

# De JeugdVoetbalTrainer

nummer 48

6<sup>e</sup> JAARGANG | APRIL 2017 | [www.devoetbaltrainer.nl](http://www.devoetbaltrainer.nl)

Hoe speel je 6:6?  
Nieuwe wedstrijdvorm

Wedstrijdvideo's  
Instructiebeelden Mediatheek

Talentontwikkeling  
Go Ahead Eagles

Omgaan met tegenslag  
Affiches

Thema:  
Jeugdopleiding  
FC Utrecht

Marcel van der Net  
Scouting

Jack Bijsterveld  
Onder 9

Nick Vreeman  
Onder 10

Mourad El Idrissi  
Onder 12



## Vernieuwing pupillenvoetbal

# Hoe spelen we 6:6 op een kwart veld?

Vanaf komend seizoen is het zo ver: dan wordt begonnen met de nieuwe wedstrijdvormen. Onder 8 en Onder 9 gaan 6:6 spelen. Gezien de ontwikkelingen van de afgelopen jaren, met onder meer het invoeren van 9:9 bij E-pupillen, en bij BVO's de Twingames, kon het bijna niet anders dan dat de KNVB het jeugdvoetbal in de jongste categorieën zou gaan vernieuwen. Maar hoe spelen we eigenlijk 6:6 op ongeveer een kwart veld? We doen een aantal suggesties, zodat u overwogen keuzes kunt maken binnen uw club.

Elke verandering brengt natuurlijk voor- en nadelen met zich mee. Sommige clubs omarmden de nieuwe vormen direct, anderen vinden het

organisatorisch toch vooral een belasting: meer teams, meer doelen, meer veldjes. Naast organisatorische veranderingen brengt het ook prak-

tische veranderingen met zich mee: hoe ga je hier als trainer-coach mee om? Wat betekent het nu precies voor jou als begeleider van pupillen? Pas je de oefenvormen aan? Moet je anders coachen? In dit artikel gaan we dieper in op de veranderingen in het pupillenvoetbal, en geven we door middel van tekeningen aan wat de verschillen zijn tussen de oude situatie en de nieuwe situatie. En praktische tips hoe je zo goed mogelijk kunt blijven coachen in het vernieuwde pupillenvoetbal. We gaan daarbij de diepte in bij een aantal keuzes die gemaakt kunnen worden bij teamorganisaties binnen 6:6. Dit kan u als coach helpen om voorbereid te zijn om de keuzes waarvoor uw spelers straks binnen 6:6 komen te staan.

### Veranderingen

Waar in de huidige situatie 7:7 wordt gespeeld op een half speelveld, zal er door Onder 8/9 vanaf komend seizoen 6:6 worden gespeeld op ongeveer een kwart veld. Wat betekent dit voor pupillen? Qua ruimtes zijn de belangrijkste verschillen in een oogopslag te zien in de tekeningen 1 en 2.



Huidige situatie 7:7 op een half speelveld



Nieuwe situatie 6:6 op ongeveer een kwart speelveld

### Veld 11:11

102,5 meter lang en 66 meter breed (gemiddeld). Verhouding lengte/breedte 1,55.

### Veld 7:7

66 meter lang en 51,75 meter breed (gemiddeld). Verhouding lengte/breedte 1,28.

### Veld 6:6

42,5 meter lang en 30 meter breed (advies). Verhouding lengte/breedte 1,42.

Eigenlijk was het spelen op een half veld met pupillen altijd al vreemd: het veld was meer een vierkant dan een rechthoek. Als je 11:11 vertaalt naar 7:7 was het pupillenveld veel te breed (zie ook de verhouding tussen lengte en breedte). Het spelen op een half veld was niet wedstrijdrecht, maar was vooral uit praktisch oogpunt zeer goed te verantwoorden, want het is eenvoudig te realiseren.

Door met minder spelers te spelen zal het aantal balcontacten dat elke

speler krijgt groter worden, zeker door het verkleinen van de ruimte. Hoe kleiner het veld, hoe makkelijker het wordt om duels aan te gaan of de bal te passeren. Technisch gezien betekent dit echter ook het nodige: een aanname die iets te ver van de voet af schiet, wordt makkelijker onderschept.

Daarnaast zorgen de spelregels voor een sneller spel: er is geen scheidsrechter meer (net zoals vroeger op straat), en door de mogelijkheid de bal in te dribbelen zal het spel ook sneller worden.

Eén belangrijk vraagstuk waar je als trainer-coach mee te maken krijgt, is de teamorganisatie. Ook al is het op deze leeftijd nog niet van belang heel gedetailleerd te trainen op de teamorganisatie en positie, toch is het als uitgangspunt niet te onderschatten. De meest voorkomende teamorganisaties binnen 7:7 waren 1:3:3 en 1:2:2:2. Spelen in twee of drie linies dus. Binnen pupillenvoetbal is het echter ook interessant om te kijken naar de teamorganisatie van de tegenstander. Wil je veel duels zien? Wil je spelers leren onder (gelijkwaardige) weerstand de juiste keuzes te maken? Dan is een wedstrijd tegen een tegenstander met eenzelfde teamorganisatie (bij 1:3:3 of 1:2:2:2) logisch, elke speler heeft dan namelijk een directe tegenstander en speelt 1:1 vanuit zijn positie.

Het spelen van 6:6 zorgt er dan ook voor dat ook wat betreft teamorganisaties opnieuw keuzes moeten worden gemaakt. Soms is er vanuit de vereniging een visie die moet worden gevolgd, maar veel begeleiders zijn vrij in hun keuze en mogen zelf de

### Belangrijkste veranderingen bij 6:6:

- Spelersaantallen: één speler per team minder  
Gemiddeld meer balcontacten per speler
- Veldafmetingen: veld is minder breed en minder lang  
Minder groot veld, minder lopen, bal dichterbij dus meer balcontacten
- Spelregels
  - Spelbegeleider in plaats van scheidsrechter: spelers moeten zelf gaan ervaren hoe de regels werken, enkel bij het onjuist toepassen van de regels zal de spelbegeleider uitleggen wat de spelregels zijn.
  - Speeltijd en time-out: bepaal zelf hoe lang een speelperiode duurt en houd 2 minuten rust tussen elke helft
  - Indribbelen of passeren: zowel een achterbal, hoekschop als uitbal mag worden ingedribbeld of gepast.
  - Spelen voor plezier: er wordt geen competitiestand bijgehouden, waardoor de nadruk meer ligt op het voetbalplezier en minder op winnen/verliezen.



3  
Mogelijke formatie 1:2:3



4  
Mogelijke formatie 1:3:2

teamorganisatie bepalen. Binnen de vernieuwde wedstrijdvormen zijn er drie teamorganisaties meest voor de hand liggend:

- 1:2:3 (tekening 3)
- 1:3:2 (tekening 4)
- 1:2:1:2 (tekening 5)

Speel je in twee linies (overzichtelijk dus makkelijk) dan kun je kiezen voor twee verdedigers en drie aanvallers, of drie verdedigers en twee aanvallers. Speel je in drie linies (minder overzichtelijk dus moeilijker) dan is 1:2:1:2 het meest logisch. Natuurlijk is het mogelijk te kiezen voor een 1:1:2:2 of 1:2:2:1 variant, maar deze worden in dit artikel niet besproken omdat de toegevoegde waarde ten opzichte van de bovengenoemde drie teamorganisaties klein is en deze het spel onnodig moeilijk maken: spelers moeten zich namelijk veel meer richten op onderlinge afstanden en posities. En dat is in deze leeftijdscategorie niet nodig. Door met één middenvelder te spelen zorg je er tevens voor dat er overal op het veld een 1:1-situatie ontstaat.

Daarnaast is het ook belangrijk rekening te houden met de teamorganisatie van de tegenstander. In de tekeningen is steeds de beginsituatie getekend. Om het eenvoudig te houden, en rekening te houden met de restverdediging (hetgeen u natuurlijk bij Onder 8/9 niet als zodanig richting uw spelers benoemt!), zou een overtal in de verdedigende linie voor jonge spelers gemakkelijker zijn en daardoor is 1:3:2 een logische keuze. Bij 1:2:3 betekent het dat elk team voorin een overtal heeft, maar achterin in ondertal speelt. Spelen in drie linies zorgt voor 1:1-situaties op het gehele speelveld.

In tekeningen 6 t/m 11 staan de voor- en nadelen van elke teamorganisatie uitgewerkt. Per teamorganisatie wordt ook beschreven hoe de opbouw van achteruit en het verstoren van de opbouw van achteruit er uitziet.

We gaan er hierbij twee van de drie keer van uit dat de tegenstander in dezelfde teamorganisatie speelt, en beschrijven ook per positie coachopmerkingen en wisselmogelijkheden.

## Twoe linies

Spelen in twee linies is makkelijker dan spelen in drie linies. Het is voor spelers herkenbaar omdat zij goed hun positie op het veld kunnen bepalen (links, rechts, midden). Dit maakt het spel voorspelbaar, zeker als spe-



Mogelijke formatie 1:2:1:2

lers vanuit hun positie voetballen. Uiteraard betekent dit niet dat spelers kunnen stoppen met om zich heen kijken en blind een bal kunnen spelen. Maar wel dat zij beter zicht hebben op de situatie op het veld, de teamorganisatie, en waar zij zich bevinden op het veld. Eén belangrijk aspect van spelen in twee linies met een oneven aantal spelers is het 1:1-duel dat plaatsvindt op het veld. In een teamorganisatie met een overtal in de verdedigende linie (zoals ook bij 11:11 veel voorkomt) binnen 1:3:2 waar de tegenstander ook 1:3:2 speelt, zal gedrag van spelers op het veld anders zijn dan wanneer men 1:3:2 speelt tegen een team dat 1:2:3 speelt, of de teamorganisatie aanpast naar die organisatie als zij de bal niet hebben. Afhankelijk van het niveau van spelers en tegenstander zal het voor de ontwikkeling van spelers goed zijn om altijd een directe tegenstander te hebben, of juist door een wisselende teamorganisatie bij aanvallen en verdedigen aan te passen naar een 1:1-situatie. In ieder geval een situatie waarin zij weten wat hun taak is, en of zij een directe tegenstander hebben zoals bijvoorbeeld in een 1:3:2- tegen 1:2:3-situatie. Zoals in een 1:3:2 tegen

1:3:2, waarbij de voorste linie altijd tegen een overtal speelt.

