

De JeugdVoetbalTrainer

nummer 39

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

PSV jeugdopleiding
FUNdament

Blootvoets trainen
Essevee Soccer School

Thema: scenario's

A-jeugd
Rogier Meijer

B-jeugd
Mark Schuur

C-jeugd
Kris Kempers

D-jeugd
Dijar Kasim



Bastiaan Riemersma coördineert FUNdament

PSV legt nieuwe basis onder jeugdopleiding

Over tweeënhalft jaar is het jongste PSV-team de D1. Het is de bedoeling dat spelers die jonger zijn op maar liefst zeven locaties worden opgeleid binnen het zogenoemde FUNdament. De huidige trainer van PSV D1, Bastiaan Riemersma, coördineert dit project dat niet is ontstaan uit luxe. 'We hebben moeten constateren dat we tot nu toe niet goed genoeg scouten en opleiden.'

Beginnersgeluk

Bastiaan Riemersma: "Tien jaar geleden begon ik zelf als F-pupillentrainer bij PSV. Ik weet uit eigen ervaring en we kunnen aantonen dat de grootste talenten die in de F-leeftijd worden gescout, door iedereen wel kunnen worden aangewezen. We hebben het dan over een spelertje in de buitencategorie, dat in de F-leeftijd al zichtbaar is. Hij is snel, technisch, behendig, neemt goede beslissingen en wil heel graag winnen. Dit zijn ook de spelers die, weten we nu, de grootste kans maken op een contract als ze bij ons in de B- of A-leeftijd komen. Ik ben nu tien jaar werkzaam bij PSV en dit patroon, van één speler per F-lichting, komt dan aan de oppervlakte als we dit analyseren.

Op dit moment is Jorrit Hendrix de enige selectiespeler van PSV die langdurig baat heeft gehad bij de jeugdopleiding van de club. Hij stroomde in de E-leeftijd in en werd toen al aangemerkt als 'vetste vis' in de vijver waarin we vissen. Veel van zijn teamgenoten van toen zijn vroeg of

laat uitgestroomd. Zij hebben het niveau van de Champions League nog niet gehaald, wat Hendrix dus wel is gelukt. Zij spelen nu in de Jupiler League, terwijl sommigen zelfs gestopt zijn met voetballen.

Het is niet enkel de verdienste van onze opleiding dat Jorrit Hendrix het gehaald heeft, want dan hadden we wel vijf Hendrixen gehad. Als er een speler van een groep het eerste elftal haalt, betekent dit dat alleen voor deze speler de juiste omstandigheden waren gecreëerd. We noemen dat de 'perfect storm'. Om meer spelers zover te krijgen moeten we dus een klimaat creëren om meer 'perfect storms' te realiseren. We hebben, in alle bescheidenheid, het geluk gehad dat Hendrix in de omgeving van Eindhoven is geboren. Het gaat nog te veel om de wet van de getallen. Ajax en Feyenoord vissen in een vijver van zeven miljoen mensen, terwijl wij het bij wijze van spreken moeten doen met een miljoen. Het is ook niet toevallig dat Duitsland - het land van de

grote aantallen - het nu zo goed doet, nu ze volgens bepaalde structuren zijn gaan opleiden. Ik bedenk geen excuus, maar signaleer dat we nog nauwkeuriger moeten kijken naar zowel talentherkenning als talentontwikkeling."

Fluisterend talent

Bastiaan Riemersma: "Het scouten van voetbaltechnische eigenschappen is relatief makkelijk. Veel moeilijker is het scouten op bijvoorbeeld vastberadenheid (grit) en intrinsieke motivatie. Spelers zijn acht jaar, nog volop de wereld aan het ontdekken en ontwikkelen nog veel meer andere talenten. De beste voetballertjes selecteren lukt ons goed: we kijken naar een partijvorm 4:4 en wijzen aan wie op dit moment het beste is.

Scouten bestaat uit talentherkenning (gewoon de beste spelers kiezen) en uit talentidentificatie (spelers scouten op potentie). Talentidentificatie in de leeftijd van F-pupillen is echter ontzettend lastig. Onze scouting is onvoldoende geweest. Het grootste talent herkent iedereen wel, maar de winst is te halen in de groep daar net onder. We noemen dat het fluisterend talent, van wie we de potentie op langere termijn vroegtijdig willen kunnen inschatten.

Er komt dus een herstructurering van ons talentherkenningsprogramma, de scouting dus. En ons talentontwikkelingsprogramma is al in volle gang. Want op basis van (wetenschappelijk) onderzoek hebben we vastgesteld dat we beter kunnen en moeten gaan opleiden dan voorheen. Daarbij horen



Foto: s: PSV / Jeugd

trainers die op basis van aantoonbare vaardigheden worden aangesteld en niet op basis van bijvoorbeeld een diploma of een voetbalverleden. Welke trainer zorgt er nu daadwerkelijk voor dat er steeds uit zijn omgeving grote talenten doorstromen?”

1 van de 10

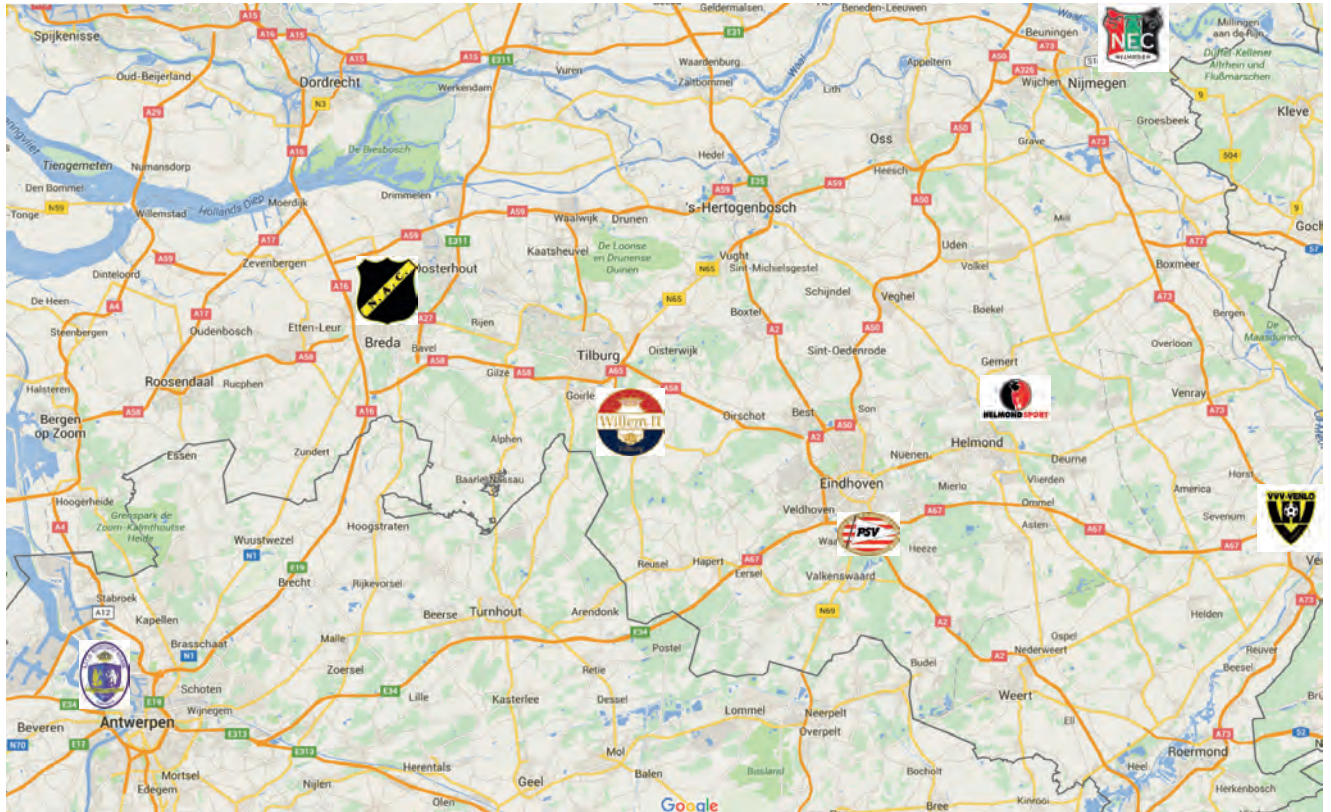
Bastiaan Riemersma: “Zakelijk gezien is het onvoldoende als er slechts één speler van de tien F-spelers het beoogde niveau haalt. Natuurlijk hebben wij te maken met een veel lagere bevolkingsdichtheid dan Amsterdam, Rotterdam of Utrecht, maar dan nog moeten wij in staat zijn om meer supertalenten boven water te krijgen. Daarnaast is het zo dat we ook een pedagogische verantwoordelijkheid hebben als profclub. We moeten de kans minimaliseren dat een afgevalen speler met buikpijn terugdenkt aan de Herdang, omdat hij jarenlang net iets boven zijn kunnen heeft

moeten presteren en nu te maken heeft met teleurgestelde ouders omdat hij ‘het’ niet gehaald heeft. De relatie met en het beïnvloeden van ouders is een belangrijke pijler binnen het FUNdament. Ouders hebben in deze leeftijdsfase namelijk heel veel invloed op de overtuigingen van kinderen. We willen dit beïnvloeden door het geven van workshops maar ook door hen vier jaar lang te volgen. Bij PSV leiden we op tot het hoogste niveau van Nederland. Wij hebben dus bij de instroom spelers nodig met heel veel aanleg, leervermogen en talent. Daarnaast is het zo dat we relatief weinig tijd hebben, want een profvoetballer moet op zijn achttiende al kunnen excelleren. Door het FUNdament-project kunnen spelers zich ook op een lager tempo of in een later stadium ontwikkelen, zodat ze niet vroegtijdig voor PSV hoeven te worden afgeschreven. Er is dan een grotere kans dat ze nog terechtkun-

nen bij een club in de regio, maar op een lager niveau. We maken wel eens de vergelijking met de basisschool. Na vier jaar kiest iedereen zijn juiste vervolgniveau. Om jezelf optimaal te kunnen ontwikkelen is het essentieel dat uitdaging en competentie niet te ver uit elkaar liggen. Hierdoor voorkom je desinteresse en ‘burn-out’. De visie van FUNdament is niet door een iemand bedacht maar door verschillende mensen beoordeeld en zij hebben er hun feedback op gegeven. Van HJO Art Langelier, ex-PSV-profs, Nederlands beste pedagogen (met name Marcel van Herpen) en een prestatiepsycholoog (Mauro van de Looij) die zelf werkzaam is in het FUNdament project.”

