

# De JeugdVoetbalTrainer

nummer  
**6**

1<sup>e</sup> JAARGANG | FEBRUARI 2012 | [www.devoetbaltrainer.nl](http://www.devoetbaltrainer.nl)

**Duitse jeugdopleiding**  
Marcel Lucassen

**A-jeugd**

Tim Busschops

**B-jeugd**

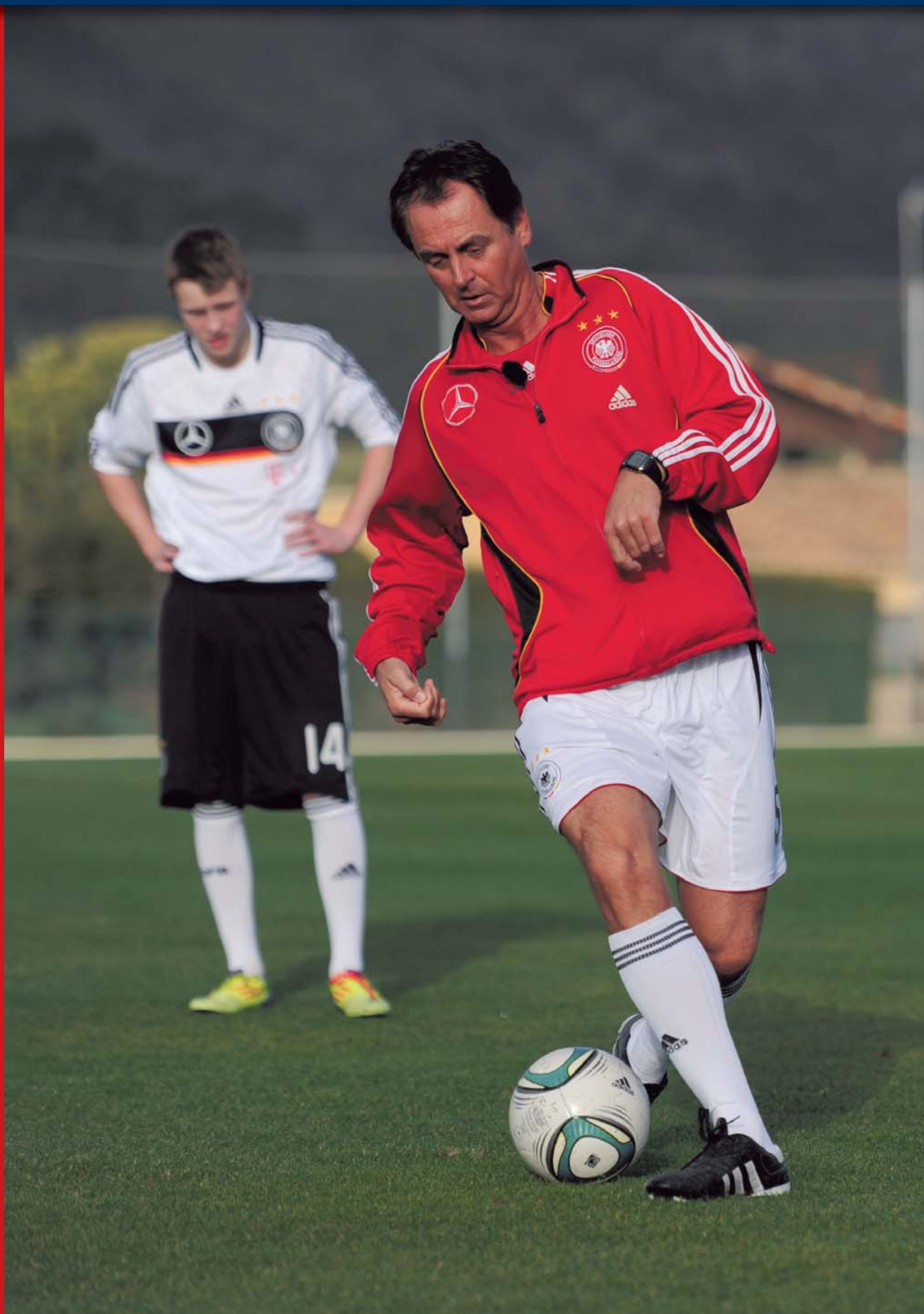
Jos Weerink

**C-jeugd**

Robert Peterman

**D-jeugd**

Daniel de Lange



## Duitse nationale jeugdopleiding

# Geen verandering, maar verbreding van filosofie

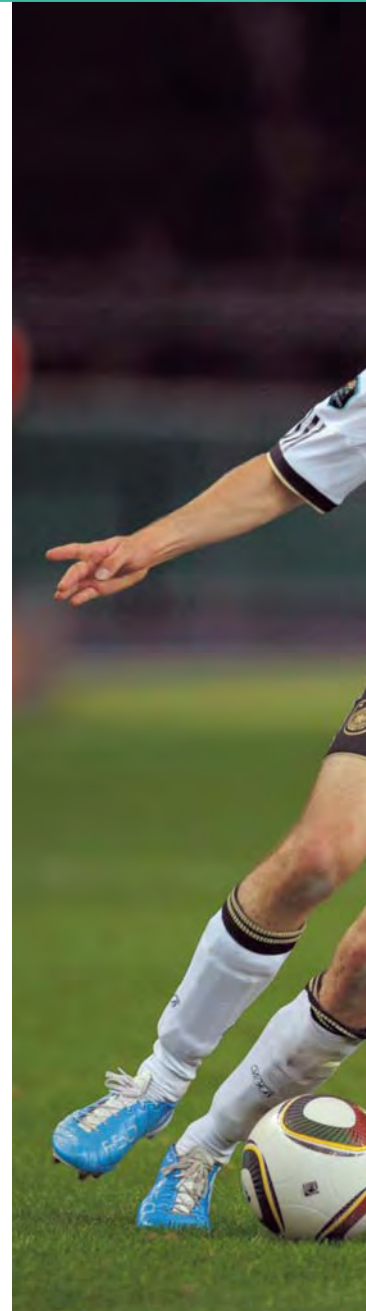
Het Duitse nationale voetbalelftal heeft een rijk verleden met behaalde wereldtitels in 1954, 1974 en 1990. Het EK werd gewonnen in 1972, 1980 en 1996. Na de eindzege op het EK van 1996 in Engeland brak een mindere periode aan, met als absoluut dieptepunt de 22e plaats op de FIFA-ranking in maart 2006, de laagste klassering in de geschiedenis van het Duitse voetbal. Duitsland bemachtigde weliswaar een finaleplaats in 2002 tijdens het WK in Japan en Zuid-Korea (2-0 verlies tegen Brazilië), maar 'Die Mannschaft' was pas tien jaar na het winnen van de Europese titel in Engeland weer echt toonaangevend op het eigen continent en daarbuiten.

Met het aanstellen van Matthias Sammer als sportdirecteur van de Duitse voetbalbond (DFB) is de voetbalopleiding in Duitsland rigoureuus aan het veranderen. De stokpaardjes 'mentaal' en 'fysiek' zijn niet verdwenen maar respectievelijk veranderd in spelerpersoonlijke ontwikkeling en algemene en voetbalspecifieke fitness met regelmatige belastinganalyses. De elementen 'techniek' en 'tactiek' zijn er nadrukkelijk aan toegevoegd en minstens zo belangrijk geworden. Het beheersen van perfecte basistechnieken en positie-specifieke technieken die onder alle druksituaties kunnen worden toegepast staan centraal binnen het segment 'techniek'. Tactisch wordt vertaald als dominant zijn, zowel offen-

sief als defensief waarbij iedereen aanvallend georiënteerd is. Daarnaast heeft Duitsland iets wat andere landen minder of zelfs niet bezitten. De zogeheten 'Duitse Tugenden' zoals spelvreugde, bezetenheid, discipline en daaraan gekoppeld de absolute wil om te winnen, nooit opgeven en strijden tot de slotseconde.

