

De JeugdVoetbalTrainer

nummer 54

7^e JAARGANG | JANUARI 2018 | www.devoetbaltrainer.nl

FC Volendam
Persoonlijke
ontwikkeling

KRC Genk
Opleiden tot A-kern

Oefenstof voor duels
Pingelen of overspelen

Jeugdopleiding NAC Breda

Onder 17
Rogier Molhoek

Onder 14
Jasper Somsen

Onder 13
Jordi Dekker

Keeperstraining
Gábor Babos



Trainer-Coach Stijl DISC bij FC Volendam

‘Persoonlijke ontwikkeling leidt tot betere prestaties’

Jeugdtrainers bij FC Volendam zijn vorig seizoen begonnen met het toepassen van mentale aspecten bij hun elftallen. Voordat zij dit in praktijk brachten, is eerst de eigen stijl van de trainer in kaart gebracht via het DISC-Model. Dit is een methode die veel wordt gebruikt in het bedrijfsleven. Vanuit het DISC-model heeft Q4 Profiles Sport een tool ontwikkeld die is geënt op de trainer-coach. Bij Volendam is drie jaar uitgetrokken voor het project.

Ruud Donker van Q4 Profiles Sport: ‘Wij geloven dat de juiste mentale ondersteuning binnen de sport een structurele bijdrage kan leveren aan het verbeteren van de persoonlijke prestaties en teamprestaties. Veel aandacht wordt besteed aan tech-

niek, tactiek en fysiek, maar het mentale aspect wordt vaak vergeten. Ik zie dat als het belangrijke vierde element bij voetbal.’

Gedragsprofiel

Ruud Donker: ‘Door middel van 24

vragen in twaalf minuten komt een gedragsprofiel van de trainer naar voren, een zelfbewustwording. Belangrijk is het om eerst te weten hoe je zelf in elkaar steekt, gemeten via DISC. Daarnaast wordt gekeken naar de zeven onderdelen van het trainen en coachen: voorbereiden, communiceren, uitvoeren, observeren, begeleiden, analyseren en evalueren. Je brengt jezelf als trainer als het ware in kaart en met die informatie kun je jezelf verbeteren en daarmee automatisch de spelers. Je kunt spelers niet allemaal op dezelfde manier benaderen. Iedereen kent het gegeven dat je met één speler een klik hebt en met de andere juist niet. Elke sporter is uniek. Als je eigen profiel bekend is, maak je observatieprofielen van je spelers. Zo weet je precies hoe de sporter in elkaar zit en wat op mentaal gebied het beste bij die sporter past. Zo heeft de trainer een observatieprofiel van zijn spelers met de karakteristieken, drijfveren en talenten. Je kunt nu optimaal communiceren en aansluiting krijgen met

Het DISC-Model brengt voorkeursgedrag en communicatie in kaart. Hiermee kun je je eigen voorkeuren in verschillende omgevingen in beeld brengen en ook die van anderen. Hierdoor begrijp je (beter) wat jezelf en anderen motiveert en waarom jij en anderen bepaalde keuzes maken en voorkeuren hebben. DISC bevordert open communicatie, versterkt relaties en vergroot persoonlijke effectiviteit. Het begrijpen van de vier persoonlijkheidsstijlen helpt je om beter te communiceren, conflicten te voorkomen of te verminderen, de verschillen in anderen te waarderen, vertrouwen te winnen en anderen positief te beïnvloeden.

De letters DISC staan voor:

D = Daadkrachtig, Direct: Hoe je omgaat en reageert op problemen en uitdagingen: Snelle acties en taakgericht

I = Interactief, Inspirerend: Hoe je anderen beweegt en overhaalt tot jouw standpunt: Snelle acties en mensgericht

S = Stabiel, Sociaal: Hoe je omgaat met en reageert op veranderingen in jouw omgeving: Rustige benadering en mensgericht

C = Conformerend, Consciëntieus: Hoe je reageert op en omgaat met details, gestelde regels en procedures: Rustige benadering en taakgericht

die sporter via de tools en tips die wij via Q4 aanreiken voor elke stijl. Door het observatieprofiel kun je de speler inschalen op D, I, S of C en weet je als trainer wat die stijlen van jou verwachten, wat jouw valkuilen en wat goede tips zijn. DISC is een universele meetmethode die wij door hebben ontwikkeld voor de trainer-coach.

Via het zevenstappenmodel krijg je inzicht in jouw persoonlijke sterkten en valkuilen als trainer-coach. Dan is het de kunst om het gedrag en de communicatie af te stemmen en aan te sluiten op de voorkeuren van de speler, maar ook op ouders, staf en bestuursleden. Bijvoorbeeld met welke speler ervaar je een klik? Met wie juist niet? Waar moet je op letten als je iemand traint of coacht die op jou lijkt of die heel verschillend is? Wat vindt dit type speler belangrijk bij de training en coaching? Waar is de speler gevoelig voor? Wat zijn de aandachtspunten? Dat hebben wij in de tool van Q4 omschreven, gekoppeld aan de eigen persoonlijke aandachtspunten.'

Stoppen

'Uit onderzoek blijkt dat 35 tot 40 procent van de sporters stopt met sporten omdat zij verkeerd begeleid worden. Dat is veel. Nu is ook herkenbaar waarom de ene speler wel gedijt bij een trainer en bij een andere trainer helemaal niet. Waar ligt dat aan? Het mooie van dit verhaal dat als we een trainer bewust maken, de speler dat niet eens gaat merken, maar die gaat wel beter presteren. We leren de trainer om te gaan met de speler in de begeleiding, wedstrijdbespreking en de training. Een paar kleine voorbeelden: Introverte spelers doen minder snel hun mond open en hebben moeite met kritiek in het openbaar. Als je nu weet wat zijn gedrag is, neem je hem gewoon even apart. Een C-speler houdt van structuur, maar wil wel even nadenken.

Als je die direct wat vraagt, klapt hij dicht. Dus vertel je hem van tevoren wat je wilt vragen en dat je daar later op terug zult komen. Dan kan hij daarover nadenken en heeft hij een antwoord. Zo zijn er diverse voorbeelden.'



Rory Roubos (36) uit Nieuw Venep is twee jaar geleden gecertificeerd voor DISC Trainer-Coach en begeleidt en

coacht de jeugdtrainers van Volendam op dit gebied. Zelf is hij voor het vierde jaar actief als jeugdtrainer bij Volendam en is nu assistent bij O17.

Rory Roubos: 'Ik kwam met Ruud Donker in aanraking bij voetbalvereniging VVC. Toen heb ik een profiel

ben nu begeleider op mentaal gebied voor alle hoofdtrainers bij de jeugd. We zijn begonnen met gedragsbewustwording van de trainers (trainers wijzen altijd naar spelers en niet naar zichzelf). Wij zeggen altijd: wat had je er zelf aan kunnen doen zodat die speler doet wat jij wilt als trainer? Nadat je je eerst bewust bent geworden van je eigen gedrag (zelfbewust) is de tweede fase het herkennen van de spelers en de laatste fase is het toepassen. Dus wanneer je coachmomenten toepast, hoe ziet je oefening eruit in die verschillende stijlen zodat iedereen in zijn comfortzone zit, maar je hem ook daaruit kunt halen om hem mentaal weerbaarder te maken? We zijn bij Volendam nu heel erg bezig met het herkennen van spelers en willen overgaan op het frequent toepassen bij wedstrijdbesprekingen en op de training. Spelers worden in kaart gebracht, zeg maar in hokjes geplaatst en dat komt in

'Jeugdtrainers bij FC Volendam leren spelers beter begrijpen door gedrag- en karakterherkenning via het Persoonlijke Trainer-Coach Stijl (DISC) profiel'

van mezelf laten maken, ik las het en ik dacht: dit ben ik helemaal niet. Ruud vroeg of ik het aan mijn vrouw en moeder wilde laten zien. Die zeiden allebei: dit ben jij honderd procent. Dus zeven jaar geleden wist ik niet eens hoe ik zelf in elkaar stak. Dat heeft mijn ogen geopend. De laatste twee jaar zijn we volop bezig met het Trainer-Coach profiel en de ontwikkeling daarvan. We hebben de zeven stappen ontwikkeld, door diverse amateurclubs en bvo's laten toetsen en zo bijgeschaafd tot wat het nu is. Hier bij de jeugdtrainers van Volendam in het in praktijk gebracht. Ik

een soort stramien. Daar hebben wij een 'doekaart' voor gemaakt. Wat werkt nu wel en wat werkt nu niet bij deze speler? Dit seizoen willen we grote stappen maken in de toepassingsfase. Nu gaan de trainers de spelers in kaart brengen, maar in de toekomst willen we nog een stap verder. Dus dat spelers zich zelf bewust worden van hun gedrag en dan ook het gedrag van hun medespelers herkennen. Vervolgens: aai over zijn bol of schop onder zijn hol. Het grote doel van DISC: de ontwikkeling van spelers tot volledige wasdom te laten komen.'



Stanley van Kesteren (42) is bezig aan zijn eerste jaar als HJO bij Volendam. Hij heeft de afgelopen negen jaar diverse jeugdelftallen onder zijn hoede gehad en voetbalde onder andere in de jeugd van AZ en in de selectie van Telstar.

Stanley van Kesteren: 'Ik ben altijd sceptisch, vooral op mentaal gebied. Achteraf

heb ik heel goede ervaringen. Eerste pluspunt: al mijn trainers werden bewust van hun eigen karakters, de zelfbewustwording. Eerst hoorden we nog weleens trainers die naar spelers wezen: ze snappen het niet. Nu vragen ze zich af of de boodschap op een andere manier kan worden gebracht waardoor spelers het wel snappen. Het belangrijkste is: weten hoe je zelf in elkaar zit. Met name de eerste stap van zelfbewustwording was mooi om te zien in de trainersstaf. Ik heb het zelf gedaan en mijn collega's ook en dus weet je ook van elkaar hoe je je relatie en de communicatie kunt verbeteren. De werkrelatie onderling is dus ook verbeterd. Je begrijpt elkaar wat beter. Zeker in discussies. We passen het nu toe op spelers en je ziet dat zij meer zelfvertrouwen krijgen, zich ontwikkelen en dus beter worden. Inmiddels hebben acht jeugdtrainers dit programma gevolgd en zij zijn allen positief.'



Gijs Luijck (34) is hoofdtrainer van Onder 17 en voetbalde onder andere bij FC Groningen, AZ en Volendam.

