasser Achilles 1894 uit Assen. Ten Caat is in het bezit van het diploma TC I.

Richtlijn

Theo ten Caat: “Ik geef mijn spelers, en met name dus de keeper, wel mee om bij het neerzetten van organisaties zoveel mogelijk uit te gaan van de zestienmeterlijn. Bij een vrije bal tegen, ergens op onze helft, helpt de zestienmeter om een goede organisatie te houden. De keeper zorgt er op die manier voor dat er vóór hem voldoende vrije ruimte is om in te bewegen. De keeper moet leren situaties in te schatten en, wanneer er een bal achter de muur langs wordt gespeeld, inschatten óf en hóe hij moet uitkomen. Je doet daarbij dus ook een beroep op het anticipatievermogen van de keeper.”

Betrekken

Theo ten Caat: “Wanneer we spelhervattingen op onze helft moeten verdedigen neem ik als stelregel dat de organisatie en uitvoering altijd de verantwoordelijkheid zijn van de spelers. Trainers zijn nog wel eens geneigd om alles ‘vast te willen organiseren’, terwijl bij A-junioren het geven van verantwoordelijkheid aan spelers juist essentieel is voor hun leerproces. Daardoor gaan ze situaties zelf ervaren en pas na dat ervaren kunnen ze gedrag veranderen. Bij ons is de keeper in eerste instantie verantwoordelijk voor de verdedigende organisatie. Hij zet spelers neer bij een corner en bepaalt ook of er een muurtje nodig is bij een vrije trap tegen. Wie wáár gaat staan wordt in de loop van het seizoen vanzelf wel bepaald, zodra een spelersgroep elkaars kwaliteiten beter gaat leren kennen. Vanaf de kant analyseer ik hoe het gaat. Na afloop van een wedstrijd bevraag ik de keeper hoe de specifieke keuzes tot stand zijn gekomen en of hij tevreden is. Ook vraag ik hoe hij vindt dat de verdedigers hebben geluisterd naar zijn aanwijzingen. Belangrijk hierbij is om vervolgens ook de spelersgroep bij het nabespreken te betrekken. Hoe hebben zij de organisatie van de keeper beleefd en waar denken zij dat verbeterpunten liggen? In het kader van opleiden zijn dit wezenlijke gesprekken, want A-junioren krijgen verantwoordelijkheid en zijn bezig om zichzelf en anderen te analyseren.”

Meedogenloos

Theo ten Caat: “Bij corners, of ze nu indraaiend of afdraaiend zijn, blijft de verdedigende organisatie min of meer gelijk. Het verschil tussen zone- en mandekking is bij spelhervattingen tegen niet eens zo groot. De ruimtes waarin spelers staan ten opzichte van elkaar zijn toch al klein dus overgeven aan elkaar komt, zeker wanneer de bal al genomen is, niet zo gek veel voor. Bij dat dekken is het wel van belang dat er gelet wordt op fysieke kwaliteiten van zowel de tegenstander als van onszelf. Spelers zullen zelf moeten bepalen voor welke tegenstander ze verantwoordelijk zijn, gelet op lengte, snelheid en sprongen en kopkracht. En dan, wanneer de bal genomen is, zullen de verdedigers oog moeten hebben voor de ruimtes waar de tegenstander in wil lopen. Ik zie ook bij A-junioren nog te veel dat men alleen naar de bal kijkt en daardoor de tegenstander wat uit het oog verliest. Naast het eerder aangegeven fysieke aspect komt er dus ook inzicht bij kijken en scherpte. Dat laatste heeft met de mentale vaardigheden van spelers te maken. Bij het verdedigen van stilstaande situaties is een bepaalde meedogenloosheid vereist. Je moet duels durven aangaan en de absolute wil om die duels te winnen is van immens belang.”

Partijvormen

Theo ten Caat: “Het oefenen op standaardsituaties gebeurt bij mij altijd in partijvormen. De oefenvorm die mijns inziens het dichtste de wedstrijdssituatie benadert, is een vorm waarbij de vleugelspelers een belangrijke rol krijgen (zie trainingsvorm). In dit soort dynamische vormen kun je tegelijkertijd de aanvallende en verdedigende organisatie wegzetten en bekijken. Corners komen ook in deze vorm wel voor en dan heeft de verdedigende partij verschillende opties om over na te denken. Net als in de wedstrijd is het uitgangspunt op trainingen om minimaal twee spelers voorin te houden. Dat levert twee voordelen op. De tegenstander laat dan in elk geval drie spelers én de keeper achterin staan. Aanvallend gezien heb je vrij veel kans op balbezit, na bijvoorbeeld een afgeslagen hoekschop.”

