

De JeugdVoetbalTrainer

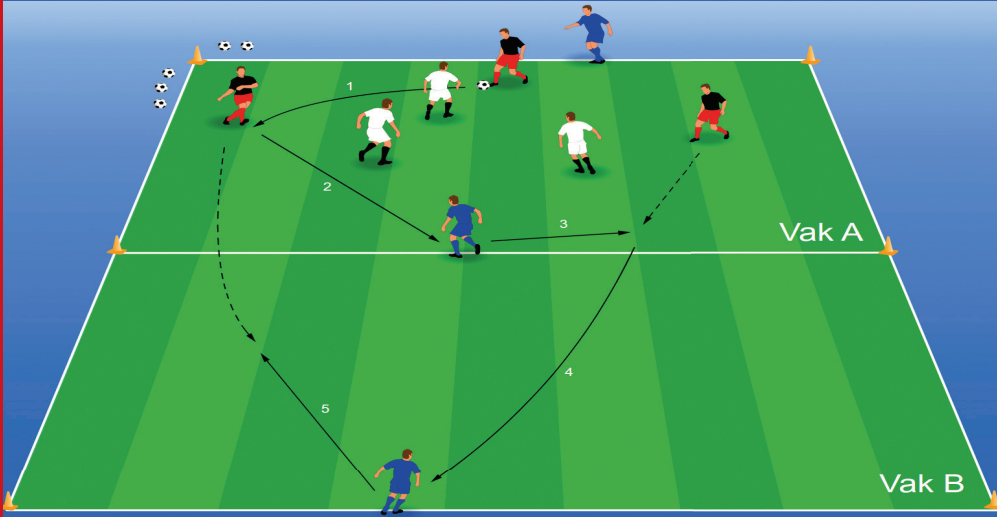
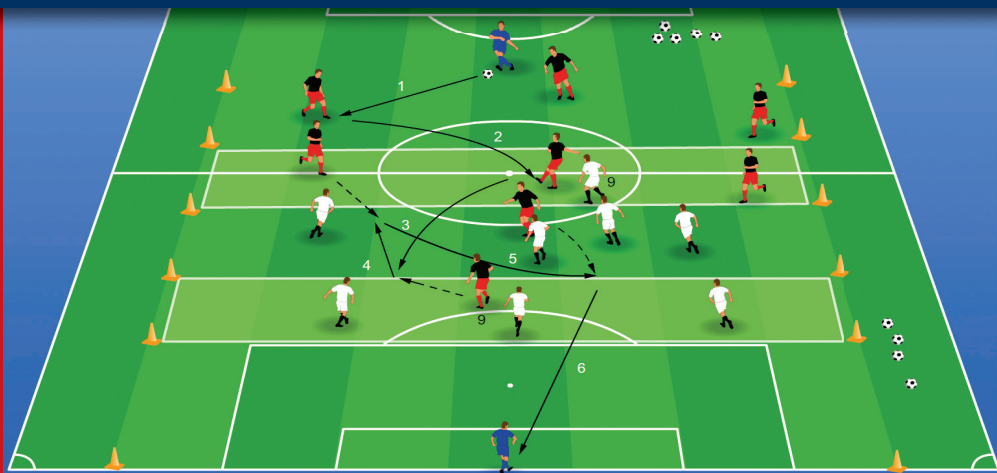
nummer **51**

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

Mauro van de Loij
Positiespel bij pupillen

TrainingsPlanner
Positiespel als trainingsvorm

Mediatheek
Positiespel in wedstrijd



Thema: Positiespel
jeugdopleiding
Excelsior Rotterdam

Marinus Barendregt
Onder 19

Jouk Pols
Onder 17

Ronald van der Helm
Onder 16

Robert Ruisaard
Onder 13

Positiespel introduceren in de jeugdopleiding

Bij de oudere jeugd en senioren kunnen spelers in principe elk positiespel uitvoeren, maar de allerjongste jeugd heeft daar nog moeite mee. Zij moeten eerst leren de bal onder controle te krijgen. Vanaf welke leeftijd heeft het zin een positiespel te spelen? Welke vormen zijn daarvoor met name geschikt? En hoe kun je deze vormen geleidelijk iets moeilijker maken?

Mauro van de Looij, trainer van PSV FUNdament en coach bij Bauer & van de Looij, laat hierop zijn licht schijnen.



Mauro van de Looij: 'Wanneer je begint met positiespel hangt uiteraard af van de spelers die je traint. In het FUNdament van PSV is het niveau relatief hoog, dus kunnen we hier al in de Onder 9 mee starten. Op amateurniveau is dat wellicht nog te vroeg. Kan een speler goed passen, aannemen en dribbelen, dan vind ik dat je een positiespel kunt proberen. Blijkt dat dit nog erg veel problemen oplevert, dan is dat ook niet erg. Dit vergroot zelfs de motivatie: je doet vervolgens eerst een stapje terug, maar de spelers hebben wel een nieuw leerdoel gekregen. Als ze hun vaardigheden verder verbeteren, weten ze dat ze die later zullen gaan toepassen in een positiespel. Daar passen ze dezelfde vaardigheden toe, maar dan onder druk.

Wat ik zoveel mogelijk probeer te doen, is positiespel spelen met richting. Dit maakt de vorm automatisch een stuk wedstrijdchter. In de wedstrijd wil je ook van de ene naar de andere kant spelen en probeert de tegenstander dit te verhinderen. Daarnaast voeg ik vaak doeltjes toe waarop het verdedigende team kan scoren

Wat ik regelmatig doe, is spelers huiswerk meegeven (zie de twee afbeeldingen). Ik beeld dan het positiespel af en stel er vragen over. Een vraag zou bijvoorbeeld kunnen zijn: Hoe kunnen we in dit voorbeeld het snelst de spits (9) bereiken? Veel spelers komen dan zelf tot de conclusie dat een rechtstreekse pass vanaf de

'Spelen met richting maakt je positiespel wedstrijdchter'

als ze de bal veroveren. Dit vinden kinderen van die leeftijd erg leuk en bovendien voegt het een element van omschakeling toe: het verdedigende team kan scoren, het team dat balverlies lijdt, moet zo snel mogelijk omschakelen naar verdedigen.

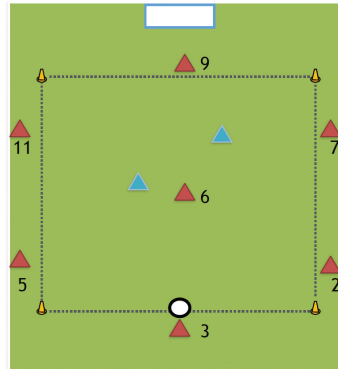
centrale verdediger (3) de snelste optie is. Op deze manier kauw ik niets voor, maar denken ze er zelf over na. Sommige ouders vertellen dat spelers thuis aan de keukentafel aan ze uitleggen wat we in zo'n positiespel graag zien. Het is geweldig dat ze op die manier met voetbal bezig zijn. Een bijkomend voordeel is dat ik aan

NADENKEN IN VOETBAL

AANVALLENDE PRINCIPES

Principes die gelden als wij de bal hebben

RONDO: aankomende 2 weken



de antwoorden van spelers kan zien hoever ze hierin zijn. Daar kan ik tijdens de training rekening mee houden in de vragen die ik stel, zowel in de groep als individueel.

Naast het toevoegen van richting en goaltjes is het belangrijk dat uit het positiespel automatisch naar voren komt op welke accenten in de speelwijze de aandacht ligt. Dit kan voor ieder team weer anders zijn. Als de vorm goed is ingericht, is het een miniversie van de wedstrijd. Stel je hierover de juiste vragen aan de spelers, dan denken zij na over de leermomenten die ze uit de vorm kunnen halen en in de wedstrijd kunnen gebruiken. Daarbij probeer ik vooral de fantasie en creativiteit van spelers aan te spreken. Hoe gaan we hier de overkant bereiken? Hoe kunnen we de tegenstander lokken om ruimte te creëren? Welke regel kunnen we instellen om het iets moeilijker te maken? Geen suggestieve vragen stellen met 'goede' en 'foute' antwoorden, maar hun fantasie aanspreken en ze laten meedenken.'



NADENKEN IN VOETBAL

AANVALLENDE PRINCIPES

Principes die gelden als wij de bal hebben

RONDO aankomende twee weken

VRAGEN (kijk naar het blad met de oefening om de vragen te beantwoorden)

Wat is de snelste manier om de bal van speler 3 naar speler 9 te krijgen? En hoe kunnen speler 6 en speler 9 dan het beste bewegen?

