

De JeugdVoetbalTrainer

nummer 52

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

Jessica Torny
Nationaal onder 19

Anouk Bruil
VV én SC Heerenveen

Stefanie Kortenaar
'Zorg voor plezier en wees
veeleisend'

Sportief succes
Leeuwarder Zwaluwen

Fili Talman
Speelster Excelsior Barendrecht

Mediatheek
Instructievideo's voor spelers



Special: Meidenvoetbal

Jessica Torny (bondscoach Onder 19 vrouwen) over EK

'Groepsdynamiek basis voor het succes'

Het Nederlands vrouwenteam onder 19 jaar keerde met een knappe halve finale én plaatsing voor het aanstaande WK terug uit Noord-Ierland. Bondscoach Jessica Torny vertelt welke route zij met de ploeg aflegde om dit succes te realiseren: 'Na een turbulente periode in de aanloopfase ben ik een heel dwingende trainer geweest.'



Foto: s: KNVB Media

Het Nederlands vrouwenteam onder 19 heeft een geweldig EK achter de rug. Wat kunt u vertellen over de voorgeschiedenis?

Jessica Torny: 'Het jaar start voor ons in september, ditmaal was dat met een tweedaagse trainingsstage met afsluitende oefenwedstrijd tegen Italië. In die fase werkten we nog met een grote groep

waarin nog doorgeselecteerd moest worden, en dat doen we in samenwerking met een uitgebreid scoutings-team en met ondersteuning van de staf rondom het A-team onder leiding van Sarina Wiegman. Daarna stond in oktober de eerste kwalificatieronde op het programma, die we vrij eenvoudig doorstonden. We speelden daarop een oefentoernooi in La Manga, waar we slecht presteerden. Dit heeft me ertoe aangezet anders te selecteren en meer op groepsdynamiek te gaan letten. In onze groep bleken we enkele speelsters te hebben die geen goede invloed hadden op de samenwerking, en dat kwam tot uiting tijdens de wedstrijden. We hebben daarop heel scherp geanalyseerd in welke speelsters we extra tijd en moeite zouden investeren, en met wie we dat dat traject niet meer in wilden. Doorslaggevend was

daarin hun eigen gedrag alsmede de mate waarin zijn het team kwalitatief zouden kunnen helpen door beslissend te zijn in wedstrijden. Want als speelsters hun taken niet uitvoeren, moet de trainer natuurlijk wel in het belang van het team blijven denken. Aan de ene kant ben je immers speelsters aan het ontwikkelen, aan de andere kant moeten we ons natuurlijk ook kwalificeren. Want ook spelen op

'Heel bewust ben ik in die periode een heel dwingende trainer geweest die nadrukkelijk de richting heeft aangegeven. Precies vertellen wat je wilt op alle gebieden, zowel in het groepsproces als ook technisch en tactisch. Jij bent rechtsback: dit zijn jouw taken, binnen het aanvallen, verdedigen en omschakelen. Niet meer, niet minder. We hebben de speelsters ook na trainingen meteen, onder meer door

'We hebben geanalyseerd in welke speelsters we extra tijd moesten investeren'

het hoogste niveau is belangrijk om de speelsters optimale kansen te bieden om zichzelf te ontwikkelen.

Het is mooi om te constateren dat het daarin mogelijk is geweest te sparren met Sarina Wiegman, die heel ervaren is en in haar loopbaan natuurlijk al vaker met dit soort zaken te maken heeft gehad.'

Al met al is dat dus best een turbulente aanloop geweest. Wat heeft dit gedaan met uw eigen houding als trainer?

beeldmateriaal, laten ze zien wat we wilden. Het was voor hen soms heel confronterend, maar achteraf kreeg ik heel veel positieve opmerkingen: trainer, dit was wel precies wat we nodig hadden na de gebeurtenissen in La Manga. En dat is goed, maar daarna moet het ook opgepakt worden door de speelsters zelf. Het creëren van een goede groepsgeest en daaruitvolgend een goede samenwerking op het veld was de sleutel naar succes.'

Mogen we stellen dat de manier waarop u met de situatie in La Manga bent omgegaan, doorslaggevend is geweest voor het verdere verloop van het jaar?

‘In zoverre in elk geval, dat we daarna zichtbaar stappen hebben gemaakt en onze eerste twee wedstrijden in de Eliteronde, die moest leiden tot kwalificatie voor het eindtoernooi, met grote cijfers konden winnen. Het afsluitende gelijkspel tegen het sterke Frankrijk was voor ons team daarna de bevestiging dat we op de goede weg zaten. We hebben dat door een heel sterke ploegprestatie, waarin vooral op het verdedigende aspect een groot beroep werd gedaan, kunnen bereiken.

Ons uitgangspunt is altijd, hoe we door middel van balbezit en goed aanvallen zelf dominerend willen zijn in de wedstrijd. Dat was tegen Frankrijk ook wel het geval, maar door het incidentele karakter van het duel (een gelijkspel was immers voldoende om ons doel – kwalificatie – te bewerkstelligen) hebben we nu ook extra aandacht besteed aan het verdedigen. De vraag hoe we niets weg konden geven, is dus ook centraal komen te staan. Door ons compacte verdedigen slaagden zij er niet in door middel van hun positiespel kansen te creëren. Achter onze verdediging gaven wij hun daarvoor ook geen ruimte. Het was verdedigend een geweldige prestatie, een enorme stap voorwaarts voor mijn team.’

Hoe bereidt het team zich voor op een eindronde, waarin niet alleen direct resultaat (zo ver mogelijk komen) maar ook indirect succes (plaatsing voor het WK) op het spel staat?


‘In eerste instantie was ik heel teleurgesteld: kunnen we ons eindelijk gaan kwalificeren voor een WK, loten we met (weer) Frankrijk, Engeland (waar tegen we 5-0 verlies hadden geleden in La Manga) en Italië zo ongeveer de sterkst mogelijke tegenstanders. Aan de andere kant wisten we dat de tweede plaats in de poule, waarmee je je zou plaatsen voor de halve finale, voldoende zou zijn om dat WK te bereiken. Dus het was moeilijk, maar niet onmogelijk. En omdat het toernooi zich in Frankrijk zal afspelen en



de kans bestond dat Frankrijk (automatisch geplaatst) zich ook nog eens bij de eerste twee in de poule zou scharen, creëerde dat wellicht voor de nummer drie ook nog een extra kans via een play off. Dus onze kansen lagen bij nader inzien wat gunstiger

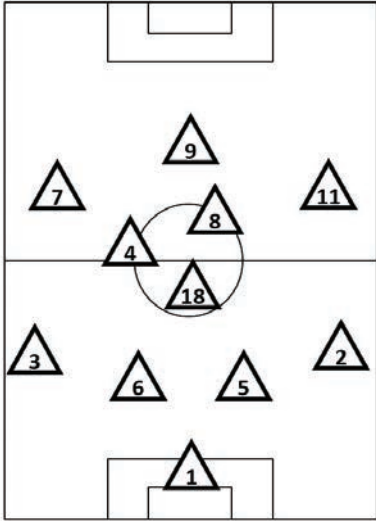
dan je op het eerste gezicht zou vermoeden.

Je bereidt je op zo'n toernooi voor door te leren van hetgeen je al eerder tegen dit soort ploegen hebt gedaan. De vraag wordt dan, hoe we elke specifieke tegenstander pijn kunnen doen



Speelstijl, Systeem en Strategie England U19

Formatie:
 - A: 1:4:3:3 P.N.A.
 - V: 1:4:3:3



Gemiddelde leeftijd team op het toernooi: 18,3 jaar



Speelstijl, Systeem en Strategie England U19

Formatie:

- A: 1:4:3:3 P.N.A.
- V: 1:4:3:3

Willen opbouwen vanuit keeper en centrale verdedigers. De middenvelder speelt hierin een rol door diagonaal uit te zakken op het moment dat centrale verdedigers zijn ingespeeld. De vleugelaanvaller komen vaak naar binnen om ruimte te maken voor de back of voor de spits die de ruimtes in gaat.

Verdedigen Engeland

- Moeite met compact te maken
- Achterste linie loopt achteruit
- Dicht bij de bal veel druk
- Vastzetten bij korte opbouw
- tegenstander
 - 1 spits
 - spits + vleugelaanvaller/10

Lange bal verdedigen

- 2 blokken – laatste lijn + 6 en 8
- 2^{de} bal winnen
- Laatste linie moeite

Verdedigen naar aanvallen:

- Bal houden:
- Daarna diep hoeken
 - of normale opbouw

Aanvallen Engeland

- Opbouw kort via centrale verdedigers
- Geduldige opbouw
 - A. backs hoog
 - B. Middenvelder zakt uit
 - C. Vleugelaanvaller naar binnen
 - Spits zoekt ruimte in hoeken

Kansen creëren

- middenvelders snel aansluiten
- Steekpass

Aanvallen naar verdedigen:

- Snel druk rondom de bal
- Achterste linie achteruit
- Veel ruimte achter de backs

Veel bereidheid om als team in het hoogste tempo terug te veroveren.

we een andere route moesten inslaan. Toen kregen we het niet voor elkaar het team compact te krijgen waardoor overall ruimte ontstond waarin de Engelsen konden combineren. Wij werkten bij het omschakelen na balverlies altijd met een driesecondenregel. Het bleek dat dit te lang was, we hebben er een éénseconderegel van gemaakt. Balverlies? Direct druk, direct voorkomen dat de eerste pass diep gespeeld kan worden. En niet na drie seconden, want dan bleken ze in de praktijk al weg te zijn en konden we ze niet meer tegenhouden.

Het resultaat van die andere aanpak was geweldig. Wij wonnen de duels doordat we veel beter gepositioneerd waren. Wij bliften hen af door de duels op een goede manier hard in te gaan, waardoor zij terugdeinsden en wij de baas op het veld werden. We hebben Engeland in onze eigen speelwijze, voetballend via het middenveld, bij vlagen weggespeeld en zélf overall ruimte geschapen om tot ons goede voetbal te komen. Het vertrouwen in onszelf na het duel tegen Frankrijk speelde daarin een grote rol.'

Als we kijken naar dat goede verdedigen, wat is dan een element dat daarin heel belangrijk is voor uw team?

