

De JeugdVoetbalTrainer

nummer 65

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

Omschakeling
In spelvormen

Tussentikken
Bal als enige weerstand

Asymmetrische
veldbezetting
Hajduk Split II

Jeugdopleiding
Go Ahead Eagles

Hoofd Opleiding
Eric Whittie

Performance Coach
Jelmer Sevenster

Onder 15
Tristan Berghuis



Veel variatie en hoge intensiteit bij demonstratietraining
PEC Zwolle Onder 12

Omschakeling in verschillende spelvormen

Tijdens het Trainerscongres traptten de jongens van PEC Zwolle Onder 12 af met de eerste demonstratietraining. Door in te zetten op een hoge betrokkenheid en intensiteit was er constant van alles te zien voor de aanwezige trainers. De training werd geleid door Martijn Hollewand, terwijl Dennis Rosink het publiek meenam in de keuzes voor de verschillende vormen. Ze lieten veel spelvormen zien met wisselende aantallen en veranderende regels, waarbij de nadruk lag op de omschakeling.

Waarnemen

Jullie startten met twee 1:1-duels op één veldje, vanwaar de keuze voor die vorm?



Dennis Rosink: 'Met name omdat er meer gebeurt op het veldje dan alleen een 1:1-duel. Je daagt spelers meer uit om, los van de eigen balcontrole en individuele actie, op meer dingen te letten dan de directe tegenstander. Je kunt de vorm

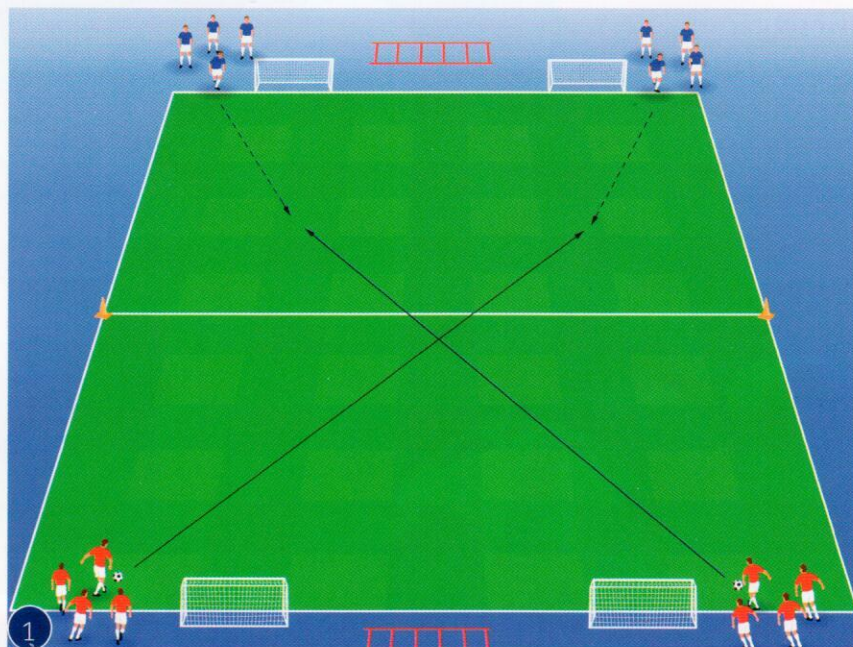
vervolgens ook uitbreiden naar een omschakelmoment. Nadat een 1:1-duel is uitgespeeld, doordat de bal uit is of er is gescoord, kun je een teamgenoot in het andere 1:1-duel helpen. Hoe sneller je bent, hoe sneller het 2:1 op het veldje wordt. Die boodschap zat in alle drie de vormen.'



Martijn Hollewand: 'Het waarnemen zit ook in de vorm. De eerste vorm is simpel: je past schuin en je verdedigt de speler tegenover je. De speler aan de bal kan scoren op de twee goaltjes, waarbij de verdediger als hij de bal afpakt kan

scoren op de twee goaltjes aan de overkant. Daarna wordt het lastiger. Dan moeten ze de speler verdedigen die ze inspelen. Je zag een aantal keer gebeuren dat de passes tegen elkaar aan komen, dus de passer moet goed opletten. Maar ook dat ze elkaar in de

sprint gaan kruisen. Voor kinderen is het heel leerzaam om te weten wat er om je heen gebeurt. In de wedstrijd gebeurt ook heel veel om je heen, dus moet je op elkaar letten. Je kunt nooit zomaar sprinten zonder te kijken.' (tekening 1)



Dennis Rosink: 'Bij de vorm hadden we ook achter de goaltjes nog een loopladder gelegd. Hier moeten spelers na de 1:1 doorheen en dat vraagt weer om een reactie nadat je klaar bent. Die willen we graag oproepen. Wanneer je bent uitgespeeld is er altijd nog een schakelmoment. Dat kan met gebruik van de loopladders. Er vindt zo vaak mogelijk een handeling plaats nadat een actie heeft plaatsgevonden. Plus dat je nog iets aan je loopcoördinatie doet, los van de warming up.'

Martijn Hollewand: 'In plaats van dat een speler aan het wachten is, ben je ook actief bezig en sta je weer klaar voor de volgende vorm.'

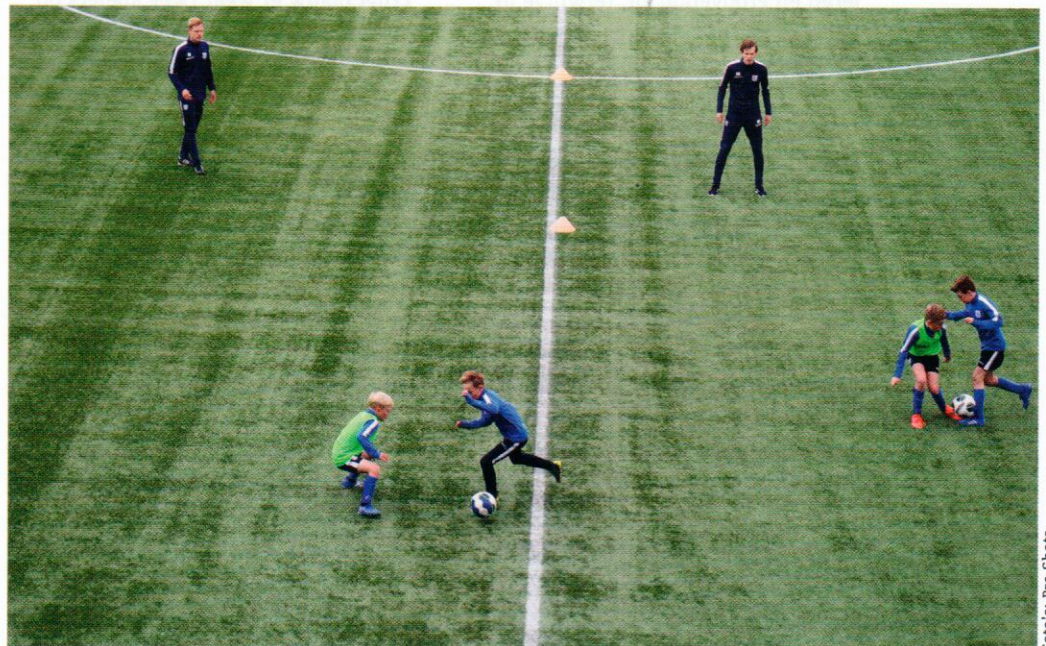
Dennis Rosink: 'In dit soort vormen gaan we continu op zoek naar wisselende spelsituaties. Als variatie kun je ervoor kiezen om op iedere zijde één doel te zetten. Dan vindt er in de zijwaartse richting een 1:1 plaats. Het is continu de uitdaging om in verschillende richtingen het spel te spelen met de bal, maar ook waar te nemen waar iets op je af komt. Daar kun je veel variaties zoeken, ook in veldafmetingen. Wij gaan daarin op zoek naar iets nieuws. Maar vooral gaan we op zoek naar een andere richting van het spel, zodat ook het waarnemen weer verandert.'

Martijn Hollewand: 'Je zou het ook met kaatsers kunnen doen, zodat je een eentweecombinatie kunt maken. Dat zijn allemaal uitbreidingen die je kunt toepassen.' (tekening 2)

Gedrag uitlokken

Tijdens de demo gaven jullie aan dat het vooruit verdedigen terugkomt in deze vorm, hoe proberen jullie dat te stimuleren?

Dennis Rosink: 'Vooruit verdedigen maken wij binnen onze speelwijze belangrijk. Zo kun je in deze vorm ook de middenlijn gebruiken. Wanneer de aanvaller over de middenlijn is geweest, mag hij ook terugkeren en in de doeltjes achter zich scoren. Hierdoor kan een verdediger niet afwachten na zijn pass en alleen de doeltjes verdedigen. Met dit soort regels



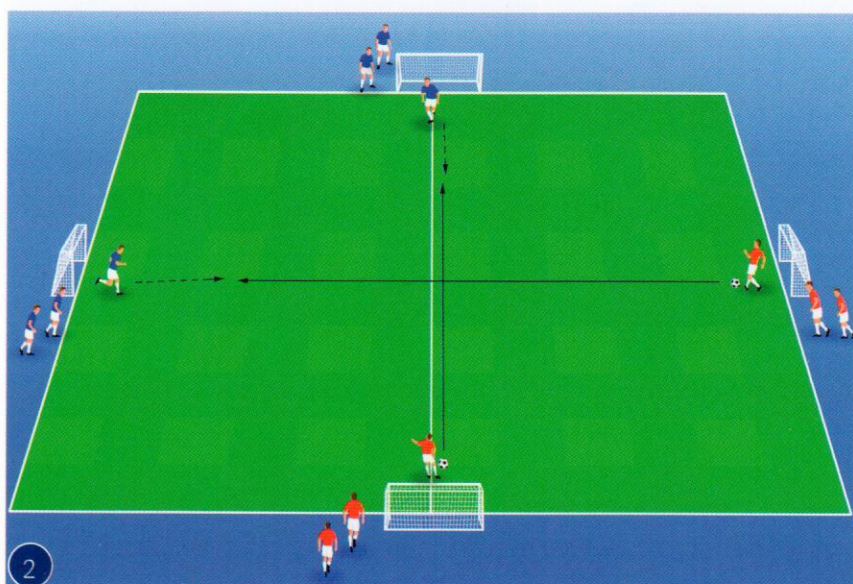
Foto's: Pro Shots

probeer je gedrag uit te lokken van spelers dat aansluit op je spelidee. Dat is op latere leeftijd snel vooruit verdedigen en in balbezit komen. Dan moeten ze dus met ruimte in hun rug kunnen spelen.'

Martijn Hollewand: 'Wij vinden het mooi als je regels aanpast en door het spel te laten spelen gedrag verandert. Dat maakt het ook interessant hoe spelers daarop reageren. Vandaaruit kun je ze helpen door te vragen of het goed is of niet en wat ze zouden kunnen veranderen. Wij zitten vaak twee weken in verdedigen, twee in aanvallen en twee in omschakelen.'

Als we in aanvallen zitten en we doen deze vorm hebben we het vooral over de aanvallers. Hoe speel je iemand uit, hoe speel je een overtal uit en hoe kun je iemand passeren? Vandaag lag de nadruk op goed omschakelen. Dus snel schakelen, klaarstaan voor de volgende vorm. Dus daar coach je dan het meeste op.'

