

De JeugdVoetbalTrainer

nummer 45

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

Vrije trap trainen
Methodische opbouw

Trainen van de ingooi
Vaak onderbelicht thema



Thema:
Spelhervattingen
bij jeugdopleiding
FC Emmen

Paul Kamphuis
Jeugdopleiding

Gert Heerkes
Onder 19

Rick Slor
Robin Jalving
Onder 17

Patrick Sulmann
Keeperstraining



Vrije trap trainen: methodische opbouw

Net zoals andere aspecten van het voetbalspel is ook de vrije trap perfect te trainen door middel van verschillende trainingsfasen met methodische stappen. In dit artikel wordt de vrije trap uitgewerkt, waarbij we beginnen bij de basis.



Een vrije trap, het klinkt zo simpel: “Dat doen we even.” Maar het is een gevaarlijk wapen als spelers met de juiste kwaliteiten de bal nemen en hun medespelers zich positioneren en bewegen zoals afgesproken. Binnen deze spelhervatting komen weer diverse fundamentele aspecten van het voetbalspel terug. Techniek, timing, inzicht, balgevoel, communiceren en samenwerken bijvoorbeeld.

In de eerste (trainings)fase van dit thema over de vrije trap is het wenselijk dat alle spelers of speelsters ervaring opdoen in het nemen van

een vrije trap, zodat aandacht wordt besteed aan de basis. In de tweede (trainings)fase wordt ingegaan op tactiek en individuele kwaliteiten waardoor er al een verdeling in taken kan ontstaan, terwijl de derde trainingsfase echt specialistisch is. Hierin wordt onder andere het mentale aspect, zoals omgaan met druk, steeds belangrijker. Het nabootsen van druk is lastig, maar door vrije trappen te trainen verklein je de kans dat een vrije trap bij een gelijke stand in de laatste minuut hoog over het doel wordt geschoten.

In de TrainingsPlanner en Media-theek van De Voetbaltrainer publiceren we de videobeelden die horen bij een aantal trainingsvormen uit dit artikel.



Doelstelling trainingsfase 1: het verbeteren van de aanvallende vrije trap halverwege de helft van de tegenstander door een van de verdedigers of middenvelders.

Voor het nemen van een vrije trap is het hebben van een goede traptechniek belangrijk. Het is dus een logische opbouw om tijdens de eerste trainingsfase aandacht te besteden aan de traptechniek. Het ontwikkelen van balgevoel is hierbij belangrijk, bijvoorbeeld door te werken met verschillende balmaten (zie videobeelden van deze training), afstanden en het verschil tussen een rollende en stilliggende bal te benadrukken. Het lichaam moet zich steeds aanpassen aan de situatie om de bal perfect te raken. Deze training leent zich voor technische aandachtspunten voor elk niveau, voor alle spelers in het team. Van F-pupillen tot senioren, waarbij spelers door middel van details de vrije trap kunnen perfectioneren door de bal met bijvoorbeeld een gevaarlijke curve te leren trappen.

Coaching techniek

- ‘Zorg dat de bal goed ligt. Let op een kuiltje of het ventielstuk.’
- ‘Zet je standbeen op de juiste afstand van de bal.’
- ‘Meet je stappen voor de aanloop.’
- ‘Bepaal vooraf je mikpunt.’
- ‘Visualiseer je handelingen met bal.’
- ‘Geef voldoende druk door wat voorover te hangen.’
- ‘Gebruik je armen om in balans te blijven.’
- ‘Doortrappen: zwaai je been door.’

Traptechniek 1: de basis

Organisatie

- het veld is 10 meter lang en 2 meter breed (afstanden aanpassen aan leeftijd)
- hoedjes om het veld uit te zetten
- voldoende ballen, voor elk veldje 1

Inhoud

- 1+1 (techniek)
- 1+1 tegenover elkaar
- 1 speler trapt de bal naar de medespeler
- de medespeler ontvangt de bal
- de medespeler trapt de bal terug

Coaching

- zie kader

Methodiek

- technisch goed trappen (stilliggende bal) met voetplaatsing van het standbeen, balans houden door gebruik armen, de plaats waar je de bal raakt (afhankelijk van de techniek in het hart van de bal) en richting
- trainen onder weerstand door middel van een wedstrijdvorm (bijvoorbeeld een wedstrijd op basis van het aantal passes door de lucht in een bepaalde tijd)



Door middel van deze oefening kunnen spelers zich een goede traptechniek eigen maken. Denk daarbij aan de voetplaatsing, de plaats waar de bal wordt geraakt, de balans van het lichaam inclusief het gebruik van de armen, hoe lang het balcontact is enzovoorts. In de video horende bij deze oefening valt te zien dat er met balmaat 5 wordt getraind, maar ook met balmaat 3. Dit gebeurt met de bedoeling om spelers onbewust te laten kennismaken met andere omstandigheden waar zij op moeten anticiperen door net iets anders te trappen. Waar je bij een balmaat 5 nog gemakkelijk de bal omhoog wipt, moet je bij een kleinere maat echt goed onder de bal komen om hoogte in je trap te krijgen. Laat jonge spelers zelf ontdekken hoe dat kan, en geef wat hints.



Traptechniek 2: stilliggende en rollende bal

Organisatie

- het veld is 18 meter lang en 2 meter breed
- hoedjes in 2 kleuren om het veld uit te zetten
- voldoende ballen, voor elk veldje 1

Inhoud

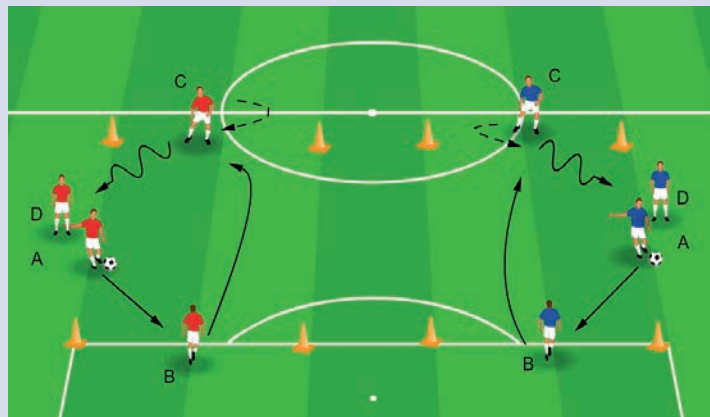
- 1+1+1 (techniek)
- 2+1+1 (viertal)
- stilliggende bal
- speler A de bal over de grond naar speler B
- speler B trapt de bal (door de lucht) naar speler C
- speler C ontvangt de bal en sluit achteraan bij speler D
- iedereen met een balcontact draait een plaatsje door, speler D start

Coaching

- zie kader op de tweede pagina van dit artikel

Methodiek

- start met een stilliggende bal in een statische oefening in een vierkant (speler B met speler C en speler A met speler D)
- technisch goed trappen van een rollende bal, waar het vaak wat gemakkelijker is om hoogte te krijgen met een trap zodat spelers kunnen wennen aan het 'drukken' van de bal, timing, en richting door de voetplaatsing
- trainen onder weerstand door middel van een wedstrijdvorm, zowel stilliggende als rollende bal (bijvoorbeeld een wedstrijd op basis van het aantal passes door de lucht in een bepaalde tijd)
- als spelers een goede trap hebben, de vakken waarin de ontvanger staat groter maken (dus langer/verder, zodat er meer afstand moet worden overbrugd)



Ten opzichte van de eerste oefenvorm is deze oefening al meer dynamisch. Spelers zullen deze oefening heel anders ervaren dan de vorige, terwijl inhoudelijk hetzelfde wordt getraind. Het grote verschil met de vorige oefening is dat er ook een rollende bal kan worden gespeeld. Een goede timing en balans is hierbij nog belangrijker om te zorgen dat de bal de gewenste snelheid en hoogte krijgt. Let op dat spelers niet gaan forceren maar op gevoel blijven trappen, en dat bij de wedstrijdelementen van deze oefening de uitvoering goed blijft.

2:2

Organisatie

- het veld is 25 meter lang en 40 meter breed
- hoedjes in 2 kleuren om het veld uit te zetten
- voldoende ballen
- 1 groot doel
- afzetlint om vakken in het doel te maken

Inhoud

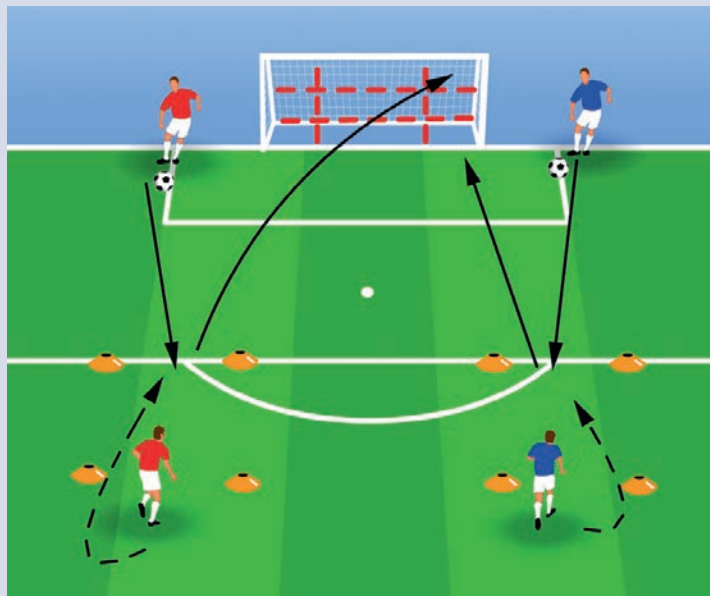
- 2:2 in twee teams
- de speler op de achterlijn speelt de bal rustig naar de medespeler achter het vak
- deze mag de bal:
 1. aannemen en scoren voor 1 punt
 2. direct scoren voor 2 punten
 3. alleen scoren in een bepaald vak links en rechts in het doel
- de speler die de bal aangaf, sluit achteraan, na een poging van het andere team is hij aan de beurt

Coaching

- 'Geef een rustige pass zodat deze in één keer kan worden geschoten.'
- 'Neem aan als het moet.'
- 'Bedenk vooraf waar je wilt scoren.'
- 'Positioneer je zo, dat je makkelijk kunt scoren.'

