

De JeugdVoetbalTrainer

nummer 34

5^e JAARGANG | JULI 2015 | www.devoetbaltrainer.nl

Jeugdopleiding PEC Zwolle

Samenwerking tijdens
voorbereiding

Investeer in jezelf

Vergroten van
zelfinzicht

Ouders

Adviezen voor
pupillentrainers

Thema: Gezamen-
lijke werkwijze
in de voorbereiding

A-jeugd

Marco Sanders

B-jeugd

Steven Wuestenenk

C-jeugd

Robert Emmelkamp

D-jeugd

Wietse de Blois



De jeugdopleiding van PEC Zwolle tijdens de voorbereiding

Samenwerken op allerlei niveaus

Het succes van PEC Zwolle de laatste jaren mag geen toeval meer genoemd worden. De club is in alle geledingen geprofessionaliseerd en gegroeid. Ook de talentvolle voetballers uit de eigen jeugdopleiding weten steeds beter de weg naar het eerste elftal te vinden. Mustafa Saymak en Jesper Drost zijn hier bekende voorbeelden van. Rini Coolen (Hoofd Jeugdopleiding) en Gerhard Wermink (Coördinator Onderbouw) geven De Voetbaltrainer een inkijkje in de wijze waarop de club zich voorbereidt op het nieuwe seizoen.

Terugrekenen

Rini Coolen: “Zodra het competitieprogramma voor het nieuwe seizoen bekend is, weten wij wanneer de voorbereiding bij de A- en B-junioren gaat beginnen. We rekenen vanaf de eerste competitiewedstrijd namelijk zes weken terug. En zodra je weet wanneer de voorbereiding begint, bepalen we wanneer we het lopende seizoen stoppen. Wat die zesweekse cyclus betreft zit er een verschil tussen de A- en B-junioren. Bij de A-junioren gaan we, als je praat over fysieke periodisering, ná de voorbereiding terug naar een cyclus van vier weken. Bij de B-junioren blijven we ook na de voorbereiding met een zesweekse cyclus werken.”

Schoolvakanties

Gerhard Wermink: “In de onderbouw is de schoolvakantie van invloed op de duur van de voorbereiding. Begint de

‘Vanaf de eerste competitiewedstrijd rekenen we zes weken terug’

schoolvakantie vroeg, dan hebben we zes of vijf weken voorbereiding. Maar soms is de zomervakantie laat en dan duurt de voorbereiding maar vier weken. We vinden het bij jonge kinderen erg belangrijk dat ze tijd met hun ouders doorbrengen in de zomermaan-



den. Het hele jaar staat immers al in het teken van voetbal. Dat de voorbereiding in sommige gevallen vier weken duurt, vinden we geen probleem.

Het conditionele aspect speelt in de onderbouw toch nog geen grote rol.”

Invulling

Rini Coolen: “Zodra de startdatum van de voorbereiding bekend is, gaat het natuurlijk om de concrete invulling.



De bekerwedstrijden worden ingepland door de KNVB, maar daarnaast krijgen de trainers bij ons veel ruimte om input te leveren. Zo mogen ze zelf bekijken tegen welke teams ze willen oefenen en op welke momenten die wedstrijden plaats moeten vinden. Naast wedstrijden hebben de trainers veel invloed op de wijze waarop trainingen ingericht worden. Wel is het zo dat ze altijd moeten kunnen verantwoorden waarom ze tegen een bepaalde tegenstander willen oefenen. Of waarom ze kiezen voor een bepaalde invulling van een training. Gerhard en ik geven de kaders aan, maar daarbinnen krijgen trainers dus veel ruimte.”

Onderbouwing

Gerhard Wermink: “Bij de keuze voor tegenstanders om te oefenen spelen meerdere factoren een rol. In een ideale situatie oefen je in de eerste week tegen een tegenstander van gelijkwaardig of iets minder niveau. Want stel dat je gelijk tegen een sterkere tegenstander gaat oefenen, dan is de kans op blessures groter. Spelers moeten dan al te veel op hun tenen lopen. Die gelijkwaardige tegenstander kan in ons geval een BVO zijn, maar ook een goede amateurclub is een optie. In eerste instantie komt de jeugdtrainer zelf met een voorstel. Vervolgens kijken we samen naar de haalbaarheid. Bij het definitief vaststellen van het

programma met oefentegenstanders speelt de onderbouwing van de trainer een grote rol. Waarom wil hij op een bepaald moment tegen een bepaalde tegenstander oefenen?”

Blokken

Rini Coolen: “Wat de invulling van de trainingen betreft werken we in de bovenbouw met een cyclus van zes weken waarbij we, naast het voetbalconditionele aspect, aandacht vestigen op de hoofdmomenten aanvallen, verdedigen en omschakelen. In de voorbereiding worden de zes weken verdeeld in drie blokken van twee weken, waarin telkens een hoofdmoment

‘Binnen gestelde kaders krijgen de trainers veel ruimte’

centraal staat. Twee weken gaat het over aanvallen, twee weken over verdedigen en twee weken over omschakelen. Een trainer heeft de mogelijkheid om een extra week verdedigen in te plannen, als hij bijvoorbeeld vindt dat het hoog drukzetten meer aandacht nodig heeft. Hierbij geldt ook dat hij moet kunnen onderbouwen waarom hij dit wil. Qua invulling van de trainingen starten we in de bovenbouw met grote positie spelen, omdat spelers eerst weer moeten wennen aan de bal.”

Voorwaardenscheppend

Gerhard Wermink: “Zowel in de boven- als onderbouw worden de trainingen ingevuld in een schema (zie afbeelding 1, red.), dat voor elke trainer toegankelijk is. Waar je in de bovenbouw al meer in positie spelen werkt, zijn we in de onderbouw als het ware voorwaardenscheppend bezig. We bedoelen hiermee dat we in oefenvormen handelingen naar voren laten komen die spelers nodig hebben

		PEC Zwolle o19/A1 Jaarplanning 2014-2015				
Maand		Augustus/September				
Weeknummer		32	33	34	35	36
Teamfunctie		Verdedigen	Verdedigen	Omschakeling V > A	Aanvallen	Aanvallen
Teambaak		Storen	Storen		Opbouwen	Opbouwen
Specifiek thema			Agressief	Ie bal vooruit spelen	Vanuit doeltrap keeper	
Algemeen thema		Positiespelen	Positiespelen	Positiespelen	Positiespelen	Positiespelen
VCT		Extensieve duur/EVV	Extensieve duur/EVV	Neutrale week	Intensieve duur/VMWR	Intensieve duur/VMWR
Cyclus		C1/W1	C1/W2	X	C1/W3	C1/W4
Extra training						
Fysieke training		W-up kracht/stabiliteit (Dick)	W-up kracht/stabiliteit (Dick)	W-up kracht/stabiliteit (Gerhard)	Kracht Landstede	
Video analyse		Alleen voor trainer	Alleen voor trainer	Alleen voor trainer	Verdedigen/omschakelen V/A	X
Funct. techniek		2 benig	2 benig	2 benig	2 benig	2 benig
Mentaal/Gedrag		Zelfkennis	Zelfkennis	Team	Team	Team
Ma	08.30 uur	4	11	18	25	
Ma	15.30 uur					
Di	08.30 uur	5	12	19	26	
Di	15.30 uur					
Wo		6	13	20	27	
Do	08.30 uur	7	14	21	28	
Vr	08.30 uur	8	15	22	29	
Za						
Zo		10	17	24	31	

Afbeelding 1

tijdens positiespelen. Denk aan dribbelen, drijven, het over de bal heen kijken (zie tekeningen 2 en 3 op pagina 38 en 39, red.) en het aanbieden

tuurlijk zijn er verschillen. Want bij de D1 gaat het bijvoorbeeld over de samenwerking tussen twee spelers. In de C gaat het al meer over een linie en

hebben we niet voor niets gekozen voor een verdeling tussen boven- en onderbouw. Er zijn verschillen en met name wanneer je praat over resultaat versus opleiden. Waar je in de A- en B-junioren al echt bezig bent met het leren winnen van een wedstrijd is dat in de onderbouw nog veel minder het geval. Natuurlijk willen we ook in de onderbouw wedstrijden winnen, maar toch beschouwen we die wedstrijden veel meer als een middel om beter te worden in plaats van als een doel op zich. Zodra je het resultaat in de onderbouw al centraal gaat stellen, bestaat de kans dat je de creativiteit uit een speler haalt. We vinden het belangrijk dat spelers dingen uitproberen en risico durven nemen, want dat bevordert juist die creativiteit. In de onderbouw gaan spelers op meerdere posities spelen, want we willen ze nog breed opleiden. We moedigen spelers aan om het avontuur aan te gaan in de wedstrijd. En dat betekent dat ze op zoek kunnen gaan naar nieuwe dingen. Hierbij laten we waar mogelijk

'In de onderbouw zijn we voorwaardenschepend bezig'

in schuine lijnen. In de onderbouw zijn deze vormen nog niet specifiek op een linie of meerdere linies gericht, waar dat in de bovenbouw al wel het geval is."

Logboek

Rini Coolen: "De schema's die de trainers invullen zijn digitaal in te zien. Dit betekent dat de jeugdtrainers van elkaar kunnen zien wat er op welk moment getraind wordt en hoe dat gebeurt. Binnen een bepaald thema, bijvoorbeeld de opbouw van achteruit, ziet de trainer van A1 hoe datzelfde onderdeel bij D1 getraind wordt. Na-

bij A-junioren worden meerdere linies tegelijkertijd getraind. Dat trainers elkaars trainingen kunnen inzien heeft een aantal voordelen. Ze kunnen elkaar tips en adviezen geven, maar daarnaast gaan ze ook weer nadenken over manieren waarop je thema's aan kunt bieden aan de eigen groep. Door deze invulschema's te digitaliseren ontstaat een logboek, waar we het volgende seizoen weer gebruik van kunnen maken."

Avontuur

Gerhard Wermink: "Ondanks dat we binnen de jeugdopleiding heel veel zaken overleggen en samen doen,

onderwerpen uit de voorbije trainingsweek weer terugkomen. Als we veel bezig zijn geweest met het duel 1:1 frontaal (zie tekening 1 op pagina 38, red.) dan willen we dat spelers dat duel opzoeken. Of als er aandacht is geweest voor het vooruitverdedigen, dan gaan we dat in de wedstrijd proberen. Ook al betekent dit dat er ruimte achter onze laatste linie komt te liggen en een tegenstander daar met snelle spitsen van kan profiteren. Tijdens de voorbereiding besteden we ook in de onderbouw al aandacht aan het fysieke aspect van het voetballen. Hierbij gebruiken we het Athletic Skills Model. Aan de hand van dit mo-

te snel van start. De nieuwe jongens slaan soms een training over of worden minder belast. Naarmate de voorbereiding vordert, worden we steeds specifiek en leren we spelers om teamtactische beslissingen te kunnen nemen.”

Overlegmomenten

Rini Coolen: “Zoals gezegd krijgt een trainer binnen gestelde kaders de ruimte om keuzes te maken. Wij behandelen de gemaakte keuzes in vergaderingen, die twee keer per week plaatsvinden. Hier starten we al in de voorbereiding mee. Op de maandagen zitten we met alle jeugdtrainers bij

helpen door vragen te stellen. Een ander voordeel van dit overleg is dat alle jeugdtrainers een beter beeld krijgen van de spelers die in de jeugdopleiding van PEC Zwolle spelen.”

