

De JeugdVoetbalTrainer

nummer
64

10^e JAARGANG | APRIL 2019 | www.devoetbaltrainer.nl

Omgaan met 'ongewenst'
gedrag

Marcel van Herpen

De klik met de groep

Jord Roos (NEC Nijmegen)

Ingooi

Oefenstof

Investeren in relatie

Lars Lammers

Jeugdopleiding
FC Dordrecht

Hoofd Opleiding

Ben Kinds

Onder 14

Ronald Plaisier

Onder 17

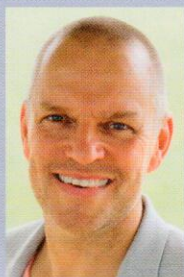
Theo Ducaneaux



'Niet buitengesloten worden is een recht van ieder kind'

Omgaan met 'ongewenst' gedrag

Hoe bouw je een relatie op met kinderen? Hoe kom je tot gedragsverandering? En hoe ga je om met spelers die snel boos worden of er met de pet naar gooien? Allemaal vraagstukken die losstaan van techniek of tactiek, maar cruciaal zijn voor een jeugdtrainer. Pedagoog en veelgevraagd spreker Marcel van Herpen, die in de voetbalerij actief is voor onder meer PSV en de KNVB, ging in De Voetbaltrainer 240 in op het bevorderen van autonomie bij kinderen. In dit artikel vertelt hij onder meer over omgaan met kinderen die 'negatief' gedrag vertonen en over coachende ouders langs de lijn.



Marcel van Herpen (1967) van Centrum Pedagogisch Contact verzorgde meer dan duizend lezingen, masterclasses en

begeleidingstrajecten voor scholen, sportclubs en gemeenten. Hij stond onder meer aan de wieg van de eerste school voor Ervaringsgericht onderwijs in Nederland en de Ruud van Nistelrooy Foundation.

het vertoonde gedrag de manier is waarop kinderen zich uitdrukken. Dat wordt bepaald door de manier waarop ze zijn 'ingedrukt'. Als de vader van een kind net iets heeft gezegd waarvoor hij gestrest is, dan is dat een in-

uitdrukken. De vraag is: weet jij als coach hoe ze zijn ingedrukt? Weet jij waarom ze zeggen wat ze zeggen? Waarom ze vragen wat ze vragen? Waar het om gaat is dat je als coach, ook als het gedrag van een speler in

'Ik spreek nooit over positief of negatief gedrag. Gedrag is voor een kind de manier waarop het zich uitdrukt. Dat wordt bepaald door hoe het is ingedrukt'

Uitdrukken en indrukken

Hoe gaat een coach om met kinderen die – in zijn ogen – negatief gedrag vertonen?

Marcel van Herpen: 'Allereerst spreek ik nooit over positief of negatief gedrag, maar altijd over gedrag. Want wat je als coach moet begrijpen is dat

druk waardoor hij bijvoorbeeld slechter kan gaan voetballen. Dat is dan het gedrag waarmee hij zich uitdrukt. Sommige kinderen staan onder druk, worden genegeerd of zelfs misbruikt. Als die kinderen een grote mond krijgen, is dat de manier waarop ze zich

jouw ogen ongewenst is, oprecht geïnteresseerd bent in waarom hij dat gedrag vertoont. Waarom hij doet wat hij doet. Waarom hij zegt wat hij zegt. En dat je jezelf vervolgens aanbiedt als mogelijkheid om daar in het verloop anders mee om te gaan.'



Foto's: Bob Barten en Jan Gabriëls

Doe je dit op het moment zelf, in de groep?
 'Altijd. Iedereen ziet het, iedereen weet het, iedereen praat erover. Dus het is iets van iedereen. Je kunt de groep daar ook bij betrekken. 'Jongens, hoe kunnen we dit voorkomen? Wie kan erbij helpen? Wie kan ondersteunen als het misgaat?' Dan word je samen verantwoordelijk. Niet alleen voor de winst en het verlies, maar ook voor de inspanning die geleverd wordt om elkaar te begrijpen en te helpen. Als reactie daarop hoor je soms de weerstand van andere kinderen. 'Ja, maar hij doet dit, en hij doet dat.' Dat gebruik je dan weer als input naar de speler wiens gedrag wordt besproken. 'Hier hebben teamgenoten dus last van. Hoe gaat we daarmee om?' Zulke dingen moet je als coach niet onbesproken laten.'

Hoe lastig is dit voor coaches?

'De gedachte is vaak erg lastig. Als ze het een keer gedaan hebben, ervaren ze vaak dat kinderen daar goed op

reageren. En ook hoe fijn kinderen het vinden als ze zelf iets kunnen doen om vervelende situaties om te buigen of te voorkomen.'

Als een coach het gedrag van een speler niet afkeurt, geeft hij daarmee andere spelers dan niet een soort vrijbrief om dit gedrag ook te vertonen?

'Het is goed dat je dat vraagt, want dat geluid is hardnekkig. Coaches denken dat inderdaad vaak. Over het algemeen is het een misvatting. Als je elk kind de aandacht geeft die het nodig heeft, dan kom je erachter dat dit niet zo werkt.

Andere kinderen hebben de aandacht die je besteedt aan het gedrag van een medespeler vaak helemaal niet nodig. Je moet er wel op letten, maar sommige kinderen hebben nou eenmaal recht op wat meer aandacht dan andere kinderen. Als een kind zich agressief gedraagt en je schenkt daar als coach aandacht aan, dan is er bijna geen ander kind

'Het is een misvatting dat kinderen het als een vrijbrief zien om zich agressief te gedragen als je het agressieve gedrag van een medespeler niet direct bestraft'

te vinden dat denkt: hé, werkt dat zo? Dan ga ik me ook agressief gedragen, want ik wil die aandacht ook zó krijgen! Zo werkt het simpelweg niet, dus daar hoeft je als coach ook niet zo bang voor te zijn.'

Buitensluiten

'Het belangrijkste principe dat ik hanteer is: je sluit niemand buiten. Dat is een humaan en existentieel principe. Ik zou niet weten waarom ik andere mensen zou mogen buitensluiten. Of andere mensen mij. Dat wil niet zeggen dat je jezelf niet mag buitensluiten. Met andere woorden: als een kind zich heel slecht voelt, hoeft hij van mij niet de training te komen verstieren. Je kunt ook tegen zo'n kind zeggen: 'Wat kom je precies doen? Je mag hier zijn, maar je hóéft hier niet te zijn. Misschien kunnen we iets doen wat goed is voor jou? Een uitlaatklep vinden die jou helpt?'

Als je weet dat zo'n kind het moeilijk heeft, om wat voor reden dan ook, dan kun je voordat de training begint – bij de kleedkamer of naast het veld – vragen: 'Hoe gaat het? Wat kan ik voor je doen? Wat kunnen wij voor je doen? Kun je hier wel zijn? Want het staat je altijd vrij om even weg te gaan.' Als een kind zelf herkent dat het verstandig is om even naar het toilet te gaan

gen: 'Iedereen mag meedoen aan deze oefening, op die en die voorwaarden. Ga dus even bij jezelf na of je dat nu kunt. Ben je rustig genoeg? Gemotiveerd genoeg? Zo niet, dan is dat geen énkkel probleem. Dan ben je geen lastig kind, dan houd ik nog steeds van jou, maar dan heb jij even iets anders nodig.' Je hoeft als coach niet steeds af te wachten tot het fout gaat, dat is voor niemand goed. En tegelijkertijd kun je zo handelen dat je niemand hoeft buiten te sluiten.'

Wat als een kind er op zo'n moment voor kiest om met de oefening mee te doen, maar zich niet aan de voorwaarden houdt die jij vooraf stelde?

'Dan vraag je aan zo'n kind: 'Hoe vind je zelf dat het gaat? Heb je in de gaten wat je aan het doen bent? Weet je nog wat we hebben afgesproken?' Of: 'Kan ik iets voor je doen?' Hoe langer jij in de relatie blijft, hoe meer een kind de mogelijkheid krijgt om ander gedrag te vertonen. Hij hoeft niet stoer te gaan doen, geen grote bek te krijgen, maar voelt dat er – ook als het even

afwachten tot het fout gaat en dan zeggen 'Zie je wel dat het fout gaat', waarna je hem wegstuurt.'

Als een speler echt over de schreef gaat, bijvoorbeeld door te slaan of stelen, komt er dan op een gegeven moment wél een moment waarop je een speler wegstuurt en dus buitensluit?

'Het principe is en blijft: je sluit niemand buiten. Natuurlijk, als een situatie onveilig wordt, dan grijp je in. Je wacht niet af tot kinderen elkaar slaan. En als dat wel gebeurt, dan haal je ze uit elkaar. Maar of slaan of stelen leidt tot niet meer met elkaar verder kunnen: niet per definitie. Ik ken veel voorbeelden van situaties waarin dat wél kon.

Een coach is een pedagoog, geen rechter of politieagent. Als coach kijk je of zo'n incident de aanleiding kan vormen om een kind tot inkeer te brengen of bewust te maken. Bij de andere kinderen probeer je het incident te duiden en eventueel zelfs begrip te kweken voor het perspectief van de ander. Dan moeten incidenten wel aanleidingen mogen zijn om elkaar écht te leren kennen. Je spreekt dan samen waarom iets is gebeurd en waar dat vandaan komt. Daardoor kan zo'n groep tóch weer een team worden. Een team dat elkaar kent, elkaar begrijpt en elkaar helpt om het anders te doen! Als het voor een kind onmogelijk is om zich met de andere kinderen te verbinden, dan sluit hij zichzelf buiten. Dat is zorgelijk, met name voor de toekomst van dat kind. Het is fijn als er mensen zijn die zich dan toch om dat kind blijven bekommeren.

Kinderen moeten begrijpen waarom iemand scheldt – je scheldt namelijk niet een ander uit, maar jezelf; daar heb je alleen een ander voor nodig – en hoe moeilijk sommige andere kinderen het hebben. Als zij weten waarom een impuls als schelden niet altijd te weerstaan is, kunnen ze iemand die het even moeilijk heeft vaak dusdanig goed begrijpen dat ze het zelfs weten te voorkómen. Daar helpen ze hun teamgenoot dan bij. Krijg je daarentegen een sfeer van

'Lukt het een kind even niet om rustig en gemotiveerd op het veld te staan, dan is dat geen énkkel probleem. Het is geen lastig kind, het heeft alleen even wat anders nodig'

om af te koelen, of een rondje te lopen om stoom af te blazen, of even een individuele oefening te doen, dan is dat eerder een vorm van zelfsturing. Oftewel, je leert een kind zichzelf sturen. Niet iedereen hoeft altijd met dezelfde opdracht op hetzelfde trainingsveld te staan. Dat kunnen sommige kinderen helemaal niet. Je zegt als coach dus nooit: 'Jij hebt straf, moet weg en hoort er even niet meer bij.' Nee, soms zeg je: 'Waarom ben je nog hier? Waarom kies je niet even voor een andere plek? Hoe kan ik je helpen?'

Wat je als trainer ook kunt doen, is voorafgaand aan een oefening zeg-

moelijk wordt – nog iemand voor hém is: jij als coach. Doe je dit niet, dan gaat zo'n kind waarschijnlijk iets doen wat erger is. Dan wordt het echt een strijd en uiteindelijk praat iedereen erover.

