

De JeugdVoetbalTrainer

nummer 50

7^e JAARGANG | JULI 2017 | www.devoetbaltrainer.nl

Individuele en teamontwikkeling
Teamproces tijdens voorbereiding

Individuele moment van groei
Blessures tijdens groeisput

TrainingsPlanner en Mediatheek
Updates en vernieuwingen

Pupillen
Kennismakingsspelletjes

Vorbereidingsperiode
Jeugdopleiding
FC Volendam

Stanley van Kesteren
Onder 19

Gijs Luirink
Onder 17

Tamer Arslanođlu
Onder 13

Sander Veraart
Onder 12



Teamproces tijdens voorbereiding

Individuele en teamontwikkeling

Het seizoen staat op het punt van beginnen en als trainer-coach wil je zo snel mogelijk stappen maken in de teamontwikkeling. Het liefst vorm je het team al tijdens de voorbereidingsperiode, wordt hier de voetbaltechnische en –tactische basis gelegd en een cultuur gecreëerd voor een seizoen met optimale ontwikkeling en mooie resultaten als gevolg. Maar hoe gedetailleerd ga je in op de individuele ontwikkeling van spelers? Hoe actief betrek je spelers bij het stellen van doelen en/of trainingen?

Afhankelijk van de club of het team waar je actief bent, staat de individuele ontwikkeling of de teamontwikkeling en daardoor het teamresultaat centraal. Soms kun je dat als trainer-coach (samen) met de staf bepalen. Een ding is zeker: het team bestaat uit individuen die alle een schakel vormen in de prestatie van het team.

Of het nu gaat om een basisspeler of een jong talent dat nog niet veel speelminuten maakt, gedurende het seizoen wil je als trainer-coach je spelers zien verbeteren. De individuele ontwikkeling van spelers is afhankelijk van motivatie. Zonder intrinsieke motivatie zal de ontwikkeling nooit optimaal zijn.

Nieuwe generatie

Spelers die zelf trainen om beter te worden, die jou als trainer uitdagen om hen te helpen hun doelen te bereiken. Spelers die je slechts een bal moet geven om hard te werken en in plaats van ‘spelen’ echt trainen, dat wil elke trainer-coach wel. De realiteit is vaak anders. Sommigen wijten het aan ‘de nieuwe generatie’, anderen

aan een gebrek aan talent of de digitale ontwikkelingen. Zet een groep spelers bij elkaar, en voor je het weet is hun aandacht weg en zijn ze aan het ‘spelen’ in plaats van trainen. Elke trainer heeft weleens ervaren dat een training niet liep zoals voorbereid, dat spelers afgeleid raakten en de trai-

len, in plaats van een zelfregulerend kader aan te bieden. Door duidelijke grenzen te stellen, de juiste methodiek te gebruiken, continu te blijven richten op individuele ontwikkeling en op het juiste moment vragen te stellen zullen spelers steeds minder gaan spelen en steeds meer gaan trainen. Waarbij

Zet een groep spelers bij elkaar en voor je het weet is hun aandacht weg en zijn ze aan het ‘spelen’ in plaats van trainen

ningsdoelstelling niet werd behaald. Geef je spelers een vinger ruimte, en ze nemen je hele hand.

Toch is een trainingsgroep of team zo te vormen dat zij ondanks alle afleidingen toch gaan kiezen voor trainen in plaats van spelen. Als trainer moet je echter zorgen voor de juiste leeromgeving. Misschien geef je als trainer (onbewust) wel ruimte om te gaan spe-

len, in plaats van een zelfregulerend kader aan te bieden. Door duidelijke grenzen te stellen, de juiste methodiek te gebruiken, continu te blijven richten op individuele ontwikkeling en op het juiste moment vragen te stellen zullen spelers steeds minder gaan spelen en steeds meer gaan trainen. Waarbij

Waarom?

Vraag een willekeurig kind eens waarom hij voetbalt. Het antwoord zal bijna altijd neerkomen op ‘omdat ik het leuk vind’. En dat zegt eigenlijk niet zoveel, want leuk is een containerbegrip. Want wat is nu de reden



dat iemand het leuk vindt? Is dat vanwege de snelheid en het sprinten, het winnen, of om die moeilijke trucjes onder de knie te krijgen? Of om Messi en Ronaldo? Vaak weten spelers zelf niet eens waarom zij het nu zo leuk vinden, terwijl dat juist zo belangrijk is voor de (intrinsieke) motivatie en individuele ontwikkeling.

De voorbereidingsperiode is een uniek moment om spelers op zoek te laten gaan naar hun motivatie. Het kan spelers helpen een beter inzicht in zichzelf te krijgen, concreet doelen te stellen en het ondersteunt hen om het uiterste uit elke training te halen. Ze worden zich namelijk bewust van het doel van een training, en voelen zich medeverantwoordelijk voor de training in plaats van deelnemer aan de training.

Het is logisch dat je als trainer-coach zoekt naar een goede manier om de individuele ontwikkeling in te passen binnen je teamtraining. Met dit artikel willen we aan de hand van vier verschillende interventies handvatten aanreiken hoe je als trainer individuele ontwikkeltrajecten kunt faciliteren.

Daarbij gaan we uit van de vier fasen van teamontwikkeling/groepsvorming van Tuckman: Forming, Storming, Norming, Performing.

Kennismaken met het team (Forming);

Elkaar leren kennen in de voorbereidingsfase, maar direct gebruikmaken van de mogelijkheid om spelers voor te bereiden op de (nieuwe) manier van werken.

Leren zelf te trainen (Storming);

Daag spelers uit meer uit zichzelf te halen door op een andere manier te trainen (vanuit intrinsieke motivatie) en daag jezelf als trainer-coach uit door ruimte te nemen in je periodisering om individuele ontwikkeling naast teamontwikkeling te faciliteren.

Zelfregulatie binnen trainingen als norm (Norming);

In deze fase wordt duidelijk dat spelers en staf werken aan hetzelfde doel: individueel en collectief beter worden. En dat zij er alles aan doen om optimaal te ontwikkelen.

Trainen voor hoog niveau (Performing);

In deze fase gaat het om details, men is de nieuwe ontwikkelingsgerichte cultuur gewend en werkt samen aan individuele en collectieve verbeteringen. Daarbij is het doel zo goed mogelijk te presteren en de gestelde doelen te behalen.

Kennismaken (Forming)

Begint je samenwerking met een team, dan moet je het team eerst leren kennen. En het team jou. De eerste vraag die je je als trainer-coach kunt stellen is: wie maakt er onderdeel uit van het team? Zijn dat de spelers en de technische staf, of alle stafleden inclusief materiaalman, verzorger, fysiotherapeut en sportarts? En bij jeugdspelers: horen daar de ouders ook bij? Kennismaken is in deze fase erg belangrijk. Er zijn verschillende manieren om dat te doen, zoals een teamactiviteit, een avondje met de stafleden, of een introductieactiviteit met spelers, stafleden en misschien alle ouders (eventueel ook broertjes en zusjes). Zeker als er meer dan twee tot drie keer per week wordt getraind, zal dit impact hebben

op het hele gezin. Zeker bij jeugdspelers betekent een druk trainings-schema automatisch een drukke familieagenda. Maar ook bij volwassen

De voorbereidingsperiode is een uniek moment om spelers op zoek te laten gaan naar hun motivatie

spelers moet je de familiesfeer niet vergeten. Daarnaast is een individueel kennis-

makingsgesprek een echte aanrader. Bij jongere spelers met de ouders erbij, zodat zij ook op de hoogte zijn van de afspraken en verwachtingen. Daarnaast is het voor ouders goed om de trainer ook in een persoonlijke setting te leren kennen, in plaats van een meer generieke setting als verantwoordelijke voor het hele team.

Trainer als politieagent (Storming)

In sommige teams moet je als trainer-coach af en toe een hartig woordje met je team spreken. Dat hoort er soms bij, maar is ook te voorkomen. Daarnaast is het de vraag hoe vaak je een hartig woordje met je team kunt spreken, zodat het effectief heeft. Na enkele keren heeft het

team door dat het een spelletje is, en proberen zij de grenzen te verleggen. Het is afhankelijk van de persoon die je als trainer-coach bent en wilt zijn. In dit voorbeeld gaan we uit van een trainer-coach die spelers het liefst zichzelf wil laten ontwikkelen, en zijn rol ziet als mentor in plaats van politieagent.

Zelfregulatie als norm (Norming)

Door spelers te prikkelen om zelf te trainen wordt een situatie gecreëerd waarbij ze de regisseur worden van hun eigen carrière. Zij worden bewust van hun kwaliteiten, sterke en verbeterpunten. Daarnaast zijn zij intrinsiek gemotiveerd, wat bijdraagt aan een (snellere) ontwikkeling. Als trainer kun je al tijdens de voorbereidingsperiode starten met een omgeving waarin jij als mentor fungeert. Door te starten met het inbouwen van individuele ontwikkelingstrajecten binnen de teamtraining tijdens de voorbereidingsperiode zal dit proces een stuk gemakkelijker worden gedurende het seizoen. Een goed begin is het halve werk, met zelfregulatie als norm. Als trainer begeleid je spelers door hen zelf na te laten denken over hun trainingen, maar mag je ook best met goede argumenten aangeven wat jij denkt dat goed is voor een speler, waar hij zich op zou moeten richten.

Presteren (Performing)

Individueel trainen voor een hoog niveau met jou als trainer in een faciliterende rol. De teamontwikkeling blijft een verantwoordelijkheid van de trainer, maar daarnaast is er veel ruimte voor individuele ontwikkeling binnen trainingen. Ook hiervoor wordt de basis gelegd tijdens de voorbereidingsperiode. Maar hoe faciliteer je dat nu?

1. Ben zelf bewust van goalsetting en maak alle betrokkenen hiervan bewust.
2. Begin tijdens de voorbereiding met de introductie van goalsetting en trigger alle betrokkenen (spelers, staf, ouders) hiermee aan de slag te gaan.
3. Geef expliciet tijd en ruimte voor individuele ontwikkeling (bijvoorbeeld door dertig minuten eigen trainingstijd).

Handvat kennismakingsgesprek

Persoonlijke introductie

- Speler; vraag de speler wat over zichzelf te vertellen over alle onderwerpen behalve voetbal, ga dieper in op thuissituatie, familie, werk/studie, andere hobby's.
- Trainer; introduceer ook jezelf, gezinssituatie, werk/studie, hobby's etc.

Doel: door dit gesprek toon je interesse in de persoon, in zijn/haar situatie en leer je elkaar beter kennen en respecteren waardoor de relatie beter zal worden. Het vormt de basis voor wederzijds begrip en het verklaren van bepaald (leer)gedrag.

Door dit gesprek krijg je al een indruk wat voor type karakter iemand heeft, introvert of extrovert, zelfstandig of nog niet.

Sporthistorie

- Speler; vraag de speler over de sportieve achtergrond, zijn er andere sporten beoefend, hoe veel bewegingservaring is er?
- Trainer; geef ook aan wat jij als trainer voor ervaring hebt, en hoe je bent begonnen met trainen/coachen

Voetbalhistorie

- Speler; hoe ging afgelopen seizoen, wat ging er goed en wat kon er beter? Wat heb je van je team, jezelf en de trainer geleerd?

Voetbalambitie

- Speler; wat zijn je doelen, waarom voetbal je? Wat is je droom, en hoe kom je daar? Prikkel je spelers echt hier goed over na te denken, en geef ze de tijd. Kom er eventueel later op terug.