Duitsland maakte veel indruk tijdens het EK van 2008 in Oostenrijk en Zwitserland (verliezend finalist) en tijdens het WK 2010 op Zuid-Afrikaanse bodem. In Zuid-Afrika werden in zeven wedstrijden maar liefst zeventien doelpunten geproduceerd en gingen de Duitsers met een bronzen medaille naar huis. Andere voetbalinstituten en titelfavorieten als Engeland en Argen-

tinië werden weggevaagd met respectievelijk 4-1 (achtste finale) en 4-0 (kwartfinale). Duitsland heeft tegenwoordig frivole voetballers met een optimaal rendement als Bastian Schweinsteiger, Lukas Podolski, Mesut Özil, Thomas Müller, Toni Kroos en Mario Götze; allemaal aanvallend ingestelde spelers die het beste tot hun recht komen in het combinatievoetbal. Sammer heeft met de huidige bondscoach Joachim Löw de speelwijze van 'Die Mannschaft' verder ontwikkeld die wordt doorvertaald naar de jeugdopleiding van de DFB, maar ook richting de Bundesligaclubs. Titels van de nationale teams Onder 21, Onder 19 en Onder 17 zijn daar al het succesvolle gevolg van geweest. Ook de doorstro-





Foto's: Pro Shots

ming van jeugdige talenten naar het profvoetbal en het internationale topniveau wordt in Duitsland steeds groter.

Het hanteren van de lange bal is uit den boze en geldt meer en meer als noodoplossing. Het creëren van spelers met het predicaat 'wereldtop' die in teamverband optimaal functioneren is het doel. Niet alleen wordt er naar het aankomende WK van 2014 in Brazilië gekeken, maar ook naar de generatie die in 2022 in Qatar de wereldtitel moet zien te grijpen. Dat is momenteel het elftal Onder 15. De Nederlander Marcel Lucassen is in dienst van de Duitse voetbalbond als specifiek techniek- en tactiektrainer. Hij analyseert de verrichtingen van de vertegenwoor-

digende teams van Onder 15 tot Onder 21. Hij maakte onlangs onder andere een videoanalyse van de wedstrijden Duitsland Onder 16-Schotland Onder 16, Duitsland Onder 17-Nederland Onder 17 en Duitsland Onder 17-Italië Onder 17.

### Verleden en toekomst

Duitsland gooit niet haar filosofie uit het verleden overboord, maar voegt er dus voetbalspecifieke zaken aan toe. De Duitse historie staat nog altijd centraal in de opleiding. Iedere nieuwe speler die voor het Duitse team, in welke leeftijdscategorie dan ook, gaat spelen krijgt eerst een boek en dvd mee die bestudeerd moeten worden. In het boekwerk staan de successen beschreven, maar ook de tegenslagen die het A-team heeft gekend. Van het winnen van de eerste wereldtitel in 1954 tot de eliminaties tijdens de eerste rondes van de EK's in 2000 en 2004. Overall kan lering uit getrokken worden. De spelers moet lezenderwijs gaan beseffen dat spelen voor de nationale ploeg vraagt om een uiterst professionele houding met daaraan gekoppeld het behalen van een maximaal rendement: de beste van de wereld worden en blijven. Spelen voor Duitsland is meer dan speciaal, een grote eer, het land moet met alle macht verdedigd worden met 'aanvalen' als nieuw toverwoord. Bij het zien van de dvd spreken grote spelers uit het verleden de (jeugd)spelers toe. Ze vertellen over hun ervaringen en wat spelen voor de nationale ploeg voor hen heeft betekend, maar ook over de waarden en normen zoals verantwoordelijkheid, passie, teamgeest, zelfbewustzijn en leergierigheid. Van Uwe Seeler tot Franz Beckenbauer en van Oliver Kahn tot Matthias Sammer en Michael Ballack. Daarnaast krijgt iedere speler naast 'De Gids' een dagboek mee waarin hij moet bijhouden wat hij per dag verricht aan trainingsarbeid. Daaronder valt bijvoorbeeld ook de voeding en de rust die iemand neemt.

### Voetbalinhoud

Volgens de DFB bestaat voetbal uit drie elementen: aanvallen, omschakelen en verdedigen. De ontwikkeling

van het voetbal bestaat ook uit drie onderdelen: basis (individuele techniek, mentale en fysieke gesteldheid), positie specifiek en collectief. Ook wel als individueel, linie en team omschreven. In dit artikel wordt het onderdeel aanvallen/balbezit uitgelicht.

### Balbezit

Een handeling met of zonder bal bestaat uit tijd en ruimtelijke waarnemingen. Deze bepalen welke actie op het moment in kwestie nodig is.

1. **Positie**
2. **Moment**
3. **Richting**
4. **Snelheid**

De componenten positie, moment, richting en snelheid zijn bepalend voor het beslissingsmoment en de uitvoering

Acties die in een aanvallende of balbezittende situatie gemaakt kunnen worden zijn bijvoorbeeld vrijlopen, vooractie, passing, balaanname, balmeename, balbezit onder druk en schieten.

De uitvoering van een pass is afhankelijk van:

- **Positie:** Hoe staat mijn lichaam? Heb ik de bal vóór of onder mijn lichaam? Een speler is coördinatie stabiel in balbezit als hij licht door zijn knieën zakt, het lichaam licht voorover heeft gebogen en de armen licht gebogen naast het lichaam heeft hangen ter stabiliteit in de totaalbeweging.
- **Moment:** Het contact van de voet met de bal. Waar raakt de speler de bal?
- **Richting:** Welke kant moet ik de bal op spelen? Hoe is de ballijn?
- **Snelheid:** Zet de speler de kracht juist om bij balcontact? Spant de speler zijn voetspieren aan?

Het maken van de juiste keuze is afhankelijk van:

- **Oriëntatie:** Hoeveel tijd en ruimte heb ik?
- **Waarneming:** Wat is de spelsituatie? Is er wel of geen beweging? Dit heeft te maken met non-verbale en verbale communicatie.



## Spelsituaties in balbezit

### Opstelling Duits elftal 1:4:2:3:1

Neuer; Höwedes, Hummels, Mertesacker, Lahm; Khedira, Schweinsteiger; Müller, Özil, Podolski; Klose.

*Ter verduidelijking worden er namen gekoppeld aan de genoemde posities bij deze spelsituatie.*

In dit geval heeft de linker centrale verdediger, Per Mertesacker, in een 1:4:2:3:1 systeem de bal. Bij hem moeten positie, moment, richting en snelheid in balans zijn. Bij zijn oriëntatie en waarneming heeft hij contact met de rechter controlerende middenvelder Sami Khedira. Mertesacker coacht (verbale communicatie) dat hij kan draaien. Khedira moet in dit geval opengedraaid bewegen (oriënteren: tijd en ruimte). Bij het tijdig herkennen van tijd en ruimte kan hij vóór het balcontact waarnemen wat de vervolgsituatie is en daarop handelen. Heeft hij contact met zijn medespelers (non-verbale communicatie) zodat hij weet welke loopacties er plaatsvinden. Dit wordt gedefinieerd als 'voororiëntatie'. Hij heeft oogcontact gemaakt met de spits, Miroslav Klose (non-verbaal). Op dat moment maakte de linker controlerende middenvelder Bastian Schweinsteiger een voorwaartse loopactie, terwijl de middelste aanvallende middenvelder naar de linkerkant trekt waardoor Klose in de balbaan van Khedira kan komen en aanspeelbaar is. Conclusie: Handelingen zonder bal waarbij keuzes te maken hebben met oriëntatie, waarnemen en verbale/non-verbale communicatie. Daarnaast is mede het slagen afhankelijk van de handelingen met bal, dus de uitvoering van de technieken vooractie, balaanname/meename, passing.

