

# De JeugdVoetbalTrainer

nummer 53

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

**Cruyff Football**  
Nieuwe wedstrijdvormen

**Joost Mignolet**  
Intuïtieve ontwikkeling

**Be Quick 1887**  
Online spelervolgsysteem

**Jeugdopleiding**  
FC Twente

**Keeperstraining**  
Mike van Houten

**Onder 19**  
Niek Loohuis

**Onder 14**  
Jeffrey de Visscher

**Onderbouw**  
Luc Stolker



Gedachtegoed van Cruyff Football als basis voor veranderingen

# Nieuwe wedstrijdvormen

In hun Ajax-tijd stonden Michel Hordijk en Jasper van Leeuwen als Coördinator Onderbouw en Manager Jeugdscouting aan de basis van de nieuwe wedstrijdvormen met het introduceren van de Twin Games. Momenteel reizen ze de wereld over om onder de vlag van Cruyff Football en onder leiding van Wim Jonk het gedachtegoed van Johan Cruyff te verspreiden. Hordijk en Van Leeuwen gaan in gesprek met De Voetbaltrainer in op de voordelen van de nieuwe wedstrijdvormen, de verdere verbeterpunten voor het jeugdvoetbal en de omslag richting het denken vanuit spelprincipes.

*Jullie stonden aan de basis van de nieuwe wedstrijdvormen door bij Ajax de Twin Games te introduceren. Uit welke noodzaak is dit plan ontstaan?*

**Jasper van Leeuwen:** 'Het idee komt voort uit de visie van Johan Cruyff en Wim Jonk, dat het straatvoetbal moet terugkeren in de jeugdopleidingen. We wilden technische verbetering op gang brengen, zorgen voor meer balcontacten, meer beslismomenten onder druk en meer creativiteit. Toen we analyseerden wat we op dat moment aan het doen waren, kwamen we tot de conclusie dat het echt nergens op sloeg. De Onder 11 van Ajax speelde soms al op een heel veld, Onder 8, 9 en 10 op een half veld. Dat betekende wedstrijden met grote afstanden en heel veel rennen, waarin de vroegrijpe spelers zich wisten te onderscheiden. We zijn dus gaan experimenteren: wat zijn goede veldafmetingen en aantallen voor de ontwikkeling van de spelers? Toen zijn we op Twin Games uitgekomen: 6:6 en later 8:8. We hebben in eerste instantie een wilde competitie georganiseerd met samenwerkende amateurclubs en veel oefenwedstrijden gespeeld tegen andere BVO's.

Van daaruit ontstond een kopgroep van clubs en de KNVB bleek open te staan voor onze ideeën. We hebben aan de Hoofden Jeugdopleiding een presentatie gegeven over de voordelen van de Twin Games en op basis daarvan is er een pilot gestart voor BVO's. Het idee is gaan rollen en uiteindelijk als een olievlek over het land verspreid. Er is een onderzoekscommissie aan gekoppeld om ook op wetenschappelijk vlak iets te kunnen zeggen over de nieuwe wedstrijdvormen. De KNVB was positief en heeft

de nieuwe wedstrijdvormen landelijk in te voeren. Wij waren inderdaad de initiatiefnemers, maar we hebben ook goed gekeken naar andere landen en dit was nooit gelukt als andere clubs en de KNVB de ideeën niet hadden omarmd.'

*Bij de Twin Games werd er op twee velden naast elkaar gespeeld. Hoe kwam dit idee destijds tot stand?*

**Jasper van Leeuwen:** 'Het spelen in kleinere aantallen leverde in eerste instantie een organisatorisch probleem

**'Met een spelleider in plaats van een coach krijgen de spelers minder instructies en dus meer vrijheid om creatief te zijn'**

de pilots gefaciliteerd, maar wilde wel eerst meer draagvlak creëren in het land. De ideeën zijn in het rapport Winnaars van Morgen terechtgekomen, besproken in de vergaderingen betaald voetbal en amateurvoetbal en uiteindelijk is democratisch besloten

op: als je 6:6 of 8:8 speelt, zijn er veel minder spelers nodig. Dan moet je in de onderbouw spelers laten afvallen en in de middenbouw weer veel spelers aannemen. Dus dachten we praktisch: laten we in twee groepen naast elkaar spelen. Dit bood bovendien



allerlei bijkomende voordelen. Zo konden we bijvoorbeeld de vroegrijpe en laatrijpe spelers op twee verschillende velden laten spelen, waarmee we het geboortemaandeffect al voor een gedeelte ondervingen. En we hadden minder wissels bij de wedstrijden.

Voor amateurclubs leverde dit wel eens problemen op. Zij hadden hun Onder 11 bijvoorbeeld zo ingedeeld dat er meerdere vaste teams van ongeveer negen spelers waren geformeerd. Dan heb je te weinig spelers voor twee veldjes en te veel wissels voor 6:6. Als club moet je dan buiten de gebaande paden denken: de gehele Onder 11-categorie meer als één groep zien en daarbinnen groepen vormen. Veertien spelers gaan dan bijvoor-

een soort straatvoetbaltoernooitjes begeleiden. Zulke veranderingen hebben tijd én goede voorlichting nodig.'



**Michel Hordijk:** 'Wat voor clubs ook kan mee-spelen, is dat ze denken: vroeger gingen we met negen spelers op pad naar een wedstrijd. Als we Twin Games

spelen, worden dat er bijvoorbeeld veertien, verdeeld over twee veldjes. Dat betekent dat speler tien tot en met veertien, vaak met een iets lager niveau, bij de groep aansluiten. Clubs kunnen dat als een nadeel zien, maar

wat achter qua biologische leeftijd of is zijn concurrent de zoon van de trainer. Dan begint hij al met een achterstand en is het maar de vraag of hij die nog wel kan inhalen.'

**Michel Hordijk:** 'Wat je ook weleens hoort bij amateurclubs, is dat er 'een slechte lichting' aankomt die een probleem zou kunnen gaan vormen. Dan denk je volgens mij te veel vanuit de teamkaders en te weinig vanuit het opleiden van individuen. Aan de andere kant is het ook gek dat als de Onder 11-1 degradeert, de nieuwe Onder 11-1, die misschien wél het niveau aankan, het jaar erop op een lager niveau speelt. Misschien zou de KNVB wel moeten zeggen: degradeer je met de Onder 11-1, dan ga je een jaar later met de Onder 12-1 een niveau lager spelen. Je promoveert en degradeert dan eigenlijk met je team door de gehele jeugdopleiding heen.'

**Jasper van Leeuwen:** 'Wat ook zou helpen, is dat het in administratieve zin gemakkelijker wordt gemaakt dat spelers bij andere teams meedoen. We denken daarin nog te veel vanuit het teamparadigma. Waarom zou een speler die in de Onder 9-4 start ook in de Onder 9-4 moeten eindigen? Natuurlijk kunnen daar op sociaal vlak argumenten voor zijn, en dat is dan prima, maar vanuit de voetbaltechnische ontwikkeling bekeken is zo'n strakke en 'definitieve' indeling niet bevorderlijk.'

Ook het meedoen met een hoger team zou veel gemakkelijker moeten zijn, evenals meedoen met een lager team. Als een speler erg achterloopt in zijn fysieke ontwikkeling, en het is goed voor hem mee te doen met de Onder 14 terwijl hij eigenlijk al te oud is, zou dat in onze ogen gemakkelijker moeten kunnen. Al snap ik ook dat dit een lastige spagaat oplevert voor de KNVB, want het gevaar ligt op de loer dat clubs hier misbruik van gaan maken. Dat ze een oudere speler opstellen omdat ze die wedstrijd willen winnen. Voor de ontwikkeling van een speler kan het soms heel goed kan zijn bij een lager team mee te doen. Gaan clubs hier daadwerkelijk misbruik van

## 'Meer bewegingsruimte om laatrijpe spelers met een lager team mee te laten spelen zouden wij toejuichen'

beeld samen op pad, voor wedstrijden op twee veldjes naast elkaar. Zes spelers per veldje, plus één wissel die doordraait. Dan heb je meer spelers op één plek, ook bij uitwedstrijden, wat praktische voordelen biedt. Een bezwaar van clubs is dat de coach op twee veldjes tegelijk moet letten. Wij vinden dat juist een voordeel: minder instructies en dus meer vrijheid voor de spelers om creatief te zijn en eigen oplossingen te verzinnen. Ook dat is de cultuur van het straatvoetbal.'

**Toch heeft de KNVB niet voor Twin Games gekozen.**

**Jasper van Leeuwen:** 'Als het aan ons had gelegen, was dat wel gebeurd. Maar misschien heeft het ook even tijd nodig om alle huidige veranderingen te implementeren en eraan te wennen. Dit zijn de grootste veranderingen in twintig of dertig jaar tijd, dus dat we gefaseerd naar steeds betere wedstrijdvormen gaan, is misschien wel goed. Clubs moeten coaches meer zien als spelleiders die

het is vaak juist een voordeel: dit zijn meestal de laatrijpe spelers die qua actuele kwaliteit achterlopen, maar qua potentie niet. Zij krijgen de kans om onder meer weerstand te spelen en ontwikkelen zich beter. Daar komt bij dat BVO's vaak scouten bij de Onder 11-1 en niet bij de Onder 11-2, waardoor zulke spelers eerst niet zichtbaar waren en dan wel.'

**Jasper van Leeuwen:** 'Natuurlijk kun je wel blijven indelen op niveau. We streven niet na dat alle spelers uit de Onder 11-lichting als één groep worden gezien. Je hebt hier te maken met twee uitersten: te vroeg selecteren op basis van huidig niveau, zoals nu nog te veel gebeurt, is de ene kant van het spectrum, iedereen als één groep beschouwen de andere kant. Daartussenin ligt de gouden middenweg: minder snel opdelen op actuele kwaliteit en het meer als één groep zien, maar daarbinnen wel zorgen voor de juiste prikkels. Nu gebeurt het indelen erg arbitrair. Soms loopt een speler

maken? En hoe controleer je dat? Dat zijn lastige vragen, die het waard zijn

je juist mee aan de gang. Met degene die vooraan in de rij staat, maar ook

vrijlaten, soms moet je ook optreden, maar over het algemeen kunnen jonge spelers zulke situaties prima zelf oplossen. Een andere beeldvorming is die van een 'typische straatvoetballer', wat symbool staat voor een speler met mooie trucs maar weinig rendement. Ook dan zeg ik: de straat leert zulke spelers hun techniek aan. Vervolgens is het natuurlijk wel zaak om dit effectief te maken. Het is beter om het eerst wel aangeleerd te krijgen en vervolgens te leren dit goed toe te passen, dan dat het überhaupt niet wordt beheerst.'

## 'Soms zie ik een jeugdtrainer zijn spelers als een soort Levend Stratego op de juiste plek zetten, maar gaan zij hier nou echt vanuit hun natuur beter van spelen?'

om te onderzoeken. Meer bewegingsruimte zou ik in elk geval toejuichen.'

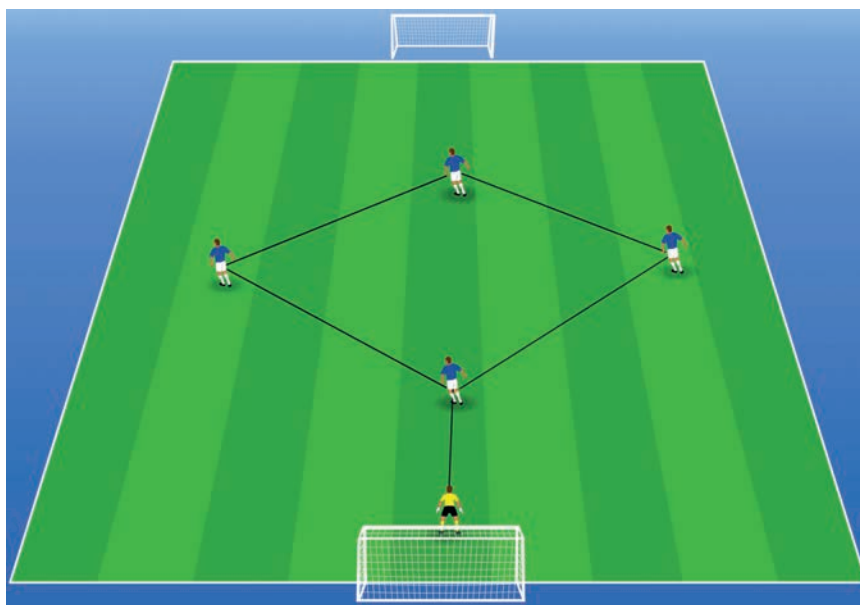
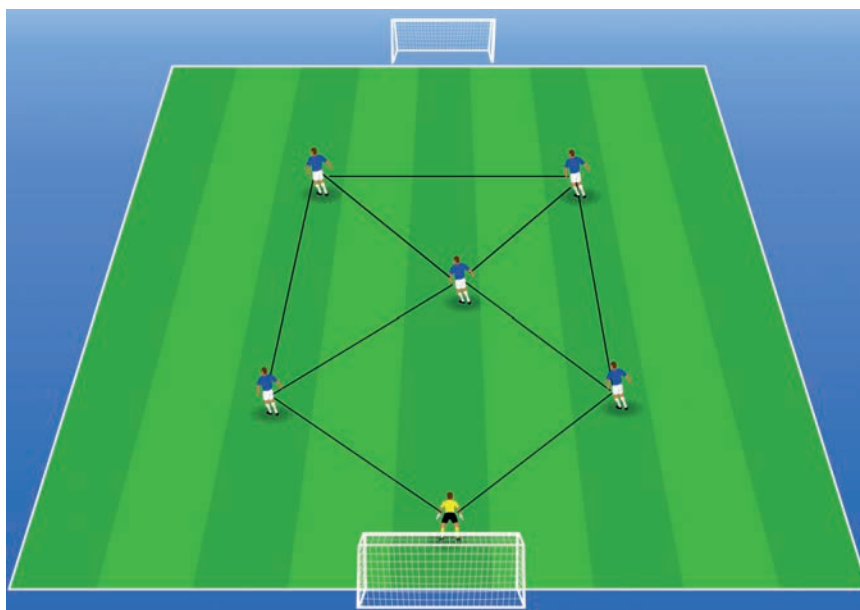
de speler die zich soms laat afbluffen. Natuurlijk moet je dit niet helemaal

**Michel Hordijk:** 'Als we het dan toch hebben over de belangrijkste verbeterpunten in het huidige jeugdvoetbal: we moeten als trainers ook veel meer de natuurlijke creativiteit van spelers stimuleren. Soms zie ik een training bij een Onder 13-team die geheel in het teken staat van drukzetten. Als een soort Levend Stratego zet een trainer dan zijn spelers op de juiste plekken, die gehoorzaam uitvoeren wat hij wil. En op zaterdag loopt dat dan misschien best goed. Maar zijn die spelers vanuit hun natuur nou echt beter gaan voetballen? Of hebben ze geleerd een trucje uit te voeren dat de trainer van ze vraagt?'