Verwachtingen

- Speler; 1. Van het seizoen, 2. Van het team, en 3. Van de trainer-coach
Geef hierbij duidelijk aan dat jij als trainer-coach een begeleidende rol hebt, en dat de speler zelf verantwoordelijk is voor de ontwikkeling

Vragen/opmerkingen/wensen

- Ruimte voor vragen, opmerkingen en het bespreken van wensen
(Bereid je alvast voor op de vraag wie de aanvoerder zal worden)

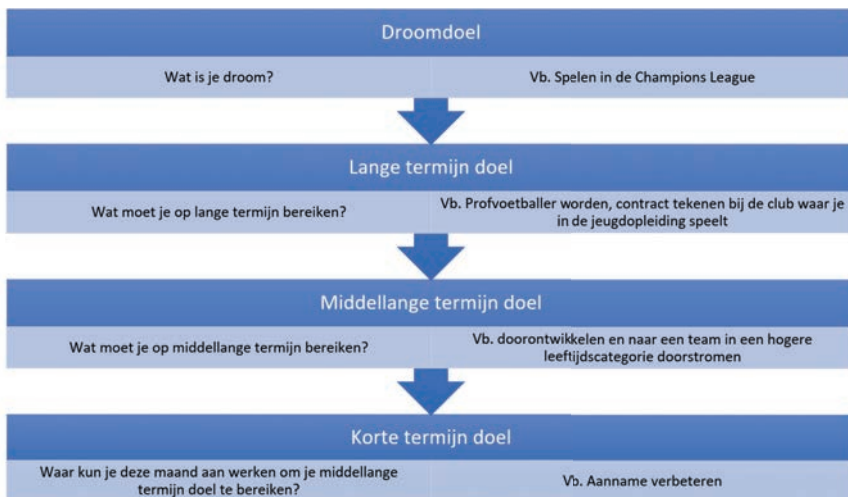
	Strategie	Uitleg
Week 1 -3 (Storming)	Spelers mogen 30 minuten (vooraf) trainen voor zichzelf. Als trainer ga je pas de laatste week bewust spelers confronteren of zij het uiterste uit hun extra trainingstijd halen (bijvoorbeeld door te relateren naar de wedstrijd en wat daar beter kon).	Spelers zullen in eerste instantie gaan spelen, zeker de jongste spelers. Denk aan latjetrap. Langzamerhand kun je als trainer spelers laten inzien dat zij deze tijd beter aan iets anders kunnen besteden. Overigens kun je als trainer als beloning altijd spelletjes aanbieden als spelers goed aan het werk zijn.
Week 4 -6 (Norming)	Spelers maken groepjes om met elkaar te trainen, d.m.v. hun POP. Als trainer-coach ondersteun je hen, door handvatten aan te reiken.	Je helpt spelers af en toe met oefenstof, fluistert hun wat handige tips in of stelt vragen waardoor spelers zelf de juiste oplossing kunnen bedenken.
Week 6 -> (Performing)	Spelers zijn zelf verantwoordelijk voor de invulling van hun extra trainingstijd. De rol van trainer verandert naar die van mentor.	Alleen in uitzonderlijke gevallen spreek je spelers aan, bijvoorbeeld wanneer zij misbruik maken van hun trainingstijd, of deze structureel niet goed invullen.

1:.....
Actie:.....
0 ————— 10

2:.....
Actie:.....
0 ————— 10

Bob
Individuele kwaliteiten:
3:.....

Voorbeeld POP-poster: Voor elke speler hangt deze in de kleedkamer. Spelers kunnen drie verbeterpunten opschrijven, vervolgens ook bedenken welke actie zij gaan ondernemen om dit te verbeteren, en op een schaal van 0-10 aangeven op welk niveau zij nu zijn, en welk niveau zij uiteindelijk willen bereiken.



Dit kan algemeen, maar ook specifiek voor verschillende handelingen met en zonder bal worden uitgewerkt. Dit kan (mede) de basis vormen van het Persoonlijk Ontwikkelings Plan (POP)

- Besteed ook zonder het te benoemen tijd en aandacht aan individuele ontwikkeling, bijvoorbeeld door wekelijks de persoonlijke ontwikkelpunten van spelers door te nemen en deze per training voor te bereiden.
- Zorg dat spelers altijd de ruimte krijgen om te werken aan individuele ontwikkeling, en implementeer individuele ontwikkeling in elke teamtraining.
- Laat individuele ontwikkeling ook terugkomen tijdens wedstrijden. 🌐

Samenvatting:

- Denk goed na op welke manier jij spelers wilt begeleiden, welke manier van individuele ontwikkeling bij jou en het team past, en hoe jij dit wilt gaan toepassen gedurende het seizoen.
- Door intrinsieke motivatie ontwikkelen spelers zich sneller.
- Als trainer-coach kun je al vanaf de voorbereidingsfase een cultuur met zelflerende spelers creëren.
- Maak kennis met spelers en probeer spelers oprecht te begrijpen, hierdoor kun je ze beter begeleiden.
- Laat spelers eigen doelen stellen. Help hen hierbij, en faciliteer het behalen van doelstellingen.
- Verweef individuele ontwikkeling binnen teamtrainingen om nog meer uit een training te halen.

Alien van der Sluis: voorkomen van blessures tijdens groeispuurt

Bepaal het individuele moment van groei

Dat spelers ergens tussen hun twaalfde en vijftiende hun groeispuurt beleven, is een waarheid die we maar beter kunnen omarmen dan ontkennen. Dat spelers in deze fase blessuregevoelig zijn, is ook bekend. Maar wat moet je en wat kun je als trainer-coach nu precies met die informatie? Want niet iedereen komt op hetzelfde moment in de groeispuurt en, zeker wanneer je een groep na een lange zomervakantie weer bij elkaar hebt, kunnen onderling verschillen zijn ontstaan. Of sterker nog: alleen nog maar groter zijn geworden.



Bewegingswetenschapper Alien van der Sluis deed onderzoek naar de risicofactoren voor blessures bij talentvolle voetballers bij het Centrum voor Bewegingswetenschappen aan de Rijksuniversiteit Groningen en het UMCG. Dit leidde tot haar proefschrift: 'Risk factors for injury in talented soccer and tennis players - a

maturation-driven approach'. Belangrijkste conclusie: in het jaar dat de speler zijn toppunt van groei beleeft, ook wel Peak Height Velocity (PHV) genoemd, treden significant meer blessures op.

Verschil chronologische en biologische leeftijd

Alien van der Sluis: 'Het is voor trainer-coaches belangrijk om helder

te hebben wat het verschil is tussen kalenderleeftijd (ook wel chronologische leeftijd genoemd) en biologische leeftijd. Want iemand die jonger is, kan fysiek gezien namelijk toch verder zijn dan een speler die al ouder is. Voor mijn onderzoek hebben we een groep spelers gedurende drie jaar

'Ze hebben ermee doorgelopen totdat het echt niet meer ging'

gevolgd, rondom hun groeispuurt (het moment van meest intensieve groei). Wat duidelijk werd is dat spelers in het jaar van de groeispuurt significant meer blessures hadden dan in het jaar ervoor en dan in het jaar daarna. Het

Wat gebeurt er tijdens de groeispuurt?

In 'groeispuurt' zit niet voor niets het woordje 'spurt'. Kenmerkend voor deze periode is dat een kind in de meeste gevallen in een hele korte tijd erg hard groeit. Tijdens de groeispuurt vindt de lengtegroei als eerste plaats. De botten gaan als eerste groeien en vervolgens moeten spierweefsel, peesweefsel en gewrichten zich daarop aanpassen. Dat aanpassen verloopt moeizaam en leidt tot risicofactoren en blessures. Denk aan stijve gewrichten, gevoelig kraakbeen en/of een haperende motoriek. Dat sporters in hun groeispuurt blessuregevoelig zijn, was al bekend, maar nog nooit zo duidelijk als nu. Alien van der Sluis concludeert dit op basis van een onderzoek dat ze deed onder jeugdvoetballers van FC Groningen en een groep jongeren die meedoen aan het talentprogramma van de tennisbond. Haar advies: kijk goed wanneer een sporttalent écht gaat groeien - daar zijn tools voor - en als het eenmaal zo ver is, pas dan het trainingsschema aan.



Foto: Pro Shots

gaat er dus om dat je als trainer-coach wilt weten wanneer een speler in de groeispurt komt. Want pas als je dát weet, kun je preventief maatregelen nemen waardoor de kans op bles-

Individuele moment

‘Trainer-coaches van elftallen Onder 12 tot en met Onder 16 krijgen allemaal in meer of mindere mate te maken met spelers die in de groeispurt komen. Of

‘Kijk goed wanneer een sporttalent écht gaat groeien en als het eenmaal zover is, pas dan het trainingsschema aan’

sures afneemt. Als een speler al in de groeispurt zit, ben je vaak te laat met het aanpassen van trainingsbelasting. In de praktijk blijkt dat veel spelers die geblesseerd uitvallen, al een tijdje last hadden van klachten. Ze hebben ermee doorgelopen totdat het echt niet meer ging.’

met spelers die daar al in zitten. Het lastige daarbij is, dat momenten van intensieve groei nooit tegelijkertijd plaatsvinden. De ene speler is al op zijn twaalfde begonnen met groeien, een ander op zijn dertiende en weer een ander pas op zijn vijftiende. Hoe ga je daarmee om? Een van de belangrijkste

Wat is het Maturity Offset Protocol (MOP)?

De Maturity Offset is de afwijking tussen de biologische leeftijd in de adolescentiefase en de kalenderleeftijd. Dankzij de bijbehorende formule kan geconcludeerd worden of een kind een vroege, gemiddelde of late rijping heeft. Je kunt van elk individu dus uitrekenen hoe lang het nog duurt voordat een kind in zijn ‘peak height velocity’ (het toppunt van groei) zit. Ook voor voetbaltrainers is dat belangrijk, en dan met name in preventieve zin. Want als je weet dat iemand twee jaar voor zijn PHV zit, en diegene is nu twaalf jaar en acht maanden oud, dan weet je dat het PHV op veertien jaar en acht maanden bereikt wordt. Van der Sluis concludeert dat je een half jaar voor en een half jaar na het moment van PHV gevoeliger bent voor blessures dan in de periode daaromheen en dat je als trainer-coach daarop kunt inspelen. Maar dat inspelen kan dus alleen wanneer je het individuele moment van groei hebt weten te bepalen.

conclusies uit het onderzoek: als je het écht goed wilt doen, houd dan rekening met dat individuele moment van groei. Om dat moment te bepalen, zul je spelers moeten meten. Een van de manieren waarop je dat kunt doen is, zoals wij ook bij ons onderzoek hebben gedaan, door gebruik te maken van het Maturity Offset Protocol (MOP).'

Ingewikkeld

'Op het eerste oog lijkt het Maturity Offset Protocol nogal ingewikkeld, maar in de praktijk valt het mee. Je kunt in bijvoorbeeld Microsoft Excel de formule (zie tabel 1) invullen waarna de bere-

raadzaam zijn om wat vaker te meten. Bovenal moet dat meten nauwkeurig gebeuren. Als je de zithoogte meet, ga je uit van de maximale afstand in centimeters tussen de kruin en het oppervlakte waarop de speler zit. De beenlengte wordt berekend door de zithoogte van de stahoogte af te halen.'

Rondom moment van groei

'Het is goed mogelijk dat spelers die qua kalenderleeftijd even oud zijn, lichamelijk enkele jaren van elkaar verschillen. Vooral op het gebied van de fysieke capaciteiten kunnen de verschillen enorm uiteenlopen, terwijl deze spelers toch met of tegen elkaar spelen. Hier spreken we van vroegrijpers of laatrijpers. We kunnen deze verschillen en problemen die hiermee gepaard gaan goed in kaart brengen door de spelers herhaaldelijk te meten en te wegen. Voor ons onderzoek hebben we een groep spelers gedurende drie jaar gevolgd, rondom dat moment van groei. Wat we eerst hebben gedaan, is het bepalen van het moment van de PHV. Een voorbeeld: bij een speler ligt de PHV op dertien jaar en zes maanden. Vervolgens zijn we gaan kijken naar de blessures in de zes maanden voor de PHV en naar de blessures in de zes maanden na de PHV. Dat volledige jaar hebben we qua blessures vervolgens

vergeleken met blessures in het hele jaar daarvóór én het hele jaar daarna. Onze conclusie is dat spelers in het jaar van de PHV significant meer blessures hadden. In het jaar voorafgaand aan het jaar waarin de PHV optrad, misten spelers gemiddeld zevenenhalve trainingen/of wedstrijddag. In het jaar van PHV lag dat twee keer zo hoog en in het jaar ná de PHV nam het weer af.'

