

De JeugdVoetbalTrainer

nummer
58

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

Small-sided games
'Benut vrije ruimte'

Ontdekkend leren voetballen
Rol van trainer

CoachVak
WK/EK-artikelen online

WK in beeld
Vier momenten uitgelicht

Jeugdopleiding De Graafschap

Onder 14
Arjen Nijman

Onder 16/17
Stefan Maletić

Onder 19
Tim Bakens



Sigrid Olthof over 'small-sided games': heilige graal van Nederlandse voetbal

Benut de (vrije) ruimte

In Nederland wordt er, misschien wel meer dan ooit tevoren, weer op kleine veldjes gespeeld. Dat kleine veld zorgt voor meer duels, spelers moeten sneller handelen onder druk, het zijn de welbekende argumenten. Maar er klinkt ook een ander geluid. Want hoe zit het alweer met het 'uithalen van de bal'? Of het 'zien en bespelen van diepte'? Van Sigrid Olthof mag de bal weer wat vaker door de lucht. Ze heeft onderzoek gedaan naar de beste afmetingen in zogenaamde small-sided games. De Voetbaltrainer krijgt als een van de eersten een inkijkje in de uitkomsten.



Sigrid Olthof studeerde Bewegingswetenschappen aan de Rijksuniversiteit van Groningen (RUG). Binnen die Master specialiseerde ze zich in Sportwetenschap en liep onder andere stage bij de jeugdopleiding van FC Groningen, de club waar

ze tegenwoordig ook nog als sportwetenschapper én als assistent-trainer bij de Onder 12 betrokken is. Deze zomer hoopt ze haar proefschrift over small-sided games en de relatie met de wedstrijd af te ronden. Dit proefschrift komt tot stand na een samenwerking met de KNVB en haar promotieteam, bestaande uit Koen Lemmink (hoogleraar bij de afdeling Bewegingswetenschappen aan de RUG) en Wouter Frencken (sportwetenschapper bij FC Groningen).

In juni 2017 won Olthof op het World Conference on Science and Soccer in Rennes (Frankrijk) de Young Investigator Award voor de beste jonge onderzoeker. De voorbije periode was ze lid van de KNVB-expertisegroep, waarin ze een bijdrage heeft geleverd aan de rapporten 'Winnaars van morgen' en 'Optimale wedstrijdvormen pupillen: Onder 6 tot en met onder 12'.

Manipuleren

Sigrid Olthof: 'Wanneer je een rondje maakt langs de Nederlandse trainingsvelden, zie je in het jeugdvoetbal iets opvallends. Er worden vaak partijvormen gespeeld met weinig spelers,

het ware kunt manipuleren. Denk daarbij aan het aantal spelers, de afmetingen van het veld, het aantal keuren, de manier van scoren et cetera. De twee maatregelen die het meeste invloed hebben op het spel, betreffen

'Small-sided games zijn oefenvormen die afgeleid zijn van de wedstrijd'

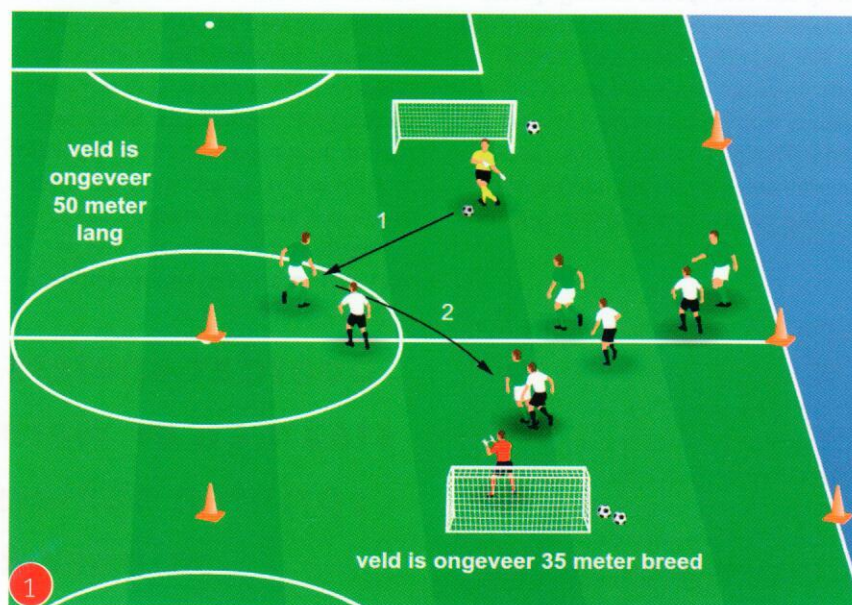
op een relatief klein veld. Deze kleine partijvormen, de small-sided games, zijn vormen waarbij je de regels als

aanpassingen in het aantal spelers en in de ruimte waarin gespeeld wordt. Mijn onderzoek gaat met name over

Wat zijn small-sided games?

Small-sided games, ook wel 'kleine partijvormen' genoemd, zijn oefenvormen die afgeleid zijn van de wedstrijd. Er zijn één of meerdere aanpassingen gedaan in de veldafmeting, het aantal spelers en/of spelregels. Ze worden gebruikt om gelijktijdig fysieke, technische en tactische vaardigheden van voetballers te trainen. Met aanpassingen in de small-sided games kan de trainer-coach de beschikbare tijd en ruimte voor spelers wijzigen, waardoor ze bijvoorbeeld meer of minder gaan rennen, meer of minder tijd krijgen voor voetbalhandelingen en verder van elkaar af of dichterbij elkaar gaan staan.

de combinatie hiervan, dus die aanpassingen die trainers maken aan de afmetingen op basis van het aantal spelers. Door op kleine veldjes te trainen, trainen we zeker bepaalde handelingen die je terugziet in de wedstrijd. Maar, en dat is de kern, door small-sided games alleen maar in kleine ruimtes te spelen, blijven andere voetbalhandelingen onderbelicht. De velden aanpassen naar wedstrijd-echte afmetingen is een oplossing voor dit probleem.'



Small-sided game 5:5, gespeeld op een veldgrootte die je vaak op trainingsvelden ziet

Dicht op elkaar

'Ga voor het gemak eens kijken bij een willekeurig partijtje 5:5, gespeeld op een veld van 50 bij 35 meter (zie tekening 1). Dan valt je het volgende op: de spelers staan een stuk dicht op elkaar, op 6 à 8 meter. Dat is een stuk dicht op elkaar dan de 12 à 15 meter zoals tijdens de wedstrijd het geval is. Daardoor is er eigenlijk alleen maar sprake van korte passes, die snel worden onderschept of waarbij de aangespeelde medespeler direct in duel komt. Bovendien blijven de ballen vrijwel altijd laag, waardoor er amper wordt gekopt. De noodzaak voor de verdedigende partij om georganiseerd druk te zetten is er niet, want spelers staan sowieso al compact en dicht op hun tegenstander. De momenten van verdedigen en aanvallen volgen elkaar in hoog tempo op, want het is heel moeilijk om op zo'n klein veld de bal langdurig in de ploeg te houden. Doordat spelers dicht op elkaar staan, zie je veel fouten en zie je veel duels. Met name voor de speler aan de bal is er uitdaging, maar hoe zit dat met de rest?'

Fel

'Nu kun je je natuurlijk afvragen of hetgeen zojuist benoemd is, erg is. Het

ligt er namelijk maar net aan wat je beoogt met een small-sided game. Stel je wilt de handelingssnelheid verbeteren of juist zorgen voor meer duels, dan is spelen op een klein veld zeker geschikt. Ook in de wedstrijd komen spelers weleens in een kleine ruimte, waarin ze snel moeten handelen en duels aangaan. Maar als dat gebeurt, roept de trainer vanaf de kant dat je op zoek moet naar een vrije medespeler of ruimte. In een small-sided

Fysiek onderpresteren

'Door het kleine veld worden de onderlinge afstanden tussen spelers automatisch kleiner dan in de wedstrijd. Hierdoor verandert de tijd en ruimte die spelers op het veld ervaren en daarmee dus de timing wanneer ze een duel moeten aangaan. Doordat spelers dicht op elkaar staan en er weinig vrije ruimte is, valt er fysiek trouwens ook iets op. Spelers sprinten minder, leggen

'Door small-sided games alleen maar in kleine ruimtes te spelen, blijven andere voetbalhandelingen onderbelicht'

game op een veld zoals in tekening 1 is die ruimte heel anders dan in de wedstrijd en heeft de speler geen mogelijkheid om een bal uit te halen. Bovendien, het partijtje dat gespeeld wordt, lijkt door al die duels fel, al mag je je met recht afvragen hoe echt dat is.'

minder afstand af en lopen minder high intensity runs. Wanneer trainers doordeweeks variëren in hun veldafmetingen en daarmee 5:5 in grotere ruimtes zouden trainen, creëer je grotere ruimtes op het veld en tackle je dat probleem van fysiek onderpresteren.'

Wedstrijd nabootsen

'Als je op zaterdag kijkt bij een 11:11, dan zie je een veld van 105 x 68 meter en op dat veld spelen twintig spelers en twee keepers. De bal verschuift van de ene naar de andere helft, hetzij over de grond dan wel door de lucht. Spelers worden uitgedaagd, omdat ze een oplossing kunnen zoeken, zowel dichtbij als in de diepte. Medespelers moeten zorgen voor afspeelmogelijk-

Relative pitch area

'Om te komen tot wedstrijddecide afstanden bij small-sided games, ben ik eerst gaan kijken hoe die er op zaterdag uitzien. Als uitgangspunt hebben we een veld genomen van 105 x 68 meter, afstanden die gangbaar zijn. Op dat veld spelen twintig spelers en twee keepers. Dat betekent dat elke speler $((105 \times 68)/22)$ zo'n 325 m² individuele ruimte heeft. Dit wordt ook wel relative pitch area of individuele speelruimte genoemd. Natuurlijk, de bal wordt continu verplaatst en spelers staan niet stil. Er wordt met buitenspel gespeeld, dus die 325 m² is betrekkelijk. Vervolgens maak ik de vertaling van 11:11 naar kleinere aantallen, waarbij die 325 m² gehandhaafd wordt.'