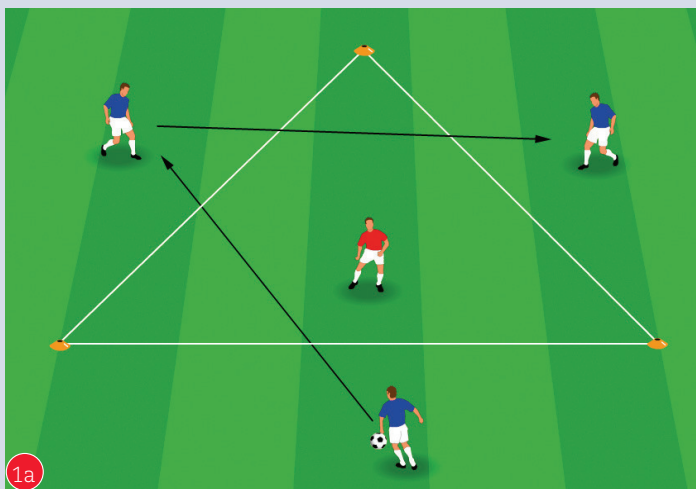


Mauro van de Looij heeft voor De Voetbaltrainer een unieke leerlijn opgesteld, waarin hij voor twaalf weken een compleet trainingsprogramma heeft opgesteld. De oefeningen in dit schema kennen een opbouw en zijn 'getest en bewezen' bij zowel kinderen die voetballen bij een BVO als kinderen die voetballen bij een amateurvereniging. Deze trainingen van Van de Looij zijn onderdeel van de leerlijn 'Onder 10' welke is te vinden in de vernieuwde TrainingsPlanner. Hierin is door de weken heen een duidelijke opbouw te zien in positiespelen, maar ook in afwerkvormen en partijspelen.

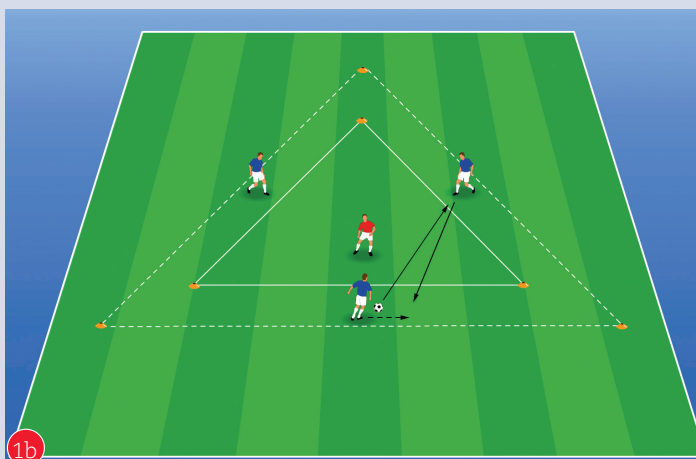
Trainingsvorm 1: positiespel 3:1

'Zoals gezegd kies ik het liefst voor een positiespel met richting en doeltjes, maar daarvóór kun je wel een rondo 3:1 gebruiken. Zo kunnen spelers wennen aan de spelvorm positiespel en alvast passen en aan-nemen onder weerstand. Ik kies in eerste instantie voor een 3:1 in een driehoek (tekening 1a). Het drietal verdient een punt door de bal negen keer rond te spelen. Soms koppel ik daar een tijdslimiet aan: hoeveel passes komen aan binnen dertig seconden? Dan gaat het tempo omhoog zonder dat ik dit hoeft te benadrukken. Ik vraag de spelers wanneer dit in de wedstrijd voor kan komen. In een counter, zeggen ze dan bijvoorbeeld, of als we nog dertig seconden te spelen hebben en voorstaan. De bal hoeft niet tussen de denkbeeldige lijnen te blijven, maar moet wel tussen de pylonen door gespeeld worden.

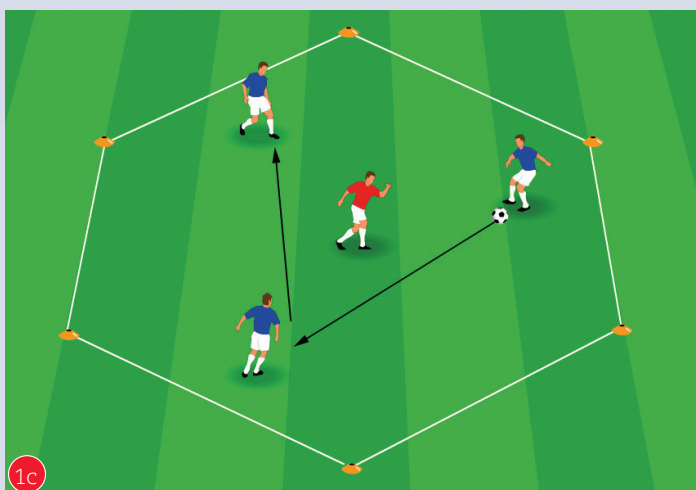
Een vervolgstap kan zijn om ook een 'achterlijn' toe te voegen, waar de bal voor moet blijven (tekening 1b). Een vervolg daarop kan zijn dat de bal binnen de driehoek moet blijven. Ik begin liever met 3:1 in een driehoek dan in een vierkant, omdat het vrijlopen makkelijker en overzichtelijker is: vooral naar rechts en naar links. In een vierkant is vaak één hoek of zijde niet bezet en dat kan voor verwarring zorgen. Dus 3:1 in een vierkant is een goede vervolgstap als de 3:1 in een driehoek goed loopt. Variëren met vijf- of zeshoeken (tekening 1c) kan ook. Gaat het goed, dan vraag ik soms aan de spelers zelf hoe we de vorm moeilijker kunnen maken. Mogelijkheden zijn het aantal balcontacten limiteren, alleen met het minst favoriete been spelen of een pylon aantikken na elke pass.'



1a



1b



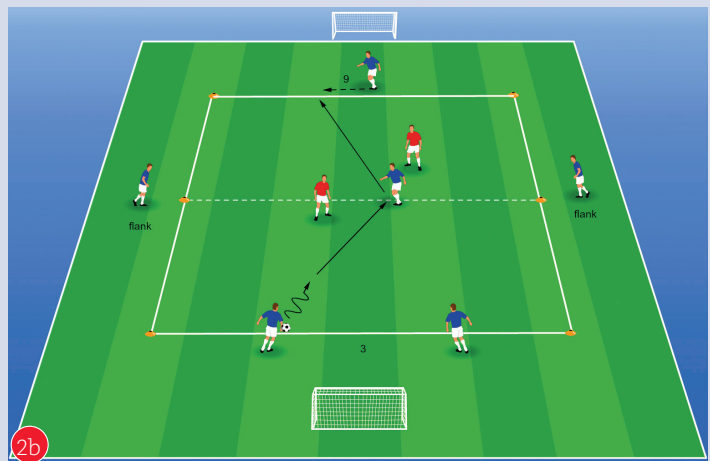
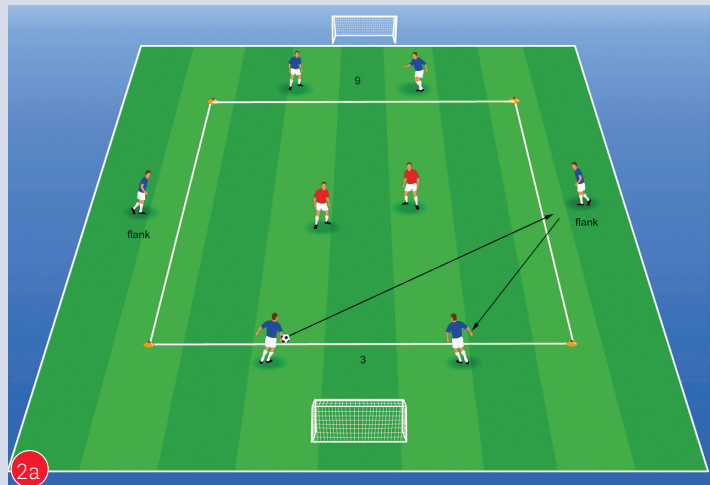
1c

Trainingsvorm 2: positiespel met richting

'Een positiespel 6:2, zonder centrale spelers, is een goede manier om een positiespel met richting en doeltjes te introduceren (tekening 2a). Als het rode tweetal de bal verovert, kunnen ze scoren in de doeltjes. De bal begint altijd aan de kant van de verdedigers (3). Het doel van het zesttal is om de overkant te bereiken, richting de spitsen (9). Daarbij kunnen zij de vleugelspelers (flank) gebruiken. Na verloop van tijd stel ik de regel in dat twee spelers naast elkaar de bal niet naar elkaar toe mogen spelen. Ik vraag spelers hoe ze dan tóch de bal van de ene verdediger bij de andere kunnen krijgen. Dan komen ze zelf met opties, zoals de zijkant inspelen en kaatsen op de andere verdediger.

