

De JeugdVoetbalTrainer

nummer 37

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

Groeimindset

Bart Heuvingh

Actief zonder bal

Trainingsvorm

Winterstop

Taakgerichte cohesie

Verdedigen in blok

Zulte Waregem 013



**Thema: Verdedigen
op eigen helft**

A-jeugd

Roy Grootaert

B-jeugd

Arie van der Padt

C-jeugd

Lars Jansens

D-jeugd

Robert Ruisaard

Bart Heuvingh, topsportbegeleider bij AZ

Groeimindset als basis voor talentontwikkeling

Waarom reageert de ene speler defensief op kritiek en wil de ander er juist van leren? En hoe kan het dat de een zijn hoofd laat hangen na een gemaakte fout, terwijl zijn teamgenoot juist doorzet? Bart Heuvingh, topsportbegeleider bij AZ: 'Het geloof dat een speler heeft in de ontwikkelbaarheid van zijn eigen talent en vaardigheden bepaalt voor een groot gedeelte zijn leer- en ontwikkelgedrag.'



Bart Heuvingh studeerde psychologie en bewegingswetenschappen en voltooide zijn afstudeerproject bij de jeugdopleiding van AZ. Hij schreef een handboek over leervermogen en de Alkmaarse club was enthousiast. Deze haalde hem in eerste instantie parttime en later fulltime binnen. Bij AZ begeleidt

daarin toeneemt, zo betoogt Heuvingh, dan heeft dat allerlei positieve gevolgen voor het gedrag.

Talent

Als het gaat om talentontwikkeling, is het allereerst relevant om af te kaderen wat talent is. Welke definitie hanteert u hiervoor?

Bart Heuvingh: "Talent is in onze maatschappij een verwarrend begrip.

Messi ooit zei: 'Ik stond vroeg op en ging laat naar bed, dag na dag, jaar na jaar, en na zeventien jaar leidde dat tot mijn debuut bij FC Barcelona, waarbij ik ineens natuurtalent werd genoemd'. Messi heeft uiteraard zeer veel aanleg, maar had hij zijn huidige niveau gehaald als hij er niet keihard voor had gewerkt? Daarom definieer ik talent als het product van twee dingen: aanleg en leervermogen. Aanleg is alles waarmee een speler geboren is, zoals zijn type spiervezels en een fijne motoriek. Het leervermogen van een speler is de mate waarin hij in staat is om zich te ontwikkelen tot een betere speler. Dat is ook waar de focus van een jeugdtrainer op zou moeten liggen: een omgeving creëren waarin zijn leervermogen optimaal wordt aangesproken.

'Talent = aanleg x leervermogen'

Heuvingh jeugdspelers bij het leven als topsporter en alles wat daarbij komt kijken, zoals mentaliteit, voeding en slaap. Centraal in zijn manier van werken staat de opvatting dat talent ontwikkelbaar is. Als het geloof

Het wordt meestal geassocieerd met natuurlijke begaafdheid, iets wat iemand van nature heel goed kan. Maar ook een zeventienjarig talent dat in de Eredivisie debuteert, heeft al een heel traject afgelegd. Zoals Lionel

De kopbal van Robin van Persie op het wereldkampioenschap 2014 tegen Spanje is een mooi voorbeeld. Het talent spatte ervan af en het is verleidelijk dat toe te wijzen aan aangeboren klasse. In werkelijkheid heeft Van Persie ontzettend veel geoefend op koppen. Na de wedstrijd zei hij in een interview dat hij vroeger helemaal niet goed kon koppen. Door urenlang te oefenen is hij het gaan ontwikkelen; een mooi voorbeeld van talent als combinatie van aanleg en leervermogen. Natuurlijk heb je als topscorer aller tijden van Oranje ook geluk gehad met een gunstige genetische aanleg, maar zonder er keihard voor te werken had hij die mijlpaal nooit bereikt.

Vorig jaar sprak ik met Nemanja Gudelj. Ik vroeg hem wat belangrijker is om de top te halen: aanleg of leervermogen. Hij antwoordde dat die vraag

Amerikaanse professor, doet al ruim dertig jaar onderzoek naar mindset en onderscheidt twee extremen: de statische mindset en de groei mindset. Een speler met een statische mindset gelooft dat zijn talent en vaardigheden grotendeels vaststaan. Volgens hem ben je met een bepaalde hoeveelheid talent geboren en moet je het daarmee doen. Kenmerkend voor zo'n speler zijn opmerkingen als 'Je kunt iets of je kunt iets niet' en 'Zo ben ik nou eenmaal'.

Een speler met een groei mindset gelooft juist dat talent en vaardigheden te ontwikkelen zijn. Ook hij ziet in dat aanleg relevant is voor je mogelijkheden als voetballer, maar volgens hem gaat het er vooral om wat je met je aanleg doet. Hij richt zich, net als Gudelj, op datgene dat nog voor verbetering vatbaar is. Typerend voor een speler met een groei mindset is de uitspraak 'Het gaat er niet om wat

'Mindset is de overtuiging van een speler over de ontwikkelbaarheid van talent en vaardigheden'

volgens hem niet relevant is. Op je aanleg heb je namelijk geen invloed, op je leervermogen wel. Hoe groot de invloed van je leervermogen op je potentieel is, maakt niet uit, het gaat erom dat je er alles aan doet om je eigen top te bereiken. Een uitspraak van Gianluigi Buffon sluit daarbij aan: 'Talent is pas meetbaar na je carrière.' Daar kan ik me volledig in vinden."

Mindset

Welke rol speelt de mindset van een speler in het aanwenden en ontwikkelen van zijn leervermogen?

Bart Heuvingsh: "Mindset, de overtuiging van een speler over de ontwikkelbaarheid van zijn talent en vaardigheden, vormt de basis voor zijn leervermogen. Hoe groter het geloof in de rekbaarheid van zijn eigen talent en vaardigheden, hoe groter het leervermogen. Carol Dweck, een

ik vandaag al kan, maar wat ik morgen nog kan leren.'

Als trainer heb je een enorme invloed op de mindset van een speler. Met de opmerkingen die je maakt, geef je een boodschap door die zijn geloof in de ontwikkelbaarheid van zijn talent beïnvloedt. Dat wordt prachtig aangegevoeld in een studie uit 2012, die werd uitgevoerd bij een klas lichamelijke opvoeding. Aan de ene groep werd verteld dat de benodigde atletische coördinatie voor een nieuwe oefening aangeleerd kon worden, terwijl de andere groep te horen kreeg dat die vooral genetisch bepaald was. De eerste groep toonde meer motivatie, een hogere zelfregulatie, gaf minder snel op en werd minder snel emotioneel als het tegengaat. Die verschillen kwamen voort uit de instructies van de docent; één opmerking had een grote invloed op de motivatie van de



leerlingen. Enerzijds is dat zorgelijk, maar aan de andere kant liggen daar veel kansen: wanneer je als trainer leert welke communicatie de ontwikkeling van spelers stimuleert, kun je die daarvoor bewust inzetten. Ik geloof er heilig in dat het bevorderen van het geloof in ontwikkelbaarheid enorm positieve gevolgen heeft voor de snelheid van leren."

Gedragkenmerken

Waarin uit zich het verschil tussen spelers met een groei mindset en statische mindset?

Bart Heuvingsh: "In hun gedrag, zowel buiten als op het veld. Een voorbeeld is de manier waarop een speler omgaat met een gemaakte fout. Als hij denkt dat aanleg allesbepalend is, dan vormt een fout een indicatie van een gebrek aan talent. Hij zal sneller geneigd zijn op te geven, want 'hij kan het nou eenmaal niet'. Ook een speler met de groei mindset maakt niet graag fouten, maar gaat er wel beter mee om. Hij ziet fouten als een essentieel onderdeel van het leerproces. Een fout betekent dat hij iets nog niet kan, maar hij kan het wel gaan leren. Het stimuleren van de groei mindset ligt daarom aan de basis van het vergroten van het doorzettingsvermogen bij spelers.



Onderdeel	Statische mindset	Groeimindset
Doelen stellen	Stelt zichzelf ten doel zo talentvol mogelijk over te komen in vergelijking met anderen.	Wil zichzelf zo optimaal mogelijk ontwikkelen.
Uitdagingen aangaan	Blijft het liefst binnen zijn comfortzone, zodat hij niet kan afgaan.	Gaat graag uitdagingen aan, want kan zo nieuwe dingen leren.
Fouten maken	Geeft op na een fout, omdat die een gebrek aan talent impliceert.	Toont doorzettingsvermogen na een fout, omdat die een essentieel onderdeel vormt van zijn leerproces.
Omgaan met kritiek	Reageert defensief op kritiek, omdat het voelt als een aanval of bedreiging.	Staat open voor kritiek, omdat het kan helpen om verbeterpunten in kaart te brengen.
Hard werken	Loopt de kantjes er soms af, omdat aanleg uiteindelijk bepalend is voor kwaliteit.	Geeft altijd alles wat hij heeft, omdat hij zich daardoor sneller kan ontwikkelen.
Vragen om hulp/advies	Vraagt weinig om hulp of advies, omdat het impliceert dat hij iets niet kan en hij dat als een teken van zwakte ziet.	Vraagt veel om hulp of advies, om tips te vergaren die de ontwikkeling stimuleren.
Vergelijken met anderen	Vergelijkt zichzelf bij voorkeur met mindere spelers om talentvoller over te komen.	Vergelijkt zich bij voorkeur met betere spelers om hier inspiratie uit te halen en zichzelf te verbeteren.
Verantwoordelijkheid nemen	Neemt weinig verantwoordelijkheid bij tegenslag en kruipt in de slachtofferrol.	Heeft weinig moeite een fout te erkennen, omdat hij daarvan kan leren.

Tabel 1: de verschillen in gedrag tussen beide mindsets.

Een ander verschil zit bijvoorbeeld in de mate waarin spelers de trainer vragen om hulp of advies. Een rechtsbenige linkerspits met een matige voorzet in zijn linkerbeen kan denken: ik heb nooit met links kun-

Belangrijker vindt hij het dat hij zich kan verbeteren en de trainer kan daarbij helpen met gerichte adviezen of doordachte oefenvormen. Hulp vragen is in zijn ogen geen teken van zwakte, maar juist zinvol. Hij is eer-

Bart Heuvingh: “Je kunt ze leren hoe belangrijk het is om uitdagingen aan te gaan, dat fouten ervoor zijn om van te leren, dat kritiek niet bedoeld is om je in de put te praten, et cetera. Op die manier reik je ze het juiste gedrag aan. Als dat ertoe leidt dat ze ander gedrag vertonen en ze vervolgens zelf gaan ervaren dat het werkt, kun je daarmee een blijvend effect sorteren. In de praktijk zullen veel spelers op termijn echter weer terugvallen in oude patronen. Naast het beïnvloeden van het gedrag van spelers is het daarom essentieel om een leeromgeving te creëren waarmee je het geloof in ontwikkelbaarheid stimuleert. Zo beïnvloed je hun overtuiging en dat sorteert een langduriger en structureler effect in de manier waarop ze hun sport benaderen. Als metafoor gebruik ik daarvoor vaak de vergelijking met

‘Groeimindset is de basis voor doorzettingsvermogen’

nen voorgeven en zal dat ook nooit leren. Hij zal niet geneigd zijn om de trainer om tips te vragen, want in zijn ogen duidt dat op een gebrek aan talent. In plaats daarvan zal hij zijn gebrekkige trap met links proberen te verbergen. Een speler die gelooft in ontwikkelbaarheid is minder bezig met hoe goed hij op dit moment is.

der bereid in zichzelf te investeren en zijn voorzet met links te verbeteren. Zo zijn er nog allerlei andere gedragskenmerken waarop beide mindsets zijn te onderscheiden.” (zie tabel 1)

Groeimindset stimuleren
Wat kun je als trainer doen om de juiste mindset te stimuleren?

gras. Dat groeit niet door eraan te trekken, maar moet het hebben van een juiste voedingsbodem. Om die te creëren, heb ik twaalf leerprincipes ontwikkeld die trainers direct kunnen toepassen op de eerstvolgende trainings- of wedstrijddag. Hieronder staan een aantal van die leerprincipes.”