Hier gaat coachen over. Trainen gaat over inslijpen van patronen. Coachen gaat over het begeleiden van een kind vanaf het punt waar hij op dat moment staat. Technisch en tactisch, maar zeker ook relationeel en pedagogisch. Op het moment dat jij voelt aankomen dat het moeilijk wordt voor een kind, wees dan letterlijk en figuurlijk dicht bij hem en ondersteun hem. Wat je niet moet doen is



straffen en belonen, waardoor sommigen 'goed' zijn en anderen 'slecht', dan wil iedereen bij de 'goeden' horen. Dat kan alleen als je ook aan kunt wijzen wie de 'slechten' zijn. Daar wordt zo'n kind, dat tot de 'slechten' behoort, nooit beter van. Je lijkt als coach op de korte termijn het brandje te blussen, maar ondertussen creëer je een maatschappelijk probleem.

Het principe van niet buitensluiten is existentieel, dus van mens tot mens. Dat geldt dus niet alleen voor structureel buitensluiten, maar ook op tijdelijke basis. Stel, een jongen is opgefokt omdat zijn tegenstander hem blijft zieleken over zijn moeder. Er komt een opstootje, de grensrechter roept wat, hij slaat de grensrechter en wordt geschorst door de tuchtcommissie. Ik vind het dan belangrijk dat zo'n jongen ook gehoord wordt in zijn verhaal. En dat hij – daar waar dat kan – mee kan blijven doen met zijn team. Geen

verbod om op de club te komen, dus. Nee, ik heb hem er liever bij, zodat we hem kunnen helpen. Als de schaamte en het schuldgevoel te groot worden, is de kans aanwezig dat kinderen niet

over dit onderwerp. Maar liefst 95 procent zei: 'Ik heb het liefst dat ouders helemaal niets roepen.' Dat koppelde we terug tijdens een avond waarop dit thema centraal stond. 'Dit zeggen jul-

'Coachen gaat over het begeleiden van een kind vanaf het punt waar hij op dat moment staat. Technisch en tactisch, maar zeker ook relationeel en pedagogisch'

meer terugkeren bij de club. Of dat ze, door de ont koppeling, zichzelf of anderen zelfs schade toebrengen.'

Omgaan met ouders

Hoe kijken kinderen aan tegen ouders langs de lijn die aanwijzingen geven?
'Bij 'mijn' amateurclub hebben we meer dan 250 kinderen geïnterviewd

lie kinderen. Doe daar wat mee!' We hebben aan het begin van de competitie ook een keer appels uitgedeeld aan de ouders. Daarbij zeiden we: 'Als jij straks de neiging hebt om iets te zeggen, neem dan een hap van je appel. Dat is gezond voor jou en beter voor het spel!' Bij een andere club deelden we een rode kaart uit. Die

Van elkaar leren

U beschrijft in uw boek dat spelers veel van elkaar kunnen leren. Hoe kun je dit als coach stimuleren? Wat voor vragen stel je bijvoorbeeld om dit op gang te brengen?
'Dat kan heel simpel. Bijvoorbeeld met: 'Wat denken jullie?' En aan degene die nog niets gezegd heeft: 'Wat denk jij? Wat wil jij?' In de ogen van veel coaches zeggen kinderen niet altijd de goede dingen. Vanuit het perspectief van die coaches klopt dat ook wel. Maar dat betekent niet dat je kinderen minder aan het woord moet laten. Zoals een coach slimme dingen kan zeggen, zo kunnen kinderen dat ook leren. Daarvoor hebben ze tijd nodig en moeten ze vaak aan het woord komen. Uiteindelijk hebben ze daar veel meer aan dan wanneer jij als coach alles vertelt. Kinderen die elkaar leren 'verstaan', kunnen elkaar in het veld ook letterlijk en figuurlijk beter vinden.'

konden ouders tijdens de wedstrijd aan elkaar tonen als iemand te veel aanwijzingen gaf.

Ken je de foto van Lionel Messi en Luis Suárez die een jeugdwedstrijd bijwonen? Zelfs zij zitten lekker een potje voetbal te kijken, zonder te coachen. Hetzelfde geldt voor de profvoetballers waarmee ik heb gewerkt, als ze bij hun eigen kind kijken. Ze zeggen niets. Waarom niet? Ze weten dat leren en ontwikkelen niet op die manier werkt. Vertrouwen krijg je niet door correcties achteraf en zeker niet als de teleurstelling daarin doorklinkt!

Kinderen kunnen niet tegelijkertijd spelen, coaching in zich opnemen én die informatie vertalen naar de keuzes

tendeels overgeleverd aan hoe de bal die dag toevallig rolt. Met aanwijzingen vanaf de zijlijn verander je bijna niets. En als het al zou helpen om de wedstrijd te winnen, dan nog is het vaak niet eens wenselijk. Kinderen moeten zelf oplossingen verzinnen, daar leren ze het meest van.

Je moet kinderen vertrouwen geven. Vertrouwen betekent dat je het aan hén overlaat. Dat je uitstraalt: jullie doen het zo goed als jullie kunnen. En soms nog iets beter. Soms moedig je een kind aan en als het écht nodig is, geef je een aanwijzing. Verder laat je ze lekker voetballen, zodat ze hun eigen keuzes maken. Hoe meer ze zelf nadenken, hoe beter ze op elkaar ingespeeld raken en hoe meer ervaringen ze opdoen, hoe sneller ze zich ontwikkelen. Dat wil niet zeggen dat ze iedere wedstrijd winnen, maar daar mag het ook helemaal niet over gaan. Om leren gaan met verlies is voor die ene wedstrijd en hun hele verdere leven van zeer groot belang.'

Sommige coaches verwachten weliswaar dat ouders niet coachen, maar willen ook niet tussen de ouder en het kind gaan staan.

'Daar kan ik me, zwart-wit gezegd, niet in vinden. Ik vind dat een trainer daar wél tussenin kan gaan staan. Hij moet het niet op de spits drijven, waardoor er een loyaliteitsconflict ontstaat. Dan moet zo'n kind tenslotte altijd voor zijn ouders kiezen. Maar ik vind wel dat je een kind op zijn minst een alternatief kunt bieden als je het niet eens bent met de manier waarop

'Soms moedig je een kind aan, een enkele keer geef je een aanwijzing. Verder laat je 'm lekker voetballen, zodat hij zijn eigen keuzes maakt'

die ze in het veld maken. En als ze dit al proberen, dan doen ze het toch vaak niet op de manier waarop je dit als ouder of coach bedoelde. Als de wedstrijd eenmaal begint, ben je gro-

zijn vader of moeder hem coacht. 'Jouw ouders staan soms te schreeuwen langs de lijn, of ze zuchten als je een bal verkeerd inspeelt. Ik ben het daar niet mee eens en zie dat heel an-



ders.' Soms kan een trainer zulke dingen alleen, een andere keer heeft hij daar hulp bij nodig vanuit de club.'

Lichaamstaal

Hoe kun je als coach met de juiste lichaamstaal beter overbrengen wat je wilt zeggen?

'In het begin van het seizoen, als je elkaar nog niet goed kent, heb je als coach meer tijd en meer woorden nodig om over te brengen wat je wilt zeggen. Dat vinden spelers ook fijn, want ze willen jou als coach leren kennen. Het is de uitdaging voor een trainer om de tijd die je nodig hebt steeds korter te maken, zowel verbaal als non-verbaal. Hoe beter de relatie, hoe minder tijd je nodig hebt om je boodschap over te brengen. Als het met een knipoog kan, doe het dan met een knipoog.

Kijk dus op kinderen op kleine signalen reageren. Gebeurt dat niet, maak het signaal dan wat groter. Hoe kleiner het is, hoe intiemer het wordt en hoe beter je beiden herkent: wij kennen elkaar. Als je naar een kind knipoogt en hij begrijpt je, dan is dat ultiem. Als je elkaar niet goed kent en je knipoogt, denkt zo'n kind: waarom zit hij te knipogen? Dan heb je meer



communicatie nodig om iets over te brengen.

Wat betreft je houding, bijvoorbeeld als je tegen een groep spreekt: ga niemand anders nadoen. Jouw eigen houding is jouw eigen houding. Je moet authentiek zijn. Aan de andere kant moet je je wel realiseren wat voor invloed jouw houding heeft. Als je met gebogen rug en je handen in je zakken staat te vertellen, geef je daarmee een signaal af. Daarin moet je een balans zoeken. Je moet je er zelf goed bij voelen, maar wat voor jou een relaxte houding is, kan voor anderen bijvoorbeeld ongeïnteresseerd overkomen. Ik zag eens een kind huilen aan de rand van het zwembad en vroeg wat er was. Daarna ging ik naar de zwemdocent, die met een kopje koffie in zijn hand stond te kijken. Ik vroeg hem waarom hij koffie in zijn hand had. Hij antwoordde dat hij dat deed om er heel relaxt uit te zien. 'Dat ervaart niet iedereen zo', zei ik. 'Dat jongetje daar in het water is bang dat je hem niet kunt komen redden als hij kopje onder gaat.' Oftewel, het gaat er niet alleen om hoe jij jezelf ervaart, maar ook hoe anderen jou ervaren. Dat kom je vaak pas echt te weten als

je anderen ernaar vraagt of jezelf laat filmen.

In het verlengde van de lichaamstaal en houding van een coach ligt de positie die hij kiest tijdens trainingen. Hoe dichter je bij de spelers staat, hoe makkelijker je ze kunt aanmoedigen. Je kunt direct bijspringen en snel een brandje blussen. Sta je juist wat verder van de situatie af, dan vraag je van kinderen om hun eigen oplossingen te zoeken. Daar moet je als coach mee spelen. Ga je iets dichterbij staan, zodat je wat actiever kunt beïnvloeden? Of neem je wat meer afstand om ze zelf te laten ontdekken wat werkt? Als trainer kies je een plek waarop je tactisch gezien het beste overzicht hebt. Als coach zoek je een balans tussen bijsturen en zelf laten oplossen.

Coachen is een hobby, maar ook een beetje een vak. Veel coaches staan er voor hun gevoel soms alleen voor. Vaak helpt het als je samen met de kinderen optrekt. Laat de kinderen zelf doen wat ze zelf kunnen. Spreek vertrouwen uit. Smeed een team. En als het nodig is, laat je dat team aan de ouders vertellen wat zij van hen verwachten. Wat moeten ze wel doen en wat juist niet? Een coach mag er sowieso niet alleen voor staan. Een club is een club als coaches en ouders voor elkaar beschikbaar zijn als ze even niet weten hoe ze met bepaalde kinderen of situaties om moeten gaan.' ⚽

Ik de coach

Marcel van Herpen schreef de onderwijsboeken 'Ik de leraar', 'Wij de leraar' en 'Wij zijn Leiders' en voegde daar later de sportvariant 'Ik de coach' aan toe. De voorbeelden die hij in dit boek gebruikt, zijn afkomstig uit het voetbal. Van Herpen gaat onder meer in op thema's als contact maken, de coach en zijn rollen, grenzen stellen en ruimte geven, psychologische basisbehoeften, motivatie en groepsdynamiek. Meer informatie is te vinden via www.marcelvanherpen.nl.

Zijn er grote verschillen in pedagogische vaardigheden tussen leraren en jeugdtrainers? En in hoeverre zijn deze twee functies met elkaar te vergelijken?

'In principe zijn alle leraren voor hun werk opgeleid en de meeste jeugdtrainers niet. Maar dat wil niet zeggen dat zij ook per definitie beter zijn. Je ziet regelmatig kinderen die heel goed met hun coach overweg kunnen en niet zo goed met hun leraar. Of andersom. Het gaat er vooral om of jij pedagogische vaardigheden bezit. Dat is van veel meer dingen afhankelijk dan alleen de opleiding die je hebt gevolgd.

Er zitten zeker verschillen tussen de functie van leraar en sportcoach, maar voor de kinderen zijn die er niet of nauwelijks. Kinderen ervaren dat niet zo, net als dat een vis niet weet wat water is. Een kind ervaart gewoon die training met die trainer op dat moment en denkt niet: hoe zou het nu met een andere trainer op een ander veld zijn? Waar het om gaat is of jij bereid bent om jezelf in relatie tot de kinderen te leren kennen, en de kinderen in relatie tot jezelf. Dat is het uitgangspunt.'