'Vooral het vermogen van onze middenvelders om vóór hun man te

en daarop onze eigen speelwijze kunnen doorontwikkelen. Tegen Frankrijk wisten we dat we het verdedigend goed konden doen, maar in aanvallend opzicht nog alerter moesten zijn als zich kansen zouden voordoen. Daartoe hebben we Fransen geanalyseerd en vooral gelet op waar zij ruim-

verloren heeft?

'Voor het duel tegen Engeland waren het vooral de speelsters die aan zet waren. Zij concludeerden dat zijzelf in de eerdere ontmoeting met de Engelsen zo ongeveer niets goed hadden gedaan. Daar lag een stevige basis voor een gezamenlijk voornemen: veel beter voor de dag komen. En daarop was ons groepsproces natuurlijk ook gericht geweest, want de 5-0 oorwassing tegen Engeland in La Manga was hét moment waarop we vonden dat

'Van de driesecondenregel werd een éénseconderegel gemaakt; balverlies, direct druk'

tes laten vallen. Dit hebben we vervolgens in een training weggezet. Verdedigend hebben we dezelfde afspraken gemaakt die in de eerdere wedstrijd goed gewerkt hadden. De uitvoering was in deze wedstrijd geweldig, en we konden veel meer domineren dan tijdens de Eliteronde. Wat we toen lieten liggen, het toeslaan in de tegenaanval, deden we nu geweldig goed. En dát we dit konden, gaf natuurlijk een enorme boost aan ons zelfvertrouwen.'

Een heel goede start, maar hoe ga je om met een team dat tegen Engeland moet waartegen het kort daarvoor nog met 5-0



Slaagt de tegenstander er namelijk wél in een middenvelder te bereiken die in de rug van onze middenvelders staat, moet de verdediging meteen doordekken en druk uitoefenen zodat die tegenstander niet in een man-meersituatie kan komen.

verdedigen en daarmee de passlijnen van bijvoorbeeld Engeland naar hun middenvelders af te sluiten. Maar het is ook een heel kwetsbare manier van verdedigen. De tegenstander zal natuurlijk proberen vanuit onze rug in vrije ruimtes te bewegen en de passlijn weer open te leggen. Dit vereist coaching van onze verdedigers, die de middenvelders stapjes naar rechts of naar links moeten sturen. Maar het zorgt er ook voor dat de onderlinge afstanden in orde moeten zijn. Slaagt de tegenstander er namelijk wél in een middenvelder te bereiken die in de rug van onze middenvelders staat, moet die verdediging meteen doordekken en druk uitoefenen zodat die tegenstander niet in een man-meersituatie kan komen. (zie tekening 1)

Het zal u ook positief verrast hebben dat de kwalificatie voor de halve finale én het WK al na twee wedstrijden in de tas zat. ‘Dat klopt, en toen volgde er ook een moment waarin ik beslissingen moest nemen waarover ik nu nog nadenk: laat je speelsters spelen die nog niet zoveel minuten gemaakt hebben om als team zo fit mogelijk aan de halve finale te starten of laat je het team staan? Wij hebben gekozen voor het eerste, een keuze die ik nog graag wil evalueren. Want daarna oogden, na een nog goed begin, diverse speelsters vermoeid en konden hun niveau van de eerste twee wedstrijden niet vast-



Spelstijl, Systemen en Strategie Spain U19




Formatie:
 - A: 1:4:3:3 (P.N.V.)
 - V: 1:4:3:3 (P.N.A.)
 Wisseling van de aanvallende middenvelder met de 2 buitenspelers

Gemiddelde leeftijd team op het toernooi: 18,26 jaar

houden. Kwam dit doordat de boog ontspannen is geweest? Aan de andere kant speelt ook de tegenstander een rol. Spanje is zo ongevoelig goed in het positiespel en creëert door de optimale beweging en superieure techniek zo veel ruimte voor zichzelf, dat we daartegen gewoon nog geen afdoende wapen hadden. Wat je bij het A-team van de mannen ziet (spelers als Iniesta, Asensio, Isco en Silva van wie je eigenlijk niet meer

kunt vaststellen op welke positie ze nu precies spelen), zie je daar ook. Vaak bewegen ze weg, jij beweegt mee maar zij doen dat om juist ruimte te creëren voor een aanspeelbare medespeler. Het is vreselijk moeilijk om daar iets tegenover te stellen. Dan resteert de vraag: wat kunnen wij nu gaan organiseren, zodat we wel opkunnin tegen een land met de kwaliteiten van Spanje. Zélf zo goed worden als zij in het positiespel, is niet op heel korte termijn te realiseren. Daar is veel meer tijd voor nodig. We zullen ons daarom met name in onze verdedigende organisatie nóg beter moeten ontwikkelen. Daar moeten we wel mee aan de gang. Als het met plan A niet lukt, dan schakelen naar plan B en dat ook doorlopend kunnen volhouden. Wij zijn nog niet zover als Spanje al wel is. Dat is voor de toekomst een prachtige uitdaging.’



Spelstijl, Systemen en Strategie Spain U19

Formatie:
 - A: 1:4:3:3 (P.N.V.)
 - V: 1:4:3:3 (P.N.A.)
 Wisseling van de aanvallende middenvelder met de 2 buitenspelers

Verdedigen Spanje

- Hoog druk met 3 spitsen
- Middenvelders – Laatste linie erg gericht op eigen tegenstander
- Middenveld punt naar achteren
- Laatste linie op 1 lijn
- Dekken door aan de kant van de bal
- Onderlinge afstanden, back/CV

Technische Kwaliteiten

- Sterk in kopduels (6/8)
- Bloktackle
- Insluiten
- Hoog tempo
- Vaardigheid in aannemen en verwerken bal

Verdedigen naar aanvallen:

- Ongecontroleerde ballen in compacte situatie naar voren of 16 m
- Bij ruimte in dribbelen
- Bal in de ploeg houden

Aanvallen Spanje

- Opbouw keepster vaak kort
- Inspelen centrale verdedigers
- Geduldig rondspelen
 - 1^e Back inspelen – daarna 6/8
 - 2^e 6/8 inspelen op zoek naar 7/10
 - 3^e diepte bal – rechts voorkeur

Steeds verplaatsen en opnieuw beginnen in slaap sussen en toehappen!

Kansen creëren
 Voor de goal.

1. Voorzet
2. Individuele actie – terugleggen
3. In dribbelen – korte combinatie/steekpass

Aanvallen naar verdedigen

- Snel
- Insluiten met 3 spelers
- Winnen vaak het duel

Anouk Bruil, trainster bij VV en SC Heerenveen

‘Zorg met name voor goede trainers in onderbouw’

Anouk Bruil: ‘vv Heerenveen is een club waar heel veel meisjes voetballen. In vrijwel elke leeftijdscategorie hebben we een volledig team. De

‘We willen zoveel mogelijk meisjes met zoveel mogelijk plezier laten voetballen’

trainers van die teams doen het allemaal vrijwillig, met passie en ple-

zier. Meestal zijn het vaders van een speelster. Al deze trainers kunnen op de een of andere manier wel hulp gebruiken bij het organiseren van een training en bij het omgaan met een groep meiden. Daarbij probeer ik ze zo goed mogelijk te begeleiden, in de breedste zin van het woord. Waar moet je, zeker bij meidenteams, op letten? Wat past er bij welke leeftijdsgroep en waarom? Hoe organiseer je een training? Welke vormen kies je en waarom? Dat soort zaken. Onlangs hebben we een kennismakingsbijeenkomst belegd en daarin heb ik aan de trainers uitgelegd wat de bedoeling is. Er zal vooral maatwerk ontstaan, want een trainer in de

vloeden: ‘We willen zoveel mogelijk meisjes met zoveel mogelijk plezier laten voetballen.’ Bij vv Heerenveen zet Bruil een ‘train-de-trainer’ op en hoopt daarmee, zeker op langere termijn, het algehele niveau op te krikken. Zowel bij de eigen club, als in het gehele noorden des lands. Want vv Heerenveen heeft, zeker op het gebied van vrouwenvoetbal, potentie om als bolwerk aangemerkt te worden: ‘Gedurende een seizoen kijk ik eens per drie à vier weken bij een training. Daarnaast plan ik één keer per twee maanden een trainersoverleg. We kijken naar wat goed gaat en waar we mee moeten stoppen.’



Foto: SC Heerenveen

Anouk Bruil is voor het vijfde seizoen actief bij SC Heerenveen vrouwen. Ze is daar assistent van trainer Roeland ten Berge. Tevens is ze hoofdtrainer van het belofteam, dat valt onder de vlag van vv Heerenveen. Bij die club is ze aanspreekpunt voor trainers van het grote aantal vrou-

wenelftallen dat de club rijk is en geeft ze een interne trainersopleiding (train-de-trainer). Zelf volgt ze momenteel de cursus TC I-jeugd.

‘In de warming-up heeft iedereen een bal’

onderbouw heeft andere zaken nodig dan iemand in de bovenbouw. Ik begeleid de trainers en we hanteren een gezamenlijke werkwijze, maar een ieder houdt zijn eigen identiteit. We willen hier niet allemaal dezelfde trainers opleiden.’

In haar rol als Coördinator Vrouwenvoetbal bekijkt Anouk Bruil dit seizoen veel trainingen en helpt de trainers om de speelsters te bein-

In dit artikel legt Bruil uit waar bij vv Heerenveen, per categorie, de nadruk op wordt gelegd en waarin de onder-, midden- en bovenbouw van elkaar verschillen. Daarnaast geeft ze per categorie een aantal voorbeeldvormen, allemaal gericht op aanvallen. Want juist door de nadruk te leggen op vormen die te maken hebben met aanvallen, wordt het plezier van de speelsters vergroot.