Methodiek

- in plaats van 2:2 met een rollende bal, de bal stilleggen
- tijdsdruk (binnen 3 seconden scoren)
- maximaal 1x aannemen
- een verdediger van de tegenstander in de zestienmeter laten verdedigen (vanaf de achterlijn in verband met de afstand ten opzichte van de bal)



De oefening 2:2 is bedoeld om door middel van een goede traptechniek gericht te (leren) trappen. Daarnaast kan er voor oudere spelers ook worden gewerkt met mentale druk, zoals in de derde trainingsfase zal worden getraind. Het is een spelvorm die gemakkelijk is aan te passen aan de omstandigheden en aantallen spelers. Zo is op de videobeelden te zien dat de oefening is uitgevoerd in twee groepen in plaats van tweetallen. De variaties zijn eindeloos.

VRIJE TRAP

Doelstelling trainingsfase 2: het verbeteren van de aanvallende vrije trap op 20 meter van het doel van de tegenstander door een van de verdedigers of middenvelders, waarbij de tegenstander een muur zet van drie spelers.

Naast techniek zijn ook tactiek en het leren gebruikmaken van individuele

kwaliteiten factoren die het succes van de vrije trap kunnen vergroten. Met tactiek wordt de teamorganisatie en speelwijze tijdens het nemen van de vrije trap bedoeld, en daarvoor is een goede onderlinge afstemming tussen de spelers belangrijk: goed samenwerken. De tactiek kan weer afhankelijk zijn van individuele kwaliteiten van spelers. In deze trai-

ningsfase is het de bedoeling spelers te inspireren en triggeren om zelf na te denken over de vrije trap. Hierdoor gaan zij de vrije trap beter begrijpen en zelf meer betrokkenheid tonen tijdens het nemen van een vrije trap. Dit kan leiden tot meer kans op succes.

4:3 + keeper

Organisatie

- het veld is 40 meter lang en 30 meter breed
- hoedjes in 2 kleuren om het veld uit te zetten
- 2 keer 4 hesjes in twee kleuren
- voldoende ballen
- 1 groot doel en 1 minidoel

Inhoud

- 4:3 + k
- formaties 1:2:1 tegen 1:2:1
- een speler van het overtal start met een vrije trap op 30 meter van het doel
- het overtal scoort op het grote doel met keeper
- het ondertal op 1 minidoel zonder keeper
- het spel start steeds met een vrije trap (bij elke uitbal)

Coaching

- 'Spreek af hoe je de vrije trap wilt nemen.'
- 'Maak het veld groot.'
- 'Maak een goede vooractie.'
- techniek: zie kader op de tweede pagina van dit artikel

Methodiek

- minder spelers (overzichtelijker, dus makkelijker) of meer spelers (minder overzicht, moeilijker)
- groter veld (meer ruimte, makkelijker) of kleiner veld (minder ruimte, moeilijker)
- vrije trap dicht bij het doel (makkelijker) of verder weg (moeilijker)
- tijdsdruk (binnen x-aantal seconden scoren)
- alleen indirecte vrije trappen
- een verdedigende muur neerzetten bij het ondertal (eventueel één extra speler voor hen)
- laat spelers zelf nadenken over het nemen van een goede vrije trap. Hoe willen ze bewegen? Waar positioneren ze zich? Gaat de bal direct op doel, en zo ja: waar sta je voor de afvallende bal?

Tijdens de tweede trainingsfase wordt in vereenvoudigde voetbalvormen getraind, een oefening als 4:3 leent zich uitstekend om te starten met een vrije trap. Hierbij is het uitvoeren door middel van een goede traptechniek belangrijk. Maar het is ook prima te combineren met het trainen van een omschakelmoment wanneer spelers al een aardige traptechniek hebben. Binnen deze oefening kan tevens aandacht worden besteed aan individuele kwaliteiten. Zonder als trainer te oordelen kunnen de teamspelers onderling een rolverdeling afspreken. Hier kun je op terugkomen door te vragen naar de rolverdeling en de relatie tot individuele kwaliteiten.

Belangrijk is dat de randvoorwaarden goed zijn, dus dat het team het veld goed groot maakt. Zeker spelers op jongere leeftijd en bij teams uitkomend op gemiddeld niveau kunnen het lastig vinden om de organisatie goed neer te zetten terwijl dat wel belangrijk is voor een goede uitvoering van de oefening.



6:6 + keeper

Organisatie

- het veld is 60 meter lang en 40 meter breed
- hoedjes in 2 kleuren om het veld uit te zetten
- 2 keer 6 hesjes in twee kleuren
- voldoende ballen
- 1 groot doel en 1 pupillendoel

Inhoud

- 6:6 + k
- formaties 1:2:3 tegen 1:3:2:1
- een speler van het blauwe team start met een vrije trap op 30 meter van het doel
- het rode team scoort op het pupillendoel zonder keeper

Coaching

- 'Spreek af hoe je de vrije trap wilt nemen.'
- 'Maak het veld groot.'
- 'Maak een goede vooractie.'
- 'Controleer of de teamorganisatie goed staat'
- 'Communiceer met je medespelers wat je van plan bent, en laat weten wanneer je start.'
- techniek: zie kader op de tweede pagina van dit artikel

Methodiek

- minder spelers (overzichtelijker, dus makkelijker) of meer spelers (minder overzicht, moeilijker)
- groter veld (meer ruimte, makkelijker) of kleiner veld (minder ruimte, moeilijker)
- vrije trap dicht bij het doel (makkelijker) of verder weg (moeilijker)
- tijdsdruk (binnen x-aantal seconden scoren)
- alleen (in)directe vrije trappen
- een extra verdediger in de muur neerzetten bij het verdedigende team (eventueel één extra speler voor hen)

De tweede oefening in deze trainingsfase bestaat uit meer spelers en is daardoor ook moeilijker of uitdagender. De focus verschuift langzaam van de nemer van de vrije trap naar de medespelers zonder bal. Zij moeten door middel van teamafspraken (tactiek) en handelingen zonder bal (vooractie) samen met de speler die de vrije trap neemt samenwerken en elkaar leren aanvoelen. Timing wordt daarbij ook steeds meer belangrijk. Als trainer kun je ervoor kiezen spelers vrij te laten in het kiezen van een juiste tactiek (en deze later evalueren) of hun wat handvatten geven afhankelijk van het niveau (van spelers).



9 + keeper : 9 + keeper

Organisatie

- het veld is 90 meter lang en 50 meter breed
- hoedjes in 2 kleuren om het veld uit te zetten
- 2 keer 6 hesjes in twee kleuren
- voldoende ballen
- 2 grote doelen

Inhoud

- 9+k : 9+k
- formaties 1:3:3:3 tegen 1:3:3:3
- een speler van het blauwe team start met een vrije trap op 20 meter van het doel
- beide teams scoren in het doel van de tegenstander
- elke uitbal of achterbal wordt hervat met een vrije trap op 20 meter van het doel van de tegenstander

Coaching

- zie 6:6 + keeper

Methodiek

- minder spelers (overzichtelijker, dus makkelijker) of meer spelers (minder overzicht, moeilijker)
- groter veld (meer ruimte, makkelijker) of kleiner veld (minder ruimte, moeilijker)
- vrije trap dicht bij het doel (makkelijker) of verder weg (moeilijker)
- tijdsdruk (binnen x-aantal seconden scoren, anders vrije trap voor het andere team)
- alleen (in)directe vrije trappen
- een extra verdediger in de muur neerzetten bij het verdedigende team

Meer spelers en een grotere ruimte zorgen voor een nog uitdagender situatie die daarnaast ook meer wedstrijdrecht is. De keeper van de tegenstander krijgt hierbij meer invloed doordat hij kan beter kan bepalen hoe er verdedigd wordt. Dat betekent niet dat het aanvallende (te coachen) team hierdoor de vrije trap moet veranderen, maar men kan zich wel aanpassen aan de situatie. Het is interessant om te zien hoe spelers omgaan met een veranderende organisatie en of zij nog steeds in staat zijn om de individuele kwaliteiten binnen een team optimaal te benutten als de situatie minder overzichtelijk wordt.



VRIJE TRAP

Doelstelling trainingsfase 3: Het verbeteren van de aanvallende vrije trap op 25 van het doel van de tegenstander door een van de spelers met specifieke individuele kwaliteiten, aangewezen als een van de nemers van een vrije trap, waarbij de tegenstander een muur zet van drie spelers en één medespeler.

De laatste trainingsfase leent zich uitstekend om dieper in te gaan op individuele kwaliteiten en de mogelijkheden om kansen en bedreigingen door middel van goede teamafspraken te vergroten en verkleinen. Zoals eerder beschreven speelt het mentale aspect een belangrijke rol: hoe komt het toch dat sommige ballen meters over worden getrapt? Deels kan dit komen door slechte (uitvoering van) teamafspraken, maar voor een groot deel komt dit door de druk die wordt ervaren. Hoe vaker de vrije trap wordt getraind, hoe meer spelers het als een echte 'winner' kunnen zien. Overigens kan een vrije trap ook worden getraind door middel van visualisatie. Het in het hoofd visualiseren van de vrije trap en bijbehorende aspecten, zonder daarbij (noodzakelijk) op het veld te staan. Tijdens het trainen van een vrije trap in de praktijk, in deze trainingsfase, moet er zo veel mogelijk druk worden gesimuleerd. Dit kan door verschillende (korte) partijvormen te houden, door een tijdslimiet te stellen, of bijvoorbeeld door het stellen van consequenties bij winst en verlies: de winnaars mogen afsluitend latje trappen en de verliezers moeten opdrukken of sprinten. Hierin kun je natuurlijk als trainer zelf variëren.