Onder druk

Bastiaan Riemersma: “Het spelen bij PSV in de jongste jeugd brengt per definitie het voetballen onder druk met zich mee. Voor sommige speler-



tjes kan dat een oorzaak zijn om af te vallen. We hebben daar met onze directeur Toon Gerbrands een interessante discussie over gehad. Hij is van mening dat het ook voor F-pupillen een criterium is om onder druk te kunnen voetballen. Ook vinden we dat het grote voordelen heeft dat de besten met de besten samenspelen en trainen.

Dus aan de ene kant willen of moeten we voorzichtig zijn met de manier waarop we onze spelers beïnvloeden op jonge leeftijd. Bijvoorbeeld bij de druk die we op ze leggen. Maar aan de andere kant hebben we wel de overtuiging dat het goed is om goede voetballertjes ook in de F- en E-leeftijd al veel kwalitatief hoogstaande 'vlieguren' te laten maken."

Locaties

PSV: Eindhoven
 Helmond: Helmond
 VVV: Venlo
 Willem II: Tilburg
 NAC: Breda
 Beerschot Wilrijk: Antwerpen
 NEC: Nijmegen

Bastiaan Riemersma: "Als we één speler die 'het' uiteindelijk haalt van de tien of veertien spelers onvoldoende vinden, dan moeten we dus onze kansen vergroten. Daarom leiden we nu op zeven locaties op, te weten: Eindhoven, Venlo, Helmond, Tilburg, Breda, Nijmegen en Antwerpen. Dat betekent dat we per geboortjaar zeventig spelers beïnvloeden. De spelers wonen op maximaal twintig

minuten reisafstand van hun trainingslocatie. Ons 'scoutingsgebied' is hiermee niet groter geworden, want we keken voorheen ook al naar de spelers in dit gebied. Het grote verschil is dat spelers nu niet meer een uur in de auto hoeven te zitten voor een activiteit op De Herdgang.

We zijn twee seizoenen geleden met Onder 9 op vijf locaties begonnen, namelijk VVV, Willem II, Helmond, Lommel en PSV. Met Lommel zijn we om verschillende redenen niet doorgegaan. Inmiddels zijn NAC, NEC en Antwerp toegevoegd. Over tweeënhalf jaar zijn we vier jaar bezig en begint de PSV-opleiding met een D1, Onder 13 dus. We hebben dan als club geen D2 of jonger meer. Alles



Tilburg: Leon Buitenhuis
 Venlo: Mauro van de Looij
 Helmond: Jeffrey van Gool



Nijmegen: Daniel Wooninck
 Breda: Ronald Diepstraten



Antwerpen: Phi-neas van de Kaa
 Eindhoven: Bastiaan Riemersma

wat te maken heeft met twaalfjarige spelers of jonger speelt zich vanaf dat moment af binnen het FUNDament op de verschillende locaties. De andere clubs kunnen zelf de keuze maken om naast de FUNDament-teams Onder 9/10/11/12 ook een eigen team te handhaven. Willem II doet dat bijvoorbeeld, want hun opleiding begint bij hun Onder 11. Dan worden er dus meer voetballers beïnvloed. Daar kan ik niet tegen zijn. De vraag is wel wat de kwaliteit is van deze 'extra groep'. Zijn deze spelers gescout met het oog op het winnen van wedstrijden op korte termijn (geboren in het eerste kwartaal), of is er daadwerkelijk naar de potentie gekeken op langere termijn, met alle uitdagingen van dien? Een club als Willem II hoeft in ieder geval niet bang te zijn voor een leegloop van hun FUNDament Onder 11-team richting PSV, omdat wij naar verwachting echt een enkeling per locatie zullen vragen om bij PSV te komen voetballen in de D1.

Het samenwerken tussen bvo's blijkt lastig te zijn. Dat is logisch, als je de geschiedenis in ogenschouw neemt. Mensen willen graag ergens bij horen, samen concurreren en hun eigen 'fort' verdedigen. Ook het weghalen van spelers in de afgelopen tien jaar heeft niet voor veel sympathie voor PSV gezorgd. Toch zijn alle eindverantwoordelijken het er wel over eens dat we niet moeten concurreren over de rug van jonge kinderen. Desalniettemin zullen er vroeg of laat locaties (lees: bvo's) in overleg besluiten de samenwerking te beëindigen. Wij zullen dan op zoek moeten naar een nieuwe locatie."

Trainers

Bastiaan Riemersma: "Met het Hoofd JeugdOpleiding (HJO) van elke locatie hebben we een shortlist gemaakt van potentiële trainers voor het FUNDament-team. Daarna volgde een sollicitatieprocedure waarbij ik ook de HJO's heb betrokken, omdat er uiteindelijk wel een klik moet zijn tussen de trainer en mensen op de respectievelijke accommodaties. De FUNDament-trainers geven niet alleen af en toe een voetbaltraining en dat is het dan. Nee, ze gaan ook een keer mee naar huis met het kind om te lunchen, of mee naar school

om eens in de klas te kijken of met de juffrouw te praten. Noem het een meeloopdag om ieder kind nog beter te leren kennen. Om daar de vruchten nog beter van te kunnen plukken, gaan de trainers van Onder 9 het seizoen daarna in principe mee naar Onder 10. Zij blijven dus twee jaar bij dezelfde spelers.

De trainers werken volgens een visie op voetballen en trainen, die we gezamenlijk hebben vastgesteld. Omdat we bij PSV al tien jaar werkzaam zijn met E- en F-pupillen, hebben we natuurlijk heel wat expertise in huis waar de locaties die voorheen niet of niet zo lang met die leeftijdsgroepen werkten, veel aan kunnen hebben. Al onze trainingsvormen moeten bijvoorbeeld echte voetbalvormen zijn. We trainen binnen FUNDament weinig 'droog'. We denken dat droge techniektraining voor talentvolle spelertjes hooguit als huiswerk kan dienen. Droge techniektraining is training voor de motoriek, die heel geschikt kan zijn voor spelers met minder aanleg. Voetbal is een proces van kijken, nadenken en doen. Spelers met een goede motoriek moeten we niet afremmen door hen voornamelijk droog te laten trainen. Ik geef het voorbeeld van jonge pianospelers. Zij studeren thuis op riedeltjes en doen veel aan herhalen. Tijdens de echte les leren ze nieuwe dingen en krijgen ze directe feedback. Techniek blijft voor ons de belangrijkste pijler in het FUNDament.

Voor het tweede seizoen van FUNDament hebben we wederom een sollicitatieprocedure gehad om de nieuwe trainers voor Onder 9 aan te stellen. Vanaf volgend seizoen komt Onder 11 daar ook bij en weer een seizoen later Onder 12. Oftewel, zeven locaties maal vier trainers à twaalf uur per week. De nieuwe trainers voor Onder 9 doen dit op vrijwillige basis, tegen onkostenvergoeding. Wel is het zo dat de trainer van Onder 10 op zijn locatie drie uur per week erbij heeft gekregen om zijn collega bij Onder 9 goed te begeleiden in zijn werk. Hier investeren we dus in het beter maken van jonge, talentvolle jeugdtrainers. Als tweede middel om onze jeugdtrainers te begeleiden op de verschillende locaties van FUNDament,

hebben we vierdejaars studenten Pedagogiek rondlopen. Zij hebben dan misschien geen of weinig voetbalverstand, zij weten wel goed hoe je met kinderen moet omgaan. Tegenwoordig is dat niet zo makkelijk, met kinderen van verschillende culturele achtergronden en kinderen uit gebroken gezinnen. Onze trainers bouwen een band met iedere speler op en wat dat betreft is het super als dezelfde trainer vier jaar bij de groep blijft. Aan de andere kant is het de vraag of het beter is voor de groep als er een ander gezicht voor de groep staat in die vier jaar. Dit is iets wat ik nu bespreek met de HJO's. Ook heel belangrijk vinden we de technische

'Voorspellen is moeilijk, kansen vergroten is een beter idee'

competenties van de jeugdtrainer: 'leadership by example', enthousiaste trainers die de geheimen van het voetbal delen met jonge kinderen."

Geen uitval

Bastiaan Riemersma: "Als een E-pupil wordt gevraagd voor een Onder 9-team van FUNDament, kan hij vier jaar lang niet uitvallen op basis van voetbalvaardigheden. Wij nemen dus een verantwoordelijkheid op ons om hem vier jaar lang te beïnvloeden.

Nu kan het voorkomen dat ouders zo veel druk op een kind leggen, dat wij het niet verantwoordelijk vinden om hiermee door te gaan. Of een kind komt in opspraak door zijn gedrag, bijvoorbeeld door agressie of stelen, of als iemand zijn vriendjes van de amateurclub mist. Dan scheiden alsnog onze wegen. Het wil dus niet zeggen dat er vier jaar lang geen ruimte is voor aanvullingen van een team binnen FUNDament. Wij kennen in principe geen lastige kinderen, maar wel kinderen die meer of speciale aandacht nodig hebben. Trainers moeten daar ook echt hun best voor doen.

De teams per leeftijdsgroep bestaan nu uit minimaal zeven spelers. We werken dus niet met een standaard

FUNDament ontwikkelformulier

Lees voor het invullen van het formulier eerst goed de uitleg.

We willen onze jongens zo goed als we kunnen ontwikkelen. Een tussentijdse beoordeling van elk kind is hierin essentieel want het stelt ons in staat te zien hoe het kind zich heeft ontwikkeld. Hoe scoren ze op dit moment op de belangrijkste competenties. Er is een aantal vaardigheden die te ontwikkelen zijn en sommige vaardigheden liggen wat meer vast. In de gesprekken met spelers en ouders is het van belang dat wij vooral de punten bespreken die te ontwikkelen zijn.

Van al deze vaardigheden dient een aantal vooraf door de eigen trainer te worden ingevuld. Deze punten kunnen nauwelijks worden beoordeeld tijdens een wedstrijd op de FUNDament dag.

Er zijn tien competenties/vaardigheden waar we naar kijken. Deze worden uitgebreid uitgelegd. We beoordelen deze vaardigheden op een schaal van 1 tot 5 waarbij 1 zwak is en 5 sterk.

De vaardigheden:

Grit (vastberadenheid) – De speler zegt vaak dat hij profvoetballer gaat worden en dat is ook in het gedrag zichtbaar. Veel extra trainen, altijd doorgaan en nooit willen stoppen.

Doorzettingsvermogen – Wat doet de speler bij tegenslag? Wat is het zichtbare gedrag als hij of een medespeler een (grote) fout maakt? Wat is het gedrag als de speler achterstaat en wat doet de speler bij een negatieve beslissing van de scheidsrechter? Zichtbaar gedrag: weer de bal vragen na een fout, omschakelen na balverlies, omschakelen bij balwinst.