Een vervolg hierop is een spits weghalen en een middenvelder toevoegen (tekening 2b). Je kunt een regel instellen dat een centrumverdediger mag inschuiven tot de middenlijn. Soms spreek ik met de aanvallers af dat een van de vier opties om de spits te bereiken (via links, via rechts, via de middenman of rechtstreeks vanaf de verdedigers) een punt oplevert en de andere drie opties niet. De verdedigers weten niet welke optie dat is. De aanvallers moeten de tegenstander dus zo lokken dat de optie die punten oplevert mogelijk wordt.

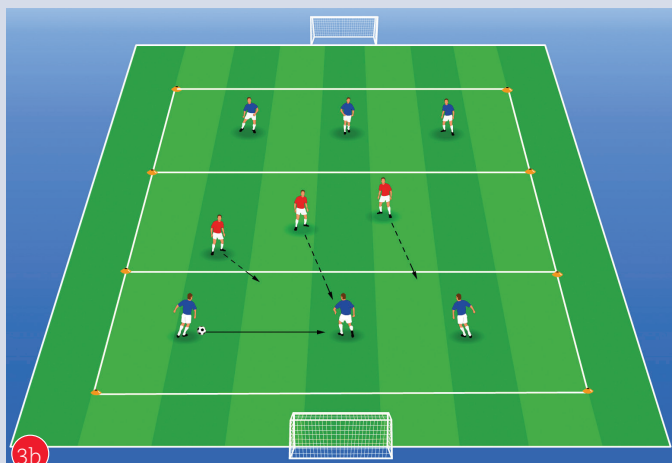
Een vervolg op deze 6:2 kan een 5:2 zijn, met slechts één opbouwende verdediger. Dit is een tussenstap op weg naar 5:3, waarbij de weerstand een stuk hoger is (tekening 2c). Daarom vergroot ik het veld van ongeveer 10 x 8 meter tot ongeveer 16 x 12 meter. Zou je direct met een positiespel 5:3 met richting beginnen, dan is de kans groot dat dit te moeilijk is. Door te beginnen met 6:2, met veelal dezelfde principes, gaat deze 5:3 spelers gemakkelijker af. Een methodische stap zou nog kunnen zijn dat je spelers van positie laat wisselen: ze mogen daarin variëren, maar alle posities moeten wel bezet zijn.'



Trainingsvorm 3: verdedigende organisatie

'Jonge spelers hebben de neiging achter iedere bal aan te rennen zonder om zich heen te kijken of dit eigenlijk wel een goed idee is. In deze vorm leren ze om in eerste instantie vanuit hun eigen zone de verdedigende organisatie te bewaken. Drie spelers in het middenvak proberen een pass naar de aanvallers in hun rug te voorkomen (tekening 3a). Wordt de bal bijvoorbeeld naar de linker opbouwende speler gespeeld, dan stapt bij het verdedigende team de rechter speler uit. Zijn medespelers komen iets in zijn rug te spelen. Zo blijft het drietal heen en weer schuiven om een pass naar de aanvallers te voorkomen. Gaat de bal tussen de verdedigers door naar de andere kant, dan zie je regelmatig dat de bal dan ook direct weer terug kan, en nog een keer, waardoor er meerdere punten op rij worden gescoord. Ook dit vormt een leermoment voor spelers: het kan gebeuren dat de tegenstander door ons blok heen speelt, maar daarna komen we direct weer in de organisatie.

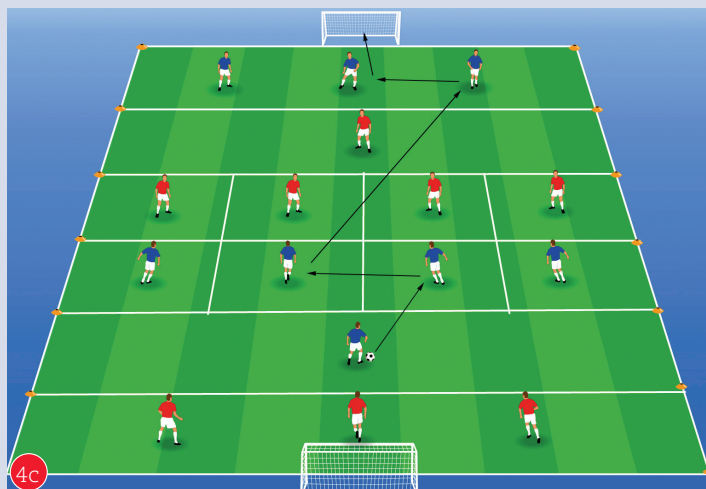
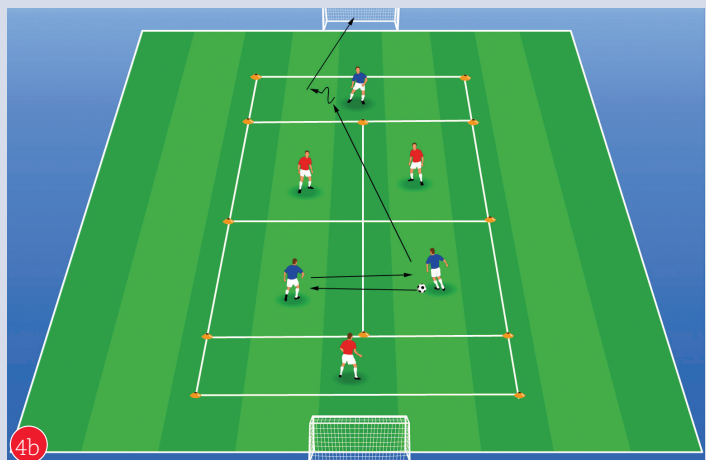
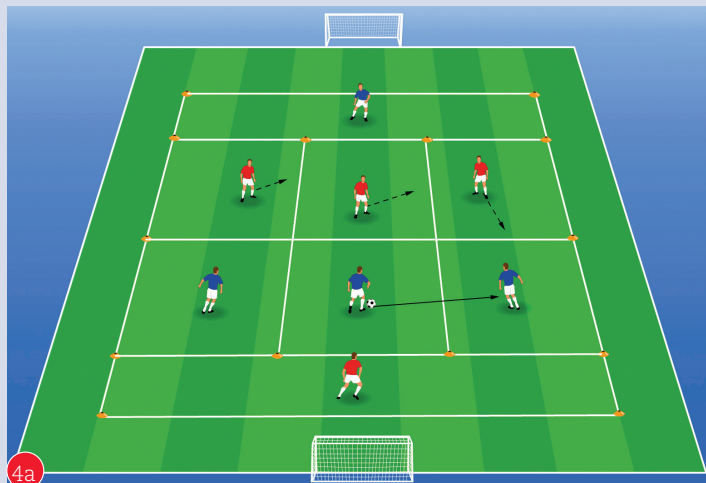
Een vervolgstap kan zijn dat de verdedigers een moment mogen kiezen om door te stappen (tekening 3b). Stapt het verdedigende team door, dan is dat voor het opbouwende drietal het teken om de diepte te zoeken. De aanvallers moeten zich aanspeelbaar maken en passlijnen creëren door vrij te lopen. Voor het verdedigende team is het belangrijk het juiste moment van drukzetten te herkennen. Wanneer blijven we staan en voorkomen we tegengoals? En wanneer stappen we door om de bal te veroveren en ook zelf te scoren? Over deze keuze laat ik de spelers nadenken door ze vragen te stellen. Dan spreken ze bijvoorbeeld af om druk te zetten als een tegenstander de bal van zijn voet laat springen bij de aanname. Om het voor de verdedigende partij nog moeilijker te maken, kan een volgende vorm ook 4:2 zijn (tekening 3c). Met twee spelers is het moeilijker een pass naar de aanvallers te voorkomen, dus moet er nog beter worden samengewerkt.'



Trainingsvorm 4: passlijnen blokkeren

'Dit is eigenlijk een vervolg op de vorige vormen, maar nu wordt er twee kanten op gewerkt en kunnen beide teams scoren en doelpunten voorkomen (afbeelding 4a). Iedere speler blijft in zijn eigen vak. Heeft het blauwe team de bal, dan proberen ze de blauwe 'spits' aan te spelen. Die kan opendraaien en de bal in het doeltje schieten. Wordt de bal langs de rode spelers naar de blauwe spits gespeeld, dan mogen zij uit hun vak komen om hem onder druk te zetten en de bal af te pakken. In eerste instantie moet de spits over de grond worden aangespeeld, maar een vervolgstap kan zijn dat dit ook door de lucht mag. Om het tempo van het drietal dat de bal rondspeelt te verhogen, zijn een aantal regels mogelijk, zoals het instellen van een maximaal aantal passes of een tijdslimiet waarbinnen zij de spits moeten inspelen. Een andere optie is dat de spits van de tegenstander na een bepaald aantal passes of seconden vanuit de rug van het drietal dat opbouwt mag drukzetten.

