

De JeugdVoetbalTrainer

nummer **70**

10^e JAARGANG | MAART 2020 | www.devoetbaltrainer.nl

Zelfregulatie in pupillenvoetbal

Douwe Jan van der Wal

Alphense Boys

Opleidingsvisie van beste
amateuropleiding

Totstandkoming van spelprincipes

Dennis van den IJssel

Vier trainingsavonden bij VVW

Sander Lobbes

Jeugdopleiding Helmond Sport

Principes als
rode draad

Hoofd Opleiding

Nick Bronzwaer

Onder 13

Glenda van Lieshout

Onder 14

Nyron Wau



Praktische toepassingen

Zelfregulatie in het pupillenvoetbal

Waarom zou je als jeugdtrainer zelfregulatie bij je spelers willen stimuleren? Is dat alleen interessant voor topamateurs en Betaald Voetbal Organisaties (BVO's)? Of kan zelfregulatie ook gestimuleerd worden bij een amateurclub die werkt met welwillende vrijwillige trainers?

Wat is het?

Zelfregulatie is het vermogen om je eigen leerproces te sturen en te reguleren ⁽¹⁾. Dat klinkt heel abstract, maar dit proces bestaat uit verschillende vaardigheden die aangeleerd kunnen worden aan jeugdspelers, zoals reflecteren, doelen stellen, plannen, monitoren en evalueren.

Waarom van belang?

Het leren van deze vaardigheden is van groot belang voor jeugdspelers. Enerzijds, omdat zij zich hierdoor doelgerichter en effectiever kunnen ontwikkelen als voetballer. Het blijkt namelijk dat goede atleten zelfregulerende vaardigheden verder hebben ontwikkeld dan atleten die minder goed presteren ⁽²⁾.

Anderzijds is het ook waardevol, omdat spelers profijt kunnen hebben van deze vaardigheden op school of in andere situaties in het dagelijks leven. Zo is zelfregulatie een krachtige voorspeller van de kwaliteit van leren ⁽³⁾. Het blijkt dat kinderen die hogere cijfers halen op school, meer zelfregulerende vaardigheden inzetten dan kinderen die lagere cijfers behalen ⁽⁴⁾.

Voor jeugdtrainers is vooral het eerste punt interessant. Zelfregulatie kan spelers helpen om zich doelgericht en effectief te ontwikkelen als voetballer. Maar hoe doe je dat dan?

Stimuleren door coaching

Bij de Regionale Voetbal Academie (RVA) zijn wij aan de slag gegaan om zelfregulatie te stimuleren bij jeugdspelers van 6 tot 13 jaar. In eerste instantie richtten wij ons daarbij vooral op de coaching. Zo kan een trainer vragen stellen om spelers aan te zetten om te reflecteren, doelen te stellen etc. Een voorbeeld hiervan is dat de trainer vraagt: 'Wat ging goed bij deze oefening en wat ging nog niet zo goed (reflecteren)? Waar zou jij nog beter in willen worden (doelen stellen)?'

Voor voetbalverenigingen is het lastig gebleken om trainers hierin op te leiden, omdat het erg tijdsintensief is en het verloop onder trainers is hoog. Daarnaast kan ik mij voorstellen dat veel amateurclubs werken met welwillende ouders of jonge onervaren trainers, die hun handen al vol hebben aan het draaiende houden van de oefening en alle uitdagende pedagogi-

sche en didactische aspecten van het training geven. Laat staan dat zij dan aandacht kunnen besteden aan het stimuleren van zelfregulatie. Hoe kan in een dergelijke situatie zelfregulatie dan toch gestimuleerd worden?

Zelfregulatie integreren

Vanuit deze vraag zijn wij gaan inventariseren of het mogelijk is om zelfregulatie bij spelers te stimuleren, ongeacht de trainer die voor de groep staat. Dat zou kunnen op het moment dat de vaardigheden reflecteren, doelen stellen, plannen, monitoren en evalueren, geïntegreerd kunnen worden in de organisatie van de training.

Dat hebben wij bij de RVA gedaan door de structuur van de trainingen aan te passen. Zo bestaat iedere training uit een spelergestuurd deel en een trainergestuurd deel. Bij het spelergestuurde deel heeft de speler het initiatief en bepaalt de speler wat hij/zij wil leren en welke oefeningen daarbij passen. Om dit in de organisatie te integreren en spelers hierbij te helpen wordt er gewerkt met het 'RVA Keuzebord' (zie afbeelding 1).

Dit is een magneetbord waarbij spe-

1: Zimmerman, 2000

2: Jonker, Elferink-Gemser, Visscher, 2012

3: Pape & Wang, 2003

4: Cleary & Chen, 2009

lers aan het begin van de training met een magneet kunnen aangeven welke twee oefeningen (van vijftien minuten) zij het eerste halfuur van de training willen gaan doen. Er zijn slechts acht vakjes per oefening, dus als acht spelers voor een bepaalde oefening hebben gekozen, dan zit de oefening vol.

Nadat zij de keus hebben gemaakt, krijgen zij een stempel op hun hand in de kleur van de gekozen oefening. Zo kunnen ook de jongste spelers onthouden welke oefening zij gekozen hebben. Vervolgens zoeken zij de oefening op die ze gekozen hebben en gaan ze samen met een trainer aan de slag. Na vijftien minuten klinkt er een fluitsignaal en draaien zij door naar de volgende oefening die zij gekozen hebben.

Vrijheid of structuur?

Essentieel bij deze manier van werken is dat er veel structuur wordt geboden. Spelers stimuleren om hun eigen leerproces te sturen en te reguleren, betekent niet dat je ze alle vrijheid moet geven en dat ze alles zelf kunnen bepalen. Vaak betekent het zelfs het tegenovergestelde: waar je spelers

meer vrijheid geeft, moet je veel beter nadenken over de structuur en de kaders.

Je kunt dan denken aan het uitzetten van oefeningen op kleur, linksom (geel) en rechtsom (rood). Spelers met bal starten bijvoorbeeld altijd bij een grote pylon. Een pylon waar je moet passeren wordt altijd met middelgrote pylonen uitgezet. Hesjes worden altijd in een korf naast de partijvorm geplaatst, waar ze na gebruik ook weer in gestopt worden.

Door aan de ene kant alle randvoorwaarden te structureren, kunnen spelers meer verantwoordelijkheid krijgen in het leerproces. De mate van verantwoordelijkheid kan vervolgens opgebouwd worden. Zo wordt er bij de RVA soms bewust voor gekozen om bij de oefeningen bij het spelergestuurd deel niet te werken met een trainer. De spelers lopen naar de oefening toe en kunnen er door middel van een kijkwijzer (zie afbeeldingen 2, 3 en 4) achter komen wat zij moeten doen, ze kunnen zelf bepalen op welk niveau zij de oefening willen uitvoeren (brons, zilver, goud) en ze kunnen elkaar tips geven (tips van de trainer).

RVA Keuzebord

Zelf kiezen waar je beter in wilt worden!

Dribbelen als Messi	Kappen en passeren als Robben
Scoren als Ronaldo	Passen en aannemen als Iniesta
Spelen in Camp Nou	Verdedigen als Sergio Ramos

1

Keuzebord stimuleert

Recent hebben wij een (ontwerpgericht) onderzoek gedaan naar de praktische uitvoerbaarheid van het werken met het RVA Keuzebord bij ONS Sneek. ONS Sneek is een geschikte club om dit onderzoek uit te voeren, omdat zij al jaren actief bezig zijn om nieuwe ontwikkelingen te integreren in de manier van werken in de jeugdopleiding. Daarbij is onderzocht in hoeverre spelers ervaren dat zij door

Verdedigen als Sergio Ramos

De oefening: Man-United

Tip van de trainer

- Wanneer je aanvallert bent geweest, schakel direct om!
- Dwing de tegenstander één kant op
- Sta door je knieën, zodat je snel kunt draaien

De aanvallert passeert de verdediger en probeert op het diagonale doeltje te scoren

Er moet binnen vijf seconden gescoord worden, anders telt het niet

De aanvallert mag nu op beide doeltjes scoren

2

Kappen en passeren als Robben

De oefening: Koppelvoetbal

Tip van de trainer

- Maak gebruik van kappen en draaien om het vrije doeltje te vinden
- Maak een schijnbeweging en zet dan de kap in
- Maak na de kapbeweging een versnelling

Je speelt 1 tegen 1 en probeert te dribbelen door de doeltjes

Voor iedere dribbel krijg je een punt. Wordt de bal afgepakt? Dan wordt jij verdediger

Wie het eerste vijf punten heeft, heeft gewonnen

3

Passen en aannemen als Iniesta

De oefening: Mikken en vooruit draaien

Tip van de trainer

- Geef een strakke pass over de grond
- Speel de bal op het verste been, zodat hij/zij gelijk kan draaien
- Zet een stap opzij, vraag de bal en neem de bal daarna direct vooruit aan

Pass de bal door de gele hoedjes. De ander draait vooruit open door de hoedjes.

Je mag de bal nu maximaal twee keer aanraken

In plaats van opendraaien, maak je nu een 1-2 bij ieder hoedje

4

middel van het werken met het Keuzebord kunnen werken aan de vaardigheden 'doelen stellen' en 'plannen', in hoeverre het hen stimuleert om zich bewust te worden van hun eigen vaardigheden (reflecteren) en in hoeverre de speler autonomie ervaart op organisatorisch en cognitief niveau.

Het onderzoek leverde interessante inzichten op. Wij hadden verwacht dat jonge spelers veel verschillende motieven zouden hebben om voor een bepaalde oefening te kiezen. Welke oefening kiest mijn vriendje? Van welke speler ben ik fan, wil ik liever Ronaldo of liever Messi worden? Of bij nog jongere kinderen, welke kleur oefening vind ik het mooist?

Uit de interviews met spelers bleek echter, dat spelers op een heel jonge leeftijd al heel bewust en goed doordacht voor een bepaalde oefening kiezen. Dit proces begint vaak met het reflecteren (waar ben ik goed in, en waar ben ik nog minder goed in?). Zo geeft een speler aan dat hij hierbij vooral kijkt naar zijn prestaties tijdens wedstrijden. Ook gaven spelers aan dat het voor hen de voorkeur heeft om op het RVA

Reflecteren

Respondent (R): 'Als je dat tijdens de wedstrijd gewoon doet, dan weet je toch dat je daar goed in bent. Als je bijvoorbeeld een goal scoort, dan weet je dat je dat goed kunt.'

Interviewer (I): 'Als je dingen nog minder goed kunt, hoe kom je daar dan achter?'

R: 'Gewoon hetzelfde, dat kun je wel merken in de wedstrijd en dan ga ik er gewoon met training op oefenen.'

Keuzebord voor oefeningen te kiezen waar zij nog beter in willen worden, in plaats van voor oefeningen die zij al goed kunnen.

Wanneer hun werd gevraagd hoe zij vervolgens aan het gekozen doel wilden werken, gaven ze aan dat ze de oefening op het RVA Keuzebord kiezen die past bij hun gestelde doel (plannen).

Doelen stellen

I: 'Je geeft aan dat je vaak datgene kiest waar je nog niet zo goed in bent. Je kunt er ook voor kiezen om juist iets te gaan doen waar je al heel goed in bent, waarom kies je daar meestal niet voor?'

R: 'Nou, dat is veel handiger. Omdat alles waar je goed in bent, daar ben je al goed in en dan is het dus heel makkelijk voor je en dan zoek je geen uitdaging op.'

Spelers zijn dus in staat om op heel jonge leeftijd al kritisch te kijken naar hun eigen vaardigheden en om op basis daarvan doelen te formuleren en een plan te maken om aan deze doelen te werken. Door te werken met het RVA Keuzebord, worden spelers gestimuleerd om deze vaardigheden in te zetten.

Spelersboekje

Iedere speler is anders. De ene speler kan heel goed reflecteren, doelen stellen en hiermee aan de slag gaan, terwijl een andere speler daar veel meer moeite mee heeft. Ook kan het voorkomen dat spelers helemaal niet gewend zijn om op deze manier te werken. Zij verwachten dat, wanneer zij op training verschijnen, de trainer hun precies vertelt wat ze moeten doen.