Onderbouw

Organisatie

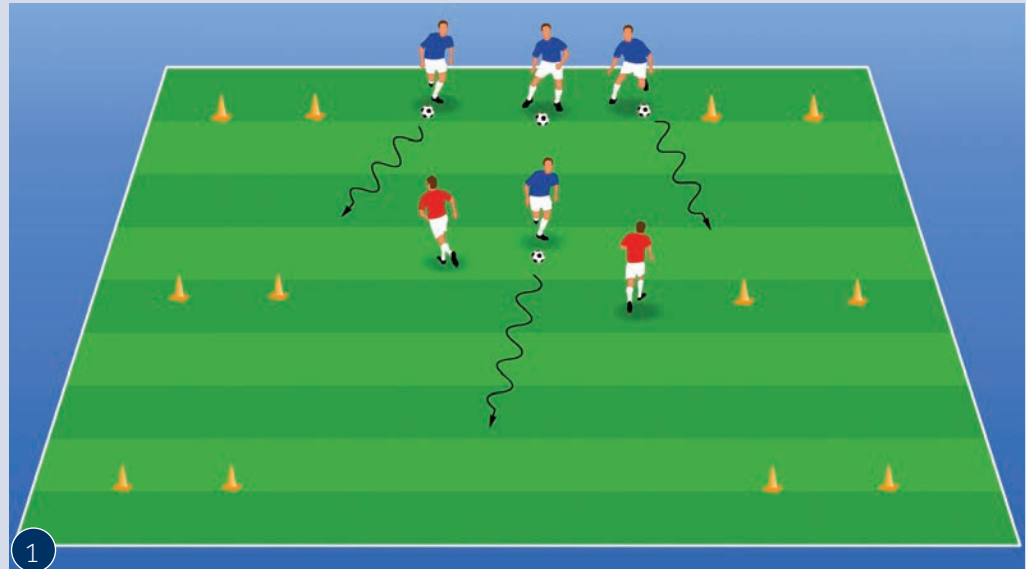
- het veld is 20 meter lang en 40 meter breed
- 12 pylonen
- 4 ballen

Inhoud

- de blauwe spelers met bal proberen door het krokodillengebied te dribbelen, zonder dat de bal afgepakt wordt door de 2 rode verdedigers
- als de blauwe spelers de overkant halen met bal zonder dat de krokodil (rode speler) de bal afpakt, verdienen ze een punt
- de spelers dribbelen via de afgebakende strook (sloot) weer terug
- als de bal wél wordt afgepakt, krijg je geen punt en dribbel je ook via de sloot weer terug om opnieuw te beginnen

Methodiek

- na bepaalde tijd wisselen van verdedigers, welk tweetal pakt het vaakst de bal af?
- om het moeilijker te maken voor de dribbelaars kun je 3 poortjes in het veld maken, waar de spelers doorheen kunnen dribbelen en daardoor een extra punt verdienen als ze vervolgens ook nog eens de overkant halen



Onderbouw

‘Het jongste team bij vv Heerenveen is de Onder 8. De meiden in dat team zijn nog zo jong, dat je vooral moet zorgen dat er plezier is. En dat plezier krijg je vooral door met aanvallen bezig te zijn. Alles wat je kunt doen met een bal krijgt in deze leeftijdsgroep aandacht. Dribbelen, passen, acties maken, schieten. Ik vind de aandacht voor technische vaardigheden echt ongelooflijk belangrijk, want ik merk dat het daaraan schort. Naarmate speelsters in de bovenbouw komen moet er nu nog te veel aan techniek gewerkt worden, terwijl dat al in de onderbouw had moeten gebeuren. Daar ligt als je het aan mij vraagt een taak voor alles en iedereen die met vrouwenvoetbal te maken heeft. Het opleiden van trainers is hierbij onmisbaar, want het zijn de trainers die zorgen voor de meeste beïnvloe-

ding. Wat we bij vv Heerenveen dus niet meer willen zien, is het rennen zonder bal tijdens de warming-up. In de warming-up heeft iedereen een bal. Daarna gaan we in de jongste leeftijden snel over naar 4:4, want in die vormen zit enorm veel herhaling. Door die herhaling wordt er erg veel geleerd.’

Middenbouw

‘In de middenbouw gaan de spelers voor het eerst naar een groot veld en wordt er 11:11 gespeeld. Dan komt er al wat tactiek bij kijken en we zoomen in op de taken die horen bij een positie in het veld. Het aanvallen dat in de onderbouw is aangeleerd, komt hier terug en wordt uitgebouwd. Maar ook verdedigend gezien wordt er nu meer gevraagd. Hoe werkt het kantelen? Waar moet ik staan als de bal op een bepaald

gedeelte van het speelveld is? In hoeverre kan ik mijn directe tegenstander loslaten? Om spelers dit soort zaken, ongeacht de formatie waarin gespeeld wordt, bij te brengen gebruiken we bepaalde spelprincipes (zie tabel 1). Deze spelprincipes lopen als een rode draad door de opleiding en we maken de trainers er ook bewust van. Enkele voorbeelden: bij het aanvallen maken we het veld groot. In de omschakeling van aanval naar verdediging maken we het veld snel klein. In de omschakeling van verdedigen naar aanvallen moeten we in balbezit blijven. Stuk voor stuk zaken die je, ongeacht de formatie waarin gespeeld wordt, met elkaar kunt afspreken. Doordat we intensief met trainers over deze spelprincipes praten én laten zien hoe je er op het trainingsveld praktisch mee aan de slag kunt, merk je dat het voor ieder-

Onderbouw

Organisatie

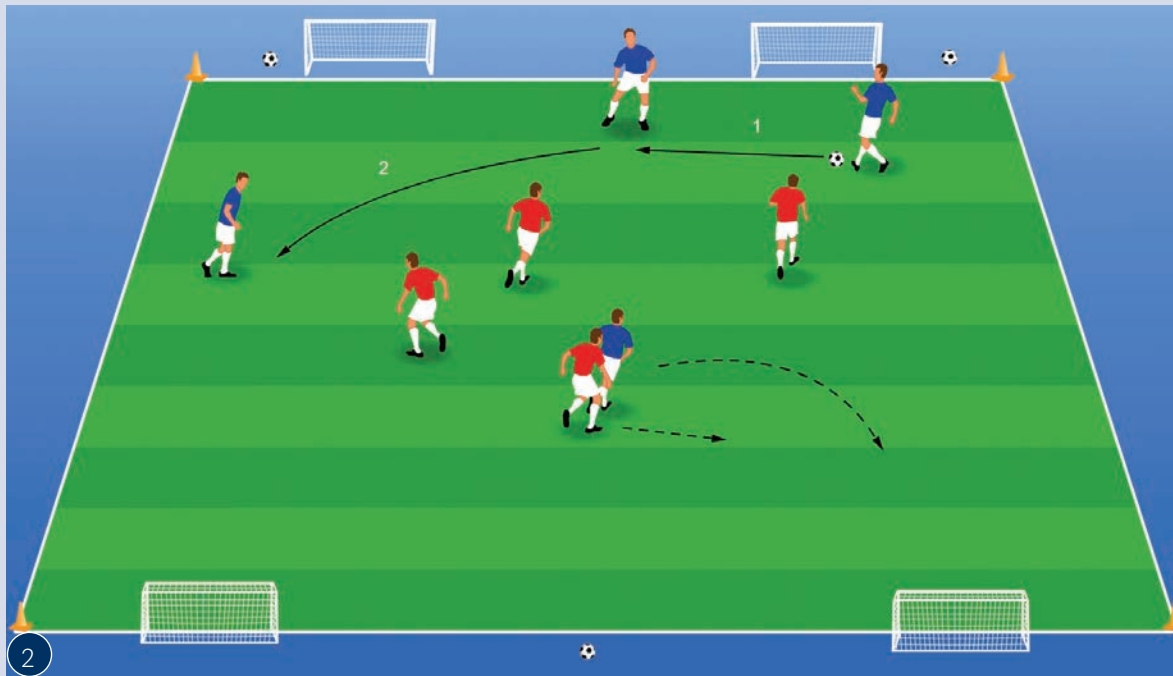
- het veld is 20 meter lang en 40 meter breed
- 4 pylonen
- 4 kleine doelen
- 4 ballen
- 8 hesjes in 2 kleuren

Inhoud

- 4:4 zonder keepers
- als een bal uit is, begint de blauwe speler bij de achterlijn met een uitbal
- het spelprincipe 'groot maken' staat centraal en trainers coachen daar op

Methodiek

- doeltjes geheel in de hoeken zetten, zodat spelers nog breder uit gaan staan



een duidelijk is. En daardoor begrijpen spelers, ongeacht of je nu in de midden- of bovenbouw speelt, ook wat de bedoeling is. Spelsters in de middenbouw leren al beter omgaan

met taken. Ze kunnen zaken benoemen en dat was in de onderbouw nog niet het geval. Als de trainer nu roept dat het veld 'klein gemaakt' moet

teams. Het gaat dan bijvoorbeeld om het belang van het nakomen van beloftes, dat je conflicten heel snel oplost en uitpraat. Want zeker wat dat

'Deze spelprincipes lopen als een rode draad door de opleiding'



worden, gebeurt dat. Het is wel de kunst om deze spelprincipes er geordend in te krijgen. Dus we beginnen met het behandelen van aanvullende principes en bouwen dat uit. Naast het voetbaltechnische en -tactische aspect praten we met trainers in deze leeftijdsgroepen ook veel over de de manier van omgaan met dames-

laatste betreft is er een verschil met jongensteams. Daar is men geneigd eerder te vergeten, bij meidensteams duurt dat langer.'