*Om terug te komen op de Twin Games: niet alle clubs krijgen daarvoor genoeg spelers op de been. Denk aan spelers die wedstrijden missen of clubs met te weinig spelers in een bepaalde leeftijdscategorie.*

**Michel Hordijk:** 'Dat klopt en daarom moeten we daar flexibel mee omgaan. Heeft een team maar vijf spelers, dan spelen we toch een keer 5:5? Heb je geen goede goaltjes, dan leg je bij wijze van spreken jassen neer als doelpalen. Zo ging dat vroeger bij straatvoetbal ook. Waar het om gaat is dat die jongens en meisjes wedstrijden spelen waarin ze plezier hebben en veel leren.'

Overigens kleeft er soms nog een negatieve beeldvorming aan het straatvoetbal. Dat dit enkel draait om het recht van de sterkste bijvoorbeeld: de kinderen met de grootste mond krijgen het vaakst hun zin. Hierin ligt een taak voor de trainer of spelleider, daar kun



De twee meest logische formaties binnen 6:6 en 5:5. Bij 6:6 zijn er veel meer driehoekjes zichtbaar in de lengte van het veld.

*Waarom is er bij de Onder 8 tot en met Onder 10 gekozen voor 6:6 en niet bijvoorbeeld voor 5:5 of 7:7?*

**Michel Hordijk:** 'Dat is qua veldbezetting het meest logisch. Allereerst wil ik daarover zeggen dat we formaties niet te belangrijk moeten maken, omdat het denken vanuit spelprincipes veel belangrijker is. Maar die spelprincipes kunnen wel beter ontwikkeld worden binnen een bepaalde formatie. Als je binnen 6:6 in een 1:2:1:2-formatie speelt, heb je bijvoorbeeld overal op het veld driehoekjes (tekening 1). Dat betekent dat je veel gemakkelijker het principe 'diepte voor breedte' kunt hanteren dan als je 5:5 speelt, waarbij de vier veldspelers in een ruit staan opgesteld (tekening 2). Bij 5:5 heb je slechts twee driehoekjes. Dan tel ik de driehoekjes in de breedte niet mee, want we willen diepte voor breedte. Wordt een breedtebal van de linker- op de rechtermiddenvelder onderschept, dan zijn zij beiden, evenals de spits, direct uitgespeeld. Bovendien lopen de keeper en de centrale verdediger elkaar bij 5:5 in principe in de weg, omdat ze in dezelfde lijn staan. Zou je 7:7 spelen, dan zie je vaak de formaties 1:2:2:2 of 1:3:3 terug. In het eerste geval heb je weinig driehoekjes, in het tweede geval maar twee linies.'

Wat je duidelijk merkt is dat de nieuwe wedstrijdvormen veel dichter bij straatvoetbal liggen. Het tempo is veel hoger, het aantal acties enorm toegenomen, er zijn veel meer momenten voor het doel, alles gaat veel sneller. En bovendien: het is altijd aanvallen én verdedigen. Doet niet elke speler continu mee, dan krijg je het erg lastig. Het spel golft namelijk op en neer.'

*Jullie spreken vaak over spelprincipes. Wat zijn dat in jullie optiek en waarom zijn ze zo belangrijk?*

**Jasper van Leeuwen:** 'Spelprincipes zijn uitgangspunten die richting geven aan de manier van spelen en helpen om die trainbaar te maken. De vaste principes die je hanteert volgen vanuit je strategie, oftewel je identiteit en plan op lange termijn. Aan die strategie houd je je vast, al ontwikkel je 'm natuurlijk wel door. Je tactiek en je formatie daarentegen kun je afhan-

kelijk van de situatie aanpassen. Als je een kwartier voor tijd achter staat, kun je bijvoorbeeld een extra spits inzetten. Maar je spelprincipes, zoals diepte voor breedte en het vinden van de derde man, blijven gewoon gehandhaafd. Het bijsluiten met mensen voor het winnen van de tweede bal is meer reactief maar enigszins vergelijkbaar met het bijsluiten van de derde man voor een kaats over de grond.'

**Michel Hordijk:** 'Die spelprincipes kunnen overigens voor iedere club en ieder team verschillen. De een wil bijvoorbeeld na balverlies zo snel

te verbieden om op eigen helft achteruit te spelen, of door ze verplichten een tegenstander te passeren, met een een-twee of een dribbel.

Het kan ook impliciet in je trainingsvorm terugkomen. Een mooi voorbeeld is trainingsvorm 1 (zie volgende pagina). In de twee middenvakken wordt 3:3 gespeeld. In beide eindvakken speelt een spits. Alleen de speler die eronder komt voor de kaats, een ander dan degene die de pass verstuurt, mag scoren. Zo train je dus diepte voor breedte, maar ook impliciet het principe van de derde man. Als je je vorm goed inricht, hoef je geen moeilijke

## 'Aan je spelprincipes houd je continu vast, terwijl je je tactiek en formatie aan de situatie kunt aanpassen'

mogelijk drukzetten om de bal te heroveren, zoals wij ook uitdragen met de driesecondenregel, een van de belangrijkste principes binnen de Cruyff-filosofie. Een ander team kiest er wellicht liever voor zo snel mogelijk met alle spelers weer onder de bal te komen na balverlies en als team te hergroeperen. Dit kan ook een spelprincipe zijn. Waar het om gaat is dat we in Nederland meer leren denken vanuit principes dan vanuit formaties en patronen. Principes staan daarboven, omdat ze altijd gelden. De rest is flexibel aan te passen op basis van de specifieke situatie in de wedstrijd. Veel mensen associëren Cruyff met 1:4:3:3, alsof hij heel rigide dacht. Maar dat is onterecht. Cruyff dacht niet in formaties, maar in principes.'

*Welke principes staan binnen het gedachtegoed van Cruyff Football centraal?*

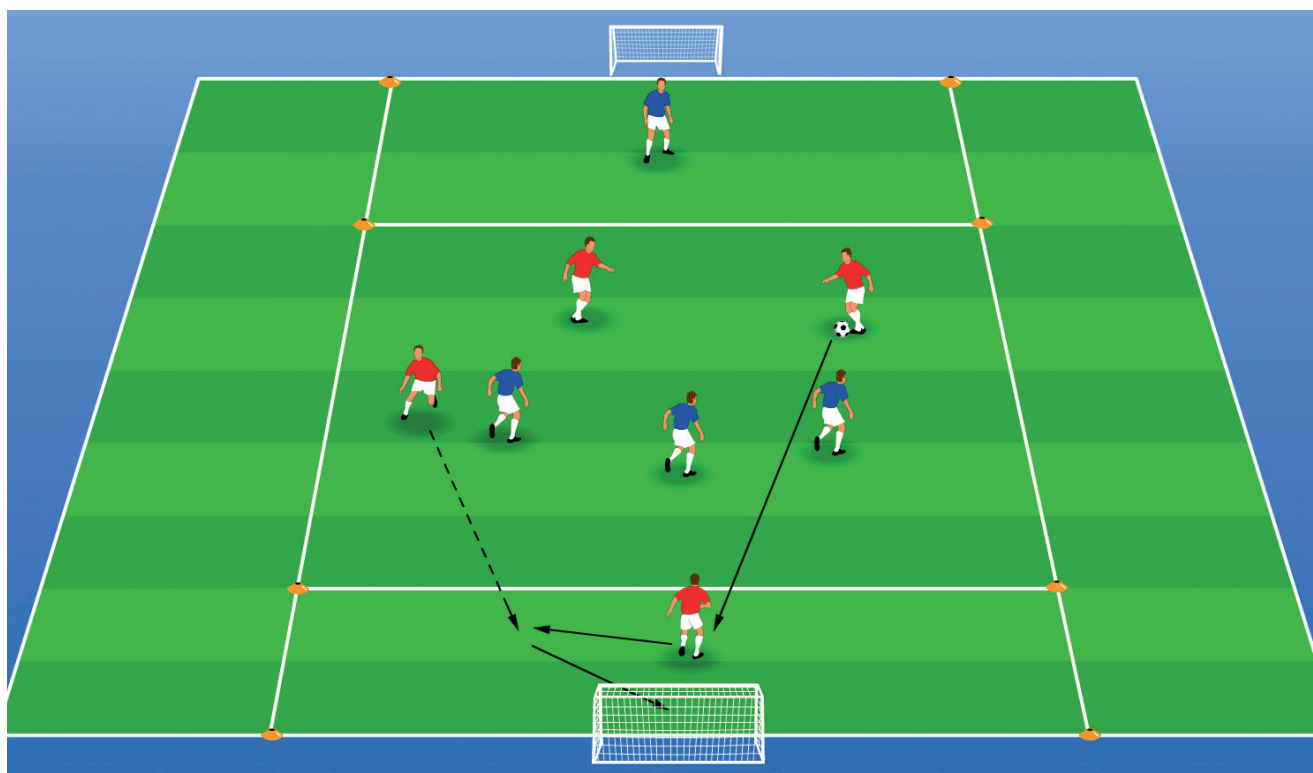
**Michel Hordijk:** 'Als je bij de jongste jeugd begint, heeft het weinig zin om acht principes te hanteren. Je traint veel op techniek en brengt ze een paar basisprincipes bij. Denk daarbij bijvoorbeeld aan diepte voor breedte. Dat kun je doen door ze in het partijspel

verhalen te houden naar de spelers toe, maar laat je ze vanuit de oefening ervaren welke voordelen het biedt om onderweg te zijn als derde man. Heb je het over spelers in het eerste team, of daar dicht tegenaan, dan kun je hier uiteraard veel dieper op ingaan. Op de voordelen van de derde man bijvoorbeeld.'

### 1:1-situaties

**Michel Hordijk:** 'Een ander principe is het creëren van 1:1-situaties. Als je het hebt over diepte voor breedte en de driesecondenregel, dan kun je dat al vroeg aanleren. De derde man ook, zij het meestal impliciet. Het creëren van 1:1-situaties komt bij voorkeur aan bod als de spelers iets ouder zijn. Natuurlijk komen er in de Onder 11 en lager veel 1:1-situaties voor, maar het bewust creëren ervan is een stuk lastiger. Daarvoor zijn veel spelers nodig.'

Meestal heb je het bij het creëren van 1:1-situaties met name over spelers aan de zijkant, zoals de buitenspelers, maar het kan ook een back, spits of middenvelder zijn die je in een 1:1 wilt brengen. Een mooi voorbeeld is



Een trainingsvorm om impliciet het derdemanprincipe in te slijpen

Ronald de Boer, die in zijn tijd bij Ajax het spel kon versnellen door op het middenveld een tegenstander uit te spelen. Voor het creëren van 1:1-situaties zijn er een paar dingen belangrijk. Degene die de bal ontvangt, moet zó vrijlopen of positie kiezen dat hij aangespeeld kan worden. En vaak is er spelverplaatsing nodig. Rondom de bal is het druk, dus door het spel te verleggen kan er een 1:1 ontstaan in een

Andere principes die we hanteren zijn bijvoorbeeld compact verdedigen, forechecken en het creëren van superioriteit. Zoals gezegd staan die principes boven formaties, patronen en tactiek. En eigenlijk ook boven de teamfuncties zoals de KNVB die onderscheidt. Voetbal is in onze filosofie holistisch: elke beslissing heeft een aanvallende en verdedigende component. Wij zien aanvallen, verdedigen

het uiteindelijk om gaat is dat we in Nederland meer leren denken vanuit spelprincipes en minder vanuit patronen, tactiek en formaties.' 🌐

#### Samenvatting:

- De nieuwe wedstrijdvormen zorgen voor technische verbetering, meer balcontacten, meer beslismomenten onder druk en meer creativiteit.
- Binnen 6:6 ontstaan er automatisch meer driehoekjes en opties voor het spelen van diepte voor breedte dan binnen 5:5 of 7:7.
- Spelprincipes geven richting aan de strategie op lange termijn en dus houd je eraan vast. Je tactiek en formatie zijn flexibel aan te passen aan de omstandigheden.
- Veel spelprincipes zijn met elkaar vergroeid, omdat voetbal een holistische sport is waarbij aanvallen en verdedigen continu in elkaar overvloeien.