Gedetailleerd

Gerhard Wermink: “Op maandag is de vergadering met alle trainers samen. Op donderdag worden de boven- en onderbouw gesplitst en praten we verder in kleinere groepen. In de bovenbouw wordt dan gedetailleerd gesproken over hoe er naar de eerstkomende wedstrijd toegewerkt wordt. Het gaat dan over geplande en gemaakte keuzes in bijvoorbeeld de speelwijze. Hier worden indien mogelijk videobeelden bij gebruikt. In de onderbouw praten we 's maandags veelal over thema's en daarbij gaat het onder andere over het trainbaar maken van die thema's. Denk bijvoorbeeld aan het aangaan van het duel 1:1, het toepassen van het Athletic Skills Model, het omgaan met teleurstellingen. Of we praten over hoe we omschakelen trainbaar willen maken bij de E- en D-pupillen. In een volgend overleg op de donderdag komen we erop terug. Door deze manier van werken merken we dat de onderlinge communicatie echt verbetert. Trainers praten over dezelfde dingen, weten van elkaar waar ze mee bezig zijn en onze videoanalist weet waar accenten moeten worden gelegd. De trainers in de bovenbouw hebben ook apart nog contact met de videoanalist, om aan te geven welk onderdeel specifiek belicht moet worden.”

Aanvoerder

Gerhard Wermink: “Bij PEC Zwolle vinden we het belangrijk dat er persoonlijkheden spelen in de jeugdopleiding. De trainer heeft tools in handen om spelers daaraan te laten werken en daar kan hij al in de voorbereiding mee starten. Om te beginnen is er in de E- en D-pupillen en in C2 elke week een andere aanvoerder. In de C1 werken we met drie verschillende aanvoerders. Deze aanvoerder heeft bepaalde verantwoordelijkheden. Hij moet ervoor zorgen dat het materiaal naar het trainingsveld komt en dat de kleedkamer schoon is. Hij bepaalt hoe de warming-up wordt gedaan en wie de

‘In de onderbouw vinden we het belangrijk dat spelers dingen uitproberen en risico durven nemen’

del komt rollen, klimmen, klauteren, springen, duwen en trekken in diverse oefen- en spelvormen aan bod.”

Zij-instromers

Rini Coolen: “In de bovenbouw is het zaak dat je het lichaam voorbereidt op de eerste competitiewedstrijd. Bij de bovenbouw hebben we soms te maken met zij-instromers, dus jongens die van een amateurclub komen. Daarbij zie je dat die moeten wennen aan het hogere niveau en de intensiteit van trainen. Daar moet je rekening mee houden en daarom kun je niet gelijk

elkaar. Tijdens die vergadering presenteert een jeugdtrainer iets over de afgelopen week. Waar heeft hij op getraind en hoe is dat teruggekomen in de wedstrijd? Aan de hand van onder andere videobeelden vertelt die trainer daar vervolgens over. Het gaat hier steeds over een onderwerp dat voor elke trainer, bovenbouw of onderbouw, van belang is. Door dit zo te doen zie je dat er onderling heel veel overleg ontstaat. Trainers zien de keuzes die gemaakt worden en leren ook van het waarom achter die keuzes. Ze kunnen elkaar bovendien goed



corners en vrije trappen neemt in het veld. Dit laatste levert interessante situaties op. Neemt een aanvoerder zelf een vrije bal, of laat hij het aan een teamgenoot? En zo ja, aan wie en waarom? Met de aanvoerder evalueren we na afloop hoe het is gegaan. Waarom is hij tot bepaalde keuzes gekomen en hoe hebben die keuzes uitgepakt? Eens in de zes weken maken jeugdspelers in de E- en D-pupillen zelf een training. Wanneer

‘De trainers krijgen een goed beeld van alle spelers in de jeugdopleiding’

ze het niet over de invulling van die training eens kunnen worden, bepaalt de aanvoerder uiteindelijk wat er gebeurt. Bij de C-junioren wordt hetzelfde gedaan, waarin we ze in twee- of drietallen een training laten maken. De trainers pikken er dan zelf een training uit.”

Gesprekken

Rini Coolen: “De verantwoordelijkheid voor het ontwikkelen van die persoonlijkheid ligt grotendeels bij de speler zelf. In plaats van de spelers steeds te vertellen wat we van ze verwachten, draaien we dat met name in de A- en B-junioren om. Spelers zullen zelf moeten laten zien dat ze begrijpen

wat er nodig is om profvoetballer te worden. We monitoren dit proces, onder andere door met ze in gesprek te gaan. Dit gebeurt natuurlijk dagelijks op het veld, maar drie keer per jaar leggen we deze gesprekken ook formeel vast in het spelervolgsysteem Talento. Bij het eerste gesprek vult de trainer samen met de speler het standaardformulier in. Voorafgaand aan het tweede gesprek heeft de speler zelf twee of drie punten ingebracht waar hij het over wil gaan hebben. De speler is in dat tweede gesprek dan zelf de gespreksleider. Natuurlijk kun je die gesprekken vanuit je rol als trainer wel sturen, zodat de onderwerpen die je zelf belangrijk vindt evengoed aan bod komen. Je weet van tevoren dat zo’n gesprek bij de ene speler gemakkelijker zal verlopen dan bij de ander. Je helpt de speler het gesprek te voeren en probeert dat op zo’n manier te doen dat de speler toch leidend is.”

Deliberate play

Gerhard Wermink: “In september of begin oktober starten we in de onderbouw met deze gesprekken en daarbij maken we de koppeling van het team naar het individu. We vragen daarbij ook naar het ontwikkelingsplan van de speler. Hoe ziet dat eruit? Waar en hoe wil de speler zich ontwikkelen? De speler komt zelf met een aantal zaken en wij vullen dat aan. De thema’s die besproken worden, hoeven trouwens niet altijd direct met voetballen te maken te hebben. Het kan ook over school gaan, of over de thuissituatie.

Deliberate play

Om beter te worden in een bepaalde sport, stelt de Canadese wetenschapper Jean Côté dat het opdoen van ervaringen in spelsituaties waarin plezier centraal staat, erg belangrijk is. Hij noemt dit ‘deliberate play’. Dit soort vormen wordt vaak gespeeld in kleine aantallen met flexibele regels. Denk aan een potje voetballen op straat of in het park. Het doel van deze spelen is niet gelijk om beter te worden, maar doordat kinderen flexibiliteit en creativiteit ontwikkelen, worden ze ongemerkt toch beter in wat ze doen. Zeker wanneer deliberate play wordt toegepast in de leeftijd van 6-13 jaar. Deliberate play zorgt er volgens Côté voor dat de intrinsieke motivatie stijgt en dat sporters, zodra ze ouder worden, intensiever willen trainen. (Bron: Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and Play in the Development of Sport Expertise. Handbook of Sport Psychology, Hoboken NJ: Wiley)

Bij PEC Zwolle doen we al in de onderbouw een beroep op de zelfregulatie van spelers. De eigen training die de jongens maken, het in de rol van aanvoerder verantwoordelijk zijn voor bepaalde zaken, et cetera. De laatste jaren zijn we hier hard mee aan het werk gegaan en zien nu dat het wat oplevert. Maar je kunt als trainer nog zo veel sturen, uiteindelijk moeten de spelers het wel zelf laten zien. Dan praat je over intrinsieke motivatie. Spelers moeten zin hebben om op het veld te staan. Ze krijgen vrijheid om de dingen te doen die ze leuk vinden, waardoor hun motivatie groter wordt. In de onderbouw speelt deliberate play (zie kader, red.) daarom een grote rol. De passie voor het spel ontstaat doordat spelers ervaring opdoen in spelsituaties waarin plezier centraal staat.”

Teleurstellingen

Gerhard Wermink: “Zodra we in de onderbouw twee weken bezig zijn met het hoofdmoment omschakelen, dan kunnen we daar gelijk een mentale doelstelling aan koppelen. Denk aan het omgaan met teleurstellingen, het beter leren focussen of het aangaan van avontuur wanneer we aan het aanvallen zijn. Je kunt de vertaalslag maken naar een partijvorm of positie-spel waarbij je, al dan niet in overtal, de regel instelt dat de bal binnen vijf seconden na verlies weer terugveroverd moet worden. Of je speelt een vorm 5:5 waarbij je let op het omschakelen. Zodra je vindt dat een speler niet snel genoeg omschakelt, laat je hem om een pylon rennen die dertig meter verderop staat. In het veld ontstaat er dan tijdelijk een situatie 4:5.”

Assisteren

Rini Coolen: “Om de voortgang van spelers in de gaten te houden, zul je ze vooral veel moeten zien. We hebben een systeem waarbij onze boven- en onderbouwtrainers elkaar assisteren. Op elk team staan in principe altijd minimaal twee trainers. Dit tweetal bestaat uit iemand met een betaald-voetbalachtergrond en iemand met een pedagogische achtergrond. Bij het koppelen van trainers kijken we hoe ze elkaar kunnen

versterken. Meerdere trainers op een groep betekent dat er vanuit andere invalshoeken naar spelers wordt gekeken en dat is alleen maar goed.”

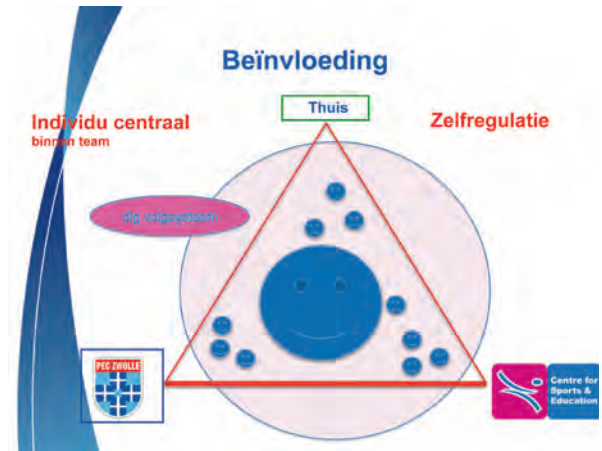
Verstoppen

Gerhard Wermink: “We koppelen trainers van aangrenzende elftallen ook wel aan elkaar. Dus de trainer van D2 aan die van D1, zodat die laatste alvast een goed beeld krijgt van de spelers die het jaar erop naar de D1 zullen gaan. Op het gebied van oefenvormen en coaching kunnen trainers net zo goed van elkaar leren. In de onderbouw speelt impliciete beïnvloeding een grotere rol dan in de bovenbouw. Dat heeft gevolgen voor de manier waarop we oefenvormen maken. Des te ouder spelers worden, des te explicieter het volgens ons mag worden. Want als ik al in de onderbouw elke deelbeweging ga voorzeggen, dan hebben spelers daar nog niet zo veel aan. Een voorbeeld: stel we hebben een buitenspeler die steeds in een bochtje loopt voordat hij een voorzet geeft. Dan kijken de trainers hoe ze hem impliciet kunnen leren om dat anders te doen. We komen dan bijvoorbeeld met een vorm waarin een voorzet gegeven moet worden, waarbij de buitenspeler die bal vanuit een denkbeeldig slotje moet geven. (zie tekening 4

we dan over wat je met elkaar afspreekt. Hoe gaan we om met materiaal? Wat spreken we af over eten en drinken, over het schoonhouden van kleedkamers? Hoe spreken we elkaar aan? Hoe presenteren we ons op toernooien? Voor een trainer is met name een toernooi een mooi moment om te kijken naar je spelersgroep, want je bent wat langere tijd met elkaar weg. Hoe reageren je spelers dan op elkaar? En hoe ga je dan na een toernooi weer met elkaar verder? Hierbij wordt er al gewerkt aan het groepsproces.”