6:6 + keeper

Organisatie

- het veld is 60 meter lang en 40 meter breed
- hoedjes in 2 kleuren om het veld uit te zetten
- 2 keer 6 hesjes in twee kleuren
- voldoende ballen
- 1 groot doel, 1 pupillendoel

Inhoud

- 6 : 6+k
- formaties 1:2:3 tegen 1:3:2:1
- statisch het patroon van een vrije trap trainen
- een speler van het ondertal start met een vrije trap op 30 meter van het doel
- hier worden twee varianten getraind, waarbij spelers op basis van individuele kwaliteiten bespreken hoe zij deze varianten willen uitvoeren
- het ondertal scoort op het grote doel met keeper
- het zevental scoort op het pupillendoel zonder keeper, binnen 10 seconden na balverovering

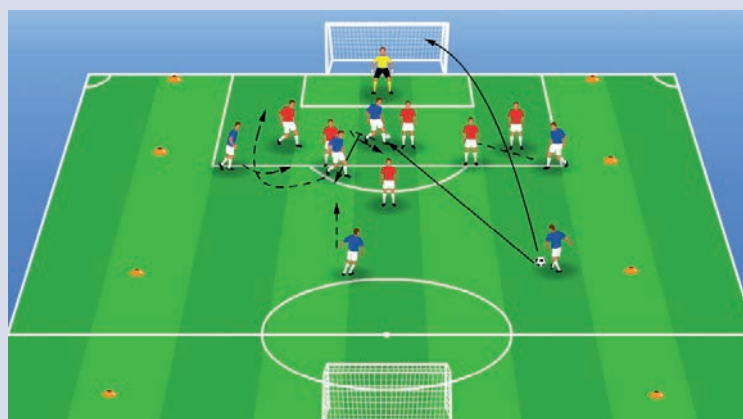
Coaching

- 'Spreek af hoe je de vrije trap wilt nemen.'
- 'Maak het veld groot.'
- 'Maak een goede vooractie.'
- 'Controleer of de teamorganisatie goed staat.'
- 'Communiceer met je medespelers wat je van plan bent, en laat weten wanneer je start.'
- techniek: zie kader op de tweede pagina van dit artikel

Methodiek

- verdedigende team speelt met minder weerstand of pas na het fluitsignaal van de trainer
- minder spelers (overzichtelijker, dus makkelijker) of meer spelers (minder overzicht, moeilijker)
- groter veld (meer ruimte, makkelijker) of kleiner veld (minder ruimte, moeilijker)
- vrije trap dicht bij het doel (makkelijker) of verder weg (moeilijker)
- tijdsdruk (binnen x-aantal seconden scoren)
- alleen (in)directe vrije trappen
- een extra verdediger in de muur neerzetten bij het verdedigende team (of juist één minder)

De 6:6-situatie zorgt voor enige complexiteit, maar biedt tevens voldoende herhalingsmogelijkheden. Alle spelers moeten goed op hun netvlies hebben staan hoe zij de vrije trap gaan nemen en wat hun taak is. De nemer concentreert zich op het goed trappen van de bal. Uiteraard is het mentale aspect afhankelijk van het individu. De ene speler gaat beter presteren door eerst te visualiseren, de ander moet juist niet te veel nadenken omdat dit tot zenuwen leidt. Als er een directe doel poging wordt ondernomen, zijn er ook verschillen: is de speler intern of extern gefocust? Neemt de speler de vrije trap en richt hij zich op één plaats in het doel, of juist alleen op het doel?



9+keeper : 9+keeper

Organisatie

- het veld is 60 meter lang en 40 meter breed
- hoedjes in 2 kleuren om het veld uit te zetten
- 2 keer 9 hesjes
- voldoende ballen
- 1 groot doel en 1 pupillendoel

Inhoud

- 9+k : 9+k
- formaties 1:3:3:3 tegen 1:3:3:3
- wedstrijdvorm met daarin het trainen van de vrije trap
- een speler van het aanvallende team start met een vrije trap op 30 meter van het doel
- elk team heeft twee varianten die zij hebben getraind in het eerste trainingsonderdeel
- er wordt gescoord in het doel van de tegenstander

Coaching

- zie 6:6 + keeper

Methodiek

- minder spelers (overzichtelijker, dus makkelijker) of meer spelers (minder overzicht, moeilijker)
- groter veld (meer ruimte, makkelijker) of kleiner veld (minder ruimte, moeilijker)
- vrije trap dicht bij het doel (makkelijker) of verder weg (moeilijker)
- tijdsdruk (binnen x-aantal seconden scoren)
- alleen (in)directe vrije trappen

Het is in deze trainingsfase belangrijk een situatie te creëren waar in spelers druk voelen. Dat kan bijvoorbeeld door kort situaties te trainen of door tijdsdruk. Daarnaast is het goed om bij meerdere varianten af te wisselen waardoor het uitdagend blijft en men gefocust blijft op een goede uitvoering.



11:11

Organisatie

- volledig speelveld
- 2 keer 11 hesjes
- voldoende ballen

Inhoud

- 11:11
- wedstrijdvorm met daarin het trainen van de vrije trap
- 2x 10 minuten
- het spel start met een vrije trap, elke uit- of achterbal wordt hervat door een vrije trap
- elk team heeft twee varianten die zij hebben getraind in het eerste trainingsonderdeel
- er wordt gescoord in het doel van de tegenstander

Coaching

- zie 6:6 + keeper

Methodiek

- minder spelers (overzichtelijker, dus makkelijker) of meer spelers (minder overzicht, moeilijker)
- langer of korter speler per helft
- groter veld (meer ruimte, makkelijker) of kleiner veld (minder ruimte, moeilijker)
- vrije trap dicht bij het doel (makkelijker) of verder weg (moeilijker)
- tijdsdruk (binnen x-aantal seconden scoren)
- alleen (in)directe vrije trappen
- gebruik een andere variant

In de laatste oefenvorm van deze trainingsfase komen alle aspecten bijeen zoals traptechniek, onderlinge samenwerking, de invloed van de tegenstander en mentale druk. Een situatie als deze, 11:11, kan goed worden geïmplementeerd in andere trainingen of (oefen)wedstrijden. Zeker partijvormen waar de stand dicht bij elkaar ligt en de tijd begint te dringen, geven mogelijkheden om te oefenen met druk en een juiste afstemming en uitvoering van de vrije trap.



Methodische opbouw

Trainen van de ingooi

Het is een onderbelicht onderdeel binnen voetballen: de ingooi. We horen om ons heen dat er relatief weinig op wordt getraind, terwijl er geregeld balverlies uit wordt geleden. Ingooien kun je met een plan, zo bleek ook uit het artikel in De Voetbaltrainer 206. Trainen op de ingooi heeft een technische en inzichtelijke component. In dit oefenstofartikel beginnen we bij de basis en bouwen dan de complexiteit uit.



Foto: Pro Shots

Methodisch trainen van spelhervattingen

Afhankelijk van de leeftijd van spelers kunnen spelhervattingen worden getraind volgens methodische stappen. Van spelenderwijs bij de F-pupillen, om hun goed te leren ingooien met beide voeten op de grond en de handen vanuit de nek, het uitdagen van D-pupillen of C-junioren om zelf na te denken over spelhervattingen, tot het geven van verantwoordelijkheden bij A-junioren en senioren om de speelwijze en teamorganisatie bij spelhervattingen op basis van individuele kwaliteiten automatisch te laten worden.

Methodische stappen op basis van niveau

De methodische stappen zoals hieronder worden beschreven per trainingsfase gaan uit van verschillende speelniveaus. Deze kunnen worden ingedeeld op basis van speelniveau en -ervaring, of een grove schatting zoals leeftijdsindeling. Hieronder een indicatie van het niveau:

- Trainingsfase 1: beginnende spelers, of Onder 11-spelers of jonger. Elke speler moet deze basisvaardigheden onder de knie krijgen, en dus hiermee oefenen.
- Trainingsfase 2: spelers met enkele jaren ervaring en het cognitief vermogen om na te kunnen denken over hun gedrag met en zonder bal, of Onder 13 tot en met Onder 19. Elke speler moet nadenken over zijn taak.
- Trainingsfase 3: ervaren spelers, die tactisch goed kunnen inschatten hoe een speelwijze uitwerking heeft op de tegenstander en hierop kunnen anticiperen, of Onder 17 en ouder. Elke speler moet bewust zijn van zijn taak binnen de speelwijze en organisatie van het eigen team en de tegenstander, en deze zo goed mogelijk uitvoeren.

Doelstelling trainingsfase 1: het verbeteren van de aanvallende ingooi rond de middenlijn door een van de verdedigers of middenvelders

In deze fase gaat het om het aanleren van fundamentele principes in het voetbalspel. Net als het geven van een pass. In de trainingsdoelstelling staat vermeldt dat de doelstelling is voor verdedigers/middenvelders, in de fase van deze doelgroep is het belangrijk dat elk teamlid op deze positie(s) ervaring opdoet, en dus geldt het voor alle spelers/spelsters van het team. De aandacht gaat uit naar de basis van het ingooien: voeten op de grond, twee handen in de nek. Daarnaast kan (onbewust) aandacht worden besteed aan de timing (het moment van loslaten van de bal), eventueel ook

In de TrainingsPlanner en Media-theek van De Voetbaltrainer zijn de videobeelden te vinden die horen bij een aantal van de in dit artikel genoemde trainingsvormen.



Coaching techniek ingooi:

- 'Gooi de bal vanuit de nek.'
- 'Gebruik twee handen.'
- 'Zorg dat beide voeten op de grond staan.'
- 'Laat je voeten de kant van het mikpunt op wijzen.'
- 'Laat met één hand iets eerder los zodat de bal draait (je voeten wijzen dan niet helemaal de kant van het mikpunt op).'
- 'Varieer in snelheid (hard/zacht, strak/met een boogje).'
- 'Laat de bal zo neerkomen dat de bal makkelijk is aan te nemen en het risico op balverlies klein is.'

aan de handelingen zonder bal van medespelers. Tot slot is het goed te laten ervaren hoe een ingooi gemakkelijk is aan te nemen.

Techniek van de ingooi

Organisatie

- veld is 10 meter lang en 2 meter breed
- hoedjes in 2 kleuren om het veld uit te zetten
- voldoende ballen, voor elk veldje één
- voor elk veldje 1 hoepel (een hesje gebruiken als mikpunt kan ook)

Inhoud

- een speler gooit in naar de medespeler, de medespeler ontvangt de bal, de medespeler gooit de bal terug via een inworp

Coaching

- zie kader elders op deze pagina

Methodiek

- technisch goed ingooien (met/zonder aanloop, met/zonder stuit naar de medespeler, met/zonder aanname van de medespeler, in de hoepel laten stuiten of juist daarin tot stilstand laten komen)
- richting veranderen door vanaf de zijkant van de lijn/het vak te gooien
- trainen onder weerstand door middel van een wedstrijdvorm (denk aan het verdelen van de groep in teams, het aantal keer goed ingooien, of het op een bepaalde manier aannemen na een rechte/schuine ingooi) of werk met een 'beoordeling door de trainer' (welke uiteraard positief is, en oploopt in score om te belonen/stimuleren)

Met deze oefening wordt het (basis)principe van de ingooi uitgelegd, waarbij in deze trainingsfase vooral wordt gelet op de technische vaardigheden. Zoals de voetplaatsing (twee voeten op de grond, ten minste op de zijlijn), het gebruik van twee handen (vanuit de nek) en het moment van spelen (loslaten van de bal, snelheid). Over het algemeen zal een speler die beschikt over een goede timing ook kunnen ingooien. Er zit echter wel degelijk een verschil tussen de timing met voeten en handen. Deze trainingsfase leent zich uitstekend om hier aandacht aan te besteden.