### Drie linies

Door te kiezen voor een teamorganisatie in drie linies ervaren spelers meer complexe situaties waardoor dit over het algemeen moeilijker zal zijn dan spelen in twee linies. Dit komt onder andere doordat spelers op een andere manier onderlinge afstanden moeten bewaken (zeker de middenvelder). Niet alleen degene voor of achter je, maar ook de medespelers in de andere linie. De spelsituaties zullen minder voorspelbaar zijn, en er zijn meer directe passlijnen dan bij het spelen in twee linies.

Het spelen in drie linies kan wel gemakkelijker voorwaarden creëren om 1:1 te spelen, zoals bij een 1:2:1:2-organisatie waar elke speler op het veld een directe tegenstander heeft.

### 1:2:3 Aanvallen

Een teamorganisatie met twee verdedigers zorgt er direct voor dat er drie aanvallers zijn opgesteld. Er is wanneer spelers het veld goed breed houden voldoende ruimte om op

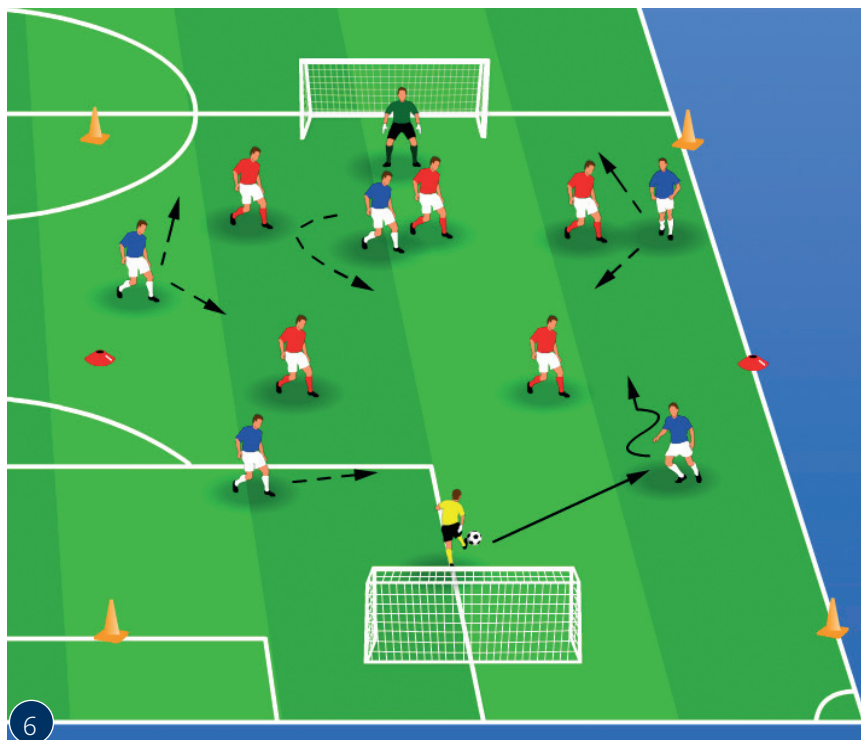
te bouwen via de zijkanten van het speelveld. De tegenstander zal normaliter niet te dicht op de twee opbouwende verdedigers willen spelen, omdat hierbij het centrum vrijkomt, de keeper de bal direct naar de voorhoede kan spelen en er gevaar dreigt voor het doel van de tegenstander.

De opbouw zal dus voornamelijk via de twee verdedigers lopen, waardoor de aanvallende speler aan de balkant positie kan gaan kiezen om zo goed mogelijk aanspeelbaar te zijn en niet in de weg te lopen.

De spits zal zorgen dat hij zo snel mogelijk in scoringspositie komt, maar op deze leeftijd zijn veel spelers geneigd snel naar de bal toe te komen waardoor zij niet meer in een (goede) scoringspositie staan. De aanvaller aan de andere kant van het veld kan leren te anticiperen op de loopacties van de spits, het veld breed maken zonder onbereikbaar te worden en vanuit die positie het team te helpen. Tot slot zal de verdediger die de bal niet krijgt, de restverdediging in de gaten moeten houden door iets naar binnen te komen, maar kan deze speler de aanval ook ondersteunen door in de ruimte op het middenveld te bewegen. De keeper kan als 'laatste man' daarnaast een belangrijke rol spelen door te coachen en mee te voetballen en het spel te verplaatsen naar de andere kant van het veld zodra één van de verdedigers geen mogelijkheid ziet de bal vooruit te spelen of te dribbelen.

### Verdedigen

Het verdedigen bij een 1:2:3-organisatie is afhankelijk van de teamorganisatie van de tegenstander. Om het eenvoudig te houden is bij de tekeningen gekozen voor een 1:1-situatie. Besef dat wanneer beide teams 1:2:3 spelen, het in de praktijk betekent dat spelers veel bezig zijn met het positie houden en omschakelen: het veld groot maken als het team balbezit heeft, en het speelveld weer klein maken en een tegenstander opzoeken wanneer de tegenstander de bal heeft. Tijdens het verdedigen gaat het in deze leeftijdscategorie voornamelijk om het speelveld klein maken en de bal veroveren (met druk vooruit). In deze



6 Opbouw 1:2:3 tegen 1:3:2



7 Verdedigen 1:2:3 tegen 1:3:2

specifieke situatie is het belangrijk de tegenstander één kant op te dwingen, zodat men het speelveld echt klein maakt en vervolgens probeert druk vooruit te zetten. Het afschermen van het eigen doel en daarvoor het centrum is een goede manier om het speelveld klein te houden. Daarom is het belangrijk dat de spits wat inzakt

en het centrum dichthoudt zodat de tegenstander niet via de as van het veld kan voetballen. De vleugelaanvaller die ver van de bal af staat, kan al naar binnen komen zodra de bal de andere richting wordt opgespeeld. Hierdoor wordt de speelruimte kleiner en kan hij ondersteunen in het centrum. Daarnaast is een pass naar zijn

directe tegenstander een lange bal, en daardoor lang onderweg. Dus is er tijd om te anticiperen.

Wanneer de tegenstander ook 1:2:3 speelt, betekent het dat er twee verdedigers tegen drie aanvallers staan. Er kan dan worden gekozen om een aanvaller te laten zakken en de vrije tegenstander op te pakken die de verdedigende linie vrij moet laten. Het kan voor spelers echter wel lastig en onoverzichtelijk zijn. Als spelers wat ouder zijn, zou het een goede training kunnen zijn om in zone te verdedigen, maar daarvoor zijn deze spelers nog erg jong en is het niveau waarschijnlijk te laag.

### Aanvallen

Wanneer in de teamorganisatie drie verdedigers staan opgesteld, komt dit overeen met de meest gangbare 11:11-situatie: een overtal in de verdedigende linie. De beschikbare ruimte om vanuit de keeper naar de achterste linie op te bouwen zal iets meer beperkt zijn dan in een situatie met twee verdedigers (1:2:3), maar een voordeel is wel dat er één extra speler is die kan zorgen voor de restverdediging of (korte) afspeelmogelijkheid. Daartegenover staat dat er voorin juist meer ruimte is maar wellicht ook een extra tegenstander.

Het spelen met drie opbouwers betekent dat er (uitgaande van een overtalsituatie) altijd ruimte is om op te bouwen. Wel zal het zo zijn dat twee spelers relatief dicht bij elkaar staan, of dat de centrumverdediger risico's loopt door aan te bieden in de as van het veld, recht voor het doel. Wanneer de tegenstander doordekt of deze speler altijd een directe tegenstander geeft, wordt de kans op balverlies daar veel groter.

De twee aanvallende spelers hebben meer bewegingsruimte, en kunnen hierdoor leren doelgericht te leren bewegen voor het doel: vrijlopen zonder een directe scoringskans te verliezen. Of ruimte maken voor opkomende medespelers. Want door slechts twee spelers in de voorste linie te positioneren ontstaat er ruimte voor verdedigers om op te komen. Vooral verdedigers kunnen leren wanneer zij hun team kunnen ondersteunen door mee op te komen, en ook dat zij onderling moeten afstemmen dat de restverde-

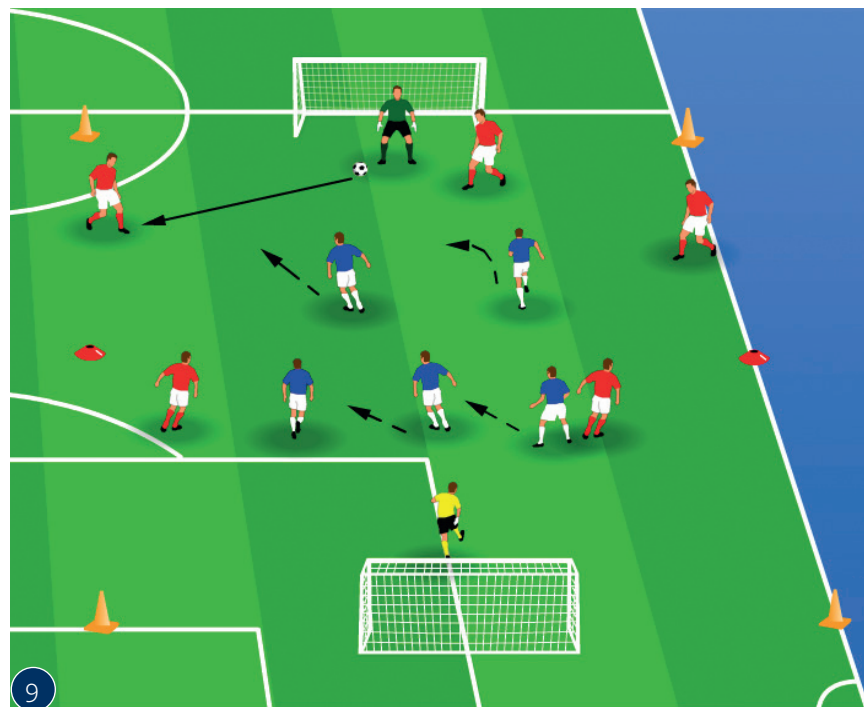
dinging in orde blijft om te voorkomen dat alle spelers mee naar voren gaan. De meeste ruimte zal waarschijnlijk ontstaan voor de verdediger aan de andere kant van de bal. Dus de speler die niet direct bij het spel betrokken is. Belangrijk is dan wel, dat de opbouwende spelers in de verdedigende linie zorgen dat zij vanuit de organisatie blijven voetballen. Zonder hier heel gedetailleerd op in te gaan, kan met spelers van deze leeftijd wel worden getraind wat het betekent om je teamgenoten te helpen door mee naar voren te gaan, of juist de restverdediging in de gaten te houden en het veld groot te houden.