## 'Elke beslissing in het veld heeft een aanvallende en verdedigende component, dus wat de KNVB teamfuncties noemt, zien wij meer als spelsituaties'

grotere ruimte op een ander gedeelte van het veld. En vaak zijn er spelers nodig die herkennen dat ze weg moeten blijven. Een back bijvoorbeeld, die de buitenspeler de 1:1 laat uitspelen in een grote ruimte. Of een spits, die wegblijft om geen centrumverdediger mee te trekken.

en omschakelen dan ook meer als spelsituaties, de principes lopen daar dwars doorheen. Alles heeft met elkaar te maken. Door de derde man te worden, creëer je weer voorwaarden om diepte voor breedte te spelen. Bovendien kun je na balverlies beter de driesecondenregel hanteren. Waar



Joost Mignolet over intuïtieve ontwikkeling

# ‘Spelers blokkeren te vaak in opleidingsproces’

In een collectieve bewegingssport als voetbal krijgen spelers te vaak te veel zaken voorgedrukt. Oplossingen worden op training en tijdens wedstrijden aangereikt, terwijl spelers zo flexibel moeten zijn - en blijven - om zelf tot oplossingen te komen. De intuïtie wordt vaak belemmerd en dat gaat ten koste van de totaalontwikkeling van de jeugdspeler, is de redenering van Joost Mignolet van de Belgische voetbalacademie Adelanto.

## Wat is intuïtieve ontwikkeling niet?

Joost Mignolet: ‘Bij het opleiden van spelers wordt er vaak blind gekopieerd. Bij veel clubs worden spelers al van zeer jong af opgeleid volgens een bepaald spelersprofiel op een bepaalde positie. Dat gebeurt op basis van persoonlijke vaardigheden - bijvoorbeeld snelle speler op de flank, grote speler centraal achterin -, genetische kenmerken, bijvoorbeeld lichaamslengte van ouders, of een vooropgesteld spelersprofiel binnen de club. Spelers worden te veel opgeleid volgens een tunnelvisie en dat is kortetermijndenken. Er worden ook vaak prototypes en duplicaten gecreëerd van spelers als Messi of Ronaldo. Maar wat als een speler liever op een andere positie of in een andere rol wil voetballen? Dat kan je hem toch niet afnemen? Zeker tot en met de Onder 15 gaat opleiding te allen tijde voor op resultaat. In de bovenbouw ook nog, maar dan kunnen spelers wel al een min of meer vaste positie hebben. In dit kader mag je niet vergeten dat trainers weggaan of vervangen worden of visies worden bijgestuurd en dat het voetbal evolu-

eert. In hokjes duwen heeft op lange termijn een foutief effect.’

## Wat is intuïtieve ontwikkeling dan wel?

‘We moeten in voetbalopleiding meer back to basics. Spelers moeten opgeleid worden volgens hun eigen eigenheid, op hun eigen tempo, binnen

de juiste context en naargelang het niveau van de speler op een bepaald moment. Met het aanbieden en toepassen van een totaalontwikkelingsplan kan je zorgen dat er bij spelers geen gewenning optreedt, waardoor ze leren zelf keuzes te maken in nieuwe situaties. Voetbal is een constant veranderende en variabele



bewegingssport, dus is het eigenlijk logisch dat spelers zelf leren om hun eigen oplossingen te gaan bedenken voor de beste optie in de gegeven omstandigheden. Wanneer je als club of trainer enkel inzet op jouw eigen visie, dan zal het rendement van je speler nooit optimaal zijn. In een wedstrijd is een situatie nooit identiek aan de trainingsvorm die je hebt uitgetekend. De opzet is om binnen een trainingsvorm situaties te gaan creëren waarbij spelers zelf oplossingen gaan bedenken. Opleiden moet wel binnen een kader gebeuren, maar het is de bedoeling dat je zoveel mogelijk potentiële oplossingen aanbiedt voor een bepaalde spelsituatie. Hoe meer mogelijke oplossingen, hoe breder de keuze voor de speler en dus hoe beter de ontwikkeling van zijn intuïtie.'

### Visie

'Voetbal is een collectieve bewegingssport waarbij de bal en een groep individuen centraal staan. De samenhang binnen de groep is bepalend voor de progressieve ontwikkeling van het individu. Via een bepaalde manier van spelen, waaraan we hoge eisen stellen en waarin we teamdiscipline binnen het creatief proces vooropstellen, willen we dominantie en zelfvertrouwen uitstralen. Inzicht in het oplossen van spelsituaties en de samenhang van die oplossingen om als team beter te voetballen, verhoogt de spelvreugde. Deze fundamentele vormen de basis om talent optimaal te kunnen ontwikkelen. Het resultaat zal daaruit niet meer dan een logisch gevolg zijn.'



Steeds wisselende spelsituaties maken van voetbal een complex en soms onvoorspelbaar spel. Toeval bestaat echter niet. Het spel vereist hoge technische vaardigheden en ruimtelijk inzicht, die niet van elkaar zijn los te koppelen. Een speler moet namelijk razendsnel spelsituaties kunnen lezen en hierbij de meest teamefficiënte keuze kunnen maken en uitvoeren. Gepassioneerde gedrevenheid zal ervoor zorgen dat de winnaarsmentaliteit in de speler wordt aangewakkerd. En die is onlosmakelijk verbonden met het gezamenlijke prestatieniveau.

Binnen onze visie hanteren we het principe dat kwaliteit boven kwantiteit gaat. Het is belangrijk dat de speler binnen het team zich zijn leerproces eigen maakt. Hij is verantwoordelijk voor zijn ontwikkeling. Dat en het doel hierbij niet uit het oog verliezen, is de sleutel tot succes. We hebben uit onze visie enkele algemene en specifieke uitgangspunten op een rij gezet.

### Algemene uitgangspunten

- Voetbal als collectieve bewegingssport
- Spelkwaliteit, spelvreugde, zelfvertrouwen en teamdiscipline staan centraal, alleen dan kunnen we het rendement optimaliseren
- Voetbalspelvormen (wedstrijdvormen en positie spelen) als belangrijkste methodiek
- Balvaardigheden als middel om spelsituaties op te lossen
- De opleiding is gebaseerd op het Voetbal-Visie-Model dat ondersteund wordt door een specifiek opleidingsplan
- De oefenstof wordt progressief en modulair opgebouwd
- Een hecht team van ervaren, gediplomeerde en gedreven trainers begeleiden de spelers gedurende hun verblijf bij de voetbalacademie
- De werkwijze en manier van coaching zijn gebaseerd op het positief beïnvloeden van het prestatieniveau
- Er wordt training gegeven in kleine spelersgroepen (6-8 spelers)
- Respect en leren zijn universele waarden binnen de sport

### Specifieke uitgangspunten

- De bal loopt meer dan de speler -> vooruit denken én spelen
- De bal in de ploeg willen houden
- De bal zo snel mogelijk terug overen
- Mobiliteit en ritmiek van de speler zonder bal
- Nadenkende spelers met zin voor initiatief en verantwoordelijkheid
- Positiewissels
- Offensieve, creatieve en dynamische vaardigheden
- Hoge individuele en collectieve technische kwaliteit
- Concept van breedte en diepte
- Combinatiespel kort/lang
- Driehoeksspel
- Teamefficiëntie
- Rationele bezetting van het speelveld

### Gewenning voorkomen

'Om gewenning te voorkomen, dien je een aantal zaken in acht te nemen die je door de volledige jeugdopleiding dient te volgen. Zeker tot en met de Onder 15 is het uitgesloten om spelers al een vaste positie mee te geven, eventueel met uitzondering van de keeper. Daarnaast moet je de samenstelling van de trainingsgroepen steeds wisselen en ook wisselende trainingsvormen aanbieden. In een ideaal scenario krijgt een speler nooit eenzelfde trainingsvorm opnieuw aangeboden. De redenering daarachter is simpel: als je niet weet wat er gaat komen, ben je als speler beter gefocust en sta je meer open voor nieuwe prikkels. Gevolg: door sneller te denken en te anticiperen kunnen ze het spel ook sneller lezen.'

Er zijn een aantal stappen om dit structureel aan te pakken. Die zetten we hieronder achter elkaar. Houd er wel rekening mee dat dit slechts één invalshoek is, terwijl er zo velen zijn. Speel als coach ook in op moderne trends om spelers klaar te stomen en hun slaagkansen te vergroten. Houd rekening met verschillende visies en reik spelers binnen een structuur nieuwe en steeds veranderende leermomenten aan. Dat laatste is cruciaal, want voetbal is een enerverend verhaal.'





## Wat is een Adelanto Voetbalagenda?

= Schoolagenda van de voetbal

= Communicatie middel

Speler – zichzelf  
 Speler – trainer (en of mentor)  
 Speler – ouder  
 Trainer – Ouder

= Zelfreflectie van de speler

- Maak spelers mee verantwoordelijk voor hun eigen ontwikkelingsproces
- Voetbalagenda Adelanto
- Persoonlijk ontwikkelingsplan (POP) voor spelers
- Leid spelers zo lang mogelijk op zoveel mogelijk posities op
- Op elke positie heeft men unieke leermomenten die men op elke andere positie kan gebruiken
- Werk binnen een trainingsgroep met verschillende trainers en specialisten met elk hun expertise
- Doorschuiftrainingen
- Leid de trainers binnen je eigen club/vereniging op en maak hen verantwoordelijk voor hun eigen ontwikkelingsproces
- Laat hen spelers van verschillende leeftijden trainen
- Coach door niet te coachen
- Werk steeds met meerdere opties en scoringsmogelijkheden
- Gebruik verschillende trainingsondergronden, balgroottes, balgewichten, varieer met ruimtes en integreer andere sporten
- Futsal
- Wielrennen, zwemmen, judo, etc.
- Integratie binnen jaarplan van socio affectiva
- Andere bewegingsvormen integreren in trainingsaanbod
- Sociale vaardigheden ontwikkelen en teambuilding stimuleren
- Meer bewegingsmogelijkheden = ruimer denkende sporter = creativiteit
- Werk niet met vaste trainingsgroepen of leeftijden binnen een bepaalde trainingsgroep

- Hoe meer variatie in omgeving/omstandigheden hoe meer men beroep doet op eigen creativiteit
- Motiveer spelers om een bepaald doel te behalen maar laat hen de weg naar het doel zelf bepalen
- Op bepaalde momenten eens niet coachen/bijsturen
- Focus en perfectioneer de sterke punten van een speler
- Stimuleert eigenheid en uniciteit

### Praktijk

Onderstaande oefenvormen gaan uit van een steeds verdere perfectieering, waarbij de intuïtieve ontwikkeling in de vijfde trainingvorm maximaal wordt gestimuleerd.

- Leeftijd: Onder 12, Onder 13, Onder 14
- Afmetingen terrein: 15 x 15 m
- Aantal spelers: 8 (kan evt. ook met 6)
- Duur: 20 minuten

### Conclusie

'Je kan een basisvorm gaan aanpassen zodat spelers verschillende opties krijgen maar op voorhand geen idee gaan hebben van de juiste oplossing. We gaan in deze vorm echter zien dat de keuze die je maakt niet enkel bepaald wordt door je eigen mening, maar door ontzettend veel variabelen.

- Kwaliteit van ontvangen pass
- Kwaliteit van je eigen aanname
- Kwaliteit van je eigen pass
- Naar wie ga ik passen
- Type bal



## Waarom een Adelanto Voetbalagenda?

Een constante reminder aan de speler waarom ze beter willen worden

Een hulpmiddel om de speler te begeleiden in zijn ontwikkeling

Een gids doorheen het voetbalseizoen, op papier, waarin we progressie kunnen volgen

Huiswerk hoort nu eenmaal bij elke vaardigheid die we willen ontwikkelen

**Adelanto = Ik maak vooruitgang**

*\*Belangrijk! Het gaat om de mening en correctheid van de speler zelf. Wij leren hem hoe het in te vullen, maar hij kiest zelf wat hij innuït en hoe correct.*

We maken de speler zelf verantwoordelijk van zijn ontwikkelingsproces



## Hoe ziet een Adelanto Voetbalagenda er uit?

Vergelijkbaar met een schoolagenda (opdeling per week)

Persoonlijke info  
 Actieplanpiramide – met persoonlijke doelstellingen  
 Adelanto's Playground  
 Wedstrijd evaluaties  
 Trainingsevaluaties  
 Weekagenda



- Al dan niet actieve of passieve druk
- Hoe wordt er drukgezet
- Door wie wordt er drukgezet
- Ondergrond van het speelveld

Kortom, de speler kan op voorhand een idee hebben, maar dient door middel van intuïtie en het lezen van het spel op zeer korte tijd de beste of creatieve oplossing te vinden. Als trainer kan je dus bij elke trainingvorm ruimer gaan denken, zonder de doelstelling van de oefening te verliezen. Hier was dit een technische passvorm rond passing en aannames binnenkant voet. Het resultaat ervan is een optimale trainingvorm waarin spelers hun intuïtieve ontwikkeling gestimuleerd wordt.'