Voorbeeld: In tekening 1 wordt 5:5 (tien spelers) gespeeld op een veld van 50 meter lang en 35 meter breed. Als je de relative pitch area berekent, kom je uit op $((50 \times 35) / 10)$ 175 m² individuele speelruimte. Minder individuele ruimte heeft als logisch gevolg dat spelers dichters op elkaar staan dan in de wedstrijd. Om in relatief dezelfde ruimte te spelen als in de wedstrijd, zul je een partij 5:5 moeten spelen op een veld van 69 meter lang en 47 meter breed. Dan zijn de verhoudingen gelijk met de wedstrijd. Immers: $(69 \times 47) / 10 = 324 \text{ m}^2$.

heden en de verdedigende partij moet samen verdedigen. Ook de keeper speelt een belangrijke rol. Hij heeft ruimte voor zich die verdedigd moet worden, hij leert anticiperen op een eventuele dieptebal. Hij moet, in dat uitkomen, leren timen. Er is samenwerking met verdedigers, die al dan niet op buitenspel spelen en op elkaar moeten letten. In het begin van mijn onderzoek kwam ik erachter dat er op fysiek, technisch en tactisch gebied veel verschillen zijn tussen deze

zodat je je spelers zo goed mogelijk voorbereidt op de wedstrijd.'

Dezelfde handelingen

'Wanneer je doordeweeks dezelfde handelingen wilt zien als in de wedstrijd en bijvoorbeeld 9:9, 7:7, 5:5 of een afgeleide daarvan wilt spelen, zul je heel goed moeten kijken naar de grootte van het veld dat je gebruikt. Ik adviseer dus om relatief gezien dezelfde ruimte als in de wedstrijd te gebruiken. Daarmee creëer je ruimte

'Doordat spelers dichters op elkaar staan en er weinig vrije ruimte is, sprinten spelers minder, leggen minder afstand af'

wedstrijd en 'traditionele' small-sided games. Het doel was dus om small-sided games zodanig te ontwerpen dat we de fysieke, technische en tactische elementen uit de wedstrijd beter nabootsen. De centrale vraag van mijn onderzoek is dan ook geweest: Wat zijn optimale small-sided games,

voor de aanvallende partij, waarmee variatie komt in de handelingen: passes over afstanden zoals in de wedstrijd, dribbels, vrijloopacties van spelers in de diepte. Bovendien wordt de verdedigende partij 'wedstrijdecht' uitgedaagd. Die moeten ineens uitstappen om ruimte te verdedigen.



Small-sided game 5:5, gespeeld op een veld van 69 x 47, afstanden die overeenkomen met de ruimtes in 11:11 in de wedstrijd

En zodra één verdediger uitstapt, zullen de andere verdedigers moeten knijpen om de as dicht te houden. Je kunt bovendien met buitenspel gaan spelen, zodat ook de ruimte in de rug belangrijk wordt. Daarmee ontstaat ook de fysieke prikkel: de afgelegde afstand, high intensity runs en aantal sprints in deze small-sided games zijn hetzelfde als in de wedstrijd.'

Gedrag uitlokken

'Door 5:5 op 69 x 47 meter te gaan spelen (zie tekening 2), lok je gedrag uit dat past bij de handelingen die spelers in de wedstrijd laten zien. De onderlinge afstanden zijn gelijk aan 11:11, er is ruimte die verdedigd moet worden en diezelfde ruimte kan, bijvoorbeeld achter de rug van de laatste linie, ook worden aangevallen wanneer je er dus voor kiest om met buitenspel te spelen. Je zult merken dat teams ineens langer in balbezit blijven, meer tijd hebben om gericht te bouwen aan een aanval. Het spel op zich wordt natuurlijk wel iets anders, omdat je met minder spelers speelt. Maar de individuele speelruimte per speler is gelijk aan die in 11:11 en dat



Weergave van 'wedstrijdechte afstanden' bij small-sided games (9:9, 7:7 en 5:5)

ches kunnen die veldafmetingen wel van tevoren op hun trainingsvoorbereidingsformulier noteren en vervol-

van het veld impliciet kunnen zorgen voor voetbalgedrag, maar dat de rol van de trainer-coach niet te onderschatten valt. Hij is het die zorgt voor beïnvloeding, hij heeft de taak spelers bewust te maken van de ruimte: 'Kom niet alleen in de bal, maar maak ook ruimte door weg te lopen.'

'Door 5:5 op 69 bij 47 meter te gaan spelen, lok je gedrag uit dat past bij de handelingen die spelers in de wedstrijd ook laten zien'

zorgt ervoor dat de fysieke, technische en tactische prestaties beter overeenkomen met de wedstrijd.'

Rol van de trainer-coach

'Tijdens dit onderzoek heb ik veel medewerking gekregen van FC Groningen, Vitesse en PSV. Bij die eerste club heeft men zelfs besloten om op een trainingsveld extra lijnen aan te brengen, waardoor het voor trainers altijd duidelijk is wat reële afstanden zijn bij small-sided games (zie tekening 3). Bij amateurclubs is zo iets ongetwijfeld niet altijd mogelijk, maar trainer-coa-

gens gebruiken in hun training. Bij PSV maakten we een heel mooi voorbeeld mee van de gevolgen van het vergroten van het veld. Er werd voor het eerst 5:5 gespeeld in de wedstrijd-echte afstanden. In het eerste blokje bleven spelers hetzelfde gedrag vertonen als ze deden op een klein veldje, namelijk veel 'in de bal komen'. Maar nadat spelers door de trainer-coach bewust werden gemaakt van de ruimte, werd bij aanvang van de tweede partij de eerste de beste bal ineens hoog en diep gespeeld op een lopende speler. Dat geeft ook aan dat de afmetingen

Enige trainingsmoment

'Uiteindelijk zit natuurlijk de kracht in de variatie. Partijtjes op een klein veld, met kleine aantallen zijn gelet op de doelstelling die je hebt, niet verkeerd. Maar beperk je daar niet toe. Je zult spelers ook in kleinere aantallen in wedstrijd-echte ruimtes moeten zetten, zodat je ook in bijvoorbeeld 5:5 kunt werken aan wedstrijd-specifieke handelingen zoals dieptepass. Pas dan wordt er gezorgd voor een wedstrijd-echte fysieke, technische en tactische prikkel. Want wanneer je small-sided games zelden in wedstrijd-echte afstanden traint, dan is de wedstrijd dus eigenlijk het enige trainingsmoment.'



De rol van de trainer

Ontdekkend leren voetballen (2)

In De Voetbaltrainer 232 gaven co-auteurs Jeroen Koekoek en Wytse Walinga ons een inkijkje in het boek Ontdekkend Leren Voetballen. In dit boek, dat in het voorjaar van 2017 werd gepresenteerd en tot stand is gekomen na een meerjarige samenwerking met jeugdvoetbaltrainers Stefan Luchtenberg (Onder 13) en Dennis Rosink (Onder 11) van PEC Zwolle, worden wetenschappelijke achtergronden over 'motorisch leren' vertaald naar de praktijk. In dit vervolgartikel komen Luchtenberg en Rosink aan het woord, met name over de rol van de trainer.



Gekoppeld

Stefan Luchtenberg: 'Wanneer je in je rol als trainer het veld op gaat, en daar met je spelersgroep werkt, ga je ervan uit dat je spelers beter worden. Je hebt je training immers goed voor-

bereid, je hebt een idee over wat je wilt bereiken en ook over je coaching is nagedacht. Maar toch, het feit dat spelers beter worden is deels een aanname. Want hoeveel beter worden spelers dan precies? Is het rendement dat je denkt dat je behaalt wel groot genoeg? En hoe werkt motorisch leren? Dit soort vragen is voor ons de drive geweest om mee te werken aan de totstandkoming van het boek.'



Vervolgstep

Dennis Rosink: 'Wanneer je een training voorbereidt, bedenk je van tevoren een aantal methodische stappen. Je kijkt of spelers het spel begrijpen en op een gegeven moment pas je een van die

methodische stappen toe. Je maakt bijvoorbeeld aanpassingen in de omgeving, door het veld groter of kleiner te maken. Maar we merkten dat we soms best snel door die methodische stappen heen waren, bijvoorbeeld omdat we het idee hadden dat spelers al meer aankonden. Toch bleef de vraag dan hangen of we wel écht goed gekeken hadden. Want hoe verliep het spel tot aan het moment dat we besloten om een vervolgstap in te zetten? Was het in balans? Of was het, voor aanvallers of verdedigers, te moeilijk of juist te makkelijk?'

Optimaal

Stefan Luchtenberg: 'Als trainers willen we heel graag verbetering zien bij de spelers, en ze tegelijkertijd ook de ruimte geven om zelf te ontdekken wat werkt en wat niet werkt. Daartoe zul je altijd moeten starten met observeren. Stel je wilt dat spelers de bal open aannemen, zodat ze gelijk vooruit kunnen spelen of meerdere opties voor zichzelf creëren. Dan kun je natuurlijk, expliciet, gewoon zeggen dat ze 'open moeten aannemen'. Maar wordt er dan door spelers optimaal geleerd? Spelers gaan dan open

Wat is spelgecentreerd leren?

