

De JeugdVoetbalTrainer

nummer 57

8^e JAARGANG | JUNI 2018 | www.devoetbaltrainer.nl

Wedstrijdtraining
PSV onder 16

Aanvallen onder weerstand
FC Twente onder 19

Jeugdopleiding Vitesse

Onder 17
Kevin Moeliker

Onder 16
Theo Janssen

Onder 13
Tim Cornelisse



Plezier en beleving staan centraal in laatste training voor wedstrijd

Wedstrijdtraining door PSV onder 16

PSV Onder 16 verzorgde tijdens het Trainerscongres een drukbezochte demonstratietraining op de velden van Be Quick '28. Trainer Adil Ramzi koos, richting de wedstrijd tegen Ajax van een dag erna, voor een reguliere voorbereiding. Zijn assistenten Joonas Kolkka en Tim Wolf leidden de training, Ramzi schetste de context richting het aanwezige publiek. Voorafgaand aan de training sprak De Voetbaltrainer met Ramzi over de demonstratietraining, met een koppeling naar de wedstrijd tegen Ajax onder 16.

Vrijdagtraining

U geeft aan op de dag voor de wedstrijd vaak voor dezelfde training te kiezen.

Adil Ramzi: 'Dat klopt. Als trainer neem je twee dingen mee: wat je zelf als speler hebt ervaren en prettig vond, en wat je goed vindt voor de groep. In mijn tijd als speler vond ik het erg prettig om de dag voor de wedstrijd een bepaalde structuur te hebben, ook

dingen doen, is overigens een keuze van mij als trainer en geen clubbeleid.

Je wilt tijdens zo'n training op vrijdag het lichaam én het hoofd goed op de wedstrijd voorbereiden. We doen altijd eerst een lange warming-up onder leiding van de fysiektrainer. Vaak bemoei ik me hier niet al te veel mee en geef ik hem veel verantwoordelijk-

geschikte prikkel geven richting de wedstrijd van een dag erna. Zou je veel in duur gaan zitten, dan is het lichaam niet klaar voor het hoge tempo tijdens de wedstrijd.

Negen van de tien keer leidt mijn assistent de training op vrijdag. Zo heb ik meer tijd om op andere dingen te letten en veel te observeren. Soms zijn er bijvoorbeeld wat wisselingen in de basis die ik individueel met spelers bespreek. Ik let ook veel op de lichaamshouding van spelers en stel ze daar eventueel vragen over. Dat mijn assistent de training leidt, geeft veel rust. Door de week leid ik de trainingen meestal zelf en dan ben je toch vooral bezig met het in goede banen leiden van de vormen. Door even iets meer afstand te nemen, zie je dingen die je anders niet ziet.

Pas na de laatste training beslis ik definitief over de basisopstelling. Ik heb de hele week het niveau en de instelling van spelers gezien en daarin wil ik ook

'Negen van de tien keer leidt mijn assistent op vrijdag de training en houd ik me vooral bezig met observeren en individuele gesprekjes met spelers op het veld'

bijvoorbeeld als het ging om eten en slapen. Je leeft toe naar de wedstrijd en wilt daarin een bepaalde routine creëren. Ik heb ook het idee dat deze groep dat fijn vindt. Voor deze leeftijdsgroep geeft dit veel duidelijkheid. Dat we de dag voor de wedstrijd vaak dezelfde

heid. Daarna gaan we direct naar de partijen, met kaatsers achter de goals, óf komt er nog een tactische vorm tussendoor. Dat kan een positieospel zijn, zoals in de training van vandaag, of een iets grotere vorm. De intensiteit ligt altijd hoog, want we willen een



de vrijdag nog meenemen. Dat bedoel ik niet eens altijd voetballend, maar ook in de manier waarop iemand zich opstelt. Natuurlijk kan een speler ook een bepaald krediet opbouwen. Als hij weken achtereen goed heeft gespeeld en dan een mindere trainingsweek heeft, staat hij er niet meteen naast. Maar dan spreek ik hem daar wel op aan op de vrijdag. Ik leg hem uit wat ik zie en wat mijn gevoel daarbij is, en vraag hem hoe hij dit zelf beleeft. Voor de ontwikkeling van spelers vind ik het belangrijk dat ze niet altijd verzekerd zijn van een basisplek. Om ze goed voor te bereiden op het eerste elftal is het ook belangrijk dat er soms tegenslagen komen. De vrijdag is een ideale dag om met spelers op het veld over zulke dingen in gesprek te gaan.'

De fysiektrainer leidt straks de warming-up. Hoe ziet die eruit?

'Zoals gezegd geef ik hem hiervoor de verantwoordelijkheid, dus voor welke vormen hij precies heeft gekozen, weet ik niet. Wat we wel bespreken is hoe

een warming-up er op de dag voor de wedstrijd in grote lijnen uit moet zien. Natuurlijk moeten de spieren goed opwarmen, dus alles komt erin terug, ook sprintwerk. Wat op vrijdag erg belangrijk is, is dat er veel sfeer en beleving in de warming-up zit. Daarom doen we veel spelletjes in twee of drie teams, zoals estafettevormen. De fysiektrainer probeert hierin creatief te zijn door met leuke oefeningen te komen. Het kan best zijn dat we op vrijdag dezelfde warming-up doen als de week ervoor op dinsdag, maar je veel meer plezier en beleving terugziet bij de spelers. We hebben de hele week intensief en pittig getraind, dus is het goed dit ook af en toe in te bouwen. Was de sfeer goed, dan wil je dit vasthouden. Was de sfeer niet optimaal gedurende de trainingsweek, dan wil je dat richting de wedstrijd weer omdraaien.'

Positiespel

Julie kiezen tijdens de demonstratietraining voor een positiespel 10:4 in drie vakken.

'Dat klopt. In de twee buitenste vakken staan vijf spelers die op balbezit spelen. De vier verdedigers beginnen in het middenvak. Twee ervan zetten druk in het vak waar de bal is, de andere twee blijven achter in het middenvak (afbeelding 1a). Het viertal spreekt onderling af welke twee dit zijn. De andere twee spelers zetten dan druk in het andere vak. We tellen hoe vaak de verdedigers de bal binnen een bepaalde tijd uit het vak weten te krijgen. Dat kan zijn door een onderschepping of door een foute pass van het balbezittende team. Weet het vijftal dat de bal rondspeelt het andere vak te bereiken, dan gaat er een punt voor de verdedigers af. Zij werken bijvoorbeeld anderhalve minuut en proberen in die tijd een goede score neer te zetten. Komt de bal boven de knie, dan krijgen de verdedigers een punt.

De rol van de twee spelers die achterblijven in het middenvak is in eerste instantie coachend. Zij sturen hun twee teamgenoten in hun rug aan om-

dat zij het beste overzicht hebben over de situatie. Ze coachen ze bijvoorbeeld naar links of naar rechts, en geven aan of ze geduld moeten houden ('Wachten!') of druk moeten zetten ('Druk!'). Daarnaast wordt er van ze verwacht dat ze passlijnen blokkeren richting het andere vak. Ze moeten dus over hun schouder kijken waar de spelers in het vak achter ze staan opgesteld. En de onderlinge afstanden moeten in orde zijn, anders wordt de bal ertussendoor gespeeld. Dit is een belangrijk aspect richting onze wedstrijd van morgen, uit tegen Ajax. Zij willen graag middenvelders tussen de linies inspe-

len, dus is het voor onze middenvelders belangrijk dit te voorkomen door de passlijnen te blokkeren en zo ballen te onderscheppen.

De twee spelers die drukzetten zijn bijvoorbeeld te vergelijken met onze 9 en 10. Of, nu we de laatste tijd vaak drukzetten met drie aanvallers, een spits en een buitenspeler. Zij moeten het juiste moment herkennen om de bal aan te vallen. En ze proberen de bal naar de zijkant te dwingen, om zo de tegenstander vast te zetten en een dieptebal af te dwingen. Als zij goed samenwerken met de twee spelers in

het middenvak, kunnen ze de bal op die manier onderscheppen. Dit is in de wedstrijd te vergelijken met de volgende situatie: de 9 en 11 dwingen de bal naar de back, die alleen nog maar vooruit kan spelen. Op het middenveld zijn 6 en 8 vervolgens in staat de bal te onderscheppen (afbeelding 1b). Wij spelen meestal met de punt naar achteren op het middenveld. Dwing je de tegenstander over links, dan zijn de spelers in het middenvak dus eigenlijk je 6 en 8. Dwing je ze over rechts, dan zijn het je 6 en 10. Speel je tegen twee spitsen, dan houd je je 6 daar graag vlak vóór en zijn dit je 8 en 10. Een van elf spelprincipes binnen onze jeugdopleiding is dat we ruimtes verdedigen in plaats van tegenstanders. Ook dat komt in deze vorm mooi terug.'

Bovenstaande heeft betrekking op het verdedigende viertal. Wat is er belangrijk voor het balbezittende team?