Emotionele stabiliteit – Hoe reageert de speler op emoties? Als de speler instabiel is, zal hij heftiger reageren bij emoties. Wordt de speler snel uit zijn evenwicht gebracht? Zichtbaar gedrag: emotie wordt omgezet in de bal vragen, emotie wordt omgezet in coaching, emotie wordt omgezet in niet meer meedoen aan het spel.

Persoonlijkheid – Hoe omschrijf jij de speler als persoon? Is hij open, gesloten, mondig, verlegen, eerlijk, oneerlijk?

Explosiviteit en snelheid – Is de speler explosief op de korte afstand (10 meter) en snel op de langere afstand (30 meter) zonder bal? Is de speler explosief op de korte afstand en snel op de langere afstand met bal?

Betrokkenheid – Straalt de jongen plezier uit? Loopt hij over het veld met zijn hoofd omhoog, schouders naar achteren of sjokt hij meer met zijn hoofd gebogen? Deelt hij mee in de vreugde van anderen of blijft hij op afstand van anderen?

Balcontrole en bodycontrol – Beweegt de speler makkelijk en behendig? Neemt hij de bal makkelijk aan en is hij de baas over de bal (struikelt bijvoorbeeld niet)?

Spelinzicht – Maakt de speler vaak de goede keuze? Houdt hij de bal in bezit (van het team) of verspeelt hij vaak de bal? Loopt hij zonder bal goed vrij en is hij aanspeelbaar? Of is hij vaak niet aanspeelbaar?

De speler valt op door (tijdens de wedstrijd invullen):

- De speler passt de bal vooral en ook nog naar de goede kleur en vooruit. Verliest de bal bijna nooit (vaak een goed inzicht).
- De speler kan goed dribbelen en passeren en neemt veel initiatief aan de bal (goede techniek).
- De speler is goed in ballen afpakken (goede verdediger).
- De speler kan goed keepen. Wil zelf ook graag op het doel staan (keeper).
- De speler scoort makkelijk en staat vaak op de goede plek bij het doel van de tegenstander (spits).
- De speler blinkt echt in alles uit. Technisch, tactisch, beweegt makkelijk, is snel, betrokken, winnaar etc. (buitencategorie speler).
- Basistechniek – de speler wordt beoordeeld op vier basis technische handelingen:

Dribbelen
Schieten
Tweebenigheid
Korte pass

Vooraf invullen door de desbetreffende trainer van elk team:

- Grit
- Doorzettingsvermogen
- Emotionele stabiliteit
- Explosiviteit/snelheid zonder bal
- Persoonlijkheid

Tijdens het wedstrijdje invullen door de beoordelaars:

- Doorzettingsvermogen
- Emotionele stabiliteit
- Snelheid met bal
- Betrokkenheid
- Bal- en bodycontrole
- Spelinzicht
- Valt op door

NAAM SPELER.....

Competentie/vaardigheid	Score					
Grit: de speler is vastberaden om profvoetballer te worden. Het gedrag (bijv extra trainen) wat hij daarbij laat zien, past daar ook bij!	1	2	3	4	5	
Doorzettingsvermogen: de speler geeft nooit op bij een tegenslag, een grote fout, verkeerde beslissing van de scheidsrechter, coachopmerking van de trainer etc.	1	2	3	4	5	
Emotionele stabiliteit: De speler reageert stabiel en rustig bij emoties en is in evenwicht. Instabiel is bijvoorbeeld snel en lang boos zijn.	1	2	3	4	5	
Persoonlijkheid: Een goede persoonlijkheid is wanneer de speler open is, geordend, vriendelijk, zelfstandig en mild.	1	2	3	4	5	
Explosiviteit en snelheid: de speler is snel!	1	2	3	4	5	
Betrokkenheid: van een goede betrokkenheid is sprake wanneer de speler opgaat in het spel. Wil niet van ophouden weten en straalt plezier uit.	1	2	3	4	5	
Bal- and bodycontrol: speler beweegt makkelijk en soepel, is de baas over de bal en controleert de bal makkelijk.	1	2	3	4	5	
Spelinzicht: de speler maakt vaak een goede keuze. Speelt de bal vaak naar een medespeler of creëert zelf iets aan de bal en verliest de bal weinig. Ook zonder bal loopt de speler goed vrij. De speler bedenkt vaak goede oplossingen in moeilijke situaties.	1	2	3	4	5	
De speler valt vooral op door: Passing Dribbelen Bal afpakken Scoren Keepen Kan alles goed	1	2	3	4	5	6
Techniek: Dribbelen	1	2	3	4	5	
Schieten	1	2	3	4	5	
Tweebenigheid	1	2	3	4	5	
Korte pass	1	2	3	4	5	

aantal van bijvoorbeeld tien spelers, zoals je vaak hoort. Dan zoek je soms de laatste drie er maar bij om aan het aantal van tien te komen en dat willen we niet. De kwaliteit van de spelers geeft de doorslag. Omdat we Twin Games willen spelen, houden we wel een minimum van zeven aan, met een maximum van tien. Het kan dus zijn dat een lichter Onder 9 op een locatie het eerste jaar uit acht spelers bestaat, waar het tweede jaar nog een speler aan toe kan worden gevoegd.”

Trainingsinhoud

Bastiaan Riemersma: “FUNdament kent drie trainingen per week, waarvan er een in principe facultatief is. Doorgaans is dan bijna iedereen er ook wel, maar er is ruimte om een keer naar een kinderfeestje of iets dergelijks te gaan. Elke locatie heeft andere trainingdagen, maar op de woensdag wordt sowieso getraind. Het voordeel daarvan is dat je dan door uitwisselingsprogramma's ook activiteiten samen kunt doen. Waren we vorig seizoen nog druk met de opstart en organisatie van het project, nu hebben we het veel meer over de inhoud van onze activiteiten. In overleg met de trainers komen we tot uitgangspunten over wat we in ieder geval wel of niet willen doen. We willen breed motorisch opleiden, differentieel leren en minimaal één keer per week op een andere ondergrond dan kunstgras. Dat laatste is een afspraak waar iedere trainer zich wekelijks aan moet houden. Zo is er ook ruimte voor straatvoetbal, of in de zaal, op zand of een 'slecht' grasveld. Straatvoetbal noemen we niet enkel straatvoetbal vanwege de ondergrond (de straat), maar ook vanwege alle kenmerken die het ouderwetse straatvoetbal kende: veel eigen verantwoordelijkheid bij spelers, ook zonder trainer, andere regels, geen echte doeltjes of pylonen etc. Het belangrijkste en meest essentiële aspect in de ontwikkeling van kinderen is dat ze ook regelmatig verschillende rollen kunnen aannemen. Zoals vroeger op straat. Soms was je de oudste, soms de sterkste, maar soms de minste en mocht je alleen maar keepen. Die verschillende rollen zijn

essentieel. Dit wordt ook goed omschreven door Mark van Vugt, evolutiepsycholoog, in zijn boek Mismatch. Het gebeurt ook in het onderwijs: iedereen van dezelfde leeftijd in een klas, met weinig dynamiek als gevolg. Met daarbij een vaste hiërarchie, veel competitie, jaloezie etc. Hier kan nog veel winst behaald worden.

Trainers worden na een seizoen beoordeeld op de ontwikkeling van hun spelers. Trainers moeten constant monitoren hoe het staat met het welbevinden van het kind en of de speler betrokken is. Wanneer dit niet het geval is, zal er geen zelfvertrouwen zijn, en kan de speler nooit in ontwikkeling zijn. Bij de beoordeling van de ontwikkeling van elke speler maar ook trainer zijn we realistisch: wat is daadwerkelijk door middel van training te ontwikkelen? Hoe trainers dat precies doen, mogen ze zelf we-

‘Op dertienjarige leeftijd kies je voor topsport, of niet’

ten binnen de randvoorwaarden. Ik verwacht daarbij veel initiatief van de trainers: gaan zij op zoek naar nieuwe kennis, zijn ze goed gedocumenteerd, kijken ze naar en overleggen ze met collega's? Elke maand krijg ik van alle trainers een update over de oefenstof die ze gebruikt hebben en hoe dat bevalen is.

De methodologie van de PSV-jeugdopleiding gaat bepalen hoe en wat we gaan trainen. Vanuit welke spelprincipes en welke manier van spelen. De methodologie moet ervoor zorgen dat dit terugkomt in alle trainingen. De manier van spelen is overal hetzelfde, de kwaliteiten van de spelers bepalen de uitvoering.

De warming-up van de trainingen bij FUNDament is veelal gericht op de breedmotorische vaardigheden. Dat kan dus ook een tikspel zijn, maar een oefening mag niet als saai ervaren worden! Gebeurt dat wel, dan mag die oefening niet meer gedaan worden. Natuurlijk moet een prof-

voetballer ook wel eens iets doen wat saai is, maar in onze optiek niet als hij pas tien jaar oud is.

Bij Onder 9 zal er in de training vooral gespeeld worden in vormen van 5:5, 4:4, 3:2, 2:2 tot 2:1. De trainer zal zich nog niet te veel vastpinnen op 'zo wordt er opgebouwd' omdat spelers ook nog geen voorkeurspositie hebben. Wel kijkt hij dat eerste jaar bij alles wat ze doen goed naar het leervermogen en doorzettingsvermogen van elke speler. Is een speler uit het veld geslagen als hij voor een wel heel moeilijke oefening staat, of een keer in een ander groepje moet meedoen, of op een andere positie staat? Is hij creatief en kan hij goed samenwerken met anderen? Voetbal is immers een teamsport. De basis van zowel technische vaardigheden als inzicht staat centraal. Dat laatste kan ook bij het spel trefbal gebeuren: een speler ziet wat er om hem heen gebeurt en handelt ernaar. Qua positiespel zien we bij Onder 9 alleen 4:1. Dat vinden we moeilijk genoeg en het wordt ook nog eens gedaan met een technische bedoeling: het trainen van de technische vaardigheden onder weerstand.

De trainer van Onder 10 gebruikt al wat meer de wedstrijdachte vormen, die zich daadwerkelijk afspelen in de ruimtes waarin zaterdag gespeeld wordt. Dus dat is maximaal de afmeting van Twin Games, vereenvoudigd tot 2:1. De afstanden zijn dan zo gekozen dat ze realistisch en herkenbaar zijn voor de spelers.

Vanaf Onder 11 wordt 8:8 gespeeld bij Twin Games, dus dan zullen we vanaf volgend seizoen bij die teams onze ruimtes aanpassen waarin we trainen. Nu hebben we in FUNDament nog geen Onder 11."

Beoordeling

Bastiaan Riemersma: "Elk seizoen beoordelen we iedere speler. Hiervoor gebruiken we een formulier (zie beoordelingsformulier op vorige pagina's, red.) hetgeen ook vaak aanleiding is om met een speler en eventueel zijn ouders in gesprek te komen over zijn ontwikkeling. Het gaat daarbij om kwaliteiten van een



speler, nog even los van zijn positie in het veld."

