

# De JeugdVoetbalTrainer

nummer **59**8<sup>e</sup> JAARGANG | SEPTEMBER 2018 | [www.devoetbaltrainer.nl](http://www.devoetbaltrainer.nl)

**Jeugdopleiding KRC Genk**  
'Sneller leren denken in hoger tempo'

**Ajax**  
Brug tussen wetenschap en praktijk

**Ontdekkend leren voetballen**  
Kritisch kijken naar spelbalans

**Jeugdopleiding  
HHC Hardenberg**

**Hoofd opleiding  
Bovenbouw  
Brugt Bergsma**

**Onder 15  
Patrick Lassche**

**Onder 19  
Robert Knoll**



## Basisprincipes bij KRC Genk

# 'Sneller leren denken in een hoog tempo'

Met Kevin De Bruyne en Thibaut Courtois leverde KRC Genk al twee jeugdproducten af die wekelijks presteren aan de wereldtop. Ook tegenwoordig telt de Genkse A-kern liefst negen zelf-opgeleide jeugdspelers. Hoe de talenten van morgen met behulp van basisprincipes technisch en tactisch worden klaargestoomd voor het grote werk horen we van Pascal Roosen (coördinator Onder 11-14) en David Vanvuchelen (teamcoach Onder 13).

## Basisprincipes in balbezit

Pascal Roosen: 'Van Onder 11 tot en met Onder 14 traint iedereen binnen hetzelfde concept. We stellen een aantal basisprincipes centraal en leggen de focus niet op het tactische. Het geeft de spelers houvast en jongens die bij een jaar ouder meespelen, weten zo ook impliciet al wat van hen wordt verwacht. Daarom is er ook geen noodzaak voor het intrainen van

speciale zaken bij de overgang van 8:8 naar 11:11. De afstanden binnen onze oefenvormen worden wat groter maar voor de rest verandert er eigenlijk niets. We trekken gewoon de leerlijn van onze basisprincipes door.'

*Julie gaan uit van een 4:3:3-formatie maar focussen dus vooral op basisprincipes?*

'Klopt, de rode draad door deze basisprincipes heen is het MAT-principe: Movement, Angle en Timing. Het bewegen op het juiste moment en constant driehoeken maken, dit is de start van onze andere basisprincipes:

1) Een eerste heel belangrijk principe is dat van het **respecteren van onderlinge afstanden**.

We willen dat spelers constant hun positie in het veld checken ten opzichte van ploegmaats, tegenstanders en de bal. Ook in balbezit gaan we het veld nooit té groot maken want als je dan balverlies lijdt, is het uiteraard moeilijk om snel tot balrecreatie te komen. Zeker wanneer je 11:11 begint te spelen. Dus we spelen relatief compact om de afstanden te kunnen blijven belopen.

2) Een hoog baltempo creëren is een **tweede belangrijke principe**. De voorwaarden daarvoor zijn vanzelfsprekend: diagonale passing, hoge balsnelheid, inspelen op de juiste voet, goed ingedraaid staan, georiënteerde aannames. Hierbij hechten we ook enorm veel belang aan tweebeinigheid.

3) **Ruimtes herkennen en er op het juiste moment in duiken is een volgend belangrijk element**. Dit komt bijvoorbeeld erg nadrukkelijk aan bod bij het tussen de linies spelen. We leren spelers nooit met twee in dezelfde ruimte te komen wat we intrainen via *griddings*, wanneer een ploegmaat in jouw vak komt beweeg jij snel weg naar een andere vrije ruimte.

4) Spelers moeten steeds sneller kunnen handelen en constant in beweging zijn. Daarom is 'de tweede actie' een **andere belangrijke coachingsterm**. Na hun dribbel of passen mogen onze jongens dus niet blijven staan. Wel voeren ze een *give and go* uit (doorbewegen voor de eentwee) of zakken ze uit onder de bal om aanspeelbaar te komen (bijv. als centrale verdediger). We vra-



gen ook van de spelers dat ze al een stap verder denken en in beweging zijn als de derde man. Onze spelers moeten dus constant in beweging zijn, tegenstanders dus ook doen bewegen en hen zo uit hun positie lokken om dat dan snel uit te buiten.

5) Een laatste belangrijke basisprincipe is dat we altijd een **overtalsituatie willen creëren** en dit uiteraard ook willen uitspelen.'

**David Vanvuchelen:** 'Heel belangrijk bij al deze situaties is dus dat spelers intelligent moeten bewegen. Daarom leggen we ook veel nadruk op het feit dat spelers altijd goed het veld moeten

onthouden, kunnen wegschrijven in de hersenen. Zo zien de hersenen de vakken ook tijdens de match, ook al liggen die vakken er dan niet echt.

Ook het *if-then* principe hanteren we bij een groot deel van onze oefenvormen, van pass- en trapvorm tot positiespelen en wedstrijdvormen. Als speler X daar indribbelt, moet speler Y zich bijvoorbeeld diagonaal vrijlopen. Als tegenstander X drukzet, moet speler Y de loopactie maken, etc. We willen dus dat spelers constant leren de juiste keuze te maken. Want in wedstrijd-situaties wordt de juiste keuze niet enkel bepaald door de vrijlopende speler en de ploegmaat aan de bal, het is even-

een mindere pass volgt, beslissen zij ook wat er vervolgens moet gebeuren: de oefening volledig herstarten? Het spel even temporiseren of snel een reservebal nemen en verder voetballen?

In positiespelen verplichten we de spelers soms ook gewoon te zwijgen, geen enkele onderlinge coaching is dus toegelaten. Dan moeten spelers constant screenen: over de schouder kijken, ruimtes herkennen en hun positie aanpassen. Het zou gek zijn hen altijd te laten coachen want dan wordt hun al gezegd wat ze moeten doen en moeten ze niet rondkijken. Als een ploegmaat coacht om te kaatsen, gaan ze automatisch kaatsen terwijl ze soms

## 'In positiespelen verplichten we spelers soms te zwijgen zodat ze beter leren screenen'

screenen om vooruit te kunnen voetballen wanneer mogelijk, constant over de schouder kijken dus. Op iedere positie leren we spelers voor de aanname al rond te kijken om zo voorwaartse opties te herkennen. Als er niet vooruit kan worden gevoetbald, mag er altijd achteruit gespeeld worden om de bal in de ploeg te houden. De oefenvormen die we aanbieden in de middenbouw zijn er ook op gericht dat alle spelers de basis aangeleerd krijgen. Op training werken we weinig met vaste posities. Via interactie bevragen we spelers uiteraard wel om zo de link te leggen met de wedstrijdssituatie.'

### Hulpmiddelen

**Pascal Roosen:** 'Om het teamgebeuren te versterken trainen we vaak oefenvormen in op basis van de methode van breincentraal leren. Ook qua ritmiek en samenwerking willen we de spelers leren samenwerken via het gebruik van onder meer de Senseball. Zoals reeds aangegeven is het gebruik van griddings eveneens een belangrijk hulpmiddel om spelers bovenstaande principes aan te leren. Hierbij gaan we het veld verdelen in verschillende vakken zodat spelers situaties gemakkelijk kunnen visualiseren. Die vakken zorgen ervoor dat spelers ruimtes makkelijk kunnen

zeer de tegenstander die bepaalt waar de ruimte is en welke pass de juiste is. Dat *decision making-proces* stimuleren we via die 'als-dan scenario's'.

Een simpel voorbeeld zie je terug in trainingsvorm 1. Deze oefening wordt echter in vier vakken tegelijkertijd ingeoefend, het kan dus weleens zijn dat een speler de bal pas op een speler die in een ander vak staat. Dan leggen we als coach de oefening stil: want die speler moet de bal dan maar iets langer bij zich houden of net sneller inspelen. Iemand die in een ander vak de oefening uitvoert, moet je namelijk zien als een tegenstander. We gaan in heel wat vormen daarom ook het aantal balcontacten niet vastleggen, het draait erom dat de speler een open passlijn herkent en de pass op het juiste moment inspeelt. Soms is dat met één balcontact maar soms ook met twee of drie. Binnen deze oefeningen schuif je ook steeds door, werk je bijgevolg voortdurend vanuit een andere positie én met andere spelers. Daardoor moet je heel erg gefocust zijn en train je het werkgeheugen. Bovendien geven we de spelers hierin veel autonomie want zijn geven zelf altijd het startsignaal. Als er even een bal ver van de voet springt of er

misschien wel beter kunnen doordraaien. Ook de focus is veel hoger: de handelingssnelheid ligt soms twee keer hoger zonder coaching. Bij de jongere teams hebben we ook nog regelmatig op blote voeten getraind. De balcontacten zijn zuiverder en het is beter voor de hersenen. We hebben ook nog met badmutsen getraind in plaats van hesses, zo moeten de spelers nog veel beter kijken wie in hun ploeg zit. Of spelers in een positiespel met tennisballen in de handen laten spelen en telkens de bal laten omhoog gooien, vangen en dan pas doorbewegen.'

### Overtalsituatie uitspelen

**Pascal Roosen:** 'Vanaf Onder 11 gaan we in diezelfde vakken ook eerst intrainen hoe je een overtal uitspeelt. Dit gebeurt bij de start nog zonder tegenstander (trainingsvorm 2) om hun te leren constant een driehoek te maken. De spelers werken per drie in een vak en dit afwisselend in de rode potjes (ruit) of de gele potjes (vierkant). Elk potje krijgt een nummer en de coach start met het roepen van een nummer. De eerste speler met bal versnelt daarnaartoe terwijl zijn twee ploegmaats zich ondertussen in de juiste figuur (ruit of vierkant) aanspeelbaar maken en een driehoek vormen, dan wordt

er een paar keer ingespeeld waarna steeds moet doorbewogen worden (tweede actie!) om de bal opnieuw te krijgen en de driehoek te behouden.'

