

De JeugdVoetbalTrainer

nummer
5

1^e JAARGANG | DECEMBER 2011 | www.devoetbaltrainer.nl

Talentontwikkeling
Normen en waarden

Coaching
Vlammen of afbranden

A-jeugd
Peter Kling

B-jeugd
Pieter Jongmans

C-jeugd
Roy Brinkman

D-jeugd
Willem Lindhout
en Bart van Duijn



Sociale vaardigheden bij talentontwikkeling

Kweken van juiste mate van assertiviteit

Training van voetbalvaardigheden dient parallel te lopen met plezier en de ontwikkeling van belangrijke sociale vaardigheden, zoals samenwerken, zelfvertrouwen, presentatie en zelfreflectie. Op de Voetbalschool Salland worden deze vaardigheden life-skills genoemd. De ontplooiing van het individuele talent op fysiek, mentaal en sociaal vlak staat daarbij voorop. Pas als je goed in je vel zit en je assertief en weerbaar bent, kun je als jonge voetballer groeien. Dat is de gedachte.

De Voetbal School Salland (VSS) maakt deel uit van de stichting Life en Skills en kan qua leeftijd worden gezien als een voorloper van de Sport en Cultuur Academie Salland (SCAS). De SCAS is een netwerkorganisatie waarin scholen, overheid, bedrijfsleven en verenigingen samenwerken om te komen tot een interregionaal opleidingscentrum waar tieners hun school-, sport- en cultuuropleiding met elkaar kunnen combineren. Het hele campusidee is afkomstig uit Denemarken, waarbij sport en cultuur een wezenlijk onderdeel vormen van het onderwijsprogramma. Paul Vermeulen is projectleider bij de SCAS en is onder andere

verantwoordelijk voor het project Fit for Life dat VMBO-, Havo-, VWO- en MBO-scholieren moet aanzetten tot een gezondere levensstijl. Daarnaast is hij hoofd van de Voetbal Academie bij de Zwolse zaterdagclub CSV'28. Peter Reumer was in het verleden trainer van Heino en Rohda Raalte en geeft als projectleider SCAS vorm en inhoud aan de netwerkorganisatie. Samen organiseert het duo de sport- en cultuurtrajecten die zijn gekoppeld aan het onderwijs. Vanuit de stichting Life en Skills runt het tweetal de Voetbal School Salland. Die voetbalschool richt zich, anders dan bij de andere activiteiten van de SCAS, op de basis-



schooljeugd. Reumer is tevens als manager voetbalzaken werkzaam bij Rohda Raalte. Op de kunstgrasvelden van de hoofdklasser vinden dan ook de trainingen van de VSS plaats.

Persoonlijkheidsontwikkeling

Paul Vermeulen: "We hebben ons trainingsprogramma samengesteld door al het goede uit diverse inzichten, zoals die van de KNVB, van Coerver en van Meulensteen, samen te voegen. We hebben daar het ontwikkelen van sociale vaardigheden aan toegevoegd. We richten ons niet alleen op de getalenteerde voetballers, maar ook op de mindere goden en op jonge keepers.



Op vrijdagmiddag werken we met een leerplan waarin vier modules van vier lessen zitten. In iedere module besteden onze gediplomeerde trainers aandacht aan zowel de voetbalvaardigheden als aan relevante persoonlijkheidsaspecten. Achtereenvolgens komen technische vaardigheden, het duel 1:1 en 2:2, positiespel en partijspel aan bod. In de eerste, vier weken durende, module met als thema 'De baas zijn over de bal en jezelf' komen naast basisvaardigheden als dribbelen, drijven, kappen en draaien ook elementen als zelfvertrouwen, inzet, doorzettingsvermogen en presentatievaardigheden aan de orde. We probe-

ren door het stellen van gerichte vragen de spelers heel intensief bij de training te betrekken. Onze trainers dagen spelers uit om voor de groep uit te leggen wat goed en fout gaat. We laten spelers ook om de beurt iets voordoen, zodat ze zich ook leren te presenteren. Soms laten we zelfs een speler een deel van de training verzorgen. Deze life skills of competenties komen als een rode draad in iedere training terug." (zie tabel op pagina 33)

Modules

Peter Reumer: "Bij de duelmodule staat de baas zijn over de bal en de samenwerking met een ander cen-

traal. Het gaat om het passeren, het omgaan met weerstand en het nemen van initiatief. Ook hierbij gaan het ontwikkelen van voetbaltechnische en sociale vaardigheden samen op. De derde module staat in het teken van het positiespel. Hierin letten we op het samenwerken met anderen en het verbeteren van de voetbalvaardigheden als balcontrole, handelingsnelheid en het omgaan met tegenstanders en ruimte. Competenties die aan bod komen zijn het verbeteren van de lichaamshouding en uitstraling, het communicatieve handelen en de onderlinge samenwerking. Bij de laatste module, die van het partij-



spel, wordt de samenwerking met anderen in teamverband belangrijk. Hierbij richten we ons vooral op het verbeteren van het tactische inzicht en op het vergroten van zelfvertrouwen, inzet en doorzettingsvermogen.”

Gestructureerd leren

Peter Reumer: “We werken op een gestructureerde, schoolse manier. Onze trainers ontvangen spelers bij binnenkomst in de kleedkamer en geven ze

een hand. Goede fatsoensnormen zijn voor ons belangrijk. Als iedereen zich heeft omgekleed, bespreekt de trainer de gedane huiswerkopdracht en de komende training. Spelers leveren hun mapje in en krijgen deze na afloop van de training nagekeken weer terug. Bij iedere voor- en nabespreking besteden we aandacht aan de gemeenschappelijke life skills voor alle spelers maar ook de competenties voor ieder individu. Daarna gaan we

met zijn allen tegelijk naar het veld en worden de trainingsmaterialen door de spelers meegenomen. Na afloop van de training, dus na het afsluitende partijtje, bedanken de spelers elkaar. Ze kijken elkaar aan en schudden elkaar de hand. Na de gemeenschappelijke zorg voor de materialen gaan we samen terug naar de kleedkamer. Voordat er wordt gedoucht en omgekleed, bespreekt de trainer kort wat er geleerd is en wat

Doelstellingen:	
Voetbalvaardigheden	Competenties
<ul style="list-style-type: none"> • Verbeteren individuele techniek • Verbeteren duel 1:1/2:2 • Verbeteren positieospel • Verbeteren partijspel • Keepersspecifieke onderdelen 	<ul style="list-style-type: none"> • Zelfvertrouwen • Communicatief handelen • Presenteren • Inzet en doorzettingsvermogen • Bewustwording belang van gezonde leefstijl • Leerbereidheid
Inhoud programma:	
Oefenvormen	Theorie
<ul style="list-style-type: none"> • Module 1: Individueel met de bal • Module 2: Duel 1:1/2:2 • Module 3: Positiespel 2:2/4:4 • Module 4: Partijspel: 8:8 • Alle modules: Afrondvormen/scorend vermogen 	<ul style="list-style-type: none"> • Techniek • Tactiek • Voeding • Arbeid/rust • Balans lichaam/geest • Persoonlijk ontwikkelingsplan
Beoordeling:	
Voetbalvaardigheden	Competenties
Techniek Duel Positiespel Partijspel Scorend vermogen Keepersvaardigheden	Durft zichzelf te presenteren Actieve leerhouding Formuleert eigen leervraag Kan samenwerken Kan omgaan met weerstand Gezonde leefstijl toepassen
Talent Volg Systeem/Persoonlijk Ontwikkelings Plan/Portfolio	
Volledig ingevuld Volledige reflectie	

de huiswerkopdracht voor de komende week inhoudt. Voordat de speler weer naar huis gaat, geeft de speler de trainer weer een hand.”

Huiswerkopdrachten

Paul Vermeulen: “De deelnemers aan onze voetbalschool krijgen van ons een huiswerkmapje, waarin per week of per les staat beschreven wat we hebben geoefend en aan welke life skills we aandacht hebben besteed.