Middenbouw

Organisatie

- het veld is 45 meter lang en 25 meter breed
- 6 pylonen
- 2 doelen

Inhoud

- positieospel 5:5 + 4 neutrale spelers
- zodra er 10 keer is overgespeeld door blauw of rood, kan er gescoord worden op 1 van de beide doelen
- de gele neutrale spelers doen tijdens het positieospel mee bij beide partijen
- zodra er door rood of blauw 10 keer overgespeeld is, worden de beide neutrale spelers die bij het doel staan (A en B) ineens keeper
- zodra de bal uit is, wordt er gestart bij 1 van de beide neutrale spelers in het doel: blauw start bij keeper A en rood start bij keeper B



Tabel 1

aanvallen	Omschakelen A > V	Verdedigen	Omschakelen V > A
Veld groot maken	Direct druk op de bal (5' regel)	Klein maken	Bal in bezit houden
Diep denken en zo nodig spelen	Veld snel klein maken met elkaar	Compact gaan staan	
Bal houden		Druk op de bal geven	
Breedtespel is voorbereidend op dieptespel		Rug- en ruimtedekking geven (bovenbouw)	
Positiebezetting			

Middenbouw

Organisatie

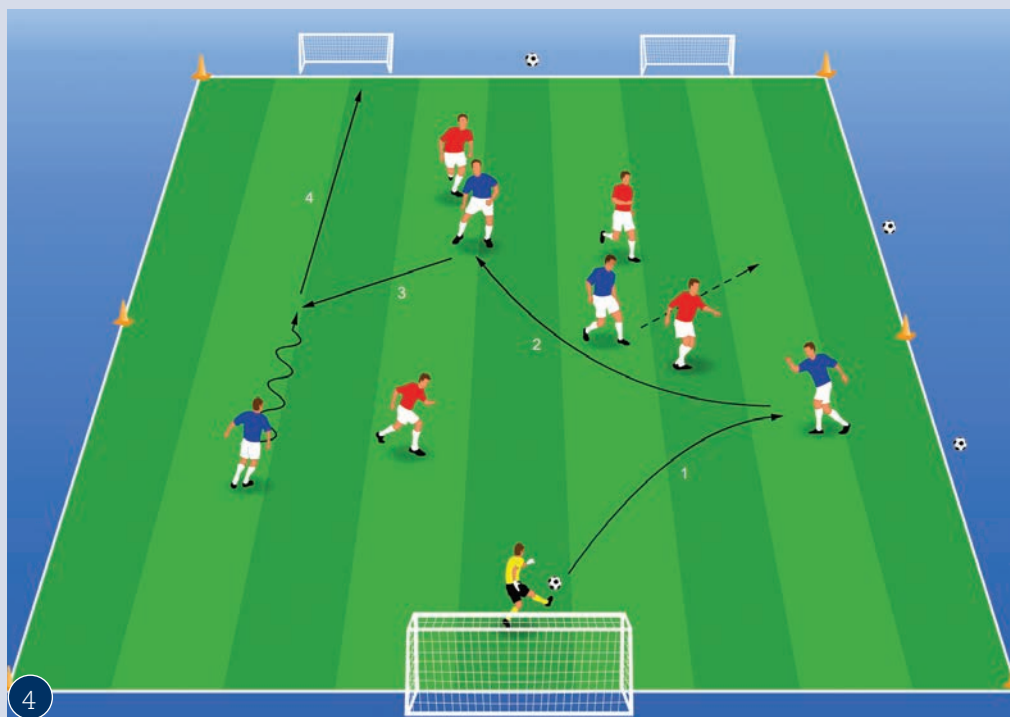
- het veld is 45 meter lang en 25 meter breed
- 6 pylonen
- 2 kleine doeltjes
- 1 groot doel

Inhoud

- partijspel 4:4+keeper
- de nadruk ligt, vanwege het smalle veld, op het spelprincipe 'diep denken'
- zodra een bal uit is, begint de keeper met een uitbal op een blauwe speler

Methodiek

- voor blauw een maximaal aantal keer raken instellen, zodat spelers qua vrijlopen meer moeten doen om een medespeler te helpen
- 1 of 2 blauwe speler(s) verplichten om op de helft van de tegenstander te blijven, zodat de verdedigers sneller geneigd zijn diep te kijken



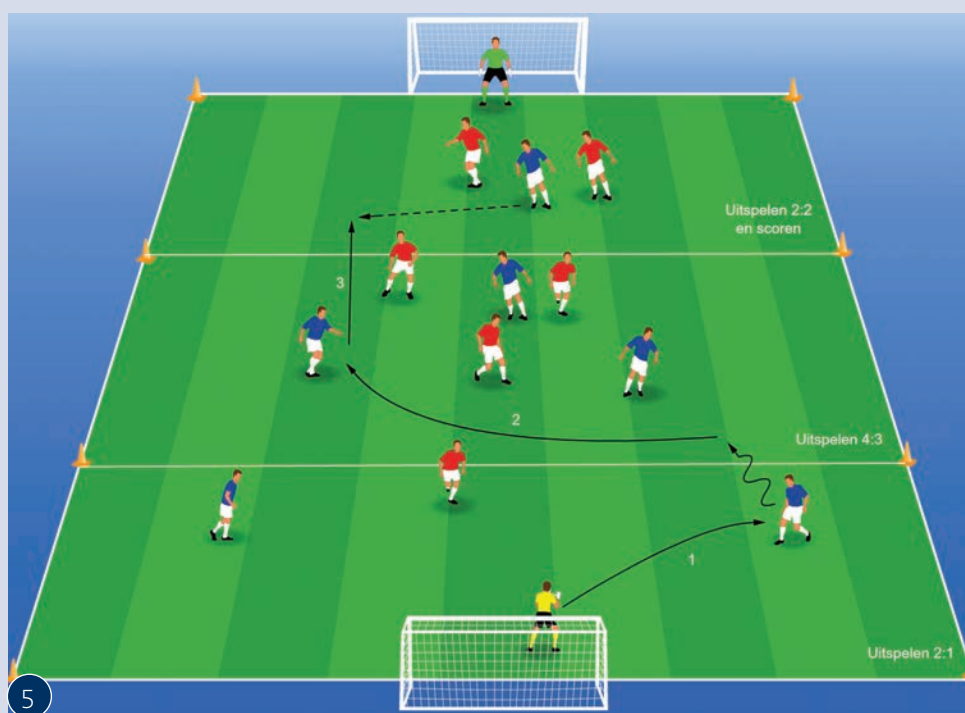
Bovenbouw

Organisatie

- het veld is 80 meter lang en 35 meter breed
- 8 pylonen
- 2 grote doelen

Inhoud

- het veld is verdeeld in 3 vakken
- in het onderste vak spelen de 3 en 4 tegen de spits van de tegenpartij, schakelen deze uit en 1 centrale verdediger creëert een 4:3 overtal in het tweede vak door in te dribbelen en te passen
- in vak 2 probeert het viertal de blauwe spits te bereiken, of een speler dribbelt zelf het bovenste vak in (er mag 1 middenvelder mee naar het bovenste vak)
- in het bovenste vak wordt 2:2 + keeper uitgespeeld en probeert men tot scoren te komen
- na een uitbal of doelpunt start de bal steeds om en om bij de keepers, dus beide teams trainen op dezelfde manier de opbouw



Bovenbouw

Organisatie

- het veld is 75 meter lang en er wordt gespeeld op de volledige breedte
- 6 pylonen om de hoeken mee af te snijden
- 2 grote doelen

Inhoud

- 7 + keeper : 6 + keeper
- nadruk ligt op het bereiken van de middenvelder door de blauwe 3 of de 4, waarbij de afstemming centraal staat: wat doet de middenvelder om aan de bal te komen en hoe handelen de centrale verdedigers om de bal bij een middenvelder te krijgen?



Bovenbouw

Bij vv Heerenveen hebben we een Onder 17, Onder 19, een vrouwen 2 en 3. Daarnaast is er het eerste, dat in de competitie speelt onder de vlag van SC Heerenveen en het belofteam wordt genoemd. Het verschil met de middenbouw zit in de bovenbouw duidelijk in de aandacht voor de speelwijze. Waar spelers in de middenbouw in aanraking zijn gekomen met tactiek en taken gaan herkennen, vindt er in de bovenbouw echt een verdieping plaats. In de bovenbouw gaan we, binnen dat 11:11, taken op elkaar afstemmen. Tijdens verdedigen, hoe gaan we dan ten opzichte van een tegenstander staan? Wat verwachten we binnen verdedigen

eigenlijk van elkaar? Hoe kunnen we het beste tot winnen komen, wat is daarvoor nodig? Er wordt ook meer tactisch getraind. Dit vraagt van trainers

len op den duur doorschuiven naar de bovenbouw. In die bovenbouw zie je bij de beleving van de spelers trouwens wel grote verschillen. De een gaat puur

'Een aantal van die onderbouwtrainers zullen op den duur doorschuiven naar de bovenbouw'

natuurlijk het nodige, want waar zet je spelers neer en waar leg je accenten? Om zover te komen in de bovenbouw is het van essentieel belang dat je trainers al in de onderbouw schoolt. Want een aantal van die onderbouwtrainers zul-

len op den duur doorschuiven naar de bovenbouw. In die bovenbouw zie je bij de beleving van de spelers trouwens wel grote verschillen. De een gaat puur voor de prestatie, een ander heeft dat minder. Ook daar moet je als trainer mee om kunnen gaan.' ⚽

Stefanie Kortenaar, trainster bij Heerenveense Boys onder 19

'Zorg voor plezier en wees veeleisend'

Prestatief

Stefanie Kortenaar: 'Werken in de bovenbouw van het vrouwenvoetbal betekent dat je een aantal aan-



Stefanie Kortenaar (TC II) begon zelf met voetbal bij EMMS in Slagharen. Nadat ze werd gescout door de KNVB doorliep ze tot haar achttiende de diverse jeugdselecties. Via Heerenveense Boys en HZVV kwam ze uiteindelijk een seizoen in het betaald voetbal terecht, bij SC Heerenveen. Met

een CIOS- en ALO-diploma op zak trainde ze bij de KNVB de talenten onder 12 en 13 jaar en inmiddels werkt ze alweer voor het vijfde jaar bij Heerenveense Boys. Bij die club traint en coacht Kortenaar de vrouwen Onder 19, waarmee ze uitkomt in de Eerste Klasse. Zelf speelt ze in vrouwen 1, in de Hoofdklasse Landelijk, en heeft ze plannen om te starten met TC I. Naast het trainen en coachen is Kortenaar coördinator van alle meidenteams (en meiden die in jongensteams spelen) in de jeugd en runt (samen met Richard Steensma) een voetbalschool speciaal voor meisjes: Soccer Academy 4 Girls.

dachtspunten hebt ten opzichte van die categorie in het mannenvoetbal. Zowel in de omgang met je groep als in hetgeen je tactisch en technisch van je spelersgroep mag verwachten. In de eerste plaats merk ik dat ik ook in Onder 19 nog erg bezig ben met het aanleren van basiselementen op technisch en tactisch gebied. Ik denk dat dit komt doordat meiden al in de onderbouw een achterstand oplopen ten opzichte van jongens, zeker wanneer ze in aparte meidenteams spelen. Dit heeft voor een groot deel met het niveau van de trainers te maken, want waar je in bijvoorbeeld Onder 11 bij jongens wél een gediplomeerde trainer hebt, is dat bij meisjes vaak nog niet het geval. Het is goed dat je

je dit realiseert, want in de bovenbouw moet je als trainer goed kijken in hoeverre het prestatieve dat nagestreefd wordt, wel reëel is. Want als een spelersgroep niet kan opbrengen wat jij zelf wilt, dan raak je ze kwijt. Tegelijkertijd ligt er in Nederland dus een uitdaging voor met name clubs met meidenteams in de onderbouw. Want daar zal de energie heen moeten om te zorgen voor betere trainers, zodat het algehele niveau uiteindelijk omhoog gaat.'