## Trainingsvorm 1

'We starten de vorm met diagonale passing in één richting. We zullen hier bijvoorbeeld steeds met rechts aannemen en met links doorspelen. De spelers volgen bij het doorschuiven nooit de bal, maar sluiten aan in het groepje van tegenovergestelde richting. Bedoeling is een goede aanname met de verste voet, gevolgd door een stevige inspeelpass binnenkant voet, richting de verste voet van de volgende speler. Spelers leren dat ze de bal niet moeten volgen en door te bewegen naar een andere ruimte weer aanspeelbaar worden. Als variatie wordt de oefening uitgevoerd langs andere kant. Oefening uitvoeren met 3 spelers waardoor ze steeds doorbewegen naar de vrije ruimte.

Passing drill: ✓  
 Decision making: X  
 Pressing: X  
 Intuïtie: X  
 Verschillende opties: X

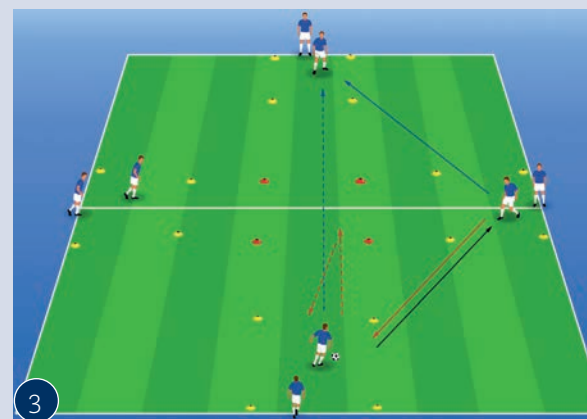
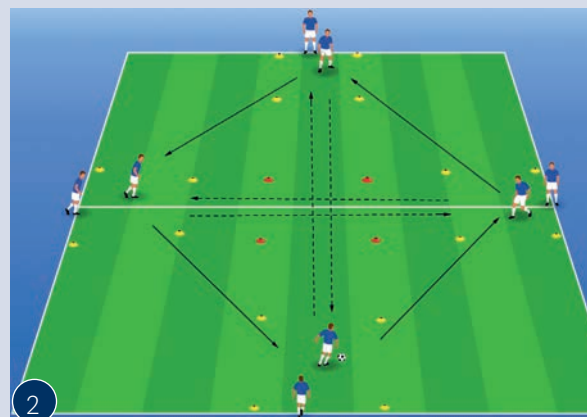
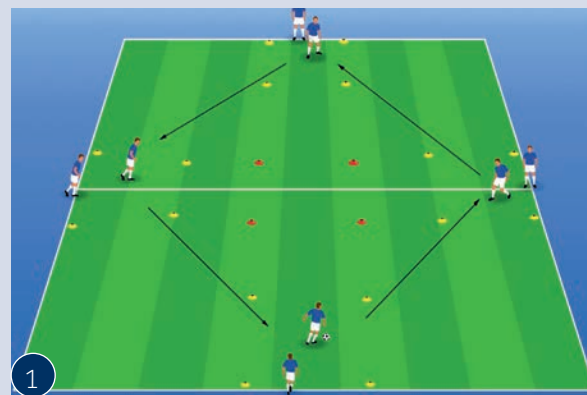
## Trainingsvorm 2

'We starten de vorm met diagonale passing in één richting. We zullen hier bijvoorbeeld steeds met rechts aannemen en met links doorspelen. De spelers krijgen vervolgens een tweede taak opgelegd. Ze dienen na hun pass onmiddellijk passieve pressing uit te voeren aan de overstaande zijde. De speler schuift aan waar hij druk heeft gezet. Bedoeling is een goede aanname met de verste voet, gevolgd door een stevige inspeelpass binnenkant voet, richting de verste voet van de volgende speler. Dit onder druk van een tegenstander. Omschakeling van passing in balbezit naar pressing in balverlies. Als variatie wordt de oefening uitgevoerd langs andere kant. Passieve druk kan omgezet worden in actieve druk.'

Passing drill: ✓  
 Decision making: X  
 Pressing: ✓  
 Intuïtie: X  
 Verschillende opties: X

## Trainingsvorm 3

'We starten de vorm met diagonale passing waarbij de speler aan de bal steeds twee diagonale passingsopties heeft. Vervolgens zal ook de pressing veranderen, aangezien hij druk dient te zetten op de tweede pass. De speler die druk zet, dient dus goed op te letten waar hij de druk moet gaan zetten. Deze wordt echter bepaald door de speler die de volgende pass uitvoert. Ze dienen na hun pass onmiddellijk passieve pressing uit te voeren aan de overstaande zijde. De speler schuift aan waar hij druk heeft gezet. Bedoeling is een goede aanname met de verste voet, gevolgd door een stevige inspeelpass binnenkant voet, richting de verste voet van de volgende speler. Dit onder druk van een tegenstander. Omschakeling van passing in balbezit naar pressing in balverlies. Alle spelers dienen steeds gefocust te zijn, want zij kunnen op elk moment worden aangespeeld. De spelers in balbezit kan het spel gaan beïnvloeden door te gaan kijken hoe de pressing gezet wordt en zijn keuze vervolgens aanpassen. Spelers die pressing zetten kunnen ook het spel gaan beïnvloeden door druk te zetten op verschillende manieren of te anticiperen op de richting van de bal.



Handelingssnelheid, reactievermogen, denkvermogen en intuïtie van spelers wordt hier getriggerd. Variatie: deze oefening kan je afhankelijk van het niveau van de groep al hanteren aan de hand van actieve of passieve druk. Tegenprestaties kan je laten uitvoeren bij het verliezen van de bal onder druk, en dit voor zowel de speler die de bal aanneemt als de speler die de pass heeft ingespeeld.'

Passing drill: ✓  
 Decision making: ✓  
 Pressing: ✓  
 Intuïtie: ✓  
 Verschillende opties: ✓

## Trainingsvorm 4

'Oefenvorm met drie passingsopties en dus ook drie opties naar pressing toe. We voegen een verticale pass toe, zo kan de speler een zone overslaan. Vervolgens zal ook de pressing steeds kunnen veranderen, aangezien de speler druk dient te zetten op de tweede pass. De speler die drukzet, dient dus goed op te letten waar hij de druk moet gaan zetten. Deze wordt echter bepaald door de speler die de volgende pass uitvoert. Spelers dienen na hun pass onmiddellijk pressing uit te voeren aan de overstaande zijde. De speler schuift aan waar hij druk heeft gezet. Bedoeling is een goede aanname met de verste voet, gevolgd door een stevige inspeelpass binnenkant voet, richting de verste voet van de volgende speler. Dit onder druk van een tegenstander. Omschakeling van passing in balbezit naar pressing in balverlies. Alle spelers dienen steeds gefocust te zijn, want zij kunnen op elk moment worden aangespeeld. De speler in balbezit kan het spel gaan beïnvloeden door te gaan kijken hoe de pressing gezet wordt en zijn keuze vervolgens aanpassen. Spelers die pressing zetten, kunnen ook het spel gaan beïnvloeden door druk te zetten op verschillende manieren of te anticiperen op de richting van de pass - de drukzetter is steeds verplicht om via de centrale zone te passeren. Overzicht, handelingssnelheid, reactievermogen, denkvermogen en intuïtie van spelers worden bevorderd. Variatie: deze oefening kan je afhankelijk van het niveau van de groep al hanteren aan de hand van actieve of passieve druk. Tegenprestaties laten uitvoeren bij het verliezen van de bal onder druk, en dit voor zowel de speler die de bal aanneemt als de speler die de pass heeft ingespeeld.'

Passing drill: ✓  
Decision making: ✓  
Pressing: ✓  
Intuïtie: ✓  
Verschillende opties: ✓

## Trainingsvorm 5

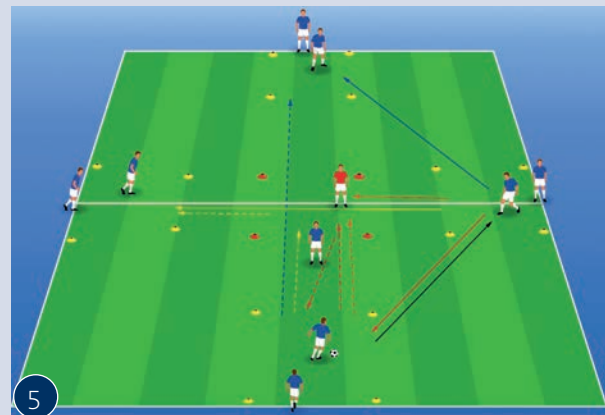
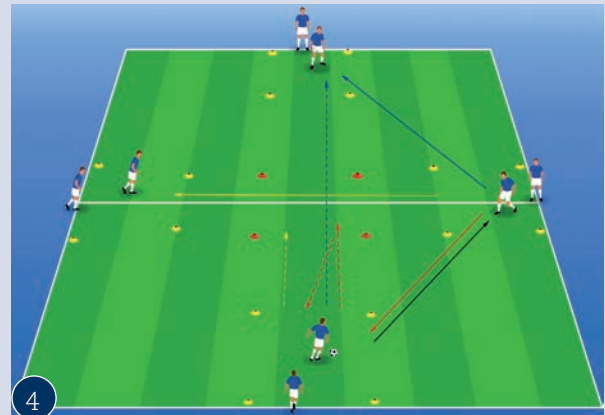
'Oefenvorm met vier passingsopties door het toevoegen van een neutrale kaatser centraal, maar we behouden drie opties naar pressing toe. Neutrale kaatser mag enkel kaatsen op derde man (één tijd). Voor pressing blijven de drie opties en dus mag de speler de bal niet veroveren van de neutrale speler. Bedoeling is een goede aanname met de verste voet, gevolgd door een stevige inspeelpass binnenkant voet, richting de verste voet van de volgende speler. Dit onder druk van een tegenstander. Omschakeling van passing in balbezit naar pressing in balverlies. Alle spelers dienen steeds gefocust te zijn, want zij kunnen op elk moment worden aangespeeld. De speler in balbezit kan het spel gaan beïnvloeden door te gaan kijken hoe de pressing gezet wordt en zijn keuze vervolgens aanpassen. Spelers die pressing zetten kunnen ook het spel gaan beïnvloeden door druk te zetten op verschillende manieren of te anticiperen op de richting

### Samenvatting:

- Voetbal is een constant veranderende en variabele bewegingsport.
- De opzet is om binnen een trainingsvorm situaties te gaan creëren waarbij spelers zelf oplossingen gaan bedenken.
- De ideale trainingsvorm is die

waarbij de intuïtieve ontwikkeling maximaal wordt gestimuleerd.

- De speler dient door middel van intuïtie en het lezen van het spel op zeer korte tijd de beste of creatieve oplossing te vinden.



van de pass - de drukzetter is steeds verplicht om via de centrale zone te passeren. Overzicht, handelingssnelheid, reactievermogen, denkvermogen, intuïtie van spelers worden bevorderd. Variatie: deze oefening kan je afhankelijk van het niveau van de groep al hanteren aan de hand van actieve of passieve druk. Tegenprestaties laten uitvoeren bij het verliezen van de bal onder druk, en dit voor zowel de speler die de bal aanneemt als de speler die de pass heeft ingespeeld.'

Passing drill: ✓  
Decision making: ✓  
Pressing: ✓  
Intuïtie: ✓  
Verschillende opties: ✓

### Mediatheek

In de Mediatheek vinden abonnees van deze service de videobeelden die horen bij een trainingsvorm uit dit artikel. De intuïtieve ontwikkeling staat hierbij centraal.

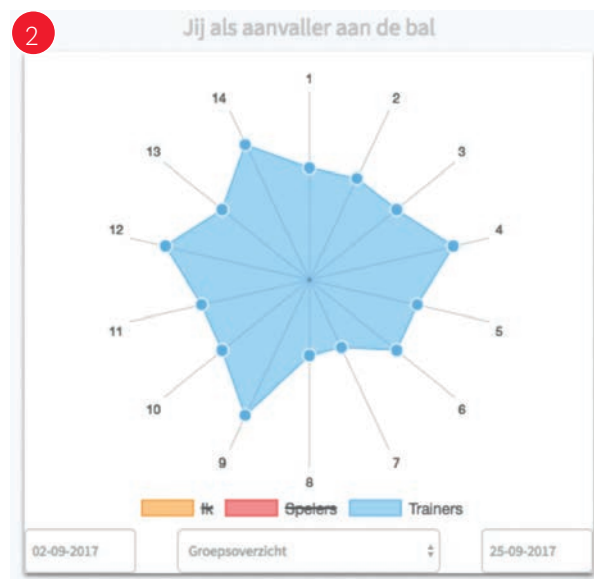




## Online spelervolgsysteem IKSO

# Individuele leerdoelen bij

Be Quick 1887, dat al jaren bekendstaat om de goede jeugdopleiding, werkt sinds enkele jaren met het online spelervolgsysteem IKSO (Ik Kies en Stuur mijn Ontwikkeling). Naast het bijhouden van statistieken wat betreft speelminuten en trainingsopkomst kan hiermee met spelers worden gecommuniceerd over hun individuele leerdoelen. Wietse de Blois, trainer van Onder 15-1 en coördinator van de middenbouw, legt uit hoe het werkt en welke voordelen het biedt.



1 Voetbalontwikkelingsprofiel

Beoordeling voor een handeling binnen het ontwikkelingsprofiel

# Be Quick 1887

**Wietse de Blois:** 'IKSO is een online spelervolgsysteem dat we gebruiken om spelers te ontwikkelen in handelingen die zijn vastgelegd in ons voetbalontwikkelingsprofiel (afbeelding 1). Dit profiel, dat onze speelwijze beschrijft, vormt het uitgangspunt voor de individuele ontwikkeling van de spelers. IKSO zorgt ervoor dat we hier via een app met de spelers over kunnen communiceren. Het ontwikkelingsprofiel en de app versterken elkaar: met IKSO zorgen we dat spelers de verbeterpunten uit het ontwikkelingsprofiel nog beter onder de knie krijgen.

