

De JeugdVoetbalTrainer

nummer 38

6^e JAARGANG | JANUARI 2016 | www.devoetbaltrainer.nl

DVS'33

Succes door communicatie

Interactiestijlen

Belang van roldiversiteit

Afwerkvormen

Oefenstof

Thema: Aanvallen op
helft tegenstander

A-jeugd

Wiljan Willems

B-jeugd

Mark Schuur

C-jeugd

Christopher Manuputty

D-jeugd

Paul Simonis



De werkwijze binnen de jeugdopleiding van DVS'33

Succes door communicatie

In 1997 en 2005 sprak De Voetbaltrainer al eens met Jack van Santen, Hoofd Jeugdopleiding van DVS'33. In 2015 won de club de Rinus Michels Award voor Beste Jeugdopleiding van Nederland, wat uiteraard een reden is voor een hernieuwd gesprek. Waar staat de club nu? Wat is er verbeterd sinds 2005 en waar kan de club nog stappen zetten?

Jack van Santen: "Sinds 2005 is onze organisatie wel wat veranderd. Rondom het eerste elftal hadden we altijd een Technische Commissie. Vanuit de jeugdopleiding was ik degene die daar ook in zat. Na een aantal evaluaties bleek dat de roep om een aparte Technische Commissie-jeugd steeds sterker werd. We wilden die TC-jeugd

oprichten om enerzijds een beter beeld van de jeugdteams te krijgen. Anderzijds had het ook met borging te maken. Want door die TC-jeugd

'Altijd willen verbeteren is bij DVS'33 al jaren het credo'

op te zetten hangt niet langer alles af van een Hoofd Opleiding. Het te voeren beleid wordt dankzij die TC-jeugd namelijk breder gedragen. In mijn rol als Hoofd Opleiding ben ik, samen met de voorzitter van de TC-jeugd, nog wel eens per maand te gast bij het overleg van de Technische Commissie Senioren. Het is voor ons heel belangrijk om korte lijnen te houden tussen de TC-senioren en TC-jeugd, want dit heeft met onze doelstelling te maken. De

De TC-jeugd bestaat bij DVS'33 uit:

- Voorzitter
- Coördinator niet-selectieteams
- Hoofd Opleiding
- Interne scouting

doelstelling van DVS'33 is om een stabiele topklasser te worden met het eerste elftal. Daarbij willen we ook nog eens dat dat gebeurt met zoveel mogelijk jongens uit de eigen opleiding. Nu het eerste elftal in de Topklasse speelt, is het zaak dat we met de jeugdopleiding nóg meer stappen maken om te verbeteren. Nu is dat verbeteren op zich

niet nieuw, want dat is bij DVS'33 al jaren het credo."

Coördinator niet-selecties

Jack van Santen: "Naast de TC-jeugd hebben we ook een jeugdcommissie. Deze jeugdcommissie regelt met name alles op organisatorisch vlak en de TC-jeugd bemoeit zich alleen met voetbaltechnische zaken. Het gaat bij die laatste om het ondersteunen van trainers en leiders. Binnen die TC-jeugd ga ik in mijn rol als Hoofd Oplei-

"De kern is dat je jezelf altijd moet blijven ontwikkelen. Dit geldt voor een speler, een trainer maar dus ook voor een organisatie. Ik denk dat wij in 2005 hoger speelden met de jeugdelftallen dan dat nu het geval is. Maar de opleiding van 2015 is een stuk beter dan die in 2005. Dat klinkt misschien gek, maar het kan wel. Vorig seizoen werden de eerste zes seniorenteams van DVS'33 kampioen. 2015/2016 moet het jaar van de jeugd worden." Jack van Santen (Hoofd Opleiding DVS'33)



Foto: Pro Shots

ding over de selectieteams. Bij DVS'33 zijn dit de E1 t/m E4, de D1+D2, de C1+C2, de B1+B2 en de A1+A2. De coördinator niet-selectieteams gaat over alle overige teams. Als je met de selectieteams iets wilt, moet je ook het niet-selectiedeel goed voor elkaar hebben. Samen vormen wij het technische blok voor de gehele jeugdopleiding en zorgen ervoor dat elke speler hier twee of drie keer kan trainen.”

Individu

Jack van Santen: “Bij DVS'33 is er maar één team waar de prestatie centraal staat en dat is het eerste elftal. Bij de rest van de teams is het opleiden van het individu belangrijker dan

het teambelang. Het is voor ons van belang dat een trainer dat beseft. In 2014/2015 werd DVS'33 kampioen in

‘Als je met de selectieteams iets wilt, moet je ook het niet-selectiedeel goed voor elkaar hebben’

de Hoofdklasse. Het team uit dat seizoen bestond voor twee derde uit spelers die hier in de jeugdopleiding hebben gespeeld. Nu we in de Topklasse spelen, komt de helft van de selectie uit de eigen jeugd. Dat is nog steeds

een hoog percentage. Wanneer de trainer van A1 en de TC-jeugd denken dat een speler de stap naar het eerste zou kunnen maken, laten we die speler soms al vanaf oktober meetrainen met het eerste. Door een speler mee te laten trainen met de senioren kan hij laten zien of hij het seizoen erna definitief over kan stappen.”

Interne scouting

Jack van Santen: “Ons jeugdplan heet ‘Plezier en Beleving’. Dit geeft al aan dat we in de jeugd het plezier in het spelletje het belangrijkste vinden, waarbij zoals eerder al aangegeven de ontwikkeling van het individu voorop staat. De voorbije jaren hebben we een enorme kwaliteitsslag gemaakt doordat er wekelijks een stuk of zes interne scouts op onze velden rondlopen. Binnen de club hebben we iemand die een schema maakt voor deze scouts, zodat elk team gedurende een seizoen meerdere keren bekeken wordt. Voorafgaand aan de wedstrijd meldt deze scout bij de trainer dat hij gaat kijken. Deze scouts kijken niet naar een individuele speler, maar bekijken het hele team en zelfs de trainer-coach. Door het hele team te bekijken, vallen namelijk ook de jongens op die zich bijvoorbeeld niet gelukkig voelen in een team. Soms kan het beter zijn, met name in de F- en E-pupillen, om bepaalde spelers bij een ander team in te delen, omdat we het belangrijk vinden dat iedereen

met plezier aan het voetballen is. Aan de andere kant kan doorschuiven van een speler dus ook gebeuren op basis van wat interne scouts en trainer-coach signaleren. Een en ander gaat altijd in overleg met de ouders. In



de F-pupillen schuiven we tijdens het seizoen in principe niet door. Wel kan een talentvolle F-pupil uit bijvoorbeeld F6, met het oog op het seizoen erna, eens meetraineren met F2. De interne scouts hebben regelmatig overleg en ik zit daar dan ook bij. Wij gebruiken inmiddels het volgsysteem Talento, waarmee we een vijfjarige verbintenis zijn aangegaan. We zijn met hen in gesprek om te bekijken of de gegevens van onze interne scouting erbij in kunnen. De verslagen van de interne scouts zijn erg van waarde voor ons, want doordat ze onafhankelijk zijn, krijgen we een heel objectief beeld van een speler.”

Aantal jeugdteams DVS'33 in 2015/2016

Team	Aantal
A-junioren	4
B-junioren	5
C-junioren	7
D-pupillen	7
E-pupillen	8
F-pupillen	7

Uit VT 132 in 2005:

Wedstrijdimpresies; het Hoofd Opleiding kan niet alle wedstrijden zien. Daarom moeten de selectietrainers een korte wedstrijdimpresie op papier inleveren. Dat

kan ook per e-mail of via het postvakje. Soms staan er aandachtspunten in die aanleiding geven voor een nader overleg.

Jack van Santen: “In principe gebeurt dit nog steeds, alleen doen trainers dat nu in Talento. Na een gespeelde wedstrijd geven ze aan wie er gespeeld heeft en ook hoe er gespeeld is (zie kader). Dat laatste bedoel ik inhoudelijk, bijvoorbeeld door aan te geven hoe de opbouw op eigen helft verlopen is. Ook worden bijzonderheden met betrekking tot individuele spelers vermeld en kan de trainer, als hij dat wil, aangeven of hij contact met mij wil over een bepaald onderwerp. Dat laatste vind ik erg belangrijk, want ik

wil overal vanaf weten. Als er bij een team iets speelt en ik word er door een ouder over gebeld, dan wil ik daar al van tevoren van op de hoogte zijn. Door Talento wordt die onderlinge

communicatie alleen maar gemakkelijker. De verslagen die een trainer in Talento zet, kunnen we als input gebruiken voor de tussengesprekken die we gedurende het seizoen met elke trainer voeren.”

Uit VT 132 in 2005:

Het jaarlijks uitdelen en bespreken van de speelwijze van de jeugdselecties; het lijkt gesneden koek, maar het werkt goed om deze informatie jaarlijks op te frissen bij de jeugdtrainers. Doelstelling is dat de speelwijze voor de jeugdspelers herkenbaar is en blijft gedurende de diverse seizoenen dat ze bij de club spelen.