Dennis Rosink: 'Hierbij zeggen we in de onderbouw wel tegen elkaar dat je op die leeftijd in balbezit relatief veel vrijheid wilt geven om ze ook ontdekkend te laten leren. In het schakelmoment of in het verdedigen kun je best directief coachen. Dan kan het dus



zijn dat je, als de focus op verdedigen ligt, veel bezig bent met het stimuleren en erbovenop zit, terwijl je in balbezit meer vrijheid geeft, zeker op deze leeftijd.'

Omschakelspel

Na de 1:1 kiezen jullie voor een omschakelspel dat zich uitbreidt van 1:1 naar 4:4, waarom de keuze voor deze vorm?

Dennis Rosink: 'Wij vinden het in de onderbouw mooi dat je met wisselende aantallen speelt maar ook in een wisselende rol. Je wisselt van aanvaller naar verdediger en daarin daag je jonge kinderen uit om nauw betrokken te blijven bij het spel. Als ze al weten wat er van ze verwacht wordt, daagt het niet uit om alert te zijn. Dit vraagt constant een andere reactie van ze, of je in een ondertal of overtal zit, of je aanvaller of verdediger bent. Daar zijn we wel vaak naar op zoek. In deze vorm begint een speler (blauw) met een dribbel en probeert te scoren op een van de twee goaltjes. Wordt er gescoord, dan wordt de speler beloond met balbezit en krijgt hij een bal ingespeeld van de trainer. Wanneer hij mist krijgt de rode speler een bal ingespeeld en wordt de blauwe speler verdediger. Vervolgens wordt er vijftien seconden 1:1 gespeeld. Na een uitbal of doelpunt wordt de bal opnieuw ingespeeld door de trainer. Na dertig seconden krijgt blauw een speler erbij en wordt er 2:1 gespeeld. Na 45 seconden

krijgt rood er twee spelers bij en wordt er 3:2 gespeeld. Na een minuut krijgt blauw er weer twee spelers bij en ontstaat er een 4:3. Ten slotte krijgt rood er na 1.15 minuut een speler bij en wordt er 45 seconden lang 4:4 gespeeld.' (tekening 3)

Martijn Hollewand: 'Deze vorm is met name bedoeld om in korte tijd een overtal uit te spelen. Je hebt vijftien seconden om te verdedigen, wat ook in de wedstrijd gebeurt. Als je dat op kunt houden komt er weer een verdediger bij dus wordt het gemakkelijker om te verdedigen. Je probeert spelers ook wel te laten zien wat verstandig is als je met twee verdedigers bent tegen drie aanvallers. Dat je ze beter kunt ophouden in plaats van vooruit te rennen en te happen. Lukt dit dan komt er weer een speler bij en word je beloond omdat je het vijftien seconden volhoudt in het ondertal.'

Dennis Rosink: 'Wij kiezen nu voor de grote verschillen ondertal en overtal, maar je kunt hem ook prima in gelijke aantallen doen. We doen ook weleens dat je als trainer continu andere getallen noemt. Bij twee, één wordt het een 2:1, en bij drie, vier wordt het 4:3. Dan is het helemaal niet te voorspellen wat er gaat gebeuren. Spelers worden continu uitgedaagd om snel na te denken wat een juiste beslissing is, en het nodigt ook alertheid in het spel uit. Niet rustig aan doen maar betrokken

raken bij het spel, met veel energie. Dat zijn in de onderbouw de grootste onderliggende gedachten achter deze spelvormen.'

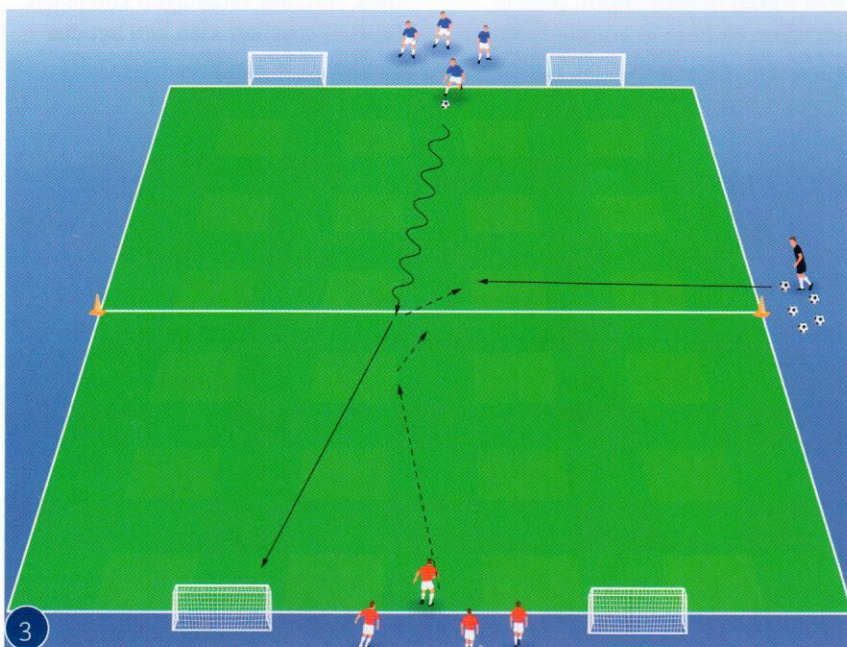
Spelen in ondertal en overtal

De laatste vorm is een partijspel met verschillende regels en variaties, wat is daarbij de achterliggende gedachte?

Martijn Hollewand: 'De vorm is een 3:3-partij, waarbij de speler die scoort om het doeltje heen moet rennen. Hierdoor krijg je dus een overtal voor het drietal wat in het veld komt. Hoe sneller die het uitspelen, hoe meer kans ze maken om een goal te maken. Dat deden we twee keer drie minuten. Vervolgens breiden we de vorm uit met de keepers. Aan beide kanten laten we een keeper in de zone voor de twee doeltjes spelen. Dan wordt het nog lastiger om te scoren. Je zag in het begin dat er gemakkelijker werd gescoord, maar door een keeper erbij te zetten bij een klein goaltje kun je nooit zomaar scoren. Dan word je gedwongen een pass naar de andere kant te geven. Dat zag je ook een paar keer. Dan moeten spelers dus weer kijken naar de andere kant en als daar de pass heen kan, kun je scoren.'

Het sprintje om de goal is puur om een overtalsituatie te creëren. Dit kun je op verschillende manieren doen. We hebben ook weleens flatmarkers naast het veld gelegd die je aan moet raken als je gescoord hebt. Als een speler van achter komt, heb je sowieso een overtal en krijg je bovendien weer druk in je rug. Dat is iets wat in wedstrijden ook vaak gebeurt. Je hebt wel een overtal maar er komt iemand van de tegenstander helpen, dus moet je snel een keuze maken.' (tekening 4)

Dennis Rosink: 'Daar komt bij dat het ook weer uitdaagt tot een reactie na een actie. In dit geval een schot op doel, maar in de wedstrijd kan het ook een pass zijn. Of hij nou aankomt of niet, daarna ga je als jonge speler weer wat doen. Het is niet nakijken of in je hoofd het moment opnieuw afspelen, er wordt gewoon weer een reactie van je gevraagd. In dit geval een sprint om de goal. Dat zat ook in de tweede vorm. Eerst is er een dribbel en een mikvorm, maar na het schot



is het niet afwachten maar direct een nieuwe bal krijgen of gelijk verdedigen en 1:1 spelen.'

Vertaalslag wedstrijd

Martijn Hollewand: 'Nu hebben we dit getraind en morgen spelen we een wedstrijd. Dan is het voor ons als trainers ook heel mooi om te zeggen wat we hebben gedaan, wat er van spelers wordt gevraagd. Als je een verkeerde bal hebt gegeven, ga je niet balen en blijf je niet stilstaan. Je moet weer helpen om de bal te veroveren. Morgen vragen we wat we hebben getraind en wat belangrijk was. Dat doen we in rustmomenten. Als iemand een verkeerde pass gaf en hij blijft stilstaan, vragen we waarom en wat we op de training hebben gedaan. Dan laat je een speler inzien dat hij moet helpen om weer snel te kunnen aanvallen. Dan helpt het vaak ook om te zeggen dat hoe sneller ze de bal afpakken hoe meer je kunt aanvallen, want dat vinden ze leuk. Het is mooi om dat te vertalen naar de wedstrijden, want er gebeuren heel veel dingen in de oefenvormen die ook in de wedstrijd gebeuren.'

Dennis Rosink: 'Zaken als snel schakelen en druk op de bal krijgen komen allemaal terug. In de onderbouw speel je natuurlijk op relatief kleine veldjes, maar speel je wel zonder buitenspel en heb je spelers die in je rug staan af te wachten. Dus wanneer je een bal

kwijtraakt wil je die snel terug veroveren. Dat is in de onderbouw echt een basis die je wilt leggen om uiteindelijk je speelwijze te handhaven. En hoe sneller er ook druk op de bal is, hoe meer spelers aan de bal worden uitgedaagd om een betere balbehandeling en techniek te hebben. Zij weten gewoon dat ze snel onder druk worden gezet. Dan moet je snel zijn in denken maar ook in uitvoeren. Alles heeft in feite met elkaar te maken en daagt elkaar uit om een basis op te bouwen waar je in de middenbouw mee verder kunt.'

Kleinere groepen

Niet iedereen speelt Twin Games met de Onder 12, hoe kun je deze vormen toch doen met kleinere groepen?

Martijn Hollewand: 'Dat kan met kleinere aantallen. De 3:3-vorm kun je ook 2:2 spelen, scoor je dan krijg je een 2:1. Het omschakelspel kun je uitbreiden naar maximaal 3:3. Dus je moet vooral met aantallen gaan spelen. De 1:1-vorm wordt wel behoorlijk intensief met een kleinere groep. Je zou dan tussendoor langer kunnen wachten. Wij willen dat ze heel veel tempo maken ook omdat we heel veel spelers hebben. Maar je zou ook kunnen wachten, even een rustmoment pakken en dan weer spelen. Het veld iets kleiner maken kan helpen en ook het weghalen van de ladder zodat spelers gewoon weer aansluiten en



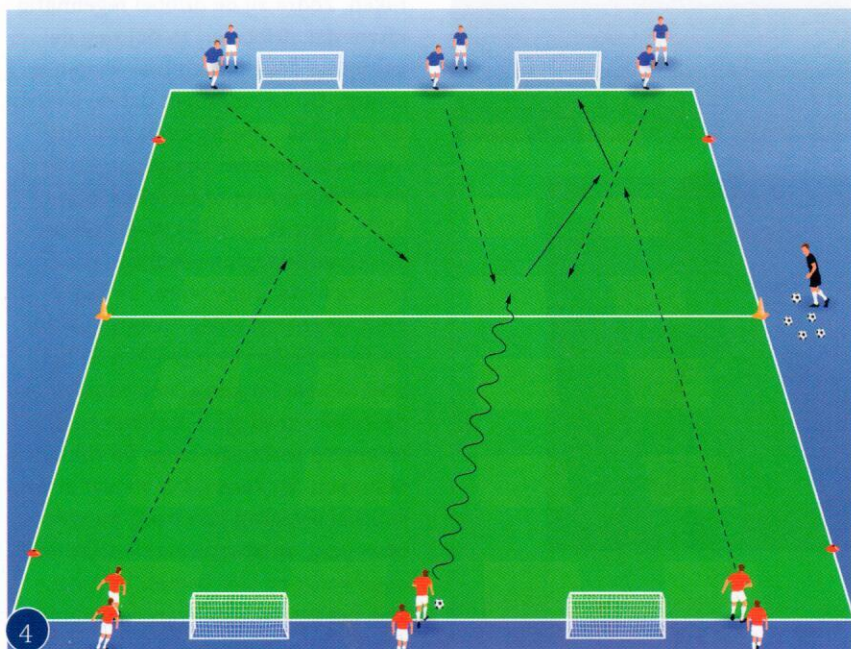
tussendoor iets meer rust kunnen pakken.'

