

De JeugdVoetbalTrainer

nummer
75

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

Zelfregulatie stimuleren

Simon Cageling

Stoppen of doorgaan?

Eén, vijf of tien punten

Hyballa's Gegenpressing

Nieuw praktijkboek

Strategisch verdedigen

Verdedigen in de ruimte

**Opleiding
RSC Anderlecht**

Hoofd Opleiding

Jean Kindermans

Onder 10

Glenn Cleemput

Onder 16

Roel Clément



Zelfregulatie stimuleren bij jeugdspelers (2)

In De Voetbaltrainer 252 vertelden onderzoekers Alien van der Sluis en Ingrid van Aart over de in 2020 gestarte cursus Zelfregulatie in Bewegingsonderwijs en Sport. Een cursus die voor docenten Lichamelijk Opvoeding, maar zeker ook voor voetbaltrainers interessant is. De enige trainer-coach die aan de eerste editie van de cursus deelnam, was Simon Cageling. In dit artikel vertelt hij over zijn ervaringen destijds én hoe hij die stimulatie van zelfregulatie toepast in zijn eigen praktijk.

In het dagelijks leven is Simon Cageling fulltime werkzaam bij FC Groningen als coördinator en projectleider van de FC Groningen Trainen als een Prof-afdeling. Hij is er verantwoordelijk voor het organiseren van verschillende voetbalactiviteiten, zoals het FC Groningen Voetbalkamp, FC Groningen on Tour en diverse clinics. Dit seizoen staat hij voor het eerst als hoofdtrainer voor de groep, bij zaterdagderdeklasser Velocitas 1897.

Kritisch

Simon Cageling: 'Als trainer-coach ben je eigenlijk voortdurend bezig met de vraag hoe je je spelers nóg beter kunt maken. Naast inhoudelijk goede oefenstof hoort voor mij het stimuleren van zelfregulatie daar ook bij. Maar spelers zelfregulerend laten zijn, dat is eenvoudiger gezegd dan gedaan en daarom wilde ik graag die cursus volgen. Nu ben ik van nature iemand die zijn spelers veel wil helpen, vooral ook door ze expliciet zaken aan te reiken. Maar als je zelfregulatie bij spelers wilt stimuleren, dan is het de kunst om op de juiste momenten bewust een stapje terug te doen. Je helpt spelers op weg, zet ze zelf aan tot nadenken over hun ontwikkeling en kijkt vervolgens hoe dat gaat. Ik heb deze manier van werken wel moeten

leren. Het kritisch zijn op jezelf, het reflecteren op wat je aan het doen bent en daar óók nog eens stappen in zetten vergt het nodige van de spelers, maar ook zeker van de trainer-coach.'

Bouwen

'Spelers helpen in hun eigen leerproces kan door middel van *scaffolding*. Bij *scaffolding* bouw je door open vragen te stellen een soort steiger rondom een individueel proces van groei. En door dat heel geleidelijk te doen, ontstaat er een steeds stevigere basis waardoor de speler zélf verder kan. De manier waarop je die vragen stelt, verschilt per speler en ook de frequentie waarin je vragen stelt, verschilt. Sowieso is het goed te benoemen dat *scaffolding*, maar ook het werken aan zelfregulatie in het algemeen, met mate gebeurt. Dus een overkill aan vragen, dat werkt niet. Als trainer-coach kies je je momenten uit. Soms eens per training, soms een keer per week of per twee weken.'

Volgens Cageling kun je al in de warming-up vormen aanbieden waar een zekere mate van zelfregulatie in terugkomt en waardoor je dankzij *scaffolding* spelers kunt helpen. In dit tweede deel beschrijft hij vier manieren (zie trainingsvorm 1) waarop

zijn jeugdspelers aan het hooghouden zijn. Vier levels dus, waarin gevarieerd wordt en hij spelers van makkelijk naar moeilijk laat gaan.