(zie kader op pagina 34) Op dit A4-tje staan ook de twee huiswerkopdrachten. Op deze manier betrekken we ook de ouders erbij. Al deze formulieren samen vormen zo een soort logboek van onze activiteiten. Samen evalueren we de trainingen. Onze spelers worden gedwongen over hun eigen handelen na te denken. Heb je goed geholpen met het opruimen? Wat ging er bij jou tijdens de training wel goed, wat ging minder goed? Je

mocht wat voordoen, hoe ging dat? Hoe verliep het samenwerken met anderen? Want samenwerken bij het voetballen is belangrijk. Je moet soms dicht bij elkaar spelen, je moet elkaar goed waarschuwen en coachen. Je moet elkaars positie overnemen. Je moet elkaars fouten herstellen. Om de vorderingen van onze spelers bij te houden doen we tijdens de eerste, de achtste en de zestiende en tevens laatste training, een paar eenvoudige

testjes. Het gaat daarbij om het hooghouden van de bal, het zuiver schieten met rechts en links en een slalomparcours met de bal. Jonge spelers vinden dat leuk, want ze zien zelf dat ze vooruitgaan en dat werkt positief op hun zelfvertrouwen. We besteden ook aandacht aan een gezonde levensstijl en aan gezonde voeding. We laten deelnemers opschrij-

ven wat ze op een zaterdag gegeten en gedronken hebben en laten ze op elkaars voedingspatroon reageren. Op die manier proberen we het Fit for Life programma dat we in het voortgezet onderwijs gebruiken ook in te zetten bij de basisschoolkinderen. Onze aanpak is dus breder dan alleen maar het ontwikkelen van voetbalvaardigheden.”



Voetbal School Salland

EVALUATIE en HUISWERKOPDRACHT

nummer 5

Tijdens de 5de training was het thema:

“De baas over de bal en jezelf”

We hebben technische voetbalonderdelen geoefend tijdens de training zoals het aannemen van de bal en loopscholing.

De “life skills” (sociale vaardigheden) die onderdeel waren van de training zijn:

- *Verantwoordelijkheid voor de materialen; samen opruimen*
- *Meedenken over wat goed en minder goed gaat*
- *Iets voordoen (jezelf presenteren)*
- *Samenwerken in het spel*

Opdrachten:

1. Oefen de loopvormen nog een keer die je op de training hebt geleerd.
Merk je verschil met vorige week?
Welk verschil?
2. Goed samenwerken is belangrijk in het voetbalspel. (dicht bij elkaar spelen, elkaar goed waarschuwen/coachen, elkaars positie overnemen, enz.)
Spreek met een teamgenoot één ding af hoe je beter gaat samenspelen.
Wat hebben jullie afgesproken?
.....

Schrijf hieronder op hoe het ging.

Wat ging er goed?
.....

Wat moet nog beter?
.....

Assertiviteit

Paul Vermeulen: “Er gaat bij het opleiden van voetballers veel talent verloren. Het meeste talent haakt niet af omdat ze niet kunnen voetballen, maar omdat ze niet over de juiste mentaliteit beschikken. Wetenschappelijk onderzoek dat voorafging aan het opstellen van het Fit for Life programma heeft uitgewezen dat Sallandse jongeren in het algemeen te weinig assertief zijn. Als het erop aankomt, durven ze zich vaak onvoldoende te laten gelden. En ze missen vaak een gezonde dosis zelfvertrouwen en uitstraling. Ze zijn echter wel heel sociaal en zorgen goed voor elkaar, maar durven elkaar in de groep weer niet de waarheid te vertellen. Bovendien missen ze vaak het doorzettingsvermogen om met teleurstellingen om te gaan. Als we bijvoorbeeld op een erg warme dag gaan trainen, hoor je vooraf al het geklaag dat het te warm is om je in te spannen. Door op tijd drinken aan te bieden en ze te stimuleren toch door te zetten, proberen we grenzen te verleggen. We willen bereiken dat jonge




voetballers zichzelf verbazen. Dat ze trots zijn dat ze in zo'n vervelende situatie toch doorgezet hebben. Dat komt hun ontwikkeling als voetballer zeker ten goede."

Sociale competenties

Peter Reumer: "Vanuit de steden zijn jonge voetballers juist vaak te brutaal of vertonen haantjesgedrag. In beide situaties schieten de sociale competenties tekort. Lastige jongens kunnen vaak goed voetballen, maar redden het niet omdat hun gedrag niet getolereerd wordt. Wij willen daar door heel gerichte en persoonlijke begeleiding wat aan doen. We kijken goed naar wat een speler nodig heeft en geven zo'n speler heel gerichte opdrachten. Bij spelers die erg bescheiden zijn, werken we aan het vergroten van hun assertiviteit. Onze trainers proberen hen voor de groep uit te dagen en stimuleren het leren opkomen voor zichzelf. Deze jongens of meisjes krijgen in de groep meer vragen en worden op een speelse manier gedwongen zich voor de groep te presenteren en te uiten. We zijn steeds in de weer om



voor iedere speler de juiste mate van assertiviteit te ontwikkelen. We willen zorg op maat bieden." 

Samenvatting:

- De juiste mate van assertiviteit is belangrijk voor het doorbreken van talenten.
- Huiswerkopdrachten doen een beroep op de eigen verant-

woordelijkheid van jonge voetballers.

- Ontwikkeling van voetbalvaardigheden kan niet zonder de ontplooiing van sociale competenties.
- Gerichte schoolse aanpak en zorg op maat moet leiden tot betere ontwikkeling van jeugdvoetballers.

Vlammen of afbranden

Factoren die bepalend zijn voor presteren onder druk

De ene speler geniet van een topwedstrijd, de ander gaat ten onder aan stress. Is dat de magie van de sport? Of zijn er factoren die de oplettende trainer kan beïnvloeden? De Voetbaltrainer ging op zoek naar achtergronden en oorzaken van vlammen en afbranden.

Kwaliteit! Jan Mulder verzucht het zo vaak als tv-analist: het ontbreekt gewoon aan kwaliteit. Wie niet presteert, mist eenvoudigweg de kwaliteit.

Vreemd genoeg kunnen spelers die eerst kwaliteit missen later enorm goed presteren. Feyenoord gaf in 2003 linkback Michel Bastos terug aan Atletico Paranaense om linkback Jean binnen te kunnen halen. Inmiddels toont Jean zijn kwaliteit bij Seongnam Ilhwa Chunma in Zuid-Korea, Bastos bij Olympique Lyon.

Iedere speler heeft capaciteiten. Voor een deel zijn dat aangeboren talenten en voor een deel zijn dat capaciteiten die door oefening zijn ontwikkeld. Maar er is meer. In de Voetbaltrainer 152 van maart 2008 sprak Hollandia-trainer Ron van der Gracht met bewondering over de capaciteiten van zijn aanvallende middenvelder Willie Overtoom. Willie Overtoom stapte in de zomer van 2008 over van Hollandia

naar Heracles en kreeg daar de gelegenheid om op het hoogste niveau te trainen en te voetballen. Gelegenheid is niet alleen een eenmalige situatie, een kans, maar heeft ook te maken met de omgeving van de speler. Het is prettig om terecht te komen in een omgeving waarin alle faciliteiten aanwezig zijn om jezelf goed te ontwikkelen. Daarbij gaat het niet alleen om (kunstgras-) velden, ballen, kracht-honk en begeleiders maar ook om sociale steun. Trainers en spelers die zich gesteund weten, kunnen beter omgaan met tegenslag. Voor jeugdspelers is de steun van ouders heel belangrijk. Jaren geleden werd al ontdekt dat jeugdspelers van Ajax die een slechte tussentijdse beoordeling hadden gekregen minder vaak medische klachten kregen als ze veel steun kregen van hun ouders. Capaciteiten en gelegenheid samen vergroten de kans dat een speler gaat vlammen.