### Verdedigen

In de organisatie 1:3:2 is er verdedigend minder sprake van een risico, dat wel ontstaat bij een 1:2:3 situatie. Als de tegenstander met twee aanvallers speelt, heeft de verdedigende linie een overtal en kan men met een centrale verdediger leren rugdekking te geven en de samenwerking tussen de verdedigers goed trainen. Als de tegenstander speelt met drie aanvallers, ontstaat er opnieuw de 1:1-situatie. In de tekening is de situatie met een overtal in de verdedigende linie beschreven. Dit betekent dat de verdedigers goed moeten samenwerken, en dat het grootste gevaar vanuit de ondertalsituatie voorin kan komen: de tegenstander heeft een mannetje meer, en kan daardoor relatief makkelijk opkomen en gevaarlijk worden. Als men vanuit de flank komt, betekent het dat de vleugelverdediger op een gegeven moment druk moet zetten en zijn directe tegenstander los moet laten. Tegelijkertijd zal de centrale verdediger deze tegenstander moeten overnemen. Let wel op: dit is voor veel spelers in deze leeftijdscategorieën ontzettend moeilijk. Vaak volstaat het focussen op het speelveld klein maken en vooruitverdedigen. Als de tegenstander via het centrum komt, zal één van de verdedigers druk moeten gaan zetten op deze speler. Idealiter heeft een van de aanvallende spelers dit al voorkomen door het centrum goed af te scherm: zij mogen dus best wat ruimte geven aan de zijkanten van het veld, omdat hun primaire taak is te zorgen dat de bal vanaf de keeper niet direct naar het



Opbouw 1:3:2 tegen 1:3:2



Verdedigen 1:3:2 tegen 1:3:2

### 1:2:1:2

Dit is de enige teamorganisatie met drie linies die wordt besproken. Natuurlijk kun je ook denken aan 1:2:2:1, maar wij beperken ons nu tot 1:2:1:2, de 'dubbelsteen vijf'. Het grootste voordeel van deze teamorganisatie is dat er altijd, in tegenstelling tot een teamorganisatie met twee linies waar vaak een overtal in de verdedigende

linie zal zijn, 1:1-situaties op het veld ontstaan.

### Aanvallen

Tijdens de opbouw zal er in het centrum veel ruimte ontstaan. Het kan voor spelers in deze leeftijdscategorie lastig zijn om de speelruimte zo groot mogelijk te maken, en onderlinge afstanden te bewaken. Er is veel ruimte

voor de vleugelverdedigers om aan te bieden, al bestaat de kans dat de tegenstander al snel drukzet wanneer men een loopactie richting centrum maakt. Het is daarom belangrijk dat zij vooral in de diepte loopacties blijven maken. Dit zorgt automatisch dat er in het centrum ook meer ruimte ontstaat voor de middenvelder. Binnen deze positie is het belangrijk om een schuine loopactie te maken zodat de tegenstander meer moeite heeft om te verdedigen: een rechte loopactie in het centrum is makkelijk te onderscheppen en geeft weinig afspeelmogelijkheden.

De middenvelder heeft veel ruimte en vrijheid. Het is ook belangrijk dat de middenvelder ruimte leert maken voor medespelers, wanneer de vleugelverdedigers opdribbelen, of wanneer een van de aanvallers door middel van een loopactie aanbiedt in de diepte. De middenvelder kan dan als afspeelmogelijkheid ondersteunen: zowel voor het (in de diepte) terugspelen naar de aanvaller, zelf opdribbelen, of het verleggen van het spel naar de andere kant van het speelveld.

De aanvallers hebben veel ruimte op de flanken maar moeten wel rekening houden met de aanwezigheid van de middenvelder in het centrum. Enerzijds zodat zij elkaar bij het aanbieden niet in de weg lopen, anderzijds omdat zij de middenvelder, meer dan met de centrale verdediger of aanvaller bij het spelen in twee linies, goed kunnen gebruiken om te combineren en diepte in het spel te krijgen.

### Verdedigen

Binnen deze teamorganisatie speelt iedereen 1:1, ervan uitgaande dat de tegenstander dezelfde organisatie heeft met drie linies: dit maakt het spel eenvoudiger voor de spelers, omdat zij zich kunnen richten op aanvallen en verdedigen en duelleren met een directe tegenstander. In plaats van tijdens omschakelmomenten steeds op zoek te moeten naar een tegenstander.

Er zal veel ruimte zijn aan de zijkan- ten van het veld, waardoor de voorste linie zal moeten leren het veld aan een kant klein te maken en de tegen- stander bijvoorbeeld één kant op te



Opbouw 1:2:1:2 tegen 1:2:1:2



Verdedigen 1:2:1:2 tegen 1:2:1:2

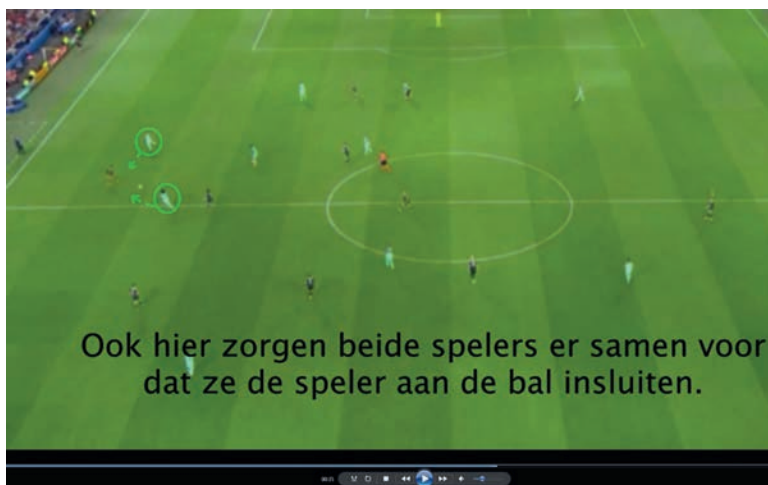
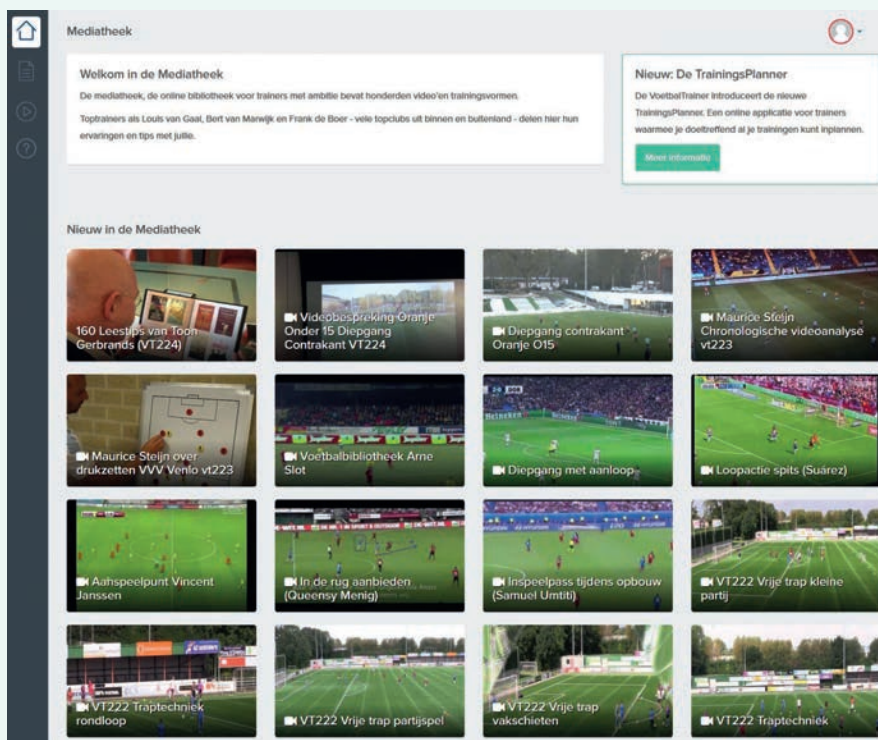
dwingen. Ook speelt de middenvelder een belangrijke rol in het verdedigen van het centrum of de as van het veld. Deze speler zal moeten leren dat hij naast een directe tegenstander ook de taak heeft om het centrum dicht te houden en daarom soms de directe tegenstander los kan laten. Ook hiervoor geldt: dit is voor de meeste spelers in deze leeftijdscategorie erg moeilijk.

De verdedigende linie zal te maken krijgen met dreiging vanaf de zijkan- ten, en zal goed moeten leren samen- werken met onder andere de midden- velder. Zij zullen moeten leren dat ze hun directe tegenstander wat ruimte kunnen geven, totdat de bal dichtbij komt: dan moeten ze dicht op hun tegenstander verdedigen en (vooruit) verdedigen.



# Instructievideo's

In de Mediatheek vindt u in een handig doorzoekbare database honderden video's, oefenstof-PDF's en andere mediabestanden die nuttig zijn voor u als voetbaltrainer.



De komende tijd zal de redactie de Mediatheek steeds vaker voorzien van wedstrijd-beelden die u kunt gebruiken als tactisch hulpmiddel richting uw spelers. Aan de hand van de getoonde beelden kunt u in discussie komen met uw spelers over tactische zaken.

