

De JeugdVoetbalTrainer

nummer 40

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

PSV jeugdopleiding
FUNdament

Coaches leren leren
Van breed naar smal leren

Michele Santoni
Lazio Roma onder 17

Thema: Omschakeling
van aanvallen
naar verdedigen

A-jeugd
Rogier Meijer

B-jeugd
Edwin de Graaf

C-jeugd
Kris Kempers

D-jeugd
Dijar Kasim



Mauro van de Looij, trainer FUNdament, locatie Venlo

'Goede relatie basis optimale ontwikkeling'

In de vorige editie van De Voetbaltrainer vertelde Bastiaan Riemersma uitgebreid over de nieuwe opzet van de onderbouw van de PSV-opleiding: FUNdament. Wij volgen dit initiatief langere tijd om diverse aspecten te kunnen belichten. Nu laten we Mauro van de Looij aan het woord, coördinator van FUNdament op de locatie Venlo. Hij traint daar de Onder 10 en begeleidt de trainer die zich met Onder 9 bezighoudt.



Mauro van de Looij is afgerond Sport- & Prestatiepsycholoog en heeft daarvoor de Bachelor Kinder- & Jeugdpsychologie behaald. Sinds 2014 is hij als jeugdtrainer werkzaam in de jeugdopleiding van PSV Eindhoven binnen het project FUNdament. Voor dat vernieuwende project

heeft hij de nodige input geleverd. Daarnaast coördineert Van de Looij de PSV Voetbalschool, en heeft hij een adviserende rol bij de Fontys.

Mauro van de Looij: "Wij hechten grote waarde aan de optimale ontwikkeling van elke speler. Daarom besteden wij veel aandacht aan het welbevinden van iedere pupil en hebben wij veel aandacht voor het vergroten van de intrinsieke motivatie. Wij willen graag spelers die verantwoordelijkheid nemen voor hun ontwikkeling. Zelf je tas inpakken. Zelf je tas dragen. Zelf de trainingsspullen

meenemen en opruimen na de training. In het veld willen we uiteindelijk dat spelers ook zelf keuzes gaan maken. Dan moeten we als coach niet alles gaan voorzeggen. Je maakt de kans op winnen weliswaar groter, maar je stimuleert dan niet het zelf nadenken."

Meeloopdag

Mauro van de Looij: "Om een speler echt goed te leren kennen, houden wij zogenaamde meeloopdagen. Ik loop dan een dagje mee in het dagelijks leven van een van mijn spelers. Ik kom bij hem thuis, op school, zie zijn andere hobby's, zijn vriendjes. Omdat ik op school langskom, kan ik gelijk aangeven dat school heel belangrijk is. Vorig jaar ben ik begonnen met deze meeloopdagen. Voor dit seizoen heb ik als voorwaarde gesteld dat ik pas langskom als je een goed rapport hebt op school. Gelukkig was dit bij iedereen het geval. Wat ik daadwerkelijk heb aan zo'n meeloopdag? Dat verschilt natuurlijk per kind, maar een voorbeeld is een

speler die moeite heeft met autoriteit op het voetbalveld. Vervolgens zie ik in zijn dagelijks leven dat hij veel dingen zelf mag bepalen. Nu is het niet zo dat ik hem daarna alles zelf laat beslissen in het voetbal, maar ik kan er wel beter rekening mee houden. Ik betrek hem, net als alle andere spelers, veel bij het maken van afspraken of keuzes. Met deze speler heb ik onder meer afgesproken hoeveel seconden hij nodig heeft om een eventuele boosheid vanwege iets onverwachts of iets wat tegen zijn zin in gebeurde, te laten zakken. De ene keer, op een goede dag, is dat drie seconden. Als hij slecht geslapen heeft of wat minder lekker in zijn vel zit, kan het langer duren. Ik moet daar situatief mee omgaan."

Ouders

Mauro van de Looij: "Bij E-pupillen spelen de ouders vanzelfsprekend een grote rol. Hoorde ik vorig seizoen aanvankelijk nog veel gecoach langs de zijlijn, nu is dat vrijwel niet meer. Daar waren wel een paar ouderavonden voor nodig. Betrokkenheid en enthousiasme voor het kind juich ik toe, maar het geven van instructies moet door mij gebeuren. Een paar maanden verder in het seizoen speelden we een oefenwedstrijd tegen een amateurclub, waar zowel coach als ouders voortdurend aan het roepen waren, en niet alleen maar positief. Dat was een bevestiging voor 'mijn' ouders dat het veel prettiger werken is als de spelers alleen door de coach gecoacht worden. Natuurlijk is winnen belangrijk (voor de spelers), maar



Foto: PSV Jeugd

wij als trainers moeten vooral kijken naar ontwikkeling. Die boodschap moet heel duidelijk zijn richting de ouders en heeft vaak even tijd nodig om te landen. Een concreet voorbeeld is wat iedere jeugdtrainer wel herkent: je team wil je graag leren opbouwen, maar tijdens de wedstrijd gaat het zo vaak mis dat de keeper na een aantal keren de bal hard naar voren gaat schieten. Dat is het moment dat de trainer moet volhouden: toch blijven opbouwen, ook al is het blijkbaar risicovol. Uiteindelijk vergroot je zo de kans dat ze het daadwerkelijk gaan leren. Dat is ontwikkeling. Wij willen op het veld een overtal creëren; dan kun je altijd blijven voetballen. Op het moment dat het dan misgaat, dan gaat het maar mis. Natuurlijk is het een ander verhaal als de tegenstander alles 1:1 zet. Op het moment dat de jongens dat doorhebben en op basis daarvan kiezen

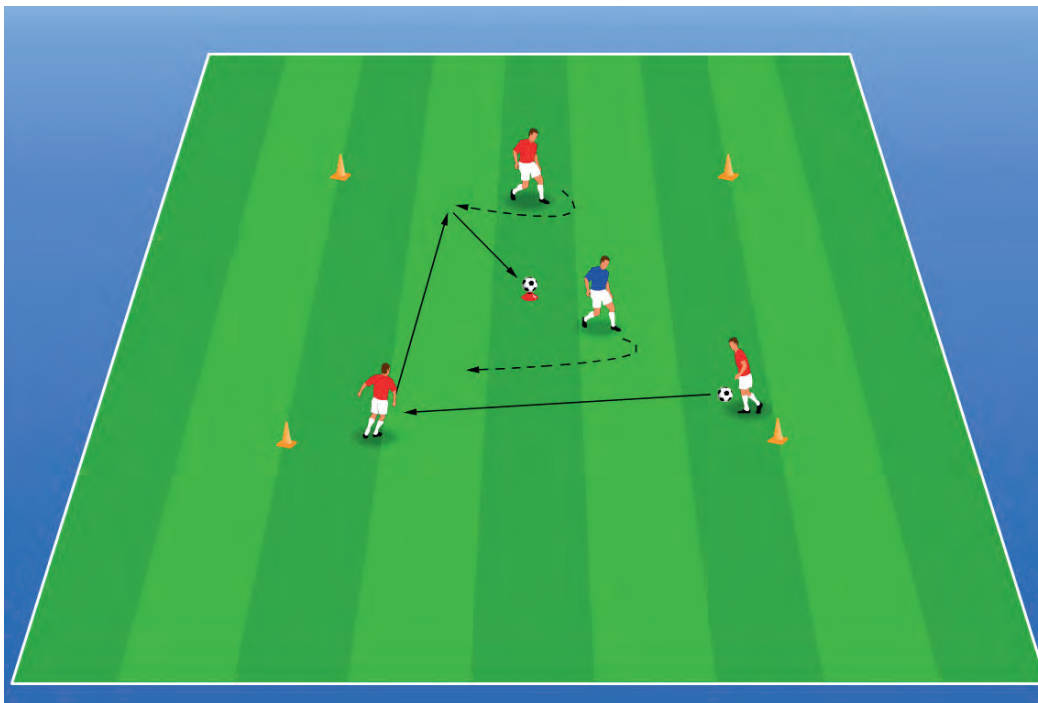
voor een diepe bal naar waar onze voorste speler 1:1 staat, dan vind ik dat fantastisch! Het gaat erom dat de jongens zelf gaan leren wat de juiste keuze is. Op het moment dat we vorig seizoen verwachtten dat mijn team het in de competitie zwaar zou krijgen en weinig zou winnen, regelden wij wel bewust midweekse oefenwedstrijden tegen amateurclubs. De kans op winnen was dan groter en het zelfvertrouwen kreeg dan steeds weer een boost. Nu spelen we geregeld tegen teams die een jaar ouder zijn en kunnen we toch ons eigen spel spelen. Het was dus een investering in de ontwikkeling en ouders zien dat nu ook in. Een ander voorbeeld is een ouder die nu bewust veel meer afstand neemt – letterlijk – tijdens een wedstrijd van zijn zoon die in het recente verleden erg moeilijk kon omgaan met tegenstand en dan in het verleden gecorri-

geerd moest worden door zijn ouder. Nu laat hij dat aan mij over, met als gevolg dat de speler een langer lontje heeft gekregen.

Vorig seizoen eindigden we op ons eerste toernooi op de laatste plaats. Gaandeweg werden de resultaten op de toernooien wat beter en waren we middenmoter. Op dit moment heb ik vooral invloed op de inzichtelijke en technische ontwikkeling van mijn spelers. Ik heb voornamelijk kleine spelers en fysiek kan ik niet meer verlangen van hen dan wat ze doen. Vervolgens moet ik kijken tegen welke tegenstanders we de principes van ons spel toch kunnen laten zien. Was dat vorig seizoen tegen veel tegenstanders nog moeilijk, door technische en inzichtelijke ontwikkeling komen we nu al veel vaker aan ons eigen spel toe. Ze moeten elkaar daar ook bij helpen, onder meer door



1:3:1:1 VS 1:2:1:2



Positiespel 3:1: rondspelen en bal van hoedje schieten.

onderlinge coaching. Daar trainen we ook op. Het liefst zou ik zelf mijn mond dicht willen houden, want de wedstrijd is hún spel. Dat wil niet zeggen dat ik passief ben. Nee, ik kijk vooral naar het nakomen van de afspraken die we gemaakt hebben. Dan kan ook ik boos worden. Je moet

wel eerlijk blijven, want daar hebben de jongens wat aan voor hun eigen ontwikkeling. En feedback komt extra goed binnen als er sprake is van een goede relatie met iemand. Heb je totaal geen band of klik met een speler, dan is je coaching aan dovemansoren gericht.”

Onder 9

Mauro van de Looij: “Bij Onder 9 komen de spelers pas net kijken binnen FUNdament. Dat is een grote ontdekkingsreis. Waren ze bij hun amateurclub steevast centrale middenvelder? Dat zal bij onze Onder 9 niet gebeuren. Ze komen op alle posities te spelen. Hetzelfde geldt tijdens hun trainingen. Bij Onder 10 krijgen ze al wat meer een voorkeurspositie, voor of achter, links of rechts.”