Spanning en ruimte

Feyenoord brengt nieuwe aankopen met een helikopter naar De Kuip. De nieuwe spelers zijn voor even supersterren in een vol stadion, niet bejubeld vanwege een goed gespeelde wedstrijd maar alleen nog maar omdat ze hoop brengen in de harten van de supporters. Hoge verwachtingen zorgen voor extra druk. Onderzoek in werksituaties heeft aangetoond dat hoge werkdruk stress veroorzaakt als mensen geen regelruimte hebben. Voetballers en trainers voelen druk om te moeten winnen, om kampioen te worden of niet te degraderen. Als de druk hoog is en spelers en trainers werken hard maar vinden geen manier om te presteren en de druk te verlagen dan ontstaat stress. Een trainer die zich verdiept in teamontwikkeling kan de rust binnen zijn team bewaren en daarmee de stress beperken.



Foto: Marcel de Kler

De druk van de buitenwacht is moeilijker te beteugelen. Een trainer kan proberen om de verwachtingen van de fans te temperen. Mario Been kon die rol lange tijd vervullen bij Feyenoord totdat hij door de supporters werd gezien als oorzaak van de, in hun ogen tegenvallende, prestaties. Het helpt als een autoriteit in de media het opneemt voor trainer en team. Na een stroeve periode van Ajax temperde Johan Crujff recent de verwachtingen met uitspraken in de pers over de korte tijd dat Ajax bezig is met de opbouw van een nieuwe organisatie. Ook spelers hebben autoriteit en kunnen helpen om de druk op een team te verlagen. Publiekslieveling en man-in-vorm Oussama Assaïdi sprak voor de camera's zijn waardering uit voor Ron Jans na een moeizame competitiestart.

Winnen helpt natuurlijk ook om de onrust bij fans weg te nemen. En win-

nen heeft nog een bijkomend effect. Als er vaak wordt gewonnen dan krijgen de trainers en het team steeds sterker het gevoel dat zij het succes bepalen. De keuzes van de trainer pakken goed uit en de keuzes van de spelers pakken ook goed uit. Hetzelfde model dat voorspelt dat medewerkers zonder regelruimte met een hoge werkdruk stress krijgen, voorspelt ook dat medewerkers met een hoge werkdruk en regelruimte optimaal presteren. Het team dat het gevoel heeft dat ook in de volgende wedstrijd de juiste keuzes zullen worden gemaakt, kan zich goed concentreren op de wedstrijd en heeft minder last van stress. Dit geldt niet alleen voor kampioens-teams. Ruud Brood en RKC voelen zich heel anders met vijftien punten uit vijftien wedstrijden dan twee seizoenen geleden toen er in 34 wedstrijden maar vijftien punten werden gehaald. Toen was er waarschijnlijk

Professor Nico W. van Yperen van de Rijksuniversiteit Groningen (www.rug.nl/staff/n.van.yperen) onderzoekt de psychologische factoren die (sport-)prestaties beïnvloeden. Dit artikel is voor een belangrijk deel gebaseerd op zijn publicatie "Over vlammen en afbranden", te downloaden via bovenstaande link.

wekelijks een gevoel van machteloosheid. Nu is er de ervaring dat RKC in iedere wedstrijd kans maakt op een goed resultaat.

Spanning hoort bij wedstrijdssport. Complimenten, steun en overwinningen dragen er toe bij dat spanning geen stress wordt.

Motivatie

Behalve capaciteiten en gelegenheid is motivatie bepalend of iemand vlamt of afbrandt. Er wordt vaak geklaagd over de motivatie van personen. Maar is motivatie wel altijd het goede woord? Sigthorsson is een hardwerkende spits die graag deze kwaliteit toont. Is hij meer gemotiveerd dan Mounir El Hamdaoui, die het moment in de wedstrijd afwacht waarop hij kan toeslaan? Of zijn ze allebei zeer gemotiveerd om doelpunten te maken?

Onzekere spelers ogen wel eens passief en ongemotiveerd omdat ze zeer gemotiveerd zijn om vooral geen fouten te maken. De aanvallende kwaliteiten van Dwight Tiendalli kwamen bij Feyenoord zelden uit de verf. Bij Twente heeft Tiendalli weer het lef en het vertrouwen om met initiatief te spelen.

Motivatie kan ook gericht zijn op de verkeerde dingen. De nieuwe spits is zo gemotiveerd om de supporters te vermaken dat hij vaak voor hele mooie oplossingen kiest. De speler is hoog gemotiveerd. Teamgenoten en

trainer zien liever dat de speler zijn motivatie richt op effectieve acties.

Taakgericht of competitiegericht?

Motivatie kan competitiegericht en taakgericht zijn. Dit geldt voor de motivatie van personen maar ook voor de manier waarop een omgeving is ingericht om prestaties te bevorderen. Personen en situaties kunnen tegelijkertijd competitiegericht en taakgericht zijn. Frank de Boer is zeer geïnteresseerd in winnen. Hij is competitiegericht. Bij Ajax is winst alleen niet genoeg. De manier waarop gespeeld wordt, is ook belangrijk. Een trainer bij Ajax moet competitiegericht én taakgericht zijn.

Individuele sporters zoals tennisers en zwemmers leren al vroeg dat winst alleen niet zaligmakend is. Zij evalueren ook de eigen taakuitvoering. Na een verloren partij hoor je tennisers zeggen: 'Ik speelde mijn beste tennis maar dat was vandaag niet genoeg tegen deze tegenstander.' Bij zwemwedstrijden worden de deelnemers ingedeeld op basis van hun persoonlijk record en niet op basis van hun leeftijd. Om hogerop te komen moet een zwemmer zichzelf verbeteren, niet een ander overwinnen.

In het dagelijks leven, op scholen en in sport zijn er ook taakgerichte en competitiegerichte omstandigheden. Er wordt competitiegericht gewerkt met cijfers, beoordelingen (voldoende/onvoldoende), targets en limieten. Banen zijn zo ingericht dat medewerkers een bepaalde omzet moeten halen of een taak binnen een gelimiteerde tijd moeten afronden. Maar ook hier zijn er vooral mengvormen. Het werk moet op tijd af zijn én op een bepaalde manier worden uitgevoerd. Leerlingen met een paar slechte cijfers kunnen met een taak overgaan als de school het gevoel heeft dat de leerling goed bezig is.

Vergelijken met anderen of met jezelf?

Wie overwegend competitiegericht is, vergelijkt zichzelf vooral met ande-

ren: 'Ik ben heel goed want ik sta steeds in de basis.' 'Ik kan het vaakst de bal hooghouden van het hele team!' Andersom kan natuurlijk ook: 'Ik kan het niveau niet aan want ik word vaak gewisseld', 'Ons team is slecht want we verliezen steeds.' De meer taakgerichte persoon bekijkt de eigen prestaties. 'Ik heb mijn record hooghouden verbeterd', 'Ik ben nu sterker en rustiger in het veld waardoor ik veel vaker mijn duels win.' Duidelijke voorbeelden van die verschillen zijn te zien in de individuele sporten. Jochem Uytdehaage won op de Olympische Spelen van 2002 twee gouden medailles. De manier waarop hij omging met de nederlaag die hij leed op de 1500 meter was kenmerkend voor zijn taakgerichte benadering. Uytdehaage had een wereldrecord gereden en keek toe hoe zijn concurrent Derek Parra dat wereldrecord scherper stelde en het goud voor zijn neus wegkaapte. Uytdehaage leek geen teleurstelling te voelen. Hij had het beste uit zichzelf gehaald en had zijn taak zo goed uitgevoerd dat hij voor even de beste van de wereld was geweest. Meer had hij niet kunnen doen. Bij de laatste Olympische Spelen in Calgary waren coach Kemkers en Sven Kramer zo gericht op de overwinning dat de correcte uitvoering van de taak erbij inschoot. Kramer maakte een fout tijdens de wissel en verloor een zekere gouden medaille.

Op de 100 meter sprint is Usain Bolt oppermachtig. De tegenstanders van Bolt weten dat ze niet veel kans hebben om hem te verslaan. Ze moeten gewoon alles goed doen en hopen op zilver. In de finale van het WK atletiek diskwalificeerde Bolt zichzelf met een valse start. Achteraf gaf hij toe dat hij te eager was geweest om 'zijn' gouden medaille te bemachtigen.

Geïnteresseerd in de taak zelf of in het resultaat?