Vervolgvragen

Heb je naar aanleiding van dit verhaal algemene vervolgvragen aan Van Herpen, of wil je hem een specifieke situatie voorleggen waar je als trainer tegenaan loopt en naar zijn advies vragen?

Mail dan naar devoetbaltrainer@eisma.nl.



Jord Roos over de Kritische Ouder en het Vrije Kind

De klik met de groep

Jord Roos is een jonge trainer, momenteel actief voor NEC onder 15 en als hoofdtrainer van het Drutense DIO'30, met een heldere visie op omgaan met spelers. Uiteindelijk is het doel van elke trainer om tot optimale ontwikkeling van spelers en uiteindelijk resultaten te komen. Maar je aanpak werkt vaak niet bij elke speler en elke groep even goed. Hoe kan een trainer, veelal door een individuele benadering, een groep dusdanig beïnvloeden dat er optimaal gepresteerd wordt?

Iedereen kent de voorbeelden: een trainer die zich al lang bewezen heeft gaat samenwerken met spelers die al uitstekende resultaten of een prima ontwikkeling hebben laten zien, en toch werkt het niet. Hoe is dat mogelijk? Is succes dan toeval? Uiteraard niet, maar het is wél mede afhankelijk van de wijze waarop de trainer met individuele spelers en zijn groep omgaat. Het managen van een team met zeer diverse karakters en behoeftes is echter niet eenvoudig. Werkt het dan het beste als de trainer een aanpak hanteert met een hoog *my way or the highway* gehalte, of is het beter wanneer hij in staat is in te spelen om de verschillende persoonlijkheden? De vraag stellen is hem beantwoorden. Jord Roos deed ondanks zijn relatief jonge leeftijd (28 jaar) al veel ervaring op bij clubs van een verschillende signatuur, volgde een opleiding aan de Dutch Graduate School of Management en laat zich regelmatig begeleiden door een professionele specialist in verandermanagement.



Jord Roos: 'Vanuit mijn achtergrond en de inzichten die ik heb opgedaan door op veel plekken in het Europese voetbal een kijkje te nemen, ben ik me steeds meer gaan verdiepen in de samenwerking tussen trainers en hun spelersgroepen. Vaak blijkt dat een trainer bij een bepaalde club heel succesvol is, maar dat het bij een andere club helemaal niet wil lukken. Niemand maakt me wijs dat die trainer zijn vak opeens niet meer verstaat, of dat die spelers niet meer kunnen voetballen. Blijkbaar ontbreekt er dan iets waardoor die trainer in een andere omgeving niet alles uit zijn spelers en dus uit de groep kan halen: de klik. Zoals ik het zie, moet de aard van de groep waarmee je werkt leidend zijn, en moet de trainer zijn stijl van leidinggeven daaraan aanpassen.'

Hoe kunnen we die klik beïnvloeden?

'Er zullen verschillende manieren zijn om dat te doen, ik gebruik daarvoor bijvoorbeeld Transactionele Analyse. Dit is een model dat bestaat uit analyseren van een persoon (structurele analyse) en toepassen van techniek (functionele analyse). Uiteraard kan ik hier maar een deel bespreken en daarom richt ik me op de techniek die me helpt bij het voeren van gesprekken met onder andere bestuursleden, het team en individuele spelers. Door middel van dit model en na analyse van mijn gesprekspartner pas ik mijn stijl aan, met als doel dat de communicatie zo effectief mogelijk verloopt. Transactionele Analyse (TA) onderscheidt in de kern een drietal zogenaamde ego's: Ouder, Volwassene en Kind. Ieder mens bezit elementen van deze ego's, waardoor ook meteen duidelijk is dat het ene niet per se beter is dan het andere. Twee van deze egomodellen hebben op hun beurt nog weer elk een tweetal varianten,

waardoor per saldo vijf verschillende typeringen ontstaan:

1. Kritische Ouder

Dit egomodel heeft een aantal normen als basis. Voorbeelden van de Kritische Ouder kunnen zijn: grenzen en eisen stellen en op zijn rechten staan. Dat geeft duidelijkheid. Aan de andere kant zal hij vaak autoritair zijn en oordelend zijn, wat kan leiden tot het kleineren van de gesprekspartner. Door deze voorbeelden zie je dat iedere egotoestand voordelen en nadelen kan hebben.

2. Voedende Ouder

De Voedende Ouder heeft eerder bepaalde waarden als uitgangspunt. Hij zal bijvoorbeeld geruststellend, aanmoedigend en beschermend zijn. Het zal vaak ook betekenen dat hij betuttelend te werk gaat, de ander klein en afhankelijk houdt.

3. Volwassene

De Volwassene baseert zijn mening op logica en ratio. Hij is een logisch denkend en realistisch persoon, die zijn mening toetst aan de huidige situatie en de werkelijkheid. Er staat tegenover dat hij soms oneindig doordenkt en niet echt tot beslissingen komt.

4. Aangepast Kind

Het Aangepaste Kind handelt op basis van zijn eigen verwachtingen en die van anderen. Dit houdt in dat het gehoorzaam, geduldig en tolerant is. Maar het is daardoor vaak ook passief, klagend en afhankelijk.

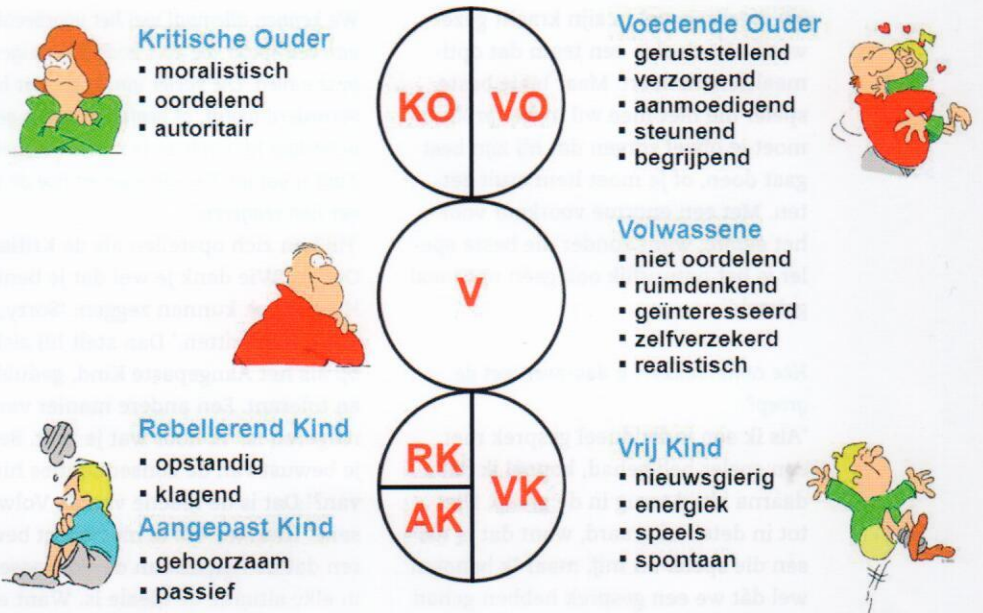
5. Vrij Kind

Het Vrije Kind baseert zijn handelen op behoeften en gevoelens. Vanuit de eigen behoeften is het creatief en spontaan. Tegelijkertijd vertoont dit egomodel bijvoorbeeld vaak eigenge-reid, slordig en storend gedrag.

Laten we eens naar een praktijkvoorbeeld gaan. U bent dit jaar gestart als trainer van DIO'30. Hoe verloopt zo'n beginnend proces in uw geval?

'De wijze waarop we willen werken, geef ik altijd een naam: in dit geval

Het functionele model van ego-toestanden



© 2001 EduGraphics

Ref. Woollams and Brown (1978)

Het Huis. Wat ik graag wil, is dat de spelers een bijdrage leveren aan Het Huis. Naarmate je een grotere bijdrage levert, word je belangrijker en ga je meer spelen. De spelers die deze rol meteen oppakken, neem je bijvoorbeeld op in de spelersraad. Daarmee heb je meteen een aantal voorbeelden voor de andere spelers.

Een probleem was dat juist mijn kwalitatief beste speler deze rol niet oppakte. Hij vond dat hij zich al voldoende bewezen had, en dat hij daarom niet nogmaals hoefde te tonen wat hij in zijn mars had. Hij liet in allerlei kleine dingen zien dat hij zelf wel bepaalde hoe hij zich zou opstellen: ongeïnteresseerd achteraan lopen bij de warming-up, overdreven reageren wanneer er een overtreding op hem begaan werd. Ik kreeg hem op deze wijze niet mee. Als trainer geloof ik sterk dat een goed collectief belangrijker is dan een enkele goede speler. Ik had natuurlijk als optie om dan maar afscheid van hem te nemen, maar mijn eerste belang was natuurlijk om hem er wel bij te houden.

Na analyse besloot ik zijn rol kleiner te maken. Bijvoorbeeld door hem op een positie op te stellen waar hij zich niet thuis voelde. Daar was hij natuurlijk niet blij mee. We hadden een soort 'komend conflict'. Ondertussen waren andere spelers sterker gemaakt, maar die hadden nog niet voldoende invloed om hem erbij te trekken. Toen ben ik een gesprek met hem aangegaan en gebruikte ik de TA. Ik heb mijn analyse besproken: ik zag een sterke mening (Kritische Ouder) maar ook het gedrag van het Vrije Kind, bijvoorbeeld zijn zin doordrijven. Ik zag een kleine Volwassene. Het bijzondere is dat ikzelf ongeveer net zo in elkaar steek. Andere mensen, maar hetzelfde voorkeursgedrag. En dan ligt een probleem op de loer.

Gaan we ruzie maken, dan win ik als trainer natuurlijk altijd. In de zin dat ik bepaal wie in het team blijft en wie niet. Maar we kunnen er ook met elkaar een mooi seizoen van maken. We hebben het erover gehad wat we dan van elkaar mochten verwachten. Dit pikte hij wél op, hij sloeg duidelijk aan op deze reflectie. Hij ging zich anders

gedragen, meer onderdeel uitmaken van de groep, en vanaf dat moment heb ik hem ook 'groter' gemaakt. Hij voelde dat hij door slecht gedrag de zaak niet kon ondermijnen, maar door goed gedrag wel in zijn kracht gezet werd. Het doel is een team dat optimaal functioneert. Maar bij je beste speler die niet mee wil in het proces, moet je ofwel zorgen dat hij zijn best gaat doen, of je moet hem eruit zetten. Met een enorme voorkeur voor het eerste, want zonder die beste speler is het natuurlijk ook geen optimaal geheel.'

Hoe communiceert u daarover met de groep?

'Als ik een individueel gesprek met een speler heb gehad, koppel ik dat daarna altijd terug in de groep. Niet tot in detail uiteraard, want dat is tussen die speler en mij, maar ik benoem wel dát we een gesprek hebben gehad

de groep ze corrigeren: ze hebben immers de kans gehad om er iets van te zeggen, dan moet je achteraf niet zeuren.'

We kennen allemaal wel het voorbeeld van een speler die kort voor tijd weigert in te vallen. Die speler vindt dan dat hij vernederd wordt, of heeft een ander gevoel waardoor hij vindt zo te moeten reageren. Kunt u vanuit TA aangegeven hoe de trainer kan reageren?

