

De JeugdVoetbalTrainer

nummer 35

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

Jeugdopleiding KV Kortrijk

Spelers meer prikkelen

Open cultuur

Verwachtingen afstemmen

Wedstrijd F-pupillen

Adviezen voor coaches

Samenwerken

Oefenstof

Thema:
Opbouwen op
eigen helft

A-jeugd

Dave Dubbink

B-jeugd

Brian Groeneweg

C-jeugd

Rory Roubos

D-jeugd

Michel Verwater



Jelle Schelstraete, Jeugdmanager bij KV Kortrijk

'Spelers moeten meer geprikkeld worden'

De jeugdopleiding van KV Kortrijk onderging de afgelopen jaren een hele evolutie. In 2011 vertrokken liefst tachtig jeugdspelers en dienden twintig trainers te worden vervangen. Jeugdtrainers zijn er nu zes dagen per week halve dagen op de club. Dat stelden hen in staat een aantal ontwikkelingen op poten te zetten om spelers meer uit te dagen. Jelle Schelstrate, Jeugdmanager bij de club, vertelt het succesverhaal aan De Voetbaltrainer.

De toenmalige chaos binnen KV Kortrijk werd omgezet in positieve energie door het oprichten van een bewegingsschool en het uitbouwen van de medische staf, beide een duwtje in de rug gegeven via de doorbraak van jeugdspeler Brecht Dejaegere in het A-team. Anno 2013 werd de keepersstaf verder uitgebouwd, kreeg met Gregory Mahau nog een jeugdspeler een profverbintenis en zette de jeugdopleiding opnieuw een stap vooruit. Er kwam een einde aan de collectieve trainingen van de onderbouw, videoanalyse werd geïntroduceerd en de provinciale zuil werd afgeschaft. Afgelopen seizoen waren er reeds twaalf trainers halftijds aan het werk, werd er getraind in niveaugroepen, kreeg de onderbouw individuele trainers, werd de videoanalyse geprofessionaliseerd en het R&R-project gelanceerd.

Ruimte en ritme

Jelle Schelstraete: "Bij de evaluatie van onze werking kwamen we vorig jaar tot de vaststelling dat onze spelers te weinig lef, durf, coaching, creativiteit (bijvoorbeeld steeds op dezelfde manier opbouwen) en zelfstandigheid aan de dag legden tijdens wedstrijden. Dit bleek door de gehele jeugdopleiding heen. Er was een gebrek aan het zelf aanbrenge van oplossingen en ideeën en spelers ondersteunden elkaar te weinig. De belangrijkste oorzaak daarvan was de manier van begeleiding van de spelers. Jarenlang zegden we hun voor wat en hoe ze iets moeten doen. Daarom besloten we om in de onderbouw het 'R&R'-verhaal te integreren: ruimte en ritme. De spelers moeten leren spelen in een hoog ritme en leren omgaan met de ruimtes. We kozen ervoor om in de onderbouw volledig af te stappen



van posities en de spelers vrij te laten bewegen in de ruimte. We zagen een onwaarschijnlijke evolutie bij onze spelers en het spelplezier droop ervan af. We besloten om dit verhaal door te trekken naar de midden- en bovenbouw. In eerste instantie zal dit vooral worden toegepast bij het aanvallen.

Het R&R-verhaal betekent concreet dat de gebruikelijke posities overboord werden gegooid en vervangen door twee zones: de as- en flankzone. De bedoeling is dat spelers tijdens een wedstrijd de ruimtes zelf zien en ze op hun eigen manier invullen. We geven eigenlijk heel weinig regels mee. Het belangrijkste is dat de speler in balbezit de oplossing vindt die één of meerdere spelers hem aanbieden. Ofwel via een inspeelpass ofwel via een individuele actie. Bij balverlies zet de speler die zich op dat moment het dichtste bij de bal bevindt druk op de speler in balbezit. In functie daarvan vormen de medespelers een blok. Bij balbezit is dit een succesrecept, maar defensief loopt het nog te vaak mis. Niettegenstaande blijven we deze weg bewandelen. We zien dat onze spelers vaak in situaties komen waarbij ze zichzelf beter leren kennen. Een aanvaller komt bijvoorbeeld in een verdedigende positie te staan en dan



Foto s: KVK Jeugd

blijkt dat hij dat eigenlijk beter doet dan aanvallen. Zonder deze manier van werken was deze speler misschien aanvaller gebleven tot hij onze jeugdopleiding moest verlaten wegens te weinig kwaliteit.”

Keepers

Jelle Schelstraete: “Het roteren vonden we een goed systeem om in een eerste fase toe te passen bij onze keepers. We werken in vier groepen: Onder 9 en Onder 10, Onder 11 en Onder 12, Onder 13 tot en met Onder 16, Onder 17 en Onder 19. Elke groep van keepers krijgt om de zes weken een andere keeperstrainer. De grote winst die we met deze maatregel boeken is dat elke keeperstrainer zijn eigen specialiteit toepast. De ene trainer is sterk op het keeperstechnisch vlak, de andere op voetbaltechnisch gebied, enzovoort. Op die manier kan elke keeperstrainer zijn eigen specialiteit iets meer gaan benadrukken en dus werden de trainingen kwalitatief meer hoogstaand.

Tweede voordeel: de kans dat er gewinning optreedt, is veel kleiner. Een keeper die vijf jaar in de jeugdopleiding zit en gedurende al die tijd elke week met dezelfde keeperstrainer werkt, boekt te weinig vooruitgang. Door geregeld met een andere kee-

perstrainer te werken, kan hij de aandacht niet laten verslappen en traint hij continu op een hoog niveau. De keepers leren op die manier ook omgaan met verschillende benaderingen in de coaching, de ene keeperstrainer is namelijk al wat strenger dan de andere. Die ervaring zal de keeper later goed kunnen gebruiken als hij op een hoger niveau gaat spelen. Je ziet dus dat de keepers op tal van manieren kunnen worden geprikkeld om hun niveau te maximaliseren en hun concentratie op peil te houden.”

Niveaugroepen

Jelle Schelstraete: “We wilden de veldspelers efficiënter en individueller gaan opleiden en kwamen tot de conclusie dat we dat het beste konden doen door te gaan werken in niveaugroepen. We hebben dit voor het voetbal vrij revolutionaire concept eerst doorgevoerd in de onderbouw, Onder 9 tot en met Onder 12. We hebben acht trainers die enkel met deze groepen bezig zijn. De opdeling van de groepen is afhankelijk van het thema van de training. De trainers wisselen geregeld van groep en hebben bijgevolg geen vast team meer, wat het ook voor hen net iets boeiender maakt. De spelers trainen telkens met spelers van hun eigen niveau en maken

elkaar op die manier beter. We willen met deze maatregel vooral voorkomen dat onze beste spelers stagneren door te vaak met de minst goede spelers te trainen, wat hun progressie zou doen stagneren.

Het klopt dat middelmatige spelers beter zouden kunnen worden door met de beste spelers samen te trainen, maar we proberen hen toch zo veel mogelijk te prikkelen door de trainingsinhoud aan te passen. Door het trainen in niveaugroepen op basis van thema's kan een middelmatige speler voor een bepaald thema ondergebracht worden in een groep met spelers die sterker zijn dan hij. Bij een ander trainingsonderwerp kan hij in een mindere groep terecht komen. Op die manier wordt de speler steeds geprikkeld. Om spelers toch een houvast te bieden - zeker op deze leeftijd is dat heel belangrijk - hebben we voor elke leeftijdsgroep wel een verantwoordelijke contactpersoon aangeduid waar bij de spelers steeds terecht kunnen. Het voordeel van één contactpersoon is overigens dat een speler niet meer te pas en te onpas feedback krijgt, van welke trainer dan ook. De feedback van de trainers komt terecht bij de contactpersoon van de speler, die vervolgens gestructureerd en inhoudelijk de juiste input kan geven aan zijn speler.”

De praktijk

Jelle Schelstraete: “Hoe werken de niveaugroepen nu in de praktijk? Elke training staat één thema centraal, zoals bijvoorbeeld passing. Dan gaan de trainers vooraf samen zitten en delen





we de spelers over de leeftijdscategorieën heen in groepen van zes spelers in volgens hun kwaliteit aangaande de passing. Op die manier leggen we de nadruk op individuele coaching en

Online

De jeugdopleiding van KV Kortrijk:

<http://www.kvkjeugd.be>

Tientallen oefeningen uit de KVK Masterclass:

<http://iturl.nl/snXavu>

Jelle Schelstraete op LinkedIn:

<http://iturl.nl/snGwYl>

spelers ook maximale progressie. Het geeft hun veel zin om te proberen om in bepaalde thema's in een zo hoog mogelijke groep te geraken. Onze opzet lukt goed, al mogen we de ogen evenmin sluiten. Kortrijk is niet het allerhoogste niveau, waardoor het niveau tussen de spelers onderling toch vaak net iets te groot blijkt. Dat

omdat de evaluatie kwam van een coach met wie het bijvoorbeeld niet goed klikte. Dat mag natuurlijk geen rol spelen. Nu volgt er een objectieve evaluatie van verschillende trainers die gedurende het seizoen heel nauw met de spelers hebben samengewerkt. Daardoor krijg je een correcter en breder beeld van een speler."

Individu vs team

Jelle Schelstraete: "De vele individuele trainingen hebben tot resultaat dat in de onderbouw de hele groep nog slechts één keer per week samen traint. We vinden dat dit volstaat voor spelers tot elf jaar omdat het wedstrijdgebeuren geheel ondergeschikt is aan de individuele ontwikkeling. We zien de wedstrijd als een leermoment waarbij de speler wordt uitgedaagd om te tonen wat hij gedurende de trainingsuren geleerd heeft. Er is bijna niets van voorbereiding naar de wed-

'Posities worden overboord gegooid en vervangen door twee zones: de as- en flankzone'

blijven spelers toch in groepjes trainen. Wanneer de volgende training een ander thema op het programma staat, dan veranderen die groepjes. Zo blijven spelers toch met iedereen in contact komen en worden ze bij elke training geprikkeld om hun beste niveau te halen. Zo blijft het voor iedereen uitdagend, nooit te moeilijk, te makkelijk of te saai. Daardoor boeken

maakt dat spelers vaak in dezelfde groep terechtkomen. Aan de andere kant is het een reden te meer om dit te doen, zodat onze beste spelers ook steeds beter worden. De bedoeling is uiteindelijk toch om toppers af te leveren aan het A-team en dat niveau is nu eenmaal voor een grote minderheid weggelegd.

