

# De JeugdVoetbalTrainer

nummer 49

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

Omschakelen naar aanvallen  
Michael Jansen, Vitesse onder 15

Stimuleren van creativiteit  
en zelfregulatie  
FC Utrecht jeugdopleiding

Waarom sporten kinderen?  
Vier posters

Kijkgedrag verbeteren  
Gerichte trainingsvormen



Michael Jansen, trainer van Vitesse onder 15

# Van verdedigen naar aanvallen

Een van de meest innovatieve jeugdopleidingen in Nederland is zonder twijfel die van Vitesse. Niet voor niets hebben de Arnhemmers, samen met Ajax, PSV, Feyenoord, AZ en FC Utrecht, een zogeheten internationale status voor hun opleiding. Innovatie is een van de pijlers onder het succes op Papendal. De Voetbaltrainer liep daarom een week mee met Michael Jansen (32), trainer van Vitesse onder 15, om te zien wat die werkwijze exact inhoudt. In die week stond het principe 'van verdedigen naar aanvallen' centraal.

## Startsituatie

Aan het begin van het seizoen 2016/17 heeft Vitesse een nieuw Hoofd Jeugdopleidingen gekregen: Edwin Petersen. Met zijn aanstelling is er een nieuwe werkwijze gekomen met als doel om veertig procent van de spelers in het eerste elftal uit de eigen jeugd te halen. Naast het veelomvattende Vitesse-Lab (later meer) wordt er sindsdien ook gewerkt vanuit de zogeheten spelprincipes, waarbinnen enkele weken achtereenvolgend wordt getraind en het principe visueel gemaakt wordt voor de spelers. De principes geven de richting aan, maar er is ook ruimte voor eigen inzicht van de spelers en trainer.

*Vitesse onder 15 begon eind 2016 met het principe 'compact verdedigen' nadat het vier duels op rij verloor.*

**Michael Jansen:** 'Na die reeks nederlagen ging ik om tafel met Edwin Petersen. Welk principe hebben wij nodig om als team te verdedigen? Omdat we veel tegendoelpunten kregen, besloten we om te beginnen met het compact verdedigen. Als een blok verdedigen. Beweegt de bal, beweegt het team mee. Door dat principe een drie- tot

viertal weken te trainen, lukte het steeds beter en kregen we minder doelpunten tegen. Daarna zijn we verder gegaan met andere principes. We zijn opgeklimmen naar de derde plaats in onze competitie, de doelstelling is om bij de beste vijf ploegen te eindigen. Deze week, voor de derby tegen NEC, zijn we begonnen met het thema 'van verdedigen naar aanvallen'. We hebben eerder ook al kort op dat principe getraind, maar daar was ik niet tevreden over. Dus komt het deze week uitgebreid terug.'

## Compact verdedigen

*Om het principe van verdedigen naar aanvallen te kunnen toepassen, is een aantal voorwaarden nodig. De eerste voorwaarde is het veroveren van de bal. Zoals hierboven benoemd heeft Jansen met zijn ploeg de eerste weken van het seizoen veel getraind op het compact verdedigen, om zo het aantal tegendoelpunten terug te dringen.*

'De functie van onze speelwijze is om de speler te laten herkennen wat de veldbezetting is en hoe wij komen tot aanvallen en verdedigen. In principe spelen we bij Vitesse altijd 1:4:3:3 met

een dynamisch middenveld. Er zijn situaties waarin we nog met koppeltjes spelen op het middenveld, alleen dit is een stap terug in het leerproces om in de zone te spelen, omdat we dan nog niet in staat zijn om de middenvelders inderdaad in de zone op te vangen. Dat principe volgt nog. In een ideale situatie zou ik dus de middenvelders wel in de zone willen opvangen, waarbij we onderling de middenvelders van elkaar overnemen, zodat we bij een balverovering onze nummer tien vaak vrij hebben staan. Daartoe zijn wij nu echter nog niet in staat. Het compact maken van het spel benaderen wij vanuit twee momenten. De eerste situatie is bij een doeltrap van de keeper van de tegenpartij. Vanaf daar zetten we het vast, waarbij we de jongens zelf laten bepalen of we de keeper tot een lange bal dwingen of dat we hem een centrale verdediger laten inspelen. In het eerste geval moet onze 10 doorschuiven naar de linker centrale verdediger, onze spits bij de rechter centrale verdediger. De rechtsbuiten komt iets naar binnen om de back vrij te laten en de passlijn naar het middenveld eruit te halen.

Onze linkshalf gaat contra door naar de verdedigende middenvelder van de tegenpartij en onze linker centrale verdediger gaat half door het middenveld in. Onze linksbuiten komt naar binnen, ongeveer tussen de rechter centrale verdediger en rechtshalf van de tegenpartij. Onze achterste linie gaat compact staan. Dus de backs naar binnen en de centrale verdedigers dicht bij elkaar. Zodra de doeltrap komt, wil ik dat onze spitsen en de 10 weer achter de bal komen en het heel compact maken. Onze achterste linie speelt dan tegen het middenveld aan, de anderen daar in de ruimte van ongeveer 25 meter voor. Het speelveld willen we maximaal dertig meter breed maken.

In de tweede situatie bij een doeltrap van de keeper waarbij we eerst een verdediger vrij laten, gaan we drukzetten op de man die wordt ingespeeld, waarbij we vervolgens de zwakste back van de tegenstander vrij laten. In dit geval bijvoorbeeld de linksachter. Onze spits moet, zodra de bal is ingespeeld, de lijn naar hun keeper afschermen. Onze nummer tien schuift wederom door naar de linker centrale verdediger. Zodra hun zwakke back de bal heeft, zetten we druk op de bal met onze rechtsbuiten op hun linksback. Onze middenvelders zijn gekoppeld aan de middenvelders van de tegenstander, waardoor die amper aanspeelbaar zijn. Van achteruit dekken we door en zetten we het vast. Het mooiste is als we de bal meteen veroveren, maar als we de back dwingen tot een lange bal, betekent dat vaak ook balverovering. We staan weliswaar 1:1 achterin, maar omdat onze tegenstanders vaak nog geen echt goede lange bal kunnen geven, durf ik dat wel aan. (tekening 1)

Het tweede moment waarop wij het spel compact maken doet zich voor wanneer we de opbouw van de tegenstander bewust vrij laten. Onze spitsen zakken bewust in en moeten door gezamenlijk drukzetten later zorgen dat de bal tegen de middenlijn aan naar de back wordt gedwongen. Vaak spreken we af aan welke kant we dat doen, al laat ik ze de laatste tijd steeds vaker ook zelf die keuze maken. Zodra de bal naar bijvoorbeeld de rechtsback gaat, dan wil ik dat onze



rechtsbuiten doordekt naar de linker centrale verdediger, onze spits naar de rechter centrale en onze linksbuiten naar de rechtsback. Vaak laten trainers de rechtsvoor het middenveld in gaan om daar door te dekken. Ik kies er bewust voor om dat niet te doen, zodat de rechtsachter nog minder afspelmogelijkheden heeft – ook niet achteruit. Wij kiezen daar ook voor omdat, zodra wij de bal veroveren, onze spitsen 1:1 staan voorin. En dat terwijl de kracht van onze aanvallers in de diepte ligt. Omdat wij pas na een meter of veertig opbouw door de tegenpartij doordekken op de achterste linie, ligt er veel ruimte in de rug van de verdedigers en staan onze aanvallers meteen scherp om succesvol van

verdedigen naar aanvallen te gaan.’ (zie video in Mediatheek)

### Van verdedigen naar aanvallen

‘Zodra we op welke manier dan ook de bal veroveren, gaan we dus van verdedigen naar aanvallen. Het is belangrijk om de bal zo snel mogelijk op een goede manier naar voren te krijgen, om zo te profiteren van de desoriëntatie bij de tegenstander. In een ideale situatie, zoals we bij het compact verdedigen net besproken, veroveren we de bal dus bijvoorbeeld bij de rechtshalf, waardoor er veel ruimte ligt voor onze spitsen om in de rug van de verdediger te duiken. Belangrijk is dat we bij de balverovering het





veld meteen groot maken om de bal in de ploeg te houden en de verdediging van de tegenstander meteen uit elkaar te spelen. Dit is overigens ook een los spelprincipe: in balbezit speelveld groot maken. Zodra de bal veroverd wordt bij de rechtshalf, kan één spits meteen de diepte zoeken, terwijl de andere juist in de bal komt. Daar moet altijd variatie in zitten. (tekening 2) Belangrijk vind ik dat er twee middenvelders bijsluiten. Zeker niet meer. Ik wil namelijk nooit met drie middenvelders voor de bal spelen. Mijn middenvelders hebben nog niet het loopvermogen om over de spitsen heen te gaan, dus ze hoeven daarom alleen bij te sluiten. Onze aanvallende middenvelder gaat in de meeste gevallen naar de penaltystip, de andere sluit aan bij de rand van de zestienmeter voor de afvallende bal. Al zijn die loopacties ook afhankelijk van de loopacties van onze spitsen. Gaat onze linksbuiten naar binnen, heb ik liever dat onze tien er juist weer overheen gaat. Maar goed, dat is een vervolgstap op van verdedigen naar aanvallende, als dat eenmaal goed loopt.

De afgelopen week hebben we in alle facetten geprobeerd om het thema 'verdedigen naar aanvallende' terug te laten komen. Stap één voor de spelers is dat ze meteen leren diep te kijken zodra ze een bal veroveren en het spel is grootgemaakt. Het spelen van

die bal in de diepte is stap twee. We begonnen deze week met een simpel positiespel, 3:3 met twee kaatsers aan kopse kant van een vak (12 bij 14 meter). Zodra het team de bal veroverde, moesten ze de kaatser aan de ene kant van het vak aanspelen, om zo de kaatser aan de kant waar ze de bal veroverden óók vrij te spelen. Op die manier werden de spelers gedwongen om meteen diep te kijken, diep in te spelen en ook bij te sluiten. Idealiter zou ik hier nog een neutrale speler bij willen hebben, zodat de ploeg die de bal veroverd makkelijker ook eerst breed of terug kan spelen. In een wedstrijd situatie kan het namelijk goed voorkomen dat je eerst een voorwaardelijke pass moet spelen voor je diep kunt passen. Die neutrale speler hadden we gezien de aantallen echter niet tot onze beschikking. (tekening 3)

De andere oefening tijdens de eerste training was een 4:4 partijspel. De aanvallende partij kon scoren op drie kleine doeltjes. De verdedigende partij moest dat voorkomen en kon bij balverovering scoren door de spits, die met twee poppen in zijn rug buiten het vak naar het doel stond, in te spelen, waarna middenvelders mochten bijsluiten en konden afwerken op een groot doel met keeper. Ook hierin stond diep kijken en meteen diep passen richting de spits centraal. Deze oefeningen waren echt bedoeld om

de basiselementen in te slijpen: ook de voorwaarde van het druk zetten kwam hier bijvoorbeeld in terug. Je kunt met name die laatste oefening nog sterk uitbreiden door naar de rol van de spitsen te kijken. Hij moet niet te vroeg bewegen, anders is hij al niet meer aanspeelbaar.