Op deze vorm kunnen veel variaties worden toegepast. De meest simpele vorm is $2 + 1 : 2 + 1$, waarvoor maar zes spelers nodig zijn (tekening 4b). Juist een extra aanvaller toevoegen in plaats van weghalen is ook mogelijk, mede afhankelijk van het aantal beschikbare spelers en de doelstelling van de vorm. Train je de Onder 13 of hoger en speel je in verdedigend opzicht $1:4:1:4:1$, dan kan het bijvoorbeeld ook een optie zijn om in twee linies te verdedigen (tekening 4c). De controleur stuurt, net als in de wedstrijd, continu de vier spelers voor zich aan. Hoe beter hij coacht, hoe minder hij zelf corrigerend hoeft op te treden.'



Positiespel in TrainingsPlanner

Een middel bij uitstek om specifiek op zoek te gaan naar geschikte positiespelen als trainingsvorm is de TrainingsPlanner, die afgelopen zomer in een geheel nieuw jasje is gestoken. Op basis van de feedback van enthousiaste gebruikers hebben we een grondige update doorgevoerd waardoor het nu nog prettiger werken is met deze database van trainingsvormen, trainingen en leerlijnen voor een heel seizoen.

Wanneer in het zoekstelsel alleen de categorie 'Positiespelen' wordt geselecteerd, verschijnen meer dan honderd resultaten op het scherm. Daarom is het raadzaam om nog iets meer filters in de rechterkolom toe te passen.

The screenshot shows the 'DeJeugdVoetbalTrainer' website interface. At the top, there is a navigation bar with 'Oefenstof', 'Trainingen', 'Agenda', 'Teams', and 'Support'. Below this, the search results are displayed in a grid of 12 cards, each featuring a football pitch diagram and a title. The titles include: 'Omschakelen 6v6 plus neutrale plus keepers *1045', 'Positiespel 5v3 met omschakeling *1041', 'Positiespel 4v4 met dieptebal *1033', 'Kijkgedrag 3:2 met 2 ballen *1019', 'Positiespel positiewisselingen *1011', 'Rondo 5:2/6:2 *1008', 'Positiespel 3:3 +3 *1002', 'Middenveldspel 5:3 *971', 'Omschakelvorm 6v4 8v5 *966', 'Positiespel 3:3 +2 *964', 'Positiespel 7:3 als warming-up *962', and 'Positiespel 6:2 als warming-up *961'. To the right of the grid, there are three filter panels: 'Oefening maken' (with a search bar and 'Zoeken' button), 'Onderwerp' (with 'Positiespelen' selected), 'Doel' (with 'Kans creëren' selected), and 'Leeftijdsgroep' (with 'Onder 15' selected). At the bottom right, there is a 'Minder' link.

- Onderwerp**
- Duel
 - Funspelen
 - Individuele trainingen
 - Partijspelen
 - Passen
 - Positiespelen
 - Spelhervattingen
 - Warming-up
- [Minder](#)

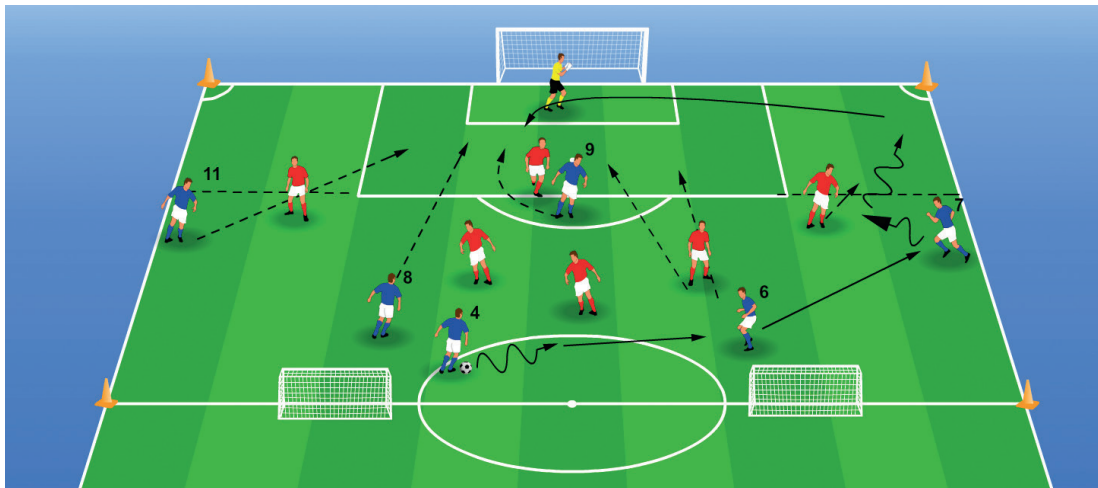
- Doel**
- Doelpunt voorkomen
 - Kans creëren
 - Kans voorkomen
 - Omschakelen aanval naar verdedigen
 - Omschakelen verdediging naar aanval
 - Opbouw keeper
 - Opbouwen
 - Scoren
 - Storen 1
 - Storen 2
- [Minder](#)

- Leeftijdsgroep**
- Senioren
 - Onder 19
 - Onder 18
 - Onder 17
 - Onder 16
 - Onder 15
 - Onder 14
 - Onder 13
 - Onder 12
 - Onder 11
 - Onder 10
 - Onder 9
 - Onder 8
 - Onder 7
- [Minder](#)

- Aantal spelers**
- >20
 - 1-4
 - 13-16
 - 17-20
 - 5-8
 - 9-12
- [Minder](#)

Trainingsaccent: aanvallen via de flank

Een specifieke situatie om tot een kans te komen is de aanval over de flank. De tijd is voorbij dat dit alleen was weggelegd voor de vleugelaanvaller. Overlappende middenvelders of vleugelverdedigers kunnen ook de achterlijn halen. We noemen ernaar om deze trainingvormen 'aanvalsvormen' (of 'partijspelen') te noemen, maar er is toch ook zeker sprake van positieospel in de as ter voorbereiding op de pass naar de flank, bij het uitspelen van de tegenstander aan de flank (zeker als je daar 2:1 of 2:2 van maakt), bij het positiekiezen voor het doel en per definitie ook het verdedigende positieospel. In de TrainingsPlanner krijgen we onder andere het positieospel 6 + keeper tegen 6 als zoekresultaat wanneer we zoeken op Positiespel, Kans creëren, Onder 15, en 13-16 spelers.



Doel

- creëren van een scoringskans via de flank

Organisatie

- er is een zone van ongeveer 16 meter breed
- alle spelers mogen in de zone als
 - de aanvallers de bal over de denkbeeldige lijn dribbelen
 - de aanvallers dribbelen of de bal in de diepte aangespeeld krijgen
- aanvallers scoren in het grote doel
- verdedigers in één van de 2 kleine doeltjes
- direct scoren uit dribbel over denkbeeldige lijn telt dubbel

Coaching

- 'Positiespel in de as ter voorbereiding op de bal naar de flank.'
- 'Goed aanbieden, vragen om de bal.'
- 'Doorbewegen na de pass.'
- 'Probeer een 1:1-situatie te creëren. Maak tempo'
- 'Zoek op het juiste moment diepte.'
- 'Goede doelbezetting. Zoveel mogelijk posities bezet.'