Om spelers hierbij te helpen kan met een spelersboekje gewerkt worden (zie de afbeeldingen op deze pagina's, red.). In dit spelersboekje wordt het reflecteren, doelen stellen, plannen, monitoren en evalueren heel expliciet gestimuleerd. Aan het begin van een periode van bijvoorbeeld tien weken scoren de spelers zichzelf op verschillende vaardigheden (reflecteren). Vervolgens noteren zij aan welk doel ze de komende drie weken willen werken. Ook beschrijven zij op welke manier ze dat willen gaan doen. Hoe wil je dat gaan oefenen en hoe vaak ga je dat doen (plannen)? Na afloop van iedere training monitoren zij dit leerproces. In hoeverre heb je aan je doel gewerkt en in hoeverre heb je inzet getoond? Iedere drie weken blik-



5 AFSPRAKEN VAN DE RVA EEN OFFICIËLE RVA SPELER WORD JE NIET ZOMAAR

- ✓ Wanneer ik iets niet weet, probeer ik het eerst zelf en daarna vraag ik anderen
- ✓ Ik ga mijn best doen om anderen te helpen om beter te worden
- ✓ Ik doe mijn best, ook al zit het tegen
- ✓ Ik ga nieuwe dingen proberen en het maakt niet uit als ik iets niet weet of als er iets fout gaat
- ✓ Ik ga mijn best doen om deze cursus beter te worden



HANDTEKENING SPELER:

HANDTEKENING TRAINER:

5

ken zij terug op het leerproces. Heb je je doel bepaald, waarom is dit wel of niet gelukt? Vervolgens kunnen zij hun doel of strategie bijstellen.

Conclusie

Voor veel clubs is het lastig om zelfregulatie bij spelers te stimuleren, omdat zij werken met welwillende vrijwilligers en jonge onervaren trainers. Zelfregulatie kan echter ook gestimuleerd worden door dit te integreren in de organisatie van de training. Clubs kunnen dit doen door bijvoorbeeld één training per week anders in te richten, met een spelergestuurd deel en een trainergestuurd deel. Tijdens dit spelergestuurde deel kan gebruik worden gemaakt van het RVA Keuzebord of een vergelijkbare tool die spelers stimuleert om te werken aan hun persoonlijke doelen.

De mate van verantwoordelijkheid die spelers krijgen in dit proces kan enerzijds worden uitgebreid door te werken met kijkwijzers, waarbij de trainers enkel een ondersteunende rol hebben. Anderzijds kunnen spelers meer ondersteuning krijgen door te werken met een spelersboekje.

Het vervolg

Het integreren van zelfregulatie in de organisatie betekent niet dat een trainer overbodig wordt. De rol van de trainer blijft essentieel en wordt mis-

DE 6 OEFENVORMEN VAN RVA

Dribbelen als Messi of Scoren als Ronaldo? Geef aan waar jij al goed-en waar je nog minder goed in bent.

DRIBBELEN ALS MESSI

- 1 ELKE STAP DE BAL AANRAKEN
- 2 KLIK OVER DE BAL HEEN
- 3 JE WEEFT VAN RICHTING TE VERANDEREN



KAPPEN EN PASSEREN ALS ROBBEN

- 1 JE MAAKT EEN SCHUINBEWEGING
- 2 VERSNELLING
- 3 HERKENNEN VAN DE RUIMTE



PASSEN EN AANNEMEN ALS INIESTA

- 1 JE NEEPT DE BAL MEE NAAR DE RUIMTE
- 2 JE PAST DE BAL HARD EN NAUWKEURIG
- 3 HANDELINGSSNELHEID



SCOREN ALS RONALDO

- 1 SCOREN UIT EEN DRIBBEL
- 2 SCOREN UIT EEN VOORZET
- 3 SCOREN VANUIT EEN AFSTANDSSCHOT



VERDEDIGEN ALS RAMOS

- 1 JE DOET ER ALLES AAN OM DE BAL AF TE PAKKEN
- 2 OP ARMLENGTE VAN DE TEGENSTANDER
- 3 STAAT IN DE VERDEDIGINGSHOUDING



SPELEN IN CAMP NOU

- 1 JE OVERLEGT MET MEDESPELERS
- 2 JE HELPT MEDESPELERS VERDEDIGEN
- 3 JE LOOPT VRIJ EN VRAAGT DE BAL



6



WEEK 1 T/M WEEK 3

HET RVA KEUZEBORD ZELF KIEZEN WAAR JE BETER IN WILT WORDEN!

Dribbelen als Messi of Scoren als Ronaldo? Welke vaardigheden wil jij graag beoefenen? Maak hieronder jouw keuze en geef aan waar je aan wilt werken.



WAAR WIL JE BETER IN WORDEN?

7

WEEK 4 T/M WEEK 6

HET RVA KEUZEBORD ZELF KIEZEN WAAR JE BETER IN WILT WORDEN!

Dribbelen als Messi of Scoren als Ronaldo? Welke vaardigheden wil jij graag beoefenen? Maak hieronder jouw keuze en geef aan waar je aan wilt werken.



WAAR WIL JE BETER IN WORDEN?

8

schien nog wel complexer. De trainer moet dit proces namelijk gaan begeleiden (door bijvoorbeeld open vragen te stellen etc.). Een volgende stap is om de coaching en de begeleiding van de trainer te integreren in de aanpassingen in de organisatie. Op die manier kan een krachtige leeromgeving worden gecreëerd, waarin spelers de eerder genoemde vaardigheden optimaal kunnen ontwikkelen.

Verder is in de praktijk gebleken dat sommige spelers heel goed hun eigen leerproces kunnen sturen en reguleren, terwijl andere spelers daar veel meer moeite mee hebben. Dit zou mogelijk te maken kunnen hebben met de onderliggende overtuigingen van de speler. In hoeverre gelooft de speler in het ontwikkelen van zijn vaardigheden als voetballer? In hoeverre ziet de speler het maken van fouten als een essentieel onderdeel van zijn ontwikkeling, gaat de speler nieuwe uitdagingen aan, ziet hij/zij feedback als middel om te kunnen groeien, in hoeverre hebben zij een realistisch zelfbeeld en geloven zij dat zij met inzet en doorzettingsvermogen hun eigen vaardigheden kunnen ontwikkelen?

Dat zijn allemaal facetten die mogelijk van invloed zijn op de mate waarin een speler zijn ontwikkeling kan

WEEK 7 T/M WEEK 9

HET RVA KEUZEBORD ZELF KIEZEN WAAR JE BETER IN WILT WORDEN!

Dribbelen als Messi of Scoren als Ronaldo? Welke vaardigheden wil jij graag beoefenen? Maak hieronder jouw keuze en geef aan waar je aan wilt werken.



WAAR WIL JE BETER IN WORDEN?

9

sturen en reguleren. Deze facetten worden beschreven in de theorie van Carol Dweck over de groei mindset.

Een vervolgstap bij de RVA en bij ONS Sneek is om te onderzoeken hoe, naast het stimuleren van zelfregulatie, ook de groei mindset van spelers ontwikkeld kan worden. Hoe kan het stimuleren van de groei mindset in de organisatie geïntegreerd worden en in hoeverre heeft de trainer met zijn manier van coachen invloed op de mindset van zijn spelers? 🚫

RVA EVALUATIESCHEMA

Geef na elke training aan of jij je best hebt gedaan en hoe vaak je deze training aan je eigen leerdoelen gewerkt?

Hoe jij goed je best gedaan? Toe het hart!	INZET GETOOND	AAN DOEL GEWERKT
TRAINING 1	😊 😊 😊	😊 😊 😊
TRAINING 2	😊 😊 😊	😊 😊 😊
TRAINING 3	😊 😊 😊	😊 😊 😊
TRAINING 4	😊 😊 😊	😊 😊 😊
TRAINING 5	😊 😊 😊	😊 😊 😊
TRAINING 6	😊 😊 😊	😊 😊 😊
TRAINING 7	😊 😊 😊	😊 😊 😊
TRAINING 8	😊 😊 😊	😊 😊 😊
TRAINING 9	😊 😊 😊	😊 😊 😊

ZELFEVALUATIE

Geef aan of je tevreden bent over je vooruitgang en wat je voortaan anders zou doen?

WEEK 1 T/M 3 JA / NEE

WEEK 4 T/M 6 JA / NEE

WEEK 7 T/M 9 JA / NEE

10



Over de auteur

Douwe Jan van der Wal is oprichter van de Regionale Voetbal Academie. Daarnaast is hij werkzaam voor ONS Sneek als Hoofd Voetbalzaken en werkt hij op projectbasis voor het Lectoraat van Sportstudies. Dit onderzoek is uitgevoerd als onderdeel van de Master Talentontwikkeling & Diversiteit van de Hanzehogeschool in Groningen.

Alphense Boys: innoverend en onderscheidend

De opleidingsvisie van de beste amateuropleiding van Nederland

Ieder jaar stelt De Voetbaltrainer de Top 200 van best presterende amateurteams samen. Bovenaan de lijst van de jeugdteams prijkt de naam van Alphense Boys. De jeugdselectieteams spelen op een hoog niveau en jaarlijks worden vele talenten gescout door de opleiding van een bvo. Kortom, de hoogste tijd om met de betrokkenen in gesprek te gaan over de manier van werken.



25 jaar TC

Paul Bahlmann: 'Mijn functie bij Alphense Boys heet, na zo'n 25 jaar, nog altijd Technisch Coördinator, maar gaandeweg de jaren heb ik mij steeds verder teruggetrokken van de voetbaltechnische werkzaamheden. We hebben nu

Dennis van den IJssel voor de voetbalinhoudelijke zaken, terwijl ik mij meer bezighoud met alle randvoorwaarden waaronder de technisch staf moeten werken. Dennis is een jongen van de club. Heeft hier gespeeld en is hier trainer geweest. Nu is hij assistent-trainer bij Ajax onder 19 en dat combineert hij met zijn activiteiten bij Alphense Boys. Hij is echt een sparringpartner voor onze jeugdtrainers. Als zodanig staat hij ook doordeeweeks op het veld met hen. En maandelijks hebben we het trainersoverleg onder zijn leiding, waarin we allerlei inhoudelijke thema's bespreken en verder uitwerken.'

Clubontwikkeling

Paul Bahlmann: 'In het verleden heb ik vijftien jaar samengewerkt met een voorzitter, Bob Valkenburg, die erg selectieminded was. Zo zijn we langzaam maar zeker steeds hoger gaan spelen met onze selectieteams. In 2005 werd de opleiding van Alphense Boys beloond met de Rinus Michels Awards, die toen voor de tweede keer werd uitgereikt. Daarna zijn we begonnen met externe scouting en het organiseren van een talentendag. Voor amateurclubs zit dat altijd een beetje in de taboesfeer, maar ik durf te stellen dat wij dit altijd op een nette manier doen. Heel transparant, waarbij we altijd de betrokken clubs als eerste informeren. Toch is het zo dat sommige andere amateurclubs niet tegen Alphense Boys willen oefenen, of dat ze brieven achterhouden of hun leden zelfs verbieden een proeftraining bij ons mee te doen.

Ik denk dat dit vooral gebeurt uit zogenaamd clubbelang, en niet zo zeer in het belang van de spelers die

misschien wel een hoger niveau aankunnen. Persoonlijk vind ik dat heel jammer. Met Alphense Boys kunnen we talentvolle jeugdspelers immers een podium bieden dat uniek is. We spelen dit voorjaar bijvoorbeeld met onze Onder 15 op het hoogste niveau tegen onder meer Ajax, Feyenoord en AZ onder 15-1. Dat betekent dat wij steeds nadrukkelijker op de radar komen van profclubs wat betreft hun scouting. Prima! Wij realiseren ons dat wij een opleidingsclub zijn voor de bvo's. Als spelers van ons de overstap kunnen maken dan gunnen wij hen dat.