Tweebenigheid

Bastiaan Riemersma: "Een belangrijke pijler van FUNDament is het ontwikkelen van tweebenigheid. We willen bij PSV spelers hebben die voldoen aan een zekere ondergrens als het gaat om het gebruik van hun minder goede been. De trainers in FUNDament moeten hiermee dus gericht aan de gang. Dit is typisch een thema waarbij spelers wél huiswerk meekrijgen om droog te gaan oefenen: thuis een balletje trappen met het minder goede been tegen een muurtje. Niet tien keer, maar driehonderd keer per dag. Voor de rest komen bij de teamtrainingen van FUNDament geen droge oefeningen voor. Er moet dus altijd sprake zijn van kijken, beslissen en uitvoeren.



Dit komt altijd voor in partijtjes, maar ook in vereenvoudigde vormen. Ik kan me hooguit voorstellen dat op individueel niveau louter aandacht is voor de technische uitvoering van het koppen of de sliding. Verder is het zo dat het droog oefenen nog terugkomt in de warming-up.”

Wedstrijden

Bastiaan Riemersma: “Op zaterdag voegen we de teams per leeftijds-groep van twee locaties samen om Twin Games te kunnen spelen tegen een externe tegenstander. Op die manier kunnen we met twee teams van Onder 9 en twee teams van Onder 10 Twin Games spelen. Vorig jaar waren de Twin Games nog een pilot met Ajax, Feyenoord en Sparta. Vanaf dit seizoen organiseert de KNVB deze competities, maar zijn Feyenoord en Sparta weer uitgestapt.

Tijdens wedstrijden maken we bij Onder 9 gebruik van een doordraai-systeem zoals bij volleybal. Het ene

meerdere kansen om een keer de leider te zijn. Als nu twee jaar later blijkt dat een speler dat niet prettig

‘We willen bij PSV spelers hebben die voldoen aan een zekere ondergrens als het gaat om het gebruik van hun minder goede been’

moment sta je linksvoor en een paar doordraaimomenten verder sta je rechtsachter. Het eerste jaar zien we als een ontdekkingsjaar, waarin we elke speler op alle posities willen zien om te beoordelen welke het beste bij hem past. Bij Onder 10 kennen we al meer vaste posities voor spelers. Hetzelfde geldt voor het aanvoerschap: bij Onder 9 krijgt iedere speler

vindt, moeten we hem dan in Onder 11 nog lastigvallen met de rol van aanvoerder? Wij denken van niet.”

Agenda

Bastiaan Riemersma: “Binnen Fundament vinden we de sociale omgeving van elke speler belangrijk. Er is dus ruimte voor afzeggen vanwege een kinderfeestje of een bruiloft. Als

dit echter heel vaak gebeurt, zullen we het wel bespreekbaar maken. Uiteindelijk werken we daarbij toe naar het besef dat de familieagenda vanaf PSV D1 aangepast zal moeten worden aan het voetballen. Op dertienjarige leeftijd kies je voor topsport, of niet.”

Naam en shirt

Bastiaan Riemersma: “De spelers in FUNdament spelen in een shirt met een effen kleur en komen nu uit voor

‘We moeten niet concurreren over de rug van kinderen’

‘FUNdament locatie X’. Dus niet PSV en niet in het PSV-shirt. Dat was voor vooral de ouders wel een dingetje. Toch kiezen we ervoor om dit zo te doen, omdat je straks pas vanaf de D1 echt bij PSV speelt.”

Scouting en geboortemaand

Bastiaan Riemersma: “Waar we nog veel kunnen winnen, is een betere verdeling van de geboortemaanden van de spelers die we scouten. Ook

wij kennen het zogenaamde geboortemaandeffect, wat blijkt uit het feit dat we (te) veel spelers uit het eerste



kwartaal hebben. Per definitie doen we daarmee spelers uit de tweede helft van een geboortemaand tekort. We hebben Pleun van Ginneken van de Vrije Universiteit onderzoek laten doen naar onze jeugdscouting. Een belangrijke conclusie was dat scouts heel anders scouten op het moment dat zij de geboortemaand van een speler weten. Weten ze het geboortemaand niet, dan worden vooral de oudere kinderen gescout. De subjectiviteit van onze scouts moet kleiner worden en dus zullen we ook onze scouts moeten bijscholen met de nieuwste kennis. Het resultaat moet zijn dat we over een paar jaar een instroom hebben in Onder 9 van evenveel spelers uit elk kwartaal van het jaar.”

Maandscouting

Bastiaan Riemersma: “Ons ideaalplaatje is dat we een maandelijkse scoutingsactiviteit hebben, waarbij in een bepaalde maand alleen die spelers mogen komen die in die maand geboren zijn. Op die manier kunnen we spelers eerlijker met elkaar vergelijken. Ook openen we dan dus de poort voor kinderen die misschien niet in de F1 van hun club spelen en bijgevolg minder kans hebben gehad om door ons bekeken te zijn in het verleden. Je kunt verwachten dat er dus ook kinderen gaan komen die er gewoon een dagje uit bij PSV ervan maken, maar wellicht levert het ook verrassende nieuwe gezichten op. Het is niet realistisch, maar de gedachte erachter is wel aardig: je organiseert een vijfdaags scoutingsmoment voor potentiële spelertjes. Pas de vijfde dag ga je kijken met je scouts. Wie gaat er dan nog als de brandweer? Wie wil ook aan het eind van de week nog heel graag winnen?”



Waardevoorspellers

Bastiaan Riemersma: “Van de afgelopen tien jaar hebben we goed gekeken naar welke spelers onze opleiding moesten verlaten. Oftewel, wat zijn nu waardevoorspellers voor talent? We zien dan bijvoorbeeld dat snelheid, explosiviteit een duidelijke ondergrens kent. Dus spelers die ‘het’ wel halen, hebben een zekere minimale waarde wat betreft snelheid en explosiviteit. We testen de explosiviteit en snelheid in een rechte lijn, maar ook met wenden en keren. En we gebruiken een beweegparcours, waarbij specialisten van de Fontys Hogeschool het beweegpatroon van de kinderen beoordelen.

Ook werken we met vragenlijsten

voor ouders van talenten die bij ons in beeld zijn. We vragen onder meer naar hun werk- en denkniveau, hun eigen sportieve achtergrond, hun gedachten over de ontwikkelbaarheid van talent, de sportieve achtergrond van hun kind, eventuele andere sporten, etc. De ‘omgeving’ wordt vooral in kaart gebracht om te weten op welke punten de ouders en speler geholpen moeten gaan worden. Bijvoorbeeld met doorzettingsvermogen. Wij geloven dat dit te ontwikkelen valt door tegenslag in te bouwen, maar een speler moet dit wel leren. De mindset van ouders willen we graag in beeld brengen.

De uitslagen van alle testen of metingen die we verrichten, stoppen we in een model waarbij we hebben

bepaald welke scores we belangrijker vinden dan andere. Wat vinden wij zwaarder wegen? Daarbij kun je je voorstellen dat explosiviteit, een bewezen waardevoorspeller, belangrijker wordt gevonden dan het beroep van de ouders. Dat laatste nemen we wel mee, maar in mindere mate. Uiteindelijk komt er dus een score uit en dat leggen we naast de scoutingsrapporten die zijn gebaseerd op door scouts bekeken 4:4-wedstrijdjes. Wij moeten daarbij talent identificeren en zouden ons dan het liefst bij voorkeur ook baseren op objectieve data.” 📊

Samenvatting:

- PSV leidt op zeven locaties (Eindhoven, Breda, Helmond, Tilburg, Venlo, Antwerpen, Nijmegen) spelers van Onder 9 en Onder 10 op. Over twee jaar zijn daar Onder 11 en Onder 12 bijgekomen.
- Bastiaan Riemersma coördineert dit project, FUNdament genaamd.
- Het zogenaamde fluisterend talent moet beter gescout worden, bij voorkeur op basis van objectieve waardevoorspellers.
- Als een E-pupil wordt gevraagd voor een Onder 9-team van FUNdament, dan kan hij vier jaar lang niet uitvallen op basis van voetbalvaardigheden.
- Op zaterdag worden de teams per leeftijdsgroep van twee locaties samengevoegd om Twin Games te kunnen spelen tegen een externe tegenstander.

Thomas Caers leidt Essevee Soccer School

‘Blootsvoets trainen heeft tal van voordelen’

Met de Essevee Soccer School heeft voormalig profvoetballer Thomas Caers onder de koepel van SV Zulte Waregem een uniek project uitgewerkt waarbij jeugdvoetballers worden opgeleid om op zo jong mogelijke leeftijd de top te halen. Een van de uitzonderlijke aspecten is dat er dagelijks en vaak volledige trainingen blootsvoets wordt gevoetbald.

De Essevee Soccer School - voor spelers van Onder 12 tot en met Onder 18 - heeft een geheel eigen visie. Caers wil met zijn talentvolle voetballers komen tot spectaculair, creatief, onvoorspelbaar en oplossingsgericht voetbal. Spelers moeten zich collectief kunnen uitleven en voor het publiek verrassend en aangenaam voetbal brengen om naar te kijken. Ook de basisgedachte verschilt met gebrui-

fecte techniek vereist. Temeer omdat we met de Essevee Soccer School de ambitie hebben dat alle spelers Champions League-niveau zullen bereiken. Dat zal niet lukken, maar we mogen daar wel naar streven, vind ik. Negen-tig procent van het voetbal bestaat uit balcontroles en passing, dus daar moet je als jeugdvoetballer elke dag opnieuw heel hard op trainen. Met een goede techniek kun je ook jouw

zijn, er zit nog altijd een laagje tussen. Met blote voeten heeft de bal direct contact met de huid en worden alle zenuwbanen geactiveerd, waardoor de respons naar de hersenen enorm is. Op die manier volgen er erg veel impulsen om continu te corrigeren. Een ander aspect is dat je met blote voeten het volledige lichaam beter ontwikkelt. Sommige spelers komen in onze school en dragen steunzolen, maar dat doen mensen enkel omdat ze schoenen dragen. Zonder schoenen heb je ook geen steunzolen nodig omdat je je patroon niet meer hoeft te corrigeren. Het is bovendien wetenschappelijk onderbouwd dat je voetgewelf blootsvoets beter ontwikkelt, waardoor ook de rest van je lichaam beter in balans blijft, zoals bekken en rug- en buikspieren.

‘Met blote voeten heeft de bal direct contact met de huid en worden alle zenuwbanen geactiveerd’

kelijke opleidingen, met name dat de tegenstander bepaalt wat jij als speler individueel en als ploeg kunt doen. Trainen doen de spelers hoofdzakelijk op indoor kunstgras om zoveel mogelijk storende factoren uit te schakelen.