Winnen

Tijdens alle vormen wordt de stand bijgehouden, waarom kiezen jullie daarvoor? Bij de Onder 12 wordt immers geen ranglijst meer bijgehouden om kinderen vrijer te laten spelen.

Martijn Hollewand: 'Die jongens willen maar wat graag winnen. Ze zijn teleurgesteld als ze verliezen. Als je een stand bijhoudt, wordt daarnaar gekeken. Dan komt er een bepaalde druk bij kijken en dat moet niet de overhand krijgen. Het gaat vooral om wat we hebben getraind en wat we belangrijk vinden en dat willen we laten zien. Hoe beter je je ontwikkelt, hoe meer kans je hebt op winnen. Of je wint op zaterdag moet niet allesbepalend zijn.'

Dennis Rosink: 'Als je dat op trainingen wel onderdeel laat zijn, leer je jonge kinderen dat het onderdeel is van sport. Als je dat op trainingen nooit zou doen, is er nooit een stand en het is heel gezond om een keer een kans op een winnende goal te missen of juist te scoren. Daarom doen we dat tijdens trainingen af en toe wel. Dat is weer leerzaam, er komt druk op. En dat kun je als trainer mooi overdrijven.'



Souplesse en tussentikken voor pupillen

Bal als enige weerstand

Juist in de voorbereidingsperiode kan het wenselijk zijn om met de bal als enige weerstand te trainen. Een basisoefening is dan: tussentikken. Aan het woord hierover komt Fred Duijnstee, co-auteur van het recent verschenen boek *De route naar tweebenigheid*, waarin hij zich goeddeels heeft laten inspireren door het werk van Ricardo Moniz.

Tussentikken

Fred Duijnstee: 'Tussentikken, deze oefening is de eerste stap met bal richting tweebenigheid. Ook werken we aan het balgevoel, met de nadruk op gevoel. De tussentik is in mijn training niet zomaar een beweging.

Bij de schaaftbeweging die de spelers in deze oefening aanleren, gaat het om het eerste contact met de bal. De schaaftbeweging gebruiken we ook bij het afstoppen met binnenkant-voet, zoals bij de zogeheten 'Afellay'. Het gedetailleerd aanleren van de tus-

sentik is dus om meerdere redenen een must, want ook hier geldt: jong geleerd is oud gedaan. Didactisch gezien is het belangrijk om een techniek zoveel mogelijk in korte en overzichtelijke deelbewegingen te oefenen en vervolgens de boel weer in elkaar te sleutelen. Op die manier kunnen we de bewegingen kort, intensief en geconcentreerd trainen en verliezen de spelers zich niet in ingewikkelde constructies.'

Onder de loep

'De tussentikken oefenen we om bovengenoemde reden in drie delen. We doen het eerste deel van de oefening in de vrije ruimte. De spelers staan in een halve cirkel om de trainer heen en een meter voor elke speler ligt een bal. De spelers beginnen met een dribbel op de plaats, nog zonder de bal aan te raken. Zodra zij de dribbel regelmatig uitvoeren, dribbelen ze richting de bal totdat deze tussen hun voeten is beland. Op het moment dat de voeten de bal raken, geef ik de aanwijzing 'niets veranderen', om te zorgen dat de dribbel ontspannen en constant blijft. Waar ik op let is of de spelers de schaaftbeweging goed, van boven naar beneden, uitvoeren. De binnenkanten van beide voeten moeten langs de beide zijkanten van de bal schaven en dat kan alleen maar door de knieën goed op te trekken en de beweging loodrecht langs de zijkanten te maken. Zo vermijden we dat er een shufflebeweging, een heen-en-weer-beweging, ontstaat waarbij de knieën ongewenst op slot komen te staan. Ook het tweede deel van de oefening doen we in de vrije ruimte. Zoals al-

De route naar tweebenigheid: Tussentikken

Erik Danieljan voert de tussentikken uit. Deze beweging komt aan bod in training 1 van jaar 1 van De route naar tweebenigheid.



De tussentikken door Erik Danieljan

tijd doe ik de oefening voor, terwijl ik mijzelf en de spelers door de oefening heen praat. Ik vind het belangrijk om live verslag te doen van het hoe-en-waarom tijdens het voordoen. Bij deze oefening verplaats ik me al tussentikkend lukraak in de kleine ruimte. De kleine ruimte is een gevoelsmatig begrip. Een speler moet zich voorstellen dat de ruimte beperkt is en houdt de bal daardoor dicht bij zich tijdens de oefening.

Als de beweging goed is geland, volgen de spelers mij als de kinderen in De rattenvanger van Hamelen. Iedereen verplaatst zich al tussentikkend, dicht op elkaar en om elkaar heen. Het spelletje is dat de spelers elkaar niet mogen aanraken, maar wel zo dicht mogelijk bij elkaar moeten blijven. De woorden 'niemand mag ontsnappen' werken daarbij stimulerend. Ook mag het spel niet stilvallen, en zo werken we gelijk aan de conditie. De oefening bevordert onder andere de behendigheid en de wendbaarheid van de spelers. Een speler die de bal al tussentikkend en dribbelend bij zich kan houden, kan deze behendigheid later snel oproepen als we aan de wreef- en buitenkant-voetdribbel werken. Een gecontroleerde dribbel, in welke vorm dan ook, maakt elke gewenste actie mogelijk. Wanneer je de bal niet goed bij je leert houden, is de kans groot dat je de bal al verspeelt voordat je de vervolgactie kunt inzetten.

Bij het laatste deel van de oefening rondom de tussentikken staan de

spelers in een treintje achter de achterlijn aan het begin van de verticale zestienmeterlijn. Ik doe nu al tussentikkend voor hoe de bal van links naar rechts en terug over de lijn zigzagt. De spelers doen dit na, terwijl ik aanwijzingen geef over de snelheid waarmee zij vooruit bewegen. 'Op de rem trappen' betekent: niet te snel vooruit spelen en bewegen. Een detail is dat de schaaftbeweging van de tussentikken zich een beetje verplaatst van het midden naar net achter het midden van de zijkant van de bal. Zo gaat de bal vooruit. De spelers moeten zelf controleren of ze de oefening precies uitvoeren. Wanneer de bal in de speelrichting meedraait is er niet langs de bal geschaafd, maar tegen de bal getrapt. Pas als de bal naar rechts gaat maar onderweg linksom draait, is de schaaft goed gelukt. De spelers moeten dus goed mikken: niet te ver achter aan de bal, want dan schiet die te ver naar voren, niet te veel in het midden, want dan kom je niet vooruit. Het is moeilijk voor zevenjarige spelers om de shufflebeweging buiten de deur te houden en de schaaftbeweging van boven naar beneden te blijven maken. Verstijving en stramheid liggen op de loer. Juist het verticaal schaven en niet te veel vaart maken met de bal is een hulpmiddel om een soepele, gecontroleerde dribbel te maken.'

Bewegingsvrijheid

'Bij het werken aan techniek is het belangrijk om altijd naar souplesse te streven. Souplesse betekent zoveel als lenigheid, wendbaarheid, flexibiliteit. Aandacht voor souplesse tijdens het trainen voorkomt stramheid. Stramme spelers ontwikkelen zich moeizaam en komen niet goed op snelheid. Souplesse en balans gaan hand in hand. Een speler die niet goed in balans is, moet steeds corrigeren en dat kost tijd en energie. Souplesse en balans zijn dus voorwaarden voor het vrije bewegen. Daarmee bedoel ik: natuurlijk, organisch, vloeiend en ontspannen bewegen. Zodra spelers uit balans zijn, raken spieren, zoals ademhalingspijpen, overspannen en is het gedaan met de souplesse. Ik besteed dan ook in elke

training aandacht aan souplesse en balans.'

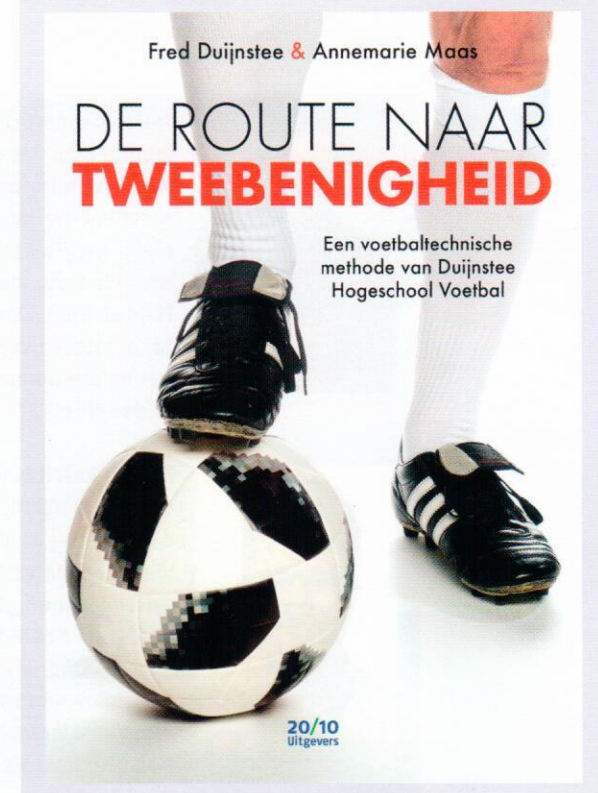
Spelend leren

'Ik laat alles zien: foute bewegingen en goede bewegingen. Humor en zelfrelativering zijn belangrijke elementen in mijn training. Door een oefening fout voor te doen kunnen de spelers even lekker lachen en dus ontspannen. Ook blijft de goed uitgevoerde beweging die ik daarna voordoe veel beter hangen. Zo wisselen we in elke training inspannende momenten af met ontspannende momenten. Ontspannende, speelse momenten en oefeningen werken plezier en gemak in de hand.' ⚽

Lezersactie

Deze maand verscheen het boek 'De route naar tweebenigheid' van de hand van Fred Duijnstee & Annemarie Maas, met medewerking van Ricardo Moniz. Wij verloten drie exemplaren van het boek onder de abonnees van dit vakblad. Mail uiterlijk 1 augustus naar redactie@devoetbaltrainer.nl en videofragment waarin is te zien op welke manier u techniektraining geeft. Met de winnaars wordt contact opgenomen.

Open de link van deze qr-code om de tussentikken in een videofragment te zien.



Verzorgd positieospel op rechts, snel en direct voetbal op links

Asymmetrische veldbezetting



Mario Despotović en Martin Rafelt zijn typisch exponenten van de 'nieuwe generatie' coaches: tactisch sterk, leergierig, modern en altijd extreem goed voorbereid. Met het Kroatische opleidingsteam Hajduk Split II, te vergelijken met de beloftenteams in de Keuken Kampioen Divisie, hanteren zij een zeer afwijkende manier van spelen, die ze in de voorbereidingsperiode stap voor stap introduceren.