Spelgecentreerd leren kenmerkt zich door op maat gemaakte spelvormen, waarbij spelers al spelend beslissingen nemen die passen bij hun niveau. Leren in het spel is wezenlijk anders dan onderdelen los en droog trainen. Jonge spelers zijn gebaat bij gevarieerd oefenen en zoveel mogelijk spelend leren spelen. Trainers kunnen hierbij helpen door spelers de kans te geven speelmogelijkheden te ontdekken (soms impliciet) in plaats van direct oplossingen aan te dragen (zeer expliciet).



aannemen omdat wij het aangeven, terwijl we juist willen dat ze zélf gaan aanvoelen wanneer die open aanname kan of moet. Dus dat leren impliciet gebeurt.'

Steekbal

Dennis Rosink: 'Om bij dat voorbeeld van open aannemen te blijven; op latere leeftijd worden wedstrijden beslist doordat iemand vanuit een goede aanname die steekbal geeft waaruit gescoord wordt. Wij zijn dus gaan zoeken naar manieren om spelers op jongere leeftijd te stimuleren om open aan te nemen, zonder dat door middel van coaching aan ze op te leggen. Spelers moeten het zelf ontdekken en dit kan onder andere door ze de vraag te stellen of ze bij het aannemen beide doelen kunnen zien. Of je laat ze alleen scoren in het doeltje met een bepaalde kleur, hetgeen vervolgens steeds wisselt. Hierdoor is de focus niet alleen op de bal gericht, maar ook op de omgeving. Daarnaast kun je een regel instellen dat je alleen maar vooruit mag spelen zodra je open aanneemt, zodat spelers meer gestimuleerd en uitgedaagd worden. Bij dat laatste kunnen ze nog steeds, en ook dát kan een goede keuze zijn, gaan voor de veilige optie

door bewust niet open aan te nemen. Bijvoorbeeld wanneer er gelijk druk is van de tegenstander, of dat men ziet dat de ruimte aan de andere kant ligt en de bal uitgehaald moet worden.'

Manipuleren

Stefan Luchtenberg: 'Wat we eigenlijk willen bereiken is gedragsverandering, niet omdat wij als trainers iets zeggen maar omdat spelers zélf beseffen dat een bepaalde actie de beste is. We zijn samen met Jeroen

dat je de aanvallers door de as wilt laten spelen. Want vanuit de as kun je twee kanten op en dat vergroot de kans om tot scoren te komen. Vervolgens hebben we mogelijkheden gezocht om het 4:2 + 2 zodanig te manipuleren, dat die gedragsverandering onbewust vormt krijgt, dus impliciet. (zie trainingsvormen).'

Schotklok

Dennis Rosink: 'Zodra de trainingsvorm start, ga je vooral observeren.

'We zijn in Nederland geneigd die experimentele leerfase wat aan de kant te schuiven'

Koekoek en Wytse Walinga begonnen met een vorm 3:1 + 1 (zie artikel in De Voetbaltrainer 232, red.) en hebben dat gefilmd. Daarna zijn we dat gaan analyseren: wat zien we in dat spelletje allemaal gebeuren? Vervolgens zijn uit die beelden veertien scenario's gerold, die we stuk voor stuk hebben uitgewerkt. De vorm 3:1 + 1 hebben we uitgebouwd naar 4:2 + 2. In dat 4:2 + 2 kan het doel zijn

En dat is lastig, want vanuit een helpende rol zeggen trainers te snel en te veel voor. Als je ziet dat er weinig door de as gespeeld wordt, moet je daar niets van zeggen, maar ga je na een tijdje sleutelen aan de vorm. En dat sleutelen gebeurt door bijvoorbeeld aanpassingen te doen in de regels, of in de afmetingen. Ditzelfde geldt voor het scenario waarbij je in 4:2 + 2 merkt dat er te weinig gescoord wordt, omdat het baltempo te laag is (zie trainingsvorm 2). Dan ga je zoeken naar aanpassingen die je kunt doen om op impliciete wijze het verhogen van het baltempo te stimuleren. Zo kun je er bijvoorbeeld voor kiezen om een schotklok in te stellen, iets wat we vooral in het basketbal zien. Die schotklok kan zorgen voor druk, want spelers moeten binnen een bepaald aantal seconden scoren. Maar door ook daar weer met elkaar na

Stefan Luchtenberg en Dennis Rosink zijn beiden werkzaam bij de PEC Zwolle voetbalacademie. Op dit moment is Luchtenberg trainer-coach van de Onder 13, techniektrainer bovenbouw en daarnaast docent aan het Centre for Sports and Education. Dennis Rosink is coördinator onderbouw, trainer-coach van de Onder 11 en Athletic Skills Model (ASM) instructeur aan het Centre for Sports and Education. Al jarenlang spelen zij een rol in de talentherkenning en -ontwikkeling van jeugdspelers die instromen binnen de PEC Zwolle voetbalacademie.

Ontdekkend leren voetballen

Ontdekkend leren voetballen (ISBN 978 90 71902 25 3) beschrijft hoe de kracht van zelf ontdekken in de training een rol kan spelen. Het breekt een lans voor leren in het spel met een trainer die nauwkeurig de leerrijke omgeving ontwerpt. Het boek combineert de praktijkkennis uit het voetbal met actuele wetenschappelijke inzichten op het gebied van motorisch leren en spel. Aan de hand van voorbeelden van praktijkgerichte spelvormen leren kinderen het voetbal te ontdekken. De uitgave is bedoeld voor iedereen die zich graag bezighoudt met het creëren van een krachtige omgeving voor het leren spelen van het voetbalspel.

afloop over te praten, wordt er door spelers geleerd.'

Ideeën

Stefan Luchtenberg: 'Door minder voor te zeggen, maar spelers meer zelf aan te laten geven, hebben we bovendien gemerkt dat ze al erg ver mee kunnen gaan in het denken over het spelletje. Na een blokje 4:2 + 2 te spelen, halen we de groep bij elkaar, vertellen wat we zelf zien maar stellen vooral vragen. Tegen de aanvallers: 'Jullie hebben nu vijf doelpogingen gehad, maar niet één keer gescoord. We hebben zelf ideeën hoe het de volgende keer beter kan. Hebben jullie

die ideeën ook? Zo ja, wat voor plan kun je bedenken om het volgende blokje vaker te scoren? Overleg daar eens over met elkaar en laat in het volgende blokje zien wat je bedacht hebt.' Misschien, en dat merken we na het blokje daarna, vindt men dat er sneller door de as gespeeld moet worden. Of, als we verdedigers vragen hoe het kan dat ze zoveel goals tegen krijgen, vinden ze dat de as juist sneller dicht moet. Eerder stelden we, bewust of onbewust, vaker gesloten vragen, of gaven vanuit onszelf tips. Nu ligt de verantwoordelijkheid meer bij de spelers en gaan ze ontdekken hoe iets anders en beter kan.'

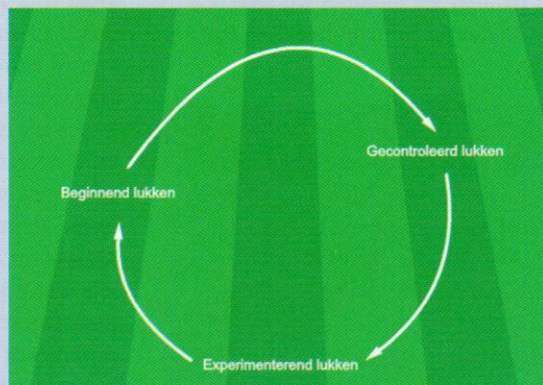
Beginnend, gecontroleerd, experimenterend

De trainer heeft bij het kiezen en ontwerpen van spelvormen, doorgaans meerdere doelstellingen. Op termijn wil hij dat spelers spelvormen doorlopen, om zo uiteindelijk bij 11:11 uit te komen. Daarnaast wil hij spelers leren omgaan met de variaties (tijd, tempo en richting) binnen een spelvorm, om zo hun flexibiliteit in handelen te vergroten. En de trainer wil een resultaat dat blijvend is, ook wanneer omstandigheden veranderen. Dat betekent dat in de spelvormen niet alleen het beginnend lukken belangrijk is, maar ook het op gecontroleerde wijze beheersen en waar mogelijk met bijna speels gemak experimenteren van belang is. Deze drie manieren van spelen kunnen worden opgevat als drie leerfasen bij het leren spelen van spelvormen.

Fase 1: Beginnend lukken: de speler concentreert zich voornamelijk op lukken, het oplossen van de spelvorm. Het spelen gaat gepaard met fouten en kost veel moeite (de spelers balanceren tussen mislukken en lukken).

Fase 2: Gecontroleerd lukken: het aantal fouten neemt af en het spel wordt steeds doelgerichter en gemakkelijker (de spelers zijn in staat tot effectief lukken).

Fase 3: Experimenterend lukken: vanuit de beheersing zoekt een speler naar nieuwe mogelijkheden en oplossingen (de spelers experimenteren).



Rugnummers

Dennis Rosink: 'Het interessante is, dat je door regels voor de ene partij te veranderen, juist ook de andere partij beïnvloedt. Stel je wilt bereiken dat verdedigers de as beter dicht houden, dan zou je de regel kunnen instellen dat wanneer aanvallers door de as spelen én scoren, het doelpunt dubbel telt. De verdedigers worden daardoor uitgedaagd om nóg beter die as dicht te houden, want ze willen die dubbele punten niet tegen krijgen. Als de bal aan de zijkant is kun je de verdedigers, en dat is dan meer expliciet, vragen of ze elkaars rugnummer nog kunnen zien. Want als dat niet kan, staan ze dus niet goed gestaffeld en dat levert gevaar op zodra de bal in de diepte wordt gegeven.'