Methodiek

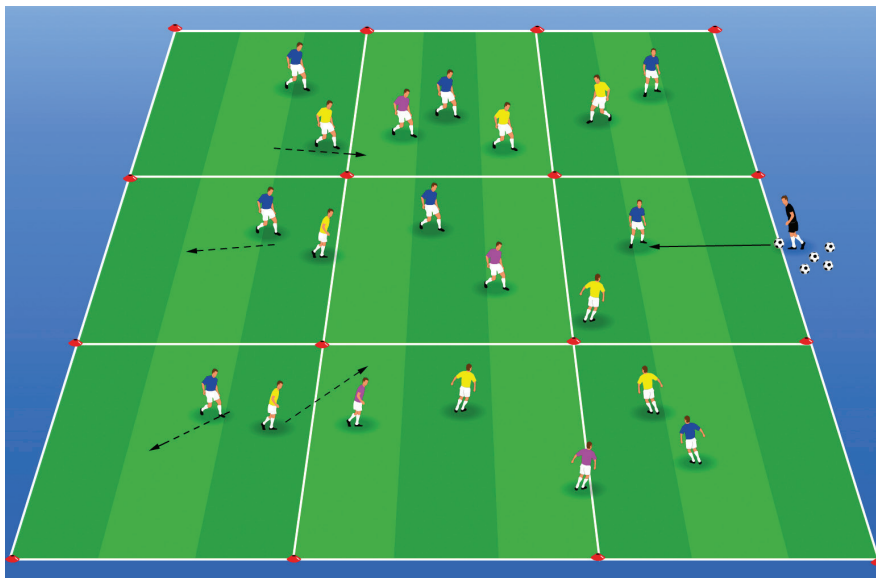
- door de formatie te wijzigen van de verdedigende partij kan men de vorm moeilijker of makkelijker maken

Clubversie

Steeds meer clubs nemen nu een clubabonnement op de TrainingsPlanner van De Voetbaltrainer. Geïnteresseerd? Vraag dan een informatiepakket aan via h.rodenhuis@eisma.nl.

- Zoek in maar liefst 850+ oefenvormen
- Kies uit ruim 500+ trainingen
- Een passende leerlijn voor ieder niveau/leeftijd
- Het hele seizoen in een overzichtelijke agenda
- Zesweekse voetbaltechnische periodisering
- Zet ook je (oefen)wedstrijden in de agenda
- Support (per e-mail en telefonisch bereikbaar)
- Meerdere gebruikers (5, 10, 15, 25 of onbeperkt)
- Meerdere teams (van mini's tot senioren)
- Een hoofdgebruiker met 'superuser functie'
- Bevat module om zelf leerlijnen te maken
- Voeg oefenstof en trainingen van de club toe
- Tarief clubpakket al vanaf € 250 per jaar
- Gratis 30-daagse proefperiode

Positiespel in Mediatheek



Voorafgaand aan de finale van de Champions League in 2015 bezocht De Voetbaltrainer de laatste trainingen van Juventus en FC Barcelona in het stadion. Vooral het positiespel van de Catalanen maakte toen indruk: acht tegen acht met vier neutrale spelers in een groot vierkant dat was onderverdeeld in negen vakken. Natuurlijk, het betrof toen het einde van een lang seizoen en de belangrijkste wedstrijd van het jaar stond voor de deur. Maar dan nog, de automatismen van bijvoorbeeld groot (balbezit houden) en klein maken (pressie) waren om te smullen. In de Mediatheek van De Voetbaltrainer is op de beelden goed te zien hoe spelers uit de verste zone naar de middelste zone komen als de tegenpartij balbezit heeft aan de overkant, en snel omschakelen als de eigen partij weer de bal heeft.

Mediatheek

FC Barcelona Positiespel 8:8 +4

Print / PDF

Leeftijdsgroep
Jeugd 12-18 Seniores

Categorieën
aanvallen positiespelen

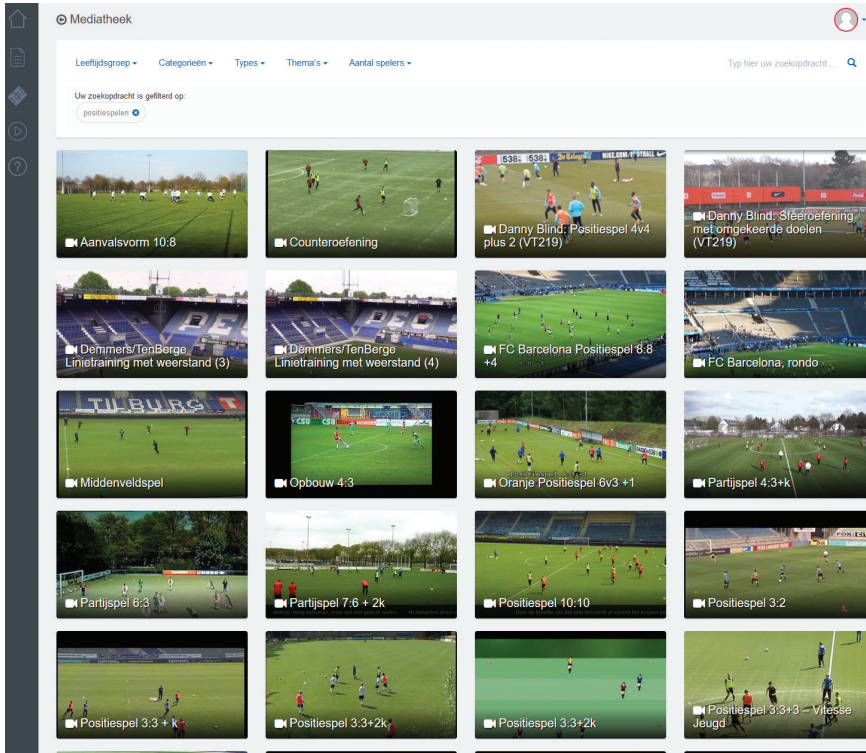
Theme
training

Spelers
1-22

Onderwerp
Aanvallen Omschakelen
Verdedigen

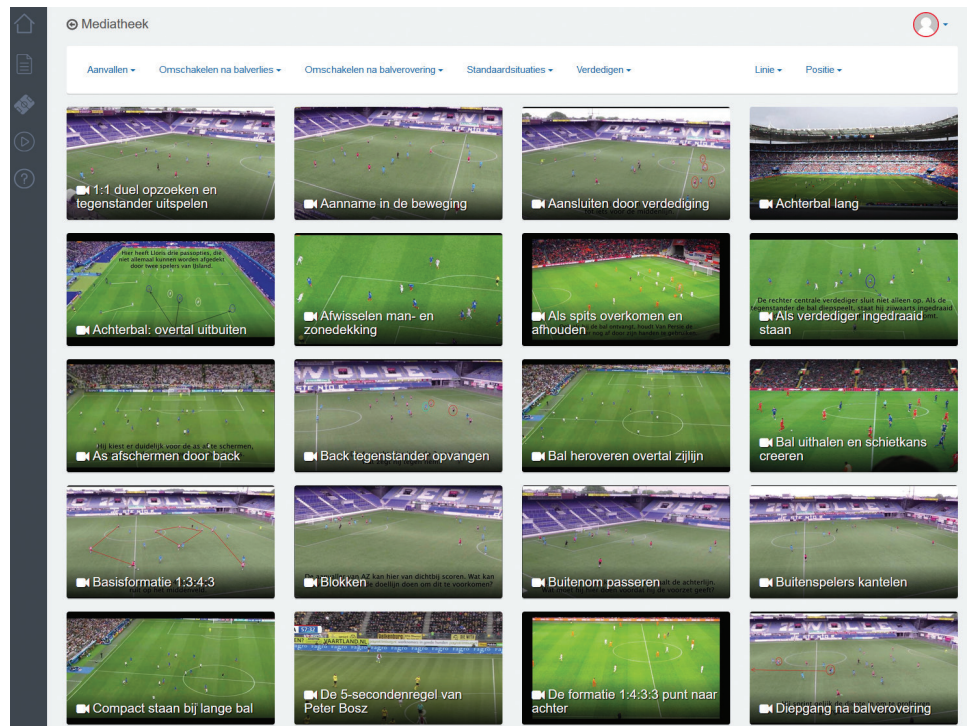
Tags
FC Barcelona

A screenshot of a football match in progress, showing a wide view of the pitch with many players in various colored kits. The stadium is filled with spectators.



Deze speciale editie van De Voetbaltrainer staat boordevol informatie over het thema positie-
spel. Ook online kunt u uw kennis uitbreiden, bijvoorbeeld door middel van de Mediatheek van dit vakblad. Wanneer u binnen het onderdeel Oefenstof alleen al zoekt op de categorie Positiespel, vindt u tientallen resultaten.

Een nieuw onderdeel in de Mediatheek betreft "Wedstrijdvideo's". In deze almaar groeiende database plaatsen wij videobeelden die bij uitstek geschikt zijn om te bekijken met een individuele speler achter de laptop of met uw complete team door middel van een beamer. In de meeste fragmenten worden ook zogenaamde leervragen gesteld over tactische situaties. Voorbeelden van het positie-
spel als onderdeel binnen de speelwijze komen geregeld terug in deze wedstrijdfragmenten.





Marinus Barendregt is al sinds zijn veertiende jeugdtrainer. Via het CIOS in Goes haalde hij zijn TC III- en TC II-diploma en liep hij twee jaar stage bij SBV Excelsior Rotterdam onder 17. Hierna is hij trainer geworden van zowel de Onder 13 als de Onder 15. Drie jaar geleden vertrok hij voor een jaar naar China om te werken bij FC Dalian Aerbin. Momenteel is hij bezig aan zijn derde seizoen als trainer van het elftal voor spelers Onder 19 en volgt hij de cursus TC I-jeugd.