Onderschat

'Het bepalen van de PHV is van groot belang, omdat tijdens deze periode de spelers gevoeliger zijn voor overbelasting en blessures. Er zijn in het verleden wel vaker onderzoeken gedaan naar blessures bij groepen spelers tussen de twaalf en vijftien jaar, maar nooit specifiek rondom individueel bepaalde periodes van groeispurt. Je ziet in veel blessureonderzoeken ook dat blessures pas worden geturfd op het moment dat een speler écht niet meer kon spelen. Terwijl je genoeg spelers hebt die (te) lang doorlopen met pijnklachten. Daarom vermoed ik dat blessures, met name overbelastingblessures, in tijden van de groeispurt erg worden onderschat. Spelers durven niet altijd aan te geven dat ze klachten hebben, omdat ze bijvoorbeeld bang zijn dan uit de basis zelf te verdwijnen.'

Vragen stellen

'Op basis van ons onderzoek adviseer ik trainers om methoden te gebruiken waarbij je de klachten van spelers nauwgezet volgt. Wij hebben dat in samenwerking met de tennisbond KNLTB bij tennissers gedaan, met behulp van het Oslo Sports Trauma Centre Questionnaire. We stellen op wekelijkse basis vragen en de uitkomsten daarvan worden met de sporter besproken. Een voorbeeld van een vraag die gesteld werd: in hoeverre had je last van klachten waardoor je trainingen minder goed hebben kunnen doen? Hier lieten we spelers vervolgens een score voor geven, variërend van 0 (geen klachten) tot 25. Door structureel die vragen te stellen werden zaken inzichtelijk en kwamen we gemakkelijk in gesprek: 'Je speelt nu al vier weken lang met pijn, wat is er aan de hand?'

'Spelers durven niet altijd aan te geven dat ze klachten hebben'

kening automatisch wordt gedaan. Met het MOP kun je op basis van één meting van de gevraagde waarden (beenlengte, zittende lengte, staande lengte en gewicht) een inschatting maken van het moment waarop iemand het snelst gaat groeien. Hierbij moet wel opgemerkt worden dat des te verder een speler van zijn PHV afzit, des te onnauwkeuriger de uitkomst is. Oftewel: het kan

Tabel 1: Formule voor het berekenen van de Maturity Offset

Geslacht	Maturity Offset
Jongens	$= -9,236 + (0,0002708 * (BL * ZL)) + (0,001663 * (LT * BL)) + (0,007216 * (LT * ZL)) + (0,02292 * (KG/LL) * 100)$
Meisjes	$= -9,376 + (0,0001882 * (BL + ZL)) + (0,0022 * (LT * BL)) + (0,005841 * (LT * ZL)) + (-0,002658 * (LT * KG)) + (0,07693 * (KG/LL) * 100)$
Gebruikte afkortingen: • BL = Beenlengte • ZL = Zittende lengte • LT = Leeftijd • KG = Lichaamsgewicht in kilogram • LL = Lichaamslengte in centimeters	

- Op de site <http://tinyurl.com/mk6fza4> kun je een excelsheet te downloaden waarin bovenstaande formule al is ingevuld.
- De berekening van de PHV kan ook gedaan worden via een tool op de site van het Athletic Skills Model: <http://www.athleticskillsmodel.nl/groeiberekening/>

Splitsen in groepen

‘Om rekening te houden met fysieke verschillen zie je dat groepen spelers wel ingedeeld worden op chronologische leeftijd. Spelers geboren in de periode januari-juni trainen in een groep, en spelers geboren in de periode augustus-december trainen met elkaar. Een dergelijke verdeling gebeurt regelmatig en daar is niets mis mee. Een indeling op chronologische leeftijd houdt echter geen rekening met of spelers wel of geen groeisput hebben gehad. Want in de groep spelers die geboren zijn tussen januari en juni zitten waarschijnlijk spelers die hun PHV beleven, maar ook in die andere groep is dat het geval. Zodra je van elke speler het PHV hebt bepaald, kun je rekening houden met het individuele moment waarop spelers in de groei komen en hun eventueel verminderde belastbaarheid als gevolg daarvan. Bovendien kun je je groep gaan splitsen op basis van biologische leeftijd en beter recht doen aan fysieke verschillen die als gevolg daarvan optreden. Als je van een speler weet dat zijn PHV op 13,5 jaar ligt, kun je hem voordat hij zijn groeisput heeft gehad (en hij fysiek gezien dus nog ‘jonger’ is) bij bepaalde delen van de training bijvoorbeeld laten trainen met spelers die eveneens nog voor hun groeisput zitten. Op het moment dat de speler dertien jaar wordt, kun je blessurepreventieve maatregelen nemen: die speler kun je op het moment dat je je groep splitst, dus in de groep plaatsen die je wat meer ontziet. Daarnaast is het raadzaam om in het jaar van de groeisput wél regelmatig (maandelijks) lengtegroei te gaan meten, om op korte termijn beter zicht te hebben op intensieve momenten van groei. Het gaat hierbij niet alleen om het meten van lichaamslengte, maar bijvoorbeeld ook om veranderingen in gewicht, BMI en vetpercentage. Dat moet wel gebeuren door een ervaren iemand en steeds dezelfde persoon, om de gegevens zo zuiver mogelijk te houden.’

Ervaren belasting

‘Mijn co-promotor Michel Brink van Bewegingswetenschappen heeft in samenwerking met Wouter Frencken van FC Groningen een onderzoek gedaan

naar het verschil tussen de geplande trainingsbelasting door de trainer en de daadwerkelijke belasting van de individuele spelers. Aan trainers werd gevraagd om vooraf in te schatten hoe zwaar een training was, spelers moesten diezelfde training na afloop een score geven. Er bleek een discrepantie tussen de inschatting van de trainer voor de zwaarte van een training en de daadwerkelijke belasting van de spe-

lers. Zeker wanneer spelers in de groei zitten, kan het voor trainers interessant en leerzaam zijn om deze ervaren belasting van spelers goed in kaart te brengen.’

Klachtenvrij

‘Tijdens het rijpingsproces richting volwassenheid ontwikkelt ook het brein zich volop, wat onder meer leidt tot het meer gebruiken van me-

Trainingsvormen

In alle drie de vormen die hier worden beschreven, houd je als trainer-coach rekening met het individuele moment van groei. Bij de indelingen zoals gemaakt in trainingsvorm 1, wordt de belasting aangepast. Spelers in groep A krijgen vaker rust of er wordt wat korter gespeeld. Maar waar je als trainer vooral op moet letten, is op het feit of de mechanische belasting aangepast wordt. Dus dat je probeert te voorkomen dat steeds dezelfde lichaamsstructuren (spieren, pezen en gewrichten) worden belast door bijvoorbeeld veel springen, wenden en/of keren. Want juist door telkens dezelfde beweging te maken ontstaan blessures, vooral bij spelers die in of rondom het jaar van PHV zitten. Wanneer je je groep niet splitst, zijn er ook mogelijkheden om bepaalde spelers (relatieve) rust te geven. In trainingsvorm 2 zet je ze vaker in als kaatser. In trainingsvorm 3 voorkom je te lange mechanische belasting door te switchen van een afwerkvorm naar een partijspel.



Trainingsvorm 1

- bij een groep van 16 spelers wordt in 2 organisaties een positiespel gespeeld
- in de ene groep (A) zitten in ieder geval alle spelers die in/of rondom hun groeisput zitten en in de andere groep (B) zitten de spelers voor wie dat nog niet het geval is
- groep A speelt een positiespel 6:2
- groep B speelt een positiespel 5:3
- groep A speelt steeds 3 minuten en krijgt 2 minuten rust
- groep B speelt steeds 4 minuten en krijgt 1 minuut rust
- bij beide groepen komt de speler die de bal verspeelt in het midden en mag de speler die daar het langste in staat er weer uit



Trainingsvorm 2


- een groep van 16 spelers speelt een partijspel 5 tegen 5 met 4 kaatsers, die met beide partijen mee mogen doen
- de spelers die in of rond hun groeispuurt (witte shirts) zitten, krijgen vaker de rol van kaatser toebedeeld dan de andere spelers



Trainingsvorm 3

- een groep van 15 spelers doet een afwerkvorm, die in totaal 10 minuten duurt
- omdat er in deze afwerkvorm vaak op dezelfde manier gewend en gekeerd wordt, gaan in elk geval de spelers die in de periode rondom groeispuurt zitten na vijf minuten al over naar een partijspel 4:4
- de spelers die niet in de periode rondom hun groeispuurt zitten gaan verder met de afwerkvorm

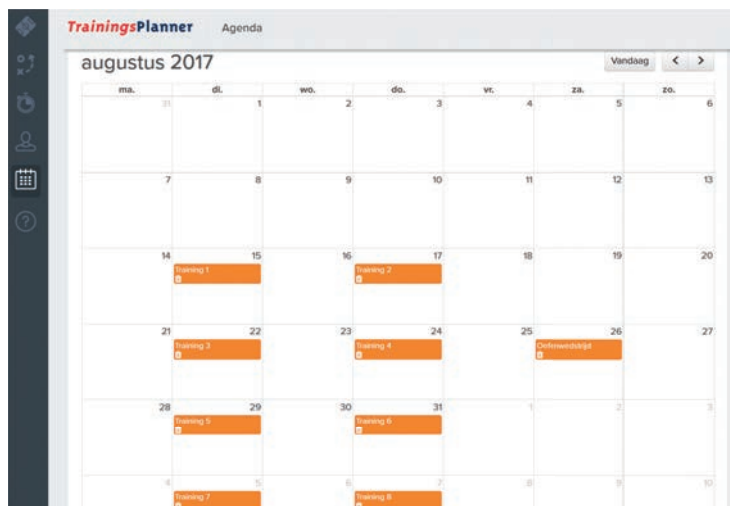
Of je als trainer-coach nu preventieve maatregelen neemt of niet, uiteindelijk zul je ook moeten kijken naar de het verschil tussen de bedoelde en de daadwerkelijk ervaren trainingsbelasting. Een in de ogen van de trainer-coach relatief lichte training kan door de spelers (zeker die in de groei zitten) al snel als zwaar worden ervaren.

tacognitieve vaardigheden (reflectie, planning, monitoren en evalueren). Bij een groep talentvolle tennissers is onderzoek gedaan naar de relatie tussen deze metacognitieve vaardigheden en overbelastingblessures. Als tennisser maak je veelvuldig dezelfde beweging en daar horen nu eenmaal na verloop van tijd de nodige pijntjes bij. Maar diegenen die goed aan zelfmonitoring kunnen doen, blijken beter in staat om kleine pijntjes niet uit te laten groeien tot grote blessures. Metacognitieve vaardigheden zijn belangrijk in het talent- ontwikkelingsproces en daarmee kun je vanaf twaalf jaar zeker al wel starten. Zorgen dat je klachtenvrij blijft, is een vaardigheid die hoort bij je ontwikkeling als talent. Wij waren benieuwd of tennissers die hoog scoren op zelfregulatievaardigheden, ook minder blessures hebben. Dat blijkt zo te zijn.' 