'Hij kan zich opstellen als de Kritische Ouder: 'Wie denk je wel dat je bent?' Hij zou ook kunnen zeggen: 'Sorry, ga maar weer zitten.' Dan stelt hij zich op als het Aangepaste Kind, geduldig en tolerant. Een andere manier van reageren is: 'Ik hoor wat je zegt. Ben je je bewust van de consequenties hiervan?' Dat is de reactie van de Volwassene. Hiermee wil ik niet direct beweren dat de reactie van de Volwassene in elke situatie de ideale is. Want elk

dat het effect van je keuze niet alleen deze speler betreft, maar dat iedereen in het team meekijkt en benieuwd is hoe je als trainer een probleem of een conflict gaat oplossen. De speler die weigerde in te vallen reageert zelf vanuit Kritische Ouder, namelijk 'Ik bepaal zelf wel of ik inval.' De eerste reactie in dit voorbeeld is: 'Wie denk je dat je bent?' Hierdoor ontstaat er een conflictsituatie. Dit kan een goede keuze zijn, maar je moet wel zeker weten dat je in je recht staat en de situatie winnend oplost. Oftewel, lok geen conflict uit op het moment dat je niet honderd procent zeker weet dat je het conflict zult gaan winnen. En besef goed dat er weerstand gaat plaatsvinden op een moment dat je er niet bij bent.

Reactie 2 was van het Aangepaste Kind. Spelers zullen dit ervaren als angstig. Hierdoor loop je dus het risico op herhaling. Gevolg daarvan is dat je zeer waarschijnlijk je autoriteit kwijt zult zijn. Reactie 3 is een reactie vanuit de positie als Volwassene. Je communiceert dat elke speler het recht heeft zijn eigen keuzes te maken, maar leert het team dat die keuzes ook consequenties hebben. Bijvoorbeeld dat je de vraag om in te vallen aan deze speler niet nog eens zult stellen.'

Als de trainer zijn rol doorlopend aanpast, loopt hij dan de kans zijn eigen identiteit te verliezen?

'Wat mij betreft in het geheel niet. Een trainer kan prima 'bij zichzelf' blijven, en toch niet elke keer op dezelfde wijze met zijn spelers omgaan. Ik denk dat je als trainer, of als docent of ouder, eigenlijk altijd een rol speelt. Je probeert uit je spelers, of je leerling of kind, het beste te halen. Wie of wat je dan zélf bent, doet veel minder ter zake.

Mij helpt dit TA-model inzicht te krijgen in wat het voorkeursgedrag is van een speler. Als je weet hoe de speler gaat reageren op elk van de manieren waarop jij als trainer ageert, neem je dat mee alvorens je besluit hoe te antwoorden. Als je jezelf hierin traint, kun je snel op een natuurlijke en effectieve manier reageren.'

'Je moet je er als coach van bewust zijn dat het effect van je keuze niet alleen deze speler betreft, maar dat iedereen in het team meekijkt'

en waarom we dat hadden. Die groep heeft mij immers die speler apart zien nemen en vraagt zich af wat er speelt. Door daar in zekere mate duidelijkheid over te geven, haal ik de onrust die daarover kan bestaan, weg. Bovendien haal ik hiermee het risico weg dat de betrokken speler een geheel ander verhaal gaat vertellen dan ik. Die openheid hanteer ik ook bij beslissingen die ik neem ten aanzien van het functioneren van de groep. De spelers krijgen van mij, bijvoorbeeld in de kleedkamer of in de besprekingsruimte, altijd de mogelijkheid om hun zegje te doen. Ze kunnen aangeven wanneer ze het ergens niet mee eens zijn. De praktijk is dat weinig spelers dat doen of durven. Dan is de beurt voorbij gegaan. Klagen ze naderhand toch over de beslissing, dan zullen idealiter de sterkere spelers in

model heeft kenmerken die soms van enorme waarde kunnen zijn, eigenschappen ook die de Volwassene minder in zich heeft. Maar in deze situatie is wel duidelijk dat de reactie van de trainer voor een groot deel bepaalt hoe het verder zal gaan. In deze situatie kun je na de reactie als Volwassene nog best een sanctie uitspreken, maar ook het incident op een andere wijze afhandelen. Trainers hebben vaak de neiging om te zeggen: zó werk ik en de groep moet zich daaraan aanpassen. Zij reageren op basis van hun eigen voorkeursgedrag. Dat zien we zelfs weleens bij de trainers met de grootste reputaties. Ik denk dat het effectiever is om dit strategisch te doen, minder vanuit de houding: het moet op één bepaalde manier.

Je moet je er als coach van bewust zijn



Het lijkt erop alsof de trainer zich doorlopend aanpast aan de spelersgroep.

'Dat is in zekere zin ook zo, maar het betekent niet dat hij per definitie soft is. Ik zal dat illustreren aan de hand van een voorbeeld uit mijn eigen praktijk. Ik begon bij een nieuwe club en er was een nieuwe speler gekomen. Tijdens een van de eerste trainingen maakte hij na een slechte pass van een medespeler nogal wat misbaar. Je kent dat wel: armen wanhopig in de lucht, verveeld gezicht. Nog net geen wegwerpgebaar. Dat was voor mij een moment om te laten zien hoe we wél en hoe we zeker níet met elkaar omgaan. Ik had hem individueel kunnen corrigeren ('Niet meer doen, daar heb je niets aan.') maar koos voor de aanpak in de groep.

Ik heb de spelers naar me toe gehaald en gevraagd: we zien wat hier net gebeurt. Hoe zou het zijn wanneer ik als trainer na een gemiste kans door een

van jullie dat soort gebaren ga maken? Wie vindt dat acceptabel gedrag? Uiteraard vond niemand dat gepast. Toen heb ik tegen deze speler gezegd: wanneer jij denkt dat jij je op die manier kunt opstellen, lig je snel uit

hierover niets, of zo weinig mogelijk, te vertellen. Spelers zijn praktisch ingesteld en zitten niet te wachten op een theoretisch kader. Ze zouden de trainer kunnen gaan zien als een nerd. In een enkel geval waarin ik, zoals in

'Als een speler uit rancune zijn vinger op zijn mond legt en daar energie uit haalt, heb ik er geen moeite mee'

het team. Dat is immers geen gedrag waarmee we als groep verderkomen. Dus dat wil ik per se niet zien. Door van tijd tot tijd ook deze rol als trainer te spelen, geef je de kaders aan.'

Wat vertelt u uw spelers over deze werkwijze?

'Over het algemeen kies ik ervoor

het verhaal over de speler bij DIO'30 dat ik zojuist vertelde, hem inzicht geef in de diverse egomodellen, komt het natuurlijk wel zijdelings aan de orde. Maar verder zal het de spelers niet interesseren op welke wijze en uitgaand van welke ideeën ik leiding geef.

TA is een van de manieren, naast



bekende strategieën als bijvoorbeeld Tuckman en Action Type, om de hierboven benoemde 'klik' tot stand te brengen, namelijk om spelers voor je te winnen en het groepsproces te beïnvloeden. Hierdoor ontstaat er een bewust proces van teambuilding, in plaats van iedere week te gaan steengrillen of paintballen om aan het teamproces te werken. Al kan dit natuurlijk erg leuk zijn en vast bijdragen aan een prettige sfeer. Echter door continu het proces te beïnvloeden, spelers belangrijk te maken die daaraan positief bijdragen en spelers erbij

ken overwegend een coach die weet wat hij doet, hiervan overtuigd is, dit charismatisch kan brengen en iemand die de spelers van deze manier van werken kan overtuigen. Geen wetenschapper die door middel van stoffige modellen even interessant komt doen. De benadering en manier van brengen is erg belangrijk. Ik geloof dat dit in combinatie met een heldere voetbalvisie en een speelwijze die de spelers in hun kracht zet, de kans op een klik vergroot. Ik ben ervan overtuigd dat deze klik nodig is voor het behalen van het optimale resultaat. Als trainer

'Er wordt vaak gezegd: de trainer moet de taal van de kleedkamer spreken. En ik geloof daar ook in'

te houden die minder spelen, zorg je ervoor dat iedereen zijn plek binnen het team accepteert en hier zo gelukkig mogelijk mee is.

Er wordt vaak gezegd: de trainer moet de taal van de kleedkamer spreken. En ik geloof daar ook in. Spelers zoe-

moet je flexibel kunnen zijn om je spelers optimaal in hun kracht te zetten. Het gaat erom dat de trainer op het juiste moment kan schakelen naar de aanpak die op dat moment nodig is.' ⚽

Het vingertje op de mond

Een speler heeft een tijd een negatieve pers gehad, voelt zich ondergewaardeerd en scoort dan plotseling een fraai doelpunt. En dan legt hij zijn vinger op zijn mond, het gebaar van: allemaal even stil zijn. Een doodzonde?

'Ik zie dat niet per se als negatief. Vaak wordt het gebaar als arrogant beschouwd en dat is het natuurlijk ook wel enigszins. Maar je kunt het ook anders bekijken. Geen enkele speler is precies hetzelfde. Jij kunt kracht halen uit bepaald gedrag en ik uit heel ander gedrag. Wanneer een speler energie en motivatie put uit rancune (want dat 'vingertje' is natuurlijk een vorm van rancune, 'zie mij toch eens een miskend talent zijn'), heb ik er niet veel moeite mee. Het is voor de trainer wel zaak om dit gedrag te monitoren en uit te leggen binnen de groep, en waarschijnlijk ook nog daarbuiten.'

Ingooi online

In deze editie van De Voetbaltrainer staan maar liefst twee artikelen over de ingooi (pagina 24-28 en 42-43). Ook in onze online producten vinden abonnees veel nadere informatie over dit thema.

The screenshot shows the CoachVak website interface. At the top, there's a navigation bar with 'voetbaltrainer.nl', 'Over CoachVak', 'CoachVak App', 'Support', and 'Uitloggen'. Below the search bar, the results for 'inworp' are displayed. The main result is 'Inworp training 3' with a description: 'Doelstelling: Het verbeteren van de aanvallende ingooi rond de middenlijn door een van de verdedigers of middenvelders in een 1:4:3:3 (prv) organisatie...'. Other results include 'De inworp', 'Inworp training 2', 'Inworp training 1', and 'Onder 7 in Vlaanderen speelt 2:2+2k'. A sidebar on the right offers filters for 'Speelwijze' (Tactiek, Formaties, Spelprincipes, Opbouwen), 'Training' (Groepstraining, Conditietraining, Linietraining, Techniekttraining), 'Leeftijdsgroep' (Senioren, Onder 18/19, Onder 16/17, Onder 14/15), and 'Overig' (Visie).

The screenshot shows the De TrainingsPlanner website. The search results for 'inworp' are displayed in a grid format. Each result includes a thumbnail image of a training exercise and a title, such as 'Duel 2:2+k *624', 'Inworp 6 *75', 'Inworp 1 *70', 'Ingooi: klein partijtje *887', 'Ingooi: basisoefening *885', 'Omschakelvorm 2:1, 2,3 vanuit een ingooi', 'Inworp 8 *77', 'Inworp 7 *76', 'Inworp 5 *74', 'Inworp 4 *73', 'Inworp 3 *72', and 'Inworp 2 *71'. On the right side, there are filters for 'Maak oefening', 'Handige filters' (Eigen items, Gemarkeerd als favoriet, Bevat een video), 'Soort trainingsvorm' (Afwerkvorm, Duel, Funspele, Individuele trainingen), 'Taamtaak' (Doelpunt voorkomen, Kans creëren, Kans voorkomen, Omschakelen a-v), and 'Leeftijdsgroep' (Senioren, Onder 19, Onder 18, Onder 17).

Achtergrondinformatie over de ingooi? In CoachVak vind je diverse zoekresultaten wanneer je de term 'ingooi' of 'inworp' intikt in het zoekveld.

Trainer op de ingooi wordt vaak als een ondergeschoven kindje beschouwd. Inspiratie opdoen? Dat kan via de TrainingsPlanner. Zoeken op 'inworp' levert diverse oefeningen op.