Gijs Lui-

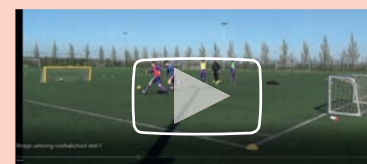
rick: 'Door het in kaart brengen van karakters leer je om spelers op de juiste manier te benaderen. Mijn ervaring is dat het enorm helpt. Ik weet de profielen van mijn spelers nu grotendeels uit mijn hoofd. Een I-speler bijvoorbeeld vindt het fijn om persoonlijk benaderd te worden. Een D-speler wil direct tot de kern komen, een S wordt graag vriendelijk toegesproken en een C-type houdt meer van een formele benadering. Zelf zou ik bijvoorbeeld van nature een speler minder snel persoonlijk benaderen, omdat ik geen I-type ben. Dus niet zeggen: gewoon doen wat ik zeg, dit zijn de afspraken. Je kunt beter even persoonlijk een kort praatje maken. Of als je van het veld afloopt een gesprekje voeren. Daar probeer ik me nu steeds meer in te bekwamen. Soms heb je wat meer persoonlijk contact en sommige andere spelers zitten daar weer niet op te wachten. Vooral bij jongens die anders in el-

kaar steken dan jijzelf valt winst te halen. Je hoort vaak "Met die speler heb je een klik, met de andere niet". Ik ben ervan overtuigd dat ik door de tools van Q4 een betere relatie met mijn spelers heb opgebouwd. Ik kan reacties van spelers beter plaatsen en daar ook beter op anticiperen. Ik begrijp mensen en spelers nu veel beter.' 🌐



In de Mediatheek van De Voetbaltrainer vinden abonnees van die extra service videobeelden die horen bij dit artikel. Een trainingsvorm aan de hand van DISC, Juichen volgens DISC en Trainers volgens DISC.

Meer informatie:
www.Q4profiles.nl/sport



Mediatheek gratis uitproberen

Mediatheek

Welkom in de Mediatheek Light
Deze versie van de Mediatheek is bedoeld om u te laten ervaren wat de mediatheek u als trainer of coordinator te bieden heeft.

Volledige toegang?
In deze versie kunt u slechts 8 video's bekijken. Om toegang te verkrijgen tot alle video's in de Mediatheek van De VoetbalTrainer kunt u eenvoudig online een abonnement aanvragen.
[Meer informatie](#)

Uw acht gratis Mediatheek-items

- Overzicht houden voor het doel
- Derde man eronder, vierde man diepte
- Video-interview met Pepijn Lijnders (FC Liverpool)
- Trainingsvorm 2:2
- Vrijlopen tegen zoneverdediging
- Bal heroveren overtal zijlijn
- Dubbelen (tegenstander insluiten)
- Opsluiten laatste linie

Om u kennis te laten maken met de Mediatheek van De Voetbaltrainer hebben we een achttal items open-

gesteld. Hier vindt u onder meer een uitgebreid video-interview met Pepijn Lijnders, een trainingsvorm uit het

Trainerscongres 2017 en diverse wedstrijdvideo's met leervragen om in discussie te komen met uw spelers.

Mediatheek

Derde man eronder, vierde man diepte

65:01 | HILL 0-1 | HAT 0-3 | M4TU!

Deze pass wordt ingespeeld. Wat moet er op zo'n moment gebeuren? Welke speler kan dit doen?

Teamfunctie

- Aanvallen
- Aanvallen os
- Aanvallen flank
- Spelen van diepte achter laatste linie
- Tussen linies aanspelbaar worden

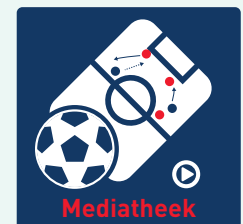
Positie

- Aanvallende middenvelder
- Centrale aanvalser
- Verdedigende middenvelder
- Vleugelansvalser

Linie

- Aanval
- As
- Flank
- Middenveld

Dankzij onze samenwerking met InStat hebben wij inmiddels een database met honderden wedstrijdbeelden die handig zijn gerubriceerd per teamfunctie, positie en/of linie.



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

Koen Daerden (KRC Genk): opbouw trainen binnen jeugdopleiding

Missie: spelers opleiden tot meerwaarde in A-kern

Initiatiefrijk, dominant, attractief en aanvallend voetbal. Zomaar een aantal woorden die horen bij de filosofie van de Belgische eersteklasser KRC Genk. De jeugdopleiding van KRC Genk bekleedt een centrale plaats binnen het sportieve beleid van de club. Belangrijk daarbij is om die elementen vanaf de jongste jeugd tot het eerste elftal tot in detail te leren beheersen. Eindverantwoordelijk is Koen Daerden, sinds mei 2015 werkzaam als Technisch Directeur Jeugdopleidingen. De Voetbaltrainer sprak met hem over het belang van opleiden én het doelgericht trainen van de opbouw binnen de filosofie van KRC Genk.

Koen Daerden: 'Gezien het feit dat we bij KRC Genk aantrekkelijk combinatievoetbal willen spelen dat uitgaat van balbezit, is het zaak om de technische en tactische krachtlijnen van dit soort voetbal en sportief beleid vast te leggen en als rode draad door de hele club te implementeren en op te volgen. Daarbij komt dat we dit voetbal willen spelen met liefst zoveel als mogelijk zelf opgeleide spelers. Hier ligt de grote taak en uitdaging binnen de jeugdopleiding, omdat hier de fundamenten moeten worden gelegd om succesvol eigen spelers als meerwaarde te brengen binnen ons A-elftal. De club heeft bovendien de sportieve ambitie om elk jaar Europees voetbal te halen, waardoor de lat binnen de gehele club zeer hoog wordt gelegd.'

Beste jeugdopleiding

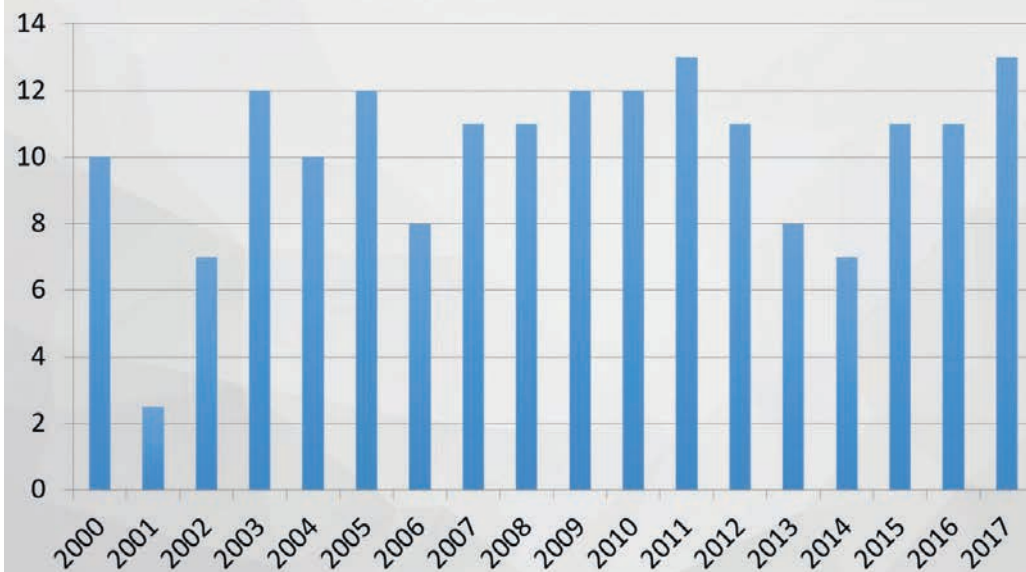
KRC Genk wil graag ook de beste jeugdopleiding van België bezitten, wat betekent dat er een hoge kwaliteit wordt nagestreefd op alle vlakken en ruimte is voor innovatie. Met het eind 2013 in gebruik genomen nieuwe jeugdcomplex, de Jos Vaessen Talent Academy, beschikt de club over zeer uitgebreide faciliteiten met prachtige velden, een fitnesszaal, revalidatie- en medische voorzieningen, studieruimte, ontspanningslokaal en verschillende vergaderzalen.

'Het jeugdcomplex is noodzakelijk om ons te kunnen blijven doorontwikkelen als club. Want de kwaliteit die we voor ogen hebben, kan enkel gewaarborgd worden en blijven als er op een doordachte, overwogen manier wordt gewerkt. In overleg en

samenwerking moeten we ons elke dag blijven afvragen: Wat en hoe kan het beter? We willen jonge, getalenteerde Belgische spelers met de beste mensen en middelen omringen. Zodat ze de maximale kans krijgen om zich als voetballer te ontwikkelen in al zijn aspecten, om door te groeien tot een professioneel niveau. Dat willen we doen door te investeren in onze scouting, goed gekwalificeerde trainers en coaches aan te stellen en een gedetailleerd opleidingsplan te hebben van waaruit wordt gewerkt. Maar ook dat we zorgen voor de beste faciliteiten zoals materialen en velden. De infrastructuur moet sober maar volledig zijn. De velden moeten van een hoge kwaliteit zijn en in voldoende mate beschikbaar. Het aantal uren training



Aantal jeugdspelers in de A-kern



dat wordt aangeboden moet hoog liggen, waarbij dus ook een intensieve samenwerking met de scholengemeenschap van groot belang is.'

Internationale topspelers

'Kijken we naar onze selectiecriteria, dan worden jeugdspelers in eerste plaats omwille van hun voetballend vermogen geselecteerd, zéker omdat dit past binnen onze visie. Daarop worden ze ook primair beoordeeld en afgerekend. Techniek en spelinzicht staan voor ons boven het fysieke aspect en loopvermogen. Natuurlijk nemen we die twee aspecten ook mee, omdat ze in het hedendaagse voetbalspel van belang zijn. Maar het gaat ons vooral om techniek en spelinzicht. Wanneer we beoordelen, dan is bij ons het belangrijkste woord 'ontwikkeling'. Zolang we bij spelers progressie zien, zijn we tevreden. Geleidelijk spelers zaken bijbrengen en hen gedoseerd laten doorstromen binnen de opleiding, dat is wat we willen. Niet iemand die 'top' is bij de Onder 15 en daarna stagneert.