Speelwijze

Mauro van de Looij: “We praten bij Onder 9 of Onder 10 niet echt over speelwijze. We kennen wel een basisorganisatie, maar dit zien we vooral als een belangrijke voorwaarde om onze spelprincipes toe te kunnen passen tijdens een partijtje. Spelers moeten niet spelen met verwachtingen door trainers, zo van ‘ik doe dit want dit wil de trainer zien’ maar meer vanuit verbeelding. De speler zal getraind moeten zijn op een manier dat hij zichzelf de juiste oplossing kan verbeelden en dit kan uitvoeren met de juiste techniek. De wedstrijdvorm van mijn Onder 10 is Twin Games, dus 6:6. Dan spelen we 1:3:1:1. Veel tegenstanders kiezen voor ‘doppelsteen vijf’ (1:2:1:2). Dat deden wij vorig jaar ook. Nu kiezen we voor 1:3:1:1. Hier speelt ook de rol van de keeper mee: heb je een keeper die goed kan meevoetballen, dan zou je met hem ook drie opbouwers hebben binnen 1:2:1:2. Heb je een keeper die niet goed kan meevoetballen, dan is hij de vrije man binnen 1:2:1:2 (tegen 1:2:1:2) en dat wil je juist niet. Ook schromen we in FUNdament niet om per toerbeurt een veldspeler als keeper op te stellen. Als we nu 1:3:1:1 spelen tegen 1:2:1:2, dan passen sommige tegenstanders hun speelwijze tijdens het eerste rustmoment aan omdat het niet loopt. Dat is precies een interessant moment voor onze spelers om daar dan weer mee om te gaan.”

Je best doen

Mauro van de Looij: “Na elke training kunnen mijn spelers zichzelf ‘beoordelen’ op een formuliertje. Een plusje, een rondje of een minnetje. Het gaat dan vooral om het nadenken over ‘je best doen’. En in het begin was het natuurlijk best moeilijk voor hen om onderscheid te maken tussen ‘je best doen’ en ‘het lukte niet’. Dan raakte ik vanzelf in gesprek. ‘Wat deed je toen het even niet lukte? Ging je toen wel goed door? Ja toch? Dus een plusje’. Aanvankelijk gaven de spelers zichzelf wel heel veel plusjes, maar nu merk ik dat ze steeds eerlijker worden of beter gezegd, beter op zichzelf kunnen reflecteren. Alle sporters die de top halen, hebben een sterk karakter dat gekenmerkt wordt door een bepaalde mate van zelfreflectie en doorzettingsvermogen, dus daar moeten we iets mee. Na elke wedstrijd moet iedere speler over zichzelf ook een goed punt en een verbeterpunt benoemen. Soms lukt het om de woensdagtraining daarna de jongens met gerelateerde verbeterpunten bij elkaar te zetten in een oefening of oefenwedstrijd.”

Een gemiddelde training bestaat bij mij uit een aantal onderdelen. Atletisch vermogen trainen we meestal aan het begin van de training gedurende ongeveer vijftien minuten. Vaak in spelvorm, en het gaat hier om lichaamsbeweging. Bij de ‘technische vorm’ van ongeveer vijftien minuten die daarop volgt, gaat het eigenlijk ook nog om het ontwikkelen van de motoriek en niet direct het maken van keuzes. Tweebenigheid is een accent dat daar vaak terugkomt. Als hiervoor ‘droog trainen’ nodig is, dan kan dat, maar wel onder tijdsdruk of met een extra uitdaging daarbij. Van een passoefening kun

je ook een wedstrijdje maken: ‘Het lukte de eerste keer om binnen één minuut acht keer rond te gaan, nu proberen we dus de negen te halen. Welk groepje lukt dat?’ Vervolgens is het maken van keuzes op basis van inzicht een ander zwaartepunt binnen elke training. Dan kom je dus bij vormen zoals 2:1, 1:2, 3:2, 2:3 of 4:2. Dit onderdeel duurt meestal wel ca. 25 minuten. En natuurlijk kent iedere training een half uur partijvorm; meestal aan het eind van de training, maar niet altijd. De eerste tien minuten wil ik de spelers nog weleens een opdracht meegeven, en de laatste twintig minuten zijn dan vrij.

Uitgangspunt bij de oefenstof zijn de principes van onze speelwijze. Daarbinnen is elke trainer van FUNdament vrij om zijn oefenstof samen te stellen. Hierbij is het van essentieel belang dat de trainer zich bewust is van het feit dat kinderen een ander perspectief hebben dan volwassenen. Ik kan het duidelijk in mijn hoofd hebben, maar mijn uitleg kan dat plaatje in mijn hoofd onvoldoende overbrengen op de kinderen. Dat vertellen ze me dan ook eerlijk. Een basisprincipe is bijvoorbeeld het kleinmaken als we de bal niet hebben. Hier trainen we vooral in de inzichtelijke trainingsvormen op en zodra ik zie dat ze elkaar hier onderling op gaan coachen, dan is dat voor mij het teken dat ze het geleerd hebben. Dan is het tijd voor het volgende principe.

Dan kan het vrijlopen zijn als we de bal wél hebben. En je staat pas vrij als iemand de bal over de grond naar jou kan spelen. Voor mij als trainer is dat een subprincipe, maar naar de spelers toe is het ‘gewoon’ een coachopmerking van mij naar hen toe. Een ander subprincipe is het creëren van twee afspeelmogelijkheden. Ook het juiste been inspelen of goed ingedraaid staan komt dan aan de orde. Dit kan al in de passoefening waarbij de bal een bepaalde kant opgaat. Als je weet van elkaar waar de ander heen gaat of kan, betekent dit iets voor zijn manier van opgedraaid staan en voor de passrichting.”

Mauro van de Looij: “Een leuke trainingsvorm is het positieospel 4:1 of 5:2, met een hoedje met een bal erop in het midden van het veldje. Tien keer rondspelen is een punt voor het viertal, maar als ze de bal van het hoedje afschieten, krijgen ze gelijk tien punten. De verdediger moet dus vooral het midden dicht houden, maar nadert het viertal de tien keer rondspelen, dan zal hij toch ook moeten uitstappen. Dat is het moment dat het viertal waarschijnlijk meer kans krijgt om voor de bal op het hoedje te gaan.”



‘Straatvoetbal’

Mauro van de Looij: “Op maandagen hebben we altijd circuittrainingen in Venlo. Dan trainen de D2 tot en met de F-pupillen samen. Bij het partijtje krijg je dan iets terug van straatvoetbal, ongeacht welke ondergrond je gebruikt. Overigens trainen wij vrijwel alleen maar op gras. En soms op straat. Een belangrijk kenmerk van straatvoetbal is het aannemen van verschillende rollen: de ene keer ben je de oudste of de beste, de andere keer weer niet. De ene keer kun je de leiding nemen, de andere keer heb je maar te doen wat de anderen zeggen.”



<https://twitter.com/maurovandelooij>

Ton Biessels leert coaches leren

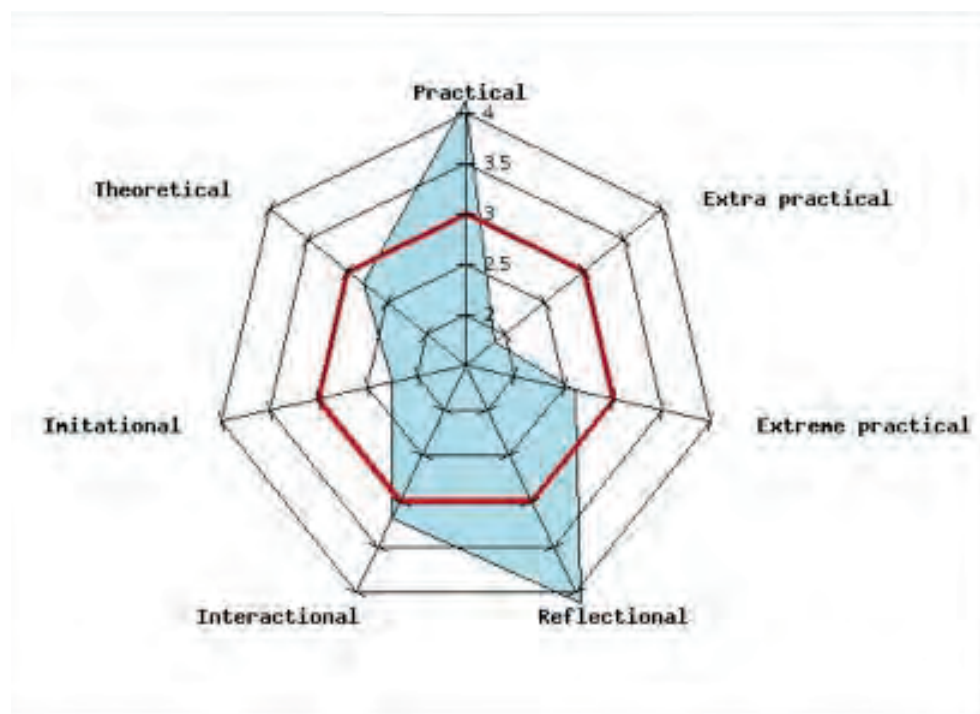
Van smal naar breed leren

Hoe ontwikkelt een coach zich? Wat kan hij er zelf aan doen om zijn persoonlijke top te bereiken? Het zijn vragen die Ton Biessels al langere tijd bezighielden. Uiteindelijk werkte hij een formule uit waarin coaches met zichzelf aan de slag kunnen gaan.

Ton Biessels: “Als trainingscoördinator bij mijn schaatsclub begon ik mijzelf af te vragen hoe je nu precies een goede trainer wordt. Wat doet de schaatsclub hieraan? En wat doet de schaatsbond? En veel belangrijker: hoe maakt de trainer zichzelf goed? Hoe pakt hij dat aan? Daar wisten ze mij geen duidelijk antwoord op te geven. Vervolgens heb ik Henk Gemser gebeld, in mijn ogen een topcoach die alle facetten van het trainersvak beheerst en dus alle fases van het trainerschap had doorlopen. Henk kon eveneens geen antwoord geven op mijn vraag. Bij Joop Alberda was het van hetzelfde laken een pak. Ze wisten het niet, omdat ze in principe niet zo denken. Je leert altijd, maar in de meeste gevallen impliciet. Je bent je er niet bewust van. Ik wil dat trainers explicieter gaan leren. Binnen mijn concept van leren en ontwikkelen staan zelfinzicht en vervolgens zelfsturing van je ontwikkeling centraal. Het begint met het invullen van een vragenlijst voorafgaand aan de eerste van de twee sessies. De vragen richten zich op de hieronder beschreven zeven leerstrategieën. De antwoor-

den worden verwerkt in een diagram dat onderverdeeld is in deze zeven leerstrategieën en laat zien op welke manier jij veel, in mindere mate en nauwelijks leert. (zie afbeelding 1)

1. Practical learning: ervaring opdoen in de praktijk.
2. Extra practical learning: ervaring opdoen of werken in een andere setting of branche.



Afbeelding 1

A. Learning strategies						
6	4	2	1	3	5	7
imitational learning	reflectional learning	extra practical learning	practical learning	extreme practical learning	interactional learning	theoretical learning
B. Learning fields						
	1	2	3	4	5	
	technical	tactical	physiological	psychological	management	
C. Learning basics						
	1	2	3			
	self insight	mentality of permanent learning	mobility			

Afbeelding 2

- 3. Extreme practical learning: leren in en van extreme situaties die je meemaakt.
- 4. Reflectional learning: methodisch nadenken (evalueren) over de ontwikkeling van je spelers of jezelf.
- 5. Interactional learning: structureel een dialoog voeren.
- 6. Imitational learning: het imiteren van een in jouw ogen goed idee of voorbeeld.
- 7. Theoretical learning: het volgen van leergangen: boeken, cursussen, dvd's enz.