Vragen over de Mediatheek? Neem gerust contact met ons op.  
Bel +31 (0)88 - 294 48 63 of stuur je vraag naar support@eisma.nl voor alles wat je wilt weten over de Mediatheek.

## Marco Koorman over talentontwikkeling bij Go Ahead Eagles

# Weet waar je geduldig over wilt zijn

Van alle jeugdspelers die bij een BVO worden opgeleid, bereikt slechts een klein gedeelte daadwerkelijk het eerste elftal. Wat dat betreft weinig nieuws onder de zon. In een poging dat aantal op te schroeven gaan meer en meer clubs extra aandacht geven aan de grootste talenten in een jeugdopleiding. Ook in Deventer is dat het geval. Go Ahead Eagles heeft sinds de zomer van 2016 Marco Koorman (tevens trainer-coach van het beloftenelftal) aangesteld als High Performance Coach (HPC). In die rol is hij verantwoordelijk voor de ontwikkelingstrajecten van de *high potentials*.

### Potentieel

‘Wij zijn met een groot aantal mensen binnen de jeugdopleidingen van BVO’s dagelijks bezig om jeugdige talenten klaar te stomen voor een carrière in het betaalde voetbal. Er stroomt echter slechts een klein percentage spelers daadwerkelijk door naar het eerste elftal, en een nog kleiner aantal heeft een mooie, al dan niet internationale, carrière. Het is dus interessant om te bekijken wanneer en waarom spelers uitstromen en hoe we talenten nog beter de kans geven om hun potentieel volledig kunnen benutten en ontwikkelen.’

### Voetbaltijd

**Marco Koorman:** ‘In het hedendaagse voetbal worden er technisch, tactisch, fysiek en mentaal hoge eisen aan een speler gesteld. Binnen een jeugdopleiding zal dus ook de kennis over deze vier kernwaarden aanwezig moeten zijn, om een gedegen opleidingstraject te kunnen waarborgen. De maat-

schappij verandert, we constateren bewegingsarmoede bij de jeugd. Kinderen voetballen nog wel in hun vrije tijd, maar doen dat vooral op de Playstation. We worden steeds individualistischer. Binnen de voetballerij zien we meer en meer specialisten om dit gebrek aan bewegen op te vangen. Een kickbokstrainer wordt ingezet om de mentaliteit van spelers te verbeteren. Ik erken deze problematiek ook, maar creëren we op deze manier niet een nieuw probleem? Blijft er nog wel voldoende voetbaltijd over? Vervangen de alternatieve trainingen de voetbaltraining niet te veel en sneeuwt het belang om een teamspeler te zijn niet onder bij een te vroege individualistische benadering?’

### Teamsport

‘Voetbal is nog altijd een teamsport. Elk individueel talent zal dus ook in eerste instantie als een teamspeler moeten worden opgeleid. Daarom is

in mijn ogen een teamtrainer/-coach heel belangrijk in dit proces. Hij zal zorg moeten dragen voor een opleidingsplan voor de leeftijdscategorie waarmee hij werkt, waarin deze vier kernwaarden aan bod komen. De (voetbal)teamtraining zal dan ook altijd de meest prominente rol moeten blijven spelen binnen een jeugdopleiding en we zullen deze trainingen moeten doorontwikkelen. In mijn rol als HPC ben ik ondersteunend en zeker niet vervangend. Het algemene uitgangspunt voor mij is de individuele ontwikkeling van de speler, maar dan wel binnen het team.’

### Omschakelen

‘Als je praat over het beter maken van talenten, of het laten uitstromen van spelers, ontkom je niet aan de vraag welke spelers je in je opleiding opneemt. Het belang van goede scouting is essentieel. Bij het scouten is het geen kunst om de technisch of



Foto: s. Patrick Goosen / Go Ahead Eagles

fysiek beste speler van dat moment aan te wijzen. Maar wanneer een speler bijvoorbeeld niet omschakelt van aanvallen naar verdedigen, is het dan wel verstandig om zo'n jongen op te nemen in je opleiding? Ik heb het idee dat we te veel geneigd zijn te denken dat we dat omschakelen er wel in krijgen en jongens kunnen veranderen. Maar in de praktijk valt dat vaak nogal tegen en steken we veel tijd in jongens die het uiteindelijk toch niet gaan redden. Bij scouten moet je niet vergeten te kijken naar hoe jongens zónder bal bezig zijn. Hoe lopen ze vrij, en in hoeverre zijn ze bereid om verdedigend werk te doen? Technische aspecten zijn te verbeteren, het aanleren van mentale vaardigheden is veel moeilijker. Op basis van die observaties moet je keuzes durven maken.'

### Doelstelling

'De doelstelling in de onderbouw is het aanleren, verbeteren, toepassen en perfectioneren van algemene technische vaardigheden. Als HPC maak ik in samenwerking met teamcoaches een technisch ontwikkelingsplan. De trainingen die daarbij horen, worden in teamverband gegeven. In de

Onder 16 en Onder 17 staat de koppeling van technische vaardigheden aan een positie op het veld centraal. In die leeftijdscategorieën maak ik in samenwerking met de teamcoach een technisch en tactisch ontwikkelingsplan. De trainingen die daaruit voortkomen kunnen in teamverband (linietraining) of individueel worden gegeven. Bij de Onder 19 en het eerste

elftal draait het om specialisatie. Ik maak voor deze groepen een individueel ontwikkelingsplan. In overleg met de speler zoek ik, buiten de reguliere trainingen om, naar extra tijd om te trainen. Eventueel kan hier ook een deel van de teamtraining voor worden gebruikt. Ik ga als het ware van talentherkenning, via talenterkenning naar talentontwikkeling en specialisatie.'

Talenterkenning > Talenterkenning > Talentontwikkeling en Specialisatie

### Podium

'Een in mijn ogen belangrijke oorzaak waarom spelers het op mentaal vlak niet redden, ligt in de benadering van spelers in de onderbouw. Als je in Onder 12 en Onder 13 al echte talenten aanwijst, geef je die spelers een podium en vergroot je de kans dat de verwachtingen rondom jongens te hoog worden. Zowel vanuit de

## 'We steken te veel tijd in jongens die het toch niet gaan halen'

spelers zelf als vanuit de mensen om hen heen. Spelers kunnen privileges krijgen of deze zich toe-eigenen, want 'zij winnen immers wedstrijden'. Ik vind het helemaal niet interessant wie er in Onder 12 een talent is. Er kan namelijk nog zoveel gebeuren in de jaren die komen gaan. Het talent van vandaag is niet het talent van over vijf jaar. Iemand van twaalf moet de hele puberteit nog door en daar komt ook nog eens een groeispurt bij. Dus jongens in de onderbouw bestempen als talent is niet nodig, maar andersom geldt dat ook. We moeten bij



de jongere leeftijdsgroepen zeker niet te snel afscheid nemen van spelers. Er is toch zorgvuldig gescout? We mogen best wat geduldiger zijn in het beoordelen en veroordelen van spelers. Zo tussen hun achttiende en twintigste levensjaar kun je pas met enige zekerheid oordelen over hun kans van slagen. De supertalenten uitgezonderd.'

### Lifestyle

'Het individueel spelers trainen start vanaf de bovenbouw. Maar vanaf het moment dat een speler in een jeugdopleiding komt, is het belangrijk gelijk aandacht te schenken aan lifestyle. Een puber van zestien of zeventien jaar zal veel minder openstaan voor aanwijzingen op het gebied van voeding, het belang van goede nachtrust, onderhoud van zijn materiaal, of het verzorgen van zijn lichaam dan een kind van tien jaar. Talenten die op jonge leeftijd leren wat een goede lifestyle is en werken aan een topsportmentaliteit, zullen na hun puberteit het belang ervan erkennen en bewuster met het vak voetballer omgaan. Uiteindelijk blijven alleen spelers met talent én doorzettingsvermogen over. Als trainer wil je zo weinig mogelijk tijd en energie steken in spelers die het wel kunnen, maar er niet alles voor over hebben. Aan de andere kant moet je als talentontwikkelaar ook heel geduldig zijn. Je zult spelers

herhaaldelijk zaken moeten aanreiken voordat je resultaat ziet. Wanneer je weet dat de basis qua opvoeding en opleiding goed is, kun je met meer vertrouwen spelers tijdens hun puberteit de ruimte geven.'

### Spiegel

'In mijn rol als HPC concentreer ik me vanaf de bovenbouw dus vooral op het individu. De specifieke aandacht die ik geef, begint voorzichtig in Onder 16, en naarmate spelers ouder worden, neemt die aandacht toe. Vanaf Onder 19 pikken we de talenten er uit

te doen. Met de talenten gaan we in kleine groepen en met verschillende leeftijdscategorieën aan het werk. Dat werken met verschillende leeftijdscategorieën heeft een enorme meerwaarde, want je kunt heel specifiek zijn. En daarbij komen spelers zichzelf tegen. Zo doen we bijvoorbeeld een afwerkvorm met spitsen uit Onder 17, Onder 19 en het beloftenelftal. Daar zijn jongens bij die van zichzelf vinden dat ze al heel hard en of gericht kunnen afwerken. Maar vervolgens sluit Chris David uit het eerste elftal aan en die schiet nóg veel harder en gericht. Op zo'n moment beseffen de andere spitsen dat ze er nog lang niet zijn en dat het nog beter moet. Zo'n speler uit het eerste elftal is dus de beste spiegel die jeugdspelers voorgehouden kan worden.'