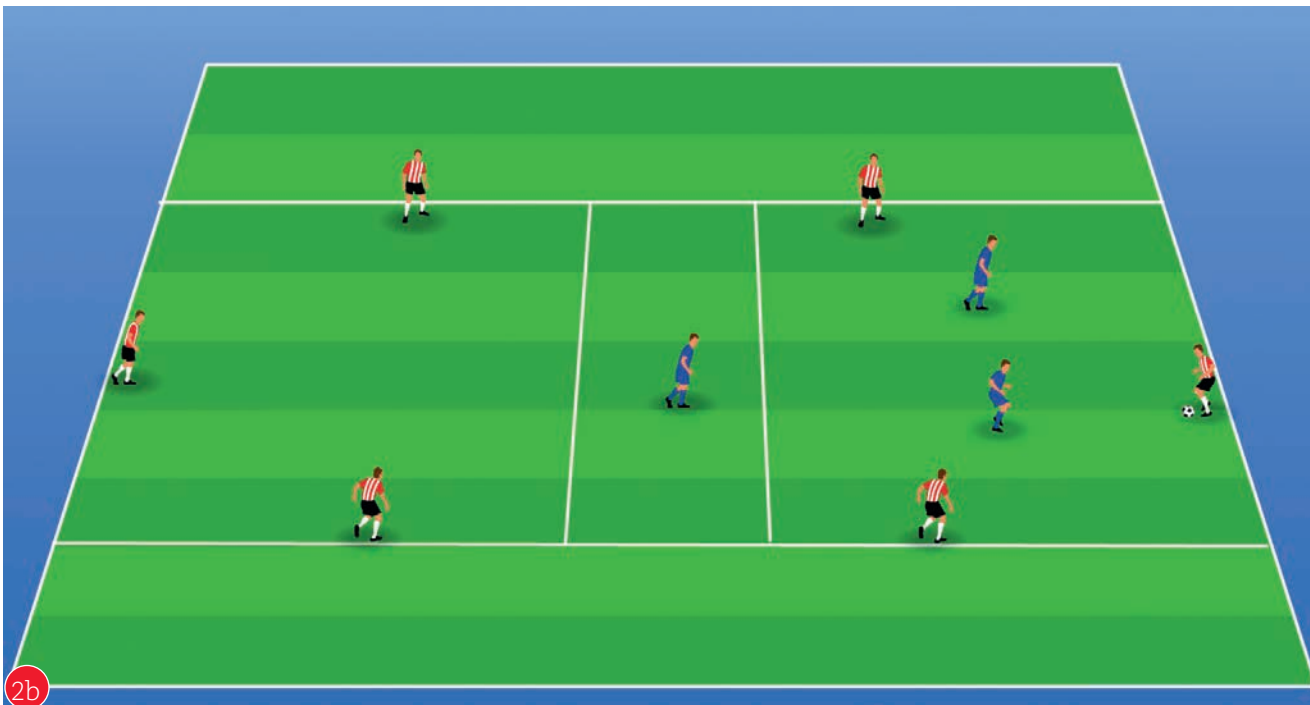
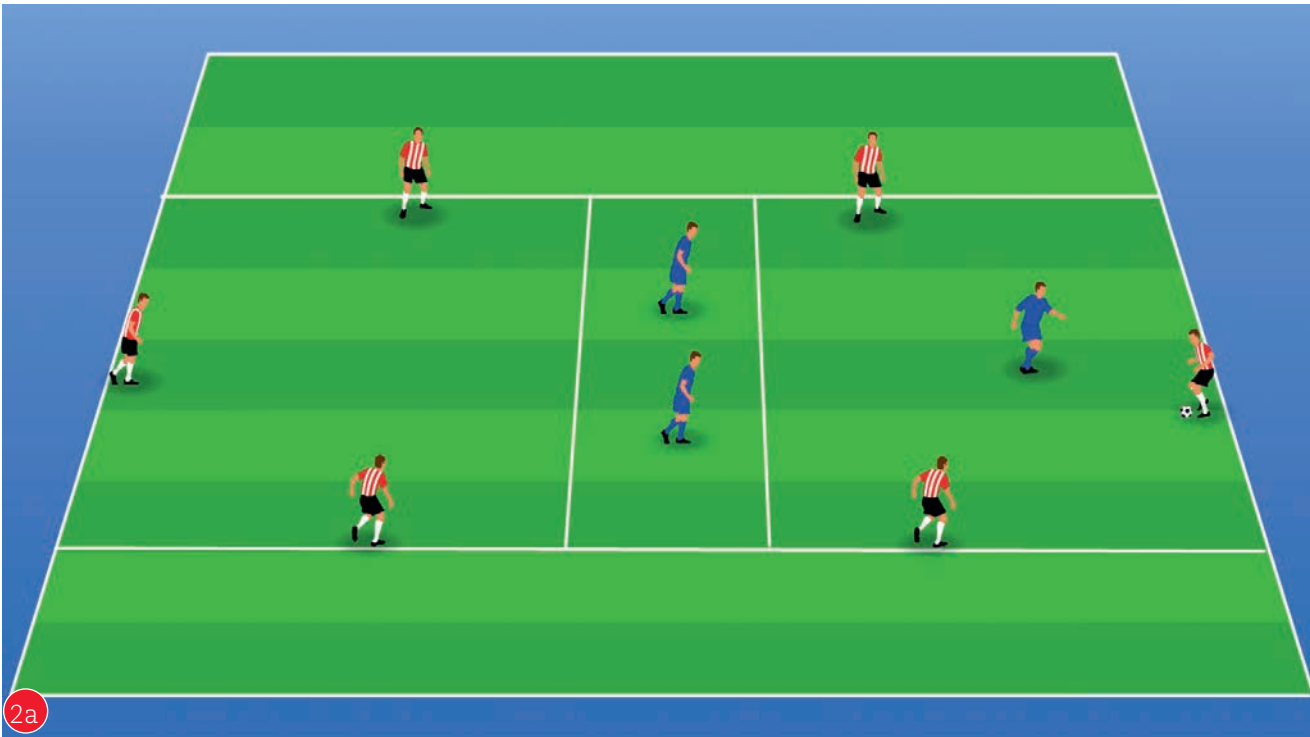
'In de wedstrijd willen wij graag eerst een verzorgde opbouw spelen om vanaf daar de diepte te zoeken. In deze vorm stellen de vijf spelers in één vak de opbouwende spelers voor. Zij zijn het dieptespel aan het voorbereiden. Wat ik heel belangrijk vind, is dat spelers zó positie kiezen dat ze lijnen openen om aangespeeld te worden, maar niet te ver. Ze moeten eigenlijk zo positie kiezen dat de bal er nét langs kan. In deze vorm komt ook een ander spelprincipe van ons terug: driehoeken vormen. Soms bouwen we in de wedstrijd op met twee centrale verdedigers, twee backs en een controleur. Die veldbezetting krijg je ook vaak in deze vorm. We bouwen ook wel op met drie man achterop, bijvoorbeeld met een controleur die ertussenin komt. Die bezetting is ook gemakkelijk te creëren in deze vorm. Wat je uiteindelijk wilt is dat je spelers inspeelt tussen de linies. Daarom mag de bal ook niet boven de knie komen: met gerichte, lage passes tussen middenvelders door willen we de aanvallende spelers aan de bal krijgen.'

Jullie hebben vandaag veertien spelers tot je beschikking, dus is 10:4 een logische keuze. Hoe speel je deze vorm in andere aantallen?

'Deze vorm spelen we ook vaak met



Een positie spel 10:4 in drie vakken, waarbij twee verdedigers drukzetten op vijf aanvallers (afbeelding 1a). Dwingen zij de bal naar de zijkant, dan is dit te vergelijken met de wedstrijdssituatie op afbeelding 1b.



Een variatie op het positiespel 10:4 met negen spelers. Er zijn drie vakken met drie spelers. Afhankelijk van het accent binnen de training zetten één of twee spelers uit het middenvak druk op de bal (veldafmetingen aanpassen).

negen spelers: zes spelen op balbezit, drie verdedigen. In beide buitenste vakken staan drie aanvallers. Krijgen zij de bal ingespeeld van de trainer, dan zet er één verdediger druk. Twee verdedigers in het middenvak halen de passlijn eruit voor een kantwissel (afbeelding 2a). Wat je ook kunt doen, is

de vakken veel groter maken en twee verdedigers doorsturen. De 3:2 die je nu in een vak krijgt, is bijvoorbeeld te vergelijken met het opbouwen met je twee centrale verdedigers en controleur tegen de 9 en 10 (afbeelding 2b). Of met de opbouw van je rechter centrale verdediger, rechtsback en rechtshalf

tegen de linksvoor en linkshalf van de tegenstander. Eén speler blijft in het middenvak achter om de passlijnen eruit te halen.

Je kunt eindeloos variëren met aantallen, veldafmetingen en regels. Dit is ook afhankelijk van je doelstelling.



Een partijspel 5:5 + 2K met twee kaatsers per team naast de goals. Zij moeten direct spelen.

Willen we in het begin van het seizoen het drukzetten verbeteren, dan kiezen we voor een relatief klein veld. Zo creëren we veel succesmomenten tijdens het drukzetten, waardoor onze spelers gaan geloven in deze manier van verdedigen. Vervolgens maken we het de volgende training iets moeilijker voor ze door het veld te vergroten. Trainen we op opbouwen, dan werkt het net andersom. We beginnen relatief groot en verkleinen van daaruit de vorm om het moeilijker te maken. Dit positie spel

is hiervoor overigens erg geschikt omdat je er zoveel kanten mee op kunt en omdat er veel elementen in zitten die we willen terugzien in de wedstrijd.'

Partijspel

Jullie sluiten de training af met een partijspel 5:5 + 2K, plus twee kaatsers per team die naast de goal staan (afbeelding 3).

'Dit doen we nagenoeg altijd tijdens de laatste training voor de wedstrijd. De kaatsers mogen de bal niet aan nemen, maar moeten direct spelen.

Het is niet erg wedstrijdrecht, omdat de kaatsers naast de goal in de wedstrijd buitenspel staan. Maar deze toevoeging brengt wel een mooie dynamiek met zich mee. Er zijn meer acties richting de goal en het tempo ligt hoger, wat het leuk maakt voor de spelers en ze op scherp zet richting de wedstrijd van morgen. Er wordt ook heel veel gescoord, waardoor het plezier onder de spelers hoog is. Dat maakt dit ook weer typisch een geschikte vorm voor de vrijdagtraining.