Creativiteit

Stefan Luchtenberg: 'Als je teruggaat naar een van de beginvragen, dus wanneer je overgaat naar een volgende methodische stap, onderschatten we die laatste fase: het experimenterend lukken. Als spelers bijvoorbeeld het 4:2 + 2 steeds beter beheersen, zie je in die laatste minuten van het spel weleens stiftjes, in plaats van een simpel schot. We zijn allemaal gewend om, ook tegen kinderen van acht of negen, te roepen dat ze die bal er gewoon in moeten schieten. Maar als je dat in deze leeftijdsgroep al doet op een training, wat doe je dan met hun creativiteit? Eigenlijk blokkeer je die al vroeg, terwijl spelers later in de opleiding toch al genoeg krijgen opgelegd. Wij hebben spelers hier ook over bevraagd: Wat leer je nu vooral thuis en wat leer je vooral op de club? Spelers geven dan aan dat ze op de club vooral tactische principes leren, maar thuis de nieuwe dingen uitproberen. Daar waar ze misschien tegen mindere tegenstanders spelen, in een meer veilige omgeving. En dat is jammer, want óók op de club willen en moeten we spelers meer de ruimte geven om te ontdekken. We willen creativiteit stimuleren, maar wanneer een speler dan iets creatiefs doet vinden we het eigenlijk niet oké. We zijn in Nederland geneigd die experimentele leerfase wat aan de kant te schuiven, terwijl die fase wel degelijk heel belangrijk is voor hun ontwikkeling.'

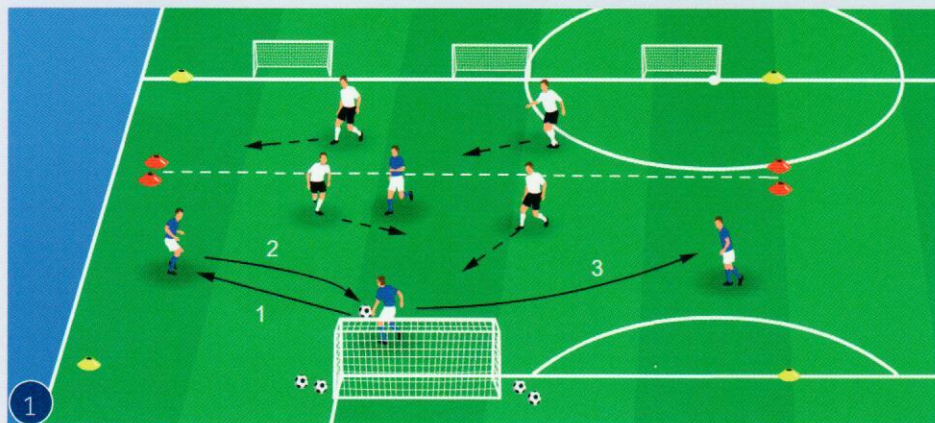
Trainingsvormen

In 'Ontdekkend leren voetballen' worden voorbeelden gegeven van hoe je technische en tactische vaardigheden kunt oefenen in eenvoudige spelvormen. Positioneren, passen, openen of sluiten van afspeellijnen, alles komt in simpele vormen aan bod. In De Voetbaltrainer 232 werden twee scenario's van 3:1 + 1 (in het boek zelf staan er veertien (!) uitgewerkt). Een vervolgstap op dat 3:1 + 1 is het spelen van 4:2 + 2, dat in vier scenario's is uitgewerkt. In dit artikel zullen we ons beperken tot twee van die scenario's:

- 'De aanvallers blijven in de breedte rondspelen, er ontstaat geen dieptespel.' (tekening 1)
- 'De spits wordt bereikt en dit leidt tot reële doelmogelijkheden.' (tekening 2)

Scenario 1: de aanvallers blijven in de breedte rondspelen, er ontstaat geen dieptespel

Leerdoel voor de aanvallers: de spits bereiken



De aanvallers blijven in de breedte rondspelen, er ontstaat geen dieptespel

De achterste drie spelers leren door hoog baltempo een opening in de verdediging te creëren, waardoor de spits aanspeelbaar wordt. De spits leert wanneer hij zich met de balrichting mee (vooral bij passes) of tegen de balrichting in (vooral bij dribbels) moet verplaatsen om aanspeelbaar te zijn.

Organisatie

- 3 minidoeltjes
- 1 pupillendoel
- 4 gele hoedjes
- 4 rode hoedjes

Inhoud

- aanvallers krijgen 5 pogingen om te scoren in 1 van de 3 doeltjes
- na een uitbal eindigt 1 poging
- 2 verdedigers blijven in het keepersvak vóór de goaltjes (aangegeven door de dubbele rode hoedjes)
- 2 verdedigers staan in het speelveld
- de 4 aanvallers mogen zowel in het keepersvak als in het speelveld komen
- na een onderschepping krijgen de verdedigers 1 poging om te scoren op het grote doel

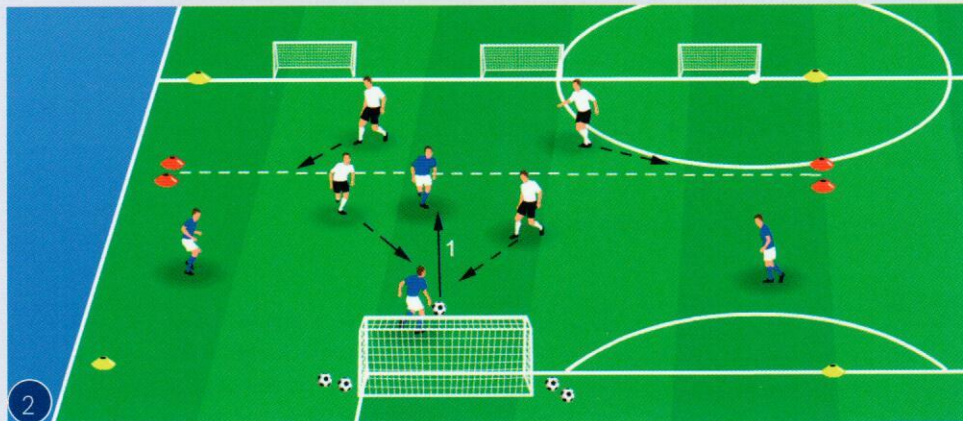
De trainer heeft 3 mogelijkheden om spelers te beïnvloeden:

- A aanpassingen in de omgeving maken
- B de taak aanpassen (doel en regels veranderen)
- C aanwijzingen aan spelers geven

In dit eerste scenario ziet dat er als volgt uit:

- A Zet in eerste instantie de betere aanvallers van het team in de as van de opstelling (achterste speler en spits). Je kunt de afstand tussen de goaltjes vergroten, dat dwingt de verdediging om grotere afstanden af te leggen en daardoor wordt het eenvoudiger om de bal naar de spits af te spelen. Zet grotere goaltjes op de achterlijn: hierdoor ontstaat meer kans op een afstandsschot van de aanvallers. De verdedigers moeten daarop uitstappen, waardoor ruimte voor de spits ontstaat.
- B Regel invoeren: scoren via de spits levert dubbele punten op. Hierdoor wordt de bal door de as belangrijk gemaakt en wordt er eerder diepte gezocht.
- C -

Scenario 2: de spits wordt bereikt en dit leidt tot reële doelmogelijkheden
Leerdoel voor de verdediging: de middenas afschermen (knijpen)



De spits wordt bereikt en dit leidt tot reële doelmogelijkheden

Organisatie

- 3 minidoeltjes
- 1 pupillendoel
- 4 gele hoedjes
- 4 rode hoedjes

Inhoud

- aanvallers krijgen 5 pogingen om te scoren in 1 van de 3 doeltjes
- na een uitbal eindigt 1 poging
- 2 verdedigers blijven in het keepersvak vóór de goaltjes (aangegeven door de dubbele rode hoedjes)
- 2 verdedigers staan in het speelveld
- de 4 aanvallers mogen zowel in het keepersvak als in het speelveld komen
- na een onderschepping krijgen de verdedigers 1 poging om te scoren op het grote doel

De trainer heeft 3 mogelijkheden om spelers te beïnvloeden:

- A aanpassingen in de omgeving maken
- B de taak aanpassen (doel en regels veranderen)
- C aanwijzingen aan spelers geven

In dit tweede scenario ziet dat er als volgt uit:

- A De witte spelers krijgen rugnummers. Wanneer ze te ver van elkaar af staan of niet gestaffeld staan, kun je ze vragen of ze elkaars rugnummer kunnen zien.
- B De regel invoeren dat wanneer er wordt gescoord via een bal door de as, dit dubbele punten oplevert voor de aanvallers. Hierdoor wordt de bal door de as extra belangrijk gemaakt en zullen verdedigers extra hun best doen die te voorkomen.
- C De trainer kan spelers verbaal steunen door aan te geven wanneer het risico op de steekbal te groot is, bijvoorbeeld door 'Let op de spits!' te roepen.



De verdedigers leren dat het beter is om ruimte aan de zijkant te geven, dan een pass naar de spits door het midden toe te staan. Verdedigers moeten daarom inschatten wanneer ze 'knijpen' en, in samenwerking met de keepers, ook rekening houden met de zijkanten.

WK/EK-artikelen in CoachVak

Een groot deel van deze editie van De Voetbaltrainer staat in het teken van het WK 2018, ook al was Oranje er niet bij. Diverse onderdelen uit deze special zullen over enige tijd ook te vinden zijn in CoachVak, het online kennisplatform van De Voetbaltrainer. Benieuwd naar de artikelen die nu in CoachVak staan naar aanleiding van vorige WK's en EK's? Gebruik de desbetreffende zoekterm en je vindt minimaal veertien zoekresultaten.