In de bovenbouw hebben spelers meer behoefte aan een vast stramien, merken we. Daarom wisselen de trainers hier in de eerste fase slechts om de zes weken en per twee teams (trainers Onder 13 en Onder 14, trainers Onder 15 en Onder 16, trainers Onder 17 en Onder 19). Komend seizoen evolueren we ook in de bovenbouw naar het systeem van niveaugroepen. Dan is er nog slechts één collectieve training en zullen de trainingen doorgaan met gemiddeld acht spelers per twee trainers. De voordelen zijn het leren omgaan met verschillende coachingsstijlen, trainen met andere accenten en een brede en objectieve beoordeling. Het gebeurde vroeger af en toe dat spelers te makkelijk werden doorgestuurd

strijden toe. Wat we wel doen, is tijdens de eerste training na de wedstrijd oefenen op zaken die tijdens de wedstrijd minder goed verliepen. Ook dit is een individueel gebeuren. In de bovenbouw voorzien we wel meer teamtrainingen omdat hier al 11:11 gespeeld wordt en dus aandacht besteed kan worden aan het teamtactische aspect. In de onderbouw heeft dat weinig zin omdat er nog 8:8 wordt gevoetbald. Toch zal het aantal teamtrainingen tot en met Onder 19 sterk beperkt blijven. We vinden het vooral belangrijk dat spelers kunnen functioneren in het systeem. De niveaugroepen kunnen als thema bijvoorbeeld linietraining hebben, waardoor je uiteindelijk ook wedstrijdgericht gaat werken. Je kan trainen in kleinere groepen door bijvoorbeeld de ene niveaugroep met verdedigers te laten trainen tegenover een andere niveaugroep met aanvallers. Op die manier laat je het tactische aspect evenzeer aan bod komen."

Organisatie

Jelle Schelstraete: "Op woensdagmiddag zijn alle onderbouw- en boven-

Op het You Tube-kanaal van De Voetbaltrainer vindt u diverse videofragmenten met betrekking tot o.a. startsnelheid, explosiviteit en technische vaardigheden uit de Masterclass bij KV Kortrijk.



Weekindeling keepers

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
<p>Individuele keeperstraining</p> <p>17.30-18.15: Onder 9 en Onder 10</p> <p>18.15-19.15: Onder 11 en Onder 12</p> <p>18.00-19.00: Onder 13 en Onder 14</p> <p>18.00-19.00: Onder 15 en Onder 16</p> <p>19.00-20.15: Onder 17 en Onder 19</p> <p>Coördinatie en blessurepreventie</p> <p>17.30-18.00: Stabilisatieoefeningen voor Onder 13 Onder 14 Onder 15 Onder 16</p> <p>18.15-19.00: Stabilisatieoefeningen + life kinetic voor Onder 17 en Onder 19</p> <p>19.00-19.45: Life kinetic voor Onder 13 Onder 14 Onder 15 Onder 16</p>	<p>Groepstraining + individuele training</p> <p>(training 1.30)</p> <p>O14/O15/O16/ O17/O19</p> <p>18.00-19.00:</p> <p>Individuele begeleiding door KTR: * Videoanalyse * Mental prikkel * Decision making (coaching, interceptie, juiste beslissing nemen, voorcoaching, positie spel) * Warming up i.f.v. training Vb: snelkracht, loopcoördinatie.</p> <p>Groepstraining met KTR begeleiding. Blok 1: loopcoördinatie Blok2: Teamtactisch Blok 3: Afwerkvorm Blok 4: Krachtcircuit Blok 5: Individueel keeperstraining</p>	<p>Individuele training</p> <p>(training 3 uur)</p> <p>O13/O14/O15/O16/ O17/O19</p> <p>GEEN GROEPS-TRAINING</p> <p>13.30-17.00:</p> <p>Multisport gebeuren:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aquagym - zwemtraining - fitness - squash - stabilisatieoefeningen - judotraining - life kinetic - atletiek <p>Keeperstraining: - keepertechnisch/ - voetbaltechnisch - cogitraining</p> <p>begeleiding - handbal - keeperoorlog - keepertennis</p> <p>Telefoon: 056/27.80.26</p>	<p>Groepsgebeuren + individuele training</p> <p>(training 1.30) O13/O14/O17/O19</p> <p>18.00-18.45: - voetbaltechnische training met KTR: - passing + wissel pass - pass en trapvorm - hoge bal - snelle omschakeling</p> <p>18.45- 19.30: Teamtactische groepstraining met KTR</p>	<p>Vrije Dag</p> <p>(training 1.30) O15/O16</p> <p>18.00-19.30</p> <p>Wedstrijd-voorbereiding</p> <p>Stilstaande fases</p>	<p>Wedstrijd</p>	<p>Recuperatietraining</p> <ul style="list-style-type: none"> - recuperatieloop - stabilisatieoefeningen - life kinetic oefeningen - fitness <p>Individueel/ geen begeleiding</p>



bouwtrainers aanwezig. Om de twee uur laten we twee leeftijdscategorieën trainen waardoor we kunnen trainen in groepen van vijf spelers. In de bovenbouw worden de spelers onderverdeeld per positie of per linie. Van Onder 8 tot en met Onder 14 wordt er voor de training de 'KVK Masterclass' aangeboden. De spelers komen op de club en geven bij de aanwezige trainers aan waaraan ze willen werken. De spelers krijgen vervolgens individueel oefeningen. De masterclass groeide intussen enorm en vaak zien we voor

de training een vijftigtal spelers dat individueel aan het werk is. Voor en na de training worden extra blokken aangeboden (blok 0 en blok 5) waarin de spelers extra oefeningen krijgen op vlak van loopcoördinatie, kracht en techniek." ⚽

Samenvatting:

- Het jeugdconcept van KV Kortrijk is geheel anders opgezet.
- Het R&R-verhaal neemt een belangrijke plaats in bij de onderbouw.

- Jeugdspelers trainen in niveaugroepen en krijgen masterclasses.
- Er wordt veel belang gehecht aan individuele trainingen.
- Ook keepers hebben uitdaging en meer variatie nodig om scherp te blijven.

Afstemmen van verwachtingen

Streef een open cultuur na

In De Voetbaltrainer 211 vertelde sportpsycholoog Rianne van Strien dat een trainer aan het begin van het seizoen vooral ook doelen moet stellen voor zichzelf. Hij is tenslotte een belangrijk onderdeel van het team. Want als spelers doelen stellen voor zichzelf, waarom zou je dat als trainer dan niet doen? Maar hoe weet je eind september of je, ongeacht de resultaten, op de goede weg bent om de gestelde doelen te behalen? In deze editie maakt Van Strien een vervolgstap en vertelt over wat je kunt doen om dat te checken.

Fase

Rianne van Strien: “Eind september zijn de eerste competitiewedstrijden gespeeld. Een moment voor trainers

en spelers om een voorzichtige balans op te maken. Zijn we goed gestart, beter dan verwacht? Of valt het juist tegen? En in dat laatste geval: wát valt er dan tegen? Zijn dat de resultaten, de manier van spelen of blijven de prestaties van enkele spelers achter

kant op krijgt. Dat betekent dat je duidelijk moet zijn over wat je verwacht, maar vooral de rollen en taken binnen het team verduidelijkt zodat iedereen zijn verantwoordelijkheid gaat pakken.”

Reëel

Rianne van Strien: “In deze fase van het seizoen ga je als trainer ook kijken naar spelers individueel. Wie valt je tegen en wie verrast je? In het geval van dat eerste zul je moeten achterhalen wat maakt dat een speler tegevvalt. En dat doe je door in gesprek te gaan. Ik kom trainers tegen die bijvoorbeeld een middenvelder hebben opgesteld, omdat die erg goed de diepte kan bespelen. Maar tegelijkertijd laat die trainer steeds merken dat hij niet tevreden is over het meeverdedigen van diezelfde middenvelder. Het is dus belangrijk dat je je ver-

Rianne van Strien (Den Helder, 1980) is geaccrediteerd als SPORTPSYCHOLOOG VSPN®, wat betekent dat zij bevoegd 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 is de praktische toepasbaarheid steeds weer een belangrijk uitgangspunt.



‘Wees duidelijk over wat je verwacht’

bij de vooraf gestelde verwachtingen? De meeste teams bevinden zich nu in de fase, waarin het belangrijk is dat je kijkt of de verwachtingen die je van tevoren met elkaar hebt afgesproken nog reëel en actueel zijn (zie kader, fase M2 en M3). Dit gaat zowel over het team als geheel, maar ook op individueel vlak moet je dit bekijken. Voor een trainer is het nu bovendien belangrijk dat je, voor zover dat nog niet het geval was, de neuzen dezelfde

wachtingen goed op elkaar afgestemd hebt. Weet de speler wel wat je van hem verwacht en is die verwachting wel reëel gebleken? Dat een speler tegenvalt kan te maken hebben met jouw opdracht en jouw verwachting. Een speler kan in de stress schieten omdat hij niet aangesproken wordt op zijn kwaliteit. Door in gesprek te gaan met een speler kun je tot de conclusie komen dat het tegenvallen niets met de verwachtingen van de trainer

te maken heeft, maar met iets in de thuissituatie. Ook hier geldt dat je dat alleen weet door in gesprek te gaan en een open cultuur na te streven.”

Soft

Rianne van Strien: “In De Voetbaltrainer 211 heb ik verteld dat de trainer juist ook doelen voor zichzelf moet stellen. Hij is immers onderdeel van het team en zou ook de drive moeten hebben om beter te willen worden. Of je nu drie wedstrijden gewonnen hebt of drie wedstrijden hebt verloren, dat zou er wat betreft dat beter willen worden niet toe mogen doen. De trainer kan nu de voor zichzelf geformuleerde doelen toetsen bij zijn spelersgroep, stafleden of collega-trainers. Het is goed hier op te merken dat het sowieso een gunstig moment is om in gesprek te gaan met je groep, omdat er onvrede kan zijn ontstaan. Je hebt tenslotte te maken met spelers die de eerste competitiewedstrijden buiten de basiself zijn gevallen en weinig spelen. Door in deze fase van het seizoen feedback te vragen over je manier van werken of de trainingen die je geeft, zorg je bovendien voor openheid. Spelers kunnen hun zegje doen. Dit vragen van feedback mag gerust een formeel karakter krijgen, zodat



Foto: Pro Shots

tiertje, voorafgaand aan een training, kun je dit doen. Vraag de spelers een ‘tip’ en een ‘top’ te geven over jouw

van spelers dat ze naar zichzelf kijken en je laat hiermee zien dat je dat zelf dus ook doet. Het is vervolgens natuurlijk wel zaak dat je wat doet met de feedback die je hebt gekregen.”