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het aanvallen via de vleugels

Organisatie

- het veld is 40 meter lang en 50 meter breed
- 2 grote doelen
- 12 pylonen om een veld en neutrale vakken mee uit te zetten
- 12 hesjes in 3 verschillende kleuren
- voldoende ballen in de beide doelen

Inhoud

- 4:4 + 2 keepers en 4 neutrale spelers
- de neutrale spelers mogen niet aangevallen worden in hun vak
- de neutrale spelers mogen niet in het speelveld komen
- na een doelpunt wordt er gestart met een uitbal door de keeper
- keepers mogen na een spelhervatting niet gelijk de zijkant inspelen
- de ploeg die scoort blijft in balbezit
- keeper mag een terugspeelbal maar 1 keer raken

Coaching

- In deze vorm richt je je met name op de bezetting voor het doel, wanneer een neutrale speler de bal heeft. Bij corners richt je je op het neerzetten van de verdedigende organisatie door de keeper.

Methodiek

- met twee in plaats van vier neutrale spelers gaan spelen
- als je met vier neutrale spelers speelt, kun je een compleet viertal wisselen
- als je met twee neutrale spelers speelt, kun je van elk team één of van één team twee spelers wisselen
- de aantallen binnen het veld wijzigen naar bijvoorbeeld 5:5 of 6:6
- maximaal aantal keer raken instellen voor de spelers in het veld en/of voor de neutrale spelers
- na een bepaald aantal doelpunten of een bepaalde tijd wisselen van neutrale spelers
- in plaats van 'vaste' neutrale spelers kun je er ook voor kiezen om een team zelf laten bepalen wie er in die zone komt of staat
- alleen werken met aanvallende neutrale spelers
- speler die een pass geeft, wordt de neutrale buitenspeler en degene die de voorzet geeft, wordt veldspeler



B-JEUGD



Ralf de Haas studeerde beleidswetenschappen aan de Universiteit van Nijmegen en is sinds dit seizoen trainer van Roda JC B1. Hiervoor was hij onder andere jeugdtrainer bij SV Someren, FC Eindhoven en PSV. Als hoofdtrainer werkte hij bij het eerste elftal van Sparta '18 en SV Budel. De Haas is in het bezit van het diploma TC I en is tevens docent bij de KNVB.

Planmatig

Ralf de Haas: "Bij Roda JC werken we planmatig. Dat wil onder andere zeggen dat we in de voetbalacademie, binnen een cyclus van acht weken, elke week een thema behandelen met betrekking tot het ontwikkelen van onze speelwijze. Dit doen wij van de E-pupillen tot aan de Beloften. Alle teams trainen en behandelen een teamtaak (opbouwen eigen helft, opbouwen helft tegenpartij, scoren centraal, scoren via de flank, druk zetten op helft tegenpartij, druk zetten op eigen helft, voorkomen van doelpunten centraal en voorkomen van doelpunten via de flank) in dezelfde week. Zo wordt er in week 7 en 8, waarin respectievelijk 'voorkomen van doelpunten centraal (7) en voorkomen van doelpunten via de flanken (8)' behandeld worden, ook veel aandacht besteed aan het verdedigen van stilstaande situaties."

Verantwoordelijkheid

Ralf de Haas: "Bij Roda JC B1 ligt de verantwoordelijkheid voor de verdedigende organisatie bij stilstaande situaties bij de keeper. Die bepaalt in overleg met de andere spelers of er een muurtje wordt opgesteld en of het nodig is om de palen te bezetten. Dit principe geldt voor zowel wedstrijden als trainingen. De trainer controleert of deze afspraken worden nagekomen. We hebben van bijna elke wedstrijd videobeelden, waardoor we stilstaande situaties goed kunnen evalueren. We kiezen er bewust voor om spelers verantwoordelijk te maken voor het organiseren van die stilstaande situaties. Ze gaan daardoor zelf leren om situaties in te schatten en zijn zich meer bewust van de taak die ze hebben."

Leermoment

Ralf de Haas: "In het begin van het huidige seizoen hebben wij veel doelpunten tegen gekregen vanuit stilstaande situaties. Van de eerste twaalf tegendoelpunten kwamen er negen voort uit een stilstaande situatie. Dit is wel een goed leermoment geweest voor onze spelers. Door middel van videoanalyse en het nabespreken van deze tegendoelpunten hebben we een aantal aanpassingen gedaan in de organisatie van de stilstaande situaties. Waar wij in het begin twee mensen voorin hielden, is dat er nu nog maar één. Dat houdt in dat het in ons eigen strafschoopgebied drukker is geworden, omdat de tegenstander een man meer mee naar voren kan sturen. Maar de ruimtes zijn daardoor kleiner geworden voor onze tegenstander en zij hebben minder operationele ruimtes in het strafschoopgebied."