3:3 handbal

Organisatie

- het veld is 15 meter lang en 8 meter breed
- hoedjes in 1 kleur om het veld uit te zetten
- voldoende ballen, aan elke zij- en achterlijn ten minste 1
- 2 keer 3 hesjes in 2 verschillende kleuren

Inhoud

- 3:3 handbal
- handbalspel waarbij gescoord wordt door een vangbal in het 'eindvak'
- passen gebeurt door middel van een ingooi
- spelers mogen 2 stappen zetten met de bal in de hand
- de bal mag op de grond stuiten
- er is geen contact tussen tegenstanders, als dat toch gebeurt, is het een vrije ingooi voor het team dat is benadeeld
- spelers zullen in hun enthousiasme gehaast gaan handelen; juist dan letten op de goede ingooitechnieken

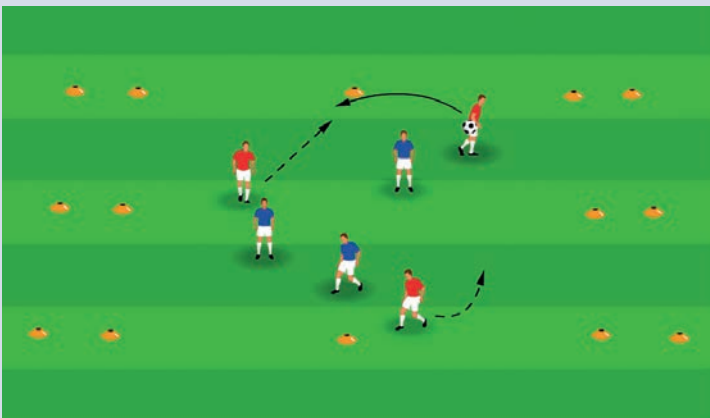
Coaching

- zie kader op pagina 41

Methodiek

- meer/minder stappen zetten met de bal
- kleiner/groter veld
- meer/minder spelers
- maximaal aantal seconden dat de bal in de handen mag worden gehouden
- bal op de grond is vrije ingooi voor de tegenpartij

Tijdens deze oefening gaat het nog altijd om de handelingen met bal, dus de techniek horende bij een ingooi. Door de dynamiek van de oefening is het voor spelers lastig om de juiste techniek toe te passen die zij tijdens de eerste oefening hebben getraind. Houdt hier rekening mee en pas waar nodig de methodische stappen toe. Let als trainer-coach zeker op de uitvoering en onderneem actie wanneer de regels niet worden opgevolgd.



4:4 voetbal

Organisatie

- het veld is 20-25 meter lang en 10-12 meter breed
- hoedjes in 1 kleur om het veld uit te zetten
- voldoende ballen, aan elke zij- en achterlijn ten minste 1
- 2 keer 4 hesjes in twee verschillende kleuren

Inhoud

- 4:4
- formaties 1:2:1 tegen 1:2:1
- voetbalspel waarbij gescoord wordt door een vangbal in het 'eindvak'
- het uitnemen van de bal en hervatten van het spel gebeurt door middel van een ingooi
- enkel bij een ingooi vanaf de zij- en achterlijn mogen spelers een aanloop nemen

Coaching

- zie kader op pagina 41

Methodiek

- meer/minder stappen zetten met de bal
- smaller/breder veld om meer ingooien te krijgen
- meer/minder spelers

De afsluitende vorm van de eerste trainingsfase is de eerste vorm die wat meer richting het voetbalspel neigt. Let erop dat de ingooi goed wordt uitgevoerd, door de regels van de oefening zullen spelers veelvuldig ingooien. Hierdoor kunnen zij veel oefenen met ingooien, in een situatie die meer wedstrijdacht is en daardoor ook ander gedrag met zich mee zal brengen. Als deze oefening in twee verschillende situaties wordt uitgevoerd, is het interessant te observeren wat de verschillen en overeenkomsten tussen beide situaties zijn. Train alleen op de ingooi. Natuurlijk is het mogelijk om te coachen met als doel de oefening beter te laten lopen zodat er geleerd kan worden.



Doelstelling trainingsfase 2: het verbeteren van de aanvallende ingooi rond de middenlijn door een van de verdedigers of middenvelders, wanneer de tegenstander drukzet (vanaf halverwege de helft van het ingooi-ende team)

In de tweede trainingsfase kan er uiteraard nog altijd aandacht worden besteed aan de technische aspecten van de ingooi, echter de focus ligt op

het samenwerken met medespelers in kleine, vereenvoudigde voetbalvormen. Zodra spelers de techniek van een ingooi beheersen, gaat het om de impact van de technische uitvoering: handelingen zonder bal. Niet alleen de speler met bal die de ingooi verzorgt, is belangrijk maar ook het gedrag van de medespelers. Zij geven de spelhervatter verschillende opties. In deze trainingsfase leren spelers hoe

zij tijdens een ingooi ruimte kunnen creëren, welke loop- en passlijnen mogelijk zijn en wat de gevolgen zijn. De medespelers zonder bal moeten de speler met bal altijd een keuze geven door vrij te lopen en/of ruimte te maken. Door deze training is het mogelijk spelers inzicht te geven in de beschikbare ruimte bij een ingooi, zodat zij makkelijk herkennen waar de kansen liggen tijdens een wedstrijd.

2:2

Organisatie

- veld is 10 meter lang en 10 meter breed; afstanden aanpassen aan leeftijd en niveau
- hoedjes om het veld uit te zetten
- voldoende hoge pylonen (zoveel mogelijk is zo leuk mogelijk)
- 3 ballen per veldje
- hesjes in 2 verschillende kleuren
- speel bij voorkeur in een hoek van het veld, zodat de ballen niet te ver weg gaan

Inhoud

- 2:2
- beide teams moeten op hun eigen helft blijven
- passen/mikken mag enkel door middel van een ingooi
- een speler/speelster mag twee passen zetten met de bal
- komt de bal op de grond dan is deze voor het andere team
- er kan worden gescoord door het omgooien van de pylonen van de tegenpartij
- speel op tijd of tot alle pylonen om zijn
- spelers zullen in hun enthousiasme gehaast gaan handelen; juist dan letten op de goede ingooitechnieken

Coaching

- zie kader op pagina 41

Methodiek

- meer/minder tijd
- groter/kleiner veld
- meer/minder spelers
- meer/minder ballen
- pylonen omdraaien (makkelijker omgooien)

Zowel het technische aspect als het samenwerken komt tijdens deze oefening goed naar voren. Met dit spel maken spelers kennis met een extra weerstand: medespelers en de gevolgen van handelingen met en zonder bal.



4:3

Organisatie

- het veld is 30 meter lang en 15 meter breed
- hoedjes om het veld uit te zetten
- 2 (mini)doelen
- voldoende ballen, aan elke zij- en achterlijn ten minste 1
- hesjes in 2 verschillende kleuren

Inhoud

- 4:3
- formaties 1:2:1 tegen 1:2
- een speler van het viertal gooit de bal in naar de teamgenoot. Vervolgens start een 4:3-situatie
- er kan worden gescoord in het doel van de tegenpartij

Coaching

- technisch: zie kader op pagina 41
- 'Maak een vooractie naar de bal toe, of weg van de bal.'
- 'Houd het veld groot.'
- 'Bied aan zonder bal.'
- 'Coach wie de ingooi ontvangt en wat de kansen/bedreigingen zijn (vb. 'draai door' of 'in de rug').'

Methodiek

- start zonder organisatie, laat spelers vervolgens zelf nadenken hoe zij zich het beste kunnen opstellen en hoe het gemakkelijk is scoringskansen te ondernemen vanuit een ingooi
- meer/minder tijd
- groter/kleiner veld
- meer/minder spelers
- rol en mate van druk door de tegenstander

De coachopmerkingen bij deze oefening zijn vooral gericht op de spelers zonder bal, zodat de juiste voorwaarden worden gecreëerd om spelers inzicht te geven in het gedrag bij een ingooi van spelers met en zonder bal. De spelbedoeling is het bewustmaken van kansen/bedreigingen, zonder al oplossingen aan te dragen. Daarom staat bij de methodiek ook vermeld dat er wordt gestart zonder organisatie.



INGOOI

6:6

Organisatie

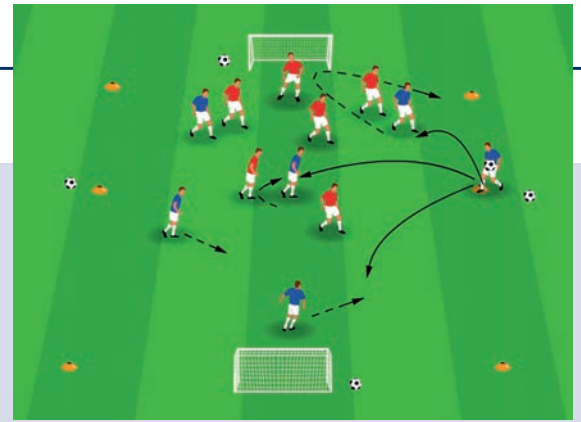
- het veld is 30 meter lang en 15 meter breed
- hoedjes om het veld uit te zetten
- 2 (mini)doelen
- voldoende ballen, aan elke zij- en achterlijn ten minste 1
- hesjes in 2 verschillende kleuren

Inhoud

- 6:6
- formaties 1:3:2 tegen 1:3:2
- voetbalvorm waarbij elke uitbal en spelhervatting wordt ingegooid
- er kan worden gescoord in het doel van de tegenpartij

Coaching

- technisch: zie kader op pagina 41
- 'Maak een vooractie naar de bal toe, of weg van de bal.'
- 'Houd het veld groot.'
- 'Coach wie de ingooi ontvangt en wat de kansen/bedreigingen zijn (vb. 'draai door' of 'in de rug').'
- 'Spelers in de buurt van de ingooi maken een vooractie en bieden aan.'
- 'Spelers verder weg van de bal houden het veld groot en anticiperen op de ingooi.'