Trainingstijden

Rini Coolen: “In de voorbereiding zijn we flexibel met het indelen van de trainingstijden, omdat de spelers nog geen verplichtingen op school hebben. Dat verandert zodra de scholen weer beginnen. Alle jeugdspelers van PEC Zwolle zitten op het Centre for Sports and Education (<http://www.csezwolle.nl>) en kunnen daardoor ‘s ochtends al trainen, nog voordat ze naar school gaan. Op de maandagen en dinsdagen traint de bovenbouw om 8.30 uur en de onderbouw om 10.30 uur. Op donderdag en vrijdag traint elke groep om 8.30 uur. Door die combinatie van school en sport hebben we de spelers allemaal goed in beeld. We weten hoe ze zich



Afbeelding 2

staat binnen de driehoek gezin, voetbal, school. Het contact met de ouders is hierbij erg belangrijk. Aan het begin van het seizoen organiseren we voor ouders een kennismakingsbijeenkomst waarbij we voorlichting geven over het komende seizoen. De samenwerking zoeken we dus ook juist met de ouders. Binnen die driehoek proberen we alles zo goed mogelijk op elkaar af te stemmen.” (zie afbeelding 2, red.)

Samenvatting:

- De voorbereiding start zes weken voorafgaand aan de eerste competitiewedstrijd.
- Binnen gestelde kaders krijgen trainers veel ruimte om de voorbereiding in te richten.
- Er vindt op vaste momenten overleg plaats tussen boven- en onderbouwtrainers.
- In de voorbereiding komen de drie hoofdmomenten aan bod tijdens trainingen.
- In de onderbouw speelt impliciete beïnvloeding een grotere rol dan in de bovenbouw.
- Trainers assisteren elkaar tijdens trainingen.
- Het kind staat centraal binnen de driehoek gezin, voetbal, school.

‘Onderbouwteams hebben elke week een andere aanvoerder’

op pagina 39, red.) Dat slotje wordt gemaakt door twee rijen pylonen, die dicht bij elkaar staan. Dan moet hij, om die voorzet te kunnen geven, zijn standbeen leren indraaien, omdat het voor hem zo kenmerkende bochtje in zijn aanloop niet meer mogelijk is. Het gaat er steeds om dat je dat impliciete juist verstoppt in de oefening, zodat er voor de speler geen andere mogelijkheid is.”

Huisregels

Gerhard Wermink: “In de voorbereiding is er de nodige aandacht voor de huisregels. In de onderbouw praten

op school gedragen en ook welke cijfers ze halen. Slecht gedrag of slechte cijfers kunnen gevolgen hebben voor hun trainingen en dat willen de spelers koste wat kost voorkomen. Daardoor merken we dat, zowel qua gedrag als cijfermatig, de spelers hun schoolloopbaan serieus nemen.”

Driehoek

Gerhard Wermink: “Binnen de jeugdopleiding speelt samenwerking steeds een grote rol. Tussen ons en de trainers, maar ook tussen trainers onderling. We proberen er steeds voor te zorgen dat het kind centraal

Trainingsvorm 1 (onderbouw)

Doel

- verbeteren van het keuzes maken aan de bal (actie maken of overspelen)
- verbeteren van het leren vrijlopen (in de rug van de tegenstander)

Organisatie

- het veld is 40 meter lang en 20 meter breed
- 8 pylonen om een veld mee uit te zetten
- 4 hesjes in 2 verschillende kleuren

Inhoud

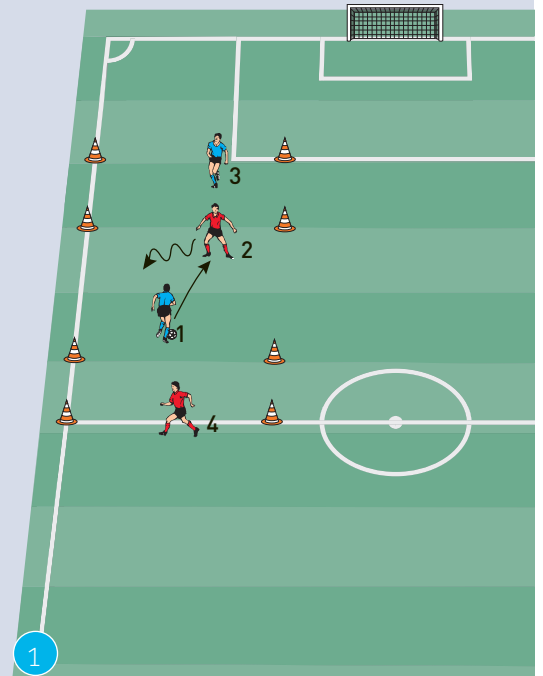
- speler 1 start door de bal te passen naar speler 2
- vervolgens gaan beide spelers het duel 1:1 aan, waarbij er door speler 2 gescoord kan worden door een lijndribbel aan de overkant
- speler 2 mag zelf beslissen hoe hij dat gaat doen: via een individuele actie of door een eentweetje te maken met speler 4 die zich aanbiedt op de achterlijn
- speler 4 mag alleen vrijlopen achter de lijn in het denkbeeldige vak
- het spel begint opnieuw zodra de bal veroverd is door speler 1

Coaching voor de speler op de achterlijn

- 'Beweeg zijwaarts en zoek oogcontact met de speler in balbezit.'
- 'Zoek contact met de speler in balbezit en zorg dat je aanspeelbaar bent.'

Variatie

- Speler 4 mag maximaal één of twee keer raken
- Speler 4 mag ook in het vak vrijlopen in plaats van op de achterlijn te blijven
- Speler 1 laten doorspelen zodra hij de bal veroverd heeft en speler 3 gebruiken om te scoren



Trainingsvorm 2 (onderbouw)

Doel

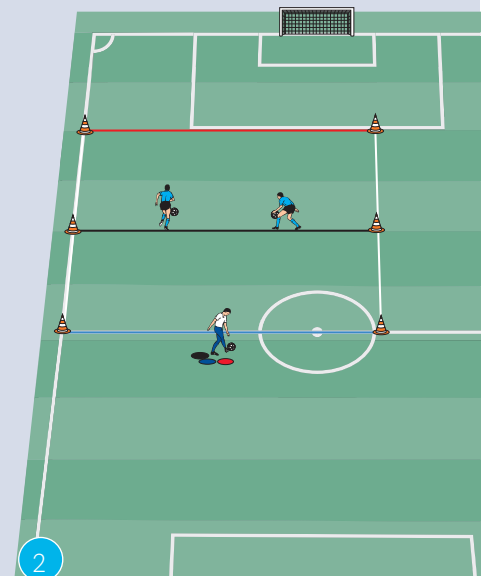
- verbeteren van de reactiesnelheid
- verbeteren van de snelheid tijdens de dribbel

Organisatie

- het veld is 40 meter lang en 40 meter breed
- 6 pylonen om een veld mee uit te zetten
- 3 linten (zwart, rood, blauw) om het veld horizontaal mee af te bakenen
- de trainer heeft een bal bij zich en hesjes in dezelfde kleur als de linten

Inhoud

- de spelers moeten elke keer zo snel mogelijk reageren op wat de trainer doet
- optie 1 voor de trainer: alleen een hesje in de lucht betekent dat de spelers rennen naar de betreffende kleur lijn
- optie 2 voor de trainer: een hesje in de lucht en een voet op de bal betekent dat de spelers dribbelen met de bal naar de betreffende kleur lijn
- optie 3 voor de trainer: met een hesje de bal aantikken betekent dat de spelers met de bal in de hand zo snel mogelijk rennen naar de betreffende kleur lijn
- een speler krijgt een punt zodra hij het snelste is
- een speler krijgt een strafpunt zodra hij de verkeerde opdracht uitvoert



Trainingsvorm 3 (onderbouw)

Doel

- verbeteren van het onder controle houden van de bal onder weerstand
- verbeteren van het over de bal heen kijken en het dicht bij je houden van de bal

Organisatie

- het vierkant is 2 meter bij 2 meter
- 8 pylonen om deze organisatie mee uit te zetten
- elke speler heeft een bal

Inhoud

- spelers dribbelen tegelijkertijd met een bal door het vierkant
- spelers proberen botsingen te voorkomen
- de trainer geeft aan of ze moeten dribbelen of drijven
- het dribbelen of drijven gebeurt op hoog tempo
- spelers sluiten achteraan, waarna een volgend viertal gaat dribbelen



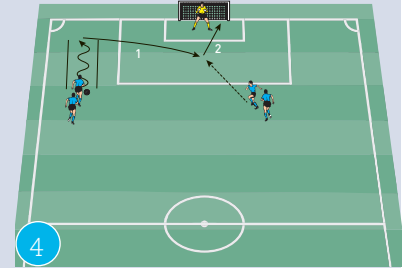
Trainingsvorm 4 (onderbouw)

Doel

- verbeteren van het geven van een voorzet vanuit een rechte aanloop

Organisatie

- 2 stokken om de ruimte af te bakenen waarbinnen de aanvaller mag lopen om een voorzet te geven
- 1 groot doel met 1 keeper



Inhoud

- de aanvaller dribbelt tussen de beide stokken en geeft vanuit daar de voorzet
- de spits werkt af op het doel, waarna er een nieuwe aanvaller een voorzet geeft op een nieuwe spits

Gerhard Wermink: “De aanvaller leert impliciet om niet meer met een boogje om de bal heen te lopen voordat hij de voorzet geeft. Om een voorzet te geven kan hij dit nu alleen doen door zijn standbeen (voet) in de richting van het doel te plaatsen. Door de stokken te verplaatsen naar de rechterkant kun je de voorzetten ook met rechts laten geven.”

Trainingsvorm 5 (bovenbouw)

In het overzicht van de voorbereiding van A1 is dit de dinsdagtraining in week 33 (zie afbeelding 1).

Doel

- verbeteren van het verstoren van de opbouw, waarbij de 4 gedwongen wordt om een lange bal te spelen

Organisatie

- het veld loopt van de achterlijn tot aan de zestienmeterlijn op de andere helft
- 8 pylonen om een veld mee uit te zetten
- 2 grote doelen
- 18 hesjes in 2 verschillende kleuren

Inhoud

- partijtje 9:9
- 3 x 13 minuten met steeds 2 minuten rust
- tijdens de 2 minuten rust zet de trainer de spelers in positie en geeft aanwijzingen en voorbeelden
- er worden geen stopmomenten ingelast tijdens het partijtje
- de tegenpartij start via een doeltrap vanaf de keeper, waarbij de 3 in balbezit komt
- de 3 wordt gedwongen om de bal naar de 4 te geven
- vervolgens moet de 4 worden gedwongen om de 9 in te spelen door een lange bal
- het is belangrijk dat de 2 en 5 van de tegenpartij vanuit de positie spelen en vooral niet te diep staan

Coaching voor de verdedigende partij

(De aanvallende partij wordt begeleidend gecoacht, waardoor de opbouw mogelijk wordt.)

- ‘Houd de onderlinge afstanden tussen de lijnes klein.’
- ‘9, stap uit op de 3 en dwing hem om naar 4 te passen.’
- ‘10, stap uit op 4 om de lange bal af te dwingen.’
- ‘11, knijp richting de 6 van de tegenpartij.’
- ‘7, verdedig de 5 van de tegenpartij.’
- ‘6 en 8, knijp en verdedig verduut op de 8 en 10 van de tegenpartij.’
- ‘3 en 4, verdedig de 9 van de tegenpartij rondom de middenlijn.’