Dekking

Ralf de Haas: "Het belangrijkste bij het verdedigen van stilstaande situaties is het duel aangaan met de tegenstander. De keuze voor man- of zonedekking hebben we gemaakt door eerst goed te kijken naar onze spelers. We hebben niet bijster veel lengte in de ploeg. Wanneer je dan zou kiezen voor zonedekking speel je de tegenstander in de kaart. Een lange kopper van de tegenstander kan een verdediger van ons opzoeken die een stuk kleiner is. Daarnaast vind ik het een nadeel dat zonedekking veel communicatie vergt, kort voor het eigen doel. Als twee aanvallers in één zone gaan lopen zullen de verdedigers snel moeten beslissen wat ze gaan doen. Wij kiezen dus voor mandekking, wat overigens niet wil zeggen dat zonedekking per definitie verkeerd is bij B-junioren. Als je lengte in de ploeg hebt kun je juist prima kiezen voor zonedekking. Het gaat er in eerste instantie om dat je bekijkt en bepaalt welke manier van verdedigen het beste bij je team past."

Snel

Ralf de Haas: "In het verleden trainde ik de stilstaande situaties afzonderlijk. Tijdens de training maakte ik tijd voor het nemen van een aantal hoekschoppen en vrije trappen, waarin zowel verdedigend als aanvallend accenten werden gelegd. Het nadeel hiervan is dat spelers te veel stil staan. De verdedigende organisatie wijzigt nauwelijks en spelers weten wat ze kunnen verwachten. Inmiddels trainen we de stilstaande situaties als onderdeel van de reguliere partijvormen. In week 7 en 8 (zoals eerder vermeld) staat het verdedigen op de eigen helft centraal. In deze weken start een partijspel dan ook telkens met een corner of vrije trap (zie trainingsvorm). Is de bal buiten het spel? Ook dan wordt er gestart met een corner of vrije trap. Op deze manier komen er veel trainbare situaties voor waarbij de keeper telkens opnieuw zijn verdedigende organisatie moet neerzetten. Ook heeft de tegenstander mogelijkheden om corners snel te nemen."

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het verdedigen op eigen helft, tijdens aanvallen van de tegenstander via de flanken

Organisatie

- het veld is 75 meter lang en er wordt op de volledige breedte gespeeld
- 2 grote doelen
- 4 pylonen om een achterlijn mee uit te zetten
- voldoende ballen in beide doelen

Inhoud

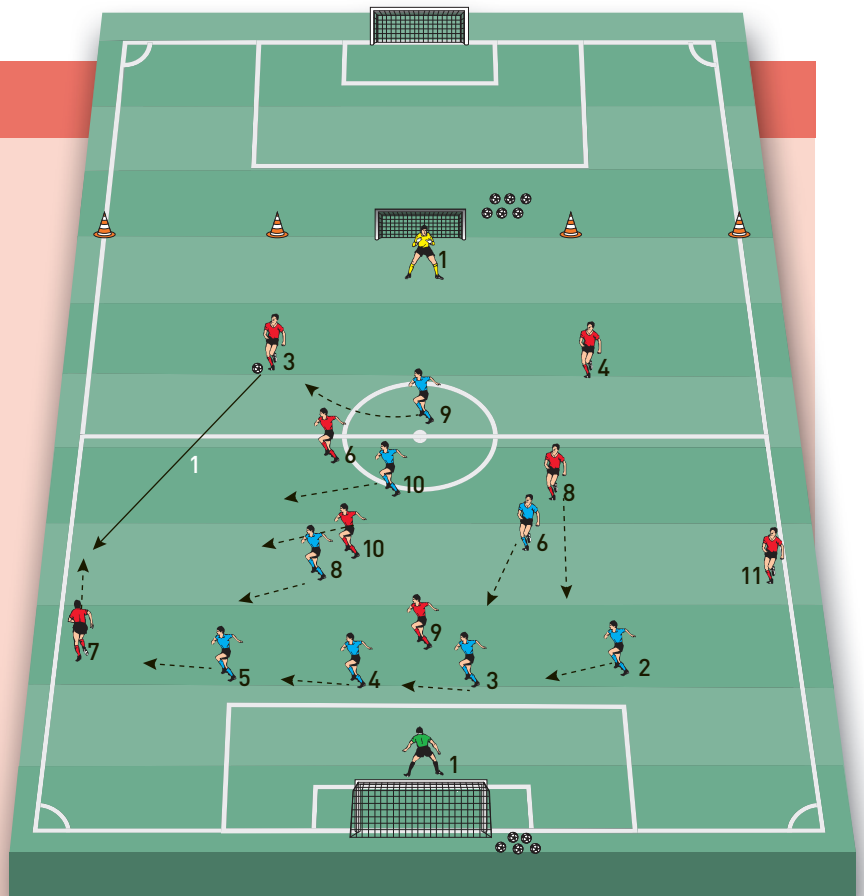
- partijvorm 9:9 op 2 grote doelen
- beide teams kunnen scoren op een groot doel
- wanneer de bal uit is, wordt het spel hervat met een hoekschop voor de partij die recht had op balbezit
- deze hoekschop mag ook snel en/of kort worden genomen

Coaching tegenpartij (creëren voorwaarden voor het behalen van de doelstelling)

- ‘Middenvelders, speel dicht bij elkaar zodat er ruimte komt voor de vleugelaanvallers.’
- ‘Wanneer diepte gezocht kan worden, diepte zoeken.’