Het belangrijkste spelprincipe dat erin terugkomt, is anticiperen in plaats van reageren. Dat geldt binnen alle teamfuncties. In balbezit moeten de spelers continu naar elkaar kijken. Moet je wat uitzakken om een tegenstander mee te lokken? Kunnen we een overtal creëren met onze keeper? Hoe hoog staan de verdedigers van de tegenstander? Is er een aanvaller onderweg als derde man op het moment dat we een kaatser inspelen? Als je het hebt over anticiperen in plaats van reageren, dan is dat laatste punt een perfect voorbeeld. Ga je pas lopen als de bal onderweg is naar een kaatser, dan ben je vaak te laat, want dat is makkelijk te verdedigen. Lopende mensen moeten dus aanvoelen wanneer een kaatser bereikt





wordt, zodat ze hun directe tegenstander verrassen. In de wedstrijd tegen Ajax van morgen verwacht ik een tegenstander die vroeg en hoog drukzet. Dan is het belangrijk dat we de juiste momenten kiezen om snel diep te spelen. Dat kan in dit partijtje extra goed dankzij de kaatsers die er staan. In verdedigend opzicht willen we bin-

Meedenken

‘Of we in de wedstrijd hoog druk zetten of iets lager, wat we ‘de basis’ noemen, laat ik vaak aan de spelers over. Ik vind het belangrijk dat zij leren om verantwoordelijkheid te nemen voor de gekozen speelwijze en dat ze hierin actief meedenken. In het begin van het seizoen geef ik als trainer meer sturing

we dit in de tweede helft op dezelfde manier doen? Ook in deze trainingvorm is het belangrijk dat spelers hierover nadenken. Zetten de aanvallers hoog druk maar zakken de verdedigers ver in, dan word je op het middenveld overlopen.’

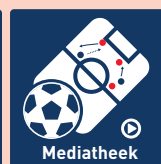
‘Met dit positieospel in drie vakken kun je, door te variëren in regels, veldafmetingen en weerstanden, heel veel kanten op’

nen onze speelwijze graag compact spelen, zowel vooruit als iets verder terug. Als de aanvallers het initiatief nemen om druk te zetten, moet de rest mee, want anders word je uitgespeeld. Zetten de aanvallers keer op keer druk terwijl dit eigenlijk niet kan, dan is het aan de verdedigers om ze hierop te wijzen. Dit komt mooi terug in deze vorm.’

aan dit proces. Naarmate het seizoen vordert, laat ik de spelers meer meedenken. Soms vraag ik ze ernaar in de bespreking. Een andere keer vragen we van de spelers hier onderling over te overleggen. Wij verlaten dan als technische staf de kleedkamer. Als we terugkomen, bespreken we de gemaakte afspraken. In de rust komen we hierop terug. Hoe gaat het drukzetten? Blijven

Mediatheek en TrainingsPlanner

Omdat tijdens de warming-up een speler uitviel met een blessure, speelde PSV in het positieospel in één vak met vier aanvallers in plaats van vijf, en fungeerde een trainer tijdens het partijtje als kaatser. Beelden van de training zijn te vinden in de Mediatheek, de vormen zijn uitgewerkt in de TrainingsPlanner.



Demonstratietraining FC Twente onder 19 (Niek Loohuis)

Aanvalsvorm met weerstand en omschakeling

De demonstratietraining van FC Twente onder 19 tijdens het Trainerscongres was niet alleen boeiend vanwege de heldere presentatie van Niek Loohuis, die de training leidde en ondertussen het publiek via een headset bijpraatte. Ook de gelaagdheid in de vormen, als gevolg van de vele methodische stappen, zorgde ervoor dat er steeds nieuwe dingen te zien waren. De jeugdspelers van FC Twente voerden eerst een passvorm uit, gevolgd door een aanvalsvorm.

Passvorm

Jullie begonnen met een passvorm met verschillende methodische stappen. Vanwaar die keuze?

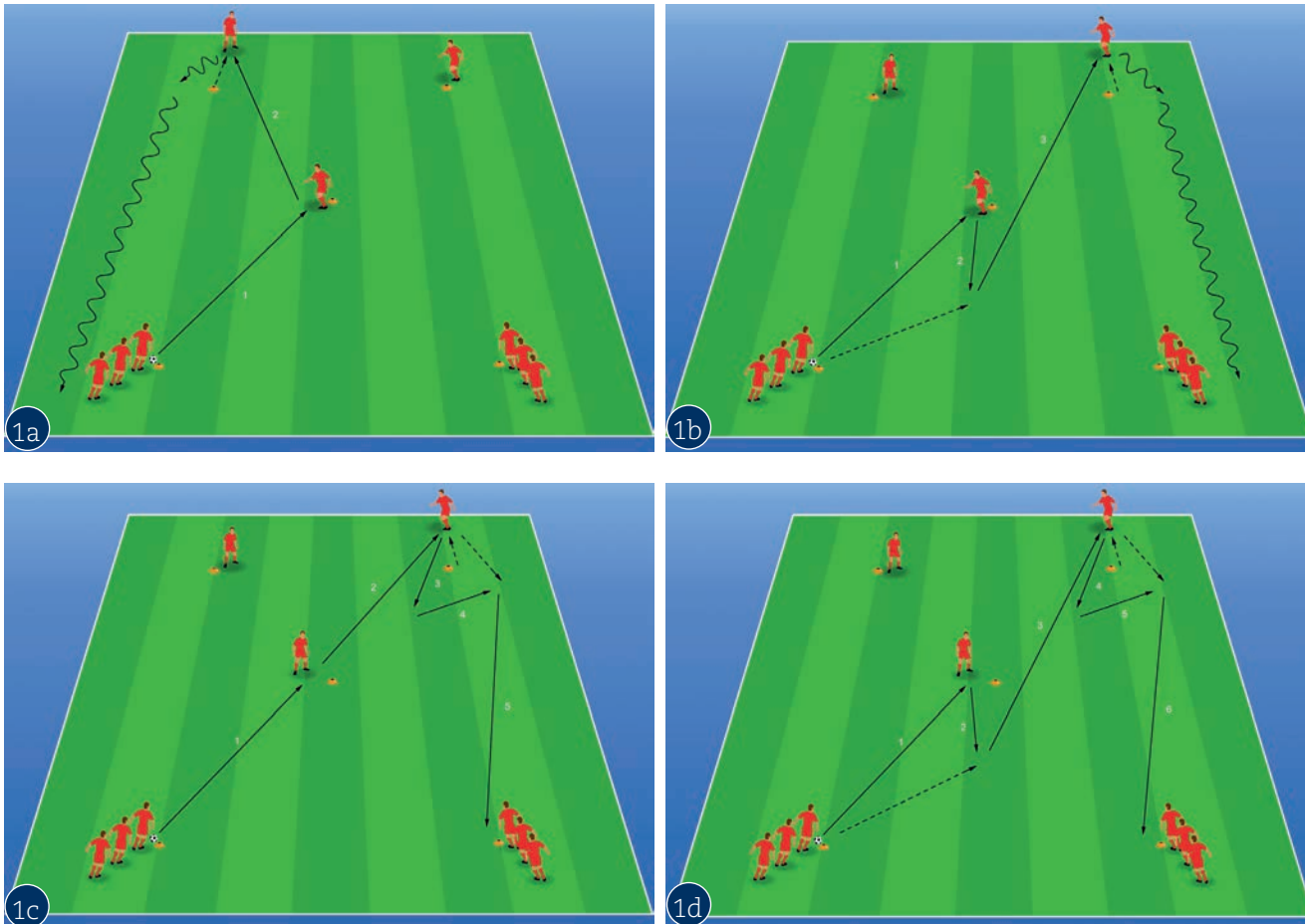
Niek Loohuis: 'We beginnen altijd met een warming-up met bal. Dat kan een rondo zijn, of een passvorm zoals we die zojuist deden. We hebben dan

ook, voordat de demonstratietraining begon, niet eerst ergens warmgelopen met de jongens. Dit was echt het begin van de training. Ik houd er niet van om eerst heel veel loopwerk zonder bal te doen. Sterker nog: dat doen we helemaal niet tijdens trainingen. Mijn ervaring is dat spelers vanzelf

wennen aan deze manier van opwarmen, op voorwaarde dat je dit als technische staf verantwoord opbouwt. In de eerste fase van de passvorm zit nog geen enkele sprint. Dit bouw je vervolgens stap voor stap op. Uiteindelijk zijn de spieren van de spelers, voordat ze naar de volgende vorm gaan, goed warm. Dat hebben we gedaan in vormen met bal, waardoor ze ook direct beter leren voetballen. Zoals ik ook tijdens de demonstratietraining vertelde, houd ik van vormen waar weerstand is ingebouwd omdat dit de vorm wedstrijdchter maakt. Dat is in deze passvorm niet het geval, maar dit is een vorm die bedoeld is om de spieren op te warmen, dus het dient een ander doel. Tegelijkertijd kunnen we wel met spelers aan de gang met zaken als het aanvallen van de bal, strakke ballen inspelen en de juiste lichaamshouding.