Geef prioriteit aan het vergroten van zelfinzicht

Investeer in jezelf

Bij een nieuw voetbalseizoen hoort voor veel trainers het bepalen en stellen van doelen. Dit stellen van doelen gaat meestal over wat er van de spelersgroep wordt verwacht. Maar zelden stelt een trainer doelen voor zichzelf, terwijl dit juist heel waardevol kan zijn. De Voetbaltrainer spreekt met sportpsychologe Rianne van Strien over het stellen van procesdoelen: 'Als je moet kiezen tussen je spelers of jezelf: investeer dan vooral in het laatste.'

Investeren

Rianne van Strien: "Zodra het huidige seizoen voorbij is, gaat de aandacht van de trainer-coach alweer uit naar het seizoen dat volgt. Het samenstellen van een evenwichtige selectie en misschien ook al wel het stellen van doelen hoort daarbij. Deze doelen worden op verschillende niveaus vastgesteld. Als eerste heb je de resultaatdoelen, zoals bijvoorbeeld het behalen van een kampioenschap of een periodetitel. Je hebt prestatiedoelen, waarbij je kunt denken aan hoeveel punten er behaald gaan worden

stellen van doelen hangt samen met investeren. De trainer-coach zal zich moeten afvragen waar hij het meeste in gaat investeren: in de spelersgroep of in zichzelf? Ik zou adviseren om met name in jezelf te investeren, want daar help je uiteindelijk je spelersgroep het meeste mee."

Beeld

Rianne van Strien: "Dit investeren in jezelf begint bij zelfinzicht. Hoe goed ken je jezelf eigenlijk? Klopt het beeld dat je over jezelf hebt, wanneer je staat te coachen langs de lijn? Je kunt

verbale gedrag. Komt hetgeen je zegt in bijvoorbeeld de eindfase van een duel, ook overeen met de houding die je op dat moment aanneemt? Dit laatste is essentieel wanneer we praten over communiceren. Want trainers hebben met spanning te maken. In het geval van stress is zeven procent van de communicatie verbaal en ruim negentig procent van de communicatie dus non-verbaal. En spelers die gevoeliger zijn voor deze non-verbale communicatie luisteren dan niet meer naar wát er wordt gezegd, maar wel naar hóe het wordt gezegd. Door jezelf dus te filmen kun je achteraf bekijken hoe je reageert in stressvolle situaties. Maar je kunt ook iemand langs de kant laten turven. Diegene kan letten op je coachopmerkingen en op hoe je je gedraagt. Je zou aan een elftal leider kunnen vragen of hij je op bepaalde vlakken wil turven. Of aan een ouder langs de kant. Bij het vergroten van je

'Maar weinig trainers stellen doelen voor zichzelf'

in het seizoen of hoeveel doelpunten men scoort. Deze doelen worden door de trainer vaak in samenspraak met de selectie vastgesteld. Maar wat is de bijdrage van de trainer-coach aan die beide doelen? Juist die stap wordt veelal overgeslagen. Maar weinig trainers stellen ook daadwerkelijk doelen voor zichzelf, terwijl dit in mijn ogen juist het allerbelangrijkste is. Het

denken dat je heel rustig en objectief blijft, terwijl dat zeker in een spannende eindfase van een wedstrijd juist niet het geval is. Om te controleren of het beeld dat je van jezelf hebt klopt, heeft een trainer bepaalde tools tot zijn beschikking. De meest simpele is om jezelf te laten filmen. Na afloop kun je jezelf terugzien op beeld en daarbij let je met name op je non-

Rianne van Strien is geaccrediteerd als SPORTPSYCHOLOOG VSPN®, wat betekent dat zij opgeleid is om te werken met sporters, coaches en teams op alle niveaus. Van Strien werkt in de sport, maar ook in het onderwijs en bedrijfsleven. Ze is oprichter en eigenaar van Coach2score (www.coach2score.nl), geeft in die hoedanigheid trainingen en workshops en is sinds 2012 bestuurslid van de Vereniging voor Sportpsychologie in Nederland (VSPN). Tijdens haar trainingen en begeleiding is de praktische toepasbaarheid steeds weer een belangrijk uitgangspunt.



Foto: Pro Shots

Paolo Di Canio stond als speler al bekend als driftkikker. Maar ook als trainer is de Italiaan zelden de rust zelve. Supporters van Swindon Town en Sunderland zagen Di Canio geregeld schreeuwen en wild gebaren langs de lijn. Veel succes bracht hem dat echter nog niet, want bij beide clubs diende hij zijn contract niet uit.

zelfinzicht hoort dat je je eigen gedrag ter discussie wilt en durft te stellen. Dat is een stap die de trainer-coach moet durven maken.”

Praktisch

Rianne van Strien: “Wanneer ik het tijdens workshops of trainingen over dit soort zaken heb, worden trainers en coaches doorgaans erg enthousiast. Ze herkennen de situaties die voorbijkomen. Het probleem ontstaat echter wanneer ze de volgende dag op het veld staan en de waan van de dag weer regeert. Hoe breng ik het geleerde nu in de praktijk? Daarom adviseer ik trainer-coaches om voor zichzelf procesdoelen te stellen. Die procesdoelen hebben betrekking op jezelf en gaan over het gedrag dat nodig is om in een bepaalde situatie een resultaat te bereiken. We blijven even bij het voorbeeld van die spannende eindfase in een wedstrijd. Als je van jezelf gezien hebt of weet dat je onrustig wordt zodra de spanning stijgt, probeer dan je emotie te reguleren

door jezelf gerust te stellen. Of schrijf voorafgaand aan de wedstrijd drie zaken op waar je je op gaat richten tijdens je coaching. Vervolgens probeer je je daar zo goed mogelijk aan te houden. Het resultaat is dat je niet meer van alles roept, maar veel ge-

richter met je coaching bezig bent. Je blijft uit de emotie doordat je je focust op het proces. Door dit zo te doen zul je merken dat je winst boekt. Je straalt zeker non-verbaal meer rust uit en je coaching wordt beter opgepakt door de spelers.”

‘Laat jezelf eens filmen tijdens een wedstrijd’

Het vierde kwart

Rianne van Strien: “Ik had ooit een gesprek met een basketbalcoach, die zich afvroeg waarom het in het laatste kwart van de wedstrijd steeds mis ging met zijn ploeg. Een zekere voor-sprong werd keer op keer weggegeven en de coach zocht de oorzaak daarvoor bij zijn spelersgroep. Ze zouden hun taken en opdrachten niet meer goed uitvoeren. Wat deze coach zich niet realiseerde, was dat hij zelf een groot aandeel had in de wijze waarop er in het laatste kwart van de wedstrijd werd gespeeld. Want wat bleek? In het laatste kwart straalde hij onder stress zoveel onrust uit langs de lijn, dat zijn spelers daar erg door werden beïnvloed. Ze keken meer naar de bank en gingen waarschijnlijk meer letten op h oe de coach iets zei, in plaats van op w at hij zei. Dit was een eyeopener voor de coach, die daarna aan de slag ging om zijn eigen emoties meer te reguleren.”

Ouders langs de kant

Daar sta je dan. Op het voetbalveld. Met schreeuwende kinderen om je heen en trotse ouders langs de kant. Aan jou de taak om het een beetje in goede banen te leiden. De vraag is: hoe doe je dat? In dit artikel gaan we dieper in op de rol van de ouders. Er blijken verschillende 'soorten' te zijn. Hein Voorwinde is ervaringsdeskundige en schreef er het boek 'Niet op een kluitje!' over.

Je bent trainer-coach van de spelers. De ouders krijg je erbij en dat vraagt (in sommige gevallen) om het zoeken naar balans. Aan de ene kant moet je ze betrokken houden bij het team. Je hebt ze nodig bij het vervoer naar uitwedstrijden, om de shirtjes te wassen, te helpen bij het omkleden en om het team aan te moedigen. Aan de andere kant mogen ze ook niet té betrokken zijn. Zo mogen ze zich niet met de wedstrijdbespreking bemoeien en nog belangrijker, geen aanwijzingen geven tijdens de wedstrijd. Maak dit aan het begin van het seizoen direct duidelijk. Dat is echt belangrijk. Als je dit namelijk niet doet, staat straks de helft van de ouders als een soort van reservecoach aanwijzingen te geven tijdens een wedstrijd. Dit kan tot grote verwarring bij de spelers leiden. Helemaal als de ouders ook nog eens tegengestelde instructies geven. Dan kan het zomaar gebeuren dat de ene ouder roept dat een speler de bal moet overspelen terwijl een andere ouder tegelijkertijd de aanwijzing geeft dat hij (de speler) een actie moet maken.

Dat is echt geen doen voor de mannen. Neem ze dus in bescherming en zorg ervoor dat de ouders zich niet als een extra coach gaan gedragen.

Wat ook kan gebeuren, is dat een van spelers zich misdraagt of niet luistert en dat jij hem tot de orde moet roepen, terwijl zijn vader of moeder naast je staat. Dat voelt misschien een beetje raar. Toch moet je het doen. Ga niet staan wachten totdat de ouders ingrijpen. Jij bent de coach en jij bepaalt de regels. Als een speler dus in het net van een doel gaat hangen terwijl jij wilt dat hij luistert, dan moet jij daar gewoon wat van zeggen. Ook al staat zijn vader ernaast, die geen probleem heeft met wat zijn zoon doet. Wees er wel op voorbereid dat niet alle ouders staan te juichen als je hun prins corrigeert. Dat weet ik uit ervaring. Aan het einde van een training moesten de mannen hun hesje bij mij inleveren. Een speler vond het niet nodig om naar mij toe te komen. Hij gooide het hesje in mijn richting, maar ik stond te ver van hem van-



daan, dus landde het ergens tussen ons in. Ik vroeg hem om het hesje aan mij te geven. Dat deed hij mokkend. Op een meter of vijf van ons vandaan stond zijn moeder. Ze was 'not amused', zacht uitgedrukt.

We kunnen in ieder geval de volgende soorten ouders onderscheiden:

De gezelligheidszoeker

De gezelligheidszoeker ziet het voetbal als een sociaal moment: lekker bijkletsen met op de achtergrond voetballende kinderen. Natuurlijk brengt hij een hoop sfeer mee. Probleem is alleen dat de andere ouders niet altijd zin hebben in zoveel gezelligheid op de zaterdagochtend. Helemaal niet als hun kind aan het voetballen is. Ze willen naar de wedstrijd kijken. Hierdoor kan de ongemakkelijke situatie ontstaan dat de gezelligheidszoeker wordt gemeden door andere ouders en bij jou komt staan voor een praatje. Dat kun je er natuurlijk niet bij hebben. Dus hoe goed de gezelligheidszoeker het ook bedoelt, afkappen die handel. Echt.



Coachtip: besteed voor en na de wedstrijd aandacht aan de gezelligheidszoeker. Vraag of hij en zijn zoon met jou meerijden naar een uitwedstrijd.