De taakgerichte persoon heeft vaak interesse en plezier in zijn activiteit. Dit wordt intrinsieke motivatie genoemd. Ook zonder drang van een



Een trainer bij Ajax moet competitiegericht én taakgericht zijn.

trainer gaat zo'n speler oefenen. De competitiegerichte persoon heeft interesse in de uitkomst: de beker, de stand op de ranglijst, geld, roem. Dit wordt extrinsieke motivatie genoemd. Plezier in de taak is voor een extrinsiek gemotiveerde persoon minder belangrijk. Volgens oud-bondscoach van Italië Arrigo Sacchi is dat het grote probleem met de Italiaanse teams. Het resultaat is in Italië heilig en Italiaanse teams hebben veel succes gehad. Volgens Sacchi zijn ze vergeten hoe ze de jeugd moeten leren voetballen. Een Amerikaans jeugdtalent van veertien jaar liep afgelopen jaar een week stage bij Fiorentina. Hij trainde vier dagen, twee uur per dag. In al deze trainingen speelde hij één partijtje van twintig minuten, tien tegen tien op een half veld. Fiorentina wil geen tijd verliezen aan spelletjes.



Foto: Pro Shots

Trainbaar of kwestie van aanleg?

Taakgerichte personen geloven dat capaciteiten te ontwikkelen zijn. Na een nederlaag kan de taakgerichte trainer nog steeds tevreden zijn met de prestatie van het eigen team. Een nederlaag kan duidelijk maken op welke onderdelen van het spel nog meer training nodig is. De nederlaag wordt een les. Voor een competitiegericht persoon is succes of een overwinning het bewijs van de eigen superioriteit. Een enkele nederlaag is het gevolg van pech of oneerlijkheid. Als er vaker wordt verloren dan gaat de competitiegerichte persoon twifelen aan de capaciteiten van zichzelf, trainer of teamgenoten. Ruud Gullit had als trainer van Oranje onder 19 forse kritiek op Ryan Babel en Quincy Owusu

Abeyie. Beide spelers hadden veel aandacht voor de kleur van hun schoenen en waren in de ogen van Gullit te weinig bezig om te investeren in zichzelf. Een andere jeugdinternational, Royston Drenthe, heeft kortstondig gevlamd. Nu lijkt hij vaker af te branden.

Veel of weinig controle?

Louis van Gaal kan na een verloren wedstrijd van zijn team de goede punten in het spel van zijn team benoemen. Dat is een taakgerichte aanpak. Hij lijkt daarmee te willen zeggen dat er toch progressie (of winst) is geboekt en dat hij de zaak onder controle heeft. Wie taakgericht is, raakt niet van slag door een nederlaag. Arsène Wenger houdt al jaren vol dat hij bij Arsenal een nieuw topteam aan het bouwen is. Hij lijkt er niet van wakker te liggen dat Arsenal geen prijzen wint want hij is ook taakgericht bezig. Bij de spelers ligt dat anders. Het lijkt erop of het uitblijven van hoofdprijzen voor de competitiegerichte topspelers een reden is om bij Arsenal te (willen) vertrekken. Prachtig spelen is niet genoeg, deze spelers willen met een beker in hun handen staan.

Goed of slecht?

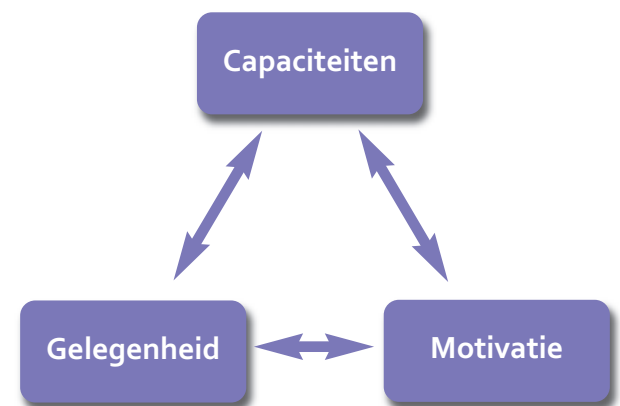
Het lijkt wel of taakgerichte motivatie goed is en competitiegerichte motivatie slecht. Dat ligt niet zo eenvoudig. Personen kunnen taakgericht én competitiegericht zijn. Nederlandse voetballiefhebbers vinden het maar niks als een trainer vooral competitiegericht is en nauwelijks taakgericht. Er moet niet alleen gewonnen worden, het spel moet ook steeds beter worden. Een sterke taakgerichtheid is voor een coach in sommige individuele sporten misschien voldoende. Het wereldrecord op de 1000 meter kan ook worden 'verbeterd' tijdens de training. Bij een contactsport als voetbal moeten trainer en spelers ook competitiegericht zijn. De combinatie hoog taakgericht, hoog competitiegericht lijkt wel heel gunstig voor een voetbaltrainer. Stevige competitie tijdens trainingen en in wedstrijden maakt duidelijk op welke pun-

ten een team nog tekort schiet. Aan die zwakke punten kan de trainer met zijn team taakgericht gaan werken.

Oranje vlammen?

Het Nederlands elftal heeft een spelersgroep met veel kwaliteit. De staf van het Nederlands team zorgt ervoor dat de omstandigheden waarin het team verblijft en traint heel goed zijn. Door de vele overwinningen heeft het team het gevoel dat er controle is over de resultaten.

Bert van Marwijk stond al bekend als iemand die een team kan bouwen. Hij heeft in zijn trainerscarrière veel bewondering ge oogst voor de manier waarop zijn teams presteerden. Inmiddels heeft iedereen gezien dat hij bij het Nederlands elftal hoge taakgerichtheid combineert met hoge prestatiegerichtheid. Alle voorwaarden om te vlammen zijn aanwezig. ⚽



Samenvatting:

- Wie beschikt over veel kwaliteit zal eerder vlammen.
- Ideale omstandigheden en steun van familie helpen een speler om te presteren onder druk.
- Als inspanningen worden beloond met een overwinning of met complimenten dan zal er minder snel stress ontstaan.
- Motivatie moet juist gericht zijn om te kunnen presteren. Minder goed presterende spelers kunnen nog steeds zeer gemotiveerd zijn maar die motivatie kan verkeerd zijn gericht.
- De ideale trainer is hoog taakgericht en hoog competitiegericht.

A-JEUGD



Peter Kling speelde zelf bij UVS uit Leiden, Wilhelmus uit Voorburg en Ter Leede uit Sassenheim. Door gewrichtsproblemen moest hij op zijn 28e noodgedwongen stoppen met voetbal. Al sinds zijn 16e is hij trainer en heeft bij een groot aantal clubs aan het roer gestaan, waaronder vv Aalsmeer, Rijnsburgse Boys, Quick Boys, Ter Leede, Alphense Boys en nu FC Lisse. Kling is in het bezit van het diploma TC2 en is in het dagelijks leven transportplanner bij een Japans bedrijf op Schiphol.

Aanpak

Peter Kling: “Maak je de groep beter door de mindere spelers of juist de betere spelers meer aandacht te geven? En welke keuzes maak je? Bij FC Lisse zijn we drie jaar geleden begonnen met een gerichte jeugdopleiding, waarin de technische vaardigheden centraal zijn komen te staan, met name in de onderbouw. Ik merk dat ik daar in de A-jeugd de vruchten van pluk. Doordat spelers technisch goed onderlegd zijn, kunnen ze tactisch ook beter en sneller geschoold worden. Denk bijvoorbeeld aan het positiekiezen tijdens een positieospel. Ik kan me al meer bezighouden met het tactische gedeelte, omdat de spelers een goede techniek hebben. Uiteindelijk is het doel om de spelers uit de A-jeugd door te laten stromen naar het eerste elftal. Die laatste stap maken is moeilijk. Er worden naast technische en tactische vaardigheden ook andere aspecten belangrijk, zoals bijvoorbeeld discipline en mentaliteit. Wanneer ik vind dat spelers geen juiste mentaliteit tonen, volgen er gesprekken. De discipline in deze groep is goed.”