**David Vanvuchelen:** 'Dan bouwen we de moeilijkheidsgraad op met tegenstanders. In eerste instantie krijgen de spelers van ons al het overtal, nadien moeten ze zelf één creëren. We starten bijvoorbeeld met een 2:1 in verschillende vakken (trainingsvorm 3) waarbij iedereen in zijn vak blijft en de eerste speler indribbelt om het overtal uit te spelen. Zo moet de ploeg in balbezit progressief hoger geraken om uiteindelijk uit het laatste vak te geraken zonder de bal te verliezen. Hier komen ook de onderlinge afstanden aan te pas, want we vragen spelers ook niet te dicht bij elkaar te spelen maar wel diagonaal aanspeelbaar te worden in de rug van de tegenstander. Dit is ook de ideale oefening om spelers te leren weg te blijven van de bal, we zien namelijk nog te vaak dat alle spelers de bal in de voet komen vragen.'

**Pascal Roosen:** 'Een volgende stap in de leerlijn is een 3:1 in verschillende vakken (trainingsvorm 4). Je speelt in één vak de 3:1 uit met een give and go.'

### Weekplanning Onder 11 en Onder 12

#### Maandagavond

- Senseball
- Positiespelen / overtalsituaties uitspelen

#### Dinsdagavond

- Senseball
- Positiespelen / overtalsituaties uitspelen

#### Woensdagmiddag (circuittraining)

- Loop- en coördinatie training
- Techniektraining
- Senseball
- Body mastery

Ook individuele training op deze momenten

#### Donderdagavond

- Senseball
- Breincentraal leren
- Positiespel/wedstrijdvorm

De spelers uit het volgende vak herkennen het moment waarop er wordt doorgespeeld en maken zich al aanspeelbaar om in hun vak meteen de 3:1 uit te spelen in de omgekeerde richting. De speler die de bal doorspeelde naar het nieuwe vak sluit ook daar bij om te helpen. In een volgende fase wordt er afwisselend met een give and go gespeeld of moet de derde man gezocht worden afhankelijk van de richting waarin je werkt. Een nieuwe stap kan zijn om met vier vakken te spelen en met twee ballen tegelijk te werken. Nu moeten de spelers extra attent zijn binnen de 3:1 op de situatie in het volgende vak. Ze moeten namelijk het moment herkennen dat daar het veld 'vrij' is om over te spelen, constant diep kijken is dus de oplossing. Op signaal van de trainer kan er ook gewisseld worden van kant, waardoor beide ballen in andere richting werken. De richting waarin gewerkt wordt vrijlaten

is een extra gradatie, maar dan mogen er uiteraard nooit twee ballen in hetzelfde vak terechtkomen. De volgende stap is dan 4:2 met varianten: alle spelers krijgen bijvoorbeeld een nummer en ondanks dat er verdedigers zijn, moeten ze in een vaste volgorde doorspelen naar elkaar waardoor het bewegen enorm belangrijk wordt.'

**David Vanvuchelen:** 'Een leuke variant hierop is een overtal uitspelen om dan de bal richting een ander vak te spelen met de extra moeilijkheid dat de zone hiertussen wordt vastgezet door er pylonen te plaatsen. De 4:2 moet dus uitgespeeld worden en op het moment dat de bal centraal diep kan worden gespeeld, moet dit gebeuren. In een latere fase zetten we hier dan lijnverdedigers bij om het nog een stapje moeilijker te maken. (trainingsvorm 5) In nog een volgende stap moeten de spelers zelf een overtal creëren. Eerst

### Weekplanning Onder 13 en Onder 14

#### Maandagavond (opsplitsing naar biologische leeftijd)

##### Deel 1

- Coördinatie training / alternatieve sporten
- Stabiliteitstraining

Ook tijd voor individuele gesprekken en gepersonaliseerde videocompilaties

##### Deel 2

- Positiespel
- Afwerkform met overtal uitspelen of oefenvormen rond breincentraal leren

#### Dinsdagavond

- Senseball (ritmiek) / body mastery
- Positiespelen: overtalsituaties uitspelen

#### Woensdagmiddag (circuittraining)

- Loop- en coördinatie training
- Positiespelen
- Senseball
- Pass- en trapvorm

#### Donderdagochtend

- Techniektraining
- Afwerkform / reactiespelen / positiespel

#### Donderdagavond

- Opwarming met body mastery / ritmiek
- Wedstrijdvormen

kregen ze de meerderheidssituatie nog cadeau en moesten ze dat leren uitspelen, nu moeten ze zelf op het juiste moment een overtal proberen maken ergens op het veld door bijvoorbeeld slim tussen de linies te komen. Daarbij ligt de nadruk op de timing van aanspeelbaar worden en de onderlinge samenwerking. In de beginfase valt op dat alle spelers een mogelijkheid tot overtal herkennen en allemaal in dezelfde ruimte willen komen. Dat proberen we dan opnieuw visueel aan te tonen met de griddings.'

**Pascal Roosen:** 'De oefenvormen die vaak aan bod komen, kenmerken zich door het constant trainen van de hersenen. Het is eigenlijk voortdurend herhalen met heel veel variatie en decision making. Spelers moeten de hele tijd oplossingen leren zoeken in diverse situaties. Ze moeten de hele tijd meedenken en hun positie altijd aanpassen. Zo leren we snel denken en in een hoog tempo spelen met de juiste technische uitvoering waardoor

we vaak ook dominant zijn met veel laatmature spelers in de groep. Spelers krijgen in onze visie veel vrijheid om positiewissels uit te voeren en de ruimtes in te vullen. Nadien zijn spelers klaar om ook tactische concepten aangeleerd te krijgen, vanaf Onder 15.'

### Basisprincipes balverlies

**David Vanvuchelen:** 'In balverlies krijgen onze spelers de basis mee. Belangrijk daar is dat we ook in deze fases erg dominant willen zijn. Zo veel mogelijk doorjagen wanneer mogelijk en als we achterin daardoor eens man-op-man spelen, dan is het maar zo. Ook in balverlies hebben we een aantal basisprincipes die we proberen aanbrengen in positiespelen en wedstrijdvormen. Maar we zullen tot en met Onder 13 nooit een volledige training of trainingsweek opbouwen rond deze thema's. Balbezit blijft het belangrijkste. Een aantal van de belangrijkste richtlijnen:

- Meteen opschuiven als de bal naar voor gaat, onderlinge afstanden beperken

- Knijpen en direct druk op de bal bij balverlies
- Centrum verdedigen (vooral voor centrale verdedigers die nogal snel naar buiten gaan in het eerste seizoen 11:11)'

**Pascal Roosen:** 'Kinderen zijn erg gefocust op hetgeen ze aan het leren zijn. Onze voetbalvisie trekt zich dus op alle niveaus door. Binnen looptechniek accentueren we daarom bijvoorbeeld ook geen duels. Want een paar minuten later leggen we de nadruk op tussen de linies komen tijdens wedstrijdvormen. Bij ons wordt de nadruk bij looptraining echt op de stijl gelegd en wordt dit geïsoleerd getraind: amplitude en frequentie. Ook in de techniektraining zullen we een 1:1-situatie nooit vanuit stilstand laten vertrekken, spelers moeten altijd in beweging zijn en iedere situatie maken we steeds anders. Zo organiseren we dus ook de technische vormen, volgens de visie van constant ruimtes herkennen en bewegen.' ⚽

## Trainingsvorm 1

### Doel

- spelers leren zich goed vrijlopen en juiste keuze maken met en zonder bal

### Organisatie

- 4 vierkanten van 10 x 10 m
- voldoende ballen

### Inhoud

- speler 1 passt op speler 2 en beweegt meteen door in de ruimte waar hij de kaats ontvangt
- ondertussen beweegt ook speler 2 door die (eerst passief) onder druk wordt gezet door een rode verdediger
- deze kiest om het rode of gele hoedje te tikken
- speler 1 en 2 herkennen de loopactie en spelen de 2:1 goed uit
- als rood naar het rode hoedje loopt, maakt speler 2 zich breed aanspeelbaar
- indien het gele hoedje wordt getikt, gaat speler 2 eerst breed om vervolgens in de diepte te lopen en een steepass te krijgen

### Coaching

- 'Herken loopactie van de verdediger/ploegmaat.'
- 'Juiste richting en balsnelheid, boodschap in de bal.'
- 'Verzorg de timing van dieplopen en inspelen.'