Deze leerstrategieën kunnen worden toegepast op de leervelden techniek, tactiek, psychologie, fysiologie en management. Daarmee zoom ik in op het functionele aspect van de coach. Het is aan de coach zelf om in te zien in welke velden hij winst moet boeken. Je kunt per leerveld bekijken wat er wel en niet goed gaat. Als coach weet

je meestal wel waar de schoen wringt. Zo niet, dan ga je met de zogenaamde 'ontleedmethode' aan het werk:

- Zoom in op situaties tijdens een wedstrijd waar je ontevreden over bent; spelsituaties, overlegsituaties, je eigen ingrepen.
- Zoom nog verder in op die situaties

Deze strategieën heb ik af kunnen leiden uit de tientallen gesprekken en interviews met topcoaches uit diverse sporten op de vragen over expliciet leren. Hoe pakte jij je ontwikkeling aan? Zo ontstonden deze manier van leren. Mijn voorlopige conclusie is: niet één coach doet ze alle zeven. Maar ervaren coaches zetten meer strategieën in. Zij leren 'breder'. De uitdaging voor elke coach is om van smal leren naar breed leren te gaan. Door te leren werken met het model '15 aspecten van coachleren' (zie afbeelding 2) ga je je leervermogen verbreden.

PROFVOETBAL Takis Boud Drentholde en Paul Steenak

Peter Bosz (Vitesse), altijd op zoek naar grip

Masterclass drukzetten

Lang hield Peter Bosz een hernieuwd gesprek met De Voetbaltrainer af. In zijn eerste twee seizoenen bij Vitesse wenste hij zich nog niet in de kaarten te laten kijken, wetende dat hij zich ten opzichte van ons vlakblad niet uitsluitend aan de oppervlakte kon begeven. Nu wil hij wel, omdat Bosz beseft dat in de voetbalwereld uiteindelijk niets geheim blijft. Een gesprek dat zich afspeelt met de hand aan het tactiekbord: 'Vitesse wil op iedere variant die een tegenstander ons mogelijk voorschotelt, een passend antwoord hebben.'



De dag vóórdat Peter Bosz zijn veertiende gesprek met De Voetbaltrainer van de DTVF maakt naar aanleiding van de geleerde lessen uit de afgelopen seizoenen. Hij wil graag de aandacht van de DTVF vestigen op de problemen die zich voordoen in de voetbalwereld. Hij wil graag de aandacht vestigen op de problemen die zich voordoen in de voetbalwereld. Hij wil graag de aandacht vestigen op de problemen die zich voordoen in de voetbalwereld.

Deze wereld
U moet bekend zijn als een trainer die behalve het voetbal ook andere zaken weet. Waar wilt dat zijn omvang? Peter Bosz: "Het zijn twee werelden die samen komen. In de eerste planeet gaat het om wat de club wil. In de tweede planeet gaat het om wat de coach wil. Vitesse wil naar deze club gaan. Het is een combinatie van de twee werelden. Het is een combinatie van de twee werelden. Het is een combinatie van de twee werelden."

Drukzetten
De belangrijkste vraag is: hoe vaak moet je druk zetten? Peter Bosz: "Het is een combinatie van de twee werelden. Het is een combinatie van de twee werelden. Het is een combinatie van de twee werelden."

'Ik wil altijd de grip behouden. Zelfs in de auto, ik rijd liever zelf dan dat ik een ander aan het stuur laat'

De Voetbaltrainer 217 2016

'Het artikel van Peter Bosz (Masterclass drukzetten) in De VoetbalTrainer heeft me bijvoorbeeld ontzettend geraakt.'

door te kijken naar de momenten waarop ze zich voordeden. Wat gebeurde er precies? Wie waren erbij betrokken? Wat zie je als je meest gewenste rol op dat moment?

- Ga terug naar de situatie waar je ontevreden over was en stel vast wat je wilt bereiken.”

Leer-actieperiode

Na de eerste sessie heeft iedere coach een plan van aanpak opgesteld en gaat daarmee aan de slag. Zes trainers van de voetbalacademie van Roda JC namen deel aan dit bijscholingsproces van Biessels: Colin Williamson, Richard Bessems, Dominik Vergoossen, John Ortmans, Ralf de Haas en Roger Knarren.

Ralf de Haas (coach Roda JC onder 17, coördinator Basisplan en periodiseringexpert): “Uit de antwoorden van de vragenlijst kwam de conclusie voort dat ik redelijk breed leer. Ik maakte al gebruik van alle zeven leer-

strategieën in meer of (veel) mindere mate. De strategieën die ik het meest hanteerde, waren practical learning en interactional learning. Minder maakte ik gebruik van imitational learning en extreme practical learning en extra practical learning. De strategieën theoretical en reflectional gebruikte ik nauwelijks. Vervolgens ben ik gaan inzoomen op de problemen waarop ik stuit als voetbaltrainer binnen alle leervelden. Om het specifiek - anders kun je het probleem niet oplossen - te houden heb ik één probleem eruit gepakt. Daar ben ik in de zes weken durende leer-actieperiode mee aan de slag gegaan. Ik heb gekozen voor het onderdeel psychologie. Daarin ging het er in mijn geval om dat ik twee spelers in mijn team moest zien te raken die ik tot dusver totaal niet kon bereiken. Ik weet van mezelf dat ik op het communicatieve vlak een dominant persoon ben en dat ik op be-

aalde momenten meer naar anderen moet luisteren.

Iedere speler moet weliswaar een gelijke behandeling krijgen, maar tegelijkertijd op de manier worden aangesproken die hij als prettig en leerzaam ervaart. Iedere speler heeft een voorkeursysteem. Je hebt spelers die visueel ingesteld zijn. Dan ga je bijvoorbeeld beelden van zijn acties met hem bekijken. Andere spelers zijn auditief ingesteld. Deze spelers willen graag van je horen wat zij goed doen of hoe het beter kan. En er zijn spelers die meer van het gevoel uitgaan en met je willen praten. Hoe voelt deze speler zich? Die vraag willen ze graag beantwoorden om een gesprek met je aan te knopen.

Met het tweetal dat ik niet kon raken had ik voor mijn gevoel alles al geprobeerd. Ik ben na de eerste sessie meteen naar mijn collega Colin Wil-



John Ortmans



Dominik Vergoossen



Colin Williamson



Roger Knarren



Ralf de Haas



Richard Bessems

liamson gegaan en hem om informatie gevraagd die ik kon gebruiken om meer inzicht te krijgen in het gedrag van pubers. Op deze manier ging ik een leerstrategie toepassen die ik eerder nauwelijks gebruikte, namelijk theoretical learning. Daarnaast ben ik op aanraden van Ton Biessels het boek 'Puberbrein binnenstebuiten' van Huub Nelis gaan lezen. Dat was voor mij een openbaring.

Bij het aangaan van het individuele gesprek met de spelers was het voor mij het belangrijkste om eerst op dezelfde golflengte te komen door middel van rapport op te bouwen. Dat was niet makkelijk voor mij. Ik moest namelijk ontzettend veel gaan luisteren naar de speler in kwestie. Volgens mij heb ik wel vijftientig keer op mijn lip moeten bijten. Ik wil altijd met oplossingen komen, maar daar is niet iedereen van gediend.

Daarnaast heb ik steeds een zogeheten anker geplaatst. Iedere keer dat we het met elkaar eens waren, gaf ik een 'high five'. Ik kwam met een beter gevoel de gesprekken uit en langzaam begon er meer chemie te ontstaan tussen deze spelers en mij. Een van de twee spelers kwam onlangs zelfs uit eigen beweging naar me toe om te vragen hoe hij het deed als voetballer. In eerste instantie zaten ze er allebei niet op te wachten om met mij te praten. Eén speler vond het bijvoorbeeld moeilijk als hij bekritiseerd werd als er andere spelers bij stonden en vond het überhaupt niets als er tegen hem gepraat werd. Ik ben naast het individuele gesprek met hem beelden gaan bekijken van trainers in het betaald voetbal die tegen hun spelers praten over hun individuele prestatie. Ik kreeg als reactie. 'Ja, maar dat is profvoetbal. Dat zijn wij toch niet?' Door het boek van Nelis te lezen wist ik dat hij dit niet meende. Het was een reactie om zich af te zetten, iets wat pubers vaker doen als ze met zaken geconfronteerd worden die ze niet meteen binnen het juiste perspectief kunnen plaatsen.

Jezelf sturen in je ontwikkeling als trainer aan de hand van de methode van Ton Biessels ervaar ik als een absolute toevoeging in mijn werk-

veld. Het zou nog beter zijn als je zou worden bijgestaan door een praktijkbegeleider. Deze persoon hoeft niet eens extern te worden ingehuurd, een collega-trainer zou deze rol prima kunnen bekleden. Natuurlijk houdt de hierboven genoemde kwestie met de spelers niet op na de leer-actieperiode. De methode van Biessels is bedoeld om je op gang te helpen met problemen die je tegenkomt als trainer. Uiteindelijk kun je aan de hand van zijn methode zelf problemen blijven oplossen."

Rogier Knarren (assistent-trainer Jong Roda JC): "Ik bleek vooral iemand te zijn die practical learning, interactional learning en reflectional learning toepaste. In mindere mate imitational learning, extra practical learning, extreme practical learning en theoretical learning. Ik kan de strategieën voor de problemen die ik tegenkom als trainer op alle leervelden toepassen. Ik heb in eerste instantie voor tactiek gekozen en de manier van drukzetten die we hanteren in onze systemen 1:4:4:2 en 1:4:3:3. Om meer te weten te komen over de manier van drukzetten die andere trainers en ploegen hanteren, ben ik veel gaan lezen. Ton Biessels gaf mij het advies om meer theoretical learning toe te gaan passen. Hij adviseerde mij om niet alleen de informatie te gebruiken die ik al voorhanden had, maar ook betreffende informatie op te zoeken, programma's te bekijken en specialisten te volgen om deze informatie toe te passen in je leerveld.

Het artikel van Peter Bosz (Masterclass drukzetten) in De VoetbalTrainer heeft me bijvoorbeeld ontzettend geraakt. Daarnaast ben ik met Ralf de Haas (specialist VGT) gaan praten over de intensiteit die plaatsvindt bij het drukzetten. Ralf is onder andere verantwoordelijk voor het voetbalconditionele gedeelte. Het is belangrijk om te weten hoezeer de spelers zich belasten bij iedere voetbalactie. Want de spelers moeten onze manier van drukzetten goed kunnen uitvoeren. Hij heeft dan ook voor de voetbalacademie van Roda JC een periodiseringsmodel opgesteld. Verder ben ik het

boek van Raymond Verheijen over het periodiseren van voetballen weer gaan bestuderen. Ik ben tijdens de leer-actieperiode ook duidelijk verbetering gaan zien bij onze spelers.

Ik ben als het ware met mezelf gaan sparren. Door van smal naar breed leren te gaan heb ik veel meer inzichten verkregen over dit specifieke voetbalprobleem waar ik me mee bezig houd. Nu is het aan mij om breed te blijven leren, om problemen sneller en beter op te lossen."

Maatwerk leveren

Gerard Marsman, directeur Coaches Betaald Voetbal, stuurde een e-mail aan alle betaald-voetbalorganisaties, gericht aan de Hoofden Jeugdopleiding, met verwijzing naar de training '15 aspecten van coachleren'. Hiermee geeft CBV een stimulus om de kwaliteit van de jeugdopleidingen te verbeteren, een van de elf speerpunten van het KNVB-congres van december 2014.

Gerard Marsman: "De verbetering start bij jezelf. Daardoor kan je team ook beter gaan presteren. Deze training levert het maatwerk aan waar naar wij al zolang zoeken en verlangen. We bereiken de verbetering niet met alleen opgelegde programma's die voor iedereen hetzelfde zijn. Iedereen is verschillend en leert verschillend. Maatwerk is het antwoord. Dit concept is door Coachinsports goed vormgegeven. Vandaar mijn mail aan de BVO's om dit concept uit te proberen." 📧

Samenvatting:

- Ton Biessels vroeg zich af hoe coaches zichzelf beter kunnen maken.
- Hiervoor ontwikkelde hij een leermodel '15 aspecten van coachleren'.
- Hierin staan de zeven leerstrategieën centraal die op elk vakgebied toepasbaar zijn.
- CBV stimuleert het leermodel om onder andere de kwaliteit van de Nederlandse jeugdopleidingen te verbeteren.