Twee keer per jaar worden er evaluatiegesprekken gehouden. Daarin spelen de trainers een voorname rol door spelers voortdurend te bevragen, zaken tactisch uit te tekenen, bij te sturen en goed te communiceren wat er qua speelwijze en gedrag wordt

verwacht. Ze duidelijk aangeven wat van hen wordt verwacht en wat hun individuele sterke en zwakkere punten zijn. Dit zullen we dit jaar voor het eerst met videobeelden doen, zodat we niet enkel 'in de lucht' praten. De ontwikkeling tot (prof)speler is vandaag de dag veel meer dan negentig minuten presteren met een bal op het veld. De randvoorwaarden zijn net zo belangrijk. Om die reden vinden wij het wenselijk om ook aan jonge voetballers aan te geven dat voeding, rust, vaste levenspatronen etc. van wezenlijk belang zijn om je optimaal te kunnen ontwikkelen en uiteindelijk te kunnen doorgroeien tot die meerwaarde waar we altijd weer naar op zoek zijn. En met een gemiddelde van tien zelf opgeleide spelers, in 2017 zelfs dertien, maken we daarin zéker in België het verschil. Door de jaren heen hebben we al heel wat talentvolle spelers opgeleid die zelfs tot internationale topspelers zijn uitgegroeid, zoals Thibaut Courtois, Dennis Praet en Kevin de Bruyne.'

Balbezit

Vanuit de jongste jeugdelftallen wordt bij KRC Genk de vertaalslag gemaakt in de trainingen en wedstrijden naar de dominante, aanvallende speelwijze die de club nastreeft. Dat gaat van basisvaardigheden in de onderbouw tot uiteindelijke

teamtactische trainingen bij de Onder 19/ Onder 21.

'In de onderbouw beperken we ons vooral tot de basiszaken. Veld klein bij balverlies, groot in balbezit, dat soort dingen. Pas in de middenbouw vanaf de Onder 11 tot en met de Onder 14 gaan we meer uit van de specifieke accenten en principes binnen onze speelwijze. We gaan gericht trainen op onderlinge afstanden, de ruimteherkenning, diagonale passing, het creëren van een overtalsituatie in balbezit en driehoekspel. Maar ook wordt er in de coaching en tijdens oefenvormen gewerkt aan 'timing'. De bal inspelen op het juiste moment, doorbewegen en posities overnemen zodat de veldbezetting intact blijft. Daarbij moeten spelers ook de momenten gaan herkennen om zowel met als zonder bal op het goede moment in de ruimtes te infiltreren.

Bij de bovenbouw worden dit soort facetten van onze speelwijze nog verder en meer op teamtactisch niveau uitgewerkt. Dat kan in een geïsoleerde vorm zijn waarbij de bal constant in beweging is, maar ook in een variant met zones of doeltjes. Wedstrijdgerelateerd worden daarna de verschillende aspecten getraind in oefenvormen waarbij iedereen een eigen vaste positie heeft en van daaruit moet proberen zijn rol op de juiste

manier in te vullen. We proberen ze daarin natuurlijk wel als coaches bij te sturen, al doen we dat vaak niet direct tijdens de oefenvorm. Die laten we vaak doorgaan, ook als het fout gaat. Op die manier willen we jongens dwingen om zelf zoveel mogelijk te reageren en naar oplossingen te zoeken. Dat moeten ze immers in de wedstrijd ook doen.'

Visie

KRC Genk heeft als visie om talentvolle jeugd af te leveren als meerwaarde voor de A-kern én dat uiteindelijk vijftig procent van de A-kern uit zelf opgeleide spelers bestaat.

'Dat is het ultieme doel van KRC Genk. Daar is de visie en filosofie op gebaseerd waar we nu dagelijks door de gehele club mee werken. Daarop worden spelers ook intensief gescout en binnen onze opleiding opgeleid. We stellen daarbij een zestal kwalitatieve eisen die we bij onze spelers graag willen zien, gerelateerd aan onze speelwijze. Een proactieve doelman, dat wil zeggen een doelman die zich intensief en ook voetballend met het opbouwspel bemoeit. Dat spelers gevoel en oog hebben voor de onderlinge afstanden in het veld. Dat spelers over een goede ruimteherkenning beschik-

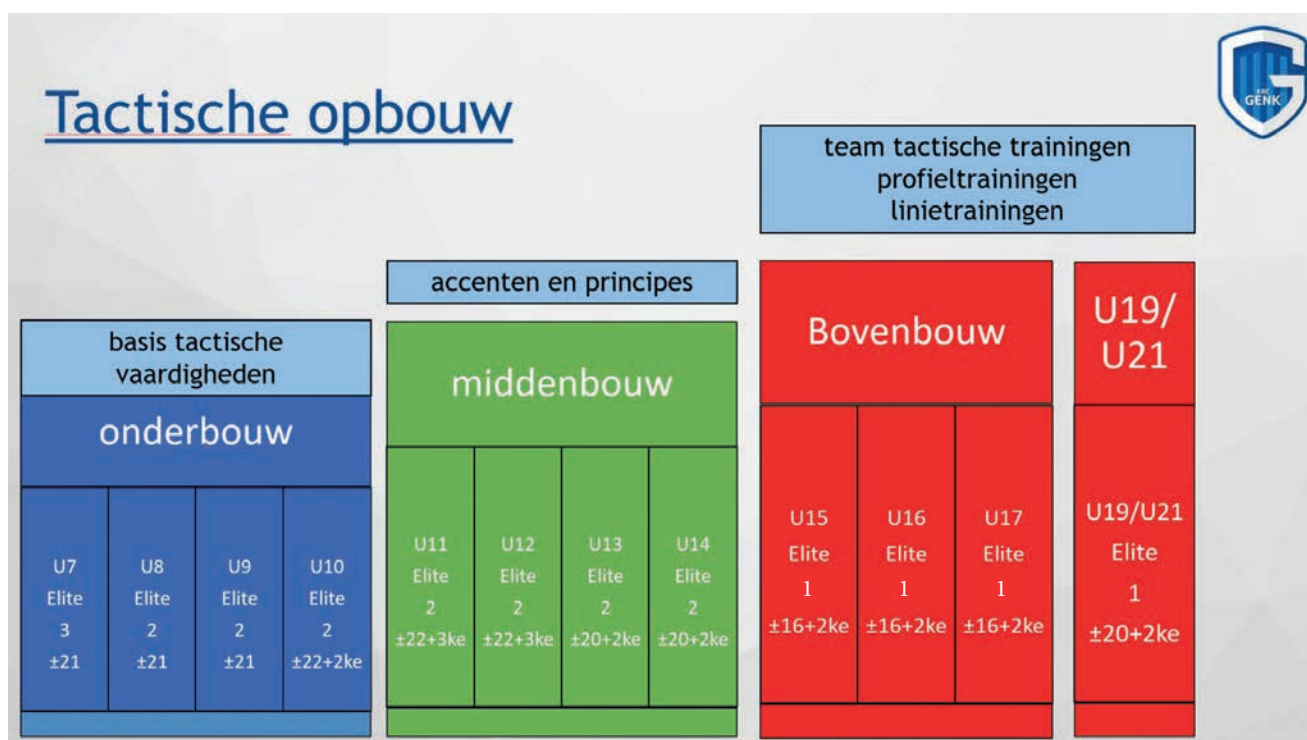
ken tijdens wedstrijden. Ze worden bovendien gestimuleerd tot het spelen van de diagonale passing én ze moeten initiatief en durf tonen om de aanvallende oplossingen te zien en uit te durven spelen. Een meer dan goede technische basis is van essentieel belang. Dat zijn de criteria waarbinnen we selecteren én waaraan spelers bij KRC Genk moeten voldoen.

We leggen daarbij bewust de lat hoog. Binnen de onderbouw, middenbouw en bovenbouw gaan de trainers en coaches met gerichte oefenstof aan de slag. Bij de onderbouw van Onder 7 tot en met Onder 10 wordt aan de basis-tactische vaardigheden van het voetbal gewerkt, bij de middenbouw worden daaraan bepaalde accenten en principes toegevoegd, zoals het goed invullen van de specifieke veldposities en wordt er al veel meer wedstrijdgerelateerd getraind. Bij de middenbouw wordt voor negentig procent getraind op principes en accenten en wordt niet zozeer gekeken naar posities. Binnen de bovenbouw komen daar specifieke teamtactische trainingen bij en wordt er ook gewerkt met profieltrainingen van onze oud-speler en voormalig international Wesley Sonck, linietrainingen en bijvoorbeeld techniektrainingen waarvoor we een

vaste techniektrainer hebben. Alle wedstrijden worden inmiddels ook gefilmd, zodat daar kritisch kan worden gekeken en er ook gericht met spelers kan worden gewerkt aan eventuele verbeterpunten. Op individueel vlak, per linie en als totaal team. Daarbij kunnen ook trainers worden geconfronteerd met hun manier van coachen en eventuele aanpassingen worden aangebracht om zodoende zowel spelers als staf naar een hoger niveau te brengen.'

Eén aspect gerelateerd aan de wens tot dominant spel binnen de filosofie van KRC Genk is het opbouwspel. Daar werkt men binnen de Limburgse club zeer gedetailleerd aan, mede ook omdat het past binnen de visie van aanvallend en aantrekkelijk voetbal dat men nastreeft.

'Kijkend naar de opbouw binnen onze midden- en bovenbouw dan werken we met pass- en trapvormen (trainingsvormen 1 en 2), positiespel (trainingsvormen 3 en 4), afwerkvormen en wedstrijdvormen (trainingsvorm 5). Waarbij er voor de spelers oog moet zijn voor de onderlinge afstanden, herkenning van ruimte, diagonale passing, het creëren van meerderheidssituaties en driehoekspel. Maar ook voor het ontwikkelen van de



juiste timing bij een aanval of counter, het inspelen van je medespeler én het doorbewegen daarna. Wat we verder ook belangrijk vinden, waar we veel op inspelen binnen wedstrijdvormen en waar we gericht op coachen, is het herkennen van het juiste moment om te infiltreren met en zonder bal. De situatie screenen en daarbij op het goede moment indribbelen of jezelf met een loopactie inschakelen in het aanvalsspel. Al deze facetten proberen we binnen de jeugdopleiding doelgericht te trainen en te coachen. Allemaal met het ultieme doel, spelers opleiden tot een meerwaarde binnen onze A-kern. Daar zijn we in de afgelopen decennia om geroemd en dat willen we nog verder professionaliseren in de toekomst.' 🌐

Samenvatting:

- Aantrekkelijk voetbal spelen uitgaande van balbezit is de filosofie van KRC Genk.
- Spelers opleiden tot een 'meerwaarde' voor de A-kern is het ultieme doel.
- Het trainen van de opbouw is een essentieel onderdeel van de KRC Genk-voetbalopleiding.
- Trainers moeten soms ook niet-coachen om spelers zelf oplossingen te laten bedenken.
- Het nieuwe trainingscomplex was noodzaak om als club te blijven doorontwikkelen en innoveren.