We deden een passvorm in twee organisaties met spelers in de vorm van een dobbelsteen met vijf ogen. Bij de





Een passvorm met drie methodische stappen, waarbij het tempo steeds verder wordt opgevoerd.

twee beginpunten staan meerdere spelers, op de overige drie posities begint telkens één speler. De eerste vorm was simpel: inspelen, opendraaien, opendraaien, teruggedribbelen (afbeelding 1a). Hierbij is het belangrijk dat de speler die de bal ontvangt op de verre zijde de bal achter de pylon vraagt en de pylon, die een

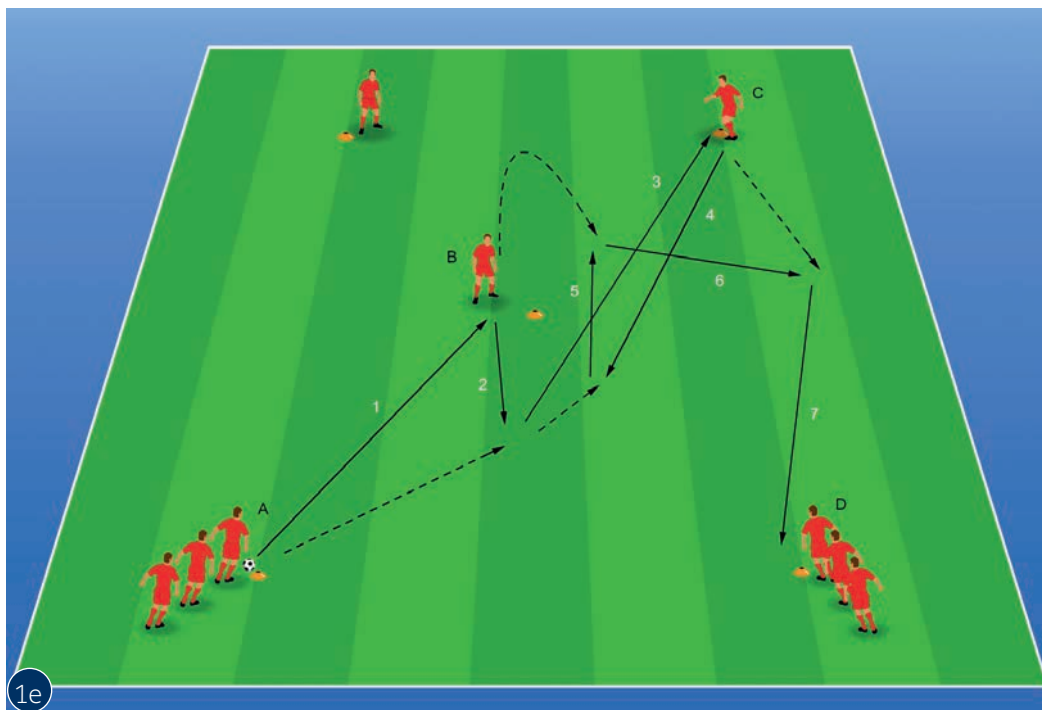
van de middenman, daarna een kaats, waarbij de pylon wordt omspeeld met een eentweecombinatie (afbeelding 1c). Nu dribbelt de speler die de bal ontvangt niet terug, maar hij passt de bal naar de beginspeler. De volgende methodische stap was een dubbele kaats, dus zowel bij de eerste pylon als de tweede (afbeelding 1d). Tot zo-

1e). Speler A speelt in, speler B laat de bal vallen en de bal gaat cross naar speler C. Die laat de bal niet vallen speler B, maar op speler A. Vervolgens komt speler B (de middenman) eronder. Hij geeft de bal in de loop mee aan speler C. Die speelt de beginspeler aan de andere kant in (speler D) en de vorm start over de andere kant. De speler die met de bal begint, speelt de bal cross in en sluit op een redelijk hoog tempo bij. In de laatste methodische stap begint het patroon hetzelfde, maar gaat de bal van speler B, nadat hij eronder komt, terug naar het beginpunt (afbeelding 1f). Tijdens de vorm kun je steeds meer van de spelers eisen wat betreft het tempo waarin ze de dingen uitvoeren, evenals het tempo waarmee ze hun bal achternalopen. Aan het einde van de gehele vorm, die in totaal zo'n tien à vijftien minuten duurde, waren de spelers goed opgewarmd. Bovendien gaven we zo de hersenen een prikkel. De vorm werd telkens anders en de spelers moesten niet alleen de pas-

'We doen de warming-up tijdens trainingen altijd in vormen met bal. Als je dit goed opbouwt, worden spelers warm én leren ze direct beter voetballen'

tegenstander voorstelt, met zijn aanname uitspeelt. De volgende stap was het inbouwen van een kaats en vervolgens dezelfde aanname op de verre zijde (afbeelding 1b). Al snel deden we dit andersom: eerst een aanname

ver was het nog heel simpel te begrijpen voor de spelers. De volgende vorm was al iets ingewikkelder en sluit aan bij de opbouw in fysieke belasting binnen de vorm, om beter warm te worden (afbeelding

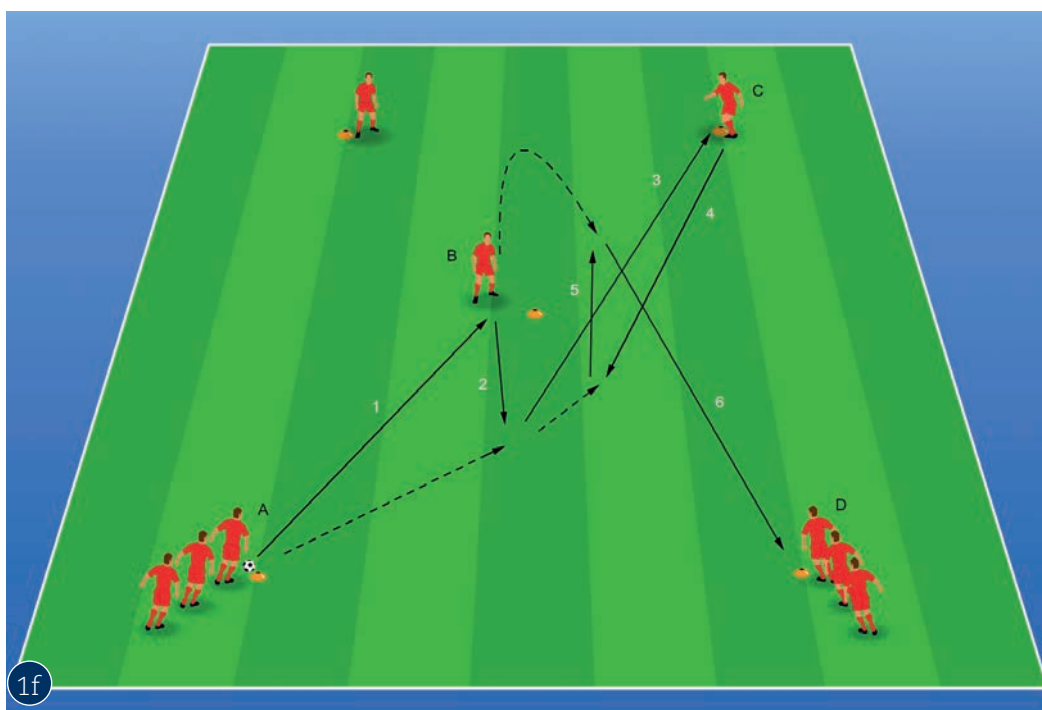


volgens extra regels en weerstanden toe te voegen. Hadden we dit op ons eigen trainingsveld gedaan, dan was ik wellicht direct gestart op de manier waarop we nu eindigden, maar je wilt ook aan het publiek laten zien hoe je met wat kleine aanpassingen een extra dimensie aan de oefening kunt geven. In deze vorm staat een aantal dingen centraal: de wisselwerking tussen de back en de buitenspeler aan de zijkant, de wisselwerking tussen degenen die de voorzet geeft en de spelers voor de goal, de wisselwerking tussen het drietal dat voor de goal komt en verschillende omschakelmomenten.'

Zijkant

Na het inspelen en kaatsen rond de middencirkel begonnen jullie aan de zijkant met de buitenspeler die in de bal komt en de bal meegeeft op de back die buitenom sprint (afbeelding 2a).

'Dat is wat we ook graag in de wedstrijd terugzien, zeker aan de rechterkant. Daar spelen we met een buitenspeler die erg goed aan de binnenkant kan spelen en een back die vaak de achterlijn haalt. Dit is een speler die vroeger buitenspeler was en die we hebben omgeturnd tot back. Door zijn verleden als buitenspeler herkent hij vaak het juiste moment om op te komen. Wat je graag wilt, is dat je de tegenstander voor keuzes stelt. Dat lukt veel beter als een buitenspeler aan de binnenkant speelt. Dit brengt de back van de tegenstander aan het twijfelen: moet ik doordekken op de buitenspeler, in de zone blijven staan of doorstappen op de back van de tegenstander? En op welk moment doe ik dit? Aan de linkerkant spelen we meestal met een buitenspeler die liever zelf aan de zijlijn blijft plakken om daar de 1:1 te zoeken, en een back die er vaker onder blijft. Dat betekent dat we vaak opbouwen met drie man: twee centrale verdedigers en de links-back, die dan iets aan de binnenkant speelt. Dit is ook de reden dat we deze vorm langer uitvoerden over de rechter- dan over de linkerkant.



Vervolg van de passvorm waarbij de beginspeler een dubbele eentwee maakt en de middenman eronder komt. Het tempo wordt nog verder opgevoerd.

sing goed uitvoeren, maar ook steeds nadenken.'

Aanvalsvorm

Daarna volgde een aanvalsvorm via de zijkant. Vanwaar de keuze voor deze vorm?