Methodiek

- start zonder organisatie, laat spelers vervolgens zelf nadenken hoe zij zich het beste kunnen opstellen en hoe het gemakkelijk is scoringskansen te ondernemen vanuit een ingooi.
- meer/minder tijd
- groter/kleiner veld
- meer/minder spelers
- rol en mate van druk door de tegenstander

De rol van de medespelers zonder bal wordt tijdens deze oefening al duidelijker, en kan meer in detail worden benoemd. Daarna kan er natuurlijk ook op worden gecoacht, zoals de laatste twee coachopmerkingen aangeven. De ingooiende speler is altijd het startpunt van coaching, en daarbij een verlengde van de trainer. Vanuit zijn perspectief moeten spelers effectief handelen zonder bal, zodat hij met bal goed kan ingooien.

Doelstelling trainingsfase 3: Het verbeteren van de aanvallende ingooi rond de middenlijn door een van de verdedigers of middenvelders in een 1:4:3:3 (pnv) organisatie, wanneer de tegenstander 1:4:3:3 (pna) verdedigt en het ingooiende team vastzet.

In de derde trainingsfase beheersen spelers inmiddels de techniek van een ingooi, en hebben zij inzicht gekregen in het samenwerken tijdens een ingooi en wat bepaald gedrag (bijvoorbeeld ruimte maken, of een bepaalde looplijn) tot gevolg heeft. Deze fase richt zich op het trainen van patronen, van een eenvoudige voetbalvorm in 3:2 naar uiteindelijk 11:11. Het patroon dat in de meest eenvoudige vorm wordt getraind, is uiteraard een methodische stap richting de wedstrijd en daarom te vergelijken met het uiteindelijke patroon dat een team wil uitvoeren. De keuze voor een bepaald patroon is afhankelijk van (individuele) kwaliteiten binnen het team, de speelwijze en de tegenstander. Het trainen van een patroon is bedoeld om spelers houvast te geven en om tijdens wedstrijd situaties beter te kunnen anticiperen. Er zijn verschillende mogelijkheden, ook afhankelijk van de positie op het veld. Bijvoorbeeld op eigen helft zonder veel risico, op de helft van de tegenstander met meer risico.

3:2

Organisatie

- het veld is 30 meter lang en 15 meter breed
- hoedjes om het veld uit te zetten
- 2 (mini)doelen
- voldoende ballen, aan elke zij- en achterlijn ten minste 1
- hesjes in 2 verschillende kleuren

Inhoud

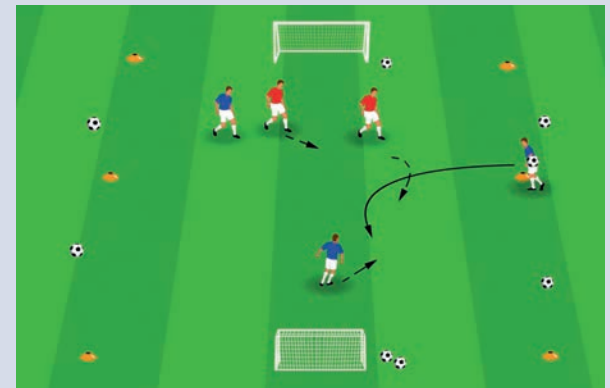
- 3:2
- de controlerende speler van het drietal gooit de bal in naar een teamgenoot; vervolgens start een 3:2-situatie
- er kan worden gescoord in het doel van de tegenpartij, binnen 15 seconden

Coaching

- technisch: zie kader op pagina 41
- 'Maak een vooractie naar de bal toe, of weg van de bal.'
- 'Houd het veld groot.'
- 'Bied aan zonder bal.'
- 'Coach wie de ingooi ontvangt en wat de kansen/bedreigingen zijn (vb. 'draai door' of 'in de rug').'

Methodiek

- start zonder organisatie, laat spelers vervolgens zelf nadenken hoe zij zich het beste



kunnen opstellen en hoe het gemakkelijk is scoringskansen te ondernemen vanuit een ingooi

- Introduceer één of meerdere patronen
- meer/minder tijd
- grootte van het veld
- aantal spelers (bijvoorbeeld 5:4 + keepers)
- rol en mate van druk door de tegenstander

Tijdens deze oefenvorm kan de meest vereenvoudigde versie van de gewenste speelwijze worden getraind met behulp van een zogenoemd patroon. De keuze voor een vereenvoudigde vorm en speelwijze is afhankelijk van de teamorganisatie, speelwijze en dus de visie waar vanuit het team werkt. Technische uitvoering en de plaats van handelen zijn belangrijk.

8:8 (+ keepers)

Organisatie

- het veld is 60 meter lang en 25 meter breed
- hoedjes om het veld uit te zetten
- 2 (mini)doelen
- voldoende ballen, aan elke zij- en achterlijn ten minste 1
- hesjes in 2 verschillende kleuren

Inhoud

- 8:8 (+ keepers)
- formaties 1:3:3:2 tegen 1:3:3:2

Coaching

- technisch: zie kader op pagina 41
- 'Maak een vooractie naar de bal toe, of weg van de bal.'
- 'Houd het veld groot.'
- 'Bied aan zonder bal.'
- 'Coach wie de ingooi ontvangt en wat de kansen/bedreigingen zijn (vb. 'draai door' of 'in de rug').'
- 'Maak de loopactie op het juiste moment. En/of bewaak dat anderen dat ook doen.'
- 'Controleer de teamorganisatie.'
- 'Coach elkaar bij het uitvoeren van bepaalde patronen.'

Methodiek

- start zonder organisatie, laat spelers vervolgens zelf nadenken hoe zij zich het beste kunnen opstellen en hoe het gemakkelijk is scoringskansen te ondernemen vanuit een ingooi
- meer/minder tijd
- groter/kleiner veld
- meer/minder spelers
- rol en mate van druk door de tegenstander

Een van de belangrijkste toevoegingen bij deze oefeningen is de complexiteit door een grotere organisatie. Wat coachopmerkingen betreft is het juiste moment van handelen, zowel met als zonder bal, van enorme waarde. Dit bepaalt het succes van een ingooi, en kan het verschil maken tussen een kans en een doelpunt.



11:11

Organisatie

- bijna heel speelveld
- hoedjes om het veld uit te zetten
- 2 doelen
- voldoende ballen, aan elke zij- en achterlijn ten minste 1
- hesjes in 2 verschillende kleuren

Inhoud

- 11:11
- formaties 1:4:3:3 (pnv) tegen 1:4:3:3 (pna)
- er kan worden gescoord in het doel van de tegenpartij
- bal uitnemen met een ingooi

Coaching

- zie bij 8:8

Methodiek

- start zonder organisatie, laat spelers vervolgens zelf nadenken hoe zij zich het beste kunnen opstellen en hoe het gemakkelijk is scoringskansen te ondernemen vanuit een ingooi.
- meer/minder tijd
- plaats van de ingooi (op eigen helft, rond de middenlijn, op helft van de tegenstander)
- groter/kleiner veld
- minder spelers
- rol en mate van druk door de tegenstander
- teamorganisatie tegenstander (pnv/pna, 1:4:4:2, 1:5:3:2 etc.)

De afsluitende oefenvorm is wedstrijdrecht. Om een spelherhvatting goed te kunnen trainen, is ook een 11:11-situatie nodig. De grotere ruimte en meer medespelers en tegenstanders zorgen voor een andere dynamiek. Naast een specifieke training over de ingooi is het goed mogelijk om binnen de staf afspraken te maken over de coaching, en één lid van de technische staf aandacht te laten besteden aan de ingooi. Ook tijdens oefenvormen zonder specifiek doel de ingooi te verbeteren.



Jeugdopleiding



Namens zijn bedrijf MILK (www.milkboardingtoernooi.nl) heeft Paul Kamphuis in de functie van Manager Jeugd de voorbije tweeënhalf jaar onder andere leiding gegeven aan de totale jeugdopleiding van FC Emmen. De basis die onder Paul Weerman en Joseph Oosting is gelegd, is sindsdien met alle medewerkers en vrijwilligers uitgebouwd tot weer een volwaardige profopleiding van acht jeugdteams, met talent dat daadwerkelijk richting het betaalde voetbal kan gaan doorstromen. De oudste zes jeugdteams spelen allemaal op landelijk niveau en de Onder 17 zelfs in de Eredivisie.

Unieke strategie

Paul Kamphuis: “Bij FC Emmen hebben we met een beperkt budget een eigen strategie ontwikkeld om talenten richting het eerste elftal af te leveren. Deze talenten komen uit het verzorgingsgebied Drenthe, Zuidoost-Groningen en Noordoost-Overijssel. Talenten die we scouten in de Onder 9 laten we op zaterdag nog bij hun eigen vereniging spelen. De besten uit het verzorgingsgebied worden gescout en krijgen een extra trainingsmogelijkheid op de woensdagmiddag bij onze voetbalschool. Uit die talenten wordt het nieuwe Onder 10-team samengesteld. Vervolgens heeft FC Emmen tot en met de Onder 15 voor elk nieuw geboortjaar een team in de opleiding. Wij doen dit om spelers zoveel mogelijk minuten te laten maken op het moment dat de helft naar de Onder 16 gaat. Want na Onder 15 gaat slechts de helft van de spelers door naar Onder 16 en dat is bewust, want we willen toe naar échte kwaliteit. Bij Onder 17 en Onder 19 worden spelers uit twee opeenvolgende kalenderjaren bij elkaar in hetzelfde team geplaatst. Zo spelen in Onder 17 jongens die geboren zijn in 2000 én 2001. In het eerste elftal is er natuurlijk helemaal geen leeftijdsgrens meer, waardoor écht alleen de besten overblijven. Indien er in de toekomst ook een Onder 23-team zou komen, is de lijn van onderbouw naar eerste elftal helemaal geoptimaliseerd.”