Bij deze oefening zag je dat onze spits eigenlijk stond te wachten op de bal, terwijl hij bij balverovering juist moet vrijlopen om meteen aanspeelbaar te zijn. Ofwel in de bal ofwel in de diepte. Normaliter willen onze spitsen graag in de diepte worden aangespeeld of in de bal komen en dan wegdraaien om te schieten. Maar deze rol als kaatser moeten ze natuurlijk ook beheersen. Ook voor de middenvelders kun je een stap verder gaan: zodra diegene die de bal veroverd diep kijkt, kan hij zien hoe de spits ten opzichte van de poppen staat én wie er kan bijsluiten. Afhankelijk hoe hij de bal inspeelt, kan hij de spits al dwingen tot afleggen van de bal of hem juist de ruimte geven om weg te draaien en te schieten. Dat zijn allemaal details die je kunt toevoegen aan zo'n oefening. Maar omdat dit de eerste training was en de spelers genoeg moeite hadden met de basiselementen bij dit principe, hielden we het simpel.' (zie tekening 4; deze trainingsvormen, inclusief video, vindt u bovendien terug in De Trainings-Planner)



### Voorwaarden

‘In de oefeningen later die week hebben we wel meer facetten en factoren van het verdedigen naar aanvallen benoemd en getraind. We hebben ze bijvoorbeeld laten ervaren wanneer een bal wel of niet diep gespeeld kan worden. Als je kinderen van deze leeftijd een opdracht meegeeft, willen ze die per se goed uitvoeren. Ze nemen het heel letterlijk. Als ik zeg dat ze de eerste bal diep moeten spelen, gaat elke pass die training meteen naar voren.

Of het kan of niet. Aan die keuze hebben we aandacht besteed tijdens een groot partijtje, 8:4 met één neutrale speler. Zodra het viertal de bal veroverde, konden ze aan beide kanten van het vak (20 bij 20 meter) een spits met een verdediger in zijn rug aanspelen in de diepte, om vervolgens bij te sluiten en af te werken. (zie tekening 5, de vorm is daar 8:5)

Daarbij hebben we heel duidelijk gecoacht op voorwaarden voor het diep

spelen op de spits. Als er een speler voor ze loopt, of de bal stuitert vervelend op, of de spits beweegt niet goed mee, dan kunnen ze de bal niet meteen diep spelen. Beter is dan om de bal eerst breed of terug te spelen, om daarna alsnog de diepte te zoeken. Door met een neutrale speler te spelen, heeft de ploeg die de bal veroverd net even wat extra opties. We hadden het eerst gewoon 9:4 staan, maar in die situatie moest de bal meteen diep worden gespeeld, anders was die





telkens alweer terugveroverd door de aanvallende ploeg. Plus dat die vier veel moeite hadden om de bal überhaupt te veroveren en uitgeput waren als dat eindelijk lukte. Met een neutrale speler erbij ging het gelukkig een stuk beter. (deze trainingsvorm vindt u terug in De TrainingsPlanner)

Om het wat meer wedstrijdrecht te maken hebben we daarna het vak dieper op eigen helft gezet en de spit-

sen alleen nog voorin – dus niet meer aan twee kanten – geposteerd. De drie aanvallers stonden net als in een wedstrijd gespreid voorin met twee verdedigers, zodat de bal meteen diep gespeeld kon worden bij balverovering in het vak (6:5 met één neutrale speler). Bij balverovering moesten, net als in een wedstrijd, twee middenvelders bijsluiten bij de aanvallers. Van de verdedigende partij mocht één speler gaan meeverdedigen. Op die manier

kreeg je een redelijk echte wedstrijd-situatie waarbij er bij balverovering meteen omgeschakeld kon worden naar de aanvallers en ook de rest van het team moest omschakelen. De aanvallers mochten namelijk pas scoren als alle spelers over de middenlijn waren. De spitsen konden op deze manier de afstemming op elkaar goed trainen. Dat kwam er een aantal keren goed uit. (zie tekening 6 en voor de video in de Mediatheek) In deze vormen konden we al meer op details gaan coachen: hoe legt de spits de bal terug op de middenvelder? Welke pass is wel en niet verstandig? Welke loopacties kun je beter niet maken als middenvelder? Er werd gespeeld met buitenspel en alle spelers speelden op de voor hen wedstrijdrecht posities.'

### Momenten herkennen

'Vanwege de fysieke en mentale belasting besloten we om af te sluiten met partijtjes op een klein veldje. Om het omschakelen toch nog enigszins terug te laten komen stelden we de regel in dat de ploeg waartegen gescoord werd, werd vervangen door een ploeg aan de zijkant. Die mocht vervolgens meteen aanvallen en profiteren van het feit dat de aanvallende partij, die dus scoorde, niet goed georganiseerd stond. Net als bij een omschakelmoment. Op die manier wilden we van verdedigen naar aanvallen nog enigszins laten terugkomen. Als het team dat een doelpunt tegen kreeg er niet snel genoeg uit ging, kregen ze een minpunt. Op die manier voorkom je dat het teleurgestelde team blijft hangen en het omschakelmoment verdwijnt.

Tijdens de laatste training hebben we van verdedigen naar aanvallen laten terugkomen in een partijvorm 7:7 (half veld), met een hoge buitenspellijn. Zodra de bal werd veroverd, keken de spelers meteen diep en zagen ze de ruimte in de diepte. Tijdens elke oefening deze week is dat teruggekomen en in de partijvorm is het dan uiteindelijk wedstrijdrecht. Ik merk aan de jongens dat ze in een wedstrijdrecht situatie de diepte beter herkennen dan tijdens trainingsvormen. Door die hoge buitenspellijn lag die diepte er nu daadwerkelijk bijna altijd. De uitvoering was vaak nog heel rommelig. Maar het herken-

### Soccer System

*Een van de meest innovatieve pijlers bij Vitesse is het Soccer System waarmee gewerkt wordt. Het is een allesomvattend systeem waarin van elke speler in de academie al het denkbare wordt bijgehouden. Van zitlengte, vetpercentage, sprongtesten, hartslagresultaten van de ISRT's, karaktereigenschappen tot aan beoordelingen van de trainers over de spelers. De methode is deels nog in ontwikkeling, maar vanaf volgend seizoen worden alle gegevens voor zowel trainers als spelers altijd en overal inzichtelijk. Die resultaten hebben ook invloed op bijvoorbeeld de keuze om wél of niet verder te gaan met spelers. Op deze manier wil Vitesse maatwerk per individu aanbieden om zo inderdaad de doorstroming van de jeugdspelers te verbeteren en de doelstelling van de veertig procent eigen jeugd te realiseren.*

*'We willen er in elk geval alles aan gedaan hebben om jeugdspelers optimaal te laten ontwikkelen. We hebben een spits in ons team waarover we niet heel tevreden waren. Hij zit nog niet zo lang bij ons, maar het leek alsof hij veel beperkingen had. Ballen schoten van zijn voet af, aan de bal was het niet geweldig. Uit zijn medische testen bleek dat hij een extreem explosieve spits is. De meeste explosieve spitsen kunnen dat niet de hele wedstrijd volhouden, maar hij wel, zo bleek uit die testen. Sterker nog: fysiek was hij al bijna gelijkwaardig aan spelers van het eerste. En dat terwijl hij voor zijn komst bij Vitesse nog met een zware spierscheuring in zijn bovenbeen kampte. Technisch bleef hij dus wel achter en daarom was hij een twijfelgeval. Na het zien van die testen niet meer. We zien hem nu juist als een ruwe diamant. Zijn balaanames zijn minder omdat zijn flexibiliteit in de heup, knie en enkels achterblijft, zo blijkt. Zodra dat beter wordt, wordt hij soepeler en worden zijn aannames beter. Komend seizoen laten we hem elke training individueel aan zijn eerste aanname werken. Hij wordt door specifieke oefeningen soepeler en krijgt (mede daardoor) een betere aanname en balbehandeling. Dat is een plan dat individueel wordt gemaakt op basis van zijn testen.'*

*(Voor uitgebreide uitleg en beelden van hetgeen met het Soccer System gedaan wordt bij Vitesse, zie Mediatheek.)*

nen van het moment van diep spelen, wanneer er ruimte ligt, was echt al een stuk beter. Als ze de bal niet konden spelen, ging hij ook weleens eerst terug of breed om vervolgens de bal diep te spelen. Dus er zaten zeker goede momenten bij.

Natuurlijk blijft de keuze om diep te spelen of de bal te behouden in het veld altijd moeilijk. Wanneer wij als ploeg vijf minuten de bal niet hebben gehad, kan er best ruimte in de diepte liggen. Toch heb ik dan vaak liever dat we dan de bal behouden. Onze spitsen hebben net vijf minuten op de bal moeten jagen, de hele ploeg is continu aan het storen en tegenhouden geweest. Dan moeten we niet meteen weer de diepte zoeken met a) het risico de bal meteen weer te verliezen en b) het feit dat onze spitsen na vijf minuten storen meteen wéér voluit worden belast. Maar dat soort dingen moeten de spelers vooral zelf ervaren. Het gaat erom dat de spelers altijd eerst diep kijken om tot gevaar te komen. Is het dan beter om de bal op een ander moment diep te spelen dan moeten de spelers zelf in staat zijn om dit te herkennen. Je kunt als coach niet elke situatie uitleggen, want geen enkel moment is exact hetzelfde. En in wedstrijden wil je ook niet continu staan te schreeuwen: uiteindelijk moeten ze het gewoon ondervinden. Het is ook een kwestie van ervaring. De bal behouden na balverovering is overigens ook een los principe, dus dat zal nog uitgebreid terugkomen. Al met al hebben we deze week veel stappen gemaakt met het principe van verdedigen naar aanvallen. Het is nog lang niet perfect, daarom blijven we hier nog aan werken. Allereerst gaan we er in de komende oefenwedstrijd nog nadruk op liggen. De spelers weten nu wat het principe inhoudt en wat er van ze verwacht wordt, dus kunnen we er al nadrukkelijker op coachen. Daarnaast kunnen we beelden van die wedstrijd weer gebruiken om te laten zien aan de spelers wanneer het wél en wanneer het niet goed gaat.'

## Countervoetbal

*De manier waarop deze week getraind wordt, van verdedigen naar aanvallen, zit bijzonder dicht tegen countervoetbal aan.*

## Kennisoverdracht

*Bij Vitesse staat er op elk jeugdteam ten minste één fulltime trainer. Op dit moment is het contact met de spelers nog relatief kort, maar vanaf volgend jaar wordt er in blokken gewerkt en zijn spelers langer en vaker op de club. De trainers zullen daardoor nog meer aan elkaar verbonden worden, omdat ze vaker met elkaars team op het veld staan.*

'Het is een voordeel dat we fulltime jeugdtrainer zijn. We kunnen niet alleen met de jeugdspelers trainen, maar ook optimaal de training voorbereiden. Als ik naar de medische staf loop en ze zijn er even niet, kom ik over tien minuten terug. De hele dag door zijn we bezig om kennis met elkaar uit te wisselen. Ofwel met de medische staf, het Vitesse-Lab, Edwin Petersen of andere trainers. De hele dag door discussiëren we over de invulling van onze trainingen, de gekozen wedstrijd tactiek en dergelijke. Er is niet één ding dat per se goed is, maar we hebben het er met elkaar over hoe we werken. Vitesse is een lerende organisatie. We worden steeds kritischer op elkaar en dagen elkaar als trainers uit. Onze spelers leren, maar ook wij als coaches moeten blijven ontwikkelen. Dat gebeurt in georganiseerde bijeenkomsten, waarbij telkens één thema centraal staat, maar ook even informeel voor trainingen bijvoorbeeld. Dat is het voordeel dat er altijd kennis beschikbaar is.' (videobespreking met andere jeugdtrainers, zie Mediatheek)

*Hoewel Vitesse in de jeugdopleiding uitgaat van 1:4:3:3 is counteren volgens Jansen een onderschat middel in het voetbal.*

'In Nederland doen we weleens denigrerend over countervoetbal. Maar als wij als ploeg compact verdedigen en we leggen de tegenstander op die manier onze wil op, vind ik ook dat wij dominant voetbal spelen. Dominant voetbal is niet alleen op de helft van de tegenstander spelen, drukzetten en veel de bal hebben. Dominant voetbal is in mijn ogen dat je de tegenstanders jouw wil oplegt. Dat je als ploeg bepaalt wat er gebeurt die wedstrijd. Als wij zorgen dat zij de back inspelen op wie wij druk willen zetten rond de middenlijn en dat lukt, zijn wij dominant die wedstrijd. Dan gebeurt er namelijk wat wij willen. Ook als zij vaker de bal hebben. Die knop moet bij sommige Nederlanders misschien wel om. We zijn balbezit en mooie aanvallen gewend, maar countervoetbal vind ik ook fantastisch. Als je trainer bent bij een eerste elftal moet je volgens mij vooral kijken naar de kwaliteiten van de spelers liggen. Als je dát kunt, ben je in mijn ogen een goede trainer. Als je stug vasthoudt aan 'dit is mijn systeem en zo gaan we spelen' haal je nooit het optimale rendement uit je groep. Als je twee topspitsen hebt, waarom zou je dan 1:4:3:3 spelen en moet er één spits op de bank zitten? Dan zou ik liever voor 1:4:4:2 gaan. Belangrijk vertrekpunt binnen onze opleiding is daarom het minder voorstelbaar maken van onze speelwijze.