The screenshot shows the CoachVak website with a search bar and a list of 14 articles related to 'ek/wk'. The articles include:

- FIFA rapport WK 2014**: Aanvallend voetbal! De sensatie opvallende trend is volgens de FIFA dat er toch vooral werd gevoetbald om te winnen, en niet om...
- Tegenstander bepaalt vaak keuze van type spelers**: Het was precies twaalf jaar geleden dat België zich voor een WK kwalificeerde. De deelname aan het WK 2014 werd dus tot...
- Argentijnen na 24 jaar weer in finale**: Al bijna vijftien jaar is Raymond Verheijen actief
- Wereldkampioen na proces van tien jaar**: 13 juli 2006: het is zaaftijd De DFB benoemt na een
- Een WK is werken: voetballen en rusten**: De verwachtingen rondom de Rode Duivels voor dit WK
- Verdedigen binnen 1:5:3:2**: Het WK voetbal is per definitie het podium waar scherp gekeken wordt naar noviteiten. Die waren schaars. 'Alles is al een keer...
- Het WK van de proactieve 3D-keeper**: Keepers speelden tijdens het WK in Brazilië een cruciale rol. We zullen ze ons nog lang herinneren: Tim Krul, in de laatste...
- De WK-analyse van ervaringsdeskundige Bert van Marwijk**: Vier jaar geleden was Bert van Marwijk nog de coach van Oranje tijdens de WK-finale in Zuid-Afrika. Dit WK volgde hij als...
- Het WK 2014 van Oranje**: Ze reisden als kanslozen naar het WK in Brazilië, Louis van Gaal en zijn mannen. Drie wedstrijddjes, daar zou het bij blijven....
- Duitsland op EK 2016**: Inspiratiebron Guardiola Ook tijdens dit EK bewees Joachim Löw een toptrainer te zijn, die zijn team weet te overtuigen van zijn voetbalideeën...

Voor abonnees is CoachVak gratis toegankelijk. Heeft u na het lezen van deze special behoefte aan nóg meer achtergrondinformatie? Dan is deze app een ideale plek om uw kennis verder uit te breiden, bijvoorbeeld over:

- Julian Nagelsmann: innovatieve trainer met bijzondere trainingsfilosofie
- Vijf basisvoorwaarden om effectief te counteren
- Koningsoefeningen en provocatieregels
- Hoe traint de jeugd van FC Barcelona?
- Spelprincipes en tactische periodisering
- Verdedigen van een 0-1 voorsprong
- Spelprincipes van Johan Cruyff
- Arne Slot over aanvalsstrategieën

Inloggen

Heeft u een abonnement op het vakblad De Voetbaltrainer? Dan is CoachVak standaard onderdeel van dat abonnement en heeft u onbeperkt toegang tot alle artikelen van CoachVak! Om toegang te krijgen kunt u inloggen met uw inloggegevens voor Voetbaltrainer.nl. Vervolgens kunt u hiermee direct in het kennisplatform aan de slag. Als abonnee nog geen online account? Dan is uitsluitend een korte registratie nodig, neem hiervoor even contact op met onze supportafdeling via support@eisma.nl.

The screenshot shows the CoachVak website with a navigation bar and a main section titled 'Wat is CoachVak?'. Below this, there is a section 'Maak kennis met CoachVak' with a grid of featured articles:

- Nieuwe wedstrijdvorm: 3 tegen 3**
- Jeugd Onder 19**
- Leren verdedigen hoort bij hithuidiele**
- Wereldkampioen na proces van tien jaar**

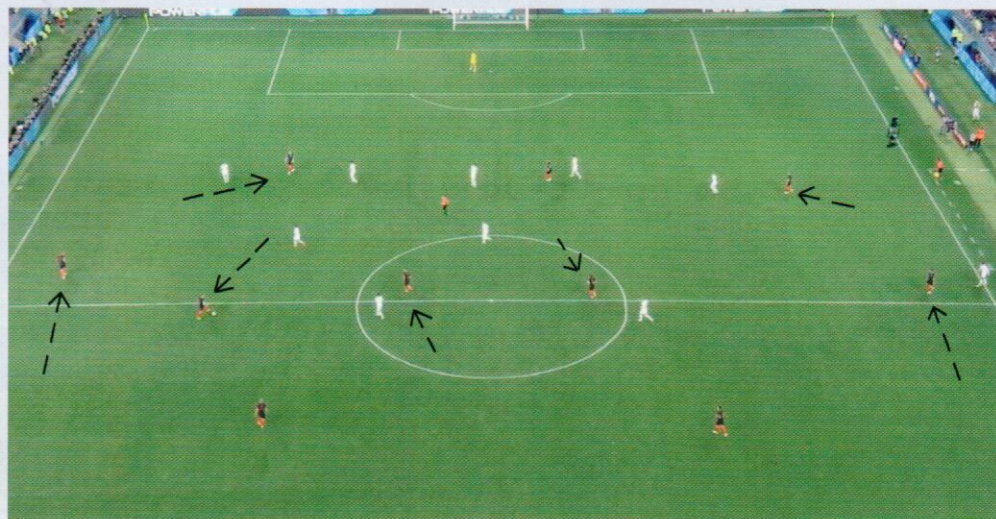
Interessante momenten uitgelicht

WK in beeld

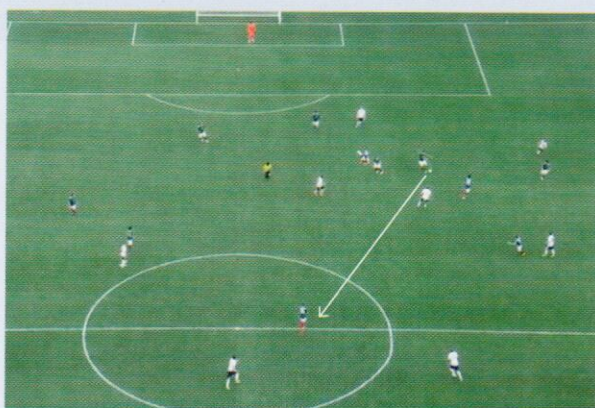
Niet alleen de grote lijnen tijdens het WK zijn boeiend om te volgen, ook enkele details in de speelwijze. We lichten er vier uit die wellicht interessant kunnen zijn om mee te nemen in het komende seizoen: het treintje van Engeland, de counters van Mexico, de middenveldbezetting van Kroatië en het verdedigen van indirecte vrije trappen.

Bezetting middenveld Kroatië

Met Luka Modric en Ivan Rakitic beschikte Kroatië over twee spelers met heel veel voetballend vermogen op het middenveld. Het was interessant om te zien hoe trainer Zlatko Dalic dit tweetal gebruikte in de verschillende wedstrijden tijdens het WK. In de openingswedstrijd tegen Nigeria en de kwartfinale tegen Rusland speelden Modric en Rakitic als meest controlerende middenvelders, achter nummer 10 Andrej Kramaric. Kroatië speelde dan dus 1:4:3:3 met de punt naar voren. Tegen Argentinië, Denemarken, Engeland en Frankrijk verdween Kramaric uit het elftal en stelde Dalic een nummer 6 op in de persoon van Brozovic, met Modric en Rakitic schuin vóór hem. Dalic keek simpelweg naar wat hij tegen een specifieke tegenstander nodig had en paste daar zijn middenveldbezetting op aan. Met Brozovic als controleur was regelmatig de veldbezetting te zien uit de afbeelding. De backs staan hoog, Rakitic en Modric laten zich wat zakken om aan de bal te komen en de buitenspelers komen ver naar binnen. In deze situatie (1:4:3:3 met de punt naar achteren op het middenveld) heeft Kroatië verdedigend meer controle met Brozovic dichtbij het centrum, en bovendien meer 'voetbal' op het middenveld als Rakitic en Modric iets inzakken.



Counters Mexico



Een team dat vaak gevaarlijk werd uit counters, was achtstefinalist Mexico. Dat werd in de eerste wedstrijd tegen Duitsland al vaak zichtbaar, en ook in latere wedstrijden tijdens het WK. Wat Mexico telkens

uitstekend deed, was waar mogelijk de eerste pass na balverovering direct diep spelen. Dat gaf Duitsland weinig kans om direct druk op de bal te zetten. Een duidelijk verbeterpunt voor Mexico was daarna overigens wel het uitspelen van de vele situaties die ontstonden, zoals 3:2 plus keeper. Later in het toernooi ging dat overigens beter. Zo kwam onder meer een goal tegen Zuid-Korea tot stand uit een overtalsituatie. Dit is goed te trainen in vormen als 3:2 + keeper. Dit is niet alleen relevant voor specifiek deze spelsituatie in de wedstrijd, maar verbetert ook onder meer het samenwerken tussen de verdedigers en het afwerken in wedstrijdrijke posities door de aanvallers. Een goede toevoeging is het later instromen van een derde verdediger, bijvoorbeeld vanaf áchter de aanvallers, zodat zij tijdsdruk ervaren, net als in de wedstrijd.

Treintje Engeland

Dé specialist in standaardsituaties tijdens het WK was Engeland, met vier goals uit hoekschoppen, twee uit vrije trappen en drie uit strafschoppen. Bij corners nam Engeland een opvallende startpositie in: de belangrijkste koppers startten in een treintje van vier, vijf of zes spelers. Dit had verschillende redenen. De eerste: verwarring zaaien. De tegenstander weet niet wie waar naartoe gaat. De tweede: met veel spelers bij elkaar in de buurt is het gemakkelijker om een blok te zetten en iemand vrij te krijgen. En bovendien: zijn er vaste mandekkers aangewezen, dan is het lastig om de afgesproken tegenstander te dekken, omdat het overzicht weg is. Opvallend was overigens dat zowel Frankrijk als Kroatië in de finale een treintje vormde bij corners.