In september, als we enkele weken met de nieuwe selectie werken, voeren de trainers voor elke speler een beoordeling in voor elke handeling binnen het ontwikkelingsprofiel (afbeelding 2). Dit is de nulmeting, die wordt afgezet tegen de tussentijdse meting in januari en de eindmeting in mei. Elke speler krijgt een inlogcode en kan de beoordelingen inzien, maar verder betrekken we hem niet actief bij die nulmeting. De metingen zijn met name bedoeld om een zichtbare ontwikkelingslijn vorm te geven.

Voor de speler staat centraal hoe hij zorgdraagt voor het beter worden in zijn leerdoel. Zou je zijn gehele profiel met hem bespreken, met alle beoordeelde handelingen, dan voer je een heel breed en oppervlakkig gesprek. Waar wij voor kiezen is heel concreet en diepgaand één specifiek onderdeel bespreken om tot een plan te komen om die betreffende handeling te verbeteren. Dit heeft veel meer effect dan overal tegelijk een klein beetje mee bezig zijn.'

## Ontwikkelingsprofiel

'Het voetbalontwikkelingsprofiel werkt als volgt: bovenaan staat de

teamfunctie: aanvallen of verdedigen. Omschakelen is hier niet in verwerkt omdat we van mening zijn dat er bij balverovering aangevallen wordt en bij balverlies verdedigd. Omschakelen zien we bij Be Quick 1887 als een – overigens zeer belangrijk – moment in het voetballen, vergelijkbaar met opbouwen of storen.

Onder de teamfuncties staan vier rollen: aanvaller aan de bal, medeaanvaller, verdediger op de bal en medeverdediger. De aanvaller aan de bal is de speler met de bal, de medeaanvallers zijn z'n medespelers. De verdediger op de bal bevindt zich in de positie om de bal te veroveren, zijn medeverdedigers vormen de rest van het team. De rol van een speler vormt het begin van de zin in het profiel: 'Jij als medeaanvaller ...'

Daaronder staan verschillende spelprincipes genoemd, zoals '... maakt counterpressing mogelijk door ...' Dit is het vervolg van de zin. Wat volgt is een specifieke handeling, zoals '... posities over te nemen van medespelers ...' De zin sluit af met het doel dat dit dient, bijvoorbeeld '... waarmee je elkaar helpt om tijd en ruimte in te richten zodat er gescoord kan worden.'

Zo krijg je bijvoorbeeld een leerdoel als 'Jij als medeverdediger vormt samen met je teamgenoten een blok door de ruimte tussen jou en je dichtstbijzijnde medespelers gelijk te houden, waarmee je elkaar helpt te voorkomen dat de tegenstander tijd en ruimte inricht zodat de bal veroverd kan worden'. Het doel is deze handeling vaker uit te voeren. De volledige zin is een hele mond vol, maar wel van waarde. Het principe geeft namelijk richting aan de handeling in teamverband. Als de spelers de



Tactische situatie waarover de trainer een vraag kan stellen

onderlinge afstanden (handeling 4.6) dusdanig inrichten dat ze elkaar kunnen helpen, dan vormen ze een blok.

Het mooie van IKSO is dat we flexibel zijn in het aantal weken waarin een speler aan zijn leerdoel blijft werken. Het kan gebeuren dat hij na twee weken zijn leerdoel heeft gehaald. Dan schakelt hij door naar een andere handeling uit het ontwikkelingsprofiel. Een andere speler heeft na vijf weken nog weinig progressie geboekt, wat de motivatie kan verlagen. Samen kunnen we er op dat moment voor kiezen om een ander leerdoel centraal te stellen. Er zijn namelijk veel meer handelingen waarin een speler zich kan ontwikkelen. Het kan ook een keuze zijn om aandacht te schenken aan een van zijn sterke punten. Wellicht creëren we hiermee een bepaald vertrouwen bij de speler om zich daarna weer te richten op een leerdoel vanuit een van zijn minder goede handelingen.'

## Leervraag

'Na iedere wedstrijd stel ik elke speler via de app een vraag die betrekking heeft op zijn leerdoel of op iets anders wat in de betreffende wedstrijd of trainingsweek opviel. Onze nummer 6 is bijvoorbeeld bezig beter te worden in het mogelijk maken van counterpressing door de positie van de dichtstbijzijnde medespeler over te nemen (handeling 2.3).

10 September 2017, 12:32

## Wietse de Blois - Geef feedback

Hieronder kun je feedback geven over de wedstrijd

Hoi , je probeert als 7 vaak je ruimte te domineren middels het passeren van je tegenstander. Mooi dat je het lef toont om dit te proberen! Heb je altijd een actie met de bal nodig om je tegenstander te passeren? Of zou dit ook zonder de bal kunnen? Zo ja, kan je uitleggen hoe?

Voeg een reactie toe



- 10 September 2017, 21:37

Ja, dit zou ook zonder bal kunnen door bijvoorbeeld je tegenstander met je mee te lokken, en dan in een keer diep te lopen en dan de bal te ontvangen zo zou ik er ook langs kunnen komen!

4

Feedback en leervraag

Stel dat in de wedstrijd onze 8 diep gaat tot voorbij onze spits, waardoor er een grote ruimte is ontstaan tus-

sen onze 8 en 9 en onze 6 (tekening 3). Dan vraag ik onze 6 bijvoorbeeld: 'Ik zag dat onze 8 diepging op het

moment dat onze 10 aan de bal was. Wat betekent dit voor jouw positie op het veld?' Onze 6 krijgt vervolgens een melding van IKSO en geeft er antwoord op. Bijvoorbeeld: 'Ik neem zijn positie over zodat we beter counter-pressing kunnen spelen als we balverlies lijden'. De leervraag kan bijvoorbeeld ook gaan over het positie kiezen van de 7 (afbeelding 4).

Aan het begin van iedere trainingsweek spreek ik elke speler kort over hetgeen in het weekend in de app is ingevoerd en besproken. Daar vraag ik op door. Soms pak ik het magneetbord er ook bij. Zo ben ik met iedere speler even kort in gesprek, waarbij ik natuurlijk ook spreek over niet aan voetbal gerelateerde zaken. Ik merk dat dit niet alleen de ontwikkeling versnelt, maar ook de band met spelers versterkt.'

### Eigen trainer

'Mijn assistent-trainer heeft ook toegang tot IKSO en kan de leervragen inzien, evenals de toegekende scores. Elke week geeft hij twee spelers extra aandacht. Zij hebben die week als het ware hun eigen trainer. Tijdens een partijspel is mijn assistent bijvoorbeeld continu met die twee spelers bezig, waardoor hij heel erg de diepte in kan gaan. Waarom liep je daar op die manier vrij? Hoe stond je in die situatie positioneel ten opzichte van je medespelers? Dit werkt erg prettig omdat ik met een groep van zeventien spelers niet in staat ben alle spelers elke trainingsweek te begeleiden bij hun leerdoel.

Om ervoor te zorgen dat iedere speler tijdens een bepaalde trainingsvorm aan zijn individuele ontwikkelpunt kan werken, kiezen we veelal voor trainingsvormen waarin zowel aanvallen als verdedigen voorkomt. Je komt dan uit op verschillende partijvormen van groot tot klein. Daarnaast geven we, middels oefenvormen die hier soms (deels) van afwijken, specifiekere richting aan bepaalde principes en handelingen.

Zo hebben we een paar weken geleden een partijspel 9:8 gespeeld waarbij de spelers elastieken om hun

### Wennen

'Voor sommige spelers is het even wennen om ieder weekend de toegekende scores te bekijken en antwoord op de leervragen te geven via de IKSO-app. Er zijn af en toe ook spelers die dit vergeten of korte antwoorden geven. Dat vind ik niet zo erg: werken met IKSO is een middel en geen doel op zich. Ik probeer spelers te stimuleren om over hun ontwikkeling na te denken, maar bij sommige spelers kost het tijd voordat ze dit inzien.

Ook voor trainers is werken met IKSO soms wennen, zeker op een lager niveau. Trainers missen daar de tijd om al deze taken uit te voeren. Om deze reden hebben we onze leerlijn in IKSO aangepast. De nul-, tussentijdse en eindmeting zijn verplicht, evenals het kiezen van een ontwikkelpunt. Elke week een vraag stellen aan de spelers is optioneel.

Verenigingen die met IKSO willen werken, kunnen zelf hun leerlijn bepalen op basis van de cultuur van de club. Naast de factor tijd zijn de spelprincipes en handelingen uit het profiel voor veel trainers relatief nieuw. Er werd en wordt veel getraind vanuit bepaalde spelpatronen: als we de spits inspelen, doen we dát en als de back de achterlijn haalt, doen we dát. Ons voetbalontwikkelingsprofiel is opgesteld vanuit spelprincipes die niet uitgaan van vaste patronen maar spelers vrijheid bieden in het kiezen van hun voetbalacties op basis van de tijd en ruimte die ze hebben.

Op het moment dat verenigingen starten met IKSO en het ontwikkelingsprofiel, zorgen we dat de leerlijn en het profiel behapbaar zijn. We wijzigen bijvoorbeeld het profiel door minder handelingen weer te geven. Mocht je als club interesse hebben om IKSO in combinatie met het voetbalontwikkelingsprofiel te integreren binnen de bestaande visie, dan kan dat door contact op te nemen via [w-deblois@hotmail.com](mailto:w-deblois@hotmail.com).'



middel hadden. De verdedigende partij moest binnen de elastieken blijven, wat afwijkt van het normale partijspel. Het doel was om de onderlinge afstanden tijdens het aanvalen dusdanig in te richten dat we na balverlies tot counterpressing konden komen.

Ook vóór de training wordt er geoefend. Spelers zijn vijftien minuten voor aanvang van de training op het veld om te werken aan hun leerdoel. De spelers hebben daarbij de vrijheid om af te wijken van het leerdoel uit hun profiel. Ze kunnen er bijvoorbeeld ook voor kiezen om te oefenen op hun niet-dominante been of op het nemen van vrije trappen.'

### Gesprekken

'Drie keer per jaar gaan we met een speler zitten om zijn ontwikkeling te bespreken. Op welke punten heb je echt vooruitgang geboekt? Waaraan heb je dat te danken? Waarop moet de aandacht de komende tijd vooral liggen? Wat heb je van de trainers of je medespelers nodig om nog sneller progressie te boeken? Dat zijn nuttige gesprekken waarin je even uitzoomt naar het grote plaatje om vervolgens het leerdoel en het bijbehorende plan te concretiseren.

Door op deze manier te werken, merk ik dat spelers zich meer bewust zijn van waar ze beter in willen worden. Hun aandacht is specifiek gericht, waardoor ze veel sneller beter worden. En dat geeft ook weer een bepaalde motivatie: ze zien dat ze beter worden en krijgen dan ook energie om aan andere punten te werken.'

### Teamontwikkeling

'Ik zag laatst een video op de Twitterpagina van De Voetbaltrainer waarin Pepijn Lijnders, assistent-trainer van Liverpool, uitlegt hoe teamontwikkeling de individuele ontwikkeling van spelers forceert. Dat ervaar ik binnen onze werkwijze ook zo. Wat we aan spelers op individueel niveau aanleren, komt rechtstreeks voort uit onze speelwijze op teamniveau, beschreven in het voetbalontwikkelingsprofiel. Omdat wij op die manier willen

### Handelingen in levels

'We schalen het handelen van spelers in op vijf niveaus van uitvoering: nooit, zelden, soms, vaak of altijd. Op het moment dat een speler bijvoorbeeld erg goed vanuit een verdedigingshouding kan verdedigen, maar het zelden uitvoert, heeft de speler hier weinig aan, evenals zijn team. Om deze reden kiezen we ervoor om te beoordelen hoe vaak een speler iets daadwerkelijk uitvoert. Bovendien is zo te zien of een speler hier stappen in zet in vergelijking met de nulmeting.

Zoals eerder gezegd willen we graag een ontwikkelingslijn neerzetten. Op het moment dat een speler van O15-1 soms om zich heen kijkt als mede-aanvaller, en vervolgens naar O17-1 gaat, zal het spel sneller gaan wat het omkijken bemoeilijkt. Hij zal dit op dit niveau dan waarschijnlijk zelden doen (afbeelding 5). Om deze reden hebben we levels toegekend aan verschillende teams. Soms omkijken in O15-1 staat gelijk aan level 10, soms omkijken in O17-1 aan level 11. Zo komt de ontwikkelingslijn in veel gevallen beter overeen met de praktijk.

Uiteindelijk willen we dat spelers toegroeien naar level 15. Oftewel: ze voeren de handeling 'altijd' uit op het niveau van ons hoogstspelende team: zondag 1, dat uitkomt in de Derde Divisie. Dit geeft voor jeugdspelers ook heel duidelijk aan dat zij nog heel veel stappen moeten zetten om het niveau te halen dat bij het eerste team gevraagd wordt, ook al voert een jeugd-speler uit de Onder 11-1 een bepaalde handeling nu al 'altijd' uit. Hiermee zorgen we dus eigenlijk dat een speler nooit denkt hierin al te zijn uitgeleerd. Hij moet zich door de jaren heen blijven ontwikkelen. Met deze levels maken we dit visueel.'