Thomas Caers: “Om dat voetbal te kunnen uitvoeren, is een bijna per-

eigen oplossingen uitvoeren. Dat leer je makkelijker aan met blote voeten, en dan vergelijk ik het al eens met een basketter die de bal werpt met handschoenen aan. Dan heb je ook minder feeling. Zo is het met voetbalschoenen ook. De huidige schoenen maken het verschil wel relatief klein, maar hoe geavanceerd voetbalschoenen ook

Ik zie de positieve effecten elke dag. We hebben 35 spelers in onze academie en het is nu één jaar geleden dat we nog een kinesist gezien hebben. Dat zegt veel. Ondanks de workload van twintig trainingsuren per week zijn onze spelers nagenoeg continu

fit. Dat komt uiteraard ook doordat blootsvoets voetbal uitnodigt tot het verdedigen op de bal, in elk duel. Blootsvoets leren spelers intelligent te verdedigen, met andere woorden lang in positie te blijven, berekeneerd in te stappen en de tegenstrever een bepaalde kant op te 'duwen'. Wanneer ze dan later schoenen en scheenbeschermers als extra 'wapen' krijgen, wordt het voor die spelers eens zo makkelijk. Een ander opvallend punt is dat spelers die blootsvoets voetballen, een andere loopbeweging aannemen. Ze lopen meer op hun voorvoeten omdat daar meer grip is, terwijl spelers met schoenen en studs ook achteraan grip hebben. Door op hun voorvoeten te lopen, worden spelers ook vinniger in hun loopacties. Met of zonder bal kunnen ze een versnelling sneller inzetten."

Jongleren

Thomas Caers: "Puur voetballend gezien helpt het spelen op blote voeten het ontwikkelen van balgevoel en traptechniek. Een van onze stokpaardjes is jongleren. Door te jongleren leren spelers een bal snel en goed controleren, hoe hard en op welk lichaamsdeel die ook wordt ingespeeld. Tijdens elke training jongleren onze spelers twee keer gedurende dertig minuten. In die sessies proberen we alle soorten van balcontroles te steken, zoals hoofd, borst en knie, maar ook buitenkant voet. In het moderne voetbal worden veel ballen met de buitenkant van de voet uit de lucht gehaald om zo de vervolgactie te kunnen versnellen. Een snelle controle laat snel voetbal toe, is het niet in de passing dan wel in de individuele actie. Op die manier kan je het een tegenstander veel moeilijker maken. Als je eerst de bal moet laten stuiteren of je kunt hem maar op één of twee manieren aannemen, dan vertraagt het spel heel erg, vandaar deze klemtoon. Tijdwinst is cruciaal in het moderne voetbal.

Naast het technische aspect is jongleren mentaal verruimend. Ik merk dat veel spelers die van doorsnee



eersteklasseclubs komen, het moeilijk hebben om te accepteren dat het hun eigen schuld is als de bal valt, en niet die van externe omstandigheden als bal of wind. Het is speler met bal, en dat is op bepaalde momenten wel confronterend. Het is ook enorm uitputtend, want de moeilijkheidsgraad van de combinatieoefeningen blijft gedurende drie jaar continu evolueren. Het mooie is dat spelers het jongleren na een tijd aanzien als een onderlinge competitie. Dat maakt het uitdagend en zo blijft het plezant. Hoe moeilijker het wordt, hoe spectaculairder en chiquer ze het ook vinden. Makkelijk is het niet, want de laatste jongleertest bijvoorbeeld is in twintig seconden het veld overlopen met balcontacten afwisselend rechts en links, en de bal mag de grond uiteraard niet raken.

De coördinatie die daarvoor nodig is, is ongezien; blootsvoets lukt dat efficiënter. Daarom gebruik ik in de opleiding nooit hulpmiddelen als loopladders. Je moet maar eens een speler van ons honderd keer zien jongleren met het hoofd; je ziet zijn voeten dan constant in korte en snelle bewegingen verplaatsen. Qua kracht en motoriek wordt een speler beter door de coördinatie tussen bal en voet te verbeteren. Jongleren is ook in dit opzicht een interessante tool want als je vijftig keer de bal moet hooghouden

met de buitenkant van de voet, train je sowieso flexibiliteit en kracht in je hele lichaam. Het is ook conditionele training, want er zitten tests bij van 1.500 balcontacten die tot 25 minuten duren. Doordat de spelers de hele tijd bezig zijn met jongleren, verbeteren ze hun uithouding."

Techniek en positiespelen

Thomas Caers: "Na de eerste jongleersessie van dertig minuten gaan we in de training vaak over tot een technisch circuit dat spelers ook steeds volledig blootsvoets afleggen. We hebben vier verschillende circuits die in twee richtingen worden afgelegd, dus acht circuits die ze elk tweemaal per jaar volledig afleggen en waarbij ze ook hun eigen progressie kunnen zien. Die is vaak fenomenaal. Elk circuit heeft zijn eigen technische specificaties: het Messi-circuit bestaat uit heel korte dribbels; in het Ronaldo-circuit zitten wat meer langere afstanden om de sprintsnelheid en het korte draai- en keerwerk te testen; in het Maradona-circuit komt het frivole meer tot uiting; en het Zidane-circuit, tot slot, bestaat uit meer frivole bochten. Alle wedstrijdgerelateerde aspecten komen in alle circuits aan bod: wegdraaien en uitkappen van de verdediger, startsnelheid, afremmen, 180 graden draaien. In deze circuits komt met het drijven en begeleiden

van de bal ook het pure balgevoel naar voren. Daarom leggen de spelers die rondjes ook sneller af op blote voeten dan met schoenen. Als je het vergelijkt, merk je meteen dat het leer van de schoen een rem is op de snelheid van uitvoering. Spelers worden heel enthousiast van deze circuits omdat er een competitie-element in zit en ze hun vorderingen zien.

Voor het overige worden er vooral positiespelen getraind: 2:1, 3:1, 4:2, 5:3, 6:4 en 7:5 met vakken waar spelers in moeten lopen of met verschil-



‘Door op je voorvoeten te lopen, worden spelers ook vinniger in hun loopacties’

lende kleuren, zodoende het spel toch een bepaalde richting te geven. Blootsvoets merk ik dat er creatiever, technisch verfijnder en minder in duel gevoetbald wordt. Zo creëren we een bepaald type voetballer. We leren alle spelers in principe spelen als een nummer 10, maar uiteindelijk bepalen hun intrinsieke niveau en hun fysieke capaciteiten de positie op het veld waar ze zullen terechtkomen. Iemand die groot en sterk is en geen superverfijnde techniek heeft, zal centraal ach-

terin komen te voetballen. Explosieve spelers met een zeer goede techniek zullen sneller flankaanvallers worden. Spelers met een goede pass, een goed uithoudingsvermogen, creatieve ideeën en een prima balrecuperatie, komen wellicht eerder op 6 of 8. In het moderne voetbal heeft elke positie wel specifieke vereisten, waardoor spelers bijna automatisch op de voor hen beste positie komen te voetballen. Als je 1.70 meter bent, zul je bijvoorbeeld geen centrale verdediger worden, dat

staat vast. Vanaf wedstrijdvormen 5:5 met een ruit en een middenman, zie je de posities al vanzelf terugkomen; snelle mannen op de buitenkant en de speler met de brains centraal.”

Samenvatting:

- In de Essevee Soccer School voetballen spelers vaak volledige trainingen blootsvoets.
- Negentig procent van het voetbal bestaat uit balcontroles en passing, dus daar moet je elke dag opnieuw hard op trainen.
- Het is wetenschappelijk bewezen dat je voetgewelf blootsvoets beter ontwikkelt, waardoor ook de rest van het lichaam beter in balans blijft.
- Naast het technische aspect is jongleren mentaal, coördinatief en conditioneel zeer verruimend.

Jongleertesten - algemene fases

Fase 1: alle lichaamsdelen afzonderlijk (voet links en rechts, knie links en rechts, hoofd, schouder links en rechts)

Fase 2: buiten- en binnenkant voet

Fase 3: van het linkse naar het rechtse lichaamsdeel (alternerend linker en rechter voet, linker en rechter schouder, linker en rechter knie en linker en rechter buitenkant voet)

Fase 4: alle mogelijke combinaties van twee lichaamsdelen

Fase 5: alle mogelijke combinaties van drie lichaamsdelen

Fase 6: alle mogelijke combinaties van vier lichaamsdelen

Fase 7: Ladder: linker voet - linker knie - linker schouder - hoofd - rechter schouder - rechter knie - rechter voet

Fase 8: lopen met bal jonglerend met voet - knie - buitenkant voet - schouder

Fase 9: lopen met bal jonglerend met combinaties van twee lichaamsdelen (vb: voet-borst of voet-hoofd)

Fase 10: lopen met bal jonglerend alterneren met voeten - knieën - schouders

Online

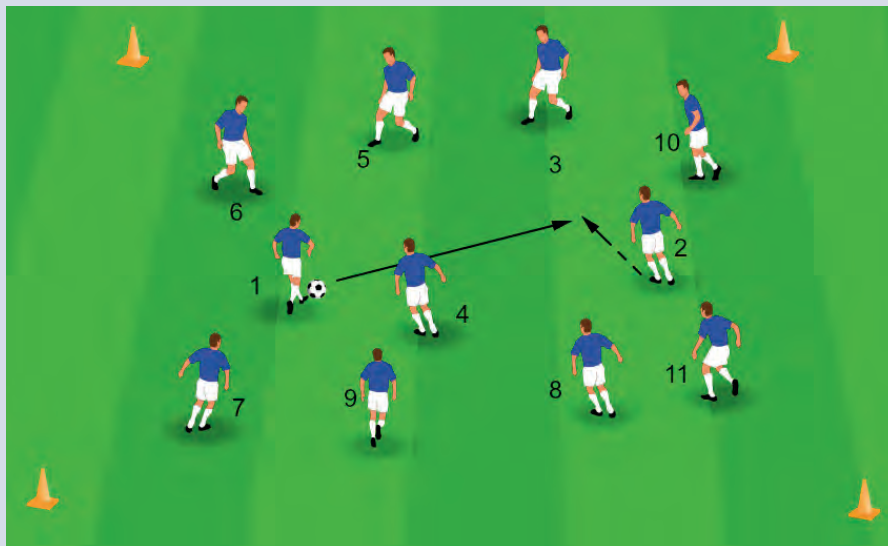
Essevee Soccer School:

<http://iturl.nl/snfjpkp>

Trainingsvorm 1

Nummerspel

Thomas Caers: “Een interessante oefenvorm om de handelingssnelheid en het overzicht van spelers aan te leren, is een passing game waarbij elke speler een nummer krijgt. De spelers zijn steeds in beweging, ontvangen de bal van het vorige nummer en spelen de bal door naar het volgende nummer. Snel voetbal wordt gecreëerd door spelers die snel kunnen denken, snel kunnen handelen (techniek en juiste lichaamshouding) en de juiste boodschap meegeven in de pass zonder elkaar verbaal te coachen. De grootte van de ruimte wordt bepaald door het aantal spelers, hun leeftijd en hun niveau. Bepalend kan ook zijn welke pass (kort of lang) je als trainer wilt integreren. Het aantal ballen wordt bepaald door het aantal spelers en hun niveau. Eén bal per zes spelers is een goed vertrekpunt, één bal per vier spelers is moeilijk. Het beperken van het aantal balcontacten is ook een moeilijkheidsfactor.