1) Gebruik het ijsbergmodel

Bart Heuvingsh: “Wie Wesley Sneijder met beide benen ballen op doel ziet schieten, legt al snel de link naar een gunstige genetische aanleg. Dat komt omdat we hem vooral zien spelen in topwedstrijden. Zijn jeugdijaren, de uren in het krachthonk en de veldtrainingen zijn niet of nauwelijks zichtbaar voor het grote publiek. Dat is te vergelijken met een ijsberg: daarvan ligt slechts tien procent boven water, de rest ligt onder de waterspiegel. Dat geldt bijvoorbeeld ook voor het ontstaan van de tweebenigheid van Sneijder. Hij zei ooit in een interview dat hij als kind een bal had aan een elastiek en daar ontelbare uren mee heeft geoefend om zijn linkerbeen te ontwikkelen. Door spelers het traject te schetsen dat topspelers als Sneijder (tweebenigheid) en Van Persie (koppes) hebben doorlopen, leren ze dat de beste spelers van Nederland in hun weg naar de top niet puur konden teren op hun aanleg. Ze hebben veel moeten investeren om beter te worden. Vervolgens is het aan de speler zelf om te laten zien hoeveel hij daarvoor aan de kant wil zetten. Een ander mooi voorbeeld van het ijsbergmodel is een uitspraak van Michael Jordan: Hij zei in een reclame van Nike: ‘Maybe I led you to believe that basketball was a God given gift, and not something I worked for, every single day of my life’.”

2) Geef vooral procescomplimenten

Bart Heuvingsh: “Een bijzonder effectief middel om bij je spelers een groeimindset te stimuleren, is het geven van de juiste complimenten. Die kunnen spelers helpen in hun ontwikkeling, terwijl de verkeerde complimenten hun groei juist kunnen belemmeren. Dat kwam geweldig naar voren

in een revolutionair onderzoek van Dweck. Ruim 400 leerlingen moesten een figuur namaken van draaibare, gekleurde blokken en kregen willekeurig een compliment dat hoorde bij een groeimindset (“Well done, you must have worked really hard.”) of een statische mindset (“Well done, you must be really smart at this.”). Het compliment dat zij kregen, bleek enorme effecten te hebben. Zo koos 92 procent van de leerlingen die een compliment kreeg voor inzet daarna een moeilijke puzzel, tegen 33 procent van de leerlingen die werd geprezen voor intelligentie. In vervolgonderzoeken bleek die laatste groep bovendien sneller op te geven en zich het liefst met mindere leerlingen te vergelijken.

werkt averechts, want waarom zou een speler hard werken als het allemaal draait om de juiste genen? Complimenten die de leermotivatie van een speler verhogen, zijn bijvoorbeeld ‘Ik merk dat je met koppen vooruitgang boekt’, ‘Mooi om te zien dat je het nogmaals probeerde nadat het mislukte’ en ‘Goed om te zien dat je die uitdaging aanging’.”

3) Leg spelers uit hoe ontwikkeling in het brein werkt

Bart Heuvingsh: “Andrea Pirlo zei eens: ‘Voetbal wordt gespeeld met het hoofd. Je voeten zijn slechts het gereedschap.’ Bij spelers gebruik ik die uitspraak om uit te leggen dat het

‘Fouten maken is een essentieel onderdeel van het leerproces van spelers’

De verschillen kwamen alleen voort uit dat ene compliment.

Als trainer kun je het geloof in ontwikkelbaarheid bij een speler verhogen door hem te complimenteren voor het proces in plaats van zijn aanleg. (Zie tabel 2) Een opmerking als ‘Jij bent voor voetbal in de wieg gelegd’

brein hun voeten bestuurt. Tijdens het leren verandert hun brein letterlijk; er worden nieuwe verbindingen gevormd en bestaande verbindingen worden versterkt. Een speler heeft invloed op de vorming van zijn brein door wat hij denkt, doet en voelt, omdat het brein plastisch is. Ik merk dat de mindset van spelers verandert door ze hierover

	Statische mindset	Groeimindset
Stel inzet centraal in plaats van aanleg	Je bent voor voetbal in de wieg gelegd.	Je oefent veel en ik zie dat je vooruitgaat.
Richt je op de toekomst in plaats van het heden	Je bent een erg goede speler.	Je zou een erg goede speler kunnen worden.
Vergelijk een speler met zichzelf en niet met een ander	Je bent onze beste aanvalser.	Je presteert aanzienlijk beter dan in de eerste seizoenshelft.
Richt je op de prestatie en niet op de persoon	Je bent een goede speler.	Je speelde afgelopen zaterdag een goede wedstrijd.

Tabel 2: Procescomplimenten.

Bart Heuvingh: “Ik heb meegemaakt dat een aantal jeugdspelers niet opgeroepen werden voor de nationale jeugdselectie, terwijl ze dat wel hadden verwacht. In de manier waarop zij met die teleurstelling omgingen, waren mooie tegenstellingen te zien. De ene speler zocht de oorzaak duidelijk buiten zichzelf: de bondscoach had een verkeerde keuze gemaakt. Een andere speler nam het heft in eigen handen en belde de bondscoach op om te vragen waarin hij zich moest verbeteren om de volgende keer wél geselecteerd te worden. Daarmee toonde hij initiatief in zijn eigen ontwikkeling; een geweldig voorbeeld van gedrag dat hoort bij een groeimindset.”

te vertellen. Dat kan in individuele gesprekken, maar ook in de kleedkamer voor een training. Ook uit verschillende onderzoeken blijkt dat een korte presentatie over de maakbaarheid van het brein al een behoorlijk effect kan hebben op iemands geloof in ontwikkelbaarheid. Zo raakt een speler die zijn linkerbeen traint meer gemotiveerd als hij weet dat zijn brein op dat moment, in hele kleine stappen, sterkere verbindingen vormt. Zo werkt het ook bij het maken van fouten: zijn brein moet betere verbindingen aanleggen om het te leren. Vorig seizoen vertelde een speler me dat hij na de uitleg over het brein veel beter snapte waarom hij veel moet oefenen om beter te worden.”

4) Geef zelf het goede voorbeeld

Bart Heuvingh: “Het grootste gedeelte van wat kinderen leren, vindt plaats door gedrag van anderen te kopiëren. De manier waarop je als trainer aankijkt tegen de ontwikkelbaarheid van talent en vaardigheden, bepaalt jouw gedrag. Dat gedrag nemen spelers bewust of onbewust over. Een van de meest effectieve manieren om een groeimindset bij spelers te stimuleren, is door zelf heilig te geloven in de ontwikkelbaarheid van talent en dat

vervolgens consequent uit te dragen. Als jij als trainer niet bezig bent met je eigen ontwikkeling, niet leert van je fouten en niet openstaat voor feedback vanuit de groep, dan kun je dat van hen ook niet verwachten.”

5) Maak de ontwikkeling van spelers zichtbaar

Bart Heuvingh: “Een kind hoort geregeld op verjaardagen dat hij gegroeid is, terwijl hij daar zelf weinig van

portent, vergroot dat zijn overtuiging dat talent niet vaststaat. Het is een van de redenen dat kinderen zo graag videogames spelen: ze komen steeds een level hoger, verbeteren hun record of winnen bekertjes en munten. Dat motiveert om door te gaan. Belangrijk is wel een speler met zijn eigen niveau van een week, maand of jaar geleden te vergelijken en niet met anderen.”

Leerklimaat

Bart Heuvingh: “Van de twaalf leerprincipes die ik heb ontwikkeld, zijn dit er vijf die je als trainer kunt inzetten om de overtuiging van spelers in de rekbaarheid van hun eigen talent te vergroten. Neemt hun geloof daarin toe, dan zal dat tot uiting komen in hun gedrag. Ze zullen bijvoorbeeld beter met kritiek omgaan, vaker om hulp of advies vragen en minder excuses zoeken na een gemaakte fout. Uiteindelijk zullen spelers anders naar hun club en trainer kijken: niet meer als een plek waar ze constant beoordeeld

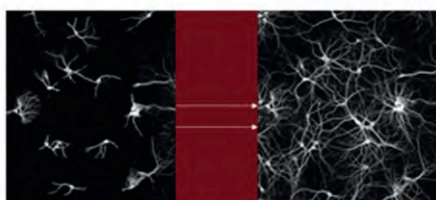
‘De club verandert van een plek waar spelers worden beoordeeld in een leeromgeving’

merkt. Op dezelfde manier kan hij ook naar zijn eigen ontwikkeling als voetballer kijken: hij wordt wel beter, maar merkt dat niet of nauwelijks. Om zijn geloof in ontwikkelbaarheid te stimuleren, helpt het om te laten zien welke stappen hij al heeft gezet. Dat kan bijvoorbeeld met conditie-, snelheids- en krachttesten, maar ook met een subjectieve beoordeling. Als hij bijvoorbeeld een stijgende lijn ziet in de beoordelingen in zijn spelersrap-

worden en moeten laten zien over hoeveel talent ze beschikken, maar als een omgeving waarin ze zich kunnen ontwikkelen tot een betere speler. Een leerklimaat dus.”

Samenvatting:

- Talent bestaat naast aanleg ook uit een beïnvloedbaar deel: leervermogen.
- Daarvoor vormt de mindset van een speler - zijn geloof in ontwikkelbaarheid - de basis.
- Als trainer heb je in je communicatie en gedrag een grote invloed op de mindset van spelers.
- Een speler met een groeimindset gaat anders om met onder meer uitdagingen, fouten en kritiek.
- Door gerichte leerprincipes te hanteren, kun je bij spelers een groeimindset stimuleren.



Voor trainen

Na trainen

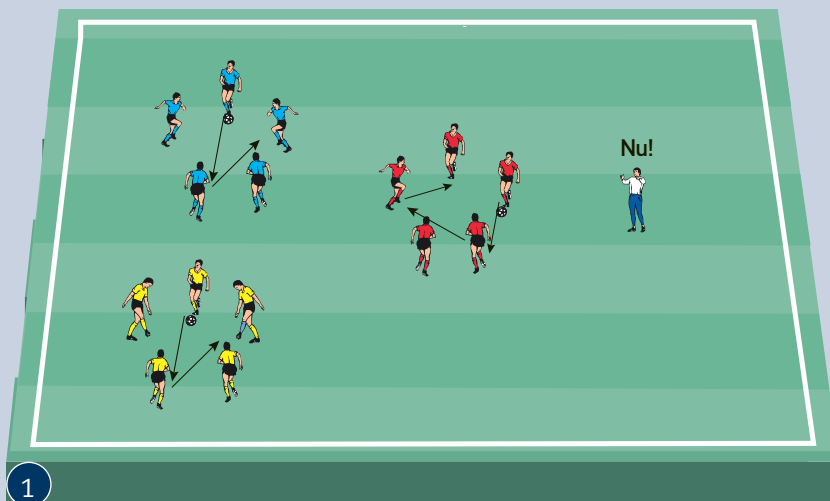


“Children have never been very good at listening to their elders, but they have never failed to imitate them.”