Twee jaar geleden raakten we zeventien spelers kwijt aan een profclub, en afgelopen jaar veertien. Dit seizoen zitten we ook alweer boven de vijftig uitnodigingen voor stages bij profclubs. Dat vinden wij een geweldig compliment voor de opleiding. Omdat wij al vijf jaar een samenwerkingsverband hebben met de Feyenoord Academy, hebben zij zogenaamd voorrang of 'eerste keus'. Onze spelers



In de kleedkamer hangen fotolijsten met ex-spelers van Alphense Boys om de huidige jeugd te inspireren.

mogen al voor 1 januari stagelopen bij Feyenoord, terwijl we dit bij andere bvo's na 1 januari laten gebeuren. Ik heb alle bvo's gevraagd om na 1 april niet meer met nieuwe uitnodigingen voor stages te komen, omdat wij ook moeten kunnen toewerken naar het nieuwe seizoen. Vrijwel alle bvo's houden zich daaraan en dat werkt wel zo prettig. Vanuit de samenwerking met Feyenoord worden er bijeenkomsten georganiseerd. Deze staan in het teken van 'Train de trainer'. In deze bijeenkomsten wordt een breed scala aan onderwerpen aangehaald, gerelateerd aan voetbal. Op die manier krijgen onze trainers ook extern input om zich te verbeteren.'

Externe scouting

Paul Bahlmann: 'Wij benaderen op onze beurt ook pas spelers na 1 januari. Uitgangspunt daarbij is dat spelers maximaal een half uur hoeven te rijden naar onze club. Daarmee komen we qua grote steden in zowel Utrecht, Den Haag, Rotterdam als Amsterdam terecht. Dat is simpelweg het voordeel van onze geografische ligging. Per team faciliteren we een 'poolsysteem': aan het begin van het seizoen krijgt ieder team een eigen informatieboekje met daarin ieders adressen, zodat men afspraken kan maken om te car-poolen. We laten dus geen busjes rijden. En omdat er ook selecties tegelijk trainen, kun je ook nog samenwerken met jongens uit de buurt die een team hoger of lager spelen. Op deze manier houden we de (reis)belasting voor ouders zo laag mogelijk. Onze Onder 13/14/15/16 trainen om 16:45

uur, dus men kan dan voor de files uit rijden. Zoals wij samenwerken met Feyenoord met alle voordelen van dien (coachclinics, stageplekken, workshops etc.), hebben wij ook een samenwerkingsverband met zeven amateurclubs: ASW, FC VVC, Esto, avf Alphen, DOSR, SJC en Nieuwkoop.'

Doorselecteren

Paul Bahlmann: 'Elk seizoen hebben wij een groot verloop aan spelers. Ik denk dat we gemiddeld genomen drie tot vier spelers per team hebben die uit Alphen aan den Rijn komen. Ieder jaar wordt er dóórgeselecteerd. Toch is het niet zo dat onze teams ieder jaar opnieuw volledig nieuw moeten worden samengesteld. Voorbeeld: onze Onder 13 bestaat voor elf van de zestien spelers uit jongens die ook bij ons in Onder 12 hebben gespeeld. Wat betreft het doorselecteren werken we met het stoplichtsysteem. Sommige jongens worden op groen gezet: volgend seizoen speel je wat ons betreft weer bij Alphense Boys. Oranje: we gaan je vergelijken met spelers die bij ons op stage komen. Rood: we nemen afscheid van elkaar. De doorstroming komt voort uit eigen aanmeldingen, de talentendag die we organiseren, de afvallers van bvo's en de externe scouting (vanaf 11:11). Dit is natuurlijk jaarlijks een spannende periode voor onze spelers en hun ouders, maar bij een bvo is dat niet anders. Op onze talentendag in maart komen zo'n 250 geïnteresseerde spelers. En dan wijzen we er nog meer dan 300 af, omdat ze te ver weg wonen of te laag spelen. Er spelen nu ongeveer zestien spelers

bij Alphense Boys die vorig jaar aan de talentendag hebben meegedaan. Uiterlijk eind mei moet het voor iedereen duidelijk zijn: kun je blijven of niet? Dat is twee weken voor de overschrijvingstermijn van 15 juni. We starten dan ook direct met de nieuwe groepen. Dit staat bijvoorbeeld ook in de contracten met (nieuwe) trainers: ons seizoen start al in juni.'

Doorstroming

Paul Bahlmann: 'Veertien van de 22 spelers van ons eerste team hebben ooit in de jeugdopleiding van Alphense Boys gespeeld. Dat is een mooi aantal, maar toch hebben we moeite om onze oudste jeugdspelers te behouden voor de club. We spelen met het vlaggenschip in de Hoofdklasse op zondag, maar spelers die de voorgaande jaren steeds tegen profclubs spelen, vinden dat vaak niet aantrekkelijk genoeg. Geregeld verkassen zij dan naar een club in de Tweede of Derde Divisie, waar ze vervolgens niet zelden in het tweede team eindigen. Daarom zijn wij ook zo blij met de invoering van de Onder 21-competitie. Een verlenging van de jeugdopleiding, wat talentvolle jonge spelers grotere kansen zal bieden in het seniorenvoetbal. We werken vanaf Onder 13 niet met een ondergrens aan speelminuten voor iedereen. Onze trainers mogen keuzes maken met het oog op resultaat. Wel is het zo dat we structureel veel oefenwedstrijden spelen doorde-weeks. Daartoe plan ik kunstgrasvelden vrij. Ook heeft onze trainer van Onder 15 gezegd dat hij dit voorjaar alle spelers zal laten meegenieten van



het spelen op het allerhoogste niveau, aangezien de prestatieve verwachtingen daar logischerwijs niet te hoog liggen. Tot en met Onder 12 speelt iedereen evenveel. De trainers van Onder 13 en Onder 15 zijn in samenspraak met spelers en ouders vier keer per week anderhalf uur gaan trainen. Dus los van de speelminuten op zaterdag, zijn er relatief veel contactmomenten voor iedere speler om zich te ontwikkelen.

Onze Onder 12 speelt ook 11:11 op een heel veld. Ze spelen in de Derde Divisie. Onder 11 speelt ook al 11:11. Daar zijn zij in onze ogen aan toe. De KNVB wil dat liever niet. Wij denken dat we hen doordeweeks wel aan het benodigde aantal balcontacten laten komen.

Ook spelen we met dit team nog steeds twin games, ook tegen bvo's. Bij Onder 12 had ik niet lang geleden maar liefst zestien amateurclubs bereid gevonden om toch 11:11 op het hele veld te gaan spelen, bijvoorbeeld in twee poules van acht teams. Het mocht niet van de KNVB. Voor ons heel jammer en zelfs een beetje onbegrijpelijk.'

Grote lijn



Dennis van den IJssel: 'Ik werk nauw samen met Paul Bahlmann. Samen zijn wij verantwoordelijk voor de jeugdopleiding. In de gehele opleiding is er één vraag leidend: 'Hoe kunnen we nog meer uit een kind halen?'

Het beantwoorden van dit vraagstuk begint met een beleidsplan waarin de missie en de visie staan beschreven. Deze punten zijn SMART

geformuleerd en vormen de basis voor het Alphense Boys DNA. Het DNA is vervolgens de leidraad voor de jeugd. Een aantal kernwaarden die wij belangrijk vinden:

- Dynamisch en verrassend zijn
- Innovatief
- Onderscheidend
- Samenwerking

Dat laatste punt is cruciaal. We spelen op een erg hoog niveau, vaak tegen teams met individueel betere spelers dan wij. Als wij op dat niveau willen blijven acteren, zullen we door goed samen te werken een goed resultaat moeten behalen.'

Spelprincipes

Dennis van den IJssel: 'Bij Alphense Boys in de jeugdopleiding hanteren wij een aantal spelprincipes. De spelprincipes hebben we onderverdeeld over de vier hoofdmomenten. Deze zijn als volgt geformuleerd:

Aanvallen

- De vrije ruimtes in de breedte en lengte van het veld optimaal gebruiken door middel van een snelle spelverplaatsing en vanuit een dynamische veldbezetting
- Overtallen creëren en uitspelen
- Hoge intensiteit van spelen en doorbewegen
- Speler in de as vrijspelen om vervolgens de vrije ruimte te vinden
- Dominant zijn op het veld door vanuit dynamisch aanvalsspel de tegenstander te dwingen tot keuzes om vervolgens kansen te creëren

Omschakelen naar verdedigen

- Drie-secondenregel - bal verdedigen; binnen 3 seconden 1 speler voorwaarts druk op de bal + 1, 2, of 3 spelers
- Vijf-secondenregel - ruimte verdedigen; binnen 5 seconden de as dichtzetten + diepte eruit halen + 'doordekken' pass vooruit
- Omschakeling gebruiken als aanvalswapen door supersnel de ruimtes klein te maken en samen de bal terug te veroveren
- Preventief in plaats van reactief de restverdediging organiseren
- Alle spelers sprinten terug bij een mislukt drukmoment en gebruiken de bal als richtpunt

Verdedigen

- Compact worden/blijven en samen drukzetten met de bal als richtpunt
- Proactief, planmatig en met hoge intensiteit verdedigen en de 1:1 domineren
- Een overtal rondom de bal creëren
- Als team bepalen waar, wanneer en hoe druk wordt gezet aan de hand van onze kwaliteiten en zwaktes van de tegenstander
- Op eigen helft compact staan, as dichthouden, diepte afschermen en druk/doordekken/duelleren

Omschakelen naar aanvallen

- De intentie is diep denken, diep kijken, diep spelen en diep lopen
- De eerste actie na balverovering is de bal onder de druk vandaan krijgen door hem te verplaatsen naar de vrije ruimte
- Staat de tegenstander 'open'? Tempo hoog door vooruit te passen, diep te lopen in de ruimte achter de verdediging en binnen 10 seconden te komen tot een scoringskans
- Staat de tegenstander goed in de restverdediging? Tempo laag, kiezen om balbezit te houden en het langer voorbereiden van een aanval
- Aan de ene kant de bal veroveren betekent aan de contrakant eindigen en de tegenstander met diepteloopacties pijn doen
- Deze spelprincipes geven handvatten aan de trainers, ze helpen om de gewenste speelwijze toe te passen. Alle spelprincipes zijn op elk gedeelte van het veld toe te passen.'

Tactische periodisering

Dennis van den IJssel: 'Om de spelprincipes trainbaar en coachbaar te maken, werken we met een tactische periodisering. Op deze manier zorgen wij ervoor dat alle teamfuncties aan bod komen. Dit zorgt voor meer duidelijkheid en structuur voor de verschillende trainers. Elke week ligt het accent voor alle leeftijdsgroepen op dezelfde teamfunctie. Natuurlijk liggen de accenten per leeftijdsgroep anders, maar dit zorgt er ook voor dat de trainers onderling over onderwerpen kunnen sparren. Momenteel is de tactische periodisering een cyclus van zes weken. In deze cyclus besteden we twee weken aan de teamfunctie aanvallen, twee weken aan het verdedigen en een week aan zowel het omschakelen naar verdedigen als het omschakelen naar aanvallen. Op het vorige trainersoverleg hebben we besloten om de cyclus met een week te verlengen. In deze extra week zijn de trainers vrij om een teamfunctie te kiezen op basis van de verbeterpunten van hun team. De tactische periodisering is de leidraad voor het onderwerp van die week, maar binnen die week krijgen de trainers ook de ruimte om andere voetbalproblemen te behandelen. Echter, het hoofdonderwerp blijft de teamfunctie van de tactische periodisering.'