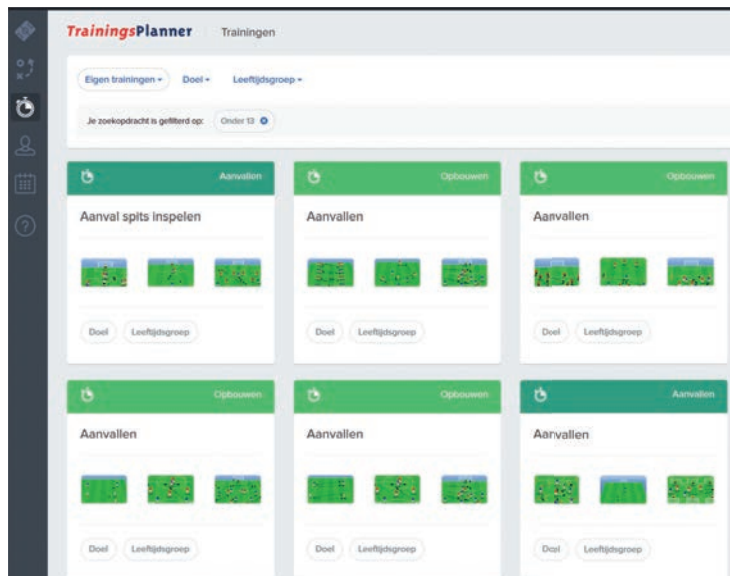
Samenvatting:

- Spelers komen op een verschillend moment in de groei.
- Als je werkt met twaalf- tot vijftienjarigen, weet je in een optimale situatie van elke speler het moment van meest intensieve groei (Peak Height Velocity, PHV).
- Door het Maturity Offset Protocol kun je het moment van PHV berekenen.
- In het jaar van de PHV vinden significant meer blessures plaats.
- De trainer-coach doet er goed aan om voor spelers die in hun jaar van PHV zitten blessurepreventieve maatregelen te nemen.
- Spelers die in staat zijn om tijdig pijntjes te signaleren en te erkennen, raken minder vaak langdurig geblesseerd.

TrainingsPlanner

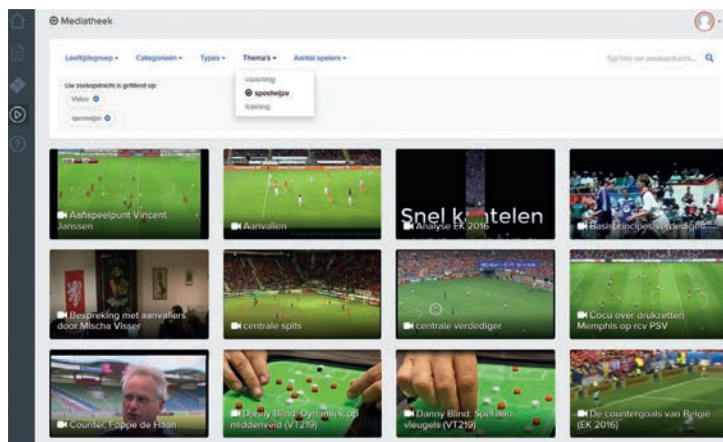


Het begin van het seizoen is een geschikte periode om de grote lijnen voor het complete seizoen vast te stellen. Gebruik hiervoor bijvoorbeeld de agendafunctie van de TrainingsPlanner. Achter de schermen is de redactie druk bezig om de leerlijnen te updaten op basis van opmerkingen van gebruikers en meer leerlijnen toe te voegen (zoals O18/16/14/12/10/8).

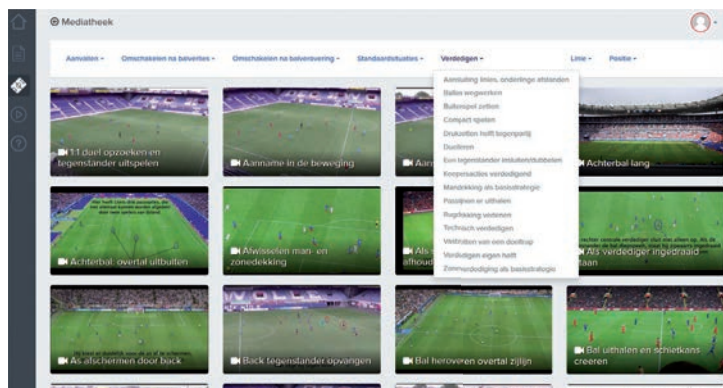


Sommige trainers kiezen in hun planning voor elke week een andere teamfunctie waaraan ze vooral aandacht willen besteden. Bijvoorbeeld: week 1 verdedigen, week 2 aanvallen, week 3 omschakelen etc. Deze manier van werken kennen we ook in de TrainingsPlanner. Dit online hulpmiddel kan uitstekend gebruikt worden om door middel van leerlijnen planningen voor het complete seizoen of delen van het seizoen vast te stellen. En het mooie is: de standaard leerlijnen kunnen worden aangepast naar de eigen voorkeuren. Misschien werkt u liever twee weken aan een teamfunctie in plaats van één. Of start u standaard met de verdedigende principes en komt het opbouwende/aanvallende deel pas in de tweede of derde week aan de orde.

Mediatheek



Wilt u de Mediatheek van De Voetbaltrainer gebruiken om details binnen de speelwijze van uw team te finetunen, dan is het raadzaam om in het dropdownmenu Thema's 'speelwijze' te selecteren. Vervolgens krijgt u tientallen zoekresultaten waarbinnen u verder kunt specificeren waarnaar u op zoek bent.



Een ander hulpmiddel binnen de Mediatheek is het nieuwe onderdeel 'Wedstrijdvideo's'. In deze maandelijks uit te breiden database van wedstrijdfragmenten kunt u terecht voor analyses van vooral tactische momenten. Voor gebruik op de laptop samen met een individuele speler of via het grote scherm met het gehele team.

Nog geen abonnee?

Ga naar www.devoetbaltrainer.nl/abonneren.

Ook kunt u een proefabonnement nemen op de TrainingsPlanner of een rondleiding krijgen door de Mediatheek.

Kennismaken met pupillen en pupillenvoetbal

Voor (mini)pupillen zijn veel zaken nieuw. Een voetbalveld, trainers, medespelers, spelregels, et cetera. Voor zowel trainer-coaches, begeleiders en voor clubs ligt hier gelijk een mooie uitdaging. Hoe zorg je ervoor dat die spelertjes zich snel thuis voelen? Naast zaken op organisatorisch gebied kun je ook op het trainingsveld werken aan dat gevoel. Bijvoorbeeld door passende oefenvormen te kiezen, de juiste taal te gebruiken en te zorgen dat spelers elkaar snel leren kennen. In dit artikel worden tips en trucs gegeven voor het werken met pupillen én zit het kennismakingsaspect in verschillende oefeningen verweven.

Werken op hetzelfde veld

Een kenmerk van (mini)pupillen is het feit dat ze snel zijn afgeleid. Het is voor trainer-coaches de kunst om de momenten waarin deze spelers niet actief bezig zijn met voetbal, tot een minimum te beperken. Een handig middel om dat te bereiken is door ervoor te zorgen dat je alle oefenvormen in dezelfde organisatie laat afspelen. Door het verplaatsen van een enkele pylon ontstaat er een andere vorm, terwijl je wel snel verder kunt met je training. Minder afleiding voor de spelers en een optimaler voetbalrendement.

Grootte van het veld

Wat veldgrootte betreft kiezen we bij de vormen in dit artikel steeds voor 30 meter bij 20 meter. Ook al is dit een goede afmeting om je vormen mee te beginnen, zul je zelf goed moeten kijken of deze afmeting past bij je eigen groep. Gaat een bal vaak uit? Dan kun je het veld groter maken zodat spelers meer ruimte hebben. Heb je een vorm met doeltjes en er wordt te weinig gescoord? Dan kun je de lengte van het veld aanpassen zodat de doelen korter op elkaar komen te staan.

Wat moet je zeggen en doen?

Voor een trainer-coach is het belangrijk dat hij goed observeert. Wanneer je zojuist een vorm heb uitgelegd en voorgedaan, begrijpen de spelers dan ook echt wat de bedoeling is? Pas zodra je constateert dat dit het geval is, kun je je focussen op zaken als plezier, het aantal balcontacten dat een speler heeft en of er voldoende gescoord wordt. Wat de coaching betreft, kun je bij de wat oudere pupil (7 of 8 jaar) al iets aangeven over de inhoud van het voetbalspel. Bij de minipupil speel je vooral in op de spelbeleving. Over het algemeen geldt dat pupillen vooral leren door te ervaren. Binnen dat ervaren is herhalen belangrijk, want door handelingen vaker uit te voeren worden pupillen steeds vaardiger. Wanneer je aanwijzingen geeft, maak dan vooral gebruik van voorbeelden. Doe het zelf voor of vraag een speler om een handeling of oefening te laten zien.

Afspraken maken met pupillen en ouders

Aan het begin van het seizoen maak je als trainer-coach afspraken met je spelers. Ook bij pupillen kan en moet dit al. Die afspraken hebben te maken met hetgeen gebeurt op of rond wedstrijden en trainingen. Een simpel voorbeeld: 'Als de trainer-coach aan het woord is, zijn de spelers stil.' Naast spelers maak je ook afspraken met ouders. Zorg dat duidelijk is dat aanwijzingen alleen gegeven worden door de trainer-coach en dat ouders de spelers vooral moeten aanmoedigen.

Balvragertje

Organisatie

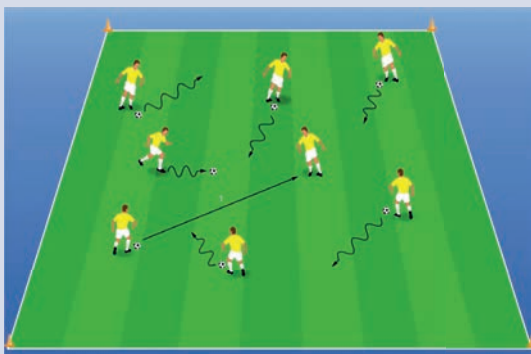
- het veld is 30 meter lang en 20 meter breed
- 4 pylonen
- 7 ballen

Inhoud

- in het veld dribbelen 7 spelers met bal
- de speler zonder bal roept de naam van iemand met bal, waarna hij de bal krijgt aangespeeld

Methodiek

- minder ballen in het veld, zodat meer spelers tegelijkertijd om een bal kunnen vragen
- een verdediger in het midden plaatsen die ballen mag afpakken



Balafpakkertje

Organisatie

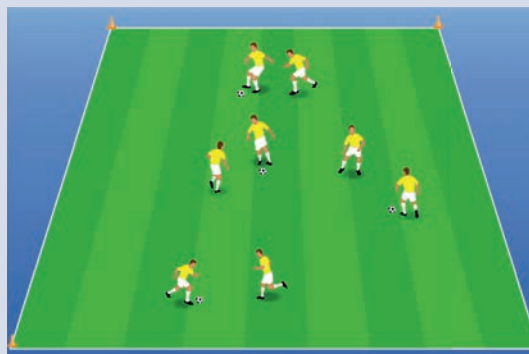
- het veld is 30 meter lang en 20 meter breed
- 4 pylonen
- 4 ballen

Inhoud

- in het veld hebben 4 spelers een bal
- de spelers zonder bal proberen een bal af te pakken
- de speler van wie de bal is afgepakt, gaat dat bij iemand anders proberen

Methodiek

- zodra een bal is afgepakt, kan die speler een punt scoren door uit het veld te dribbelen (de speler van wie de bal is afgepakt mag proberen om de bal weer terug te veroveren)



Poortenspel

Organisatie

- het veld is 30 meter lang en 20 meter breed
- 4 pylonen
- 10 hoedjes
- 4 ballen

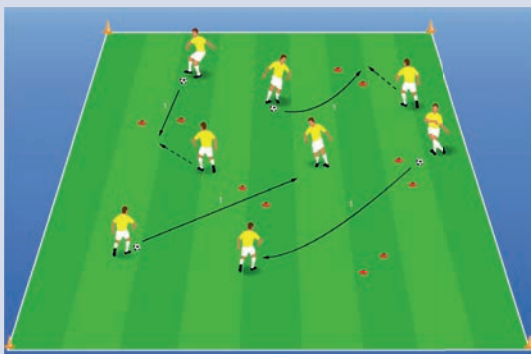
Inhoud

- in het veld hebben 4 van de 8 spelers een bal

- spelers zonder bal roepen een naam van een speler in balbezit en kunnen alleen door de poortjes heen worden aangespeeld

Methodiek

- zodra een speler is aangespeeld door een poortje, dribbelt hij met bal door een ander poortje