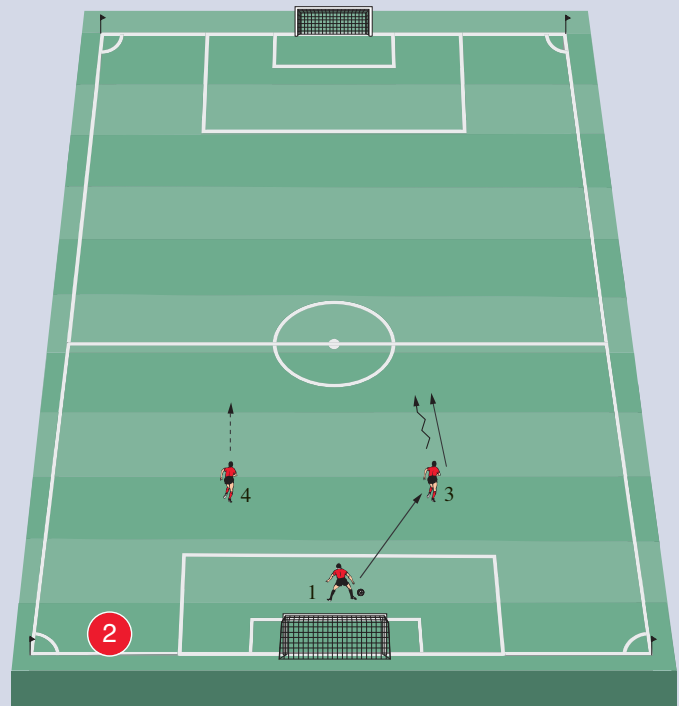


De visie van het analyseren en trainen/coachen van de individuele speler op technisch en tactisch vlak in balbezit is de visie van Lucassen welke stapsgewijs ingevoerd gaat worden bij de nationale teams. Dit gebeurt ook door middel van vervolgoopleidingen bij de 'regiotrainers' van districtelftallen en de trainers van de opleidingscentra van de Duitse profclubs. Omdat Lucassen de afgelopen drie jaar zijn manier van werken succesvol heeft geprojecteerd op verschillende (jeugd)teams van Bundesligaclubs is hij door de DFB verantwoordelijk gemaakt voor de toekomstige ontwikkeling van de individuele speler bij de nationale teams.

## Duitsland onder 17-Nederland onder 17

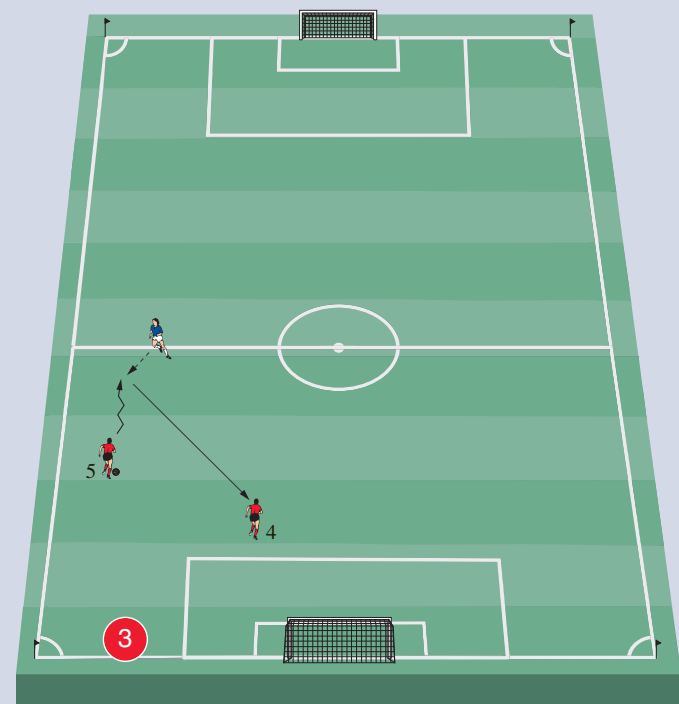
Op het moment dat de keeper bij een opbouw de bal speelt naar de rechter centrale verdediger moet deze opgedraaid staan. Van daaruit moet hij de bal vooruitspelen of zelf naar voren dribbelen. Speelt hij de bal breed naar de linker centrale verdediger dan blijft de spelsituatie hetzelfde en kan de tegenstander druk zetten. Conclusie: een vaak voorkomende situatie. Het vrijlopen (oriënteren naar het benutten en hebben van ruimte) is belangrijk om een aanvallende rol als centrale verdediger te kunnen innemen, bovendien is dan het waarnemen van vervolgopties bij balbezit beter met als gevolg betere en snellere keuzes. Als er een breedtepass gespeeld wordt, is de uitvoering van passen

essentieel om de eerste linie van de tegenstander al voorbij te komen. Ook de uitvoering van vrijlopen van de andere centrale verdediger (of vleugelverdediger) is mede debet aan het snel naar voren kunnen handelen. De handeling zonder bal betekent: lichaam is dynamisch actief naar voren gericht bewegend op de bal van de voorvoeten. Enerzijds om een strak ingespeelde bal meteen naar voren te kunnen aannemen, anderzijds om snel te kunnen reageren op onverwachte situaties (zwak ingespeelde bal, hoge bal of stuiterende bal).



De linkervleugelverdediger dribbelt aan de zijkant naar voren. Als de rechtermidvelder van de tegenstander hem onder druk zet en hij heeft gezien dat er niemand vrijloopt draait hij in één beweging terug, legt hij de bal voor zijn goede voet en speelt terug naar de linker centrale verdediger. Conclusie: Zijn loopactie was goed, zijn voororiëntatie ook, maar na de kapbeweging moet de bal in het eerste contact met een drukpass ingespeeld worden naar de linker centrale verdediger. Deze kan dan snel het spel verleggen, daardoor wordt een andere spelsituatie gecreëerd in een overtal. Een ogenschijnlijk normale handeling in het voetbal, maar door de uitvoering te perfectioneren

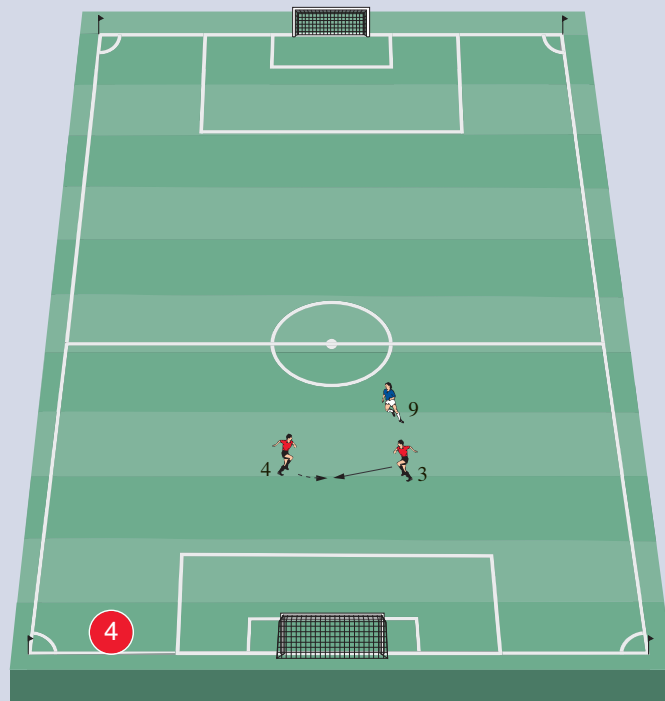
worden keuzes sneller en beter gemaakt. Doordat de speler namelijk ná de kapbeweging met zijn lichaam recht op komt, haalt hij de snelheid uit zijn handeling met als gevolg geen drukpass en geen snelle vervolgmogelijkheid.