The screenshot shows the Mediatheek website interface. At the top, there's a navigation bar with 'Mediatheek' and a search bar. Below the search bar, there are filters for 'Aanvallen', 'Omschakelen na balverlies', 'Omschakelen na balverovering', 'Standaardsituaties', 'Verdedigen', 'Linie', and 'Positie'. The search results for 'ingooi' are displayed in a grid format. Each result includes a thumbnail image of a video and a title, such as 'Ingooi: Variant I schuine bal op speler achterlijn', 'Ingooi: Variant II inlopende man vanaf de 16', 'Ingooi: Variant III korte inworp IJsland', 'Vastzetten ingooi', and 'Veldbezetting ingooi'. A sidebar on the left contains navigation icons for home, list, search, play, and help.

Liever de ingooi als videobeeld? Ook dat kan. Ga daarvoor naar de Mediatheek. In het onderdeel 'Wedstrijdvideo's' kun je bij Standaardsituaties zoeken naar beelden van respectievelijk de ingooi aanvallend en de ingooi verdedigend.

Trainen op de ingooi

Na het schetsen van de meest voorkomende situaties rondom de ingooi (zie pagina 24-28) besteden we nu aandacht aan het trainbaar maken ervan. Je kunt dit natuurlijk geïsoleerd trainen, maar dan komt alleen de uitvoering van de ingooi aan bod. In wedstrijden komt ook het communiceren met teamgenoten en het maken van keuzes terug, dus dat zit ook in deze trainingsvormen verwerkt.

Aandachtspunten

Principes die bij de ingooi centraal staan, zijn onder meer loskomen, kaatsen op de ingooiende speler, switchen van positie, ruimte maken voor een teamgenoot, een vooractie maken, een overtal creëren en de bal in de ruimte gooien.

Bij alle vormen is het aan te raden om – waar mogelijk – spelers op hun echte posities te laten trainen. Spelers die in de wedstrijd ook veel met elkaar te maken hebben, herkennen wat een bepaalde vooractie betekent of waar een teamgenoot de bal graag wil ontvangen.

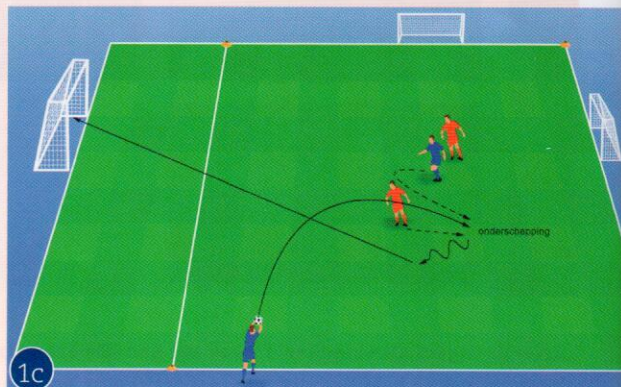
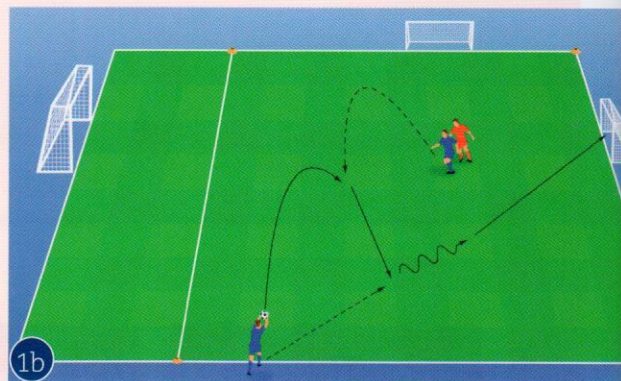
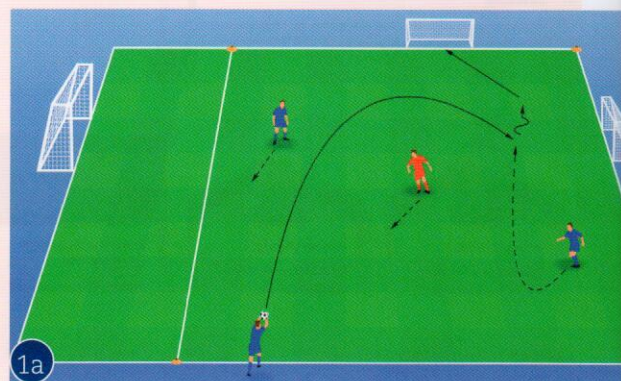
Afhankelijk van de beschikbare aantallen kan er binnen een vorm worden doorgedraaid of een extra organisatie worden uitgezet. Zijn er niet voldoende goaltjes beschikbaar, dan kan er ook gespeeld worden met lijndribbel. Verover het verdedigende team de bal, dan kunnen ze eventueel scoren door de trainer in te spelen.

De trainer kan bij elke ingooi aanwijzingen geven die gericht zijn op de technische uitvoering (voeten aan de grond, achter de lijn staan, uit de nek gooien, et cetera).

In elke trainingsvorm kan met buitenspel worden gespeeld. Vanuit de ingooi kan een speler nooit buitenspel staan. In trainingsvorm 1 en 2 scoort het aanvallende team op de kleine goaltjes, in trainingsvorm 3 het verdedigende team.

Trainingsvorm 1

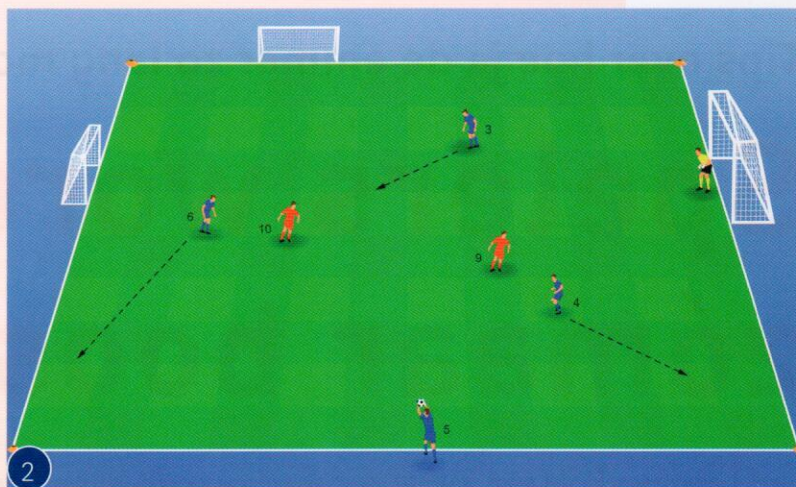
Als blauw in tekening 1a na een correcte ingooi weet te scoren, verdient het een punt. Scoort blauw niet, dan gaat er een punt naar rood. Scoort de rode speler na balverovering in het grote doel, dan verdient hij een extra punt. In tekening 1b wordt het moeilijker voor blauw omdat er een teamgenoot wordt weggehaald. De meest voor de hand liggende manier om in balbezit te blijven is via een kaats op de speler die ingooit. Blijft de verdediger er steeds voor, dan kan de bal ook erachter in de ruimte worden gegooid. De rode speler verdient een punt als blauw twee keer op rij niet scoort en een bonuspunt als hij zelf scoort. In tekening 1c wordt het nog een stuk moeilijker voor blauw. Binnen de lijnen staat het nu zelfs in ondertal. Rood krijgt alleen punten als het zelf scoort. Wie het eerst twee punten scoort, wint. Hetzelfde kan worden gedaan door telkens een speler aan beide teams toe te voegen (en het veld wat te vergroten). Eerst is het inclusief de speler die ingooit dus 4:2, daarna 4:3 en uiteindelijk 4:4. Dezelfde regels zijn van kracht.



Trainingsvorm 2

Waar de situaties in trainingsvorm 1 nog relatief algemeen waren, wordt in tekening 2 een specifieke wedstrijdssituatie nagebootst: de ingooi op eigen helft. De keeper, een ingooiende back, twee centrale verdedigers en een controlerende middenvelder van blauw spelen tegen een aanvallende middenvelder en spits van rood (zie afbeelding 2 op pagina 25). Bij jeugd die nog geen 11:11 speelt, stelt de rechter centrale verdediger bijvoorbeeld de rechtsback voor.

De nadruk ligt op het vergroten van de onderlinge afstanden waardoor de twee spelers van rood voor keuzes komen te staan. Zo is er meer tijd en ruimte om in balbezit te blijven en tot scoren te komen. Kies de veldafmetingen zo dat dit regelmatig lukt, maar rood ook af en toe de bal verovert.

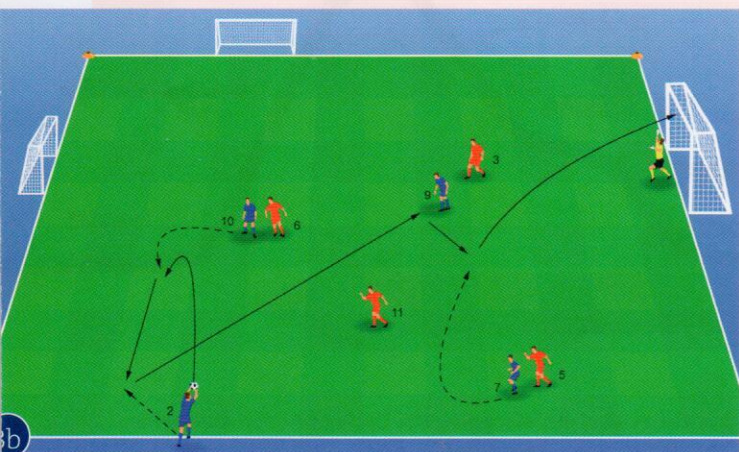


Trainingsvorm 3

In deze situatie staat de ingooi op de helft van de tegenstander centraal. In tekening 3a heeft blauw, inclusief de ingooiende speler en exclusief de keeper van rood, een overtal. De speler die ingooit kan een kaats ontvangen en daarna is het 4:3+K. De wisselwerking tussen spelers onderling staat centraal. De spits kan bijvoorbeeld in de bal komen, waarna de aanvallende middenvelder diep gaat.

In tekening 3b is er bij rood een speler toegevoegd. Dit lijkt al meer op de wedstrijdssituatie. Blauw zal niet veel succesmomenten beleven door te scoren, maar dit is in de wedstrijd ook niet zo bij een ingooi op die plek. De keuzes die blauw maakt, zijn afhankelijk van de positie van de rode nummer 11. Als die ergens dubbelt, kan een blauwe speler die niet gedubbeld wordt vrijkomen en kaatsen op de back. Daarna is het 4:4+K.

In tekening 3c heeft rood binnen de lijnen en inclusief de keeper maar liefst drie spelers over. Dat betekent dat het logisch is om vaker te kiezen voor de lange inworp. Herhaal deze situatie slechts een paar keer, omdat het voor blauw erg lastig is om te scoren.



Tips over hoe je de emmer zo lang mogelijk leeg houdt

Spelers worden nooit zómaar boos

Lars Lammers is na een aantal jaar speciaal onderwijs nu werkzaam als docent in het voortgezet onderwijs. In het kader van zijn studie Master Educational Needs schreef hij in 2017 een artikel over escalatie van gedrag bij kinderen. Na een bijdrage op het medium LinkedIn over dit artikel wordt hij door tal van scholen en zorginstellingen gevraagd om workshops te geven. Ook voor voetbaltrainers is deze materie relevant en interessant. Lammers adviseert in dit eerste deel vooral om te investeren in de relatie met kinderen: 'Als de relatie goed is, kun je escalatie van gedrag al in een vroeg stadium tackelen.'