Het 1:4:3:3-systeem moet dynamisch gespeeld worden.

Bij Vitesse gaan we zoals gezegd uit van 1:4:3:3 en daarop zijn alle principes waarmee wij werken gebaseerd. Maar wij discussiëren er ook over als we ergens tegenaan lopen. Stel de wedstrijd vraagt wat anders of je denkt dat jouw kansen in bepaalde fases van wedstrijden beter zijn met 1:4:4:2, dan mag je dat ook spelen. Toevallig had ik het er laatst met Edward Sturing over. Vitesse speelde in een 1:4:3:3 tegen de 1:5:3:2 van NEC. Dat deed me denken aan een wedstrijd van Bayern München (1:4:3:3) tegen Schalke 04 (1:5:3:2) die ik heb gezien afgelopen winter. Bayern zette hun backs tegenover de backs van Schalke 04, lieten de spitsen druk zetten op de drie centrale verdedigers en gingen op het middenveld én achterin 1:1 spelen. Twee verdedigers tegen twee spitsen. Dat is geweldig natuurlijk, maar daar hebben ze in de verdediging ook wel extreem veel kwaliteit. Xabi Alonso ziet bovendien precies wanneer de tegenstander diep speelt. Zodra hij dat ziet, laat hij zijn man los en komt voor zijn verdediging uit. Er komt nog een back naar binnen en ze hebben gewoon weer vier man achterin. Met die kwaliteit en ervaring kun je misschien wel altijd uitgaan van je eigen systeem. Maar in Nederland, waar de teams gemiddeld veel jonger zijn en de kwaliteit een stuk minder is, kun je niet blindelings altijd een

vaste tactiek spelen. Counteren is soms dan een prima optie.'

### Warming-up

*Een van de elementen waarin Jansen het principe van verdedigen naar aanvallen probeerde terug te laten komen in de trainingsweek was de warming-up, met een hoge intensiteit.*

'Wij eisen altijd dat de spelers veel energie in de wedstrijd leggen en dat we de intensiteit van het spel hoog leggen. Dit proberen we ook zo

goed mogelijk te benaderen in alle trainingen, dus ook de warming-up. Daarnaast proberen we ook altijd de principes terug te laten komen in de warming-up. Als we bijvoorbeeld in het principe balbezit zitten, doen we iets met de bal. Nu kozen we voor een vorm waarbij ze in hun eigen vak bepaalde oefeningen moesten doen en op een fluitsignaal zo snel mogelijk van vak moesten wisselen. Daarbij liepen alle spelers door hetzelfde gebied. Dus naast alertheid en een

omschakelmoment moesten ze ook continu om zich heen kijken, zich oriënteren en reageren. Dat zijn allemaal dingen die terugkomen in het omschakelen. Ook voor de concentratie en variatie is het goed: als speler had ik er altijd een hekel aan om altijd maar weer dezelfde hakken/billen-oefeningen te moeten doen. Door spelers door elkaar te laten bewegen is een hoge concentratie vereist.' (zie Mediatheek)

Vorm	Accent	Invulling	Duur
Uitloopvormen	Blessurepreventie, coördinatie en heroriëntatie	Met speedfootladders en verschillende oefeningen werden loopoefeningen gedaan	30 min
Positiespel klein 3:3 + 2 N	Diep kijken en passen bij balverovering	Kaatsers moesten worden vrijgespeeld door na balverovering meteen de diepste kaatser aan te spelen	15 min
Partijspel groot 4:4	Op het juiste moment drukzetten door compact maken, bij balverovering meteen de spits inspelen, bijsluiten en scoren	4:4 waarbij de ene partij kon scoren op drie kleine doeltjes. De andere partij kon bij balverovering de spits aanspelen, bijsluiten en scoren op groot doel met keeper	15 min

Tabel 1, dinsdag, hersteltraining. Duur: 60 minuten

Vorm	Accent	Invulling	Duur
Warming-up	Blessurepreventie, omschakelmomenten trainen	In vier vakken werden oefeningen gedaan. Op een teken moest er zo snel mogelijk worden omgeschakeld naar ander vak	30 min
Positiespel groot (8:4 + 1 N)	Van verdedigen naar aanvallen omschakelen, herkennen wanneer een bal wel of niet meteen diep kan	Groot positiespel met aan beide kanten een spits met verdediger. Bij balverovering mocht die partij een spits aan één kant inspelen, bijsluiten en afwerken. Variatie steeds meer spelers te laten bijsluiten (ook verdedigers)	15 min
Positiespel groot, met passmogelijkheid naar de voorste linie (6:5 + 1)	Van verdedigen naar aanvallen omschakelen, rol van aanvallers trainen en de patronen van bijsluitende middenvelders inslijpen	Partijspel op eigen helft. Bij balverovering moest de bal zo snel mogelijk naar drie aanvallers, tegen twee verdedigers. Twee middenvelders en één verdediger sloten bij. Aanvallende partij moest met buitenspel zo snel mogelijk scoren	15 min
Partijspel klein (5:5)	Profiteren van de ongeorganiseerde verdediging van de tegenstander	Partijspel op kwart veld, waarbij er na een doelpunt zo snel mogelijk werd gewisseld. Het team dat in het veld kwam, moest zien te profiteren van de ongeorganiseerde verdediging bij het scorende team	20 min

Tabel 2, donderdag, duur: 75 minuten.



Vorm	Accent	Invulling	Duur
Vrij partijspel	Plezier en energie op vrijdagmiddag even laten uitrazen	Werd ingevuld door de spelers zelf	10 min
Warming-up	Blessurepreventie	Loopvormen voor blessurepreventie	5 min
Positiespel 4:2 + 1 N in twee vakken	Omschakelen na balverlies, spelen onder druk	In twee kleine vakken werd er 4:2 gespeeld, met één neutrale tussen de twee vakken in. Zodra het tweetal de bal veroverde, mochten ze hun teamgenoten in het andere vak aanspelen. Twee aanvallers werden verdedigers in dat vak en de neutrale draaide mee zodra er weer een 5:2 ontstond	20 min
Partijspel groot	Van verdedigen naar aanvallen, wedstrijdvoorbereiding	Een groot partijspel op een half veld, hoge buitenspelling waarbij de nadruk lag op meteen diepte zoeken na balverovering.	30 min

Tabel 3, vrijdag, duur: 65 minuten

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Engelse les</li> <li>- Voorbereiden oefenwedstrijd</li> <li>- Overleg medische staf Vitesse</li> <li>- Oefenwedstrijd voorbespreken en coachen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vroege training voorbereiden</li> <li>- Overleg met medische staf</li> <li>- Vroege training</li> <li>- Overleg met hoofdscooting over komend seizoen</li> <li>- Overleg met Vitesse-lab</li> <li>- Naar sc Heerenveen – Vitesse (analyse voor eerste elftal)</li> </ul>	<p><b>Vrij</b></p> <p>Voorbespreking wedstrijd voorbereiden</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Overleg met alle andere jeugdtrainers van Vitesse</li> <li>- Uitwerken van andere (toekomstige) principes</li> <li>- Voorbereiden wedstrijdbespreking NEC</li> <li>- Voorbereiden training</li> <li>- Overleg medische staf</li> <li>- Training geven</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Engelse les</li> <li>- Overleg met andere trainers over aanpak van wedstrijd</li> <li>- Presenteren weekschema voor komende week</li> <li>- Voorbereiden training</li> <li>- Overleg medische staf</li> <li>- Training geven</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laatste details voorbespreking wedstrijd afmaken</li> <li>- Overleg medische staf</li> <li>- Wedstrijdbespreking</li> <li>- Wedstrijd coachen</li> </ul>
6 uur	13 uur	1 uur	6 uur	7 uur	6 uur

Tabel 4, weekschema Michael Jansen

## Wedstrijd tegen NEC

*In de derby tegen NEC aan het einde van de trainingsweek was Vitesse heel de wedstrijd dominant, maar drukte dat uiteindelijk niet uit in de score (0-0).*

‘We hebben te weinig kansen gecreëerd. Je ziet sowieso dat wij het moeilijk hebben tegen ploegen die compact en goed georganiseerd staan zoals NEC. De kracht van onze spitsen, de diepte zoeken, komt er dan niet goed uit omdat er geen diepte ligt. We misten bovendien onze creatieve buitenspeler die 1:1 echt iets kan forceren

tegen dit soort ploegen. Het principe van verdedigen naar aanvallen kwam ook weinig voor. We waren al dominant en hadden continu de bal, dus kwamen we simpelweg niet aan die dieptepasses in de omschakeling toe. Dan ga ik niet stug vasthouden aan het principe door bijvoorbeeld in te zakken en de bal weg te geven. Winnen is voor mij ook een onderdeel van opleiden. In de komende oefenwedstrijd gaan we er dan wel weer bewust op spelen.’ (zie video wedstrijdbespreking in Mediatheek) 

In dit artikel wordt veelvuldig verwezen naar videobeelden die te zien zijn in de Mediatheek en de TrainingsPlanner van dit vakblad.



Laat vooral zien waar je al goed in bent

# Stimuleren van creativiteit en zelfregulatie

In het weekend dat het vlaggenschip van FC Utrecht zich met diverse spelers uit de eigen opleiding kwalificeerde voor de finale van de playoffs om Europees voetbal, liet de jongste jeugd zich op het Trainerscongres van zijn beste kant zien. Met een delegatie jonge spelers gaven de jeugdtrainers van FC Utrecht een inkijkje in de manier waarop zij spelers opleiden. Bij dat opleiden legt de club de nadruk op hetgeen een jeugdspeler al goed kan. Creativiteit wordt enorm gestimuleerd en spelers maken, al op jonge leeftijd, kennis met het proces van zelfregulering.