‘Interne scouts geven een objectief beeld van een speler’

ven acteren, is het de vraag of dit mogelijk is met alleen spelers uit Ermelo. Dankzij dit niveau komen spelers van buitenaf ook uit zichzelf naar DVS'33. Hier moet een goede mix gevonden worden. Het kan in ieder geval niet zo zijn dat er straks meer dan de helft van de spelers van buiten Ermelo in de selectie speelt. Externe scouting gaat dan meer om het invullen van specifieke posities. DVS'33 heeft dan het voornemen om dit gevoelige onderwerp openlijk en tijdig te communiceren met de andere clubs.

Jack van Santen: “Net als tien jaar geleden is dit nu nog steeds een punt van ontwikkeling. Doordat we de Rinus Michels Award hebben gewonnen in 2015 merk ik wel dat spelers van buitenaf zich eerder bij ons aanmelden. Wij gaan zelf niet erg actief in de regio op zoek naar spelers, maar komen wel in actie wanneer wij bij een tegenstander een goede speler zien. In eerste instantie benaderen wij de ouders van een speler van de tegenstander en het contact verloopt nooit via de speler zelf. Vervolgens lichten wij de club in. Sommige clubs zijn hier niet blij mee, maar aan de andere kant houden wij zelf nooit jongens tegen die van ons naar PEC Zwolle of Vitesse kunnen. Integendeel. Wij hebben voor de ouders een format (zie kader) ontwikkeld waarmee ze een gesprek bij een BVO aan kunnen gaan en bieden begeleiding. Want veel ouders weten niet wat ze te wachten staat wanneer hun zoon naar een BVO kan. Maar ook de jongen zelf blijven wij actief volgen, vooral ook omdat we weten dat slechts een enkeling het betaalde voetbal haalt. Als een speler van ons bij een BVO toch weer afhaakt, willen we natuurlijk dat deze in eerste instantie weer bij ons terugkomt. Om daarvoor te zorgen zul je een jongen dus in ieder geval positief moeten blijven benaderen.”

Uit VT 132 in 2005:

We willen meer aandacht voor het mentale aspect bij selectiespelers; deze junioren zijn altijd de beste van hun leeftijdsgenoten geweest. Vanaf de overgang naar de senioren is dat echter niet meer zo. Misschien dat ze dan weleens wissel komen te staan, terwijl ze eerder niet echt zijn geconfronteerd met tegenslagen. Nu wordt

Bespreekpuntenlijst gesprek met BVO

Voetbaltechnisch

- Waarom is er belangstelling voor de speler?
- Wat zijn z'n kwaliteiten?
- Wat zijn verbeterpunten?
- Voor welke positie moet hij gaan? Hoeveel concurrentie is er?
- 1e jaars of 2e jaars concurrenten?

Selectie

- Hoe groot is de selectie waar de speler in komt?
- Hoeveel 1e jaars / 2e jaars?
- Krijgen alle spelers van het team evenveel speeltijd?
- Vaak bestaat een selectie uit 16 spelers. Is dat hier ook zo? Dat betekent 5 reserves per wedstrijd. Staan de spelers even vaak en evenveel reserve?
- Is er een D2 of C2 (of D3 en C3) waar de speler in meedoet wanneer hij reserve staat bij de D1 of C1?
- Hoe komen spelers die in competitiewedstrijden reserve staan en niet of weinig spelen, structureel aan speeltijd?

Niveau en doorstroming

- Op welk niveau speelt het team?
- Welke positie op de ranglijst?
- Wat gebeurt er met de speler na het seizoen? Moeten er dan spelers afvallen?
- Hoeveel spelers stromen er uit de opleiding door naar de selectie van het eerste?

Training

- Hoe vaak in de week en hoe laat?
- Kan een speler afzeggen voor bijvoorbeeld een verjaardag?
- Hoe zien de trainingen eruit?
- Is het aantal keer dat een speler op de training was, van invloed of hij op zaterdag speelt?

School

- Hoe is alles geregeld voor wat betreft school?
- Is er ook studiebegeleiding en hoe gaat dat in z'n werk?

Vervoer

- Hoe komt de speler bij het sportpark?
- Hoeveel reiskostenvergoeding is er geregeld voor de training?
- Hoeveel reiskosten is er geregeld voor de wedstrijddag en voor doorde-weekse wedstrijden?
- Is men bij wedstrijden altijd verplicht eerst naar het sportpark van de BVO te komen, of mag je soms ook rechtstreeks gaan? (Voorbeeld: de BVO speelt in Putten. Moet je dan eerst naar Arnhem, Utrecht, Deventer of Zwolle of mag je rechtstreeks gaan?) En hoe zit dat na afloop?
- Is reizen met openbaar vervoer een optie en wordt dit dan vergoed?

Kleding

- Hoe is de kleding geregeld voor training en wedstrijden?

Overig

- Moet er contributie worden betaald?

Ten slotte:

- Neem altijd een paar weken tot een maand bedenktijd om alles goed op een rijtje te zetten.
- Praat er ook binnen DVS'33 over, zodat je ook de andere opties hoort en uiteindelijk een goede beslissing kunt nemen.

door de jeugdtrainers het gedrag van deze spelers besproken. Ook de beste jeugdspeler moet door negatief gedrag wissel gezet kunnen worden en dat gebeurt nu ook.

Jack van Santen: “In De Voetbaltrainer 210 stond een mini-special over mentale weerbaarheid. Uit dat nummer heb ik voor onze club een soort samenvatting gemaakt. Je kunt namelijk nog zoveel voetbaltalent hebben, toch bepalen je mentale vaardigheden of je slaagt. Bij ons loopt de opleiding nog zo'n drie à vier jaar door in de senioren. Het tweede en derde elftal vallen dan ook nog onder het Hoofd Opleiding. We zijn dan ook vaak met elkaar in gesprek welke vorm van begeleiding DVS'33 kan geven aan spelers die de A1 hebben verlaten. En dan kom je, naast natuurlijk de voetbaltechnische kwaliteiten die verbeterd moeten worden, ook te praten over de mentale aspecten. Mentale training hoeft je ook niet als een apart iets te zien. Een trainer kan heel eenvoudig door klasmenties bij te houden al meer een winnaarsmentaliteit creëren. Of bij afwerkvormen bijhouden welk team het meeste scoort en die lijsten ophangen in de kleedkamer. Dat soort dingen werkte twintig jaar geleden al en dat werkt nog steeds.”

Uit het artikel in De Voetbaltrainer 132 kwam een aantal aandachtspunten naar voren. Jack van Santen blikt op enkele van die aandachtspunten terug en vertelt hoe daar binnen de club aan gewerkt is.

Aandachtspunt 1 uit 2005: loop- en individuele training

Jack van Santen: “We hebben bij DVS'33 een loopcoördinatietrainer aangesteld. Hij is tevens hersteltrainer en verzorger bij het tweede elftal. Doordat hij een medische achtergrond heeft en zich heeft verdiept in loopcoördinatietraining hebben we op dat vlak echt stappen gemaakt. Als een speler in het verleden terugkwam na behandelingen bij de fysiotherapeut, was niet altijd duidelijk wat hij dan al weer mocht doen. Een speler ging dan al snel weer te hard trainen, waarna hij opnieuw geblesseerd raakte. Dit loopt nu anders. Als een jongen terugkomt van de fysiotherapeut, levert

hij een plan in bij de hersteltrainer. Daarop staat wat de speler van de fysiotherapeut al weer mag doen. We merken dat dit werkt. We zijn nu aan het kijken of we die loopcoördinatietrainingen kunnen koppelen aan voetbaleigen vormen.”

Aandachtspunt 2 uit 2005: individuele training

Jack van Santen: “In oktober hebben de trainers POP-gesprekken gehouden met spelers. Daar komen zaken uit waar een speler aan wil werken. In december volgt een tussenevaluatie (zie kader), ingevuld door de trainer,



Voetbalrapport jeugdopleiding DVS'33. Uitreiking in december en mei.

Personalia	
Naam Speler: Elftal: Geb. datum:	Adres: Woonplaats:
Persoonlijkheid	Techniek
Trainingsmentaliteit (o - t - v - g) Leiding geven/ coaching (o - t - v - g) Uitstraling (o - t - v - g) Initiatief (o - t - v - g) Winnaarsmentaliteit (o - t - v - g)	Passen (o - t - v - g) Passeren (o - t - v - g) Koppen (o - t - v - g) Tweebenig (o - t - v - g) Aannemen/ verwerken (o - t - v - g) Handelingssnelheid (o - t - v - g) Combinatievermogen (o - t - v - g) Rendement (o - t - v - g) Balcontrole (o - t - v - g) Schot (o - t - v - g)
Tactiek	Fysiek
Positiegevoel (o - t - v - g) Taakgebondenheid (o - t - v - g) Omschakeling (beiden) (o - t - v - g) Overzichtssnelheid (o - t - v - g) (Voetbal) intelligentie (o - t - v - g) Aanvallen (o - t - v - g) Verdedigen (o - t - v - g) Opbouwen (o - t - v - g)	Uithoudingsvermogen (o - t - v - g) Startsnelheid (o - t - v - g) Snelheid (o - t - v - g) Duelkracht (o - t - v - g) Beweglijkheid/motoriek (o - t - v - g)
Opmerkingen	Beoordeeld door
	Naam : Handtekening: Datum van invulling:

O = onvoldoende

T = twijfelachtig

V = voldoende

G = goed

om de voortgang van de speler te bekijken. Elk selectieteam heeft bij ons een hoofdtrainer en een assistent-trainer, die beiden een trainersdiploma hebben. De rol van die assistent is erg belangrijk, want hij kan tijdens trainingen in kleinere groepen werken met spelers. We hebben deze ruimte,

omdat elk selectieteam drie keer per week traint.”