Het gaat niet vanzelf



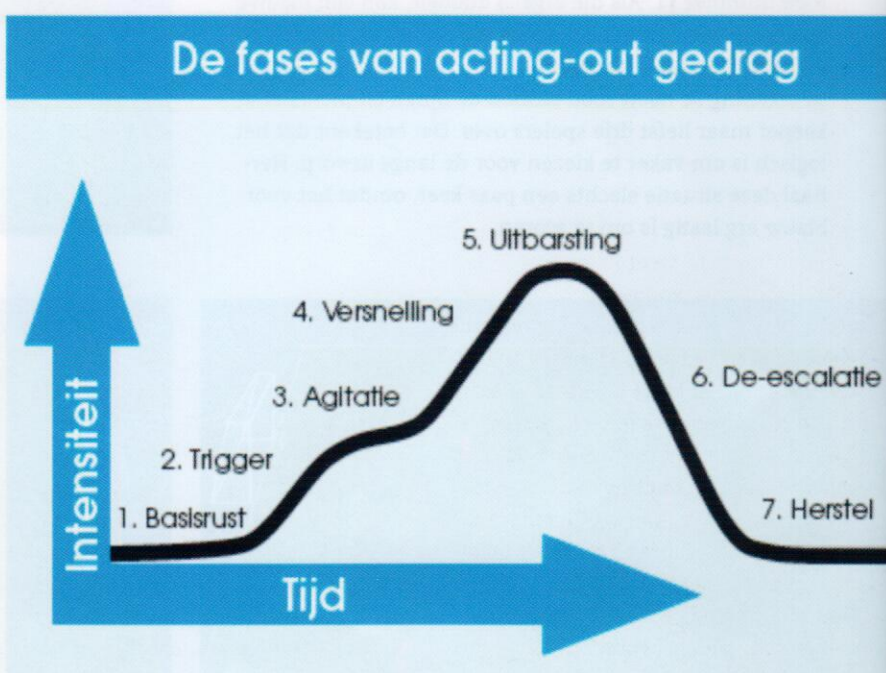
Lars Lammers: 'Of je nu in het onderwijs werkt of een training geeft aan een groep jonge voetballers, volgens mij is de relatie die je met kinderen opbouwt ontzettend belangrijk. De kwaliteit van die relatie bepaalt of kinderen het fijn hebben bij jou. Net zoals in de klas geloof ik erin dat een voetballer zich

optimaal kan ontwikkelen als de relatie goed is. Zowel in het onderwijs als in het voetbal geldt dat je een heel jaar met elkaar werkt, dan is het voor mij logisch dat je veel weet over een kind. Wie zijn de ouders, zijn er broertjes of zusjes, wat doet hij of zij buiten het voetbal en hoe gaat het op school? Natuurlijk, bij veel kinderen gaat het allemaal aardig tot goed, die vinden het fijn op de club en waarschijnlijk ook bij jou op de training. Maar er zijn ook kinderen bij wie het allemaal niet vanzelf gaat. Kinderen die opvliegend zijn, snel ruzie maken en de confrontatie zoeken. Vrijwel elke klas, maar ook elk elftal, kent dat soort spelers. Als je daar als trainer niet goed mee

om kunt gaan, heb je een zwaar seizoen. In het kader van relatieopbouw kijk ik geregeld naar trainingen of wedstrijden van mijn leerlingen en let op gedrag, van zowel het kind als van

de trainer. Eén ding is me, vooral omdat ik mijn leerlingen heel goed ken, wel duidelijk geworden: ze worden nooit zómaar boos.'

De fases van acting-out gedrag



De fases van Acting-Out Behaviour, uit: Managing the Cycle of Action-Out Behaviour In the Classroom (Geoff Colvin, 2004)

Vulkaan

In het boek 'Groepsplan Gedrag, planmatig werken aan passend onderwijs' (2017) beschrijft auteur Kees van Overveld zeven fases van agressie aan de hand van het model van Colvin (zie afbeelding 1). Lammers beperkt zich in dit artikel tot de eerste twee à drie fases van dat model. Het tijdspad richting een eventuele escalatie voltrekt zich als een soort vulkaan. Een speler komt op de training met een bepaalde achtergrond en met bepaalde ervaringen (indirecte triggers). Een vervelende dag op school, thuis is er ruzie. Er borrelt van alles en er hoeft maar iets kleins te gebeuren, bijvoorbeeld een negatieve opmerking van een trainer (directe trigger), en er ontstaat een ontplofing. Door als trainer echter met name in fase 1 (basisrust), fase 2 (trigger) en fase 3 (agitatie) alert te zijn, kun je voorkomen dat een kind richting fase 4 (versnelling) en zelfs 5 (uitbarsting) gaat.

Elkaar een hand geven

'Zodra leerlingen bij mij de klas binnenkomen, geef ik ze een hand. Ik doe dat niet alleen omdat ik het leuk vind, maar vooral omdat het me een schat aan informatie oplevert. Er zijn kinderen die me normaal gesproken wel een hand geven, maar me nu straal voorbij lopen. Sommigen zeggen geen goedemorgen of kijken me niet aan. Op dat moment weet ik al dat er iets aan de hand is, zonder er vervolgens gelijk wat mee te doen. Ik vergelijk dit met de manier waarop spelers op de club komen. Al in de kleedkamer krijg je, mits je je spelers goed kent, een beeld van hoe het met ze gaat. En net als in een klas is het ook zo dat je niet gelijk al in de drukke kleedkamer met een speler in gesprek hoeft. Het ideale moment op een training kan zijn om iemand tijdens de warming-up even bij je te roepen, gewoon om te vragen wat er is of om aan te geven dat je hebt gezien dat hij of zij boos of geïrriteerd is.'

Te laat met reageren

'Dit aanspreken van een speler heeft als doel om de emmer als het ware leeg te maken. Des te eerder je handelt in fase 1 en 2, des te groter de kans dat je escalerend gedrag voorkomt. Wanneer je als trainer niet in de kleedkamer bent, maar je spelers pas verwelkomt op het veld, kan het zijn dat je signalen gemist hebt. Uit ervaring weet ik dat een volle kleedkamer veel triggers bevat, die mis je dus. Dat dit signaleren van gedrag niet eenvoudig is, beseft ik maar al


moeten hebben. Voorbeelden van afspraken zijn: Wat gebeurt er wanneer iemand te laat is? Wat doen we als er op de training ruzie is tussen twee spelers? Melden we dat bij de trainer, of gaan we die spelers zelf uit elkaar halen? Wat doen we als een speler iemand anders uitscheldt? Waar kan iemand heen om even af te koelen? Het is essentieel om afspraken te maken voor fase 1, omdat je die afspraken niet meer kunt maken zodra een speler al in fase 4 of 5 zit. Die duidelijkheid en voorspelbaarheid,

'Al in de kleedkamer krijg je, mits je je spelers goed kent, een beeld van hoe het met ze gaat'

te goed. Niet elke trainer beschikt immers over genoeg pedagogische kwaliteiten. Daarom ligt er ook een belangrijke rol voor een Hoofd Jeugdopleiding. Door met een groep trainers aan het begin van het seizoen bepaalde basisafspraken te maken, kun je werken aan een sterke fase 1, waarin voorspelbaarheid en duidelijkheid vooropstaan.'

Training begint bijna

'Het maken van basisafspraken hoort allemaal bij fase 1, de basisrust. Om te voorkomen dat spelers escalerend gedrag vertonen, zul je in elk geval in die eerste fase alles goed op orde

kinderen hebben dat nodig. Ik heb trainingen gezien waarbij een trainer tot drie keer aangeeft dat de training 'bijna' gaat beginnen. Sommige spelers worden daar enorm onrustig van. Of trainers die antwoorden met: 'Mischien!' op de vraag of er nog partijtje wordt gespeeld. Vertel van tevoren wat er gaat gebeuren, ook dát helpt al om emmers leeg te houden.' 

Meer weten naar aanleiding van dit artikel? Lars Lammers is te bereiken via lars.lammers.gedragsspecialist@gmail.com.

De strategie van het afleiden

Een strategie die door Lammers veel wordt gebruikt, is die van de afleiding.

'Als je merkt dat een kind in fase 2 of zelfs 3 dreigt te komen, kun je proberen hem af te leiden. Dit kan zijn door ineens een vraag te stellen: 'Wat is de mooiste goal die je ooit hebt gemaakt?' Je kunt ook op je telefoon een mooi voetbalclipje laten zien. Doordat ik mijn leerlingen bij hun sport heb gezien, heb ik in de klas tal van afleidingsvragen achter de hand. 'Hoe is het met die jongen die tijdens die training voor straf lang aan de kant moest zitten?' In veel gevallen merk je dan dat het kind wat tot rust komt, en van fase 3 terugkomt naar bijvoorbeeld 2 of 1. Ook dán moet je nog goed blijven kijken, echter een escalatie is op dat moment voorkomen. De emmer is op tijd leeg gemaakt.'

Hoofd Opleiding



Ben Kinds begon zijn loopbaan bij vv Nieuwerkerk en belandde al op jonge leeftijd bij Feyenoord. Daar haalde de jonge keeper zelfs het Nederlands elftal voor spelers Onder de 16, met onder anderen Robin van Persie en Rafael van der Vaart. Kinds keepte nog voor Sparta Rotterdam, ADO Den Haag en diverse amateurclubs, maar werd op zijn 29ste wegens een rugblessure gedwongen te stoppen. Hij haalde zijn trainersdiploma's, trainde diverse amateurclubs en liep in het seizoen 2016/2017 stage bij FC Dordrecht in het kader van zijn UEFA-A-Youth diploma. Daarna werd hij aangesteld als HJO en trainer van Jong FC Dordrecht.



Beweging en variatie

Ben Kinds: 'FC Dordrecht staat voor aanvallend voetbal, voor drukzetten op de helft van de tegenstander. Waar het kan: vóóruit voetballen. Deze manier van denken én opleiden zit al tijdenlang in het DNA van de club. Hierbij gaan we uit van een 1:4:3:3, ook al vinden we dat je tegenwoordig, met name aanvallend gezien, niet meer in formaties moet denken. Wanneer we aanvallen, zijn bepaalde termen als beweging en variatie veel meer van belang dan hoe je de poppetjes op papier hebt neergezet. We pinnen spelers tijdens aanvallen niet vast op bepaalde posities, maar leren ze op elkaar te letten en te herkennen waar de ruimte ligt. Op trainingen stimuleren we dit door veel positie- en partijspelen te spelen, in variërende aantallen en veldgroottes.'

Kijkgedrag

'Wanneer je wilt herkennen waar de ruimte ligt, zul je je kijkgedrag goed voor elkaar moeten hebben. Dit kijkgedrag van spelers is iets waar we bewust veel aandacht aan besteden. Op de training letten we in fases niet op het spel zelf, maar richten we ons puur op het kijkgedrag van bepaalde spelers. Waar letten zij op zodra de bal ergens anders op het veld is? Kijken ze over hun schouder op het moment dat ze aangespeeld gaan worden? Tijdens stopmomenten bespreken we dat. Goed kijkgedrag is een voorwaarde om creatief te kunnen zijn, om oplossingen te zien. De écht grote spelers hebben een 360-graden view. Als een bal veroverd wordt, waar op het veld liggen mogelijkheden om een overtal te creëren? Dit moeten spelers al weten vóórdat ze de bal in bezit krijgen. Bij balverovering zie en hoor je veel trainers die meteen diepte willen zien. Toch wordt daardoor de contrakant vaak overgeslagen, terwijl dáár de ruimte ligt. Wanneer je erin slaagt de bal na verovering snel naar de andere kant te krijgen, kun je via die kant in grotere ruimtes gevaarlijk worden. Dit levert meer op dan geforceerd diep spelen, terwijl daar de ruimtes klein zijn. De 6 en 8 hebben daarom bij ons een belangrijke rol om het spel te verplaatsen, zij fungeren als verbinders van het kleine speelveld naar het grote speelveld.'