'We zitten qua planning in een week waarin we specifiek aandacht geven

aan aanvallen op de helft van de tegenstander, dus dit is een vorm die we dan regelmatig doen. Morgen spelen we tegen koploper Excelsior, dus heb ik ervoor gekozen om die vorm gewoon te doen, ook al is het een demonstratietraining. Ik heb wel een aanpassing gedaan door in een versimpelde vorm te beginnen en ver-

Om in deze vorm tot uiting te brengen hoe we tegenstanders voor keuzes kunnen stellen, hebben we op een gegeven moment een verdedigende back

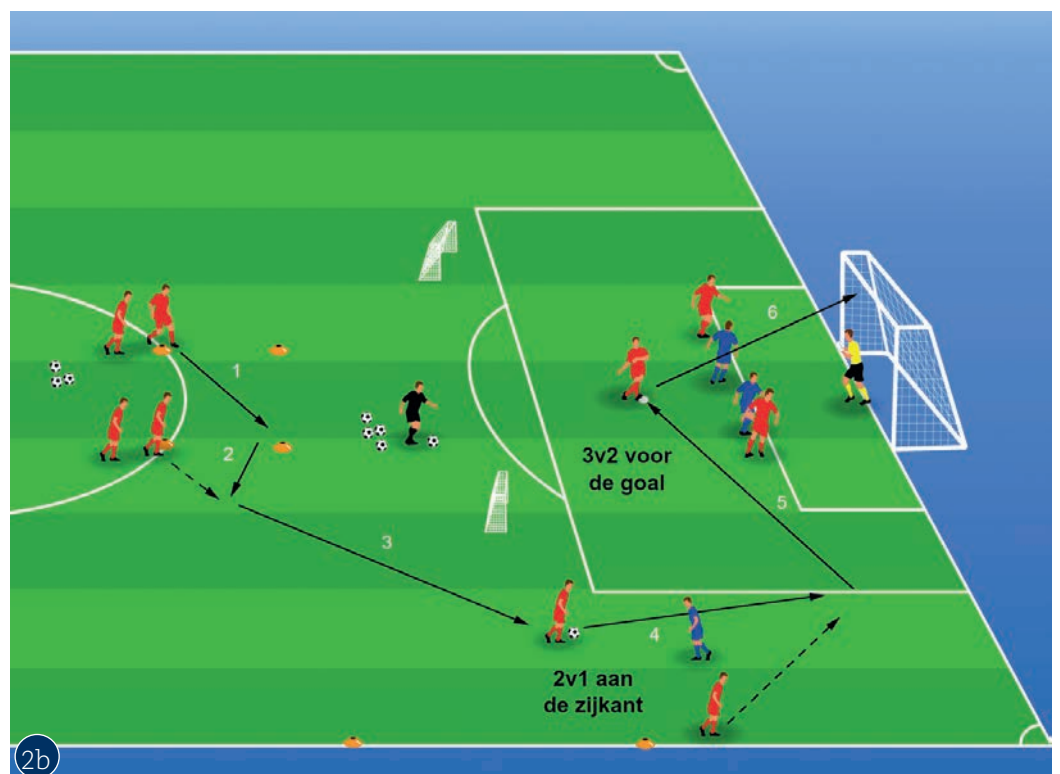
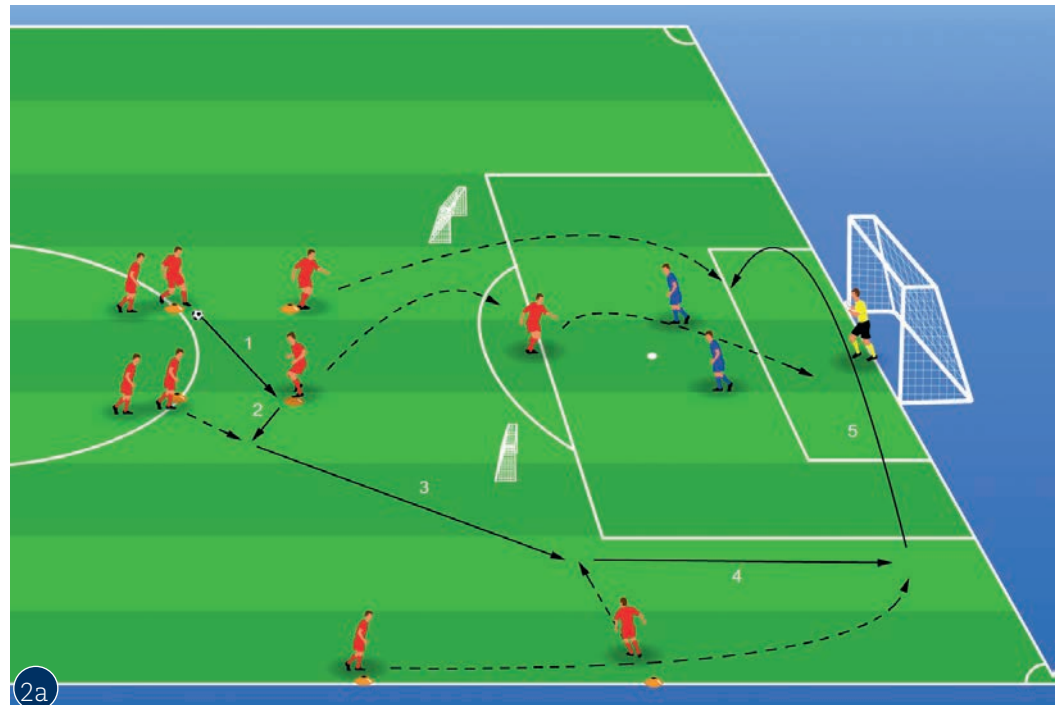
toegevoegd aan de vorm (afbeelding 2b). Onze buitenspeler en back kwamen zo 2:1 uit tegen de back van de tegenstander. Zij mochten zelf weten hoe ze dit uitspeelden. De buitenspeler mocht een vroege voorzet geven, of de back zelf passeren. Hij mocht de bal ook meegeven aan de opkomende back. Zijn keuze hangt vooral af van de positie van de back van de tegenstander. In de wedstrijd komt deze situatie bijna altijd voor vanuit spelverplaatsing. Ben je aan een bepaalde kant, dan is het erg lastig om 2:1 te komen en is het meestal 2:2. De buitenspeler van de tegenstander kan het

‘Als de keeper de bal vangt, mag hij ‘m in een goaltje gooien, waardoor de aanvallers genoodzaakt zijn direct om te schakelen’

dan goed belopen. Is de bal aan onze linkerkant, dan kantelt de linksvoor van de tegenstander vaak ver naar binnen. Het is dan cruciaal dat onze back het juiste moment herkent om op te komen. Timet hij zijn loopactie goed, dan kom je in deze situatie vaak 2:1 tegen de back van de tegenstander, zoals in deze aanvalsvorm. Een buitenspeler moet in deze 2:1 zo lang mogelijk zijn keuze uitstellen, omdat de situatie telkens wijzigt door keuzes van de tegenstander. Dekt een back door? Kantelt een middenvelder naar hem toe? Stapt de centrale verdediger uit?’

Bezetting voor de goal

Wat verwacht u van de voorzet en van de



Een aanvalsvorm waarbij drie aanvallers voor de goal komen. Door een verdediger toe te voegen, ontstaat er aan de zijkant een 2:1-situatie.

bezetting voor het doel?

‘Het liefst zie ik een lage bal. Hieruit ontstaan vaak de beste kansen, omdat een speler ertegenaan kan lopen. Hoge voorzetten zijn moeilijker om te zetten in een doelpunt. Dat zag je vandaag ook terug in de oefening. We

scoorden niet vaak uit hoge voorzetten en wel vaak uit lage, teruggetrokken ballen. Dat had overigens ook met de keuzes van de twee centrale verdedigers te maken. Zij stonden in ondertal, dus het was een natuurlijke reactie dat ze bij voorkeur de spelers



dekten die het dichtst bij de goal stonden. Dit zie je in de wedstrijd overigens ook vaak terug: voor spelers die gokken op de teruggetrokken bal is vaak minder aandacht dan voor spelers dicht bij de goal.

Van het drietal voor de goal vraag ik om drie posities bezet te houden: de

niet al staan, maar precies op het juiste moment arriveren. Bijkomend voordeel is dat hij zijn snelheid in het schot kan leggen door ertegenaan te lopen. Zet hij deze loopactie op het goede moment in, dan zie je ook in de wedstrijd dat dit voor middenvelders van de tegenstander moeilijk af te stoppen is. Om hierin meer variatie te

keeper en twee verdedigers na balverovering konden scoren. Dit had drie redenen: het is leuk voor ze, want zo kunnen ook zij doelpunten maken. Bovendien voegen we zo een wedstrijd-element aan de vorm toe: ook de verdedigers kunnen scoren, dus we kunnen een stand bijhouden. En daarnaast verplicht het de aanvallers om direct om te schakelen na balverlies, wat je ook in de wedstrijd van ze wilt zien. De keeper mocht de bal ook direct in een doeltje gooien. Daardoor zag je vaak dat twee aanvallers direct terugsprongen richting een goaltje. Zo'n goaltje is in de wedstrijd te vergelijken met een vrijstaande middenvelder. Speelt de keeper vervolgens een centrale verdediger in, dan zetten onze aanvallers weer vooruit druk.