Via dit nummerspel leren spelers bewust waar ze naar moeten kijken op het veld. Door verschillende variaties van oefeningen leren ze ook oog hebben voor zowel de balbezitter als hun andere ploegmaten. In een moeilijke laatste variant leren ze ook rekening te houden met de tegenstrever en uit het duel te voetballen. De basis is dat de spelers slechts twee balcontacten hebben. Dat verplicht hun een controle te doen met het oog op een snelle vervolgactie. Je kunt in een gevorderde fase overgaan naar slechts één balcontact, wat de spelers verplicht perfect in te spelen en een perfecte lichaamspositie in te nemen ten opzichte van hun ploegmaten. Je kunt technische vormen integreren met meerdere balcontacten, zoals passeer- en kapbewegingen en tegenvoetse controles. Je kan ook passief of actief verdedigen integreren. Dan moeten spelers het volgende nummer inspelen en die speler vervolgens meteen onder druk (passief of actief verdedigen) zetten. In een volgende fase kun je je spelers het volgende nummer laten inspelen en hen dan laten verdedigen op het daaropvolgende nummer. Dus 3 speelt naar 4 en 3 gaat 5 verdedigen. Dit dwingt spelers zowel op hun eigen ploegmaten als op de verdediger te letten.”

Trainingsvorm 2

2 tegen 4: techniek en tactiek

Thomas Caers: “De globale doelstelling is dat spelers aan de bal met overzicht leren drijven en de juiste ruimte opzoeken. Voor verdedigers is het belangrijk te leren samenwerken en het juiste gevaar in te schatten. De aanvallers starten op signaal en mogen scoren in een van de vier doeltjes. Deze oefenvorm stelt zowel de spelers van het team in balbezit als de spelers van het team in balverlies aan het werk. Aanvallers moeten enerzijds drijven, dribbelen en kijken (techniek) en anderzijds geduld hebben en juiste keuzes maken (tactiek). Verdedigers moeten enerzijds 1:1 verdedigen of remmend wijken (één of twee aanvallers ophouden) en daarbij de juiste lichaamshouding aannemen (techniek) en anderzijds situaties inschatten en keuzes maken (tactiek).



Je kunt in deze vorm eventueel met 3 x 2 kleuren (drie ploegen) werken. Scoren beide aanvallers elk, dan hebben ze een joker (immunititeit). Dit betekent dat ze beide de volgende poging kunnen inzetten. Scoort een van beide spelers, dan mogen ze blijven. Dit betekent dat ze het nogmaals mogen proberen tegen de vier verdedigers. Als ze missen, mag een ander koppel het proberen. Als extra moeilijkheid kun je aanvallers verbieden in hetzelfde doel te scoren.”



Rogier Meijer begon als voetballer bij vv Zelhem en speelde als amateur ook nog bij vv VIOD. In het profvoetbal speelde hij, vanaf zijn 23e, negen seizoenen bij De Graafschap en bouwde vorig seizoen nog een jaar af bij opnieuw vv VIOD. Ten tijde van zijn profcarrière trainde hij al een half jaar de Onder 12 van De Graafschap. Na een jaar Onder 14 traint hij dit jaar voor het eerste de Onder 19, waarmee hij bovenaan staat in de Tweede Divisie. Meijer is momenteel bezig om zijn TC I te halen.

Verdedigen van een 1-0 voorsprong

Rogier Meijer: “In de leeftijdsgroep waar ik mee werk draait het om winnen. Natuurlijk zijn zaken als uitvoering van speelwijze en ontwikkeling belangrijk, maar het resultaat is leidend. Bij het verdedigen van een voorsprong is het essentieel dat spelers weten welke taken ze hebben op een bepaalde positie en zich aan gemaakte afspraken houden. De tegenstander zal ongetwijfeld omzettingen doen of anders gaan spelen om die achterstand weg te werken. De eerste stap die onze spelers dus moeten maken, is dat ze leren herkennen wat er verandert in het veld. Daar begint het mee. Als trainers zetten wij een raamwerk neer, leggen het spelsysteem uit en vertellen wat we van spelers verwachten. Maar daarbinnen moeten die spelers zichzelf ontdekken. Concreet betekent dit dat ik in situaties waarin we een voorsprong moeten verdedigen, niet dwingend vanaf de kant ga coachen hoe spelers om moeten gaan met een tegenstander die een wijziging doorvoert. Ik observeer of mijn spelers die veranderingen herkennen en erop kunnen inspelen. Door vragen te stellen, zowel tijdens als na de wedstrijd, probeer ik ze bewust te maken van wat er verandert in het veld en stel vervolgens ook de vraag hoe ze met die verandering om kunnen gaan. Zo zullen mijn verdedigers extra goed moeten communiceren als een tegenstander er een extra spits bij zet, omdat je in de achterste lijn één-op-één komt te spelen. Doordat een tegenstander meer druk gaat geven of vaker de lange bal hanteert, merk je dat je eigen team weleens wat in de verdrinking komt. Zoiets gebeurt vaak al automatisch. Het liefst wil ik dan dat we die lange bal eruit gaan halen en dus druk blijven geven op de bal. Want een lange bal kan altijd een keer goed vallen of een tegenstander kan via de tweede bal ineens gevaarlijk worden. Op trainingen simuleren we dit soort situaties door, met nog een paar minuten te spelen, bewust in partijtjes 11:11 aanpassingen te doen en vervolgens te kijken hoe spelers daarop reageren. We laten de spelers de veranderingen die ontstaan ervaren. Want uiteindelijk wil ik dat spelers zelf initiatieven nemen.”

Wegwerken van een 0-1 achterstand

Rogier Meijer: “Bij een 0-1 achterstand proberen we omzettingen te doen, om het verloop van de wedstrijd te veranderen. Het uiteindelijke doel daarbij is het creëren van kansen om te scoren. Daarbij mogen we niet uit het oog verliezen dat de restverdediging van groot belang is. Vaak krijgen ploegen in zo'n laatste fase de 0-2 tegen in plaats van het zelf scoren van de gelijkmaker. Het opportunistisch spelen, met veel lange ballen en het daarbij onvoldoende bewaken van de restverdediging is daar een oorzaak van. Het spelen van de lange bal kan een bewuste keuze zijn, maar vaak gebeurt dat omdat teams geen plan hebben bedacht om die achterstand weg te werken. Door het hanteren van die lange bal kun je het een tegenstander juist gemakkelijk maken, want die weet precies wat er gaat gebeuren en hoeft minder keuzes te maken. Het is in mijn ogen de kunst om een tegenstander in deze fase juist zo veel mogelijk keuzes te laten maken. Omzettingen die je als trainer doet, moeten daar ook op gericht zijn. Dit kan betekenen dat je er een verdediger af haalt en een extra middenvelder brengt. Maar je kunt er zelfs voor kiezen om er een spits af halen en een middenvelder erbij te zetten, zodat de tegenstander in verwarring wordt gebracht en je op het middenveld een overtalsituatie creëert. Het feit dat je achterstaat, betekent niet dat je er dus maar gewoon een spits bij moet zetten. Wij maken ook dit soort situaties trainbaar en we zien tijdens de training vrijwel gelijk wie er initiatief neemt en wie er afwacht. Natuurlijk heb je spelers die ongeduldig worden. Denk aan spitsen die ineens in de bal komen in plaats van diep blijven staan. Dit zijn zaken die we met de groep bespreken. Want als je vier of vijf spelers hebt die in paniek raken en verkeerde dingen gaan doen is de kans dat je opnieuw een tegengoal krijgt alleen maar groter.”

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het aanvalsspel op de helft van de tegenstander, waarbij we spelen met een doorgeschoven verdediger

Rogier Meijer: “In deze vorm 11:11 gaan we uit van het scenario van een 0-1 achterstand. Al zodra de tegenpartij opbouwt, wil ik dat een van mijn centrale verdedigers (de 4 in dit geval) constant voor de laatste lijn gaat spelen en in feite naast de 6 komt te staan. De formatie verandert daarmee van 1:4:4:2 naar 1:3:5:2. Door die extra middenvelder kunnen mijn 7 en 8 in balbezit meer naar de zijkanten gaan spelen.”

Coaching aanvallend

Rogier Meijer: “In deze vorm is het belangrijk dat we in een hoog baltempo spelen en het spel snel van links naar rechts en andersom kunnen verplaatsen. Als het ons niet lukt om er voetballend doorheen te komen, dan kunnen we alsnog kiezen voor de lange bal. Uitgangspunt blijft dat we proberen vanaf de zijkant aan te vallen en te kiezen voor een schuine bal. Als de 9 naar de bal komt, maakt de 11 contra de loopactie. Als de 9 de bal in bezit krijgt, moeten de 4 middenvelders (6, 7, 8, 10) zorgen dat ze aanspeelbaar zijn. Op dit soort zaken coachen we in aanvallende zin.”

Coaching verdedigend

Rogier Meijer: “Mijn keeper, drie verdedigers en een van de beide controlerende middenvelders zijn verantwoordelijk voor de restverdediging. Dit betekent dat



ze in de as van het veld moeten blijven spelen. Mijn keeper moet, zodra we balverlies lijden, wat uit zijn goal komen om een diepte- en/of steekbal te pakken. Indien de tegenpartij de bal verovert, willen we dat iedereen gelijk drukzet om te voorkomen dat men kan counteren. Door gelijk druk te zetten houden we de mogelijkheid om, zodra we de bal terugveroverd hebben, snel de tegenaanval in te zetten. Deze elementen laat ik in mijn coaching terugkomen.”



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.