## Duitsland onder 16-Schotland onder 16

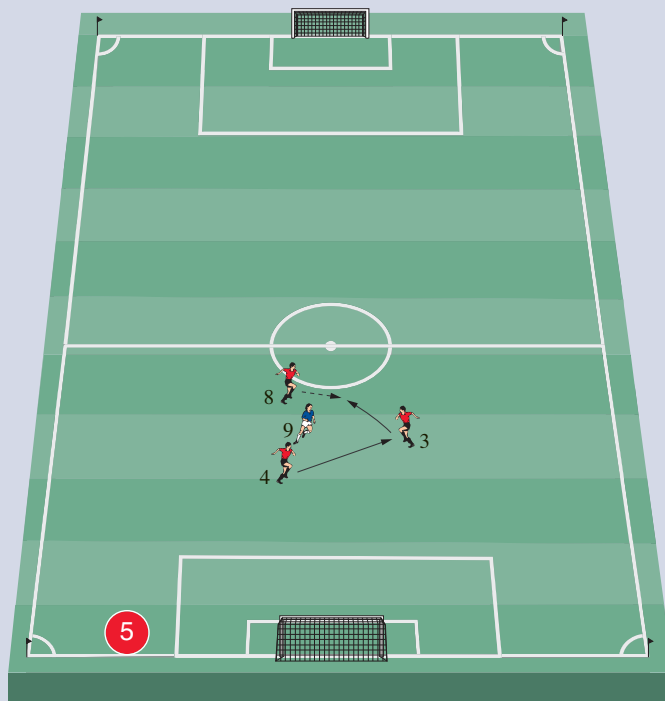
De rechter centrale verdediger wint een kopduel, de linker centrale verdediger dekt goed zijn rug en komt in balbezit. Vanaf dat moment stelt de rechter centrale verdediger zich passief op in plaats van dat hij coacht en zich opnieuw aanbiedt. Conclusie: Doordat de rechter centrale verdediger zich niet actief aanspeelbaar maakt voor de linker centrale verdediger kan de tegenstander zijn aandacht naar één kant richten. Actief vrijlopen ná de verdedigende handeling zou me-

teen dynamiek betekenen. De afspeloorties zijn groter waardoor ook het aanvalsspel van achteruit variabel is. De herkenning, oriëntatie en waarneming zijn aandachtspunten voor de centrale verdediger, daarnaast komt dan de uitvoering van vrijlopen. (dynamisch, actief, dus juiste aanspanning van spieren).



De linker centrale verdediger die zijn eigen ruimte afgedekt ziet worden door de spits van de tegenstander speelt de bal naar de rechter centrale verdediger die het middenveld in dribbelt. Op dat moment maakt de linker controlerende middenvelder zich los van de tegenstander en maakt zich vrij. Zijn lichaamshouding (non-verbaal contact) geeft aan dat hij ingespeeld kan worden. De rechter centrale verdediger speelt de linker controlerende middenvelder in, maar laatstgenoemde kan geen vervolgactie maken omdat hij zich niet heeft voorgeoriënteerd. Hij neemt de bal met zijn rechtervoet aan en staat zo niet openge draaid. Conclusie: Nu is ná het inspeelen van de linker centrale verdediger de vervolgactie van de rechter centrale verdediger goed, namelijk meteen in voorwaartse richting. Tijdens de tempodribbel dient hij zich ruimtelijk te oriënteren om meerdere keuzes te kunnen maken en uiteindelijk de beste. Nu blijft zijn focus bij de linker controlerende middenvelder, waar hij

nog een ruimte in voorwaartse richting kan indribbelen (de tegenstander wordt nog meer gedwongen tot een actieve verdedigende handeling). De linker controlerende middenvelder heeft door zijn oriëntatie en waarneming van de situatie een juiste timing van vrijlopen. Maar, zoals vaker, de bal wordt niet met een actief dynamische houding naar de aanvallende richting aangenomen (of liever nog, meege-nomen) met als gevolg geen aanvallende handeling, ondanks dat de eerste linie van de tegenstander al omspeeld is door de voorwaartse handeling van de centrale verdediger. Het vrijlopen was goed. Maar tijdens het aanbieden, vóórdát er werkelijk balbezit is, moet voororiëntatie plaatsvinden.



### Duitsland onder 17-Italië onder 17

De rechter centrale verdediger speelt terug op de keeper met voldoende snelheid. Ook de keeper verlegt het spel met voldoende snelheid naar de linker centrale verdediger zodat deze het middenveld kan indribbelen. Op dat moment maakt de rechter controlerende middenvelder zich vrij. Hij krijgt de bal aangespeeld. Op dat moment kijkt hij pas waar hij de bal naar toe kan spelen, terwijl drie aanvallend ingestelde spelers tegelijkertijd allemaal naar voren rennen. De rechter controlerende middenvelder geeft een lange pass die balverlies inleidt. Conclusie: De rechter controlerende middenvelder blijft met zijn gezichtsveld op de bal gericht, dus hij ziet maar een beperkte dimensie van het speelveld. Bovendien biedt hij zich naar de bal toe aan, onnodig omdat de bal naar hem toe komt, dat is de verantwoording van de



passer. De rechter controlerende middenvelder zal gecoacht moeten worden in voororiënteren, daardoor zullen vervolghandelingen en keuzes beter en sneller gemaakt kunnen worden. Ook de non-verbale communicatie tussen de drie aanvallende spelers is een trainings- en coachitem.

### Coachen

Al deze hierboven beschreven momenten worden door Marcel Lucassen met de trainer en spelers besproken en getraind, zowel individueel als collectief. Gebiedend coachen als 'speel sneller', 'concentreer je' en

'maak de goede keuze' zijn loze kreten. Alles wat een speler doet, moet wetenschappelijk of voetbalinhoudelijk onderbouwd worden. Het gaat erom de individuele speler beter te maken en dus heeft de speler behoefte aan concrete uitleg. Dit betekent dat de trainer/coach in detail en concreet dient te trainen en te coachen wetende wat de individuele ontwikkelingsmogelijkheden van de spelers zijn.

Het maken van een gedetailleerde analyse van een handeling maakt ook duidelijk aan spelers wat het gevolg en verloop is of kan zijn. Tevens geeft het ook het belang aan van het trainen en oefenen van basis- en gevorderde handelingen tot perfectie, weliswaar binnen de individuele (motorische) mogelijkheden. Het coachen van het maken van betere en/of snellere keuzes is een ander aspect, dat natuurlijk direct te maken heeft met de uitvoering van de handelingen. Herkennen van de situatie en daarop meteen kunnen coachen, bevriezen van het moment of

De linker centrale verdediger speelt de bal naar rechter centrale verdediger. Op dat moment maakt de rechter controlerende middenvelder een voorwaartse loopactie en maakt hij ruimte voor de rechter centrale verdediger om de middelste aanvallende middenvelder in te spelen. Deze speelt de rechter aanvallende middenvelder in die al een voorwaartse loopactie maakt. Deze geeft een voorzet aan de spits die achter zijn directe tegenstander staat en uit zijn rug komt. Conclusie: voororiëntatie goed, snelheid van passen goed, non-verbale en verbale communicatie goed. Iedere pass was vooruit en heeft een eindstation op perfecte wijze bereikt.



opnieuw doorspelen maakt het concreter. 



Tim Busschops is al sinds zijn zestiende actief als trainer. Hij is begonnen bij v.v. Dindua uit Enkhuizen en kwam via Reiger Boys uit Heerhugowaard terecht bij v.v. De Zouaven. Op dit moment traint hij daar de A1, dat uitkomt in de Hoofdklasse. Daarnaast is hij sinds enkele jaren actief als techniektrainer bij voetbalschool SoccerX, dat op verschillende locaties in Noord-Holland techniektrainingen verzorgt. Zelf speelde Busschops bij v.v. Dindua uit Enkhuizen.