Lef

Marinus Barendregt: 'Dat men in de onderbouw al de nodige aandacht heeft besteed aan technische vaardigheden, betekent in de eerste plaats niet dat je daar in de bovenbouw niet meer mee bezig hoeft te zijn. Integendeel juist. In positie spelen komen zaken als het inspelen op en het aannemen met het juiste been steeds weer terug. Maar dat positie spel is geen doel op zich. Wanneer je van de 3 naar de 4 speelt, daarna de 6 of 8 kunt bereiken maar niet verder komt, wat heb je dan aan goed positie spel? Hoe vaak komt het niet voor dat je juist met een lange bal of vanuit de omschakeling binnen drie tellen bij het doel van de tegenstander bent? Uiteindelijk is de manier waarop je bij dat doel komt slechts een middel. Waar het volgens mij met name in positie spel om gaat, is dat spelers lef moeten hebben om zich aan te laten spelen en om, zodra ze de bal hebben gekregen, snelheid in hun actie houden. Je kunt technisch en tactisch nog zo goed zijn, als je de durf mist om los te komen en aanspeelbaar te zijn, houdt alles op. Dat lef is maar moeilijk bij te brengen, dat heb je als speler in je of je hebt het niet. Als ik kijk naar onze middenvelders, dan proberen we te zorgen dat ze elkaar aanvullen. Wij hebben een 10 die de durf heeft om zich aan te bieden, in staat is om in te draaien en de bal gelijk vooruit kan spelen. Maar dan moet je wel zorgen dat er een 6 of een 8 achter staat die wat meer behoudend is. Dit principe geldt in zowel de wedstrijd als tijdens een positie spel op de training. Je kunt niet van elke speler hetzelfde te verwachten.'

Aansluiting

'Zoals al eerder gezegd, kun je met een lange bal ook snel bij het vijandelijke doel komen. Maar het is dan wel erg belangrijk dat er aansluiting is én dat die aansluiting snel plaatsvindt. In positie spelen is dit aansluiten voor mij een belangrijk aandachtspunt. Middenvelders moeten aansluiten, maar ook verdedigers kunnen niet blijven staan. Voor hen is, tijdens een omschakelmoment, de eerste optie altijd om de bal naar voren te spelen. Wij hebben voorin snelle jongens, die al loeren op het balverlies van een tegenstander. Pas als die diepe bal niet lukt, moeten we kunnen uithalen via een back, de 3 of de 4. In positie spelen komt dit terug. Gelijk diep spelen als het kan, en anders kijk je naar een oplossing die dichterbij je ligt.'



Diepte

'Een vorm waarin de eerdergenoemde elementen (snelheid, lef en diepte) terugkomen is 3:3 met kaatsers, gespeeld in twee vierkanten. In principe wordt er 5 tegen 3 gespeeld, en alles gebeurt op hoog tempo. Door deze vorm te spelen met negen man, kun je de teams van drie personen steeds doordraaien. Deze vorm is natuurlijk in elke leeftijdscategorie mogelijk, echter verhogen we bij Onder 19 de eisen en leggen accenten, die in de onderbouw nog minder van belang zijn. Zo is de coaching gericht op balbezit, maar ligt de nadruk binnen die coaching op het aansluiten na de diepe bal. Dat onderdeel is heel essentieel, want daar komt ook het zoeken naar de derde man in naar voren en dat is in wedstrijden, zeker wanneer je aanvalt vanuit een omschakelmoment, erg belangrijk. In deze vorm wordt positieospel steeds gekoppeld aan het zoeken van diepte. En daar zit de overeenkomst met hoe wij in de wedstrijd willen spelen. Het gaat niet zozeer om het rondspelen op zich, maar telkens proberen we om zo snel mogelijk diepte te zoeken, dus er zit richting in. Doordat spelers in positie spelen punten kunnen scoren, ontstaat er verlies en winst en wordt de noodzaak om scherp te blijven groter. In deze vorm merk je, omdat de middelste kaatser (zie tekening) per se aangespeeld moet worden, verdedigers deze kaatser gaan afschermen. Op zich is dat slim bedacht, echter kun je door de regel in te stellen dat tien keer overspelen ook een punt oplevert, daar zo weer vanaf. Ik vind het wel mooi wanneer spelers proberen de regels als het ware te manipuleren. Dat geeft weer aan dat ze er alles voor doen om te winnen.'

Trainingsvorm

Organisatie

- het veld is 25 meter lang en 12 meter breed
- 6 pylonen
- voldoende ballen rondom het veld

Inhoud

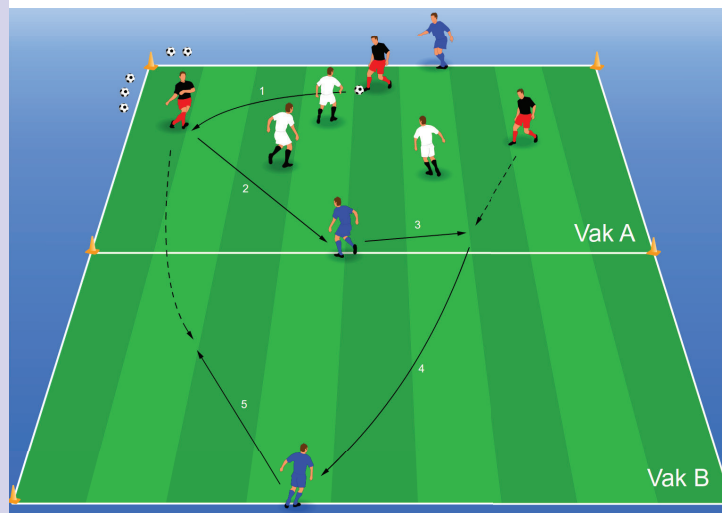
- in vak A wordt er 3:3 + 2 kaatsers gespeeld
- er kan een punt worden gescoord, zodra de bal (nadat de middelste kaatser is aangespeeld) op de verste kaatser wordt gespeeld én die bal door de derde man (zie looplijn) weer wordt ontvangen
- zodra dat is gelukt gaan alle spelers (zwart en wit) naar vak B en wordt daar 3:3 gespeeld

Coaching

In de coaching wordt er, naast de technische aanwijzingen, gelet op het moment van aanbieden door de derde man. Daarnaast is het spelen op tempo een aandachtspunt.

Methodiek

- veld groter of kleiner maken
- variëren met aantal keer raken





Jounk Pols (TC II) is sinds zijn vijftiende jeugdtrainer en speelde in het eerste elftal bij VV Schoonhoven en CVV de Jodan Boys uit Gouda. Pols is nu voor het derde achtereenvolgende jaar trainer-coach van SBV Excelsior Rotterdam onder 17, waarmee hij uitkomt in de Eerste Divisie. In het dagelijks leven is hij Recruitment Consultant en eigenaar van ICT Recruitmentbureau HUMINT.

Kijkgedrag

Jounk Pols: 'Een onderdeel dat je binnen het positieospel goed kunt trainen is het kijkgedrag. Ik vind dat belangrijk, omdat spelers juist door het versterken van kijkgedrag betere keuzes gaan maken. Als ik tijdens positieospel de nadruk wil leggen op dat kijkgedrag, kies ik ervoor om zonder doelen te spelen, want dan zijn spelers meer gefocust op elkaar en op de bal. Wat ik tijdens positiepselen zoveel mogelijk probeer te doen is spelers in hun positie neer te zetten. Zo staan de 3, 4 en 9 in positiepselen veelal op de kopse kanten. Voor de 3 en 4 betekent dit dat ze het spel als het ware voor zich hebben en de nadruk komt dan dus te liggen op de inspeelpass en keuzes maken in de opbouw. In de oefenvorm (zie tekening) worden deze spelers door het plaatsen van schuine doeltjes automatisch gedwongen om schuine ballen in te spelen. En dat is wat we van de 3 en 4 willen zien, want juist door schuine ballen te spelen kan een andere speler gelijk opengedraaid aannemen, hetgeen het tempo in een aanval verhoogt. Daarnaast moeten de 3 en 4 gaan herkennen wanneer er achterin positiepsel gespeeld kan worden en wanneer er voor de lange bal gekozen kan of juist moet worden.'