Coaching eigen team (vragenderwijs)

- ‘Hoe groot mogen de onderlinge afstanden zijn?’
- ‘Hoe kun je elkaar helpen?’
- ‘Wat wil je met de ruimtes verdedigend?’
- ‘Wanneer zet je druk op de bal en hoe?’
- ‘Hoe verdedig je in het strafschopgebied?’
- ‘Wat laat je achter als de bal wordt weggewerkt?’



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. De teksten in dit artikel kwamen tot stand in samenspraak met keeperstrainer Paul van Leeuwen.

Hoogste punt

Jochem de Weerd: "Bij C-juniorenkeepers blijft het krijgen van een corner tegen een lastig punt. Er staan veel mensen om je heen en je wordt snel afgeleid. Ik zeg tegen de keeper dat hij moet proberen om zo veel mogelijk uit te schakelen. Er komt een hoge bal en je wilt maar één ding: die hoge bal vangen of wegstoppen. Met randfactoren zoals inlopende tegenstanders houd je zo min mogelijk rekening. Het gaat daarbij met name om timing, want hoe je het ook wendt of keert: die bal komt een keer naar beneden. Wanneer je als keeper op het hoogste punt, met je armen omhoog, die bal kunt vangen of wegstoppen, kan er geen aanval-ler van de tegenpartij bij. Na afloop van wedstrijden en trainingen bespreken we dit met elkaar."

Keeperstrainer

Jochem de Weerd: "Bij spelhervattingen verdedigend heeft de keeperstrainer (Paul van Leeuwen) een belangrijke rol. In de kleedkamer hangen we een formulier op waarop vermeld staat hoe de spelers zich moeten opstellen. De keeper is degene die de organisatie neerzet en bewaakt. Hij bepaalt ook zelf of er bij vrije trappen een muurtje wordt geplaatst. Paul van Leeuwen bespreekt rond trainingen en wedstrijden met de keeper hoe het is gegaan."

Duwtje

Jochem de Weerd: "Bij corners tegen zie je regelmatig dat een aanvaller van de tegenpartij voor onze keeper gaat staan. Door die aanvaller op het juiste moment een klein duwtje te geven raakt die uit balans en kan niet meer op de juiste manier reageren op de bal. De keeper houdt dan zelf wel de balans. Bij het opspringen leer ik de keeper dat hij zijn laatste stap voorwaarts moet zetten, omdat hij dan meer sprongkracht heeft. Dit houdt in dat hij zich dus zal moeten focussen op de bal."

Corners tegen

Jochem de Weerd: "Bij verdedigende spelhervattingen bepaalt de keeper de organisatie. De keeper moet ervan doordrongen zijn dat de spelersgroep naar hem moet luisteren. Hij is de baas. In de C ben je wel degelijk bezig met zo'n keeper op dit vlak, omdat niet elke keeper het van nature in zich heeft om medespelers aan te spreken over de plaats waar ze moeten staan en wie ze moeten dekken. De keeper zorgt ervoor dat er in elk geval een speler bij de eerste paal staat en iemand schuin op de vijfmeterlijn. Die laatste kan een lage strakke bal dan gemakkelijk wegwerken. De verdedigers in het strafschopgebied hebben een directe tegenstander die ze volgen en de keeper is vrij om iemand al dan niet bij de tweede paal neer te zetten."

Uitkomen

Jochem de Weerd: "Je ziet geregeld, ook op het hoogste niveau in het betaalde voetbal, dat een indraaiende vrije bal vanaf grote afstand er in één keer in gaat. Dit heeft te maken met het gezichtsveld van de keeper dat belemmerd wordt en vooral met het feit dat de keeper op de doellijn blijft staan. Ik zit daar elke keer weer met verbazing naar te kijken. Zodra de bal genomen is, lopen zowel de aanvallers als de verdedigers richting de keeper. Dan hoeft er maar iemand tegen de bal aan te lopen en hij zit er al in. Met de C-keepers bespreek ik dit ook en ik prikkel ze dan om gewoon wat verder uit hun doel te gaan staan op het moment dat de vrije trap wordt genomen. De keeper kan gerust op de vijfmeterlijn gaan staan, want zeker in de C-junioren schieten ze die bal er niet in één keer in. Dat uitkomen heeft met vertrouwen te maken. De keeper zal zijn veilige hok moeten durven verlaten en wil dit doorgaans niet, omdat hij bang is dat er in één keer op doel wordt geschoten. Op trainingen bootsen we die situatie precies na en dan merkt de keeper dat hij best uit zijn doel kan komen voordat de vrije trap genomen is. Stel dat de aanvaller toch in één keer op doel schiet, is hij er nog steeds op tijd bij. Door structureel aandacht te besteden aan dit soort organisatorische zaken merk je dat het elftal dit steeds beter gaat oppakken."