‘Kwetsbaar opstellen heeft niets met soft zijn te maken’

spelers weten dat je er waarde aan hecht. Je kunt aan elke speler apart input vragen, maar je kunt spelers ook eerst in groepjes met elkaar laten praten. Zo’n evaluatie hoeft niet eens heel lang te duren. Al in een kwar-

functioneren tot zover. Besef je vooral dat het jezelf kwetsbaar opstellen helemaal niets met soft zijn te maken heeft. Je toont alleen maar aan dat je onderdeel van het team bent en dat je het team beter wilt maken. Je verlangt

Interessant filmpje over de kracht van gezag en het creëren van een cultuur bij je team, door de KNVB: <http://iturl.nl/sneGZh0>

In het boek ‘Aan de slag met teamcoaching’ geeft Marijke Lingsma een overzicht van vier niveaus van teamvolwassenheid. De vier niveaus zijn onderverdeeld in twee systemen; het juniorsysteem (M1 en M2) en het seniorsysteem (M3 en M4). Deze fases komen min of meer overeen met het meer bekende model van Tuckman uit 1965, dat een onderscheid maakt in Forming (1), Storming (2), Norming (3) en Performing (4). In het model van Lingsma staat de M voor maturity (vertaald: rijpheid of volwassenheid) en gaat in zekere mate uit van dezelfde fases. Onderstaand schema is meer toegespitst op sporters en coaches en wijkt daarmee iets af van het originele schema van Lingsma. (Uit: Lingsma, Marijke. (2007) Aan de slag met teamcoaching. Amsterdam: Boom/Nelissen Uitgeverij

	Sporters	Trainer-coach
M1	<ul style="list-style-type: none"> • afwachtend • ‘kippenhok’: door elkaar praten • geen eigen verantwoordelijkheid 	<ul style="list-style-type: none"> • structuur bieden • binding creëren • resultaatgerichtheid stimuleren
M2	<ul style="list-style-type: none"> • subgroepjes vormen • onderlinge concurrentie • streven naar onafhankelijkheid 	<ul style="list-style-type: none"> • richting geven • taakhoudelijk thema’s bespreken • conflicthantering
M3	<ul style="list-style-type: none"> • nemen van verantwoordelijkheid • leren van elkaar(s) verschillen) • denken en handelen proactief 	<ul style="list-style-type: none"> • bewaken constructieve interactie • ondersteunen, aanmoedigen • prikkelend, uitdagend vragen
M4	<ul style="list-style-type: none"> • autonoom handelen • blijven verbetering nastreven • onderlinge harmonieus gedrag 	<ul style="list-style-type: none"> • eigen positie en rol in perspectief • gebruikt personal coaches voor zichzelf

Tips en adviezen

Wedstrijd van F-pupillen

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 het moment van de wedstrijd van F-pupillen. Waar moet je als trainer-coach allemaal aan denken? Hein Voorwinde is ervaringsdeskundige en schreef er het boek 'Niet op een kluitje!' over.

Zaterdagochtend

Vroeg opstaan is niet erg. Wat wél vervelend is, is stress op zaterdagochtend. Vandaar: verzamel vroeg, liefst drie kwartier voor de wedstrijd. Hierdoor is niet iedere

tegenslag (spelers die te laat zijn, doeltjes die niet op hun plek staan, een scheidsrechter die niet komt opdagen) meteen aanleiding voor blinde paniek. Bij uitwedstrijden is er nog een punt van aandacht. Maak

duidelijke afspraken over waar jullie verzamelen. Bij de club waar jullie moeten voetballen of bij jullie eigen club. Als je voor het laatste kiest, zorg dan dat ouders die toch rechtstreeks gaan, dit van tevoren



melden. Anders sta je voor niets eindelijk te wachten.

Wedstrijdbespreking

Eigenlijk kun je de wedstrijdbespreking beter een enthousiasmerend-praatje-voor-de-wedstrijd noemen. Met daarin een paar tactische aanwijzingen (lees: wedstrijdtips) en aan het einde de opstelling. Maar voordat je start met jouw vlammende betoog, moet je eerst bepalen waar en wanneer je de bespreking houdt.

In de kleedkamer zijn minder prikkels waar spelers afgeleid door kunnen worden. De kans is dus groter dat jouw boodschap daadwerkelijk tot de mannen doordringt. Nadeel van deze optie is dat er veel tijd zit tussen de bespreking en de aftrap. De kans is groot dat de spelers veel van wat jij hebt gezegd alweer vergeten zijn als de wedstrijd eenmaal begint.

Dit kun je voorkomen door de bespreking na de warming-up te houden. Maar ook dit is niet ideaal. Want dan moet je de spelers weer de kleedkamer in zien te krijgen. Dat valt niet mee als ze eenmaal het gras hebben geroken.

Als je voor de kleedkamer kiest, bedenk dan of de ouders erbij mogen zijn. Zonder ouders is het een stuk rustiger. Helemaal als er ouders in jouw team zitten die zich met de bespreking gaan bemoeien.

Nadeel van de kleedkamer-zonder-ouders-optie is een praktische: wie strikt de veters van de kinderen? Natuurlijk zijn ze oud genoeg om dat zelf te doen, maar de ervaring leert dat veel kinderen niet in staat zijn om hun veters 'wedstrijd-proof' te strikken.

De andere mogelijkheid is om de bespreking op het veld te houden, na de warming-up. Voordeel van deze optie is dat de kans groter is dat ze nog weten wat je hebt gezegd als de wedstrijd eenmaal begint. Maar er kleeft ook een nadeel aan. Als de spelers eenmaal op het veld zijn, staan ze niet te popelen om naar jou te luisteren. Daarnaast zijn er ook veel afleidende prikkels.

Wij vonden het voordeel (grotere kans

dat ze tijdens de wedstrijd nog wisten wat wij hadden gezegd) zwaarder wegen dan het nadeel (veel prikkels) en hielden de wedstrijdbespreking altijd op het veld, vlak voor de wedstrijd.

Luisteren!

Van een professionele jeugdtrainer kreeg ik het advies om de spelers nooit langer dan 45 seconden toe te spreken. Dan is het namelijk echt gedaan met de concentratie. Volgens mij is dit nog aan de optimistische kant. Verder dan een seconde of dertig ben ik nooit gekomen. Chaos en anarchie liggen constant op de loer. Natuurlijk is het allemaal goed te begrijpen, maar eerlijk gezegd vond ik het af en toe knap irritant. Stond ik wat uit te leggen, waren er twee spelers met elkaar aan het praten, hingen er twee in de netten van het doel en was er eentje vooral naar zijn moeder aan het zwaaien. Houd het dus kort. Dat is beter. Voor alle partijen.

Hier nog een paar tips om de concentratiespanne van de spelertjes iets op te rekken.

Tip 1

Laat ze op de grond zitten.

Tip 2

Ga in een (halve) kring staan.

Tip 3

Ga in de hoek van het veld staan, uit de buurt van de ouders of zorg dat de kinderen met hun rug naar de ouders toe staan.

Tip 4

Ga niet een monoloog houden of als een soort van Jan van Halst situaties analyseren. Betrek de spelers bij het praatje door (open) vragen te stellen. Denk aan: 'Wat ging er goed bij de vorige wedstrijd?'

Tip 5

Als er iets gebeurt waardoor ze zijn afgeleid, probeer dan iets te doen met de prikkel die voor de afleiding zorgt. Doorpraten heeft geen zin. Bij ons ligt in de herfst een bepaald

gedeelte van het veld helemaal vol met eikels. Je begrijpt: de jongetjes hadden meer aandacht voor die eikels dan voor mij. Toen heb ik ze tien eikels laten pakken, ben ik zelf op (veilige) afstand gaan staan en mochten ze die eikels naar mij gooien. Daarna luisterden ze een stuk beter.

Tip 6

Helpt dit allemaal niet en dreigt de chaos om te slaan in anarchie, dan is de verleiding groot om spelers apart aan te spreken en tegen steeds een ander kind te zeggen dat hij stil moet zijn en moet opletten. Dat is geen doen. Zodra het ene kind stil is, begint de ander te praten en voordat je het weet sta je als een soort van drilinstructeur tegen die jongens te blaffen. Gelukkig is er dan nog positieve chantage, een trucje dat ik van een andere trainer heb afgekeken. Dit gaat ongeveer zo. Jij zegt: 'Als jullie stil zijn, ben ik sneller klaar en kunnen jullie gaan voetballen.' Of je gebruikt de dreigende, meer negatieve variant: 'Ik ga pas verder als iedereen oplet, ook als dit betekent dat de wedstrijd te laat begint.' En dan ga je staan en wacht je af. Geduldig. Heel erg geduldig. Want dit kan wel even duren. De mannen moeten in de gaten krijgen dat je het meent en daar hebben ze tijd voor nodig. Maar je geduld wordt beloond. Als je maar lang genoeg wacht, gaan de spelers tegen elkaar zeggen dat ze stil moeten zijn.

De inhoud

Oké, je hebt dus maximaal 45 seconden. Wat ga je zeggen? Voor zover ik weet, is er niet een soort blauwdruk van de perfecte wedstrijdbespreking. En als die er wel is, heb ik die nooit gezien. Wij benadrukten voor iedere wedstrijd dat plezier het belangrijkste is. Winnen is leuk en verliezen hoort erbij. Na een tijdje was dit zo ingesleten dat de spelers er zelf mee kwamen. Vanaf dat moment gaven wij de spelers ook de opdracht om een teamgenoot die iets verkeerd deed moed in te praten en hem niet af te branden.



En toen ook dat was ingesleten, hebben wij tactische aanwijzingen aan ons repertoire toegevoegd. Twee om precies te zijn. Dat ze samen moeten aanvallen en samen moeten verdedigen én dat ze bij een aanval het veld groot moeten maken en tijdens het verdedigen klein (zie ook tactiek). Daarna maakten wij de opstelling bekend en konden de spelers direct naar hun plek op het veld gaan.

Warming-up

Wat voor de training geldt, geldt ook voor de wedstrijd. Vanaf het moment dat de spelers op het veld zijn, staan ze niet meer stil. Geef ze een bal en ze gaan vanzelf voetballen.

Hier een paar oefeningen waarmee je hun energie in goede banen leidt en ze klaarstoomt voor de wedstrijd. Of je deze nu gaat gebruiken of voor andere oefeningen kiest, het is van belang dat de spelers niet te lang stil staan. Zorg er dus voor dat je altijd genoeg ballen meeneemt. Minimaal drie. Twee voor

de spelers en een om de keeper mee in te schieten.

Oefening: passen

Zet de spelers in twee rijen tegenover elkaar, op een meter of vijf afstand. Een van de spelers vooraan in de rij heeft de bal. Die schiet hij over naar de speler vooraan in de andere rij. Nadat hij de bal heeft geschoten, rent hij erachter aan en sluit hij achteraan in de andere rij. De speler die de bal krijgt aangespeeld, stopt de bal en speelt deze naar de andere rij. Ook hij rent erachteraan en sluit aan in de rij. De bal wordt dus van de ene rij naar de andere rij overgespeeld en de spelers rennen steeds heen en weer, van de ene naar de andere rij. Wat enorm helpt bij deze oefening is om de spelers de opdracht te geven om de bal een bepaald aantal keer over te spelen (bijvoorbeeld 50 keer) en hardop te tellen.