### Wedstrijdvoorbereiding

**Tim Busschops:** "Het voorbereiden van een wedstrijd kent verschillende aspecten, zowel voor spelers als voor de trainer. Veel verenigingen en trainers gebruiken logischerwijs de wekelijkse trainingsuren om toe te leven naar de wedstrijd die komen gaat. Waar de eerste trainingen veelal worden gebruikt voor het werken aan algemene doelen of vaardigheden, staat de laatste training grotendeels in het teken van de wedstrijd van komend weekend. Wedstrijdelementen komen aan bod en er wordt getracht de laatste puntjes op de i te zetten, waarbij het volgens sommige trainers ook noodzakelijk is de boel 'op scherp' te zetten. Tijdens de bespreking op de wedstrijddag zelf worden belangrijke zaken nogmaals belicht en gemaakte afspraken en vastgestelde doelen doorgenomen en waar nodig verduidelijkt. Hiermee komt de gemiddelde wedstrijdvoorbereiding tot een einde en denkt men klaar te zijn voor de wedstrijd. In een notendop geeft het bovenstaande de wedstrijdvoorbereiding weer, zoals deze door veel trainers gebruikt wordt. Naar mijn idee is er op dit terrein echter veel meer uit te halen."

### Netwerk

**Tim Busschops:** "Veel trainers vinden het te veel tijd kosten om zich met tegenstanders bezig te houden. Echter, behalve dat je als trainer in de loop der tijd een netwerk opbouwt van collega's is het, zeker tijdens de voorbereiding, ook goed mogelijk om verschillende tegenstanders aan het werk te zien. Via beide wegen is een schat aan extra informatie te verzamelen. Voor trainers die in de gelukkige omstandigheid zijn te beschikken over een heuse technische staf, is het zelfs gedurende het gehele seizoen mogelijk om via observatie informatie in te winnen. Voor de grote groep die deze mogelijkheid niet heeft, bieden de communicatiemiddelen uitkomst."

### Tegenstander

**Tim Busschops:** "Of je je als trainer nu richt op de ontwikkeling van het individu of de prioriteit legt bij de teamprestaties, een bepalende factor in het voetbal is onvermijdelijk de tegenstander. Hoewel iedereen dit zal beamen, heeft ervaring mij geleerd dat er maar zeer weinig (jeugd)trainers zijn die hier, op het praatje in de rust na, iets mee doen. Een gemiste kans. Door namelijk als trainer of technische staf informatie in te winnen over de tegenstander, voorkom je niet alleen dat je tijdens wedstrijden voor verrassingen komt te staan, maar ben je als trainer ook in de gelegenheid om zowel het team als het individu beter voor te bereiden en daarmee te ontwikkelen. Tijdens trainingen geef ik al aan hoe tegenstanders spelen en neem ik dit in bepaalde oefeningen mee. Spelers worden hierdoor niet alleen voorbereid, maar zijn ook bezig met het leren herkennen van situaties. Spelers laten merken dit zeer prettig te vinden en blijken na verloop van tijd veel sneller in staat om zelf situaties te herkennen en vervolgens een oplossing te vinden."

### De praktijk

**Tim Busschops:** "Vervolgens is het zaak iets met deze informatie te doen, niet alleen tijdens trainingen, maar juist ook tijdens de wedstrijdbespreking. Afhankelijk van waar ik het accent op leg, lenen afrond- en partijvormen zich uitstekend voor het inbrengen van de komende tegenstander in mijn training. Denk hierbij aan het spelen tegen twee spitsen, tegen opkomende middenvelders of tegen een ploeg die vanwege opkomende backs zeer kwetsbaar is in de omschakeling. Aansluitend op de trainingen en op bovenstaande inleiding, is ook de wedstrijdbespreking hierbij een dankbaar hulpstuk. Ik begin deze bespreking bijvoorbeeld met informatie over de tegenstander en bouw van daaruit verder. Ik vertel hoe de tegenstander speelt en vraag of bespreek wat dit betekent voor ons eigen team. En ik stel vragen: Wie pakt wie op? Wat is anders dan dat wij gewend zijn? Waar liggen de gevaren maar zeker ook, waar liggen de kansen? Ik merk dat dit allemaal vragen zijn die de spelers na verloop van tijd zelf kunnen beantwoorden. Spelers worden geprikkeld om zelf na te denken en oplossingen te zoeken, hetgeen de motivatie ten goede komt."



## Trainingsvorm

### Doel

- verbeteren van het samenwerken tussen aanvallers en middenvelders tijdens druk zetten (storen) op de helft van de tegenstander

### Organisatie

- het veld is 70 meter lang en 50 meter breed
- voldoende hesjes
- voldoende ballen
- een groot doel
- zes pylonen

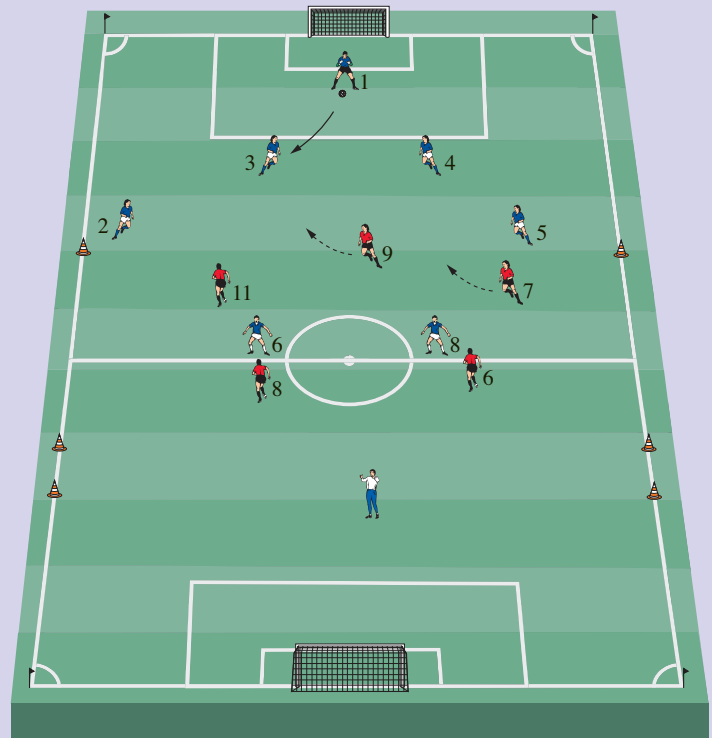
### Inhoud

- 5 tegen 6+K
- aanvallende partij (rood) speelt 2:3
- verdedigende partij (blauw) speelt 1:4:2
- voor de aanvallers: na onderschepping kan er binnen 20 seconden gescoord worden
- voor de verdedigers: er kan gescoord worden door de trainer aan te spelen in het eindvak

### Coaching

#### Aanvallers

- '9 dwing de opbouw een kant op.'
- '9 voorkom de dieptebal.'
- '7 en 11 kort dekken en voorkom de dieptebal.'
- '6 en 8 scherm de passlijn af.'
- '6 en 8 dek kort en kantel op het juiste moment.'



#### Inzicht

- 'Probeer het moment van druk zetten te herkennen.'
- 'Werk samen zodra er druk wordt gezet.'
- 'Scherm passlijnen af en durf je tegenstander los te laten.'

#### Communicatie

- 'Houd de onderlinge afstanden klein.'
- 'Coach elkaar.'