Bewaken

Jochem de Weerd: “Bij vrije trappen tegen is de zestienmeterlijn een richtpunt voor de keeper. Daar stelt hij zijn verdedigers op en laat daardoor wat ruimte voor zich vrij om in uit te komen. Het neerzetten van die verdedigers is echter niet genoeg. Je zult de verdedigers heel scherp moeten houden om vooral te blijven staan. De aanvallers van de tegenpartij willen dicht bij de keeper komen en voordat je het in de gaten hebt lopen je verdedigers gewoon mee. Als ze gewoon blijven staan, worden de aanvallers buitenspel gezet. De keeper heeft dus een belangrijke rol in het bewaken van die organisatie. Hij zet medespelers neer op de zestienmeterlijn en coacht vervolgens actief dat die verdedigers daar blijven staan.”



Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het verwerken van een indraaiende vrije trap

Organisatie

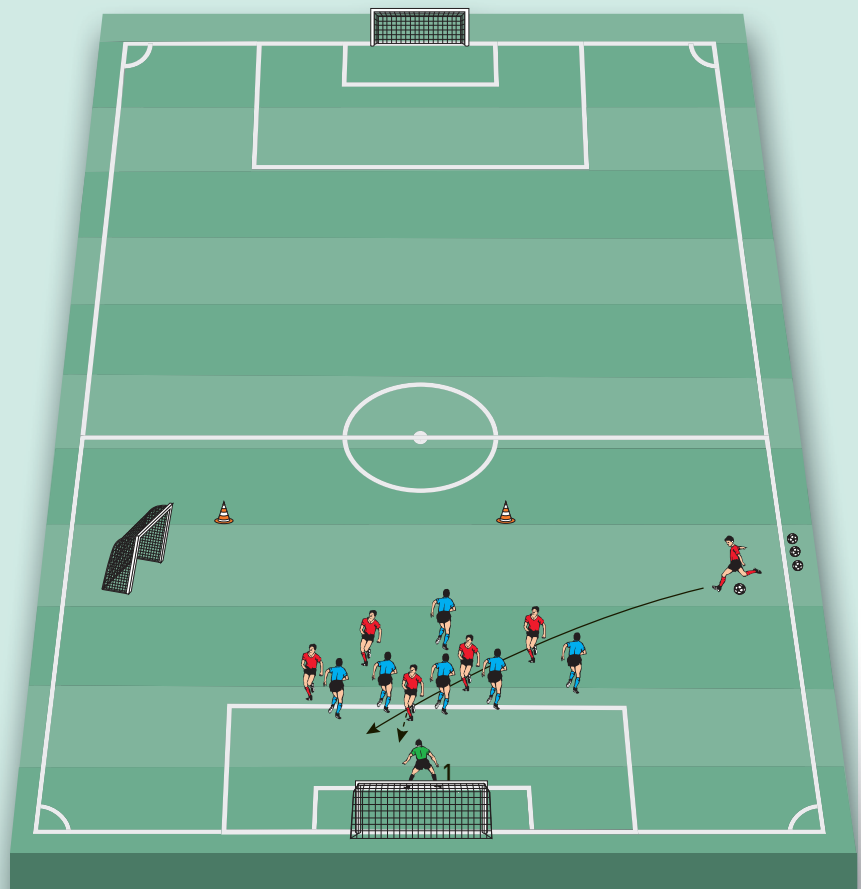
- 2 grote doelen
- 10 ballen bij de nemer van de vrije trap

Inhoud

- 6:6 + keeper
- de nemer geeft een indraaiende vrije trap
- de aanvallers proberen te scoren in het doel met keeper
- de verdedigers proberen de bal weg te werken en kunnen eventueel scoren in een geplaatst doel of door een lijndribbel

Coaching voor de keeper

- ‘Houd je medespelers ver van je doel.’
- ‘Durf jezelf op te stellen tussen de vijf- en elfmeterlijn.’
- ‘Zet de laatste stap voorwaarts voordat je opspringt.’



D-JEUGD



Guido den Dikken groeide op in Veere in Zeeland. Hij volgde het CIOS in Goes en liep stages bij onder andere JVOZ en PSV Eindhoven. Tijdens zijn fulltime stage bij Ajax voerde hij een groot onderzoek uit binnen Ajax en de satellietclubs van de Amsterdammers naar het geboortemaandeffect. Inmiddels traint Den Dikken bij NAC het team voor spelers onder 13 jaar en leidt de Voetbalacademie Born to Play (www.borntoplay.nl), waarmee hij zich richt op de laatgeboren spelers.