Mario Despotović begint zijn trainerscarrière bij jeugdteams van Hrvatski Dragovoljac en NK Sestete alvorens hij overstapt naar Dinamo Zagreb. Daar is hij assistent-trainer bij de beloften en krijgt hij later een eigen jeugdteam onder zijn hoede. Na een uitstapje naar Canada, waar hij FC London coacht, belandt hij bij Hajduk Split. Daar traint hij eerst de Onder 19 en wordt hij in januari van dit kalenderjaar doorgeschoven naar het beloftenteam. Daarmee speelt hij in de subtop van de ranglijst.



Martin Rafelt is drie jaar coach van een amateurteam in Duitsland als hij ondertussen in zijn vrije tijd diepgaande tactische analyses schrijft voor de populaire Duitse website Spielverlagerung. Nadat hij het boek Vollgasfußball uitbrengt over de speelwijze van Jürgen Klopp, nodigt de KNVB hem uit als een van de sprekers op het voetbalcongres dat zij organiseren nadat het rapport Winnaars van morgen verschijnt. Als Despotović hem vraagt assistent-trainer te worden bij Hajduk Split, verhuist hij naar Kroatië.

Als opleidingsteam kunnen jullie niet promoveren, omdat het eerste team van Hajduk Split al in de hoogste divisie speelt. Wat zijn jullie belangrijkste doelen als team?

Mario Despotović: 'Uiteraard leggen we de focus op het ontwikkelen van spelers. Onze competitie is van een prima niveau en vormt een uitstekende tussenstap voor spelers uit de Onder 19 op weg naar het eerste team. Zij krijgen minder tijd en ruimte, waardoor ze sneller keuzes moeten maken. De vooruitgang die zij boeken is het belangrijkste focuspunt, maar we moeten ook resultaten behalen. We kunnen het ons niet veroorloven om te degraderen, omdat we de spelers het jaar erop dan veel minder weerstand kunnen bieden. Gelukkig spelen we dit seizoen bovenin mee.'

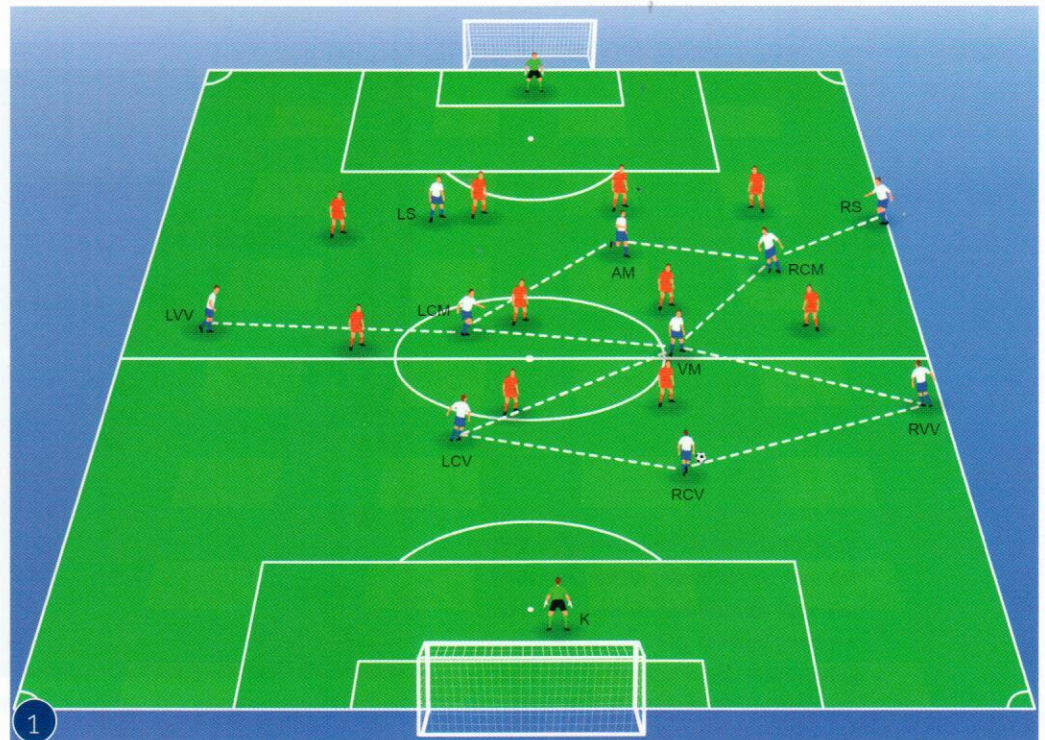
Martin Rafelt: 'Kort samengevat: ons doel is om spelers te ontwikkelen zodat ze in staat zijn om meer wedstrijden te winnen, nu en straks in het eerste team.'

Schrijf de club voor dat het belofteam dezelfde speelwijze hanteert als het eerste team?

Martin Rafelt: 'In principe krijgen we daarin veel vrijheid omdat we twee aparte teams vormen. Maar omdat we continu met elkaar sparren en de lijntjes erg kort zijn, zijn er veel overeenkomsten in onze speelwijze. Niet alleen tussen het eerste en de beloften, maar ook bij de jeugdteams. Verdedigend spelen we met alle teams 1:4:4:2 met de middenvelders in een ruit. Aanvallend past ieder team de veldbezetting aan op basis van de individuele kwaliteiten van de spelers. Binnen de hele club zijn er veel gelijkenissen in de speelstijl, waardoor spelers zich gemakkelijk kunnen aanpassen als ze met een ander team meedoen. In grote lijnen willen we dominant en pro-actief zijn en veel de bal hebben. Dat past ook binnen de Kroatische voetbalcultuur, met veel technisch vaardige spelers. Als we de bal verliezen, hanteren we agressieve counterpressing.'

Wat zijn de belangrijkste accenten die jullie in tactisch opzicht leggen in de voorbereidingsperiode?

Mario Despotović: 'De klassieke voorbereiding, die qua benadering erg verschilt van het reguliere seizoen, is in onze ogen achterhaald. De manier van werken in de voorbereiding is gelijk aan die in de rest van het seizoen. Een verschil is wel dat de voorbereidingsperiode de eerste fase in het seizoen is waarin we onze speelwijze kunnen inslijpen. Elk seizoen kiezen we voor een andere speelwijze, simpelweg omdat we andere spelers tot onze beschikking hebben. De voorbereiding is de ideale periode om in grote lijnen aan de spelers duidelijk te maken hoe we willen spelen. Daarop borduren we de rest van het seizoen voort, waarbij we steeds meer in detail treden. Dit seizoen spelen we in balbezit in



De asymmetrische veldbezetting van Hajduk Split II, met een sterke focus op de rechterkant.

een asymmetrische veldbezetting. Als je het veld in de breedte in twee helften splitst, spelen we met veel meer spelers op de rechter- dan op de linkerhelft (zie afbeelding 1). De veld-

en positiewisselingen. Dat maakt ons onvoorspelbaar. Als we daar de bal verliezen, kunnen we direct met veel spelers druk op de bal te zetten. Op links spelen we veel sneller, directer

'De klassieke voorbereiding, die qua benadering erg verschilt van het reguliere seizoen, is in onze ogen achterhaald'

bezetting is flexibel en dynamisch, maar we hanteren uiteraard wel startposities.

Aan beide kanten van het veld is niet alleen de bezetting verschillend, maar ook de spelopvatting. Op rechts spelen we verzorgd, geduldig combinatievoetbal en houden we de bal over het algemeen lang in de ploeg. Omdat we met veel spelers in een kleine ruimte spelen, leent deze bezetting zich heel goed voor veel dynamiek

en verticaler voetbal. We zoeken in feite de snelste weg naar het doel. Ligt die optie er niet, dan brengen we de bal weer terug naar de rechterkant.'

Hoe slijpen jullie deze manier van spelen erin tijdens de voorbereidingsperiode?

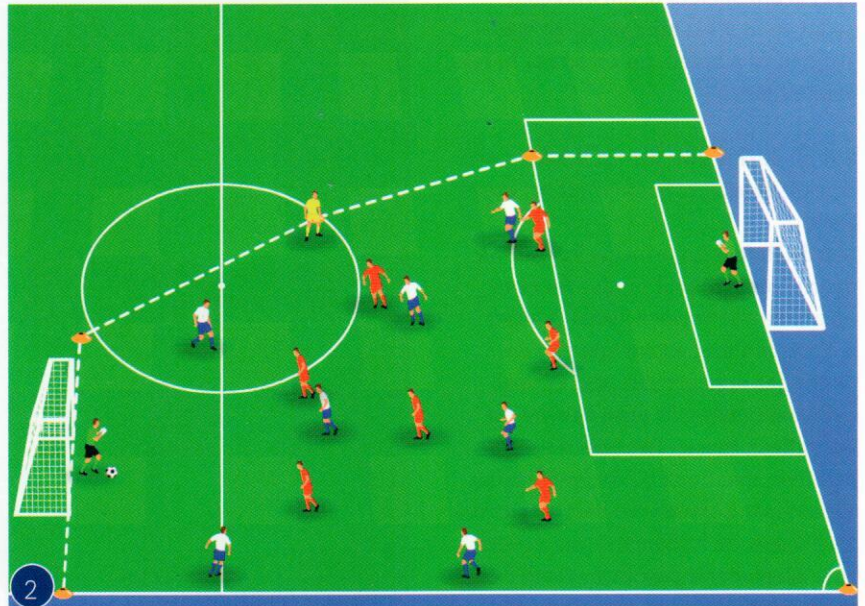
Mario Despotović: 'We hebben nog geen reguliere zomervoorbereiding gedraaid met dit team, maar wel een tje na de winterstop. Daarin zijn we heel specifiek begonnen met de ideale veldbezetting in balbezit. Ook onder

hoge druk van de tegenstander willen we aan de rechterkant van het veld het spel domineren. Daarom hebben we heel bewust gekozen voor een tegenstander die ontzettend goed kan drukzetten. Daarvoor zijn we zelfs speciaal naar Oostenrijk afgereisd, waar we tegen FC Liefering hebben geoefend. Dit is het opleidingsteam van Red Bull Salzburg, een club die bekendstaat om het goede pressievoetbal. Toen de spelers de basisbeginselen van de speelwijze in balbezit onder de knie hadden, besteedden we meer aandacht aan de counterpressing en het drukzetten.'