Biologische laatrijpers

Paul Kamphuis: “Bij het scouten en selecteren van jeugdspelers voor onze jeugdopleiding hebben we bij FC Emmen een scherp oog voor eventuele biologische laatrijpers. Dus over het algemeen jongens die geboren zijn in de laatste paar maanden van het jaar. Ik denk dat we daarin vrij onderscheidend zijn, omdat we met name kijken naar talent op de langere termijn. We geloven dat wanneer je voornamelijk selecteert op voetbalinhoudelijke kwaliteit en kijkt naar de potentiële fysieke groei, je in de bovenbouw meer jongens met kwaliteit hebt staan. Je ziet dat bij ons nu gebeuren in de Onder 17, dat in de Eredivisie speelt. Uiteindelijk krijg je dus jongens die écht de stap kunnen maken naar ons eerste elftal. Wanneer we echter praten over spelhervattingen, heeft die keuze voor laatrijpers tot Onder 15 wel gevolgen. Want het is meer regel dan uitzondering dat biologische laatrijpers het fysiek afleggen tegen spelers van de tegenpartij, omdat ze kleiner zijn.”



VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

Fysieke training

Paul Kamphuis: “Naast de voetbaltrainingen op technisch, tactisch, sociaal en mentaal terrein is er één training extra per week op specifiek het fysieke gebied. Hierbij moet je met name denken aan coördinatie, kracht, stabiliteit en loopscholing. Daarnaast krijgen de spelers nog eens twintig minuten loopscholing tijdens een teamtraining. Fysieke training speelt een belangrijke rol in onze leerlijn. Dit komt doordat wij verwachten dat de moderne voetballers over vijf jaar fysiek echte atleten zijn. Voetballers moeten steeds beter in elkaar zitten en omdat we opleiden voor dat betaalde voetbal, spelen we hier heel bewust al vroeg op in. Deze fysieke training wordt gegeven door Theo Boerrigter, die in het verleden diverse nationale turnteams (Onder 15 en Onder 16) onder zijn hoede heeft gehad. De Onder 13 en Onder 14 krijgen tijdens deze training de basis aangeleerd en bij Onder 15 en Onder 17 gaat Boerrigter in de sporthal

met spelers aan de slag in situaties waarbij ze op fysiek gebied uit hun comfortzone worden gehaald. Onder andere oefeningen op turntoestellen, met daarbij wel een vertaalslag naar het voetbalveld. In de Onder 19 gaan spelers naar de sportschool en krijgen daar specifieke kracht- en coördinatietechnieken, waarbij ook gebruikgevoerd wordt van vechtsporten. In die vechtsporten komt een element als balans terug en wordt er gewerkt aan het voetenwerk, wat voor spelers nodig is om luchtduels aan te gaan en voor een keeper nodig is om een hoekschop te vangen. Dankzij die vechtsporten wordt naast het fysieke ook het mentale aspect getraind. Want spelers krijgen meer durf om duels aan te gaan en dat zorgt nog meer voor een winnaarsmentaliteit. Met dat laatste zijn we al een aantal jaren bezig en dat is nodig, want willen we ons blijven meten met de top dan moeten onze spelers altijd honderd procent inzet geven.”

PVA

Paul Kamphuis: “In de jeugdopleiding maken we ons sterk voor het opleiden van spelers voor het eerste elftal. Bij FC Emmen moet dit gebeuren vanuit drie kernwaarden, die samen de identiteit van de opleiding vormen. Het gaat om Passie, Vaardigheid en Attitude. Dit staat voor een PVA (Plan van Aanpak) om profvoetballer te worden. Passie staat voor bijna verliefd zijn op het spel. Vaardigheid staat voor ontwikkeling op het veld op technisch, tactisch, mentaal, sociaal en fysiek gebied en Attitude voor gedrag en levensstijl buiten het veld. In ons PVA om jeugdvoetballers op te leiden voor het betaalde voetbal, hebben we afgesproken dat de beste spelers spelen. Tegelijkertijd is ons streven ook om elk lid van de opleiding zoveel mogelijk speelminuten te geven. Mede daarom hebben we bij FC Emmen bewust gekozen voor een brede opleiding, waardoor we in tegenstelling tot veel andere

clubs dus ook een Onder 14 hebben. Bij elk elftal geldt dat we werken met het spelersvolgsysteem van Dotcomsport. Omdat we het belangrijk vinden dat spelers bij ons zelfstandig zijn, initiatieven durven nemen en meedenken over de inhoud van het voetbal, hebben we per leeftijdsgroep accenten gelegd in het gebruik van dit volgsysteem. In Onder 12 en Onder 13 vinden twee gesprekken plaats, waarbij een speler ook zichzelf beoordeelt. In Onder 14 en Onder 15 vinden die zelfbeoordelingen van wedstrijden maandelijks plaats. In Onder 17 en Onder 19 beoordelen spelers zichzelf elke wedstrijd en maken aan de hand daarvan een persoonlijk ontwikkelplan. Stel er is een keeper die moeite heeft met het vangen van hoge ballen vanaf de zijkant, dan kunnen wij dat gedurende enkele jaren volgen doordat we beelden bewaren in dit volgsysteem én daar gesprekken met de keeper over voeren.”



Attitude



Passie



Vaardigheid

TALENTONTWIKKELING



REGIOBINDING

Onder 19



Gert Heerkes werd in 2008 bij Heracles Almelo aangesteld als hoofdtrainer, de club waarmee hij dat seizoen de halve finale van de beker haalde. Verder werkte hij in het betaalde voetbal nog bij SC Heerenveen (assistent-coach), Willem II en SC Veendam (beide als hoofdtrainer). In 2013 tekende Heerkes bij Honvéd in Hongarije, waar hij de functie van Hoofd Opleiding vervulde. In de winter van 2013 volgde een uitstap als assistent-trainer naar Jiangsu Suning FC uit China, waarna hij in Nederland terugkeerde bij FC Emmen. Aldaar werkte hij vorig seizoen als assistent-trainer, hoofdtrainer en Hoofd Jeugdopleiding. Dit seizoen is hij Hoofd Jeugdopleiding en staat hij aan het roer bij de Onder 19, waarmee hij uitkomt in de Tweede Divisie.

Mandekking

Gert Heerkes: “In ons voetbalbeleidsplan staat dat we spelers op willen leiden die zelfstandig zijn, initiatief nemen en mee willen denken over de inhoud van het voetbal. Deze eigenschappen vinden we belangrijk binnen onze jeugdopleiding. Of het nu gaat over de manier van spelen, over bepaalde kwaliteiten die een speler wil verbeteren of over de wijze waarop we omgaan met onze spelhervattingen, telkens weer wordt verwacht dat spelers zelf initiatief nemen en meedenken. Zeker in de Onder 19 is dat het geval. Zo verwachten we dat keepers zelf gelijk leren inschatten of de tegenstander een indraaiende of uitdraaiende hoekschop gaat nemen. Op basis daarvan maken keepers bepaalde keuzes in de organisatie voor het doel. Bij een uitdraaiende hoekschop wil de tegenstander naar de bal toe lopen en zal de keeper in zijn beginsituatie iets voor zijn doel positie moeten kiezen. Bij een indraaiende hoekschop hoopt de tegenstander dat, wanneer niemand de bal raakt, er in één keer een doelpunt wordt gemaakt. Het is in dit laatste geval de taak van de spelers om te zorgen dat tegenstanders op tijd geblokt worden, om ruimte te maken voor de keeper. Bij Onder 19 kiezen we bij spelhervattingen verdedigend, altijd voor mandekking en niet voor zonedekking. Die keuze zorgt voor duidelijkheid, want spelers moeten nu zelf hun verantwoordelijkheid nemen voor een directe tegenstander en leren duelleren. Stel je kiest voor zonedekking, dan kom je altijd in situaties dat een bal precies ergens tussen valt en spelers gaan twijfelen. Ook op internationaal topniveau zie je dat nog steeds gebeuren.”



Schuttersgroepje

Gert Heerkes: “Op het EK 2016 kwam ongeveer een derde van alle doelpunten tot stand vanuit een spelhervatting. Dat geeft al aan dat je er in je eigen ploeg ook waarde aan moet hechten. Als trainer probeer ik jongens te prikkelen op zoek te gaan naar varianten en vooral ook naar wat voor hén werkt. Op de zaterdag maak ik de aanvoerder verantwoordelijk voor wie de vrije trappen neemt, want onze aanvoerder zit in het ‘schuttersgroepje’ van vier dat we hebben ingesteld. Deze jongens spreken onderling af wie een vrije bal neemt en ook of er een variant gespeeld wordt. Omdat we onze wedstrijden opnemen, bespreek ik de gemaakte vrije trappen na afloop met dit groepje na. En de fragmenten waarop de keeper in actie komt, zowel aanvallend als verdedigend, gaan naar onze keeperstrainer Patrick Sulmann, zodat hij er doordeweeks met onze keeper ook apart nog aan kan werken. Zo af en toe laat ik zelf trouwens ook een vrije trap zien uit het huidige internationale topvoetbal. Het is aan de jongens of ze daar vervolgens iets mee gaan doen.”

Hoekschop verdedigend

Gert Heerkes: “Bij hoekschoppen verdedigend houden we in elk geval een speler voorin. Ik zie teams die zelfs drie spelers voorin laten staan, maar ik vraag me af wat het rendement daarvan is. Enerzijds komen de koppers van de tegenpartij tóch wel voor het vijandelijke doel en hebben zelfs meer ruimte om te koppelen. Anderzijds, en zo lossen wij dat op zodra een tegenstander drie man voorin houdt, kun je in zo'n geval een korte hoekschop nemen en probeer je via positieospel tot een kans te komen. Verdedigend gezien bezetten we de beide palen, houden een speler vrij en zetten de rest in de dekking.

De spelers die bij de palen staan mogen pas weglopen zodra de bal is weggewerkt. Het is niet zo dat we in elke leeftijdsgroep dezelfde afspraken hanteren, maar we proberen er wel een lijn in te krijgen. Daarom is het ook goed dat we binnen de jeugdopleiding veelvuldig overleg hebben met trainers onderling. We bespreken wat goed en minder goed gaat en wat er speelt in een bepaalde leeftijdsgroep. Wat in meerdere elftallen terugkomt, is het leren inschatten van diepte door de keeper. Dit is van toepassing op een vrije trap vanaf de zijkant, maar zeker ook bij een hoekschop.”