De analyticus

Dit is meestal een man. En zoals de meeste mannen heeft ook deze verstand van voetbal. Hij mag dan ook graag praten in voetbaltermen als 'hangende spits', 'inschuiven' en 'rugdekking geven'. Ook tegen de spelers. Na afloop analyseert hij graag de wedstrijd uitvoerig. De analyticus kent het wedstrijdprogramma uit zijn hoofd en houdt de stand nauwlettend in de gaten. Hij weet wat een tegenstander 'heeft gedaan' tegen andere teams in de poule en doet al voor de wedstrijd een uitspraak over de winstkansen. Als jouw team zich in de race om het kampioenschap bevindt, dan is hij graag bereid om naar het wedstrijdsecretariaat van de concurrent te bellen om te achterhalen hoe zij hebben gespeeld. Hij gaat nog net niet naar andere teams kijken om hun spel te analyseren, maar komt wel regelmatig

met informatie over de andere teams. Als hij vindt dat jij een fout hebt gemaakt bij de coaching (als jij bijvoorbeeld op het verkeerde moment de verkeerde speler hebt gewisseld) dan krijg je dat vroeg of laat te horen, van hemzelf of anders via zijn zoon. Mocht jouw team de race om de titel verliezen, dan weet hij feilloos tijdens welke wedstrijd jullie de punten hebben laten liggen. De analyticus wil serieus genomen worden.

Coachtip: vraag hem naar zijn mening over de wedstrijd, leg hem uit waarom je voor een bepaalde opstelling hebt gekozen en vraag regelmatig naar het programma voor de komende weken.

De enthousiasteling

De enthousiasteling is goud waard. Hij zorgt voor een stukje positiviteit langs de lijn. Ieder goed schot, iedere pass die aankomt en ieder trucje dat ook maar half lukt, wordt met gejuich beloond. Ook al gaat het team kansloos ten onder, hij blijft het steunen. Hoe vroeg, nat en koud het ook is. En alsof dat niet genoeg is, is hij niet te be-

roerd om andere spelers op te halen, maakt hij iedere week foto's en kun je hem altijd vragen het wedstrijdverslag voor de website van de club te maken. **Coachtip:** alles op alles zetten om hem erbij te houden. Als het helpt om hem iedere week te trakteren op cappuccino en appeltaart: niet twijfelen, doen.

De fanatiekeling

De fanatiekeling is een type ouder dat meer aandacht en energie vraagt (lees: kost) dan alle andere ouders. De fanatiekeling is een man. Altijd. Hij heeft zelf gevoetbald en wil nu dat zijn zoon het net zo ver brengt als hij. Nou ja, eigenlijk wil hij dat zijn zoon het verder brengt. Of zijn zoon hiervoor het benodigde talent heeft, maakt hem niet uit. Hij wil dat zijn zoon alles uit zijn mogelijkheden haalt. Zijn grenzen verlegt. Progressie boekt. Daar vraagt hij dan ook regelmatig naar. Tijdens een wedstrijd staat hij vaak aan de kant van het veld waar zijn zoon speelt en in de rust roept hij hem bij zich om wat extra aanwijzingen te geven, uiteraard in voetbaltaal. De zoon wordt natuurlijk knap zenuwachtig van zijn vader. Als hij een fout maakt, kijkt hij meteen naar de reactie van zijn vader en die is vaak negatief. Dat is trouwens ook een van de kenmerken van de fanatiekeling: het is nooit goed genoeg. Na de wedstrijd geeft hij zijn zoon een cijfer. Het tragische van dit alles is dat de zoon beter speelt als zijn vader er niet is.

De vraag is natuurlijk wat je met de fanatiekeling aan moet. Het beste zou zijn om hem het nummer van een psychotherapeut te geven. Maar vind je dat toch een beetje te ver gaan of wil je niet wachten totdat de fanatiekeling 'zichzelf heeft gevonden' op de sofa, hier een paar tips om hem enigszins in toom te houden.

Coachtip: het is niet slim om de fanatiekeling tijdens een wedstrijd aan te spreken. Dan staat hij zich op te vreten en ieder woord kan dan zomaar ontaarden in een flinke ruzie. Vlak na de wedstrijd is ook niet echt het beste moment. Dan zit de ergernis nog in zijn lijf. Het beste (of eigenlijk het minst slechte) moment is dus als hij (nog) niet strak staat van de ergernis, bijvoorbeeld tijdens de warming-up of, misschien nog beter, als hij staat te kijken bij een training.

Coachtip: de volgende vraag is natuurlijk hoe je hem op zijn gedrag moet aanspreken. Natuurlijk kun je het op een directe manier doen en hem voor de keuze stellen: of je houdt je mond tijdens de wedstrijd of je blijft maar in de kantine zitten. Een andere manier is beginnen over het spel van zijn zoon. Dat hij het goed doet. Het gesprek kan dan twee kanten opgaan. Hij beaamt het; dan kun jij vragen waarom hij dan altijd zo staat te schreeuwen. Of hij gaat er tegenin. In dat geval kun jij zeggen dat hij (de fanatiekeling) misschien wel een van de oorzaken is: als hij er niet is, speelt zijn zoon beter.

Dat gelooft hij natuurlijk niet. Om te voorkomen dat het ontaardt in een soort welles-nietes discussie, kun je hem voorstellen om eens op afstand van het veld een wedstrijd van zijn zoon te bekijken, terwijl zijn zoon denkt dat hij er niet is.

Coachtip: vind je bovenstaande aanpak een iets te hoog therapiegehalte hebben of heb je wel zin in een confrontatie langs de lijn, dan kun je op het moment dat hij staat te schreeuwen ook nog naar hem toelopen en de tip geven om niet naar de wedstrijd te kijken, als hij de spanning niet aankan. Doe dit wel waar de andere



ouders bij zijn. Dan is de kans groter dat hij uit schaamte de rest van de wedstrijd zijn kop houdt. Deze aanpak vraagt wel uithoudingsvermogen. De week erop staat hij waarschijnlijk weer te schreeuwen.

Coachtip: zet de frontale aanval in. Ga bij hem in de buurt staan en neem, zonder dat hij het in de gaten heeft, met je telefoon op wat hij zegt tijdens een wedstrijd. Integraal afdrukken in het clubblaadje. Met zijn naam erbij. Oké, dat gaat te ver. Zonder zijn naam is misschien beter.

De chaoot

Bij de chaoot thuis is het een gezellige puinhoop. Met als gevolg dat er altijd

wel iets kwijt is. Sokken, voetbalschoenen, scheenbeschermers of de complete wastas. Wat weer tot gevolg heeft dat de zoon van de chaoot met de verkeerde kleur sokken het veld opkomt of dat de hockeyschoenen van zijn jongere broertje in zijn tas zitten. En, niet heel verrassend, de chaoot wil ook nog wel eens vergeten of de wedstrijd uit of thuis is en hoe laat het ook alweer begint.

Coachtip: stuur de chaoot de avond voor de wedstrijd nog even een bericht met de belangrijkste feiten over de komende wedstrijd.

De ervaringsdeskundige

Dit is een kenner. Hij heeft meerdere kinderen die ook voetballen. De jong-



ste zit bij jou in het team. Hij weet hoe het werkt en dat is heel handig, vooral in het begin. Wat ook handig is, is dat hij al een keer bij verschillende clubs is geweest. In dit geval geen coachtip, maar een tip voor jou: maak gebruik van zijn ervaring.

De zorgzame

De zorgzame gaat net een stapje verder dan de meeste ouders als het gaat om het welzijn van zijn kind. Bij het eerste spatje regen draagt zoonlief dan ook al een maillot (en als in de kleedkamer blijkt dat die nog thuis ligt, rijdt vader zonder morren even op en neer naar huis). Hij zal het niet direct toegeven, maar de zorgzame vindt het niet bepaald een feest om

langs de lijn te staan. In zijn achterhoofd speelt continu de gedachte dat zijn zoon een flinke schop krijgt, of de bal tegen zijn hoofd, of dat hij on-

gelukkig valt. Als er in het veld iets met zijn kind gebeurt, sprint de zorgzame als eerste het veld in. Soms is zijn kind alweer overeind gekomen voordat de zorgzame bij hem is. Na afloop van de training of wedstrijd staat de zorgzame klaar met een flesje water. En met een trainingsjasje, anders vat zijn kind kou.

Coachtip: stel hem gerust en probeer zijn bezorgdheid serieus te nemen.

De gemakzuchtige

Hier had ook de ongeïnteresseerde kunnen staan, maar dat klinkt zo onaardig. Waar het om gaat, is dat deze ouders het prima vinden dat hun kind voetbalt, als zij er maar zo min mogelijk last van hebben. Verwacht dus niet dat ze enthousiast langs de lijn staan te juichen. Ze zijn er omdat het moet. De gemakzuchtige is er in twee varianten, de negatieve en de positieve, waarbij de eerste zucht en steunt bij iedere training en wedstrijd en de tweede niets van zijn desinteresse laat merken. Zijn kind is altijd aanwezig en op tijd.

Coachtip: laat het gemopper en de desinteresse voor wat het is. Ga je niet ergeren. En zet een stapje extra voor hun zoon. Kan hij tenminste lekker voetballen. 🌐



De Voetbaltrainer geeft 1 exemplaar van 'Niet op een kluitje!' weg. Wat moet u daarvoor doen? Mail ons uw beste, niet in dit artikel genoemde coachtip door als het gaat om ouders langs de lijn. Gebruik daarvoor het mailadres redactie@devoetbaltrainer.nl.

Uiterste inzenddatum: 1 september 2015.

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 vierde 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.

IKSO

Marco Sanders: “Uit de verhalen van de andere trainers blijkt al wel dat we door de hele jeugdopleiding heen proberen dezelfde taal te spreken. Elke trainer werkt vanuit de vier rollen en de bijbehorende principes. Deze handelingen hebben we zo concreet mogelijk weggezet. Een groot voordeel hiervan is dat spelers ook echt doorkrijgen waar het over gaat. In plaats van dat we zeggen ‘Je moet beter verdedigen’ kunnen we nu dus heel gericht benoemen wát er precies verbeterd moet worden. En spelers kunnen, zeker in de A, al heel goed vertellen waar ze goed in zijn of waar ze minder goed in zijn. Het gaat er dan wel om dat ze kunnen vertellen waaróm ze goed zijn in iets. Of als ze ergens nog niet goed in zijn, wat ze dan moeten doen om beter te worden. Wij werken bij Be Quick 1887 met het programma IKSO. In deze online-omgeving heeft elke speler een inlogcode en wachtwoord. Al vanaf het begin van het seizoen vult een speler digitaal zijn ontwikkelpunten in. Hij kan zichzelf waarderen op onderdelen en ik als trainer kan ze ook waarderen. Met ingang van dit seizoen willen we ernaartoe dat spelers één ontwikkelpunt kiezen en daar dan een periode van vier, zes, of acht weken aan gaan werken. Vorig seizoen was dat steeds twee maanden. Het krachtige van dit systeem is de feedback die heel kort na de wedstrijd al plaatsvindt. Spelers waarderen zichzelf in deze online-omgeving en wij als trainers kunnen erop reageren. Indien een speler zijn ontwikkelpunt niet of nauwelijks heeft verbeterd op zaterdag, dan kunnen wij een vraag stellen: ‘Wat ga je maandag op de training proberen om het de wedstrijd erna beter te doen? Wanneer we straks langer met IKSO werken, kan ik in de A dus bij spelers terugkijken hoe ze in de D aan hun ontwikkelpunten hebben gewerkt. Het is goed dat we hier in alle leeftijdscategorieën mee bezig zijn, want zelfsturing komt niet vanzelf. Wij zetten een structuur neer en de spelers gaan daarbinnen met zichzelf aan de slag.”