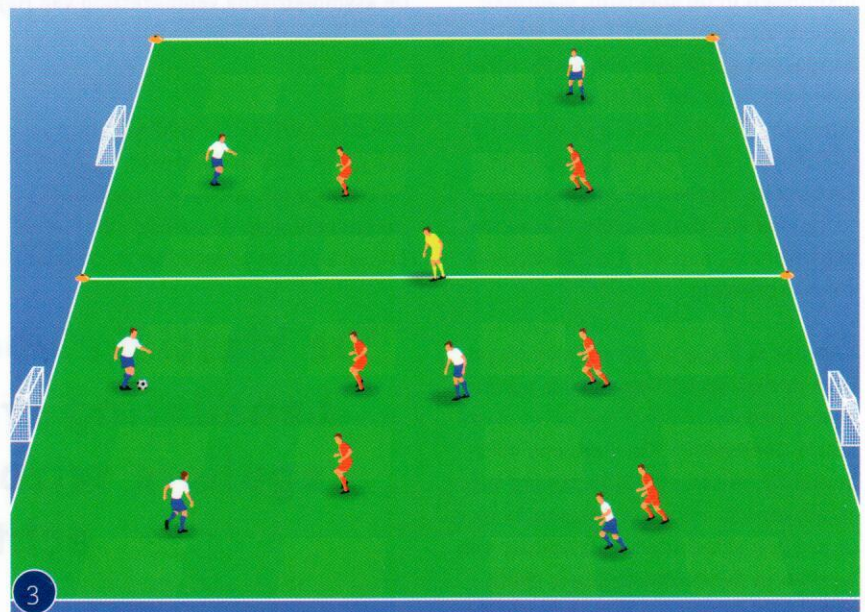
Martin Rafelt: 'Een manier waarop we het positieospel aan de rechterkant trainen, is onder meer met een partijspel 7:7 +2K + 1 (afbeelding 2). Daarin speelt wit in dezelfde bezetting als tijdens de wedstrijd. Een andere vorm die we gebruiken is een partijspel 4:4 +1 en 2:2 +1 in twee vakken die naast elkaar liggen (afbeelding 3). Als de bal naar het onderste vak wordt gespeeld, hebben de vier spelers twaalf seconden om tot scoren te komen. Gaat de bal naar het bovenste vak, dan moet het tweetal dat aanvalt dit binnen zeven seconden doen. De neutrale speler mag niet scoren. Zo stimuleren we verticaal spel richting de goal óf een kantwissel, net als in de wedstrijd.'

Kiezen jullie met alle teams die jullie samen trainen voor zo'n asymmetrische veldbezetting?

Martin Rafelt: 'Niet per se. Bij de On-



Een trainingsvorm 7:7 +2K +1 waarbij balbezit aan de rechterkant wordt gesimuleerd.



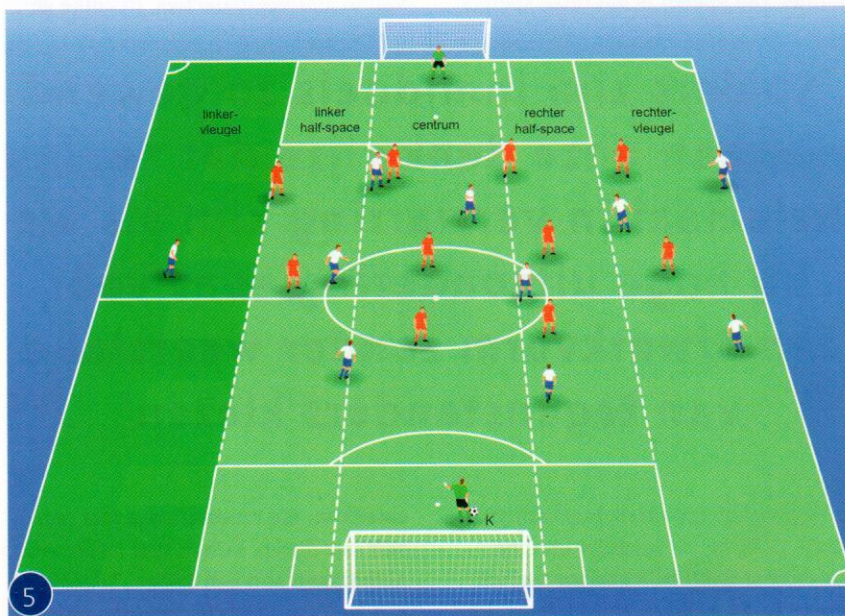
Een partijspel waarbij binnen zeven seconden (2:2 +1 bovenin) of binnen twaalf seconden (4:4 +1 onderin) moet worden gescoord.

der 19 hebben we het ook gedaan, maar dan met een overtal op links. Volgend seizoen kan het weer heel anders zijn en proberen we ons voordeel misschien wel weer ergens anders te behalen. Dat kan ook in een symmetrische formatie. Het hangt puur van de spelers af. We merken wel dat tegenstanders veel moeite hebben met deze manier

van spelen. Zij moeten zich instellen op twee verschillende veldbezettingen én speelstijlen en moeten hun eigen bezetting hierop aanpassen. Doen ze dat niet, dan hebben wij aan onze rechterkant een groot overtal waarvan we kunnen profiteren. Veel ploegen kantelen met het hele team richting de balkant, maar dat is tegen ons ei-



4 Soms kantelt een tegenstander zo ver naar onze rechterkant toe, zoals hier in 1:5:3:2, dat er na een kantwissel veel ruimte ligt.



5 'De bal circuleert in de ruimte van de linker half-space tot de rechtervleugel, waar we een overtal creëren. Op de linkervleugel speelt slechts één speler.'

genlijk niet voldoende. Je moet er echt specifiek extra spelers naartoe sturen, anders kom je gewoonweg aantallen te kort.

We hebben zelfs situaties meege- maakt waarin een tegenstander van- uit een 1:5:3:2-formatie met alle drie middenvelders naar onze rechterzijde

kantelde (afbeelding 4). Daardoor was hun bezetting aan de andere kant niet goed. Na een snelle kantwissel konden wij gemakkelijk doorstomen. Tegen 1:5:3:2 kun je redelijk snel een groot deel van het veld oversteken, al kom je dan nog wel een linie van vijf tegen die je moet zien te doorbreken. Maar hoe de tegenstander ook speelt,

met onze bezetting stel je ze eigenlijk altijd voor keuzes.'

Mario Despotović: 'We hebben ook tegen teams gespeeld die onze rech- terkant al direct vastzetten. Hun spits dekte dan onze rechter centrale verdediger en hun aanvallende mid- denvelder onze controleur, die naar rechts uitwijkt. In die situatie krijgt onze linker centrale verdediger heel veel ruimte om in te dribbelen. Uitein- delijk komt de bal dan vaak bij onze linksback uit. Tegenstanders proberen de bal vervolgens terug te dwingen, tot bij onze keeper. Vanaf daar zetten zij ons onder druk en daar hadden we in het begin veel moeite mee. Om die reden werd dit een nieuw aan- dachtspunt in de ontwikkeling van de speelwijze. We hebben veel tijd en aandacht besteed aan het opbouwen vanaf de keeper onder hoge druk. Dat is ook de reden dat we niet vooraf ons hele seizoen inplannen: je weet nooit tegen welke aandachtspunten je aanloopt. Die ontstaan vaak vanuit wedstrijden.'

Houden jullie voornamelijk balbezit aan de rechterkant of verplaats je het spel be- wust vaak van links naar rechts en weer terug?

Martin Rafelt: 'In principe streven we balcirculatie na in de ruimte die loopt van de linker half-space tot de rech- tervleugel (afbeelding 5). Aan de linker zijkant speelt alleen onze linksback en die willen we het liefst in een later

stadium benutten. In de genoemde zones hebben wij veel spelers en is het lastig om ons onder druk te zetten. Het 'midden' van ons positieospel ligt niet in het centrum, maar verder naar rechts toe.

In principe kunnen we op rechts twee dingen doen: via het overtal aan die kant kansen creëren óf veel spelers van de tegenpartij naar die kant toe lokken en vervolgens via een kantwissel toeslaan op links. Binnen deze manier van spelen is het een grote uitdaging voor de spelers om te leren herkennen wanneer ze het best op rechts kunnen blijven en wanneer switchen naar links de beste optie is. Een voordeel is wel dat als we dit niet goed herkennen, we met veel spelers in een kleine ruimte goed kunnen omschakelen. Vaak heroveren we daar direct de bal.

Als we het spel willen verleggen, kan dat grofweg op drie manieren: via een schuine pass terug naar een centrale verdediger, via een breedtepass naar links naar onze controlerende middenvelder en via een pass schuin vooruit naar onze aanvallende middenvelder. Tegenstanders moeten van goeden huize komen om al deze drie opties te verhinderen. Afhankelijk van de mate waarin onze spelers hun omgeving scannen en de bal in de aaname naar de ruimte toebrengen, lukt het ons wel of niet om het spel te verleggen.'

Mario Despotović: 'Spelers uit Kroatië, en onze spelers in het bijzonder, hebben nogal eens de neiging om te lang op balbezit te spelen. Balbezit wordt dan een doel op zich, terwijl er ook ruimtes liggen om naar het doel toe te spelen. Als er spelers met een open lichaamshouding in balbezit zijn en zij tijd hebben om diep te spelen, moeten er loopacties zijn achter de verdediging. Te vaak kunnen we een kans creëren, maar blijven onze spelers kort combineren, waardoor de tegenstander de ruimtes weer dicht kan lopen.'

Julie manier van spelen doet denken aan het Napoli onder Maurizio Sarri (2015-2018). Op links combineerden Ghoulam, Hamsik en Insigne er lustig op los om vervolgens op rechts toe te slaan na een snelle kantwissel. Zijn er in het huidige topvoetbal teams die zo spelen?

Martin Rafelt: 'Verschillende teams brengen veel spelers naar één kant om daar kort combinatievoetbal te spelen en vervolgens snel te switchen naar de andere kant. Lucien Favre doet dit bijvoorbeeld bij Borussia Dortmund en ook Red Bull Salzburg komt onder trainer Marco Rose vaak in 'onze' veldbezetting uit als ze langdurig balbezit hebben aan één kant. Ook bij het Manchester City onder Pep Guardiola zie je dat de tegenstander naar een kant wordt gelokt en dat vervolgens aan de andere kant lopende mensen worden bereikt. Een verschil met onze manier van spelen is dat onze spelers

In de voorbereidingsperiode nemen we vervolgens verschillende thema's door. In de periode na de winterstop waren dat er zes.

1. Het uitspelen van het overtal op rechts.
2. Counterpressing nadat we de bal verliezen.
3. De restverdediging organiseren als we balbezit hebben.
4. Het uitlokken van de pressie met een terugspeelbal.
5. Verdedigen vanuit een defensieve ruit op het middenveld.
6. Kansen creëren tegen een laag blok.

We hebben de regel ingevoerd dat alle spelers tussen 10 en 18 uur op de club aanwezig zijn. Dat geeft ze meer tijd om met hun ontwikkeling bezig te zijn. Na elke wedstrijd bekijken we met elke speler individueel beelden van al zijn voetbalacties. In zulke ge-

'Spelers zijn inmiddels zo gewend aan onze denkwijze dat ze helemaal in verwarring zijn als we bij hoge uitzondering eens voor een afwerkvorm zonder weerstand van tegenstanders kiezen'

in beginsel al aan de rechterkant gaan staan. Dortmund, Salzburg en City passen het aan beide kanten toe, wij beginnen op rechts met een overtal en switchen dan naar links.'

Als je deze manier van spelen in de voorbereiding op een nieuw team wilt overbrengen, waarmee start je dan op de eerste dag?