#### Methodiek

- pas de veldgrootte aan
- meer of minder mensen bij de aanvallende of verdedigende partij
- verdedigende partij het eindvak in laten dribbelen in plaats van de trainer aan te spelen
- het terugspelen op de keeper verbieden
- trainer beweegt in het eindvak, om aanspelen moeilijker te maken



Foto's: Peter Jonker

## B-JEUGD



**Jos Weerink** doorliep de jeugdopleiding van vv Raptim in Coevorden en speelt er al jarenlang in diverse seniorteamen. De laatste vijf jaar speelt hij ook nog in de zaal, bij stadgenoot Germanicus. Als jeugdtrainer begon Weerink bij de D1 en stond vervolgens ook bij de C1, A1 en dit jaar bij de B1 aan het roer. Weerink werkt en woont in Coevorden.

## Discipline

**Jos Weerink:** “De B-selectie is een rustige groep. Dat is niet altijd een voordeel. Want in wedstrijden waar het er echt om gaat, merk ik nog wel eens dat we een winnaarsmentaliteit missen. Als trainer is het lastig dat er echt in te krijgen. Er zijn weinig conflicten in het team en de sfeer is goed. Aan het begin van het seizoen maken we afspraken over bijvoorbeeld te laat komen, of trainen in een lange broek vanaf november. Het feit dat we op disciplinair gebied weinig problemen hebben, zegt misschien ook wel iets over het karakter van de jongens. We willen graag naar de Hoofdklasse promoveren en om dat te bereiken willen we bij de eerste vier eindigen. We zijn in dat geval sowieso zeker van een periode. In de winterstop staan we derde in de eerste klasse, dus we zijn op de goede weg.”

## Samen

**Jos Weerink:** “Samen met Peter Ekkelenkamp train ik de B1, maar we assisteren ook veel bij B2 dat getraind wordt door Henk Guttink. In totaal hebben we zo'n dertig B-spelers. Doordat we met drie trainers verantwoordelijk zijn voor deze twee groepen, kennen we alle B-junioren door en door. Dit heeft tal van voordelen. Elke speler weet zich gezien en krijgt veel aandacht. Bovendien is het voor de spelers die aan het begin van het seizoen bij B2 zijn ingedeeld een extra motivatie om goed te trainen, omdat ze dan mee kunnen spelen met B1. Daar komt nog eens bij dat we met B1 en B2 op dinsdagen en donderdagen trainen, naast elkaar. Er is met trainers onderling dus veel overleg. We geven in principe ook dezelfde trainingvormen, waarbij wel gezegd moet worden dat we in de methodiek variëren. Bij positiespelletjes kun je bij een B1 soms volstaan met twee keer raken, waar dat bij B2 nog vrij spel is. Het is belangrijk dat je de stof aanpast aan het niveau van de spelers.”

## Doorstroom

**Jos Weerink:** “Er is nog een reden waarom we drie trainers bij de B-selectie hebben. Om een goede doorstroming naar elk seniorenelftal te kunnen garanderen, zul je met name flink moeten inzetten op de B-junioren. Het is een leeftijdsgroep die eenvoudig andere keuzes maakt. We willen dat spelers betrokken blijven bij het voetbalspel en proberen uitstroom tegen te gaan. Om te komen tot een goede indeling van B1 en B2 zijn we dan ook erg zorgvuldig te werk gegaan. Gesprekken met trainers van de C, het spelen van selectiewedstrijden en het veelvuldig bekijken van spelers resulteerde in een indeling, die eigenlijk al voor het grootste gedeelte in maart of april van het vorige seizoen is rondgemaakt. En spelers van deze leeftijdsgroep kunnen meestal ook zelf wel inzien in welk team ze het beste op hun plek zitten. De indeling geschiedt niet op basis van leeftijd, maar op basis van kwaliteit.”

## Competitie

**Jos Weerink:** “Doordat de samenwerking tussen B1 en B2 nauw is, ontkomen we er niet aan ook op zaterdag in dezelfde formatie te spelen. Maar ook hier variëren we, met name op het middenveld. In B1 spelen we met de punt naar voren. Bij B2 is dat niet vastgelegd, ook omdat we daar veel doorwisselen om iedereen speeltijd te geven. We hebben weinig spelers die op 10 kunnen spelen. Met B1 spelen we in een competitie, waarbij het niveau van de tegenstanders wisselend is. In de beleving ontstaan er dan bijzondere processen in mijn spelersgroep. Zaken als onderschatting en gemakzucht komen om de hoek kijken. Tegen zwakkere teams zijn er weinig rouwmomentjes, want de bal wordt toch snel heroverd. Tegen de sterkere teams is dat anders. Je merkt dat spelers sneller en langer in die rouwmomenten blijven hangen. Ik laat hen dat dikwijls gewoon ervaren en kom er later bij hen op terug. Het nadeel van spelen tegen zwakkere tegenstanders is dat de scherpte ontbreekt. Balletjes over een meter of vijf gaan al verkeerd. Het is een proces waar je als trainer erg druk mee bent.”

## Trainingsvorm

### Doel

- verbeteren van het aanbieden van de middenvelders, op het moment dat de verdedigers balbezit hebben

### Organisatie

- het veld is 50 meter breed en 70 meter lang
- 10 ballen
- groot doel
- 2 kleine doeltjes
- 6 pylonen
- 6 tot 8 rode hesjes
- het veld is verdeeld in twee vakken (aanvalsvak en verdedigingsvak), die gescheiden zijn door een (denkbeeldige) lijn

### Inhoud

- het te coachen team speelt 1:4:3
- de tegenpartij speelt 3:3
- het viertal probeert na een opbouw de middenvelders in te spelen en te scoren op de kleine doeltjes
- de spitsen en middenvelders van de tegenpartij proberen de bal af te pakken en te scoren op het grote doel
- als er gescoord is of de bal uit het spel is gegaan, wordt er gestart bij de keeper
- opbouwers mogen de bal niet over de lijn dribbelen, maar moeten een middenvelder aanspelen. Als de middenvelder aangespeeld wordt, mag één opbouwer bijsluiten om 4:3 uit te spelen



### Coaching

#### Aanvallend

- 'Maak het veld groot.'
- 'Speel elkaar op het juiste been in.'
- 'Probeer alvast diep te kijken, voordat je de bal hebt gekregen.'
- 'Kies het juiste moment om een aanvaller in te spelen.'
- 'Middenvelders kom los van je verdedigers, maak een vooractie.'
- 'Vraag om de bal, laat je horen.'

#### Verdedigend

- 'Kies het juiste moment om druk te zetten.'
- 'Werk samen om de bal af te pakken.'
- 'Durf je tegenstander los te laten.'

### Methodiek

- variëren met de aantallen
- het veld groter of kleiner maken
- variëren met het aantal spelers dat over mag stappen naar een ander vak
- de aanvallende partij maximaal twee of drie keer laten raken



Foto's: Dennis Kok



## C-JEUGD



**Robert Peterman (C1, foto) en Emiel Pluimers (C2) werken als trainers van de twee C-selecties van Excelsior'31 nauw met elkaar samen. Pluimers heeft als speler de jeugdopleiding van Excelsior'31 doorlopen en is er reeds negen jaren werkzaam als jeugdtrainer. Peterman komt als speler en jeugdtrainer van sv Cupa. Beide trainers beschikken over het diploma TC2 en hebben zowel D-, C-, B- en A-teams getraind. Peterman is onderwijzer in het VMBO. Pluimers is Psychomotorisch Therapeut.**

**VOLG** De VoetbalTrainer  
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

## Organisatie

**Emiel Pluimers:** "Excelsior'31 is steeds aan het kijken hoe het de jeugdopleiding kan verbeteren. Een onderdeel hierin is de visie om spelers zo breed mogelijk te scholen. De jeugdspelers krijgen daarom loopscholing, techniektraining en kracht- en stabiliteitsoefeningen in een reguliere voetbalweek. Een recente ontwikkeling is het werken met 'jaargroepen'. Bij de F- en de E-jeugd wordt dit al gedaan en dit seizoen is het voor de C-selectie een pilot. De C1 bestaat dit seizoen grotendeels uit tweedejaars en de C2 uit eerstejaars. Dit doen we om spelers nog meer op hun eigen niveau te laten voetballen. De consequentie hiervan is dat de C2 in de competitie het fysiek veelal af zal moeten leggen. Daarentegen maken ze tactisch en mentaal wel grotere sprongen dan normaal."