Michele Santoni leidt Lazio Roma onder 17

‘Spelen om te winnen, niet om niet te verliezen’

Net als het Italiaanse nationale elftal hebben ook de Italiaanse clubs een aparte manier van werken. De Voetbaltrainer ging op de koffie bij Michele Santoni, volbloed Italiaan maar na acht jaar Amsterdammer in hart en nieren. Santoni staat sinds dit seizoen aan het hoofd van de Onder 17 van Lazio Roma. Een gesprek over visie, de poging om die te doorbreken, videoanalyse en veel meer.

Het Italiaanse voetbal staat bekend om zijn lage attractiviteit en veelvuldig defensief en georganiseerd voetbal, met weinig doelpunten en spektakel tot gevolg. Lazio Roma probeert iets te veranderen aan die gedachtegang en stelde daarom onze landgenoot Joop Lensen (ex-KNVB, ex-AZ, ex-Fenerbahce) aan als Hoofd Jeugdopleidingen. In zijn kielzog nam hij Michele Santoni mee naar de Romeinse topclub.

Michele Santoni: “Bij Italiaanse clubs bestaat de filosofie eruit dat alle voetballertjes tot de Onder 12 zich vrij kunnen inschrijven voor de voetbalschool van de professionele clubs. Vanaf Onder 12 wordt er pas echt een selectie gemaakt en mogen de beste spelers blijven. Het gebeurt eigenlijk maar heel weinig dat ook daarna jeugdspelers worden gescout en naar de club worden gehaald. Zelfs bij de Onder 17 die ik nu train, komen op een-na alle spelers uit de brede regio rond Rome zelf. Vanaf de Onder 19 worden pas echt spelers weggeplukt bij andere clubs. We introduceren nu 1:4:3:3 en willen

dat beleid doortrekken naar de jongere leeftijden. Aan de methodologie hebben we niet al te veel veranderd. We willen trainers niet forceren om iets nieuws te doen, maar ze eerst doen begrijpen waarom we dingen willen veranderen. Zij moeten er ook in geloven en deel uitmaken van het project. We willen hen vooral eenvoudiger training laten geven. Dat klinkt misschien vreemd, maar in Italië spreken ze graag met moeilijke

‘Het is verrijkend om tegen andere formaties te voetballen, want daardoor leren spelers zelf oplossingen bedenken’

woorden en proberen ze de zaken te ingewikkeld voor te stellen. Dat is zowat de teneur die heerst bij jeugdtrainers over het hele land. Het moet niet efficiënt zijn, als het er maar moeilijk genoeg uitziet. Ze verzinnen vaak

niet-onderbouwde regeltjes waardoor de aandacht voor het basisprobleem naar de achtergrond wordt geschoven. Ik geef een voorbeeld. De trainer Onder 13 liet zijn spelers een partijtje 4:4 spelen in het zestienmetergebied. Toen een speler de bal kreeg en die direct in het doel schoot, bedacht hij een regel dat rechtstreeks scoren niet mag. Terwijl hij de tegenpartij net had moeten leren hoe de speler in balbezit goed en efficiënt onder druk had kunnen worden gezet. Gelet op het wedstrijdachte aspect is er in principe namelijk niets verkeerd aan rechtstreeks scoren.

We willen nu vooral een organisatie neerzetten: telkens progressief opbouwen wanneer de bal wordt heroverd in het veld, en niet alleen wanneer de keeper de bal heeft. Pure looptraining zonder bal willen we in de jeugdopleiding niet meer zien, terwijl dat in Italië heel frequent voorkomt. Fysiektrainers hebben

vaak meer inspraak omdat ze sowieso goed opgeleid zijn, terwijl dat voor trainers veel minder geldt. De trainersdiploma's in Italië zijn niet van de kwaliteit zoals we die in Nederland en België kennen. Door de



druk van de lokale media, die de hele dag door over Lazio en Roma praten, heerst er een resultaatgerichte voetbalcultuur. Dat is natuurlijk funest voor elke jeugdopleiding. Typisch Italiaans, alleen AC Milan - en nu dus ook Lazio - doet er niet (meer) aan mee. Het is de manier waarop er gewonnen wordt die telt.”

Formaties herkennen

Michele Santoni: “Ook qua tactiek moet het voetbal in Italië veel simpler. Je kan op training wel 3:2 spelen in een vierkant, maar er moet een idee achter zitten. Dat is te weinig het geval, een mentaliteitsprobleem bij de coaches, andermaal. Aan de andere kant dienen trainingsvormen wel aangepast te worden aan de spelstijl van de komende tegenstander. In Nederland en België is het veel makkelijker omdat zo goed als alle teams in de jeugd 1:4:3:3 spelen. In Italië ligt dat anders. Ik heb hier al een he-

leboel opstellingen gezien, van een 1:3:5:2 tot een 1:4:4:2 in een ruit of met een viermansmiddenveld op één lijn. Er moet dus ook getraind worden op het bespelen van een team in zo'n formatie. Je kan wel stellen dat je in de jeugdopleiding spelers hun eigen spel moeten laten spelen, maar dat vind ik toch dubbel. Het is zelfs verrijkend om tegen andere formaties te voetballen, want daardoor leren spelers zelf oplossingen bedenken. Als je elke week tegen een team in 1:4:3:3 speelt, dan sleept er een soort automatisme in de manier van voetballen. Maar als je dan internationaal aan de bak moet en plots tegen een 1:4:4:2 moet gaan voetballen, dan moet je toch anders gaan denken. Als de tegenstander bijvoorbeeld met drie spitsen voetbalt, kan je makkelijk via het centrum opbouwen omdat je quasi altijd in een 2:1 overtal komt te staan. Maar als de tegenstander met twee spitsen en een 10 speelt, dan

vind je centraal nooit ruimte. Als je jaar-in-jaar-uit elke week tegen een team in 1:4:3:3 voetbalt, herken je die situatie niet meteen en vind je ook niet meteen een oplossing voor die nieuwe situatie. In dat opzicht vind ik het Italiaanse jeugdvoetbal wel uitdagend als opleidingscompetitie, omdat spelers diverse spelformaties moeten erkennen. Als trainer van de Onder 17 ben ik heel erg bezig met spelers die verschillende spelsituaties te leren herkennen. Zij moeten dan zelf weten wat te doen. Daar heb je natuurlijk wel spelers voor nodig met voetballend vermogen en inzicht. Ik heb een centrale verdediger in mijn categorie die werd gezien als een van de beteren in de competitie, maar het enige waar hij goed in is, is duels winnen en bikkelen om de bal. Wel, bij mij speelt hij nauwelijks omdat hij niet kan opbouwen. Die kan wel een goed jaar draaien bij de Onder 17 en misschien ook wel bij de Onder 19,

maar daarna is het gedaan met hem. Want kwaliteiten om in het A-team te spelen, dat onder hoofdtrainer Stefano Pioli trouwens ook 1:4:3:3 speelt, heeft hij niet. En uiteindelijk leid je toch spelers op die het in zich hebben om het op het hoogste niveau waar te maken.

In het kader van de ontwikkeling van jeugdspelers hebben we daartoe de Onder 17 en Onder 16 samengevoegd. Bij mijn groep zitten dus de betere spelers van 15 jaar oud. Zij leren heel snel veel bij, waardoor ze hun potentieel sneller en op een hoger niveau kunnen ontwikkelen. Ik heb drie spelers van de Onder 16 die al met de Onder 19 hebben gespeeld. Er is dus zeker progressie in de opleiding van spelers. Daarnaast speelt ook de instelling van voetballers een rol. Wij willen een houding waarbij de wil om te winnen groter is dan de schrik om te verliezen. In Italië is dat toch ietwat baanbrekend. Wat scouting betreft komen alle spelers uit Rome zelf. We hebben nu wel een Slowaak gehaald van 16, maar die is zo goed dat die meteen bij de Onder 19 zal terechtkomen.

Voor het scoutingsapparaat bij Lazio is het echt het jaar nul. We moeten het nog volledig gaan uitbouwen, maar de opzet staat er wel al. Sommige spelers zijn laat rijp en krijgen in Italië veel minder kansen. De redenering is dan al vlug dat ze niet voldoen aan de vereiste normen van hun leeftijdscategorie. Zo hebben we een linksback die bij de Onder 15 moeite heeft met grotere tegenstanders, omdat hij nog heel klein is. Maar hij kan heel goed voetballen. Die jongens geven we nu tijd om lichamelijk te groeien. Zo'n jongen komt er wel, zij het wat later. Als je hem de kans geeft, heb je daar als club en jeugdopleiding ook meer aan dan dat je hem gewoon laat gaan. De klemtoon ligt op voetballend vermogen, en niet op gestalte. Scouting gebeurt nu ook positiegericht, terwijl voorheen gewoon goede spelers werden gehaald. Wat er dan mee gebeurde, werd later wel bekeken. In de oren van een Nederlandse jeugdtrainer kan dat vreemd klinken, maar in

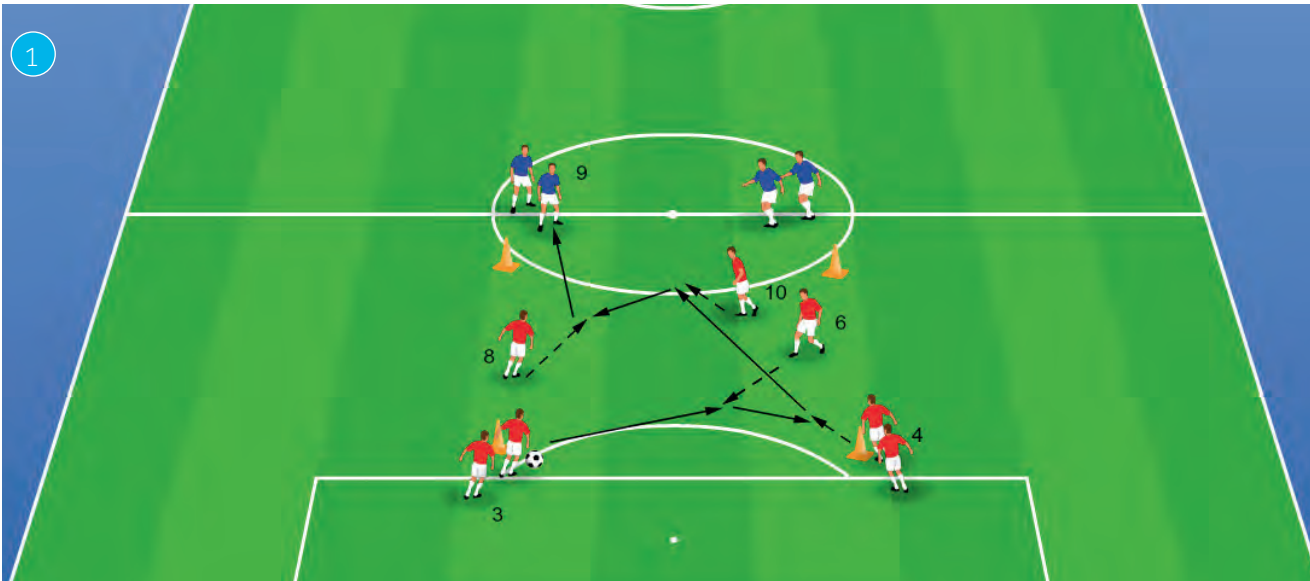
Italië is dit maar al te vaak realiteit. We willen echt duidelijke keuzes gaan maken. In Italië gaat er heel wat talent verloren omdat trainers geen keuzes maken en zo een kern opbouwen van dertig spelers, terwijl er eigenlijk maar twintig echt speelgelegenheid krijgen. De rest kan nooit wedstrijdritme opbouwen. We speelden eens tegen Internazionale en die hadden vier keepers mee, dan weet je het wel. En het is ook niet zo dat er een mooie roulatie is. Sommigen zullen af en toe spelen, maar anderen helemaal nooit. Dat is zonde van het talent. Daarom bakenen we onze kerntal af tot een dubbele bezetting van elke positie. Als je rechtsbuiten bent, en je zit op de bank, dan weet je dat de concurrent op jouw positie beter is. Op die manier kan de speler zijn focus houden, hij weet met andere woorden wat hij moet doen om toch in de ploeg te kunnen komen. Als een speler daarentegen pas derde keuze is, dan verliest die zijn focus. Ons selectiebeleid is dus danig aangepast.”