### Specifiek

'Een trainer-coach is normaal gesproken vooral bezig met het teambelang. Maar als HPC heb ik als het ware een totaaloverzicht. Ik weet wat er in elke leeftijdsgroep rondloopt aan talent en dat is deels omdat ik zelf veel wedstrijden en trainingen zie, maar natuurlijk ook omdat er veel overleg plaatsvindt. Op basis van dat overleg bepalen we wie waar extra aan gaat werken. En dat is een goede zaak, omdat ik denk dat we in Nederland nog veel te algemeen trainen. In de onderbouw is daar niet zoveel mis mee, maar het gebeurt ook in de bovenbouw. Dat strookt totaal niet met het

## 'Wat goed is, moet je verbeteren'

en gaan daar intensiever mee aan de slag. Tijdens de high-performance-trainingen ben ik, wanneer we praten over de uitvoering van de vorm, enorm veeleisend en dwingend. Ik eis de absolute toewijding dat spelers trainen om zich te verbeteren. Dit kan en moet ook, want we trainen in principe op hun kwaliteiten. Tijdens en rondom deze trainingen zie je een aantal interessante processen ontstaan. Jongens die niet uitgekozen worden, zie je denken: waarom zit ik daar niet bij? In gesprekken leggen we dat uit en proberen die jongens te stimuleren om nog beter hun best

feit dat we tegelijkertijd uitspreken dat het gaat om bijvoorbeeld die spits uit de Onder 19, want die kan het eerste halen als je er meer aandacht aan besteedt. Die extra aandacht zal dan wel op individueel niveau moeten plaatsvinden of door te trainen in een klein groepje. Wat dat laatste betreft zijn diverse combinaties mogelijk. Denk aan een afwerkvorm met een vleugelspits en een spits, met of zonder verdediger erbij. Of je gaat aan de slag met meerdere spitsen, waarvan de een heel goed is in koppen en een ander dat onderdeel nog kan verbeteren om completer te worden.'

## Paspoort

Marco Koorman speelde voor onder andere FC Groningen, SC Heerenveen, De Graafschap en alle nationale jeugdteams tot en met Onder 21. Inmiddels heeft hij ook als trainer-coach veel ervaring opgedaan. Zo was hij onder meer werkzaam bij PEC Zwolle, FC Twente, Apollon Limassol (Cyprus) en FC Kairat (Kazachstan), waarbij hij met name bij Apollon Limassol (veldtrainer en assistent-coach eerste elftal) en FC Twente (trainer Onder 17, techniek- en linietrainer) veel ervaring opdeed in het individueel begeleiden en trainen van talent.

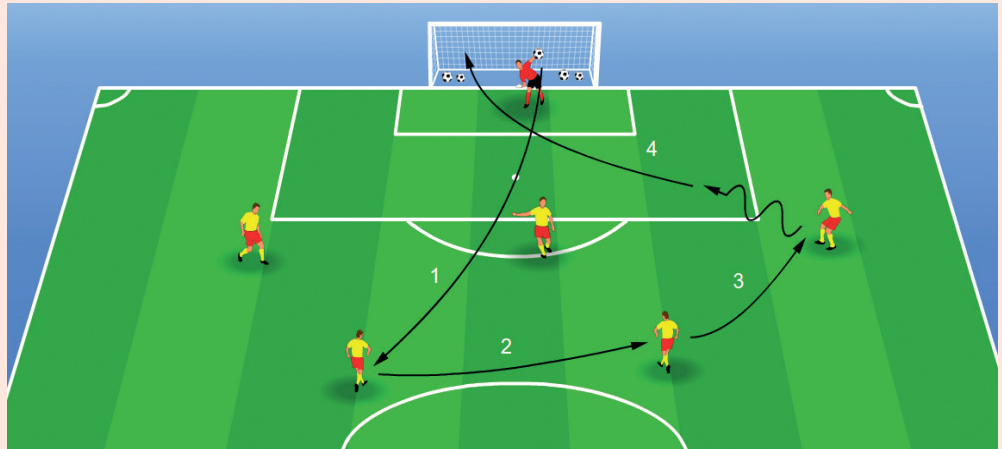


## Loslaten

'Bij het werken met talenten ga ik in eerste instantie uit van basiskwaliteiten. Vervolgens gaat het erom wat je daarmee doet. Hoe ga je het rendement van een speler verhogen? Als een speler met links een goede voorzet heeft, ga je dan proberen om hem ook met rechts betere voorzetten te laten geven, of wil je die voorzet met zijn linker nóg meer perfectioneren? Ik denk dat het laatste het beste is. Wat goed is, moet je verbeteren. Verbeterpunten train je ongemerkt al in de teamtraining. Maar het is juist de specifieke kwaliteit van een speler die maakt of hij die laatste stap naar het eerste elftal kan zetten. Daarom moeten we zeker in de onderbouw terughoudend zijn met het veranderen van spelers. Iemand die pingelt wijzen we voortdurend op het feit dat hij moet afspelen. Maar waarom? Een speler die een goede voorzet kan geven, wordt al op jonge leeftijd omgeturnd tot rechtsback. Maar door dat al op

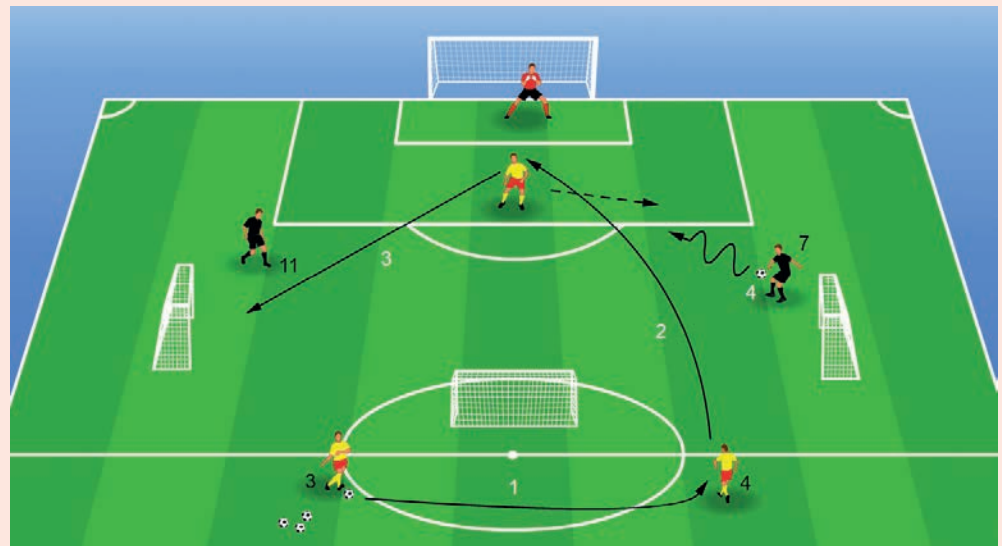
## Trainingsvorm 1

De centrale verdedigers (ter hoogte middencirkel) en de aanvallers trainen op verschillende manieren het aannemen, inspelen en verwerken van de bal, het dribbelen en het scoren. De keeper gooit de bal naar een van de verdedigers, waarna de coaching zich richt op het verwerken en aannemen van de bal. Vervolgens wordt een aanvaller ingespeeld, waarbij ook nadruk ligt op de aanname en je vervolgens kunt variëren: aannemen met binnenkant, buitenkant of over het standbeen. Een vervolgstap is dat je de rechtsbuiten de vervolgactie op diverse manieren laat maken: gelijk schieten op doel, of eerst laten dribbelen.



## Trainingsvorm 2a

3 speelt in op 4, die na de aanname de lange bal geeft op de centrale verdediger die in het zestienmetergebied staat. Deze centrale verdediger moet de bal verdedigen en weggoppen uit de zestien. Als hij in een doeltje kopt, scoort hij een punt. Gelijk ná het weggoppen start de 7 met een dribbelactie en gaat het duel 1:1 aan. In de coaching ligt de nadruk op het omschakelen van de verdediger, na het weggoppen moet hij gelijk doordekken op de 7.



jonge leeftijd te doen, geeft hij minder voorzetten. Iets wat hij juist goed kan. Met de gedachte dat je een speler op een bepaalde positie wilt laten spelen is niet zoveel mis. Maar het moment

waarop en volgens welke criteria dat gebeurt, is wel bepalend. Spelers krijgen dan onvoldoende ruimte om te groeien. Hetzelfde zie ik gebeuren met het vormen van karakters. Jongens



# Omgaan met tegenslag

'Er mag geen excuus zijn om veilig en gezond je favoriete sport te beoefenen, je te ontwikkelen als talent of uit te groeien tot topsporter'. Dit is een van de slogans van [www.geenexcuus.org](http://www.geenexcuus.org) van het Nationaal Fonds Sportontwikkeling. Op Twitter kwam de redactie regelmatig inspirerende affiches tegen om trainers, coaches, ouders en/of sportende kinderen aan te spreken. Hoe kan men winst halen uit tegenslag?

## HOE JE KINDEREN LEERT OMGAAN MET VERLIEZEN

@eenexcuusminder  [www.geenexcuus.org](http://www.geenexcuus.org)




**Blijf altijd koel**




**Word nooit boos**




**Luister goed naar je kind**



**Stimuleer nieuwe dingen**



**Geef geen kritiek**



**Plaats verlies in perspectief**



**Geef het goede voorbeeld**



**Wees begripvol**

Trainers	Ouders
<p><b>LESSEN</b></p> <p>Wijs de kinderen op de verschillende dingen die ze kunnen leren van verliezen</p>	<p><b>STUREN</b></p> <p>Stuur het gedrag van je kind. Doe niet alles voor ze. Help ze zelf problemen op te lossen als ze hebben verloren.</p>
<p><b>DOELEN</b></p> <p>Je kunt niet altijd winnen. Stel daarom iedere wedstrijd doelen die je spelers kunnen halen, zodat ze toch succes ervaren.</p>	<p><b>CONTROLE</b></p> <p>Behoud zelf de controle over je gedrag. Wees niet emotioneel en besef de negatieve invloed die je lichaamstaal op je kind kan hebben.</p>
<p><b>STEUN</b></p> <p>Het is belangrijk te weten, wanneer je moet ingrijpen. Wees bewust van wat je zegt en wanneer je dat doet. Geef effectieve feedback</p>	<p><b>FEEDBACK</b></p> <p>Laat je kind zich niet slecht voelen. Breng je kind niet in verlegenheid. Wees begripvol, leef mee en geef steun.</p>

bron: BelievePerform Sport Psychology | Met toestemming

## HOE PROFITEER JE VAN FALEN IN SPORT

@eenexcuusminder  [www.geenexcuus.org](http://www.geenexcuus.org)

Wat kan ik doen?