*Tijdens de demo op het Trainerscongres traint FC Utrecht met een combinatie-elftal, geselecteerd op biologische leeftijd, gevormd uit spelers van de Onder 9 en de Onder 10. In twee oefenvormen laten de trainers Jack Bijsterveld (Onder 9), Hidde van Boven (Onder 13) en Kevin van Veen (keeperstrainer) zien hoe men in de Domstad deze leeftijdsgroep beter probeert te maken. FC Utrecht heeft hier haar eigen visie in ontwikkeld. Kernpunten: inzoomen op de reeds aanwezige kwaliteiten van de speler, deze versterken, zorgen voor een positieve benadering en spelers zelf laten reflecteren op hun eigen voetbalgedrag). Henny Lee, verantwoordelijk voor de gehele jeugdopleiding, maakt de toeschouwers deelgenoot.*



Foto: Pro Shots

in de scouting en kan zowel iets zijn dat met aanvallen als met verdedigen te maken heeft. In de Onder 9 en Onder 10 willen we de spelers zelf laten ontdekken waar ze goed in zijn. En als dat eenmaal is gelukt, willen we samen met de speler die kwaliteit versterken. Het

**Henny Lee:** 'Bij FC Utrecht selecteren we in de jongere jeugd spelers, mede op basis van een specifieke kwaliteit. Die specifieke kwaliteit is ons uitgangspunt

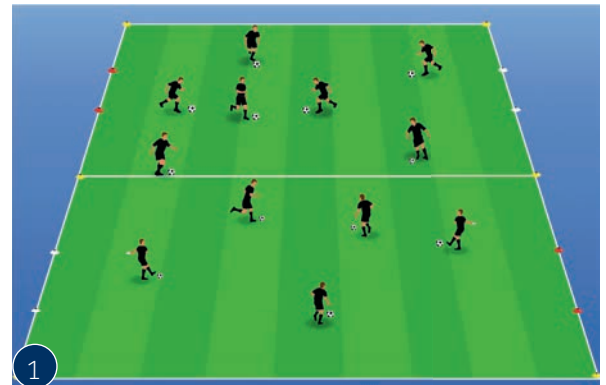
versterken van die specifieke kwaliteit gebeurt onder andere tijdens trainingen, waarbij de weerstand steeds meer wordt opgevoerd. Daarnaast willen we dat spelers in afwisselende omstandigheden de beste keuzes maken en voetbalhandelingen optimaal uitvoeren. Daarin zit de creativiteit die we steeds proberen te benadrukken. Op die creativiteit wordt trouwens ook een beroep gedaan doordat we op verschillende ondergronden (met verschillende soorten ballen) trainen: gras, kunstgras, in de zaal en op steen, om zo het ontdekken (straatvoetbal) na te bootsen.'

*Een mooi voorbeeld van de nadruk op een kwaliteit komt naar voren in de warming-*





Foto: Pro Shots



up (zie tekening 1). Jack Bijsterveld vraagt aan een speler welke schijnbeweging hij goed kan. De speler kiest voor de ‘Ronaldo’. Terwijl de speler de beweging voor doet, kijkt de rest toe. Wie kent er nog een andere beweging? Een andere speler doet de ‘Akka’, waarna Bijsterveld de jongens instrueert om zelf een beweging te kiezen en die steeds sneller en beter uit te voeren.

### Laatste stap

Henny Lee: ‘Het is géén verplichting dat een speler elke beweging moet kunnen, ze mogen kiezen. Spelers krijgen doordeweeks huiswerk mee, maar bepalen daarin zelf welke bewegingen ze gaan leren. Tijdens een volgende training komt de trainer-coach daar

weer op terug. Vanuit de jongste jeugd wordt die gedachte van de nadruk leggen op hetgeen je goed kunt verder doorgetrokken, maar wel in steeds complexer wordende situaties. Door

zo te werk te gaan willen op het einde van de opleiding spelers hebben die klaar zijn voor de laatste stap, vooral op basis van hun specifieke kwaliteit.’

### Opkomen

‘Een mooi voorbeeld van dit principe is Giovanni Troupée. Ergens in onze jeugdopleiding hebben we, samen met hem, geconcludeerd dat hij als rechtervleugelverdediger goed is in het opkomen van achteruit. Giovanni heeft gedurende zijn opleiding te horen gekregen dat hij die kwaliteit moet blijven inzetten, ongeacht wat een tegenstander daar tegenover zet. Natuurlijk is er aandacht besteed aan zijn verbeterpunten, maar door de nadruk te leggen op datgene wat Giovanni al heel goed kon, heeft hij zich op een specifiek onderdeel extra goed ontwikkeld. Mede daardoor heeft hij kunnen aansluiten bij het eerste elftal. In dat eerste elftal is hij zich dit seizoen uitgroeid tot een vaste waarde. Onze Hoofdtrainer Erik ten Hag heeft hier oog voor en geeft onze jeugdspelers de kans.’

Wat menigeen aan de demo opvalt, is de wijze waarop trainer Jack Bijsterveld met zijn spelers communiceert. Een enthousiaste benadering en veel vragen stellen (voornamelijk open) zorgen ervoor dat zijn

## ‘We willen spelers opleiden die beschikken over een specifieke kwaliteit’

groep betrokken is en blijft bij hetgeen er op het veld gebeurt. ‘Austin, in welke beweging ben jij heel goed?’ En dan tegen de groep: ‘Wat deed Austin heel goed nadat

hij zijn actie maakte?' Precies, hij zette gelijk een versnelling in: actie na de actie. Wie kan er nog sneller? Oké laat maar zien!

## Ontdekken



Foto: Pro Shots

**Jack Bijsterveld:** 'In de onderbouw gaat het tijdens trainingen vooral om ontdekken van bewegingen. Welke handelingen of bewegingen

kan ik goed? Met als doel om deze bewegingen vervolgens te versterken en onder weerstand toe te passen. Doorde weeks trainen we op meerdere ondergronden en gebruiken verschillende ballen, groot en klein. Dit alles draagt ertoe bij dat spelers technisch vaardiger en creatiever worden in het zoeken naar oplossingen. Ze leren beter omgaan met veranderingen. In deze eerste vorm (zie tekening 2) leggen we, veelal impliciet, ook de nadruk op het zoeken naar oplossingen. We spelen in hoog tempo, bouwen snel methodische stappen in waardoor de oefening voor spelers complexer wordt en ze meer opties krijgen om samen te spelen of om te scoren. En alles gebeurt met veel herhalingen, daar hebben spelers in deze leeftijd behoefte aan.'

### 5, 4, 3, 2, 1

De spanningsboog bij spelers in Onder 9 en Onder 10 is niet hoog. Om spelers toch betrokken te houden bij de uitleg en te zorgen voor een actieve deelname, gaat de trainer op het moment dat hij de groep bij elkaar wil krijgen op een knie gehurkt zitten en telt daarbij af van 5 naar 1. Binnen die vijf seconden wil hij dat de hele groep rondom hem is verzameld. Door op een knie te leunen, komt de trainer op ooghoogte met zijn spelers, hetgeen het communiceren vergemakkelijkt.

Na de warming-up gaat de demo over in een vorm 1:1, waarin vrij snel via metho-

dische stappen wordt uitgebouwd naar 2:2. In de beginsituatie zet Bijsterveld de spelers op hun plek, legt uit en stelt weer open vragen. 'Zo meteen speel je op mijn teken de bal naar de overkant. Je kunt scoren door een lijndribbel of door de bal tussen de poortjes te spelen. Je speelt eerst 1:1 en als er gescoord is, dan ga je gelijk je maatje helpen. Je hebt allemaal dezelfde shirts, dus wat moet je dan eerst doen? Precies, goed kijken wie er bij jou hoort.'

## Hesjes

**Jack Bijsterveld:** 'In die ene organisatie proberen we spelers zoveel mogelijk in verschillende situaties te brengen. En doordat we, methodisch gezien, vrij snel overgaan op complexere vormen houden we de spanningsboog hoog bij de spelers. Eerst alleen een pass, daarna een pass en een kaats, elkaar recht inspelen en daarna diagonaal, allemaal wisselingen en veranderingen in dezelfde organisatie. De spelers dragen géén hesjes en dat is bewust. Op een speelse manier leren ze daardoor om beter over de bal heen te kijken. Het is een uitdagende vorm, waarin spelers verschillende richtingen op kunnen. Al die ingrediënten zorgen ervoor dat we spelers, onder weerstand, creatieve keuzes laten maken. Essentieel daarbij is de manier waarop je je als trainer opstelt. Ik benadruk steeds het positieve en stimuleer de spelers om acties te maken. We wachten op dat ene moment dat iets lukt en dan geven we een compliment. Laat als speler vooral zien waar je goed in bent.'

In De Voetbaltrainer 224 (maart 2017) vertelde Hidde van Boven al over de manier waarop hij tegen zelfregulatie aankijkt en hoe hij dat een plek geeft in de

## Stiekem



Foto: Pro Shots

**Hidde van Boven:** 'De manier waarop Jack Bijsterveld deze spelers beïnvloedt, is door ze er in de eerste plaats actief bij te betrekken. Dit is

een belangrijke pijler om een hogere intrinsieke motivatie te creëren. Door open vragen te stellen worden spelers getriggerd om na te denken waar ze mee bezig zijn én waar hun kracht ligt. Zelfregulatie betekent niet dat spelers alles zelf moeten bedenken, de trainer zorgt middels zijn vraagstelling en de manier waarop de oefenvorm is opgebouwd voor een structuur, iets waar spelers óók behoefte aan hebben. Een directieve manier van coachen past daar dus ook goed bij. Onze visie is dat spelers veel vrijheid krijgen binnen een bepaalde structuur. Het kiezen van een doelstelling en het stellen van vragen heeft telkens als doel om spelers na te laten denken over de door hen gemaakte keuzes. Dit vergroot hun inzichtelijk en creatief vermogen. Bovendien ontstaat er beter trainingsgedrag; er is meer plezier, er is een hogere focus, spelers zijn doelbewust bezig, dagen zichzelf en teamgenoten uit en durven meer fouten te maken. Dit bieden wij heel impliciet aan zodat spelers eigenlijk niet eens door hebben dat ze hun leervaardigheden aan het verbeteren zijn. Stiekem leren noemen wij dat.'

## Creatief

**Hidde van Boven:** 'Zelfregulatie gaat om leervaardigheden en die kun je concreet toepassen in een training. Tijdens

## 'Laat vooral zien waar je goed in bent'

de demo hebben we laten zien hoe dat gaat bij het stellen van doelen. Doelen stellen is praktisch en leuk, spelers raken enthousiast omdat ze iets behalen en willen daarna nog meer en nog

de demo hebben we laten zien hoe dat gaat bij het stellen van doelen. Doelen stellen is praktisch en leuk, spelers raken enthousiast omdat ze iets behalen en willen daarna nog meer en nog



beter worden. Gaandeweg een seizoen blijkt dat het voor spelers eenvoudiger wordt om zaken te benoemen en te herkennen. Bij de Onder 9 en Onder 10 stellen de trainers de doelstellingen op en laten de spelers daaruit kiezen. Deze jongens zijn namelijk nog te jong om concrete doelen te kiezen, dus daar helpen we ze bij. Je merkt aan alles dat deze jongens deze manier van werken fantastisch vinden, zeker wanneer ze positief gestimuleerd worden. In de midden- en bovenbouw maken spelers, vooral omdat ze er in de onderbouw aan gewend zijn geraakt, wél zelf een keuze. Hierbij letten we erop dat de

- *Op het moment dat een speler op doel schiet, sta ik in een keepershouding.*

*‘Jullie krijgen vijftien seconden om een doelstelling te kiezen, en dan gaan we beginnen. Pedro, welke doelstelling heb jij gekozen?’ ‘De tweede, dus dat ik na het inspelen gelijk doorloop naar de vrije ruimte.’ Bijsterveld vraagt door: ‘Waar is die vrije ruimte dan?’ Pedro: ‘Daar waar zo min mogelijk spelers staan.’*

### Leiderschap

**Henny Lee:** ‘Bij de Onder 9 en Onder 10 werken we op deze manier aan de beginselen van zelfregulerend

aspecten en het trainen van het aanpassingsvermogen. Wat we uiteindelijk willen bereiken is dat spelers zelf zaken herkennen en oplossen in het veld, want de invloed van de trainer-coach die langs de lijn staat, is niet altijd even groot. Als een tegenstander wisselt van formatie en bijvoorbeeld ineens 1:4:4:2 gaat spelen, moeten spelers over oplossingen nadenken en die kunnen toepassen. Door spelers op deze manier verantwoordelijkheid te leren nemen, ontwikkelen we ook leiderschap. Maar om in de bovenbouw zover te komen, zul je ervoor moeten zorgen dat je in de onderbouw al een basis hebt gelegd.’