~ James Baldwin

Actief zonder bal

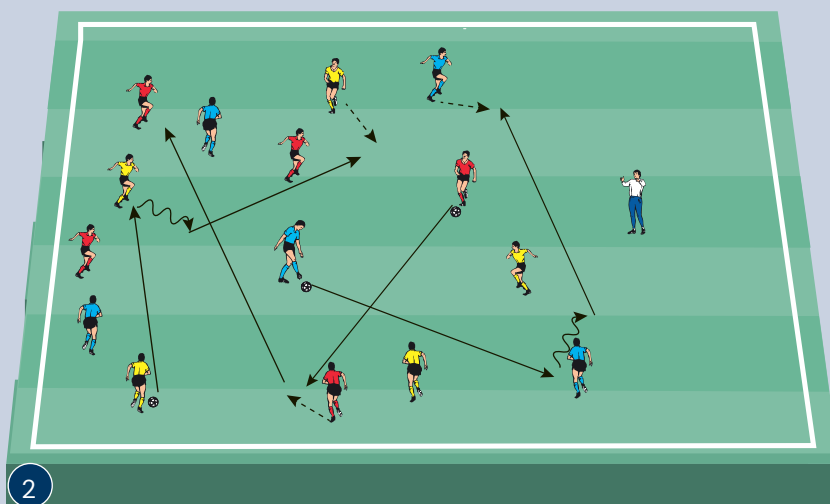
Elke trainer wil graag zien dat zijn spelers onderling communiceren tijdens de wedstrijd. Vragen om de bal is daarbij een belangrijk coachmoment. Dat thema kun je uitstekend trainen met deze trainingsvorm.



Op een veldje zo groot als ongeveer het zestienmetergebied maak je drie groepjes van drie tot zes spelers elk. De oefening begint met de groepjes dicht bij elkaar: ze passen de bal naar iemand van de eigen kleur. Probeer dit met één keer raken te doen. Op het teken van de trainer gaat iedereen uit elkaar (zie tekening 1). Nu spelen de spelers van dezelfde kleur elkaar nog steeds de bal toe, maar nu zal de afstand steeds een meter of 15/20 zijn. Er moet nu dus al beter gekeken en gecommuniceerd worden, omdat de andere groepjes hetzelfde doen, kriskras door elkaar. Zet nu het maximum aantal raken op twee, als het kan. (zie tekening 2)

Variaties:

- 2x of 1x raken
- verplicht met links of rechts passen
- verplicht met links of rechts aannemen
- met derde man die kort bijsluit na 'lange pass'



Om de uitdaging en noodzaak tot communiceren wat groter te maken, kun je ook de opdracht geven dat, eenmaal in de grote organisatie (iedereen uit elkaar) iemand van de rode partij de bal moet doorspelen naar iemand van geel, geel naar blauw en blauw naar rood etc. Het natuurlijke gedrag van de spelers zal aanvankelijk zijn dat de speler in balbezit roept omdat hij de bal kwijt wil. Je wilt echter bereiken dat andere spelers (van de juiste kleur) zich aanbieden door goede loopacties en het vragen om de bal.

‘How many arms, how many legs’

Taakgerichte en sociale cohesie in de winterstop

Een jaarlijks terugkerend thema voor trainers is de invulling van de winterstop. Indien mogelijk wordt er gewoon doorgetraind of gaat men de zaal in. Maar tegelijkertijd kan de winterstop een meetmoment zijn. De trainer-coach stopt dan bewust de thermometer in zijn team, om te onderzoeken hoe het staat met de taakgerichte en sociale cohesie. Sportpsychologe Rianne van Strien geeft in dit artikel aan hoe een trainer-coach kan werken aan die taakgerichte en sociale cohesie, door onder andere gerichte teambuildingsactiviteiten te kiezen.

Rianne van Strien: “Wanneer we in de literatuur praten over teams, kennen we de termen taakgerichte en sociale cohesie. Bij taakgerichte cohesie is er sprake van acceptatie van rollen en taken binnen een team. Aan de andere kant horen zaken als sfeer en zich prettig voelen in de groep juist weer bij sociale cohesie. Beide zaken hebben invloed op de teamprestatie en zijn dus waardevol om als trainer aan te werken. Binnen de taakgerichte

cohesie zijn spelers bezig om vaardigheden aan te leren op technisch, tactisch, fysiek en mentaal vlak en zijn ze bezig om samen een doel te bereiken. Binnen sociale cohesie gaat het

doe je er goed aan om te zorgen dat spelers binnen die activiteit in zekere mate afhankelijk van elkaar zijn bij het behalen van een gezamenlijk doel (zie voorbeeld in kader: How many

‘Zowel taakgerichte als sociale cohesie heeft invloed op de teamprestatie’

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 in de praktijk en 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.

erom dat spelers zich geaccepteerd voelen in de groep, zich betrokken voelen en interesse tonen in medespelers.”

Afhankelijk

Rianne van Strien: “Juist in de winterstop kun je in de vorm van teambuildingsactiviteiten werken aan zowel taakgerichte als sociale cohesie. Je speelt namelijk weinig of geen wedstrijden en hebt dus meer tijd. Maar wanneer je in de winterstop een teambuildingactiviteit onderneemt,

arms, how many legs, red.). Want juist door spelers van elkaar afhankelijk te maken, vergroot je de cohesie. Binnen deze cohesie blijkt dat taakgerichte cohesie in sport een grotere invloed heeft op de uiteindelijke prestatie dan sociale cohesie. Sterker nog: wanneer spelers elkaar te graag mogen, kan het zijn dat ze elkaar niet meer aanspreken op fouten of helpen herinneren aan teamafspraken. Uiteindelijk zorgt dat zelfs voor een lagere prestatie.”

Gesprekken

Rianne van Strien: “Dit werken aan taak- en sociale cohesie kan al door met elkaar in gesprek te gaan. Dit kan natuurlijk met het hele team, waarbij er teruggekeken wordt op gespeelde wedstrijden en men bespreekt wat er goed of niet goed is gegaan. Je kunt je spelers hierbij ook een opdracht geven: Welke situaties uit de eerste seizoenshelft willen we nog eens met elkaar bespreken? Stel dat je groep vindt dat er te weinig gecommuniceerd wordt in het veld, dan bespreek je manieren om dat te verbeteren. Je kunt spelers die in de wedstrijd dicht bij elkaar staan (bijvoorbeeld de 2, 3, en 6) met elkaar in gesprek laten gaan over hoe ze in het veld het liefst benaderd willen worden. Het kan iedereen gebeuren dat hij een keer niet lekker in de wedstrijd zit. Maar hoe herkennen je medespelers dat? En hoe



Foto: Pro Shots

wil je dan dat je daarop wordt aangesproken? En vooral ook: door wie? Weten de 2 en 3 hoe ze de 6 moeten aanspreken wanneer die laatste niet lekker speelt? Door dat aan elkaar

aan te geven, ontstaat er over en weer meer begrip en duidelijkheid. Ook dat draagt bij aan de cohesie.”



How many arms, how many legs

- maak groepjes van zeven à acht spelers die tegen elkaar gaan strijden
- materiaal per groepje spelers: twee springtouwen, twee ballen, twee pylonen
- elke groep gaat met het materiaal bij elkaar staan achter een (start)lijn
- het is de bedoeling dat de groep al het materiaal naar de overkant (tien meter verderop ligt de finishlijn) verplaatst, waarbij:
 - alle materialen meegenomen worden
 - alle spelers van de groep met elkaar in contact staan (mag ook met behulp van materiaal)
 - de trainer-coach aangeeft hoeveel handen of voeten er maximaal op de grond mogen komen tijdens het verplaatsen naar de overkant
 - de groep terug moet naar de startlijn wanneer er tussendoor materiaal valt, de groep geen contact meer heeft met elkaar, of er te veel handen/voeten worden gebruikt
 - het team dat als eerste volgens de regels de overkant haalt, wint

Als de spelers klaar staan roept de coach ‘how many arms and legs’ gebruikt mogen worden:

Aantal spelers: 8	Aantal voeten	Aantal handen
Eerste ronde	5	6
Tweede ronde	4	5
Derde ronde	4	4

Aantal spelers: 7	Aantal voeten	Aantal handen
Eerste ronde	4	5
Tweede ronde	4	4
Derde ronde	3	5

Aandachtspunten voor de trainer-coach:

- Kijk goed naar hoe de groep de opdracht vervult; wie neemt het voortouw, wie geeft ideeën, wie doet/probeert uit, wie kijkt en analyseert? Wie is er vooral bezig met winnen, wie geeft er snel op? Herken je dit ook in het voetbal?
- Bespreek je observaties na afloop met de groep en concludeer: wat willen we als groep uitstralen, hoe helpen we elkaar daarbij?

‘Maak spelers in een teambuildingsactiviteit afhankelijk van elkaar’

Rol van de coach

De wijze waarop een coach zich gedraagt en kaders schept is ook van invloed op de mate van cohesie in het team. Zolang de coach duidelijk heeft wat hij wil, concrete doelen stelt en de onderlinge communicatie met spelers goed is, draagt dat bij aan een hogere cohesie. Essentieel hierbij is dat het voor elke speler duidelijk is welke rol en taak hij heeft en wat er van hem verwacht wordt in een bepaalde rol. Een trainer-coach kan gedurende het hele seizoen veel doen aan het vergroten van teamcohesie. Het stellen van teamdoelen is hierbij het belangrijkste middel.

Carron, A. V., Colman, M. M., Wheeler, J. (2002). *Cohesion and performance in sport:*

A meta-analysis. Journal of sport & exercise psychology 24 (2)

Bart Plasschaert leert Zulte Waregem onder 13 verdedigen in blok

‘Verdedigen op een kwart veld’

Jeugdvoetbal draait niet alleen om het aanleren van een betere techniek of het spelen op balbezit. Wanneer de tegenpartij de bal heeft, dient er ook verdedigd te worden. Een vak op zich waarmee men het best al van jongs af kan beginnen. Bart Plasschaert (24) is er met de jongens van Zulte Waregem onder 13 gedurende 25 procent van de jaarlijkse trainingstijd mee bezig. Een van de subthema's is het verdedigen in blok: 'In wedstrijden kies ik soms voor een driemansdefensie. Zo leren spelers snel het belang van organisatie en samenwerking inzien.'

Voetbal draait om amusement. Maar om ook tegen sterkere tegenstanders aanvallend en creatief voetbal te kunnen brengen, moet er achterin een degelijke organisatie staan. Dat weet Bart Plasschaert als geen ander. Samen aanvallen maar ook samen verdedigen, is een leuze die hij hoog in het vaandel draagt: "Anders val je vroeg of laat door de mand, op welk niveau dan ook", beseft hij.