Verdedigen van een 1-0 voorsprong

Mark Schuur: “De manieren waarop we in de wedstrijd kunnen aanvallen of verdedigen, hebben spelers op het trainingsveld al eens meegemaakt. We streven naar herkenbaarheid en dit houdt in dat we scenario’s, zoals het verdedigen van een 1-0 voorsprong, al op het trainingsveld hebben doorgenomen. Die herkenbaarheid is erg belangrijk, want dat maakt dat B-junioren tijdens de wedstrijd beter weten wat er van ze verwacht wordt. En wat ze vooral niet moeten doen. Als je besluit om ineens 1:4:4:2 te gaan spelen en je hebt dat niet van tevoren getraind, wordt de kans dat je die voorsprong weggeeft alleen maar groter. Wij blijven in 1:4:3:3 spelen, waarbij de 7 een extra middenvelder wordt wanneer de tegenstander over onze linkerkant opbouwt. Omgekeerd werkt dat ook zo met de 11, maar zo spelen we ook als de stand nog gelijk is. Tegenstanders zijn geneigd snel over te stappen naar 1:3:4:3, waardoor we automatisch wat meer teruggedrongen worden. Hierbij moet je als ploeg duidelijk kiezen wáár je druk gaat zetten. Doe je dat al voorin, of doe je dat pas op eigen helft waarbij je de tweede bal wilt winnen? Ongeacht waar we drukzetten, willen we de afstand tussen de voorste en laatste linie niet groter laten zijn dan zo’n 30-35 meter. En wanneer een tegenstander de lange bal gaat geven, willen we dat hun verdediger die zo’n lange bal het minst goed kan geven, aan de bal komt. Veel B-junioren moet je op dat soort zaken nog attenderen. Aan het compact maken besteden we op trainingen aandacht. We doen dit door bijvoorbeeld na een fluitsignaal te eisen dat een team zo snel mogelijk weer in een verdedigende organisatie komt.”

Wegwerken van een 0-1 achterstand

Mark Schuur: “Op het moment dat we 0-1 achterstaan en er zijn nog zo’n vijftien tot twintig minuten te spelen, schakelen we over naar een 1:3:4:3, waarbij de centrale verdediger die inschuift, op het middenveld moet kómen en er niet al moet staan. We kiezen niet voor een systeem met vier spitsen, omdat de ruimtes voorin dan wel erg klein worden en je in de omschakeling erg kwetsbaar bent. Dit seizoen hebben we een kopsterke, balvaste spits. In de laatste fase van de wedstrijd probeert mijn 10 om daar dicht bij te spelen, zodat het centrale duo van de tegenpartij gaat twijfelen. Blijven ze staan of stapt iemand uit op de 10, waardoor we één-op-één komen te staan? In dat laatste geval kunnen we, indien de 9 de bal kan doorkoppen, profiteren van onze snelle buitenspelers. Ook is de steekbal over de grond natuurlijk een goede optie. Doordat we op trainingen hieraan al aandacht hebben besteed, weten spelers dat het afstemmen van loopacties en het op het juiste moment geven van passes in deze fase cruciaal is. De 7 en 11 moeten, zeker in het geval dat een centrale verdediger doorstapt op onze 10, goed in de gaten houden dat ze niet te vroeg starten met hun loopactie in de diepte. Ze moeten hierbij een inschatting maken of ze een steekbal krijgen (en dus gelijk diep kunnen gaan) of moeten wachten totdat de 9 de bal doorgekopt heeft. Ook al zijn we in deze fase aan het aanvallen, blijft het verdedigende aspect net zo goed belangrijk. Mijn 6, 8 en ook 4 hebben als taak om zich te richten op de afvallende bal. Door die bal te winnen kunnen we via een steekbal gelijk de diepte weer bespelen. Het gevaar is dat spelers te snel diep willen spelen, omdat ze wat aan die achterstand willen doen. We maken spelers, zowel op trainingen als in de wedstrijd, opnieuw bewust van het feit dat je altijd nog terug kunt spelen. Als je de bal vooruit speelt, moet je er zeker van zijn dat de bal aankomt. En ze moeten zich beseffen wat het risico is als die bal niet aankomt. Met B-junioren kun je dit soort zaken goed bespreken.”

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het aanvallen op de helft van de tegenstander

Organisatie

- er wordt gespeeld op driekwart speelveld
- 5 ballen bij de trainer in de middencirkel
- 20 hesjes in 2 verschillende kleuren
- 1 groot doel met keeper

Inhoud

- partijspel 11:11
- de trainer speelt de bal in op 3, die de bal vooruit aanneemt
- 2 maakt het veld breed en staat hoog op
- 7 maakt een vooractie en de 9 komt aan de kant van de bal
- zodra de 9 beweegt maakt de 10 contra een loopactie
- 9 laat de bal vallen op 6, die de lopende 7 inspeelt
- 7 geeft voorzet
- 9 gaat na zijn kaats naar de eerste paal
- de 10 gaat naar de tweede paal
- de 11 komt in de rug van de 10
- 6 en 8 sluiten aan voor de afvallende bal
- de 4 komt op het middenveld
- de 2, 3 en 5 verdedigen op lijn

Coaching

De coaching richt zich in deze vorm veelal op het anticiperen op elkaars loopactie en het zoeken naar het moment van inspelen. Wanneer speel je nou iemand in, wanneer wacht je nog even en wanneer kom je los van je tegenstander? We maken spelers door middel van coaching bewust van het belang van geduld bewaren. De 2 moet niet zo maar de 9 inspelen, maar wachten totdat de 9 in beweging is gekomen en om de bal vraagt.



Methodiek

Wij beginnen deze vorm eerst als een soort schaduwtraining, wat inhoudt dat wij de tegenstander neerzetten met tien poppen en één keeper. Dus eigenlijk spelen we 11-tegen-0. Dit doen we alleen om de looplijnen ten opzichte van elkaar en de tegenstander erin te slijpen. Vervolgens behandelen we vier verschillende aanvalsscenario's. Deze vorm (zie tekening) is een voorbeeld van een dergelijk scenario. Naarmate de looplijnen en ballijnen duidelijk zijn, vervangen wij de poppen door spelers. Hierdoor kunnen spelers zelf de keuze maken over welk scenario ze gaan spelen. De keuze die gemaakt wordt is afhankelijk van de loopactie(s) van een of meerdere medespelers en/of welke ruimte door de tegenstander wordt dichtgezet. Na verloop van tijd kan de tegenpartij scoren door middel van een lijndribbel (de trainer zet dan met pylonen een lijn uit ter hoogte van het strafschopgebied).





Kris Kempers (TC I) is al sinds zijn zestiende jaar jeugdtrainer. Vanuit de top van het jeugdamateurvoetbal in het oosten van het land (Oranje Nassau C1 en B1 en Quick'20 A1) maakte hij zeven jaar geleden de overstap naar de FC Twente Voetbalacademie. De eerste drie seizoenen als assistent-trainer bij de Onder 19 en Onder 17 en daarna als hoofdtrainer bij de Onder 14, Onder 15 en Onder 17. Dit seizoen is hij verantwoordelijk voor zowel de Onder 15 als de Onder 17.

Verdedigen van een 1-0 voorsprong

Kris Kempers: “Op het moment dat wij in de C-junioren in de laatste fase van een wedstrijd een voorsprong moeten verdedigen, gaan we niet schuiven met poppetjes op het veld. We blijven in een 1:4:3:3 spelen. Voor spelers van deze leeftijd is het namelijk al heel wat dat ze beseffen dát we voorstaan en dat ze herkennen dat de tegenstander (meestal) anders is gaan spelen. De nadruk ligt voor ons meer op het bewust maken van spelers van wat er in een eindfase van je wordt gevraagd binnen onze speelwijze. Concreet houdt dat in dat een speler zich moet afvragen wat het voor hem betekent dat de tegenstander een mannetje doorgeschoven heeft van achteruit. Of dat een 10 dieper is gaan spelen. Dat ze die verandering in speelwijze herkennen is mooi, maar vervolgens willen we natuurlijk ook nog dat ze er iets mee gaan doen. We oefenen dit met ze door deze situaties op trainingen na te bootsen in een partijspel. We beginnen dan met een 1-0 voorsprong voor een team en leggen dan niet expliciet uit wat de ploeg die voorstaat moet doen. Of we schuiven bij de tegenpartij een mannetje door en bevragen vervolgens de te coachen partij. ‘Als de tegenstander een mannetje doorschuift, wat moet jij dan doen?’ De voetbalslimmere jongens in de C zien dan al snel dat ze een aanvaller of middenvelder terug moeten roepen. Zodra spelers dit soort situaties op de training kunnen vertalen naar de wedstrijd, maken ze echt stappen in hun ontwikkeling. Aan de andere kant hebben spelers ook in balbezit rekening te houden met die voorsprong. Onze middenvelders moeten steeds weer een afweging maken. Ga ik mee naar voren met een veelbelovende aanval, of blijf ik op het middenveld om een tweede bal te winnen en om te zorgen dat de counter niet plaats kan vinden? Bij dit soort tactische keuzes moet je de C-junior nog wel echt helpen.”

Wegwerken van een 0-1 achterstand

Kris Kempers: “In het scenario dat we op achterstand staan, draait het in eerste instantie om de vraag wáár het probleem zit. Ben je ongelukkig achter gekomen en creëer je zelf wel veel kansen, dan is een omzetting misschien niet nodig. Mochten we toch wat willen forceren, dan gaan we meestal over van 1:4:3:3 naar 1:3:4:3. Door dat doorschuiven naar het middenveld proberen we meer mogelijkheden voorin te creëren. De ene keer kan dat zijn dat we zoeken naar de steekbal, maar de andere keer kunnen we juist kiezen voor het vaker zoeken van de vleugels. Dit heeft ook weer met de tegenstander te maken en waar wij vinden dat hun zwakke punten liggen. In situaties dat we achterstaan ben ik in mijn rol als trainer-coach actiever aan het coachen dan dat bij een voorsprong het geval is. Dit komt vooral omdat de C-junior over het algemeen nog niet het vermogen heeft om zelf omzettingen te doen in het veld. Aandachtspunt voor de jongens blijft dat ze de herkenning binnen onze speelwijze proberen vast te houden. Ik bedoel daarmee dat, wanneer bijvoorbeeld de 9 in al zijn ijver om een gelijkmaker op het bord te krijgen, zich te ver laat inzakken, ook andere jongens uit positie gaan lopen. Daar ligt, niet alleen bij C-junioren maar ook bij hogere jeugdelftallen, een belangrijke rol voor de trainer-coach. Het bewaken van de veldbezetting en de discipline om vanuit de taak te blijven spelen. Over dit soort situaties spreken we met de spelers en we laten ze dit ook op trainingen zien, door bijvoorbeeld in een partijspel de ploeg die met nog een paar minuten te spelen voor- of achterstaat, te coachen en vragen te stellen over hoe het gaat.”