## ‘Wij helpen hen om die creativiteit verder te ontwikkelen’

gekozen doelstelling praktisch blijft. Kinderen komen hier creatief binnen en wij helpen ze om die creativiteit verder te ontwikkelen. We willen er vooral geen afbreuk aan doen.’

*Bij de tweede trainingsvorm (2:2 + 2 keepers) haalt Jack Bijsterveld de spelersgroep in het midden van het veld bij elkaar. De spelers kunnen kiezen uit drie doelstellingen:*

- *Als ik een 1:1 actie maak, probeer ik iedere keer een andere schijnbeweging te maken.*
- *Als ik de bal overspeel naar een medespeler, maak ik gelijk een actie om vrij te komen.*

vermogen. Naast de nadruk die er ligt op de reeds aanwezige kwaliteit, proberen we spelers aan te leren dat ze zich ook aanpassen aan situaties wanneer iets niet lukt. Ze zetten dan hun leervaardigheden in om sneller een betere keuze te maken. Naarmate spelers ouder worden, werken ze specifieker aan voetbalhandelingen gekoppeld aan hun positie, topkwaliteiten en verbeterpunten. Later gaat dat over in de samenwerking met een medespeler, in een linie of in 11:11. In de onderbouw zijn de doelstellingen voornamelijk technisch van aard, maar in de midden- en bovenbouw gaat het steeds meer om tactische

*Tijdens de demonstratie is er een opvallende rol weggelegd voor de beide keepers. Ze doen actief mee in beide vormen, worden ook aangesproken op hun voetballende en motorische vaardigheden én krijgen een doelstelling mee om aan te werken. Kevin van Veen, werkzaam als keeperstrainer in de jeugdopleiding van FC Utrecht, legt de werkwijze in de jeugdopleiding uit.*

### Houding



Foto: Frank Zilver/FC Utrecht

**Kevin van Veen:** ‘Bij het kiezen van een doelstelling voor een keeper kijken we altijd eerst naar wat er door de spelersgroep wordt

getraind. Vervolgens kiezen we iets in relatie tot de training die gegeven wordt. Uiteraard zorgen we gedurende het seizoen dat alle basisvaardigheden terugkomen. De tweede vorm van de demonstratie is daar een goed voorbeeld van. Er wordt in die vorm veel op doel geschoten, dus dan kiezen we voor het in de keepershouding staan op het moment dat er op doel geschoten wordt. De beide keepers kregen nu alleen deze doelstelling mee om aan te werken, in de praktijk kunnen er meerdere

bal gooien in de doeltjes die aan de zijkant staan. Daar zit dus weer een echte technische vaardigheid in die getraind wordt. Het zijn intensieve vormen. Daar zoeken we naar, want we willen in iedere leeftijdsgroep onder de hoogste intensiteit trainen. Hoe meer keepers te doen krijgen, hoe beter het is. Veel herhalingen en veel veranderingen. Als trainer-coach heb je, juist door die vele herhalingen, veel mogelijkheden om je keepers te beïnvloeden. Elk moment dat het goed gaat, dus dat de keeper in de juiste

Bij de Onder 12, wanneer er voor het eerst 11:11 op een groot veld gespeeld wordt, gaat het bijvoorbeeld om het uitkomen waarbij ook al gelet wordt op de positie van de tegenpartij en de medespelers. Steeds weer komt de relatie met de wedstrijd terug. Ook bij keepers kijken we naar de kwaliteiten die hij al heeft en proberen die uit te bouwen. Je moet er namelijk voor waken dat je allemaal dezelfde soort keepers gaat opleiden. Als je kijkt naar Buffon, Neuer of Casillas, stuk voor stuk hebben ze een eigen stijl met eigen specifieke kwaliteiten. Als je de vertaalslag maakt naar onze jeugdkeepers, proberen we om die specifieke kwaliteit uit te bouwen. Uiteraard moet de FC Utrecht-keeper basisvaardigheden bezitten, die passen bij onze club en speelwijze. Dit noemen we de spelintenties. Naast die vaardigheden op het veld, is het werken aan een groeimindset trouwens ook een speerpunt. Keepers die dat al hebben zoeken na een fout of een nederlaag de schuld niet bij een ander maar zijn, zowel in negatieve als in positieve zin, al in staat om te reflecteren over wat er precies gebeurd is. Ze kunnen goed analyseren en aan zichzelf uitleggen wat ze van situaties hebben geleerd. Een aantal jeugdkeepers hier is al zover. Ik denk dat dat een mooi voorbeeld is hoe wij hier in de jeugdopleiding werken. We zijn sturend, maar geven spelers vrijheid. We geven aan hoe het kan, maar zullen niet snel zeggen hoe het moet. Zolang het maar binnen onze spelintenties gebeurt.' 🏆

## 'Hoe meer keepers te doen krijgen, hoe beter'

doelstellingen worden geformuleerd waarna er gekozen wordt. In de eerste trainingsvorm stimuleren we de motorische en voetbalvaardigheden. Keepers moeten gewoon alles meedoen en leren situaties te lezen. We willen de keeper een onderdeel van het team laten zijn, en hem zo compleet mogelijk maken. Hiermee spelen we ook in op de internationale ontwikkeling van het voetbal, waar de eisen voor de keepers steeds hoger komen te liggen.'

### Waarom

'In de tweede vorm maken we het meer specifiek en krijgt de keeper, naast het feit dat hij let op die doelstelling, een rol extra mee: hij kan de

houding staat op het juiste moment, benoem ik dat. En bij de momenten dat het niet goed gaat, stel ik vragen, waardoor hij weer beseft hoe het ook alweer wél moet. Het is als trainer de kunst om spelers te prikkelen om zelf over situaties en handelingen na te laten denken. Daardoor begrijpt de keeper beter het waarom achter de handeling.'

### Mindset

'In de Onder 9 en Onder 10 werken we met de keepers vooral aan de basisvaardigheden. Dan kun je denken aan vangen, gooien, vallen en duiken, 1:1, enzovoorts. Naarmate spelers ouder worden, krijgen de doelstellingen een steeds specifiek karakter.

In de TrainingsPlanner vinden abonnees op deze service de trainingsvormen van FC Utrecht tijdens het trainerscongres in Zwolle.



In de Mediatheek vinden abonnees op deze service videofragmenten van het interview met de staf van FC Utrecht, waarin zij een en ander verduidelijken.



## Trainingsvormen FC Utrecht jeugd

### Doelstellingen tijdens de demonstratie

- Het ontdekken en versterken van creatieve oplossingen in uitdagende voetbalsituaties
- Technische vaardigheid toepassen en verbeteren om beter onder uitdagende situaties uit te kunnen voetballen
- Zelfregulatie (baas worden over eigen leerproces) stimuleren door middel van doelen stellen binnen een oefenvorm

### Warming-up met bal

Binnen de warming-up krijgen spelers de tijd om aan technische vaardigheden te werken (ontdekken, versterken en toepassen). Deze oefeningen komen terug in het huiswerk dat spelers meekrijgen en worden vaak voor de training herhaald. Gedurende de training worden de geoefende bewegingen toegepast onder weerstand en worden spelers uitgedaagd uitdagende voetbalsituaties te ontdekken en steeds beter uit te leren spelen. (zie tekening 1)

### Trainingsvorm 1, vormen 1:1 en 2:2

Deze trainingsvorm (zie tekeningen 2 en 3) kenmerkt zich door een 1:1-vorm uitgebouwd naar twee vormen 2:2. Door de verschillende opties om te scoren en samen te werken worden spelers gedwongen creatieve keuzes te maken, baas te zijn over het 1:1-duel en goede keuzes te maken binnen het samenwerken en zo handelingen toe te passen en te versterken.

### Organisatie

- het veld is 25 meter lang en 15 meter breed
- 14 hoedjes in 3 verschillende kleuren
- (bewust) geen hesjes, zodat spelers goed moeten kijken bij wie ze horen
- 12 ballen (verschillende maten)

### Inhoud

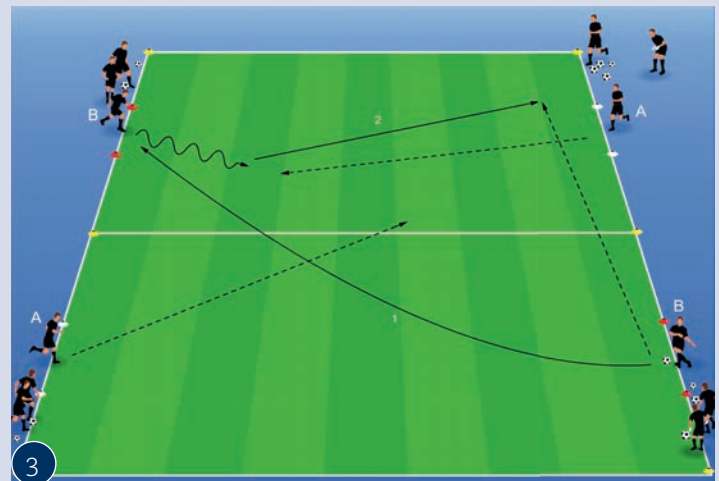
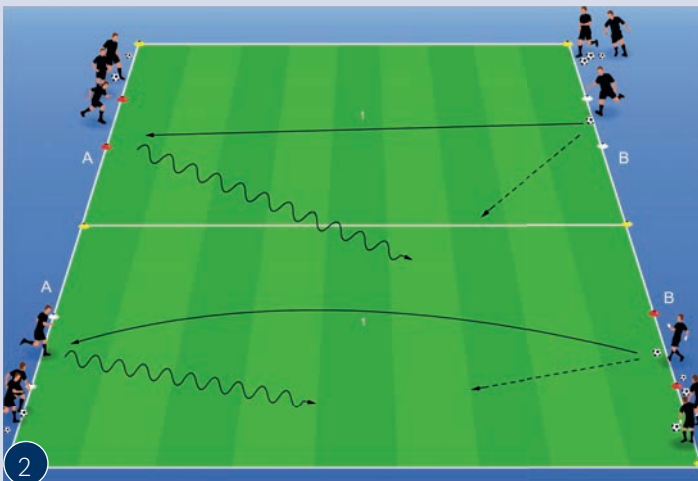
- op zowel het bovenste als onderste veldje wordt 1:1 gespeeld
- speler B speelt de bal in op A, die kan scoren op beide doeltjes aan de kant van B
- speler B probeert de bal af te pakken en kan scoren op de beide doeltjes aan de kant van A
- zodra een speler gescoord heeft of de bal is uit, mag hij zijn teamgenootje (die vanaf dezelfde zijde als hijzelf is gestart) helpen om samen tot scoren te komen

### Coaching

Spelers worden gestimuleerd hun 'fantasie' te gebruiken en zich uit verschillende moeilijke situaties te spelen. Er worden door de trainers open vragen gesteld om spelers te betrekken en zelf na laten denken over hun keuzes. Creativiteit wordt bevorderd door spelers in uitdagende spelsituaties (en verschillende maten ballen) naar een oplossing te laten zoeken.

### Methodiek

- speler A moet de ontvangen bal eerst kaatsen, waardoor speler B dus weer balbezit krijgt
- speler A krijgt de bal nu diagonaal toespeeld en moet de bal eerst kaatsen, waarna er wederom twee situaties 1:1 ontstaan
- uitbouwen naar 2:2 (A en A spelen tegen B en B), waarbij de bal diagonaal wordt ingespeeld en er gekaatst moet worden. Vervolgens kunnen A en A, startend bij de doeltjes met de 'witte' pylonen, scoren bij de doeltjes met de 'rode' pylonen d.m.v. lijndribbel en andersom (zie tekening 3)
- voor alle vormen geldt: wanneer beide ballen uit zijn of er is gescoord, draai je een plek door zodat je iedere keer vanaf een ander doeltje in de organisatie start



## Trainingsvorm 2: 2:2 recht en schuin

De oefening kenmerkt zich door twee 2:2-varianties waar creativiteit nog steeds centraal staat. Vooraf aan de oefening kiezen spelers een doelstelling waarop ze zich deze oefening willen focussen (stimuleren zelfregulatie). De winnaars worden beloond.