Levels

'Wat mij erg aanspreekt in de manier van het werken aan zelfregulatie, is dat spelers binnen vooraf gestelde kaders toch vrijheid krijgen. Binnen een gestructureerde, gedwongen organisatie van bijvoorbeeld het hooghouden zoals in trainingsvorm 1, kunnen ze vervolgens zelf kiezen wat het beste past bij hun ontwikkeling op een bepaald moment. De eerste stap hierbij is dat ik spelers een keuze geef in waar ze willen starten. 'Doe je dat bij level 1, dus de meest eenvoudige vorm? Of denk je dat je al verder bent en kunt beginnen bij level 2?' Na een paar minuten roep ik iedereen bij elkaar en mogen spelers naar een andere oefening overstappen. Ook daar zit weer een keuzemoment: als het eerstgekozen level nog niet zo goed ging, mogen ze een level terug, bijvoorbeeld van level 3 naar 2. Ze mogen hetzelfde level nog een keer proberen maar als het al goed ging, mogen ze een level omhoog. Vervolgens is het aan mij om bij jongens langs te lopen en vragen te stellen: 'Waarom vond je het nodig om een level terug te gaan? Wat ging

er nog minder goed?' En bij een ander die het heel goed doet: 'Waarom ben je eigenlijk begonnen bij stap 2 en niet gelijk bij 3?' De gesprekjes die hierdoor ontstaan zijn heel interessant, want je ziet spelers écht reflecteren op wat ze aan het doen zijn. Als trainer-coach krijg je daardoor inzicht in het waarom van bepaalde gemaakte keuzes en ook meer inzicht in iemands persoonlijkheid. Spelers geven andere, betere antwoorden dan wanneer je enkel de vraag stelt: 'Hoe gaat het?' ⚽

Aandachtspunten

- Door zelfregulatie te bevorderen worden spelers regisseur van hun eigen leerproces, waardoor ze onder meer beter presteren en meer plezier hebben.
- Zelfregulatie betekent niet dat je als trainer sowieso een stapje terugdoet: je bent juist heel hard nodig om het proces in goede banen te leiden en kijkt naar elk individu.
- Zelfregulerend werken vergt veel concentratie van de spelers. Je kunt en hoeft er niet elke training mee bezig te zijn.
- Scaffolding is een manier om je spelers door de juiste vragen te stellen te laten groeien in de mate van zelfregulatie.
- Het bevorderen van zelfregulatie kan als team, als linie of als individu. Als trainer laat je spelers meedenken over hun ontwikkeling door de juiste vragen te stellen.

Trainingsvormen Simon Cageling

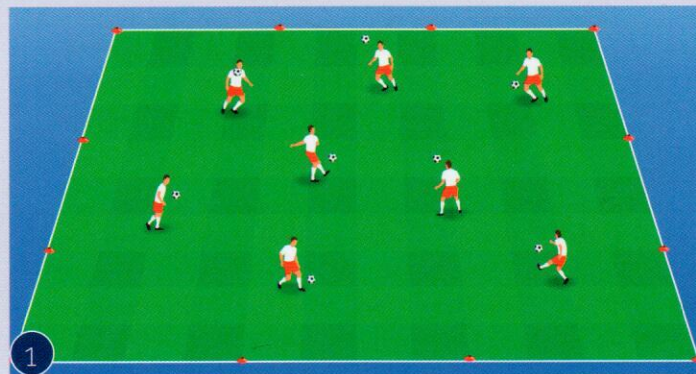
Vorm 1: Hooghouden (10 minuten)

'Alle spelers hebben een bal en oefenen gedurende twee minuten met een van de onderstaande levels, die van makkelijk naar moeilijk gaan. Ze kiezen zelf waar ze instappen. Na twee minuten roep ik de spelers bij elkaar en stel ze (open) vragen om te achterhalen welk level het beste bij ze past. De nadruk in het gesprek ligt op het doorlopen van de cyclus: reflecteren – monitoren – doelen stellen en evalueren. Tussentijds loop ik rond en geef ik ze tips. Ik vraag wie zijn vorige score heeft verbroken en stimuleer ze om bij het hooghouden beide benen te gebruiken.'

- Level 1: De bal vanuit de handen weer in de eigen handen schieten.
- Level 2: De bal mag tussendoor maximaal één keer stuiten.
- Level 3: De bal mag de grond niet raken.

Level 4: De bal hooghouden met zowel links als rechts (om en om en zonder stuit).

Level 5: Met links en rechts hooghouden, maar dan met een andere balmaat.