Oefening: rondo

Zeg maar het ouderwetse lummelen. Zorg dat de groep niet te groot is. Denk aan één speler in het midden en drie die de bal moeten rondspelen. Zorg er ook voor dat ze binnen een afgebakend gebied blijven, bijvoorbeeld de helft van de middencirkel. Als je de regel instelt dat spelers de bal maar twee keer mogen raken, komt er snelheid in.

Oefening: partijtje

Als de spelers moeite hebben om in de wedstrijd te komen, kun je de warming-up afsluiten met een partijtje zonder doeltjes. Concreet: een partijtje op een afgebakend gebied. Denk aan het gebied tussen de achterlijn, de zijlijn en de zijlijn van het strafschopgebied. Doordat het een klein gebied is, staan de spelers dicht op elkaar. Als ze de bal hebben, moeten ze direct in actie komen. De teams moeten een lijn verdedigen in plaats van doeltjes. Bij het ene team

is dit de achterlijn, bij het andere team is dit de denkbeeldige lijn tussen de hoek van het strafschopgebied en de zijlijn. De teams scoren een doelpunt als ze met de bal over de lijn van het andere team dribbelen.

De opstelling

F-pupillen spelen zeven tegen zeven, op een half veld, in de breedte van het veld. In overleg met de coach van de tegenpartij mag het ook acht tegen acht zijn, maar dat probeerden wij altijd te voorkomen. Ik vind zeven tegen zeven beter. Dan staan de spelers weliswaar wat vaker langs de kant, maar als ze in het veld staan, komen ze meer aan voetballen toe. Met acht tegen acht wordt het snel erg vol in het veld en dat is niet handig als veel spelers ook nog eens moeite hebben om hun plek te houden. Als het koud is of regent kan acht tegen acht wel een goede optie zijn. Dan staan de reserves minder lang stil langs de kant. Dan de verdeling van de spelers over het veld. Dat is eenvoudig: een keeper, drie verdedigers (rechts, midden, links) en drie aanvallers (rechts, midden, links). Als de spelers in een keurig rijtje staan, zijn de afspeelmogelijkheden beperkt. Het is moeilijk voor de linker-verdediger naar de rechterverdediger over te spelen, want die staat verscholen achter de verdediger in het midden. Het is nogal statisch. Daar heeft een aantal voetbalkenners iets op gevonden: het spekkie. Met deze opstelling staan de spelers in een ruit op het veld. Dus: de keeper, links en rechts schuin voor hem de verdedigers en nog iets verder naar voren een verdediger in het midden. En vanaf hem staan, links en rechts schuin naar voren, de aanvallers op de vleugels en daar weer voor – in het midden – staat de spits.

In deze opstelling zit meer dynamiek. Nog een voordeel: de keeper is opeens ook een soort speler, hij doet veel meer mee aan het spel en er ontstaan driehoekjes op het veld, en dat is belangrijk. Misschien wel het belangrijkste. Hoe meer driehoekjes, hoe beter. Dan zijn er meer afspeelmogelijkheden, wat weer kan leiden tot een tikkie-takkie aanval, met één keer raken de verde-

diging doorklieven. Dat lukt natuurlijk zelden, maar je moet ergens beginnen.

De mannen de hele wedstrijd op hun plek houden is al lastig, ze in een spekkie laten spelen is een haast onmogelijke opgave. Toch adviseer ik het te blijven herhalen. Ook hiervoor geldt: je moet ergens beginnen. Handig: een coach van een ander team had de opstelling uitgetekend op een A4'tje en liet dit vlak voor het begin van de wedstrijd zien aan de jongens. Iedere zaterdag weer. Vond ik wel slim. Vergeet niet het A4'tje te plastificeren.

Mag ik in de spits?

En dan komt het moment dat je moet bepalen welke speler je op welke plek zet. De meeste spelers willen in de spits staan. Nou ja, eigenlijk allemaal. Ik heb het nooit gedaan, maar het is misschien wel een leuk idee om hun verzoek te honoreren en ze allemaal in de spits te zetten. En met allemaal bedoel ik ook echt allemaal. Ook de keeper. Als experiment. Kijken wat er gebeurt. Dat wordt natuurlijk een rommel en die drie punten kun je wel vergeten, maar de mannen hebben wel een sterk verhaal als ze maandag op school komen. En daarbij zit er misschien ook wel een educatieve component aan vast: ze merken dat dit niet werkt. Een dergelijk experi-

ment is natuurlijk uitstel van executie, want vroeg of laat moet je de opstelling maken.

Zelfde plek of rouleren

Als ze net beginnen met voetballen (eerstejaars F) staat nog niet zo erg vast op welke plek de spelers het beste tot hun recht komen en op welke plek ze – op de spitspositie na – het liefst staan. Dat wordt snel duidelijker. Wij hadden al na de eerste helft van het eerste seizoen een soort vaste opstelling. Daar hebben wij de rest van het seizoen en ook het tweede seizoen in grote lijnen aan vastgehouden. Ik weet niet of het goed is om dit te doen. Ik heb namelijk ook wel eens gehoord dat het beter is om de eerste paar jaar spelers op verschillende posities te laten spelen. Het argument hiervoor is dat ze daardoor 'completere voetballers' worden. Onze jongens waren niet echt gecharmeerd van het roulatiesysteem. Toen wij tijdens een vriendschappelijke wedstrijd de opstelling hadden omgegooid, smeekten ze in de rust of ze alsjeblieft, alsjeblieft, alsjeblieft in de tweede helft weer op hun vaste plek mochten staan. Dat mocht. 🌐

De Voetbaltrainer geeft een 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 de wedstrijddag van F-pupillen. Gebruik daarvoor het mailadres redactie@devoetbaltrainer.nl. U kunt inzenden tot en met 15 oktober 2015.



Over het belang van goed samenwerken


Batman and Robin

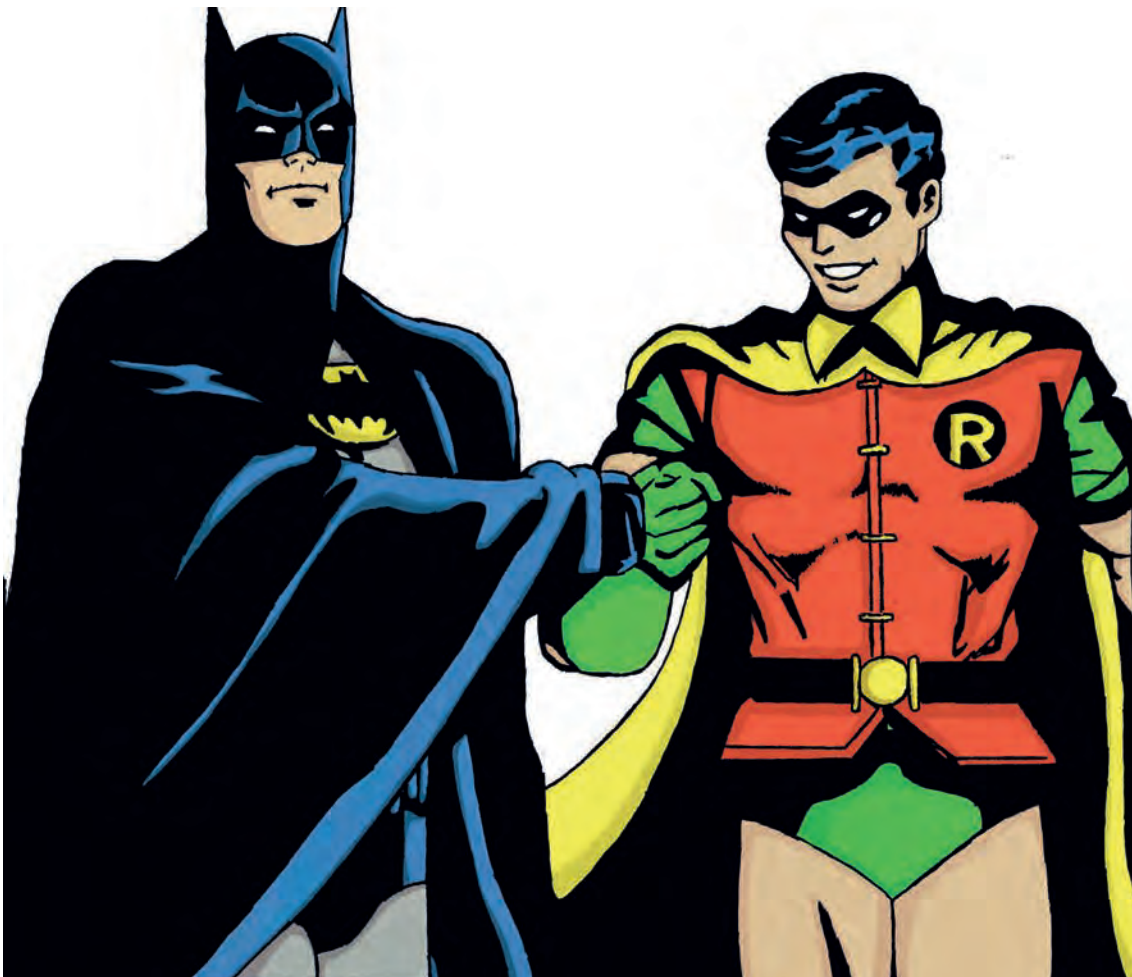
Batman en zijn hulpje Robin zijn superhelden van het eerste uur. Ze werken goed samen om Gotham City tegen de aanvallen van gemene schurken als Poison Ivy, Catwoman en natuurlijk The Joker te beschermen. Met z'n tweeën lukt het ze elke keer weer om als overwinnaar uit de strijd te komen.

Het (leren) samenwerken is een belangrijk thema bij pupillen. Ook al zijn vormen 2:1 in principe bruikbaar voor elke leeftijd, gaan we in dit artikel met name in op het gebruik ervan

bij pupillen (F- en E). Voor coaches van F- en E-teams blijft het belangrijk om je niet op te veel zaken tegelijk te richten. In deze vormen staat het 'vrijlopen' (in kindertaal: 'elkaar hel-

pen') centraal. Om de oefening goed te laten aansluiten op de eigen groep is het essentieel dat een trainer het niveau van zijn groep goed kan inschatten.

Bij de mini's en de F ligt de nadruk nog op het 'baas worden over de bal'. Bij E-pupillen gaan aannames en dribbels al meer een rol spelen. Zeker in duels 2:1, want het is de kleinste vorm waarbij er sprake is van een overtal. De Voetbaltrainer komt met een vijftal vormen waarbij dit 'elkaar helpen' wordt benadrukt. Al spelende wordt er geleerd, doordat ballen worden aangenomen, afgeschermd en doordat er wordt overgespeeld. Naast de technische handelingen is het voor trainers goed om pupillen te laten zien hoe vrijlopen dan precies werkt: "Waar moet je gaan staan, zodat je medespeler je de bal toe kan spelen?" Het spreekt voor zich dat een organisatie meerdere keren uitgezet kan worden. 