- Ontwikkel positieve reacties op falen
- Analyseer je prestatie
- Herken het probleem waardoor je faalde
- Leer jezelf problemen effectief op te lossen

Bedenk wat je kunt leren van je falen

Wees niet bang te falen

Vecht tegen je negatieve gedachten

Beschouw elk probleem als een kans

**Analyseer je prestatie. Vraag jezelf;**



Wat ging goed?



Wat heb je goed gedaan?



Hoe kan het de volgende keer beter?



Wat heb ik hiervan geleerd?

bron: BelievePerform Sport Psychology | Met toestemming

## WAAROM TEGENSLAG BELANGRIJK IS VOOR SUCCES

 @eenexcuusminder

- 1
Tegenslag leert ons lessen

- 2
Tegenslag creëert karakter

- 3
Tegenslag maakt ons sterker

- 4
Tegenslag maakt ons veerkrachtig

- 5
Tegenslag laat ons nadenken

- 6
Tegenslag stimuleert verbetering

- 7
Tegenslag toont ons mogelijkheden

- 8
Tegenslag stimuleert creativiteit

- 9
Tegenslag leert ons problemen op te lossen

- 10
Tegenslag maakt ons moediger

bron: BelievePerform Sport Psychology | Met toestemming

## Scouting



Marcel van der Net begon met voetballen bij ODS in Dordrecht. Op 21-jarige leeftijd werd hij prof bij DS'79, destijds uitkomend in de Eerste Divisie. Via SVV stapte Van der Net in 1991 over naar FC Utrecht en speelde zes seizoenen in de Domstad. Na een korte periode bij RBC Roosendaal beëindigde hij zijn carrière bij FC Dordrecht. In 2005 werd Van der Net jeugdtrainer bij Sparta Rotterdam, om zo'n vijf jaar geleden weer bij FC Utrecht terug te keren. Daar trainde hij diverse jeugdelftallen en is momenteel verantwoordelijk voor de jeugdscouting.

## Traject

**Marcel van der Net:** 'Het is nog niet zo lang dat we bij FC Utrecht werken met een elftal voor spelers Onder 9, Onder 10 en Onder 11. Momenteel zijn we druk doende die leeftijdscategorieën hier in de regio qua scouting goed in kaart te brengen. We scouten in principe tot dertig kilometer rondom ons trainingscomplex Zoudenbalch. De jongetjes die in die leeftijden worden gescout, nodigen we op woensdagmiddagen uit om te komen trainen. Deze trainingen noemen we RTO (Regionale Talenten Ontwikkeling) en sommige spelers krijgen daarna een traject aangeboden. Deze trajecten variëren van een aantal weken tot een aantal maanden. Want, zeker in die jongere leeftijdsgroepen, moet je niet te snel conclusies trekken. Spelers kunnen wisselvallig zijn en dus de ene week heel goed, maar de andere week weer iets minder. Na een relatief kort traject kunnen we besluiten om te verlengen. En bij de langere trajecten kijken we na ongeveer tien weken welke spelers mee gaan trainen met onze eigen jeugdteams, om ze ook daarin weer te vergelijken. De RTO-trainingen worden overigens gegeven door onze eigen trainers, dus die kunnen heel goed een vergelijk maken. Voordat een jongen in aanmerking komt voor een RTO-traject, is het wel zaak dat onze scouts weten welk niveau er bij onze eigen jeugdteams al wordt gevraagd. Want het is eenvoudig om langs de kant van een veld de beste speler in een jeugdelftal van een amateurteam aan te wijzen. Maar is die speler ook daadwerkelijk goed genoeg om de stap naar onze jeugdopleiding te maken? Dat is een afweging die in eerste instantie dus ligt bij de scouts. Om die afweging zo goed mogelijk te maken, kijken scouts ook wedstrijden van onze eigen jeugdteams. Op die manier ontstaat er een referentiekader.'

## Ontwikkeling

'Een van de redenen dat we met Onder 9, Onder 10 en Onder 11 zijn gestart is dat we spelers dan langer in de opleiding kunnen houden en minder vaak in de bovenbouw hoeven door te selecteren. Het is dus onze intentie om spelers langdurig in onze opleiding te houden. Elke speler ontwikkelt zich in zijn eigen tempo en dat gaat met vallen en opstaan. Je kunt maar moeilijk van tevoren bepalen hoe die ontwikkeling verloopt, dus we mogen daarin soms best wat meer geduld hebben. Het grote voordeel van het eerder opnemen van spelers in de opleiding, is dat je hun ontwikkeling over meerdere jaren kunt zien. En daardoor hoeft een wat minder jaar in bijvoorbeeld Onder 15 niet gelijk te betekenen dat je afscheid van elkaar neemt. Uiteindelijk zie je toch dat de spelers die het eerste halen, al langere tijd in een jeugdopleiding zitten. Het is moeilijk om door te breken als je pas vanaf de dertiende of zelfs nog later in een jeugdopleiding van een BVO terecht komt. Je hebt een deel van de basis gemist en je stroomt in tijdens een leeftijdsfase die al genoeg van je vraagt. Zeker vanaf de dertiende komt er van alles op je af, denk aan school, groeispurt et cetera.'

**'Zeker in jongere  
leeftijdsgroepen moet je niet te snel  
conclusies trekken'**



## Splitsen

‘Die groeisput, samen met de fysieke verschillen die er zijn door bijvoorbeeld de biologische leeftijd, hebben ervoor gezorgd dat we de groepen sinds vorig seizoen tijdens de maandagtraining splitsen. Van de Onder 9 tot en met Onder 12 gaan spelers op basis van hun biologische leeftijd met elkaar trainen. Oftewel het kan zo zijn dat iemand uit Onder 9 met iemand uit Onder 10 traint. We doen dat, om die fysieke component als het ware weg te halen waardoor technische en tactische aspecten meer naar voren komen. Het scheiden heeft ook een gevolg op het mentale vlak, want voor een deel van de spelers (met name de laatrijpers) is de kans groot dat ze meer succesbeleving zullen ervaren. Bijvoorbeeld doordat ze door het wegvallen van het fysieke verschil ineens meer duels gaan winnen.’



## Specifieke kwaliteit

‘Bij de scouting zijn we de laatste jaren bewust anders gaan kijken naar spelers. We proberen niet zozeer te kijken naar de meest scorende speler of de fysiek sterkste speler, maar juist naar de meest talentvolle. Natuurlijk zijn techniek, motoriek en inzicht belangrijk, maar we letten nu meer dan ooit op een specifieke kwaliteit en op de potentie die een speler heeft. We hebben de voorbije jaren wel gemerkt dat spelers die hier het eerste halen, specifieke kwaliteiten hebben en dus ergens een specialist in zijn. Natuurlijk werken we aan verbeterpunten, maar prioriteit heeft het element waar de speler al goed in is. Het kijken naar specifieke kwaliteiten is iets wat we tijdens het scouten ook gebruiken. Een scout die nu een jongetje ziet dat heel goed is in 1:1 verdedigend, zal eerder geneigd zijn dat te melden. Eenmaal trainend en spelend in de jeugdopleiding van FC Utrecht, proberen we die kwaliteit verder uit te bouwen zodat de speler in kwestie er een specialist in kan worden. We denken dat je dan de meeste kans hebt om het stadion te halen.’



‘We letten meer dan ooit op een specifieke kwaliteit’

## Onder 9



Jack Bijsterveld begon zijn trainerscarrière bij sv Marknesse waar hij verschillende jeugdteams trainde. Via zijn opleiding aan het CIOS in Heerenveen en de ALO in Groningen (waarbij hij ook slaagde voor een diploma sportmassage en motorisch remedial teaching) behaalde hij zijn trainersdiploma's. Vanuit de onderbouw bij AFC Amsterdam belandde hij in het seizoen 2015/2016 bij FC Utrecht. Dit seizoen heeft hij daar de Onder 9 onder zijn hoede. Daarnaast is hij werkzaam als docent lichamelijke opvoeding op een middelbare school in Amsterdam.

**VOLG** De VoetbalTrainer  
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

## Ervaren

**Jack Bijsterveld:** 'Spelers in de Onder 9 zijn van nature enorm leergierig en enthousiast. Werken met deze leeftijdsgroep betekent dat je in je rol als trainer-coach onder andere dus moet proberen om dat enthousiasme hoog te houden. Een van de manieren waarop ik dat probeer, is door zelf ook enthousiast en positief met mijn spelers om te gaan. Als een individuele actie lukt, geef ik ze een compliment en laat met lichaamstaal zien dat ik trots op ze ben. Het enthousiasme vanuit mijn kant over bijvoorbeeld een geslaagde actie werkt weer enorm versterkend bij spelers en zorgt voor succesbeleving. Ze gaan vaker iets proberen en vaker herhalen. De Onder 9 is tevens een leeftijdscategorie waarin spelers spelenderwijs en door middel van impliciet leren het voetbalspel en technische vaardigheden gaan ontdekken. Wat kunnen ze zelf al goed en waar kunnen ze nog beter in worden? Als trainer-coach moet je voorkomen dat je van alles gaat voorzeggen. Want juist door te veel directief te coachen of voor te zeggen doe je afbreuk aan hun creativiteit. Laat spelers zelf ervaren wat goed en minder goed gaat.'

## Uitdaging

'Naast de positieve manier waarop je met deze leeftijdsgroep omgaat, ligt er ook een belangrijk aandachtspunt in de oefenvormen die gekozen worden. De spanningsboog van deze spelers is vrij kort, dus om enthousiasme en plezier in de training te houden zul je als trainer-coach moeten zorgen voor voldoende afwisseling en tempo. Die afwisseling probeer ik onder andere te zoeken in organisatievormen, zoals bijvoorbeeld het uitspelen van een 1:1. Spelers oefenen het duel 1:1, maar de organisatie waarin dat gebeurt, is steeds verschillend en daardoor lijkt het alsof ze telkens wat anders aan het doen zijn. Elke keer worden ze in dezelfde situatie gebracht en moeten ze zichzelf vrij proberen te spelen. En des te beter het gaat, des te leuker ze het gaan vinden, wat resulteert in succesbeleving bij de speler. Die oefenvormen gebeuren meestal in kleine ruimtes, waardoor er onder weerstand vooral een beroep gedaan wordt op hun technische vaardigheden. Ook speelt creativiteit bij het maken van oefenvormen een rol. Zo kun je 1:1 of 2:2 spelen op vier doeltjes, waarbij er aan elk doel een lint hangt met een kleur. Door een kleur te roepen weten spelers in welk doeltje ze moeten scoren, maar ze zullen dan dus wel al dribbelend omhoog moeten kijken. Na verloop van tijd kun je tijdens de oefenvorm veranderen van kleur waardoor je spelers dwingt van richting te veranderen. Of je kent dubbele punten toe zodra er bij een bepaalde kleur wordt gescoord. Zo voeg je een extra dimensie toe aan de training en blijft het afwisselend en uitdagend, wat juist in deze leeftijdsgroep zo belangrijk is.'