Vorm 2: Passvorm (10 minuten)

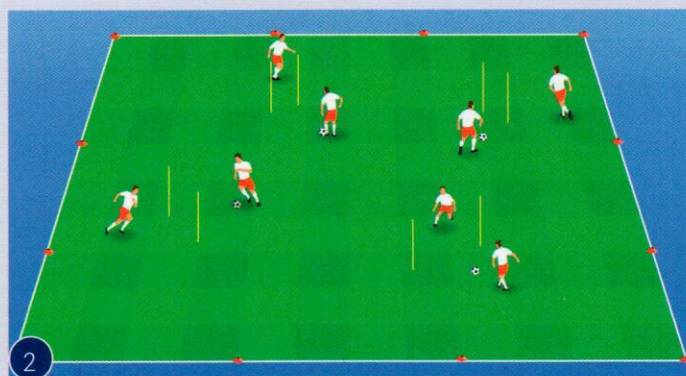
'Alle ballen liggen klaar rondom de middencirkel. Van tevoren laat ik met hulp van een speler alle vier levels zien en vertel wat een level inhoudt. Elke speler zoekt vervolgens een medespeler op en gaat bij een van de organisaties staan. De afstand tussen de poortjes van de slalompalen (of hoge pylonen, red.) is verschillend. Wel is de bedoeling bij elk poortje hetzelfde: spelers moeten de bal erdoorheen passen en terwijl ze naar andere poortjes gaan, blijven ze dribbelen. Na twee minuten komen de spelers bij elkaar en opnieuw stel ik (open) vragen.'

- Level 1: Door het poortje heen passen zonder dat de bal de slalompalen raakt (vrij aantal keer raken).
- Level 2: Door het poortje heen passen na één aanname, zonder dat de bal de palen raakt.
- Level 3: Door het poortje heen passen en daarna direct op zoek gaan naar een ander poortje.

Level 4: Door het poortje heen passen met je 'verkeerde' been, daarna direct aan de andere kant aansluiten.

Methodiek

- Variëren met het aantal keer raken.
- De afstand tussen de slalompoortjes groter of kleiner maken.



Vorm 3: Thematraining 1:1

'De spelers krijgen twintig minuten de tijd om met een van de drie oefeningen uit deze thematraining aan de slag te gaan. Oefening 3A, 3B en 3C worden één keer uitgezet, waarna spelers kiezen. Het uiteindelijke doel is om spelers bewust een keuze te laten maken voor een bepaalde oefening en ook daarbinnen weer een keuze te laten maken. Binnen oefening 3A, 3B of 3C gelden daarom steeds drie verschillende levels.'

In deze eerste oefenvorm (zie 3A) geeft de witte speler een pass over de grond op blauw, die vervolgens een keuze heeft. Indien wit de bal verovert, kan hij een punt scoren zodra hij het veld uitdribbelt. De blauwe speler kiest van tevoren zelf welk level hij vindt passen bij zijn niveau. Zijn directe tegenstander (wit) past zich daar op aan.

- Level 1: Na de pass tussen de witte dopjes kan blauw over de lijn bij A of B dribbelen, waarna de verdediger pas druk mag geven. Mits de aanname juist is, kan blauw de witte speler hier dus gelijk al kwijtraken.
- Level 2: Na de pass dribbelt blauw door poortje A of B en werkt af op de kleine goal. Wit mag na de inspeelpass gelijk drukzetten (verschil met level 1) en heeft nu (meer) tijd om de bal nog te onderscheppen, zelfs al is de aanname van blauw gelijk heel goed.
- Level 3: Na de pass dribbelt blauw door poortje A of B, maar moet dan verplicht afwerken op het doeltje aan de andere kant (stel hij dribbelt uit poortje A, dan moet hij scoren op het onderste doeltje in de tekening).

'In oefenvorm 3B wordt 1:1 gespeeld, in drie vakken. Wit kan scoren bij de rode keeper. Zodra blauw de bal afpakt, kan hij scoren in het doel bij de groene keeper. De keepersvakken zijn ongeveer zes meter lang, het middelste vak is ongeveer twaalf meter lang. De moeilijkheidsgraad van de levels heeft vooral te maken met de ruimte waarin gespeeld mag worden en met de tijd die spelers krijgen om te scoren.'