Indirecte vrije trappen verdedigen

Tijdens het WK kozen verschillende teams voor erg uiteenlopende manieren om indirecte vrije trappen te verdedigen. Zo bleven de verdedigers van Tunesië ver weg van de goal, op onderstaande afbeelding ruim twintig meter. Een groot voordeel daarvan is dat de inlopende spelers van de tegenstander een heel eind moeten afleggen richting het doel. De kans is groot dat zij – zeker bij een strak getrapte bal – te laat zijn om de bal te raken. Het belangrijkste nadeel van deze manier van verdedigen is dat er vaak spelers zijn die te vroeg teruglopen. Dat betekent dat de buitenspellenaar naar achteren verschuift. Een opletende aanvaller kan in de rug van een verdediger die wél blijft staan weglopen en in scoringspositie komen. Andere teams, zoals Kroatië, kozen er juist voor heel dicht bij het eigen doel te verdedigen in deze situaties. Zo ontstond onder meer de openingstreffer van



Frankrijk in de finale, door een eigen doelpunt van Mario Mandzukic. Dat is ook direct het grootste nadeel: als je zo laag verdedigt, levert het schampen van de bal door een tegenstander óf eigen speler al direct veel gevaar op. Het voordeel is wel dat de verdedigers van Kroatië in voorwaartse richting zijn als ze koppen. Dat is altijd gemakkelijker dan tijdens het teruglopen, zoals van de verdedigers van Tunesië werd verlangd.

Onder 14



Arjen Nijman (UEFA B) gaat zijn derde seizoen bij de jeugdopleiding van De Graafschap in. Na een jaar als hoofdtrainer van de Onder 15 en Onder 13 traint hij aankomend seizoen de Onder 14. Dit gaat hij combineren met het assistentschap bij RKZVC in Zieuwent. Nijman heeft de ALO afgerond, met de specialisatie talentontwikkeling. Naast zijn trainerschap is hij (deels) werkzaam als docent lichamelijke opvoeding in het speciaal onderwijs (cluster 4, gedragsproblematiek). Tussen 2013 en 2016 trainde hij bij Longa'30 uit Lichtenvoorde de Onder 15.

Biologisch

Arjen Nijman: 'In onze opleiding staat het individu centraal. We proberen steeds weer om elke speler in de juiste weerstand te laten spelen, zodat een speler zich zo optimaal mogelijk kan ontwikkelen. Hierbij wordt er constant geschoven met het individu. We doen dat zowel in trainingen als in wedstrijden en we houden daarbij nadrukkelijk rekening met de weerstand en de biologische leeftijd. In de Onder 14 zijn de verschillen in biologische leeftijd erg groot, en varieert de leeftijd van twaalf tot vijftien jaar. Het is aan ons om te zorgen dat de weerstand tijdens activiteiten aansluit bij de behoefte van een speler. Laat je een speler van twaalf tegen een speler van vijftien jaar spelen, dan krijg je vaak niet het gewenste effect. De 'oudere' speler lost bijvoorbeeld veel situaties op met zijn fysieke voordelen en maakt onlogische keuzes. Laat je hem in een leeftijdsgroep ouder spelen, dan komt hij in eigen weerstand en zal hij met andere oplossingen moeten komen.'

Weerstand

'Zoals aangegeven kijken wij naast biologische leeftijd ook naar weerstand. Een speler die bijvoorbeeld moeite heeft met het oriënteren kan dit soms beter een leeftijdsgroep jonger oefenen, omdat het tempo dan lager ligt en hij dus meer tijd heeft. Ook krijgt een speler dan meer succeservaringen. Een speler is bij ons onderdeel van een team, maar heeft een individueel programma. Wij merken dat met name de omgeving van een speler deze manier van werken soms lastig vindt. Spelers en ouders zijn vooral bezig met de competitie en de speelminuten die gemaakt worden. Het is aan ons om spelers te laten inzien waarom er minuten gemaakt worden in een bepaalde weerstand, en dat het gaat om het ontwikkelen op de langere termijn.'

Logische keuzes

'Waar je altijd goed op moet blijven letten, is wat voor effect het meedoen met jongere of oudere leeftijdsgroepen heeft voor de keuzes die een speler maakt. Als je een jonge, relatief kleine speler doorschuift naar een oudere leeftijdsgroep, zie je dat er soms onlogische keuzes gemaakt worden. Bijvoorbeeld in het verdedigen: wanneer het team hoog drukzet, haakt deze speler af, omdat hij bang is dat de bal anders over hem heen gaat en hij er dan wordt uitgelopen. Die onlogische keuzes worden veelal gemaakt wanneer de weerstand te hoog of veel te laag is. Observeren of je met het schuiven bereikt wat je beoogt, is daarom ook altijd nodig. Wanneer een speler moeite heeft met het 'volhouden van goed handelen', dan wordt hij gewisseld. De kwaliteit van de handelingen is leidend.'

Elf tegen elf

'Op donderdagen spelen we geregeld elf tegen elf, waarbij we leeftijdsgroepen tegen elkaar laten spelen. Ook hier delen we teams in op biologische leeftijd, en maken als het ware een mix van meerdere leeftijdsgroepen. De spelprincipes die we bij de club hantieren, komen terug. Zo speelt de Onder 13 tegen de Onder 14, en omdat de Onder 14 dan voornamelijk aanvalt leggen we voor die groep daarin accenten. De Onder 13 oefent de verdedigende principes, zoals bijvoorbeeld het dichthouden van de as. Zowel gedurende het seizoen als meer specifiek in de voorbereiding is het 11:11 erg geschikt. Spelers worden niet te veel belast en je kunt al beginnen met het werken aan je speelwijze.'

Trainingsvorm

Doel

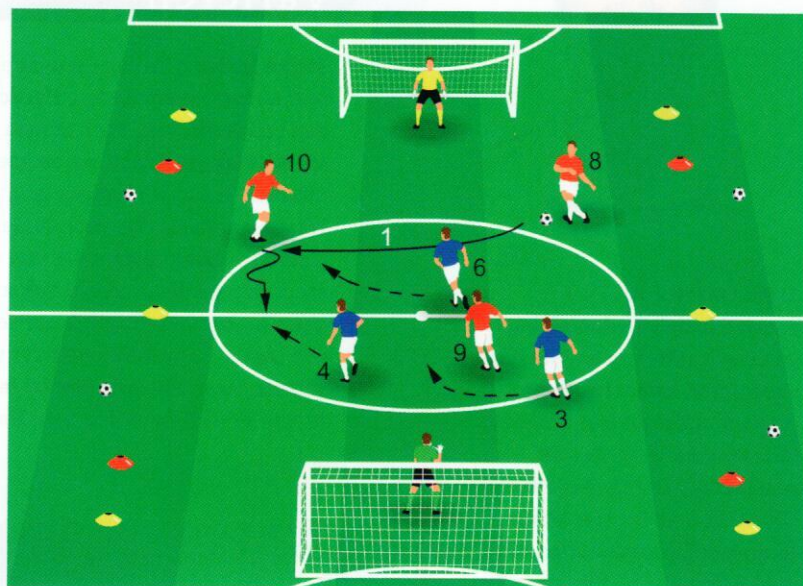
- verbeteren van de samenwerking tussen keeper, verdedigers en middenvelder tijdens het storen op 20-25 meter op de helft tegenstander

Organisatie

- het veld is 30 meter breed en 50 meter lang
- 2 grote doelen
- 6 hesjes in 2 verschillende kleuren
- 6 gele hoedjes en 4 rode hoedjes

Inhoud

- partijspel 3:3 + 2 keepers (2 sessies van 6 keer 1 minuut, met 2 minuten rust)
- beide drietallen spelen vanuit 1:4:3:3 met de punt naar achteren
- zodra een aanvallende middenvelder (rode 8 of 10) aan de bal komt, moet er druk gegeven worden door de blauwe partij met als doel de bal te veroveren
- zodra een bal uit is, pakt de speler van de partij die balbezit krijgt de dichtstbijzijnde bal en gooit in
- de keeper mag de bal alleen in het vijfmetergebied in de handen pakken, waardoor je de ruimte achter de verdediging behoudt en de samenwerking tussen keeper, verdedigers en middenvelder stimuleert



Principes

'De voetbalconditionele partij speel ik altijd vanuit de speelwijze, ontwikkeling verdedigen. Zo kan ik de intensiteit van de training waarborgen. In deze vorm komen ook principes terug die opleidingsbreed worden gedragen. Binnen het verdedigen zijn dat onder andere: het komen tot een overtal rondom de bal, in de laatste dertig meter op de eigen helft is er altijd druk op de bal, het hele team beweegt richting de bal, zodra er geen druk op de bal is, vallen we terug in de organisatie. Naast deze opleidingsprincipes heeft de trainer-coach ook de ruimte om eigen principes toe te voegen. Tijdens dit partijspel coach ik begeleidend en stimuleer spelers om zelf of samen tot oplossingen te komen. De rustmomenten gebruik ik als stopmoment, om zo situatief bepaalde momenten met de spelers te bespreken. Ook hierbij staat het zelf (laten) nadenken voorop.'