Denkbeeldig

'Hetzelfde principe van het positioneel indelen geldt voor de 6, 8 en 10. Deze spelers staan tijdens wedstrijden vaak in de as en zullen dus, vanuit de drukte, steeds moeten proberen om de juiste keuze te maken en snel te handelen. Daar komt bij dat ik wil dat ze op elkaar letten, elkaar de ruimte geven en vooral elkaar niet in de weg lopen. Om dit te bevorderen deel ik het speelveld in gedachten op in vier delen en vraag de middenvelders om hetzelfde te doen. Vervolgens krijgen ze de opdracht mee om constant hun omgeving te scannen, te kijken wat er gebeurt en vooral moeten voorkomen dat ze in hetzelfde denkbeeldige vak als een andere middenvelder komen. Dus de een maakt een loopactie, de ander reageert daar weer op door ruimte te maken of juist te blijven staan. In het begin is deze manier van werken even wennen, maar op den duur merk je bij deze leeftijd echt dat ze het gaan begrijpen.'



Actief

'Tot slot staan de 2, 5, 7 en 11 aan de zijkanten. Je ziet bij de backs dat ze tijdens de wedstrijd nog weleens blijven staan, terwijl ik juist wil dat ze actief meedoen tijdens de opbouw. Een back met diepgang is, mits de samenwerking met de andere spelers aan die zijkant op orde is, namelijk echt een wapen. In positiepselen coach ik deze speler ook om actief mee te doen met het spel. In de juiste ruimte (door)bewegen in plaats van afwachten tot de bal bij je komt. Opengedraaid aannemen, zodat je het spel snel kunt verleggen. Het eerdergenoemde principe van het schuin inspelen zie je aan de zijkanten ook terug. Door de poortjes meer naar binnen te plaatsen, dwingen we spelers anders te gaan denken.'

Accenten

'In deze vorm kan men een punt verdienen door een bal die door een medespeler door een poortje is gespeeld, goed te verwerken. Qua methodische stap kun je nog een specifiek element inzetten (voor met name de 3 en de 9). De bal mag dan niet door hetzelfde poortje terug worden gespeeld, waardoor het spel dus verlegd moet worden naar de andere kant. Dat is iets wat we bij Onder 17 ook in wedstrijden willen zien: de tegenstander naar één kant lokken om het spel daarna te verleggen naar de andere kant, waar de ruimte ligt. Door regels (zoals het verbieden van het terugspelen door hetzelfde poortje) in te bouwen proberen we in algemene positie spelen, toch juist positie-specifieke accenten te leggen. Deze accenten leggen we enerzijds door te coachen, maar eigenlijk gebeurt dat ook al automatisch door de manier waarop de organisatie is neergezet. Juist door die individuele accenten verwachten we dat het hele team beter gaan functioneren. En dat is voor ons het doel van de Onder 17: als team kunnen presteren.'

Trainingsvorm

Organisatie

- het veld is 50 meter lang en 30 meter breed
- 6 pylonen
- 20 hoedjes in 2 verschillende kleuren, waarmee 10 doeltjes gemaakt kunnen worden
- 14 hesjes, verdeeld in 3 kleuren (6, 6, 2)

Inhoud

- 6:6 plus twee neutrale spelers
- er kan gescoord worden door de bal door de poortjes te spelen, waarna een medespeler de bal aanneemt en meeneemt

Methodiek

- de poortjes breder maken (makkelijker)
- minder poortjes plaatsen (moeilijker)
- de bal mag niet gelijk weer door hetzelfde poortje terug worden gespeeld (moeilijker)
- het overtal vergroten naar 3, centrale middenvelder erbij (makkelijker)
- coachen van de verdedigende partij (moeilijker)
- per team een aanvoerder aanwijzen, die hardop telt bij een punt van zijn partij, waardoor je deze spelers cognitief verder uitdaagt
- scoren kan ook via:
 - een dribbel door pylonen
 - een 'eentweetje', waarbij de eerste pass van speler A door pylonen naar B gaat, en dan direct een kaats op speler A die om de pylonen heen doorbeweegt
 - teams kunnen alleen scoren bij een kleur (rood of wit) óf een bepaalde kleur pylonen telt dubbel
 - grote goal achter de spits zetten, waarna een speler kan scoren als de 9 teruglegt



Onder 16



Ronald van der Helm speelde als keeper bij RKAVV Leidschendam (landelijke jeugd) en DEVJO Voorburg (eerste klasse). Door een zware knieblessure werd hij al snel trainer. Eerst bij de senioren van DEVJO/Forum Sport, DWO, VELO (keepers) en RKAVV. Daarna kortstondig als jeugdtrainer bij Wilhelmus (A-jeugd), RKAVV (A-jeugd) en sinds 2006 bij SBV Excelsior Rotterdam als trainer-coach van Onder 16, Onder 15 en Onder 14. Ook assisteerde Van der Helm bij de Onder 19 en was tot en met 2015 keeperstrainer bij Onder 11 tot en met de Onder 19. Dit seizoen is hij trainer-coach van de Onder 16.

VOLG De VoetbalTrainer
t f in You Tube

Vrije ruimte

Ronald van der Helm: 'In de Onder 15 en Onder 16 wordt er, veel meer dan in de jongere leeftijdscategorieën het geval is, een beroep gedaan op het tactische vermogen van spelers. De manieren waarop je drukzet, de manieren waarop er in 1:4:3:3 of soms 1:4:4:2 gespeeld wordt vergt meer aanpassingsvermogen van spelers. De ruimtes worden kleiner dan in de jaren hiervoor, toen spelers echt nog konden wennen aan het grotere veld. Dat feit betekent wel dat we in positiespelen in deze leeftijdscategorie hogere eisen stellen aan zowel de technische als de tactische uitvoering. In positiespelen maak ik qua doelstellingen ook onderscheid. Sommige vormen, voornamelijk in kleinere ruimtes, kenmerken zich door de nadruk op de technische vaardigheden (zie tekening 1). En in grotere vormen (zie tekening 2) krijgt het tactische aspect meer aandacht. Wat bij beide vormen terugkomt, is het zoeken van de vrije ruimte. In mijn ogen is dát een hoofdreden waarom je positiespel traint. Het spel loopt aan de ene kant van het veld vast, dus moeten spelers zoeken naar mogelijkheden om het spel te verplaatsen. Soms in de breedte, maar liever nog in de diepte. Uiteindelijk speel je positiespel om zo snel en zo goed mogelijk van A naar B te komen. Niets meer en niets minder.'

Bedenktijd

'Een vorm waarin de nadruk ligt op de technische vaardigheden is 7:3 in een kleine ruimte (zie tekening 1). In deze vorm draait het vooral om zaken als balbehandeling en handelings-snelheid. Doordat die ruimte klein is, worden spelers gedwongen om al vooruit te denken. En dat is iets wat ik in de wedstrijd graag terug wil zien. Weet je al van tevoren waar je de bal naartoe wilt spelen en kun je al zien waar de ruimte ligt? Door een vorm zo in te richten dat spelers weinig bedenktijd krijgen, gaan ze automatisch sneller handelen. Het voordeel van deze vorm is bovendien, dat je tevens het omschakelen en/of het pressie spelen bij balverlies kunt trainen. Spelers willen natuurlijk graag in de aangewezen ruimte in balbezit blijven en niet in een ondertalsituatie, in het andere vak, op de bal moeten jagen. Wanneer het voor de aanvallers te makkelijk is, varieer ik met het aantal spelers en wordt er bijvoorbeeld 7:4 in de kleine ruimte gespeeld. Dus dankzij het aanpassen van regels dwing ik spelers om steeds meer tempo te maken. Op de kopse kanten zet ik de centrale verdedigers of keepers neer, die fungeren als kaatser. Ze krijgen de bal aangespeeld en moeten het spel vervolgens verleggen door een middenvelder aan te spelen. De spits of de 6 staat vaak in het midden, die fungeert daar als aanspeelpunt. En vervolgens wordt er van de 6, net als bij de centrale verdedigers het geval is, hetzelfde verwacht als in de wedstrijd: ingespeeld worden, kaatsen of eventueel opendraaien en verder voetballen.'

Actief zijn

'Zowel tijdens de technische vorm als de wat meer tactische vorm (tekening 2), let ik erop of spelers over de bal heen kijken. In die tweede vorm wordt het positiespel al meer wedstrijdrecht en richten we onze aandacht op zaken die ook in de wedstrijd naar voren komen. Wat je in een positiespel wilt bereiken is dat iedereen actief meedoet en in deze vorm is dat absoluut het geval. Het doel is om, via het inspelen van de spits, van kaatser naar kaatser te spelen. Zodra de spits (die in zijn (wit gearceerde) zone moet blij

ven) wordt ingespeeld moeten de andere jongens al scherp zijn en kijken of ze een loopactie in kunnen zetten. Er wordt vervolgens een punt gescoord, zodra de kaatser wordt bereikt. Het actief zijn en het vooruitkijken komt hier duidelijk in naar voren. En wat je bij deze vorm ook terugziet is dat positiespel spelen geen doel op zich mag zijn. Een lange bal kan en mag op de kaatser gespeeld worden, zolang er daarna maar aansluiting is.'