Trainersgroep

Dennis van den IJssel: 'Als trainersgroep proberen we elkaar onderling ook te ontwikkelen. Dit doen we onder meer door de groepsbijeenkomsten, maar ook door wedstrijden van elkaar te bekijken. Tijdens de groepsbijeenkomsten gaan we in op een bepaald thema. Het thema geef ik van tevoren aan, vervolgens gaat de trainersgroep zich op dit onderwerp voorbereiden. Zo kunnen we tijdens de avond over bepaalde thema's sparren. Doordat elke trainer het onderwerp heeft voorbereid, bekijken we het voetbalprobleem uit verschillende perspectieven. Daarbij doe ik de coaching on the job. Dus ik begeleid de trainers onderling tijdens hun trainingen. Zo sta ik op het veld bij onze trainers als assistent-trainer (om ze gelijktijdig te coachen), maar ook om feedback te geven na afloop. Op die manier krijg ik een goed

beeld van de spelers in de jeugd, maar kan ik natuurlijk ook de trainers aan het werk zien. Ook op zaterdag probeer ik zo vaak mogelijk aanwezig te zijn. Kort gezegd willen we op het veld veeleisend zijn, maar daarbuiten willen we onder meer door te investeren in de relatie met kinderen een veilige leeromgeving creëren. Zonder relatie geen prestatie! Binnen onze trainersgroep zijn er veel trainers met bijvoorbeeld een pedagogische en didactische achtergrond als docent Lichamelijke Opvoeding. Op die manier willen wij ons ook pedagogisch en didactisch onderscheiden. Deze trainers hebben vanzelfsprekend veel verstand van het werken met kinderen.

De trainer-coach moet zijn leiderschapsstijl aanpassen aan het niveau van het individu. Elke speler heeft zijn eigen gebruiksaanwijzing. De gebruiksaanwijzing van een speler houdt rekening met leerstijlen, leervermogen en voorkeuren. Door tijd te investeren in de relatie kunnen we gewenst gedrag stimuleren en proberen we ongewenst gedrag te beïnvloeden richting gedragsverandering. Dit is in

mijn ogen essentieel in de ontwikkeling van spelers. Ik durf zelfs te stellen dat wanneer je alleen verstand van voetbal hebt en nauwelijks van mensen en het opbouwen van relaties, je als trainer nooit het maximale eruit kan halen. Daarnaast besteden we ook aandacht aan de fysieke component. We hebben een zestal fysieke basiselementen gedefinieerd die worden gedifferentieerd per leeftijdsgroep. Zo willen we spelers ook fysiek optimaal bedienen. Daarnaast maken we gebruik van de biologische leeftijd in plaats van de chronologische leeftijd en we hanteren elementen uit het Athletic Skills Model. In de fysieke ontwikkeling willen wij spelers zo veelzijdig mogelijk laten bewegen. Om dit te structureren hebben wij ook een fysieke periodisering samengesteld. Tot slot de mentale component. Dit is een onderdeel dat weleens onderbelicht wordt in het voetbal. Om ook dit aspect van voetbal te ontwikkelen huren we externe specialisten op het gebied van psychologie in. Op die manier stellen wij alles in het werk om nog meer uit een kind te halen.' ⚽



Spelprincipes als vormgever voor de speelwijze

Totstandkoming van de spelprincipes van Alphense Boys

Alphense Boys speelt met de jeugdselectieteams op een erg hoog niveau. Dit doen ze met een herkenbare speelwijze. Binnen de speelwijze zijn er voor alle teamfuncties spelprincipes geformuleerd. Deze dienen als middel om de speelwijze tot uiting te laten komen. De hoogste tijd om met de auteurs de diepte in te gaan over de verschillende spelprincipes.

Totstandkoming

Hoe zag het proces eruit van de totstandkoming van de spelprincipes?

Dennis van den IJssel: 'We zijn begonnen om de kernwaardes van de club uit te werken. De onderliggende vraag hierbij was: 'Wat kenmerkt onze manier van voetballen?' Uiteindelijk zijn we tot vier punten gekomen die gezamenlijk het voetbal-DNA van Alphense Boys omvatten en ook van toepassing zijn op de vereniging Alphense Boys in zijn totaliteit. Deze kernwaardes zijn:

- **Innovatief:** hoe maken wij als team het verschil ten opzichte van bvo's, die individueel betere spelers hebben?
- **Dynamisch en verrassend** zijn: in ruimtes komen vanuit een dynamische veldbezetting in plaats van in ruimtes staan met statische spelers.
- **Samenwerking:** samen bereik je meer! Trainers werken samen, waarbij persoonlijke competenties en vaardigheden gebruikt worden voor de gehele jeugdopleiding.
- **Onderscheidend:** wij moeten het an-

ders doen, onderscheidend zijn, om een goed resultaat te bewerkstelligen.

Deze kernwaardes dienden als uitgangspunt voor de opleidingsvisie. Uit de opleidingsvisie zijn vervolgens de spelprincipes voortgekomen. Er zijn veel mensen die een bijdrage hebben geleverd aan de totstandkoming van de spelprincipes. Mitchell Meijer (hoofdtrainer Onder 15) is hiermee begonnen en vervolgens hebben Paul Bahlmann, Robin Stolwijk (hoofdtrainer Onder 13), Ronald Hendrix en ik dat verder uitgewerkt voor de leeftijden Onder 8 tot en met Onder 21. Ronald was verantwoordelijk voor het vastleggen. We zijn vier avonden bij elkaar gekomen om te discussiëren over de spelprincipes die behoren tot de vier hoofdmomenten. Per avond hebben we onze focus gericht op een teamtaak. We besloten maximaal vijf spelprincipes per teamtaak te formuleren. De spelprincipes moesten voldoen aan twee voorwaarden:

- Gezamenlijk moeten de vijf spelprin-

cipes de gehele lading dekken voor het betreffende hoofdmoment

- Elk van de spelprincipes moet toe te passen zijn over het hele speelveld
- Voorafgaand aan zo'n avond hebben alle aanwezigen zich voorbereid. Ieder heeft van tevoren bruikbare informatie verzameld. Onze inspiratie hebben we van veel verschillende plekken vandaan gehaald; uit De Voetbaltrainer, wedstrijden op eindtoernooien en in de Champions League, door topteams te volgen, maar ook op social media kom je aardige dingen tegen. Op zo'n avond hebben we met z'n allen de voorbereidingen bediscussieerd. In eerste instantie hebben we geprobeerd om beschrijvend de lading te dekken. Als dat lukte, zijn we daar vanuit verder de diepte in gegaan.'

Spelprincipes

Hoe zijn de spelprincipes te gebruiken en kunt u een toelichting geven van elk spelprincipe?

'De spelprincipes willen wij over de hele opleiding terugzien. Tussen de



verschillende leeftijdscategorieën zijn er uiteraard veel verschillen maar ook veel overeenkomsten. Door juist naar de overeenkomsten tussen de verschillende leeftijden te kijken, creëer je een leerlijn binnen de jeugdopleiding. Dit is voor ons de uitdaging. Op die manier ontwikkelen we als club spelers die over de hele opleiding met dezelfde principes werken. Vanzelfsprekend kunnen er naarmate de spelers ouder worden ook nieuwe spelprincipes bij komen. Door de methodische stappen binnen de leerlijn goed in kaart te brengen, kunnen de trainers hun teams op maat bedienen. Wanneer een ploeg verder is in de ontwikkeling, weten de trainers exact wat de vervolgstap is. Op die manier blijft elk team geprikkeld.

De spelprincipes zijn altijd leidend, maar voor de uitvoering ben je natuurlijk ook afhankelijk van je tegenstander. Hoe een spelprincipe wordt uitgevoerd kan dus variëren, tussen verschillende wedstrijden maar ook binnen een wedstrijd. Zeker als we nu kijken naar onze Onder 15-1 en Onder 19-1. Beide teams spelen op een absurd hoog niveau (de Onder 19-1 speelt Eerste Divisie hoog, de Onder 15-1 Eredivisie, red.). Dat betekent dat de te-

genstanders op bijna iedere positie een betere speler hebben. Neem de Onder 15-1, de eerste seizoenshelft hebben ze grotendeels gespeeld op de helft van de tegenstander. Logischerwijs speelt het spel zich in de tweede seizoenshelft veel vaker af op eigen helft, omdat ze nu in de Eredivisie-hoog spelen. De spelprincipes hebben we dusdanig geformuleerd, dat ze in beide gevallen te gebruiken zijn. Ik zal voor elk spelprincipe een toelichting geven.

Aanvallen

1. **De vrije ruimtes in de breedte en lengte van het veld optimaal gebruiken door middel van snelle spelverplaatsing en vanuit een dynamische veldbezetting.** Door de ruimtes optimaal te gebruiken, trek je een tegenstander uit elkaar waardoor ze ruimtes weggeven. Met name in de breedte van het veld. Door snelle spelverplaatsing willen wij gebruikmaken van de ruimtes. Hierin hebben we gesproken over een opbouw met drie verdedigers. Zo kan je een breder gedeelte van het veld bestrijken. Dat geeft de vrije verdediger de mogelijkheid om in te dribbelen en op die manier de tegenstander voor keuzes stellen.

2. **Overtallen creëren en uitspelen.** Het rond laten gaan van de bal is een middel om tot kansen te komen, geen doel op zich. Hoe vaak zie je dat er wordt overgespeeld in plaats van uitgespeeld? Een overtal rondom de bal zorgt ervoor dat er altijd een vrije man is. Het hebben van een vrije man maakt het vele malen gemakkelijker om een tegenstander uit te spelen.
3. **Hoge intensiteit van spelen en doorbewegen.** Na het inspelen van een bal moet een speler gelijk doorbewegen. Dit moeten ze doen op een hoge intensiteit om echt vrij te komen. Hoe vaak zie niet je dat spelers een bal inspelen en dan stoppen?
4. **Speler in de as vrijspelen om vervolgens de vrije ruimte te vinden.** Wanneer je met de opbouw over de linkerkant begint, zal een tegenstander gaan kantelen naar de balkant. Dat betekent dat er aan de contrakant ruimte komt. Van die ruimte willen we gebruikmaken. De as verbindt de balkant met de contrakant, dus wanneer het lukt een speler vrij te spelen in de as, is het gemakkelijker de bal te verplaatsen naar de contrakant.
5. **Dominant zijn op het veld door vanuit dynamisch aanvalsspel de tegenstander te dwingen tot keuzes om vervolgens kansen te creëren.** Dynamisch aanvalsspel betekent dat we vanuit de beweging de tegenstander voor keuzes willen stellen. Deze dynamiek zorgt ervoor dat we onvoorspelbaar worden voor tegenstanders. Het wordt moeilijker om ons te verdedigen. De tegenstander geeft altijd ruimte weg. Door de beweging zorgen we ervoor dat we van deze ruimtes gebruik kunnen maken.

Omschakelen naar verdedigen

1. **Drie-secondenregel - bal verdedigen; binnen 3 seconden 1 speler voorwaarts druk op de bal + 1, 2, of 3 spelers.** Dit is belangrijk bij balverlies. Dit spelprincipe beschrijft wat je

doet in de buurt van de bal. Daarbij is het ook belangrijk wat de rest van het elftal doet. Op het moment dat je alleen de bal verdedigt en de tegenstander probeert in te sluiten met een aantal spelers, ben je er nog niet. De spelers verder van de bal moeten de ruimte verdedigen. Zij moeten de as dichthouden, de diepte eruit halen en doordekken. Wat je vaak ziet, is dat spelers achteruit gaan lopen als je ver op de helft van de tegenstander de bal verliest en de tegenstander de bal vooruit speelt. Dan heb je een probleem. Op het moment dat je goed in je restverdediging staat, heb je echter wél druk op de bal. Geen druk op de bal is wegstappen en diepte eruit, wel druk is vooruit doordekken.

2. **Vijf-secondenregel - ruimte verdedigen; binnen 5 seconden de as dichtzetten + diepte eruit halen + doordekken pass vooruit.** Dit spelprincipe is vergelijkbaar met dat hierboven. Dit kan ook worden gebruikt als extra aanvalswaapen. Wanneer je als coach hebt uitgelegd wat de vijf-secondenregel inhoudt, is de

term 'vijf seconden' iets wat spelers begrijpen. Zo kun je efficiënter coachen. Dit hoeft natuurlijk niet exact vijf seconden te zijn. Het kan ook vier of zes seconden zijn. Het gaat er vooral om dat het moment van teleurstelling bij spelers zo kort mogelijk is. Met de vijf seconden willen wij dit impliciet benadrukken. Tegelijkertijd is het ook een indicatie van orde van grootte. Dit maakt het voor spelers concreet. Door te tellen kun je het ook gebruiken in de coaching om het trainbaar te maken.