Pass- en trapvormen

Michele Santoni: “We willen bij Lazio vanaf de C1 de filosofie over de hele lijn doortrekken. In Italië is het de gewoonte van trainers om spelers iets aan te leren zonder dat ze daar eigenlijk zelf over hoeven na te denken. Dat gedachtegoed willen we overboord gooien. Spelers moeten in de wedstrijd zelf problemen zien en daar geschikte oplossingen voor kunnen vinden. Dat is een bepaalde verantwoordelijkheid die we hun geven. Alles begint bij de pass- en trapvormen, waar spelers meerdere opties moeten krijgen zodat ze zelf leren nadenken alvorens ze hun beweging uitvoeren. Ze moeten ruimtes leren zien en hun eigen keuze maken in het spelmoment zelf. Weg dus met de klassieke Y-vorm, om maar een herkenbaar voorbeeld te geven. De spelers die de bal niet hebben, moeten in beweging zijn zodat er constant nieuwe ruimtes en afspeelmogelijkheden ontstaan. Afhankelijk van het niveau van de groep moeten spelers twee, drie of meer keuzemogelijkheden hebben. Hoe hoger het niveau, hoe meer opties.

In een gewone pass- en trapvorm gaan spelers pas bewegen als ze aan de beurt komen, maar in de wedstrijd moet je iets kunnen creëren om op het juiste moment op de juiste plaats te zijn. Dat lukt niet vanuit een stilstaande positie. De 5 W's komen aan bod: wie, wat, waar, wanneer en waarom. ‘Wanneer’ vinden wij de belangrijkste factor. Timing is cruciaal, want anders kan er geen goede vervolgactie komen. Daarom zijn loopbewegingen zo belangrijk en integreren we ze in pass- en trapvormen. We houden bij elke pass- en trapvorm rekening met breedte en diepte. We oefenen doorgaans in een vierkant van 15 bij 10 meter met drie spelers in het vierkant. Zij krijgen geen vaste positie. Een van hen moet de bal opvragen en de andere twee moeten de ruimte creëren zodat de vervolgpasjes kunnen worden gegeven. De speler die in de bal komt, kaatst terug op een derde speler en die geeft dan op zijn beurt een lange pass, waarna het opnieuw begint. De spelers die weglopen van de bal moeten er bij de volgende pass weer onderdoor komen. Na elke pass moeten alle spelers in het midden een bepalende keuze maken. De drie in het midden blijven drie minuten staan en dan wordt er gewisseld.

Belangrijk is dat we meer doen dan alleen passen, er komt bij een oefenvorm meestal ook een tactisch aspect kijken. We doen bovenstaande oefenvorm dan ook als opbouw en als aanval. In de opbouwende vorm staan de twee centrale verdedigers aan de zijlijn. Een van hen speelt de bal in en de tweede kaatst, waarop de centrale verdediger de lange bal speelt. De speler die hier in de bal komt, is de meest defensieve middenvelder, dus doorgaans de 6. Er kunnen hierbij bepaalde beperkingen worden opgelegd, zoals het direct spelen van de bal. De spelers moeten zo snel mogelijk de diepe spits (9) op de zijlijn aan de overkant bereiken, maar alle spelers in het veld moeten wel balcontact hebben gehad. Als de bal bij de diepe spits is, moet er een speler in het veld zich onmiddellijk weer aanbieden en wordt dezelfde oefen-



Een passoefening om de opbouw door het centrum te trainen.



Een passoefening om de opbouw over de flank te trainen.

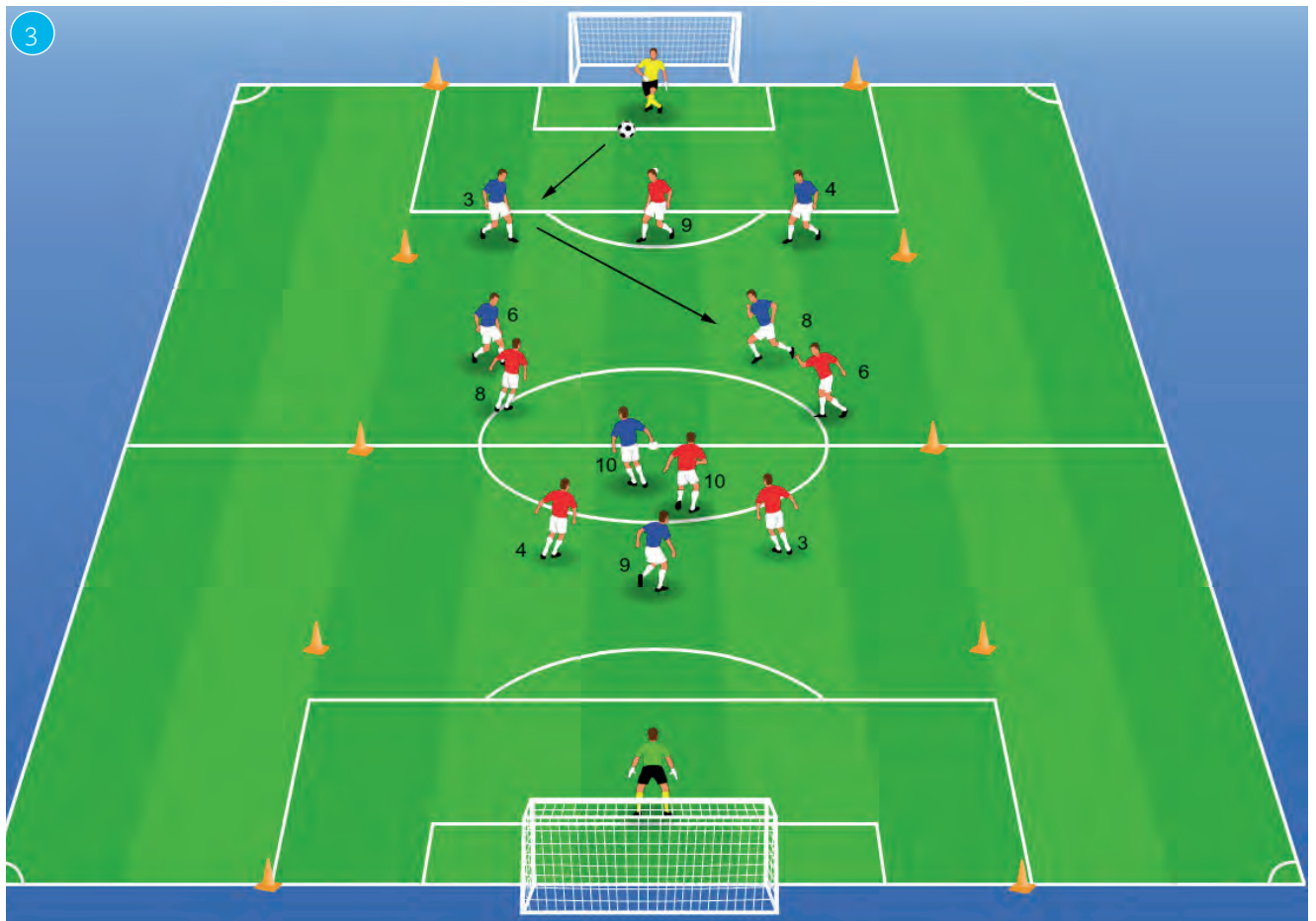
ning in de tegenovergestelde richting uitgevoerd. De coaching focust op het opeisen van de bal, bewegen zonder bal, snel beslissingen nemen en inspelen op de juiste voet. Het accent ligt voorts op snel spel. (tekening 1) Nemen we aanvallen als tactische insteek, dan posteren we twee extra flankspelers met een vrije rol in het midden en wordt de combinatie gezocht tussen een middenvelder en een buitenspeler. Tactisch gezien willen we een roulatie invoeren op de flank, want alles draait om ruimte creëren en op het juiste moment de juiste pass spelen. In dat geval wil-

len we eerst de buitenspeler inspelen die naar binnen trekt. Die moet dan de bal kaatsen op de 6 die eronder is gekomen om vervolgens de back in te spelen die opkomt, om zo een overlapping te maken. (tekening 2) In een verdere fase kun je dan naar vier spelers centraal gaan. Dan is het niet verplicht dat elke speler steeds de bal raakt, maar je laat de speler een keuze maken, altijd gerelateerd aan de ruimte en het juiste moment. Als twee spelers zich aanbieden, is het bijvoorbeeld van de balaanname afhankelijk welke speler het best kan worden ingespeeld. Als volgende stap

kun je ook een verdediger in het midden plaatsen om invloed uit te oefenen op de juiste keuze.”

Periodisering

Michele Santoni: “In Italië wordt doorgaans elke training de helft met een fysieke trainer en de helft met de voetbaltrainer gewerkt. Dan wordt er fysiek hard gewerkt gedurende drie kwartier en vervolgens wordt er drie kwartier gevoetbald in een lager tempo. Dat hebben we nu aangepast. We werken alleen met bal, dat is veel intensiever en spelers hebben zelfs een betere fysieke conditie. We gebruiken



Het spel door de as oefenen, zowel verdedigend als aanvallend.

voor alle jeugdteams de theorie van Raymond Verheijen. Het verschil tussen een voetballer in de Serie A en een jeugdspeler is het handelen in tijd en ruimte. Vanuit die filosofie tonen we dat spelers explosiever moeten worden en die explosiviteit moeten kunnen behouden over een

'We speelden eens tegen Internazionale en die hadden vier keepers mee, dan weet je het wel'

langere inspanning. Dat kan je met voetbalspecifieke vormen trainen. De jeugdteams van Lazio die drie keer per week trainen, hanteren de zeswekenperiodisering: twee weken fysieke prikkel 11:11, twee weken 7:7 en twee weken 4:4 en 3:3. Met de Onder 17

trainen we vier keer per week en periodiseren we over twee weken. Wij spelen altijd op zondag en ik verkies ook wekelijks een training op de dag na de match. De spelers die weinig of niet gespeeld hebben, krijgen op die manier een fysieke prikkel. Op dinsdag hebben we vrij en op woensdag spelen we 7:7 of 4:4, elke week afwisselend. De donderdag brengt dan elke week een prikkel 11:11 en vrijdag is er de wedstrijdvoorbereiding.