Herkenbaar

Guido den Dikken: “Zeker bij D-pupillen is een herkenbare situatie belangrijk. Het is goed om vaste afspraken te maken wie waar gaat staan bij bijvoorbeeld een hoekschop tegen. Het koppelen van posities aan een rol tijdens het verdedigen kun je hierbij als uitgangspunt nemen. Naar aanleiding van de kwaliteiten van de tegenstander kun je altijd nog aanpassingen doen. In ons geval betekent dit dat er in elk geval ruimte is voor een vrije kopper. Er is iemand die een van de beide palen bezet, iemand die zorgdraagt voor de afvallende bal en er zijn drie mandekkers. Een voorbeeld van een verdedigend ingestelde organisatie kan zijn een diepe spits (9), de afvallende bal (7), de vijfmeterlijn (11), een vrije kopper (6), de mandekkers (2, 3, 4, 5) en de bezetting bij de palen (8 en 10).”

Rollen

Guido den Dikken: “Zoals gezegd kun je rollen koppelen aan posities. Afhankelijk van je spelersmateriaal breng je vervolgens nuances aan. Een sterke balvaste spits houdt ik centraal voorin. Een snelle spits die goed is in het duel 1:1 zet ik aan de buitenkant. Bij corners tegen is de speler die bij de vijfmeterlijn staat, samen met degene die de eerste paal dekt, verantwoordelijk voor het verwerken van de lage bal. Voor de positie van vrije kopper kies ik iemand die kopsterk is én een goede inschatting kan maken waar de bal komt. De mandekkers houden kort contact met hun man tot het moment dat de bal gespeeld wordt. Er mag voor het moment van spelen sprake zijn van een zoneverdediging. Op het moment dat de bal wordt gespeeld moet iedereen echter gedekt zijn.”

Palen

Guido den Dikken: “Bij ons staan de twee aanvallende middenvelders meestal bij de palen. Hierbij heb ik het liefst dat een rechtsbenige speler bij de linkerpaal staat en een linksbenige speler bij de rechterpaal. Deze spelers kunnen de bal dan namelijk met hun voorkeursbeen verwerken wanneer de bal laag richting het doel gaat. Belangrijk voor deze spelers is het dat ze zich niet zo maar laten weglokken bij de paal en goed leren anticiperen waar de bal gaat vallen. De keeper is degene die de gemaakte afspraken bewaakt. Zodra de nemer aanloopt, richt hij zich puur nog op het vangen van de bal.”

Afstanden

Guido den Dikken: “Het grote verschil tussen vrije trappen en corners is uiteraard dat je met vrije trappen gebruik kunt maken van een buitenspelval. Bij een vrije trap die verder bij het doel vandaan ligt dan het coachingsgebied van de keeper (zo'n 35 meter), nemen de spelers plaats buiten het zestienmetergebied. Bij een vrije trap tussen de 20-35 meter staan de spelers op de lijn van de elfmeter. Bij vrije trappen aan de zijkant kan de vijf-meterlijn aangehouden worden en nog dichterbij de achterlijn kunnen de cornerafspraken gehanteerd worden. Binnen die algemene afspraken moet je wel durven variëren, omdat je kijkt naar je spelersmateriaal. Dit geldt voor het toepassen van zonedekking of mandekking, maar ook op individueel niveau voor een keeper. Een keeper die goed kan uitkomen wil de laatste lijn het liefst verder van zijn doel af. Een keeper die minder goed is in uitkomen wil de laatste lijn dichterbij, zodat de ruimtes kleiner worden. Er is dus niet één manier, maar gelet op het tactische inzicht van je groep kun je meerdere manieren aanreiken om om te gaan met verdedigende spelhervattingen.”

Muur

Guido den Dikken: “Bij het bepalen of er al dan niet een muurtje neergezet wordt, zal de keeper rekening houden met een aantal zaken. De muur wordt altijd neergezet door de keeper in samenspraak met de op-een-na buitenste speler in de muur. De buitenste speler moet namelijk altijd in staat kunnen zijn om de muur plotseling te verlaten wanneer dat nodig is, bijvoorbeeld als de tegenstander een vrije trap kort neemt. De op-een-na buitenste speler dient zich om te draaien en zijn arm in te sluiten met de buitenste, zodat hij oogcontact kan maken met de keeper die de laatste lijn op de juiste plaats zet. Bij het neerzetten van de laatste lijn houdt de keeper rekening met zijn eigen voorkeurshoek en met het voorkeursbeen van de schutter.”