Aandachtspunt 3 uit 2005: DVD maken van Coerver-bewegingen (ten behoeve van alle jeugdtrainers)



Huidige basisspelers van de eerste selectie, opgeleid in de jeugdopleiding van DVS'33. Zittend van links naar rechts: Ali Akla, Mike Ahrens. Staand van links naar rechts: Jorran van Santen, Paul Eppink, Roald de Vries en Maurice de Ruiter.

Jack van Santen: “Bij de F- en E-pupillen werken we bij DVS'33 nu met een trainingsplan dat ‘Tweebenig opleiden’ heet. In dit plan staan meer dan zeventig trainingen die elke pupilentrainer met zijn groep doorloopt.

we bij de D1- en D2-selectie een gedeelte van de woensdagtraining met kleine balletjes. In het begin was dit enorm lastig voor de jongens, maar hun basisvaardigheden zijn daardoor al behoorlijk vergroot.”

Jack van Santen: “Het mentale aspect van voetballen blijft voor ons een aandachtspunt. Hoe kunnen wij de spelers nog beter begeleiden, zodat ze doorzetten bij tegenslag?

- We zijn gestart met videoanalyse, waarbij we vier camera's rond het veld hebben geïnstalleerd. We denken dat dit een meerwaarde is voor onze opleiding, want spelers kunnen nu zelf zien hoe ze spelen.
- Het zoeken naar goede jeugdtrainers en het begeleiden van jeugdtrainers blijft een aandachtspunt. Je kunt je jeugdtrainers wel een boek geven met oefenvormen, maar dat is niet genoeg. Het draait juist om die begeleiding.”

Samenvatting:

- Korte lijnen tussen TC-senioren en TC-jeugd zijn belangrijk bij DVS'33.
- Alleen bij het eerste elftal staan prestaties voorop.
- Interne scouting heeft voor een kwaliteitsimpuls gezorgd.
- Het vormen van een TC-jeugd zorgt voor borging van kwaliteit.
- Trainers hebben onderling veel contact over onder andere de speelwijze.
- DVS'33 ondersteunt ouders wier zoon naar een BVO kan.
- De club investeert in het scholen van kader.

‘Geblesseerde spelers leveren een revalidatieplan aan bij de hersteltrainer’

Elke trainer geeft in een week dezelfde uitgewerkte training. Hierbij laten we alle oefeningen zowel met links als met rechts uitvoeren. Dit heeft als doel dat een speler, wanneer hij in de D-pupillen komt, tweebenig is. Want als je alles in F- en E-pupillen met zowel links als rechts doet, moet dat in de D-pupillen een automatisme zijn. Een tijd geleden hebben we op de club een cursus van Cock van Dijk georganiseerd, waarbij in vier avonden maar liefst 25 jeugdtrainers geschoold zijn in die methode. Techniek blijft altijd de basis bij DVS'33, waarbij het ‘baas zijn over de bal in alle omstandigheden’ het uitgangspunt is. Zo trainen

Aandachtspunten vanaf 2015/2016

Ten slotte benoemt Jack van Santen enkele aandachtspunten voor de (nabije) toekomst.



eBook Oranje's oefenstof

Trainen als Louis van Gaal

Louis van Gaal

Oranje's oefenstof

eBook
Oranje's
Oefenstof
€ 10,-



incl.
45 minuten
video

Trainen als Louis van Gaal

- Oranje's oefenstof onder Louis van Gaal
- Verschillende trainingsvormen
- Veel videomateriaal

Bestel dit eBook via devoetbaltrainer.nl/winkel

Opbrengen van begrip voor elkaar door gebruik van interactiestijlen

Belang en nut van roldiversiteit

Binnen teams zijn verschillen tussen spelers wenselijk en nodig om tot prestaties te komen. Want niet iedereen kan de grillige spits zijn die leeft op doelpunten. Of die harde verdediger die net zo veel oog heeft voor de man als voor de bal. Ook op mentaal vlak is niet iedereen hetzelfde. De een neemt de leiding, terwijl een ander eerst afwacht. Sportpsychologe Rianne van Strien geeft in dit artikel aan hoe je als trainer het beste uit die verschillen kunt halen en maakt daarbij gebruik van de interactiestijlen van Linda Berens.

Rianne van Strien: “Binnen teams die goed presteren houden spelers rekening met elkaar. Ze kennen elkaars sterke en zwakke punten en weten, zeker in grote lijnen, wat ze van elkaar mogen verwachten. Het afstemmen van verwachtingen (zie ook De Voetbaltrainer 212) speelt zich af tussen trainer en speler, maar zeker ook tussen spelers onderling. Bij dat afstemmen van verwachtingen is het belangrijk dat spelers van elkaar we-

ten hoe ze reageren in bepaalde situaties die zich in het veld voordoen. Een voorbeeld wanneer we praten over ‘de leiding nemen’: Een team staat met

je nog een resultaat gaat halen. Succesvolle teams hebben dit vaak beter geregeld en weten wie waar verantwoordelijk voor is. Daardoor kunnen

‘Irritaties ontstaan als verwachtingen niet waargemaakt worden’

nog een kwartier te spelen met 0-1 achter. Sommige teams hebben van tevoren een plan bedacht hoe ze dat laatste kwartier willen gaan voetballen om die achterstand weg te werken. Bij teams die dat niet van tevoren hebben besproken, rijst de vraag wie bepaalt hoe er gespeeld gaat worden. Wie neemt in het veld het voortouw en wie volgt? Als je dat niet vooraf met elkaar hebt doorgenomen, kan het zo zijn dat meerdere spelers van zichzelf vinden en denken dat zij de leider zijn en de kar moeten trekken. Dan krijg je dus irritaties en onduidelijkheid, waardoor de kans klein is dat

ze vanuit hun taak blijven spelen en zich richten op voetbal en op het wegwerken van die achterstand.”

Waarmaken

Rianne van Strien: “In het voorbeeld van het wegwerken van die achterstand is een directieve stijl van leiding geven nodig. Iemand die zegt hoe de ploeg het gaat doen en letterlijk de taken verdeelt. Als je in je team meerdere leiders hebt, kun je als trainer de taken ook verdelen. Je kunt iemand aanwijzen die verantwoordelijk is voor de verdediging, iemand die verantwoordelijk is voor het middenveld

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.

en het drukzetten, et cetera. Hierdoor creëer je rust en duidelijkheid. De leiding nemen hoeft namelijk niet per se door één persoon gedaan te worden. Laat staan dat het je aanvoerder moet zijn, want misschien is je aanvoerder juist wel degene die achter de schermen heel belangrijk is voor de ploeg, maar niet de kwaliteiten heeft om in het veld een ploeg op sleeptouw te nemen. Door te zorgen dat je spelers in gesprek gaan over dit soort situaties, leren ze elkaar beter kennen en ontstaat er duidelijkheid, begrip en voorkom je irritaties. Die irritaties ontstaan namelijk op het moment dat spelers verwachtingen van elkaar hebben die niet waargemaakt kunnen worden.”

Interactiestijlen

Rianne van Strien: “Nog een voorbeeld van het creëren van begrip gaat over een individueel heel sterke speler. Iemand die een wedstrijd in zijn eentje kan beslissen, maar niet sterk is in het meeverdedigen. Als de overige spelers dat mindere meeverdedigen kunnen accepteren, krijgt die speler tijd en vertrouwen om beslissend te zijn. Hierbij is het dus essentieel om spelers inzicht te laten krijgen in elkaars sterke en zwakke punten. Zowel op voetbaltechnisch vlak als op mentaal vlak. De rol van de trainer hierin is dat hij spelers met elkaar in gesprek laat gaan en vragen stelt. ‘Ben jij iemand die direct de leiding neemt of ben je iemand die liever eerst observeert en pas daarna zegt wat je vindt?’ We praten hier dus over interactiestijlen. Die stijlen gaan over de manier waarop jij contact maakt met anderen en ook hoe je dat doet. Je interactiestijl zegt iets over hoe je de ander probeert te beïnvloeden, zowel bewust als onbewust, en hoe je je verhoudt ten opzichte van die ander. Elke stijl heeft bepaalde kenmerken waar spelers zich in herkennen. Doordat het gaat over gedrag zijn de interactiestijlen vaak goed te herkennen in situaties en voor trainers daarmee een waardevol onderwerp van gesprek.”