‘Wil je een middenvelder in schietpositie krijgen met een teruggetrokken voorzet, dan is de timing van zijn loopactie cruciaal’

eerste paal, de tweede paal en ergens tussen penaltystip en zestienmeterlijn voor de teruggetrokken bal. Zo staan zij in een driehoek en hebben ze meer kans om tot een doelpoging te komen. Wie dit zijn, vind ik niet belangrijk. Dat hangt af van de situatie in de wedstrijd. Je hebt ook nog te maken met één of twee controlerende middenvelders van de tegenstander, waardoor je nooit zó vrijkomt voor de goal. Toch zie je regelmatig dat we tot schieten komen uit een lage voorzet. Daarvoor is de timing van de speler die daar komt cruciaal. Hij moet er

krijgen, hebben we geprobeerd de centrale verdedigers te beïnvloeden door van ze te vragen vaker af te wisselen in de spelers die ze voor de goal dekken. Het vrijlaten van de speler bij de eerste paal is erg onnatuurlijk, dus de verdediger bij de tweede paal liet zijn man soms los om de teruggetrokken bal eruit te halen. Dat zorgde ervoor dat de aanvaller bij de tweede paal vrijkwam en dat degene die de voorzet gaf dit moest herkennen.’

Omschakeling

‘Er stonden twee doeltjes waarop de

Om dezelfde reden als de goaltjes – het creëren van een extra omschakelmoment – kozen we ook voor een vervolg op elke aanval: een 3:2 + K, met de aanvallers die voor de goal komen tegen de twee centrumverdedigers plus keeper (afbeelding 2c). Was de bal uit het spel, dan speelde een trainer het drietal in. We speelden gewoon met buitenspel, dus de aanvallers moesten zo snel mogelijk terug in positie komen. De verdedigers liepen ook vooruit, te vergelijken met een weggewerkte bal in de wedstrijd.

We hielden de totale score bij, waarbij de verdedigers dus konden scoren uit twee omschakelmomenten: eentje uit de voorzet en eentje uit balverovering in de 3:2 + K. Voor de aanvallers geldt in deze situatie: houd de bal in de as. Dan houd je twee opties open. Speel je de bal toch naar een buitenste aanvaller, dan kan de middelste speler buitenom komen, zodat de speler die de bal ontvangt weer de middelste is. Deze situatie komt soms voor in de omschakeling van verdedigen naar aanvallen. Sowieso komen er veel elementen in terug die wedstrijdrecht zijn. Het kunnen bijvoorbeeld ook onze drie middenvelders zijn die een situatie tegen twee centrale middenvelders uitspelen. En bepaalde principes komen terug, zoals de bal in de as houden (aanvallend) en de as afschermen (verdedigend). Het is ook een goede aanvalsvorm met weerstand. We doen veel afwerkvormen, waarbij eigenlijk altijd verdedigers meedoen om de vorm wedstrijdrecht te maken.'

Vrije keuze

Welke variaties zijn er mogelijk op deze aanvalsvorm via de zijkant?

'In deze aanvalsvorm komt er altijd een voorzet, maar we kiezen er soms ook voor om deze keuze vrij te laten. Dan mag de buitenspeler ook naar binnen dribbelen. We spelen dan bijvoorbeeld 5:4 + K, exclusief de spelers die de vorm opzetten rondom de middencirkel. Het balbezittende team speelt met een back, een rechtsvoor, een spits, een aanvallende middenvelder en een linksvoor. Het verdedigende team speelt met vier verdedigers en een keeper (afbeelding 2d). Als de buitenspeler aan de binnenkant wordt ingespeeld, komt de back eroverheen. Dribbelt de buitenspeler naar binnen, dan kan een centrumverdediger uitstappen. Dat betekent weer iets voor zijn keuze in de passing: kan hij de spits wegsteken? Kantelt iedereen naar de balkant, dan komt wellicht de buitenspeler aan de contrakant vrij. In deze vorm kozen we hier dus niet voor en volgde er altijd een voorzet.'



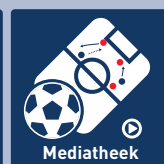
Na elke voorzet speelt de trainer een tweede bal in voor een aanvalsvorm 3:2+K.



Een optie is om de voorzet niet verplicht te stellen, maar de buitenspeler de keuze te geven naar binnen te dribbelen, bijvoorbeeld in een vorm 5:4+K.

Digitaal

In de TrainingsPlanner zijn korte video's te vinden van alle trainingsvormen in de demotraining, evenals een uitwerking ervan in de vorm van tekeningen en beschrijvingen. In de Mediatheek staat een langere video van de training.





Kevin Moeliker (TC I-jeugd) stond in het betaalde voetbal als keeper onder contract bij Dordrecht '90, NEC, Helmond Sport, Stormvogels Telstar, sc Heerenveen en Go Ahead Eagles. Na zijn carrière als prof kwam hij in het amateurvoetbal nog uit voor FC Lienden en vv Bennekom. Vanaf het seizoen 2009/2010 is Moeliker werkzaam in de jeugdopleiding van Vitesse. Eerst als keeperstrainer, maar daarna ook als trainer-coach van Onder 15, Onder 16 en als assistent-trainer bij Jong Vitesse. Van 2011/2012 tot en met 2015/2016 werkte hij ook bij de KNVB, als assistent bij de Onder 19. Inmiddels traint Moeliker in Arnhem voor het vierde jaar de Onder 17.

'Gedurende het seizoen houden we ranglijsten bij welke speler hoe vaak een partijtje wint'

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

Vak

Kevin Moeliker: 'In de jeugdacademie van Vitesse proberen we alles te doen om te zorgen dat het individu zich zo goed mogelijk ontwikkelt. Dus de ontwikkeling van de speler staat centraal. Dat we veelvuldig spelers durven doorschuiven naar hogere leeftijdscategorieën, is daar een voorbeeld van. Tegelijkertijd betekent dat doorschuiven ook dat er veel concurrentie is op bepaalde posities. Die concurrentie hoort bij profvoetbal, en in de Onder 17 is het goed dat spelers dat echt merken. Sowieso vind ik dat voetbal vanaf de Onder 17 al echt meer een vak wordt. De een heeft dat besef al, een ander is nog erg bezig met zijn omgeving. De een weet dat hij hard zal moeten werken om het eerste te halen, de ander denkt misschien dat hij er al is. Het interessante aan de Onder 17 is ook, dat het eerste elftal niet eens zo ver weg lijkt. Maar om die laatste stap te maken zullen spelers veel moeten doen.'

Prikkelen

'Zeker vanaf de Onder 17 ligt de nadruk meer dan ooit op het winnen. Des te hoger je komt in de opleiding, des te meer dat geldt. Bij mij komt dat winnen elke training terug, en ik probeer spelers door het instellen van bepaalde regels extra te motiveren. Bij een partijspel ruimen de verliezers op, of doen extra loopjes. Het moet altijd weer ergens om gaan. Gedurende het seizoen houden we ranglijsten bij welke speler hoe vaak een partijtje wint. Dit leeft ook bij de jongens, want ze spelen dus onderling in een klassement. In partijvormen kun je winnen ook koppelen aan bepaalde spelbedoelingen. Bijvoorbeeld dat een doelpunt pas telt zodra alle spelers zijn aangesloten tot over de middenlijn. Of dat een doelpunt zelfs dubbel telt zodra iemand van de tegenpartij juist niet heeft meeverdedigd tot op zijn eigen helft. Steeds weer zoeken we naar mogelijkheden om spelers te prikkelen en dat moet ook, want straks in de Onder 19 wordt winnen nóg weer belangrijker. Daarnaast zorgen we elke trainingsweek voor variatie. We spelen zowel in kleine, middelgrote als grote vormen. Om bijvoorbeeld diepte te leren herkennen, zul je ook bij partijvormen 5:5 het veld vooral groot genoeg moeten maken. Daarnaast spelen we geregeld 11:11, tegen en met de Onder 16, waardoor we echt kunt inzoomen op de wedstrijd.'

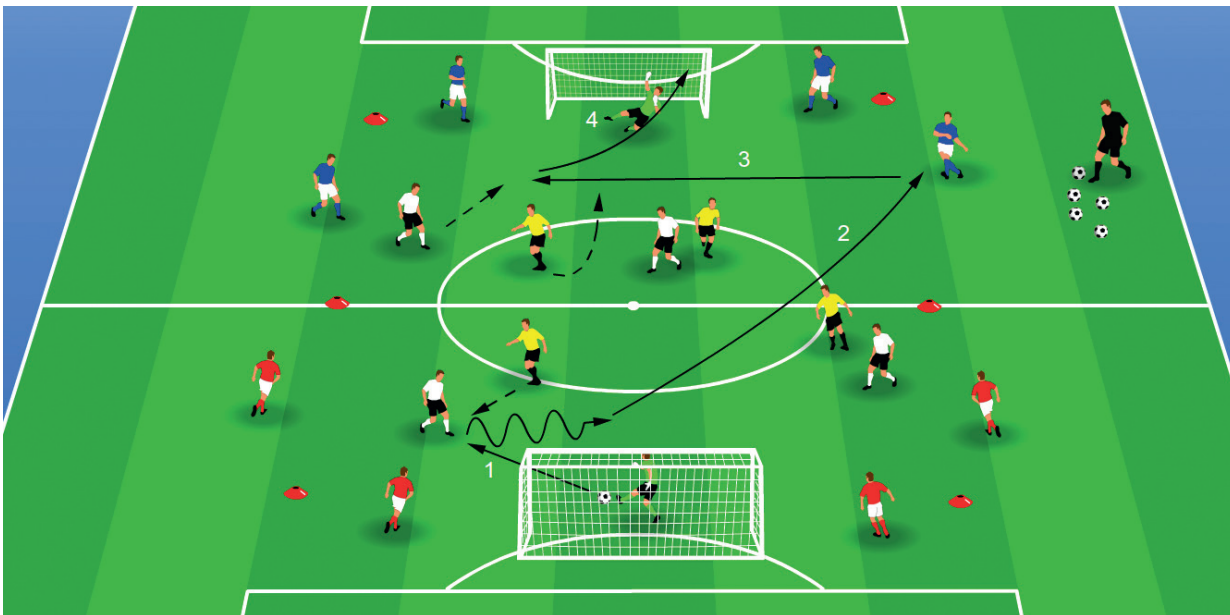
Zien

'Eenmaal op het veld, tijdens de wedstrijd, gaan we zoveel mogelijk uit van onze eigen speelwijze. Daarin proberen we situaties op te lossen. Bij Vitesse spelen we 1:4:3:3, al zie ik die formatie meer als een houvast. Zodra de bal rolt en een centrale verdediger doorschuift, speel je 1:3:4:3. En als de 10 dan ook nog eens doorschuift, spelen we 1:3:3:4. Het gaat er voor mij met name om dat spelers zien waar de ruimte ligt. Op basis daarvan moeten ze leren te anticiperen op bepaalde situaties die zich voordoen. Het mooiste is het natuurlijk wanneer spelers zélf zien waar die ruimte ligt en ook hoe ze er gebruik van kunnen maken. Dat vind ik het mooie van de Onder 17, je mag als trainer-coach steeds meer van spelers verwachten. Je wilt niet dat ze steeds naar de bank kijken, met een blik van: en nu? Ze moeten het zelf gaan leren oplossen, daar streef je naar.'