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het verwerken van een hoekschop

Organisatie

- 1 groot doel
- 7 pylonen om de aanvallende spelers na te bootsen

Inhoud

- de pylonen staan voor de posities van de aanvallers en worden door de trainer steeds verplaatst
- de keeper moet vervolgens samen met de spelers zo snel mogelijk de verdedigers op de juiste plaats zetten
- een speler neemt na een seintje van de trainer de hoekschop en de ploeg krijgt een punt wanneer de bal in één keer uit het strafschopgebied wordt gewerkt

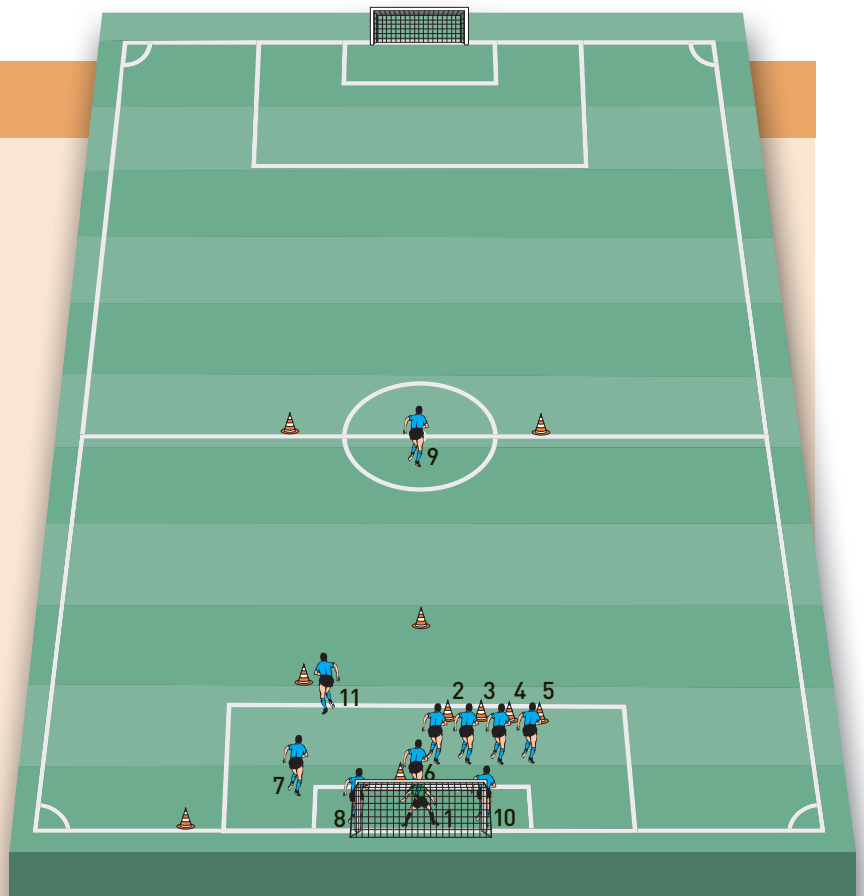
Coaching

De trainer coach bewaakt de gemaakte afspraken:

- de keeper organiseert
- de keeper verwerkt de bal op het hoogste punt
- de keeper richt zich, na het nemen van de hoekschop, puur op de bal
- er wordt duidelijk gecommuniceerd wie de bal verwerkt
- de bal mag niet stuiten in het zestienmetergebied

Methodiek

Guido den Dikken: “D-pupillen vinden het al heel moeilijk om te bepalen wie een hoekschop weg moet koppen. Daarom starten we in deze vorm eerst zonder tegenstanders. Al naar gelang je spelersgroep dit beter beheerst, kun je de pylonen vervangen door echte aanvallers. Eerst één of twee, waarna je het uitbouwt naar een gelijk aantal verdedigers en aanvallers. Je werkt dan dus toe naar de toepassingsfase, waarbij een doelpunt voor de aanvallers telt voor 3 en de verdedigers 1 punt krijgen wanneer ze de bal in één keer wegwerken uit het zestienmetergebied.”



COACHES BETAALD VOETBAL

INTEGER

DESKUNDIG

PROFESSIEEEL

“Winnen doe je met z'n allen.”

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

CBV – visie

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

CBV – missie

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

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

Doelstelling

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

Wij willen:

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

Coaches Betaald Voetbal als belangenvereniging

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



Coaches
Betaald
Voetbal

CULTUURDRAGERS VAN

De Hollandsche School

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

CBV

Postbus 1 8000 AA Zwolle

Bezoekadres:

Hogeland 10 8024 AZ Zwolle

Telefoon: 088 850 8610

Fax: 088 850 8613

E-mail: info@coachesbv.nl

Website: www.coachesbv.nl

Onze partners

PRINTED BY: UW PARTNER IN DRUKWERK!
Q-PROMOTIONS.NL



DeVoetbalTrainer



INTERSPORT
SPORT TO THE PEOPLE



TENCATE GreenFields

webs

BASIC-FIT



INTERNATIONAL INSTITUTE FOR TRAINING

I.I.T.VOF OUDE BAAN 19 5854 PJ NIEUW BERGEN (L) NEDERLAND TEL 0031-(0)485 34 34 26

E-MAIL info@toinevandegoolberg.nl HOMEPAGE www.toinevandegoolberg.nl

ALLROUND

CONDITIE / HERSTELTRAINER

- Accreditatie NGS 35 studiepunten
- Accreditatie Atletiekunie 8 studiepunten
- 12 avonden van 19.00 - 22.00 uur, ca. 50% praktijk
 - Locatie NSC Papendal te Arnhem
 - Cursusstart woensdag 23 september 2015
- 6 dagen van 10.00 - 16.00 uur, ca. 50% praktijk
 - Locatie Van Ghentkazerne te Rotterdam
 - Cursusstart zaterdag 2 mei 2015
- Hoofdt thema's zowel voor individuele sport als teamsport:
 - Revalidatie, conditieopbouw, kracht-, snelheid- en uithoudingsvermogen volgens De Rehaboom® en trainingsprogramma's schrijven
- Cursusprijs € 875,00