Performance Types

Van Strien werkt in haar praktijk met Performance Types, dat net als alle Jungiaanse typologieën uitgaat van zestien voorkeurstypes (<http://www.performanceypes.nl>). Performance Types is een manier van kijken, die recht doet aan verschillen. Afhankelijk van de vraag die je als trainer-coach hebt, kies je een bepaalde invalshoek. In dit artikel gaat het over interactiestijlen en daarbij met name om de vraag: Hoe doe je wat je doet? Als je wilt kijken naar hoe je communiceert in een groep en op welke manier je het liefste invloed uitoefent, kun je gebruik maken van de interactiestijlen van Performance Types. Deze zijn gebaseerd op het werk van onder andere Linda V. Berens (<http://www.interactionstyles.com>). Door als team in gesprek te gaan over de manier waarop je de boodschap brengt, ontstaat er meer begrip en vergroot je de onderlinge acceptatie.

De volgende vier interactiestijlen worden onderscheiden:

- Neemt de leiding
 - Leidt de groep naar het doel
 - Neemt snelle beslissingen
 - Wil resultaten zien
-
- Zet de koers uit
 - Houdt de groep op de route
 - Neemt weloverwogen beslissingen
 - Wil het proces volgen
-
- Zet in gang
 - Wil het groepsproces versnellen
 - Neemt stimulerende beslissingen
 - Wil aandacht voor interactie
-
- Werkt achter de schermen
 - Wil de groep ondersteunen
 - Geeft raad bij beslissingen
 - Wil de richting van het proces beïnvloeden



 **PerformanceTypes**[®]

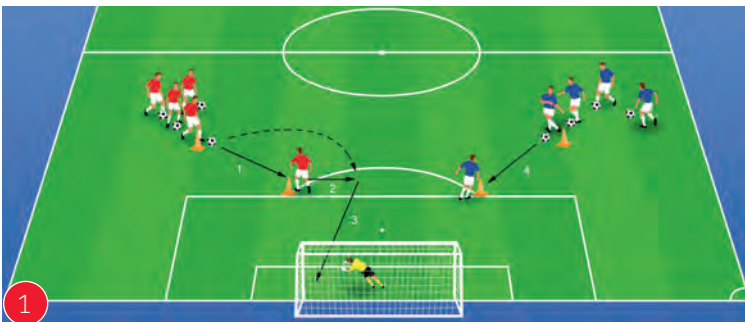
Meer dan alleen maar op doel schieten

Afwerkvormen

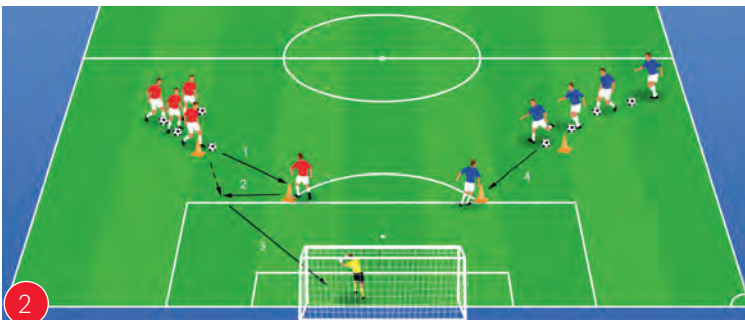
Een afwerkvorm dient meer doelen dan het verbeteren van het scoren alleen. Want naast het 'kweken van het goede gevoel' kan een trainer ook een combinatie maken met een conditioneel of technisch aspect. Spelers passen en schieten met zowel links als rechts, werken af met het hoofd of vanuit een volley. De Voetbaltrainer komt in dit artikel met een overzicht van veertien afwerkvormen, waarbij steeds een of meerdere van deze aspecten terugkomen. Bovendien zit er in elke vorm een competitie-element, dat naast de spelvreugde ook de drive en noodzaak om te scoren verhoogt.

Organisatie bij tekening 1 tot en met 9

- 1 groot doel met keeper
- 4 pylonen
- 8 ballen, verdeeld over de beide teams
- 5 rode en 5 blauwe hesjes, verdeeld over de beide teams



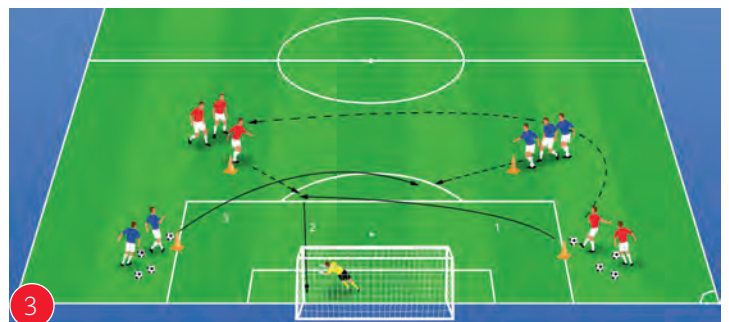
Nadat de rode speler heeft afgewerkt, neemt hij de plek van de rode speler op de zestienmeter in. Die speler haalt de bal op en sluit achteraan, waarna de blauwe spelers gaan afwerken. In deze vorm moeten de rode spelers verplicht met links afwerken en de blauwe spelers verplicht met rechts. Na 5 minuten of nadat iedereen 3 keer afgewerkt heeft, wisselen de groepen van positie. Rood gaat dan met rechts afwerken en blauw met links. Na opnieuw 5 minuten of nadat iedereen 3 keer heeft afgewerkt, is er een winnaar.



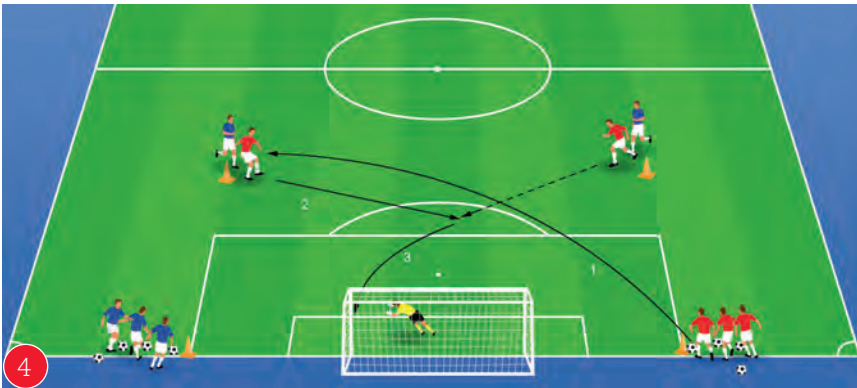
Een variant op tekening 1, waarbij er nu schuin op het doel afgewerkt wordt in plaats van vrijwel door het midden. De rode spelers werken nu met rechts af en de blauwe spelers met links. Na 5 minuten of nadat iedereen 3 keer afgewerkt heeft, wisselen de groepen van positie. Rood gaat dan met links afwerken en blauw met rechts. Na opnieuw 5 minuten is er een winnaar.

Pupillen

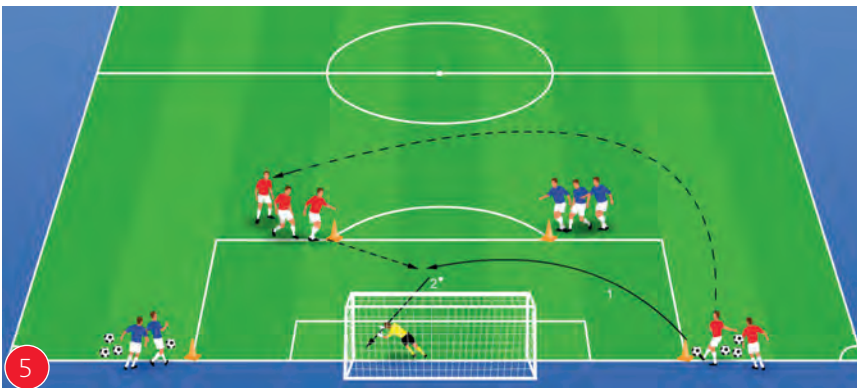
De afwerkvormen in dit artikel zijn in principe bedoeld voor C-, B-, A-junioren en seniorenelftallen. Om de vormen ook voor pupillen geschikt te maken, dient de trainer zowel de grootte van de doeltjes (bij E- en F) als de afmetingen van het veld aan te passen (kleiner, zodat er minder ver gelopen hoeft te worden).