Trainingsvorm 1

Spelers met bal (balbezitter en neutrale speler) proberen via samenspel en/of individuele acties te scoren in een van de twee doeltjes. De verdediger probeert dit te voorkomen en vervolgens met de neutrale speler tot scoren te komen.

Organisatie

- het veld is 20 meter lang en 12 meter breed
- 10 pylonen om een veld en doeltjes mee uit te zetten
- 3 ballen
- 3 hesjes in 3 verschillende kleuren

Inhoud

- 2:1 met 4 kleine doelen
- de neutrale speler speelt mee met de speler in balbezit

- het spel begint met een dribbel vanaf de achterlijn
- na een uitbal of een doelpunt begint het spel opnieuw met een dribbel vanaf de achterlijn

Methodiek

- in plaats van met pylonendoeltjes met echte doeltjes spelen
- veld groter (makkelijker) of kleiner (moeilijker) maken
- doeltjes groter maken door pylonen

verder uit elkaar te zetten (makkelijker) of juist dichterbij elkaar zetten (moeilijker)

- na een bepaalde tijd wisselen van neutrale speler
- na elk doelpunt wisselen van neutrale speler

Coaching

- 'Samenwerken, help elkaar! Wie is Batman, wie is Robin?'

Deze oefenvorm kun je starten zonder doeltjes, waarbij de nadruk ligt op het uitspelen van een situatie 2:1. De speler in balbezit kan de neutrale speler gebruiken om de bal in bezit te houden, waarbij vrijlopen en elkaar helpen centraal staat. Je kunt daarbij afspreken dat 10 keer overspelen een punt oplevert. Zodra de verdediger de bal heeft afgepakt speelt hij samen met de neutrale speler en begint het spel opnieuw. Deze basisvorm kun je opdelen in 3 keer 2 minuten, waarbij steeds iemand anders van het drietal de neutrale speler is. Na afloop telt elke speler de behaalde punten bij elkaar op en is er iemand de winnaar. Houd goed in de gaten of de afmetingen van het veld uitdagend genoeg zijn. Als de bal niet wordt afgepakt kun je het veld kleiner maken om het voor de speler zonder bal makkelijker te maken. Als de bal constant afgepakt wordt of steeds uit gaat, maak dan het veld weer groter. Door deze organisatie meerdere keren uit te zetten kun je bovendien differentiëren in de grootte van de veldjes. De betere spelers zet je bij elkaar in hetzelfde veld en dat veld kun je kleiner maken.



Trainingsvorm 2

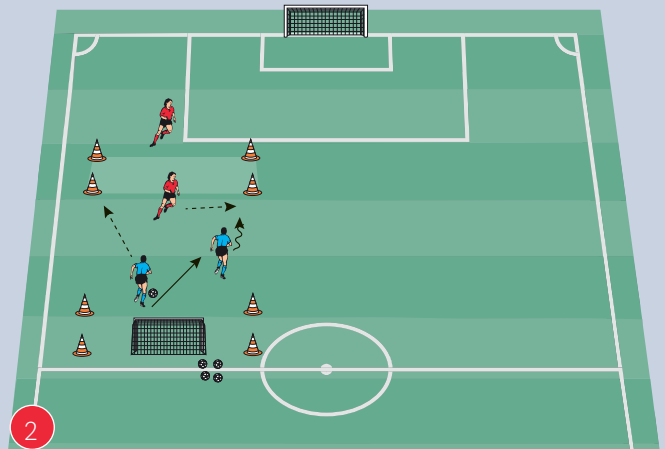
Spelers met bal proberen via samenspel en/of individuele acties over de achterlijn te dribbelen en de bal in het scoorvak stil te leggen. De verdediger probeert dit te voorkomen en kan scoren door de bal in het lege doel te spelen of de trainer aan te spelen.

Organisatie

- het veld is 20 meter lang en 12 meter breed
- 8 pylonen om een veld mee uit te zetten
- 1 (pupillen)doel
- 3 ballen
- 1 hesje voor de verdediger
- 2 hesjes voor de aanvallers

Inhoud

- 2:1 lijnvoetbal
- het tweetal kan scoren door de bal stil te leggen in het vak
- het spel begint met een dribbel vanaf de achterlijn door een speler van het tweetal dat aanvalt
- na een uitbal of een doelpunt begint het spel opnieuw met een dribbel vanaf de achterlijn
- een speler van het verdedigende tweetal blijft achter het veld staan
- als er gescoord is door de aanvallers komt de nieuwe verdediger in het veld
- als de verdediger de bal afpakt, kan hij scoren



door in het lege doeltje te schieten

- na 5 minuten wisselen de verdedigers en aanvallers van rol
- na 10 minuten bekijkt de trainer welk tweetal de meeste punten heeft behaald

Methodiek

- veld groter (makkelijker) of kleiner (moeilijker) maken
- na een bepaalde tijd wisselen van overtal
- na elk doelpunt wisselen van overtal
- de verdediger laten scoren door de trainer (die op de achterlijn bij de aanvallers staat) aan te spelen in plaats van in het doeltje te schieten

Coaching

- ‘Samenwerken, help elkaar! Wie is Batman, wie is Robin?’

Trainingsvorm 3

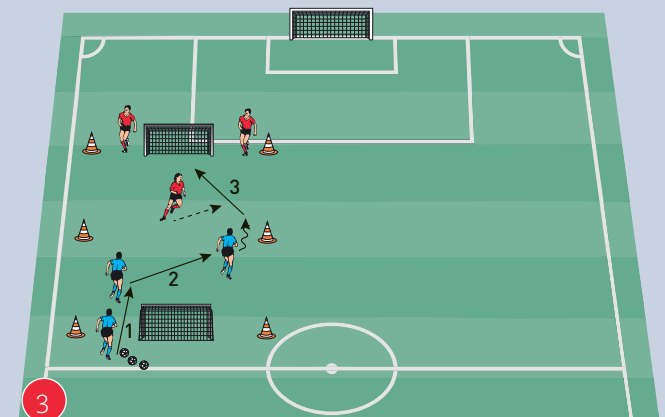
Spelers met bal proberen via samenspel en/of individuele acties te scoren in het pupillendoeltje. De verdediger probeert dit te voorkomen en kan zelf ook scoren. Na elk doelpunt wordt er gerouleerd.

Organisatie

- het veld is 20 meter lang en 12 meter breed
- 6 pylonen om een veld mee uit te zetten
- 2 pupillendoelen
- 3 ballen
- 6 hesjes in 2 verschillende kleuren

Inhoud

- 2:1 met 2 pupillendoelen zonder keepers
- elk team bestaat uit drie spelers die constant rouleren
- doordat er op lege doeltjes wordt gespeeld wordt er veel gescoord en dus ook snel gerouleerd
- doordat er steeds twee (en soms één) spelers van het drietal in het veld staan is er tevens voldoende rust
- de spelers van het drietal verdedigen beurteelings



- zodra er gescoord is (ook door de verdediger) gaat de verdedigende partij met twee spelers het veld in en gaat de aanvallende partij met één speler verdedigen
- het spel begint steeds doordat een speler vanaf de achterlijn één van de van aanvallers inspeelt (zorg dus voor voldoende ballen op de achterlijnen)
- de trainer-coach houdt het goed rouleren in de gaten

Methodiek

- veld groter (makkelijker) of kleiner (moeilijker) maken

Coaching

- ‘Samenwerken, help elkaar! Wie is Batman, wie is Robin?’

Trainingsvorm 4

Via samenspel proberen de balbezitters (opbouwers en spitsen) te scoren door een lijndribbel aan de overkant. De verdedigers proberen de bal af te pakken en te scoren op het doel bij de keeper.

Organisatie

- het veld is 40 meter lang en 25 meter breed
- 8 pylonen om een veld mee uit te zetten
- 1 pupillendoel met keeper
- 10 ballen bij de keeper
- 4 hesjes voor de aanvallers en 2 hesjes voor de verdedigers

Inhoud

- 2:1 op eigen helft en 2:1 op de helft van de tegenstander
- het spel begint met een inrol door de keeper naar een medespeler
- de beide spelers op de eigen helft proberen de aanvallers op de andere helft aan te spelen, waarna er opnieuw 2:1 ontstaat
- de twee spelers op de bovenste helft proberen de verdediger uit te spelen en te scoren door de bal in het vak stil te leggen (lijndribbel)
- de spelers mogen niet over de middenlijn komen, waardoor de situatie 2:1 blijft bestaan op beide helften

- als de verdediger de bal onderschept, kan hij de bal spelen naar de verdediger aan de andere kant, die kan scoren op het doel met de keeper
- na bepaalde tijd twee andere spelers laten verdedigen of per helft een nieuwe verdediger aanwijzen
- na een uitbal of een doelpunt begint het spel opnieuw met een inrol vanaf de keeper

Methodiek

- veld groter (makkelijker) of kleiner (moeilijker) maken
- de verdediger die op de helft bij de keeper staat mag wel overstappen naar de andere helft, zodat er daar een situatie 2:2 ontstaat en de twee aanvallers meer tempo moeten maken om te scoren via een lijndribbel

Coaching

- 'Samenwerken, help elkaar! Wie is Batman, wie is Robin?'



Trainingsvorm 5

Een vorm 2:1 + 1, waarbij het overtal steeds wisselt doordat er, na balverovering, door de verdediger naar het andere vak gegaan wordt.

Organisatie

- het veld is 30 meter lang en 20 meter breed
- 6 pylonen om een veld mee uit te zetten
- 8 ballen verdeeld over de achterlijnen bij de tweetallen
- 4 hesjes in 2 verschillende kleuren

Inhoud

- 2:1, waarbij zowel aanvallen als verdedigen centraal staat
- de verdediger in vak A probeert, na balverovering, zijn medespeler in vak B aan te spelen
- zodra dat is gelukt schuiven de verdediger én één aanvaller mee naar vak B waardoor daar een nieuwe situatie 2:1 ontstaat

Methodiek

- als je dit in twee organisaties speelt, kun je eenvoudig overstappen op een vorm 4:2 + 2, waarbij hetzelfde principe van schuiven tussen de vakken geldt

Coaching

- 'Samenwerken, help elkaar! Wie is Batman, wie is Robin?'





Dave Dubbink doorliep bij vv Vroomshoopse Boys alle selectie-elftallen en speelde in het eerste elftal in de Tweede Klasse. Ook speelde hij nog voor vv Drienerlo uit Enschede, waar hij vanwege een knieblesure al op jonge leeftijd moest stoppen. Bij Vroomshoopse Boys begon hij zijn trainerscarrière en trainde er de D1, C1 en B1. Via sv Nieuwleusen B1 kwam Dubbink in 2014/2015 bij DOS Kampen A1 terecht. Met dat team speelde hij afgelopen seizoen in de Vierde Divisie landelijk. Hij is in het bezit van TC II en wil in de toekomst ook TC I nog gaan halen.