Methodiek

- de keeper mag maximaal twee keer raken
- er kan pas gescoord worden zodra alle spelers over de middenlijn zijn
- zodra een speler (die verdedigt) niet over de middenlijn is teruggesloten, dan telt het doelpunt dubbel

Volhouden van

'Dat het individu centraal staat, blijkt uit de waarde die we hechten aan de kwaliteit van volhouden. Een speler met een biologische leeftijd van vijftien jaar kan een hele wedstrijd aan, terwijl iemand met een biologische leeftijd van twaalf na een helft gewisseld moet worden. Net als bij het schuiven tussen leeftijdsgroepen, is het belangrijk dat je communiceert dat we dus steeds letten op dit 'volhouden van'. En dan gaat het om ontwikkelen op de langere termijn. Spelers leren hier dat ze elke minuut benutten om zich te kunnen ontwikkelen. Want dat je op een bepaald moment moeite hebt om aan te haken, betekent niet dat je structureel gezien het niveau niet aankunt. Aan die bewustwording kun je juist gelijk aan het begin van het seizoen werken, door op de ouderavond uit te leggen welke visie je hebt op het opleiden van spelers. Dan kweek je gelijk begrip voor beslissingen die gedurende het seizoen worden genomen.'

In een online-artikel (via www.voetbaltrainer.nl) legt Dennis te Braak (die tot juni de functie van Hoofd Opleiding vervulde) uit wat volgens De Graafschap het belang is van het snel toewerken naar wedstrijden van negentig minuten, óók bij de jongere jeugd.



Stefan Maletić (UEFA A) speelde in de jeugdopleiding van De Graafschap en Vitesse. Vervolgens kwam hij als prof uit voor onder andere BK Frem (Denemarken), FC Oss en Achilles'29, Stuttgarter Kickers (Duitsland) en Burton Albion (Engeland). Als trainer-coach werkte Maletić bij Vitesse onder 16 (assistent) en De Graafschap onder 14 (hoofdtrainer). Na de zomer neemt hij bij de club uit Doetinchem de Onder 16 en Onder 17 onder zijn hoede, en ondersteunt de andere jeugdteams als specialist op voetbalconditioneel gebied. Hij rondde ondertussen de HBO-opleiding Commerciële Economie af.

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

Variëren

Stefan Maletić: 'In onze jeugdopleiding proberen we spelers veelvuldig kennis te laten maken met andere weerstanden. Het schuiven tussen jongere en oudere leeftijdsgroepen is daar een voorbeeld van. Toch zorgen we steeds voor houvast, ongeacht in welke leeftijdsgroep je speelt. Hier gebruiken we de spelprincipes voor. Of je nu in de Onder 14 of in de Onder 16 uitkomt, in het verdedigen geldt het principe van het dichthouden van de as. Die principes zorgen enerzijds dus voor duidelijkheid, maar ook voor een stuk verbinding. Tijdens het trainersoverleg sparren we met elkaar hoe je principes in verschillende formaties gebruikt, en praten op detailniveau ook met elkaar over hoe spelers principes uitvoeren. De spelprincipes maken het mogelijk om verschillende formaties te spelen, maar tóch te zorgen voor een bepaalde uniforme manier van werken. Dat is goed voor de trainer, want het houdt hem scherp. Maar ook voor spelers is dit goed, want die leren in verschillende formaties spelen terwijl ze toch bepaalde vastigheden blijven ervaren.'

Hardheid

'Bij Onder 16 en Onder 17 kun je stellen dat spelers de groeispuurt achter de rug hebben. In onze visie kun je pas dán gaan trainen op het sneller herstellen. En wanneer de groeispuurt achter de rug is, wordt de prestatie meer en meer leidend. We gebruiken oefenduels om de jongens die op zaterdag minder aan spelen toekomen, toch de nodige minuten te laten maken om beter te worden. Minuten maken, en sneller herstellen, beide zijn belangrijk want je creëert daardoor een bepaalde wedstrijdhardheid. En die is nodig om het leveren van kwaliteit langer vol te houden. Nu zie je nog weleens dat wanneer je met je ploeg meerdere duels speelt in korte tijd, dat het volhouden van goede voetbalacties moeilijk is. Die wedstrijdhardheid heeft in onze opleiding al van jongs af aan een plek. Op de dinsdag hebben we de voetbalconditionele training (VCT), die van jong naar oud een opbouw kent. In diverse vormen proberen we de energiesystemen te prikkelen, en doen dat waar het kan geïntegreerd in een voetbalvorm. Dus niet sprinten om het sprinten, maar die sprints zitten verpakt in de wijze waarop de training vormgegeven is, meestal passend bij een thema dat centraal staat.'

Winnaarsmentaliteit

'In de jeugdopleiding werken we aan de hand van vier leerlijnen, waarvan de persoonlijke ontwikkeling de belangrijkste is. We hopen dat we gedurende de opleiding sterke persoonlijkheden van spelers kunnen maken en geven jongens veel vertrouwen. Zo hebben we de wens dat we iedereen vanaf de Onder 9 tot en met het voortgezet onderwijs zoveel mogelijk voor de club behouden. Dat neemt niet weg dat de wegen die spelers afzonderlijk bewandelen sterk van elkaar verschillen. De een past zich zo aan de nieuwe omgeving aan, de ander heeft moeite met de overgang van amateurclub naar profclub of van basisschool naar middelbaar onderwijs. Daar houden we rekening mee, maar het willen winnen wordt zeker vanaf de Onder 16 essentieel. Prestatie is leidend, dus je moet zorgen dat je de beste bent. Beter dan je tegenstander, en beter dan je ploeggenoot die op dezelfde plek speelt als jij. In gesprekken, maar ook door regels toe te passen op de training probeer ik spelers ervan te doordringen dat het erom gaat dat je steeds moet willen winnen en dat je doorzettingsvermogen toont. Want de beste speelt, dat is in Onder 16 zo en ook bij het eerste elftal is dat het geval.'

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van de samenwerking in het verdedigen, tussen de centrale verdedigers en de middenvelders

Organisatie

- het veld is 40 meter breed en 80 meter lang
- 2 grote doelen
- 12 hesjes in 2 verschillende kleuren
- 8 oranje pylonen en 2 witte pylonen (op de middenlijn)

Inhoud

- 6:6 + 2 keepers
- 4 blokjes van 5 minuten, met telkens 2 minuten rust
- beide teams spelen 1:2:3:1 met de punt naar achteren
- de bal wordt door de trainers naar de keeper gespeeld
- na een doelpunt krijgt het team dat gescoord heeft balbezit bij hun keeper
- de middenlijn is de buitenspellijn (bij de witte pylonen)

Coaching

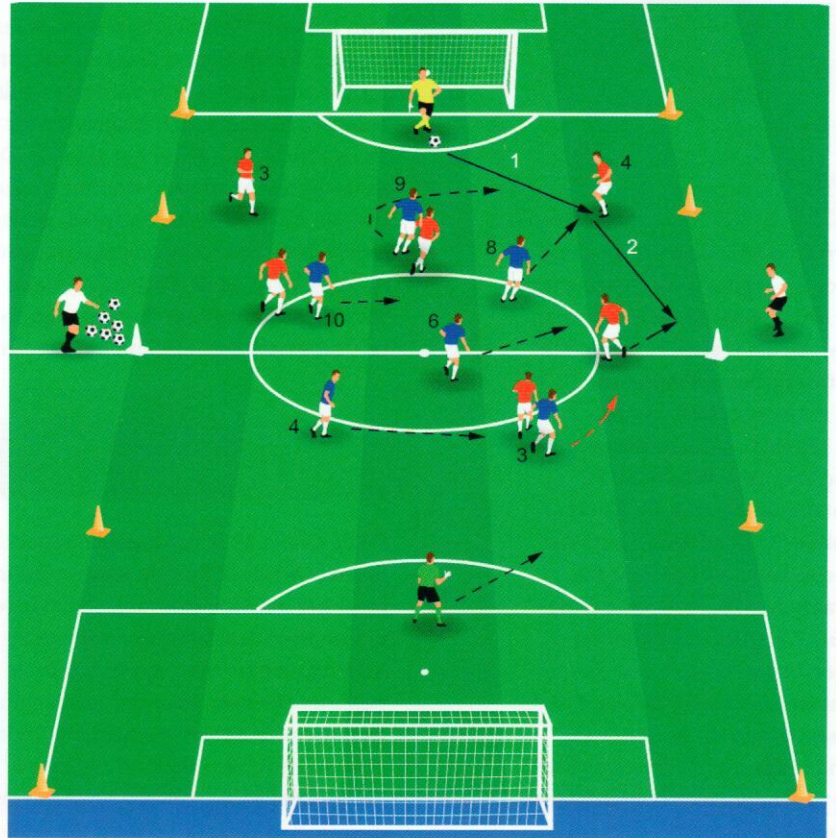
'Voor aanvang van de partij wordt op het veld met de spelers de situatie uitgelegd, en ook bepaald welke basisprincipes we in het verdedigen willen terugzien. In de rustmomenten tussen de blokjes wordt dit herhaald. Enkele aandachtspunten zijn: terugsluiten, insluiten, dubbelen, rugdekking geven, laag zitten, kant op dwingen, duelleren, en een aanval maken op de bal en man. Als de rode middenvelder (zie tekening), de bal werkelijk krijgt aangespeeld en doordribbelt, kan de blauwe 3 doorstappen (zie rode looplijn) en de kantelende 4 pakt dan de spits op.'

Methodiek

- keeper minder balcontacten geven
- om tempo te houden in de partij, kun je op een bepaald speelveldgedeelte minder balcontacten toestaan
- een doelpunt telt alleen wanneer het hele team is aangesloten tot over de middenlijn
- wanneer de verdedigende partij niet teruggesloten is op eigen helft zodra er gescoord wordt, telt een doelpunt dubbel

Puntentelling

'Bij de laatste (of laatste twee) partijtjes pas ik de regel toe dat de gemaakte doelpunten dubbel tellen. Hierbij wordt de vertaalslag naar de wedstrijd gemaakt: zodra de vermoeidheid toeslaat, wie heeft dan de mentale en lichamelijke kracht om het meeste te brengen? Op het einde van elk blokje telt het verschil in doelpunten. Een voorbeeld: blauw wint met 4-3, dan krijgen ze één punt. Hiermee wil ik de partij die achterstaat stimuleren alles op alles te zetten om te blijven knokken voor een resultaat en niet op te geven. Aan het einde van de training sluiten we altijd af met een spelvorm, zodat de spelers met een goed gevoel van het trainingsveld af stappen. Een voorbeeld is 'latje trappen', of direct tegen het net trappen via een dropkick. Degenen die er niet in slagen de lat te raken ruimen op.'