Kijken naar individu

Peter Kling: “Omdat doorstromen naar het eerste elftal centraal staat bij de A-jeugd, heb ik ervoor gekozen om na de voorbereiding op de tweede seizoenshelft enkele spelers apart te gaan trainen. Per speler kijken we waar nog progressie geboekt kan of moet worden en met dat onderdeel gaan we dan aan de slag. Bijvoorbeeld het duel 1:1 verdedigend of aanvallend, het scoren, voorzetten geven et cetera. Voor mijzelf is het steeds weer een uitdaging om per individu een goede training voor te bereiden. Talentvolle spelers trainen na de winterstop eens per week mee met de eerste selectie. Op die manier is de kans groter dat ze sneller aansluiten bij de selectie.”

Monitoren

Peter Kling: “Bij FC Lisse houden we de spelers goed in de gaten. We hebben een aantal mensen bij de club die intern de ontwikkeling van de spelers volgen. Dit gebeurt al vanaf de pupillen. Dit werkt echt fantastisch, want op die manier zorgen we ervoor dat de elftallen op een goede manier ingedeeld worden en weten we precies wat er in de jeugdopleiding aan talent rondloopt. Een ander sterk punt vind ik het team voor spelers onder de 23 jaar. Een aantal keer per seizoen speelt dit elftal wedstrijden tegen andere amateurverenigingen. Met name op mentaal en fysiek vlak leren jeugdspelers veel bij. In de winterstop spelen we een toernooi. Verder krijgen de spelers diverse rompstabiliteits-oefeningen mee naar huis, die we bij goed weer met de groep geoefend hebben. Ik heb een jonge groep, met veel eerstejaars spelers. Ik vind het belangrijk dat de spelers goed uitrusten.”

Speelwijze

Peter Kling: “Ik wil graag dominant voetbal spelen in een 1:4:4:2-formatie. Onder dominant voetballen versta ik dat je altijd de ploeg wilt zijn die op het veld bepaalt hoe er gespeeld wordt en dat je meer kansen creëert dan je tegenstander. Onze intentie is om op de helft van de tegenstander te spelen. Om te zorgen dat dit lukt, moeten de verwachtingen, vrijheden en opdrachten voor spelers bij elkaar bekend zijn. Ik heb daartoe een formulier gemaakt met taakomschrijvingen van iedere speler. Met onze beide centrale spitsen hebben we een paar afspraken gemaakt. Wanneer een van hen wordt aangespeeld, moet hij in eerste instantie contact proberen te maken met de centrale middenvelder (10). Via een combinatie speelt hij de bal terug op 10 of op een andere speler. Tegelijkertijd is de andere aanvaller al ruimte aan het maken, zowel in de breedte als in de diepte. Is er ruimte voor de centrale aanvaller om te draaien, dan kan hij de bal vasthouden en middenvelders die eroverheen komen, aanspelen. Het is belangrijk dat je in een formatie met twee spitsen veel beweging in de diepte hebt. Ik geef de centrumspitsen dan ook ruimte om loopacties te maken. Door het geven van die vrijheid wordt het spel een stuk creatiever.”

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van de onderlinge samenwerking van het middenveld en de spitsen, om de opbouw te verstoren en druk te zetten op de helft van de tegenstander

Organisatie

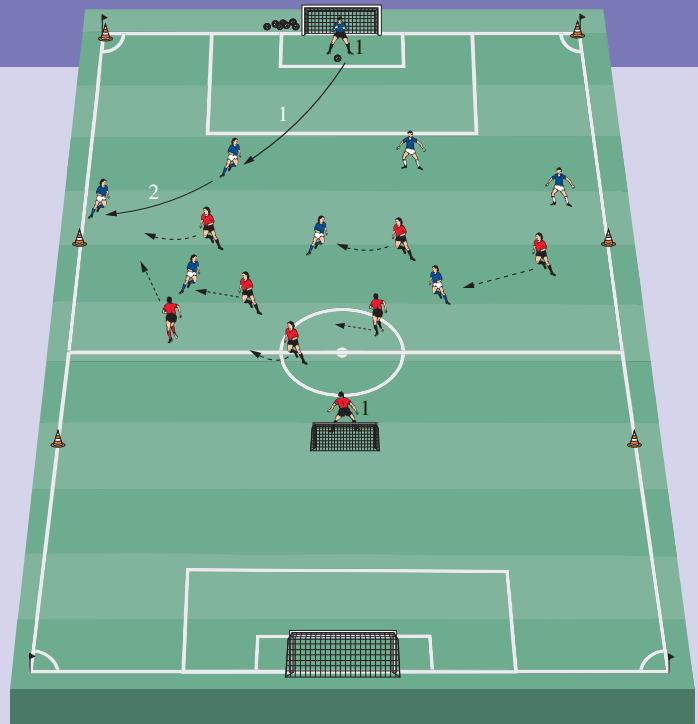
- het veld is 70 meter lang en 60 meter breed
- voldoende ballen bij het doel van de niet te coachen partij
- zes pylonen
- voldoende hesjes

Inhoud

- partijspel 7:7 (+ twee keepers)
- formatie 1:1:4:2 (coachploeg tegen 1:4:3)
- de niet te coachen partij start telkens de opbouw bij de keeper en kan scoren op het grote doel
- de te coachen partij zakt in tot 20 meter over de middenlijn en kiest het juiste moment om druk te zetten
- na balverovering hebben de aanvallers 20 seconden om te scoren

Coaching

- 'Juiste moment aangeven om druk te zetten.'
- 'Wanneer wordt er druk gezet en wanneer wordt er alleen opgehouden?'
- 'Zodra er druk wordt gezet, kantelt iedereen naar dezelfde kant.'
- 'Durf je directe tegenstander los te laten.'
- 'Geef elkaar rugdekking.'



Methodiek

- variëren met aantallen (speler minder bij de te coachen partij als het heel goed gaat)
- variëren met de grootte van het veld
- de niet te coachen partij laten scoren door een lijndribbel in plaats van op een groot doel
- met buitenspel spelen



B-JEUGD



Pieter Jongmans deed CIOS Overveen, stagewerkzaamheden als medewerker Voetbal Technische Zaken voor de KNVB en rondde vervolgens de opleiding Sport, Management & Marketing in Tilburg af. Hij heeft drie maanden training gegeven in Californië, waar hij onder meer een kamp draaide voor Ajax USA. Hij is in het bezit van het diploma TC2. In het dagelijks leven is hij werkzaam als docent op de opleiding Sport en Beweging in Delft. Jongmans is B1-trainer van Quick uit Den Haag en promoveerde vorig seizoen naar de tweede divisie landelijk.

Coachen

Pieter Jongmans: “Drie jaar geleden ben ik gestart met het inzetten van positief coachen tijdens mijn trainingen en wedstrijden. Hiervoor heb ik verschillende boeken gelezen en een seminar over positief coachen gevolgd. Het positief coachen heeft geresulteerd in harmonie binnen de groep, iets wat ik erg belangrijk vind. Als B1-trainer heb ik te maken met spelers die ik bewust probeer te maken van hun intrinsieke motivatie. Dit doe ik onder andere door ze te laten reflecteren op hun eigen presteren. Als een speler en ik verschillen van mening, bespreken we dat.”

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

Evaluatiegesprekken

Pieter Jongmans: “Tijdens de feestdagen zijn de spelers altijd vrij. In de winterstop plan ik de evaluatiegesprekken. We praten dan over de eerste seizoenshelft. Deze gesprekken duren twintig tot dertig minuten en vinden plaats in een andere omgeving dan het veld. Het eerste gedeelte van het gesprek is heel informeel en ik stel vooral vragen die betrekking hebben op het dagelijks leven (school, werk, etc.). Heerst er buiten het voetbal een goede sfeer, dan is dit ook terug te zien in de prestaties van de speler op het veld. Na het informele deel bespreken we een formulier dat ze in de voorbereiding op het seizoen hebben ingevuld. Op dit Swot-formulier (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats) beschreven ze hun voorkeurpositie(s), sterke punten en verbeterpunten, verwachtingen op zowel individueel als groepsvlak. In het gesprek kijken we samen naar wat we tot nu toe hebben bereikt en of de punten die toen zijn ingevuld op het formulier bijgesteld moeten worden. Zo'n gesprek is voor zowel speler als trainer bedoeld om feedback te geven en te krijgen.”