De theorie is één ding, het interessante is om spelers ook tactisch beter te maken zonder die partijen al te vaak stil te leggen. Die tactische elementen moet je natuurlijk vooraf inoefenen, zodat de spelers ze vlot kunnen uitvoeren tijdens de fysieke prikkel. Op dat vlak kunnen we zelf nog heel wat stappen zetten, maar de progressie is tot hiertoe wel aanzienlijk. Snelheid, explosiviteit en kracht worden bij ons met bal getraind. Wij noemen dit aspect Soccer Fitness. De looptrainers worden vooral ingezet

wanneer spelers zich in de groep moeten integreren of wanneer ze terugkomen uit blessure. Omdat alle trainingen individueel gemonitord worden, kunnen we andere trainers ook laten zien dat er wel degelijk fysieke progressie is.

Vaak speel ik over de lengte van een heel veld en de breedte van het zestienmetergebied 6:6 + twee keepers met posities 3 en 4 (centrale verdedigers), 6, 8 en 10 (centrale middenvelders met punt naar voren), en 9 (diepe spits). (tekening 3) De derde ploeg doet ondertussen loopvormen. We voetballen drie keer zeven minuten, zodat elk team twee keer zeven minuten kan voetballen en één keer zeven minuten de loopvormen doet. De GPS-gegevens leren ons dat de spelers die op het veld staan eenzelfde tempo aanhouden. De spelers die de loopvormen doen, gaan de eerste zeven minuten intensief te werk, maar de tweede zeven minuten presenteren ze al dertig procent minder. Dat is puur een mentale kwestie, maar

het leidt wel tot minder efficiëntie. Via monitoring kan je tevens de progressie van spelers volgen op middellange termijn. Ik heb gemerkt dat spelers uit mijn Onder 17 meer lopen dan de spelers van de Onder 19, die nog op de klassieke Italiaanse manier trainen.”

Videoanalyse

Michele Santoni werkte vier jaar als videoanalist bij Ajax en mocht tijdens Euro 2012 in Polen en Oekraïne voor de NOS wedstrijden diepgaander belichten aan de hand van videobeelden. Ook bij Lazio Roma onder 17 wordt videoanalyse op een specifieke manier toegepast.

Michele Santoni: “Videoanalyse wordt steeds populairder, maar de kunst is wel om het simpel te houden. Ik vind dat je het bij de jeugd niet moet gaan gebruiken om statistieken bij te houden. We filmen nu bij Lazio onder 17 alle wedstrijden en trainingen. Daarvoor heb ik vanuit Nederland zelfs een paal van zeven meter hoog laten overkomen. In mijn ogen is videoanalyse een perfect evaluatie- en communicatiemiddel. Na elk duel bekijk ik de wedstrijdvideo en dan plaats ik via SoccerLab een compilatie online voor alle spelers. Rekening houdende met de doelstellingen van de week ervoor en de week erna gaat dat bijvoorbeeld over het verdedigen van de rechtstreekse tegenstander. Voor de verdedigers is dat meestal een ander filmpje dan voor de middenvelders of de aanvallers. Ik geef er geen commentaar bij, want de bedoeling is dat spelers zelf gaan kijken en fragmenten van zichzelf opmerken die goed en niet goed zijn. Ze moeten er drie momenten naar eigen keuze uithalen en daar moeten ze dan commentaar bij geven. In de eerste fase waren dat algemene momenten, maar nu ze vertrouwd zijn met het systeem en de manier van voetballen, gaat het om specifieke momenten. Ik geef nog een voorbeeld. Onze linksback is niet zo goed in het verdedigen op één lijn. Dan kan hij via een videomoment laten zien dat hij zich daarin ontwikkeld heeft en hoe hij het nu wel efficiënt aanpakt. Belangrijk is dat spelers leren om zelf die momenten te herkennen. Als trainer kom ik daar niet tussen. Op



die manier leren ze het voetbal beter begrijpen en ontleden en kunnen ze bijgevolg op een meer effectieve manier aan hun tekortkomingen werken. Spelers leren zo ook het onderscheid te maken tussen wat belangrijk is en wat niet.

Na hun inbreng maak ik dan de evaluatie met de spelers erbij. Dit is een individuele sessie. Op die manier krijgen ze nog eens extra advies over hoe iets nog beter kan. Wat ik vaak fout zie gaan bij het toepassen van videoanalyse, is dat de trainer zelf gaat praten en daar blijft het dan bij. Dan weet je nooit hoe je spelers zelf denken en of ze wel op dezelfde lijn zitten. En spelers zeggen zelden uit zichzelf dat ze het niet eens zijn met jou als trainer. Dat kan wel als je ze individueel laat meedenken, waardoor je tot een beter resultaat komt. Als je dat systeem goed toepast, verhoog je echt de betrokkenheid van spelers.

In het begin verplichtte ik iedereen om met drie spelmomenten te komen aanzetten, terwijl ze nu uit zichzelf soms met vijf interessante spelfases komen opdraven. Als je zo'n situatie kunt creëren, gaat het rendement omhoog. Er is daarnaast nog een andere truc die ik geregeld toepas om spelers hun interactie te vergroten. Na een wedstrijd geef ik spelers cijfers op verschillende onderdelen. Af en toe geef ik dan eens iemand een veel lager cijfer dan hij in werkelijkheid verdient. Dan staat die speler op en komt hij zelf met een uitleg waarom hij meer verdient. Dat geeft spe-

Michele Santoni

Michele Santoni (1980) is de zoon van een Italiaanse vader en een Nederlandse moeder. Hij werd geboren in het noorden van Italië, nabij Verona. Door een blessure op zijn 20ste ging hij aan de slag bij de Onder 17 van een plaatselijke amateurclub, waarna hij naar Nederland kwam om zich verder te ontwikkelen als voetbaltrainer. Hij organiseerde toen al trainerclinics bij Ajax. Via Patrick Ladru, nu werkzaam bij Ajax, kon hij aan de slag als assistent bij de A1 van Haarlem. Martin Jol gaf hem vervolgens de kans om onder meer te scouten en videoanalyses te maken bij Ajax. Daar werkte hij anderhalf jaar onder Jol en drie jaar onder Frank de Boer. In 2014 kon hij als assistent met voormalig Vicenza-speler Domenico Di Carlo naar Livorno en het daaropvolgende seizoen werkten beiden samen bij Cesena. Op vraag van Joop Lenssen, die Hoofd Jeugdopleiding bij Lazio was geworden, ging Santoni aan de slag als coach bij de Onder 17.

lers ook het nodige vertrouwen dat ze zichzelf verder kunnen ontwikkelen. Een speler moet hier niet alleen met woorden komen, maar dit ook met bewuste wedstrijdfragmenten kunnen aantonen.”

Samenvatting:

- Santoni vindt dat trainers in Italië proberen de zaken te ingewikkeld voor te stellen, terwijl er juist een duidelijk idee achter trainingsvormen moet zitten.
- Lazio onder 17 focust op opbouwen van achteruit, maar ook meteen bij elke balverovering.
- In Italië leren jeugdspelers in en tegen verschillende formaties voetballen.
- Bij oefenvormen hoort ook een tactische insteek.
- Het juiste gebruik van videoanalyse leert spelers het voetbal beter begrijpen.

Online

Lazio Roma onder 17:
<http://iturl.nl/snRZ2>



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.

Mentaliteitskwestie

Rogier Meijer: “Tijdens het aanvallen is het al nodig dat spelers bezig zijn met de restverdediging. Ik wil daarom het liefst dat we met een blok van vijf spelers achter de bal blijven. Naast de verdedigers gaat het dan ook om één of in sommige gevallen twee middenvelders. Maar je kunt nog zoveel spelers achter de bal hebben, als er geen druk is, schiet je daar uiteindelijk weinig mee op. Dus bij balverlies moet er eerst druk worden gezet op de bal en gelijk daarna wordt er bepaald welke kant we op gaan. Druk je de tegenstander naar de zijkant of probeer je ervoor te zorgen dat ze de bal moeten uithalen? Het komt dan aan op de bereidheid van elk individu om mee te doen. Daar komt een stukje mentaliteit om de hoek kijken. Want het omschakelen van aanvallen naar verdedigen is voor de helft een mentaliteitskwestie.”

Aandacht voor omschakelen

Rogier Meijer: “Van de hoofdmomenten aanvallen, verdedigen en omschakelen wordt er veelal de minste aandacht gegeven aan die laatste. Misschien komt dat wel omdat trainers bij aanvallen of verdedigen het gemakkelijkst kunnen aangeven wat de bedoeling is. Het zijn gestructureerde hoofdmomenten en dat is bij het omschakelen niet altijd het geval. Tegelijkertijd merk je in wedstrijden dat de meeste doelpunten ontstaan uit standaardsituaties of uit die omschakelmomenten. Ook al duurt een omschakelmoment soms maar een paar seconden, hetgeen spelers in die seconden doen, is wel heel belangrijk voor het verloop van een wedstrijd. Ik benoem dat steeds weer bij mijn spelersgroep. Het gevaar daarbij is dat je te algemeen blijft. Want roepen dat iedereen mee moet doen in de omschakeling klinkt logisch, maar hoe lang moet iedereen meedoen en wat verwacht je dan precies? Een aanvaller moet drukzetten, maar hoeft geen dertig meter mee terug te sprinten. Dus je moet duidelijk zijn in wat je binnen dat moment verwacht van je groep.”

Messi, Neymar en Suarez

Rogier Meijer: “Bij omschakelsituaties van aanvallen naar verdedigen, zijn het meestal de aanvallers die daar moeite mee hebben. Er staan, op het moment dat je voorin de bal verliest, immers nog genoeg spelers achter de bal. Maar toch: als je kijkt naar FC Barcelona, hebben Messi, Neymar en Suarez wél de bereidheid om bij balverlies die drie tot vijf seconden om te schakelen. Ze zetten gelijk druk op de verdediger of middenvelder in balbezit. Dat is een gemaakte afspraak en iedereen houdt zich daaraan. Als die spelers dat kunnen opbrengen, dan moeten mijn spelers daar zeker ook toe in staat zijn. Zelfs als dat omschakelen betekent dat je alleen maar van achteruit drukzet op de speler van de tegenpartij die in balbezit is. Want ook dat kan al helpen om de bal eerder terug te veroveren of om de tegenstander op te houden.”

Richting (weglaten)

Rogier Meijer: “Bij dat omschakelen van aanvallen naar verdedigen heb je, op het middenveld of voorin, de keuze tussen drukzetten om de bal af te pakken of ervoor te zorgen dat je de diepe bal eruit haalt. Dat laatste heeft te maken met de richting van het spel. Want als een tegenstander de bal veroverd, wil hij het liefst zo snel mogelijk de diepte bespelen. In een oefenvorm (zie tekening) die ik geregeld speel, heeft de aanvallende partij de mogelijkheid om vanuit een overtalsituatie in het doel op de bovenste helft te scoren. Op het moment dat de bal veroverd wordt door de verdedigers, laat ik deze richting weg zodat er door de rode partij op twee doelen gescoord kan worden. Die wedstrijdrijke richting laat ik bewust weg, want ik wil daarmee bereiken dat elke speler gestimuleerd wordt om mee te doen. Door deze regel sta je nooit alleen maar vóór of áchter de bal. In het begin zie je dat er veel gescoord wordt door het rode team. Na verloop van tijd wordt dat minder, omdat het blauwe team steeds beter doorkrijgt dat hun eerste reactie moet zijn dat ze druk gaan zetten. Ze hebben maar drie seconden om dat te doen, want anders krijgt de tegenstander te veel tijd en ruimte om keuzes te maken. Na verloop van tijd kun je besluiten om de rode partij alleen nog maar te laten scoren op het doel op de onderste helft, waardoor de wedstrijdrijke richting er wel weer is.”