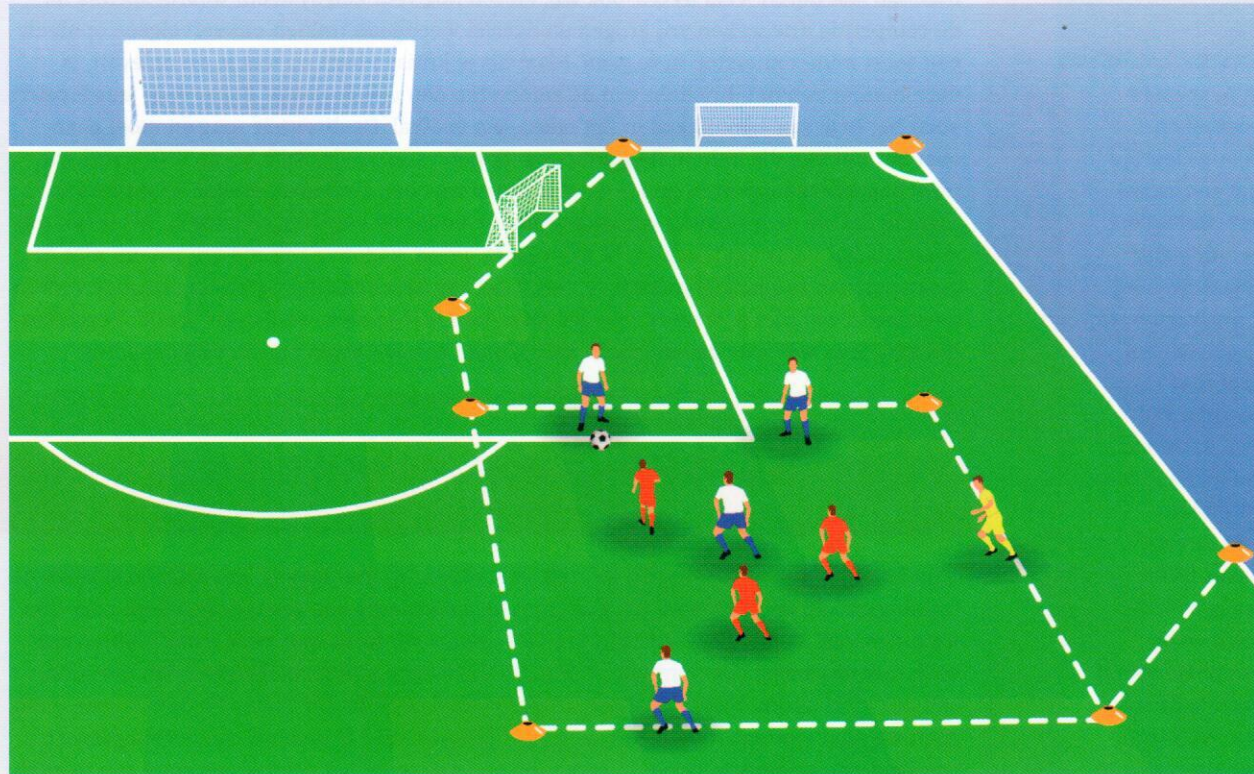
Mario Despotović: 'Met een presentatie waarin animaties duidelijk maken hoe wij willen opbouwen. Daarin nemen we verschillende scenario's door waarin een fictieve tegenstander steeds andere oplossingen bedenkt.

sprekken, die meestal ongeveer een half uur duren, kun je veel informatie overdragen aan een speler. Tegelijkertijd leer je ook om te kijken vanuit het perspectief van de speler, waardoor je hem in het vervolg beter snapt en gericht kunt coachen.

Omdat je niet over oneindig veel trainingstijd beschikt (we trainen maximaal één keer per dag zodat elke speler uitgerust aan de volgende training begint), zijn die gesprekken en videobeelden erg belangrijk. Wat je op het veld kunt doen, doe je op het veld, maar daarin moet je altijd rekening houden met de belastbaarheid van de

Trainingsvorm 4:3 +1 met omschakeling

Martin Rafelt: 'In deze trainingsvorm speelt wit met geel 5:3 in het kleine vak. Als zij de bal tien keer oyerspelen zonder dat er een tegenstander tussen komt, verdienen zij een punt. Als rood de bal verovert, hoort geel bij rood en is het dus 4:4. Rood probeert te scoren in de twee kleine goaltjes. De gele speler beweegt achteruit in de zijstrook om daar aan-spelbaar te worden. Verovert wit de bal voordat rood kan scoren, dan keren ze terug naar het beginvak en gaan ze daar weer voor tien passes.'



spelers. Door veel met ze in gesprek te gaan, versnellen we hun ontwikkelproces.'

Hoe ziet jullie voorbereidingsperiode eruit qua oefenwedstrijden?

Mario Despotović: 'In de eerste twee weken spelen we geen wedstrijden. Vervolgens staat er een wedstrijd op het programma waarin elke speler 45 minuten speelt. Een week later worden dat 60 minuten. De week erop maakt elke speler 90 minuten. Dan plannen we dus twee oefenwedstrijden in, zodat elke speler dit aantal minuten ook daadwerkelijk haalt. De een in het weekend, de ander door de week. Als de ene helft van het team een wedstrijd speelt, werkt de andere helft van de spelers een pittige training af. We beginnen altijd met relatief zwakke tegenstanders en bouwen de weerstand geleidelijk op gedurende de voorbereidingsperiode.'

Spelers worden bij jullie qua speelwijze, oefenstof en besprekingen geconfronteerd met veel nieuwe dingen. Wat vinden zij daarvan? Merken jullie weleens weerstand?

Mario Despotović: 'Ze passen zich snel aan. In al onze trainingsvormen is bijvoorbeeld weerstand van tegenstanders ingebouwd, maar laatst deden we eenmalig een afwerkoefening waarin dat niet het geval was. Dat bracht veel spelers in verwarring. 'Waar zijn de tegenstanders? Zo is het toch geen realistische afwerkvorm?' Eén speler zei zelfs het nut niet in te zien van op doel schieten als hij geen idee heeft hoeveel tijd hij daarvoor krijgt. Hij hoeft in zo'n situatie niet om zich heen te kijken waar medespelers en tegenstanders zich bevinden en heeft veel minder keuzes. Daaruit haal ik wel dat spelers zijn gaan geloven in onze manier van denken.

Ze worden ook steeds beter in het analyseren van hun eigen wedstrijden. Als we samen beelden bekijken, doen we dat altijd door de bril van de vier tijd-ruimte-componenten positie, moment, richting en snelheid. Ook leren spelers om te analyseren waar zij de fout in gingen: bij het communiceren met de omgeving, bij het maken van een keuze of bij het uitvoeren van die keuze. Zo maken we het heel specifiek. Toen ik nog speler was, voerde ik bij wijze van spreken gewoon uit wat de trainer zei. Tegenwoordig denken spelers veel meer mee en dat is natuurlijk alleen maar positief. In het veld moeten zij continu keuzes maken, dus is het goed als ze daar zoveel mogelijk mee oefenen, bewust en onbewust.' ⚽

Hoofd Opleiding



Eric Whittie (UEFA A) speelde een jaar betaald voetbal en werd op zeventienjarige leeftijd geconfronteerd met een zware knieblessure die het voetballen op niveau niet meer mogelijk maakte. Vanaf die leeftijd is hij, zonder sabbatical, werkzaam als (hoofd)trainer. In 1982 schreef hij een boek speciaal voor amateurtrainers van een niet-selectie-elftal. Vanaf datzelfde jaar werd hij docent bij de KNVB, waarvoor hij (naast diverse bijscholingen) tot op de dag van vandaag de cursus UEFA B geeft. Vanaf 2000 is Whittie internationaal docent en hij wordt in die hoedanigheid overal op de wereld ingezet. In de regio Deventer/Apeldoorn werkte hij onder andere als amateurtrainer van Davo, DCS en als laatste Victoria Boys. Sinds maart 2019 is hij Hoofd Opleidingen bij Go Ahead Eagles.



Frisser

Eric Whittie: 'Een jaarlijks terugkerend thema bij veel clubs is de vraag hoe lang je de zomerstop laat duren. Veel BVO's, ook wij, kiezen nog voor een systeem waarin spelers na de competitie drie weken vrij krijgen en daarna weer gaan trainen om vervolgens opnieuw een soort mini-zomerstop in te gaan. Maar als je kritisch bent op wat je dit oplevert, is deze manier van het inrichten van de zomerstop dan wel de beste? Zeker voor jeugdspelers staat het hele jaar namelijk al in het teken van voetbal. De discussie mag en moet gaan over het nut van die knip in de zomerstop. Ik heb vanuit mijn werk bij de KNVB veel wetenschappelijke rapporten gezien over wat rust met een kind doet, en ben daardoor van mening dat we de inrichting van de zomerstop onder de loep mogen nemen. Als je het mij vraagt, is het beter om kinderen langer rust te geven, zodat ze ook tijd krijgen om met de groeispurt om te gaan. Of je geeft ze eventueel een bescheiden programmaatje mee voor in de zomer. Door niet te werken met een knip, ben je je spelers wel langer 'kwijt'. Tegelijkertijd zorg je er wél voor dat ze frisser terugkomen aan het begin van de voorbereiding.'

Vliegreuren

'Zijn kinderen eenmaal terug op de club, dan willen wij met ingang van volgend seizoen de trainingsarbeid opschroeven. We gaan met de jeugdteams van zes trainingsuren naar tien trainingsuren. Deze vermeerdering van vier uren is verdeeld over twee extra uren op het veld, met daarnaast twee ontwikkeluren. Bij dat laatste kun je denken aan een uur judo, een uur kickboksen, maar ook video-analyse valt daaronder. In Onder 13, ons jongste team, gaan we naar viermaal twee uur trainen per keer. Voetbal is en blijft een ervaringssport. Om kinderen de kans te geven die ervaring op te doen en het voetbalspel goed aan te leren, zullen we vooral veel vliegreuren moeten maken. De winst die te boeken is, ligt vooral op het kwantitatieve vlak, we kunnen méér doen. De opleidingen in Nederland zijn nog steeds heel goed. Wat dat betreft zijn we een aantal jaar geleden, toen de prestaties van het Nederlands Elftal tegenvielen, dan ook totaal onnodig in paniek geraakt. Natuurlijk, we zullen goed monitoren wat het vermeerderen van trainingsbelasting betekent voor jeugdspelers, daar speelt de Performance Coach een rol in. Maar alleen door het verhogen van het aantal trainingsuren kunnen we spelers meer vliegreuren laten maken.'



Ruimte

'Bij Go Ahead Eagles werken we komend seizoen met vier jeugdteams (Onder 13, 15, 17 en 19). Op termijn willen we hier ook graag weer een Onder 14 en Onder 16 aan toevoegen. Bij alle jeugdteams komen, als je praat over opleiden, elementen terug waar de club bekend om staat: het spelen van technisch goed voetbal, met aanvallende intenties, met druk op de bal. Stuk-voor-stuk zaken die al in het spel van het eerste elftal verweven zijn. Deze principes komen in de jeugdopleiding terug, maar we leggen ze niet te veel vast. Jeugdtrainers krijgen de kaders aangeboden waarin gewerkt wordt, maar daarbinnen krijgen ze zelf ruimte om na te denken over de wijze waarop dat moet gebeuren. De jeugdtrainers zijn tenslotte de experts op het gebied van hun eigen leeftijdsgroep. Onderling vindt beïnvloeding plaats doordat we maandelijks een thema-avond met elkaar beleggen, waarbij een onderwerp wordt behandeld ter verdieping van het trainerschap. Een voorbeeld: op welke manier kunnen we krachttraining omzetten in explosiviteit? Maar ook onderwerpen als het voeren van een slechtnieuwsgesprek en de samenhang tussen de werking van de hersenen en de uitvoering bij de spieren komen aan de orde.'