Koen Daerden

Geboren op 8 maart 1982 in Tongeren
Clubs als speler: KRC Genk, Club Brugge, Standard Luik, STVV en MVV Maastricht
Technisch Directeur Jeugdopleidingen KRC Genk (2015 – heden)

Trainingsvormen opbouw KRC Genk

1: Pass-/ trapvorm - Middenbouw

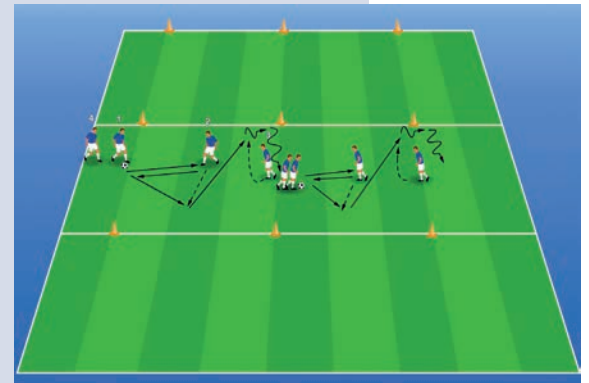
Accent: balaanname, diagonale passing, timing en screening

Organisatie

- pylonen of hoedjes
- voldoende ballen
- 12 spelers
- 4 spelers in een vak

Vorm

- 1 speelt in op 2
- 2 kaatst op 1 en 'screent' speler 3
- als 3 vertrekt, loopt 2 diagonaal weg en ontvangt pass van 1
- 2 draait open en passt diagonaal op 3
- doorwisselen: 1 → 2 → 3 → 4 → 1



Coaching

- 'Blijf als middenman constant 'screenen' waar je medespelers zijn.'
- 'Bal moet constant in beweging zijn.'
- 'Als je medespeler weg beweegt, goed aannemen en opendraaien.'
- 'Strakke diagonale pass op het goede been inspelen.'
- 'Na de passing doorbewegen.'

Differentiatie

- actieve verdediger zetten in rug middenman
- eventueel doeltjes erbij plaatsen

2: Pass-/ trapvorm – Middenbouw

Accent: timing, ruimteherkenning en diagonale passing

Organisatie

- pylonen en/of hoedjes
- voldoende ballen
- 12 spelers in drie groepen (rood, groen, blauw)
- voldoende hesjes

Vorm

- 1 speelt in op 2
- diagonaal meenemen en screent waar medespeler 3 loopt in zelfde kleur hesje
- dan inspelen (is het andere kleur dan bal terugkaatsen)
- diagonaal in de bal komen in het 'neutrale' vak (speler 4) en doorvoetballen
- na de pass steeds doorbewegen



Coaching

- 'Let op de ruimteherkenning, blijf goed kijken naar de medespelers.'
- 'Na de pass, goede aanname en diagonaal meenemen.'
- 'Stevig inspelen op de goede voet.'
- 'Tempo maken in het doorbewegen.'

Differentiatie

- veranderen van de kleurvolgorde

3: Positiespel – Middenbouw

Accent: driehoeksspel en onderlinge afstanden

Organisatie

- 4 vakken
- pylonen of hoedjes
- voldoende ballen
- voldoende hesjes in drie kleuren

Inhoud

- elk vak speelt 3:1
- in de tekening zijn de gele spelers steeds verdediger
- na 5 passes wachten op het juiste moment om door te draaien •
- richting ander vak
- twee spelers gaan over naar het volgende vak

Coaching

- ‘Goed de driehoeken maken.’
- ‘Inspelen op het goede been.’
- ‘Stevig inspelen.’
- ‘Tempo hooghouden.’
- ‘Snel bijsluiten.’
- ‘Maak contact. Goed kijken of je wel kunt spelen naar een beschikbaar vierkant.’

4: Positiespel 2 – Middenbouw

Accent: onderlinge afstanden en ruimteherkenning

Organisatie

- pylonen en hoedjes
- voldoende ballen
- voldoende hesjes in meerdere kleuren
- 4 dummy's

Inhoud

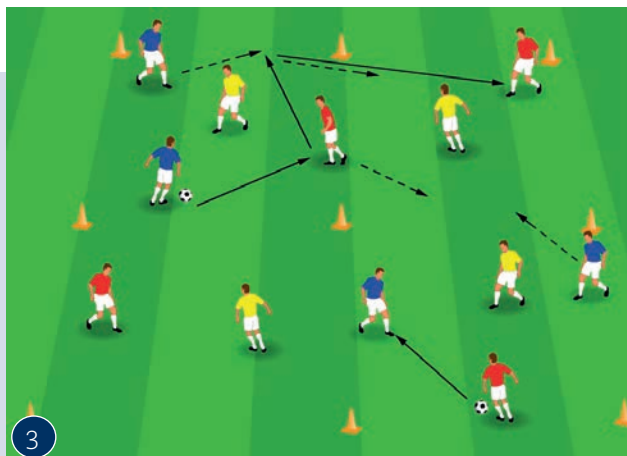
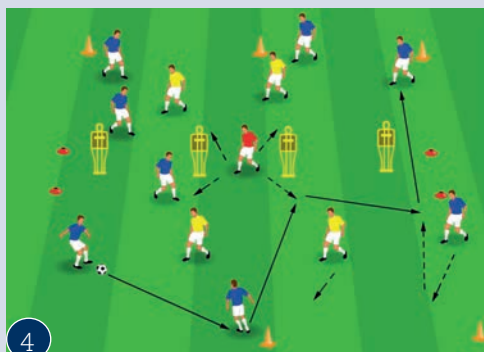
- 2 vakken + 1 neutraal middenvak
- balbezit is 4:2 / 5:2
- 5x bal rondpassen moet hij via de neutrale speler naar het andere vak
- daar weer 4:2 / 5:2

Coaching

- ‘Blijf allemaal in beweging.’
- ‘Houd de onderlinge afstanden klein.’
- ‘Zoek het juiste moment van inspelen.’
- ‘Houd balbezit, houdt tempo!’
- ‘Durf te spelen, lef hebben!’
- ‘Maak driehoekjes waar het kan’

Differentiatie

- positiespel 8:4 + 2 neutrale



5: Wedstrijdvorm 1 K+3 : K+2 – Bovenbouw

Organisatie

- veld van 32x20 meter
- pylonen of hoedjes
- voldoende ballen
- 2 grote doelen
- 2 keepers

Inhoud

- start bij keeper met twee verdedigers via inworp naar andere keeper
- opbouw start naar 1 van de 2 verdedigers
- rondspelen tot het juiste moment om diepe man aan te spelen
- die gaat 1:1 aan met keeper en probeert te komen tot scoren

Coaching

- ‘Open staan bij opbouw.’
- ‘Geduld bewaren en wachten op het juiste inspeelmoment.’
- ‘Diepe man in beweging zijn en juiste loopactie maken.’
- ‘Zorg dat je open staat.’
- ‘Stevig diagonaal inspelen.’
- ‘Tempo hooghouden en komen tot scoren.’

Differentiatie

- verdediger mag negatieve druk zetten, handelingssnelheid in opbouw omhoog
- uitbouwen tot K+5 : K+4, elk team 2 middenvelders erbij plaatsen
- veld groter maken tot half speelveld
- uitbouw tot K+7 : K+6
- veld groter maken tot 70 meter



Pupillen leren momenten herkennen in duels 2:1 en 2:2

Pingelen of overspelen

Terwijl het debat over pingelen of afspelen, ook na de hervormingen in het pupillenvoetbal, waarschijnlijk voortduurt, kun je er als trainer natuurlijk ook voor kiezen om spelers zélf te laten bepalen wat ze doen. Want pupillen zijn nog erg gericht op zichzelf maar gaan, naarmate ze wat ouder worden, naast de bal ook voetbalsituaties leren beheersen. In dit artikel komen we met een elftal vormen voor steeds maximaal vier spelers, waarbij de duels 2:1 en 2:2 centraal staan. De grote vraag bij elke vorm: wordt het pingelen, of toch maar afspelen?

Aandachtspunten voor de trainer-coach:

- Pupillen hebben een groot uithoudingsvermogen en kunnen veel aan in een kort tijdsbestek. Door te werken in kleine aantallen (in dit artikel dus maximaal vier spelers) zijn kinderen vaak aan de beurt.
- De jongste pupillen zitten nog in hun kleutertijd en betrekken vrijwel alles op zichzelf. Het 'ik en de bal' maakt naarmate de jaren vorderen beetje bij beetje plaats voor 'ik en mijn medespeler en de bal'.
- De meeste pupillen kunnen aanwijzingen gericht op hun lichaam (zoals bijvoorbeeld 'opendraaien') niet omzetten naar acties. Doe oefeningen daarom vooral voor en laat ze zien wat de bedoeling is.
- Pupillen hebben een korte spanningsboog. Voorkom verveling en bouw veel herhalingen en uitdaging in je oefenvormen in.
- Pupillen zijn doelgericht, in voetbalvormen heeft het 'kunnen scoren' daarom veel invloed op de wijze waarop pupillen zich gedragen. Het is hierbij belangrijk om te benadrukken hóe er gescoord kan worden en hoe de puntentelling werkt.



Foto: Pro Shots

Aandachtspunten voor de trainer-coach bij de trainingsvormen:

- Rekening houdend met het niveau van je groep, kun je bij elke vorm de afmetingen van het veld aanpassen.
- Elke organisatie kan meerdere keren uitgezet worden, waardoor je deze vormen ook met acht spelers of meer kunt spelen.
- Laat spelers ervaren wat de beste keuze is, in plaats van het ze steeds voor te zeggen.