Isoleren

Pieter Jongmans: “In de trainingen bepaal ik waar het accent op ligt en waarin verbeterd moet worden. Binnen mijn trainingen maak ik voor het grootste gedeelte gebruik van de Zeister Visie, met daarnaast aspecten van de Coerver-methode. Ook ben ik een voorstander van het isoleren van posities. Ik vind dat isoleren belangrijk omdat je dan specifiek kunt trainen op de technische uitgangspunten van die posities. Hierdoor raakt de speler vertrouwd met de handelingen die bij een positie horen. We spelen in een 1:4:3:3-formatie, waardoor ik tijdens de techniektraining zoveel mogelijk specifieke isolatievormen laat terugkomen. Zo oefent bijvoorbeeld mijn centrale duo alleen maar op het openen naar de links- en de rechtsbuiten. Na een voorzet van de buitenspelers moet deze worden afgerond door de spits en moet één van mijn aanvallende middenvelders constant achter mijn spits komen. De variatie hierop is dat mijn links- of rechtsback via de vleugels opkomen en na een opening een voorzet kunnen geven met dezelfde afronding (zie trainingsvorm). Het voordeel hiervan is, in vergelijking met een andere pass- en trapvorm, dat de spelers vijftig keer achter elkaar kunnen openen met zowel het goede als verkeerde been in plaats van een pass- en trapvorm waarin wordt doorgedraaid. Hierin kan ik voortdurend coachen op verbetering van deze voetbalhandelingen, zodat elke speler vertrouwd raakt met zijn positie.”

Trainingsindeling

Pieter Jongmans: “Naast het geven van isolatievormen reik ik tijdens mijn trainingen ook oefenvormen aan met betrekking tot behendigheid. Dit omdat bij B-junioren de CLUKS (Coördinatie, Lenigheid, Uithoudingsvermogen en Snelheid) erg toenemen. Wanneer de spelers uit de C1 komen, zijn zij vaak nog niet in staat om een pass over veertig meter met het verkeerde been te geven. Alle oefeningen die ik hun aanreik, worden zowel met links als met rechts uitgevoerd. Tijdens de trainingen moeten de spelers met zowel links als rechts een voorzet kunnen geven, afronden en openen. Om structuur voor de spelers te bieden en rekening te houden met de belasting, zorg ik ervoor dat mijn trainingsweek er in grote lijnen hetzelfde uitziet: Op maandagen is er (geïsoleerde) techniektraining en vindt er een terugkoppeling van de wedstrijd plaats. Op dinsdagen wordt er met de bal conditioneel getraind. Op donderdag trainen we tactisch, gericht op de wedstrijd die komen gaat.”

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van de voetbalhandelingen vanuit de posities gerelateerd aan een 1:4:3:3 systeem, bij het openen van de centrale verdedigers naar de vleugelspelers

Organisatie

- het veld is 65 meter lang en 50 meter breed
- 16 ballen bij de centrale verdedigers 3 en 4
- 10 pylonen
- een groot vast doel, waarin twee keepers steeds rouleren

Inhoud

- de oefening start bij een centrale verdediger (3)
- na het inspelen op de middenvelder wordt de bal gekaatsd op de andere centrale verdediger (4) en deze opent de bal cross op de linksbuiten (11)
- 11 geeft een voorzet, die wordt afgerond
- de oefening wordt continu afgewisseld over links en rechts
- het accent ligt op het openen van de bal van de centrale verdedigers en het vervolg van positiegebonden handelingen

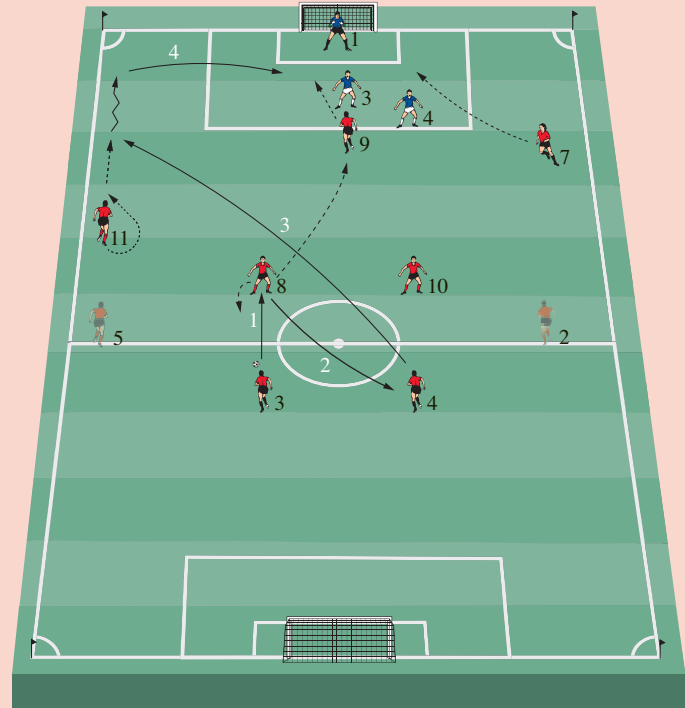
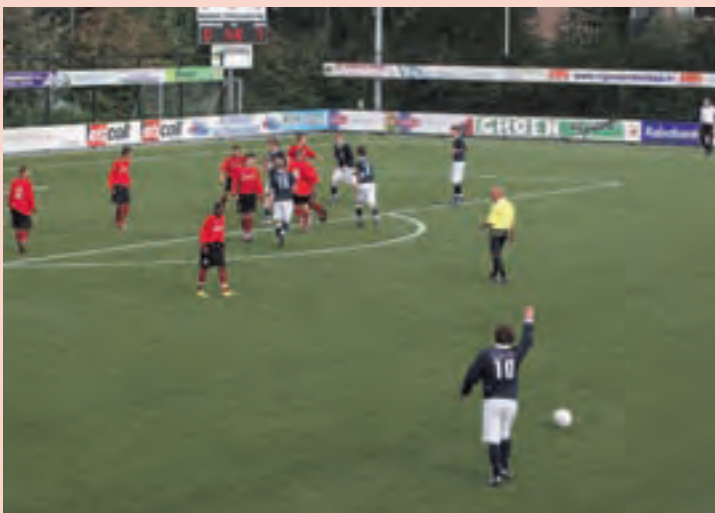
Coaching

Centrale verdedigers

- 'Na het ontvangen van de kaats van de middenvelder, de bal cross spelen door de lucht.'
- 'Probeer de pass 3 tot 5 meter voor de buitenspeler te passen.'
- 'Pass altijd met de wreef gespeeld en geef een strakke bal.'

Middenvelders

- '8 en 10, maak een vooractie.'
- 'Beweeg na het kaatsen direct door zonder bal richting de zestienmeter.'
- 'Kom bij de voorzet schuin achter de spits, om af te ronden.'



Vleugelspelers

- '7 en 11, maak een vooractie om ruimte te creëren achter de verdediging van de tegenstander.'
- 'Zorg dat je eerste aanname perfect is, zodat de voorzet direct kan worden gegeven.'
- 'Nadat je een voorzet hebt gegeven, beweeg door naar de punt van de zestienmeter.'
- 'Bij een voorzet van de andere kant inlopen en afronden bij de tweede paal.'

Spitsen

- 'Creëer ruimte door in de breedte weg te bewegen.'
- 'Loop bij de voorzet altijd op snelheid naar de eerste paal.'

Methodiek

- openen op de opkomende backs in plaats van de vleugelspelers
- zet een extra centrale verdediger tegenover de spits
- zet een extra verdedigende middenvelder tegenover de opkomende aanvallende middenvelder

Op de website van De Voetbaltrainer leest u meer over de vakantie-afspraken en trainingsdag na de jaarwisseling van Pieter Jongmans.

C-JEUGD



Roy Brinkman is trainer bij FC Dordrecht en VV Capelle. Bij laatstgenoemde club speelde hij van de F1 tot en met het tweede elftal. Toen hij voor de keuze kwam te staan om door te gaan met voetballen of hoofdtrainer te worden bij FC Dordrecht C1, koos hij voor het laatste. In 2009 haalde hij zijn CIOS-diploma en slaagde ook voor TC2. Bij VV Capelle, de club waar hij al sinds zijn vijfde jaar lid is, traint hij de B1.