Be Quick 1887 – Handelingen in Levels



Team/Score	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
Zondag 1	L   11	L   12	L   13	L   14	L   15
Zondag 2	L   10	L   11	L   12	L   13	L   14
JO.19-1	L   10	L   11	L   12	L   13	L   14
JO.19-2	L   9	L   10	L   11	L   12	L   13
JO.17.1	L   9	L   10	L   11	L   12	L   13
JO.17.2	L   8	L   9	L   10	L   11	L   12
JO.15.1	L   8	L   9	L   10	L   11	L   12
JO.15.2	L   7	L   8	L   9	L   10	L   11
JO.15.3	L   6	L   7	L   8	L   9	L   10
JO.13.1	L   6	L   7	L   8	L   9	L   10
JO.13.2	L   5	L   6	L   7	L   8	L   9
JO.13.3	L   4	L   5	L   6	L   7	L   8
JO.11.1	L   4	L   5	L   6	L   7	L   8
JO.11.2	L   3	L   4	L   5	L   6	L   7
JO.11.3	L   2	L   3	L   4	L   5	L   6
JO.11.4	L   2	L   3	L   4	L   5	L   6
JO.9.1	L   2	L   3	L   4	L   5	L   6
JO.9.2	L   1	L   2	L   3	L   4	L   5
JO.9.3	L   1	L   2	L   3	L   4	L   5

5

Ontwikkelingslijn

spelen, maken we spelers dáárin beter. Dat zie je terug op individueel niveau en uiteindelijk ook weer in de manier waarop het team (samen) speelt.

Zoals gezegd besteden we veel tijd en aandacht aan individuele leerdoelen van spelers, maar tegelijkertijd vindt onze teamperiodisering op teamtac-

tisch en conditioneel niveau plaats. Binnen onze teamtactische periodisering trainen we bijvoorbeeld de verschillende stappen om tot counterpressing te komen. Door zo goed en logisch mogelijk te periodiseren proberen we de individuele, team- en conditionele periodisering met elkaar te verweven.' ⚽

## Keeperstraining



**Mike van Houten (Goalkeeper Coach UEFA A)** doorliep de jeugd van De Graafschap en speelde daarna in de top van de amateurs bij onder andere Babberich en DOVO. De geboren Arnhemmer begon als jeugdtrainer bij De Graafschap en na vier seizoenen maakte hij de overstap naar FC Utrecht. In de Domstad was hij het laatste jaar assistent-trainer bij Jong FC Utrecht en combineerde dat met zijn functie als keeperstrainer bij de Onder 14 tot en met de Onder 17. Bij FC Twente is Van Houten momenteel assistent-trainer van de Onder 19 en heeft hij tevens de rol van keeperscoördinator. Zelf geeft hij nog keeperstraining aan de middenbouw (Onder 14, Onder 15 en Onder 16).

**VOLG** De VoetbalTrainer  
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

## Initiatief

**Mike van Houten:** 'In de voetbalacademie van FC Twente werken we in een cluster met drie keeperstrainers. En ondanks dat iedereen een gebied (onder-, midden- of bovenbouw) heeft waar hij verantwoordelijk voor is, werken we heel veel samen. Ook Eric Weghorst, de keeperstrainer van het eerste elftal, is bij die samenwerking betrokken. Zo zijn en voelen we ons gezamenlijk verantwoordelijk voor alle keepers in de academie. We denken na over de toekomstige keeper van FC Twente. Hoe zal die eruitzien? Want het antwoord daarop is tegelijkertijd het vertrekpunt van waaruit we vorm geven aan de opleiding per leeftijdsgroep. Binnen onze visie is de keeper van de toekomst in staat om in complexe situaties de juiste beslissingen te nemen, zowel technisch als tactisch. Een voorbeeld van zo'n situatie is het bespelen van een dieptebal, die tussen de keeper en de laatste linie terecht komt. De keeper leert bij ons dat er in deze situatie grofweg drie keuzes zijn: 1. vroegtijdig onderscheppen (de bal in bezit hebben of wegwerken, voordat de tegenstander in balbezit komt) 2. Het aangaan van het duel 1:1. 3. Teruggaan naar het doel om het schot te ontvangen. De beslissing die de keeper neemt, hangt samen met de positie van de bal, de tegenstander en de rol van zijn medespelers. Wij zien het liefst keepers die de eerste of tweede keuze maken, een actieve houding en initiatief nemen is hierin cruciaal. Hierdoor krijg je meer controle of kan je een bepaalde sturing geven aan de situatie. Maar als je dus wilt dat je keeper initiatief neemt, zul je moeten nadenken hoe je zoiets al van jongs af aan in de voetbalacademie wegzet. Bij ons zie je in de onderbouw al keepers die, als de situatie dat toelaat, dertig of veertig meter uit hun doel verdedigen. We laten ze daarbij ook gerust ontdekken waar hun grens ligt. We leggen bewust de nadruk op het nemen van initiatief, omdat we geloven dat je dat maar moeilijk op latere leeftijden nog kunt aanleren.'

## Algemeen en specifiek

'Als je praat over het opleiden van keepers, willen we dat zowel alle verdedigende als opbouwende handelingen aan bod komen. Uiteraard ligt de nadruk op het eerste, want hierin heeft hij een groter aandeel in het eindresultaat. Toch zal een keeper, om het eerste te halen, in onze ogen op alle vaardigheden op zijn minst een voldoende moeten scoren. Of hij daadwerkelijk dat eerste haalt, ligt aan een specifieke kwaliteit. In de onder- en middenbouw leiden we bewust nog heel breed op en kun je de opleiding vergelijken met een ontdekkingsreis, waarin ze met alle facetten van het keepen in aanraking komen. Komt de keeper in de bovenbouw, dan kijken we meer naar het resultaat van zijn handelingen en de keuzes die hij maakt. Daarnaast schenken we meer aandacht aan zijn specialiteit.'

## Koppeling

'Voor elke keeper is er een duidelijk plan op technisch, tactisch, fysiek en mentaal gebied. De tijd dat spelers op de club zijn willen we zo goed mogelijk benutten, door een duidelijk weekschema op te stellen. In dat schema zijn we altijd op zoek naar de juiste verhouding tussen geïsoleerde keeperstraining, krachttraining en teamtraining. In Nederland hoor ik nog te vaak dat we voetbal leren door te voetballen. Maar we zeggen ook dat je dit leert door veel herhalingen. Als ik nu herhaling wil trainen in een specifieke handeling van het keepen, dan is de geïsoleerde keeperstraining soms de beste methode. Tijdens de geïsoleerde trainingen aan het begin van de week, liggen de accenten op de gestelde POP-doelen. Dit doen we in combinatie met een jaarplan, zodat na een seizoen alle facetten zijn getraind. Naarmate de week vordert, stemmen we geïsoleerde trainingen af op de teamtraining. Voorafgaand aan trainingen is er overleg tussen trainer en keeperstrainer, zodat die laatste weet wat er in de teamtraining behandeld gaat worden. Als een trainer-coach met een elftal werkt aan de opbouw, dan gaat de keeperstrainer in de geïsoleerde training ook zijn accenten leggen op de opbouw. Zodra de keeper aansluit bij de groep, weet hij waar de training over gaat. Juist door die goede samenwerking en het overleg vooraf, vindt er bij ons altijd een koppeling tussen de geïsoleerde keeperstraining en de teamtraining plaats.'

80%, 15%, 5%

**Rob Boudrie (kwaliteitscontrole en beleid voetbaltechnische zaken):** 'In de voetbalacademie van FC Twente werken we met een clusterstructuur. Elk cluster bestaat uit drie teamtrainers en de keeperstrainer. Dit zijn zelfsturende teams, clusters zetten zélf zaken in gang, bewaken voortgang van teams en spelers en zetten individuele trajecten uit. Een cluster heeft wekelijks een overlegmoment. Grofweg gezegd moet tachtig procent kunnen worden opgelost binnen het cluster. Vijftien procent aan expertise kan buiten het cluster gevraagd worden, bijvoorbeeld aan de afdeling Performance & Specialisme of aan de medische afdeling. Deze kunnen desgevraagd aanschuiven bij het overleg, om de trainer-coach te adviseren en te ondersteunen. Die ondersteuning kan gericht zijn op het team, een individuele speler of de trainer-coach zelf. De hulpvraag wordt door het cluster in de organisatie neergelegd. Slechts in vijf procent van de gevallen schakelen we externe hulp in. Het gaat dan om gevallen waar de kennis zo specifiek is, dat we die zelf niet in huis hebben.'

## Trainingsvorm

### Doel

- verbeteren van maken van de juiste keuze door de keeper, nadat er een dieptebal/steekbal is gegeven

### Opties:

- 1: vroegtijdig onderscheppen
- 2: het duel 1:1 spelen
- 3: terugstappen om het schot te ontvangen

### Organisatie

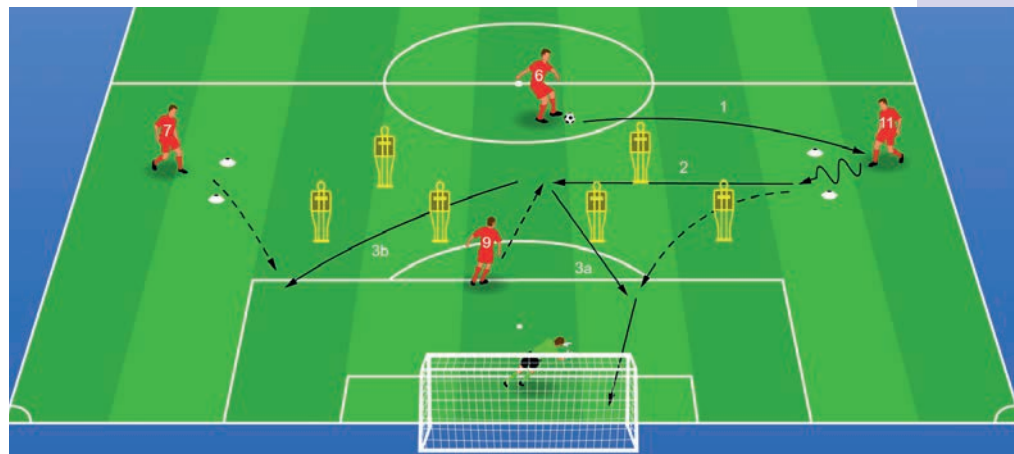
- 4 hoedjes
- 6 gele poppen
- 1 groot doel

### Inhoud

- de 6 speelt een rollende bal naar de 7 of 11, die verplicht de aanname naar binnen neemt door de pylonen
- op dat moment kiest de 9 positie tussen de poppen om de bal te kunnen ontvangen
- de 11 en 7 maken de loopactie de diepte in om de bal terug te ontvangen van de 9
- na het afronden wisselen de 7 of 11 van positie met de 9
- de bal moet te allen tijde blijven rollen

### Methodiek

- poppen vervangen door verdedigers, die in een bepaalde zone mogen verdedigen
- spelen met óf een 7 óf een 11
- zowel de 7 als de 11 schakelen om, waarbij de nieuwe 7 en 11 een extra keuze krijgen om in te spelen
- binnen een aantal seconden (afhankelijk van de leeftijd) moet er afgerond worden op doel
- op de positie van 6 en 9 mag er maximaal 2 keer geraakt worden
- bij een doelpunt geen schakelmoment instellen
- bij een doelpunt moeten de 11 en 7 direct schakelen om de bal te ontvangen tussen de poppen
- bij een rebound van de keeper is het vrij spel, totdat de bal buiten het strafschoopgebied is
- na een dieptebal mogen de 7 en 11 de bal niet naar elkaar spelen





## Onder 19



**Niek Loohuis (TC I)** speelde in de jeugd voor KVV Losser, FC Twente en Quick'20 in Oldenzaal. Na anderhalf jaar in het eerste elftal van Quick'20 te hebben gespeeld maakte hij de stap naar het betaalde voetbal. Via SC Veendam en een seizoen SC Heerenveen beëindigde Loohuis zijn carrière in 2013 bij SC Veendam. Door het faillissement van die club en de slijtage in zijn heup stortte Loohuis zich op het trainersvak en begon bij FC Twente bij de Onder 11. Na een periode van vier seizoenen bij PEC Zwolle is hij teruggekeerd bij de Tukkers en is daar nu trainer-coach van de Onder 19.

**VOLG** De VoetbalTrainer  
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

## Bovenbouwcluster

**Rob Boudrie:** 'Het bovenbouwcluster noemen we het prestatiecluster. Het presteren krijgt meer en meer de nadruk. Dit zie je terug in speelminuten, de grootte van de selecties, het gebruik van basisprincipes in relatie tot de tegenstander, et cetera. Daarnaast gaan we steeds meer specialiseren. Spelers werken met een POP en krijgen programma's op maat. We kijken daarin naar de positie en naar de specifieke kwaliteiten van een speler. Binnen de voetbalacademie werken we met basisprincipes. Deze komen binnen alle clusters aan bod, echter wel steeds passend bij de leeftijdsgroep die getraind wordt. In plaats van een formatie of een speelwijze zijn de basisprincipes het uitgangspunt. In de bovenbouw letten we op de uitvoering van het basisprincipe, in relatie tot de positie waarop de speler speelt.'

Enkele voorbeelden van basisprincipes zijn:

- Als een speler de bal vrijheeft met het gezicht naar voren, willen we lopende mensen.
- We willen een extra man bij speler in balbezit, om zodoende een overtal te creëren.
- Tijdens het aanvallen sluiten we op, spelen we dicht bij elkaar en dekken door.
- We gebruiken counterpressing om de tegenstander te verrassen.