Basis

Marco Sanders: “Wanneer de A-groep in augustus weer samenkomt, beginnen we met een basis neer te zetten. We ontwikkelen een speelplan waar we te allen tijde in het seizoen op terug kunnen vallen. Dit speelplan bevat de afspraken die we maken in de verschillende hoofdmomenten. In de A let ik erop dat ik spelers zo veel mogelijk in hun kracht zet. Voetballende backs laat ik wat hogerop staan. Sterke middenvelders wil ik veel aan de bal krijgen. Een echte linksbuiten moet gewoon aan de zijlijn blijven, terwijl een rechtsbuiten die eigenlijk meer een middenvelder is gewoon wat tussen de linies mag spelen. In het begin van het seizoen tast je de mogelijkheden van je spelers af en probeert te bepalen waar en hoe ze het beste renderen. En of dat dan in 1:4:3:3 of 1:4:4:2 is, dat zegt ons niet zo veel. We kijken waar onze kwaliteiten liggen en waar we de tegenstanders pijn kunnen doen.”

Kernwaarden

Marco Sanders: “Aan het begin van het seizoen houd ik een teambijeenkomst waarin ik de groep de vraag voorleg wat ze verwachten van het komende jaar. Waar ligt onze kracht en wat is nodig om als team te presteren? Vanuit de spelersgroep komt er dan input. Deze input koppel ik aan de kernwaarden van de club. Ik maak tijdens deze bijeenkomst groepen van vier of vijf en laat spelers nadenken over de invulling van die kernwaarden. Wanneer we praten over ‘De absolute wil om te winnen’, wat voor gedrag zien we dan? Dan komen we dus uit op simpel spelen, met name in de opbouw. En op ‘nooit opgeven’ en op ‘honderd procent de duels aangaan’. Maar ook op het gebied van de kernwaarde ‘Discipline’. Wat vinden jullie belangrijk? Dan komen ze met zaken als: we vinden het belangrijk dat iedereen er is tijdens trainingen. En dat het duidelijk is hoe we spelen. Als je spelers mee laat denken over het invullen van de kernwaarden, dan wordt het heel concreet.”

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van de rol van 'ik als verdediger op de bal'

Organisatie

- er wordt gespeeld op een heel speelveld, waarvan aan de zijkant een deel is afgehaald
- 4 pylonen om een veld mee uit te zetten
- 16 hesjes in 2 verschillende kleuren

Inhoud

- 8:8 + 2 keepers
- de keeper van de tegenpartij begint met een uitbal
- de aanvallende partij speelt in een 1:3:3:2 formatie met de punt naar voren
- de verdedigende partij speelt in een 1:3:3:2 formatie met de punt naar achteren
- spits zet druk met omloopactie van 4 naar 3 van de tegenstander
- linksbuiten schermt de ballijn door het centrum af en dwingt hiermee de bal naar de back van de tegenstander
- als de back wordt ingespeeld, zet de linksbuiten druk op de bal



Coaching (jij als verdediger op de bal)

- 'Je dwingt je tegenstander naar de minst gunstige ruimte' (kernwaarde *Discipline*: afspraken binnen het veld nakomen)
- 'Je haalt ballijnen naar tegenstanders eruit' (kernwaarde *Discipline*: afspraken binnen het veld nakomen)
- 'Je schat het risico in van de pass naar je tegenstander'
- 'Je veroverst ten koste van alles de bal' (Kernwaarde *De absolute wil om te winnen*)
- 'Je zet als dichtstbijzijnde verdediger druk op de bal' (Kernwaarde *De absolute wil om te winnen*)

Coaching (jij als mede-verdediger)

- Je houdt onderlinge afstanden met je medespelers gelijk, waardoor je in staat bent hen te helpen' (kernwaarde *Wij voor ik*)



Uitvoering

Marco Sanders: "In de B-junioren speelt het samen willen leren winnen een rol. Daar borduren we in de A op voort. Net als in de B zijn ook wij in de voorbereiding al bezig met het periodiseren. Maar ik kies ervoor om de gebruikelijke cyclus van zes weken terug te brengen naar drie weken. Als je namelijk begint met twee weken extensieve duur, vervolgens twee weken intensieve duur en daarna twee weken interval, dan duurt het veel te lang voordat mijn groep weer aan een nieuwe cyclus begint. Ik merk dat spelers met name het intensieve duur ook gewoon erg leuk vinden om te doen. Kleinere partijtjes op hoog tempo."

VOLG De VoetbalTrainer
 Twitter Facebook LinkedIn YouTube

B-JEUGD



Steven Wuestenenk groeide op in Creil, een dorpje in de Noordoostpolder. In 2009 liep hij vanuit het CIOS (waar hij in 2011 zijn diploma Sport en Bewegen en TC II haalde) stage bij diverse jeugdteams van SC Heerenveen. Na een jaar de C1 van vv Heerenveen te hebben getraind verhuisde Wuestenenk voor zijn opleiding aan de ALO naar Groningen. In Groningen gaat hij zijn vierde jaar in als jeugdtrainer bij Be Quick 1887. Na een jaar D1 wordt het seizoen 2015/2016 zijn derde bij de B1. Met dat elftal komt hij uit in de landelijke Tweede Divisie.

Verschillen

Steven Wuestenenk: “Door middel van het periodiseringsmodel van Verheijen proberen we spelers stap-voor-stap zo fit mogelijk te krijgen. Ik houd rekening met de groeifase waarin de eerstejaars B-junioren zich bevinden en kijk goed naar de maximale belastbaarheid van de spelers. Tweedejaars B-junioren kunnen over het algemeen de belasting van de periodisering aan. Tijdens partijvormen doen de spelers zo veel mogelijk allemaal mee en daarbinnen worden de verschillen tussen de spelers in de eerste seizoenshelft vrij snel kleiner.”

Ontwikkelpunt

Steven Wuestenenk: “We hebben in een seizoen drie momenten waarin we gesprekken met spelers houden. Het eerste gesprek vindt plaats in de eerste week van september. We werken aan de hand van de vier rollen en de principes die hierbij horen. Aan de hand van deze rollen komen spelers met ontwikkelpunten en daar gaan we over in gesprek. Wat wil hij precies beter gaan doen en hoe kan ik hem helpen. Het is mogelijk dat een speler zijn ontwikkelpunt meeneemt waar hij bij de C-junioren mee is geëindigd. Gedurende twee maanden gaat de speler intensief met zijn ontwikkelpunt(en) aan het werk. Na die periode van twee maanden volgt een reflectiemoment waarin de speler zichzelf beoordeelt en hij een beoordeling krijgt van mij. Ook worden eventueel nieuwe ontwikkelpunten gekozen. Door zo te werken vind ik enerzijds dat het voor spelers heel inzichtelijk wordt waar ze gedurende hun hele jeugdopleiding aan werken. Anderzijds komen door die gesprekken verschillen aan het licht, want het zelfbeeld van een speler komt niet altijd overeen met het beeld dat ik van hem heb. Daarom zijn die gesprekken erg waardevol, want gezamenlijk worden ontwikkelpunten bepaald.”

Speelwijze

Steven Wuestenenk: “In de B-junioren ligt de nadruk al in de voorbereiding erg op de speelwijze, waarbij het samen willen winnen van wedstrijden centraal staat. Dit is een verschil met de C-junioren, waar spelers met name leren om te spelen vanuit hun positie of linie. Bij de B-junioren gaan we uit van wat het beste is voor het team en dit betekent dat we spelers zoveel mogelijk in hun kracht willen zetten, om daarmee een goed wedstrijdresultaat te behalen. Een voorbeeld: stel ik heb een middenvelder die in de basisformatie als rechtsbuiten staat opgesteld. Dan kunnen we ervoor kiezen om hem in balbezit naar binnen te laten komen en veelal als middenvelder te laten spelen. Dit zou kunnen betekenen dat de rechtsback wat hogerop gaat spelen, omdat we de onderlinge afstanden zoveel mogelijk gelijk willen houden.”

Verfijnen

Steven Wuestenenk: “We hanteren een opbouw bij het verfijnen van die speelwijze. We leggen eerst het accent op verdedigen en dan gaat het bijvoorbeeld over het drukzetten. We kiezen hiervoor, omdat de afspraken bij het doelpunten voorkomen gemakkelijk te maken en snel aan te leren zijn. Na twee of drie weken gaan we over naar het omschakelen van verdedigen naar aanvallen. Daarna komt de opbouw op de eigen helft aan bod en uiteindelijk de aanval op de helft van de tegenstander, met daaraan gekoppeld het creëren en afmaken van kansen. Het eerste kwartaal van het seizoen werken we in de B-junioren heel gestructureerd aan het verbeteren van de speelwijze. De afspraken die we binnen die speelwijze maken komen terug in de kernwaarden.”

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van de rol van mede-aanvaller (spelers van de balbezittende partij, zonder de bal zelf in bezit te hebben)

Organisatie

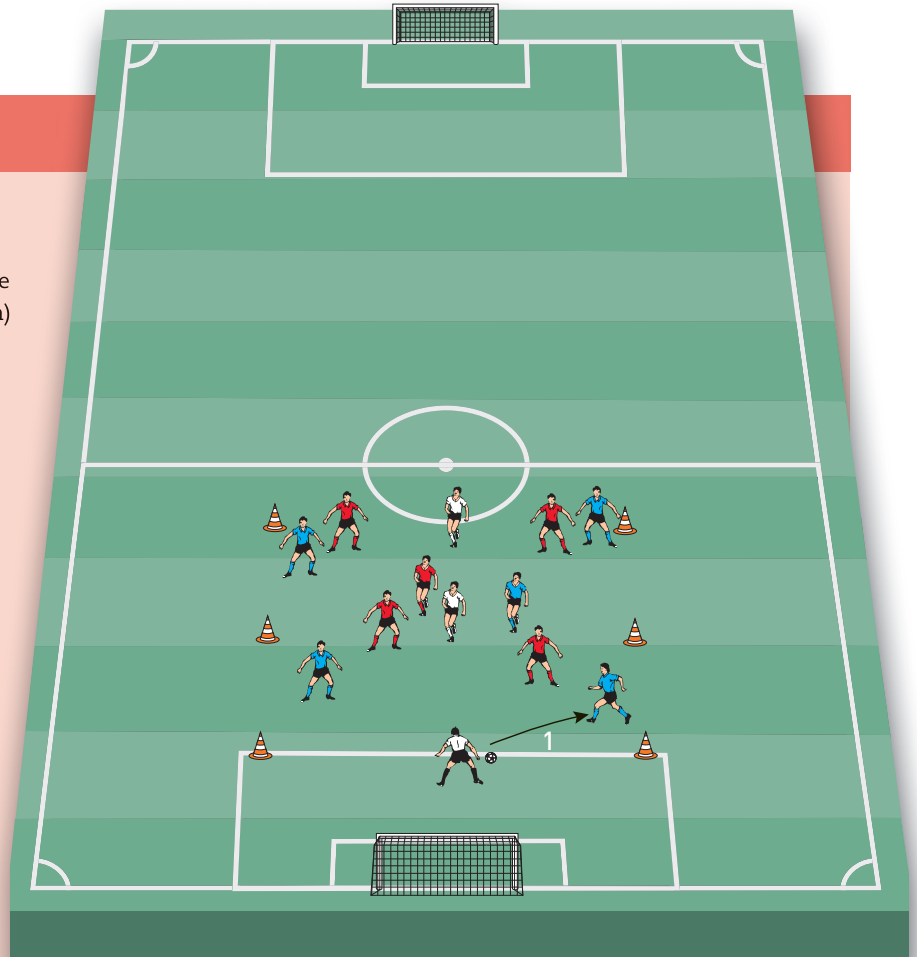
- het veld is 25 meter lang en 18 meter breed
- 6 pylonen om een veld mee uit te zetten
- 10 hesjes in 2 verschillende kleuren
- 3 hesjes voor de neutrale spelers

Inhoud

- positiespel 5:5 + 3
- spelers mogen de bal maximaal 3 keer raken
- de neutrale spelers die op de zijkant staan mogen de bal niet naar elkaar toe spelen, maar wel naar de neutrale speler die in het midden staat

Coaching

- 'Je neemt afstand van je directe tegenstander, zodat je vooruit kunt spelen.'
- 'Je creëert ruimte voor jezelf of voor een medespeler.'
- 'Je houdt de ruimte tussen jezelf en de dichtsbijzijnde mede-aanvallers gelijk.'