Achternvolgspel

Organisatie

- het veld is 30 meter lang en 20 meter breed
- 4 pylonen
- 8 ballen

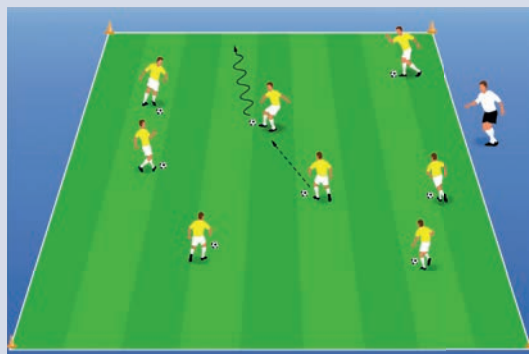
Inhoud

- 8 spelers dribbelen met bal in de rechthoek
- de trainer noemt 2 namen, waarna de eerstgenoemde zo snel mogelijk uit het vierkant probeert te dribbelen

- degene die als tweede wordt genoemd, laat zijn eigen bal liggen en probeert de bal af te pakken voordat de ander de rechthoek uitgedribbeld is

Methodiek

- in plaats van 2 namen noemt de trainer er 3, waarbij de nummers 2 en 3 samen proberen om de bal af te pakken van de nummer 1



Smokkelaarspel

Organisatie

- het veld is 30 meter lang en 20 meter breed
- 10 pylonen
- 6 ballen
- 2 rode hesjes en 6 gele hesjes

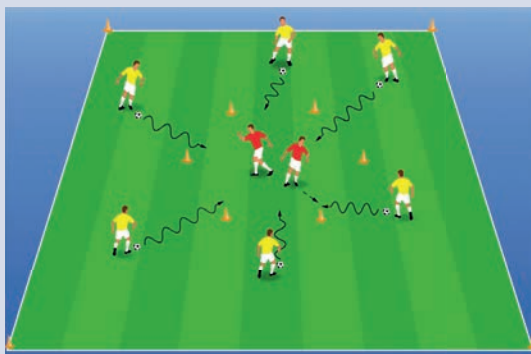
Inhoud

- de 6 spelers proberen om een pylon heen te dribbelen en veilig het vak weer uit te komen (dan scoren ze een punt)

- de 2 spelers tussen de pylonen proberen de bal af te pakken

Methodiek

- als een verdediger de bal afpakt, wisselt hij van positie met degene die de bal verloor gedurende 1 minuut tellen hoe vaak het de aanvallers lukt om succesvolle dribbels te maken, waarna er gewisseld wordt en 2 andere spelers gaan verdedigen



Balafpakkertje (2)

Organisatie

- het veld is 30 meter lang en 20 meter breed
- 4 pylonen
- 3 ballen
- 6 gele hesjes en 2 rode hesjes

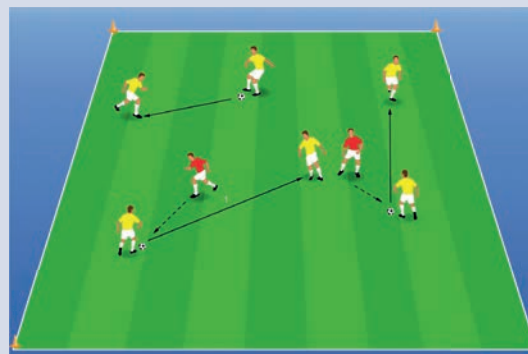
Inhoud

- in het veld hebben 3 van de 6 gele spelers een bal
- de 2 rode spelers proberen de bal af te pakken
- de 3 gele spelers zónder bal moeten de naam van degene in balbezit noemen zodat ze

- aangespeeld kunnen worden
- zodra een rode speler een bal afpakt, wordt degene die de bal verloren heeft de verdediger

Methodiek

- degene die de bal ontvangt, mag niet terugspelen op degene die hem aangespeeld heeft
- in plaats van 2 rode spelers begin je met 1 rode verdediger
- de rode verdedigers tellen hoe vaak het ze lukt om een bal af te pakken



Tikspel

Organisatie

- het veld is 30 meter lang en 20 meter breed
- 12 pylonen
- 6 ballen
- 6 gele hesjes en 2 rode hesjes

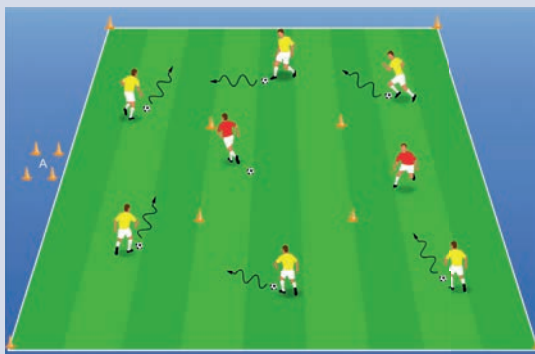
Inhoud

- de beide rode spelers zijn tikkers
- zodra ze een gele speler tikken, gaat de bal van die speler in het vierkant
- de speler die getikt is, gaat naar het vierkantje (vak A)

- de andere gele spelers kunnen de bal van de getikte speler uit het vierkant halen, waardoor de speler in vierkantje A weer mee mag doen
- als een gele speler die in het vak komt zelf wordt getikt, moet ook hij zijn bal inleveren
- na 1 minuut wordt er gewisseld van tikkers
- na 4 herhalingen wordt er een winnend tweetal uitgeroepen

Methodiek

- variëren in het aantal tikkers



Overspeelspel

Organisatie

- het veld is 30 meter lang en 20 meter breed
- 4 pylonen
- 2 ballen
- 8 hesjes in 4 kleuren (rood, geel, groen en blauw)

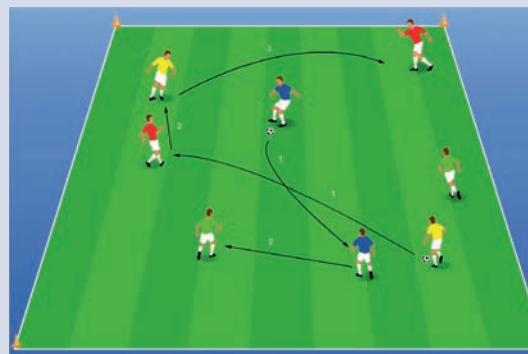
Inhoud

- pass- en trapvorm in viertallen
- blauw en groen spelen samen
- rood en geel spelen samen

- de speler in balbezit roept de naam van degene die hij wil inspelen

Methodiek

- na 1 minuten wisselen van teams, dus bijvoorbeeld blauw met geel (en rood met groen)
- degene die de bal vraagt, moet de naam van de speler in balbezit noemen in plaats van andersom
- er mag niet teruggespeeld worden op dezelfde persoon



Kaatsspel

Organisatie

- het veld is 30 meter lang en 20 meter breed
- 4 pylonen
- 2 gele, groene, rode en blauwe hesjes

Inhoud

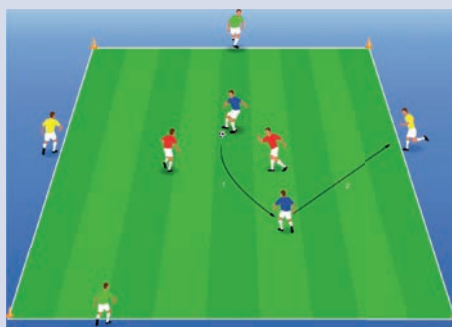
- in het veld spelen rood en blauw een vorm 2:2
- de speler met de bal mag alleen een kaatser (groen of geel) aanspelen indien hij zijn naam noemt
- elke keer wanneer degene die de bal naar een kaatser speelt

de bal ook weer ontvangt, wordt er een punt gescoord

- door 10 keer over te spelen kan er ook een punt worden gescoord

Methodiek

- na 2 minuten wisselt een kleur door (rood wordt kaatser en geel komt in het veld, daarna wordt blauw kaatser en komt groen in het veld, et cetera)
- variëren met het aantal keer dat de kaatser de bal mag raken



Toernooi 2:2

Organisatie

- 2 veldjes van allebei 20 meter lang en 15 meter breed
- 6 pylonen
- 4 doeltjes
- 1 bal in elk doel

Inhoud

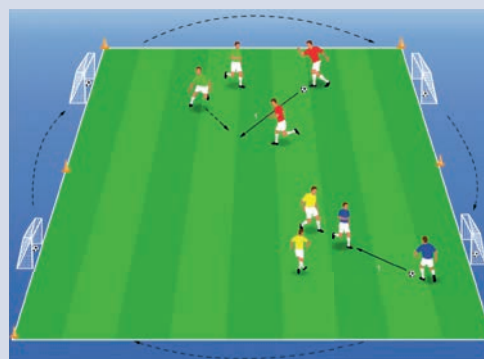
- minitoernooitje 2:2
- elk partijtje duurt 3 minuten, waarna er wordt door-

gedraaid (zie pijlen in tekening)

- elk tweetal onthoudt het aantal gemaakte doelpunten, waarna na 3 rondes het tweetal met de meeste doelpunten wint

Methodiek

- de partij die scoort, mag opnieuw starten met een bal vanaf hun eigen doel



Toernooi met individuele winnaar

Organisatie

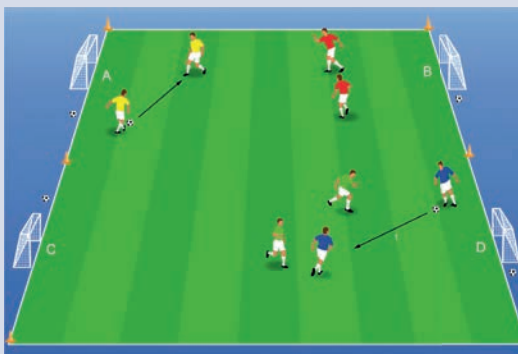
- 2 veldjes van allebei 20 meter lang en 15 meter breed
- 6 pylonen
- 4 pupillendoeltjes
- 4 ballen naast het veld

gen 3 punten (aantal doelpunten)

- voorbeeld: in ronde 1 spelen Noa en Stefan (groen) met 3-3 gelijk tegen Theo en Tom (blauw). Beide teams krijgen 13 punten (10 voor gelijkspel en 3 voor het aantal doelpunten) bijgeschreven

Inhoud

- 8 spelers worden om de 3 minuten verdeeld over een van de 4 doelen (ABCD)
- teams die winnen krijgen 20 punten + het aantal gemaakte doelpunten
- teams die gelijk spelen krijgen 10 punten + het aantal gemaakte doelpunten
- teams die verliezen krijgen 0 punten + het aantal gemaakte doelpunten
- de trainer vult het schema in en zorgt er daarbij voor dat spelers zoveel mogelijk in verschillende tweetallen komen te spelen
- na 4 rondes worden alle scores bij elkaar opgeteld en wordt er een winnaar bekend gemaakt
- voorbeeld: in ronde 1 spelen Erik en Isa (geel) tegen Jan en Mark (rood) en winnen met 4-3. Erik en Isa krijgen 24 punten (20 voor de winst en 4 voor het aantal doelpunten) en Jan en Mark krij-



	Ronde 1	Ronde 2	Ronde 3	Ronde 4
Erik	A (24)	B	C	D
Isa	A (24)	C	D	B
Jan	B (03)	D	A	C
Mark	B (03)	C	D	A
Noa	C (13)	A	B	D
Stefan	C (13)	D	A	B
Theo	D (13)	B	C	A
Tom	D (13)	A	B	C

Onder 19



Stanley van Kesteren begon als voetballer in de jeugd van AZ, speelde vervolgens voor Telstar en daarna jarenlang bij AFC'34. Van Kesteren (TC I-jeugd) werd trainer in de jeugdopleiding van die club en werkte er later ook als Hoofd Jeugdopleiding. Na vier jaar de senioren te hebben getraind bij HCSC (eerste klasse zaterdag) ging hij daarna naar FC Volendam. Daar rondde hij drie jaar geleden de opleiding Hoofd Jeugdopleiding af en was er al werkzaam als trainer van de Onder 17. Dit seizoen is hij verantwoordelijk voor de jeugdopleiding en traint daarnaast het elftal voor spelers Onder 19 jaar. Met dat team komt hij uit in de Eredivisie.