1. 2 tegen 2

Organisatie

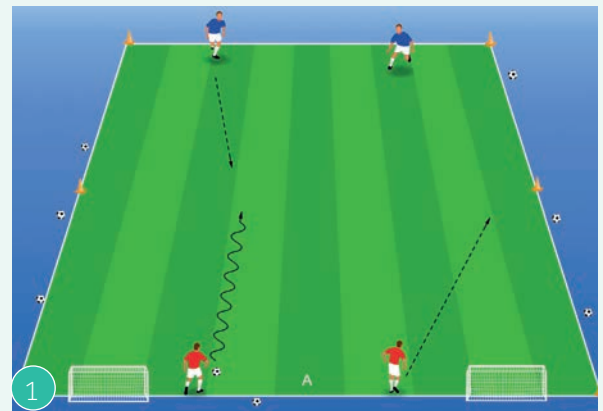
- het veld is 30 meter lang en 20 meter breed • 6 pylonen • 2 kleine doeltjes
- 8 ballen, die rondom het veld liggen

Inhoud

- vanaf de achterlijn dribbelen 2 rode spelers richting hun tegenstanders en proberen te scoren door de bal op de achterlijn stil te leggen
- de 2 blauwe spelers proberen de bal af te pakken en kunnen scoren door in 1 van de 2 doeltjes te schieten
- de ploeg die scoort (zowel rood als blauw dus), begint met een nieuwe bal bij punt A en probeert via een lijndribbel te scoren

Methodiek

- 1 blauwe speler laten verdedigen in plaats van 2
- bij een uitbal wordt de dichtstbijzijnde bal gepakt en wordt er gelijk weer ingedribbeld
- de rode ploeg 4 keer laten aanvallen en daarna pas wisselen van rol



2. Twee keer 2 tegen 1

Organisatie

- het veld is 30 meter lang en 20 meter breed • 6 pylonen
- 2 gele hoedjes • 2 kleine doeltjes • 4 ballen bij de rode spelers

Inhoud

- vanaf de achterlijn dribbelen 2 rode spelers richting hun tegenstanders en proberen te scoren door de bal op de achterlijn stil te leggen
- 1 blauwe speler mag alleen verdedigen in vak A en 1 blauwe speler mag alleen verdedigen in vak B
- zodra de 2 rode spelers de eerste blauwe speler hebben uitgespeeld en in vak B zijn gekomen, start de blauwe speler die op de achterlijn staat met drukzetten
- de blauwe spelers kunnen scoren op de doeltjes en de speler die in vak B verdedigt, mag de bal na verovering gelijk op doel schieten of zijn medespeler aanspelen
- elk team valt 4 keer aan en gaat vervolgens 4 keer verdedigen

Methodiek

- in plaats van 4 keer aan te vallen krijgen de teams 3 minuten om zoveel mogelijk goals te maken (dus dan moet je meer dan 4 ballen klaarleggen op de achterlijn)



3. 2 tegen 1 plus keeper

Organisatie

- het veld is 30 meter lang en 20 meter breed • 8 pylonen
- 8 gele hoedjes • 2 doelen • 4 ballen verdeeld over beide doelen

Inhoud

- partijspel 2:1 + keeper, waarbij het tweetal dat verdedigt verplicht wordt om een speler op doel te houden
- de keepende speler mag zijn vak pas uit zodra de bal uit is, hij een schot gekeerd heeft, zodra er over of naast is geschoten of zodra er gescoord is
- er mag pas gescoord worden zodra beide spelers over de middenlijn zijn

Methodiek

- overgaan tot vrij spel waarbij de speler die het dichtst bij het doel staat zijn handen mag gebruiken
- de keeper verbieden om zijn handen te gebruiken
- overall scoren toestaan in plaats van pas nadat beide spelers over de middenlijn zijn



4. Twee keer 2 tegen 2

Organisatie

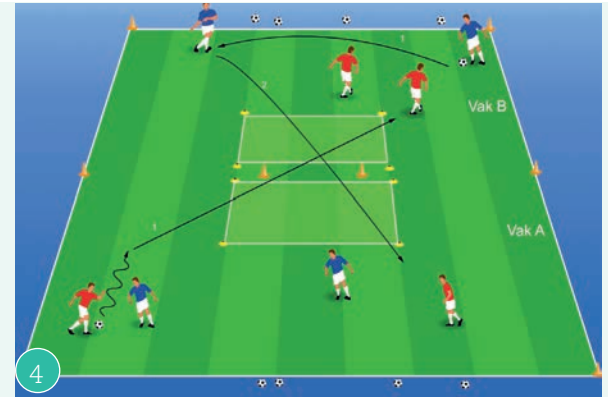
- het veld is 30 meter lang en 20 meter breed • 8 pylonen
- 8 gele hoedjes • 8 ballen verdeeld over beide achterlijnen

Inhoud

- zowel in vak A als vak B wordt 2:2 gespeeld
- er kan gescoord worden door de bal tussen de pylonen te schieten
- spelers mogen niet in het gebied met de 8 gele hoedjes komen (gearceerd)
- zodra er gescoord is vanuit van A, gaan de spelers in vak B verder met de bal die zojuist naar hen toe geschoten is
- er moet minstens 1 keer overgespeeld worden voordat er gescoord mag worden (dus je kunt ballen niet gelijk terugschieten door de pylonen heen)
- zodra de bal uit het veld is gegaan, gaat het andere team verder met een bal vanaf de achterlijn

Methodiek

- deze vorm spelen met een keeper die ballen van 2 kanten moet tegenhouden
- deze vorm spelen waarbij de trainer op doel gaat staan
- na 3 minuten wisselen de rode spelers van helft en wordt er opnieuw gespeeld
- na 3 minuten wordt bekeken welke ploeg (rood of blauw) het vaakst gescoord heeft
- met 4 teams gaan spelen en een toernooitje houden van 3 wedstrijden



5. 2 tegen 2 op 2 doeltjes

Organisatie

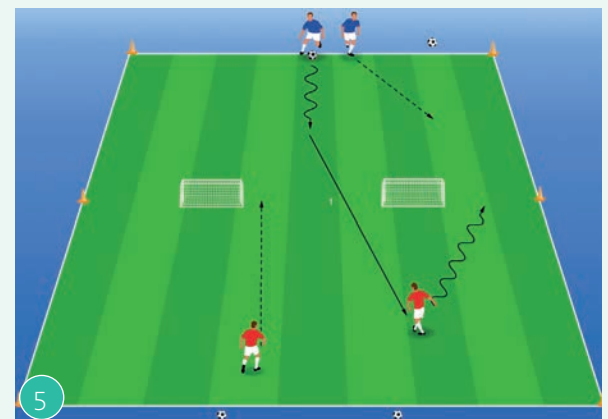
- het veld is 30 meter lang en 20 meter breed • 6 pylonen
- 4 ballen verdeeld over beide achterlijnen • 2 doeltjes

Inhoud

- de blauwe speler dribbelt in en speelt de bal naar rood
- in het duel 2:2 dat ontstaat kunnen beide teams scoren op de doeltjes die halverwege het veld staan

Methodiek

- deze vorm eerst in 1:1 laten spelen, waarbij je na een score een ander tweetal 1:1 laat spelen
 - na 4 keer wisselen van positie, waarna rood de ploeg wordt die de eerste bal inspeelt
- Van deze vormen (zowel 1:1 als 2:2) zijn clips te bekijken in de TrainingsPlanner*



6. 2 tegen 2 op 3 doelen

Organisatie

- het veld is 30 meter lang en 20 meter breed • 8 pylonen • 3 gele hoedjes
- 8 ballen verdeeld over beide achterlijnen • 1 groot doel en 2 kleine doelen

Inhoud

- blauw start met een inspeelpass op rood
- het rode team verdedigt het grote doel en kan vanaf elk punt in het veld proberen te scoren op de beide kleine doeltjes
- het blauwe team verdedigt de 2 kleine doeltjes, kan scoren op het grote doel, maar mag pas schieten zodra het voorbij de lijn met gele hoedjes is
- na elk doelpunt wordt er gewisseld van doel en start de ploeg die een doelpunt tegen heeft gekregen met een uitbal op de achterlijn

Methodiek

- in plaats van op 1 groot doel spelers laten scoren via lijndribbel
- na 5 minuten wisselen



7. 1 tegen 1 plus neutrale speler

Organisatie

- het veld is 30 meter lang en 20 meter breed • 6 pylonen
- 4 ballen verdeeld over beide achterlijnen • 6 gele hoedjes

Inhoud

- 1:1 + neutrale speler die meedoet bij de speler in balbezit
- de neutrale speler op de achterlijn begint met een lange bal op rood
- rood probeert samen met neutrale speler 1 in het veld het duel 2:1 uit te spelen en kan scoren door een dribbel over lijn A
- de blauwe speler probeert de bal af te pakken en zodra dat gelukt is, kan hij de neutrale speler gebruiken om te scoren door een dribbel over lijn B
- zodra er gescoord is wordt er opnieuw gestart met een bal op rood, maar nu komt de bal van neutrale speler 2

Methodiek

- na 5 minuten worden de beide neutrale spelers veldspelers en vice versa
- in plaats van een lijndribbel kunnen spelers scoren op 2 kleine doeltjes



8. 2 tegen 1 plus terugkomende speler

Organisatie

- het veld is 30 meter lang en 20 meter breed • 6 pylonen
- 4 ballen bij de pylon aan de zijkant van het veld • 1 doel • 3 gele hoedjes

Inhoud

- 2:2
- de blauwe speler speelt de bal naar een rode, waarna hij achter het doel langs moet rennen en pas dán mag meehelpen verdedigen
- de rode spelers proberen zo snel mogelijk te scoren door een lijndribbel bij lijn A, waarbij de blauwe speler mag verdedigen
- zodra de blauwe speler de bal afpakt kan die partij scoren in een van de doeltjes die op de achterlijn staan

Methodiek

- na 5 minuten wordt er van rol gewisseld en gaat de rode ploeg de bal inspelen
- in plaats van een lijndribbel kunnen de aanvallers (ook) scoren op 2 kleine doeltjes of op 1 groot doel met keeper
- de speler die inspeelt moet achter 2 doeltjes langs rennen in plaats van 1



9. 2 tegen 2 met 2 vakken

Organisatie

- het veld is 30 meter lang en 20 meter breed • 6 pylonen
- 4 ballen verdeeld over beide achterlijnen • 4 doeltjes • 8 gele hoedjes

Inhoud

- 2:2
- de blauwe speler speelt de bal naar een rode, waarna er een duel 2:2 ontstaat
- er mag pas gescoord worden op de doeltjes, zodra het gelukt is om mét bal in 1 van de 2 vakken te komen

Methodiek

- de vakken groter (makkelijker) of kleiner (moeilijker) maken
- 3 vakken uitzetten (dus 12 hoedjes) in plaats van 2
- in plaats van een schot op doel kunnen de aanvallers scoren via een lijndribbel



10. 1 tegen 1 plus 2 neutrale spelers

Organisatie

- het veld is 30 meter lang en 20 meter breed
- 6 pylonen
- 8 ballen verdeeld over de beide zijanten

Inhoud

- 1:1 + kaatsers
- in het veld wordt 1:1 gespeeld, waarbij beide spelers gebruik mogen maken van beide kaatsers aan de zijkant
- er kan worden gescoord zodra er over de lijn gedribbeld is
- na een score wisselt degene die scoort met de kaatser

Methodiek

- na een score worden beide kaatsers veldspeler en andersom
- kaatsers maximaal 2 keer laten raken
- spelers laten scoren op kleine doeltjes in plaats van na een lijndribbel



11. 2 tegen 2 met 4 doelen

Organisatie

- het veld is 30 meter lang en 20 meter breed
- 8 pylonen
- 4 doeltjes
- 8 ballen verdeeld over de 4 doeltjes

Inhoud

- 2:2
- er kan gescoord worden op 4 doeltjes, waarbij het team dat scoort ook de bal weer mag uitnemen
- de eerste score telt voor 1 punt, daarna telt (zonder dat de tegenstander de bal heeft aangeraakt) een score voor 2 punten, et cetera
- als het een tweetal lukt om achter elkaar in de 4 doeltjes te scoren haalt het 10 punten en krijgt het 10 punten bonus

Methodiek

- het team dat als eerste 30 punten heeft gehaald is winnaar
- na 5 minuten een winnaar aanwijzen



Onder 17



Rogier Molhoek kwam als profvoetballer uit voor Dordrecht '90, RKC Waalwijk, AZ, NAC Breda, Vitesse, VVV-Venlo en opnieuw FC Dordrecht. Vanwege een enkelblessure stopte hij in 2013 met profvoetbal en werd hij trainer van de beloften bij Dordrecht '90. In 2015 schoof hij bij die club door als assistent-trainer. Na twee jaar bij Brabant United werkzaam te zijn geweest werkt Molhoek dit seizoen voor het eerst in de voetbalacademie van NAC Breda, waar hij trainer-coach is van de Onder 17.