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

Beleid en invulling

Dave Dubbink: “Het beleid bij DOS Kampen schrijft voor om in een 1:4:3:3-formatie via aanvallend voetbal tot scoren te komen. Bij A1 hebben we dit ingevuld door op het middenveld met de punt naar achteren te spelen en een belangrijke rol aan de verdedigende middenvelder toe te wijzen. Deze speler moet namelijk bepalen hoe de opbouw gaat verlopen. In ieder geval kiezen de backs in de eerste fase van de opbouw positie op zo’n tien meter van de middenlijn en zo dicht mogelijk bij de zijlijn. De centrale verdedigers staan dan in het verlengde van de zestienmeterlijn (of ‘punt 16’) bij een doeltrap. Bij balbezit van een centrale verdediger maakt de verdedigende middenvelder vervolgens een loopactie. Hij doet dit ofwel schuin in de bal, of hij beweegt contra ten opzichte van de centrale verdediger die in balbezit is. In die laatste situatie maakt hij mogelijk dat er verschillende passlijnen open liggen en de centrale verdediger dus meerdere opties heeft. Hier zijn we bij DOS Kampen A1 continu naar op zoek: hoe kunnen we de tegenstander dwingen een keuze te maken en daarmee ruimtes creëren om te kunnen combineren richting het doel van de tegenstander.”

Het spel lezen

Dave Dubbink: “Wij willen onze spelers leren om vooruit te denken. Je kunt immers wel een sjabloonopbouw trainen, maar wat is de kans dat deze er tijdens de wedstrijd exact zo uitkomt? Ik geloof daarom in het herkennen van de positionele invulling van de tegenstander, de wijze waarop de tegenstander drukzet op onze opbouw en tot slot de wijze waarop je dit kunt beïnvloeden. Bijvoorbeeld door loopacties in de juiste richting te maken of door positiewisselingen. Wanneer spelers zich bewust worden van hun invloed in het veld zonder zelf de bal te hebben, dan bewegen ze ook veel efficiënter en kun je uiteindelijk sneller richting het doel van de tegenstander. Hier praten we dan ook veel over met de spelers. Welke positie neem je in, hoe beweeg je en in welke richting? Deze keuzes zijn essentieel in de opbouw. Tevens is de onderlinge samenwerking in de linies en tussen de linies belangrijk. Daarom trainen we zoveel mogelijk met complete linies in de trainingspartijtjes, om zo constant de wedstrijdssituatie na te bootsen. Op deze wijze komen de spelers zo vaak mogelijk in een wedstrijdssituatie waarin ze een keuze moeten maken.”

Kansen creëren

Dave Dubbink: “Uiteindelijk moet de opbouw op eigen helft voorbereidend zijn op het creëren van kansen en doelpunten. Daarbij geldt bij ons de regel: hoe sneller we georganiseerd kansen kunnen creëren in de buurt van het doel van de tegenstander, hoe beter. Een crosspass van de rechtsback op de linksbuiten achter de verdediging van de tegenstander behoort dus zeker tot de mogelijkheden, hoewel de middelste linie dan niet (direct) meedoet in het spel. Voorts blijkt uit analyse van de wedstrijden bij A1 dat onze meeste doelpunten voortkomen uit de omschakeling van balbezit tegenstander naar balbezit op de eigen helft. Blijkbaar zijn we tot nu toe beter in staat om vanuit een desorganisatie bij de tegenstander in hoog tempo de juiste keuzes te maken en te scoren, dan puur vanuit balbezit vanaf bijvoorbeeld de keeper. Hier ligt dan ook de uitdaging voor dit seizoen: op eigen kracht, vanuit de achterste linie, zo effectief mogelijk balbezit hebben dat zo snel mogelijk leidt tot kansen en (uiteindelijk) tot doelpunten.”

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van de opbouw vanaf de keeper op eigen helft, via de centrale verdedigers naar de middenvelders/spits, waarbij de tegenpartij direct hoog drukt

Organisatie

- het veld is 75 meter lang en 50 meter breed
- 12 ballen
- 4 pylonen om het veld mee uit te zetten
- 2 grote doelen

Inhoud

- 8:8 plus 2 keepers
- te coachen partij speelt 1:4:3:1 met de punt naar achteren
- tegenpartij speelt 1:2:3:3 met de punt naar voren
- de eerste bal mag vrij ingespeeld worden van de keeper naar een centrale verdediger
- de spits begint zo diep mogelijk, zodat de middenvelders ruimte krijgen
- bij hoekschoppen start de keeper van de te coachen partij weer met een uitbal
- er wordt met buitenspel gespeeld

Coaching

- '3 en 4, probeer zo snel mogelijk een middenvelder in te spelen.'
- '3 en 4, coach de middenvelder wat hij moet doen met de bal (draai open, kaats).'
- '6, loop contra bij balbezit van een centrale verdediger, zodat je ruimte maakt voor 8 en 10.'
- '6, kom onder de 8 en 10 zodra die ingespeeld zijn.'
- '3 en 4, bepaal of je kunt indribbelen.'

Methodiek

- tegenpartij moet binnen 20 seconden na balverovering scoren, zodat er snel weer een nieuwe situatie ontstaat om vanaf de keeper op te bouwen
- tegenpartij gelijk druk laten zetten in plaats van de eerste bal af te wachten (moeilijker)
- veld korter maken of een schuine kant eraf halen (moeilijker)
- veld langer maken (makkelijker)
- bij de tegenpartij een speler weghalen (makkelijker)



Vanuit de basis

Dave Dubbink: "Het begint echter allemaal bij de basis. Kun je handelingen met de bal goed uitvoeren en op het juiste tempo? Hoe neem je bijvoorbeeld een bal aan? In welke richting? Met welk been kaats je uit? Je kunt nog zo veel bezig zijn met tactiek, maar als je spelers niet het vermogen hebben om deze handelingen goed te kunnen uitvoeren, moet je terug naar de basis. Daarom onderhouden we deze handelingen door iedere training één of meerdere pass- en trapvormen te spelen, al dan niet verwerkt in een afwerkvorm. Hierbij ben ik extra scherp op de juiste technische uitvoering. Ook op divisieniveau is dat nog steeds belangrijk."

B-JEUGD



Brian Groeneweg speelde bij vv EBOH, GSC en RCD in het eerste en stopte al op jonge leeftijd. Via het CIOS kwam hij door een stage terecht bij FC Dordrecht, waar hij uiteindelijk diverse C- en B-elftallen trainde. Inmiddels werkt Groeneweg voor het tweede seizoen bij de Willem II Voetbalacademie. Vorig jaar trainde hij er de Onder 16 en dit jaar staat hij bij de Onder 17 aan het roer. Tevens heeft Groeneweg (in het bezit van TC I) als taak om de rode draad binnen de jeugdopleiding te bewaken bij de B2, C1, C2 en D1.

Uitzakken

Brian Groeneweg: "Tijdens de opbouw zie je bij veel ploegen dat ze de backs hoog laten staan. Een geluid dat je veel minder hoort, is dat de backs zich bij de opbouw juist laten inzakken. Dat laatste doen wij bij de B1 dus wel en dat levert veel voordelen op. Op het moment dat de keeper de bal heeft, zakken de 2 en 5 in om aanspeelbaar te zijn. Door dat inzakken moet de vleugelaanvaller van de tegenpartij ook iets meer naar voren en naar de zijkant, om de inspeelbal naar 2 of 5 af te dekken. Hierdoor wordt de ruimte voor de 3 kort voor de verdediging weer groter. Omdat onze 3 eigenlijk een middenvelder is, herkent hij het moment van instappen en voelt hij zich thuis op dat speelveldgedeelte."

Wegblijven

Brian Groeneweg: "De uitgangspunten bij de opbouw zijn voor alle teams in onze jeugdopleiding gelijk. Naast die uitgangspunten is er natuurlijk wel ruimte om te variëren, want we houden ook rekening met de mogelijkheden van de spelers. We willen in elk geval dat spelers in elke leeftijdscategorie initiatieven nemen, elkaar coachen en veel bewegen zonder bal. In de B spelen we met een centraal duo, waarvan één speler (3) eigenlijk een middenvelder is. Deze speler probeert, wanneer de mogelijkheid daar is en hij initiatief neemt, op het middenveld aan de bal te komen. Afwisseling is hierbij belangrijk, dus hij moet er niet constant willen komen. Om die 3 daar vrij te krijgen, is het echter wel nodig dat andere spelers hem die mogelijkheid geven. De middenvelders hebben een belangrijke rol in het laten ontstaan van die ruimte, want deze drie spelers moeten juist diep wegblijven in plaats van naar de bal toe te komen. In het jeugdvoetbal staat 'elkaar helpen' vaak gelijk aan 'naar de bal toe komen'. Toch kun je B-junioren uitstekend duidelijk maken dat het tegenovergestelde soms juist waar is."

Restverdediging

Brian Groeneweg: "Tijdens het opbouwen op de eigen helft moet je ook denken aan de restverdediging. Het gebeurt op alle niveaus nog geregeld dat zodra er balverlies wordt geleden in de opbouw, een paar passes later een spits van de tegenstander vrij voor de keeper staat. Wanneer je met de 2 en 5 hoog gaat staan, ben je extra kwetsbaar wanneer een middenvelder de bal verliest. Door met de 2 en 5 uit te zakken, heb je dat juist veel minder. Die aandacht voor de veldbezetting vind ik heel belangrijk bij B-junioren, want een foutje kan gelijk al worden afgestraft. Zodra de 3 wordt ingespeeld (zie tekening) dan komen de 2 en 5 wel weer naar binnen toe. Je speelt in de opbouw te allen tijde met in elk geval drie verdedigers nog achter de bal."

Vrijlopen

Brian Groeneweg: "Wat de middenvelders betreft zijn we momenteel druk met het vrijlopen. Ik zeg wel eens tegen mijn middenvelders dat ze beelden van topspelers moeten bekijken. Die bewegen soms maar een meter of twee en staan dan ineens vrij. Eerder vertelde ik dat we proberen om onze 3 in te spelen kort voor de verdediging. De 10 van de tegenstander kan besluiten om druk te zetten. Dan zal mijn 8 dus in de breedte vrij moeten lopen om aan de zijkant aanspeelbaar te zijn. Deze ruimte ligt aan de zijkant, omdat de 5 niet hoog maar juist ingezakt staat (zie tekening). De 10 van de tegenpartij kan eigenlijk alleen maar drukzetten wanneer de tegenstander van achteruit door kan stappen. Daarom heeft onze 9 de opdracht om tussen de beide centrale verdedigers te gaan staan, zodat het voor de 3 en 4 van de tegenpartij niet duidelijk is wie er door kan stappen. De 9 heeft dus ook tijdens het opbouwen op de eigen helft al een rol."