Onder 19



Tim Bakens speelde in de jeugd voor De Treffers, VV Doetinchem en VIOD, waarna De Graafschap hem bij die laatste club oppikte. In Doetinchem debuteerde hij in het betaalde voetbal en speelde achtereenvolgens nog voor RKC Waalwijk, FC Volendam, Sparta, FC Sankt Gallen (Zwitserland), Cambuur Leeuwarden en opnieuw De Graafschap. Bakens rondde de HBO Topsportmanagement af en begon in 2014 aan zijn trainerscarrière bij De Graafschap. Daar trainde hij de Onder 12, Onder 14 en sinds 2017/2018 leidt hij de Onder 19 en is coördinator van het basisplan (Onder 13-15). De amateurs van VIOD had hij in 2015/2016 onder zijn hoede.

VOLG De VoetbalTrainer
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

Opbouw

Tim Bakens: 'Kenmerkend voor de jeugdopleiding van De Graafschap vind ik de wijze waarop we op allerlei vlakken van jongs af aan een opbouw verzorgen. Het aantal trainingsmomenten wordt vanaf de Onder 9 stapsgewijs opgebouwd en we gaan van drie activiteiten in die leeftijdsgroep naar maximaal acht activiteiten in de Onder 19, net als dat bij het eerste elftal het geval is. Door in Onder 19 de werkwijze in de senioren zo dicht mogelijk te benaderen, worden spelers niet verrast door de intensiteit en de frequentie van trainen bij het eerste. Op fysiek gebied is er dus een opbouw, maar ook aan de speelwijze wordt in de opleiding stapsgewijs gewerkt. In de Onder 13 is het samenwerken in een linie nog een item, in de Onder 19 richten we ons meer op het samenwerken tussen drie linies. Met alles wat we hier doen, proberen we spelers dankzij die opbouw zo goed mogelijk klaar te stomen voor de stap naar de senioren.'

Aangehaakt

'In de Onder 19 is het mentale aspect belangrijker dan ooit. Het gericht schuiven met spelers, iets wat we door de hele jeugdopleiding heen doen, draagt hieraan bij. Ook in de Onder 19 staat het individu centraal, ook al moet de speler wel beseffen dat hij het team nodig heeft om te presteren. Wanneer wij vinden dat het voor het individu beter is om met een andere lichter mee te doen, zowel hoger als lager, dan faciliteren we dat. Maar soms schuiven we bewust eens níet, puur om te kijken hoe de speler hier in mentaal opzicht mee omgaat. Ons doel is dat de speler, ongeacht de omstandigheden, zich bewust wordt van het feit dat hij continu de focus houdt op zijn taken, dus op de prestatie. Voor trainers onderling is het belangrijk dat we signaleren hoe jongens met dit al dan niet schuiven omgaan. Korte lijnen zijn daarbij heel belangrijk, want die maken dat je het individu goed kunt monitoren.'

Spiegel

'Doordat in de Onder 19 de nadruk ligt op prestatie hebben spelers gelijk na de zomer een week of vier om te knokken voor een basisplek. Maar hoe fit ze aan het nieuwe seizoen beginnen, bepalen ze zelf. In juni, nog voordat de zomerstop begint, worden spelers getest en gemeten. Daardoor weten we hoe ze de zomer ingaan. Bij terugkomst zien we, na opnieuw te hebben gemeten, precies wie er toptfit is en wie nog niet. Op dat moment krijgen jongens in Onder 19 de spiegel voorgehouden: als je niet fit bent, pakt iemand anders je plek in. In een Onder 19 kom je daar misschien nog mee weg, maar bij het eerste zeker niet.'

Douchen

'Het volhouden van kwaliteit is gedurende de hele opleiding belangrijk. In Onder 19 moeten spelers voetbalacties niet zeventig, maar de volle negentig minuten kunnen volhouden. Dat gegeven betekent ook dat je maatwerk moet leveren. Wanneer we bij een speler merken dat hij een extra extensieve duurprikkel nodig heeft, dan krijgt hij daar een apart programma voor. Het niet kunnen volhouden van kwaliteit kan ook gevolgen hebben voor de training. Als een speler in een partijspel niet de kwaliteit of intensiteit kan leveren die nodig is, dan kunnen we ervoor kiezen om hem eraf te halen. Dit kan betekenen dat hij dan de douche opzoekt. Voor de speler een signaal dat hij er nog niet is, voor de rest een signaal dat we het volhouden van zowel kwaliteit als intensiteit belangrijk vinden.'

Trainingsvorm

Doel

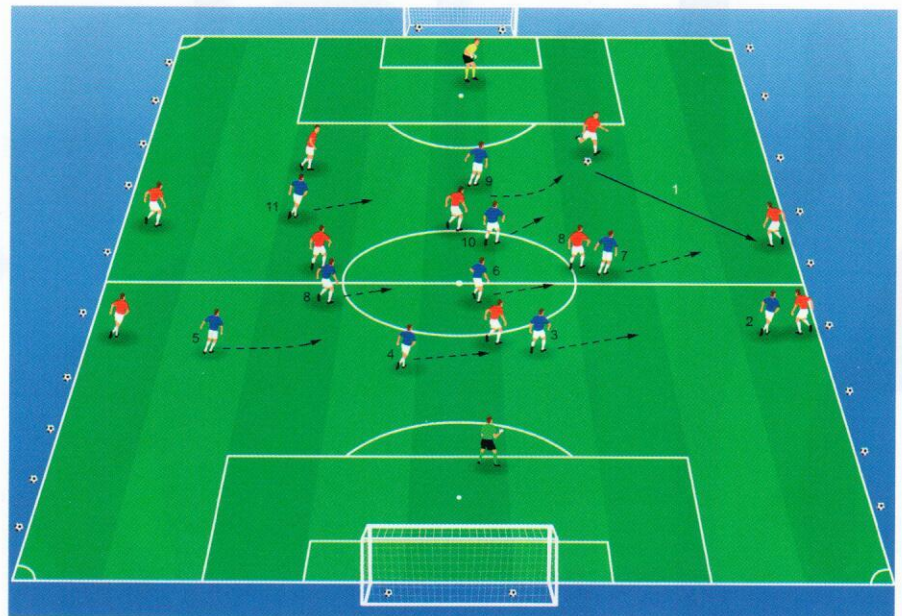
- verbeteren van de samenwerking in het verdedigen in 1:4:4:2

Organisatie

- er wordt gespeeld op een heel veld
- 20 ballen rondom het veld (om het spel bij een uitbal snel te kunnen hervatten)
- 2 grote doelen

Enkele aandachtspunten:

- zodra de 7 uitstapt naar de rode back, kantelt het hele team mee
- de 7 loopt vanuit de rode 8 aan, zodat die niet gelijk aanspeelbaar is
- wanneer de 6 ervoor kiest om verder door te stappen richting medespeler 7 (dubbelen) of tegenstander 8, verandert de situatie voor de centrale verdedigers. Nu moeten zij, wanneer de spits aangespeeld wordt, in het duel komen
- over het algemeen wil ik in deze situatie dat de 3 rechts van de spits zit, zodat hij vóór de spits kan komen. Ook kan hij zo de 2 nog helpen door middel van ruimtedekking. De 4 en 5 kantelen mee om uiteindelijk de spits weer op te pakken en de as bezet te houden



De rol van de 6

'Met de Onder 19 spelen we in een 1:4:4:2-formatie, met een ruit op het middenveld. Tegen een team dat 1:4:3:3 speelt, betekent het dat we op het middenveld vaak een overtal hebben. De rol van de 6, de verdedigende middenvelder, is daarbij cruciaal. Hij moet herkennen wanneer er doorgedekt moet worden en ook wanneer hij voor de beide centrale verdedigers blijft om de ballijn naar de spits eruit te halen. In de situatie van de tekening betekent het voor de centrale verdedigers en de 6 dat wanneer de bal ver weg van ze is, ze vooral bal- en ruimte georiënteerd zijn. Komt de bal dicht in de buurt, dan gaan ze meer rekening houden met de tegenstander. Het is het mooiste wanneer de driehoek van de 6 met de beide centrale verdedigers zo lang mogelijk in stand blijft, zodat de as bezet is en diepgaande middenvelders opgevangen worden.'

Accenten

'Bij aanvang van deze 11:11 kies ik er soms voor om een aantal minuten wat accenten te leggen in de oriëntatiefase. Dit doe ik dan door situatieve stops. Daarna begint de voetbalconditionele partij en neem ik een meer begeleidende houding aan. In de rust kom ik terug op een situatie die zich heeft voorgedaan. Het mooiste is het wanneer spelers zelf met elkaar situaties gaan bespreken om zo tot een betere samenwerking te komen. Als je kijkt naar de details dan hebben we het bijvoorbeeld over de lichaamspositie: staan we open of dicht, kunnen we zowel voorwaarts als achterwaarts? In het duelleren leg ik de nadruk op het gebruik van het lichaam. Spelers zijn geneigd te vergeten dat ze ook hun handen en armen kunnen gebruiken om een duel te winnen en de bal te veroveren.'

JEUGD FONDS

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