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

'Hoe beter de speler, hoe langer hij in staat is om het moment van het maken van een keuze uit te stellen'

Wedstrijd als uitgangspunt

Rogier Molhoek: 'In de Onder 17 zetten spelers serieus stappen richting het betaalde voetbal. Je wordt vanaf dat moment niet meer vergeleken met de teams onder je, enkel nog met Onder 19, Jong NAC en het eerste elftal. Wanneer men 'in het stadion' een speler nodig heeft, kijkt de trainer van het eerste elftal wat er vanaf de Onder 17 op de club rondloopt. Sommige jongens beseffen dit nog te weinig. We helpen ze dit besef bij te brengen door hier veel met ze over te spreken. Het gaat erom dat je elke dag traint met de instelling om dichterbij dat eerste elftal te komen. Bij de invulling van die trainingen neem ik de wedstrijd als uitgangspunt. Dus alles loopt door elkaar heen en ik train niet in 'thema's'. Uiteindelijk pak je, als je die wedstrijd als uitgangspunt neemt, namelijk ook alles mee. We trainen met de hele groep, maar ook wel in aparte groepjes, waardoor we een situatie heel vereenvoudigd en met veel herhalingen kunnen behandelen.'

Keuze uitstellen

'Ik ben een trainer die vrijheid in het maken van keuzes belangrijk vindt, zeker in aanvallende zin. We trainen bepaalde aanvalspatronen, maar als een speler een betere optie ziet, zal ik nooit zeggen dat die niet kan. Een mooi voorbeeld hiervan was een pass- en trapvorm, waarbij de 11 een loopactie naar binnen moest maken, en vervolgens buitenlangs de bal kreeg aangespeeld door de 5. Nu dacht onze 2 slim te zijn en die stelde zich na een aantal herhalingen iets anders op, waardoor de 5 besloot de bal dan maar gelijk binnendoor te spelen. En dat terwijl die optie vooraf nog niet ter sprake was geweest. Een bal binnendoor of buitenlangs spelen is een keuze die in een fractie van een seconde gemaakt wordt. En als je zo laat nog een beslissing kunt nemen, heb je in mijn ogen echt talent. Hoe beter de speler, hoe langer hij in staat is om het moment van het maken van een keuze uit te stellen. Als trainer kun je dit talent als het ware triggeren, door hem veel in soort situaties te brengen waarin keuzes gemaakt moeten worden.'

Vrij laten

'In Onder 17 zijn spelers al goed in staat om te vertellen hoe iets moet, toch lukt het ze in het veld lang niet altijd. In de wedstrijd is er zoveel weerstand en gebeurt er, zeker naarmate je dichterbij het doel van de tegenstander komt, zoveel dat je met veel zaken rekening moet houden. Daarom geloof ik ook niet zo in het coachen vanaf de kant, wanneer het gaat om het aanvallende deel. Want aan de bal hebben spelers zoveel opties en het spel gaat in Onder 17 al best snel, je moet wel héél goed zijn wil je datgene wat vanaf de zijkant geroepen wordt in een fractie van een seconde om kunnen zetten naar een handeling. En los daarvan ziet de speler wellicht dingen die de trainer-coach niet eens gezien heeft. Op trainingen geef ik ze uiteraard wel handvatten mee, over bijvoorbeeld de bezetting van de eerste paal, tweede paal en zone daar tussenin. Maar verder bemoei ik me, zeker in de laatste fase, niet te veel met de keuzes die jongens maken.'

Even wachten

'Een trainer-coach heeft mijns inziens veruit het meeste invloed op het verdedigen. Want in dat hoofdmoment heb je voornamelijk te maken met de plek waar de bal is. Spelers kunnen meebewegen, contact met elkaar maken, gemaakte afspraken uitvoeren. Dat is eenvoudig te controleren. Dus algemene principes binnen verdedigen, daar zeg ik wél iets van. Maar binnen dat verdedigen heb je ook te maken met specifieke situaties, en daarin verwacht ik in Onder 17 dat jongens zelf bepaalde zaken signaleren. Speelt een tegenstander met twee of drie spitsen? Zetten ze druk, of zakken ze in en gokken via een balvaste 9 op snelle mensen die de diepte zoeken? Onlangs speelden we tegen een ploeg die dat spelletje wilde spelen. In plaats van naast elkaar te blijven staan, had een van onze centrale verdedigers er verstandiger aan gedaan om vóór de 9 te komen, zodat die niet bereikt kon worden. Toch moeten spelers dat zelf leren herkennen, ook al gaat het spel heel snel. Opmerkingen over specifieke situaties kun je in sommige gevallen dus beter bewaren tot na de wedstrijd. Of zelfs tot in de volgende trainingsweek. Want juist door even te wachten, voorkom je dat spelers te veel informatie moeten verwerken (overload).'

Willen winnen

'Voor een optimale ontwikkeling is een goede band met je spelers erg van belang. Niet alleen in Onder 17, maar in elk team gaat dat op. Je kunt alles nog zo mooi uitleggen, je spelers moeten wel wat willen doen met de aanwijzingen die je geeft. Uiteindelijk breng je ze het besef bij dat het gaat om winnen. Al zou het willen winnen op zich genoeg moeten zijn voor honderd procent inzet, ik houd er zelf wel van om 'er iets op te zetten'. Een voorbeeld daarvan is dat het verliezende team na een partijspel een aantal keer moet sprinten of gaat opruimen. Wanneer je als trainer een dergelijke regel instelt, geven spelers nét dat beetje extra om dat partijspel te winnen. Daar ben ik van overtuigd.'

**'Opmerkingen over
specifieke situaties kun je in
sommige gevallen beter bewaren
tot na de wedstrijd'**

Trainingsvorm

'Deze vorm kan zowel over links (zie tekening) als over rechts worden uitgevoerd. De nadruk voor de trainer ligt op de loopactie van de 11 (binnendoor) op het moment dat de bal van 4 naar 5 wordt gespeeld, én de bezetting voor de goal zodra de voorzet gegeven wordt. De rode partij kan, zodra ze de bal hebben afgepakt, scoren op de twee kleine doeltjes. Rood heeft, zodra ze de bal hebben afgepakt, tien tellen de tijd om te scoren in de beide kleine doeltjes.'



Onder 14



Jasper Somsen (TC | Jeugd) is voor het tweede seizoen trainer-coach bij NAC Breda onder 14. Hij combineert deze functie met zijn werkzaamheden bij de KNVB als scouting coördinator en talentcoach in het opleidingsgebied Zuid. Eerder werkte hij vier seizoenen bij FC Den Bosch/Brabant United, als jeugdtrainer van Onder 14, Onder 15 en Onder 17.

Feedback

‘De aandacht voor het individu komt ook terug in de POP-gesprekken. Als een speler en ik tot de conclusie komen dat een aanname beter kan, komt het voor dat ik ze laat zoeken naar videobeelden van zichzelf met momenten waarop die aannames in een wedstrijd terugkomen. Die momenten bespreken we. Stel ik heb een gesprek met mijn linksback, die aangeeft moeite te hebben met het aannemen van een bal, terwijl hij aan de buitenkant staat en onder druk wordt gezet. Dan gaan we in de jeugdopleiding kijken welke linksback dat al wél goed beheerst. We kijken vervolgens naar clipjes van die 5. ‘Hoe komt het dat hij dat wel beheerst? Wat doet hij anders dan jij? Wat kan jij hiervan leren?’ Ook op die manier ben je dus telkens weer bezig met beïnvloeding en we gebruiken voorbeelden van spelers uit andere teams. Ook tijdens de dinsdagochtendtraining, waarin spelers van Onder 14, Onder 15 en Onder 17 samen trainen op basis van positie en/of biologische leeftijd, maken we hier gebruik van. Zo gaat bijvoorbeeld een aanvaller van Onder 17 tips en feedback geven aan aanvallers uit Onder 14.’

Verschillen

Jasper Somsen: ‘Onder 14 wordt bij NAC Breda gezien als een team in de middenbouw van de jeugdopleiding, een leeftijdsgroep waarin individuele ontwikkeling te allen tijde vooropstaat. In de Onder 14 zie je enorme verschillen, zowel in leervermogen als in fysieke kwaliteiten. Dat maakt het heel uitdagend om met deze groep te werken. Het is van mij ook een bewuste keuze om trainer te zijn in de middenbouw, want ik geloof er erg in dat we in Nederland specialisten nodig hebben in bepaalde leeftijdsgroepen. Net zoals ik van mijn spelers verwacht, sta ik iedere dag ook zelf op om beter te worden en kijk daarbij goed om mij heen. Naast de aandacht voor het individu gaat het in de Onder 14 vooral om het leren samenwerken. Waar er in de jongere groepen veelal aan technische vaardigheden is gewerkt, gebruiken spelers die vaardigheden nu ook in relatie tot elkaar. Het samenwerken beperkt zich hier veelal nog tot medespelers die bij je in de buurt staan. Bijvoorbeeld een 2 met de 3 of met de 7. Het gaat dan met name om de vraag: wat doe je met en zonder bal en hoe kunnen we dat op elkaar afstemmen? Spelers gaan leren wat elkaars kwaliteiten zijn en beseffen ook dat er verschillen zijn. Je hoeft niet een kopie te worden van een ander. De een kan heel goed passen, de ander kan weer heel goed een bal afpakken. De een beredeneert zijn keuzes, de ander voetbalt meer op intuïtie. Daar maken we spelers in deze leeftijdsfase van bewust.’