## Trainingsvorm 2

### Doel

- spelers handvaten meegeven voor het driehoeksspel en uitspelen 3:1-situatie

### Organisatie

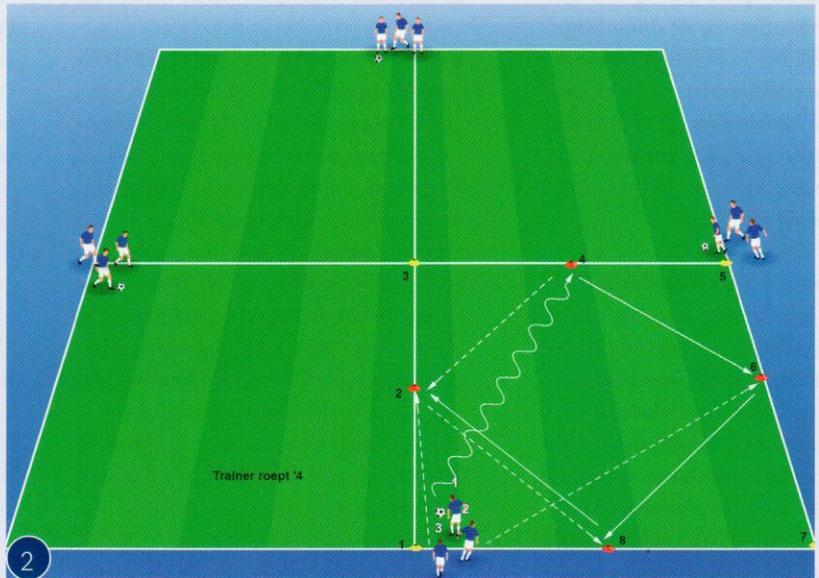
- 4 vierkanten van 10 x 10 m
- in het midden van elke zijde een hoedje van een ander kleur dan de hoekpunten
- hoedjes zijn genummerd vanaf het centrale startpunt met de wijzers van de klok mee
- voldoende ballen

### Inhoud

- trainer roept een nummer waar de eerste speler met bal heen dribbelt
- als dit een nummer is van de rode ruit, wordt er in die ruimte gewerkt door medespelers
- is het een 'geel nummer', wordt in het gele vierkant gewerkt
- terwijl speler 1 richting het nummer gaat, lopen zijn ploegmaats zich vrij zodat hij twee aanspeelpunten heeft
- speler 1 kiest wie hij aanspeelt (hier speler 2), waarna beide spelers zich opnieuw herpositioneren om de driehoek te maken
- als de eerste speler terug aan de bal is, wordt doorgeschoven

### Coaching

- 'Snel denken in functie van ruimte en tijd.'
- 'Altijd aanspeelbaar zijn in een driehoek.'
- 'Hoge balsnelheid.'
- 'Tweede actie: doorbewegen na pass.'



## Trainingsvorm 3

### Doel

- leren uitspelen van 2:1-situatie en respecteren onderlinge afstanden

### Organisatie

- 6 vakken van 10 x 10 m waarin het overal 1:1 staat
- voldoende ballen

### Inhoud

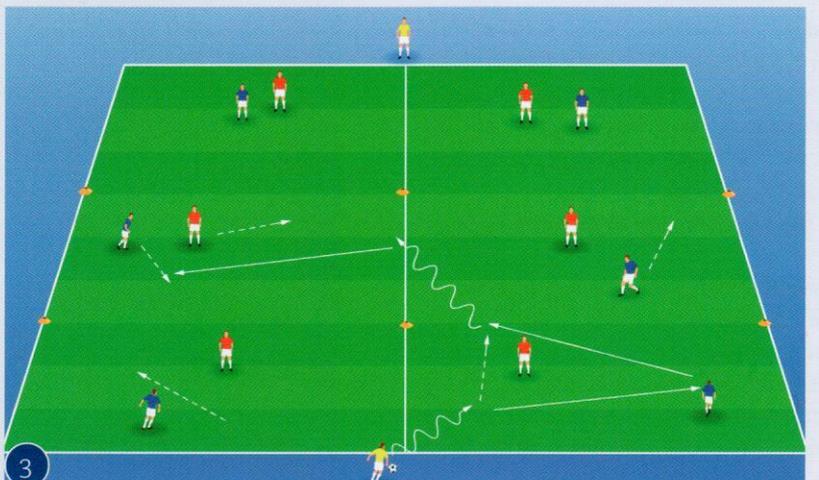
- neutrale speler dribbelt in met bal aan de voet
- bedoeling is dat hij met de blauwe speler probeert de rode speler uit te spelen in een 2:1 om naar het volgende horizontale vak te gaan
- als ze aan de overkant geraken bij de andere gele speler verdienen ze een punt
- als rood de bal verovert, starten zij de oefening op als balbezittende ploeg.

### Coaching

- 'Snelheid maken bal aan de voet.'
- 'Diagonaal aanspeelbaar zijn.'
- 'Tweede actie.'
- 'Meedenken als derde man.'
- 'Onderlinge afstanden respecteren: ruimte groot maken voor elkaar.'

### Methodiek

- enkel naar het volgende vak na give and go en/of aanspelen derde man
- spelers mogen ook linie overslaan en diep spelen



## Trainingsvorm 4

### Doel

- uitspelen van 3:1 met give and go of derde man

### Organisatie

- 4 vierkanten van 10 x 10 m met daarin kleine tussenruimte
- voldoende ballen

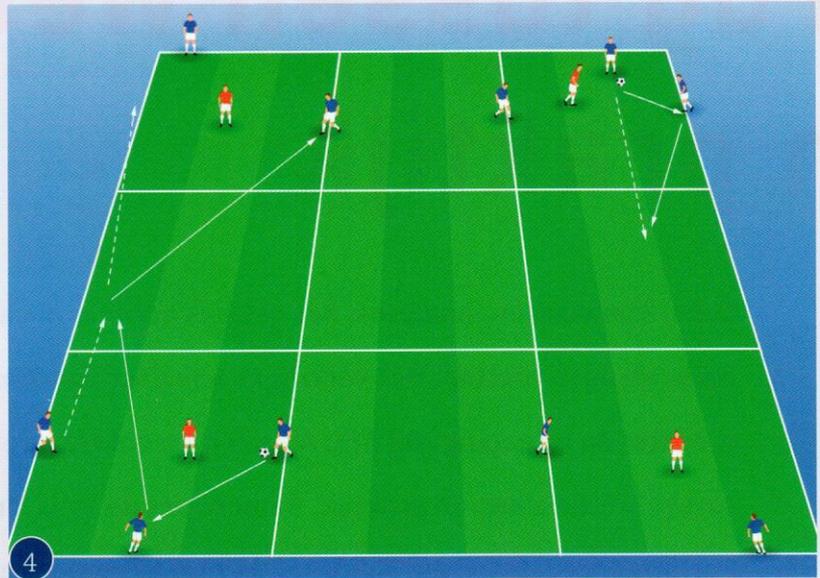
### Inhoud

- drie blauwe spelers spelen 3:1 uit
- doel is om een lopende speler te krijgen in de tussenruimte om dan diep te spelen in het andere vak
- dit kan door uitvoeren van een give and go of het zoeken van de derde man
- speler die diepspeelt, sluit bij om daar opnieuw 3:1 te creëren en dan terug te komen in de andere richting
- in eerste instantie wordt enkel verticaal gewerkt tussen twee vakken.

### Methodiek

- naar boven toe enkel doorgaan met gebruik derde man, naar onder toe enkel met give and go

- er wordt met de wijzers van de klok gewerkt in 4 vakken en 2 ballen tegelijk
- indien het volgende vak nog niet vrij is omdat die 3:1 iets langer duurt, bal bijhouden in eigen vak!
- op signaal wordt gewisseld van richting
- mogelijkheid om spelers ook te laten kiezen van richting maar nooit 2 ballen die in hetzelfde vak komen



## Trainingsvorm 5

### Doel

- uitspelen van overtal en herkennen van opties in de diepte

### Organisatie

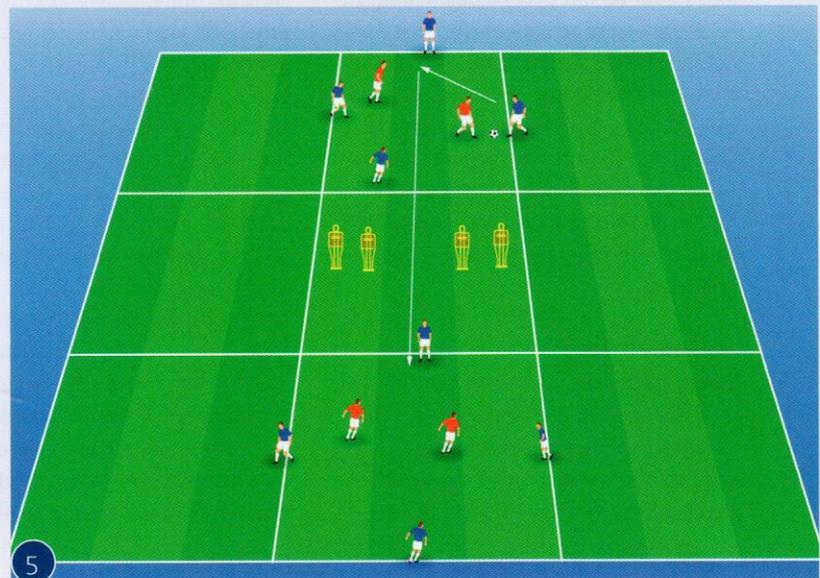
- 2 vakken van 12 x 12 m met kleine tussenruimte en pylonen
- voldoende ballen

### Inhoud

- er wordt 4:2 gespeeld via snelle combinaties
- doel is om zo snel mogelijk het tweetal uit te spelen en diep te spelen naar het andere vak waar dan opnieuw hetzelfde wordt gedaan in de andere richting

### Methodiek

- lijnverdediger(s) plaatsen in het middelste vak in plaats van pylonen



Vosse de Boode over haar werk bij Ajax

# Brug tussen wetenschap en praktijk

Data, statistieken, analyses: het gebruik ervan is al een tijd niet meer weg te denken uit het hedendaagse voetbal. Het verkrijgen van die gegevens is één ding, het optimaal profiteren is echter de uitdaging. Bij AFC Ajax is men enkele jaren geleden al gestart een brug te slaan tussen wetenschap en praktijk. Samen met de Vrije Universiteit Amsterdam én het miCoach Performance Center van Adidas is de club begonnen om spelers in een zo natuurlijk mogelijke omgeving te onderzoeken en te testen.

Vosse de Boode is vanaf het begin af aan nauw bij dat proces betrokken. Inmiddels werkt ze als coördinator Sport Science bij de Amsterdammers, en levert met haar team in die rol dagelijks een gerichte bijdrage aan de ontwikkeling van (potentiële) topvoetballers. In De Voetbaltrainer 232 praatte Vosse de Boode met ons over wendbaarheid. Deze aflevering gaat het over (sprint) snelheid.