'Alleen door het verhogen van het aantal trainingsuren kunnen we spelers meer vlieguren laten maken'

Vijf seconden

'Twee onderdelen uit onze manier van spelen komen nadrukkelijk terug op de trainingen. Om te beginnen is dat het feit dat we alle trainingsvormen willen koppelen aan een omschakelmoment. Dus als verdedigen centraal staat op een training, komt daar gelijk ook een deel omschakelen bij. Dit heeft als doel dat spelers beter leren om deze momenten aan elkaar te linken. En dat is nodig, want veel wedstrijden worden in de omschakeling beslist. Dit omschakelen van aanvallen naar verdedigen gebeurt bijvoorbeeld bij het hanteren van de welbekende vijfsecondenregel. Die regel is leuk, echter als je vervolgens de bal binnen een paar seconden weer verspeelt, ben je weinig opgeschoten.'

Kijkgedrag

'Om te voorkomen dat we de bal gelijk weer kwijtraken, proberen we spelers in de jeugdopleiding te beïnvloeden en die principes helpen daarbij. Een voorbeeld van zo'n principe: als we de bal veroveren, moeten de eerste drie passes in elk geval naar iemand met hetzelfde kleur shirt. Stel dit lukt, dan kun je daarna iets gaan zeggen over de juiste keuze die aan de bal gemaakt wordt. Kan er gelijk diep worden gespeeld, of is eerst een breedtebal de beste optie waarna de bal in de diepte volgt? Bij het aanspelen van een medespeler of bij het maken van de juiste keuze aan de bal, komt kijkgedrag om de hoek. Het scannen van je omgeving, al voordat je de bal krijgt, daar is veel aandacht voor. Des te beter je weet waar je staat ten opzichte van de tegenstanders en je medespelers, des te beter de keuze is die je maakt zodra je de bal krijgt aangespeeld. Die vijfsecondenregel geldt dus niet alleen vooraf, maar juist ook achteraf, dus nadat je de bal terug hebt veroverd. Wat ga je er dan mee doen?'

'De discussie mag en moet gaan over het nut van die knip in de zomerstop'



Jelmer Sevenster startte als trainer in het jeugdvoetbal bij VV Rood Geel en kwam via SC Leovardia en Blauw Wit '34 in de jeugdopleiding van Cambuur terecht. Voor het seizoen 2018/2019 is hij overgestapt naar Go Ahead Eagles, waar hij is aangesteld als Performance Coach. In die rol is hij verantwoordelijk voor alle fysieke trainingen van de jeugd, de eerste en tweede selectie. Tevens assisteert hij de Onder 19. Sevenster studeerde Sportgezondheid en Management aan de ALO in Groningen en is bijgeschoold in de fysieke ontwikkeling door cursussen als NSCA Strength and Conditioning Coach, TC III, NGS Sportmassage en Fysieke Trainer Voetbal.

Groeispurt

Jelmer Sevenster: 'Voor de jeugdopleiding van Go Ahead Eagles heb ik een adviserend beleidsstuk geschreven. In dit plan gaat het om drie groepen: spelers vóór de groeispurt, spelers in de groeispurt en spelers ná de groeispurt. Op basis van groeiberekeningen die we uitvoeren, worden spelers over deze groepen verdeeld. Dit indelen kan per elftal, waarbij bijvoorbeeld de Onder 15 wordt verdeeld, maar je kunt er ook voor kiezen om (op de Onder 19 na, want die zijn uit de groeispurt) de opleiding als totale groep te zien en die op te delen. De groepen die vervolgens ontstaan, zijn leidend voor hetgeen we ze aanbieden. Vóór de groeispurt gaat het dan vooral over algemene bewegingsvormen, zoals klauteren en klimmen, stoeien, et cetera. Ook komen spelvormen zoals tikkertje aan bod, of doen we vormen waarbij spelers een bal naar elkaar overspelen en tegelijkertijd een tennisbal overgooien en vangen. Op die manier wordt ook de oog-handcoördinatie getraind. Het aanbieden van deze vormen heeft steeds als doel om van spelers completere atleten te maken.'

Aansluiten

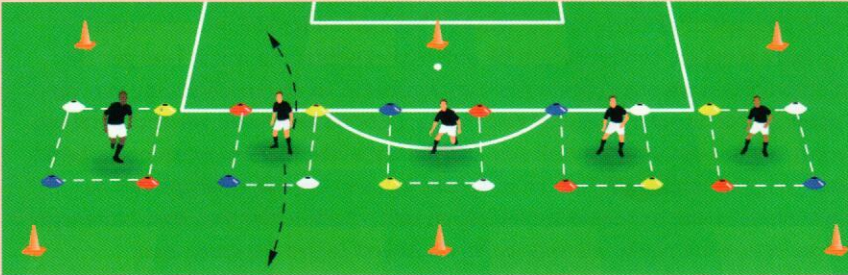
'Wanneer een speler in de maximale groeifase zit van zijn ontwikkeling, is hij fysiek minder belastbaar en hij loopt daarom een verhoogd risico op blessures. Bij deze groep spelers die zich dus in de groeispurt bevindt, staan stabiliteit en flexibiliteit centraal. Vooral jongens die in Onder 15 spelen, horen bij deze groep. Bij het indelen van het team krijg je groepjes van ongeveer vijf spelers waar we mee aan het werk gaan. Met de groep Onder 15-spelers die na de groeispurt zit, kunnen we een stuk intensiever aan het werk. Dit geldt nog meer voor jongens vanaf Onder 17. Bij die leeftijdsgroep voegen we krachttraining toe aan het programma en bieden, zowel binnen in het honk als buiten op het veld, diverse oefeningen aan. Hierbij staan core-stabiliteit en een goede technische uitvoering van kracht-oefeningen voorop. Op het veld spelen we kleinere positiepelletjes, waarin de nadruk ligt op het omzetten van kracht naar voetbalspecifieke handelingen. In de Onder 19 wordt de krachttraining nóg meer sportspecifiek, en komt er een deel explosiviteit bij. Wel willen we voorkomen dat spelers 'in de gewichten hangen' en de krachttraining vindt ook hier vanuit coördinatie plaats (zie kader Kracht + Omzetten).'

Agility

'Over het algemeen kun je stellen dat zaken als coördinatie en voetenwerk getraind kunnen worden door bijvoorbeeld hordes of speedladders te gebruiken. Het nadeel van deze vormen is echter dat ze geïsoleerd zijn, omdat agility ontbreekt. Agility is het reageren op iets waar je zelf geen invloed op hebt, denk aan een tegenstander, een bal of een medespeler. Wanneer spelers op de training door een speedladder gaan, weten ze precies wanneer welke beweging ingezet moet worden en ook hoe dat

hoort te gebeuren. In een wedstrijd ligt dit anders, omdat daar factoren aanwezig zijn waar je zelf geen controle over hebt. Spelers maken in de wedstrijd een keuze op basis van wat ze waarnemen, daarom vinden we dat die waarneming er ook op het trainingsveld bij hoort. De combinatie van iets waarnemen, de keuze maken en de daarbij de juiste beweging of techniek toepassen is wat in iedere training terug moet komen, zowel op technisch en tactisch als op fysiek vlak.'

Algemene bewegingsscholing: Agility vorm onder- en bovenbouw



Organisatie

- 6 pylonen
- 5 witte, blauwe, gele en rode dopjes

Inhoud

- in elk veldje is een speler actief
- elke speler maakt ongeveer 6 tot 8 herhalingen
- de trainer noemt een kleur van een dopje, die door de speler met de voeten aangetikt wordt
- na 6-8 herhalingen stapt een nieuwe speler in het vierkant

Methodiek

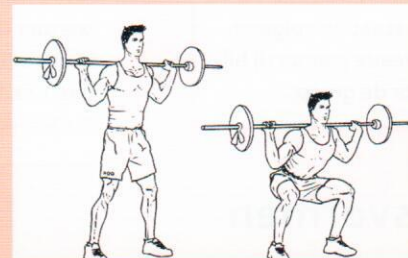
- in plaats van alleen een kleur, noemt de trainer een getal (1, 2, 3 of 4) waarbij elk getal staat voor een kleur die aangetikt wordt
- verschil maken tussen even en oneven, waarbij de speler na het horen van 1, 3, 5, et cetera naar de ene achterlijn sprint, en na het horen van 2, 4, 6, 8 et cetera naar de andere kant sprint
- in plaats van kleuren te benoemen (verbaal) kan de trainer door het laten zien van kleuren, of door het maken van bewegingen (non-verbaal) aangeven welke kleur aangetikt moet worden
- spelers een (eenvoudige) rekensom laten maken, waarbij ze (afhankelijk van of de uitkomst een even of oneven getal is) naar een bepaalde kant sprinten
- wedstrijdelement toevoegen: spelers die naar de verkeerde kant sprinten moeten opdrukken (waarbij ze wel de optie hebben om zichzelf te corrigeren indien ze een lijn nog niet zijn gepasseerd > Agility)
- grondvormen van bewegen toevoegen voor de onderbouw, waarbij de beweging of uitgangspositie die genoemd wordt (buik, rug, planken, springen, squat et cetera) zo snel mogelijk uitgevoerd moet worden

Kracht + omzetten:

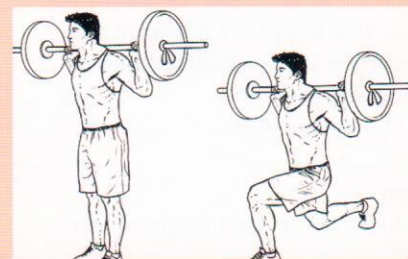
'Om de krachttraining zo effectief mogelijk in te vullen, hebben we gekozen om de krachttraining zoveel mogelijk op het veld te doen. Deze training vindt plaats op de dinsdag en valt samen met de VCT. Core-stability wordt op overige dagen als onderdeel van de warming-up getraind. Vervolgens zetten we dit per training om naar een coördinatievorm, in positiespel of tijdens VCT-sprints. Dit heeft als doel om kracht steeds om te zetten in snelheid en voetbalspecifieke handelingen.'

Explosief uitvoeren:

- Mini-band walk: 2 x 10 L/R
- Mini-band walk backwards: 2 x 10 L/R
- Mini-band sidestep: 2 x 10 L/R
- Barbell back squat: 4 x 6
- Barbell lunge: 2 x 6 L/R



Barbell back squat



Barbell lunge

'Spelers maken in de wedstrijd een keuze op basis van wat ze waarnemen, daarom vinden we dat die waarneming er ook op het trainingsveld bij hoort'

Onder 15



Tristan Berghuis (UEFA B Youth) speelde vanaf zijn tiende in de jeugdopleiding van Vitesse. Tevens kwam hij uit voor de nationale jeugdelftallen Onder 15 en Onder 16. Ondanks stages bij Chelsea en Tottenham Hotspur besloot hij op zijn zestiende naar PSV te gaan. Via omzwervingen bij Vitesse, PEC Zwolle en De Graafschap kwam Berghuis weer bij de amateurs terecht. Bij Go Ahead Eagles is hij sinds het seizoen 2016/2017 werkzaam als jeugdtrainer en staat hij volgend jaar voor het tweede jaar op rij bij de Onder 15 voor de groep.