Onderschat

'Een onderdeel van dat 'meer mogen verwachten', is dat je goed in de gaten moet houden in hoeverre spelers daadwerkelijk begrijpen wat je bedoelt. In een gesprek kunnen ze duidelijk aangeven waar het om draait, maar eenmaal in het veld zul je ze nog steeds steuntjes in de rug moeten geven. De een meer dan de ander, dus die persoonlijke aanpak komt telkens terug. Die aandacht voor het persoonlijke, dat moet in deze leeftijdsgroep ook wel. Want er komt veel op spelers af. Sommige jongens krijgen een contractje, andere nog niet. Zoiets doet wat met ze, daarom ben je naast voetbaltrainer ook pedagoog. En dat wordt allemaal nog weleens onderschat.'

Trainingsvorm



4:4 (+ 2 keepers), met voor beide partijen 4 neutrale spelers

Inhoud

- het veld is 36 meter lang en 30 meter breed
- wit mag alleen de blauwe neutrale spelers gebruiken
- geel mag alleen de rode neutrale spelers gebruiken
- het team dat scoort mag blijven staan, de andere ploeg verlaat het veld en wisselt met 4 kaatsers

Beloning

'Een voorbeeld van een regel waardoor spelers geprikkeld worden om te winnen, is het feit dat in deze vorm de ploeg die scoort altijd blijft staan. Daar zit de beloning, en je merkt dat spelers dat extra motiveert. Ze willen zo lang mogelijk in dat veld blijven staan. Je kunt de ploeg die de meeste partijtjes wint uiteindelijk nogmaals belonen, of de ploeg die het minst vaak wint een extra opdracht geven.'



Theo Janssen speelde, in drie verschillende periodes, 242 wedstrijden voor Vitesse. Verder speelde hij nog voor Racing Genk, FC Twente en Ajax. Met die laatste twee clubs werd hij kampioen van Nederland. Janssen debuteerde in 2006 in het Nederlands Elftal en speelde zes interlands. In 2014 beëindigde hij zijn carrière en ging bij Vitesse aan de slag als scout en specialistentrainer. In 2016/2017 werkte Janssen als assistent-trainer bij Jong Vitesse, waarna hij in de winterstop van dat seizoen al overstapte als hoofdtrainer bij de Onder 16. Met dat team komt hij momenteel uit in de Eredivisie. In het seizoen 2018/2019 hoopt Theo Janssen de cursus TC I-jeugd te gaan volgen.

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

‘Wanneer je duidelijk en eerlijk bent, heb je nooit een probleem’

Duidelijkheid

Theo Janssen: ‘Voor mij zijn, ongeacht het elftal dat je traint, voor een trainer-coach twee zaken in elk geval heel belangrijk. Allereerst moet je een duidelijk idee hebben van hoe je wilt gaan voetballen, en daarnaast moet je een duidelijk idee hebben over hoe je met je spelers om wilt gaan. Wanneer je duidelijk en eerlijk bent, heb je in mijn ogen nooit een probleem. Vanuit mijn eigen ervaring als speler heb ik dat in elk geval wel altijd zo beleefd. Specifiek voor de Onder 16 geldt dat je, naast die duidelijkheid, ook goed moet kijken naar wat jongens verder nog nodig hebben. Daarbij kijk ik ook naar hun achtergrond. We hebben hier jongens rondlopen uit Amsterdam en Rotterdam, maar ook uit de regio rond Arnhem. Dat betekent dat je te maken hebt met verschillende types, een andere mentaliteit. Maar ook het leeftijdsverschil in deze categorie speelt nog een rol. Ik geloof er wel echt in dat je, juist op dat mentale en persoonlijke vlak, erg veel tijd en energie moet steken in je spelers. Want een potje voetballen, dat kunnen ze allemaal wel.’

Wisselen

‘Los van het feit hoe je als trainer-coach graag wilt spelen, is er bij Vitesse een visie over de manier waarop dat op het veld gebeurt. Bij de club kiezen we voor 1:4:3:3, waarbij de trainer-coach zelf de afweging maakt of dat met de punt naar voren of naar achteren is. Het is dus op zijn minst nodig dat je eigen idee over opleiden aansluit bij de manier waarop een club dat wil. Maar uiteindelijk is hetgeen er in de wedstrijd nodig is leidend. Daar kijken we in elk geval wel naar. Want als trainer-coach zie je zelf waar iets te winnen of waar iets te verliezen valt, en daar probeer je naar te handelen. Het mooiste is het wanneer spelers dat zelf doen, alleen moeten je verwachtingen op dat vlak wel reëel zijn. In het topvoetbal zie je dat ploegen tijdens de wedstrijd kunnen wisselen van systeem en speelwijze. Daar is ook in het jeugdvoetbal een slag in te maken, want zodra je wisselt zie je dat tegenstanders daar enorm veel moeite mee hebben. Maar als het je spelers zelf niet lukt om aanpassingen te doen, dan moet je ze helpen.’

Uitgangspunt

‘Op het wisselen van systemen en speelwijzes wordt bij ons bewust getraind. In partijspelen, wanneer we de opbouw trainen, laten we de tegenpartij op verschillende manieren drukzetten. Dus de ene keer begint de spits met afjagen, een ander moment wordt er vol drukgezet. De aanvallende partij mag geen lange bal geven, maar moet verplicht proberen om ‘erdoorheen te voetballen’. Eigenlijk gaat het steeds om de vraag: wat doet de tegenstander en wat wordt er dan van mij verwacht? Oefenvormen zijn er genoeg, bijna alles is al wel een keer bedacht. Maar het gaat er natuurlijk om met welke intentie je traint, dus wat wil je met een oefenvorm bereiken? Dat is essentieel. Mijn voorkeur gaat uit naar veel partijspelen, gespeeld op hoge intensiteit, want in partijspelen wordt de wedstrijd het dichtst benaderd. En net zoals we in een vorm de verdedigende partij op meerdere manieren druk laten zetten, leggen we ook aanvallend gezien accenten. En dan is steeds het uitgangspunt: welke spelers wil je waar aan de bal hebben?’

Transparant

'In de Onder 16 spelen we in een gesloten competitie, dus de-graderen is niet mogelijk. Wel moet je zorgen dat je in de eerste helft van het seizoen bij de beste zeven teams eindigt. En dat is ons gelukt, waardoor we ook na de winter op het hoogste niveau konden blijven spelen. Omdat het individu in de opleiding voor-rang heeft op het team, wordt er veel doorgeschoven. Voor de Onder 16 betekent het dat je dus niet altijd met dezelfde spelers traint en speelt, en dat geeft niet. Het uiteindelijke doel voor ons is dat we spelers door krijgen naar de Onder 17. En als we met

elkaar na een paar maanden in het seizoen al beslissen dat het voor die jongen beter is om door te schuiven, dan doen we dat. Dat beslissingen hier met elkaar genomen worden, daar ben ik naar spelers toe transparant in. Ik houd ze wel altijd voor dat ze het hele seizoen moeten proberen om hun eigen honderd pro-cent te halen. Meer kunnen ze niet doen. En soms moet je geluk hebben, dat er in de hogere leeftijdsgroepen niet te veel dezelfde types spelen als jij.'

Voldoening

'Om te zorgen dat spelers hun eigen honderd procent halen, helpen we ze met kleine dingetjes. Vaak heeft dat met het geven van vertrouwen te maken. Daar ligt voor mij ook een stuk voldoe-ning, want doordat we spelers bewust maken van zaken die met profvoetbal te maken hebben, merken we dat ze vooruitgaan. We proberen jongens te raken, zodat ze het beste uit zichzelf halen. Over sommige jongens werd vorig jaar getwijfeld, maar die spelen nu juist enorm goed en dat is mooi om te zien. Los van het feit dat wij zelf met jongens bezig zijn, leggen we de verantwoordelijkheid nog meer daar waar die hoort. Samen met mijn assistent Bart van Rooijen ben ik er voor de jongens, we helpen ze, maar ze moeten zelf zorgen dat ze beter worden. Zo geven we dat ook in de groep aan. 'Je speelt in de jeugdopleiding van Vitesse, dus iedereen hier kan goed voetballen. Maar om dat eerste elftal te bereiken is er meer nodig. Dus als je vragen hebt, hulp nodig hebt, dan kom je.' Die verant-woordelijkheid kun je er bij de Onder 16 al wel in brengen. Uiteindelijk bepaalt de speler zelf hoe goed hij wordt.'