Bewustwording

Stanley van Kesteren: 'Spelen in FC Volendam onder 19 betekent dat je al heel dicht bij het 'echte' profvoetbal bent gekomen. Zo kwam dit elftal vorig seizoen uit tegen Ajax A1, met Justin Kluivert en Matthijs de Ligt in de gelederen. Die jongens hebben inmiddels in een Europa League-finale gespeeld. En vorig seizoen is Joey Veerman vanuit de Onder 19 al een basisspeler in het eerste elftal geworden. Ondanks dat we dit soort voorbeelden al in de voorbereiding benoemen, is het besef dat het voor velen dit jaar 'erop of eronder' is, niet altijd aanwezig. Dus dit is zeker in de voorbereiding een aandachtspunt in bijvoorbeeld gesprekken die ik met spelers heb. In die gesprekken komt ook naar voren wat hun sterke punten en verbeterpunten zijn. Waar jongens nogal eens geneigd zijn om de nadruk te leggen op dat laatste, doe ik dat juist niet. Aan een spits die vindt dat 'ie beter moet meeverdedigen vraag ik: 'Waarom voetbal jij hier? Waarom hebben wij jou tien jaar geleden gescout?' Als die speler dan zegt dat hij een individuele actie heeft en beschikt over een goede voorzet, vraag ik hem of hij dat nog kan verbeteren. Want juist door die kwaliteit uit te bouwen wordt de kans op een vervolgstap groter. Uiteraard vergen ook verbeterpunten aandacht, maar het is wel van belang om al in de voorbereiding met dit soort gesprekken te starten. We leggen hier al een basis voor de rest van het seizoen. Die bewustwording wat voetballen in de Onder 19, op dit niveau, met zich meebrengt kan er in mijn ogen niet vroeg genoeg zijn.'

Verdedigen

'Waar we in het eerste blok (voor de zomer) nog niet echt bezig waren met onze speelwijze, komt dat in het tweede blok nadrukkelijk wel naar voren. Wij spelen op het hoogste niveau van Nederland en staan daarin, als enige club uit de Jupiler League, vaak onder druk. We starten daarom ook altijd met verdedigen. Binnen dat verdedigen zijn we vooral bezig om in zones te verdedigen. We willen voorkomen dat de tegenstander diep kan spelen, dus halen ballijnen eruit en staan compact. In trainingsvormen (zie bijvoorbeeld tekening 1) komt dit terug. Ongeacht hoe je gaat aanvallen kun je verdedigend accenten leggen en met elkaar afspreken wat je wilt. Dat is de basis en van daaruit gaan we verder naar voren.'

Verantwoordelijkheid

'Zodra het eerste blok van de voorbereiding werd afgerond, heb ik de jongens gezegd dat ik na de zomer zou instappen op het niveau waarop we zijn gestopt. Kortom: er wordt van je verwacht dat je in de zomer voor jezelf aan de slag gaat om fit te blijven. Deze verantwoordelijkheid leg ik volledig bij de spelers zelf neer. Ik moet ook zeggen dat ze dit aankunnen, want ze willen niet geblesseerd raken omdat de intensiteit van trainen te hoog voor ze is. Er wordt tijdens wedstrijden gefilmd, maar het is vervolgens aan de speler zélf of hij met mij naar die beelden wil kijken. Ik denk ook dat je in deze leeftijdsgroep de speler niet te veel meer bij het handje moet nemen. Er wordt door ons gewerkt aan lifestyle, er zijn workshops op het stadion en we nodigen mensen uit om iets te komen vertellen. Zo is de VVCS hier geweest, hebben we het met elkaar gehad over het belang van goede voeding en ook zelfregulatie is al een thema geweest. Naarmate het seizoen vordert merk je dat druk, vanwege een eventuele overstap naar Jong Volendam of zelfs het eerste elftal, een belangrijke factor wordt in deze leeftijdsgroep. Ik probeer met name de eerstejaars daarom al in de voorbereiding gerust te stellen. 'Onthoud dat je eerstejaars bent en dat het geen ramp is wanneer je niet in de basis staat. Je hebt nog de tijd.' Het wordt al anders wanneer een eerstejaars een basisplek overovert, ten koste van een tweedejaars. Die laatste speler gaat zich zorgen maken. In de voorbereiding heb je daar nog niet zozeer last van, maar je weet nu al wel dat het komen gaat.'

Trainingsvorm 1

Doel

- verbeteren van het druk krijgen op de bal, waarbij we de centrale as dicht willen houden

Organisatie

- het veld is 30 meter lang en 60 meter breed
- 4 pylonen
- 4 ballen in de middencirkel

Inhoud

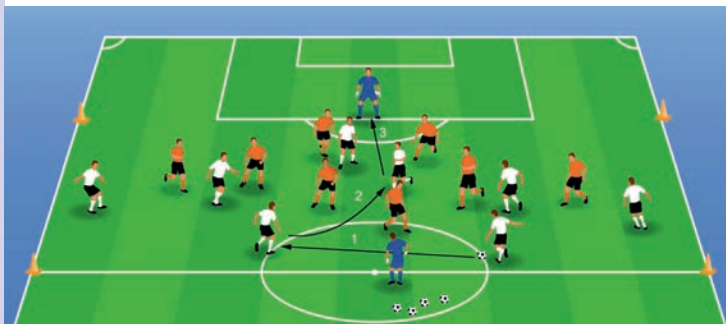
- positiespel 8:8 + 2 keepers
- wit speelt in een formatie 4:3:1
- oranje speelt in een formatie 2:3:3
- er kan worden gescoord door de keeper in de voeten of in de handen aan te spelen (maar dan wél onder hoofdhoogte)
- de keeper mag in de breedte van het veld meebewegen tot aan de verticale belijning van het strafschopgebied

Coaching

In deze vorm ligt de nadruk in de coaching op het verdedigen van ruimtes, waarbij er met name aandacht is voor het dichthouden van de, as zodra de tegenstander de bal heeft. Aanvallend gezien let de trainer op het in hoog tempo verplaatsen van de bal, om zodoende ruimte te creëren.

Methodiek

Zodra de verdedigende ploeg de posities op orde heeft, komt er een scoringsregel bij voor de aanvallende ploeg: er mag gescoord worden door een lijndribbel (telt voor 1 punt). Als de keeper in de voeten of handen wordt ingespeeld telt dat nu voor 3.



'Ik probeer met name de eerstejaars al in de voorbereiding gerust te stellen'

Trainingsvorm 2

Organisatie

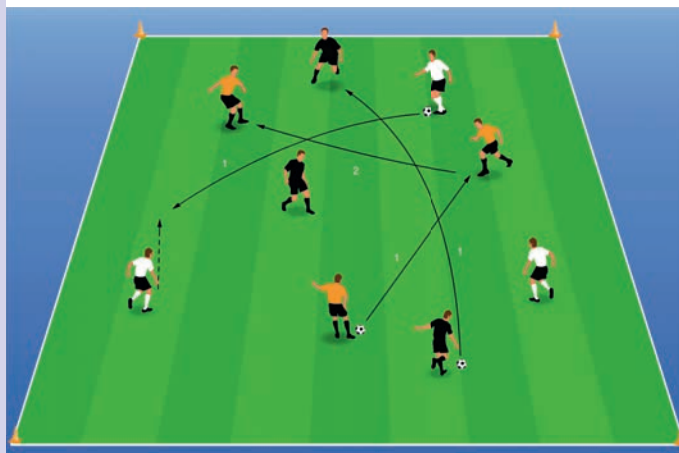
- het veld is 30 meter lang en 25 meter breed
- 4 pylonen
- 3 ballen
- 6 hesjes in 3 verschillende kleuren

Inhoud

- 3 pass- en trapvormen vinden tegelijkertijd door elkaar heen plaats
- spelers worden gedwongen om de hele situatie te overzien en zich niet enkel te richten op de bal
- maak in sommige gevallen eerst ballijnen vrij om ingespeeld te kunnen worden

Methodiek

- spelers verplichten om een een-tweetje te maken
- spelers verplichten om steeds de derde man te zoeken



Onder 17



Gijs Luirink debuteerde in 2001/2002 voor FC Volendam, waarna hij verhuisde naar FC Groningen. Hij werd geselecteerd voor Jong Oranje en werd als reserve-aanvoerder Europees Kampioen in 2006. Via AZ, RKC (verhuurd), Cambuur (verhuurd) en Sparta keerde Luirink in januari 2014 terug bij FC Volendam. Tweeënhalf jaar later nam hij afscheid als speler, toen hij al twee seizoenen actief was als assistent-trainer bij de Onder 19 van 'het andere oranje'. Inmiddels staat Luirink voor het eerst aan het roer bij de Onder 17, voor het grootste deel een groep spelers die hij vorig jaar in de Onder 16 ook onder zijn hoede had. Met de Onder 17 komt hij uit in de Eerste Divisie.

Observeren

Gijs Luirink: 'Voordat de zomerstop begon, hebben we drie weken getraind met de nieuwe groep. In dat blok ben ik vooral aan het observeren. Hoe gedragen de nieuwe en 'oude' spelers zich? Hoe gaan zij met elkaar om, zowel op het veld, maar ook buiten het veld? Hebben jongens al in de gaten wie mogelijke concurrenten zijn? Voor mij geeft dit al veel informatie. Ik heb die eerste drie weken vooral gebruikt om een zo compleet mogelijk beeld te krijgen van mijn ploeg. Welke types hebben we, waar ligt onze kracht en waar kunnen we ons verbeteren? In die weken heb ik bij de spelers aangegeven dat we vooral letten op onze vier pijlers voor het hele seizoen: honderd procent inzet tonen, willen leren, elkaar coachen/met elkaar samenwerken en normaal gedrag. Wanneer ik dit ervaar, geef ik de groep of speler een compliment. Als dit niet of te weinig gebeurt, ga ik met de groep of speler in gesprek. Ik denk dat wanneer je het nieuwe seizoen start, je heel duidelijk moet zijn in wat je wél en niet verwacht. Als je daar in het begin niet kort genoeg op zit, wordt het heel moeilijk om dat later terug te krijgen.'

Juiste keuze

'Na de zomerstop zijn we gestart met blok 2 en komt er steeds meer aandacht voor de ontwikkeling van de speelwijze, waarbij een aantal basisprincipes door de club zijn bepaald. Binnen die principes krijg je als trainer de vrijheid om in te spelen op hetgeen je groep nodig heeft. Bij FC Volendam trainen we de eerste vier weken op verdedigen, veelal in grotere partijen en vermijden vormen met veel explosiviteit. Binnen het ontwikkelen van die speelwijze, is het verdedigend gezien een speerpunt dat we direct dieptespel van de tegenstander zoveel mogelijk willen voorkomen. Als je in een omschakelmoment zit van aanvallen naar verdedigen, proberen we spelers bij te brengen dat ze snel de as dicht moeten zetten. Een ander voorbeeld van een verdedigend basisprincipe hoort bij de restverdediging. Sommige teams houden altijd drie verdedigers plus een middenvelder achter de bal, maar als een tegenstander met twee spitsen blijft staan, heb je een speler over die je ergens anders tekortkomt. Ons basisprincipe in de restverdediging is dat we altijd één speler meer dan de tegenstander achterin willen hebben. Afhankelijk van de situatie in het veld moeten spelers gaan leren herkennen hoeveel spelers achter moeten blijven en daardoor leren ze wat de juiste keuze is.'

Voorzeggen

'Een ander aspect dat ik met mijn spelersgroep overleg, is de ruimte waarin we als team willen verdedigen. Hoe groot moet het speelveld zijn? Is 30 bij 40 meter klein genoeg, geldt dat in elke situatie en wat betekent dat dan voor de manier waarop we gaan verdedigen? Spelers in deze leeftijdsgroep kunnen meedenken en daar al goed antwoord op geven. Ik denk dat het belangrijk is dat je als trainer-coach die ruimte ook geeft, want door spelers zelf na te laten denken gaan ze steeds vaker betere keuzes maken. Dit is in mijn ogen het belangrijkste aspect in het opleiden van jeugdspelers. In een ideale situatie zou je willen dat een speler aan het einde van de opleiding in alle mogelijke situaties de juiste keuze maakt. Om dit te bereiken, zul je dus niet te veel van tevoren vast moeten leggen en voorzeggen. Ik probeer er daarom steeds voor te zorgen de spelers op trainingen en wedstrijden in situaties worden gebracht, waarin ze een keuze moeten maken om daar vervolgens van te leren.'