## Procesgericht

**Robert Peterman:** "Als trainers werken wij procesgericht. Binnen procesgericht werken sturen wij als trainers aan op eigen keuzes. Spelers mogen hierbinnen dus eerst ook 'foute' keuzes maken. Dit in tegenstelling tot resultaatgericht werken (zie schema), waarbij de trainer probeert foute keuzes te voorkomen. Wij zien dat door spelers de mogelijkheid te geven eigen keuzes te maken, ze in verschillende situaties sneller de juiste keuze maken. Deze ontwikkeling maakt de spelers flexibeler. Met resultaatgericht werken leg je de 'goede' beslissing op. Dit levert op de korte termijn wellicht resultaten op, maar op de lange termijn zullen spelers rigide worden en hierdoor in nieuwe situaties minder goed kunnen handelen."



## Keuzes maken

**Robert Peterman:** "Binnen onze trainingsvormen streven wij naar oefeningen met veel keuzevrijheid. Ook in simpele aanvalsvormen (afwerkvormen) moeten er keuzemogelijkheden zijn. Dezelfde keuzemogelijkheden komen vervolgens terug in meer complexe vormen zoals aanval-verdedigingsvormen en partijvormen. We proberen de spelers tijdens trainingen zo veel mogelijk in de (wedstrijdgerichte) situatie te brengen die we op dat moment willen trainen. In de vormen geven wij de spelers meerdere opties. Tijdens de voorbespreking van een wedstrijd komen we altijd terug op de verschillende opties die we hebben om een tegenstander te bespelen. In de wedstrijd moeten de spelers proberen zelf die situaties te herkennen. Eerst krijgen ze zelf de mogelijkheid die te herkennen. Lukt dit niet, dan proberen wij door onze coaching de situatie herkenbaar te maken. Als de speler de situatie leert herkennen tijdens een training, dan kan hij ook in de wedstrijd zijn keuze maken. Langs de lijn coachen we dan ook vrijwel alleen op situaties en de keuzes die reeds besproken zijn. Tijdens trainingen merk je dat, als een speler voor het eerst in bepaalde situaties komt, het hem tijd kost om een keuze te maken uit de aangeboden opties. Wat de juiste keuze is hangt van meerdere factoren af. De speler neemt de situatie waar, moet dan eerst denken over de



keuze die hij wil maken en handelt vervolgens. Als spelers zeer frequent in die situatie zijn gekomen ontstaan automatismen: ze nemen de situatie waar en handelen meteen (zie kader 2). Ze weten zonder na te hoeven denken wat op dat moment de juiste keuze is. De vormen moeten dan ook zo gekozen zijn dat een speler vaak in de gewenste situatie komt."



## Trainingsvorm

### Doel

- verbeteren van de samenwerking tussen middenvelders en spitsen bij het aanvallen door het centrum

### Organisatie

- het veld is 40 meter lang en 50 meter breed
- de buitenspelijn ligt op 25 meter
- de ballen liggen bij het lege doel
- voldoende hesjes, ballen en pylonen

### Inhoud

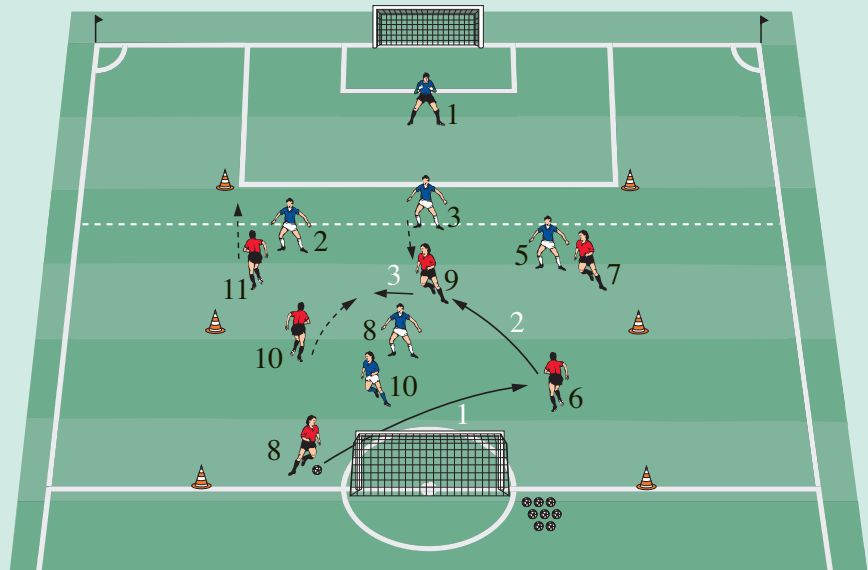
- 6 tegen 5 + keeper
- het zestel start steeds met bal vanaf het lege doel
- het zestel scoort op het doel met keeper
- de tegenpartij scoort op het lege doel

### Coaching

- 'Maak de passlijn naar de spits open.'
- 'Gebruik/ervaar de verschillende opties vanuit de aanvalsvorm (afwerkvorm)'
- 'Gebruik zowel rechts als links.'
- 'Speel strak in en ook aan de juiste kant.'
- 'Kies het juiste moment om vrij te komen.'
- 'Voor de opbouwers, druk de ruimte voor je niet dicht.'

### Methodiek

- het vijftal meer vooruit laten verdedigen (de buitenspelijn opschuiven)
- een extra centrale verdediger bij vijftal
- overgaan naar partijvorm (van 6:5 + keeper naar 6:6 + twee keepers)



Foto's: www.excelstior31.nl



## D-JEUGD



**Daniel de Lange is al bijna twintig jaar trainer, waarvan de laatste negen jaar bij De Graafschap. Na twee jaar de D2 te hebben getraind, heeft hij sinds vijf jaar de D1 onder zijn hoede. Hij speelt met dat team op het hoogste niveau in Nederland. De Lange is in het bezit van het diploma TC2 en heeft de cursus TC1 op de planning staan. In het dagelijks leven werkt hij als adviseur marketingcommunicatie in Aalten.**

**VOLG** De VoetbalTrainer  
Twitter Facebook LinkedIn YouTube

## Speelwijze

**Daniel de Lange:** “Zoals in ons jeugdbeleidsplan is beschreven spelen bij De Graafschap alle jeugdteams in een 1:4:3:3 formatie, waarbij trainers kunnen variëren met hun bezetting op het middenveld. Bij de D1 ligt de nadruk bij balbezit tot nu toe op het laten indribbelen van achteruit door een verdediger, om een overtal op het middenveld te creëren. Welke verdediger indribbelt, is niet belangrijk. Het gaat erom dat ze het moment van indribbelen herkennen. De progressie is enorm. Mede doordat de samenwerking met de middenvelders steeds beter verloopt, is het vertrouwen gegroeid. In het begin gebruikte ik vaak een pass- en trapvorm zonder weerstand om situaties herkenbaar te maken. Nu het steeds beter gaat, heb ik dat verder uitgebouwd in positiespel en partijspel met volledige weerstand. Voorin probeer ik de aanvallers te stimuleren de juiste keuzes te maken: acties, dribbels, combinaties zoeken of uithalen. Door kleine aanvalsvormen met de tegenstander kort of juist op afstand dekkend, moeten ze dat zelf ervaren. De middenvelders betrek ik daar altijd bij. Zij moeten hun passing daar natuurlijk ook weer op leren af te stemmen.”