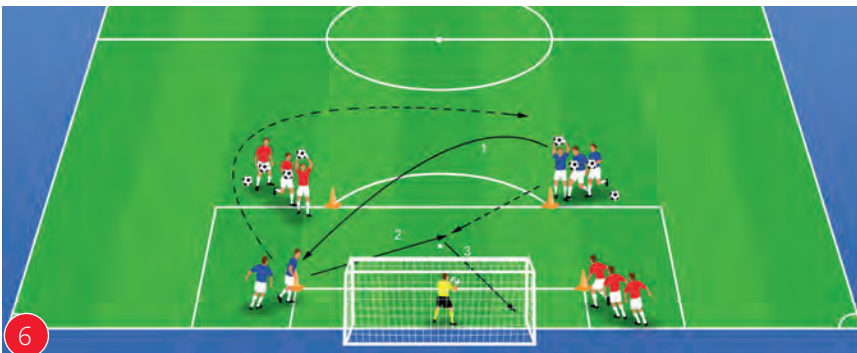
Er staan nu 2 pylonen op de helft van de zestienmeterlijn. Er wordt door de rode speler een harde of zachte bal over de grond gegeven, waarbij de andere rode speler eerst komt inlopen en dan in één keer met links moet afwerken. De speler die de pass gegeven heeft, sprint om het groepje blauwe spelers heen en sluit aan. De speler die afgewerkt heeft, haalt de bal op en wordt nu aangever. Nadat rood heeft afgewerkt, is blauw aan de beurt waarbij er net als bij tekening 1 en 2 na 5 minuten of na 3 pogingen gewisseld wordt van positie.



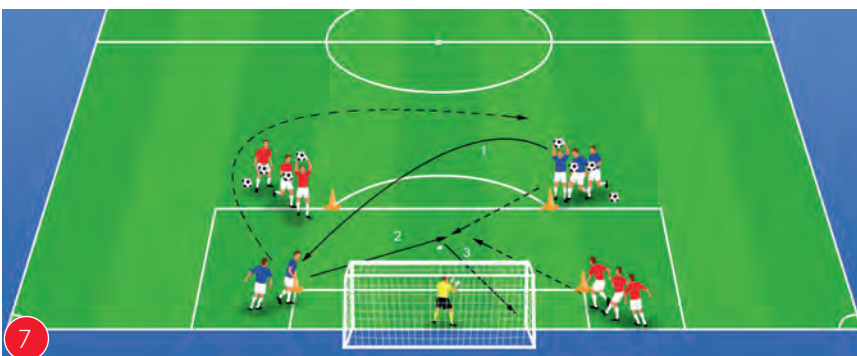
De rode speler geeft een lange bal op zijn medespeler, die de bal voor het zestienmetergebied klaarlegt voor de inlopende derde man. Rood moet met rechts afwerken en het blauwe team, dat daarna start, met links. Na 5 minuten of nadat iedereen 3 keer geschoten heeft, wisselen de rode en blauwe teams op de achterlijn van positie. Spelers lopen hun bal achterna om door te draaien. Scores waarbij er door zowel kaatser als afmaker één keer geraakt is, tellen dubbel. Hiermee bevordert je het één keer raken en worden zaken als concentratie en technische uitvoering van de pass en aanname nóg belangrijker gemaakt.



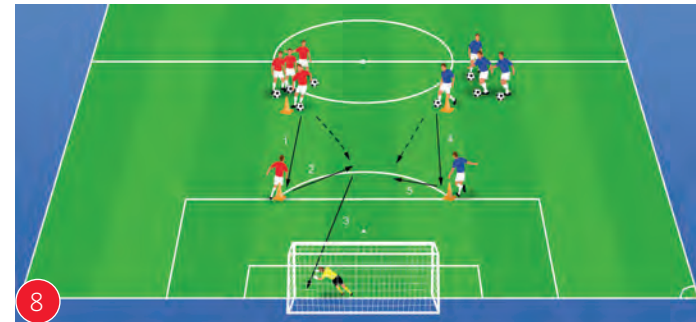
De rode speler op de achterlijn geeft een hoge bal richting de strafschopstip. De rode speler die vanaf de zestienmeterlijn in komt lopen moet de bal in één keer afwerken op het doel. De trainer kan dubbele punten toekennen wanneer er door middel van een volley of juist door een kopbal gescoord wordt. De aangever wordt afmaker en vice versa.



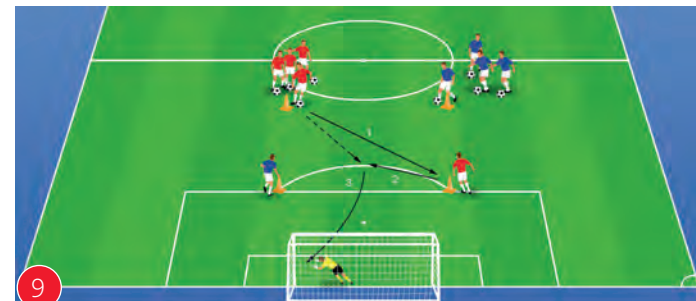
De blauwe speler op de zestienmeterlijn gooit de bal richting zijn medespeler, die op de vijfmeterlijn staat. Er moet in één keer teruggelegd worden middels een kopbal of een volley, waarna degene die de bal gegooit heeft eveneens in één keer moet afwerken. De trainer kan dubbele punten toekennen voor de manier van scoren (kopbal of volley). Net als bij tekening 5 wordt de aangever afmaker en vice versa.



Op het moment dat de blauwe speler op de vijfmeterlijn de bal terug heeft gelegd, mag naast een blauwe (zie situatie in tekening 6) nu ook een rode speler inlopen. Deze rode speler probeert de bal uit te verdedigen en kan scoren door de bal in één keer buiten het strafschopgebied te schieten of te koppen.



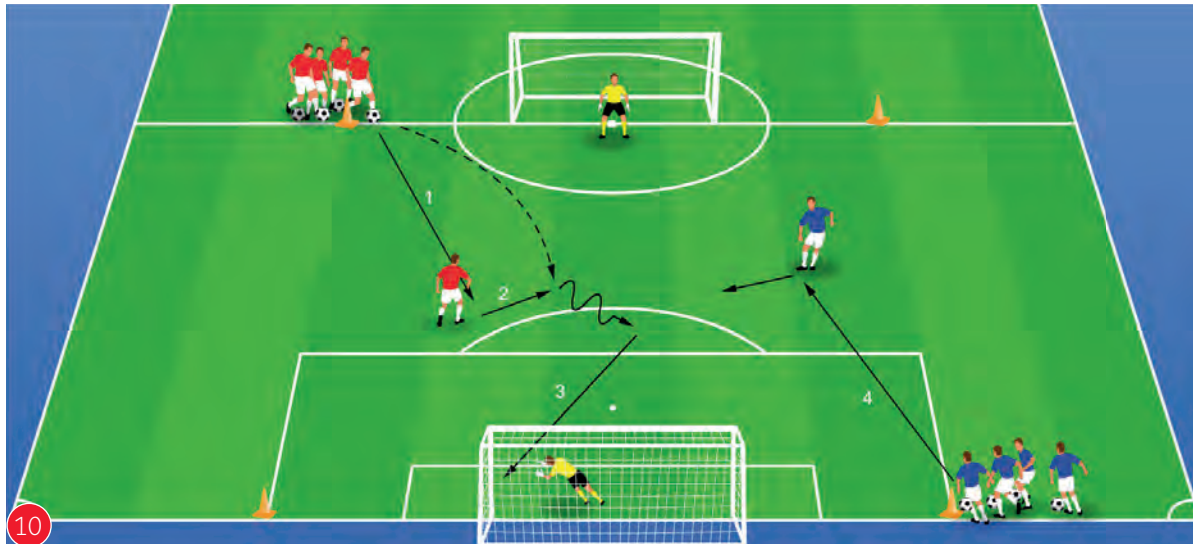
De pylonen staan nu in een vierkant. De rode speler speelt in, loopt door om de kaats te krijgen en werkt met links af. Degene die gekeatst heeft, haalt de bal op en schuift achteraan. Degene die geschoten heeft, wordt kaatser. Nadat rood heeft afgewerkt is blauw aan de beurt, waarbij de spelers met rechts afwerken. Na 5 minuten of nadat elke speler 3 keer afgewerkt heeft, wordt er gewisseld en gaat rood met rechts afwerken en blauw met links.