### Door de spelers kan gekozen worden uit de volgende doelstellingen:

- Als ik een 1:1 actie maak, probeer ik iedere keer een andere schijnbeweging te maken.
- Als ik de bal overspeel naar een medespeler, maak ik gelijk een actie om vrij te komen.
- Op het moment dat een speler op doel schiet, sta ik in een keepershouding.

### Organisatie

- het veld is 25 meter lang en 15 meter breed
- 8 rode hoedjes en 4 witte hoedjes
- 2 pupillendoeltjes
- 4 kleine doeltjes
- 12 ballen verdeeld over beide doelen

### Inhoud

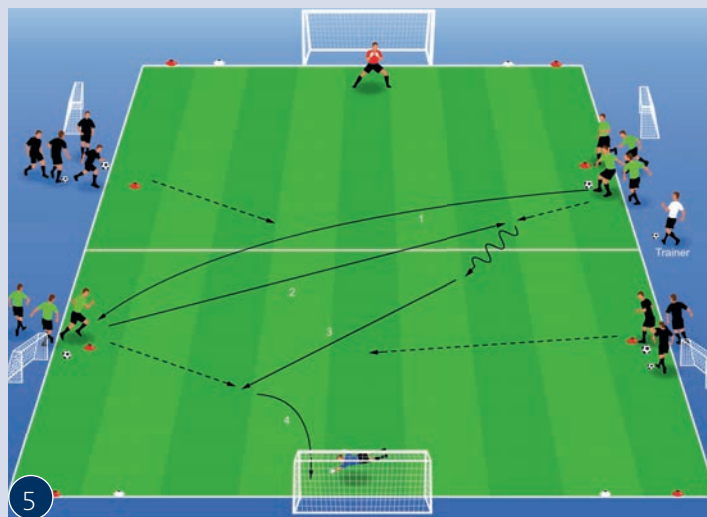
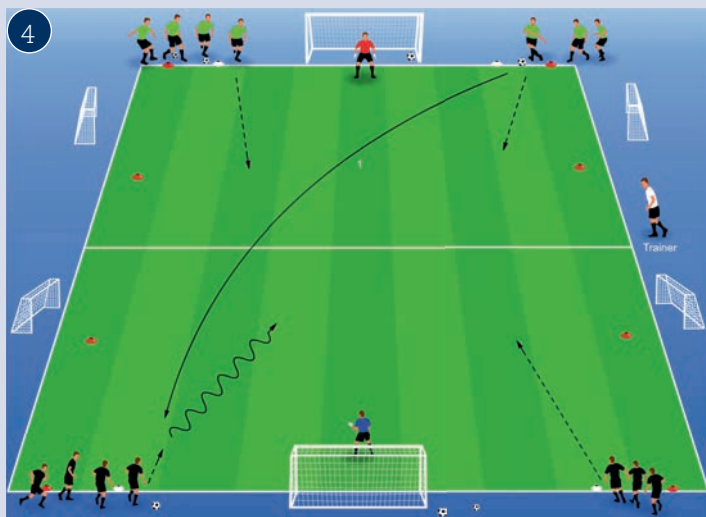
- 2:2 + keepers
- groen speelt de bal naar de overkant, waarna er een 2:2-duel ontstaat (zie tekening 4)
- zodra er gescoord is of de bal is uit, sluit het tweetal achteraan

### Coaching

Spelers worden op verschillende manieren bevraagd wat voor doelstelling ze hebben gekozen, welke (voetbal)handelingen ze uit moeten voeren om doelstelling te behalen, waarom het wel/niet loopt en worden uitgedaagd de lat steeds hoger te leggen. Door de manier van coachen zijn spelers bewust én onbewust bezig met: reflecteren, doelen stellen, plannen, monitoren en evalueren. Dit stimuleert spelers op een speelse manier om zelf baas te worden over het leerproces (zelfregulatie).

### Methodiek

- de zwarte spelers moeten de bal eerst kaatsen, waarna het 2:2-duel pas begint
- de tweetallen stellen zich nu op aan de zijkant, spelen elkaar schuin in, waarna de speler die de bal ontvangt eerst zijn matje weer aan de bal moet brengen (pass en kaats). Vervolgens ontstaat er een duel 2:2 en kan er op beide doeltjes gescoord worden (zie tekening 5)
- zodra er in tekening 5 gescoord is, speelt de trainer (die aan de zijkant staat) snel een tweede bal in, waardoor er een nieuwe aanval ontstaat
- als de keepers de bal ontvangen moeten ze deze in het doeltje rechts of links aan de zijkant van het veld werpen en wordt het spel hervat door middel van het inspelen van de tweede bal door de trainer





# Waarom sporten kinderen?

'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. Weet u waarom kinderen sporten?

## WAAROM KINDEREN WILLEN SPORTEN

Wat motiveert kinderen?

Reasons include: Plezier hebben, Trucjes leren, Bij een groep horen, Vrienden maken, Competitie, Spanning, Gezondheid, Iets goed kunnen, Iets nieuws leren, Fit worden, Ergens bij horen, Meer zelfvertrouwen, Nieuwe mensen ontmoeten, Doelen behalen, Uitdagingen overwinnen.

## top 10 redenen waarom kinderen sporten

- om plezier te hebben
- voor wat inspanning
- om vaardigheden te verbeteren
- om vrienden te maken
- als uitdaging
- om iets te doen waar ze goed in zijn
- om in een team te zitten
- om te winnen
- als ontspanning
- om hun grote voorbeeld na te doen

## DE PSYCHOLOGISCHE EN SOCIALE VOORDELEN VAN SPORTBEOEFENING

- VERMINDERT STRESS, ANGST-GEVOELENS EN DEPRESSIE
- LEERT KINDEREN LEVENSSLESSEN ALS SAMENWERKEN, RESPECT EN FAIR PLAY
- VERBETERT HET GEHEUGEN
- GEVOEL VAN EIGENWAARDE STIJGT
- BETER SLAAPRITME
- VERHOOGT ZELFVERTROUWEN

- HELPT KINDEREN TE LEREN VAN FOUTEN
- POSITIEF EFFECT OP DE OPLEIDING
- ONTWIKKELT VEERKRACHT
- GEEFT MEER ZELFVERTROUWEN
- HELPT KINDEREN VRIENDSCHAPPEN AAN TE GAAN
- VERBETERT DE GEZONDHEID
- GEEFT MEER ENERGIE
- VERBETERT COGNITIEVE FUNCTIES
- BETER OMGAAN MET EMOTIES
- VERBETERT COMMUNICATIEVE VAARDIGHEDEN

## WAT WILLEN KINDEREN TIJDENS HET TRAINEN

- INSPIRATIE
- VARIATIE
- GEPASSIONEERDE COACH
- GROEPS ACTIVITEITEN
- CREATIEVE COACH
- VRIJE SPEELTIJD
- GOED GEPLANEDE TRAINING
- AANMOEDIGING
- UITDAGING
- LOL
- LEREN EN ONTHOUDEN
- VAARDIGHEDEN LEREN
- VEILIGE OMGEVING
- LEVENSSLESSEN
- VERSCHILLENDE ACTIVITEITEN
- BEVLOGEN COACH
- FEEDBACK VAN DE COACH
- ZELF BESLISSINGEN NEMEN
- ZICH GEWENST EN WELKOM VOELEN
- GEMOTIVEERD WORDEN

Gerichte trainingsvormen om de ruimtelijke oriëntatie te vergroten

# Kijkgedrag verbeteren

In voetbal ligt de nadruk vaak op voetbalhandelingen met bal, zoals de aanname, de pass, de sliding en het schot. Maar een speler kan het zichzelf veel makkelijker maken door voor en tijdens een voetbalactie continu om zich heen te kijken om zijn omgeving te scannen. Willem Weijs (Ajax) en Bas van Baar (De Graafschap) leggen uit waarom kijkgedrag zo belangrijk is en vooral hoe je het met specifieke trainingsvormen kunt ontwikkelen.

**Willem Weijs:** 'Wie naar wedstrijden in de top kijkt, ziet spelers ontzettend vaak om zich heen kijken. Zij zijn continu bezig met het scannen van hun omgeving om te zien waar tegenstanders en medespelers zich bevinden en waar de ruimte ligt. Voetbal is een spel van tijd en ruimte. Hoe hoger het

niveau, hoe hoger het handelings-tempo moet zijn. Door beter om zich heen te kijken, kan een speler ervoor zorgen dat hij meer tijd en ruimte voor zichzelf creëert. Hij ziet al waar de ruimte ligt en is dus beter in staat om oplossingen te verzinnen vóórdat hij de bal krijgt.

Wat je uiteindelijk wilt, is dat spelers steeds betere keuzes gaan maken. Een belangrijke factor daarvoor is de ruimtelijke oriëntatie van een speler: de mate waarin hij weet wat er om hem heen gebeurt. Die oriëntatie wil je dus vergroten. In feite oriënteert een speler zich in het veld met al zijn zintuigen: ook door te horen weet hij bijvoorbeeld dat er een tegenstander in zijn rug zit. Maar kijken is daarin het allerbelangrijkst. Een speler die goed om zich heen kijkt, is veel beter in staat om in het veld de juiste keuzes te maken.

In mijn ogen zijn er twee belangrijke valkuilen bij kijkgedrag. Sommige spelers zijn nog zo met hun balcontrole bezig, dat ze weinig tijd overhouden om te kijken. Zulke spelers stimuleer ik toch om dit veel te doen, ook als het eerst nog even fout gaat. De tweede valkuil die ik veel zie, is dat spelers niet goed opengedraaid staan. Daardoor hebben ze slechts zicht op een kleiner deel van het veld. Kijkgedrag zit hem niet alleen in het over de schouder kijken, maar ook in goed opengedraaid staan, zodat je automatisch al meer ziet.'

**Bas van Baar:** 'Wat betreft kijkgedrag bestaan er verschillen tussen spelers



Willem Weijs (1987) was zes jaar lang trainer bij PSV, van de Onder 9 en 10 en als techniek- en individuele trainer door de gehele jeugdopleiding. De laatste vier jaar is hij werkzaam voor Ajax: eerst als trainer-coach van Onder 10, later roulerend tussen verschillende teams in de middenbouw. Momenteel is hij een van de trainers van Ajax onder 16. Weijs behaalde onlangs zijn UEFA A-diploma en studeerde Master in Coaching (Cruyff Institute), Action Type en NLP.

op verschillende posities. Voor middenvelders op topniveau geldt dat zij twee keer over hun schouder kijken in elke drie seconden. Daarbij oriënteren ze zich 360 graden om zich heen: voor middenvelders gebeuren er allerlei dingen voor, achter en naast ze. Maar ook voor een verdediger is kijkgedrag belangrijk. Daarbij gaat het bijvoorbeeld om 'ver kijken', zoals Daley Blind deed tegen Spanje bij zijn assist op de zweefkopbal van Robin van Persie tijdens het WK 2014.