## Completer

**Niek Loohuis:** 'Een voordeel van het werken met die basisprincipes zie je terug bij de beloften. In dat team is de groep die je tot je beschikking hebt niet wekelijks dezelfde. Sterker nog, zelfs gedurende de week zijn er al wisselingen. Door in elk team dezelfde basisprincipes te hanteren, praten we toch allemaal dezelfde taal. Verdedigend gezien willen we dat er altijd druk is op de bal en we houden de as zoveel mogelijk dicht. Daar worden oefeningen bij bedacht en de manier van coaching komt in alle leeftijdsgroepen in de bovenbouw overeen. Dus een jongen die met de beloften heeft meegedaan en bij mij terugkomt in de Onder 19, hoort dezelfde dingen en er wordt op een bepaalde positie min of meer hetzelfde van hem verwacht. In de bovenbouw gebruiken we beelden om te laten zien hoe bepaalde spelprincipes worden uitgevoerd. Als de tegenstander de bal terugspeelt, willen we met het hele team naar voren. Door met de groep naar momenten uit de wedstrijd te kijken, kunnen we daar heel mooi invulling aan geven. 'Kijk, hier lopen we niet vooruit, terwijl de tegenstander de bal terugspeelt. Hoe komt dat?' Er wordt, zeker in de bovenbouw, gevarieerd met het spelen in formaties en 1:4:3:3, maar ook 1:4:4:2 of 1:3:5:2 komt voor. Dat is ook goed, want spelers leren daardoor in verschillende systemen spelen en worden completer opgeleid.'

## Oog voor elkaars kwaliteit

'In de bovenbouw ligt de nadruk als team op het presteren, voor het individu ligt het al meer op het verbeteren van een specifieke kwaliteit. Als trainer-coach speel je daarop in, want op basis van een speciale kwaliteit kan die speler het eerste elftal halen. Stel je hebt een 7 die niet technisch is, maar wel heel snel. Dan moet je je afvragen of je aandacht geeft aan het verbeteren van techniek of juist kiest voor het verbeteren van het moment van diepte zoeken. Juist door dat laatste te doen, gaat hij leren zijn speciale kwaliteit beter te gebruiken. Ga je met hem trainen op het maken van een passeeractie, of leer je hem beter aan hoe hij de bal achter de verdediging kan vragen? Wij kiezen in de bovenbouw dus steeds voor de nadruk op het verbeteren van die specifieke kwaliteit. Je ziet ook dat, waar je in de onder- en middenbouw nog wel spelers hebt die op meerdere posities spelen, dat in de bovenbouw al veel minder het geval is. In de bovenbouw wordt ook het herkennen van elkaars kwaliteiten belangrijker. Dus middenvelders die samenspelen met die snelle 7 moeten beseffen dat het geven van een steekbal gevaar kan opleveren. Dat gegeven heeft gevolgen voor de manier waarop ze een bal aannemen, want met een korte beweging kan de 7 weg worden gestuurd.'

## Aandacht

'Het fijne van het werken in een cluster is dat we veel tijd hebben om met elkaar over het individu te spreken. Naast het voetbaltechnische aspect is het juist in deze leeftijdsgroepen goed om tijd en aandacht te schenken aan het fysieke en mentale deel. Zo heeft elke speler in de bovenbouw een individueel krachtprogramma. Op het mentale vlak is het heel belangrijk om spelers goed in de gaten te houden en te begeleiden. Want waar sommige jongens altijd gewend waren te spelen, zie je in Onder 19 en de beloften dat er andere processen gaan spelen. Jongens komen op de bank terecht, of zien anderen stappen maken die ze zelf nog niet maken. En hoe gaan ze daar dan mee om? Teleurstellingen horen bij de weg die ze moeten afleggen om prof te worden, maar doordat we in het bovenbouwcluster extra letten op dit soort mentale zaken kunnen we tijdig gesprekken aan gaan en krijgt de speler de aandacht die hij verdient.'

'In de bovenbouw wordt het herkennen van elkaars kwaliteit belangrijker'

## Trainingsvorm

### Basisprincipe

- wanneer wij een middenvelder in balbezit met het gezicht naar voren hebben, willen wij lopende mensen hebben achter de laatste lijn van de tegenstander

### Organisatie

- het veld is 60 meter lang en 30 meter breed
- 4 gele en 4 blauwe pylonen
- 6 witte hoedjes
- 2 doelen
- 5 rode, 5 witte hesjes en 1 zwart (neutrale speler) hesje

### Inhoud

- positie-/partijspel 5:5 + neutrale speler
- er kan gescoord worden wanneer de bal in de ruimte tussen de gele en blauwe pylon ontvangen wordt door een lopende speler, die daarna scoort in het doeltje
- de trainer speelt het team in dat (bijvoorbeeld na een uitbal) balbezit krijgt op eigen helft, van waaruit men probeert om een middenvelder vrij te spelen die met het gezicht naar voren staat
- er wordt met buitenspel gespeeld

### Coaching

- 'Houd geduld in de eerste fase van de opbouw, lok de tegenstander naar voren zodat er ruimte ontstaat.'
- 'Maak, zodra een middenvelder de bal krijgt, een loopactie in de diepte.'
- 'Vraag om de bal wanneer je in een schuine lijn staat.'
- 'Herken of diep spelen wel de juiste keuze is, of dat je nog even moet wachten.'

### Methodiek

- spelers kunnen ook een punt scoren door de bal 10 keer rond te spelen (daarmee wordt voorkomen dat de verdedigende ploeg achterover gaat leunen; er komt druk op de bal en er ontstaat ruimte achter de laatste lijn)



## Onder 14



Jeffrey de Visscher (TC I) begon zijn carrière in het betaald voetbal bij FC Twente. Daarnaast speelde hij ook nog voor Emmen, Heracles, De Graafschap, Aberdeen (Schotland) en Cambuur. De geboren Almeloër sloot zijn carrière af bij SC Genemuiden. Naast het trainerschap bij Achilles'12 in Hengelo is De Visscher bij FC Twente coördinator van de middenbouw én traint daar het elftal voor spelers onder de 14 jaar. Met dat elftal komt hij uit in de Eerste Divisie Landelijk.

**VOLG** De VoetbalTrainer  
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

## Samenwerken

Jeffrey de Visscher: 'Spelers in onder 14 hebben net een jaar 11:11 gespeeld en krijgen bij mij voor het eerst echt te maken met 'leren samenwerken in basisprincipes'. Het is een heel interessante leeftijdsgroep om mee te werken, want de onderlinge verschillen zijn groot. Sommige jongens denken al in resultaat, andere nog niet. De een is al echt een kerel, de ander nog een jochie. Ik vind het mooi om ze in bepaalde thema's te trainen en daar uiteindelijk het resultaat van te zien. Zowel op individueel niveau, maar ook ook als groep worden stappen gezet. En dit laatste vooral wat betreft het 'samenwerken', want dat staat in deze leeftijdsgroep centraal.'

## 1:3:2:2:3

'In de Onder 14 spelen we in een 1:3:2:2:3 formatie, met een vierkant op het middenveld. Een speelwijze die in de top steeds vaker wordt gespeeld, onder andere door Josep Guardiola bij Manchester City. Deze manier van spelen is uitdagend en erg interessant, zowel voor spelers, tegenstanders als voor onszelf als technische staf. Tegenstanders zijn deze manier van spelen niet gewend en verzinnen een manier om ons te bestrijden, waardoor ook wij weer een zet moeten doen. Tactisch gezien worden jongens dus al erg uitgedaagd. In eerste instantie moeten mijn spelers hier in het veld zelf mee leren omgaan. Want ik ben niet een trainer die dat vanaf de kant heel intensief begeleidt. Laat spelers maar ondervinden welke uitdagingen er ontstaan in het veld en welke opties ze hebben. Het is voor mij namelijk veel interessanter om zo'n proces pas in de rust met ze te bespreken, want dan kun je echt gericht vragen wat er in het veld is ontstaan, hoe we gehandeld hebben en hoe we in de tweede helft verdergaan.'

## Koppeltjes

'Het samenwerken in deze leeftijdsgroep komt vooral terug in koppeltjes of in drietallen. Het voordeel van het spelen in een vierkant is dat onderlinge afstanden daardoor kleiner zijn dan wanneer je op het middenveld in een ruit speelt. Neem de afstand tussen de 11 (linker aanvaller) en de 8 (degene die linksvoor in het vierkant staat). Of de 3 met de 4 en een middenvelder die daarvoor staat. Juist door die kleinere afstanden kun je eenvoudiger een positiewisseling doorvoeren. Die positiewisselingen zorgen voor onvoorspelbaarheid en dat willen we graag terugzien bij onze teams. Ook voor de verdedigers is dit spelsysteem een uitdaging, want ze spelen achterin gelijk 1-op-1. Het wordt er, naarmate ze ouder worden, alleen maar gemakkelijker op. Want in de hogere leeftijdsgroepen laten we het structureel spelen in 1:3:2:2:3 weer los. Dit wisselen van spelsysteem gebeurt bewust, want spelers moeten al in de jeugd leren om op meerdere manieren te spelen.'

## Basisprincipes

'In de speelwijze blijven de basisprincipes overeind. Door in de jongere groepen te spelen in 1:3:2:2:3 willen we ze prikkelen in het omgaan met ruimtes. En doordat we ze dat aanleren, is de vertaalslag naar een 1:4:3:3 of 1:3:5:2 eenvoudiger te maken. Waar het samenwerken in Onder 14 dus vooral gaat om de kleine aantallen, verschuift de nadruk binnen dat samenwerken in de Onder de 16 al naar het resultaat. De startformatie van 1:3:2:2:3 is losgelaten en spelers in deze leeftijd zijn al veel meer bekend met de basisprincipes, zowel aanvallend als verdedigend. Een van die basisprincipes is dat je niet op elkaars lijn komt, zowel in de lengte als in de breedte. Terugkomend op dat vierkant op het middenveld in Onder 14, betekent het in die leeftijdsgroep al dat degene die linksachter op het middenveld staat niet recht onder degene komt die linksvoor in het vierkant staat. Dus samenwerken kan in deze context al betekenen dat je een meter naar links of naar rechts loopt, en spelers leren zich ten opzichte van elkaar te oriënteren. Het basisprincipe 'niet op één lijn staan' geeft als het ware de kaders aan, maar daarbinnen hebben spelers vrijheid om keuzes te maken. We willen geen aangeleerd gedrag creëren, maar we willen juist stimuleren dat spelers zelf gaan nadenken en beslissingen nemen.'



## Middenbouw (groeispuurtcluster)

**Rob Boudrie:** 'De trainer-coaches van de Onder 14 tot en met Onder 16 zitten in het groeispuurtcluster (de middenbouw). Dit cluster omvat de groep spelers waarin fysieke verschillen het duidelijkst aanwezig zijn. Het monitoren van belasting en belastbaarheid is een belangrijk thema. In dit cluster is er frequent overleg met de medische staf en de fysieke afdeling om de belasting te bewaken. Daarnaast worden spelers structureel gemeten en gewogen om een inschatting te maken wat de kans is op een blessure. Door goed met elkaar te overleggen trachten we overbelasting en blessures te voorkomen. Door de fysieke verschillen in deze leeftijdsgroepen binnen dit cluster is het van belang goed inzicht te hebben in de potentie van de speler. Dit is belangrijker dan het rendement op dat moment. Ofwel: potentie is het rendement dat een speler in de toekomst zal hebben. Een van de dingen die we doen om meer inzicht te krijgen in potentie is het trainen op biologische leeftijd. Want daardoor vallen fysieke verschillen weg en komt de nadruk te liggen op voetbalkwaliteit. Spelers kunnen zich meten met andere spelers van gelijke fysieke verhoudingen. In dit cluster speelt ook het omgaan met gedrag dat past bij een puber een belangrijke rol. Trainer-coaches in de middenbouw zijn bekend met de leeftijdstypische kenmerken en bezitten didactische vaardigheden om spelers in deze leeftijdsgroep te begeleiden en te ontwikkelen. Binnen het middenbouwcluster willen we trainer-coaches zo goed mogelijk scholen in hun vaardigheden. De afdeling 'Performance & Specialisme' speelt daarin een belangrijke rol. Specialisten kunnen specifiek ingezet worden om spelers te helpen. Echter blijft de trainer-coach de spin in het web. We willen hem juist handvaten bieden om zoveel mogelijk zelf te begeleiden.'