Kortenaar behandelt in dit artikel een aanvullend aspect en een verdedigend aspect bij haar Onder 19. Ze laat daarbij telkens zien hoe je van makkelijk naar moeilijk gaat. Ook maakt ze het belang

Soccer Academy 4 Girls

'Met de Soccer Academy 4 Girls willen we het basisniveau op jonge leeftijd omhoog krijgen. Want het gaat niet alleen maar om de talenten, elk meisje is welkom om te komen trainen bij de voetbalschool. Het gaat ons er vooral om dat het niveau in de onderbouw omhoog gaat, want dan wordt het niveau van speelsters in oudere leeftijdsgroepen ook hoger. wordt. Ik denk dat dit hét speerpunt in het huidige vrouwenvoetbal moet zijn: het niveau van de onderbouw moet omhoog. De talenten die na verloop van tijd boven komen drijven, krijgen dan een hoger basisniveau. En daardoor kun je meiden op een jongere leeftijd beter begeleiden. Wat heeft zij nodig om zich te ontwikkelen? Misschien is het wel het beste dat ze tussen de jongens gaat voetballen. Of, afhankelijk van wat het meisje zelf wil, in een meidenteam in een competitie tegen op zijn minst gelijkwaardige jongensteams.'

van situatief coachen duidelijk, omdat je daarmee visueel inzichtelijk maakt voor speelsters wat er beter kan.

Opbouw

‘Tijdens het trainen van de opbouw komen veel technische handelingen terug. Aannemen, opendraaien, passen. Typisch voor vrouwen vind ik het feit dat ze willen weten waarom iets moet. Waarom moet ik opengedraaid aannemen? Wat is daar het nut van? Waarom kan ik mijn medespeler beter op het rechterbeen aanspelen in plaats van links? In pass- en trapvormen (zie trainingsvorm

1) komen die accenten op technisch vlak terug. De 3 die een inspeelpass van de keeper opengedraaid aanneemt. De 3 die de 6 op het rechterbeen aanspeelt, zodat die het spel beter kan voorzetten. Dat soort zaken komen in deze eerste oefenvorm terug en daarbij is herhaling essentieel om verbetering te zien.

Door speelsters op trainingen geregeld met hun ‘verkeerde’ been te laten passen, wordt het toch makkelijker voor ze om dat ook in wedstrijden te doen. Na deze ‘droge’ pass- en trapvorm bouwen we dat uit en komt

er weerstand bij (zie trainingsvorm 2). De blauwe aanvallers kunnen de bal afpakken en scoren op het grote doel, waar de keeper in staat. Het is dan mooi om te zien dat, na verloop van tijd, je team onder druk toch dezelfde handelingen blijft uitvoeren. Het opengedraaid aannemen door de 3, het op het juiste been inspelen van de 6, dat krijgt dankzij die weerstand ineens betekenis en ook noodzaak.

In die opbouw is het de kunst om via het middenveld naar voren te komen. Soms is een lange bal de beste optie, maar te vaak zie je nog dat een

Trainingsvormen bij teamfunctie aanvallen

Organisatie

- er wordt gespeeld op een heel veld
- 6 pylonen
- 4 ballen bij de keeper

Inhoud

- pass- en trapvorm over zowel rechts als links
- nadruk ligt op het aanbieden, het open aannemen en het inspelen op het juiste been



Organisatie

- het veld is 80 meter lang en heeft de volledige breedte
- 4 pylonen
- 1 groot doel
- voldoende ballen in het doel bij de keeper

Inhoud

- 7 + keeper : 6
- de groene partij (spelend in 1:4:2:1) kan scoren door een lijndribbel
- de blauwe partij kan scoren op het grote doel

Methodiek

- in plaats van een lijndribbel kan de groene partij scoren op 2 kleine doeltjes
- de blauwe partij krijgt er een speler bij
- blauwe partij moet binnen twintig tellen de bal veroveren, zodat ze meer druk gaan zetten



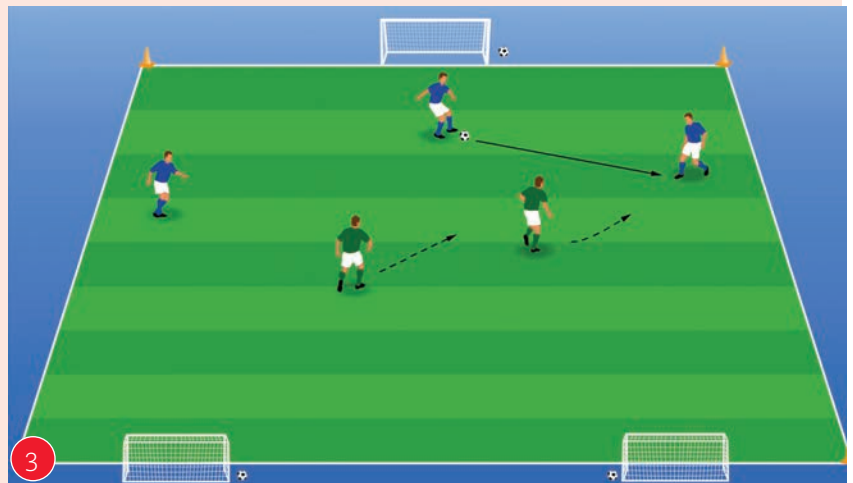
Trainingsvormen bij teamfunctie verdedigen

Organisatie

- het veld is 20 meter lang en 30 meter breed
- 4 pylonen
- 3 kleine doeltjes

Inhoud

- 2:3
- de blauwe partij begint het spel en kan scoren op de 2 kleine doeltjes



Organisatie

- er wordt gespeeld op een half veld
- 4 pylonen
- 1 groot doel
- 2 kleine doelen

Inhoud

- 7:7 + keeper
- de keeper bij blauw begint steeds met een uitbal



verdediger de bal gewoon lang schiet omdat ze een tegenstander op zich af ziet komen. Ik wil er naartoe dat we meer rust in de opbouw gaan krijgen en dat heeft met vertrouwen te maken. Ik merk dat veel vragen stellen daarbij helpt, omdat spelers zich dan beter realiseren wat ze aan het doen zijn en waarom. Enkele vragen kunnen zijn: 'Jij hebt nu de bal, waar moet je nu heen spelen om onder de druk uit te komen? Welke opties heb je? En wat moet je doen zodra je de bal hebt afgespeeld?'

Behalve het aanvallende deel werkt Kortenaar ook gestructureerd aan het verbeteren van het verdedigen. Bij het storen begint ze klein (zie trainingsvorm 3) en bouwt dat uit naar een groter partijspel (zie trainingsvorm 4).

Storen

'Ik ben gewend om met mijn teams eerst te beginnen om de zaken verde-

digend gezien voor elkaar te krijgen. Pas als je verdedigend goed staat en duidelijk is waar, hoe en wanneer we druk gaan zetten, gaan we aandacht besteden aan het aanvallende gedeelte. Net als bij het aanvallen hebben ook in verdedigend opzicht nog steeds basiszaken de aandacht in Onder 19. Neem bijvoorbeeld het kantelen. Mij valt op dat veel spelers in Onder 19 op dit niveau geneigd zijn om dicht bij hun directe tegenstander te blijven, zelfs al is de bal helemaal aan de andere kant van het veld. En dat terwijl er maar weinig spelers in de Onder 19 zijn die over een wisselpass beschikken. Dus als de bal op rechts is, kunnen de spelers aan de linkerkant gerust hun directe tegenstander loslaten. En dat besef breng ik ze op trainingen bij en ook dit gaat stapsgewijs. Eerst in kleinere vormen, zoals bijvoorbeeld 3:2 (zie tekening 3). In die vorm leg ik de nadruk op de samenwerking van het

tweetal. Blijf dicht bij elkaar en als de bal naar de zijkant gaat, probeer dan een aanval op de bal te doen.

Heel veel winst boek ik door situatief te coachen. Zeker bij een onderdeel als kantelen kun je, door het spel stil te leggen, perfect laten zien wat onderlinge afstanden zijn of hoe lang het duurt voordat een wisselpass aan de andere kant is. En door dat laatste te laten zien, krijgt een speler meer besef van tijd en ruimte. Want binnen drie tellen is ze zo bij haar directe tegenstander, dus ze kan best meer naar binnen komen om ploeggenoten in het drukzetten te helpen. De regel is: aan de balkant dekken we kort, aan de andere kant laten we los.'