## Vertaalslag

**Vosse de Boode:** 'Iedereen kent ze wel, die spelers die heel snel zijn op de eerste meters of die heel hoog kunnen springen. Ze zijn explosief. Explosiviteit wordt ook wel het leve-

ren van power genoemd. Een stukje natuurkunde: power is kracht maal snelheid. Dus van een speler die explosief is, kun je zeggen dat hij zijn kracht in snelheid gebruikt. In ons lab kunnen we bij sprongtesten de snelheid meten waarmee spelers omhoog gaan, de totale hoogte die ze bereiken én de kracht die ze daarbij gebruiken. Als we zien dat iemand niet hoog komt, maar wél veel kracht gebruikt, weten we dat hij zijn kracht niet efficiënt inzet en de vertaalslag naar snelheid dus niet goed maakt. Kracht en snelheid, die twee zaken horen in het voetbal bij elkaar. Daarom zul je bij krachttraining voor voetballers dus ook de vertaalslag naar snelheid moe-

ten maken. Dit geldt voor veldspelers maar natuurlijk ook voor keepers die snel naar een kant moeten duiken.'

## Belang van snelheid

'Bij Ajax meten we kracht, maar ook kijken we naar snelheid. Een manier om dit te doen is door sprinttesten af te nemen. Dankzij sprinttesten weet je wie de langzaamste en wie de snelste speler is. Dat is prima, je komt echter met alleen die informatie niet veel verder. Het is voor trainers namelijk erg interessant om te kijken naar het volgende: gebruiken die snelle spelers hun snelheid ook in de wedstrijd? Mede op basis dáárvan worden keuzes gemaakt. Stel een trainer stelt iemand op als rechtsbuiten, met als onderbouwing dat hij op die positie iemand wil die snelheid heeft. Maar als in de wedstrijd nu blijkt dat die speler haast geen sprints maakt, omdat je bijvoorbeeld heel hoog drukzet en er weinig ruimte achter de laatste linie van de tegenstander ligt, kan er dan niet beter een ander type speler opgesteld worden? Of kun je als trainer-coach kleine aanpassingen doorvoeren in de manier van spelen, bijvoorbeeld

Vosse de Boode rondde de studies Fysiotherapie (Bachelor) en Human Movement Science (Master) af en is tegenwoordig coördinator van de afdeling Science bij AFC Ajax. Zij heeft in het verleden in verschillende sporten onderzoek gedaan, onder andere in de paardensport, tennis en voetbal. Sinds haar aanstelling bij AFC Ajax in 2011 is De Boode als bewegingsanalist en inspanningsfysioloog verantwoordelijk voor dataverzameling, analyse en terugkoppeling van fysieke prestaties van spelers. Zij is hierin de schakel tussen wetenschap en praktijk en zorgt ervoor dat wetenschappelijke kennis en analyses worden omgezet in praktische adviezen voor trainers in zowel de jeugdopleiding als het eerste elftal.

door iets minder hoog druk te zetten, waardoor de snelheid van de 7 beter tot zijn recht komt? Het omgekeerde kan natuurlijk ook. Een trainer die een trage speler opstelt, maar waarbij na metingen blijkt dat die speler in zijn rol op die positie toch veel moet sprinten. Dan bestaat de kans dat hij eruit gelopen wordt door zijn tegenstander. De manier waarop de tegenstander speelt, telt hier natuurlijk mee. Dus daarom is het ook goed om spelers gedurende het hele seizoen te monitoren. Des te meer wedstrijden je meet, des te beter je iets kunt zeggen over het belang van snelheid voor een bepaalde speler, op zijn positie binnen de vereiste speelwijze.'

### Efficiënter trainen

'Op het moment dat we bij Ajax begonnen met het afnemen van sprinttesten, merkte een trainer op dat hij toch al wist wie de snelste en wie de langzaamste speler in zijn team was. Maar als je dat enkel met je blote oog waarneemt en dus objectieve gegevens mist, kun je je vergissen. Een trainer kan denken dat iemand langzaam is, maar uit wedstrijdbeelden blijkt dat diegene gewoon steeds te laat vertrekt. En dat terwijl uit sprinttesten blijkt dat hij wel snel kan lopen. Door samen te analyseren en gebruik te maken van objectieve gegevens, kun je tot opvallende conclusies komen én kun je daardoor efficiënter gaan trainen. Want in plaats van bij die speler trainingstijd te verdoen door te werken aan zijn snelheid, zijn we samen met hem gaan kijken naar hoe het komt dat hij net te laat bij situaties is. Dankzij objectieve gegevens ga je je richten op hetgeen er écht verbeterd kan worden. Je traint daardoor efficiënter en dat moet ook, want op je negentiende moet je er in het profvoetbal in Nederland toch wel staan. Bij het testen van sprints gaan we uit van de wedstrijd. Het heeft weinig zin om te gaan werken met resultaten uit een honderd meter sprint, terwijl je weet dat spelers in de wedstrijd meestal tien en maximaal dertig meter sprinten.'

### Sprinten en selectie

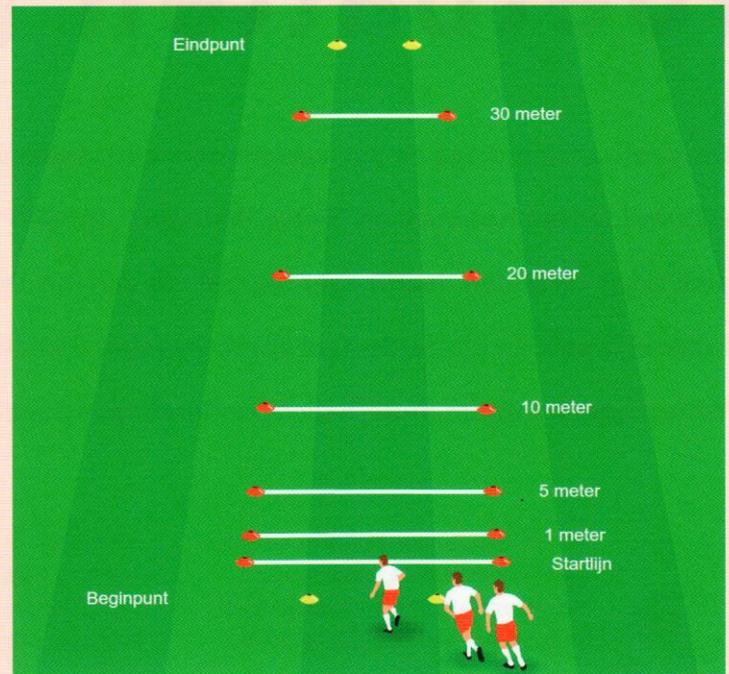
'Bij het afnemen van sprinttesten

## Ajax Sprint Test

Een bij Ajax veel gebruikte sprinttest kent tijdmetingen na één, vijf, tien, twintig en dertig meter. In een en dezelfde test worden achtereenvolgens startsnellheid, versnellingsvermogen en topsnellheid gemeten. Door de test te filmen kan men bovendien ook kijken naar zaken als looptechniek.

### Inhoud

- het parcours wordt in een rechte lijn uitgezet
- dertig centimeter na de startlijn begint de test officieel
- bij elk meetpunt staat meetapparatuur
- spelers starten (na een korte warming-up) vanuit stilstand, met één voet op de lijn
- spelers mogen zelf bepalen wanneer ze starten, de tijdswaarneming begint zodra ze over de startlijn komen
- spelers sprinten door tot aan het eindpunt (op 35 meter), zodat men er zeker van kan zijn dat er bij het dertigmeterpunt niet al is afgeremd
- elke speler krijgt twee pogingen om het parcours zo snel mogelijk af te leggen
- elke speler krijgt twee tot drie minuten rust tussen de beide pogingen



Sprinttest Ajax

speelt de leeftijd waarop je dat doet een belangrijke rol. Want stel je doet dat bij twaalfjarigen, wat zeggen de uitkomsten van die sprinttest over de mate van snelheid op zijn achttiende? Wij hebben gedurende zes jaar sprintgegevens bijgehouden van spelers, gemeten tussen hun twaalfde en ongeveer hun negentiende. Die gegevens hebben we onlangs geanalyseerd. Wat blijkt? Van twaalfjarigen kun je tot ongeveer hun zestiende voorspellen of ze snel blijven. Zodra een speler vijftien of zestien is, spelen fysieke veranderingen een dermate grote rol, dat die mate van snelheid erg varieert en slecht te voorspellen is. Als iemand op zijn achttiende snel is, zal hij dat hoogstwaarschijnlijk een aantal jaar daarop ook nog zijn.

Momenteel zijn we bezig met een nieuwe studie, die gaat over de ver-

schillende soorten snelheid. Je kunt door middel van sprinttesten iets zeggen over de startsnellheid van een speler, maar ook iets over zijn topsnellheid. Wat zeggen die gegevens nu over de wijze waarop hij die twee soorten snelheid gebruikt in de wedstrijd? Een 7 heeft misschien wel meer aan zijn topsnellheid. Bij een 6 of een 10 is precies het omgekeerde het geval en telt startsnellheid het meest. Dus binnen 'snelheid', maken we onderscheid. Het gaat er dan om hoe wedstrijdspecifiek je snelheid is. De koppeling naar de training wordt ook gemaakt, want stel je topsnellheid is belangrijk: kom je ook op trainingen dan in situaties waarin je je topsnellheid haalt? Of een ander voorbeeld van die koppeling: als je weinig wedstrijden speelt, bereik je dan je topsnellheid? Of raak je ondertraint?' ⚽

## Kritisch kijken naar spelbalans

# Ontdekkend leren voetballen (3)

In De Voetbaltrainer 232 en 235 verschenen reeds twee verhalen over het boek Ontdekkend leren voetballen. Zowel Jeroen Koekoek en Wytse Walinga (232) als PEC Zwolle-trainers Stefan Luchtenberg en Dennis Rosink (235) vertelden daarin over het belang van het zelf leren ontdekken door spelers én de rol die de trainer daarbij heeft. In dit derde deel komen opnieuw Koekoek en Walinga aan het woord over een interessant en tot op heden relatief onderbelicht onderwerp: de spelbalans-analyse.