Bart Plasschaert: "Bij het thema verdedigen laat ik twee zaken aan bod komen: enerzijds een blok vormen en anderzijds drukzetten. Onder blokvorming versta ik het louter verdedigen op eigen helft, met andere woorden hoe verdedigers positie kiezen ten opzichte van elkaar, maar ook hoe de hele ploeg kantelt en hoe spelers reageren wanneer tegenstanders diep lopen. Drukzetten is een voorwaarts lopende beweging waarbij we gaan doordekken. Een makkelijke manier van drukzetten op deze leeftijd is

gewoon man-op-man gaan spelen als de keeper van de tegenpartij wil opbouwen, maar dat zou de opleiding van spelers niet bepaald bevorderen. We laten dus steeds iemand vrij in de opbouw van de tegenstander. Op die manier moeten onze spelers nadenken hoe ze druk gaan zetten. Om druk te zetten moet je als ploeg

spits wordt uitgespeeld, dan is er voor de tegenstander al meteen ruimte om in te dribbelen. Dit concept vraagt veel arbeid van al je spelers. De aanvallers bijvoorbeeld moeten hard werken en diep terugzakken als de tegenstander op onze eigen helft komt. Die inspanningen wegen door, maar om goed in blok te verdedigen, zijn ze wel vereist.

‘Als trainer heb je wat geduld nodig om dit twaalfjarige voetballers aan te leren’

enige vorm van cohesie vertonen: aansluiten, kantelen, linies kort bij elkaar. De lengteas tussen de linies - de ruimte tussen de diepe spits en de centrale verdedigers - mag maximaal 25 meter bedragen. Dat is heel beperkt maar wel nodig, vind ik. Als je het speelveld te groot maakt en je diepe

Als trainer heb je wat geduld nodig om dit twaalfjarige voetballers aan te leren. Ze komen namelijk van 8:8 op een kleiner veld, terwijl er nu veel meer ruimte is. De eerste trainingen en wedstrijden kunnen best rampzalig lijken, maar via de juiste oefenvormen vlot het bijleren relatief snel. Al is het



natuurlijk niet altijd even eenvoudig. Het voetbal bestaat uit duizenden soorten situaties, waardoor je spelers juist moet leren denken om zelf de juiste beslissing te nemen. Ze moeten snel en correct leren reageren op situaties die zich plots voordoen in het veld. Het heeft dus weinig zin om standaard situaties - ik bedoel hiermee steeds dezelfde situaties, zoals wanneer de bal bij de keeper start en er dan druk wordt gezet - te trainen, want in de wedstrijd spelen er altijd wel andere omstandigheden. Wanneer de bal buitengaat tijdens wedstrijdvormen op training, schiet ik zelf geheel ergens anders een bal in, zodoende dat de verdedigende ploeg snel moet omschakelen en collectief drukzetten."

Met drie achterin

Bart Plasschaert: "Naast de lengteas heb je ook de breedteas. Ook die wil ik het liefste op 25 à 30 meter zien. Als het spel kantelt, moeten de flanken

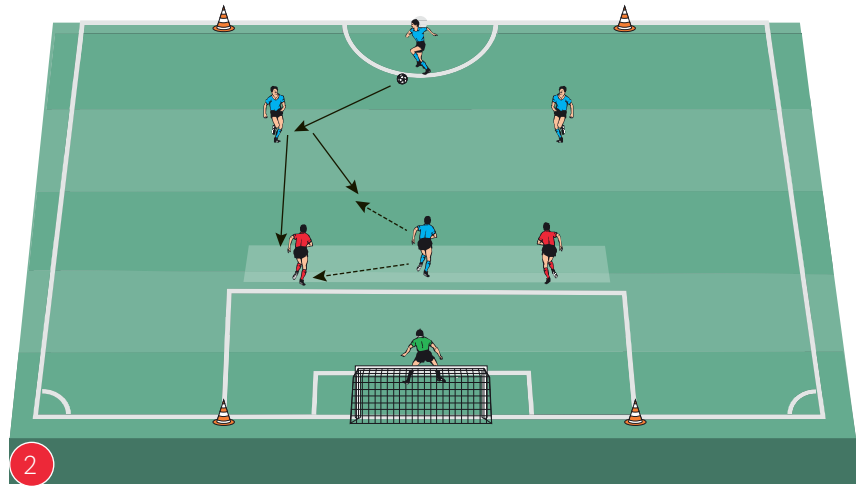
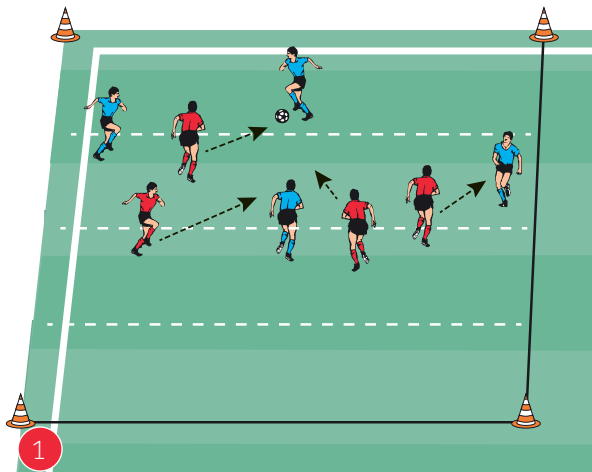
dus bijna ter hoogte van de tweede paal lopen. Rekening houdende met de lengteas voetbal je dus op een zeer beperkte ruimte. Omdat verdedigers hier in het begin veel fouten in maken, laat ik hun eerst op het veld en daarna met videobeelden zien hoe het wel en niet moet. Dat versnelt het leerproces. Om spelers bewust te maken dat ze achterin heel goed moeten sluiten, speel ik in het begin van het seizoen regelmatig een wedstrijd met drie verdedigers. Dat stelt hogere eisen aan de verdedigers. Ze moeten de hele match door geconcentreerd zijn en sterk zijn in 1:1-duels, want ze komen constant man-tegen-man te spelen. Daarnaast moeten ze ook nog eens goed leren sluiten, wat niet makkelijk is met drie achterin.

Een verdediger minder vraagt veel betere afspraken en nog meer overleg. Zeker omdat tegenstanders dan vaak nog meer diep gaan lopen in de aanval. Positiespel is daarom belangrijk.

Als één verdediger gaat doordekken, dan komen er twee verdedigers in zijn rug dekking geven. De kunst is om de tegenspeler in balbezit steeds naar de buitenkant te duwen, zodat je de druk uit het centrum weghoudt. Een ander interessant leerpunt van met drie achterin spelen, is dat verdedigers vaker in een 1:1-situatie komen. Zo leren ze in een korte tijd slimmer verdedigen. Met drie achterin is het drukzetten van je aanvallers nog belangrijker, want als zij dat niet goed uitvoeren, komt de defensie vaak en snel in zo'n man-tegen-mansituatie. De breedteas vraagt dus veel meer aandacht in een 1:3:4:3. Het gevaar van drie man achterin is evenwel dat je spelers er nog niet klaar voor zijn en de eerste wedstrijden heel veel doelpunten slikken. Dan keldert het vertrouwen en worden de leermomenten eerder afleermomenten. Dosereren is dus de boodschap."

Oefenstof lengteas

Bart Plasschaert: "Het probleem is vaak dat de linies te ver uit elkaar lopen om als team een compact blok te kunnen vormen. Om dat aan te leren, verkies ik een oefenvorm 4:4 lijnvoetbal met duidelijk onderscheid in de linies. Vier zones van 8 bij 20 meter, dus een veld van 32 bij 20 meter. Scoren doen spelers door over de achterlijn van de tegenstander te dribbelen. De bedoeling is dat het verdedigende team de linies kort bij elkaar houdt en slechts twee zones tegelijkertijd bezet. Dus als de spits een linie hoger druk gaat zetten, dan moet de laatste verdediger ook een zone opschuiven. Zo leren spelers aansluiten. Vanzelfsprekend geldt in deze wedstrijdvorm buitenspel vanaf de middenlinie. Qua coaching leg ik vooral de nadruk op dat aansluiten. Spelers moeten leren om momenten te herkennen. Ik



Tips om te slagen in je opzet

Om een goed blok te vormen, zijn goede afspraken en een goede organisatie een must. Met een zestal specifieke boodschappen aan je spelers kun je ervoor zorgen dat de onderlinge afstanden tussen de linies in de lengteas worden behouden.

1. Inzakken als er geen druk is op de bal.
2. Snel vooruit schuiven als de tegenstander achteruit speelt.
3. Vooruit schuiven als er druk is op de bal.
4. Keeper bespeelt ruimte goed tussen verdediging en doel.
5. Doordekken en uitstappen is onmogelijk als linies in lengte te ver uit elkaar zitten.
6. Opvangen van lopende spelers bij de tegenstander.

Om ook de breedteas op maximaal 30 meter te houden, zijn er eveneens vier afspraken die moeten worden nageleefd:

1. Goed kantelen.
2. Centrale zone altijd bezet houden, net als de kant waar de bal zich bevindt.
3. Speler overnemen die in de breedte beweegt.
4. Scherp verdedigen als speler van tegenstander centraal in ons blok wordt ingespeeld.

Tot slot zijn er ook nog wat tips om goed het 1:1-duel te beheersen:

1. Het lichaam laag bij de grond houden.
2. Ingedraaid staan.
3. Zelf het initiatief nemen om de tegenstander naar buiten te duwen.
4. Naar de bal kijken en zich niet laten afleiden door lichaamsbewegingen van de tegenstander.
5. Op het juiste moment in duel gaan (als de bal iets te ver van de voet is) en meteen voorwaarts inspelen of indribbelen, of eventueel de bal afschermen.
6. Een tackle is het laatste redmiddel.
7. Niet 'halfhalf' verdedigen maar vol in duel gaan.
8. Vermijd wel onnodige overtredingen binnen of in de buurt van het zestienmetergebied.

onderscheid drie belangrijke momenten die voor mij de essentie van blokverdediging in de lengteas zijn. Eerst en vooral wanneer de tegenstander de bal achteruit speelt; dan moeten wij in blok sowieso een linie vooruit. Hetzelfde geldt wanneer onze spits druk gaat zetten op de tegenstander in balbezit. Wanneer er geen druk is op de bal of wanneer we een lange bal verwachten van de tegenstander in de rug van de defensie (lees: als er diepte dreiging is), moeten we als team inzakken en organiseren. Daarbij is het belangrijk dat spelers ingedraaid staan en de bal niet uit het oog verliezen. Bij veel teams zie ik nog dat het fout loopt wanneer er geen druk op de bal is. Dit is een intensieve wedstrijdvorm die we doorgaans vier keer drie minuten spelen met telkens één minuut rust. (tekening 1) Eventueel kun je dit ook 5:5 spelen.