Trainingen

'Vrouwen zijn op het voetbalveld doorgaans best afwachtend. Mijn ervaring is dat als je veel uitdaging biedt in oefenvormen, je een actieve



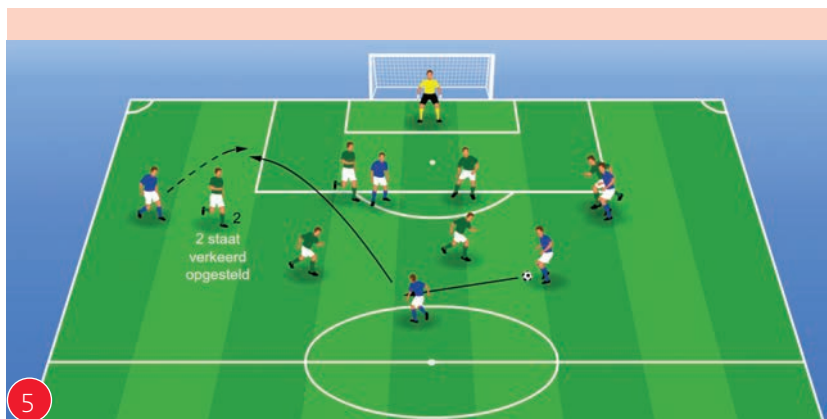
deelname aan de training enorm kunt stimuleren. Plezier en uitdaging zijn ingrediënten die in oefenvormen terug moet komen en daar streef ik naar. Door fel in de coaching te zijn, merk ik dat mijn groep ook fanatieker wordt. In de regel hebben vrouwen die externe prikkel wel nodig, meer dan bij mannen. Wel is er een grote drang bij speelsters om beter te worden te worden. Vrouwen zijn leergierig. Dat situatieve wat ik beschreef bij het kantelen, geldt trouwens ook in algemene positiespelen. Je moet je speelsters scherp houden door

ook te laten zien wat er beter moet. Als iemand zich verstopt of een bal niet durft te vragen, stop ik en stel vragen. Plezier en veeleisend zijn: als je dáár de balans in vindt, geeft het werken in het vrouwenvoetbal heel veel voldoening. Want je ziet binnen een korte periode enorm veel vooruitgang.'

Eerlijk

'Buiten het veld heeft het omgaan met een vrouwenteam ook zo zijn aandachtspunten. Meer nog dan bij jongens is het zo dat je je beloftes

altijd moet nakomen. Als je zegt dat iemand ernaast staat, maar volgende week wél speelt, dan moet je er zeker van zijn dat je dat waar kunt maken. Die duidelijkheid is ook nodig wanneer je een mindere boodschap brengt, zolang je maar eerlijk bent: 'Je speelt niet in de basis, want die ander is beter op dat en dat vlak. En om net zo goed te worden, zul je daar en daar aan moeten werken.' Dat kan even een lastige situatie opleveren, maar op termijn win je daar echt het meeste mee.' ⚽



Knijpen

'Een mooi voorbeeld van hoe je op het trainingsveld situatiefaken duidelijk kunt maken, is de manier waarop de 2 moet knijpen als de bal aan de andere van het veld is. Als jij hier gaat staan (tekening 5), kan de bal er tussendoor (in het gearceerde gedeelte), dan doe je dus iets niet goed. Kan de bal er niet tussendoor, maar wél naar de zijkant gespeeld worden (tekening 6), is dat minder erg. Je kunt er dan heen lopen en je 3 of 4 geeft je rugdekking.'



Sportief succes vrouwen- en meidenvoetbal bij Leeuwarder Zwaluwen

‘Zet de beste trainers op de jongste jeugd’

Het vrouwen- en meidenvoetbal werd bij Leeuwarder Zwaluwen jarenlang recreatief beoefend, maar de laatste seizoenen volgen de sportieve successen elkaar op. Het gevolg: steeds meer getalenteerde voetbalsters uit de regio weten de weg naar de club te vinden. Wat is het geheim?

Als de voortekenen niet bedriegen, dan staat de vrouwentak van Leeuwarder Zwaluwen een aantal succesvolle jaren te wachten. Neem alleen de prestaties die MO13-1 afgelopen seizoen boekte. De ploeg werd zowel voorjaars- als najaarskampioen en won de KNVB Beker in District Noord. Met een tweede plaats op het Noord-Nederlandse kampioenschap had Leeuwarder Zwaluwen MO13-1 bovendien succes in de zaal.

Toevallig zijn de goede prestaties vanzelfsprekend niet. Het startsignaal werd enkele jaren geleden door betrokken ouders gegeven, die vonden dat ‘hun’ meiden onder meer weerstand moesten voetballen. Een kreet die gehoor kreeg bij het huidige jeugdbestuur en Johan Grootte. De oud-profvoetballer van Cambuur, jeugdtrainer van onder meer PEC Zwolle en hoofdtrainer van diverse amateurclubs uit Noord-Nederland, is momenteel Hoofd Jeugdopleidingen van Leeuwarder Zwaluwen.

Johan Grootte: ‘Lange tijd was het bij Leeuwarder Zwaluwen allemaal veel te vrijblijvend. Dan heb ik het niet alleen over het vrouwenvoetbal. Die

mentaliteit liep door de hele vereniging. Er werd bijvoorbeeld heel goed gekeken naar het twaalfde en dertiende seniorenelftal. Vanuit het verenigingsperspectief is dat ergens wel begrijpelijk, want dat zijn de ploegen die in de derde helft natuurlijk gigantisch veel geld in de clubkas brengen. Maar ik wil wel benadrukken dat we de laatste seizoenen binnen het jeugdbestuur grote stappen hebben gezet. Dat bestuur is behoorlijk uitgebreid. Er is een duidelijke functieomschrijving gekomen, met een takenpakket: wie doet wat? Dat is een van de belangrijkste zaken die je bij een voetbalvereniging goed moet regelen. Want wil je ook sportief succes boeken, dan moet je ervoor zorgen dat de randvoorwaarden goed geregeld zijn.’

Hoe was dat een paar seizoenen terug bij Leeuwarder Zwaluwen?

‘Toen ik hier begon – dat is nu zes jaar geleden – stond ik regelmatig bij verschillende elftallen op het veld. De trainers waren vaak welwillende ouders, maar beschikten niet over de juiste kennis. Laat staan dat ze überhaupt altijd beschikbaar waren. Terwijl goede randvoorwaarden bij een

amateurclub juist met goede trainers beginnen. En daarbij is mijn vertrekpunt: zet je beste trainers op de jongste jeugdelftallen. Want dáár wordt namelijk de basis voor het voetbal gelegd. In een ideale situatie hoef je voetballers die spelen in Onder 17- en Onder 19-teams alleen op tactisch en mentaal gebied nog dingen te leren. De technische vaardigheden moeten allemaal al eerder, aan de onderkant, zijn behandeld (zie de leerlijn van het meidenvoetbal bij Leeuwarder Zwaluwen, red.). Dat betekent dat pupillen onder 7 en onder 9 de baas moeten worden over de bal. Oftewel: geef ze nog geen pass- en trapvormen, maar laat ze eindeloos dribbelen. Ik erger me dan ook ontzettend aan ouders langs de lijn, die bij de Onder 9 roepen dat ze moesten kantelen en knijpen. Dat zijn kretologieën die nergens op slaan. Het enige wat je daarmee bereikt, is dat zo’n kleintje naar de kant loopt en je in je kont knijpt. Zorg er nou eerst voor dat die kinderen de bal aan een touwtje hebben. Dat leer je bij de jongste jeugd. Nog zo’n randvoorwaarde: elke jeugdspeeler moet daarom tijdens de training een bal voor zichzelf hebben.’



‘Elke jeugdtrainer krijgt minimaal vijftien trainingen, toegespitst op de teams die hij of zij traint’

Maar waarom moeten de beste trainers dan op de jongste jeugd? Een ouder die enigszins pedagogisch is onderlegd en zich inleeft in de doelgroep, kan toch ook tegen jeugdspelers zeggen: ga maar lekker dribbelen?

‘Daar ben ik het absoluut niet mee eens. Dribbelen kan met binnen- en buitenkant voet, maar er komt veel meer bij kijken. Snelheid bijvoorbeeld, net als wanneer spelers moeten drijven. Of de manier waarop je loopt. Dat soort dingen kun je niet van welwillende ouders verlangen. Daar moet je mensen op zetten met voetbalverstand. Bij nagenoeg alle prestatie-elftallen hebben we nu een hoofdtrainer én een assistent-trainer. En dus ook bij de meiden (zie kader ‘Vrouwenvoetbal kans voor de club’, red). Bij Leeuwarder Zwaluwen zijn veel trainers CIOS-studenten. Daarmee creëer je een win-winsituatie. Die jongens kunnen zich bij onze club

ontwikkelen en hun diploma’s halen, terwijl wij gediplomeerde trainers op onze jeugdelftallen krijgen. Vaak beginnen ze bij het tweede jeugdelftal, JO13-2 bijvoorbeeld, om na een seizoen door te schuiven naar het prestatie-elftal, als ze op school voor de richting voetbal hebben gekozen.

Het aanbieden van goede oefenstof is een andere voorwaarde om door te groeien. De afgelopen jaren hebben we dat proces langzaam vormgegeven, door oefenstof aan te bieden die ik gemaakt of gekocht heb. Elke jeugdtrainer van Leeuwarder Zwaluwen krijgt minimaal vijftien trainingen, toegespitst op de teams die hij of zij traint. Concreet betekent dat: wat verlangen wij bij deze club, vanaf Onder 7 tot en met Onder 19? En naarmate ze ouder worden: wat verlang ik van een linie of een individuele speler? Welke eisen stel ik aan mijn

centrale verdediger of spits?

Eigenlijk is het allemaal niet zo heel moeilijk, hoor. Wij vinden het wiel echt niet opnieuw uit. Maar als de randvoorwaarden redelijk geregeld zijn, kun je in het vrouwenvoetbal wél relatief snel stappen zetten. Al moet gezegd dat wij nog veel dingen kunnen verbeteren. De kennis en het materiaal – wij hebben het allemaal in huis. Maar daar wordt nog te weinig gebruik van gemaakt. Neem het technisch beleidsplan, dat ik vier jaar geleden voor Leeuwarder Zwaluwen heb geschreven. Eigenlijk zou dat elk seizoen herschreven moeten worden, aangepast op de actuele situatie. Dat gebeurt echter nog niet. Zo vind ik ook dat met iedere speler, twee keer per seizoen, een Persoonlijk Ontwikkelingsgesprek moet worden gevoerd. Maar ook dat schiet er nu nog wel eens bij in.’



Zijn jullie bij Leeuwarder Zwaluwen voorstander van gemend voetbal – dus met jongens en meiden in hetzelfde team?

'Ja – en ik geef een voorbeeld waarom ik dat vind. Ik heb lang bij SWZ uit Sneek gewerkt. Daar voetbalde toen echt een topspeelster met de B-junioren van de jongens mee. Die meid maakte vervolgens de overstap naar SC Heerenveen. Bij die club was het vrouwenvoetbal toen al in opkomst. Na een paar seizoenen transfereerde Heerenveen haar naar FC Twente.