Een trainingsvorm bedenken, een organisatie uitzetten, kinderen in die organisatie laten voetballen en vervolgens methodische stappen

toepassen. Het klinkt allemaal eigenlijk heel logisch en elke voetbaltrainer heeft dat proces wel doorlopen. Maar toch, als je een laagje dieper gaat

en meer over die stappen nadenkt, stuit je op een veelvoud aan vragen. Want hoe weet je of er (optimaal) wordt geleerd? Is een oefenvorm voor alle spelers leerrijk, of slechts voor een van de beide teams? Of misschien zelfs alleen voor een paar individuen? En als je die tweede en derde vraag met 'ja' moet beantwoorden, wat kun je daar dan aan doen? Om deze vraag te kunnen beantwoorden kun je kijken naar spelbalans en voer je een spelbalans-analyse uit. Co-auteurs Jeroen Koekoek en Wytse Walinga leggen uit hoe het werkt.

### Spelbalans-analyse

In deze analyse gaat het om het bijhouden van het percentage geslaagde aanvallen ten opzichte van de geslaagde verdedigende acties. De uitkomst is een indicatie van de leerrijkheid van het spel. Anders gezegd, de aanvallende druk die door de spelers wordt gerealiseerd, levert de leeromgeving voor de verdedigers. De verdedigende druk levert tegelijkertijd de leeromgeving voor de aanvallers. Deze gelijktijdigheid maakt dat het bijhouden van de balans (spelbalans-analyse) tussen beide van belang is.

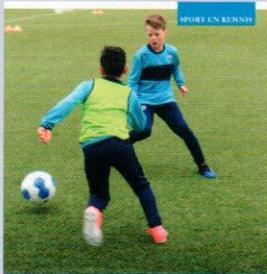
Wanneer een van beide rollen te dominant is voor het behalen van beoogde doelen, redden spelers het niet om aanvallend of verdedigend voldoende te leren ontdekken. Door het maken van aanpassingen in de spelvorm probeert de trainer een balans te bereiken tussen de aanvallende en de verdedigende taak. Leren in deze balans wordt ook wel spelgecentreerd leren genoemd.

### 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).

### Evenwichtige situatie

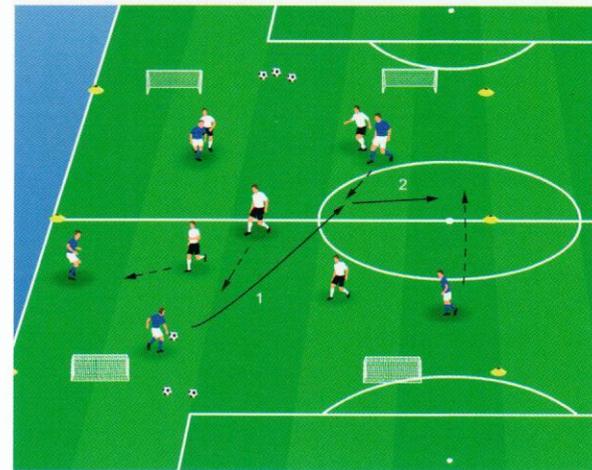
Jeroen Koekoek: 'Laten we het voorbeeld nemen van een partijspelletje 5:5 (zie tekening 1). Nadat je teams, veldafmetingen, regels en dergelijke hebt bepaald en het spel wordt gespeeld, ga je observeren. Hoe verloopt het spel? Belangrijk hierbij is dat je spelers eerst echt de tijd geeft om het spel te spelen en niet te snel begint met aanwijzingen geven. Je mag en kunt een team of een individu pas beoordelen, wanneer er sprake is van een evenwichtige situatie. Als die er niet is, bijvoorbeeld wanneer het na



### Ontdekkend leren voetballen

Wytse Walinga  
Jeroen Koekoek  
Dennis Luchtenberg  
Dennis Rosink

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.



Partijspel 5:5

een paar minuten spelen al 5-0 staat of dat er amper kansen worden gecreëerd, is het leerrendement te laag voor

elkaar gewaagd zijn, kun je een begin maken met een spelbalans-analyse. Je kunt dit al doen door puur te kijken

ging (weerstand) bieden aan de aanvallers en andersom.'

### Sleutelen

Jeroen Koekoek: 'Zodra je een kwantitatieve analyse hebt uitgevoerd, verschuif je de aandacht vervolgens naar een kwalitatieve analyse. In welke fase van het spel zie je dat de spelers het moeilijk hebben? Is dat al in de opbouwfase (wordt er veel balverlies geleden), worden er geen kansen gecreëerd of wordt er niet gescoord? Pas als je dáár wat over kunt zeggen, kun je overgaan tot een aanpassing. Op basis waarvan pas je aan? Het is heel makkelijk om, als er amper wordt gescoord, de doeltjes groter te maken. Maar wellicht is zelfs het creëren van kansen

## 'Je kunt een team of een individu pas beoordelen, wanneer er sprake is van een evenwichtige situatie'

beide teams en heeft het geen zin om aan verdere spelbalans-analyse te beginnen.'

### Idee

**Wytse Walinga:** 'Het idee over spelbalans ontstond uit de gedachte dat er een voorwaarde moet zijn, voordat er geleerd wordt. Als je het idee hebt dat het spel loopt en partij A en B aan

naar hoe vaak een opbouw uitmondt in een score. Dit kan wanneer je een trainingsactiviteit eens goed onder de loep wilt nemen, onder andere door het gebruik van de GBA-app (zie figuren 1, 2 en 3 op pagina 43), waarin dat bijgehouden kan worden. Je voert dus een kwantitatieve analyse uit. Het bijhouden van deze gegevens geeft in feite aan of de verdedigers de juiste uitda-

## 'De waarom-vraag van een aanpassing, die is belangrijk'

al moeilijk en moet je juist sleutelen aan iets anders. De waarom-vraag van een aanpassing, die is belangrijk.' (zie kader Spelbalans manipuleren op de volgende pagina).'

### Tools

**Wytse Walinga:** "We hebben samen met PEC-jeugdtrainers Dennis Rosink en Stefan Luchtenberg ook over de verschillende soorten aanpassingen nagedacht en getracht enkele kaders aan te geven, waardoor het spel als



Jeroen Koekoek en Wytse Walinga zijn beiden opleidingsdocenten op de CALO Zwolle en medeoprichters van het Netwerk Teaching Games. Zij hebben de afgelopen jaren middels diverse workshops en publicaties in vakbladen de spelgecentreerde visie van onderwijzen

handen en voeten gegeven. Beiden zijn tevens auteurs van het boek 'Sportspelen, betekenisvol leren in de onderbouw van het voortgezet onderwijs' (Koekoek, J., Dokman, I., & Walinga, W. (2014). Sportspelen. Betekenisvol leren spelen in de onderbouw van het voortgezet onderwijs. Den Haag: Boom | Lemma).

### Spelbalans manipuleren

Op de spelbalans te beïnvloeden (manipuleren), heeft de trainer globaal genomen vier tools tot zijn beschikking om met behulp van omgeving- en taak-aanpassingen te komen tot een geschikte spelvorm:

#### Mogelijkheid tot aanpassing van:

- A. veldgrootte
- B. doelbereik
- C. spelersaantallen
- D. speelwijze (regels en materiaal)

#### Gevolg:

- A. Van een breed naar een smal veld geeft een verschuiving voor de aanvallers van relatieve rust naar een gedwongen hoger tempo.
- B. Van een breed naar een smal doelbereik (afstand tussen de goaltjes of de grootte van het doel) geeft een verschuiving voor de aanvaller van veel ruimte in de afrondingsfase naar weinig ruimte in de afronding (fuikvorming). Voor de verdediging geldt daarmee dat breed doelbereik moeilijk te belopen is, terwijl een smal doelbereik gemakkelijk te beschermen is.
- C. Van aanvallend overtal naar gelijke spelersaantallen of zelfs ondertallen voor de aanvallende partij, geeft een verschuiving van relatief veel open afspeellijnen naar het gedwongen openen van afspeellijnen door middel van individuele acties. Voor de verdediging geldt dat het overtal moeilijk dicht te zetten is en dat verdedigers worden gedwongen om grotere zones te bestrijken.
- D. Van eenvoudig te hanteren regels en materiaal naar complex kan zowel voor de aanval als voor de verdediging zorgen voor een toename in complexiteit. Een maximum aantal balaanrakingen, ingevoegde tijdsdruk, maar ook keuze voor de balsoort zijn daar voorbeelden van.

### Game Balance Analysis (GBA)

De Game Balance Analysis (nu nog alleen voor iPad), een door Koekoek en Walinga ontwikkelde app, dient als tool om uiteindelijk met je spelers in gesprek te komen. De app is te downloaden in de appstore.