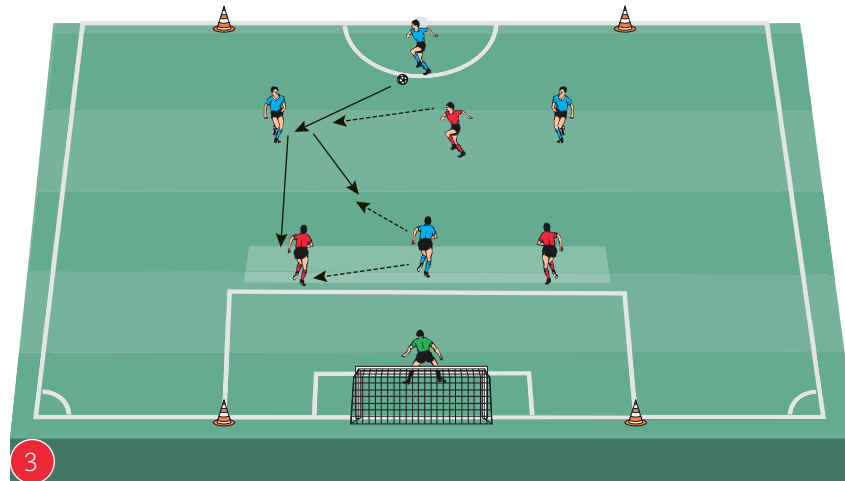
Deze partijvorm bouwen we verder uit naar positiegerichte oefenvormen waarbij opschuiven, inzakken en samenwerken centraal staan. Zo spelen we 4:2 + K, waarbij een defensieve middenvelder verplicht de bal inspeelt naar een aanvallende middenvelder

(10 of 8). Op dat moment is er geen druk van de verdedigers (3 en 4) op de bal, dus moeten ze inzakken. De aanvallende middenvelder die de bal krijgt toegespeeld, is verplicht om de diepe spits aan te spelen. Daarvoor zijn er twee opties: in de voet of in de ruimte (gearceerde zone voor zestienmetergebied). Vraagt de spits de bal in de voet, moeten de verdedigers onderling afspreken wie gaat doordekken en wie de ruimte in de rug afdekt. (tekening 2) Je kan de vorm uitbreiden naar 4:3 + K waarbij er een middenvelder in de defensieve ploeg bijkomt om druk te zetten op de aanvallende middenvelders van de ploeg in balbezit. Omdat de aanvallende middenvelders dan snel onder druk komen, kunnen de verdedigers iets hoger gaan verdedigen.” (tekening 3)

Oefenstof breedteas

Bart Plasschaert: “Bij het trainen op het beperkt houden van de breedteas, gebruik ik hetzelfde veld als voor de lengteas. We spelen dan gewoon 4:4 in de andere richting, met vier zones in de breedte. De nadruk ligt op snel kantelen en het centrum steeds gesloten houden. Opnieuw mag het verdedigende team slechts twee zones tegelijk bezetten. Het voordeel is dat je dit op deze manier heel herkenbaar maakt voor de spelers. De bedoeling van de defensieve ploeg is dat de tegenstander in balbezit zo ver mogelijk naar een buitenkant wordt geduwd, zodat er efficiënt druk kan worden gezet en het duel kan worden aangegaan. (tekening 4)

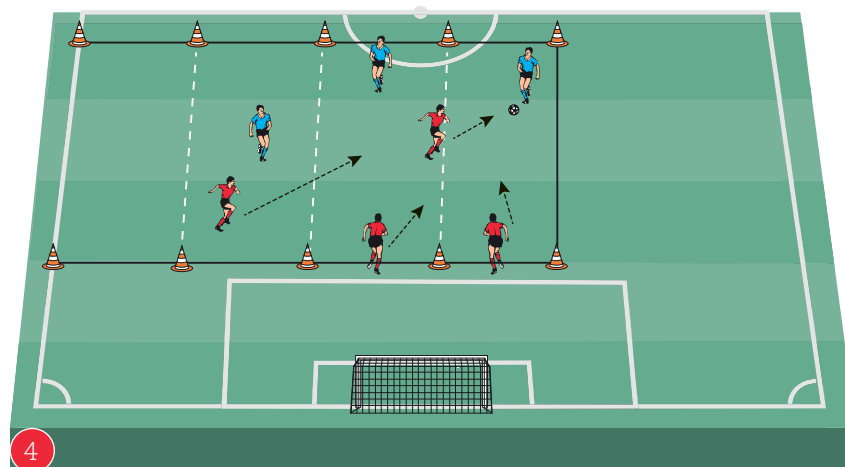
Daarnaast is het interessant om op hetzelfde veldje, eventueel aansluitend, kegelvoetbal te spelen. Aan beide lange zijdes worden zones afgebakend van circa vijf à zes meter elk. Deze zones zijn vrij voor de aanvallende ploeg, waardoor ze zodra ze daar worden aangespeeld, een kegel kunnen omver trappen. Deze kegels



‘Een ander interessant leerpunt van met drie achterin spelen, is dat verdedigers vaker in een 1:1-situatie komen’

staan langs de lange zijde, maar wel centraal. De bedoeling is dat de verdedigende ploeg de ploeg in balbezit naar de buitenkant ‘duwt’, zodat het voor de aanvallende ploeg moeilijker wordt om te scoren. (tekening 5) In een tweede fase kan er eventueel één

verdediger in deze zones komen verdedigen. Bij deze oefenvorm probeer ik in een derde fase ook mentaal wat meer druk te leggen bij de verdedigende ploeg. Als een aanvaller in de betreffende zone komt, moet zich er ook een verdediger in bevinden alvorens






een kegel omver valt. Als dat niet het geval is, krijgt het aanvallende team vijf punten in plaats van één. Of je kunt de verdedigende ploeg tien keer laten opdrukken. Het is misschien een beetje ouderwets, maar op die manier push je verdedigers wel om kort te verdedigen en de druk hoog te houden. En je kweekt winnaarsmentaliteit.

In een meer wedstrijdgerichte tussenvorm spelen we 7:4 waarbij twee spelers van de aanvallende ploeg in hun zone in de spitspositie blijven en

zich enkel daar aanspeelbaar mogen maken. De andere vijf spelers hebben vrij spel. De verdedigers moeten drukzetten zodat het spel zich op één kant bevindt om zodoende vervolgens de bal te veroveren. Wanneer de rechter centrale verdediger van de aanvallende ploeg de bal heeft, dient de bal logischerwijze op de voor de verdedigende ploeg linkerkant te blijven. De verdedigende ploeg - die in een ruit acteert - zet druk: diepste speler op de rechter centrale verdediger van de aanvallende ploeg en linkerspeler in ruit op de rechtsback van de aanval-

lende ploeg. De verdediger in de ruit snijdt de passlijn naar de spits - in wedstrijdverband is dit de aanvallende middenvelder - af. Daardoor moet de aanvallende ploeg het spel van zijkant proberen te verleggen en traint de defensieve ploeg op dat moment op het kantelen. Belangrijk is wel dat er te allen tijde over de grond wordt gevoetbald.” (tekening 6) 

Samenvatting:

- Drukzetten en een blok vormen zijn één geheel.
- De afstanden in de lengteas en breedteas mogen respectievelijk maximaal 25 en 30 meter zijn.
- Via een driemansdefensie laat je spelers inzien dat een blok vormen cruciaal is.
- Spelers moeten zelf momenten herkennen.

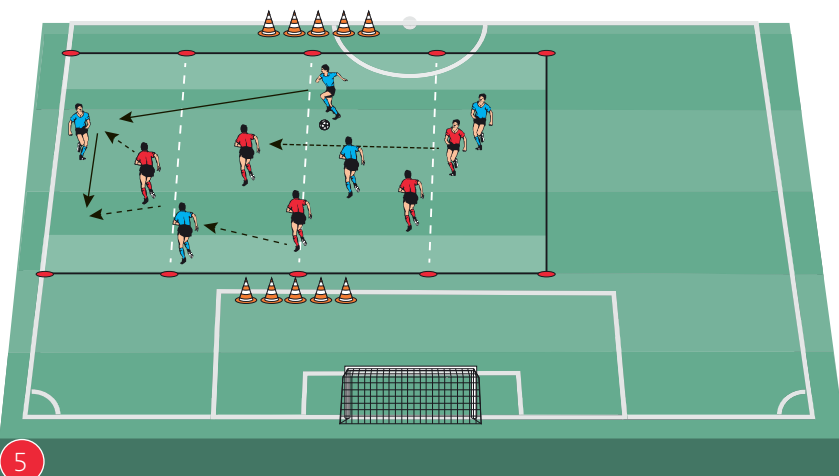
Online

Profiel Bart Plasschaert:

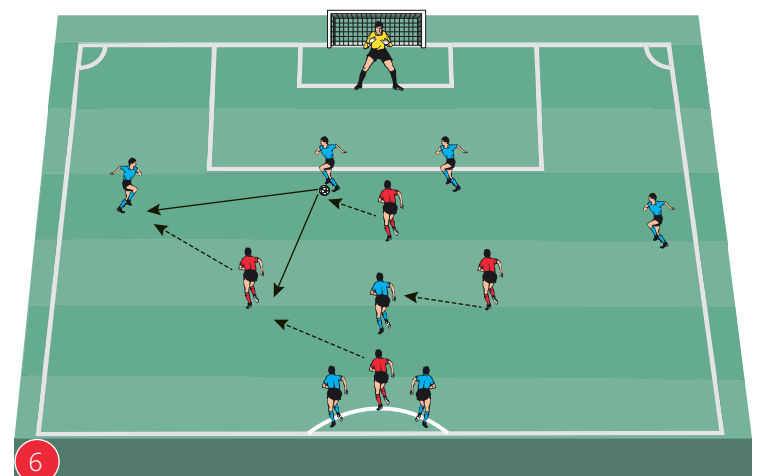
<http://iturl.nl/snuv>

Jeugdwebsite SV Zulte Waregem:

<http://iturl.nl/snHIuhy>



5



6

Southampton van Ronald Koeman in de mediatheek

Online oefenstof

Onlangs reisde De Voetbaltrainer naar Engeland voor een tweedaags bezoek aan Southampton, de club van Ronald Koeman. We spraken maar liefst vier stafleden en natuurlijk de manager zelf. Ook legden we een training vast op video, waarvan de beelden nu voor abonnees op die service in de mediatheek te vinden zijn.

Linietraining verdedigers door Ronald Koeman



Passing opbouwend
Voorzet
Verdedigen van voorzet

Linietraining aanvallers door Erwin Koeman



Vrijlopen door aanvallers
Voorzet
Afwerking

Linietraining middenvelders door Sammy Lee



Passing middenveld
Steekpass tussen linies

Life Kinetik door Jan Kluitenberg



Diverse oefeningen met twee kleine balletjes
Onderlinge communicatie

In De Voetbaltrainer 208 stond een artikel over mentale begeleiding van de jeugdkeepers van Ajax. Keeperstrainer Peter den Otter heeft de redactie verzocht de volgende opmerking nog te plaatsen: De bron van de gebruikte tekst is de mindset methode van de auteurs Jackie Reardon en Hans Dekkers. In de keepersopleiding van Ajax wordt gebruik gemaakt van deze methode.

Meer informatie:
www.devoetbaltrainer.nl/mediatheek

Abonneren:
<http://www.devoetbaltrainer.nl/abonneren>

A-JEUGD



Roy Grootaert speelde als verdediger in het betaalde voetbal bij NEC Nijmegen (20 duels) en VVV-Venlo (62 duels). Van 2003 tot 2011 speelde hij bij hoofdklasser Achilles'29 uit Groesbeek, de club waar hij nu al voor het vierde jaar aan het roer staat bij de A1. Met dat team komt Grootaert dit seizoen uit in de Vierde Divisie Landelijk. In het dagelijks leven is hij werkzaam als Hoofd Zwemzaken bij de Nijmeegse sportfondsenbaden. Roy Grootaert is in het bezit van het diploma TC II.