Opleiden

Roy Brinkman: "Bij FC Dordrecht is het belangrijk dat we de spelers opleiden voor het eerste elftal. De opleiding bestaat uit vier selectie-teams (C1, B1, A1 en beloftes) en elk team bestaat uit een groep van twintig spelers. Over het algemeen is de groep verdeeld in een helft eerstejaars en een helft tweedejaars. Spelers die voor de zaterdag niet in aanmerking komen voor speelminuten, kunnen doorde-weeks wel een wedstrijd spelen. Bij VV Capelle is het ook de bedoeling dat we jeugd klaarstomen voor het eerste elftal, dat nu voor het tweede jaar in de Topklasse op de zaterdag speelt. We willen met de jeugd de aansluiting met het eerste elftal beter laten verlopen. Daarom is het noodzakelijk dat we met de selectieteams op een hoger niveau komen te spelen. De D-pupillen tot en met de B-junioren spelen nu in de Hoofdklasse en de A1 speelt in de eerste klasse."

B en C

Roy Brinkman: "Trainer zijn van zowel een B- als een C-juniorenteam vergt van mij de nodige aanpassingen in mijn benaderingswijze. Bij de C-jeugd laat ik spelers tijdens een wedstrijd nog wel eens naar me toe komen. Ik bevroeg ze dan langs de lijn over bepaalde situaties in het veld. Bij de B-junioren doe ik dat meer op afstand en coach spelers terwijl ze in de situatie op het veld staan. Op tactisch vlak zijn de verschillen er natuurlijk ook. Bij de C-jeugd komen de eerste tactische beginselen aan bod, bij de B-junioren gaan we al een stuk dieper. Bij FC Dordrecht kijken we al meer naar wat de verwachtingen zijn per linie en van het team als geheel. Een ander verschil zit hem in het feit dat FC Dordrecht een bvo is een VV Capelle niet. Bij FC Dordrecht staat de manier van voetballen voorop. Bij VV Capelle is het behalen van punten belangrijker."

Winterstop

Roy Brinkman: "Straks staat de winterstop weer voor de deur. Waar spelers in de voorbereiding doorgaans erg gemotiveerd zijn, merk je dat dit zo rond de winterstop niet altijd het geval is. Dit kan met meerdere zaken te maken hebben. De mindere trainingsomstandigheden (veld, temperatuur) of de niet uitgekomen verwachtingen. Het is ook een periode waarin de sfeer in een elftal anders is, omdat bepaalde spelers veel op de bank zitten en niet tevreden zijn. Ook als groep kan het een moment zijn om stil te staan bij eventuele tegenvallende resultaten. Ik gebruik de winterstop om de sfeer in de groep weer op een goed niveau te krijgen, zodat we na de winterstop weer fris aan het werk kunnen. Tijdens trainingen geef ik dan ook vaker spelvormen. In een verlengde van de warming-up kun je een vierkant uitzetten van 30 meter bij 30 meter, waarin een groep met vijf ballen door elkaar heen dribbelt. Ik laat de veertien spelers dan contact maken met elkaar door de bal te vragen en elkaar te coachen. Na een paar minuten moeten de spelers proberen zo snel mogelijk een groep van vijf te maken. Er blijven dan vier spelers over, waar je een opdracht voor kunt verzinnen. Bijvoorbeeld vijftien keer opdrukken."

Activiteit

Roy Brinkman: "In de winterstop is er meer tijd voor een activiteit die niets met voetballen te maken heeft. Denk aan paintballen of karten, waarbij de spelers elkaar op een andere manier leren kennen en helpen. Dit zijn belangrijke zaken om tot een goede teamprestatie te kunnen komen. In de winterstop neem ik de tijd om spelers individueel te spreken en maak ze duidelijk hoe ik over ze denk. Spelers geven aan wat hun verwachtingen zijn voor de tweede seizoenshelft. Door ze hier zelf over te laten nadenken, maak je het hun eigen verantwoordelijkheid. Ik geef spelers een evaluatieformulier mee naar huis, zodat ze hier rustig over kunnen nadenken. Op het einde van de winterstop gaan we met de groep weer aan de slag om de teamorganisatie op orde krijgen."

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van de opbouw van achteruit, via de centrale verdedigers en de backs

Organisatie

- het veld is 60 meter breed en 50 meter lang
- een groot doel en drie kleine doeltjes
- voldoende ballen bij de keeper
- voldoende hesjes

Inhoud

- 4 (+ keeper) : 3
- het viertal probeert te scoren in de kleine doeltjes
- het drietal probeert de bal af te pakken en te scoren in het grote doel

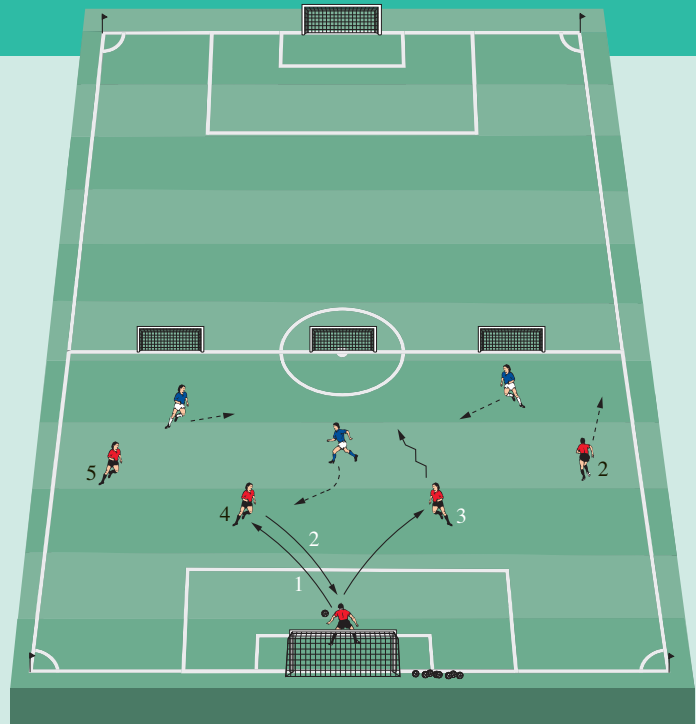
Coaching

Keeper

- 'Leg de bal in het midden van de vijfmeterlijn, zodat je eenvoudig beide kanten op kunt spelen.'
- 'Geef eerst aan dat de laatste linie moet opschuiven en wijs daarna iemand aan die moet inzakken.'
- 'Maak oogcontact met de verdedigers en coach ze.'

Verdedigers

- 'Het inzakken moet op tempo gebeuren, zodat je gelijk klaar staat om de bal te krijgen.'



- 'Sta opgedraaid, zodat de keeper je goed kan inspelen.'
- 'Kaats en pass strak terug naar de keeper.'

Methodiek

- variëren met het aantal doeltjes
- tijdslimiet instellen waarbinnen de aanvallende partij moet scoren, zodat er tempo blijft in de oefenvorm



D-JEUGD



Willem Lindhout (rechts op de foto) is sinds zes jaar actief als trainer in de jeugdopleiding van vv Noordwijk, de vereniging waarvan hij al zestien jaar lid is. Hij trainde er diverse E- en D-teams en speelt zelf in Jong Noordwijk. Het diploma TC3 behaalde hij in 2010 via het ROC. Bart van Duijn (links op de foto) behaalde in 2009 zijn diploma TC3 en speelt in het eerste elftal van Teylingen. Net als Lindhout speelde ook Van Duijn in de jeugd bij vv Noordwijk. Hij traint sinds 2006 tevens verschillende jeugdteams in de onderbouw. Dit seizoen zijn ze samen verantwoordelijk voor vv Noordwijk D1.