De spelbalans-app is een tool voor trainers om inzicht te krijgen in de leerrijkheid van gekozen spelvormen. Leren spelen is zó dynamisch, dat één manier 'uit het boekje' meestal niet passend is voor een gevarieerde praktijk. Als trainer goed leren kijken en geschikte keuzes maken in speelaanpassingen of andere hulp, is volgens Koekoek en Walinga de sleutel tot een succesvol leerproces.

het ware gemanipuleerd kan worden. Om enkele praktijkvoorbeelden te geven: als er weinig kansen worden gecreëerd omdat er in een te laag tempo wordt gespeeld, kun je je doelen wel groter maken maar dat sorteert weinig effect. Beter is het soms om het veld dan kleiner te maken een wijziging te doen in het aantal spelers of in de spelregels, zoals bijvoorbeeld een maximaal aantal keer raken instellen. Stel het creëren van kansen lukt wel, maar er wordt niet gescoord, dan zoek je de oorzaak eerder in doelbereik (B). Telkens is de vraag: wat kan er beter en welke tools heb ik als trainer-coach in handen om specifiek dát probleem te verhelpen?'

#### Gefrustreerd

**Jeroen Koekoek:** 'Partijspelen zoals 5:5 horen in balans te zijn, maar dat geldt natuurlijk ook voor oefenvormen die in onder- en overtal worden gespeeld. Stel je speelt 4:2, dan moet dat zó ingericht worden dat er voor beide partijen relatief veel lukt. Dus dat de aanvallers succes beleven, maar ook weer niet zóveel dat de verdedigers gefrustreerd rondlopen.

len om te spreken van een leerrijke situatie.'

#### Versterken

**Wytse Walinga:** 'Wat je als trainer wilt, is dat je zoveel mogelijk spelers betreft bij de drie fases van het spel: opbouwen, creëren, benutten. Natuurlijk geeft het niet als er even geen evenwicht is tussen aanvallende druk en verdedigende oplossingen of andersom, want dan heb je mogelijkheden om met elkaar in gesprek te gaan en spelers te betrekken in het vinden van antwoorden. Het mooiste is het wanneer beide rollen zich steeds ten opzichte van elkaar versterken, waardoor het uiteindelijke niveau steeds hoger wordt. En dat kan alleen gebeuren wanneer er in de basis een soort van gelijkheid is. De opeenstapeling van échte spelbeslissingen maken leidt tot intuïtieve spelers.'

#### Ontwerpen

**Jeroen Koekoek:** 'We willen trainers dan ook vooral aanmoedigen om op basis van een logische redenatie zelf een spelvorm te ontwerpen en, aan de hand van een spelbalans-analyse,

## 'Om van ontdekkend leren te spreken, moet er voor zowel aanvallers als verdedigers voldoende lukken'

Dat laatste zie je toch nog wel geregeld gebeuren, omdat bijvoorbeeld de ruimte waarin door het ondertal verdedigd moet worden te groot is. Om van ontdekkend leren te spreken, moet er voor zowel aanvallers als verdedigers voldoende lukken. En met dat 'voldoende' bedoelen we ongeveer veertig procent. Toegegeven, dat is enigszins arbitrair want een partijtje dat eindigt in 0-0 kan ook spannend zijn en men kan daarin leren. Kenmerkend aan spelend leren spelen is echter het uitgangspunt dat het spel als totaal moet lukken en dat is inclusief scoren. Van de tien keer dat een ploeg opbouwt, zal ongeveer vier keer een doelpunt moeten val-

te kijken hoe het gaat. Pas de trainingsvorm vervolgens iets aan en kijk wat dat doet met het spelverloop en het spelbeeld. Dat kan in vormen met gelijke aantallen, maar ook in trainingsvormen waarbij er sprake is van een overtalsituatie. De aanpassingen die je doet hebben te maken met hetgeen je opvalt in de vorm. Het waarom en het effect van een aanpassing, dat leer je beter inschatten naarmate je meer ervaren wordt in het training geven.'

#### Verloop bijhouden

**Wytse Walinga:** 'Zodra de trainingsvorm begint, houdt de trainer-coach bij hoe het verloop zich ontwikkelt.

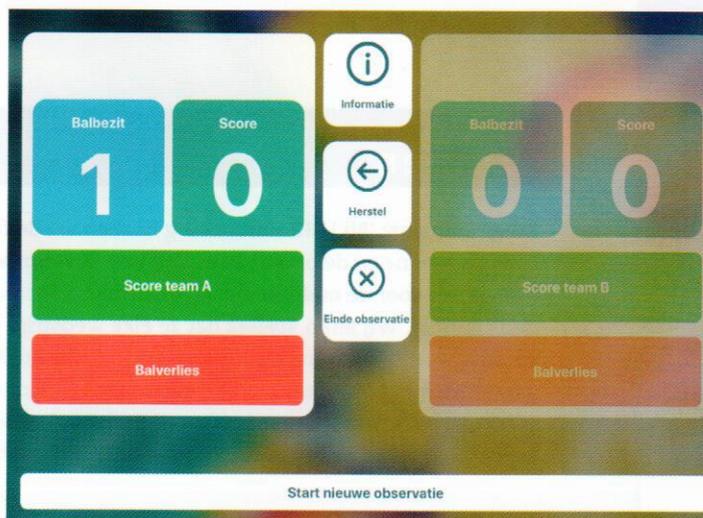
Partij A (linkerkant) neemt de bal uit en zodra de bal verloren wordt, drukt de trainer op 'Balverlies'. Vervolgens licht het rechterdeel van het scherm op, omdat partij B balbezit heeft.'

**Jeroen Koekoek:** 'Balwisselingen kunnen elkaar snel opvolgen. Wij redeneren dat bij ieder balverlies of elke onderschepping de andere partij de bal heeft en dus feitelijk gezien begint aan een nieuwe aanval. Vervolgens beoordelen we hoe dit balbezittende team die aanval benut. Maar er zijn situaties denkbaar dat balverlies direct toch weer leidt tot balbezit, waarbij de aanval dus nog steeds kan worden gezien als dezelfde aanval. Bijvoorbeeld na een duel om de bal op het middenveld, waarin niet snel duidelijk is welke partij de bal heeft. In dat geval druk je dus niet gelijk op de knop 'balverlies', maar wacht je de situatie even af om te kijken wie er écht aan een nieuwe poging begint. Dat is aan de trainer-coach die observeert, want die bepaalt of er sprake is van een echte poging.'

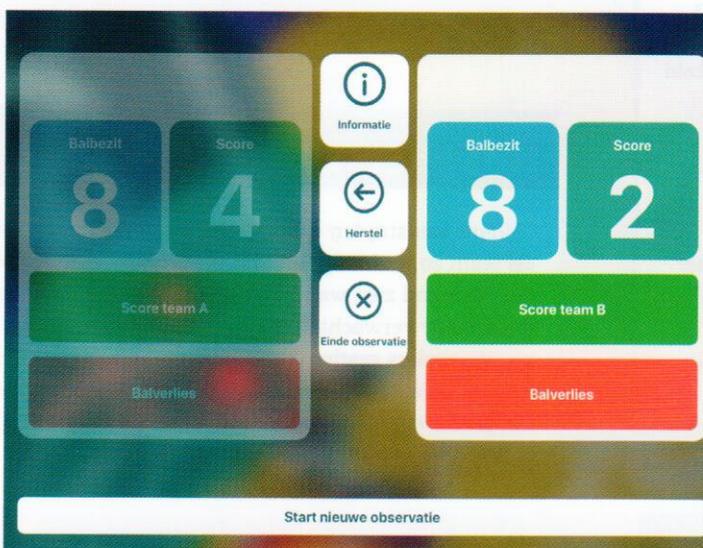
**Wytse Walinga:** 'Nadat beide teams de bal bijvoorbeeld acht keer uit hebben genomen, stopt de trainer-coach het spel. De stand is 4-2 voor partij A. De trainer-coach roept de spelers bij elkaar en bevraagt ze of ze zelf hebben ervaren dat er al dan niet sprake is van 'balans', en stimuleert hen om zelf na te denken over nieuwe oplossingen.'

### Van en door elkaar

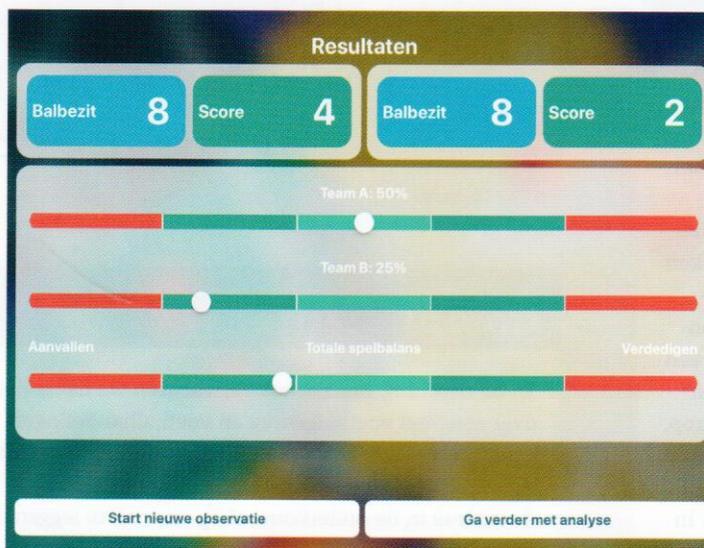
**Jeroen Koekoek:** 'Team A wist vier keer te scoren uit acht pogingen, een score van vijftig procent. Team B heeft acht keer balbezit gehad en daaruit twee keer gescoord, een score van 25 procent. Beide scores vallen in het groene (goede) gedeelte en daarmee kan worden geconcludeerd dat het spel licht uit balans is, maar wel in een leerrijke zone zit. Het spel is uit balans, wanneer de scores in het rood uitvallen, dus dat er te weinig is gescoord of juist te veel. Naarmate je steeds meer in het midden komt, kun je strategieën beïnvloeden of aanpassingen doen. Eigenlijk ga je dan dus over naar de inhoudelijke analyse. Hoe kan het dat er bijvoorbeeld te



Figuur 1: begin-scherm GBA



Figuur 2: situatie na afloop van de trainingvorm



Figuur 3: spelbalans-analyse naar aanleiding van het gespeelde partijspel

weinig kansen worden gecreëerd? Is het tempo te laag, kloppen de posities niet, of beheersen de spelers bepaalde speelmogelijkheden nog niet goed? Door het spelend zoeken naar oplossingen is het meest ideale uitgangspunt dat de balans blijft schommelen

rondom het midden van de schuif. Dat betekent namelijk dat aanval en verdediging om de beurt voor een bepaalde periode dominant is met een succesvol gevonden oplossing. Op die wijze leren beide rollen het meest van en door elkaar.' 