Een speler moet heel veel om zich heen kijken. Hoe meer hij kijkt, hoe beter hij zijn omgeving kent. Maar: wordt hij ingespeeld, dan moet hij ervoor zorgen dat hij wel altijd de bal van de voet van zijn medespeler ziet vertrekken. Het is namelijk onderzocht dat hij daar heel veel informatie uithaalt. Door de stand van de voet en lichaamshouding van zijn medespeler te zien, is hij beter in staat om de baan en snelheid van de bal in te schatten. Daar kan hij rekening mee houden, bijvoorbeeld in de positie die hij kiest. Is de bal van de voet vertrokken, dan heeft hij eventueel tijd om nog eens over zijn schouder te kijken.'

### Kijkgedrag verbeteren

**Bas van Baar:** 'Om spelers beter te maken in hun kijkgedrag, laat ik ze regelmatig video's zien. Filmpjes van Frank Lampard en Cesc Fàbregas kunnen inspireren, maar het meest leren ze van video's van spelers van hun eigen niveau. Ik filmde laatst een speler van De Graafschap onder 14 tijdens een wedstrijd (zie Mediatheek, red.). Zijn ogen waren op de bal gericht toen die van de voet vertrok en vlak voordat hij de bal aannam, keek hij even over zijn schouder. Daardoor zag hij waar zijn tegenstander was en dus kapte hij de andere kant uit. Dat moment gooi ik dan in een groepsapp met de middenvelders bij wie kijkgedrag gedurende een aantal weken

centraal staat. Dat werkt erg motiverend.'

**Willem Weijs:** 'Ik ben bezig met het aanmaken van een database met video's die ik aan spelers kan tonen. Ik vraag hen daarnaast om zelf op hun

die opendraait met een man in zijn rug, vraag ik: 'Wat had je anders kunnen doen?' Vaak snijd ik ook juist positieve momenten aan. Hierbij gaat het om een terugblik op een moment dat is geweest, maar ook vooraf maak ik spelers bewust van hun kijkgedrag.

## 'Een speler moet altijd de bal zien als die van de voet van een medespeler vertrekt omdat hij hier veel informatie uit haalt'

idolen te letten. Daarover stel ik ze vragen. Wat zie je ze doen? Hoe vaak kijken ze om zich heen? Wat betekent dit voor jouw eigen spel? Wat levert het je op als je dit ook doet? Daarnaast confronteer ik spelers regelmatig met hun keuzes. Een middenvelder

In de warming-up voor een wedstrijd bijvoorbeeld. Dan herinner ik een speler eraan waar we de afgelopen week mee bezig waren en geef ik hem mee extra op zijn kijkgedrag te letten tijdens de wedstrijd.'

Bas van Baar (1988) is bezig aan zijn vierde seizoen als jeugdtrainer bij De Graafschap. De laatste twee jaar combineert hij dit met werkzaamheden als Coördinator Onderbouw. Vanaf komend seizoen traint hij de onder 13 van NEC Nijmegen en is hij Coördinator Individuele Ontwikkeling. Van Baar is in het bezit van Trainer/Coach II, heeft een Pabodiploma en rondde de opleidingen Action Type en Athletic Skills Model af.



## Trainingsvormen Willem Weijs

**Willem Weijs:** 'Zoals gezegd probeer ik spelers bewust te maken van het belang van goed kijkgedrag. Dat combineer ik altijd met impliciet leren tijdens trainingen door de trainingsvormen zó in te richten dat spelers hun kijkgedrag verbeteren zonder dat ze zich hiervan bewust zijn. Je zorgt er in je vormen voor dat spelers wel móeten kijken. Onderstaande trainingsvormen gebruik ik om het kijkgedrag van spelers te verbeteren.'

### Nummers

#### Organisatie

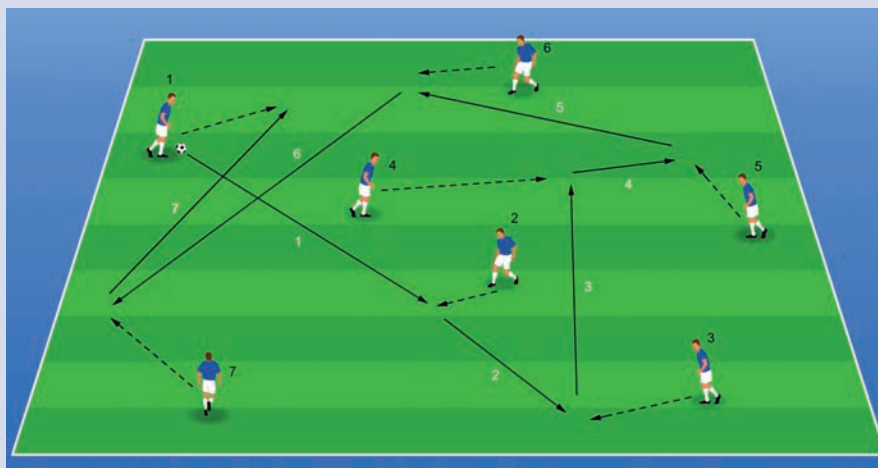
- vierkant met zijden van 10-12 meter
- bij 5 tot 9 spelers: in 1 vak werken
- bij 10 of meer spelers: 2 of meer vakken
- 4 pylonen, iedere speler een bal

#### Inhoud

- iedere speler krijgt een nummer
- 1 speelt naar 2, 2 naar 3, enzovoort
- de spelers mogen niet stilstaan
- verbale coaching is niet toegestaan
- elke speler heeft vrij spel

#### Methodiek

- maximaal 2x raken, of zelfs 1x raken
- de volgorde wisselt: terug of eentje overslaan
- er komt een tweede of zelfs derde bal in het spel
- de trainer fungeert als passieve verdediger



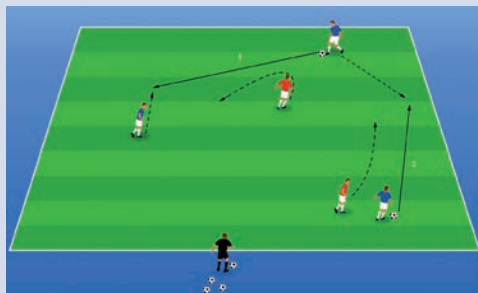
#### Coaching

- 'Kijk al voordat je de bal ontvangt waar die naartoe moet.'
- 'Door opengedraaid te staan, heb je een beter overzicht.'
- 'Zorg dat je de passlijn opent als er iemand tussenin staat.'

### 3:2 met twee ballen

#### Organisatie

- vierkant met zijden van 12-14 meter
- 3 aanvallers en 2 verdedigers
- 2 hesjes en voldoende ballen



#### Inhoud

- 30-60 seconden werken per serie
- 3 aanvallers beginnen met 2 ballen
- 2 verdedigers houden het hesje in hun hand
- de aanvallers proberen balbezit te houden en hebben vrij spel
- na balverovering wordt een verdediger aanvaller
- de trainer speelt de bal in als die uit gaat
- is dit te moeilijk: een vierde aanvaller toevoegen

#### Coaching

- 'Kijk als vrije man continu om je heen om de situatie in te schatten.'
- 'Help niet alleen de dichtstbijzijnde speler, maar wie je hulp nodig heeft.'
- 'Kijk als verdediger waar de vrije speler is en haal de passlijn eruit.'
- 'Schakel meteen om als de rollen van aanvaller en verdediger wisselen.'

### 1:1 op drie goaltjes

#### Organisatie

- vierkant met zijden van 10 meter
- 3 goaltjes, gemarkeerd in 3 kleuren
- 3 pylonen of hesjes in diezelfde kleuren



#### Inhoud

- 4-10 spelers per organisatie
- de trainer houdt een gekleurde pylon/hesje omhoog
- spelers mogen scoren in het goaltje van die kleur
- wisselen als de bal uit gaat of wordt afgepakt

#### Methodiek

- steeds vaker een andere kleur pylon/hesje omhoog houden
- als trainer loop je rond, zodat de spelers nog beter moeten kijken
- de goaltjes op één zijde zetten voor meer frontale passeeracties

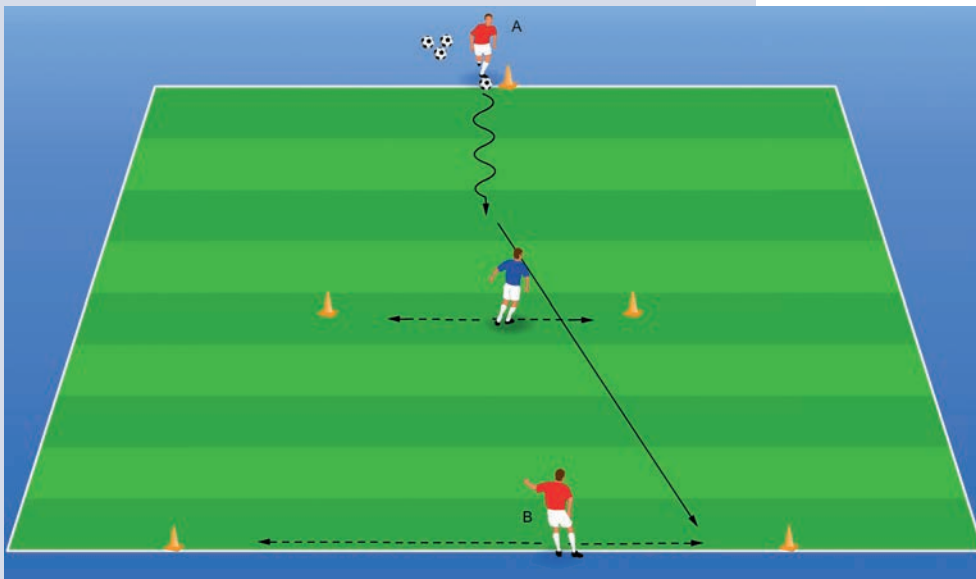
1:1

**Organisatie**

- 3-5 spelers per organisatie
- 5 pylonen en 1 hesje
- voldoende ballen

**Inhoud**

- aanvaller A dribbelt richting de verdediger
- de verdediger mag alleen horizontaal op de middenlijn bewegen
- voor aanvaller B geldt hetzelfde op de achterlijn
- aanvaller A probeert aanvaller B te bereiken met een pass
- de bal moet tussen de pylonen en op de grond blijven

**Methodiek**

- de bal moet binnen 4 seconden bij aanvaller B zijn
- beide lijnen verkleinen om het moeilijker te maken
- een extra aanvaller toevoegen die overspeelt met aanvaller A
- zij raken de bal 1x aan en kiezen het juiste moment voor de pass

**Coaching**

- 'Kijk als aanvaller A waar aanvaller B zich bevindt.'
- 'Stuur de verdediger eventueel met je lichaam het bos in.'
- 'Geef als aanvaller B aan waar je de bal wilt ontvangen.'
- 'Kijk als verdediger over je schouder waar aanvaller B is.'