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

Gretigheid

Roy Grootaert: "Wanneer ik bij A-junioren kijk naar het verdedigen op eigen helft, zie ik dat spelers veelal bezig zijn met het uitschakelen van hun directe tegenstander. Ze voeren hun taak uit en daar laten ze het bij. Maar verdedigen houdt dan niet op. Integendeel. Verdedigen betekent elkaar constant ondersteunen, rugdekking geven, doorstappen en druk geven op de bal. In dat soort zaken kunnen we, trainers in het algemeen maar ook zeker A-juniorentrainers, nog veel winst boeken. A-junioren willen hun directe tegenstander wel in de weg lopen, maar die échte gretigheid om duels te winnen en ballijnen naar de spitsen eruit te halen zie je lang niet bij iedereen. Die instelling is echter wel nodig, want hoe minder tijd we onze tegenstanders geven, hoe moeilijker het voor hen wordt om op onze helft aan voetballen toe te komen."

Wegschieten

Roy Grootaert: "Naast het uitschakelen van je man is onderling communiceren essentieel bij het verdedigen. Een voorbeeld: zodra de keeper van de tegenpartij de bal uittrapt, heb ik situaties meegemaakt waarbij onze 3 en 4 samen het luchtduel aangingen. De 2 en 5 stonden te ver naar de buitenkant, waardoor de steekbal snel gegeven kon worden op het moment dat het duel om de tweede bal werd verloren en de spits vrij doorgang had naar het doel. Door hierover te spreken met mijn verdedigers gaan ze steeds beter inzien dat één verdediger het duel aan moet gaan en de ander erachter moet blijven. Bovendien moet je op eigen helft zo veel mogelijk voorkomen dat een bal stuitert. Sommige spelers lijken wat angstig en wachten té veel af. Je ziet dat overigens op alle niveaus. Maar dit soort situaties, zowel het aangaan van dat luchtduel als het laten stuiten van die bal, nodigt natuurlijk uit om in gesprek te gaan met je spelers. Hoe kan het dat jullie samen een luchtduel aangaan? Waarom laat je die bal stuiten? Waar je in de D-pupillen en C-junioren spelers met name technisch en tactisch beter moet maken, vind ik dat je in de A-junioren ze ook mentaal moet scholen. Alles wat spelers in de jeugdopleiding aangereikt hebben gekregen, gebruiken ze om in de A-junioren prestatief te voetballen. Voor verdedigers betekent dit dat ze een uitstraling moeten hebben dat er bij hen niets te halen valt. Het is in Nederland haast uit den boze om een bal van achteruit weg te schieten. Ik heb daar minder moeite mee, mits het maar het nut dient om een doelpunt te voorkomen. Want het gaat in de A om presteren, lees: winnen!"

Contact maken

Roy Grootaert: "Het aanleren van verdedigen gaat veelal stapsgewijs. Als spelers geleerd hebben om niet samen een duel aan te gaan of om de bal niet te laten stuiten, ga je weer een stapje verder. In mijn oefenvorm ligt de nadruk op het verdedigen op lijn. Voor mijn laatste linie is het leren spelen in de zone belangrijk. Wij spelen vanaf de D-pupillen al in een 1:4:4:2-formatie, omdat het eerste elftal ook zo speelt. Dit betekent dat wij veel waarde hechten aan linies die dicht op elkaar spelen. In de A-junioren spelen de 3 en 4 zo veel mogelijk naast elkaar en ze blijven in het centrum. Als de tegenstander de bal terugspeelt, wil ik dat mijn laatste linie opschuift. Als je de linies namelijk niet kort op elkaar hebt staan, worden de ruimtes te groot en lijkt het alsof je spelers dat niet kunnen of willen belopen. Terwijl er eigenlijk juist tactisch een probleem is ontstaan. Zodra de tegenstander probeert op te bouwen aan de rechterkant van het veld, zal mijn 2 een keuze moeten maken. Ga ik naast de 3 staan of er iets achter? Het belangrijkste bij dit kantelen is dat spelers contact met elkaar maken. Dat wil ik in zo'n vorm dan ook terugzien en ik let daar op. Bij dat verdedigen op eigen helft zijn de uitgangspunten dat we contact met elkaar maken, de lijn naar het doel afsluiten en de tegenstander dwingen om buitenom te gaan. Doordat we met een viermansmiddenveld spelen lukt dat laatste meestal wel aardig, omdat de links- en rechtshalf in eerste instantie wat meer in het centrum kunnen gaan staan en de ruimte aan de zijkant laten. Zodra we de tegenstander naar de buitenkant hebben gedwongen, is het zaak dat de voorzet eruitgehaald wordt. Ook daarin gaan we dus stap-voor-stap te werk."

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het samenwerken van de laatste linie bij het verdedigen op de eigen helft

Organisatie

- er wordt gespeeld op een half speelveld
- 10 ballen in het doel bij de middenlijn
- 6 hesjes in een kleur en 5 hesjes in een andere kleur
- 4 pylonen om het veld mee uit te zetten

Inhoud

- partijspel 5:6 + 2 keepers
- de tegenpartij speelt in een formatie 1:2:1:3
- de te coachen partij speelt 1:4:1
- de aanvallers proberen door middel van een hoge balcirculatie de vier verdedigers uit elkaar te spelen
- na een doelpunt of een uitbal start de aanvallende partij met een uitbal vanaf de keeper
- er wordt met buitenspel gespeeld (belangrijk voor de trainer om te bewaken)
- het zevental mag de bal in het begin maximaal twee keer raken, om meer spelverplaatsing te krijgen

Coaching (2 en 5)

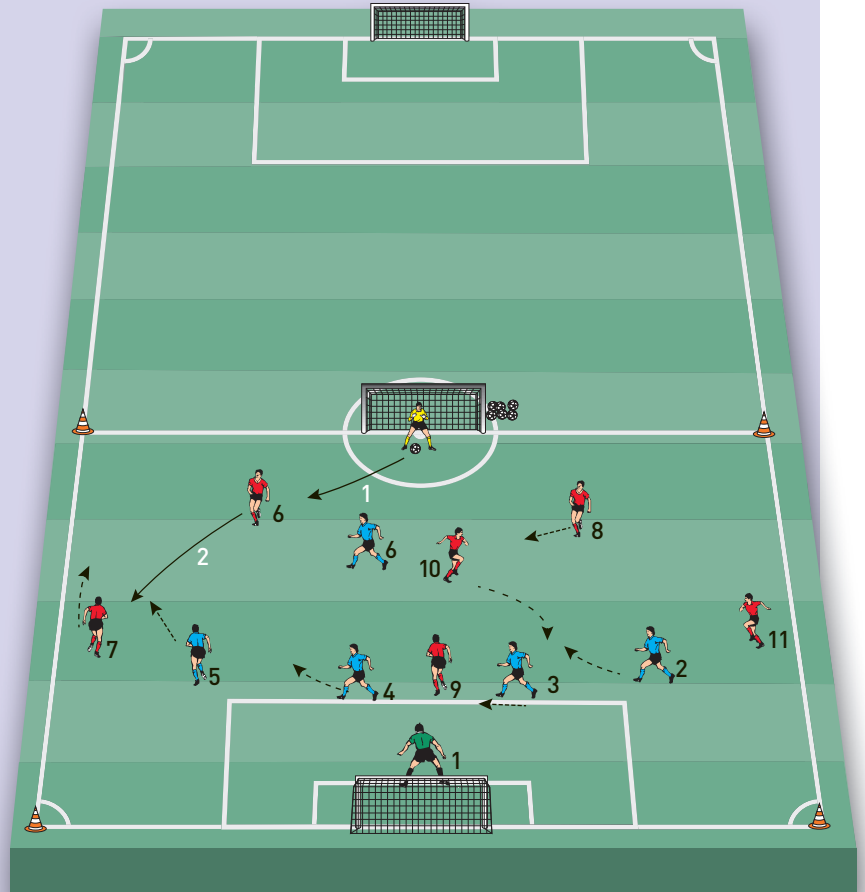
- 'Kom naar binnen als de bal aan de andere kant is.'
- 'Onderschep de bal als deze in de rug van de centrale verdediger wordt gespeeld.'
- 'Vang de diepgaande middenvelder op en laat de man aan de zijkant dan vrij.'
- 'Ga snel naar de tegenstander aan de zijkant toe wanneer deze wordt aangespeeld.'
- 'Sta open en zorg ervoor dat je zowel man als bal kunt zien.'
- 'Loop mee op als de bal door de tegenpartij terug wordt gespeeld.'
- 'Coach de centrale verdediger naast je en maak contact.'

Coaching (3 en 4)

- 'Geef rugdekking, schuif mee naar de kant waar de vleugelverdediger in duel is.'
- 'Coach de vleugelverdediger die het duel aangaat.'
- 'Blijf in het centrum en stap dus niet te ver uit naar de zijkant.'

Methodiek

- uitbouwen naar 7:8, 8:9, 9:10 etc.



B-JEUGD



Arie van der Padt is voor het derde seizoen trainer van Sparta onder 16. Na zijn actieve carrière is hij bij derdeklasser SV Loosduinen begonnen als hoofdtrainer. Van 2009-2012 werkte hij in de jeugdopleiding van ADO Den Haag, waar hij in 2011 met de Onder 15 kampioen van Nederland werd. Als speler is hij vanuit de topamateurs (TONEGIDO) als prof begonnen bij Sparta. Van der Padt speelde daarna nog bij TOP Oss, ADO Den Haag, Union S-G (België) en Beerschot (België). Hij is in het bezit van het trainersdiploma TC I.

Storen op eigen helft

Arie van der Padt: “Een voorwaarde om goed te verdedigen op eigen helft zijn de onderlinge afstanden. Wij verwachten bij Sparta van de aanvallend ingestelde spelers dat ze nuttig blijven en waar nodig helpen, waardoor de tegenstander in kleine ruimtes komt te spelen. Een belangrijke rol binnen het verdedigen op eigen helft is weggelegd voor de twee controlerende middenvelders, de 6 en 8. Omdat wij met de punt naar voren spelen, vormen deze twee spelers een blok voor de viermansverdediging. In de praktijk betekent dit dat er als het ware in een vierkant gespeeld wordt. De 3, 4, 6 en 8 staan in de as en vormen een defensief blok, dat de tegenstander zo lang mogelijk uit ons strafschoopgebied moet houden. Deze vier spelers moeten met elkaar meeschuiven in de lengte en breedte, ervoor zorgen dat het centrum dichtgehouden wordt en de tegenstander dwingen om via de zijkant op te bouwen. Als dat laatste lukt, kunnen we dáár druk gaan zetten. Doordat we met een blok van twee spelers voor de verdediging spelen, is de kans veel groter dat we de tegenstander naar die zijkant kunnen dwingen. Hoe dichter we bij ons eigen doel komen, hoe dichter we op de tegenstander gaan verdedigen.”

Communiceren

Arie van der Padt: “Verdedigen op eigen helft betekent veel met elkaar communiceren. Dat geldt voor de spelers in mijn laatste linie, maar ook voor de spelers in het defensieve blok (3, 4, 6, 8) in de as van het veld. Dan kom je bij een punt dat in mijn ogen heel specifiek is voor B-junioren. Ze vinden het erg lastig om elkaar aan te spreken wanneer iets niet goed gaat. Aan dit gegeven besteden we veel aandacht. We zetten verschillende werkvormen in om spelers elkaar aan te laten spreken op taken en afspraken. Afhankelijk van de speler kunnen we hem confronteren met beelden of hem directief zeggen dat hij duidelijker en specifiek moet coachen. Dit kan natuurlijk ook vragenderwijs. We proberen in besprekingen de spelers ook bewust te maken van het nut ervan.”