### Trainingsvorm

#### Doel

- verbeteren van de veldbezetting, waarbij we voorkomen dat we op dezelfde lijn komen te staan (in zowel lengte als breedte)

#### Organisatie

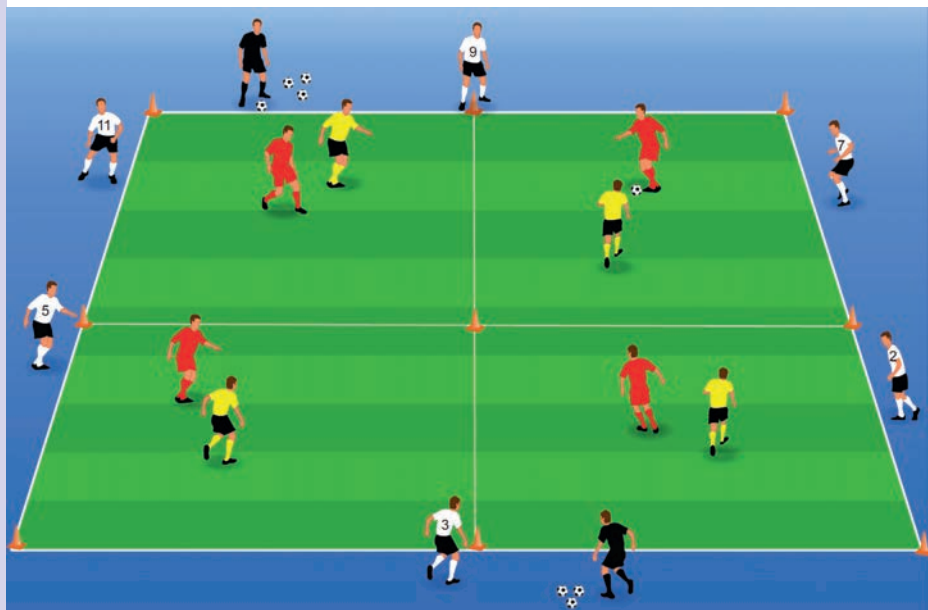
- het veld is 30 meter lang en 30 meter breed
- 9 pylonen
- 4 gele, 4 rode en 6 witte hesjes

#### Inhoud

- positiespel 4:4 + 6
- de 4 middenvelders (rood) spelen in hun eigen zone
- de 4 verdedigers (geel) mogen alleen in hun eigen zone verdedigen
- de middenvelders mogen in balbezit wisselen van zone, waarbij de veldbezetting zo moet zijn dat er in elke zone 1 speler staat
- de neutrale spelers mogen de bal maximaal 2 keer raken en de bal moet in beweging blijven
- de bal mag niet hoger dan schouderhoogte ingespeeld worden
- het spel begint en wordt voortgezet door een pass van 1 van de beide trainers
- na 15 keer overspelen wordt er een punt gescoord
- er kan ook gescoord worden wanneer het een team lukt om zowel de 3 als de 9 aan te spelen waarbij:
  - de spelers aan de buitenkant niet gebruikt mogen worden (om het 'door het midden voetballen' te bevorderen)
  - de tegenstander de bal niet mag raken

#### Methodiek

- middenvelders maximaal 3 keer laten raken (moeilijker)
- neutrale spelers mogen niet naar elkaar spelen (moeilijker)
- 1 neutrale speler mag in balbezit in de zone van een middenvelder meespelen
- een neutrale speler in het midden zetten (makkelijker)



## ONDERBOUW



Luc Stolker (start dit seizoen met TC II) doorliep de CALO in Zwolle. Zelf speelt hij voor het vierde seizoen bij Quick'20 (Derde Divisie zondag) en hij werkt voor het zesde seizoen bij FC Twente als trainer van de Onder 11 en (samen met Douwe Jansen) de Onder 13, en als techniektrainer. Naast zijn werk in de voetbalacademie heeft hij een rol vervuld in de videoanalyse bij Jong FC Twente en ook in de scouting. Stolker is tevens Coördinator Onderbouw (instroom, Onder 11, Onder 12 en Onder 13).

## Verbanden

'In trainingsvormen komen omschakelmomenten veelvuldig terug, daarnaast besteden we veel aandacht aan techniek. We zorgen daarbij altijd voor een de koppeling naar de wedstrijd. We hebben een soort schema in postervorm ontwikkeld, waarin we koppelingen tussen verschillende vaardigheden inzichtelijk hebben gemaakt. Het gaat nooit om een losstaand onderdeel, we gaan altijd uit van de context van het spel. Door veel te herhalen leren spelers de verbanden tussen die handelingen te begrijpen. Op trainingen komt dit terug en we maken het compleet door het onderdeel kijken en begrijpen mee te nemen. Want juist je kijkgedrag maakt dat je weet of je na je eerste aanname moet gaan dribbelen, passen of gelijk moet schieten. Het kijken en begrijpen oefenen we in allerlei vormen, expliciet maar ook zeker impliciet, waarbij we proberen om een situatie zo neer te zetten dat bepaald gedrag uitgelokt wordt.'

## Paden

Luc Stolker: 'In de onderbouw maken de spelers voor het eerst kennis met de basisprincipes. Dit gebeurt heel spelenderwijs en in vereenvoudigde vorm. We maken gebruik van simpele (kinder)taal en metaforen. Bijvoorbeeld door de termen olifantenpaden en geitenpaden te gebruiken, wanneer we het hebben over leren. Olifantenpaden zijn veelbewandeld en gaan als het ware automatisch, net als verbindingen die goed gefundeerd in het brein zijn aangelegd. Net nieuw geleerde vaardigheden gaan nog niet als vanzelf en worden weer vergeten als er geen aandacht meer voor is, dat zijn de geitenpaden. Als we praten over het basisprincipe 'het aansluiten als team', dan willen we daar met elkaar een olifantenpad van maken. We nemen de spelertjes spelenderwijs hierin mee en komen in verschillende vormen terug op dit principe. Denk aan een tikspel, waarbij spelers door middel van hoepels dicht bij elkaar moeten blijven om anderen te tikken. Of een partijspel in drie vakken, waarbij er pas gescoord kan worden wanneer iedereen tot op zijn minst in de voorste twee vakken is aangesloten. Zo proberen we spelers dus impliciet al zaken aan te leren. Het aansluiten van de linies heeft vooral als doel om bij balverlies direct weer druk op de bal te kunnen geven. We voorkomen de counter van de tegenstander, proberen de bal af te pakken zodat we zelf weer kunnen aanvallen.'

## Actief zijn

'Aandacht voor techniek betekent bij ons dus niet dat we het alleen in geïsoleerde vaardigheden aanleren, maar dat we vooral aangeleerde vaardigheden toepassen in wedstrijddecite situaties. Zo pakken we bijvoorbeeld een schijn/passeeractie vanaf de flank uit de wedstrijd en we kijken wat er voor nodig is om dat goed uit te voeren. We starten met een tikspel/reactiespel, waarbij het gaat om de timing van bewegen (vertragen en versnellen, de basis van passeren). Vervolgens leren we enkele schijn-/passeerbewegingen aan waarin mogelijke opties worden meegegeven, en pas daarna voeren we de weerstand in vormen steeds meer op tot er uiteindelijk een soort wedstrijdvorm ontstaat. Zo'n zelfde voorbeeld is te geven als we het hebben over het 'open staan' van spelers in het veld. In een tikspel hebben spelers een hesje aan de achterkant uit hun broekje hangen, dat door de tikker gepakt moet worden. Doordat het hesje achter uit de broek gepakt kan worden, moeten spelers dus constant het gezicht richting de tikker (en dus richting het speelveld) houden. Op impliciete wijze leren ze daardoor om het hele veld te overzien.'

## Doelen stellen

'In de onderbouw maken we een begin met het stellen van doelen. En binnen het stellen van die doelen, maken we onderscheid tussen zekerheidsdoelen, uitdagingsdoelen en droomdoelen. De reden voor deze verdeling is dat we spelers aan de ene kant nog meer uitdaging bieden, want als een doel gehaald is blijven ze hongerig naar meer. Tegelijkertijd heb je de 'zekerheid' dat er eigenlijk altijd wel een doel gehaald gaat worden. Een voorbeeld: als we op een toernooi zijn, denken we dat we in elk geval één duel gaan winnen. Dat wordt door de voetballers dan benoemd als het zekerheidsdoel. Een uitdagingsdoel kan dan zijn dat we ons plaatsen voor de volgende ronde. Het winnen van het toernooi is het droomdoel. Maar voordat we beginnen met doelen stellen, gaan we met de spelers eerst in op wat doelen zijn en waarom je daar aan werkt. Dan zeggen ze het zelf al, 'een doel is iets wat je wilt bereiken.' Maar het bepalen of je iets wel of niet hebt bereikt, zegt nog niets over wat je wel of niet goed hebt gedaan. En dat is een belangrijk gegeven, dus in gesprekken kijken we met elkaar met name naar het proces. De 'hoe' vraag komt daarin vooral terug: 'Hoe willen we ons doel gaan behalen? Wat is daar voor nodig?' Dan komen we weer terug op verschillende basisprincipes die we al behandeld hebben en die in onze teammindmap staan. 'Hoe komt het nou dat we ons droomdoel niet hebben gehaald? Wat ging er goed en waar kunnen we ons een volgende keer nog in verbeteren?' In de evaluatie ligt de nadruk dus met name op het proces en minder op het resultaat.'

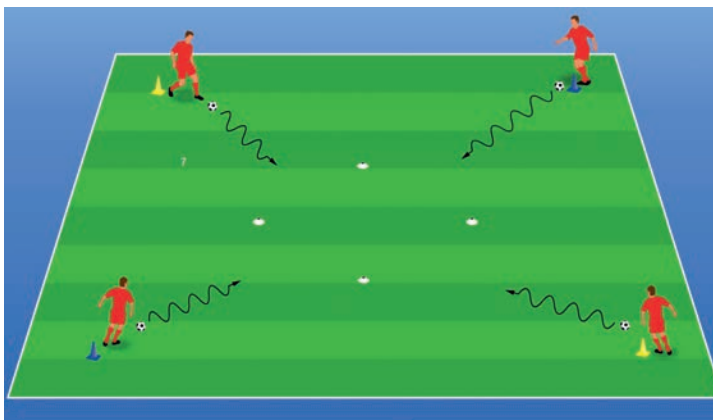
## Trainingsvorm 1

### Doel

- verbeteren van het versnellen en vertragen tijdens de dribbel
- verbeteren van het 'over de bal heen kijken'

### Uitleg

De 4 spelers starten tegelijkertijd met dribbelen van kleur naar kleur (dus geel naar geel en blauw naar blauw door het vierkant). Onderweg komen ze elkaar tegen en moeten ze elkaar ontwijken om een botsing te voorkomen



### Accent

- doordat spelers elkaar tegenkomen tijdens hun dribbel, worden ze gedwongen om over de bal te kijken en hun gedrag daarop aan te passen (vertragen of juist versnellen)
- om te kunnen vertragen en versnellen (kort van richting te wisselen) worden spelers ook automatisch gedwongen om de bal kort bij zich te houden

### Variaties

- verschillende ballen gebruiken
- met rechts en links dribbelen
- een richtingswissel inbouwen
- er een tikspel van maken, met een tikker die in het midden staat

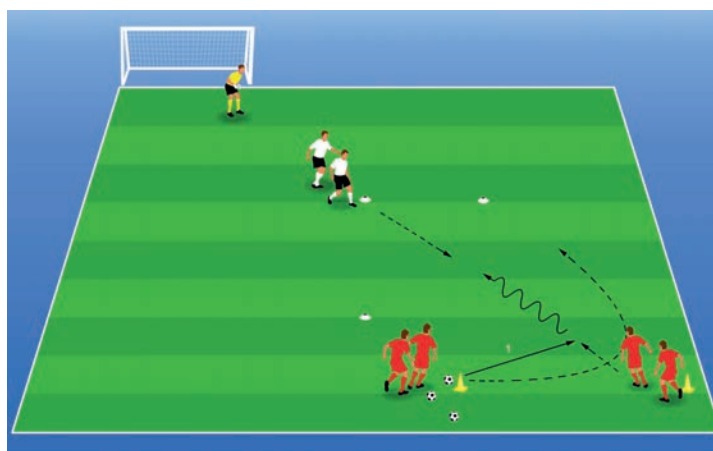
## Trainingsvorm 2

### Doel

- verbeteren van het passeren, vertragen versnellen tijdens de dribbel
- verbeteren van de actie binnenom en buitenom

### Uitleg

De speler die inspeelt blijft meedoen, doordat hij achter de speler in balbezit langs beweegt (overlapt). De witte speler start zodra de bal wordt ingespeeld en is verdediger. De speler in balbezit kan de keuze maken voor de dribbel binnendoor, of de pass buitenom.



### Accent

- De timing van bewegen: vertraag en versnel om te passeren. Ga van lokken en vertragen naar versnellen en passeren
- De nadruk ligt op de richting van de dribbel, waarbij spelers naar de verdediger toedribbelen en beide opties open houden

### Variaties

- Aan beide kanten laten uitvoeren
- Een tweede verdediger van naast het doel laten starten



# Handige trainersmaterialen voor jezelf of voor je club!

## Bestel ze online via [devoetbaltrainer.nl/winkel](http://devoetbaltrainer.nl/winkel)



A6 formaat  
€ 5,95



A5 formaat  
€ 6,95

### Coachboekjes 'Wedstrijdregistratie'

- Praktisch, met ringband
- Bevat veldjes en schema's
- Veel ruimte voor notities
- Keuze uit A5 en A6 formaat

Abonnees  
ontvangen  
**7,5%**  
korting



A5 formaat  
€ 6,95

### Coachboekjes 'Trainingsregistratie'

- Praktisch, met ringband
- Overzichtslijst trainingsbezoek
- Veel ruimte voor notities
- Keuze uit A5 en A6 formaat



A4 formaat  
€ 5,50

### Veldenblok, A4 formaat

- Velden op A4 formaat
- Eenvoudig af te scheuren
- Volop ruimte voor notities



**NIEUW**  
Veldenblok  
flipover  
€ 9,95



### Flipover blok 'Voetbaltrainer'

- Formaat 70 x 100 cm
- Met voorbedrukt veld
- Bevat 20 vel per blok
- Handig met 5 boorgaten
- Past op veel flipover systemen



Trainers  
mappen  
vanaf  
€ 18,-