3. **Omschakeling gebruiken als aanvalswaapen door supersnel de ruimtes klein te maken en samen de bal terug te veroveren.** Door snel om te schakelen na balverlies willen we de bal snel terugveroveren. De tegenstander schakelt tegelijkertijd om naar aanvallen. Indien het lukt de bal snel terug te winnen, zullen er ruimtes liggen waarvan we gebruik kunnen maken.
4. **Preventief in plaats van reactief de restverdediging organiseren.** Wanneer wij nog aan het aanvallen zijn, moeten we zorgen dat de restverdediging goed georganiseerd is. Hoe zorgen we ervoor dat we niet kwetsbaar zijn op het moment dat we de bal verliezen? Wat je vaak ziet, is een ploeg die pas gaat reageren als de bal is verloren. Dan is het al te laat; je staat niet goed, je verliest de bal en dat leidt tot problemen. Veelal heeft dat te maken met de aansluiting die niet goed is. Dat zorgt voor grote onderlinge afstanden. Dat moeten we dus zien te voorkomen door ervoor te zorgen dat de restverdediging al goed staat voordat we de bal verliezen.
5. **Alle spelers sprinten terug bij een mislukt drukmoment en gebruiken de bal als richtpunt.** Indien het niet lukt om de bal binnen vijf seconden terug te veroveren, zakken we terug tot eigen helft en hergroeperen we ons. Anders verspil je waardevolle energie, met weinig kans op snelle balverovering. De positie van de spelers is afhankelijk van de positie van de bal. Een team als Manchester City is hier erg bedreven in.

Verdedigen

1. **Compact worden/blijven en samen drukzetten met de bal als richtpunt.** Het compact verdedigen zorgt ervoor dat je weinig ruimte weggeeft tussen je linies waarin de tegenstander kan voetballen. Het compact staan zorgt er daarnaast voor dat het gemakkelijker wordt om samen druk te zetten. Het is immers een collectieve verantwoordelijkheid. Ook hier is de bal het richtpunt. Spelers dienen dus hun man los te laten en zich te oriënteren in de richting van de bal. Het is belangrijker om de ruimtes en de passlijn naar de man te verdedigen dan de man zelf. Het compact blijven is vaak moeilijker dan compact worden. Bijvoorbeeld: wanneer een keeper een bal inrolt, zullen de onderlinge afstanden in de lengte en breedte vaak kloppen. Maar als de tegenstander de bal twee of drie keer circuleert, zie je vaak dat het veld groter wordt en dat er ruimtes ontstaan op plekken die je niet wilt. Daarom is het cruciaal om compact te blijven.
2. **Proactief, planmatig en met hoge intensiteit verdedigen en de 1:1 domineren.** Proactief verdedigen betekent dat we ook oog moeten hebben voor de sterkere en mindere punten van een tegenstander. Daarop moeten we vervolgens inspelen; wie wil je wél aan de bal en wie niet.
3. **Een overtal rondom de bal creëren.** Proberen om rondom de bal met meer spelers te verdedigen dan dat de tegenstander aanvalt. Dat zorgt ervoor dat de kans dat we een doelpoging weggeven kleiner wordt en dat de kans op balverovering groter wordt. Hierin is het cruciaal dat spelers hun man loslaten en kantelen naar de balkant. Op die manier creëer je een overtal. Liverpool is hier natuurlijk een prachtig voorbeeld van.
4. **Als team bepalen waar, wanneer en hoe druk wordt gezet aan de hand van onze kwaliteiten en zwaktes van de tegenstander.** Als team kun je niet één manier van drukzetten hebben. Hierin moet je altijd de kwaliteiten en de zwaktes van de te-



genstander meenemen. We hebben afgesproken om te werken met óf hoge druk óf lage druk. De mediumdruk hebben we in eerste instantie achterwege gelaten om het niet te moeilijk te maken.

5. **Op eigen helft compact staan, as dichthouden, diepte afschermen en druk/doordekken/duellieren.** Dit spelprincipe spreekt voor zich. Het heeft veel overlap met spelprincipe 1 van verdedigen, maar dit benoemt de handelingen expliciet.

Omschakelen naar aanvallen

1. **De intentie is diep denken, diep kijken, diep spelen en diep lopen.** Na balverovering moeten we in eerste instantie kijken of we gebruik kunnen maken van de diepte. Diepteloopacties zorgen ervoor dat we gebruik kunnen maken van de eventuele ruimtes die de tegenstander weggeeft. Tegelijkertijd trek je daarmee het veld uit elkaar waardoor er ruimte ontstaat om te voetballen. In Nederland zijn er weinig spelers die zonder bal diepgaan. Veel spelers spelen in de bal, dat maakt het spel voorspelbaar.
2. **De eerste actie na balverovering is de bal onder de druk vandaan krijgen door de bal te verplaatsen naar de vrije ruimte.** Als we de bal veroveren, staat een tegenstander vaak met relatief veel mensen rondom de bal waarmee ze gelijk druk zullen zetten. Dat betekent dat het op die plek druk is en dat het moeilijk is om daar te voetballen. Daarom moeten we zorgen dat we de bal uit de drukte krijgen en verplaatsen naar de vrije ruimte.
3. **Staat de tegenstander 'open'?** Tempo hoog door vooruit te passen, diep te lopen in de ruimte achter de verdediging en binnen 10 seconden te komen tot een scoringskans. Op het moment dat we de bal veroveren moeten we eerst kijken of de tegenstander 'open' staat. Als dit het geval is, moet dit een teken zijn om snel tot een scoringskans te komen.
4. **Staat de tegenstander goed in de restverdediging? Tempo laag, kiezen**



om balbezit te houden en het langer voorbereiden van een aanval. Het tegenovergestelde van punt 3. Vaak is dit een moeilijk moment om te herkennen, omdat het tempo van omschakelen vrijwel altijd hoog is.

5. **Aan de ene kant de bal veroveren betekent aan de contrakant eindigen en de tegenstander met diepteloopacties pijn doen.** Op het moment dat de bal wordt veroverd op links, zal de tegenstander ook aan die kant proberen de bal snel terug te veroveren. Ze zullen dan ruimte weggeven aan de andere kant. Daar moeten we dan gebruik van maken.'

Volgende stap

Wat is de volgende stap om de opleiding verder te ontwikkelen, nu de spelprincipes zijn geformuleerd en worden gebruikt?

'We zijn erg blij met de spelprincipes die we op teamniveau hebben geformuleerd. De volgende stap is om dit te vertalen per linie en uiteindelijk zelfs per positie. Dit is een onderwerp waar veel verenigingen en trainers mee worstelen. Uiteindelijk willen we de spelprincipes op team-, linie- en individueel niveau gebruiken voor de ontwikkeling van een leerlijn van de Onder 8 tot en met de Onder 21. Aan de hand van deze leerlijn kunnen we vervolgens trainingsvormen ontwikkelen waardoor het niveau van de

opleiding nog verder omhooggaat. Op den duur willen we daar ook de vruchten van plukken richting de senioren. De jeugd speelt op een extreem hoog niveau, maar het eerste elftal met alle respect maar Hoofdklasse. Het eerste elftal moet herkenbaarder gaan worden. Afgelopen vijf jaar is er enigszins gebroken met een trend dat er in het eerste elftal nauwelijks spelers doorbraken vanuit de jeugdopleiding, maar hierin kunnen we nog stappen maken. Daarom is voor ons is de nieuwe Onder 21-competitie echt een zegen. Alphenense Boys heeft al jaren geen tweede elftal. Dit heeft als gevolg dat de groep van het eerste elftal te groot is. Nu kunnen wij deze spelers in de Onder 21-competitie laten spelen, waardoor we spelers langer en beter kunnen ontwikkelen.'

Dennis van den IJssel is werkzaam bij Alphenense Boys vanuit zijn eigen bedrijf Voetbalopleidingscentrum De Complete Techniek. Hij neemt voornamelijk de voetbaltechnische zaken voor zijn rekening. Daarnaast is hij assistent-trainer bij Ajax onder 19.

Jeugd VVW uit Wervershoof kan kiezen uit vier trainingsavonden

'Teamtrainen loslaten om talenten individueel te ontwikkelen'

VVW uit Wervershoof heeft het traditionele concept 'trainer traint een team op vaste avonden in de week' losgelaten. Om jeugdvoetballers de kans te geven zich verder te ontwikkelen, wordt vier keer per week een training aangeboden. Maandag, dinsdag, woensdag en donderdag staat er elke avond een andere hoofdtrainer, met assistenten en vrijwilligers, voor de groep. Technisch Jeugdcoördinator Sander Lobbes: 'Elke jeugdspeler tot en met Onder 14 moet minimaal één keer trainen. Maar zij kunnen nu dus vier keer in de week trainen. Maakt niet uit welk niveau je hebt.'



Sander Lobbes (39) woont in Wervershoof. Hij is Technisch Jeugdcoördinator bij VVW, scout bij Oranje onder 19 en docent Lichamelijke Opvoeding. Hij vertelt over de nieuwe manier van training geven bij zijn club.

Sander Lobbes: 'Wij zijn dit seizoen begonnen met een innovatieve opleidingsstructuur. Ook een dorpsclub als VVW heeft te maken met de problemen waar veel verenigingen zich op stukbijten. Het gebrek aan trainers, vrijwilligers, ouders en het gegeven dat kinderen veel keuzes hebben op het gebied van sport, maar dat die vaak op dezelfde tijdstippen worden aangeboden. Trainers hebben het vaak ook te druk om twee keer in de week op het

veld te staan.

Naar aanleiding van deze constatering zijn we gaan nadenken hoe we dit anders kunnen inrichten in onze jeugdopleiding. Zodat trainers sneller geneigd zijn om in te stappen en kinderen minder snel keuzes moeten maken en zodoende de kans hebben om zich veelzijdiger en optimaler te ontwikkelen. Wij hebben besloten het conservatieve denken in de trainingsstructuur los te laten. Vier dagen kan de jongste jeugd van Onder 7 tot en met Onder 10 trainen tijdens het eerste uur. En tijdens het tweede uur kunnen de spelers van Onder 11 tot en met Onder 14 trainen. We hebben vier enthousiaste trainers, die ieder één dag in de week een thematraining kunnen en willen verzorgen. Deze oefenmees-

ters zijn gediplomeerd of volgen een sportgerelateerde opleiding en sturen ouders en vrijwilligers aan. Elke training proberen we zoveel mogelijk de voetballers op gelijke sterkte, dus niet altijd op leeftijd, in te delen. En altijd in kleine groepen en aantallen, zodat er veel balcontacten zijn. Het mooie van dit systeem is dat je niet kijkt naar de leeftijd, maar naar de voetbalkwaliteiten.'

Talent

'Getalenteerde voetballers kunnen meerdere keren in de week trainen, maar voor minder getalenteerde voetballers is dit ideaal. Door meerdere keren te trainen kunnen zij zich enorm verbeteren. De echte fanatiekelingen komen vier keer per week. Je kunt het

	Maandag Trainer A (techniektraining)	Dinsdag Trainer B (2v2 vormen)	Woensdag Trainer C (circuittraining)	Woensdag Keeperstraining	Donderdag Trainer D (Champions L.)
17.30 – 18.30 uur	Onder 7-10 (teamtr. O7)	Onder 7-10 (teamtr. O8 1+2)	Onder 7-10 (teamtr. O9)	Onder 7-10 18.00 -18.45 uur	Onder 7-10 (teamtr. O10 1+2)
18.30 – 19.30 uur	Onder 11-14 (teamtr. O12 MO15)	Onder 11-14 (teamtr. O11-1+2)	Onder 11-14 (teamtr. O14-2)	Onder 11-14 18.45 – 19.30 uur	Onder 11-14 (teamtr. O14-1)

helemaal zelf invullen en voor ons is het ook mooi, want wij kunnen op deze manier sneller talent ontdekken. Een ander voordeel is het invallen in een ander team. Dat pakken zij nu veel beter op, omdat zij hun teamgenoten al kennen. 'Ik ken die jongens niet, ik wil niet', dat soort teksten zijn niet meer van toepassing. Ze kennen elkaar allemaal en die uitwisseling gaat wat makkelijker. De trainingsopkomst ligt hoger: bijna elke trainingsavond zo'n 70 procent bij de jongste groep en hetzelfde percentage bij de oudere voetballers. Kinderen zijn enthousiast. Ze kunnen veel trainen en gaan ook veel trainen.'