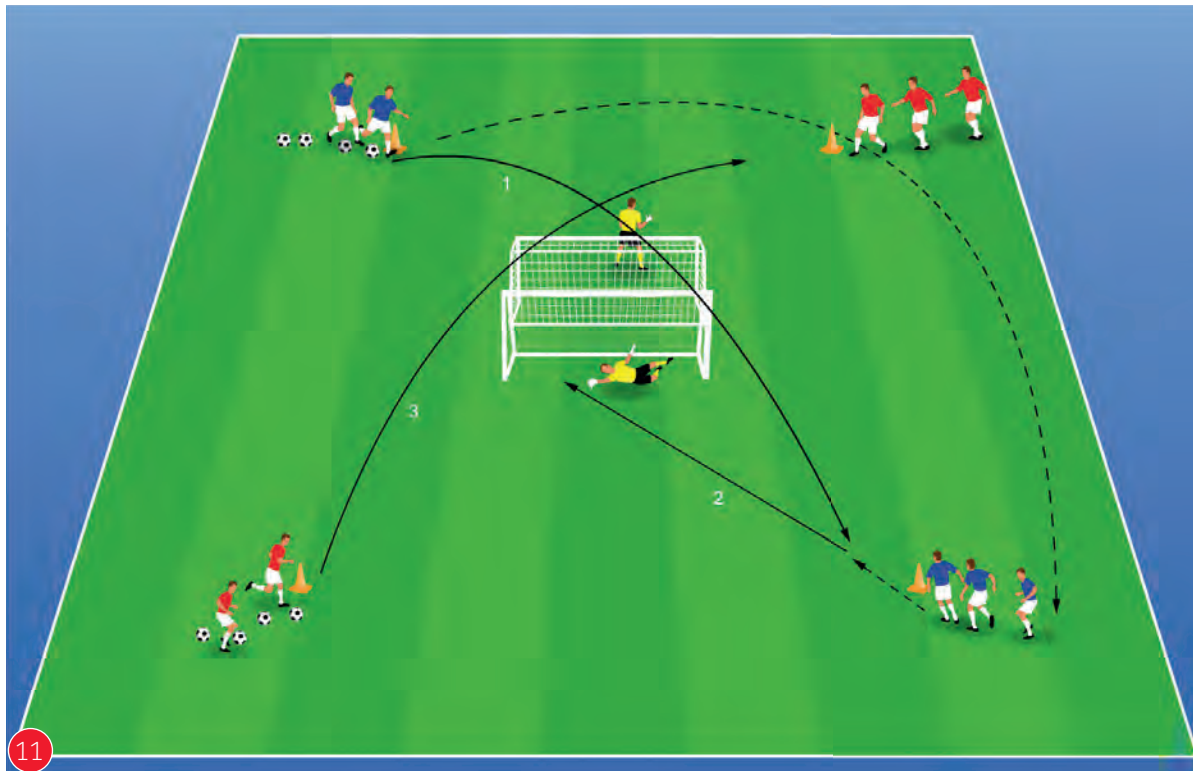
Er wordt in dezelfde organisatie gespeeld als bij tekening 8, alleen wordt er nu schuin ingespeeld in plaats van rechtdoor. Rood en blauw mogen nu zelf weten of ze met links of met rechts afwerken. Aangever en afmaker wisselen van positie. Na 5 minuten of nadat iedereen 3 keer geschoten heeft, wisselen ook de teams van positie.

Organisatie bij tekening 10 en 11

- 2 grote doelen met keepers
- 4 pylonen
- 8 ballen, verdeeld over de beide teams
- 5 rode en 5 blauwe hesjes, verdeeld over de beide teams



De rode speler speelt met links in, ontvangt de kaats en moet verplicht twee keer raken (met links) vóórdat hij de bal eveneens met links afwerkt. De rode speler die gekaatst heeft, haalt de bal op en sluit achteraan. Degene die afwerkt, wordt nu kaatser. Nadat rood heeft afgewerkt, start blauw volgens hetzelfde principe en werkt ook met links af. Na 5 minuten verhuist het viertal spelers met bal naar de andere pylon op de achterlijn (de rode en blauwe speler in het midden van het veld blijven staan), waardoor de oefening nu met rechts wordt uitgevoerd (inpassen, na de kaats twee keer raken en ten slotte afwerken).



Naast het afwerken wordt in deze vorm ook de lange bal getraind. De beide doelen staan nu omgekeerd. De blauwe speler geeft een lange bal, die door de ontvangende speler mag worden gecontroleerd voordat er afgewerkt wordt. Lange ballen die in één keer met succes worden afgewerkt, tellen voor 3 punten.

A-JEUGD



Wiljan Willems (TC III) is bezig aan zijn tweede seizoen als trainer van OZC/OVC A1 uit Ommen, nadat hij eerder diverse (jeugd)elftallen van HHC Hardenberg (C1 en B1), TVC'28 uit Tubbergen (B1 en A1) en DOS'37 uit Vriezenveen (A1 en het tweede) onder zijn hoede had. Zelf speelde Willems bij HHC Hardenberg tot en met de B-jeugd, totdat ernstige knieklachten ervoor zorgden dat hij al vroeg het trainersvak inrolde.

Uitwijken van de 10

Wiljan Willems: "Wij spelen met twee buitenspelers, een aanvallende middenvelder en een diepe spits. Onze 10 is rechtsbenig, waardoor hij iets meer uitwijkt naar de linkerkant van het veld. Als onze 9 wordt ingespeeld kan hij er schuin onder komen en gelijk met rechts de 7 aan de andere kant inspelen of zelf op doel schieten. Het uitwijken naar links van onze 10 heeft gevolgen voor hun 6, want die moet kiezen. Loopt hij mee met onze 10? Dan komt de ballijn naar de 9 open te liggen (zie tekening 1). Blijft de 6 staan? Dan krijgen wij een overtalsituatie aan de linkerkant."

Variant in de hoek

Wiljan Willems: "Voor het aanvallen op de helft van de tegenstander hebben wij enkele varianten. Een voorbeeld over rechts (zie tekening 2): bij deze variant komt de 7 schuin naar binnen op het moment dat de 2 de bal heeft. De back van de tegenpartij loopt mee met onze 7 omdat hij denkt dat die de bal gaat krijgen. De 2 geeft de bal echter toch diep in de ruimte die 7 heeft achtergelaten. Onze 9 duikt daar in om de bal te ontvangen. Onze 10 komt in de spitspositie en de 11 sluit bij in het strafschoopgebied. De 7 die zojuist naar binnen is gegaan zorgt voor de afvallende bal en maakt dus deel uit van de restverdediging."

Variant in de voeten

Wiljan Willems: "Bij de tweede variant spelen opnieuw de backs een belangrijke rol. Als de 2 de ruimte heeft kan hij ook indribbelen. (zie tekening 3) Dit betekent dat de 6 naar binnen moet komen en de 7 diep blijft staan. Doordat de 7 dit doet, kan de 2 namelijk nog iets verder doordribbelen en de 9 aanspelen in de voeten. De 9 beweegt hier dus iets meer naar de bal toe, in vergelijking met de eerste variant, waarbij hij zich puur in de breedte beweegt. Aan het aanbieden in de breedte hebben we veel aandacht besteed, want als je een spits hebt die telkens in de bal komt, wordt het veld klein en kom je verder van het doel van de tegenstander te spelen. De 9 laat de bal in deze variant vervolgens vallen op de 10 en we kunnen verder spelen via de 11. Dit lang maken van het veld wat de 7 nu doet, geldt bij ons in principe altijd voor twee van de drie aanvallers. Door diep te gaan staan zie je in de praktijk dat de centrale verdediger van de tegenpartij minder snel instapt, omdat hij dan geen rugdekking meer kan geven aan zijn vleugelverdedigers."

Verplaatsen

Wiljan Willems: "Bij het spelen van die varianten is tempo en het verplaatsen van het spel erg belangrijk. Het komt slechts een paar momenten per helft voor dat we die varianten kunnen spelen en dat betekent dat spelers die moeten herkennen. Om die herkenning te bevorderen, spelen we geregeld een pass- en trapvorm (zie tekening 4), waarbij spelers telkens weer inspelen, doorlopen, kaatsen, in de diepte aanspelen en uiteindelijk afwerken. We spelen dit in drie groepen en voeren deze vorm zowel linksom als rechtsom uit. Accenten die ik in de coaching leg zijn: hard en zuiver inspelen en het letten op elkaars loopactie voor het doel."

Trainingsvorm



B-JEUGD



Mark Schuur (TC I) speelde in de Hoofdklasse bij DHC uit Delft en TONEGIDO uit Voorburg. Als trainer werkt hij nu voor het derde seizoen bij ADO Den Haag. Het eerste jaar trainde hij er de Onder 11 (E-top) en de laatste twee seizoenen de Onder 16. Voor zijn periode bij ADO Den Haag was hij drie seizoenen trainer van UVS A1 in Leiden, waarmee hij speelde in de Tweede Divisie Landelijk. In het dagelijks leven is Schuur docent lichamelijke opvoeding op een middelbare school.

Zelf keuzes maken

Mark Schuur: “Bij het aanvallen op de helft van de tegenstander is het met name belangrijk dat spelers zelf keuzes leren maken, zelf situaties herkennen en vervolgens zelf bepalen welke oplossing de beste is. Dat B-junioren daarin nog wel eens een verkeerde keuze maken, is niet erg. Terugredenerend naar wat er nodig is om bij het aanvallen de juiste keuze te maken, komen we onder andere uit bij vaardigheden als indribbelen en inspelen op snelheid. Ik merk nog wel eens dat veel pass- en trapvormen die gericht zijn op het afwerken op het doel, voornamelijk vanuit stilstand plaatsvinden. De door mij gekozen oefenvorm (zie tekening) is een partij-/positiespel (pass- en trapvorm onder weerstand) dat eigenlijk een vervolg is op zo'n pass- en trapvorm. Wanneer je de tegenstanders er namelijk afhaalt, ontstaat er een sjabloontraining. We doen die sjabloontraining ook wel ter voorbereiding op dit partijspel. Zowel linksom als rechtsom. Typerend voor B-junioren is dan dat, zodra er tegenstanders bij worden geplaatst, het moeite kost om elkaar te blijven vinden op het veld.”