Trainingsvorm 1

Organisatie

- het veld is 28 meter lang en 16 meter breed
- 6 pylonen
- 10 ballen rondom het veld
- 13 hesjes

Inhoud

- positiespel 5 (+2) : 3
- het overtal speelt, samen met de kaatsers, op balbezit in vak A
- bij balverlies (uitbal) speelt de trainer een nieuwe bal richting het andere vak
- zodra het ondertal de bal verovert, spelen ze de bal (direct of via de kaatsers) naar de beide spelers in vak B en vindt er omschakeling plaats
- het overtal krijgt een punt zodra het 10 keer heeft overgespeeld, de hoogste score wint

Methodiek

- variëren met het aantal keer raken
- na een score krijgt het ondertal er een speler bij en wordt er 5 (+2) : 4 gespeeld, waarbij er nog maar 1 speler in vak B achterblijft



Trainingsvorm 2

Organisatie

- het veld is 70 meter lang en 50 meter breed
- 12 pylonen
- 9 ballen rondom het veld
- 16 hesjes

Inhoud

- positiespel 8:8 + 2 neutrale spelers (keepers)
- beide teams spelen op de opbouw
- beide teams spelen met een vaste nummer 9
- de beide nummers 9 spelen in een eigen zone (zie arcering)
- de medespelers mogen niet in deze zone komen voordat hun 9 is aangespeeld
- er kan worden gescoord zodra de 9 is aangespeeld, er is gekaatst op de derde man én de kaatser is aangespeeld (zie ballijnen 1 tot en met 6)
- zodra er is gescoord of de bal is uit, start het andere team met de opbouw



Methodiek

- variëren met het aantal keer raken
- het veld langer of breder maken

Onder 13



Robert Ruisaard is al sinds zijn veertiende jeugdtrainer en inmiddels alweer tien jaar actief bij SBV Excelsior Rotterdam. Via het CIOs in Goes haalde hij zijn TC III- en TC II-diploma en liep hij stage bij Onder 16, Onder 13 en Onder 15. Sinds 2010 traint hij er de Onder 14 en hij staat dit seizoen al voor het derde jaar op rij bij de Onder 13 aan het roer. Anderhalf jaar geleden rondde Ruisaard zijn HBO-opleiding Sportmarketing en Management af aan de Hogeschool Rotterdam, net om de hoek bij Stadion Woudestein.

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook YouTube

Afwisselend

Robert Ruisaard: 'Wanneer je praat over positiespelen bij de Onder 13, praat je vooral over het verbeteren van technische vaardigheden. Daar ligt in deze leeftijdsgroep bij ons de nadruk op. En bij die technische vaardigheden gaat het over het behandelen van de bal, het zuiver passen en het trappen van de bal. Als je het positiespel ontleedt, kom je in de basis onder andere uit bij passen en trappen. Aan dit onderdeel besteden we elke training minstens een kwartier. In dat kwartier komt het inspelen van schuine ballen steeds terug. Want zodra je jongens aanleert om schuine ballen in te spelen, kan degene die de bal ontvangt gemakkelijker vooruit draaien en vooruit spelen. Doordat we tegelijkertijd eisen dat ballen hard worden ingespeeld, krijgt degene die de bal ontvangt gelijk de uitdaging om de aanname zo goed mogelijk te doen. Dit passen en trappen is dus een onderdeel van het positiespel en wij trainen dit bij Onder 13 zowel 'droog' als in kleinere vormen, zoals 4:2. Het is belangrijk om te variëren in de wijze waarop je dit passen en trappen aanbiedt. Want zodra je spelers op de training in verschillende situaties brengt waarin passen en trappen centraal staat, leren ze ook tijdens wedstrijden om, al dan niet onder druk, situaties beter en sneller in te schatten.'

Verplaatsen

'Zodra je in oefeningen verdedigers toevoegt, zoals bij een 4:2, gaat het erom dat spelers leren herkennen waar er druk wordt gezet door de tegenstander. Want op basis daarvan maak je immers een keuze. Verplaats je het spel, speel je een tegenstander uit of houd je de bal bij je om te wachten tot die verdediger nóg dichterbij komt? Het herkennen van vrije ruimtes is iets waar ik in deze leeftijdsgroep veel mee bezig ben. Het verplaatsen van het spel is daar een voorbeeld van. Wanneer er bijvoorbeeld over de linkerkant wordt opgebouwd, zie je heel vaak dat spelers koste wat kost via die kant door willen voetballen. Terwijl de ruimte soms juist aan de rechterkant ligt. Spelers in deze leeftijd zijn nog erg gefocust op zichzelf en op de bal. Het vermogen om te zien waar de ruimte ligt, moet bij de meesten nog groeien. Dit geldt zowel voor de speler aan de bal, als voor de speler die erbij moet komen om mee te helpen het spel te verplaatsen. Toch kun je, bijvoorbeeld door in een vierkant een positiespel te spelen op vier doeltjes wel bevorderen dat spelers gaan leren zien waar de ruimte ligt. Verder is het wel belangrijk dat je, net als bij het passen en trappen, niet alleen in die vorm oefent om te bepalen waar de vrije ruimte ligt. Ook hier geldt dat door te variëren je spelers in staat stelt om tijdens wedstrijd nog betere keuzes te maken.'

Ingewikkeld

'Pass- en trapoefeningen, een positiespel op vier doeltjes, voor mij is het bovenal belangrijk dat die oefeningen niet te complex zijn. Dat is zeker in deze leeftijdsgroep niet nodig. We gaan van het individuele al meer naar samenwerken toe en daar komt een stuk tactiek bij, maar jongens worden niet volgestopt met allerlei tactische opdrachten. We brengen ze basiszaken bij en blijven vooral de technische vaardigheden trainen. Telkens is het weer de kunst dat jongens de vertaalslag gaan maken van trainingsvorm naar wedstrijdssituatie. Het is ook daarom dat we in positiespelen al vroeg beginnen met het neerzetten van jongens op posities die overeenkomen met de wedstrijd. Het bijzondere daarbij is dat het jongens, op degenen na die al meer inzicht hebben, in het begin niet eens opvalt waar ze staan. Pas nadat je er gericht naar vraagt, valt het ze op dat ze op hun wedstrijdpositie staan en dat zegt ook wel genoeg. Voor deze leeftijdsgroep moet je het, zeker tactisch gezien, nog niet te ingewikkeld maken.'



Trainingsvorm 1

Organisatie

- 6 pylonen om het veld mee uit te zetten
- voldoende ballen bij elke achterlijn
- de veldjes zijn 10 meter lang en 8 meter breed

Variant 1 (tekening 1)

De spelers spelen de bal naar de overkant en lopen de bal achterna. De nadruk ligt op het aannemen en het inspelen. Als wedstrijdelement kun je invoegen dat je de bal binnen de ruimte moet houden. Er kan worden gevarieerd in het aantal keer raken: twee keer of direct. Ook kun je spelers met hun 'zwakkere been' laten inspelen. Deze vorm kun je combineren met een tennisbal: speler A gooit eerst de tennisbal naar de overkant, waarna spelers B de voetbal pas mag aannemen zodra hij de tennisbal gevangen heeft.

Variant 2a (tekening 2)

De eerste bal wordt gespeeld naar speler A, die een schuine loopactie maakt naar een zijkant (wel steeds naar dezelfde kant). Hij krijgt de bal en draait open naar de kant waar hij vandaan komt en speelt speler C in. Speler B maakt nu de loopactie naar de andere zijkant en wordt daarna ingespeeld door speler C, enzovoort.

Variant 2b

Deze variatie hoort bij tekening 2, alleen krijgt speler A op het moment dat hij de bal aangespeeld door B een keuze. En deze keuze wordt bepaald door wat speler C doet. Houdt speler C zijn hand omlaag, dan moet A de bal aannemen en C inspelen. Steekt C echter zijn hand in de lucht op het moment dat A wordt aangespeeld, dan moet A de bal kaatsen op B. Door deze regel in te voeren moet A als het ware over zijn schouder kijken om een beslissing te nemen en hierdoor verbeter je het kijkgedrag. Het door-draaien verloopt vervolgens hetzelfde als bij variant 2a. Speler B zal dus, nadat hij de kaats heeft ontvangen, door moeten spelen naar C. Daarna maakt hij de loopactie naar de zijkant om de bal van C te krijgen (zie looplijn 3 en passlijn 3 in tekening 2).