## Multi Skills

'Bij FC Utrecht werken we van Onder 9 tot en met Onder 12 met Multi Skills, een programma dat ik samen met een collega-trainer heb opgesteld. De topvoetballer anno 2017 is een complete voetballer, met een groot atletisch vermogen. Als je dat constateert in de senioren, zul je daar in de jongere jeugd al wat aan moeten gaan doen. We starten daar al mee in de Onder 9 en voeren dit door in de hele onderbouw, omdat spelers in deze leeftijdsfase door middel van een breed aanbod aan bewegingsthema's een positieve ontwikkeling door kunnen maken op motorisch gebied. Bij het ontwikkelen van Multi Skills zijn we eerst gaan kijken welke leerlijnen er qua bewegen het dichtste bij het voetbal liggen. Vervolgens hebben we daaruit vier lijnen uitgewerkt. Elke leerlijn is op zijn beurt weer uitgewerkt in een aantal leskaarten, waarbij via impliciet leren, spelenderwijs, op een laagdrempelige manier oefenvormen zijn bedacht.'

**'Laat spelers zelf ervaren wat goed en minder goed gaat'**

## Ontdekken

'Met Onder 9 trainen we drie keer per week en bij twee van die trainingen worden de Multi Skills leskaarten ingezet. De spelers komen een kwartier voordat de training begint het veld op en werken vijftien minuten aan de hand van een leskaart. Ik bepaal van tevoren welk thema centraal staat en kies een leskaart uit die bij dat thema hoort. Op die manier let ik erop dat alle thema's aan bod komen. We merken nu al dat spelers deze oefenvormen, die nu dus als een soort warming-up worden ingezet, met erg veel plezier doen. Net als bij de veldtraining willen we voorkomen dat we te veel aanwijzingen geven tijdens het uitvoeren van de Multi Skills. Spelers moeten zelf manieren ontdekken waarop een oefening het beste uitgevoerd kan worden.'

### Vier leerlijnen (MultiSkills)

- stoeispelen
- wenden en keren
- springen en landen
- balanceren



### MULTI SKILLS ONDERBOUW FC UTRECHT

THEMA : Wenden en keren

OEFENING: Ballen roof

LESKAART: 1 R

TIJDSDUUR: 5 tot 10 minuten

#### PLATTEGROND/FOTO



#### SPEL UITLEG

- Ga allebei in de starthouding staan zoals op de foto hierboven (foto 1).
- Speler A start een meter achter de bal, speler B start achter zijn eigen achterlijn.
- Speler B scoort een punt als hij de bal van speler A steelt en naar zijn eigen achterlijn te brengt.
- Zodra speler B de bal vast heeft mag speler A hem tikken, wordt speler B met de bal in zijn hand getikt dan is het punt voor speler A.
- Nadat de bal is gestolen wisselen van functie.
- Wie heeft er als eerst 5 punten?

#### AANPASSEN

- Als je hebt gewonnen zoek je een andere winnaar op, verliezer zoekt een andere verliezer.
- Voor ieder winnend potje krijg je een punt. Hoeveel punten heb jij na 5 minuten?
- 1v1 move up, move down.
- De bal met je voet meenemen.
- Variëren in formaat bal.



### MULTI SKILLS ONDERBOUW FC UTRECHT

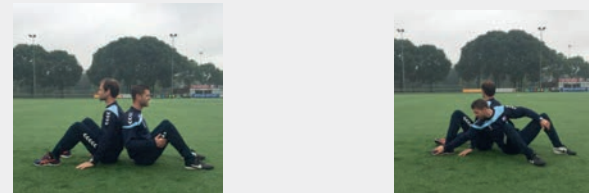
THEMA : Stoeispelen

OEFENING: Kicksen tikkertje

LESKAART: 1 P

TIJDSTIP: 5 tot 10 minuten

#### PLATTEGROND/FOTO



STARTPOSITIE

ACTIEVE POSITIE

#### SPEL UITLEG

- Ga allebei in de starthouding zitten zoals op de foto hierboven (links).
- Je noppen moeten het gras raken.
- Je kan een punt scoren door de voeten van je tegenstander aan te tikken.
- Je mag draaien en bewegen, als je billen en noppen maar op het gras blijven.
- Wie heeft er als eerst 5 punten?

#### AANPASSEN

- Als je hebt gewonnen zoek je een andere winnaar op, verliezer zoekt een andere verliezer.
- Voor ieder winnend potje krijg je een punt. Hoeveel punten heb jij na 5 minuten?
- 1v1 move up, move down.
- Allebei een bal tussen je benen klemmen en deze aantikken bij de tegenstander.

Hidde van Boven & Jack Bijsterveld 2017

## Onder 10



**Nick Vreeman (UEFA B)** begon zijn trainerscarrière als veertienjarige bij s.v. CDW in Wijk bij Duurstede, waar hij verschillende jeugdteams trainde. Via zijn opleiding aan het CIOS in Arnhem was hij vervolgens als stagetrainer werkzaam bij de D-pupillen van FC Utrecht. Na een seizoen bij FC Utrecht werd hij jeugdtrainer bij USV Elinkwijk en startte hij met de opleiding Docent Omgangskunde aan de Hogeschool Utrecht, om in 2014/2015 terug te keren bij FC Utrecht als jeugdtrainer. Inmiddels is hij bij die club drie seizoenen actief als trainer-coach van (aanvankelijk) de Onder 9 en tegenwoordig Onder 10 en Coördinator Regionale Talent Ontwikkeling (RTO).

## Doelen stellen

**Nick Vreeman:** 'Als trainer-coach stel je doelen, met zowel je groep als met spelers individueel. Ook in Onder 10 kan dat al. De manier waarop je dat doet, vergt echter wel een specifieke aanpak. Bij FC Utrecht willen we dat spelers vooral onbewust met hun doelen aan de slag gaan en dat ze zich op impliciete wijze verbeteren. Een voorbeeld: voor aanvang van een wedstrijd bespreken we met elkaar dat we het drukzetten willen verbeteren. Bij Onder 10 spelen we Twin Games, waarbij de veldjes worden verdeeld en we in vier blokjes spelen. Ik leg van tevoren de vraag neer bij de spelers hoe vaak zij denken de bal te kunnen veroveren op de helft van de tegenstander. In eerste instantie roept iemand 'twee keer'. Maar bij Twin Games lukt dat natuurlijk al vrij snel, dus na het eerste blokje worden de doelen al realistischer en worden er hogere aantallen genoemd. Na het tweede blokje hebben we de bal bijvoorbeeld zes keer afgepakt en is het doel behaald. In het begin gebeurt het drukzetten nog erg ongecontroleerd en vliegen de spelers er bovenop. Maar naarmate ze het vaker doen, geef ik spelers tips waardoor het steeds beter gaat. Soms doe ik dat al in de wedstrijd zelf. Daarnaast laat ik het regelmatig terugkomen in de weken daarna, waarbij het doel (aantal keer afpakken) hoger wordt, en we specifiek kijken naar het 'hoe gaan we de bal afpakken?' Je kunt bij dat laatste denken aan het snel op de tegenstander afrennen, afremmen zodra je twee meter voor de tegenstander bent, hem naar de zijkant dwingen (dus schuin staan en meebewegen), pas tackelen als je de man kunt aanraken (dus niet al vanaf twee meter, anders word je uitgekapt), et cetera. Door die tips zie je dat spelers steeds hogere doelen gaan stellen omdat ze beter worden.'

## Onbewust

'Na zo'n eerste blokje waarbij je je richt op het aantal keer dat de bal veroverd wordt op de helft van de tegenstander, kun je als trainer weer een stap verder gaan. Een vervolgvraag is hoe vaak we vanuit een balverovering op de helft van de tegenstander denken te gaan scoren. Stel ze roepen dat dat drie keer gaat lukken, merk je dat ze elkaar in het veld gaan aanmoedigen en enthousiast bezig zijn om dat doel te behalen. Op een onbewuste manier zijn ze aan het leren en elkaar aan het stimuleren, omdat de doelen steeds hoger komen te liggen. Vanaf de zijkant tel ik met ze mee, moedig ze aan en complimenteer ze wanneer ik zie dat zij bewust bezig zijn met de uitvoering binnen verdedigen en het bereiken van het doel. Onbewust, al spelend, zijn ze bezig om samen druk te zetten.'

**'Bij FC Utrecht willen we dat spelers vooral onbewust met hun doelen aan de slag gaan'**

**VOLG** De VoetbalTrainer  
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

## Groepsproces

'Een teamdoel als drukzetten laat ik op de trainingen terugkomen. In partijtjes 2:2, 3:3 of 4:4 stel ik regels in waardoor onbewust het leren van dat drukzetten op de helft van de tegenstander terugkomt. Als je doelpunten, gemaakt na balverovering op de helft van de tegenstander, dubbel laat tellen komt er automatisch al meer druk naar voren. Ook de aanvallers van de verdedigende partij kun je prikkelen, door te zeggen dat als er door de tegenpartij wordt gescoord terwijl zij nog op de vijandelijke helft staan, een score dubbel of zelfs driedubbel telt. Door het instellen van regels tijdens de wedstrijdvorm kun je het gedrag van spelers beïnvloeden. Wat je als trainer hier wel in de gaten moet houden, is de manier waarop jongens elkaar complimenteren of corrigeren. In het laatste geval, dus dat een aanvaller te laat meehelpt en de tegenpartij daardoor dubbele of driedubbele punten krijgt, moet je voorkomen dat spelers elkaar te negatief gaan benaderen. In deze leeftijdscategorie is trouwens maar de vraag wat je al mag verwachten van het geven van feedback aan elkaar. Maar het is hoe dan ook goed om spelers hier, al was het alleen maar in het kader van het groepsproces, mee kennis te laten maken.'