'Af en toe je mond houden, ook dat is opleiden'

Scherp

'Teamfuncties bestaan niet meer. Het hedendaagse voetbal kun je het beste typeren als een serie van elkaar snel opvolgende schakelmomenten. Die gaan dermate snel, dat spelers zich vrijwel constant bewust moeten zijn van de positie van de bal, maar met name van de tegenstander en de medespelers. Hierin zijn details belangrijk, denk bijvoorbeeld aan het inspelen op het juiste been of de juiste snelheid waarmee ingespeeld wordt. Als je snel van de ene kant van het veld naar de andere kant wilt, zul je een middenvelder gelijk zó moeten inspelen dat hij snel door kan voetballen. Speel je verkeerd in en de middenvelder raakt de bal kwijt, dan geef je de tegenstander de mogelijkheid

om in een paar tellen voor ons doel te komen. Dus die pass over een meter of acht, die moet goed. Bij FC Dordrecht doordringen we spelers hiervan en dit krijgt in positiepelletjes vorm. Hoe kort zit een tegenstander op je medespeler wanneer je hem inspeelt? En als je hem inspeelt op het rechterbeen, wat wil je daarmee zeggen? Welke snelheid gebruik je? Ook het al eerder genoemde kijkgedrag komt in trainingen telkens terug. Heb je, al voordat je de pass geeft, gezien wat een vervolg kan zijn voor je medespeler die de bal ontvangt? Als je aanvallend met veel druk wilt voetballen, zul je dit soort zaken voor elkaar moeten hebben. Hier zijn we heel scherp op met elkaar.'

Chaos

'Spelers moeten leren omgaan met veranderingen. Dit stimuleren we onder andere door bewust te oefenen tegen tegenstanders met een afwijkende speelwijze. Maar ook in trainingen hebben trainers de vrijheid om ineens zaken aan te passen. De spelers horen voorafgaand aan de training wat ze gaan doen, maar de volgorde en intensiteit van trainingen wordt soms ter plekke aangepast. Het komt voor dat we midden in een partijspel stoppen, waarna spelers binnen veertig tellen een bepaald parcours sprintend moeten afleggen. Of we stoppen het spel, waarna iedereen twintig push-ups doet. Net als in de wedstrijd leren spelers ook op de training om te gaan met momenten van chaos, met momenten van verandering. Er wordt inééns iets van je verwacht, je moet er meteen staan. Door te variëren in positie- en partijspele, door te variëren in aantallen en inveldgrootte brengen we ze in situaties die ze ook in de wedstrijd tegenkomen. Het feit dat we spelers aanvullend gezien niet vastzetten op posities of in patronen, betekent tegelijkertijd dat we ze dwingen om zelf situaties in het veld te herkennen en daarop te anticiperen. Hoe speelt een tegenstander, en wat betekent dat voor onze manier van spelen? Dit soort zaken moet je als trainer-coach niet steeds voorzeggen. Af en toe je mond houden, ook dat is opleiden. Ik verwacht van mijn trainers dat ze de spelers beïnvloeden op het moment dat het ertoe doet, het liefst tijdens een specifieke voetbalhandeling in een natuurlijke situatie. Daar bereik je vaak meer mee dan met een met tweehonderd dopjes vooraf tot in de puntjes uitgedachte training.'

Bij de jeugdopleiding van FC Dordrecht

- gaat men uit van voetballen op de helft van de tegenstander
- wordt het belang van kijkgedrag expliciet duidelijk gemaakt
- leren spelers in wisselende formaties te spelen
- krijgen spelers ingeprent dat het inspelen op het juiste been van groot belang is
- worden bewust 'momenten van chaos' gecreëerd tijdens de training
- wordt krachttraining geïntegreerd in de veldtraining
- werken spelers zelf of onder begeleiding in het krachthonk aan spiergroei
- wordt twee per week conditioneel getraind

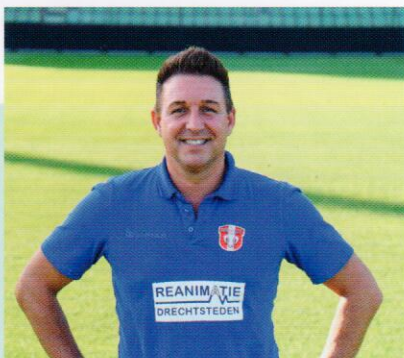
'Bij balverovering zie je veel trainers die meteen diepte willen zien. Daardoor wordt de contrakant vaak overgeslagen, terwijl dáár de ruimte ligt'

Kracht

Zeker in de bovenbouw wordt de fysieke component steeds belangrijker. Gedurende de week willen we spelers zo optimaal mogelijk belasten. Bij FC Dordrecht onderscheiden we twee zaken: enerzijds gaan spelers, op eigen initiatief of onder begeleiding, in het krachthonk aan het werk om spiergroei mogelijk te maken. Ze trainen hier soms samen met de jongens van het eerste elftal. Anderzijds maken wij op het veld telkens de koppeling tussen kracht en voetbal, vooral in vormen waarin explosiviteit een belangrijke factor is. Wanneer we op dinsdag (VCT) een oefening doen waarbij sprints worden gemaakt, gaan die vooraf door beenoefeningen zoals bijvoorbeeld lunge jumps of squats. Op de donderdag zitten we tussen *underload* en *overload* in, en verlagen we het aantal herhalingen. Die oefeningen zoals de lunge jump of squat, komen op het veld terug wanneer de snel kracht moet leveren om bijvoorbeeld een luchtduel aan te gaan, vervolgens goed moet landen en stabiliseren om daarna direct weer je kracht om te zetten in explosiviteit voor het aangaan van een sprintduel om de bal.'



Onder 14



Ronald Plaisier begon bij EBOH in Dordrecht, en werd daar toen hij vijftien was gescout. In zijn jeugd jaren kwam hij in het internaat van Go Ahead Eagles terecht, speelde daarna bij Willem II en liep stage bij DS'79. Toen die laatste club overging in FC Dordrecht kwam Plaisier er nog uit voor de A1 en de beloften. Bij zijn oude club EBOH sloot hij zijn carrière als speler, op 39-jarige leeftijd, af. Niet veel later vroeg FC Dordrecht hem om als assistent-trainer bij de Onder 17 te komen. Sinds de lente van 2013 staat Plaisier bij de Onder 14 voor de groep.



Bravoure

Ronald Plaisier: 'De Onder 14 is het jongste elftal binnen onze BVO. Toch zijn de meeste jongens bij ons niet onbekend. Elk jaar starten we in september met de voetbalschool, waarbij we Onder 13-jongens uitnodigen om eens per week te komen trainen. Het team voor spelers Onder 14 jaar wordt grotendeels uit die voetbalschool geformeerd. Desondanks is het verschil in achtergrond, in het soort voetbal dat ze gewend zijn te spelen, maar ook in niveau, best groot. Het voornaamste doel van de Onder 14 is om jongens te laten wennen aan wat er gevraagd wordt bij FC Dordrecht, zowel naast als op het veld. Op het veld gaat het er dan om dat ze leren wat er per positie wordt gevraagd. Daarbij leren ze op elkaar te letten. Naast het veld proberen we ze fysiek gezien op hetzelfde niveau te krijgen en laten we ze kennismaken met de cultuur van FC Dordrecht: met veel bravoure vooruit voetballen.'

Voorzeggen

'Bij de Onder 14 maken we in de opleiding de grootste stappen. Waar veel spelers vanuit hun amateurclub nog gewend zijn af te wachten, geven we ze mee dat we hier gelijk vol druk op de bal willen. En dat is voor veel jongens best wel wennen. Je ziet in Onder 14 ook dat spelers per wedstrijd een verschillend niveau laten zien. De ene keer is het bij wijze van spreken een 3, een andere keer een 8. Het met elkaar leren voetballen gebeurt meestal in 1:4:3:3, maar dit durven we al wel los te laten. Als je met de 7 en 11 iets inzakt en naar binnen gaat spelen, lijkt het op 1:4:5:1. Minstens net zo belangrijk is dat we spelers al in Onder 14 leren nadenken over hoe de tegenstander speelt. Hoe staan zij in het veld? In wat voor formatie? En waar ligt ruimte voor ons om gevaarlijk te worden? Als trainer is het daarbij de kunst om zo min mogelijk voor te zeggen, maar vooral veel te vragen. Natuurlijk, we helpen ze, maar als je in de bovenbouw spelers wilt die zelf beslissingen nemen, moet je in Onder 14 niet alles voor gaan zeggen.'

'Als je in de bovenbouw spelers wilt die zelf beslissingen nemen, moet je in Onder 14 niet alles voor gaan zeggen'

Vragenderwijs

'In het denken over voetballen dagen we spelers in Onder 14 steeds uit om zelf na te gaan wat de beste optie is. In het aanvallen gebeurt dit veelal in linies. Onze 5 gaat naar voren, wat betekent dat voor die andere drie verdedigers? Als we aan het aanvallen zijn en de 7 komt naar binnen, wat betekent dit voor de 2? Dus vragenderwijs bezig zijn om spelers te beïnvloeden, om ze te laten nadenken over oplossingen. We merken overigens dat dit zelf laten nadenken zijn vruchten afwerpt, want er

zijn wedstrijden waarbij onze spelers zelf concluderen dat een tegenstander 1:4:4:2 speelt en ze dus een verdediger naar het middenveld sturen. Het willen winnen krijgt in Onder 14 ook al nadrukkelijk vorm. Als je in de eindfase onder druk staat, moet je begrijpen dat je beter de lange bal kunt spelen dan koste wat kost en met veel risico proberen onder de druk uit te voetballen. Die omslag zijn we al een tijd aan het maken: ook in Onder 14 ga je leren hoe je een wedstrijd over de streep trekt.'

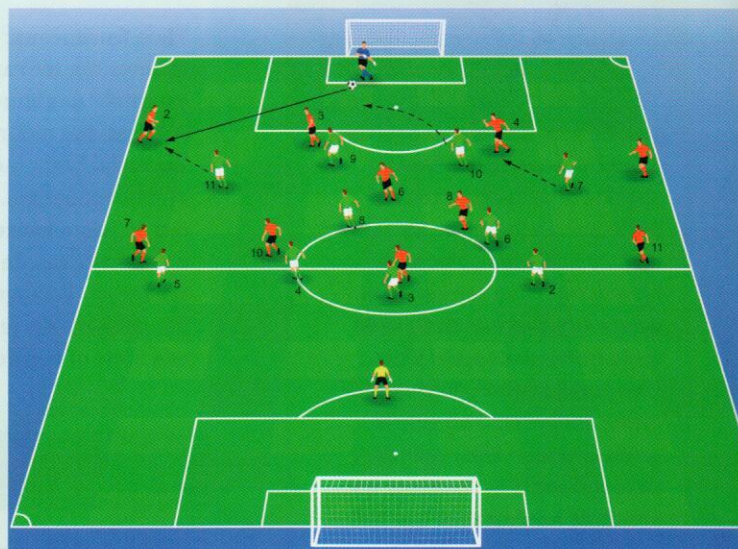
Drukzetten op de helft van de tegenstander



Variant 1:

Drukzetten op een van de beide centrale verdedigers (nadruk ligt op het doorstappen in de as):