Vrije trap aanvallend

Gert Heerkes: “Bij vrije trappen aanvallend ligt de kracht van ons team zoals gezegd dus ook in de variatie. Voor zowel hoekschoppen als vrije trappen hebben we diverse varianten uitgewerkt en zijn daarmee begonnen op het trainingskamp in Hongarije, aan het begin van dit seizoen. We konden daar niet erg intensief trainen, omdat we meerdere wedstrijden speelden. Met name verdedigend hebben we accenten gelegd en een belangrijke rol was weggelegd voor de keeper. Want naast de afspraken die we gemaakt hebben met de hele spelersgroep, maken we de keeper extra belangrijk. Waar voelt hij zich vertrouwd bij? Als we een hoekschop tegen krijgen, waar wil hij dan dat onze spelers

gaan staan, ook gelet op hoeveel koppers de tegenstander brengt? Dat soort zaken wordt extra besproken en komt terug in trainingen die we doen. Dat trainen van spelhervattingen is trouwens niet iets dat je steeds geïsoleerd hoeft te doen. In een partijspel 6:6 + 2 keepers (zie trainingsvorm), kun je starten met een vrije trap, waarbij je als trainer dan let op de veldbezetting rondom de zestienmeter en met name op de aanvallende loopacties. Gebeurt dat zoals we met elkaar hebben afgesproken? Verdedigend gezien zou je aandacht kunnen besteden aan de manier waarop de verdedigende partij spelers van de aanvallende partij probeert te blokkeren.”

‘Op het EK 2016 kwam ongeveer een derde van alle doelpunten tot stand vanuit een spelhervatting’

Trainingsvorm

In deze vorm 6:6 + 2 keepers wordt na een uit- of achterbal gestart met een vrije trap, zowel vanaf rechts als vanaf links. De nadruk in de coaching ligt aanvallend gezien op de looplijnen van de aanvallers. Verdedigend gezien kun je aandacht besteden aan het blokkeren van de verdedigers, waardoor de keeper meer ruimte voor zich krijgt. Met name wanneer de vrije trap indraaiend is, is dit blokkeren en creëren van ruimte van belang.



Onder 17



Rick Slor speelde tussen 1989 en 2006 in drie verschillende periodes voor BV Veendam. Tussendoor kwam hij ook nog uit voor FC Groningen en FC Emmen. Bij die laatste ploeg is Slor inmiddels trainer van het elftal voor spelers Onder 17, dat na twee opeenvolgende promoties nu uitkomt op het hoogste niveau van Nederland. Daarnaast is hij trainer van Sportclub Stadskanaal, dat uitkomt in de Derde Klasse van het zondagvoetbal.

Tevens aan het woord: Robin Jalving werd op zijn tiende gescout bij amateurclub SVV'04 uit Schoonebeek. Na een jaartje vv Emmen kwam hij als tweedejaars D-pupil in de jeugdopleiding terecht. Inmiddels verdedigt hij het doel van de Onder 17 en mocht al eens als derde keeper mee met het eerste elftal.

Kapstok

Rick Slor: “Met FC Emmen onder 17 spelen we dit seizoen in de Eredivisie. We doen dat met een team min of meer voor de ene helft bestaand uit jongens onder 17 en voor de andere helft uit jongens onder 16. Mede doordat we over het algemeen fysiek dus niet de sterkste en/of langste jongens hebben, proberen we veel te variëren bij hoekschoppen en vrije trappen. Hierbij is het in de eerste plaats belangrijk dat die variatie vanuit de jongens zélf komt. Als trainer draag ik bepaalde zaken aan en geef ze een bepaalde kapstok, maar de jongens moeten zelf met iets komen en iets bedenken. Ik denk ook dat dat goed werkt, want in het veld moeten spelers staan die iets doen waar ze in geloven en waar ze zich goed bij voelen. Je merkt in deze leeftijdsgroep goed dat jongens zich bewust zijn van hoe het gesteld is met hun traptechniek en bijvoorbeeld ook wie er goed kan koppen. Door die bewustwording is er een bepaalde hiërarchie bij het nemen van vrije trappen ontstaan.”

Restverdediging

Rick Slor: “Op vrijdagen hebben we tijd ingeruimd om te oefenen op standaardsituaties. De ene keer doen we dat in kleinere groepjes en de andere keer met het hele team. In deze fase van het seizoen zijn de gemaakte afspraken en variaties grotendeels duidelijk, omdat we er al in de voorbereiding een start mee hebben gemaakt. In de wedstrijdbespreking benoemen we bij hoekschoppen verdedigend wie er bij de palen gaan staan, bij hoekschoppen aanvallend wordt duidelijk gemaakt welke spelers voor de goal komen en ook wie de restverdediging bewaken. Vooral dat laatste is in elke leeftijdsgroep, jeugd of senioren, belangrijk. Wij houden twee spelers op de rand van het zestienmetergebied, zodat ze een afgeslagen bal kunnen veroveren en een tegenstander kunnen ophouden. Meestal pakken de jongens dit positie kiezen zelf op, maar soms moet ik daar nog wel in sturen. Dit doe ik dan vragenderwijs, waarbij ik dan iemand in het veld de vraag stel wat de gemaakte afspraken ook alweer zijn. Binnen een paar tellen staat het dan weer zoals we afgesproken hadden. Dit zijn momenten die we dankzij videobeelden heel goed met de jongens kunnen nabespreken, in de loop van de week.”

Hoekschoppen tegen

Robin Jalving: “Bij hoekschoppen tegen wil ik beide palen bezet hebben. Ik spreek met de jongens af dat ze pas naar voren mogen lopen, op het moment dat de bal uit de zestienmeter is gewerkt. Je ziet nog te vaak dat jongens al vroeg uitlopen, waarna er een schot volgt en de bal tussen de paal en uitlopende speler toch nog in het doel belandt. Stel er wordt een hoekschop genomen vanaf links en de bal gaat over mij heen, dan draai ik zelf open. Van de speler die bij de eerste paal staat, verwacht ik dat hij een stap naar binnen zet om rugdekking te geven. Zodra de bal over mij heen wordt gekopt, kan die jongen op de doellijn nog redding brengen. Bij hoekschoppen tegen zet ik altijd een speler op onze vijfmeter. Met name bij indraaiende hoekschoppen is dat belangrijk, want slecht genomen ballen kan hij wegwerken. Ook krijgen mijn verdedigers de taak om inlopende spelers te blokken, omdat ik graag wat ruimte voor me wil.”

Vrije trappen tegen

Robin Jalving: “Zodra we een vrije trap tegen krijgen, probeer ik gelijk een inschatting te maken of die bal in één keer op het doel kan worden geschoten. Als dat wél het geval is, en de tegenstander zet twee spelers achter de bal, dan zet ik bij voorkeur vier man in de muur (zie tekening 1). Stel de vrije trap komt vanaf links, dan zorg ik dat er een rechte lijn is van bal-tweede man van links-eerste paal (zie witte stippelijijn in tekening). Door dat zo te doen zorg ik dat de rechtsbenige speler de bal niet in één keer om de muur heen kan krullen. Tegelijkertijd zet ik bewust niet de langste spelers in de muur, maar zoek jongens van gemiddelde lengte. Ik wil namelijk ook sterke koppers bij me in de buurt houden, voor het geval er ineens een voorzet komt. Wat ook nog voorkomt, is dat de rechtsbenige speler rechts langs de muur loopt (zie loopplijn). In zo’n geval krijgt mijn speler geheel links in de muur de opdracht om uit te stappen en te voorkomen dat die tegenstander de bal mee krijgt.”



Verre ingooi

Robin Jalving: “Bij een verre ingooi rondom het zestienmetergebied (zie tekening 2), hebben we vaste afspraken gemaakt over hoe we daar tegen spelen. Stel de ingooi komt voor mij vanaf links, dan krijgt onze 11 de opdracht om een middenvelder op te pakken. De middenvelder van ons die over is, zakt in het zestienmetergebied om te ondersteunen. Dit gebeurt zo, omdat onze 5 vóór de rechtsbuiten van de tegenpartij positie kiest. Onze 4 staat daar gelijk weer achter en geeft aanwijzingen aan de 5: stapje naar links of rechts. Onze 3 dekt de spits die daar weer achter staat. Op het moment dat je op zo’n plek een ingooi tegen krijgt, moet je snel handelen. Na verloop van tijd worden dit automatismen en weet iedereen wat er van hem verwacht wordt. We willen altijd bereiken dat degene die ingooit, en dat is vaak een back van de tegenpartij, niet veel anders kan dan de bal maar teruggooien op een middenvelder of verdediger. Als dat gebeurt, zetten wij gelijk druk en zeg ik tegen de verdedigers dat ze moeten aansluiten.”



Keeperstrainer



Patrick Sulmann begon als keeper bij voetbalclub CEC in Emmer-Compascuum. Gedurende zijn carrière speelde hij onder andere bij drie clubs in de Oberliga, het derde niveau in Duitsland. Ook stond hij anderhalf jaar bij FC Emmen onder contract, de club waar hij nu alweer voor het vijfde jaar als keeperstrainer werkzaam is. Bij de jeugdopleiding van de enige profclub die Drenthe rijk is, traint Sulmann alle jeugdkeepers.

‘De jeugdkeeper heeft inspraak in wat er getraind wordt’

Meedenken

Patrick Sulmann: “In de onderbouw zijn we vooral bezig om keepers technisch inhoudelijk te verbeteren. Passen en aannemen met links en rechts, maar ook werken we aan de afzet en houding. Die laatste twee zijn echt dé technische aspecten die keepers bij ons moeten beheersen. Bij spelhervattingen komt dat terug, want we leren ze al op jonge leeftijd aan om met het juiste been af te zetten. Komt de bal van links? Dan zet je af met links en bescherm je jezelf met je rechterknie. En vice versa. Lijkt simpel, maar je moet dit bij keepers herhalen. Dus heel vaak dezelfde dingen doen, maar wel steeds zorgen dat er variatie in zit. Die variatie zit onder andere in de oefeningen die we ze aanbieden. En daarbij heeft een jeugdkeeper ook inspraak, want ik overleg met ze hoe ze de invulling van de training willen zien en welk onderdeel ze willen trainen. Dit is bewust, want we willen dat spelers bij ons meedenken over voetbal en ook over waar ze zelf aan willen werken.”