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube



Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van de samenwerking tussen de 3 en 4 enerzijds en de middenvelders anderzijds, waarbij het uitspelen van de 2:1-situatie centraal staat wanneer de bal in de laatste linie is en de tegenstander druk geeft

Organisatie

- er wordt gespeeld op een heel speelveld, waarvan de hoeken zijn afgesneden
- 6 pylonen om het veld mee af te snijden
- 2 grote doelen
- 16 hesjes in 2 verschillende kleuren

Inhoud

- 8:8 + 2 keepers
- te coachen partij speelt in 1:4:3:1
- de tegenpartij speelt in 1:2:3:3
- er wordt 1 x 30 minuten gespeeld
- er wordt met buitenspel gespeeld

Voorwaarde speelwijze tegenpartij

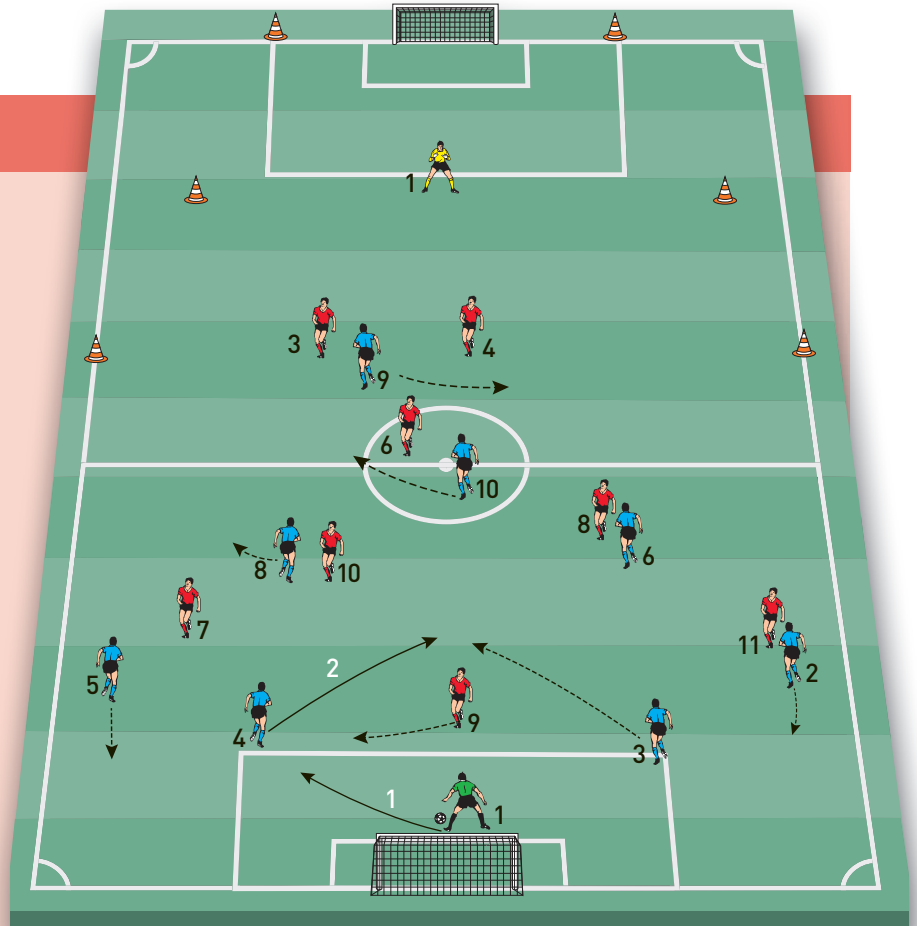
De tegenpartij geeft druk met 9 op de 3 en 4, op het moment dat de eerste bal wordt ingespeeld. De 7 en 11 zijn verantwoordelijk voor de 5 en 2. De middenvelders spelen man-op-man, tot het moment dat er een verdediger (3 of 4) van de te coachen partij inschuift. Dan stapt een middenvelder uit.

Coaching met bal

- '3 en 4, neem de eerste aanname vooruit.'
- '3 en 4, durf elkaar in te spelen en neem initiatief.'
- '2 en 5, zoek de diagonale bal naar voren op een middenvelder of de 9.'
- 'Middenvelders, weet waar je ten opzichte van elkaar staat en kom niet op één lijn te spelen.'
- '9, wees aanspeelbaar voor de kaats.'

Coaching zonder bal

- '3 en 4, bewaak je onderlinge afstand.'
- '2 en 5, zak uit naast het strafschopgebied, zodat je ruimte maakt voor een middenvelder.'
- '2 en 5, kom weer naar binnen zodra de bal naar een inschuivende verdediger is gespeeld.'



- 'Middenvelders, maak loopacties tussen de linies en wissel elkaars positie ook af.'
- 'Middenvelders, ga diep staan zodat je ruimte maakt voor een inschuivende centrale verdediger.'

Methodiek

- veld kleiner maken in de lengte
- de tegenpartij van achteruit door laten dekken

Brian Groeneweg: "In deze vorm halen we in de eerste fase de buitenspelers eraf. Want het opbouwen op eigen helft heeft in eerste instantie te maken met de verdediging en het middenveld. Pas in een fase daarna komen de aanvallers erbij. Deze vorm kun je na verloop van tijd omdraaien, waarbij je dan met name de middenvelders en aanvallers coacht."

Initiatieven

Brian Groeneweg: "In het geval dat we de 3 wel aan de bal krijgen op het middenveld, betekent het nog steeds dat de middenvelders in de breedte kunnen bewegen om aanspeelbaar te zijn. Ik noem dat wel eens het spelen met 'de punt opzij'. Onze middenvelders moeten hierbij initiatieven nemen en mogen niet op één lijn komen te staan. In het begin vinden ze dit vrijlopen wel lastig, maar na verloop van tijd gaan ze dit steeds beter beheersen. Eenmaal in balbezit komt ook het contact tussen de 3 en de drie aanvallers erbij."

C-JEUGD



Rory Roubos voetbalde zelf bij Ajax, AZ en HFC Haarlem. Hij was hoofdtrainer bij Overbos en VVC. Inmiddels staat hij voor het tweede jaar aan het roer bij FC Volendam onder 14. Tevens is hij techniektrainer voor de leeftijdsgroepen Onder 12 tot en met Onder 15. Roubos is in het bezit van TC II, heeft op zondag een eigen voetbalschool en is gecertificeerd in gedrag en communicatie(stijlen).

De wil

Rory Roubos: “Bij FC Volendam verwachten we van spelers dat ze keihard willen werken, leergierig en taakbewust zijn. Bij de opbouw op de eigen helft is belangrijk dat man en bal beide in beweging zijn en dat spelers de bal een boodschap meegeven. Ontbreekt een van deze elementen, dan kom je niet aan aanvallen toe. Een voorwaarde om goed op te kunnen bouwen is dat spelers openge draaid staan. Niet alle C-junioren begrijpen hoe dat moet. Tegen sommigen zeggen we dat ze zo moeten gaan staan dat ze beide doelen moeten kunnen zien. Door de juiste taal te gebruiken proberen we elke speler te benaderen. Dus moet je goed kijken op welke manier een speler informatie opneemt en hoe je hem het beste kunt bedienen. We zijn ons bewust van het feit dat wij in dienst zijn van de speler en niet andersom. We geven wel de grenzen aan en proberen juist om de speler zo goed mogelijk te ontwikkelen.”

Succesmoment

Rory Roubos: “Bij het trainen van de opbouw houden we rekening met verschillende factoren en gaan we stapsgewijs aan het werk. Hierbij letten we op de aantallen in verhouding tot de grootte van het veld. We gaan van keeper + 2:1, via keeper + 3:2 naar keeper + 4:3 (zie oefenvorm). We werken van langzaam naar snel en van makkelijke naar moeilijke situaties. Sommige spelers kunnen een bepaalde moeilijkheidsgraad in een oefening al aan en anderen nog niet. Daarom moet je goed kijken wat spelers aankunnen en het niet te moeilijk maken. Bij C-junioren is het kweken van zelfvertrouwen heel belangrijk, want daardoor ervaren ze succesmomenten. C-junioren zitten in de (pre)puberteit en het is bewezen dat spelers van deze leeftijd moeilijker kunnen omgaan met tegenslag. Ook qua communicatie kun je bijdragen aan dit zelfvertrouwen, door te kijken hoe je het individu benadert. De een moet je direct benaderen en de ander juist voorzichtiger, waarbij je stap-voor-stap onderbouwt wat hij moet doen.”

Mogelijkheden

Rory Roubos: “Tijdens de opbouw werken we vier verschillende varianten uit. In begin staan de 3 en 4 op de punten van de zestienmeter, met de 2 en 5 hoogop. Hoe het verdere verloop is, hangt grotendeels af van wat de tegenstander doet. Dekken ze verticaal (door de as) door of horizontaal (kantelen)? Zetten ze hoog druk of laag? En met hoeveel mensen zetten ze druk? De wijze waarop je zelf wilt en kunt opbouwen hangt dus samen met de manier waarop de tegenstander die opbouw probeert te verstoren. Om dit te trainen krijgt de verdedigende partij een opdracht mee om volgens een bepaalde manier druk te geven. Die opdrachten noemen wij 10, 20, 30 of 40. Die getallen staan elk voor een wijze van verdedigen, wat gaat van inzakken op de eigen helft tot aan afjagen. Door op trainingen de tegenpartij stapsgewijs anders te laten verdedigen, worden er van onze spelers aanpassingen verwacht. Een voorbeeld: de tegenpartij speelt met drie spitsen, waarvan er een hangend speelt. Deze ploeg zet met twee man druk. Dan leren wij onze achterhoede aan om gestaffeld te gaan staan. Bij de staffel staat de 2 hoog op, de 3 zakt in, de 4 staat hoog op en 5 zakt in. Hierdoor proberen wij de tegenpartij te ontregelen en dus ruimte en tijd te creëren voor een opbouw.”

Taken en verantwoordelijkheden

Rory Roubos: “Natuurlijk betrekken we ook de middenvelders al vrij snel bij de opbouw. We werken bij de C-junioren in principe met twee blokken van vijf spelers, plus de keeper. De 2, 3, 4, 5 en 6 of 8 zijn verdedigend ingesteld. De 6 of 8, samen met 10, 7, 9 en 11 zijn aanvallend ingesteld. De 6 en 8 kunnen dus de ene keer aanvallend en de andere keer verdedigend ingesteld zijn. Tijdens de opbouw willen we dat wanneer de 4 de bal heeft, de 6 zich wat laat zakken en aanspeelbaar is. Er kan dan een diagonale bal komen, waarbij de 6 al opengedraaid moet staan. Heeft de 3 de bal in de opbouw, dan draaien we het om en probeert de 8 aanspeelbaar te zijn. Zodra een middenvelder inzakt, loopt de ander in de diepte weg. Als een middenvelder diep wegloopt geeft dat de centrale verdediger achter hem weer mogelijkheden om in te stappen naar het middenveld of in te dribbelen.”