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van de omschakeling van aanvallen naar verdedigen, waarbij de nadruk ligt op het direct drukzetten nadat er balverlies is geleden

Organisatie

- het veld loopt van zestienmeterlijn tot zestienmeterlijn
- 2 grote doelen
- 4 pylonen
- 5 ballen in het doel van de keeper
- 6 blauwe en 7 rode hesjes

Inhoud

- 6:5 (+2) + 2 keepers
- de aanvallers spelen vanuit hun positie en kunnen, nadat er 10 keer is rondgespeeld, scoren op het doel op de bovenste helft
- de verdedigers (rode team) proberen de bal te veroveren, waarna de beide rode spelers die op de kopse kanten staan, mogen meedoen en er gescoord kan worden op beide doelen
- de rode partij heeft maar 10 tellen om te scoren

Coaching (blauwe team)

- 'Zet nadat je balverlies hebt geleden gelijk druk op de speler in balbezit.'
- 'Maak het speelveld klein en kom zoveel mogelijk in de as van het veld.'



Methodiek

- maximaal aantal keer raken instellen voor de blauwe partij, zodat er eerder balverlies ontstaat (moeilijker)
- tijdslimiet instellen voor het blauwe team waarbinnen gescoord moet worden (moeilijker)
- veld langer maken (makkelijker)
- na verloop van tijd het rode team alleen op het onderste doel laten scoren (makkelijker)



B-JEUGD



Edwin de Graaf is sinds het seizoen 2012/2013 werkzaam als trainer bij de Feyenoord Academy. In het seizoen 2012/2013 was hij assistent-trainer van Feyenoord onder 19, waarna hij in het seizoen 2013/2014 trainer werd van Feyenoord onder 14. Dit seizoen heeft hij voor het eerste jaar de Onder 16 onder zijn hoede. Zelf speelde hij betaald voetbal bij RBC (2001-2004), Feyenoord (2004/2005), ADO Den Haag (2005/2006), NAC Breda (2006-2010), daarna een seizoen in Schotland bij Hibernian. Hij sloot zijn carrière na het seizoen 2011/2012 af bij SBV Excelsior. In totaal heeft hij 255 wedstrijden gespeeld in het betaald voetbal.

Slim

Edwin de Graaf: “In principe zou het omschakelen van aanvallen naar verdedigen heel simpel moeten zijn. Want het enige dat spelers hoeven te doen, is na balverlies gelijk een paar seconden meeverdedigen. Maar om dát voor elkaar te krijgen zul je als trainer echt veel aandacht aan dit moment moeten besteden. Want spelers, op welk niveau dan ook, zijn geneigd te blijven hangen in rouwmomenten. B-junioren hebben daar in grote mate mee te maken, want het is een leeftijdsgroep die erg op zichzelf gericht is. Ik merk dat vooral aan het begin van het seizoen. Maar naarmate we in trainingsvormen meer aandacht besteden aan dit omschakelmoment, merk ik dat het beter gaat. De rouwmomenten nemen af en spelers worden slimmer. Daarmee bedoel ik dat je soms ook een kleine overtreding moet durven maken om de tegenstander te beletten een counter te plaatsen. Meestal krijg je dan een waarschuwing en kent de scheidsrechter een vrije trap toe. Die slimheid mag je, zonder dat spelers gemeen gaan worden, wel van B-junioren verwachten.”

Harder werken

Edwin de Graaf: “Wij spelen met de punt naar voren, waarbij mijn 10 veelal de diepte kiest en ook de 8 drang naar voren heeft. Dit betekent dat de 6 de balans op het middenveld moet bewaken. Hij krijgt ook mogelijkheden om diep te gaan, maar dan zal een andere middenvelder voor de balans moeten zorgen. Het bewaken van de balans en verzorgen van de restverdediging is ook een taak van mijn verdedigers. Die moeten de middenvelders coachen of, als de middenvelders te diep staan, zelf instappen. We komen dan achterin een-op-een te staan. Bij het omschakelmoment van aanvallen naar verdedigen willen wij, ongeacht de plek waar de bal verloren wordt, gelijk vijf seconden druk zetten. Voor met name de aanvallers is dit erg belangrijk. Voorkom dat de tegenstander in hun laatste lijn de tijd krijgt om op te bouwen. Want als aanvallers vergeten om te schakelen, moet iedereen daarna weer veel harder werken. Dat probeer ik de jongens telkens weer voor te houden. Wordt er door de aanvallers wél drukgezet, dan zie je dat veel verdedigers de bal lang gaan spelen of de bal uithalen op de keeper. Dit lijkt een detail, maar is erg belangrijk. Dat is wat we willen en daarom is dat omschakelen door de aanvallers ook zo essentieel. Voorwaarde bij dat drukzetten is wel dat het op hoge intensiteit gebeurt. Je ziet nog wel eens spelers die op een meter van een tegenstander gaan inhouden of zelfs stoppen, waarmee je dus eigenlijk net niet genoeg drukzet en uit het duel blijft. De tegenstander krijgt dan alsnog kansen om er onderuit te voetballen.”

Laten zien

Edwin de Graaf: “Om onze spelers te laten zien hoe ze omschakelen, laten we met enige regelmaat videobeelden zien van gespeelde thuiswedstrijden. Bij B-junioren werkt dat heel goed, omdat ze hun eigen gedrag en handelingen in het veld daardoor terug kunnen zien. Wat je vooral ziet, is dat we met te veel spelers vóór de bal staan op het moment dat er balverlies optreedt. Maar ook op trainingen zijn we met dit thema bezig. In partijspelen 8:8 of 11:11 leggen we situaties stil en bespreken dan wat spelers beter hadden kunnen doen. In een veelgebruikte oefenvorm (zie tekening) spelen we met neutrale spelers. Als je kijkt naar je spelersgroep weet je welke jongens moeite hebben met dit omschakelen van aanvallen naar verdedigen. Dan moet je die jongens dus geen neutrale spelers maken, want dat omschakelen moeten ze juist leren. In deze vorm kun je, door met de aantallen te variëren, het op een eenvoudige manier moeilijker of makkelijker maken. Belangrijk accent in deze vorm is dus dat we in eerste instantie binnen vijf tellen de bal terug willen hebben. Lukt dat niet? Dan maken we het compact.”

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het omschakelen van aanvallen naar verdedigen, waarbij de nadruk ligt op het terugveroveren van de bal binnen drie seconden

Organisatie

- het veld loopt van zestienmeterlijn tot zestienmeterlijn
- 8 pylonen om 2 vakken mee te maken

Inhoud

- 7:7 in vak A, waar het zevental samen met de 4 neutrale spelers op balbezit speelt
- de 7 verdedigers proberen de bal af te pakken en zo snel mogelijk de neutrale speler op de kopse kant van vak B aan te spelen (zie blauwe passlijn)
- 2 neutrale spelers sluiten vervolgens bij, samen met de overige 14 spelers waardoor er in vak B opnieuw 7:7 + 2 ontstaat
- 2 neutrale spelers blijven achter in vak A
- als de aanvallende partij de bal uit speelt in vak A, ontvangt de verdedigende partij de bal in vak B
- het aanvallende team krijgt na 8 keer rondspelen een punt

Coaching

(handelingen aan de bal)

- 'Bespeel de ruimte en wees zuinig aan de bal.'
- 'Probeer een man over te slaan als het druk is.'
- 'Houd de balsnelheid hoog.'
- 'Probeer snel de ruimte te zien en open de bal naar het andere vak, zodat je daar op balbezit kunt spelen.'

(handelingen zonder bal)

- 'Aarzel geen moment en ga bij balverlies gelijk drukzetten.'



- 'Zet samen druk en help elkaar.'
- 'Maak het compact in de richting van de bal.'
- 'Coach actief het moment van omschakelen, zodat je je medespelers wakker schudt en ze bij het drukzetten betreft.'
- 'Richt je op het voorkomen van het verplaatsen van de bal naar het andere vak.'

Methodiek

- ruimte groter/kleiner maken
- neutrale speler toevoegen of weghalen in aanvallende vak
- na een uitbal de neutrale speler inspelen op de kopse kant





Kris Kempers (TC I) is al sinds zijn zestiende jaar jeugdtrainer. Vanuit de top van het jeugd amateurvoetbal 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.

Voorwaarden voor omschakelen

Kris Kempers: “Als je de omschakeling van aanval naar verdedigen wilt trainen, zul je in de eerste plaats moeten denken aan de voorwaarden die je in een vorm terug moet laten komen. Welke voorwaarden creëer je in balbezit, om vervolgens bij balverlies spelers te kunnen beïnvloeden? Want om tot een omschakeling te komen, zal er wel eerst balverlies geleden moeten worden. In de vorm die wij met enige regelmaat spelen (zie trainingsvorm) komt dat op een natuurlijke manier voor. En dat is belangrijk, want spelers moeten namelijk zélf ervaren dat balverlies op een bepaalde plek in het veld binnen een paar seconden in een tegendoelpunt kan resulteren. Vaak zie je trainingsvormen gericht op omschakelen, waarbij de trainer ineens een bal naar een andere partij speelt om het omschakelmoment te creëren. Dit voelt voor mij echter wat gekunsteld aan en volgens mij ervaren spelers dat ook zo. Door in deze vorm de 9 tegen twee verdedigers te laten spelen, treedt balverlies regelmatig op. Die enkele keer dat er wél een goede aanval uitrolt, laten we de oefeningen natuurlijk gewoon doorlopen.”

Positie in het veld

Kris Kempers: “Je moet er als trainer voor zorgen dat het omschakelen een automatische wordt bij C-junioren, want ze denken nog veelal aanvallend. Om dat te bereiken besteden we zeker drie à vier keer per week aandacht aan het omschakelmoment. Dat vele herhalen is ook nodig, want spelers moeten de principes binnen de trainingsvorm kunnen vertalen naar een wedstrijd situatie. In de wedstrijd merk ik dat het omschakelen steeds beter gaat. Wel heb je te maken met de plek waar balverlies geleden wordt op het veld. Gebeurt dat op het middenveld of gebeurt dat voorin? Dat maakt wel een verschil, ook al is de afspraak dat degene die het dichtst bij de bal staat na balverlies gelijk drukzet. Als die speler dat doet, zijn andere spelers geneigd mee te doen. Spelers steken elkaar als het ware aan. Tegelijkertijd zie je, en dat is niet per se C-juniorge-relateerd, dat spelers bij balverlies voorin bewuster moeten worden gemaakt van de noodzaak om direct weer druk op de bal te hebben. Soms voelen ze die noodzaak niet, omdat ze het gevoel hebben dat er zich nog veel spelers achter de bal bevinden. Op het middenveld is die noodzaak tot drukzetten en samenwerken al weer veel groter. De vorm die we trainen speelt zich rond de middencirkel af, maar je zou een dergelijke vorm ook verder voorin kunnen laten plaatsvinden met een wat grotere ruimte of met meer spelers, bijvoorbeeld in een vorm 8:8.”

Bereidheid opbrengen

Kris Kempers: “Spelers worden bij ons ook al gedwongen na te denken over de situatie dat er balverlies geleden wordt. Met name de 3 en 4 hebben hierin een belangrijke rol. Stel dat we de bal verliezen, hoe staan we dan verdedigend? In de trainingsvorm is de buitenspelregel daarom ook belangrijk. Door op tijd aan te sluiten kun je de linies kort op elkaar houden en kun je een tegenstander buitenspel zetten, wanneer de tegenstander vanuit de omschakeling snel de diepte wil zoeken. Vervolgens worden er individuele keuzes gemaakt, zoals het moment van uitstappen en waar op het veld dat gebeurt. Dat zijn zaken waar je ook op individueel niveau met spelers over praat. Maar of het omschakelen van aanvallen naar verdedigen lukt, ligt voor het grootste deel aan de bereidheid van de speler. Komt hij afspraken na, zet hij snel druk en wil hij een ander helpen?”