Praktische zaken

'Je loopt met deze manier van trainen tegen een hoop praktische zaken aan. Veel positieve ontwikkelingen, maar ook verbeterpunten. We ervaren dat het indelen van de jeugd in twee leeftijdscategorieën soms een groot niveauverschil oplevert. Een jongen van 10 jaar krijgt mogelijk te weinig weerstand van een jongen van 7 jaar. We denken nu na om de jeugd in drie categorieën onder te verdelen: 7-, 8- en 9-jarigen als categorie, 10-, 11- en 12-jarigen en tot slot 13-, 14- en 15-jarigen. De weerstand wordt dan hoger. Een andere optie is om de jongen van 10 uit het voorbeeld sneller bij de oudere groep in te delen en zo te laten wennen aan een stapje hoger. Het zijn inloopavonden en dus kun je niet altijd inschatten hoeveel voetballers op de training komen. Ook daar hebben we oplossingen voor bedacht. Stel: dertien man van Onder 8 en vier man van Onder 9 verschijnen op het veld. Dan maken we twee groepen, één

van acht en één van negen waarbij de beste spelers van Onder 8 doorschuiven. Zodat iedereen weer op zijn eigen niveau voetbalt.

Wij vinden als technisch kader dat we het teamtrainen steeds meer los moeten laten om talenten individueel te kunnen ontwikkelen. Toch zie je dat sommige spelers en ouders de teamtrainingen wel missen. Als veel leden toch teamtraining willen, dan moet je als club een concessie doen. Dus zijn we aan het kijken of we dat weer kunnen integreren op een van de vier avonden. Een avond met je eigen team op het veld. Toch twijfelen we, want dan gaan we weer terug naar wat we hadden: verplicht komen, geen

flexibiliteit. Dan zoek je naar een middenweg. We hebben daarom min of meer afgesproken dat we één prioriteitstraining/teamtraining hebben. Een avond waarbij in principe iedereen van het team op training komt.'

Tot welke leeftijdsgroep kun je wat u betreft deze manier van trainen hanteren?

'Op een gegeven moment loop je tegen het tactische plaatje aan. Tot Onder 15 is volgens ons deze manier van trainen uit te voeren. De overgang daarna naar teamtraining is na al die jaren wellicht te drastisch. Te overwegen valt bijvoorbeeld om Onder 15 en Onder 16 samen een keer te laten trainen en een keer apart. Dan is de overgang wat soepeler.'



Doel

'Ons doel is dat er zoveel mogelijk goede voetballers komen en VVW op een hoger plan brengen. Talenten sneller herkennen en zich sneller laten ontwikkelen. Het niveau van trainers moet dan wel omhoog, dat erkennen we als club. Eén trainer op dertig tot veertig spelers kan eigenlijk niet. Het ideaalplaatje is dat we de hoofdtrainer een vrije rol geven. Zodat die steeds de vrijwilligers en assistent-trainers kan vertellen wat er verbeterd kan worden en hoe je dat kunt uitleggen. Die slag moeten we nog wel gaan maken om het niveau verder op te krikken. De trainers willen we cursussen aanbieden, ook op het gebied van didactiek. Intern opleiden, clubmensen kwalitatief verbeteren en in principe geen externe trainers aannemen. Van onze vier trainers op die avond zijn er overigens drie lid van de selectie, dus met technische bagage. De thema's worden verder na een bepaalde periode op een andere avond gepland, zodat het ook voor de trainers afwisselend en aantrekkelijk blijft.'

Opkomst

'Een andere ontwikkeling binnen VVW is, om te proberen met de trainer-coaches en begeleiders meer op één lijn te komen door veelal dezelfde voetbaltaal te gaan gebruiken. Een hulpmiddel hierbij is ons invulformulier (zie de afbeelding op de pagina hiernaast, red.) Daarin proberen we voetbalhandelingen helder en zo objectief mogelijk te omschrijven. Dit om zo min mogelijk de interpretatie van de desbetreffende coach of trainer mee te nemen. En met name te kijken naar de intenties en voetbalhandelingen van de spelers. Het fungeert als een soort kijkwijzer, met name voor de coaches of vrijwillige ouders die wat minder voetbalbagage met zich mee brengen. Ook hierin hopen we een bijdrage te leveren aan de talentontwikkeling van de individuele speler.' ⚽

Vier trainingen

De leeftijdsgroep Onder 7 tot en met Onder 10 traint van 17.30 tot 18.30 uur en de groep van Onder 11 tot en met Onder 14 van 18.30 tot 19.30 uur. De vier trainingen op maandag, dinsdag, woensdag en donderdag zijn als volgt uitgesplitst:

Champions League-avond

'Als de spelers aanwezig zijn en een rondootje wordt gespeeld, wordt een presentielijst gemaakt via onze eigen app en maken we onmiddellijk een indeling van zes teams: 4:4 of 5:5. Dit moeten gelijkwaardige teams zijn. Dit is de populairste avond. Alle uitslagen worden doorgegeven en op onze website worden alle standen bijgehouden in een sterrenklassement.'

King of Court

'2:2, lijnvoetbal, paaltjesvoetbal, partijspel, 1:1 met twee kaatsers. Alles in roulatievorm, winnaars schuiven door, verliezers gaan een veld terug. Als we veertig spelers op de training hebben, zijn er tien veldjes. Zo kom je uiteindelijk tot gelijke sterktes. Een kleine kanttkening maken we wel hier: voor de jongste voetballers is een uur 2:2 fysiek en mentaal best zwaar. We proberen voor de allerjongsten binnen 2:2 meer te variëren in de thema's, zodat het voor hen elke keer nieuw is.'

Techniektraining, baas worden over de bal

'Bijvoorbeeld passeerbewegingen van beroemde voetballers nadoen en oefenen. Dribbelen, passen en trappen, koppen, aannemen, draaien, in verschillende trainingsvormen. Je merkt dat de interesse van 14-jarigen bij de techniektraining wel afneemt. Dat wordt in de komende jaren anders, omdat de jongste jeugd vanaf dit seizoen op deze manier wordt opgeleid.'

Circuittraining

'Op de circuittraining komt elk aspect van het voetbal naar voren: afronden, positiespel, partijspel, enzovoort.'



Evaluatieformulier VVW

Naam Speler	
Type Speler	
Team	
Coach	
Totaal score speler	

<i>Technische vaardigheden</i>		1	2	3	4	5	
Handelings-snelheid	Verspeelt heel vaak de bal	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	Houdt de bal in de ploeg onder hoge weerstand
Koppen)	Ontwijkt de bal	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	Kopt de bal vaak
Passing	Passt zacht en onzuiver en verspeelt vaak de bal	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	Passt hard en zuiver en verspeelt bijna niet de bal
Actie 1-1	Speelt bijna nooit een tegenstander uit	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	Speelt vaak een tegenstander uit
Traptechniek	Raakt de bal onzuiver	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	Raakt de bal zuiver over grote afstand

<i>Technische vaardigheden</i>		1	2	3	4	5	
Aanvallen met bal	Houdt de bal bijna niet in de ploeg	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	Houdt de bal in de ploeg en draagt bij in het winnen van de wedstrijd
Aanvallen zonder bal	Loopt bijna nooit vrij	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	Loopt vaak vrij en kan de bal ontvangen
Verdedigen	Verovert bijna nooit de bal	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	Verovert de bal vaak, zowel in duels als in het onderscheppen
Omschakelen V-A	Maakt speelveld niet groot	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	Maakt het speelveld snel groot en zoekt diep
Omschakelen A-V	Maakt het speelveld niet klein	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	Maakt het speelveld klein en houdt druk op bal of tegenstander

<i>Mentale vaardigheden</i>		1	2	3	4	5	
Wedstrijd instelling	Stopt weinig tot geen energie in de wedstrijd	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	Geeft alles wat hij heeft
Betrokkenheid team	Wil alles alleen doen	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	Doet het samen met zijn team
Coachbaarheid	Luistert bijna niet naar coaching	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	Luistert naar de coaching en voert dat ook uit
Coaching speler	Coacht medespelers bijna nooit	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	Coacht medespelers heel veel

<i>Fysieke vaardigheden</i>		1	2	3	4	5	
Kracht	Verliest veel duels	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	Wint bijna alle duels
Explosief	Wint bijna geen sprintduels	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	Wint bijna altijd sprintduels
Conditie	Houdt de voetbalhandelingen niet de hele wedstrijd vol	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	Houdt voetbalhandelingen de hele wedstrijd goed vol
Coördinatie	Beweegt houderig en moeizaam	⊕	⊕	⊕	⊕	⊕	Beweegt soepel met en zonder bal

Opmerkingen/toelichting:

Probeer zoveel mogelijk onderdelen te beoordelen zoals de omschrijving weergeeft. Bal 1 neigt naar eerste kolom. Bal 5 neigt naar laatste kolom. Omcirkel/kleur de bal waarvan jij denkt dat dit het meeste voorkomt.

Hoofd Opleidingen



Nick Bronzwaer speelde als B-junior in de jeugdopleiding van Helmond Sport, doorliep de bovenbouw en werd kampioen met Jong Helmond Sport. Na periodes bij SV Venray en Wilhelmina'08 in Weert stopte hij vanwege een knieblesure al op 28-jarige leeftijd. Op het CIOS in Sittard behaalde Bronzwaer zijn trainersdiploma's en werkte met diverse elftallen in de jeugdopleiding van VVV-Venlo/Helmond Sport. Tot aan het moment dat die laatste club zelfstandig weer een jeugdopleiding startte, werkte Bronzwaer nog als docent LO in het voortgezet onderwijs. Inmiddels is hij Hoofd Jeugdopleiding bij Helmond Sport en combineert hij die functie met het trainerschap van de Onder 13.

Kind zijn

Nick Bronzwaer: 'We hechten grote waarde aan persoonsvorming van kinderen en geven school- en gezinsleven daarom bewust veel aandacht. Het lijkt logisch, maar toch is het nog steeds vaak zo dat voor een heel gezin of voor een kind zelf vrijwel alles in teken staat van voetbal. Talentontwikkeling, onderwijs en 'kind zijn' horen volgens ons echter hand in hand te gaan. In de gezamenlijke doelstelling van Helmond Sport en OMO Scholengroep Helmond komt deze wens ook nadrukkelijk naar voren: we proberen een optimale balans te vinden in het combineren van onderwijs en sport, waarbij het kind voldoende tijd heeft en houdt om kind te blijven.'

Avond vrij

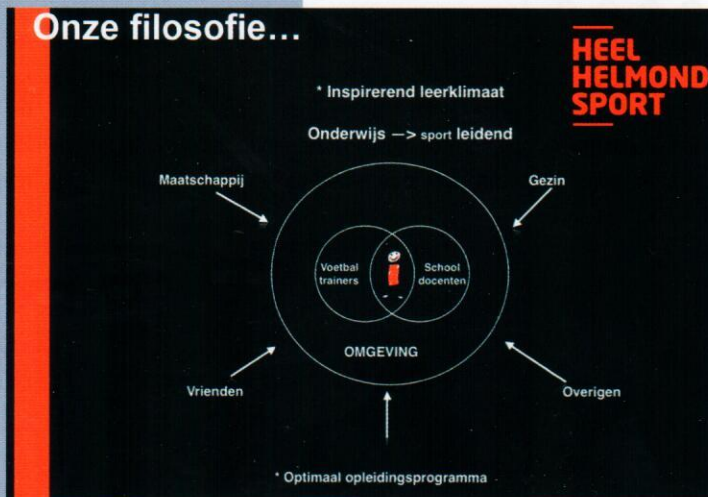
'Sinds het seizoen 2018/2019 heeft Helmond Sport weer een eigen jeugdopleiding en daarin zijn we gestart met een Onder 13. De keuze voor de Onder 13 is een bewuste, want dat is de leeftijd waarop kinderen naar het voortgezet onderwijs gaan. Wat de combinatie onderwijs en voetbal betreft, wilden we niet terug naar de oude situatie dat kinderen overdag naar school gaan, daarna bij ons trainen en 's avonds nog naar huis moeten reizen én studeren. Wij werken samen met de OMO Scholengroep Helmond, een scholengemeenschap met vier deelscholen. Concreet betekent die samenwerking dat kinderen 's ochtends bij ons mogen trainen, in plaats van lessen te volgen op school. Op het einde van de dag halen ze de lestijd die ze hebben gemist op school in én maken daar het huiswerk, zodat ze om 17.00 uur klaar zijn en de avond vrij hebben.'