- De 4 stapt door op hun 10
- De 8 stapt door op hun 6
- De 9 zet een verdediger vast (in dit geval hun 4) zodat er voor de keeper nog maar één afspeelmogelijkheid is
- De 10 zet druk op hun 3 die de bal ontvangt
- De 11 is verantwoordelijk voor hun 2
- De 7 is verantwoordelijk voor hun 5
- De 2 laat (in het voorbeeld in de tekening) zijn directe tegenstander los en komt naar binnen, zodat 3 niet alleen komt te staan tegen hun 9
- De keeper gaat buiten het strafschopgebied staan om een eventuele lange bal er uit te halen



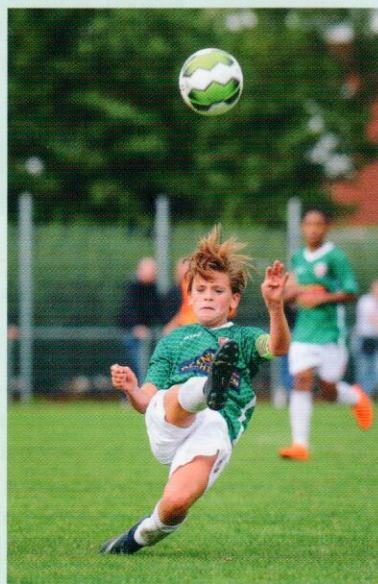
Variant 2:

Drukzetten op een van de beide backs van de tegenpartij

- De 9 en 10 zetten het centrale duo van de tegenpartij vast
- De 7 en 11 geven de keeper ruimte om een back in te spelen
- Zodra de keeper de 2 inspeelt, zet de 11 vol druk
- De 10 laat de 4 los en loopt richting keeper, zodat de terugspeelbal er uit wordt gehaald
- De 7 laat de back los en gaat naar de 4
- De 4 stapt door op de 10
- De 8 stapt door op de 6
- De 6 blijft kort op de 8
- De 2 komt naar binnen om de 3 te ondersteunen, en laat de 11 dus los (maar blijft hem wel zien)
- De 5 zet de 7 vast (kort zitten)
- De keeper staat weer buiten het strafschopgebied om de lange bal te onderscheppen

Tweebenig

'Om creatieve oplossers op te leiden, is tweebenig zijn volgens ons een absolute vereiste. Snel kunnen handelen op de helft van de tegenstander, als je dat met zowel links als rechts kunt, levert dat heel veel voordeel op. Denk aan een bal uithalen of een crosspass. Tijdens trainingen komt het belang van tweebenig zijn terug. Een passen trapoefening wordt met links en rechts afgewisseld, oefeningen worden twee kanten op uitgevoerd, er komt langzaam weerstand bij en die weerstand voeren we op. Naast deze prikkels vinden we het belangrijk dat jongens zelf bereidheid tonen om beter te worden. Talenten moeten leergierig zijn, tips die ze krijgen oppikken. Het is heel mooi om te zien dat spelers na verloop van tijd in de wedstrijd een assist geven met links, terwijl ze van nature rechts zijn. Of dat ze iemand zó aanspelen dat die gelijk door kan draaien en er een kans ontstaat. Dit soort succesmomentjes in de wedstrijd geven we uiteraard aan de jongens terug.'



Onder 17



Theo Ducaneaux (UEFA-A) speelde in de jeugd en de beloften van Excelsior Rotterdam en SVV Schiedam, alvorens hij nog ruim tien seizoenen in eerste elftallen van clubs in de regio Rotterdam actief bleef. De voorbije twintig jaar was hij onder andere HJO bij enkele grote amateurclubs, trainde de jeugd van SBV Excelsior en stond als hoofdtrainer aan het roer bij UNIO, Gilze, MOC'17 en vanaf volgend seizoen bij Voorschoten'97. Daarnaast traint hij bij FC Dordrecht de Onder 17. Ducaneaux was in het verleden vijf jaar als redacteur aan De Voetbaltrainer verbonden.



Gezicht naar het doel

Theo Ducaneaux: 'Een onderdeel dat binnen ons team heel actueel is, is het vinden van ruimtes om tot kansen te komen. Wij spelen voornamelijk tegen teams die ver inzakken, waardoor de ruimtes om in te voetballen klein zijn. Het spelen vanuit een gewone 1:4:3:3 volstaat dan niet meer en er wordt een beroep gedaan op creativiteit. Bij de Onder 17 zijn we veelal bezig met het maken van keuzes, aan de bal maar met name ook aanvallend gezien zonder bal. Dit laatste heeft als doel om de medespeler die in balbezit is te helpen om de juiste keuze te maken. Uitgangspunt binnen onze speelwijze is om zo snel mogelijk op de helft van de tegenstander een speler in de as te krijgen, die met zijn gezicht naar het doel staat. Belangrijk hierbij is dat dit binnen dertig meter van het doel van de tegenstander gebeurt. Als je daar namelijk in slaagt, genereert dat nagenoeg altijd een mogelijkheid, een kans of een doelpoging.'

Opties

'Zodra de 3 of 4 aan de bal is, willen we dat de 9 diep wegblijft en in de breedte aan de bal kant beweegt. De 7 en 11 staan tien à vijftien meter minder hoog dan de 9, en staan in eerste instantie breed en opengedraaid. Op deze manier positie kiezen geeft ons twee opties: enerzijds ontstaat er ruimte voor een vallende bal achter een van de backs van de tegenpartij. Anderzijds kan de 9 in de voeten worden aangespeeld en de bal laten vallen op de 7 of 11 die eronder komt. Die 7 of 11 heeft daarnaast de optie om in de halfspaces te komen, want als de back van de tegenpartij verzuimt om door te dekken, kan de vleugelaanvaller zelf met zijn gezicht naar de goal komen. Of er ontstaat door het naar binnen komen van de vleugelaanvaller ruimte voor de hoogstaande 2 of 5 om eroverheen te komen.'

As

'De backs staan zoals gezegd als het even kan tijdens de opbouw hoog opgesteld. Wanneer je daarbij de 3 en 4 breed uit elkaar laat staan, zijn de afstanden voor de 9 van de tegenpartij niet te belopen. De 3 of 4 kan besluiten om daardoor zelf in te dribbelen, waarbij gelijk een belangrijke taak voor de 6, 8 en 10 is weggelegd om de ballijn naar de 9 open te houden. Wanneer de 9 wordt aangespeeld, proberen die middenvelders er weer onder te komen. Deze manier van opbouwen heeft onze voorkeur, want de bal blijft daardoor in de as van het veld. Voorwaarde is wel dat er in een hoog tempo wordt gespeeld.'

Wapen

'Natuurlijk moet je, indien alle reeds genoemde opties niet lukken, een alternatief voorhanden hebben. Maar ook in die scenario's zijn er do's and don'ts. De lange bal op de kopsterke 9, of eventueel diepe bal op de 9 in de ruimte achter de back, is een mogelijkheid die benut kan worden. We willen spelers stimuleren om zelf steeds die afweging te maken: of een middenvelder inspelen die onder weerstand staat, of kiezen voor de lange bal. Hierbij weten spelers dat het tweede de voorkeur geniet: liever een lange bal op 9 waarbij je vijftig procent kans hebt dat je 'm

wint, dan geforceerd opbouwen met te veel risico. Als je lang speelt op 9 en de tweede bal wint, sta je immers gelijk al op de helft van de tegenpartij én is de kans groot dat je, zoals al eerder benoemd, iemand aan de bal krijgt die met zijn gezicht naar het doel van de tegenstander staat. Bovendien heb je in een dergelijke situatie minstens zes spelers achter de bal en voorkom je dat je tegen een counter aanloopt. Spelen vanuit de lange bal op 9 heeft niet onze voorkeur, maar als de situatie het vraagt, is het een wapen.'

Trainingsvorm



Tekening 2: Opbouwen tegen een tegenstander die verdedigt in 1:4:4:2

Organisatie

- er wordt gespeeld op een veld dat loopt van zestienmeterlijn tot achterlijn
- 2 grote doelen
- 6 gele hoedjes om de achterlijn mee uit te zetten

Inhoud

- partijspel 8:8 + 2K
- de groene partij speelt 1:2:3:3
- de rode partij speelt 1:4:3:1
- beide teams hebben een trainer-coach die let op de gemaakte afspraken
- beide teams zakken in bij de opbouw van de tegenpartij

Coaching

- '6, 8 en 10, maak de ballijn naar de 9 open.'
- '9, loop in de breedte en wees aanspeelbaar.'
- '3 en 4, maak de keuze om 9 in te spelen of dribbel in.'
- '6 en 8, beweeg onder de 9.'
- '10, pak de diepte aan de contrakant.'
- 'Backs van rood, loop op tot over de middenlijn.'
- 'Probeer de 7 en 11 van groen in de half-spaces aan de bal te krijgen.'

'Spelen vanuit de lange bal op 9 heeft niet onze voorkeur, maar als de situatie het vraagt, is het een wapen'

Wijd

'Wanneer een tegenstander in plaats van alleen een 9, met een tweede speler erbij gaat storen, zakt onze 6 tussen de 3 en 4 in. De 3 en 4 bewegen zich richting de zijlijn, en de 8 komt voor de defensie te spelen. De 2 en 5 lopen in de diepte weg op de helft van de tegenstander. De 7 en 11 komen iets naar binnen om te voorkomen dat er drie spelers op lijn komen te staan aan de zijkant. Met de 10 die naast de 9 gaat staan, heb je wederom een prima optie gecreëerd om op te bouwen.' (zie tekening 2, opbouwen tegen een team dat stoort in 1:4:4:2)

Hoe kun jij spelprincipes optimaal inzetten?

Ons nieuwe boek 'Trainen op spelprincipes' vertelt je er alles over!

NIEUW
'Spelprincipes'
120 pagina's
€ 14,95

Trainen op spelprincipes



De vertaling naar het trainingsveld
voor 10 spelprincipes

Vanaf nu verkrijgbaar! 'Trainen op Spelprincipes'

- ✓ 40 praktische trainingsvormen
- ✓ direct toepasbaar op het veld
- ✓ heldere uitleg en duidelijke tekeningen
- ✓ benadering met wedstrijdsechte trainingsvormen
- ✓ aan te passen naar niveau en leeftijd
- ✓ bestel dit nieuwe boek: voetbaltrainer.nl/spelprincipes

Vroege voorzetten verdedigen

Organisatie en inhoud

Het veld heeft de grootte van twee zestienmetergebieden. Rood begint met verdedigen, blauw met aanvallen. Voor het doel ontstaat een 4:3-K-situatie.

De verdedigers en aanvallers beginnen op minimaal tien meter vanaf het eigen doel (voor de stippellijn). Als de buitenspeler de bal voor zich uitspeelt, mag iedereen inlopen. Hij heeft twee balcontacten en geeft een vroege voorzet. Hij mag de bal eventueel ook op doel schieten als de keeper zijn doel verlaat.

Nadat blauw heeft aangevallen, hebben ze even rust. Het rode team valt aan richting het andere doel, waar wit verdedigt. Zo ontstaat een doorstroomvorm waarbij elk doelpunt een pluspunt oplevert en elk tegendoelpunt een minpunt.

Coaching

Omdat blauw op het middenveld in overval staat, het verdedigen van de ruimte achter de laatste lijn is niet alleen nodig bij passes vanuit de as. Soms komt er ook een vroege voorzet tussen de keeper en de laatste lijn. Het accent in deze vorm ligt met name op het afschermen van de ruimte tussen de keeper en verdediging en het dekken voor de goal.

Methodiek

Een vervolgstap is de optie voor de oranje speler aan de zijkant om naar binnen te dribbelen. Zo ontstaat er een nieuwe situatie voor de verdedigers en keepers, waarbij er al dan niet een verdediger naar de zijkant moet uitstappen en de bezetting voor het doel verandert.

Spelprincipe 4 (verdedigen)

'De ruimte achter de laatste lijn bespelen'



Inclusief
praktische
oefenstof per
principe