Tussen de linies spelen

Mark Schuur: “Zowel in de sjabloontraining als in deze partijvorm is het onderling afstemmen heel belangrijk. Zo willen we bij ADO Den Haag de buitenspeler prikkelen om tussen de linies te gaan spelen zodra de 3 of 4 de bal heeft. Doordat de 7 in dit geval schuin inzakt, ontstaat er ruimte voor de 2 of voor een diepgaande middenvelder. Van de 3 en 4 verwachten we dat hij vanuit de dribbel inspeelt. En van de 7 en 11 verwachten we dat zij zich durven aan te laten spelen tussen de linies, van waaruit we proberen zowel via het midden als via de zijkanten gevaarlijk te worden. Ik merk bij deze vorm nog weleens dat spelers, zodra we overgaan van sjabloon naar partijspel, te snel de diepte willen zoeken. Vooruitspelen is goed, maar het moet wel kunnen. Hier is het zaak dat jongens een balans leren te vinden tussen de risicovolle, diepe bal en het uithalen van de bal om te zoeken naar een oplossing aan de andere kant. Dit zijn ideale momenten voor een trainer om situatief te coachen en een speler te vragen waarom hij op dat moment een diepe bal speelt. Naarmate je deze vorm en de coaching herhaalt, leren spelers steeds beter om de juiste keuze te maken.”

Afstemmen van loopacties

Mark Schuur: “Tijdens wedstrijden is het afstemmen van loopacties iets wat ook geldt voor de 9 en 10. Onze 9, een jongen die kopsterk is en technisch vaardig, kiest de eerste paal. De 10 kiest positie tussen de strafschoptip en het vijfmetergebied. Bij een aanval over rechts komt de 11 naar binnen om de afvallende bal in het strafschoptgebied op te pakken. Dit zijn vaste afspraken die we maken met ons team. Ditzelfde geldt voor bijsluitende middenvelders. Als de 6 denkt dat hij kans heeft om voor de goal te komen, mag hij dat doen. Tegelijkertijd moet de 8 dan op het middenveld blijven om de restverdediging te verzorgen. Dus ook hier geldt het principe weer dat we spelers vooral vrijheid willen geven om keuzes te maken. Doordeweeks komen we door het gebruik van videobeelden terug op het maken van die keuzes. We doen dit met het team als geheel, maar ook met linies en met individuele spelers. Spelers krijgen beelden toegestuurd, voorzien van een stukje tekst.”

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het aanvallen op de helft van de tegenstander

Organisatie

- het veld is 70 meter lang en 60 meter breed
- 1 groot doel en 2 kleine doelen
- 10 gele en 8 blauwe hesjes

Inhoud

- partijspel 10:8 + keeper
- bal wordt ingespeeld op 3 of 4 die eerst uitzakt
- 3 of 4 maakt onder druk een keuze: indribbelen of inspelen
- 7 komt tussen de linies en maakt ruimte voor 2
- 7 laat de bal vallen op 6
- 6 speelt de bal op de 2, die een voorzet geeft
- 9 en 10 zorgen voor een bezetting voor het doel of voor de afvallende bal
- 6 en/of 8 zorgen voor de restverdediging

Methodiek

- meer of minder vrijheid geven, dus van sjabloon naar vrije keuze of van partijspel naar sjabloon
- vanuit sjabloontraining geleidelijk een aantal verdedigers toevoegen bij de tegenpartij





Christopher Manuputty is vijf jaar bezig als jeugdtrainer en heeft de CIOS-opleiding afgerond. Daar heeft hij zijn TC III behaald. Hij werkt als combinatiefunctaris voetbal bij Sportservice Heerhugowaard, waar hij veel sportactiviteiten organiseert. Zelf heeft Manuputty in de jeugd bij AZ en FC Volendam gespeeld, maar wist niet door te breken. Nu speelt hij zaalvoetbal bij FC Kondo Budjang in de Eerste Divisie en veldvoetbal in de Vierde Klasse bij Saenden.

Hoge eisen stellen

Christopher Manuputty: “Bij het aanvallen op de helft van de tegenstander ligt voor mij het accent niet pas dicht bij het doel. Het doelpunt wordt al gemaakt bij de eerste pass die gegeven wordt. Als die eerste pass niet klopt, verloopt de hele aanval rommelig. In pass- en trapvormen (zie tekening) en in wedstrijden stel ik dus heel hoge eisen. Als de eerste inspeelpass verkeerd is of het baltempo te laag, beginnen de spelers opnieuw. Door hier consequent in te zijn hoop ik dat spelers beter worden.”

Snel verplaatsen

Christopher Manuputty: “Passing en het maken van loopacties houden sterk verband met elkaar. Het op elkaar afstemmen van passing en loopacties vergt van spelers dat ze met elkaar communiceren. In eerste instantie verbaal, maar na verloop van tijd wil ik bereiken dat spelers dat zonder praten ook lukt. Ze moeten van elkaar als het ware zien waar ze de bal willen hebben. Het in de bal komen van de één, betekent voor de ander dat hij de diepte moet zoeken. Het aanvallen op de helft van de tegenstander gebeurt bij ons veelal via de flanken. We hebben backs die graag mee opkomen en we proberen voorin, bijvoorbeeld bij de 7 en een opkomende 2, een 2:1-situatie te creëren. Een voorwaarde om die overtalsituatie te krijgen is wel dat het spel snel van links naar rechts verplaatst wordt. Dit snelle verplaatsen door middel van hoog baltempo is voor mij een belangrijk aandachtspunt in zowel training als wedstrijd.”

Vastigheden

Christopher Manuputty: “Typerend voor C-junioren is dat ze veel waarde hechten aan bepaalde vastigheden. Daarom hebben we, naast het feit dat spelers zelf keuzes maken, ook vaste afspraken gemaakt als het gaat over het maken van loopacties. Naast het principe van het creëren van een overtal in de hoeken, hebben bijvoorbeeld de 9 en 10 vaste loopacties bij een voorzet van de 2 of 7. Bij ons gaat de spits meestal naar de eerste paal. De 10 en in mindere mate de buitenspeler aan de andere kant, sluiten achter de 9 bij. Ik vind het ook goed om deze afspraken concreet te maken, zodat spelers in de wedstrijd precies weten wat er van ze verwacht wordt. Om terug te komen op het eisen stellen, betekent dit voor een 2 of 7 die de voorzet geeft dat hij goed moet kijken wáár de medespeler staat. Als hij een verkeerde voorzet geeft, is alles voor niets geweest. Een 10 kan vrijstaan op de rand van de zestienmeter of een 9 bij de eerste paal. Dan wil ik wel dat mijn 7 dat ziet en die bal dus niet zo maar blind voor het doel geeft. In deze trainingsvorm komt dat allemaal terug. Waar ik in het begin nog zonder verdedigers speel, is het eenvoudig om naarmate de oefening vordert, verdedigers toe te voegen. Als er op het einde van deze vorm een prachtig doelpunt gemaakt wordt, stop ik gelijk. Met dat goede gevoel gaan we dan verder met het partijspel.”

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het aanvallen via de flanken, waarbij het afstemmen van loopacties en het geven van goede passes centraal staat

Organisatie

- er wordt gespeeld op iets meer dan een half speelveld
- 9 pylonen om een veld mee uit te zetten
- 5 ballen bij de 3
- groot doel met keeper

Inhoud

- 3 speelt in op 10, en die kaatst op 8
- 8 geeft een crosspass op 7, die de bal kaatst op 6
- 6 geeft een steekbal op de in de diepte lopende 2
- 2 geeft de voorzet op 9 en 10

Accenten bij coaching

- 3 zorgt voor strakke bal op 10, daar begint de aanval
- 6 en 8 maken een vooractie, zorgen voor een goede kaats en crosspass
- 10 maakt een vooractie, zorgt voor een goede kaats en sluit op tijd bij in het zestienmetergebied
- 2 en 7 spreken onderling af wie er diep gaat en zorgen hierbij voor variatie
- 11 en 10 spreken af wie naar de tweede paal gaat en wie de afvallende bal oppakt

Methodiek

- verdedigers invoegen rond het zestienmetergebied en backposities



D-JEUGD



Paul Simonis is al elf jaar jeugdtrainer bij Sparta Rotterdam. Hij begon er als assistent bij de C1 en werd daarna zelfstandig trainer van de E-pupillen. De jaren erop assisteerde hij bij diverse jeugdfallen. Simonis volgt dit seizoen de cursus TC I-jeugd en loopt stage bij de Onder 19. Zelf heeft hij de Onder 13 van Sparta Rotterdam onder zijn hoede. In de ochtenduren werkt hij bij een fysiotherapiepraktijk in Den Haag.