Stapjes

‘In de Onder 14 zijn we momenteel bezig met het vragen van feedback aan elkaar, ook een vorm van samenwerken. Dit kan op allerlei manieren en momenten, maar onder andere doen we dat bij een trainingsvorm. Het komt voor dat ik een dag van tevoren een bepaalde oefenvorm naar de spelers heb gestuurd in een videoanimatie, waarbij de opdracht is dat ze alvast moeten bedenken waar ze op gaan letten. ‘Bepaal waar je wilt gaan spelen en stel een doel vast voor jezelf.’ Vervolgens kom ik, nog voordat de training begint, hier bij de spelers in de groep of individueel op terug. Tijdens en na afloop van een trainingsvorm vragen spelers feedback aan elkaar of aan een trainer. Een speler die zich wil verbeteren in het diepgaan zonder bal, vraagt aan zijn directe tegenstander of er in de oefenvorm momenten waren dat hij diep had kunnen gaan maar dat niet deed. Ik wil niet zeggen dat dit gelijk allemaal heel goed gaat, maar gelet op de plek van de Onder 14 in de jeugdopleiding zetten we ook op dit vlak al stapjes. Spelers worden medeverantwoordelijk gemaakt voor hun eigen leerproces, en helpen elkaar om stapjes te maken.’

Top-Tip

‘Rondom wedstrijden proberen we een goede balans te vinden tussen de aandacht voor het individu en de aandacht voor het team. In de wedstrijdbespreking komen we vooral terug op onze spelprincipes en zoomen we in op zaken waar in de afgelopen trainingsweek de nadruk op heeft gelegen. Hierbij laten we ook videofragmenten uit voorgaande wedstrijden of trainingen zien. Tevens betrekken we spelers in de bespreking. Zo laten we ze over elkaars kwaliteiten vertellen en wat ervoor nodig is om die kwaliteit in te kunnen zetten in de wedstrijd. Na afloop van een wedstrijd wordt afgesloten door in te gaan op zaken die goed zijn gegaan, op zowel team- als op individueel niveau. Ook worden voor zowel het team als individu ontwikkelingspunten benoemd. Hierbij geven we vaak eerst aan wat er goed ging en daarna wat er nog beter had gekund (de Top-Tip methode).’

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het samenwerken met als doel te scoren, door de ruimte in de rug van de tegenstander te benutten

Organisatie

- er wordt gespeeld op een half speelveld
- 1 groot doel
- 4 kleine doelen
- 10 ballen, bij de centrale verdedigers (3 en 4) op de middenlijn
- 8 gele en 7 rode hesjes

Inhoud

- 3:2 naar 4:4 + keeper
- de verdedigers rondom de middenlijn (3, 4 en 5) spelen de bal naar elkaar en worden onder druk gezet door de aanvallers (7 en 9) in een 3:2 situatie
- zodra de rode verdedigers (7 en 9 of 9 en 11) de bal veroveren kunnen ze scoren op de beide kleine doeltjes die net onder de middencirkel staan
- de 4 of 5 speelt de bal in de ruimte op de 11 of op de 9 of 10
- de speler die inspeelt en een aanvaller die druk heeft gezet doen mee in de aanval (waardoor er 5:5 ontstaat of, als je de gele 7 en rode 2 eruit laat, 4:4)
- de aanvallers proberen tot scoren te komen in het grote doel met keeper
- bij balverovering van het verdedigende team proberen zij te scoren op een van de 2 kleine doelen op eigen helft
- wanneer de bal uit het spel is start de aanval over de andere kant

Coaching

Aanvallende team (geel):

- 'Denk aan je technische vaardigheden (inspeelpass, aanname, dribbel).'
- 'Kies positie ten opzichte van de bal (eronder komen om uit te halen, aan de buitenkant als de bal in het centrum is).'
- 'Probeer vanuit de rug van de verdedigers te bewegen in de ruimte.'
- 'Houd tempo, zowel met als zonder bal.'

Verdedigend team (rood):

- 'Scherm de passlijn naar de aanvallers van de tegenstander af.'
- 'Dwing de tegenstander naar de zijkant.'
- 'Sta ingedraaid om de ruimte in de rug te verdedigen of om de inspeelpass te onderscheppen.'
- 'Werk samen om de tegenstander een bepaalde bal te laten spelen en anticipeer daarop.'

Methodiek

- er wordt gestart vanuit een uittrap van de keeper vanaf de grond, en zodra de bal is aangenomen door een verdediger (opbouwer) rondom de middenlijn, mag er druk worden gezet door het verdedigende team
- uitbouwen naar 8:7 + keeper



Deze situatie komt terug in de wedstrijd. Bezoek de Mediatheek van De Voetbaltrainer om deze fragmenten terug te zien.



Onder 13



Jordi Dekker (UEFA B) is bezig aan zijn derde seizoen bij NAC Breda. Dit seizoen is hij trainer-coach van de Onder 13, waar hij de voorbije twee jaar assistent-trainer is geweest bij de Onder 17. Momenteel is hij ook docent bij de KNVB (UEFA C). Hiervoor werkte Dekker vijf jaar bij RKVV JEKA in Breda, als trainer van de Onder 19, Onder 17 en Onder 15. In het dagelijks leven begeleidt hij in de rol van coach en procesbegeleider mensen en teams binnen verenigingen en organisaties.

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

Intensiteit

Jordi Dekker: 'In de Onder 13 leggen we tijdens het trainen de nadruk op de intensiteit. Als je niet met maximale inzet traint, train je in mijn ogen niet. Dit geldt in partijvormen, maar ook in een pass- en trapvorm. Die verliest zijn waarde wanneer het maar op vijftig procent uitgevoerd wordt. Ik merk dat spelers moeten wennen aan het feit dat hard werken nodig is om jezelf te verbeteren. Toch kun je ook door je keuze in oefenvormen motivatie en het trainen op maximale intensiteit bevorderen. Wanneer je in kleinere vormen traint, bijvoorbeeld twee keer 3:3 op twee veldjes, kun je ervoor kiezen om op het ene veld twee kleine doeltjes neer te zetten en op het andere veld te werken met twee doelen met keepers erin. Iedereen wil natuurlijk op dat tweede veld spelen, maar doordat alleen de winnaar van een partijtje op dat veld mag, doet iedereen nóg beter zijn best om te winnen. Dus je bouwt een competitie-element in, zet de organisatie neer, bewaakt de tijd en dan komt de intensiteit vanzelf.'

Goede fouten

'Zolang de intensiteit en de intentie voor een goede uitvoering er is, bestaan er voor mij alleen nog maar goede fouten. Voor de jongens zelf werkt het vaak niet zo. Die zijn nog wel bezig met goed of fout, terwijl wij ze juist bij willen brengen dat het gaat om het 'beter worden'. We benadrukken progressie in plaats van het resultaat. Resultaat is voor ons winst boeken in het proces en soms kan dit ook gewoon winnen zijn, we relateren dat aan elkaar. 'Wat kun jij of kunnen wij deze week beter doen, om onze kansen op winnen te vergroten?' Daar richten we onze gesprekken op in. 'Waar ben je vandaag en waar wil je morgen zijn?' Of: 'Kijk eens van hoever je al bent gekomen en wat je al hebt geleerd!' Pas dan gaan bij jongens de ogen open en realiseren ze zich dat er ook al stappen zijn gezet. 'O, zo had ik het nog niet bekeken.'

Meehelpen

'Doordat we vooral letten op het proces, mag en kun je ook niet alles tegelijk verwachten. Vergelijk dat met leren lopen. Eerst kruip je, dan ga je met de handen op de tafel om steun te zoeken, vervolgens loop je aan de hand van je ouders en pas daarna kun je het zelf. Met voetballen werkt dat ook zo. Je laat spelers pas los op het moment dat ze er klaar voor zijn. Concreet betekent dit bij Onder 13 dat we spelers eerst baas over de bal maken, voordat we ze in samenwerking met hun medespelers leren in de ruimtes te spelen. Buiten het veld helpen we spelers mee met het leren denken over doelen stellen en het aanscherpen daarvan, omdat ze zelf nog niet zover zijn. Spelers vinden het moeilijk doelen te stellen op basis van hun kwaliteiten en taken die horen bij hun positie.'

Op elkaar letten

'Bij het beter maken van zowel het individu als het team, gaan we in Onder 13 van klein naar groot. Het beter maken van het individu doen we bijvoorbeeld door te starten met een droge techniekvorm. Die vorm wordt uitgebouwd met weerstand en vervolgens uitgebreid naar een wedstrijdssituatie 2:1, 3:2 en uiteindelijk 4:3 of 5:4. Veel groter maken we het in Onder 13 niet. De verschuiving

die plaatsvindt gaat van het individu naar de linie, en tegelijk met het uitbouwen van de aantallen wordt ook de weerstand en complexiteit opgebouwd. Richting de spelers hebben we dat vertaald naar drie fases: de bal domineren, de ruimte domineren en samen domineren. Dat samen domineren betekent ook dat spelers al op elkaar moeten letten.'

Vakken

'Een mooi voorbeeld van het 'op elkaar letten' komt naar voren bij het spelprincipe: het dichthouden van de as. Het kan daarbij voorkomen dat een centrale verdediger moet doorstappen naar het middenveld, omdat daar een middenvelder van de tegenpartij vrij is gekomen. Zodra dat gebeurt, moeten de 2 en 5 zich realiseren dat ze gaan knijpen. Dus spelers leren in Onder 13 hun eigen taken al te relateren aan spelers om hen heen. Om spelers

te leren ruimtes te domineren, maak ik in positie spelen veelal gebruik van vakken. Men leert dan om vanuit hun taak en dus ook vanuit hun positie te spelen. En dat is in deze leeftijd al echt een uitdaging, want het komt voor dat een 6 helemaal op links uitkomt, waardoor ook andere spelers uit positie gaan lopen. Bij die positie spelen zorgen we voor richting en komen de principes 'bal domineren, ruimte domineren en samen domineren' telkens terug.'

Organisatie

- het veld is 35 meter breed en 30 meter lang
- 1 groot doel en 3 kleine doelen
- voldoende ballen tussen de beide kleine doeltjes
- 4 gele en 6 rode hesjes

Inhoud

- 4:3 + keeper
- het spel begint in het vak tussen de blauwe hoedjes (dus de rode 11 en gele 5 doen eerst niet mee) met een bal van 6 op 8
- de 8 probeert met de 9, 10 of 11 een overtalsituatie uit te spelen en te scoren
- bij balverovering kunnen verdedigers scoren op de kleine doeltjes
- bij een uitbal start de 8 met een bal op de 6 en wordt er in het witte vak gespeeld
- de 6 of 8 die inspeelt, doet niet mee met het spel
- de vakken dienen ter oriëntatie, zodat spelers ruimtes herkennen en bespelen

Coaching

Aanvallen

- 'Dribbel op om verdedigers te laten kiezen.'
- 'Kijk goed waar de vrije ruimte ligt.'
- 'Herken het moment van diepgaan.'
- '9 en 10 kies positie schuin ten opzichte van elkaar.'
- '6 en 8 denk aan de restverdediging en let op de tweede bal rond het zestienmetergebied.'
- 'Nadat er balverlies is geleden, zet de dichtstbijzijnde speler direct druk op de bal.'