Specifiek (herhalen)

Tristan Berghuis: 'Al vanaf het begin van het seizoen werken we met Onder 15 in thema's. We zijn een week lang specifiek bezig om spelers een bepaald onderdeel uit het voetbal aan te leren. Op het aanvallen, verdedigen en de omschakelmomenten wordt heel gericht getraind en zo ontwikkelen we onze speelwijze. Een voorbeeld: in de omschakeling van verdedigen naar aanvallen is 'Spelverplaatsing' een thema. Door de hele week gericht te trainen (zie trainingsvorm 2) zie je binnen die week een enorme ontwikkeling. Een tweede voorbeeld: in aanvallen kan het gaan om het creëren en uitspelen van een overtal, overlaps van de backs, underlaps/overlaps van onze middenvelders en individuele acties van onze buitenspelers. Dit maakt ons spel dynamisch, iets wat we bij Go Ahead Eagles erg graag zien.'

Ontdekkend

'De creativiteit van het individu staat bij mij hoog in het vaandel, spelers moeten ruimte krijgen om het spel zelf te ontdekken. In de thema's die we aanbieden kan er een +1 plaatsvinden. We bieden een thema aan, in de week of weken die volgen komt dat thema terug maar wordt er een verdieping aangebracht. Een voorbeeld hiervan is de wijze waarop we met de vijfsecondenregel omgaan. Het gelijk drukzetten na balverlies is de eerste stap, in de week of weken daarna gaan we opnieuw met dit thema aan de slag maar behandelen dan óók wat je in de vijf seconden gaat doen nádat je de bal heroverd hebt. Dit noem ik de 5 + 5 regel.'

Trainingsvormen

1. Duel 1:1

A: In deze vorm worden verschillende manieren van aannemen getraind, waarbij spelers dribbelen door een van de twee poortjes. De verschillende aannemes voor de speler in het geel zijn:

1. Open aanname binnenkant voet
2. Buitenkant voet
3. Over je standbeen
4. Hoog balletje (lobje), bal snel naar de grond brengen

B: Vervolgens wordt er 1:1 gespeeld, waarbij onder passieve druk van de rode speler (die frontaal inloopt) bewegingen worden aangeleerd. De speler in het rood geeft een strakke pass naar de speler in geel, en zet na de pass gelijk druk vooruit. Van passieve druk is maar kort sprake, er wordt snel overgegaan naar vol druk.

C: Tijdens het vol drukzetten geeft de rode speler een strakke pass naar geel. Hierna wordt 1:1 gespeeld, waarbij geel kan scoren tussen de beide oranje pylonen (die links en rechts van geel staan opgesteld). Rood mag de bal afpakken en scoren in een van de andere poortjes. Afpakken én scoren telt voor 2 punten. Er wordt na een aantal herhalingen van positie gewisseld.

Afwisselend

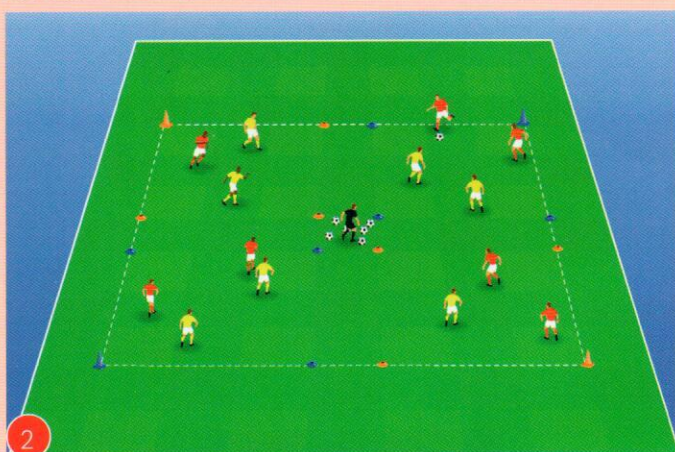
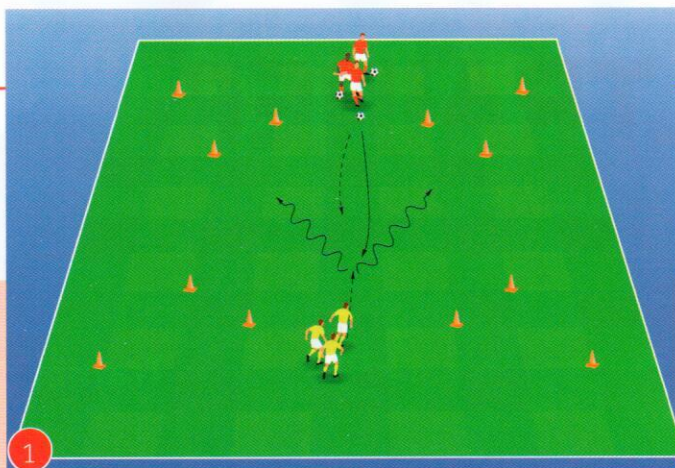
'In de manier waarop we bij Go Ahead Eagles willen spelen, zijn technische vaardigheden enorm belangrijk en in trainingen zie je dit bij ons terug. In het eerste deel van de training komen veel techniekvormen aan de orde. Dan gaat het om het actief beheersen van de bal, het verwerken van de bal en het passen en aannemen van de bal. In deze techniekvormen maken we onder andere onderscheid door situaties te behandelen waarin de tegenstander afwisselend voor (zie trainingsvorm 1), naast of achter je is. Elke situatie vraagt immers om een andere keuze. We oefenen dit geïsoleerd om de beweging onder de knie te krijgen, maar gaan al snel over in kleine vormen 1:1 en 2:2 waarbij weerstand is ingebouwd. Dit laatste is belangrijk, omdat je met name onder weerstand logische technische handelingen uitvoert. Spelers maken keuzes en bewegingen die het beste passen bij henzelf, maar ook bij wat er in een specifieke situatie in de wedstrijd wordt gevraagd.'

Coaching

- 'Haal de snelheid uit de pass, doe je aanname op gevoel.'
- 'Kom in je aanname naar de bal, ga naar de bal toe.'
- 'Kijk bij het dribbelen omhoog, waar is je tegenstander?'
- 'Ga je tegenstander voorbij, gebruik schijnbewegingen en scoor.'

Methodiek

- teams tegen elkaar laten spelen en de scores optellen aan het eind
- de verliezers een opdracht geven
- de winnaars nemen een 1-0 voorsprong mee naar het volgende onderdeel
- varieer in afstanden (afhankelijk van het niveau)
- indelen op basis van biologische groepen



2. Spelverplaatsing

Doelstelling

- het snel verplaatsen van het spel na balverovering, en vervolgens balbezit houden
- het creëren van een overtal rondom de bal, zodat er altijd een goed positie spel gespeeld kan worden
- spelers aanleren om ruimte te zien (doordat ze moeten letten op de andere vierkanten/ruimtes in het veld)

Inhoud

- er wordt gespeeld in 1 groot vierkant; binnen dat vierkant heeft elk team twee kleinere vierkantjes en probeert na anderhalve minuut om de bal in hun vierkant te krijgen (dit levert een punt op)
- de spelers mogen zich vrij bewegen over het hele veld
- in dit voorbeeld horen de blauwe vierkanten (1 pylon en 3 dopjes) bij de gele partij
- als een bal uit is, speelt de trainer een nieuwe bal in

Coaching

- 'Waar ligt de ruimte?'
- 'Is er een overtal?'
- 'Hoe is de veldbezetting, kan er verplaatst worden?'

Opmerkingen

- variëren met de ruimte (kleiner of groter maken)
- variëren met de aantallen (bijvoorbeeld 6:6 + 2 in plaats van 7:7)
- variëren met de tijd (1 minuut in plaats van anderhalve minuut)
- actief coachen dat men nog 30, 20 of 10 seconden de tijd heeft (dit verhoogt de beleving), bovendien worden spelers daarmee uitgedaagd om nóg feller te verdedigen (jagen). Kun je ook dan in balbezit rustig blijven en het overzicht behouden?

3. Partijspel 4:4 + 4 indribbelende kaatsers

Doelstelling

- verbeteren van spelverplaatsing in zowel diepte, breedte als diagonaal

Organisatie

- er wordt gespeeld op een veld zo groot als de dubbele lengte van de zestienmeter, met een strook vijf meter naar binnen
- 2 grote doelen, 12 pylonen en 12 hesjes in 3 verschillende kleuren

Inhoud

- 3 teams, partijtjes van 3 minuten (tijd is variabel)
- na 3 minuten wordt er gerouleerd (dus dan wordt geel of rood de kaatsende partij)
- het aantal doelpunten wordt geteld; het team dat de meeste punten heeft, wint
- kaatsers mogen indribbelen en scoren, of een assist geven waarna beide teams een punt scoren (zie voorbeeld in de tekening, waarbij blauw samen met geel een punt krijgt)
- de kaatser mag (maximaal 1 tegelijk) in het veld komen
- de kaatser moet na zijn indribbelactie gelijk terug naar zijn positie (dat geeft een andere kaatser de mogelijkheid om in te dribbelen)
- het is niet verplicht om via een kaatser te spelen of te scoren
- de kaatsers mogen gewoon worden aangevallen in hun gebied
- de kaatsers mogen ook naar elkaar spelen

Coaching

Waar het in de eerste twee vormen ging om de aannames, de dribbels en het passeren in 1:1, met steeds de nadruk op een goede uitvoering, wordt nu het rendement meer van belang. De trainer-coach geeft (meestal in situatieve stopmomenten) vooral feedback op de uitvoering, op het rendement van de acties en deelt veel complimenten uit.

- 'Hoe is je aanname?'
- 'Hoe gaat je dribbel?'
- 'Lukken je bewegingen en kom je er voorbij?'
- 'Waar ligt de ruimte en hoe komen we daar?'
- 'Speel je een pass over de grond of moet de bal juist door de lucht?'

DE VOETBALTRAINER, HÉT VAKPORTAAL VOOR EN DOOR TRAINERS

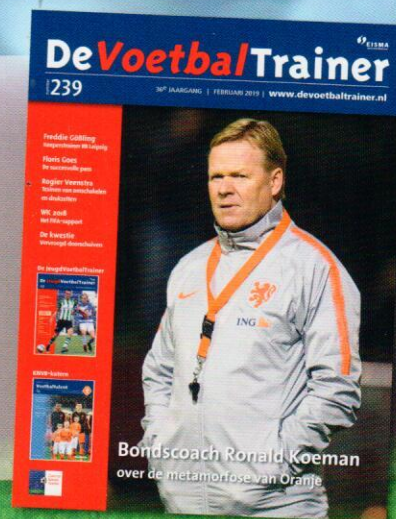
Vakblad De Voetbaltrainer

Al 35 jaar hét vakblad voor voetbaltrainers.

Verschijnt acht keer per jaar op de mat.

Abonnement € 125 p.j.

Inclusief gratis abonnement op CoachVak,
het digitale kennisplatform van De Voetbaltrainer.



De TrainingsPlanner

Online trainingsplanner
met 1000+ oefenvormen

en trainingen. Kies voor een
individueel trainersabonnement of
een clubabonnement. Vanaf € 50 p.j.



Tactics Manager

Teken je eigen
opstellingen! Ideaal
tekenprogramma
voor trainers.

Eenmalig € 79,50



De Mediatheek

Online database
met wedstrijdvi-
deo's en interviews
Online database.

Vanaf € 40 p.j.



De **Voetbal** Trainer
www.voetbaltrainer.nl