Sport als school voor het leven

'In 2023/2024 gaan we in een nieuw stadion spelen en wordt er op hetzelfde terrein een school gebouwd. Daardoor kunnen we, nóg meer dan nu al het geval is, maatwerk leveren. Er ontstaat een inspirerende omgeving waar school en voetbal heel dicht bij elkaar

staan en elkaar versterken. Dit komt de balans tussen school en voetbal alleen maar ten goede. Het interessante in de samenwerking met de OMO Scholengroep Helmond is dat we al flink wat verantwoordelijkheid bij de spelers zelf neerleggen. Ze krijgen al op relatief jonge leeftijd mee dat ze onder schooltijd mogen trainen en in die zin zijn ze bevoorrecht. Daarom zijn een goede werkhouding en goede inzet, zowel op school als bij de club, een voorwaarde om te mogen trainen. Door een passend en inspirerend opleidingsklimaat te bieden en kinderen daarin ook te begeleiden, zien we zowel bij Helmond Sport als op school dat ze presteren. Het is prachtig dat die kinderen met passie en een doel voor ogen hun best doen om op beide vlakken te excelleren. Daarbij laten we sport en onderwijs elkaar versterken met als slogan: 'Sport als school voor het leven'.'

Onze filosofie...



'Sport als school voor het leven'

Filosofie Helmond Sport

Rode draad

'In onze nieuwe jeugdopleiding leiden we spelers op aan de hand van voetbalprincipes. Die vormen de rode draad. Door principes leidend te maken, kunnen we spelers vanaf het begin af aan heel gestructureerd opleiden. Ze leren keuzes te maken aan de hand van momenten die zich voordoen in de wedstrijd. Daar zit volgens ons een meerwaarde ten opzichte van het feit dat je ze al vroeg vastpint op een positie of aan een

formatie, en ze van daaruit keuzes leert maken. Het maken van keuzes hangt samen met technische en fysieke vaardigheden en daar besteden we aandacht aan. Een voorbeeld van zo'n principe is het 'dichtmaken van de as' (zie ook de interviews met Glenda van Lieshout en Nyron Wau op de volgende pagina's, red.) Het is een paraplu waar kantelen, meeschuiven en het veld klein maken onder vallen.'

Flexibel

'In Onder 13 starten we met 1:4:3:3, maar als het beter bij een spelersgroep past, schakelen we over naar een andere formatie. We denken dat het voor spelers juist goed is om in meerdere formaties opgeleid te worden, want ze worden uitgedaagd om na te denken over de keuzes die ze maken. Zo vraagt het dichtmaken van de as in een formatie met vier middenvelders immers om andere handelingen dan wanneer je met drie middenvelders speelt. Denk alleen al aan de onderlinge afstanden, of aan het aantal spelers dat je van achteruit moet coachen. We letten er wel op dat formaties niet

te snel of te vaak binnen een periode of seizoen worden afgewisseld. Voor jonge kinderen zijn structuur en vaste kaders een houvast waarbinnen ze kunnen leren en ontdekken. Als je hierin te snel wisselt, past dat niet bij de leeftijdsspecifieke kenmerken en zal het leerrendement laag zijn. Dit seizoen hebben we voor het eerst een Onder 14 en merken, juist doordat we formaties ondergeschikt hebben gemaakt aan principes, dat spelers veel initiatieven nemen en gewend raken aan verschillende ruimtes en aantallen. Ze zijn flexibel.'

Mooie kans

'De manier waarop wij kinderen opleiden, komt voor een groot deel overeen met de visie van de KNVB. Natuurlijk kun je kinderen al op jongere leeftijd beïnvloeden, maar begin niet te vroeg met selecteren. Laat kinderen lang in hun eigen omgeving. Deze manier van denken heeft voor ons gevolgen voor de scouting, want wij letten bewust op de reisafstand tussen huis en club. Spelers moeten zelfstandig de reis naar Helmond kunnen maken. Jongere talenten trainen we in de buurt van de club zelf, dus beïnvloeding vindt plaats zonder ze uit hun eigen omgeving te halen. En komen ze in Onder 13 dan wél bij Helmond Sport, krijgen ze evenveel speeltijd, op voorwaarde dat de werkhouding en inzet zowel op school als bij ons in orde zijn. Spelers moeten het verdienen om te spelen. Het geven van speeltijd op basis van kwaliteit is nog van ondergeschikt belang, naarmate ze ouder worden zal dat veranderen. Of het nu gaat om de visie op opleiden, de samenwerking met school, de scouting, op allerlei vlakken zijn we hier aan het bouwen. Met de nieuwbouw die eraan zit te komen ligt hier echt een mooie kans om als Helmond Sport, in samenwerking met de omgeving, het verschil te maken.'





Glenda van Lieshout (UEFA-B) debuteerde in 2011 in de Eredivisie Vrouwen namens VVV-Venlo. Ze speelde toentertijd bij SV Venray (satellietclub van VVV-Venlo). In 2014 ging ze naar FC Eindhoven, werd in drie seizoenen twee keer kampioen en werd in 2017 verkozen tot Speelster van het Jaar op het Amateurvoetbalgala in Eindhoven. Na een korte uitstap van twee seizoenen bij eredivisionist Achilles '29 is ze weer actief bij FC Eindhoven in de Topklasse. Via het CIOS kwam Van Lieshout als stagiaire bij Helmond Sport en bij die club werkt ze nu voor het tweede jaar als (assistent-)trainer bij de Onder 13. Dit jaar studeert ze af aan de ALO op Fontys Sporthogeschool in Eindhoven.

Kennismaken

Glenda van Lieshout: 'De Onder 13 is de eerste lichting die we in de jeugdopleiding hebben. Ze spelen voor het eerst op het grote veld, maken een start met het spelen in 11:11. Ze maken kennis met verdedigen, aanvallen, met omschakelen en met wat daarbinnen gevraagd wordt. In de Onder 13 brengen we ze dit bij in vier trainingen in de week én in de wedstrijd, waarin de spelprincipes dus belangrijker zijn dan de formatie waarin gespeeld wordt. Een voorbeeld van een spelprincipe in het verdedigen, is het 'dichtmaken van de as'. Bij mij krijgen ze dat aangeleerd in 1:4:3:3. In die formatie is de verdeling van de spelers over het veld min of meer gelijk, het is overzichtelijk en herkenbaar voor ze. Typerend voor de Onder 13 is dat ze heel bewust met zo'n principe aan de slag gaan. Ze zijn leergierig, willen precies weten hoe het zit. In trainingen gaan we van klein naar groot (zie trainingsvormen, red). In een kleinere context komen minder variabelen voor, tegelijkertijd is het aantal herhalingen dat zich voordoet dan erg hoog. Spelers leren eerst in die kleinere vorm wat het thema inhoudt, en gaan daarna een stapje verder naar een grotere, meer wedstrijdrijke vorm waarin ze meer variabelen tegenkomen en het spel complexer wordt.'

Stapsgewijs

'Aan het begin van het seizoen hebben we bij Onder 13 een start gemaakt met het vinden van het moment van druk. In eerste instantie probeerden we dit voor elkaar te krijgen rondom de middenlijn. Door te kiezen voor een specifiek veldgedeelte, help je spelers op twee manieren. Enerzijds voorkom je dat ze zo maar overal druk gaan zetten, ze leren samenwerken en worden bewust gemaakt van bepaalde ruimtes op het veld. Anderzijds worden de stappen die je neemt vóórat je druk zet heel herkenbaar, omdat we de voorwaarden zo goed mogelijk proberen te creëren. De voorwaarden om te komen tot balverovering leren we ze aan via de volgorde: dichtmaken van de as (1), dan wordt het veld automatisch klein (2) en dán komt het moment van druk (3). Het moment van druk is natuurlijk verder te specificeren en daar praten we met spelers over: komt een bal in de hoek, wordt er een moeilijke inspelbal gegeven, ook dát zijn momenten van druk en die moet je leren herkennen. Het principe dichtmaken van de as maken we na verloop van tijd uitdagender door te variëren in het veldgedeelte waarin we drukzetten: we weten hoe je druk zet rond de middenlijn, kunnen we het nu ook op een ander gedeelte van het veld?'

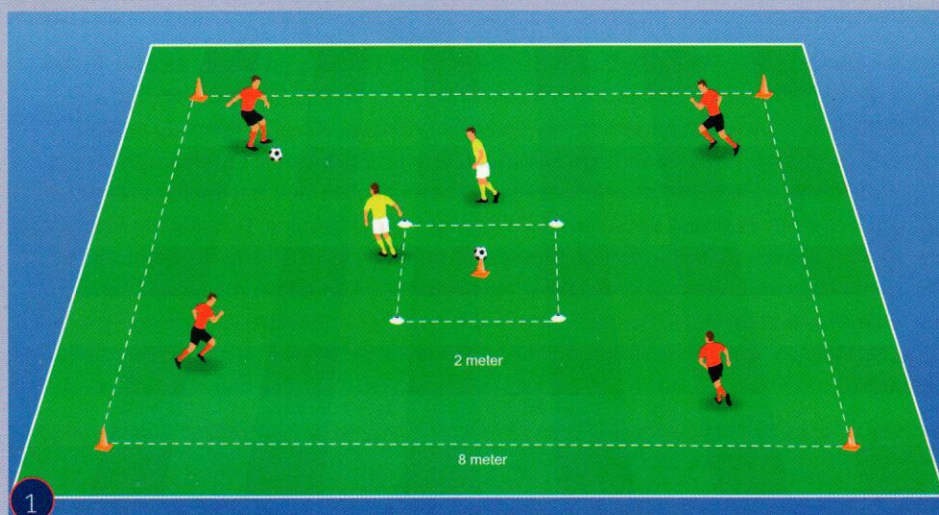


Het individu

'Het bieden van maatwerk is een kenmerk van onze Onder 13. Jongens komen van verschillende amateurclubs en gaan net naar de middelbare school. Tussen speler, ouder en school is een goede samenwerking belangrijk om in de gaten te houden hoe het met een speler gaat, en om maatwerk te bieden. Dit laatste komt overigens ook terug op het veld. Wat heeft een speler binnen zijn individuele mogelijkheden nodig? Waarin kunnen we hem verder uitdagen? Concreet kan dit betekenen dat een jongen die normaal gesproken op 2 speelt, ook eens op 7 neergezet wordt om aan zijn kwaliteiten en/of ontwikkelpunten te werken. Binnen bijvoorbeeld het dichtmaken van de as en het vinden van een moment van druk valt te denken aan: 'Waar moet ik de as dichtmaken op deze positie? En wat moet ik doen zodra we druk gaan zetten?'