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van de opbouw onder druk van twee spitsen van de tegenpartij

Organisatie

- het veld is 30 meter breed en 35 meter lang
- 7 hesjes in 2 verschillende kleuren
- 10 ballen
- 6 pylonen om een veld mee uit te zetten
- 1 groot doel
- 2 kleine doelen

Inhoud

- de te coachen partij speelt 1:3:1
- de tegenpartij speelt 1:2
- de te coachen partij kan scoren op de kleine doeltjes
- de tegenpartij kan scoren op het grote doel
- de spelhervattingen beginnen bij de keeper
- bij een terugspeelbal op de keeper moet de 9 doorlopen om druk te zetten

Coaching (aan de bal)

- 'Zorg dat de bal blijft rollen (bal in beweging).'
- 'Neem de bal mee in de richting waar je heen wilt (liefst vooruit).'
- 'Zorg voor een strakke bal en sla, indien mogelijk, een speler over.'
- 'Speel de speler op het juiste been in, zodat hij gelijk door kan draaien of kan kaatsen.'

Coaching (zonder bal)

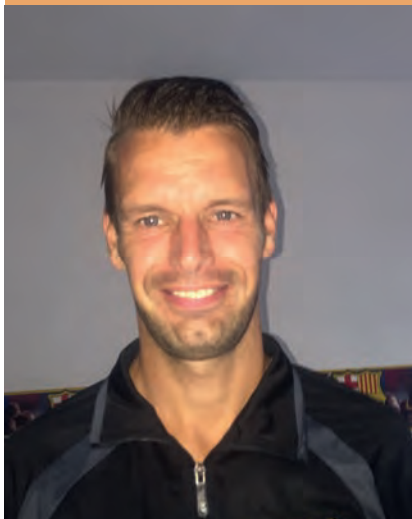
- 'Sta opengedraaid om de bal te ontvangen.'
- 'Maak ruimte voor elkaar.'
- 'Probeer driehoekjes te creëren.'
- 'Anticipeer en reageer op elkaar.'

Methodiek

- uitbouwen naar keeper + 5:4
- uitbouwen door de tegenpartij met 3 spitsen druk te laten zetten



D-JEUGD



Michel Verwater speelde tot aan de D-pupillen bij NRC Ommoord te Rotterdam en stapte vervolgens over naar Excelsior. Daar werd hij kampioen bij de A1 en haalde hij het tweede elftal. Verwater ging naar de amateurs van Excelsior en speelde daar onder leiding van Mario Been. Hij stapte over naar XerxesDZB en sloot daar zijn actieve carrière af. Bij die club trainde hij samen met Ivo Loovens diverse pupillenteams. Het tweetal ging vorig seizoen over naar TOGB, waar het de Onder 12 trainde. Dit jaar staan beide trainers aan het roer bij de D1, het elftal voor spelers onder 13 jaar.

Nieuw

Michel Verwater: “Voor D-spelers is het opbouwen op de eigen helft een nieuwe situatie, omdat ze voor het eerst spelen in 11:11. Ze zijn gewend aan het spelen in 7:7 of 9:9, op relatief kleine goals en zonder buitenspel. Vanaf de D spelen alle jeugdteams bij ons in een 1:4:3:3-formatie, waarbij de 3 en 4 in de zone spelen. Bij balbezit schuift een van hen door naar het middenveld. We proberen verzorgd op te bouwen, waarbij er naast de 3 en 4 ook een grote rol is weggelegd voor de 6 en de beide backs. We denken dat we, juist door de backs bij de opbouw te betrekken, onze aanvallers nóg beter in stelling kunnen brengen.”

Variëren

Michel Verwater: “Op ons magneetbord houden we wekelijks een wedstrijdbespreking, waarin we de opstelling en bijbehorende functie per positie en linie behandelen. Wat wordt er verwacht en wat is de (voetballende) doelstelling? Dit wordt wekelijks herhaald, zodat spelers gaandeweg het seizoen steeds beter begrijpen wat de bedoeling is. Tijdens de opbouw is onze 6 degene die het spel verdeelt. In onze formatie spelen we met de punt naar achteren. Indien onze keeper de bal heeft, is de spelregel (en daarmee gaan veel scheidsrechters in de fout) dat de keeper overall in de zestienmeter de bal mag neerleggen en van daaruit het spel mag hervatten. Bij ons moeten spelers in zo’n situatie zo snel mogelijk op hun positie gaan staan, maar dan wel met het gezicht naar de bal toe. Onze 3 en 4 bepalen vervolgens welke vorm van opbouw we gaan hanteren. Gedurende het seizoen kunnen ze steeds meer variëren. Dit heeft vooral te maken met het feit dat er ruimtes worden gecreëerd, waardoor verschillende spelers aanspeelbaar zijn en de bal kunnen halen.”

Vragen stellen

Michel Verwater: “Dat de opbouw op zo’n groot veld niet gelijk goed gaat, is logisch. Als we merken dat spelers hier moeite mee hebben in de wedstrijd, gaan we er doordeweeks weer mee aan de slag. De input voor de trainingen halen we dus uit de wedstrijd. Tijdens de nabespreking van de wedstrijd proberen we door middel van veel vragen te stellen helder te krijgen waar we aan gaan werken. Door dit vragen stellen gaan spelers zelf nadenken over hoe het opbouwen gegaan is en hoe het beter kan. Gedurende het seizoen komen de spelers met steeds betere informatie, waardoor we tijdens trainingen meer in kunnen gaan op de details.”

Op zoek naar variatie

Michel Verwater: “De opbouw trainen we veelal in partijvormen. Op die manier komen spelers in wedstrijddecide situaties terecht, waar ze gelijk van kunnen leren. Om de opbouw te trainen gebruiken we onder andere een vorm 7:7 (zie trainingsvorm). We delen de teams zó in dat de keeper, verdedigers én de 6 en 9 bij hetzelfde team spelen. Deze spelers zijn op de zaterdag het belangrijkste in de opbouw en krijgen veel met elkaar te maken. De tegenpartij werkt samen in het druk zetten, wat voor de aanvallende partij betekent dat ze ook op zoek moeten naar variaties in de opbouw.”

Vrijspelen van de 2

Michel Verwater: “Een uitgangspunt bij onze opbouw is dat er gestart wordt bij de 3 of 4, waarna de 6 wordt gezocht. Dit zoeken heeft als doel om een back aan de zijkant vrijgespeeld te krijgen. De bal mag uiteraard ook direct van 3 of 4 naar de backs toegespeeld worden, alleen wordt deze bal door de aanvallers van de tegenstander er doorgaans makkelijk uitgehaald. Bij D-pupillen zul je dus al een alternatief moeten hebben in de opbouw. Net als in de wedstrijd zet de tegenstander in deze vorm hoog druk. Wanneer de keeper de bal inspeelt naar 3, zal de 11 van de tegenstander naar de bal toe gaan bewegen om de inspeelpass naar de 2 eruit te halen. Als we op dát moment opengedraaid staan en de 6 durven in te spelen, kunnen we die 2 alsnog vrijspelen. Vandaaruit ga je verder naar voren.”

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van de opbouw op de eigen helft, waarbij geprobeerd wordt om een back vrij te spelen

Organisatie

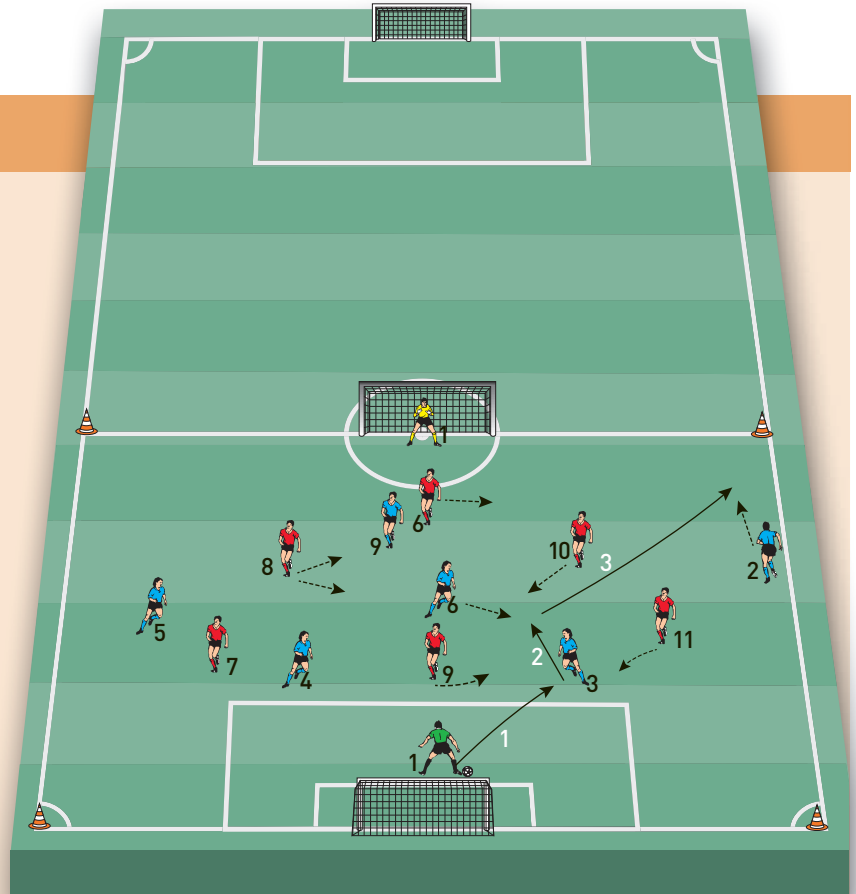
- er wordt gespeeld op een half speelveld
- 4 pylonen om een veld mee uit te zetten
- 14 hesjes in 2 verschillende kleuren
- 2 grote doelen

Inhoud

- 6:6 + 2 keepers
- de keeper van de opbouwende partij begint met een uitbal
- de aanvallende partij speelt in een 1:4:1:1 formatie
- de verdedigende partij speelt in een 1:3:3 formatie met de punt naar achteren
- er wordt met buitenspel gespeeld

Coaching

- '3 en 4, sta open op het moment dat de keeper de bal heeft.'
- '3 en 4, speel de 6 zó in dat hij het spel gelijk naar de zijkant kan verleggen.'
- '3 en 4, geef een strakke bal op 6, zodat de tegenstander minder kans heeft om ertussen te komen.'
- '3 en 4, coach de 6 wat hij moet doen.'
- '2 en 5, loop vrij aan de zijkant en zorg dat je de bal kunt krijgen.'
- '2 en 5, vraag om de bal zodra de 6 wordt ingespeeld en je de bal kunt ontvangen.'
- '6, probeer het moment van aanbieden te herkennen.'
- '6, bepaal van tevoren wat je gaat doen: kaatsen, bal aannemen of opendraaien.'



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