Steven Wuestenenk: "In het blokje coaching komen de principes die horen bij de 'rol van mede-aanvaller' weer exact terug. Door me te houden aan de principes die horen bij deze rol, weten de spelers in welke rol we zitten en waar we aan werken. Sommige spelers hebben verbeterpunten benoemd binnen deze rol. Voor hen zijn dit soort oefeningen dé kans om eraan te gaan werken. In deze vorm komen de onderlinge afstanden ook aan bod. Met het gelijk houden van onderlinge afstanden bedoel ik dat de loopactie van de één gevolgen heeft voor de ander. We noemen dit de veldbezetting in balbezit."

Proces

Steven Wuestenenk: "De kernwaarden 'Wij voor ik (1)', 'De absolute wil om te winnen (2)' en 'Discipline en Plezier (3)' behandelen we opnieuw in de voorbereiding. Spelers hebben hier in de D-pupillen en G-junioren ook al mee gewerkt, dus het is niet nieuw voor ze. Die opvattingen vormen een voorwaarde om tot prestaties te komen. De spelersgroep bepaalt aan het begin van het seizoen hoe die waardes worden ingevuld. Als je praat over discipline, gaan we als team samen op zoek naar zogenaamd 'voetbalgedrag' dat hier bij past, zoals bijvoorbeeld je in het veld houden aan de taak die je hebt. Als we tijdens het drukzetten bepaalde afspraken hebben gemaakt dan verwachten we in het veld van elkaar dat iedereen zich daaraan houdt. Door elkaar voorafgaand aan situaties die gaan ontstaan te coachen op elkaars taak proberen we elkaar zo goed mogelijk te helpen. Dit valt onder de kernwaarde 'Wij voor ik'. Door die kernwaarden op een goede manier in te vullen en te bewaken, wordt er tegelijkertijd aan het groepsproces gewerkt."



VOLG De VoetbalTrainer
 Twitter Facebook LinkedIn YouTube

C-JEUGD



Robert Emmelkamp moest vanwege een heupblessure al op vroege leeftijd stoppen met voetballen. Na diverse teams bij ZFC Zuidlaren te hebben getraind, een seizoen stage te hebben gelopen bij FC Groningen onder 14 en het behalen van zijn diploma TC II maakte hij de overstap naar Be Quick 1887. Hier heeft hij sinds het seizoen 2012/2013 de C1 onder zijn hoede. Komend seizoen maakt dit team voor het eerst zijn opwachting in de landelijke Eerste Divisie. In het dagelijks leven is Emmelkamp basisschoolleerkracht bij groep 4, 5 en 6.

Differentiëren

Robert Emmelkamp: “De C-junioren is bij uitstek een doelgroep waarbij je moet differentiëren. Er is geen andere leeftijdsgroep waarin de fysieke verschillen zo groot zijn als in de C. Sommige spelers hebben de groeispurt al achter de rug en andere moeten de groeispurt nog krijgen. Ik vind dat je daarom in de voorbereiding al heel gericht moet kijken naar het individu. Wat is een reële belasting voor een speler? Je ziet snel genoeg aan de handelingen die een speler uitvoert of hij te zwaar belast wordt. Of ze geven het zelf wel aan. Sommige jongens kunnen gerust al drie of vier keer per week trainen. Maar andere lukt dat niet. Tijdens trainingen differentieer ik hierin door spelers tijdens partijvormen bijvoorbeeld een blokje rust te geven.”

Overbruggen

Robert Emmelkamp: “Een belangrijk ontwikkelpunt voor de C-junioren vind ik het overbruggen van afstanden. In de D-pupillen zijn ze gewend om over kortere afstanden te voetballen. In de B-junioren zullen ze echter grotere afstanden moeten overbruggen, zowel fysiek als technisch. In de C is er, ook al in de voorbereiding, aandacht voor het leren overbruggen van deze afstanden. Hier werk ik onder andere in pass- en trapvormen aan, al dan niet in combinatie met afwerken (zie trainingsvorm 1A en 1B). Van spelers wordt de discipline gevraagd om dit soort oefeningen lang geconcentreerd uit te voeren. Sommige spelers kunnen dit vanuit zichzelf lang volhouden, maar sommige spelers prikkel je meer met meer wedstrijdachte vormen. Er is volgens mij niets mis met een speler die liever een partij speelt dan een passvorm doet. Het is daarom wel belangrijk dat je spelers ook in passvormen kunt prikkelen. Elke speler heeft immers zijn eigen ontwikkelpunten. Het kan zijn dat de aanname in de ruimte beter moet, zodat er gelijk diep gespeeld kan worden. Daar kun je bij deze vorm vervolgens op coachen. Spelers moeten daarom ook zelf weten wat hun ontwikkelpunten zijn, zodat ze zelf aan de slag kunnen. In deze vormen is er, naast het inspelen en bijsluiten, veel aandacht voor het tempo. Al vanaf dag één willen wij dat spelers handelingen op een hoog tempo uitvoeren. Of je nu praat over uitzakken, draaien, inspelen of bijsluiten, het hoge tempo is belangrijk omdat we dit terug willen zien in de wedstrijden.”

Verbeteren

Robert Emmelkamp: “Binnen de jeugdopleiding van Be Quick 1887 hanteren we bij de diverse leeftijdsgroepen min of meer dezelfde speelwijze. Binnen deze speelwijze worden er van spelers handelingen verwacht en deze handelingen horen bij bepaalde rollen, die Wietse bij de D al heeft beschreven. Een speler moet kunnen bepalen waar hij zich per rol in wil verbeteren. Dus al vanaf het begin van het seizoen doe ik in de C een beroep op het zelfsturend vermogen van de speler. Tijdens trainingen ben ik aan het werk met de speelwijze, waardoor de handelingen binnen elke rol terugkomen. Spelers worden daardoor constant geprikkeld om zichzelf te verbeteren. Dit betekent wel dat we dus veel in partijspelen aan het werk zijn. Dit gebeurt ook dikwijls al na de (verlengde) warming-up. We spelen dan bijvoorbeeld een vorm 7:7 (zie trainingsvorm 2), waarbij in dit geval de rollen van aanvaller en mede-aanvaller getraind worden.”

Groepsproces

Robert Emmelkamp: “Wij zijn al in mei en juni begonnen met de voorbereiding op het nieuwe seizoen. Voor de zomerstop zijn we al drie weken intensief met de nieuwe groep aan de slag gegaan. Na de eerste twee weken daarvan hebben we de definitieve selectie bekendgemaakt. In augustus spelen we de bekerwedstrijden en daarnaast wordt er niet veel extra meer geoefend. Ik vind dat je de bekerwedstrijden ook echt als oefenwedstrijden moet zien. Spelers krijgen bij mij dan allemaal speeltijd en het liefst ongeveer evenveel. Het échte groepsproces begint volgens mij pas wanneer er druk op wedstrijden komt te staan. Spelers leren elkaar pas echt kennen zodra er gepresteerd moet worden. Een trainingskamp in de voorbereiding vind ik daarom ook niet echt waardevol voor het groepsproces. Trainingskampen zijn met name bedoeld om naar elkaar toe te groeien. Maar dat toegroeien naar elkaar gebeurt toch voornamelijk op het trainingsveld en in wedstrijden.”

Trainingsvorm

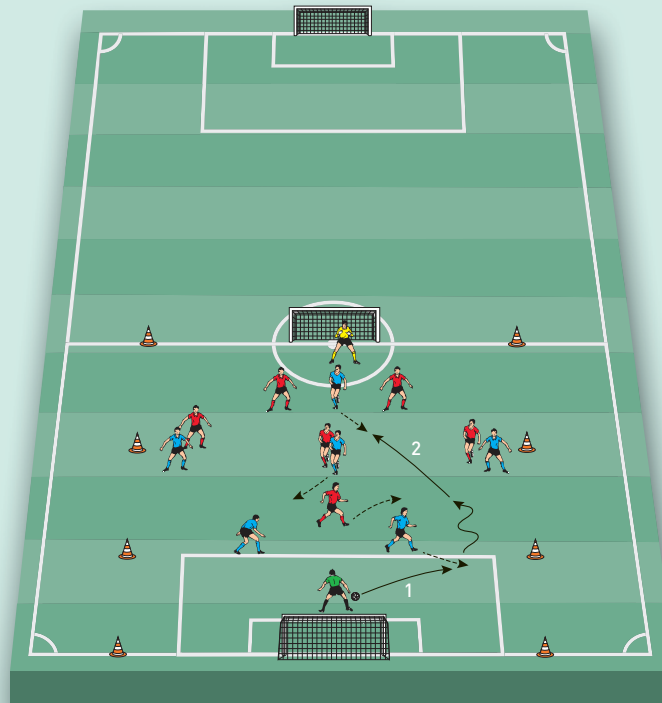
Trainingsvorm 1A en 1B

Robert Emmelkamp: “In deze pass- en trapvormen komen diverse principes die horen bij de rol van aanvaller of mede-aanvaller terug. Denk bijvoorbeeld aan het positie kiezen met je gezicht naar het doel van de tegenstander, om voorwaarts de ruimte te herkennen. Wanneer in situatie 1A de eerste bal wordt ingespeeld kun je daar al wat van zeggen. In situatie 1B is dat precies hetzelfde. Zoals ik al eerder verwoordde, is het tempo erg belangrijk. Deze pass- en trapvormen worden op een hoog tempo uitgevoerd.”

Trainingsvorm 2

Robert Emmelkamp: “In deze vorm gaat het om het verbeteren van de rol van aanvaller en mede-aanvaller. We spelen op een half speelveld, waarbij ik er aan de zijkanten tien meter af heb gehaald. Beide teams spelen in de formatie 1:2:3:1. Tijdens dit partijspel willen we in een hoog speltempo vanuit de eigen opbouw vooruit spelen. Door de ruimtes onderling gelijk te houden wordt geprobeerd om vanaf de eerste van bal van de keeper een 2:1-situatie te creëren, waardoor de tegenstander keuzes moet maken. Zodra de centrale verdediger uitzakt en de bal ontvangt, kan hij indribbelen waardoor de spits van de tegenpartij een keuze moet maken. Bij deze rol hanteren we een aantal vaste principes, waar ik tijdens de vorm op let. Je zou dit ook coaching kunnen noemen.”

- ‘Je maakt de juiste keuze tussen passen en passeren.’
- ‘Je versnelt het spel door een medespeler over te slaan.’
- ‘Je leest het spel vooruit door om je heen te kijken.’
- ‘Je kiest positie met je gezicht naar het doel van de tegenstander om ruimtes voorwaarts te herkennen.’
- ‘Je neemt de afstand tot je directe tegenstander die nodig is om vooruit te kunnen spelen.’
- ‘Je houdt de onderlinge afstanden gelijk.’