Cruciale handelingen

Arie van de Padt: “Een onderdeel van dat communiceren is dat de 3 en 4 ervoor zorgen dat de ballijnen naar de 9 eruit worden gehaald. Voorwaarde hierbij is dat de 3 en 4 zorgen dat de 6 en 8 dicht bij ze in de buurt spelen. Doordat die 6 en 8 voor de verdediging spelen, komt het doorstappen van 3 of 4 tijdens het verdedigen niet veel voor. We proberen het blok zo lang mogelijk in stand te houden en afhankelijk van de situatie moet een controlerende middenvelder wel eens doordekken. We verwachten dan dat centrale verdedigers waar mogelijk diepgaande middenvelders oppakken en directief de middenvelder voor zich aancoachen, zodat die laatste in zijn zone kan blijven verdedigen. Daarnaast verwachten we van de laatste linie dat ze aansluiten zodra de tegenstander een pass terug geeft. De back houdt hierbij zijn directe tegenstander in de gaten, maar mag afhankelijk van de situatie naar binnen knijpen om rugdekking te kunnen geven in de as. Op trainingen kun je dergelijke situaties stilzetten en dan vragen stellen, zodat je helder krijgt of men vindt dat een 2 goed staat opgesteld. Ik vind het bij B-junioren belangrijk dat je ze erbij betreft en dat betekent dat je veel vragen stelt. Door doorvragen worden spelers gedwongen worden om na te denken.”

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het verdedigen op eigen helft, met de nadruk op de verdedigende taak van het defensieve blok (3, 4, 6, 8)

Organisatie

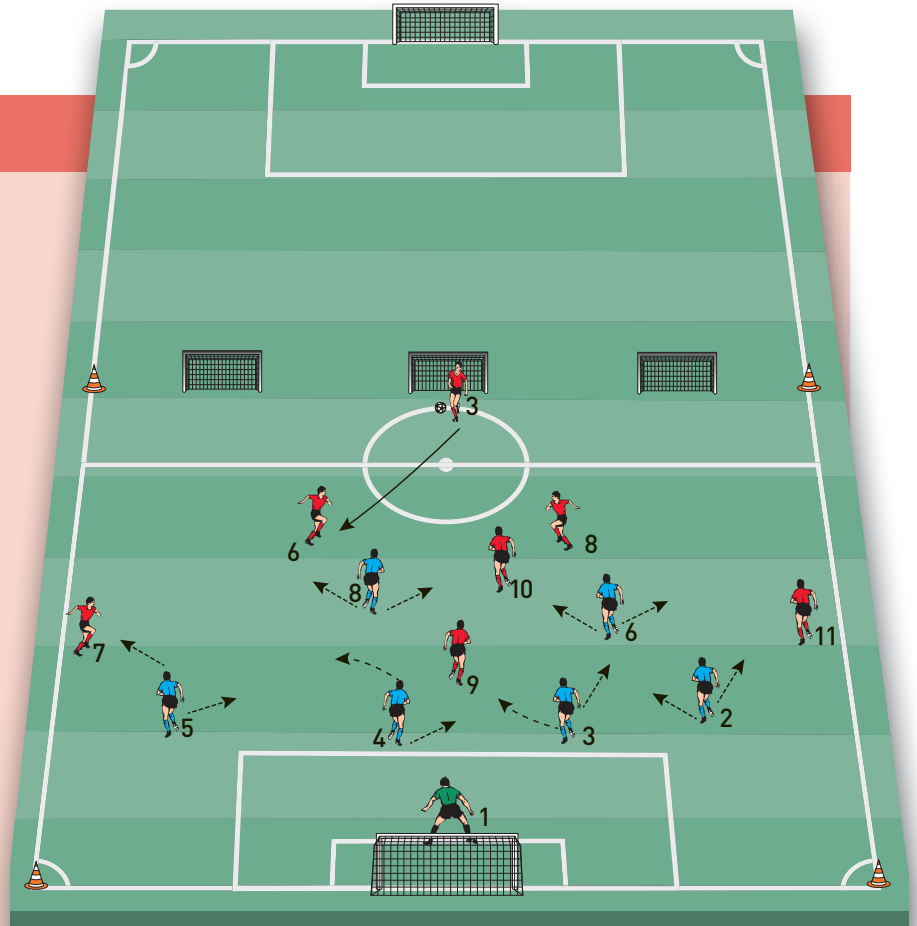
- er wordt gespeeld op een half speelveld plus 10 meter
- 1 groot doel en 3 kleine doeltjes
- 4 pylonen om een veld mee uit te zetten

Inhoud

- 6 + keeper : 7
- het zesttal kan scoren op de 3 kleine doeltjes
- het zevental kan scoren op het grote doel
- de opbouw start vanuit de centrale verdediger bij het kleine doeltje
- de centrale verdediger mag niet voorbij de (denkbeeldige lijn van de) kopcirkel komen

Coaching voor het defensieve blok

- 'Blijf zo lang mogelijk dicht bij elkaar staan.'
- 'Probeer de tegenstander te dwingen om terug of naar de zijkant te spelen.'
- 'Houd koste wat kost de as dicht.'
- 'Als de bal aan de zijkant is, dek dan zeer scherp en doe een poging om de bal te veroveren.'



Altijd de beste willen zijn

Arie van der Padt: "Als je in vormen bezig bent met verdedigen op eigen helft, zul je spelers moeten laten inzien dat ze elk duel moeten winnen. Om dit te bereiken trainen we alles onder volledige weerstand, net als in de wedstrijd. Dit 'willen winnen' heeft bij Onder 16 trouwens nog een andere functie. In dit elftal geldt het principe van 'de beste elf spelen' nog niet. Dat komt volgend jaar in de Onder 17 wél aan de orde. Werken aan een winnaarsmentaliteit betekent dat wij spelers voorbereiden op het selectiebeleid bij Onder 17. Elkaar de waarheid kunnen zeggen hoort daar dus bij en dat is een proces waar je als B-juniorentrainer je spelers bij moet helpen."



Lars Jansens is naast trainer ook als speler nog actief binnen de selectie van vv Dongen. Al sinds zes jaar is hij er jeugdtrainer, eerst twee jaar bij de D1 en momenteel voor het vierde jaar bij de C1. Met dat elftal speelt hij nu in de Derde Divisie Landelijk. In het dagelijks leven werkt Jansens als fysiotherapeut. Daarnaast volgt hij een specialiserende studie tot Sportfysiotherapeut aan de Universiteit van Brussel.

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

Vooruit verdedigen

Lars Jansens: “Wij proberen op zo’n manier te verdedigen op eigen helft, dat we wanneer we de bal veroveren ook gelijk aanvallende mogelijkheden hebben. We maken de ruimtes klein maar proberen mogelijkheden te houden om er gelijk uit te komen. Dit betekent dat de aanvallers en aanvallende middenvelders goed moeten communiceren met de spelers achter hen en niet zomaar mee terug moeten lopen met hun directe tegenstander. De verdedigend ingestelde spelers moeten op hun beurt vooruit durven verdedigen. Door ver van je doel af te verdedigen, probeer je schotkansen van buiten de zestienmeter te verminderen. Bij C-junioren wordt het spelinzicht belangrijk. Zeker bij het vooruit verdedigen moeten spelers op elkaar letten. Het gaat dan met name over de vraag: Welke lijn houden we aan in de laatste linie? C-junioren kunnen hun eigen taak uitvoeren, maar de stap naar het letten op elkaar en het gezamenlijk vooruit verdedigen moeten ze nog maken. Dit wetende moet je daar tijdens trainingen dus aandacht aan besteden.”

Aansluiten

Lars Jansens: “Om te zorgen dat het gezamenlijk verdedigen goed gaat, probeer ik een leiderstype centraal achterin neer te zetten. Vaak is dat een tweedejaars C-junior, van wie ik verwacht dat hij gaat coachen en de overige verdedigers meeneemt. Het verder van het doel af verdedigen heeft ook te maken met het feit dat we voorin al snel druk willen zetten. Als je daar voor kiest, zul je moeten zorgen dat de ruimtes tussen de linies kort blijven. Wij gaan daarbij uit van zo’n veertig meter tussen de voorste en de laatste linie. De echte uitdaging voor de C-trainer is dat hij de centrale verdediger leert om door te stappen, die op zijn beurt de verdedigende middenvelder doorstuurt. In mijn ogen is dit een aspect waar je normaal gesproken pas later in het seizoen aan toe kunt komen, want dit heeft echt met inzicht en vertrouwen te maken. Het herkennen van situaties kost tijd. Op trainingen probeer ik zo veel mogelijk van die situaties naar voren te laten komen en de spelers te confronteren met de gevolgen die een keuze heeft. Niet alleen voor zichzelf, maar zeker ook voor anderen.”

Blokken

Lars Jansens: “Om het doorstappen van een centrale verdediger te trainen, gebruik ik regelmatig een vorm 5 + keeper : 6 (zie trainingsvorm). In deze vorm komen de blokken die we hanteren tijdens de wedstrijd terug. Wij verdedigen met een blok van vijf veldspelers, namelijk de 2, 3, 4, 5 en 6. De overige spelers zijn vooral aanvallend ingesteld. Zoals je ook in deze vorm kunt zien is de 6 bij ons een heel belangrijke speler. Voor deze verdedigende middenvelder is het belangrijk dat hij door gaat krijgen wanneer hij een diepe middenvelder terug moet roepen om mee te verdedigen, of wanneer hij zelf door kan stappen en zijn directe tegenstander aan een centrale verdediger kan overgeven. Dit laatste kun je, door in deze vorm daar expliciet aandacht op te vestigen, goed trainbaar maken. In deze vorm is de 6 namelijk de voorste speler en dat is anders dan in de wedstrijd. De 6 moet in deze vorm de keuze maken wanneer hij uitstapt en zal daarbij moeten communiceren met de centrale verdedigers achter hem. Want een van hen zal moeten instappen op het moment dat de 6 uitstapt op de middenvelder in balbezit. De 6 zal dus situaties moeten gaan herkennen waarbij hij te ver achteruit gaat lopen en hierdoor de tegenstander de mogelijkheid geeft te ver te komen. In de wedstrijd is dit een beslissing die je in een heel korte tijd moet maken en dat is voor C-junioren vaak het moeilijkste. Ook belangrijk is dat, wanneer de bal bijvoorbeeld aan de linkerkant van het veld is, de 2 te laten knijpen op het moment dat de centrale verdediger door moet stappen. Verplaatsing van het spel naar de andere kant vraagt om een snelle schakeling van de spelers achterin. Het duidelijk maken aan spelers hoe je in dit soort situaties moet verdedigen kan vooral door situatief te coachen.”