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van de bewustwording in de keuzes met en zonder bal, in het scenario dat er een 1-0 voorsprong is en er nog 10 minuten te spelen zijn

Organisatie

- er wordt gespeeld op een half speelveld + 10 meter
- 1 groot doel en 3 kleine doeltjes
- 16 hesjes in 2 verschillende kleuren
- 8 pylonen om het veld mee uit te zetten

Inhoud

- partijspel 8 + keeper : 8
- te coachen team speelt 1:4:3:1 (punt naar achteren)
- tegenpartij speelt 2:3:3 (punt naar achteren)
- het rode team kan scoren op de 3 kleine doeltjes, waarbij een doelpunt op de 2 doeltjes aan de zijkanten dubbel telt
- het gele team kan scoren op het grote doel bij de keeper
- er wordt met buitenspel gespeeld

Coaching

De coaching in deze vorm is gericht op:

- het aan de bal zoeken naar oplossingen aan de zijkant van het veld, omdat daar de ruimte ligt
- het voorkomen van risicovolle passes in de as van het veld
- het bij spelverplaatsing van links naar rechts (en vice versa) zorgen voor



een goede bezetting in de buurt van de bal, zodat er bij eventueel balverlies direct drukgezet kan worden op de speler van de tegenpartij die in balbezit is

- het scherp houden van de keeper en de laatste linie om in de laatste fase goed te letten op de restverdediging
- het dichthouden van de as, waardoor de tegenstander naar de zijkant wordt gedwongen en wij weer druk op de bal kunnen krijgen





Dijar Kasim volgde het CIOS in Haarlem en haalde daar zijn TC III en TC II. Zelf speelde hij in het verleden bij FC Abcoude. Op zijn zeventiende begon hij daar als trainer, waarna hij zich al snel bij HFC Haarlem en bij Ajax verder mocht ontwikkelen. Inmiddels is hij voor het zesde jaar werkzaam bij FC Utrecht. Hij trainde en coachte er de Onder 10, Onder 11 en Onder 13. Dit seizoen is hij trainer-coach van FC Utrecht onder 13, waarmee hij uitkomt in de Eerste Divisie Landelijk.

Verdedigen van een 1-0 voorsprong

Dijar Kasim: “Bij een 1-0 voorsprong gaan we in principe door op dezelfde voet. We blijven ons eigen spel spelen en dat is 1:4:3:3, met de punt naar voren. Belangrijk hierbij is dat we altijd moeten proberen om druk op de bal te houden en compact te spelen. Dit kan net over de middenlijn zijn, maar ook op onze eigen helft. Druk houden en compact spelen zijn zaken waar je D-pupillen nog echt bij moet helpen. Ze zijn erg met zichzelf bezig en met de taak die ze uitvoeren. Sommigen kunnen al samenwerken met spelers uit een andere linie, maar de meeste spelers zijn, zeker in de eerste seizoenshelft, nog niet zo ver en de trainer-coach is dan degene die ze daarbij moet helpen. In de tweede seizoenshelft mag je al meer van de D-pupil verwachten. In gesprekken met de groep kun je ze vragenderwijs duidelijk maken waar kansen voor ons liggen. Want als de tegenstander gaat pressen, waar ligt dan voor ons de ruimte? D-pupillen weten dan wel dat die ruimte achter de laatste linie van de tegenstander ligt. Dit betekent dat we bij balverovering snel diep moeten proberen te spelen. Dit kan via een bal in de voeten van de 9, waarna een middenvelder eronder komt. Maar ook via een diepe bal op een vleugelspeler. Sommige D-pupillen zijn zelfs al in staat om het wedstrijdtempo te verlagen, zodat het voor de tegenstander moeilijker is om tempo te houden. De échte winnaars zijn daar al mee bezig en die weten dat je soms een bal uit moet schieten in plaats van een risicovolle bal door het midden te spelen. We moedigen het verlagen van het wedstrijdtempo niet aan, maar uiteindelijk willen we natuurlijk wel die voorsprong over de streep trekken.”

Wegwerken van een 0-1 achterstand

Dijar Kasim: “Waar we bij een 1-0 voorsprong min of meer hetzelfde blijven spelen, gaan we bij een 0-1 achterstand wél een wijziging doorvoeren. We schuiven dan meestal een centrale verdediger door naar de voorhoede, waardoor we in 1:3:3:4 gaan spelen. Belangrijk hierbij is dat de 7 en 11 het veld echt heel breed houden. Vaak zie je, en dat is niet alleen bij D-pupillen het geval, dat de buitenspelers naar binnen trekken omdat ze beslissend willen zijn. Het vanuit de taak blijven spelen is voor veel jeugdspelers lastig, dus ook voor D-pupillen. Daarom starten we al in het begin van het seizoen met spelers bewust te maken van het belang van het spelen vanuit je taak. In het veld proberen we via de 7 of 11 een voorzet te krijgen, waarbij er twee of drie mensen voor het doel komen om te scoren. Bij het ombuigen van een achterstand heeft onze keeper ook een rol. Door wat meer uit zijn doel te komen moet hij zich nadrukkelijker bemoeien met de opbouw van achteruit. Lang niet elke D-pupil kan namelijk gelijk een lange bal op de 9 geven, dus zul je het ook over de grond moeten proberen. In zo'n laatste fase van de wedstrijd wil ik dat elke speler kort op zijn man zit. Als we balverlies lijden op de helft van de tegenstander moeten we proberen om gelijk in het duel te komen om de bal terug te veroveren. We spelen dan overal één-op-één, waarbij de 6 en 8 specifiek de opdracht krijgen om de restverdediging te verzorgen als de bal in de voorste linie is. De tegenstander loert op de counter, omdat we door te pressen ruimte achter onze verdediging laten liggen. Ook hier geldt dat je spelers in gesprekken en op trainingen hier al bewust van kunt laten worden. Zo houden wij tijdens partijspelen steeds de tijd bij. Tegen teams die kort voor het einde van de training achterstaan in een partijspel, laten we zaken als dit drukzetten en één-op-één spelen (bij een achterstand) of juist het snel diep spelen (na balverovering terwijl een ploeg voorstaat) bewust terugkomen in de coaching.”

Trainingsvorm

Doel

- het verbeteren van het ontwikkelen van het creëren kansen op de helft van de tegenstander, onder hoge tijdsdruk. Hierbij gaat het om het benutten van een extra speler in de voorhoede en het leren breed te houden van het spel door de 7 en 11

Organisatie

- het veld loopt van zestienmeterlijn tot aan de achterlijn
- 2 grote doelen
- 16 hesjes in 2 verschillende kleuren
- 7 ballen bij het doel van de keeper
- 2 pylonen om een achterlijn mee uit te zetten

Inhoud

- partijspel 8:8 + 2 keepers
- te coachen partij speelt 1:1:3:4 met de punt naar voren
- tegenpartij speelt 1:4:3:1 met de punt naar achteren
- tegenpartij moet compact blijven spelen en druk op de bal houden

Coaching

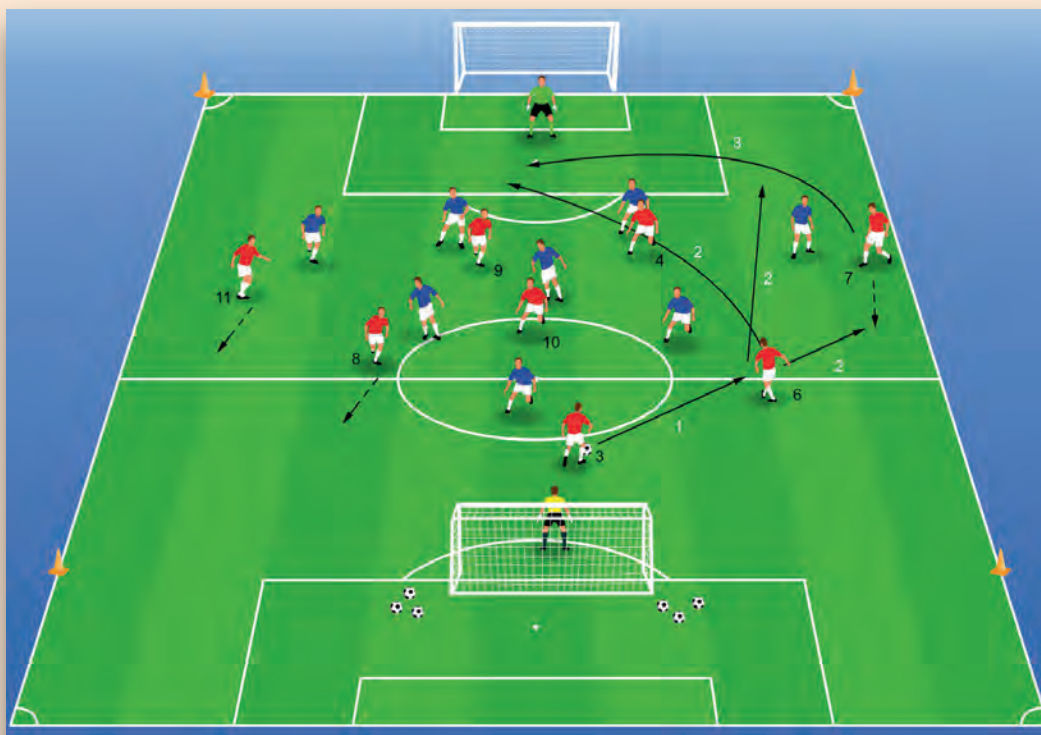
- '1, hanteer snelle voortzetting en kom onder de bal om het spel te verleggen.'
- '3, probeer de 6 of 7 te vinden of geef een dieptebal richting de spitsen.'
- 'Middenvelders, kom los van je tegenstander en, zodra de bal in de voorhoede is, denk aan de restverdediging.'
- '7 en 11, ga voor het duel 1:1 of geef een voorzet.'



- '7 en 11, houd het veld breed, maak een vooractie zodra je om de bal vraagt.'
- '9, 4 en 10, probeer je aanname richting de goal te maken.'
- 'Help elkaar bij de snelle voortzetting van ingooien, doeltrappen, vrije trappen, corners door je goed aan te bieden.'

Methodiek

- tegenpartij hoger op laten staan met de laatste lijn
- extra speler bij de tegenpartij (moeilijker) of de te coachen partij (makkelijker) opstellen



Al je trainingen gestructureerd op orde? Voor het hele seizoen?

Heel eenvoudig. Met onze nieuwe TrainingsPlanner!



Bevat ruim **500**
complete trainingen
en **800**
trainingsvormen!

Altijd
oefenstof
op maat
(van senioren tot
mini-pupillen)

- ✓ Eenvoudig in gebruik - werkt supersnel en simpel
- ✓ Online toegang, altijd en overal - ook op je tablet of mobiel
- ✓ Bevat leerlijn per periode van 6 weken
- ✓ Trainingsvormen eenvoudig op te slaan (pdf.files)
- ✓ Of print ze uit en neem ze mee naar het veld!
- ✓ Word nu abonnee en krijg toegang tot einde seizoen '16/'17
- ✓ Na aanmelding direct toegang & aan de slag
- ✓ Abonneer direct via devoetbaltrainer.nl/abonneren