Om het tempo te benadrukken stelt Emmelkamp een regel in. Als de bal uit is, wordt er in principe begonnen met een uitbal van de keeper. Maar dit gebeurt pas nadat de ploeg die recht heeft op de bal het niet is gelukt om binnen drie seconden die uitbal te nemen. Oftewel: kun je snel de bal pakken, dan mag je hem zelf nog uitnemen. Lukt dit niet snel genoeg, dan gaat de bal naar de tegenpartij.

D-JEUGD



Wietse de Blois startte met voetballen bij FC Grootegast, de club waar hij als trainer ook F-, E-, D- en C-teams trainde. Op het CIOS in Heerenveen haalde hij zijn diploma TC II en daarna werd hij assistent-trainer bij FC Groningen D3 en C2. Bij die club was hij ook actief in de voetbalschool. Het seizoen 2015/2016 wordt het derde seizoen bij Be Quick 1887 D1. Sinds afgelopen seizoen is De Blois er eveneens actief als Technisch Coördinator Onderbouw.

Kennismaken

Wietse de Blois: “Voor de zomerstop zijn we al vier weken aan het trainen met de nieuwe D-groep. Dit seizoen beginnen we op 10 augustus met de voorbereiding. Dit lijkt laat, maar een voordeel is dat we gelijk over vrijwel de hele groep kunnen beschikken. In de eerste weken van het nieuwe seizoen laten we spelers zo veel mogelijk kennismaken met onze manier van werken, want voor de meeste D-pupillen is deze manier van werken nieuw. We werken aan de hand van vier spelersrollen, waar ook de overige trainers nog over zullen vertellen. We onderscheiden: ik als aanvaller aan de bal, ik als medeaanvaller, ik als verdediger op de bal en ik als mede-verdediger. Onder elke rol hangen principes en die principes leggen we in eerste instantie aan de hele groep uit. De principes geven richting aan de handelingen.”

Kijken

Wietse de Blois: “We maken allereerst duidelijk wanneer je nu precies in welke rol zit en welke consequenties dat heeft. Stap voor stap nemen we D-pupillen hierin mee en naarmate het seizoen vordert, zie je dat ze er een ontwikkeling in doormaken. Belangrijk hierbij is dat we, al in de voorbereiding, toe willen naar een individuele aanpak. Dit doen we omdat iedere speler een andere ontwikkeling doormaakt en daarmee zijn eigen ontwikkelpunt heeft. We menen op deze manier het individu, en daarmee het team, sneller te ontwikkelen. Concreet betekent dit dat we tijdens partijspelen vooral toe gaan naar individuele coaching. Dus ik haal dan een speler even naar me toe om te vragen waarom hij een bepaalde situatie zo heeft aangepakt. Dat werkt voor mij persoonlijk veel effectiever dan de situatie-stop, want de rest van de jongens kan gewoon doorgaan met hun eigen ontwikkeling.”

Kernwaarde

Wietse de Blois: “Aan het begin van het seizoen laten we de spelers kennismaken met en nadenken over de kernwaarden van de club. Deze zijn: Wij voor ik (1), De absolute wil om te winnen (2) en Discipline en Plezier (3). In een groepsgesprek gaan we in op deze waarden en vragen we spelers wat ze eronder verstaan. Bij ‘Wij voor ik’, hoort bijvoorbeeld: stel je hebt op woensdagmiddag een feestje of je moet trainen. Wat doe je? Of in het veld kom je twee-tegen-één te staan met de keeper. Schiet je zelf of leg je af? Door al in de D-pupillen te werken aan deze kernwaarden, proberen we een klimaat te creëren waarin een structuur bestaat die spelers bij zichzelf en een ander kunnen hanteren en controleren.”

Cirkels van aandacht

Wietse de Blois: “Bij de D-pupillen maken we spelers al bewust van de invloed die het richten van je aandacht heeft op prestaties. Ik gebruik daarbij de cirkels van aandacht (zie afbeelding, red). Een veelgehoorde kreet is dat ontwikkeling belangrijker is dan het resultaat. Ergens is dat misschien wel zo, maar ook in de D-pupillen wil je je wedstrijden winnen. Het gaat er vervolgens wel om hoe je dat dan wilt bereiken. Bij een bekerwedstrijd in de voorbereiding kun je zeggen dat je wilt winnen, omdat we dan een ronde verder gaan. Maar als je het daarbij laat, zie je, bijvoorbeeld wanneer we achter staan, dat bepaalde spelers juist veel meer gaan schieten of meer gaan dribbelen. De aandacht is gericht op het gevolg van winst of verlies en daarmee dus niet meer op de voetbaltaken. Dit brengt met zich mee dat de speler niet meer op honderd procent van zijn kunnen presteert. Wij leren ze door die cirkels van aandacht al in de voorbereiding om zich op hun taak te blijven richten. Want daardoor heb je de grootste kans om te winnen.”

Praten

Wietse de Blois: “Bij D-pupillen kunnen kennismaken met de speelwijze en groepsvorming hand-in-hand gaan. We proberen in deze leeftijdsgroep spelers al snel met elkaar in gesprek te laten gaan. Vertel nu eens aan elkaar wat je van elkaar in het veld verwacht. Spelers gaan dan in de kleedkamer naar elkaar toe. Een 9 gaat met een 11 zitten en vertelt wat hij van de ander verwacht. En ook andersom gebeurt dit. Bij die gesprekken gaat het erom dat ze samen nadenken wat ze van zichzelf en van hun teamgenoot verwachten. Hierbij staan de vier spelersrollen weer centraal. Naarmate het seizoen vordert, regelen spelers dit zelf. Nadat ze de opstelling gehoord hebben, gaan ze met elkaar in gesprek.”

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van de rol als mede-verdediger

Organisatie

- er wordt gespeeld op een half speelveld
- 4 pylonen om een veld mee uit te zetten
- 14 hesjes in 2 verschillende kleuren

Inhoud

- partijtspel 7:7 + 2 keepers
- beide teams spelen in een 1:3:1:3 formatie
- binnen de formatie zoeken we naar gelijke afstanden, om zo alle ruimtes optimaal te kunnen benutten (zowel bij aanvallen als verdedigen)
- binnen het partijtspel 7:7 + 2 herkennen we dit in een 1:3:1:3 formatie

Coaching

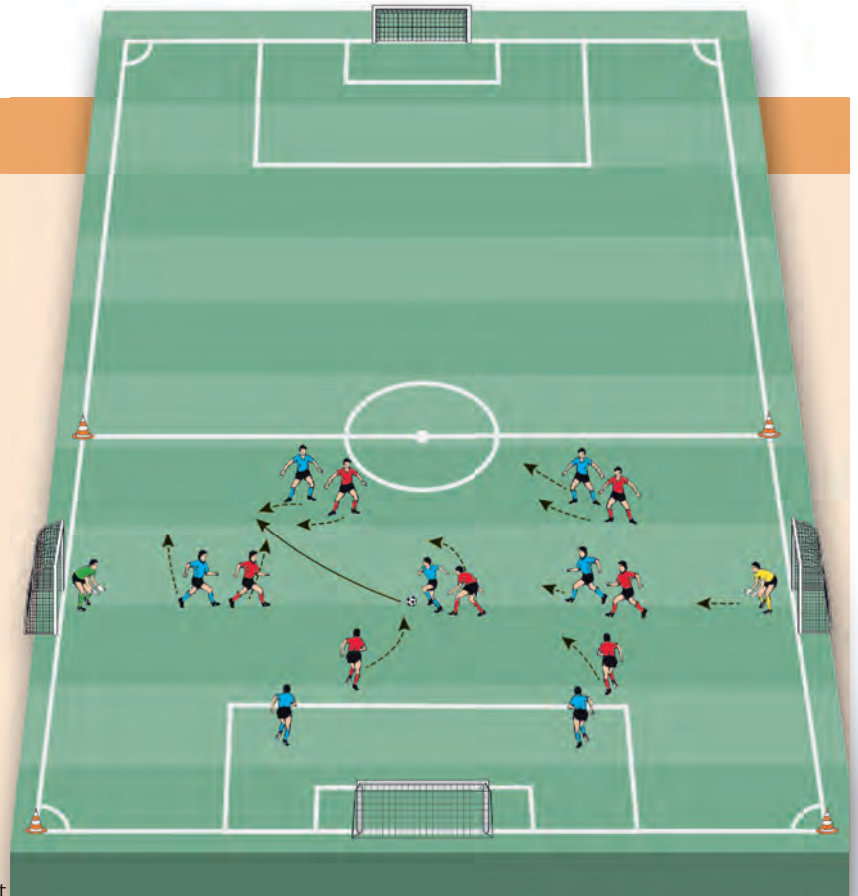
(Principe: We vormen een blok rondom de bal)

- 'Je houdt de onderlinge afstanden ten opzichte van de dichtstbijzijnde medespelers zo klein, dat je in staat bent hen te helpen.'
- 'Je leest het spel door om je heen te kijken.'
- 'Je kiest positie tussen de dichtstbijzijnde tegenstander en het eigen doel.'
- 'Je helpt je medespelers door luid en duidelijk te coachen (naam, opdracht en richting).'

Methodiek

- de ballen vanuit bepaalde posities inpassen naar steeds verschillende ruimtes. Het 'blok' zal dan steeds in verschillende ruimtes gevormd moeten worden. Net als in de wedstrijd het geval is.

Wietse de Blois: "In deze trainingsvorm heb ik de rol 'ik als mede-verdediger' uitgelicht. Bij deze rol horen bepaalde principes en die komen terug in de coaching. Eén van deze principes is dat er tijdens het verdedigen een blok wordt gevormd rondom de bal. We verkleinen hiermee de opties voor de tegenstander aan de bal, omdat we de ruimtes rondom de bal dekken, hetgeen de kans op balverovering vergroot. Bij D-pupillen kiezen we ervoor om overall waar de bal verloren wordt dit blok te vormen. Later in de opleiding kan een strategie bepalen waar dit blok wordt gevormd. De strategie geeft daarbij richting aan de principes. Deze strategie is bijvoorbeeld gebaseerd op eigen kwaliteiten of die van een tegenstander."



Cirkels van aandacht (Eberspächer)

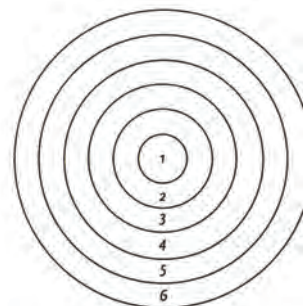


Fig 1. Aandachtscirkels van Eberspächer

- | | |
|---|--|
| 1 | = ik en mijn taak (bewegingen) |
| 2 | = directe afleidingen (weer, publiek, scheidsrechter, materiaal, etc.) |
| 3 | = is-behoort te zijn vergelijking |
| 4 | = winnen/verliezen |
| 5 | = consequenties van winst/verlies |
| 6 | = zinsvraag (wat doe ik hier?) |

- Cirkel 1: Ik presteer op 100% van mijn totale kunnen
- Cirkel 2: Ik presteer op 70% van mijn totale kunnen
- Cirkel 3: Ik presteer op 60% van mijn totale kunnen
- Cirkel 4: Ik presteer op 50% van mijn totale kunnen
- Cirkel 5: Ik presteer op 40% van mijn totale kunnen
- Cirkel 6: Ik presteer op 30% van mijn totale kunnen

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