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het samenwerken tussen de 6 en de verdedigers tijdens het verdedigen op eigen helft

Organisatie

- er wordt gespeeld op een half speelveld
- 10 ballen bij de middenlijn
- 11 hesjes in 2 verschillende kleuren

Inhoud

- partijspel 5 + keeper : 6
- 6 start met de bal bij de middenlijn
- de tegenpartij kan scoren op het grote doel
- er wordt met buitenspel gespeeld

Coaching voor de verdedigers

- '3 of 4, coach de 6 op het moment dat hij kan instappen, omdat je zelf door gaat stappen.'
- '3 of 4, geef aan dat 6 door moet stappen zodra je vindt dat je te veel terug wordt gedrongen.'
- 'Houd elkaar in de gaten tijdens het verdedigen en zorg dat je buitenspel niet opheft.'
- '2 of 5, kijk of je kunt knijpen richting de 9 van de tegenpartij, zodat de centrale verdediger door kan stappen.'
- '2 en 5, knijp zodat je helpt voorkomen dat de tegenpartij een steekbal geeft.'
- '1, kom uit je doel om de steekbal op te pakken.'
- 'Kantel zodra de tegenpartij de bal verplaatst.'
- 'Kies positie ten opzichte van je directe tegenstander, maar ook ten opzichte van je medespeler.'
- '6, probeer het moment van instappen goed te bepalen en let daarbij op de samenwerking met de 3 en 4.'

Methodiek

- in plaats van 6 (aanvallende) spelers gaan spelen met 5 spelers bij de tegenpartij, zodat het voor de verdedigende



- partij gemakkelijker wordt
- wanneer je speelt met 6 aanvallende spelers, creëer je een overtal bij de aanvallers, waardoor je de verdedigers dwingt om keuzes te maken. Voorwaarde hiervoor is wel dat spelers de basishandelingen van het verdedigen (zoals aan de binnenkant dekken, knijpen en kantelen) onder de knie hebben

Fouten maken

Lars Jansens: "Zodra een bal uit is of er is gescoord, begint de 6 van de tegenpartij gelijk weer met de bal. Vanaf dat moment gebeurt er direct iets in het veld. Zeker omdat ik spelers van de tegenpartij heb gezegd dat ze veel van links naar rechts moeten spelen. Spelers merken dat zodra ze dat doen, de verdedigende partij erg snel moet kantelen. In het begin zie je veel zaken fout gaan. Het regent steekballen en dat kan komen doordat de backs niet goed genoeg knijpen, of doordat de 6 in combinatie met de 3 en 4 niet tijdig genoeg uitstapt. Die momenten zijn ideaal om spelers te beïnvloeden."



D-JEUGD



Robert Ruisaard is al sinds zijn veertiende jeugdtrainer. Via het CIOS in Goes haalde hij zijn TC III- en TC II-diploma en liep hij stage bij Excelsior onder 16, onder 13 en onder 15. Sinds 2011 traint hij er de Onder 14 en sinds vorig seizoen de Onder 13. In februari 2016 rondt Ruisaard zijn HBO-opleiding Sportmarketing en Management af aan de Hogeschool Rotterdam, net om de hoek bij Stadion Woudestein.

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

Vragen stellen

Robert Ruisaard: “Spelers in de D-pupillen hebben een leeftijd waarbij je ze heel veel kunt leren. Je ziet veel resultaat en dat is mooi om te zien. Ook bij het verdedigen op eigen helft is dat het geval. Ik begin het seizoen met aandacht voor verdedigen op de helft van de tegenstander, maar daarna komt het verdedigen op de eigen helft. Ik wil dat de organisatie goed staat en begin daarbij met de laatste linie. Omdat we graag druk naar voren willen zetten, ligt er gelijk al een belangrijke taak voor de 3 en 4. Deze spelers moeten in de eerste plaats leren om naast elkaar te spelen en de 9 van de tegenpartij aan elkaar over te geven. Om ze dit aan te leren is al lastig genoeg. Wanneer moet ik mijn mannetje overgeven? Hoe werkt dat? Op trainingen betekent dit dat ik veel situatief coach en spelers stapsgewijs laat zien hoe het moet. Ik stel hierbij veel vragen en doe dat niet alleen aan de verdedigers. Ook middenvelders en aanvallers bevrage ik over hoe onze 3 en 4 dat overgeven van die 9 moeten doen. In de C-junioren worden teamtaken per linie belangrijker en dat betekent dat spelers ook van elkaar moeten weten wat er verwacht wordt. In de D maak ik daar al een beginnetje mee, door bijvoorbeeld middenvelders vragen te stellen over bepaalde situaties die zich in de achterhoede voordoen.”

Helpen bij het aansluiten

Robert Ruisaard: “Bij het vooruit verdedigen komt het aansluiten om de hoek kijken. Zeker wanneer de tegenstander een bal terugspeelt, wil ik dat mijn achterhoede aansluit. In de praktijk betekent dit dat ik vanaf de zijkant geregeld roep dat ze moeten aansluiten. D-pupillen zijn in beginsel nog erg gericht op de bal en zijn dan zó ‘in het moment’ bezig, dat ze gemakkelijk kunnen vergeten om aan te sluiten. Hier moet je ze dus bij helpen. Dit geldt in grotere mate voor de 2 en 5 die, naast het feit dat ze hun directe tegenstander in de gaten moeten houden, dus ook nog eens moeten letten op de positie van de 3 en 4 om buitenspel niet op te heffen.”

Op de bal

Robert Ruisaard: “Bij het verdedigen op eigen helft ben ik veel bezig met het ‘op de bal’ verdedigen. Wanneer je rond je eigen strafschopgebied namelijk te ver van de man met de bal afstaat, krijg je van die typische D-doelpunten tegen. De fysiek sterkere jongens bij de tegenpartij schieten de bal dan hoog in het doel waar de keeper niet bij kan. Bij dit ‘op de bal’ verdedigen kan ik ook de aanvallende partij coachen om op doel te schieten. Zodra er dan gescoord is, ga ik met mijn verdedigers in gesprek. Waarom stond je er te ver vanaf? Om het op de bal verdedigen te trainen, kun je dus ook de tegenpartij coachen. Voor mijn eigen verdedigers wordt het dan duidelijk dat ze er korter op hadden moeten zitten.”

Onderschatten

Robert Ruisaard: “Dat D-pupillen nog moeten wennen aan het verdedigen op een groot veld is algemeen bekend. Toch is dat geen reden om ze bepaalde zaken niet aan te reiken. Neem bijvoorbeeld het afschermen van ballijnen naar de 9 van de tegenpartij, door mijn 6 of 8. Je zou kunnen zeggen dat dit voor D-pupillen nog te ingewikkeld is. Wellicht is dat ook zo, maar dat merk je pas op het moment dat je het ze aanreikt. Het werken met en trainen van D-pupillen is daarom ook zo leuk. Je bent constant aan het ontdekken en aan het bepalen wat je groep al aankan en wat nog een stapje te ver voor ze is. Je moet er aan de ene kant voor waken dat je de lat niet te hoog legt, maar aan de andere kant moet je de lat ook zeker niet te laag leggen. Want het feit dat de spanningsboog in deze leeftijdsgroep over het algemeen kort is, kan ook te maken hebben met het niveau waarop trainingen worden aangeboden. Er is niets mis mee om D-pupillen flink uit te dagen, ook al op tactisch vlak. Het gaat er vervolgens wel om dat je heel goed kijkt of ze al met die uitdaging om kunnen gaan. Zo ja, dan heb je winst geboekt. En zo niet, dan doe je een stapje terug en maak je het wat gemakkelijker.”

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het samenwerken tussen de verdedigers en de middenvelders, tijdens het verdedigen op eigen helft

Organisatie

- er wordt gespeeld op een half speelveld, waarvan aan de zijkanten 10 meter is afgehaald
- 10 ballen bij de middenlijn
- 12 hesjes in 2 verschillende kleuren
- 1 groot doel
- 3 kleine doelen

Inhoud

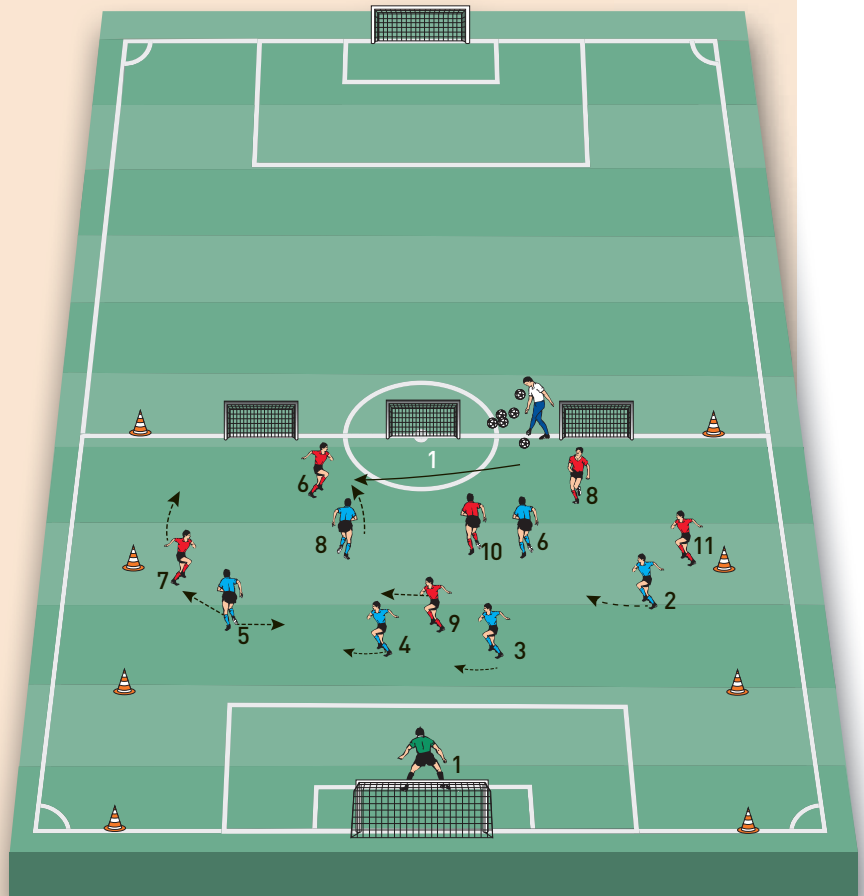
- 6 + keeper : 6
- te coachen partij speelt in een formatie 1:4:2
- tegenpartij speelt in een formatie 3:3
- na een uitbal of een doelpunt start een middenvelder van de tegenpartij met een uitbal bij de middenlijn of de trainer (zie tekening) speelt de bal in
- de tegenpartij kan scoren op het grote doel
- de te coachen partij kan scoren op de drie kleine doeltjes
- er wordt met buitenspel gespeeld
- de tegenpartij kan zowel met de punt naar voren als met de punt naar achteren spelen

Coaching

- 'Durf vooruit te verdedigen.'
- 'Zit kort op de man met de bal en laat hem niet op doel schieten.'
- 'Verdedigers coach de middenvelders om de ballijn naar de 9 er uit te halen.'
- 'Keeper vul de ruimte achter de verdediging op.'
- 'Wanneer 3 of 4 instapt, moet de 2 of 5 knijpen.'
- 'Sluit aan zodra een bal teruggespeeld wordt door de tegenpartij.'
- 'Houd de spits op armlengte afstand en laat hem niet als draaien.'

Methodiek

- op de volledige breedte van het veld gaan spelen (moeilijker)
- aanvallende partij gaan coachen (moeilijker)



www.nationalevoetbalsymposium.nl



5^e Nationale Voetbal Symposium

DE PRAKTIJKSITUATIE VAN DE AMATEURTRAINER

17 februari 2016



Meer informatie over het programma en de locatie van deze bijzondere editie verschijnt binnenkort op:
www.nationalevoetbalsymposium.nl en www.vvon.nl

WORLD FOOTBALL ACADEMY NEDERLAND
voor coaches, staf en spelers