'Spelers moeten proberen het hele seizoen hun eigen honderd procent te halen'





Tim Cornelisse begon bij AFC'34 in Alkmaar en maakte de overstap naar AZ. In 1997/1998 debuteerde hij echter bij TOP Oss in het profvoetbal. Hij werd vervolgens gekocht door Anderlecht, dat hem verhuurde aan RKC Waalwijk. In Nederland kwam Cornelisse daarna nog uit voor Vitesse, FC Utrecht, FC Twente en Willem II. Bij die laatste club sloot hij zijn profcarrière in 2015 af. Inmiddels werkt Cornelisse alweer drie seizoenen in de jeugdopleiding van Vitesse. Eerst anderhalf jaar als assistent-trainer bij de Onder 17, een functie die hij ook bij de Onder 19 bekleedde. Dit seizoen staat hij voor het eerst als hoofdtrainer aan het roer, bij de Onder 13. Volgend seizoen volgt hij de opleiding TC I-jeugd.

Plezier

Tim Cornelisse: 'Werken met de Onder 13 betekent vooral dat je werkt met een groep jongens vol enthousiasme. Elke dag zuigen ze als grote sponzen alles wat je ze aanreikt op. Het plezier dat ze uitstralen is ongelooflijk belangrijk. In je rol als trainer-coach moet je dat plezier dus vooral blijven stimuleren. Daarnaast is het bovenal nodig dat je je spelers helpt. Want de Onder 13 is de eerste leeftijdscategorie waarbij spelers op een groot veld spelen. Natuurlijk, in oefenwedstrijden in Onder 12 hebben ze daar al kennis mee gemaakt, maar nu dus ook in competitieverband. Dat samen leren spelen op een groot veld, daar zit de grootste uitdaging in deze leeftijdsgroep. Neem het positie kiezen, iets dat al heel lastig voor ze is. Zeker in balbezit zie je dat het veld nog heel klein gehouden wordt. Van nature, en ook omdat ze dat gewend zijn vanuit de Twin Games, lopen spelers naar de bal toe. Je kunt wel zeggen dat spelers het veld groot moeten maken en ruimtes moeten benutten, maar dat doen ze pas wanneer ze ook echt beseffen dat die ruimte er is.'

Nadruk

'Om het herkennen van grotere ruimtes te bevorderen, zijn we in het begin van het seizoen vooral bezig geweest met passen en trappen over grotere afstanden. Tegelijkertijd met het verbeteren van de lange pass leren spelers daardoor onbewust ook al dieper te kijken. Eigenlijk merkten we na een relatief korte periode van oefenen al duidelijk verbetering in de wedstrijd. Spelers wisten steeds beter om te gaan met die ruimte. In de Onder 13 is het 'herkenbaar' maken van wat er in de wedstrijd gevraagd wordt ook een aandachtspunt. Daarom proberen we situaties uit de wedstrijd zo natuurlijk mogelijk terug te laten komen op de training. En daarbij moet je vooral niet te veel tegelijk willen. De opbouw van achteruit is daar een voorbeeld van. Op een veld van twee keer de zestienmeter, zetten we de spelers in hun positie. Door bijvoorbeeld eerst 4:3 te gaan spelen (zie trainingsvorm 1) leren spelers van achteruit positie te kiezen en vrij te lopen. Daar ligt de nadruk op. Pas als dat goed gaat, bouw je uit.'

Een geheel

'Dat stapsgewijs uitbouwen van oefeningen maakt dat de herkenning blijft en spelers tegelijkertijd worden uitgedaagd om iets ook in een moeilijker situatie te kunnen. Net als bij het stapsgewijs leren aanvallen kun je je spelers zo ook meenemen in het verdiepen. Tijdens wedstrijden valt in het begin van het seizoen op dat de 7 en 11, wanneer de tegenstander de bal heeft veroverd, aan de buitenkant blijven staan. Voor onze middenvelders is het

dan niet te belopen. Hier hebben we het over in besprekingen, maar ook op het magneetbord én op het trainingsveld laten we dat terugkomen. Juist die herhaling en het op verschillende manieren laten zien, maakt dat jongens meer gaan onthouden. De meerderheid snapt het, een enkeling laat je het nog een keer extra zien. Ik vind het leuk om in te spelen op die verschillen en er uiteindelijk een mooi geheel van te maken.'

Herkenbaar

'Uiteindelijk hoop je in de Onder 13 natuurlijk te zien dat alle spelers stappen maken. Daarom hebben we afgesproken dat alle spelers zoveel mogelijk hetzelfde aantal speelminuten krijgen. En meestal lukt dit wel aardig. Want wil je beter worden, dan moet je daar wel de kans toe krijgen. Die stappen maken ze bij ons in 1:4:3:3, hoewel het benoemen van die formatie mij niet zoveel

zegt. Het 1:4:3:3 is een basisformatie die je bij de aftrap ziet. Als je veel beter bent dan je tegenstander en je backs gaan er constant overheen, speel je dan ineens 1:2:5:3? Het gaat er volgens mij vooral om dat je herkenbaar voetbal speelt. Dus tijdens de wedstrijd kun je best wijzigen van formatie, mits de intentie van voetbal hetzelfde is. Ook in de Onder 13 kan dat.'

Judo, dans, boksen

'Om binnen het verdedigen het drukzetten te oefenen hoef je op het trainingsveld geen grote veranderingen toe te passen. In dezelfde oefenvorm leer je de spitsen samenwerken in het drukzetten. Die vorm wordt vervolgens uitgebouwd naar 5:3 op een langer veld, waardoor er dankzij de middenvelders een extra linie bij komt (zie trainingsvorm 2). Uiteindelijk hoop je dat ze hetgeen je aangereikt hebt toepassen in de wedstrijd. En typerend voor de Onder 13 vind ik nog weleens dat op de training van alles lukt, bijvoorbeeld het spelen van goed positieospel of het twee keer raken, maar dat in de wedstrijd zaken minder uit de verf komen. Dat heeft ook met vertrouwen te maken, want op zaterdag speel je tegen een tegenstander en dat voelt toch anders dan op de training. Op maandagen spelen we geregeld in 8:8, en dan behandelen we iets wat we in de wedstrijd tegen zijn gekomen. Daarna gaat de Onder 13 in de gym verder, want we besteden elke week 45-60 minuten aan het ontwikkelen van motorische vaardigheden. Spelers krijgen judo, dans, boksen, en er wordt veel gestept.'

Fouten

'Binnen het streven naar herkenbaarheid kun je gerust eens iets uitproberen. Zo hebben we tegen buitenlandse clubs gespeeld, die op een andere manier drukzetten dan hoe we in Nederland gewend zijn. Dat ze met hun back bijvoorbeeld drukzetten op de onze. Ik vind er niets mis mee om spelers ook zoiets uit te laten proberen, eerst op de training en daarna in de wedstrijd. Op het moment dat de tegenstander daar iets tegenover zet, hebben spelers in Onder 13 niet het vermogen dat zelf aan te passen. En ook dat is niet erg, want we proberen ze steeds duidelijk te maken dat je gewoon goed om je heen moet kijken. Wat gebeurt er allemaal in het veld en wat kun je daarmee? Elke situatie vraagt immers weer wat anders. En als het allemaal even niet lukt, is dat ook niet erg. Fouten maken mag en moet, want als je geen fouten maakt, ontwikkel je jezelf niet.'

Trainingsvorm 1



4 + keeper : 3

Opbouwen

'In deze vorm wordt er 4 + keeper : 3 gespeeld. We bepalen van tevoren waar we op letten, en dat zijn dus niet te veel zaken tegelijk. Eerst gaat het om het vrijlopen van de beide verdedigers op het moment dat de keeper de bal heeft. Je leert ze aan hoe ze opengedraaid moeten staan, zodat ze beter een oplossing naast zich of in de diepte zien.'

Drukzetten

'In exact dezelfde oefening kun je het drukzetten door de drie witte aanvallers trainen. Je laat ze zien hoe ze het beste dicht bij elkaar blijven en wie waar naartoe loopt. Als het goed gaat, kun je ervoor kiezen om het veld breder te maken zodat het moeilijker voor ze wordt.'

Trainingsvorm 2



7 + keeper : 6

Aanspelbaar zijn

'Zodra het 4 + keeper : 3 goed gaat, maken we het veld langer en breder en komen er meer spelers bij. Nog steeds focussen we ons op de opbouw, maar het vervolg wordt nu belangrijker. De drie gele middenvelders proberen aanspelbaar te zijn zodra een verdediger de bal vrij heeft liggen. Je kunt dan letten op hoe ze zich aanbieden, en ook op het moment van inspelen. Methodisch gezien kun je toe naar twee keer raken, zodat nog meer de nadruk komt te liggen op het sneller handelen. Wat betreft de positie van de doeltjes: je kunt ze, zoals in de tekening, iets meer naar de zijkant zetten. Of je kiest er voor om ze meer in het midden te plaatsen, het ligt er maar net aan waar je wilt uitkomen in de opbouw.'

JEUGDFONDS

SPORT & CULTUUR



Geen geld voor de voetbalclub?

Het Jeugdfonds Sport & Cultuur helpt! Wij betalen de contributie en eventueel sportkleding voor kinderen en jongeren als er thuis te weinig geld is. Ook voetballen? Kijk op jeugdfondssportencultuur.nl

Meedoen= Meer kansen!

jeugdfondssportencultuur.nl