Begeleiden

'Er zijn nog maar weinig jeugdteams die al tijdens de wedstrijd kunnen schakelen binnen verschillende systemen, terwijl dat volgens mij wel de toekomst is. Bij de Onder 17 wil ik hier in de loop van het seizoen naartoe, waarbij de spelers wel vanaf blok 2 in de voorbereiding handvaten krijgen door te werken aan onze basisprincipes binnen de teamfuncties. In trainingen en wedstrijden laat ik spelers ervaren waar onze kwaliteiten liggen, wat de kwaliteiten van de tegenstanders zijn, hoe de tegenstander speelt en wat wij daar tegenover kunnen zetten. Door hier, zowel in gesprek (al dan niet met gebruik van videobeelden) als op het veld, op in te gaan leren spelers zelf keuzes te maken en ervaren wat de gevolgen van hun keuzes zijn. Het is onze taak om ze te begeleiden in dit proces.'

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook YouTube

Trainingsvorm 1

Organisatie

- het veld is 40 meter lang en 30 meter breed
- 12 hesjes in 3 verschillende kleuren
- 8 pylonen

Inhoud

- 4 + 4 tegen 4
- de 4 verdedigers (wit) proberen de dieptepass van oranje naar blauw te voorkomen
- als de verdedigers worden voorbijgespeeld door een bal langs de buitenkant, krijgen de aanvallers 1 punt
- als de bal tussen 2 verdedigers door wordt gespeeld naar de andere aanvallers, worden er 2 punten gescoord
- de verdedigers krijgen een punt wanneer ze de bal onderscheppen

Coaching (verdedigers)

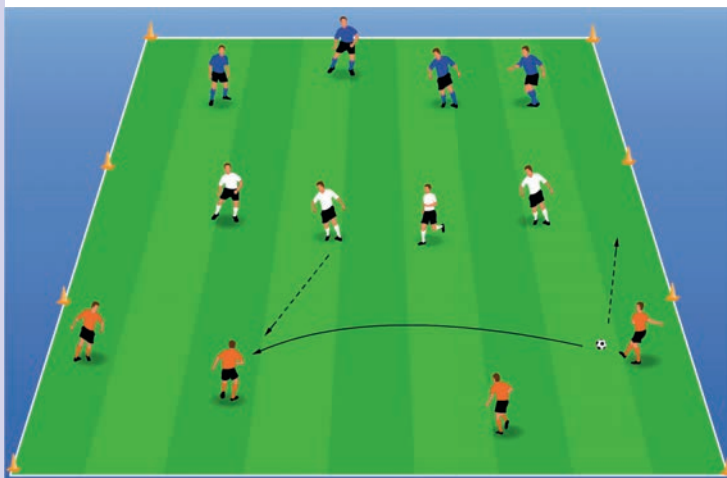
- 'Beweeg met de bal mee en voorkom ruimte onderling.'
- 'Kies het juiste moment om een aanval te doen op de bal (bijvoorbeeld na een slechte aanname of slechte pass).'
- 'Coach elkaar en werk samen: wanneer doen we een aanval op de bal?'

Coaching (aanvallers)

- 'Probeer in de passing iemand over te slaan (op hoge balsnelheid en zonder stuit)
- 'Kijk al voordat je de bal krijgt of er een passlijn vooruit open ligt.'
- 'Sta ingedraaid in de richting waar je naartoe moet.'
- 'Neem de bal in je aanname iets mee naar voren, probeer de bal kort aan te tikken en pass dan gelijk vooruit.'

Methodiek

- aanvallers mogen maximaal 2 keer raken
- 1 verdediger mag het vak van de aanvallers in om een aanval op de bal te doen
- 1 aanvaller mag in het vak van de verdedigers komen om aangespeeld te worden



Trainingsvorm 2

Organisatie

- hele veld (eventueel aanpassen bij 8:8, 9:9 of 10:10)
- 22 hesjes
- 14 pylonen
- 2 grote vaste goals

Inhoud

- 11:11 in 4 zones
- de verdedigers moeten zich in dezelfde of aangrenzende zone van de bal bevinden
- zodra verdedigers zich niet in dezelfde of aangrenzende zone bevinden, krijgen de aanvallers direct een (doel) punt
- bij het verplaatsen van de bal (wisselpass) krijgen de verdedigers 3 seconden om in een juiste zone te komen

Coaching (verdedigers)

- 'Beweeg constant mee met de bal en houd het in de breedte compact.'
- 'Houd zoveel mogelijk de as dicht, dwing de tegenstander naar een zijkant.'
- 'Probeer de bal te veroveren aan de zijkant, voorkom dat de tegenpartij nog van kant kan wisselen.'

Coaching (aanvallers)

- 'Wissel snel van kant en probeer iemand in een situatie 1:1 te krijgen.'
- 'Ga op zoek naar de ruimte achter of naast het verdedigende blok van de tegenpartij.'

Methodiek

- Afhankelijk van het niveau spelers 5 seconden de tijd geven om in de juiste zone te komen (in plaats van 3 seconden)



Onder 13



Tamer Arslanoğlu speelde zelf in de jeugd bij MvR, DZC'68, VfB Rheingold Emmerich (Duitsland) en VIOD tot en met de A1-selectie. In verband met zijn studie in Amsterdam stopte hij al vroeg met actief voetballen. Arslanoğlu studeerde af aan de ALO in Amsterdam en is momenteel bezig aan zijn vierde seizoen als jeugdtrainer bij FC Volendam. Na eerst twee jaar te hebben geassisteerd bij de Onder 13 (het elftal waar hij stage liep voor zijn Minor Sport Coaching) en bij Onder 16 (het elftal waar hij stage liep voor TC II) staat hij nu voor het tweede jaar als hoofdtrainer bij Onder 13 voor de groep.

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

Familie

Tamer Arslanoğlu: 'In de Onder 12 hebben spelers kennisgemaakt met elkaar en met de manier van werken binnen de club. De manier hoe we willen dat we met elkaar omgaan is grotendeels duidelijk. Toch hebben we bij FC Volendam de vrijheid om, binnen de structuur en de kaders die er vanuit de jeugdopleiding liggen, van onze eigen manier van werken uit te gaan. Dit principe geldt zowel binnen de lijnen als daarbuiten. Ik denk dat dat heel goed is, omdat aan de ene kant de spelers gaandeweg hun opleiding te maken krijgen met verschillen in werkwijzes. Anderzijds kun je nu als trainer-coach dicht bij jezelf blijven en doen wat echt bij je past. Wanneer we het hebben over groepsvorming, iets wat zeker in het begin van het seizoen actueel is, ben ik vooral bezig met het voeren van gesprekken. In die gesprekken gaat er veel aandacht uit naar onze speelwijze en onze werkwijze. Ook hebben we het over verwachtingen. Wat mogen wij van jongens verwachten en wat kunnen ze van elkaar verwachten? Wat dat laatste betreft wil ik dat mijn spelers elkaar niet als vrienden gaan zien. Het gaat mij erom dat we onlosmakelijk met elkaar verbonden worden en als familie gaan opereren. Dus dat je elkaar steunt door dik en dun en daar hoort iedereen bij: de technische staf, de spelers én de ouders. We hebben elkaar dit seizoen keihard nodig en als je ziet dat iemand het moeilijk heeft, help je diegene.'

Fouten maken

'In die vele gesprekken die ik met spelers voer, gaat het ook over posities in het veld. Als club hebben we een beeld waar een speler het beste tot zijn recht komt, maar ik ben ook benieuwd naar zijn eigen mening: waar zie jij jezelf het liefste terug, waar ligt je voorkeur en waarom? Door dat gesprek aan te gaan leren we meer over het zelfbeeld van de speler. Waar voelt hij zich prettig en waar denkt hij van waarde te kunnen zijn voor de ploeg?

Daarnaast laten we ook meerdere jongens aanvoerder zijn in de voorbereiding. Tot aan de eerste competitiewedstrijd wisselen we wekelijks van aanvoerder, zodat we ook daarin meer leren over hoe jongens in elkaar steken. Wie is een (natuurlijke) leider? En waaraan zien we dat? Zowel in de voorbereiding als in de rest van het seizoen houden we rekening met speeltijd, want het is de bedoeling dat elke speler min of meer hetzelfde aantal minuten maakt. Door hier een afspraak van te maken, hopen we dat jongens zich veiliger voelen om voluit te spelen en vooral niet bang zijn om fouten te maken. Want als je een fout maakt, betekent dat dus niet gelijk dat je de komende tijd op de bank zult zitten. Wanneer spelers hier komen trainen en spelen, maar geen fouten durven maken, is dat erg zonde. Je hebt die fouten nodig om beter te worden. Hier komt ook een stuk zelfregulatie terug, want door op die fouten te reflecteren kan een speler in een door zichzelf aangegeven termijn verbeteren.'

Uitzoeken

'In Onder 12 hebben de spelers tijdens oefenwedstrijden ervaring opgedaan met 11:11. In Onder 13 krijgt dat een vervolg. Een speerpunt hierin is dat we vinden dat we ons niet aan gaan passen aan tegenstanders. Als technische staf gaan we vanaf de kant in elk geval niet zeggen hoe het moet. Wanneer we dat wél zouden doen, nemen we als het ware leermomenten voor de speler weg. Stel mijn rechtsback staat tegenover een heel goede en snelle linksvoor, dan willen we dat hij zélf leert hoe hij hiermee om moet gaan. Juist door ook hier weer ruimte te geven voor fouten, geven we spelers als het ware permissie tot zelfontplooiing. In dit voorbeeld zou de 2 bijvoorbeeld tegen een centrale verdediger kunnen zeggen dat er meer rugdekking nodig is. Of het omgekeerde kan ook gebeuren, dus dat de 3 inziet dat hij meer moet helpen. Na afloop bespreken we dit soort situaties uitgebreid met de jongens, maar in het veld zelf laten we het ze zelf uitzoeken. Ik heb de voorbije jaren wel gemerkt dat de factor plezier, in combinatie met spelers de ruimte geven om zich te ontwikkelen en om fouten te maken, uiteindelijk toch wel resultaat gaat opleveren. In mijn beleving leidt plezier nu eenmaal tot succes en niet andersom.'

'Je hebt fouten nodig om beter te worden'

Trainingsvorm

Organisatie 1

Volleybal 3:3/4:4

- Veld: 40 x 20 meter
- Materiaal: E-doel in het midden, 1 bal, 6 dopjes
- Doel: de spelers proberen door samenspel de bal op de grond bij de tegenpartij te krijgen. De eerste bal over het net (E-doel) mag gevangen worden.

Organisatie 2

Oog-, hand- en voetcoördinatie in (3 of 4) tweetallen

- Veld: 30 x 15 meter
- Materiaal: 6 dopjes en 2 ballen
- Doel: één speler heeft de bal in de hand en de andere speler heeft de bal aan de voet. De ene speler gooit de bal en tegelijkertijd speelt de ander de bal met de voet in.

Organisatie 3

Chinees boksen in (3 of 4) tweetallen

- Veld: 30 x 15 meter
- Materiaal: 6 dopjes
- Doel: tweetallen stellen zich in ligsteun tegenover elkaar op. Na een fluitsignaal mogen ze elkaar uit balans trekken of duwen. Zodra een speler op zijn buik valt, heeft hij verloren.

Organisatie 4

Voetbal met een adaptaball in 3:3 of 4:4

- Veld: 30 x 15 meter
- Materiaal: 6 dopjes en 4 kleine doelen
- Doel: teams spelen een partijvorm met een adaptaball, waarbij de bal bij het inspelen of aannemen onverwachte respons geeft.

Na 12 minuten wordt er van onderdeel gewisseld.