Later verdiende ze ook nog een redelijke boterham in Denemarken. En afgelopen zomer was deze speelster de aanvoerster van de Nederlandse ploeg die in eigen land Europees kampioen werd. Dan heb ik het natuurlijk over Sherida Spitse.

Sherida koos destijds bewust om met de jongens te voetballen. Daar kreeg ze namelijk meer weerstand. Zowel op technisch, tactisch als fysiek gebied. Vrouwenvoetbal was toen nog veel minder populair dan nu. Toch werd Sherida geaccepteerd door de rest van het elftal. Dat had natuurlijk alles met haar prestaties te maken. Hoewel de B-junioren van SWZ in de Hoofdklasse speelden, draaide Sherida moeiteloos mee.

Ik weet het: gemengd voetbal vraagt meer van een organisatie. Denk alleen aan de kleedkamers voor het douchen. En ja, ik ken ook de andere bezwaren. Zoals dat vrouwen uiteindelijk niet in het eerste seniorenelftal van de vereniging zullen spelen, of dat gemengd voetbal ten koste van de vrouwenafdeling gaat. Maar ik vind: wanneer meiden de kwaliteiten én ambitie hebben om in jongenselftallen te voetballen, dan moet je hen als

vereniging faciliteren. Hoe vervelend dat ook is voor het vrouwenelftal waar ze in voetballen, want dat wordt kwalitatief natuurlijk minder als de beste speelsters vertrekken. Maar aan de andere kant: dit heet presteren. Doordat Sherida het destijds zo goed deed bij de B-junioren van SWZ, kwam ze in beeld bij de regioselecties van de KNVB en uiteindelijk SC Heerenveen.' ⚽

'Vrouwenvoetbal kans voor de club'

'Een jaar of tien geleden speelden we met het zesde seniorenelftal een oefenduel met Zwaluwen VR1', zegt Peter Feenstra. Hij is Coördinator Meidenvoetbal bij Leeuwarder Zwaluwen. 'We voetbalden met de handrem erop, want anders hadden we die dames compleet ondersteboven gespeeld. Dat is nu ondenkbaar. Een gevolg van de laatste jaren, waarin Leeuwarder Zwaluwen heel behoorlijk met het meiden- en vrouwenvoetbal aan de weg heeft getimmerd. De vrouwentak hing er altijd maar een beetje bij. Dat veranderde, toen wij hebben gezegd: meiden moeten precies dezelfde faciliteiten als de jongens krijgen – of ze nu prestatief of recreatief willen voetballen. Wij zagen het vrouwenvoetbal als een kans. Niet alleen omdat je potentiële ledenaantal groter wordt, maar ook wat betreft het aanzien van je vereniging. Natuurlijk dragen de recente successen daaraan bij. Wanneer je nu bij elftallen als MO13-1 en MO15-1 kijkt, dan wordt daar gewoon echt goed gevoetbald. Sommige meiden kwamen hier een paar jaar geleden als E-pupil binnen. De afgelopen seizoenen zijn hun basisvaardigheden dusdanig ontwikkeld, dat ze nu worden geselecteerd voor de regionale selecties van de KNVB.'

‘Uitdaging zoeken voor betere meiden’

‘Ik was vooral benieuwd naar de verschillen tussen jongens en meiden’, zegt Friso Boschloo. Hij is de trainer van het MO15-1-elftal van Leeuwarder Zwaluwen. Na een paar maanden concludeert Boschloo dat de verschillen vooral betrekking hebben op de tactische aspecten. ‘Dat komt onder meer doordat de onderlinge kwaliteitsverschillen veel groter zijn. En ook dat is verklaarbaar, want bij de meiden heb je meestal maar één of twee teams per leeftijdscategorie. Ik zie het als een uitdaging om die individuele verschillen te verkleinen en het team dus op een hoger niveau te brengen. Nog los daarvan: het is voor mij goed om mezelf te verbreden – en dus niet alleen jongensteams te trainen. Daar word ik uiteindelijk zelf ook een betere trainer van.’

Momenteel train ik vooral op de techniek: hoe en wanneer moet je opendraaien? Speel ik de ballen op de juiste snelheid en op het juiste been in? Deze technische vaardigheden behandelen we normaal gesproken bij de JO13. Wat betreft de oefenstof, zou je dus kunnen zeggen dat de meiden twee jaar achterlopen op de jongens.

Ik hoop over een paar maanden ook tactische accenten te trainen, waardoor wij als team beter gaan presteren. Denk dan aan vragen als: wat hoort bij mijn positie? Wat zijn mijn taken? Hoe moeten de lijnes samenwerken? Op welke manier willen wij opbouwen – wanneer ik moet uitzakken, aanspeelbaar zijn en op kunnen dribbelen? Bedoeling is dat de meiden, wanneer ze doorschuiven naar de MO17, deze tactische vaardigheden beheersen.’

Hoe ziet de leerlijn van het meidenvoetbal bij Leeuwarder Zwaluwen eruit?

JO9(M): een meidenteam in een gemengde competitie (jongens/meisjes)

- Techniek: baas over de bal (veel dribbelen met de bal)
- Leren van spelbedoeling en spelregelkennis
- Algemene vaardigheden: regels van het spel begrijpen
- Tactische vaardigheden: de goede kant op voetballen, geen overtredingen

MO11: een team met alleen meisjes in een meisjescompetitie.

- Techniek: dribbelen, passen, aannemen, schieten, ontwikkelen en stimuleren van schijnbewegingen
- Positie houden: de basis – dus verdedigers verdedigen, aanvallers niet als laatste man spelen, dekken van de tegenstander aan de binnenkant
- Balbeheersing koppelen aan de bedoeling van het spel, met name richting aanvallen
- Fysiek: motorisch goed, kan linksom en rechtsom draaien, kan snelheid aanpassen (vertragen en versnellen), krachttraining door middel van eigen gewicht
- Mentaal: doorzetten als het even tegenzit, sportiviteit tijdens het spelen

MO13

- Techniek: ontwikkelen en stimuleren eigen schijnbewegingen, passen met de voet over 10-15 meter, dribbelen en richtingveranderingen, snel voetenwerk aan de bal, kapbewegingen met binnenkant/buitenkant van de voet
- Tactiek: basis van samenwerken als team – groot maken bij balbezit, klein maken bij balbezit tegenstander, positiegevoel tijdens het samenspelen met kleine aantallen (bijvoorbeeld partijspelen 3:3)
- Fysiek: vergroten van de coördinatie tijdens het bewegen met de bal, durven het lichaam te gebruiken tijdens het duel om de bal

MO15

- Techniek: ontwikkelen en stimuleren van de eigen schijnbewegingen, passen en schieten met de wreef over twintig meter, passeren met overstap en zijstapbeweging
- Tactiek (1): samenwerken als team – waar gaan we staan bij balbezit en bij balbezit tegenstander?
- Tactiek (2): momenten herkennen. Voorbeeld: als onze keeper de bal heeft, waar staat iedereen dan? (Backs hoog, centrale verdedigers uitzakken). En als de centrale verdediger wordt ingespeeld, wat betekent dit dan voor de rest van de spelers? (De ene back zakt uit, de andere back gaat naar binnen)
- Fysiek: gebruik van het lichaam bij het afschermen van de bal, lichaamscoördinatie verbeteren
- Mentaal: kritisch over eigen functioneren

Fili Talman, speelster Excelsior Barendrecht 1

'Ik wil later geen spijt hebben dat ik er niet alles aan gedaan heb'

Fili Talman, de achttienjarige centrale verdediger van Excelsior Barendrecht, is nog een groentje in de groep van trainer Sander Luiten. Waar andere speelsters al ruime ervaring hebben bij diverse BVO's, is Fili deze jaargang pas aan haar zevende seizoen als voetbalster begonnen. Na vele jaren op het korfbalveld van de Overkanters Zuiden Combinatie (OZC) besloot ze zeven jaar geleden te gaan voetballen bij PSV Poortugaal. Twee jaar terug maakte ze de overstap naar de vrouwen van BVV Barendrecht.

Dit is pas je zevende seizoen als voetbalster. Had je verwacht dat je vanaf BVV Barendrecht door zou groeien naar het team dat uitkomt in de Eredivisie?

Fili Talman: 'Eerlijk gezegd niet. Als speelster van BVV Barendrecht kon je aan het einde van vorig seizoen zelf aangeven of je mee wilde doen met de selectiewedstrijden voor het eredivisieteam. Ik vertelde mijn ouders dat ik me alleen wilde aanmelden voor de selectiewedstrijden voor BVV Barendrecht dames 1 en 2. Ik achtte mezelf niet goed genoeg voor een plaats in het elftal dat in de Eredivisie zou gaan spelen. Mijn familie was het niet met me eens. 'Zorg dat je achteraf nooit spijt kan krijgen van kansen die je niet gepakt hebt', zeiden ze. Mijn vader heeft vroeger bijvoorbeeld zelf ooit de kans om bij een BVO te spelen niet gegrepen. Eeuwig zonde, vindt hij nu. Nu ben ik blij dat ik toen tóch heb besloten om ervoor te gaan.'

Wat waren de reacties na jouw selectiewedstrijden?

'Ik heb twee wedstrijden gespeeld, waarvan ik er eigenlijk één geblesseerd was. Ik durfde dat niet te zeggen: ik wilde voetballen. Ik was zelf niet tevreden over mijn optreden, maar ik ben sowieso niet snel tevreden. Ik wil altijd beter. De trainer was gelukkig positief. Hij vond mij erg rustig aan de bal én hij zag dat ik altijd de bal wilde hebben. Hij zag dus voldoende potentie om mij te selecteren. Nadat ik het goede nieuws had gehoord was ik wel blij, maar niet uitzinnig. Ik ben niet zo'n type dat overdreven juicht. Ik was vooral benieuwd wat er daarna allemaal zou gaan gebeuren!'

Jongens

Je speelt nu in een damesteam, maar in de jeugd heb je bewust gekozen om met jongens te spelen. Waarom wilde je dat zo graag?