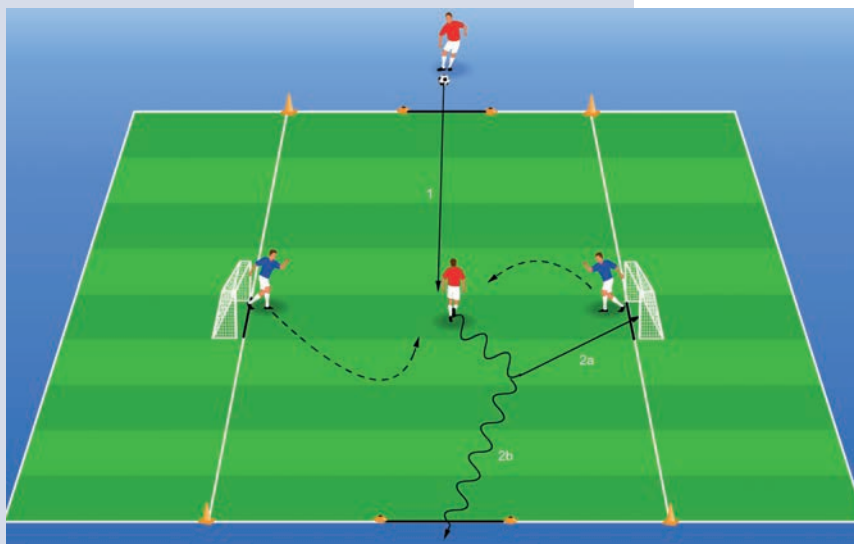
1:2

**Organisatie**

- een rechthoek van 8-10 bij 12-14 meter
- 4 pylonen om de hoeken uit te zetten
- 4 pylonen om goaltjes (lijndribbel) te maken
- 2 kleine doeltjes
- 4-11 spelers per organisatie

**Inhoud**

- de speler bij de bal speelt in zonder een aanloop te nemen
- tot de bal wordt ingespeeld, blijft de aanvaller tussen de goaltjes in
- de 2 verdedigers houden zolang het goaltje vast
- als de bal van de voet is vertrokken, mag de aanvaller scoren
- op dat moment mogen ook de verdedigers actief verdedigen
- de aanvaller kan kiezen uit 2 kleine doeltjes en 2 lijnen voor een dribbel

**Coaching**

- 'Speel de bal hard, zuiver en op het goede been in.'
- 'Kijk als aanvaller waar de verdedigers zich bevinden.'
- 'Kijk ook welk doeltje daardoor het meest vrijkomt.'
- 'Werk als verdedigers samen om de bal te veroveren.'

## Trainingsvormen Bas van Baar

**Bas van Baar:** 'Bij het trainen op kijkgedrag vind ik het belangrijk dat er een opbouw in de trainingsvormen zit. In de eerste vormen hieronder probeer ik op impliciete wijze aan te leren dat spelers de bal zien vertrekken van de voet van hun medespeler. Daar halen ze namelijk veel informatie uit. In de vormen daarna staat het verbeteren van keuzes maken centraal, omdat spelers door goed te kijken meer informatie verzamelen. Daarbij probeer ik steeds meer te zorgen voor een dynamische situatie, met bewegende mensen. Dit verkleint de stap naar de 11:11.

### Kleuren

#### Organisatie

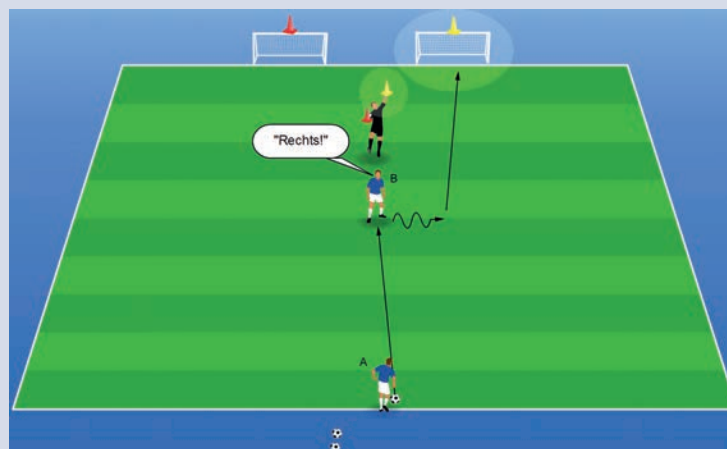
- 2-8 spelers per organisatie
- 2 kleine goaltjes, gemarkeerd met een kleur
- een trainer met pylonen of hesjes in diezelfde kleur
- voldoende ballen

#### Inhoud

- speler A speelt in en noemt een kleur: geel of rood, speler B kijkt waar dit goaltje is en scoort daarin
- speler A speelt speler B in, maar zegt niets, de trainer staat achter speler B en laat een kleur zien, speler B scoort in het doeltje dat hoort bij die kleur
- hetzelfde als in b) maar dan met een extra regel: speler B zegt met welk been speler A de bal inspeelde

#### Methodiek

- begin c) met een afstand tussen speler A en B van 20 meter
- verklein de afstand telkens om speler B minder tijd te geven



#### Coaching

- 'Kijk goed over je schouder om te zien welke kleur wordt aangegeven.'
- 'Sta opengedraaid, zodat je dit gemakkelijker kunt zien.'
- 'Houd je ogen op de medespeler gericht op het moment dat hij passt.'
- 'Daaruit kun je in de wedstrijd veel nuttige informatie halen.'

### Vier doeltjes

#### Organisatie

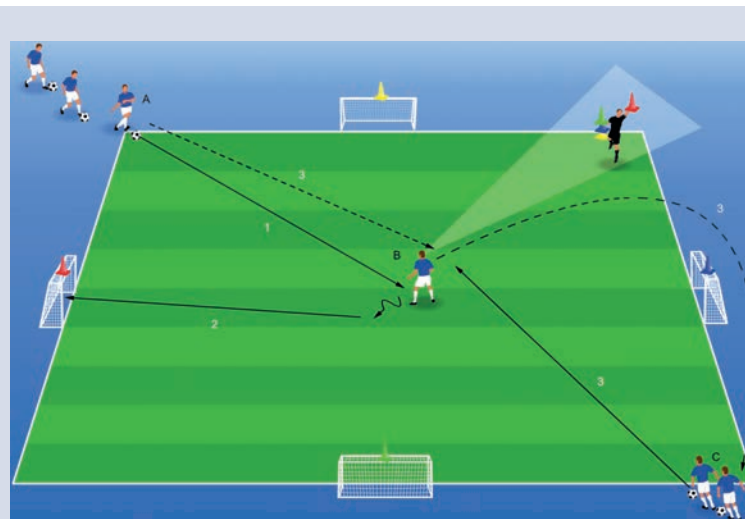
- een vierkant met zijden van 10 meter
- vier goaltjes, gemarkeerd met een kleur
- pylonen of hesjes bij de trainer in diezelfde kleur
- 2-12 spelers

#### Inhoud

- speler A speelt de bal in op speler B
- de trainer houdt een bepaalde kleur pylon of hesje omhoog
- speler B scoort op het goaltje van die kleur
- speler B sluit achteraan in de rij aan de overkant
- speler A komt naar het midden en ontvangt de bal van speler C

#### Coaching

- de trainer loopt rond het veld, zodat spelers nog beter moeten kijken
- de spelers passen vanuit een andere hoek, zodat de oriëntatie verandert
- elk doeltje krijgt op een bepaald moment een andere kleur toegewezen



## In de bal of diep

### Organisatie

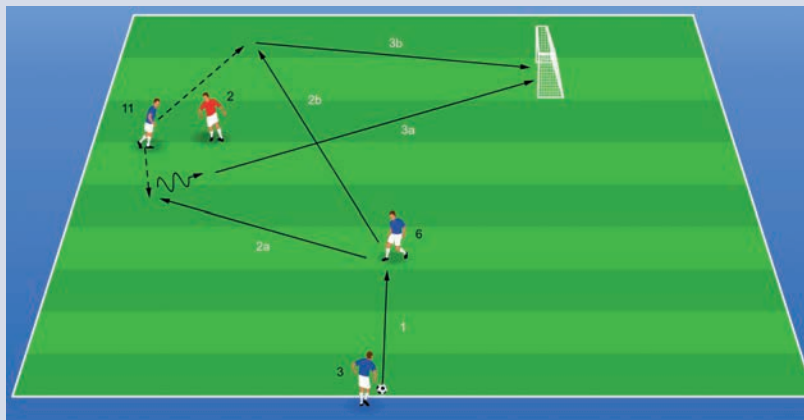
- 4-11 spelers per organisatie
- 1 klein goaltje als vervanging van de spits
- 1 hesje
- voldoende ballen

### Inhoud

- 3 aanvallers en 1 verdediger per situatie
- de 3 speelt de 6 in, die opendraait
- de 11 maakt een loopactie in de bal of diep
- de back staat aan de binnenkant op minimaal 3 meter afstand
- als de 6 de bal aanneemt, mag hij die afstand verkleinen
- de 11 kan scoren in het kleine doeltje

### Methodiek

- de 11 maakt een vooractie door eerst in de bal te komen en dan diep te gaan of andersom: eerst diep en dan in de bal voor een pass in de voeten
- vervang de blauwe 11 en rode 2 door een blauwe 8 en 10 en rode 6 en 8, haal het kleine goaltje weg en plaats een groot doel met keeper op de achterlijn. 3 speelt 6 in, die draait open, zoekt 8 of 10 en speelt 3:2 richting het doel. Als variatie daarop speelt 6 in en laat de overige spelers daarna 2:2 + K spelen



### Coaching

- 'Houd als 6 oog op de bal als 3 de bal inspeelt om informatie te verzamelen.'
- 'Kijk voor en na de pass van 3 wat de 11 doet, diep of in de bal.'
- Bij methodiek a: 'Houd rekening met een vooractie en stem daar je vervolg op af.'
- Bij methodiek b: 'Houd de bewegingen van zowel 8 als 10 in de gaten.'

## Partijspel 3:3

### Organisatie

- 6 spelers
- 4 pylonen voor de hoeken
- 3 hesjes
- 6 kleine doeltjes
- voldoende ballen
- pylonen of hesjes om de goaltjes te markeren en voor de trainer om omhoog te houden



### Inhoud

- partijspel 3:3, scoren mag op het doeltje van de kleur die de trainer bepaalt
- de trainer wisselt op eigen initiatief van kleur doeltje waarop gescoord kan worden

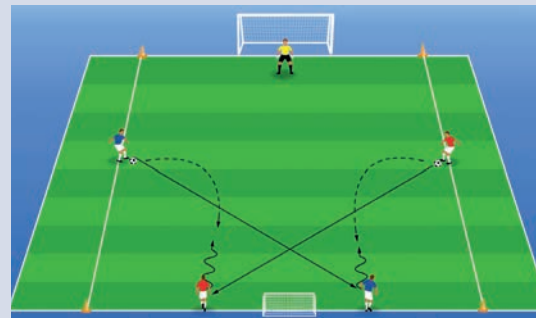
### Coaching

- 'Kijk goed om je heen om te zien in welk goaltje je kunt scoren.'
- 'Houd de restverdediging in de gaten door ook de kleur van het eigen doeltje te zien.'
- 'Bepaal samen een plan op basis van het goaltje waarin gescoord kan worden.'

## 1:1/2:2

### Organisatie

- 4-12 veldspelers plus een keeper per organisatie
- 1 groot doel en 1 klein doel
- 4 pylonen
- voldoende ballen



### Inhoud

- 2 spelers spelen hun teamgenoot in
- direct daarna worden zij verdediger
- er ontstaat twee keer een 1:1 op één veld
- doorspelen tot beide ballen uit het spel zijn
- variatie: is er een bal uit, dan wordt het 2:2

### Coaching

- 'Kijk waar de andere 1:1 wordt gespeeld en waar de ruimte is.'
- 'Houd ook tijdens het dribbelen overzicht over de situatie.'
- de verdedigers kunnen scoren op het kleine doeltje
- 'Kijk hoe de keeper staat opgesteld en beslis of je schiet of passeert.'

# De Johan Cruyff Foundation brengt jeugd in beweging waardoor ze samen kunnen spelen en groeien in hun ontwikkeling.

Door sport en spel worden kinderen fitter, leren ze met elkaar omgaan en ontwikkelen zij zichzelf. Maar kinderen hebben te weinig tijd, ruimte en aandacht voor bewegen. Daarom brengen wij wekelijks meer dan 100.000 kinderen wereldwijd in beweging met onze projecten zoals:

Schoolplein14

Sportprojecten voor gehandicapte kinderen

Cruyff Courts



[f cruyfffoundation](#) | [@JCFfoundation](#) | [johancruyfffoundation](#)

[www.cruyff-foundation.org](http://www.cruyff-foundation.org)