## HOOFD OPLEIDING BOVENBOUW



Brugt Bergsma begon in 1996 als hoofdtrainer bij WVF in Zwolle, en werkte verder vanaf 2000/2001 als hoofdtrainer bij IJVV uit IJsselmuiden en als jeugdtrainer bij PEC Zwolle, SC Heerenveen en FC Emmen. In 2012/2013 werd hij voor de eerste keer aangesteld als Hoofd Opleiding bij HHC Hardenberg. Na tussendoor opnieuw twee seizoenen IJVV getraind te hebben keerde Bergsma in 2017/2018 terug naar Hardenberg en vervult daar nu de rol van Hoofd Opleiding Bovenbouw.

## Principes

‘Om spelers beter te maken hebben we in de bovenbouw de mogelijkheid om ze te beïnvloeden met videobeelden. Spelers werken met een POP, zodat we meer inzicht krijgen in hun ontwikkelbehoefte. Spelers werken hier ook in groepjes aan, en bedenken gezamenlijk oefeningen waardoor ze beter worden. In die bovenbouw wordt het spelen in een vaste formatie meer losgelaten en staan de spelprincipes voorop, iets waarin we momenteel weer een slag aan het maken zijn. Want voetbalprincipes bieden in iedere leeftijdsfase een houvast, en zorgen ervoor dat de formatie waarin gevoetbald wordt niet langer leidend is. Want in het eerste elftal wordt er immers ook niet altijd in dezelfde formatie gespeeld.’

## Winnen

Brugt Bergsma: ‘Bij HHC Hardenberg hebben we de functie van Hoofd Opleiding verdeeld over de boven- en de onderbouw. Zelf ben ik verantwoordelijk voor de bovenbouw, John Tiesman is dat voor de onderbouw. Bij ons staat, óók in de onderbouw, het winnen van wedstrijden centraal. Wij leren spelers dat ze elke wedstrijd het beste van zichzelf moeten laten zien en daar wordt onderling over gepraat. Bijvoorbeeld door in tweetallen elkaars kwaliteiten te gaan benoemen. En daar worden vervolgens concrete doelstellingen uit geformuleerd: kun je goed een bal afpakken met je voeten? Probeer dan eens of het je in de wedstrijd lukt om vijf keer de bal op de helft van de tegenstander af te pakken.’

## Coachen op gedrag

‘Tijdens wedstrijden coachen we voornamelijk op voetbalgedrag. Een voorbeeld: ‘Probeer om als team zo snel mogelijk in de buurt van de bal te komen en die te veroveren.’ Dan willen we dus niemand zien wandelen, iedereen voert zijn taak zo snel en zo goed mogelijk uit. Al in de onderbouw verwachten we dat trainers bij trainingen en wedstrijden een omgeving creëren, waarin spelers gestimuleerd worden om zelf initiatieven te nemen. We maken ze zelfstandig. Om die reden komen er geen ouders in de kleedkamer. We stimuleren de zelfregulatie door het geven van kleine taken; spelers zorgen er zelf voor dat het materiaal op het veld staat, de ballen opgepompt zijn en de flesjes worden gevuld.’

**‘Bij ons staat, óók in de onderbouw, het winnen van wedstrijden centraal’**

## Complimenten

‘In de coaching van spelers verwachten we dat trainers ontzettend veel complimenten geven over concreet voetbalgedrag en voetbalhandelingen. Dit alles met als doel dat spelers het gevoel krijgen de beste te zijn, en daardoor fouten durven maken. Het ‘willen winnen’ komt op trainingen in elke oefening terug, en elk partijtje is gebonden aan punten of tijd. Door de nadruk in de onderbouw al op winnen te leggen, hopen we op termijn in de bovenbouw daar de vruchten van te plukken. In die bovenbouw hebben we talent, spelers met specifieke kwaliteiten en met voldoende voetballend vermogen. Maar wat je óók ziet, is dat jongens het voetballen zónder bal nog best lastig vinden. Dan heb je het over omschakelen, het maken van verdedigende loopacties, of de wil om de bal koste wat kost terug te winnen. In de jeugdopleiding zijn trainers vooral geneigd te kijken naar hoe iemand is áán de bal. Echter om de stap naar het eerste elftal te maken, zul je juist ook arbeid moeten leveren in het spel zonder bal. Zeker in de Tweede Divisie, het niveau waarop ons eerste elftal speelt.’

## Maatwerk

'In de bovenbouw wordt maatwerk steeds belangrijker. Vorig seizoen hadden we een aantal spelers van het beloftenteam die al meetrainden met het eerste, en dat is mooi. Zo heeft Walter Nzasi, een speler uit eigen opleiding, een plek in de eerste selectie afgedwongen. Je moet talent steeds uitdagen, wij doen dat onder andere door spelers een extra trainingsprikkel te geven, waarbij we van drie keer trainen naar vier keer gaan. Die vierde keer is de individuele training, waarin zowel op tekortkomingen als op de sterke punten wordt getraind. We geloven sowieso dat je in je opleiding al erg moet kijken naar het individu, ook bij jongens van twaalf, dertien of veertien jaar. Ligt de nadruk op voetbalvaardigheid, of op zaken als agility, kracht en lenigheid? Om daar iets zinnigs over te kunnen zeggen, is het van belang dat de kwaliteit van je interne scouting goed op orde is. In de onderbouw wordt de basis gelegd in voetbalvaardigheden en agility, zaken die we in de bovenbouw verder ontwikkelen.'

**'Door de nadruk in de onderbouw al op winnen te leggen, hopen we op termijn in de bovenbouw daar de vruchten van te plukken'**

## Spiegelen

'Een ander voorbeeld van de individuele benadering is de wijze waarop we spelers aan elkaar spiegelen. Stel je hebt in Onder 17 een speler met specifieke kwaliteiten, waarvan al duidelijk is dat linksbuiten de positie is waar hij het beste rendeert. Dan wordt deze speler gespiegeld aan het fysieke en mentale niveau van de linksbuiten van het eerste elftal. Want dát is het niveau waar hij voor wordt opgeleid. Als je in het eerste elftal wilt komen, zul je fysiek aan bepaalde waarden moeten kunnen voldoen. In de bovenbouw worden spelers getest om ze te laten zien waar ze staan. Hoever zit je van het niveau van die speler uit het eerste elftal af? Dat zijn interessante gesprekken die je met spelers voert. Want zoals al eerder gezegd is het voetballend vermogen er wel, maar zowel mentaal als fysiek zul je ook moeten kunnen aanhaken bij het niveau dat gevraagd wordt.'



## Opstromen

'Bij HHC bestaat het prestatieve deel van de bovenbouw uit Onder 13-1, 13-2, 15-1, 15-2, 17-1, 19-1 en de beloften. Doordat we al in de onderbouw een slag maken met betrekking tot het willen winnen, en tegelijkertijd meer inzetten op de interne en externe scouting, hopen we dat de concurrentie in de bovenbouw steeds groter wordt. Jongens uit Onder 15-2 moeten het de jongens uit Onder 15-1 moeilijk gaan maken. Een mooi voorbeeld van vorig seizoen is een keeper die gestart is in Onder 15-3, naar Onder 15-1 is gehaald en vanaf oktober in Onder 15-1 heeft gekeept. Door talenten, waar mogelijk, op te laten stromen houd je iedereen scherp; spelers, maar ook trainer-coaches. Een aantal jaren voert HHC Hardenberg nu het predicaat Regionale Jeugdopleiding. We zien dat als een stimulans om onze kwaliteit op trainingen hoog te houden, waardoor spelers zich blijven ontwikkelen. Het streven voor iedere speler, of je nu in de onderbouw of de bovenbouw speelt, moet zijn dat je op Sportpark de Boshoeck een training krijgt waardoor je een betere voetballer wordt. Je komt hier wat halen, maar er wordt ook inzet van je verwacht. Niet iedereen die in de jeugdopleiding speelt gaat het niveau van de Tweede Divisie halen, maar in beginsel is dat zeker in de selectie-elftallen in de bovenbouw wel het uitgangspunt.'

## Onder 15



Patrick Lassche begon op zijn vijftiende al als trainer bij vv Drenthina in Emmen, de club waar hij op dat moment ook zelf speelde. Hij maakte de overstap naar FC Emmen, liep daar stage voor zijn TC II en was er bovendien trainer van de Onder 10 en Onder 11. Dit seizoen staat Lassche voor het tweede jaar op rij op het veld met de Onder 15 van HHC Hardenberg. Op zondag speelt hij nog bij vv Weerdinge.