'Ik merkte dat ik bij de meiden de felheid miste in de duels. Ook waren er meiden die het erg vonden als hun nagels vies werden en die wegdoken voor de bal. Dat is niet echt mijn mentaliteit. Door met jongens te spelen en te trainen groei je vanzelf mee met het niveau. Ik was echt een bikkelaar tussen de jongens. Als het moest, deelde ik tijdens wedstrijden absoluut een schop uit. Willen winnen zit in mijn aard. Thuis willen ze liever geen bordspelletjes meer met mij spelen, omdat ik te fanatiek ben. Het heeft me wel gebracht waar ik nu ben.

Als ik kijk naar mijn eigen spel, dan is er wel wat veranderd. Ik weet niet precies hoe het komt, maar nu ik weer tegen alleen maar dames speel, neem ik onbewust gas terug. De felheid die ik wel gebruikte tegen de jongens, mis ik nu in mijn spel. Ik heb nog weinig kracht, maar ik krijg ook van andere speelsters te horen dat ik te lief ben.



Ik ben nu elke maandag in het kracht-
hond hard aan het werk om mezelf
hierin te ontwikkelen, onder bege-
leiding van onze fysiotherapeut. Na
een duel vlieg ik nu nog weleens een
meter of twee door de lucht. Dat wil ik
voorkomen.

Het grote voordeel van het spelen in
een dameselftal is wel dat je echt be-
trokken bent bij het team. In de jeugd
zat ik vaak alleen in een eigen kleed-
kamer. Nu bouw je ook vriendschap-
pen op: sommige meiden zie ik ook
buiten het voetbal om. Voor mij is de
sfeer in de groep erg belangrijk. Na-
tuurlijk wil ik winnen en wil ik graag
spelen, maar dat zal dan wel op eigen
kracht moeten gebeuren. Ik ben niet
het type dat speelsters gaat blesseren
om zelf te spelen. Ik zal de trainer zelf
moeten overtuigen van mijn voetbal-
kwaliteiten.'

Doel

Op dit moment heb je nog niet gespeeld

in de Eredivisie en zit je op de bank.

*Wanneer ben je voor jezelf tevreden dit
seizoen?*

'Ik speel pas zeven jaar voetbal en ik
vind het al super dat ik bij Excelsior
Barendrecht speel. Mijn ambitie is wel
om een vaste waarde te worden in dit
elftal, maar als ik dit seizoen minuten
kan maken in de Eredivisie en mezelf
verder kan ontwikkelen ben ik tevre-
den. Naast mijn kracht wil ik vooral
mijn handelingssnelheid ontwikkelen.
Tijdens trainingen en wedstrijden zal
ik hieraan moeten werken.

Tijdens een van onze eerste bijeen-
komsten zijn we met de groep uit-
eengegaan in kleinere groepjes. De
trainer gaf ons de opdracht om zelf
doestellingen te formuleren. Uiteinde-
lijk zijn daar drie dingen uitgekomen:
ontwikkelen als individu en als team,
fungeren als rolmodel in de omgeving
Rotterdam, en opereren als één team,
zowel binnen als buiten het veld. We
weten als groep dat het een pittig sei-

zoen zal worden, omdat we nog een
onervaren team zijn. Toch hebben we
uitgesproken dat we graag in de mid-
denmoot willen eindigen en dat we
ver willen komen in de KNVB Beker.
Dat willen we bereiken met verzorgd
voetbal, met zoveel mogelijk opbouw
van achteruit. De trainer heeft ervoor
gekozen om in een 1:4:3:3-systeem te
spelen, met een dynamisch midden-
veld. Door middel van veel positiewis-
selingen kunnen we dan tot aanvallen
komen.

We blijven uitgaan van onze eigen
kracht en filosofie. Wel is het zo dat
we de tegenstanders analyseren en
kijken waar hun sterke en zwakke
punten liggen. Elke maandag analy-
seren we onze eigen wedstrijd naar
aanleiding van de wedstrijdbeelden;
op woensdag en donderdag ligt de fo-
cus op de wedstrijd die vrijdag op het
programma staat. Per tegenstander
stippelen we ons tactische plan uit. Zo
zakten we tegen FC Twente iets ver-

der in dan normaal en probeerden we tegen ADO Den Haag druk te zetten vanaf de zijkant. Het heeft helaas nog niet tot een resultaat geleid, maar we moeten geduld hebben en vasthouden aan onze eigen speelwijze.'

Jouw leven bestaat uit een groot deel uit voetbal. Hoe beleef jij de ontwikkeling van het vrouwenvoetbal van dit moment?

'Heel eerlijk gezegd had ik tot het EK in eigen land nog amper een wedstrijd van de vrouwen gezien. Ik heb ook niet echt een favoriete speelster, laat staan een idool. Ik vind het wel leuk

dat er nu meer meiden gaan voetballen. Maar mannenvoetbal is meer mijn ding. Zo kijk ik samen met mijn vader alle grote wedstrijden van Feyenoord in de kroeg. Dat vind ik echt super. Op vakantie in Ibiza, een jaar of vier geleden, was tijdens het eten in het hotel een wedstrijd van Atlético Madrid te zien. Sinds dat moment ben ik fan van Antoine Griezmann. Voor de meeste speelsters is hun favoriete speler iemand die op dezelfde positie speelt, maar voor mij speelt dat geen rol. Ik vond hem gewoon erg goed spelen. Ik ben zelfs een keer met mijn

moeder naar Madrid gevlogen om Griezmann in het echt aan het werk te zien. Helaas was het geen succes: tijdens de stadiontour kwamen we niet verder dan de tribune omdat het een wedstrijd dag was, en vervolgens bleef Griezmann ook nog eens negentig minuten op de bank zitten. Dan ben ik echt niet te genieten.'

Druk

Je hebt verteld wat jouw doelstellingen dit jaar zijn op het gebied van voetbal. Welke ambities heb je naast het voetbal?

'Ik ben mij ervan bewust dat je er als voetballer altijd iets naast moet doen. De financiële situatie binnen het vrouwenvoetbal is nou eenmaal niet zoals bij de mannen. Daarom heb ik er ook voor gekozen om een opleiding te volgen. Misschien kan ik via Excelsior4all stage lopen om te ervaren hoe het is om evenementen te ontwikkelen. Excelsior biedt ons in dit soort dingen goede ondersteuning.'

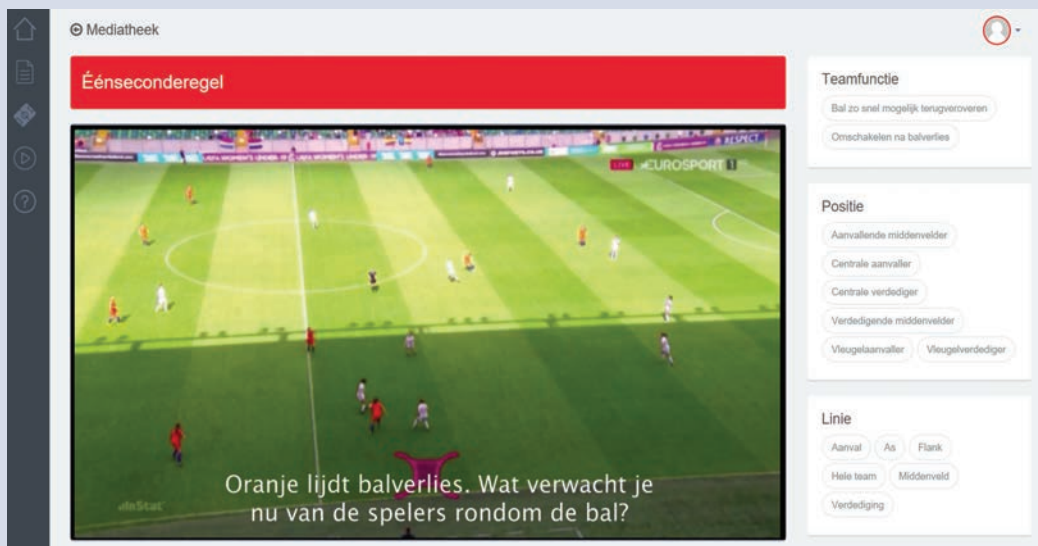
Je traint van maandag tot en met donderdag, op vrijdag ga je mee met Excelsior Barendrecht naar de wedstrijd en op zaterdag speel je bij Barendrecht Dames 1 in de Topklasse. En dan ook nog vijf dagen in de week overdag naar school. Druk leven?

'Ja, dat klopt. Soms ben ik ook echt wel moe. Omdat ik tijdens mijn opleiding ook nog sportlessen krijg, is de belasting vrij hoog. Op zondag werk ik in de supermarkt om wat bij te verdienen. Voor die baan moet je normaal gesproken vaker beschikbaar zijn, maar je zou kunnen zeggen dat ik net als op school een topsportstatus heb. Ik mag dus alleen op zondag komen werken van de baas. Laatst had ik een spinning marathon op school en moest ik daarna gelijk door naar de training. Nou, dan ben ik echt gebroken.'

Ik reis met de trein. Ik fiets dan naar het station in Barendrecht en in Den Haag heb ik een tweede fiets waarop ik naar school rijd. Na school ga ik vaak direct door naar de club. Als ik dan klaar ben met trainen is het tijd voor mijn huiswerk. Kortom, het zijn lange dagen. Maar ik wil er gewoon alles aan doen en later geen spijt krijgen omdat ik er niet alles aan heb gedaan. Tot nu toe lukt het nog.'



Tactische situaties met spelers bekijken



Wedstrijdvideo's

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 tablet, of met uw complete team door middel van een beamer. In de meeste fragmenten worden zoge-

naamde leervragen gesteld over tactische situaties. Op die manier hebben we ook een wedstrijd van Nationaal onder 19 (vrouwen) bekeken en toegevoegd aan de Mediatheek.

Er kan in de wedstrijdvideo's worden gezocht:

- binnen teamfuncties (aanvallen, verdedigen, omschakelen na balver-

overing, omschakelen na balverlies, standaardsituaties)

- op linie (aanval, middenveld, verdediging, as, flank)
- en/of op positie (aanvallende middenvelder, centrale aanvaller, centrale verdediger, keeper, verdedigende middenvelder, vleugelaanvaller, vleugelverdediger)



Nog geen abonnee? Ga naar www.voetbaltrainer.nl/abonneren