Onder 12



Sander Veraart (TC II) volgde de opleiding Sportmarketing en studeerde communicatiewetenschappen aan de Vrije Universiteit van Amsterdam. Zijn trainerscarrière bracht hem via De Kennemers in Beverwijk naar ADO'20. Daarnaast was Veraart actief voor het KNVB JPN Onder 14, trainde op zomerkampen in de Verenigde Staten en Zweden en was tweeënhalf jaar trainer van de AZ-voetbalschool. Dit seizoen staat Veraart voor het tweede jaar bij FC Volendam onder 12 aan het roer, waarmee hij uitkomt in de gesloten BVO-competitie. Tevens is hij bij FC Volendam assistent Hoofd Jeugdopleiding.

Basisvaardigheden FC Volendam onder 12

- Wreeftrap
- Afronden
- Kappen
- Draaien
- Kaatsen
- Verdedigende houding
- Passeren
- Dribbelen
- Passen en meenemen



Kennismaken

Sander Veraart: 'De voorbereiding in de Onder 12 staat vooral in het teken van kennismaken. Kennismaken met elkaar, met de club en met de manier van trainen. Veel jongens zijn nieuw, dus die moeten hun plekje zoeken. Naast het kennismaken, proberen we jongens gelijk al de beginselen van het profvoetballer zijn bij te brengen. In het begin krijgen ze een uitleg over wat er, volgens ons, nodig is om bij FC Volendam in de jeugdopleiding te blijven spelen. We maken hierbij ook gebruik van grote voetbalsterren, zoals Neymar, Sneijder, Messi, Bale et cetera. In de kleedkamer hang ik foto's op van de voorbeelden van mijn spelers en we gaan met ze in gesprek. Wie vind jij goed en waarom? Wat is er nu volgens jou nodig om ook zo goed te worden? Hierbij willen we wel zorgen dat onze spelers vooral hun eigenheid behouden. Messi heeft specifieke kwaliteiten, maar die heeft een speler in Onder 12 ook. Hoe kun je die kwaliteiten uitbouwen? Daarnaast halen we voorbeelden aan van spelers in de Nederlandse competitie. Zo behoorde Nick Viergever in de jeugdelftallen waar hij in uitkwam niet tot de beste spelers, maar hij heeft wel het eerste van Ajax gespeeld en zelfs het Nederlands elftal gehaald. Door daar met onze jongens over in gesprek te gaan, hoop je dat ze al een beetje gaan beseffen dat de weg die ze gaan afleggen nog lang is, maar dat iedereen een kans maakt mits ze er alles aan willen doen. Zo proberen we vanaf de Onder 12 al een groeimindset te stimuleren.'

Spelintenties

'In de eerste voorbereiding hebben we ter kennismaking een start gemaakt met vier spelintenties. Dit zijn zaken die we specifiek in Onder 12 belangrijk vinden. Allereerst is er het duel 1:1 verdedigend. Hoe doe je dat? Daarnaast is er aandacht voor het uitspelen van een overtal 2:1. Dit gaat gepaard met het inspelen van schuine ballen (derde spelintentie) en de vierde spelintentie, het vrijlopen. Bij elke intentie nemen we de spelers bij de hand en gaan vooral niet te snel. Veel vragen stellen helpt daarbij, omdat je dan goed doorkrijgt in hoeverre spelers begrijpen wat ze moeten herkennen. 'Als hij nu de bal heeft, waar moet ik dan gaan lopen om samen met die ander iemand uit te spelen?' Bij het uitspelen van een overtal moet elke pass die een speler geeft opleveren dat een tegenstander wordt uitgespeeld. Als dat niet lukt, dan hebben we liever dat ze eerst gaan indribbelen zodat een tegenstander een keuze moet maken. In de simpele vorm 2:1 komt het vrijlopen van de ander ook aan de orde. We spelen in de voorbereiding bijna geen grote partijvormen, maar richten ons in overwegend kleinere vormen op deze spelintenties.'

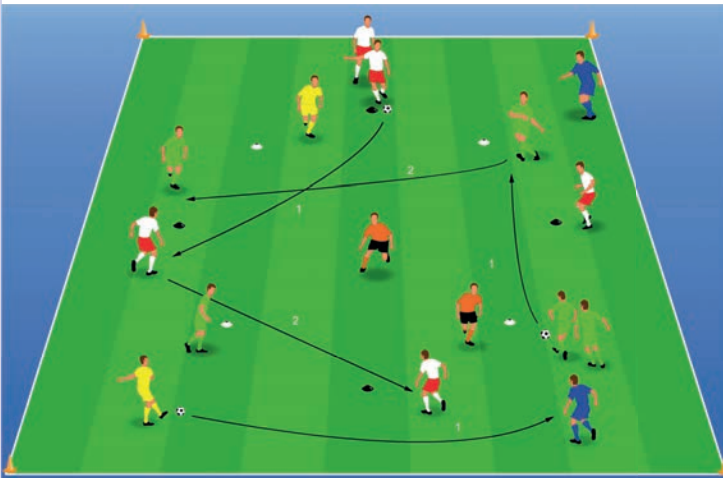
Basisvaardigheden

'We hebben de voorbereiding opgeknipt in twee perioden. In het deel dat na de zomerstop begon, stelden we elke week een basisvaardigheid centraal (zie kader). Deze basisvaardigheden werden trouwens ook al vóór de zomerstop behandeld, maar nu hebben we de trainingsvormen moeilijker en uitdagender gemaakt. Kort voordat we de zomerstop in gingen, heb ik de jongens een programma met 'challenges' meegegeven. Hierbij konden ze in de vakantie, aan de hand van filmpjes, spelenderwijs levels uitspelen en tegelijkertijd hun basisvaardigheden trainen. Deze leeftijdsgroep is uitermate geschikt voor het trainen op technische vaardigheden, omdat spelers nog in hun sensitieve periode zitten. Na de zomerstop ligt grofweg gezegd gedurende de helft van een training de nadruk op een basisvaardigheid. Aan spelsystemen en tactiek besteden we nog minder aandacht. Zo vinden we het belangrijker dat spelers in deze leeftijdsgroep leren waaróm en wanneer ze drukzetten, dan dat ze aangeleerd wordt hoe je tegen een bepaald systeem drukzet. Wat we verder proberen is om de basisvaardigheid ook in de grotere vormen terug te laten komen. Dus als we een partijspel spelen en we zijn in die week bezig met het dribbelen, dan zetten we in bijvoorbeeld een vorm 5:5 geen grote doelen neer, maar laten spelers scoren door middel van dribbelpoortjes.'

Trainingsvorm 1

Passen/meenemen en kijkgedrag

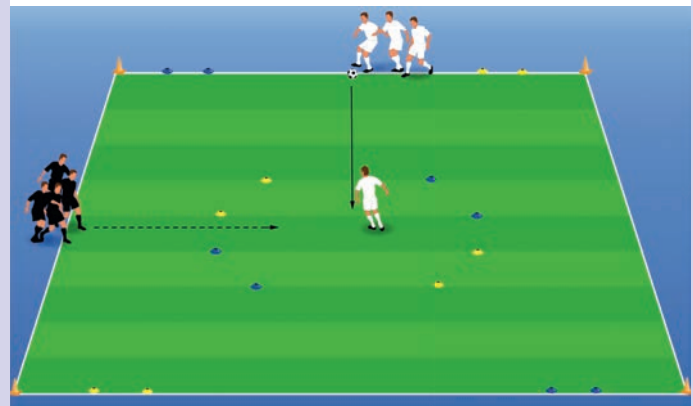
Uitleg vorm: Twee groepen van vijf (wit en groen) gaan in een diamantvorm passen en meenemen. Deze vormen lopen door elkaar, zodat spelers goed moeten kijken of de passlijn open is. Is dat niet het geval, dan moeten ze die lijn openzetten. Om deze vorm heen staat een vierkant, waarin zes spelers een vorm 4:2 spelen. In dit positieospel zijn er drie teams (geel, blauw en oranje). Het team dat de bal verliest, wordt de verdedigende partij. Als methodische stap mogen de twee vijftallen zelf de richting van de vorm aanpassen. Als een speler 'draai' roept, moet de vorm direct de andere kant op gaan. Bij zowel de diamant als het positieospel ligt de coaching voornamelijk op het passen en meenemen, in combinatie met het kijkgedrag van de spelers.



Trainingsvorm 3

Kappen en draaien + dribbelen

Uitleg vorm: De witte speler aan de buitenkant speelt de speler in de cirkel in en roept tegelijkertijd een kleur (blauw of geel). De speler die de bal ontvangt, moet per se via een poortje van die kleur uit de cirkel dribbelen en kan dan door middel van een dribbel scoren op een van de beide poortjes (bij de achterlijnen) van opnieuw die kleur (dus uitdribbelen via blauw en scoren bij blauw). Op het moment dat de witte speler de kleur noemt, mag de verdediger (zwart) het veld in rennen om de aanvaller te verdedigen. Pakt hij de bal af, dan kan hij direct scoren door middel van een dribbel in een van de poortjes van de andere kleur. Als er gescoord is, of de bal is uit, draait iedereen een plek door. Als methodische stap kan de witte speler in plaats van een kleur ook 'kaats' roepen. De 1:1 wordt dan een 2:2. De aanvallers scoren nu op de twee verste doeltjes. De verdedigers moeten anticiperen door met zijn tweeën het veld in te komen. Zij scoren op de twee doeltjes aan de kant van de witte speler.



Trainingsvorm 2

Passen/meenemen en kijkgedrag

Uitleg vorm: In deze vorm werken de tweetallen samen. Speler A gaat kappen en draaien door de poortjes, speler B geeft commando's. In eerste instantie roept speler B alleen een kleur (groen, blauw, rood en geel) en speler A reageert door zo snel mogelijk te kappen en te draaien. Als methodische stap kunnen spelers cognitief uitgedaagd worden, doordat kleuren een contra-commando krijgen (rood = blauw, geel = groen en vice versa). Ook kunnen de kleuren een naam van een speler of een club krijgen.





instatfootball.com

SOLUTIONS FOR YOUR ACADEMY



INSTAT LEVERT UNIEKE BIJDRAGE AAN VOETBALONTWIKKELING



InStat Scout

Een vergrendeld, krachtig platform voor de opslag en bewerking van wedstrijdopnames. Meer dan 650.000 spelers staan in het systeem, alsmede tienduizenden wedstrijden van over de hele wereld. Een snel en makkelijk systeem om videoclips van elk element van het spel te maken en van elke actie van iedere speler.

InStat Reports

24 uur nadat de wedstrijdbeelden binnenkomen bij InStat, ontvangen coaches gedetailleerde statistische rapporten van de wedstrijd en van alle spelers.

InStat Players

Elke speler uit de opleiding krijgt gratis toegang tot het een eigen profiel. Ze kunnen hun volledige statistieken bekijken en videoclips opslaan van wedstrijden. Ouders kunnen de beelden van hun kinderen opslaan.



ALLE COACHES ONTVANGEN DE RAPPORTEN VAN EEN WEDSTRIJD EN OVER ELKE INDIVIDUELE SPELER.



InStat garandeert een snelle terugkoppeling: 24 uur na het ontvangen van de wedstrijdbeelden en het 'wedstrijdformulier' met namen en rugnummers krijgt de coach de gedetailleerde statistische rapporten van het eigen team en van de tegenpartij, en van alle individuele spelers.



UNIEKE KENNISMAKINGSAANBIEDING VOOR ABONNEES VAN DE VOETBALTRAINER!



InStat biedt de abonnees op De Voetbaltrainer (vakblad, TrainingsPlanner en/of Mediatheek) de gelegenheid om eenmalig gratis en vrijblijvend een wedstrijd te laten analyseren door InStat. Dit werkt als volgt:

1. Film de wedstrijd. Liefst vanaf een hoger camerastandpunt.
2. Stuur een e-mail naar devoetbaltrainer@eisma.nl met daarin de link naar de video. Vermeld hierbij uw abonneenummer (vakblad) of uw e-mailadres waarmee u geregistreerd bent voor de TrainingsPlanner of Mediatheek.
3. Voeg de opstelling (namen en rugnummers/posities) toe.