NGS sport & massage



MEDICAL PERSONAL TRAINER

- Accreditatie Atletiekunie 8 studiepunten
- 6 dagen van 10.00-16.00 uur, ca. 70% praktijk
- Cursusstart 12 september 2015
- Voor trainers uit de sport, fitnessbranche en revalidatiewereld
- Locatie Van Ghentkazerne te Rotterdam
- Cursusprijs € 975,00

SPECIALIST FYSIEKE TRAINER

VOETBAL:

- Accreditatie KNVB 8 studiepunten
- Accreditatie Atletiekunie 2 studiepunten
- Locatie NSC Papendal / Arnhem
 - Cursusdata 07 + 14 juni 2015
 - 2 dagen van 09.00 – 16.00 uur
- Cursusdata 19 + 20 juni 2015
 - Dag 1: 14.00 – 21.00 uur
 - Dag 2: 09.00 – 16.00 uur
- Locatie Van Ghentkazerne Rotterdam
 - Cursusdata 22 + 23 augustus 2015
 - 2 dagen van 09.00 – 16.00 uur
- Hoofdt thema's:
 - Opbouw loopvermogen
 - Opbouw kracht
 - Transfer naar voetbal
- Cursusprijs € 375,00

WORKSHOPS

- Duur: 3 uur op locatie
- Datum, tijdstip en groepsgrootte in overleg

Keuze uit de thema's:

- Rug Revalidatie Systeem (RRS)
- Kracht Revalidatie Systeem (KRS)
- Aeroob Revalidatie Systeem (ARS)
- Heart Rate System (HRS) / Polar App
- Free-Weight System (FWS) / FitroDyne
- De Rehaboom®
- Fysieke Training Senioren (FTS)
- Onderwerp naar keuze

Groepsprijs per workshop op aanvraag

DOCENTEN

TOINE VAN DE GOOLBERG,

- Fysieke trainer 1ste team Feyenoord Rotterdam seizoen 2009-2013
- Hoofddocent Masteropleiding Sportfysiotherapie Avans+ te Breda / NPi
- Kerndocent Erasmus Universiteit Rotterdam, afd. Geneeskunde



EVERT VAN DE GOOLBERG,

- Fysieke trainer, praktijkdocent



U kunt voor aanvullende informatie ook contact opnemen:

Telefoon 0485-34 34 26
Fax 0485-53 09 54
Mobiel 06-53 33 2678
E-mail info@toinevandegoolberg.nl
Internet www.toinevandegoolberg.nl

Handig! Als abonnee kun je alle online edities van De Jeugdvoetbaltrainer gratis downloaden!



Download via devoetbaltrainer.nl/jeugdvoetbaltrainer

De VoetbalTrainer

devoetbaltrainer.nl



Handig! Als abonnee kun je alle online edities van Voetbaltalent (KNVB-katern) gratis downloaden.



Download via www.devoetbaltrainer.nl/voetbaltalent

De VoetbalTrainer

devoetbaltrainer.nl



Een selectie uit onze webshop

Boeken

Speelstijl en Trainingsvormen Set 2 delen + DVD € 42,-

Serie Aanvallen en Verdedigend Voetbal Set 2 delen € 40,-

De Voetbal-methode - Henk Mariman. Set van 4 boeken € 85,-

De coach en zijn keeper € 22,50

Zone voetbal € 22,50

Teambuilding als route naar succes Rinus Michels € 27,50

Voetbal-training - 180 praktische oefeningen € 19,50



Topcoaches@work deel 1 t/m 5 € 75,-



Topcoaches @Work Deel 6/7 en deel 8 per dvd € 19,50



Keeperstraining Compleet Maarten Arts € 29,50

DVD's



Coach-boekjes vanaf € 5,95



Trainers mappen vanaf € 18,-



Trainersmaterialen

De VoetbalTrainer

Vakportaal voor trainers

Partners:



AVANTISPORT.NL
Sportief de goedkoopste!

VOORDELIJG
ASSORTIMENT!

Vanaf €2,50
trainingaccessoires
Specifieke wensen? Vraag naar de mogelijkheden



Sponsoring,
Team of vereniging?
Neem vrijblijvend contact met ons op:
info@avantisport.nl 0172 - 470250



Diverse sponsormogelijkheden



10% EXTRA KORTING

kortingscode: **TRAINER2015**

De kortingscode is geldig tot 18-5-2015 en is niet geldig in combinatie met andere acties.