## Kwaliteit

'Als uitgangspunt bij het beïnvloeden van kinderen op individueel niveau nemen we de kwaliteit waar de speler heel erg goed in is. Een kwaliteit waarmee we denken dat hij het stadion kan halen. Vanuit die kwaliteit gaan we vervolgens kijken naar een verbeterpunt en proberen die twee zaken te verbinden. Stel je hebt een speler die heel goed kan dribbelen, maar daarna nog betere keuzes moet leren maken. Een vraag aan zo'n speler kan zijn: 'Hoe vaak ga je na een dribbel over de bal heen

kijken?' In het eerste blokje van een Twin Games-wedstrijd zegt hij dat tien keer te gaan doen. Een vervolgstap, indien die tien, vijftien of twintig keer gehaald is, kan zijn dat je gaat werken aan rendement. Wat ga je nu ná je dribbel doen? Ga je passen, schieten of doordribbelen? Die keuze kan pas gemaakt worden zodra hij eerst heeft geleerd om over de bal heen te kijken. Dus dribbelen is de kwaliteit en we proberen vanuit die kwaliteit doelen te stellen die horen bij een verbeterpunt.'

## Trainingsvorm

### Organisatie

- 6 pylonen
- 2 grote doelen
- voldoende ballen in beide doelen

### Inhoud

- 3:3 + 2 keepers
- zodra een team 5 keer gescoord heeft, worden door de spelers zelf nieuwe teams gemaakt
- na een uitbal wordt er ingedribbeld
- het partijtje duurt maximaal 10 minuten
- na 10 minuten wordt er gekeken welk individu de meeste punten heeft behaald
- zodra de bal op de helft van de tegenstander wordt afgepakt én er wordt gescoord, telt de score dubbel (hierbij is in de tekening de middenlijn dus leidend)

### Coaching (positief en stimulerend)

- 'Duw de tegenstander naar de zijkant.' (de lijn is je vriend)
- 'Alleen tackelen als je de tegenstander kunt aanraken.'
- 'Als je de tegenstander nog niet kunt aanraken, beweeg dan mee en probeer dichterbij te komen.'
- 'Maak het veld klein en ga met elkaar richting de bal.'

### Methodiek

- zodra een speler van het team dat een doelpunt tegen krijgt nog op de helft van de tegenstander staat, telt het doelpunt voor 3 (stimuleren van: samen aanvallen, samen verdedigen)



## Onder 12



Zes seizoenen geleden kreeg Mourad El Idrissi een kans om zich te ontwikkelen binnen FC Utrecht. Na het behalen van zijn TC I trad hij vier seizoenen geleden in dienst van FC Utrecht als trainer van de Onder 12. Ook werd hij een seizoen later de onderbouwcoördinator. Die twee rollen vervult hij momenteel nog steeds. Na dit seizoen zal El Idrissi een nieuwe uitdaging gaan zoeken buiten Utrecht om zich verder te ontwikkelen. Naast voetbaltrainer is Mourad El Idrissi projectmanager en begeleidt hij ICT projecten.

**VOLG** De VoetbalTrainer  
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

## Vertrouwen

**Mourad El Idrissi:** 'Naast het trainer-coach zijn van de Onder 12 ben ik voor het derde jaar coördinator van de onderbouw. In de Onder 9 en Onder 10 zijn de spelers nog erg op zichzelf gericht. En daar zit gelijk een verschil met Onder 12, waar spelers naast hun eigen doelen toch ook al meer samen kunnen werken. Ik probeer wat impliciet (onbewust leren) en expliciet leren (bewust leren) betreft steeds een vervolgstap te maken bij hetgeen in Onder 9 t/m Onder 11 al gebeurt. Een voorbeeld: tijdens een vorm 2-tegen-2 geef ik in eerste instantie alleen aan wat de bedoeling is. De spelers moeten zelf ontdekken wat de beste manier is om samen tot scoren te komen. Door goed vrij te lopen in de ruimte helpen de spelers elkaar om aanspeelbaar te zijn. Spelers leren zelf creatieve keuzes te maken met en zonder bal (impliciet leren) en als trainer geef ik hun complimenten, zodat ze vertrouwen krijgen en het nog een keer zullen proberen.'

## Maatwerk

'Naast het impliciet leren hanteer ik ook expliciet leren (bewust leren), in bijvoorbeeld een vorm 2-tegen-1. Voorafgaand aan deze vorm bedenken spelers naast een gezamenlijke doelstelling ook een individuele doelstelling (zowel voor de aanvallers, verdedigers als keeper). Waar dat in de Onder 9 nog vrij algemeen bleef (bijvoorbeeld scoren is het verbeterpunt) gaan we in Onder 12 een laagje dieper en zoomen we in op de handelingen die binnen dat scoren belangrijk zijn. Dan gaat het over kijken naar de positie van de keeper. Of de manier waarop je schiet: met de wreef of met de binnenkant van de voet. Verdiepingsvragen die ik stel, hebben onder andere te maken met de handelingen die bij een verbeterpunt horen. Die ene speler is bezig met scoren, terwijl de andere speler van het tweetal werkt aan het inspelen-doorbewegen. Een vraag van mijn kant voor deze speler kan zijn hoe vaak hij denkt in de vijf minuten dat het partijtje duurt, toe te komen aan inspelen-doorbewegen. Na afloop we evalueren samen om te beoordelen hoe het verlopen is. En buiten dit alles moeten ze samen dat duel 2:1 uit zien te spelen. Door zo te werk te gaan probeer ik enerzijds maatwerk te leveren, terwijl er ook aandacht is voor een gezamenlijk doel.'

## Glimlach

'Om nu te bepalen wat een speler goed of nog minder goed kan, vraag ik tijdens POP-gesprekken aan het begin van het seizoen nooit naar wat de speler zelf wil bereiken. Ik vraag altijd als eerste wat hij het leukste vindt om te doen. Vrijwel gelijk ontstaat er een glimlach op zijn gezicht en vervolgens komen we vrij snel uit bij een kwaliteit die kan bepalen of die speler het stadion kan halen. Want wat je het leukste vindt om te doen, daar ben je vaak ook het beste in en daar kun je in uitblinken. We gaan eerst uit van de kwaliteit van de speler en hangen daar de punten aan waar hij zich in kan verbeteren. Stel dat een jongen aangeeft dat hij het het leukste vindt om acties te maken en hij doet dat nu gemiddeld zo'n zes keer in een wedstrijd. Dan probeer ik hem door vragen te stellen uit te dagen om dat vaker te gaan doen. Wat gaat jou helpen om vaker die acties te kunnen maken? De speler in kwestie zal in eerste instantie zeggen dat hij dan in elk geval meer aan de bal moet zien te komen. Wat kun je doen om vaker aan de bal te komen? Welke handelingen zijn daarbij belangrijk? De speler zal bijvoorbeeld aangeven dat hij dan beter moet vrijlopen door middel van een vooractie en ook goed moet kijken naar waar de vrije ruimte ligt. Als een speler nog niet zo ver is dat hij dat al onder woorden kan brengen, dan moet je hem daar bij helpen. Die beïnvloeding op het trainingsveld gebeurt naast impliciet ook expliciet. Het een hoeft het ander niet uit te sluiten en het is ook goed om verschillende manieren van beïnvloeding te hanteren. Maar wat bovenaan staat, is het plezier in voetbal. Want alleen zolang dat plezier er is, gaan spelers zich verbeteren.'

## Trainingsvorm 1

### Organisatie

- het veld is 28 meter lang en 14 meter breed
- 12 hoedjes
- voldoende ballen aan de zijkant bij het team dat inspeelt
- 2 grote doelen

### Inhoud

- 2:2 op 2 grote doelen
- verdedigers passen diagonaal naar de aanvallers en zetten gelijk druk
- aanvallers moeten een keer naar elkaar overspelen voordat ze mogen scoren op beide goals
- als er gescoord is, de bal uit is, of de keeper heeft de bal gevangen, dan sluiten spelers (buiten het veld om) aan op de plek waar ze vandaan komen
- als verdedigers de bal afpakken, moeten zij óók een keer overspelen voordat ze mogen scoren op beide goals
- wie als eerste tien keer scoort is winnaar, waarna aanvallers en verdedigers wisselen



‘Ik vraag altijd als eerste wat hij het leukste vindt om te doen’

## Trainingsvorm 2

### Organisatie

- het veld is 32 meter lang en 14 meter breed
- 12 hoedjes
- voldoende ballen waar de aanvallers starten
- 1 groot doel

### Inhoud

- 2:1 op 1 groot doel
- de aanvallers dribbelen het vak in en proberen 2:1 uit te spelen om vervolgens te scoren
- verdedigers mogen alleen vooruit verdedigen als de aanvallers in hun vak komen
- bij verovering van de bal door de verdedigers of als er gescoord is, sluiten de aanvallers weer aan
- maximaal vijf minuten per doelstelling



# Mis het niet!

## Het Nederlands Trainerscongres 2017



Alle  
deelnemers  
ontvangen  
4 studiepunten!



Uiteraard staan wij hier als Voetbaltrainer ook weer met een stand. En leuke acties.

Jouw stem telt mee! Wie wordt de beste amateurtrainer van 2016/2017?

## Vrijdag 19 mei 2017 - Stadion PEC Zwolle

### De 15<sup>e</sup> editie van het Nederlands Trainerscongres

Ga voor het volledige programma en  
aanmelding naar [trainercongres.nl](http://trainercongres.nl)

Als abonnee van de Voetbaltrainer krijg je €20 korting  
en betaal je dus €65 ipv €85 voor je deelname

De **Voetbal**Trainer

**NEDERLANDS  
TRAINERS  
CONGRES**



[devoetbaltrainer.nl](http://devoetbaltrainer.nl)