Winterstop

Willem Lindhout: “De koude maanden komen er weer aan en dit heeft natuurlijk ook gevolgen voor het voetbal. Zolang het weer en de vereniging het toelaten, willen we zo lang mogelijk op het veld blijven trainen. Er ligt een prima kunstgrasveld waar bijna altijd op gespeeld kan worden. Mocht het kunstgrasveld worden afgekeurd en er kan echt niet buiten worden gevoetbald, dan proberen we zo snel mogelijk een alternatief te zoeken. In Noordwijk is het vrij gemakkelijk een zaal te huren, dus mocht zoiets voorkomen dan kunnen we vlot uitwijken. Een alternatief is bijvoorbeeld een dvd te kijken met leerzame voetbalmomenten of een voetbalquiz te organiseren. Ook proberen we ieder jaar een leuk uitje te organiseren met het team in de winterstop. Een uurtje bowlen met wat lekkers eten bijvoorbeeld. Tevens is de winterstop een mooi moment om te evalueren en vooruit te kijken.”

Ouders

Bart van Duijn: “In deze leeftijdscategorie zijn spelers nog erg afhankelijk van hun ouders. Toch willen we de jongens zoveel mogelijk zelf verantwoordelijkheid laten nemen. Door spelers verantwoordelijk te maken voor verschillende taken zijn we niet alleen bezig om ze in het veld wat te leren, maar ook daarbuiten. D-pupillen bellen zelf af en zorgen er zelf voor dat ze hun spullen voor elkaar hebben. We hebben met de ouders duidelijke afspraken gemaakt over het coachen langs de lijn. De trainers coachen, de ouders moedigen aan. Werkt prima. We hebben een lijstje voor ze gemaakt met ‘do’s’ en ‘don’ts’ tijdens een wedstrijd.”



Afspraken

Willem Lindhout: “Voor aanvang van het seizoen zijn we met de spelers tijdens een informatiebijeenkomst bijeengekomen om een aantal afspraken te maken. Onze ervaring is dat dit verhelderend werkt en door deze afspraken gezamenlijk te maken, weten de spelers wat er van hen verwacht wordt. Het gaat hierbij om algemene afspraken: respect naar elkaar toe, op tijd komen en netjes met de spullen omgaan. Ook zijn er meer specifieke afspraken voor trainingen en wedstrijden. Daarbij vinden we het groepsgevoel belangrijk. Samen omkleden, tegelijkertijd naar het veld, samen de kleedkamer opruimen, dat soort zaken. Door deze afspraken krijgen de spelers structuur en duidelijkheid. Werkt voor iedereen erg prettig.”

Visie op verdedigen

Bart van Duijn: “Binnen de jeugdopleiding van vv Noordwijk wordt er één speelwijze gehanteerd in alle selectieteams, namelijk een 1:4:3:3 formatie. Er wordt verdedigd op lijn. Ook met de D1 zijn we dit seizoen begonnen om op lijn te gaan verdedigen. In het begin is het erg wennen voor de spelers, maar binnen drie à vier weken pakken ze het steeds beter op. De spelers moeten hun directe tegenstander meer los durven laten en hun positie laten bepalen door de plek van de bal. Bij sommige spelers duurt het lang voordat ze begrijpen dat ze een zone verdedigen in plaats van een mannetje. Veel mensen vragen zich dan ook af of het nog niet te vroeg is om met deze spelers op lijn te gaan verdedigen. Onze visie is dat met genoeg tijd, aandacht en veel herhalingen op de training deze jongens zoneverdediging kunnen toepassen. Uiteindelijk zullen ze het in de C-junioren ook moeten gaan doen. Uiteraard heeft deze nieuwe spelopvatting in het begin voor tegendoelpunten gezorgd, doordat afspraken niet goed of helemaal niet werden nagekomen. Een veel voorkomende fout is dat een centrale verdediger de ruimte achter de verdediging niet wegneemt. Maar door de groep en voornamelijk de verdedigers en de keeper te blijven enthousiasmeren en te trainen, zijn ze stappen blijven maken en krijgen ze deze toepassing steeds beter door. Leuk is ook om te zien dat de spelers zelf herkennen dat ze op het moment van balherovering meteen in de goede positie staan om te gaan aanvallen. Voor de spelers is het leuk om deze manier van verdedigen toe te passen.”

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het knijpen en kantelen op eigen helft door de verdedigers, om het scoren van doelpunten van de aanvallers te voorkomen

Organisatie

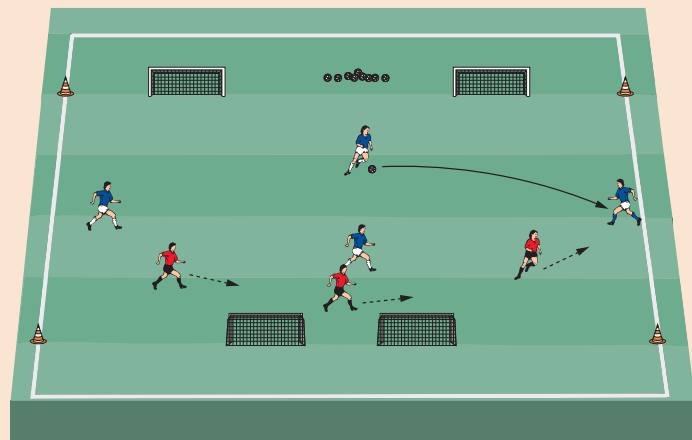
- het veld is 50 meter breed en 30 meter lang
- zes pylonen
- vier kleine doeltjes
- acht ballen bij het doel van de aanvallers

Inhoud

- te coachen partij speelt met drie verdedigers
- de tegenpartij speelt 1:3
- aanvallers beginnen een nieuwe aanval, zodra de bal uit is of na een doelpunt
- zodra de verdedigers de bal af pakken, kunnen ze binnen twintig seconden scoren

Methodiek

- doeltjes voor de verdedigers verder uit elkaar zetten
- het veld langer maken



Coaching

- 'Maak de ruimte klein, verdedig dicht bij elkaar.'
- 'Knijp naar de kant waar de bal is.'
- 'Geef elkaar rugdekking, werk samen en coach elkaar.'
- 'Zorg dat je open staat, je moet zowel de man als de bal kunnen zien.'
- 'Dwing de tegenpartij naar de zijkant.'



Nieuwe eBooks - uniek materiaal - niet eerder gepubliceerd



NIEUW!

A-jeugd € 10,-
(ca. 150 pag.)



NIEUW!

B-jeugd € 10,-
(ca. 150 pag.)



NIEUW!

C-jeugd € 10,-
(ca. 150 pag.)



NIEUW!

D-jeugd € 6,-
(ca. 95 pag.)



NIEUW!

E-jeugd € 6,-
(ca. 95 pag.)



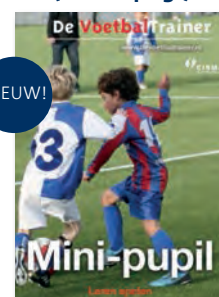
NIEUW!

F-jeugd € 2,50,-
(ca. 35 pag.)



NIEUW!

Jeugdkeeper € 4,-
(ca. 55 pag.)



NIEUW!

Mini pupil € 2,50,-
(ca. 35 pag.)

eBooks - deze boeken zijn nu ook als eBook verkrijgbaar



Voetbaltraining 4
€ 11,50
(ca. 200 pag.)



Voetbaltraining 5
€ 11,50
(ca. 200 pag.)



De Voetbalmethode 1
Voetbalhandboek
€ 6,75 (ca. 128 pag.)



De Voetbalmethode 2
Opbouwen
€ 6,75 (ca. 149 pag.)



De Voetbalmethode 3
Aanvallen via de
flank € 6,75
(ca. 161 pag.)



De Voetbalmethode 4
Aanvallen via het
centrum € 6,75
(ca. 158 pag.)



De Voetbalmethode 5
Verdedigen € 6,75
(ca. 140 pag.)

Voordelen van onze eBooks

- ✓ goedkoop, al vanaf € 2,50
- ✓ direct te downloaden (na online betaling)
- ✓ praktijk staat centraal
- ✓ altijd bij de hand op uw thuiscomputer/ smartphone en/of tablet
- ✓ abonnees ontvangen 7,5% korting
- ✓ online te bestellen via devoetbaltrainer.nl/winkel