Verdedigen

- 'Scherm de binnenkant af, dwing de tegenstander naar de zijkant.'
- 'Blijf de man en de bal zien.'
- 'Sta bij een voorzet open en ingedraaid.'
- 'Knijp wanneer de centrale verdediger doordekt.'
- 'Communiceer met elkaar, geef tegenstanders aan elkaar over.'
- 'Voorkom de voorzet, kies positie in de breedte van het vijfmetergebied.'
- 'Bij de omschakeling, neem geen risico en verdedig vooruit.'

Methodiek

- toevoegen van verdedigende middenvelder (6) bij de gele partij (zie tekening 2)
- in plaats van de oefening afwisselend in het vak tussen de blauwe hoedjes en de witte hoedjes te laten spelen (steeds 4:3 + keeper) worden beide vakken samengevoegd (de middelste 6 hoedjes gaan eruit) en wordt het 6:5 + keeper



Keeperstraining



Gábor Babos stopte in 2012, op zijn veertigste, met profvoetbal. In Nederland speelde hij voor NAC, Feyenoord, NEC Nijmegen en opnieuw NAC. Bij de club uit Breda werkte hij in het laatste jaar van zijn actieve carrière al met de jeugdkeepers in de voetbalacademie. Inmiddels is de 27-voudig Hongaars international alweer voor het vierde seizoen in die rol werkzaam bij NAC Breda. Ook is hij hoofdtrainer van RKSVC uit Roosendaal, dat speelt in de Derde Klasse op zondag.

Prettig voelen

Gábor Babos: 'Ik kan bogen op de ervaring uit mijn eigen carrière, daarnaast ben ik heel blij dat ik de voorbije jaren ook theoretische kennis heb opgedaan door het volgen van diverse trainercursussen. Ik denk dat het zeker goed is om ook bij keepers de leeftijdsspecifieke kenmerken te kennen. Vanuit die kenmerken leggen we per leeftijdsgroep bepaalde accenten. In de onderbouw, bij de Onder 11 en Onder 12, staat het kennismaken met elkaar en het maken van plezier voorop. Keepers in deze leeftijdsgroepen komen hier vanuit hun amateurclub en maken ook nog eens de overstap van basisschool naar middelbare school. Al met al verandert er veel voor ze, dus het welbevinden heeft prioriteit. Ze moeten zich hier prettig voelen. Het is nog lastig om bij onderbouwkeepers al echt te zeggen waar hun kracht ligt, daarvoor zijn ze nog te jong. We richten ons in de onderbouw dus vooral op de basis.'

Leren samenwerken

'In de Onder 13, 14 en 15, wat bij ons de middenbouw is, komt er al meer bij kijken. De ene keeper is al verder dan de andere, dus we kijken in deze leeftijdsgroepen al vaker naar het individu. Door de overgang van het kleine naar het grote veld wordt er al meer van de keeper gevraagd. Vooral in de samenwerking met andere spelers, zowel in verdedigende als in opbouwende zin. Een voorbeeld van een verdedigend aspect is het neerzetten van een muur, op het moment dat je een vrije trap tegen krijgt. Hoe zorg je er nu voor dat je dat snel regelt? Welke spelers heb je daarvoor nodig? Wie spreek je aan, hoe dwingend ben je? Maar ook aanvallend gezien is de samenwerking een aandachtspunt. In Nederland wil iedereen dat een keeper kan meevoetballen. Maar laten we eerlijk zijn, de keeper is daarbij ook erg afhankelijk van zijn verdedigers. Want die moeten de keeper goed inspelen, zelf weer aan speelbaar zijn om ervoor te zorgen dat de keeper de bal kwijt kan. Dus technisch en tactisch leren de keepers aan hoe ze dit soort situaties oplossen, maar ook in teamtrainingen (veelal op de donderdag) komt dit onderdeel terug en dan helpen we de keeper in de situatie om goede keuzes te maken. Tot slot wordt er van keepers in de middenbouw ook inzichtelijk het nodige gevraagd. Zo moeten ze snel leren herkennen hoe de tegenstander speelt. Is dat met drie of met twee spitsen? Dat moet je als keeper wel weten, omdat je op basis daarvan je verdedigers gaat coachen. Voor een keeper is het de kunst om te zorgen dat hij zo min mogelijk te doen krijgt, het aansturen van verdedigers is vooral preventief bedoeld. Zie je het gevaar al van tevoren aankomen en kun je daarop anticiperen? In de middenbouw maken we daar een start mee.'

Heersen in de zestien

'Wanneer je doorstroomt naar de Onder 17, komt alles samen. Het tegenhouden van ballen heeft nog steeds de prioriteit, maar keepers perfectioneren in deze leeftijdsgroep alles wat ze in de opleiding hebben geleerd. Er is veel aandacht voor het ontwikkelen van een persoonlijkheid, de uitstraling. Een keeper moet als het ware 'heersen in de zestienmeter'. Die uitstraling is iets wat in je zit, maar komt ook voort uit een stuk ervaring. In de onder- en middenbouw kun je er nog niet te veel van verwachten, maar in de bovenbouw werken we er heel bewust aan. We doen dat door het aangaan van gesprekken, door het samen kijken naar beelden, en door het geven van voorbeelden op een training.'

Partners

'Het werken met jeugdkeepers geeft mij enorm veel plezier. In mijn rol beschouw ik mezelf eerder als een begeleider dan als een trainer. Want de opleiding van een jeugdkeeper richt zich voor een heel groot deel op de mentale vorming, en dat is een continu proces. Tijdens een wedstrijd moet de keeper de hele tijd geconcentreerd zijn, hij heeft geen moment rust. Steeds maar weer is hij aan het nadenken. Hoe staat mijn restverdediging? Gaan we al omschakelen? Hoe ver sta ik uit mijn doel? Als de bal op de helft van de tegenstander is, heb je fysiek gezien weinig te doen, maar je beweegt toch mee en denkt na. Vooral in mentaal opzicht is het spelen van een wedstrijd zwaar, want je bent de hele tijd aan het focussen. Binnen de jeugdopleiding hebben we een mentale begeleider, maar ook zelf ben ik met keepers op dit vlak aan de slag. Bij ons worden de jeugdwedstrijden allemaal opgenomen en we gaan daar vervolgens heel praktisch mee aan het werk. Want aan de hand van die beelden ga ik met mijn keepers in gesprek. Wat vind je goed gaan en wat kan er beter? En op verbeterpunten komen we terug. Hierbij vind ik het trouwens belangrijk dat de keeper zélf leert aangeven waar hij goed in is en waar hij beter in wil worden. Gedurende de opleiding zijn we als het ware partners van elkaar. In mijn rol signaleer ik zaken en help de keeper om zich te ontwikkelen. Maar voor het grootste deel is hij daar toch zelf verantwoordelijk voor.'

'Het is de kunst om te zorgen dat je zo min mogelijk te doen krijgt'

Trainingsvorm

Organisatie

- 1 groot doel
- 2 kleine doeltjes
- voldoende ballen bij de keeperstrainer

Inhoud

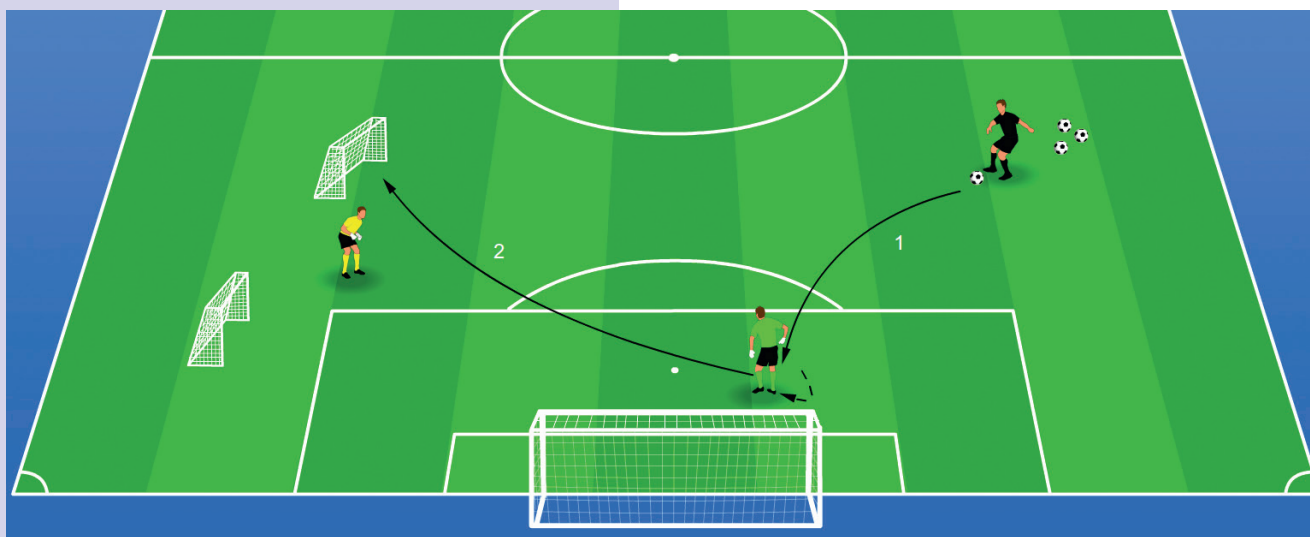
- keeperstrainer speelt in op keeper 1, die eerst ruimte voor zichzelf maakt
- keeper 1 neemt aan met links en opent de bal naar de linkerkant, door te scoren in 1 van de beide doeltjes
- keeper 2 maakt een keuze om 1 van de beide doeltjes te verdedigen

Coaching

- 'Stel je zo op dat je de bal goed met links kunt verwerken.'
- 'Kijk over je schouder naar de linkerkant, al voordat je de bal aangenomen hebt.'
- 'Vraag de bal op je linkerbeen.'

Methodiek

- keeper 2 dichterbij de zestienmeter neerzetten (moeilijker)
- tweede keeper weglaten (makkelijker)
- ballen met verschillende snelheden inspelen
- doeltjes groter of kleiner maken
- oefeningen zowel links- als rechtsom laten uitvoeren



Handige trainersmaterialen voor jezelf of voor je club!

Bestel ze online via 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,-