Uitkomen

Patrick Sulmann: “Bij FC Emmen scouten we offensief ingestelde keepers. Daaronder verstaan we keepers die initiatieven nemen in zowel het neerzetten van organisatie, maar ook in het beschermen van het doelgebied. En met dat doelgebied bedoelen we het hele zestienmetergebied en niet alleen de vijfmeter. De meeste jeugdkeepers in Nederland zijn behoudend, komen maar moeilijk van de lijn. Het lastige daaraan is dat als ‘uitkomen’ niet van nature in het karakter van de keeper zit, je dat maar lastig aangeleerd krijgt. Wij hanteren de stelregel dat we liever iemand iets afleren, dan aanleren. De keerzijde is dat, vanwege dat offensieve karakter, onze keepers jongens zijn die soms nog te ver uit hun doel komen. Het doseren van hun acties is dus een aandachtspunt. Het durven uitkomen heeft trouwens ook te maken met het inschatten van diepte. Of het nu gaat om een dieptebal, steekbal of een cornerbal, het inschatten van diepte is iets dat veel jeugdkeepers moeilijk vinden. Wel heb ik gemerkt dat zodra je keepers aanleert om te anticiperen op een rechte, diepe bal (zie trainingsvorm 1), het daarna een stuk makkelijker wordt om de snelheid en diepte van een cornerbal in te schatten. Een keeper heeft bij een corner namelijk minder tijd om na te denken en leert, doordat ze dat anticiperen op die lange bal vaak geoefend hebben, beter om snelheden in te schatten.”

Keuzes maken

Patrick Sulmann: “Van keepers in de onderbouw verwacht ik onder andere dat ze zich bezighouden met de paalbezetting bij corners. Ook wanneer er getraind wordt op kleine doeltjes. Als de corner van links komt, zet je een rechtsbenige speler bij de eerste paal, omdat die de bal makkelijker kan wegwerken. Als een cornerbal bij de tweede paal terechtkomt, gaat de speler die bij de eerste paal staat een stapje naar binnen om rugdekking te geven aan de keeper. Van jongs af aan probeer ik keepers hier al over na te laten denken. En, naarmate de keepers iets ouder worden, kijken we bij vrije trappen tegen naar hoe een keeper zijn muur neerzet. Op de training gebruiken we dummy's, waarbij ik het liefst met twee keepers werk. Ik leg de bal ergens rond de zestienmeterlijn neer, de ene keeper stelt de muur op en de andere keeper gaat achter de vrije bal staan. Vervolgens praten we met ons drieën over de plek van de muur en stellen waar nodig bij. Ik denk dat het ook hier weer goed is om keepers zélf te laten nadenken over de keuzes die ze willen maken. Waar zet je de muur neer? En zet je in een wedstrijdssituatie de langste speler in het midden of juist aan de zijkant van de muur? Staat er een links- of rechtsbenige speler van de tegenpartij achter de bal?”

Afpakken

Patrick Sulmann: “Bij hoekschoppen of vrije trappen kan het gebeuren dat een keeper de bal niet klemvast pakt, maar weer loslaat. Je moet dan in staat zijn om snel een bal van de grond te tikken of te pakken, voordat een aanvaller de bal binnentikt. Dit wegtikken of afpakken van een bal op de grond komt terug in een vorm die we veelal spelen op de donderdag (zie trainingsvorm 2). Op een veld van 8 bij 8 speel ik 2:2, met twee neutrale spelers aan de zijkant. In het veld staat een dummy in het midden, de keepers en kaatsers mogen twee keer raken. Die dummy moet ervoor zorgen dat keepers de bal diagonaal verplaatsen. Dus je ontvangt de bal van de ene kant en verplaatst naar de andere kant. Daar komt al de nodige techniek bij kijken, want je moet wel opengedraaid staan op het moment dat je de bal ontvangt. Er kan gescoord worden zodra er vijftien keer op de eigen helft is overgespeeld, óf doordat een keeper van de partij die de bal niet heeft de bal bij een tegenstander van de voeten plukt. Door die laatste regel krijg je veel duels 1:1 en wil je dat keepers snel reageren. Doordat dit een wedstrijdvorm is, kijken we tegelijkertijd naar het karakter van de keeper. In het geval van nieuw gescoote jongens is dat mooi om te zien. Laat hij het lopen zodra het 0-2 voor de tegenpartij staat? Of is hij een winnaar en gaat er nog voor?”



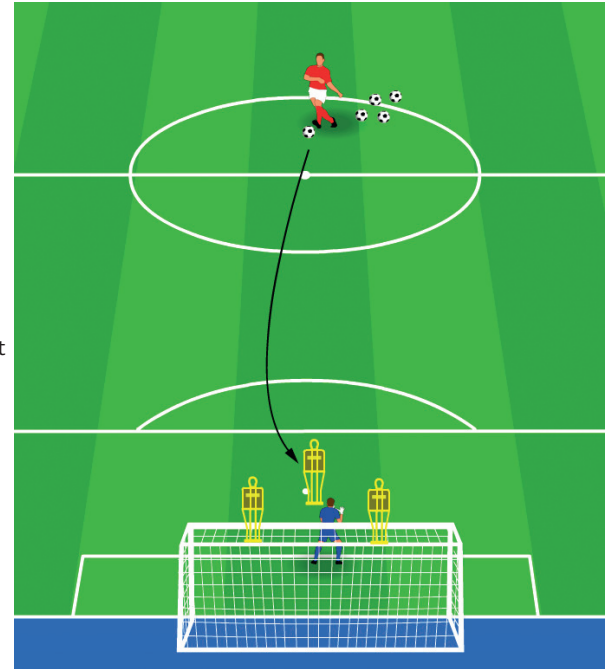
Trainingsvorm 1

Organisatie

- 1 groot doel
- 5 ballen in de middencirkel
- 3 dummy's

Inhoud

- speler in de middencirkel geeft een lange hoge bal, die door de keeper gevangen of weggestompt wordt



Trainingsvorm 2

Organisatie

- het veld is 8 meter lang en 8 meter breed
- 3 ballen rondom het veld
- 6 pylonen
- 2 kleine doeltjes
- 1 dummy

Inhoud

- 2:2 + 2 kaatsers
- 2 keer raken
- 15 keer overspelen op de eigen helft is een punt
- als de keeper de bal van de voeten van de tegenstander afpakt (met zijn handen) telt dat ook als een punt

Coaching

In de coaching ligt de nadruk op het diagonaal verplaatsen van het spel door de keeper. Hij krijgt de bal van rechts en moet, vanwege de dummy, naar links openen. Dus het opengedraaid staan is een aandachtspunt.



‘We leren keepers liever iets af, dan aan’

COACHES BETAALD VOETBAL

INTEGER

DESKUNDIG

PROFESSIONEEL

“Passie voor voetbal”

“Coaches Betaald Voetbal is de vakvereniging van gediplomeerde trainer/coaches, werkzaam in het Nederlandse Betaald Voetbal alsmede voor leden werkzaam in het buitenland. In het aansturen en uitvoeren van ons voetbalbeleid laten we ons leiden door Nederlandse deugden: een goede infrastructuur, een cultuur van overleg, kennis van de internationale voetbalwereld, een groot netwerk, ons idee over opleiden, ontwikkelen en presteren.”

CBV – visie

Coaches Betaald Voetbal is een goed belangenbehartiger van en voor haar leden. Ze manifesteert zich als een vaste en betrouwbare waarde in het Betaald Voetbal. Ze is volwaardig gesprekspartner van de KNVB, clubs en andere belangenorganisaties. Ze biedt zich aan als adviesorgaan en kenniscentrum voor overheid, business partners en overig bedrijfsleven. In onze visie is prioriteit gegeven aan kwaliteit en professionaliteit in opleiden, ontwikkelen, gedrag en presteren.

CBV – missie

De CBV is de cultuurdrager van het Nederlands voetbal en de bewaker van de Hollandse school. De CBV en haar leden kenmerken zich door een extreme

passie voor voetbal. Deze passie voor voetbal komt binnen en buiten de lijnen tot uiting en willen we graag delen. Coaches Betaald Voetbal neemt ook op sociaal maatschappelijk gebied haar verantwoordelijkheid en zet haar kennis en ervaring in voor mens en samenleving.

Onze vaste kerntaken:

1. Het verbeteren van de kwaliteit van het voetbal in zijn algemeenheid en van het betaald voetbal in het bijzonder;
2. Het verder ontwikkelen en professionaliseren van het vak van trainer/coach met alle te onderscheiden disciplines en voetbaltechnische functies;
3. Het bewaken en waar mogelijk verbeteren van het imago van Betaald Voetbal in zijn algemeenheid en de trainer/coach in het bijzonder;
4. Het optimaal behartigen en bewaken van de belangen van de leden.

Coaches Betaald Voetbal als belangenvereniging

De CBV is een stabiele en sterke organisatie en telt momenteel meer dan 530 leden. Zij heeft aanzien en een groot draagvlak in het betaald voetbal. In het buitenland



Coaches
Betaald
Voetbal

CULTUURDRAGERS VAN
De Hollandse School

wordt de CBV gezien als het voorbeeld van een goed georganiseerde belangenvereniging voor de professionele trainer/coach. Het is een gezamenlijke taak om deze status te handhaven en daar waar mogelijk te verbeteren. Het consequent naleven van statuten, huishoudelijk reglement en van de afgesproken gedragscode en ertcode is daarbij van het grootste belang. Daarnaast staat de CBV voor Sportiviteit en Respect. Met in het achterhoofd de gedachte dat voetbal voor iedereen is en van iedereen, wil de CBV een vereniging zijn met oog voor (mede-) mens en maatschappij. Coaches Betaald Voetbal is Meer dan Voetbal.

CBV

Postbus 1 8000 AA Zwolle
Bezoekadres: Hogeland 10
8024 AZ Zwolle
Telefoon: 088 850 8610
Fax: 088 850 8613
E-mail: info@coachesbv.nl
Website: www.coachesbv.nl

Onze partners

JOUW DRUKWERK, ONZE ZORG
Q-PROMOTIONS.NL


Landstede

DeVoetbalTrainer


BILDERBERG


**SPORT
ACCOUNTANT**

 **TENCATE**  **GreenFields**


INTERSPORT
SPORT TO THE PEOPLE


GAME ON


SOLFLY
ZONVAKANTIES

 **webs**


BASIC-FIT