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van de omschakeling van aanvallen naar verdedigen, waarbij de nadruk ligt op het klein maken van de ruimtes naar de bal toe en het drukzetten op de tegenstander in balbezit

Organisatie

- er wordt gespeeld in de breedte van het strafschopgebied en in de lengte vanaf een kant tot aan 20 meter over de middenlijn
- 2 grote doelen
- 4 gele en 4 rode pylonen
- 5 ballen in het doel van de keeper
- 5 gele en 5 rode hesjes

Inhoud

- 5:5 + 2 keepers
- de verdedigers van het gele team mogen alleen positie kiezen op de eigen helft
- de verdedigers van het gele team mogen pas doordekken zodra de bal naar de spits van het rode team wordt gespeeld
- de doelman van het rode team start de oefening door 3 of 4 in te spelen
- de 3 of 4 zoekt zo snel mogelijk diepte via een inspeelpass op 9, waarbij 3 en 4 van het gele team druk mogen zetten zodra de bal wordt ingespeeld
- op het moment van inspelen naar 9 van rood, mogen van beide teams de 8 en 10 (die aan de zijkant bij de rode pylon staan) in het veld bijsluiten, waardoor er 5:5 wordt gespeeld
- beide teams kunnen scoren in het grote doel van de tegenstander
- zodra de bal buiten het veld is, wordt er gestart met een nieuwe aanvalsofbouw en komen er ook nieuwe middenvelders in het veld
- er wordt met buitenspel gespeeld

Coaching

Kris Kempers: “De kans dat de bal verloren wordt door 9 is in deze vorm vrij groot, omdat hij in een 1:2-situatie staat. Dat is niet erg, want daardoor ontstaat juist de situatie die we willen zien. Uiteindelijk is het doel dat wij de tegenstander gezamenlijk onder druk weten te zetten en de bal heroveren. Mocht dat niet haalbaar zijn, dan zullen in elk geval de opties richting ons doel zoveel mogelijk afgesloten moeten worden, waarbij de tegenstander gedwongen wordt tot het geven van een breedte- of terugspeelbal.”

Aandachtspunten in de coaching zijn:

- voor de keeper en centrale verdedigers:

Tijdens het aanvallen al bezig zijn met het organiseren van de restverdediging. Dus aansluiten door de laatste lijn om bij balverlies de linies direct weer kort op elkaar te krijgen.

- voor de dichtstbijzijnde speler(s):

Na het lijden van balverlies gelijk drukzetten op de speler van de tegenpartij die in balbezit is gekomen. Er moet enerzijds zo goed mogelijk voorkomen worden dat de diepte gezocht wordt en anderzijds geprobeerd worden om de tegenstander naar de zijkant te dwingen.

- Spelers die verder van de bal af staan:

Maak het veld klein in de richting van de bal. Verklein de afspeelmogelijkheden voor de speler van de tegenpartij die in balbezit is gekomen.



D-JEUGD



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.

Vijf seconden

Dijar Kasim: “Zodra wij balverlies lijden, willen we bij FC Utrecht de bal zo snel mogelijk terug hebben. Hiervoor hanteren wij voor de spelers een ‘vijf seconden regel.’ Binnen vijf seconden willen wij als team de bal weer terugveroverd hebben, waarbij er een belangrijke rol is weggelegd voor de dichtstbijzijnde speler. Hij moet als eerste gelijk drukzetten. Wanneer dat drukzetten begint, is het voor de twee of drie andere jongens die in zijn buurt staan het sein om hun man los te laten en te helpen. Dat loslaten van een tegenstander gaat bij veel D-pupillen al van nature. Want deze spelers willen graag naar de bal toe. Doordat wij tegenstanders loslaten en onze teamgenoot helpen, krijgt de speler van de tegenpartij drie spelers tegenover zich die heel graag de bal af willen pakken. Wanneer de tegenpartij weet te ‘ontsnappen’ en de bal terugspeelt naar hun eigen keeper, gaan we niet gelijk weer drukzetten. De afstand naar de keeper is dan te groot. We komen in zo’n geval compact bij elkaar. We maken het veld klein en proberen de tegenstander naar de zijkant te lokken, zodat we daar de bal kunnen veroveren.”

De ketting

Dijar Kasim: “Zodra de eerste twee of drie spelers drukzetten op de speler in balbezit, dienen de overige spelers te volgen, in de vorm van een ‘kettingreactie’. Het speelveld wordt klein gemaakt, de snelste weg naar ons doel wordt afgedekt (dus spelers moeten leren om aan de binnenkant te staan) en spelers moeten ervoor zorgen dat wij druk op de bal geven. We komen op zo’n moment vaak één-op-één te staan achterin. Belangrijk is daarom dat er voldoende druk is op de bal en dat de tegenstander geen lange bal naar voren kan geven. Ik geef onze verdedigers dan ook mee dat ze op de lichaamshouding van de speler aan de bal moeten letten. Gaat hij de lange bal geven? Ik vertel ze dan dat, als de tegenstander de bal iets voor zich uit speelt, de kans groot is dat hij lang gaat spelen. Dat kun je aan hem zien. In het begin van het seizoen vonden mijn verdedigers het nog lastig dat moment te herkennen, maar inmiddels is dat een automatisme geworden. Het is een belangrijk detail, want wanneer mijn verdedigers ingedraaid staan, kunnen ze eerder de lange bal onderscheppen.”

Druk achter de bal

Dijar Kasim: “Bij D-pupillen is het belangrijk dat je aandacht besteedt aan het ontwikkelen van betrokkenheid. Wil iedereen meehelpen om de bal weer van de tegenstander af te pakken? In deze leeftijdsfase moeten spelers al behoorlijke afstanden overbruggen om het spel compact te maken. Daardoor is de valkuil bij D-pupillen dat spelers ‘toeschouwer van het spel’ worden. De intentie van iedere speler van het team moet, ongeacht de positie waarop hij speelt, zijn om elkaar te helpen om de bal zo snel weer terug te veroveren. Bij FC Utrecht vinden wij dat alle spelers, dus ook de spitsen en de diepe 10, het team mee moeten helpen om de bal weer terug te veroveren. Wanneer een middenvelder van de tegenpartij de bal onderschept op het middenveld, willen wij dat onze spelers die voor de bal staan, mee helpen terugverdedigen en druk achter de bal geven. Want ook door van achter druk te geven kun je meehelpen om de bal terug te veroveren. De speler van de tegenpartij die de bal in bezit heeft, voelt dat hij sneller moet handelen en gaat dus eerder fouten maken. Zo helpen wij elkaar allemaal om de bal weer terug te veroveren.”

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het ontwikkelen van het snel omschakelen van aanvallen naar verdedigen (vijf seconden regel), wanneer wij op de helft van de tegenstander (maar ook eigen helft) de bal verliezen

Organisatie

- het veld is 28 meter breed en 46 meter lang
- 13 hesjes in 3 verschillende kleuren
- 20 ballen rondom het veld
- 8 pylonen om een veld mee uit te zetten
- 4 kleine doelen

Inhoud

- partijspel 5:5 + 3 neutrale spelers
- geel en blauw spelen op balbezit
- rood probeert de bal af te pakken
- blauw en geel krijgen een punt als de bal 12 keer rond is gegaan
- rood krijgt een punt als het na balverovering scoort in een doeltje
- na een uitbal, achterbal of hoekschop start de trainer met een inspeelbal

Coaching (voor rood)

- 'Maak het veld samen klein en geef druk op de bal.'
- 'Loop in de richting van de bal en probeer dicht bij elkaar te blijven.'
- 'Wacht een slechte pass van de tegenstander af en zet dan gelijk druk.'

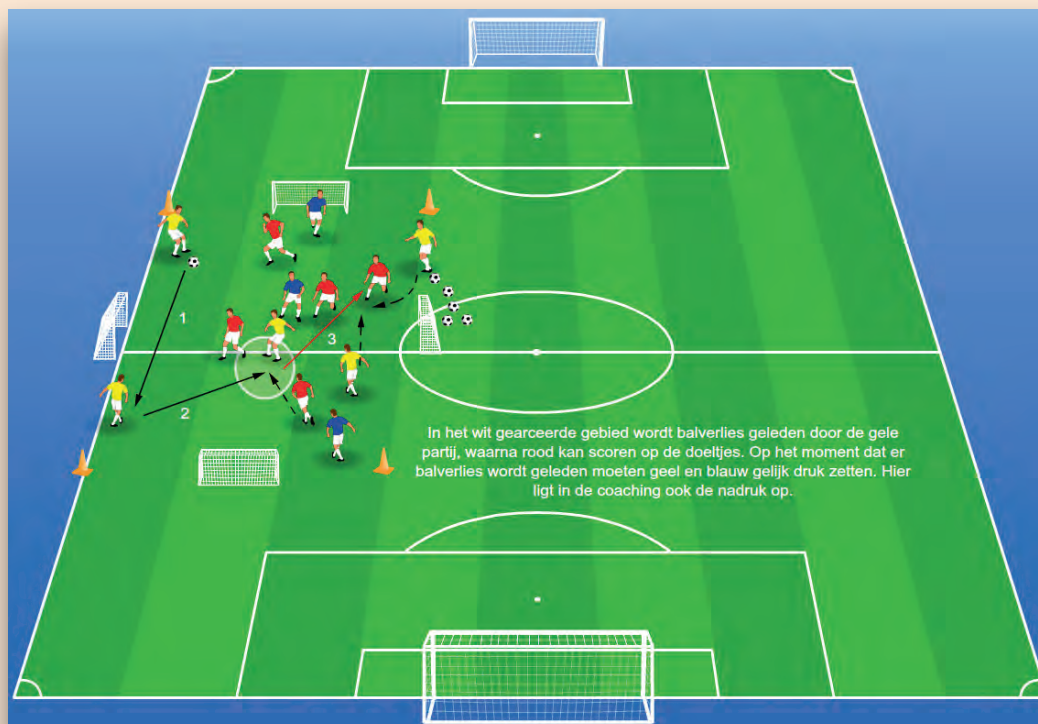


Coaching (voor blauw en geel)

- 'Speel elkaar hard in en sta opengedraaid.'
- 'Coach elkaar als je inspeelt.'
- 'Zet gelijk druk als je de bal verliest.'

Methodiek

- het veld groter of kleiner maken
- de neutrale spelers mogen maximaal 2 keer raken
- alle spelers mogen maximaal 2 keer raken
- de bal mag niet terug naar waar hij vandaan komt
- spelers toevoegen bij de ploeg in balbezit
- scoren via een lijndribbel in plaats van op 4 doeltjes



Handige trainersmaterialen voor jezelf of voor je club!



Coachboekjes 'Wedstrijdregistratie'

- Praktisch, met ringband
- Bevat veldjes en schema's
- Veel ruimte voor notities
- Keuze uit A5 en A6 formaat

Abonnees
ontvangen
**7,5%
korting**



Coachboekjes 'Trainingsregistratie'

- Praktisch, met ringband
- Overzichtslst trainingsbezoek
- Veel ruimte voor notities
- Keuze uit A5 en A6 formaat

Set trainersmaterialen, 4 stuks

- Veldenblok A4 formaat
- Wedstrijdregistratie A5 en A6
- Trainingsregistratie A5 formaat



Veldenblok, A4 formaat

- Velden op A4 formaat
- Eenvoudig af te scheuren
- Volop ruimte voor notities



Bestel deze handige materialen snel via www.devoetbaltrainer.nl/winkel



Trainers mappen
vanaf
€ 18,-