'Schipperen  
tussen  
veeleisend  
zijn en ruimte  
bieden voor een  
dolletje'

**VOLG** De VoetbalTrainer  
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

## Nuances

**Patrick Lassche:** 'Een van de redenen waarom de Onder 15 een interessante doelgroep is, is het feit dat je al echt gaat werken aan het ontwikkelen van de speelwijze. In de Onder 13, waar spelers nog leren wennen aan het spelen in 11:11 op een groot veld, is dat nog een stuk minder het geval. Met mijn groep kan ik het al hebben over hoe we ons onder druk uit proberen te spelen, of op welke manieren we de tegenstander pijn kunnen doen. De afspraak is dat we in de Onder 15 spelen in een 1:4:3:3-formatie, we hebben echter wel de vrijheid om daar nuances in aan te brengen. Met backs spelen die opkomen bijvoorbeeld, of met de punt naar voren of achteren op het middenveld. Momenteel zijn we binnen de club de spelprincipes aan het herschrijven zodat we in het denken over aanvallen en verdedigen, ondanks dat niet iedereen in dezelfde formatie speelt, meer uniformiteit krijgen. Ik denk ook dat het variëren in spelsystemen vanaf de Onder 15 uitstekend kan. Het past bij deze groep spelers, omdat die zich ook op tactisch vlak leert ontwikkelen.'

## Beleving

'Op het moment dat ik begon met training geven, heb ik nagedacht over wat ik als speler belangrijk vond. Waar moet een training aan voldoen? Zodra het element winnen en verliezen voorkwam in een vorm, was er altijd uitdaging om optimaal je best te doen. Die wetenschap heb ik meegenomen naar HHC Hardenberg, waar ik op trainingen ook altijd probeer te zorgen dat er sprake is van winst of verlies. Typerend voor de Onder 15 vind ik het verschil in de wijze waarop spelers dit beleven, zowel op trainingen als in de wedstrijd. En dan zie je vooral het verschil tussen de eerstejaars en de tweedejaars. Die eerste groep kan, na een verliespartij, over het algemeen snel de knop omzetten en weer een dolletje maken. De tweedejaars zitten meer en langer met een verlies. Het is belangrijk dat je in je rol als trainer-coach beseft dat die verschillen te maken hebben met leeftijd en beleving. In de POP-gesprekken die we twee keer per jaar met spelers voeren, spelen we ook in op die verschillen. Spelers nemen hun POP vanaf de Onder 13 mee naar de Onder 15, en houden dat tot aan de beloften. Gedurende die jaren helpt de trainer-coach de spelers met het komen tot ontwikkelpunten, vooral door de verantwoordelijkheid voor het beter worden bij de speler neer te leggen. Dit gebeurt vooral door vragen te stellen: Waar kun je je in verbeteren en hoe ga je dat doen? Wat kun je nu al goed? Wat heb je van de trainer-coach nodig?'

## Omgang

'Dat de onderlinge verschillen in Onder 15 groot kunnen zijn, heeft gevolgen voor de omgang met de spelers. Daar zit de uitdaging. Sommige spelers hebben iets vaker een schouderklopje nodig, terwijl je een ander juist eens op de bank moet zetten om hem scherp te krijgen. Het is constant schipperen tussen veeleisend zijn en tijd en ruimte bieden voor een dolletje. Spelers hebben plezier en dat is goed, maar willen of moeten presteren hoort er in Onder 15 ook nadrukkelijk bij. Buiten dit alles heb je in deze leeftijdsgroep te maken met de groeispurt, waardoor je ook op dát vlak toewerkt naar een meer individuele benadering. We kennen bij de club twee meetmomenten: voor en na de zomer. We kijken of spelers zijn gegroeid, maar letten ook op startsnelheid, en voeren een hamstringtest uit. Juist in de zomer, een periode van rust, kunnen jongens de lengte in schieten met alle gevolgen van dien. Om te wennen aan het niveau in Onder 15 hebben we de eerstejaars al vanaf februari van het vorige seizoen mee laten trainen. Daardoor hebben wij een inschatting kunnen maken van het niveau, maar ook de spelers zelf hebben kennisgemaakt met de intensiteit van trainen. Daardoor weten ze beter wat er in Onder 15 van ze verwacht wordt.'

## Trainingsvorm

### Doel

- verbeteren van het collectief drukzetten na balverlies, of om druk te zetten op de opbouw van de tegenstander

### Organisatie

- het veld is 40 meter lang en 55 meter breed
- 4 hoedjes
- 4 pupillendoeltjes

### Inhoud

- 8:5, waarbij oranje op balbezit speelt en wit de bal probeert af te pakken
- zodra oranje 10 keer overspeelt, hebben ze een punt
- zodra wit de bal heeft, kunnen ze scoren op 1 van de 4 doeltjes
- oranje probeert het scoren van wit te voorkomen, door gelijk druk te zetten



### Coaching

- 'Na balverlies moet iedereen gelijk weer meedoen.'
- 'De speler die het dichtst bij de bal is, zet gelijk druk.'
- 'De overige spelers pakken een verdediger op of verdedigen de ruimte.'
- 'Voer alle verdedigende acties op volle snelheid uit.'

### Methodiek

- na een bepaalde tijd gaan spelers met elkaar brainstormen hoe het drukzetten beter kan
- het overtal maximaal 2 keer laten raken, zodat er eerder balverlies optreedt en er vaker omgeschakeld moet worden



## Onder 19



Robert Knoll speelde in de jeugd bij SC Rouveen en FC Meppel. Bij die eerste club liep hij (net als bij d'Olde Veste'54 uit Steenwijk) stage voor zijn TC III en TC II. Knoll rondde het CIOS in Heerenveen af en was daarna onder andere meerdere seizoenen trainer van de A1 van zowel SC Genemuiden als FC Meppel. Dit seizoen staat hij voor het eerst bij HHC Hardenberg langs de lijn en is daar trainer-coach van het team voor spelers Onder 19 jaar.

'Soms moet je de bal gewoon weggrossen om onder de druk uit te komen'

## Weggrossen

**Robert Knoll:** 'In de Onder 19 staat het winnen centraal. En mijn ervaring is dat zowel ontwikkeling als plezier daarmee hand in hand kunnen gaan. Bij HHC Onder 19 betekent dit in de praktijk dat de sterksten spelen, en er wordt niet gewisseld om het wisselen. Je moet zorgen dat je bij de beste elf hoort. Van de jongens die in het veld staan verwacht ik dat ze dat doen met de instelling dat er gewonnen moet worden. Dit is vooral een mentale kwestie, maar ook op voetbalgebied kun je hier met je spelers stappen in maken. Wat je namelijk erg merkt, zowel hier als misschien wel in heel Nederland, is dat jongens opgevoed zijn met het besef dat je verzorgd moet voetballen. Als het even kan, moet er opgebouwd worden van achteruit. Terwijl als je afsprekt dat je winnen centraal stelt, dan is dat verzorgde opbouwen soms juist niet noodzakelijk. Dan moet je die bal gewoon weggrossen om onder de druk uit te komen.'

## Diepte

'Mooie leermomenten zie je bij balveroveringen die op het middenveld plaatsvinden. Veel spelers zijn geneigd om de 'veilige' optie te kiezen door de bal uit te halen naar de keeper of de centrale verdedigers, zodat er van achteruit weer gebouwd kan worden aan een aanval. Maar, en daar heb ik het met de jongens veel over, het is erg moeilijk om vanuit een aanval van achteruit tot scoren te komen. Dat kunnen ze zelf op tv ook zien. In het hedendaagse voetbal komen veel goals tot stand na een omschakelmoment van verdedigen naar aanval. Vooral wanneer dat rond de middenlijn of op de helft van de tegenstander gebeurt. En dan is de voorwaarde dus dat je steeds snel diepte zoekt, omdat een tegenstander nog in voorwaartse beweging is. Dat diepte zoeken na balherovering is voor mij in elk geval een belangrijk aandachtspunt in de Onder 19. Dus minder vaak kiezen voor uithalen, maar eerst proberen of je de bal naast je of zelfs al in de diepte kwijt kunt.'

## Twee gezichten

'Kreten als 'diepte gaat voor breedte' of 'een linie overslaan' zijn erg bekend. Maar in de praktijk is het echt de vraag wat daar nog van over is. In het Nederlandse voetbal zeggen we wel dat het moet, maar wordt het spelers in de praktijk ook aangeleerd? Kort voor de zomerstop hebben we een eerste oefenwedstrijd gespeeld, waarbij we in de rust tegen een 0-2 achterstand aankeken. In de rust hebben we gehamerd op het eerder diep spelen, op het overslaan van linies. Wie moet er wanneer diep gaan lopen? Welke pass willen we dan zien? In de tweede helft zie je dat in positieve zin terugkomen, we winnen alsnog met 3-2 en alle doelpunten komen voort uit omschakelmomenten. Dat je zo'n oefenduel wint is mooi, veel belangrijker is het feit dat de spelersgroep zelf ervaart dat je vooruit moet voetballen als het kan. Dat je daar de winst kunt boeken. Als dat verzorgd kan en gebeurt is dat heel mooi, maar als dat niet verzorgd kan, dan maar niet. Zo'n wedstrijd met twee gezichten nemen we mee naar de training en je kunt daar later nog eens op terugkomen.'



# De TrainingsPlanner voor clubs

Hét online programma met de beste oefenstof voor alle (jeugd)trainers van je vereniging.



**NIEUW!**  
Uitbreiding  
trainingsvormen  
en leerlijnen  
Onder  
7 t/m Onder 19

Bevat  
**1000+**  
trainingen en  
oefeningen

- ✓ Speciaal voor voetbalclubs in Nederland en België
- ✓ Bepaal zelf hoeveel trainers toegang krijgen
- ✓ Bepaal zelf het aantal teams
- ✓ Geschikt voor alle leeftijden en niveaus (Onder 7 tot selectieteams)
- ✓ Gebruik de Voetbaltrainer leerlijnen of pas deze aan
- ✓ Tarief clubpakket al vanaf € 250 per jaar (5 trainers/teams)
- ✓ Vraag een gratis proefaccount aan voor je club