## Trainingen

**Daniel de Lange:** “We trainen met de D1 vier keer per week. Daarbij sta ik vaak met andere trainers op het veld om in kleine groepjes heel gericht te kunnen werken. Zo hebben we een techniektrainer, een keeperstrainer en een spitsentrainer in dienst waar alle trainers veel gebruik van maken. Eerste-elftalspeler Jochem Jansen assisteert regelmatig bij de trainingen. Zijn kennis en ervaring zijn erg interessant om te gebruiken bij de jeugdspelers. Een belangrijk onderdeel van de trainingen zijn de coördinatie- en stabiliteitsvormen. Drie keer per week laten we dat in de warming-up terugkomen, zowel statisch als dynamisch en waar mogelijk met bal. Elementen die onder andere aan bod komen zijn rompstabiliteit, lenigheid, reactiesnelheid, voetenwerk en wendbaarheid. We weten dat bij de coördinatie de meeste winst te behalen valt bij de jongste jeugd. Vandaar dat we er in de onderbouw direct mee beginnen en stapsgewijs uitbouwen richting de A1 en het eerste elftal. Met een goede beheersing van het lichaam is het veel makkelijker de bal optimaal te controleren, waardoor er zo optimaal mogelijk gepresteerd wordt.”

## Belasting

**Daniel de Lange:** “Onze spelers maken lange dagen en het is dan ook niet vreemd dat ze wel eens moe zijn. Spelers worden om 7.00 uur opgehaald en met busjes naar het jeugdcomplex gebracht. Vervolgens gaan ze per fiets naar school. Tussen 16.00 en 17.30 uur wordt er getraind en om 19.00 uur worden de spelers weer thuisgebracht. Dit gebeurt dagelijks, met uitzondering van de donderdag. De wedstrijd op de zaterdag is door het hoge niveau waarop we spelen dikwijls een eindrijden, naar bijvoorbeeld Groningen of Leeuwarden. Ik probeer op individueel niveau heel preventief te handelen. Ik merk dat het werkt. We hebben weinig blessures en de jongens komen altijd met plezier naar de training. Ik heb liever dat ze drie keer op kwalitatief hoog niveau trainen en goede wedstrijden spelen, dan vier keer minder goed trainen en zaterdags te vermoeid de wedstrijden ingaan. Zelf probeer ik signalen op te vangen van vermoeide spelers, maar leg de verantwoordelijkheid ook bij hen zelf. Spelertjes van 12 jaar willen natuurlijk altijd heel graag voetballen, maar begrijpen inmiddels steeds beter wat ik met deze werkwijze bedoel. Ze moeten zuinig zijn op zichzelf. Natuurlijk pas ik ook de intensiteit in de training aan om overbelasting tegen te gaan. Naast deze maatregelen meet de medische afdeling iedere eerste week van de maand het gewicht en de lengte van iedere speler. Als een speler meer dan een centimeter is gegroeid, traint hij automatisch één keer minder in de week mee. Ook deze preventieve maatregel werkt positief.”



## Trainingsvorm

### Doel

- verbeteren van het indribbelen van het centrale duo, in samenwerking met de middenvelders om zo tot een aanval te komen

### Organisatie

- het veld is 60 meter lang en 50 meter breed
- voldoende ballen en hesjes
- twee grote doelen
- twee afgezette hoeken

### Inhoud

- 9:9 inclusief twee keepers
- de formaties zijn 1:4:3:1 tegen 1:2:3:3
- de aanval start bij de keeper van het centrale duo

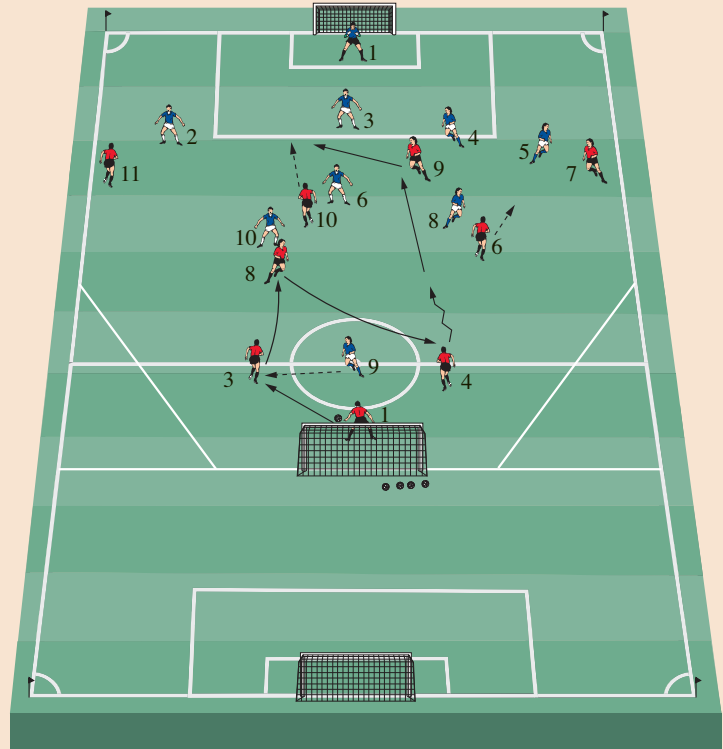
### Coaching

#### Techniek

- 'Speel in op het goede been.'
- 'Neem de bal voor je aan, zodat je snel door kunt passen en dribbelen.'
- 'Dribbel in op tempo, maar blijf medespelers en tegenstander zien.'

#### Taktiek

- 'Beweeg op het juiste moment weg van de tegenstander.'
- 'Wees aanspeelbaar door goed positie te kiezen.'
- 'Maak een tegenactie om vrij te komen.'
- 'Dribbel in als je de ruimte hebt.'



#### Communicatie

- 'Dribbel in als je de ruimte hebt.'
- 'Coach elkaar nadat je hebt ingespeeld.'
- 'Heb oogcontact voordat je de bal inspeelt.'



# Nieuwe eBooks - uniek materiaal - niet eerder gepubliceerd



NIEUW!

A-jeugd € 10,-  
(ca. 150 pag.)



NIEUW!

B-jeugd € 10,-  
(ca. 150 pag.)



NIEUW!

C-jeugd € 10,-  
(ca. 150 pag.)



NIEUW!

D-jeugd € 6,-  
(ca. 95 pag.)



NIEUW!

E-jeugd € 6,-  
(ca. 95 pag.)



NIEUW!

F-jeugd € 2,50,-  
(ca. 35 pag.)



NIEUW!

Jeugdkeeper € 4,-  
(ca. 55 pag.)



NIEUW!

Mini pupil € 2,50,-  
(ca. 35 pag.)

## eBooks - deze boeken zijn nu ook als eBook verkrijgbaar



Voetbaltraining 4  
€ 11,50  
(ca. 200 pag.)



Voetbaltraining 5  
€ 11,50  
(ca. 200 pag.)



De Voetbalmethode 1  
Voetbalhandboek  
€ 6,75 (ca. 128 pag.)



De Voetbalmethode 2  
Opbouwen  
€ 6,75 (ca. 149 pag.)



De Voetbalmethode 3  
Aanvallen via de  
flank € 6,75  
(ca. 161 pag.)



De Voetbalmethode 4  
Aanvallen via het  
centrum € 6,75  
(ca. 158 pag.)



De Voetbalmethode 5  
Verdedigen € 6,75  
(ca. 140 pag.)

## Voordelen van onze eBooks

- ✓ goedkoop, al vanaf € 2,50
- ✓ direct te downloaden (na online betaling)
- ✓ praktijk staat centraal
- ✓ altijd bij de hand op uw thuiscomputer/ smartphone en/of tablet
- ✓ abonnees ontvangen 7,5% korting
- ✓ online te bestellen via [devoetbaltrainer.nl/winkel](http://devoetbaltrainer.nl/winkel)