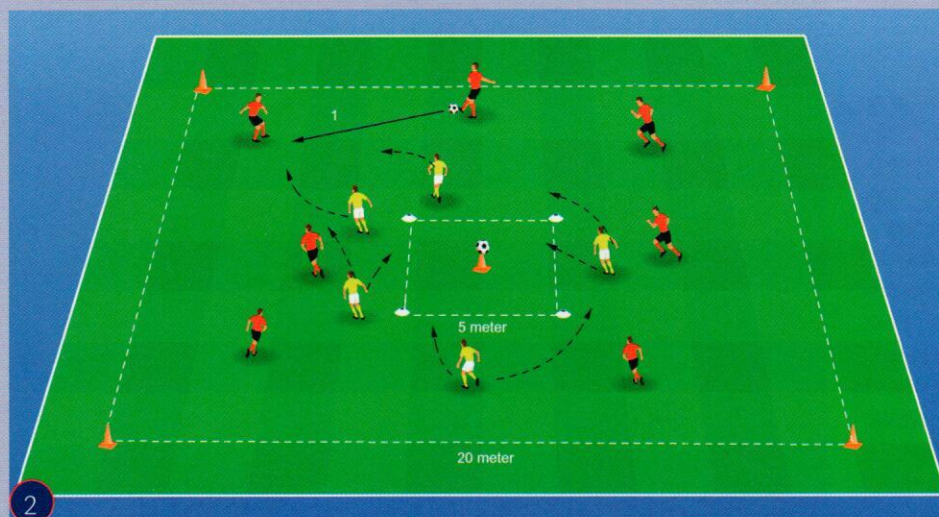
Van Lieshout illustreert nu met een voorbeeld hoe het dichtmaken van de as op het trainingsveld van klein naar groot wordt getraind. Zowel in een vorm 4:2 als in 7:5 kunnen de spelers die verdedigen, afhankelijk van het niveau en hoe (goed) het gaat, punten scoren. Ze geeft enkele voorbeelden:

- Punt toekennen zodra de bal is aangeraakt
- Punt toekennen zodra de bal echt is afgepakt
- Punt toekennen zodra de bal is afgepakt én naar een teamgenoot is gespeeld
- Punt toekennen zodra de bal is afgepakt én uit het vierkant is gedribbeld
- Punt toekennen zodra de bal is afgepakt én in een klein doeltje is geschoten



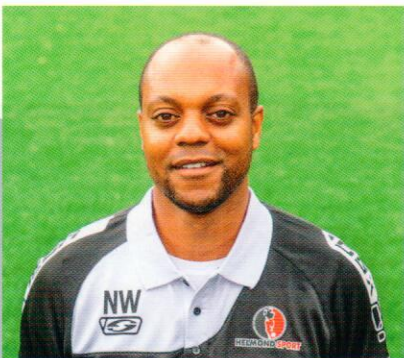
4:2

'Bij het dichtmaken van de as starten we klein, bijvoorbeeld in een vorm 4:2 (zie tekening 1). Zoals al eerder aangegeven, komt door eerst klein te trainen het moment dat je wilt creëren vaker voor. Spelers voeren steeds dezelfde handeling uit, want ze komen vaker in dezelfde situaties terecht. Die herhaling maakt dat ze veel leren. In deze eerste vorm is het de bedoeling dat het overtal probeert om de bal van de pylon te schieten. De twee verdedigers proberen dat te voorkomen. De verdedigers schuiven mee rondom het vak. Wanneer ze zien dat de aanvallende partij een poging doet de bal van de pylon te spelen, is het niet erg als ze ook in het vak komen, want het gaat om het zien waar de bal heen gaat en om het dichtmaken van de as.'



7:5

'Als het dichtmaken van de as in 4:2 lukt, gaan we bijvoorbeeld via 5:3 over naar 7:5 op een groter veld (zie tekening 2). Het principe van de as dichtmaken blijft hetzelfde, alleen werken we met andere aantallen en andere veldgroottes. Dit maakt dat spelers andere keuzes maken. Er moet meer met elkaar gecommuniceerd worden en spelers moeten meer rekening houden met onderlinge afstanden. Door bepaalde regels in te voeren kun je, ongeacht de aantallen, dat moment van drukzetten stimuleren. Denk bijvoorbeeld aan het toekennen van een punt aan het overtal zodra dat tien keer overgespeeld heeft. Dit dwingt het ondertal namelijk om op een gegeven moment actief druk op de bal te zetten. Samen met spelers komen we tot een aantal herkenbare momenten, zoals de bal in de hoek, of de moeilijke pass.'



Nyron Wau (UEFA-A) debuteerde op 18-jarige leeftijd in het betaalde voetbal, in de Europa Cup-wedstrijd tussen zijn club PSV Eindhoven en PAOK Saloniki. In Nederland speelde hij nog voor MVV Maastricht, Helmond Sport, RBC Roosendaal en FC Den Bosch en in het buitenland voor Nea Salamina (Cyprus), DAC Dunajska Streda (Slowakije) en LVV Lommel (België). Als jeugdtrainer werkte Wau bij SV Braakhuizen en RKSV Nuenen, alvorens naar Helmond Sport te gaan. Daar staat hij (na een seizoen Onder 13) nu bij de Onder 14 voor de groep. Tevens is hij oprichter en eigenaar van voetbalschool Total Control.

Herkennen

Nyron Wau: 'Waar spelers in Onder 13 kennismaken met het spelen op een groot veld en met het opleiden volgens principes, gaan we in Onder 14 een stuk verder de diepte in. Dit kan omdat deze groep bekend is met de werkwijze en weet wat er van ze wordt verwacht. Maar net zo goed omdat spelers qua persoonlijkheid zijn gegroeid: in de Onder 13 helpen we meer en leggen we meer uit, in de Onder 14 hebben ze al een jaar op het grote veld gespeeld, en prikkelen we jongens nog vaker om zelf antwoorden te zoeken op vragen die we stellen: 'Wij spelen 1:4:4:2 met een ruit op het middenveld, waar moeten we verdedigend gezien op letten zodra een tegenstander met de punt naar voren speelt? En wat als ze met de punt naar achteren spelen, dus met maar één controleur in plaats van twee?' Spelers gaan hier over nadenken en, dat is vooral mooi om te merken, zijn al in staat om een vertaling maken naar de wedstrijd. Ze leren situaties herkennen.'

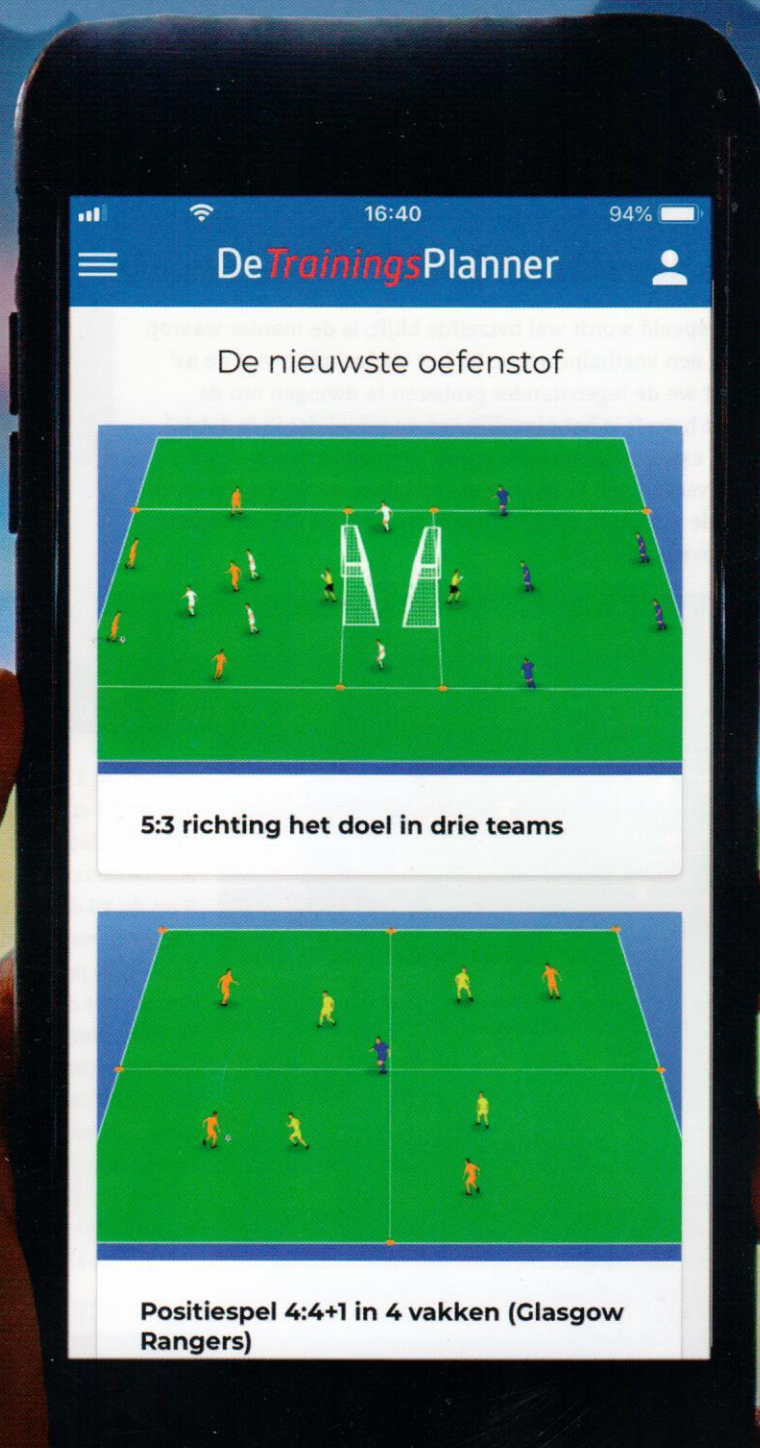
Profiteren

'Als je met elkaar uitspreekt dat opleiden aan de hand van voetbalprincipes de rode draad vormt, is de formatie waarin je dat doet van ondergeschikt belang. Sterker nog: het wisselen tussen formaties kan juist een enorm leereffect hebben, omdat spelers op andere manieren leren omgaan met onderlinge afstanden en met ruimtes die ontstaan. Die ruimtes ontstaan bijvoorbeeld doordat tegenstanders moeite hebben met het spelen tegen een 1:4:4:2, iets wat zeker in deze relatief jonge leeftijdsgroep het geval is. Doordat we met twee spitsen spelen, hebben de backs van de tegenpartij namelijk geen directe tegenstander en dat zijn ze niet gewend. Wat wij zien, is dat tegenstander beide backs in de mandekking zetten, waarna een centrale verdediger doorschuift naar het middenveld. Onze spelers weten dit inmiddels en, doordat dit scenario van tevoren wordt besproken, proberen daarvan te profiteren.'

Uitgaan van kwaliteiten

'In onze selectie zitten veel handige middenvelders, technisch vaardig en sterk in de kleine ruimte. Dit gegeven was voor ons een belangrijke reden om naar 1:4:4:2 te gaan, want we kunnen nu namelijk een extra middenvelder opstellen. Door vooral uit te gaan van de kwaliteiten in onze spelersgroep proberen we, zowel qua formatie maar ook binnen die formatie, steeds te kijken wat het beste is voor het team en voor het individu. Stellen we twee controleurs op het middenveld op, of spelen we in een ruit? Jongens zijn vanuit Onder 13 al gewend om op een andere positie te spelen, waarbij vooral gelet wordt op hun specifieke kwaliteit. In Onder 14 werpt dit zijn vruchten af: zo speelden de 2 en 5 uit de huidige Onder 14 vorig seizoen in Onder 13 nog als vleugelspitsen. Het feit dat deze spelers aanvallende kwaliteiten hebben, is een groot voordeel, want in 1:4:4:2 ligt aan de zijkanten ruimte om diep te gaan. Al helemaal wanneer tegenstanders hun back dus naar het centrum halen.'





**Nieuw! De TrainingsPlanner nu ook beschikbaar als app.
Altijd en overal toegang tot de beste oefenstof en trainingsvormen**

Handig! De nieuwe TrainingsPlanner app voor iOS en Android.
Ruim 1000+ oefenvormen en trainingen voor je gebundeld. Ideaal voor
als je al een abonnement op de TrainingsPlanner hebt of wilt nemen.

Download onze officiële TrainingsPlanner app.



TrainingsPlanner



GET IT ON

Google Play



Download on the

App Store