Aanvallen op de helft van de tegenstander

Paul Simonis: “Binnen de teamfunctie aanvallen streven we allereerst naar een goede veldbezetting. Binnen de jeugdopleiding van Sparta Rotterdam kiezen wij voor een 1:4:3:3-formatie. Je creëert zo een ideale veldbezetting en alle spelers hebben een eigen gebied waarin zij spelen. Het spelen van 11:11 is al complex genoeg voor D-pupillen en zodoende proberen wij de spelers zoveel mogelijk houvast te geven met basistaken per positie. De spelers moeten tijdens het aanvallen het veld zo lang en breed mogelijk maken om ruimte voor zichzelf en medespelers te creëren. De intentie moet zijn om via een dribbel dan wel een pass tot aanvallen te komen. Omdat wij via de verdedigers tijdens de opbouw willen doorkomen op de helft van de tegenstander, zijn wij erop uit om rondom de middenlijn een overtal te creëren, zodat we vanaf dat moment geduldig op zoek kunnen naar kansen. Dus drie middenvelders plus een centrale verdediger of back, ten opzichte van drie middenvelders van de tegenpartij. Spelers die niet actief deelnemen aan een aanval, zorgen voor de restverdediging.”

De situatie vóór je verkennen

Paul Simonis: “D-pupillen krijgen steeds meer het gevoel om met anderen samen te werken. Waar het vaak nog misgaat tijdens het aanvallen, is dat de spelers na het ontvangen van de bal nog geen plan hebben. D-pupillen hebben zich, voordat ze de bal ontvangen, onvoldoende georiënteerd in de ruimte om zich heen en hebben dus nog geen idee heeft waar ze naartoe kunnen met de bal. Op eigen helft is dit een stuk makkelijker, want daar speelt het spel zich alleen vóór hen af en is er veelal een overtal. Voor de spelers rondom de middenlijn en op de helft van de tegenstander is dit een stuk complexer. Met name middenvelders worden erg bevraagd op hun kijkgedrag, omdat het spel zich hier wel 360 graden om hen heen afspeelt. Ook voor de aanvallers geldt dat zij heel goed de situatie vóór zich verkennen om vervolgens een goede keuze te maken, en niet alleen oog moeten hebben voor de bal. Het gaat immers om de voortzetting en het komen tot kansen.”

Trainingsvormen

Paul Simonis: “Op trainingen leren we spelers bij aanvallen aan om situaties vóór zich te verkennen, al voordat zij aan de bal komen. Op basis daarvan moeten keuzes worden gemaakt voor wat betreft het vrijlopen, het vragen om de bal en bij het ontvangen van de bal de richting van de aanname. Aandachtspunt in de coaching is de eerste aanname, omdat je daarmee al de basis legt voor het vervolg. Wanneer een speler wordt ingespeeld maar zich niet heeft georiënteerd, leren wij de spelers ook aan te kaatsen, tenzij diegene die inspeelt coacht dat je tijd en ruimte hebt. Met deze tool willen wij nogmaals benadrukken dat het van groot belang is dat je goed leert kijken. Als metafoor gebruiken we het oversteken: ‘Voordat je de weg oversteekt, kijk je toch ook eerst links en rechts of er geen auto’s aankomen?’”

Beslissend zijn

Paul Simonis: “Als het een van de middenvelders lukt om door te komen en hij met zijn neus richting het doel van de tegenstander staat, willen wij in de eindfase dat spelers beslissend kunnen zijn. Met name aan de zijkant, waar de ruimte groter is, streven wij ernaar spelers te hebben die hun directe tegenstander opzoeken en omspelen, om vervolgens tot kansen te komen. Daarom wordt er met name in de voetbalschool (Onder 9 t/m Onder 12) veel aandacht besteed aan het domineren binnen het 1:1. Dit heeft als doel om spelers handelingsbekwaam te maken binnen dit principe.”

Trainingsvorm 1

Doel

- verbeteren van het kijkgedrag van de middenvelders en spitsen op de helft van de tegenpartij, om uiteindelijk tot kansen te komen

Organisatie

- er wordt gespeeld op een heel speelveld
- 6 pylonen om de hoeken eraf te halen
- 20 ballen, verdeeld over de doelen en bij de middenlijn

Inhoud

- partijspel 8:8 + 2 keepers

Paul Simonis: “Beide partijen proberen via de korte opbouw door te komen op het middenveld om daar te starten in een overtalsituatie. De spelers vóór de bal proberen zodanig aanspeelbaar te zijn dat ze vervolgens zichzelf of via een snelle verplaatsing een medespeler weten vrij te spelen met zijn gezicht naar het doel van de tegenpartij toe.”

Coaching

- ‘3 en 4, speel het overtal uit zonder daarbij in duel te komen.’
- ‘Middenvelders, wees aanspeelbaar door weg te bewegen van de directe tegenstander.’
- ‘Middenvelder, loop weg om de passlijn naar de spits open te maken.’
- ‘Kijk al voordat je de bal kunt verwachten vooruit, om te zorgen dat je een plan hebt.’



Trainingsvorm 2

Doel

- verbeteren van het aanleren van kijkgedrag, om de situatie vóór je te verkennen in combinatie met vrijlopen (dubbeltaak) en daarna ook te handelen

Organisatie

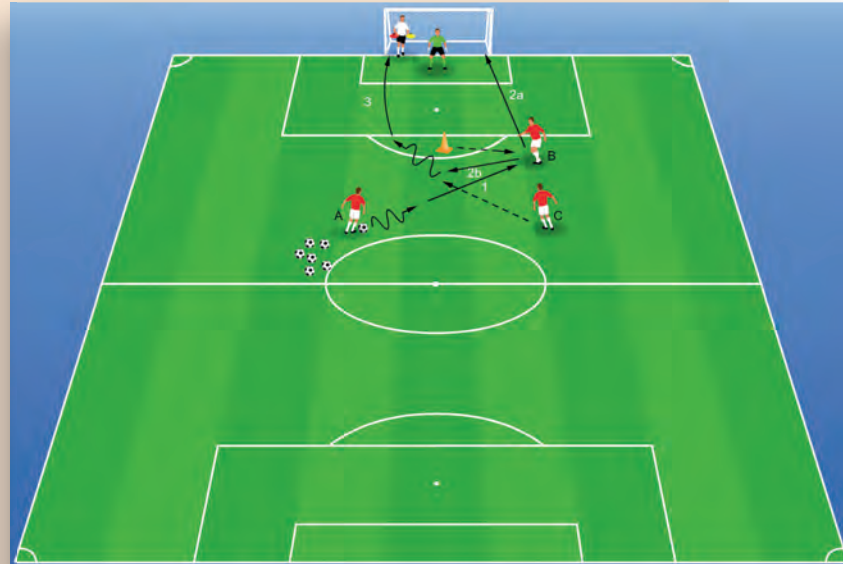
- 1 groot doel met keeper
- 1 pylon in het veld
- 8 ballen
- trainer heeft 2 verschillende kleuren dopjes in zijn hand

Inhoud

- speler A dribbelt in, op dat moment maakt speler B een loopactie in de breedte
- terwijl speler B in de breedte beweegt, moet hij contact maken met de trainer (die in het doel staat)
- wanneer de trainer het gele dopje omhoog houdt, neemt speler B de bal in zijn aanname vooruit mee om vervolgens tot scoren te komen
- indien de trainer het rode dopje omhoog houdt, is dat een teken voor speler C om aanspeelbaar te zijn in het gezichtsveld van speler B, vervolgens aangespeeld te worden en daarna af te werken

Coaching

- ‘A, dribbel op tempo in en speel hard in.’
- ‘B, maak een loopactie van de bal af en maak tegelijkertijd contact met de situatie voor je, om vervolgens te handelen (kaatsen/aannemen > schieten).’
- ‘C, reageer op welke kleur dopje de trainer omhoog houdt.’
- ‘Neem de bal in de beweging en voorwaarts aan.’



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



Download via devoetbaltrainer.nl/jeugdvoetbaltrainer

De **Voetbal**Trainer

devoetbaltrainer.nl    

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



Download via www.devoetbaltrainer.nl/voetbaltalent

De **Voetbal**Trainer

devoetbaltrainer.nl    

Praktische tips en oefenstof die goed werkt bij B-jeugd



Kenmerkend voor deze leeftijds-groep is dat spelers niet af willen gaan voor de groep...

eBook B-jeugd
Defenstof, tips en
trainingsvormen
€ 10,-
(150 pagina's)



In positie- en partijspelen maken B-spelers vaak dezelfde bewegingen, met vooral het 'sterke' been. Door deze eenzijdige belasting wordt de speler gevoelig voor blessures

Bestel dit handige eBook voor € 10,- via de voetbaltrainer.nl/winkel

De **Voetbal**Trainer

devoetbaltrainer.nl    