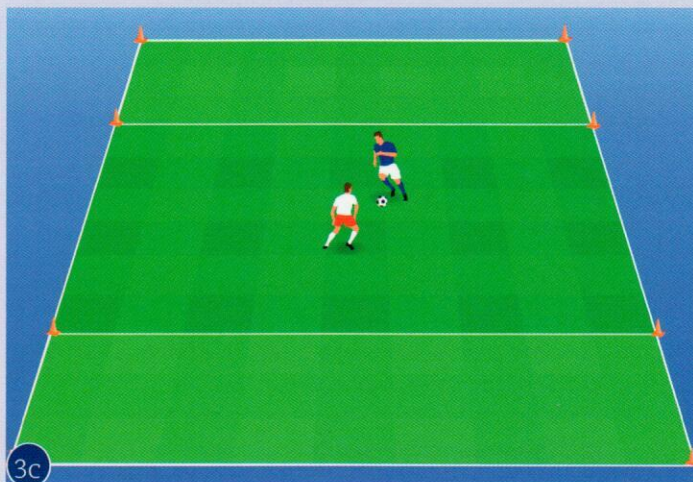
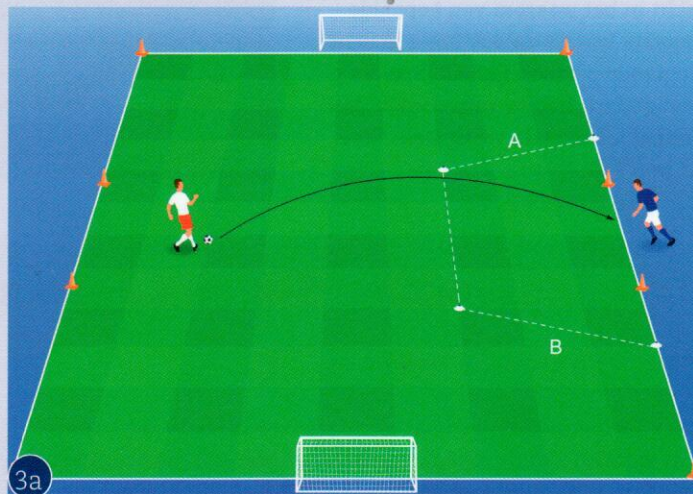
- Level 1: Vrij spel, spelers mogen overal in het veld komen.
- Level 2: Spelers mogen alleen nog maar in het middelste vak komen, waardoor ze snel moeten passeren en schieten óf met een boogbal van afstand proberen tot scoren te komen.
- Level 3: Toevoeging van tijdsdruk: binnen acht tellen moet er worden gescoord.

'In oefenvorm 3C wordt opnieuw 1:1 gespeeld en kan er gescoord worden door middel van een lijndribbel. Net als bij 3B wordt er in drie vakken gespeeld, echter dit keer zonder keepers. Blauw start met de bal, zodra wit de bal afpakt heeft hij drie levels waaruit hij kan kiezen.'

- Level 1: Na balverovering kan wit uit het veld dribbelen om een punt te scoren.
- Level 2: Na balverovering kan wit scoren door de bal in het vak van zijn tegenstander te dribbelen.
- Level 3: Na balverovering kan wit scoren door de bal binnen acht seconden te dribbelen in het vak van zijn tegenstander.'

Stapje terug

'Belangrijk bij alle vormen is dat je alleen coacht op het thema dat gekozen wordt. In dit geval zou dat passeren of dribbelen zijn. Daarnaast neem je als trainer-coach echt bewust de tijd om te praten over de gemaakte keuzes. Stapje voor stapje leg je meer verantwoordelijkheid bij de spelers neer en stimuleer je zelfregulerende vaardigheden. Juist door na verloop van tijd zélf een stapje terug te doen.'



Stoppen of doorgaan?

Eén, vijf of tien punten

Behalve dat spelers verschillen op technisch, tactisch en fysiek gebied, is ook het verschil in mentaliteit een interessant gegeven. Zo doen sommige spelers er alles aan om te winnen, waar anderen een gelijkspel koesteren. De een heeft meer invloed, naar hem wordt geluisterd. Andere spelers zijn volgzamer. Om meer over verhoudingen in je team te weten te komen en iets te leren over de karakters van je spelers, is een uit de jeugdopleiding van Chelsea afkomstige oefenvorm een handig middel. In deze vorm 4:4 plus twee keepers gaat het namelijk vooral om de gedachte achter de puntentelling.

Spelverloop

In deze partijvorm speelt rood tegen wit. Stel dat rood een doelpunt maakt en daarmee op 1-0 komt (zie tekening), dan krijgen ze een keuze:

A. Ze mogen de 1-0 behouden, waarna de witte keeper de bal uitneemt

en het partijtje wordt hervat met inachtneming van de 'normale' spelregels.

B. Ze mogen de voorsprong als het ware 'teruggeven', waardoor de stand 0-0 blijft. Scoren ze echter ook het eerstvolgende doelpunt, dan krijgen ze vijf punten in plaats van één en staat het dus ineens 5-0. Maar is het juist wit dat de eerstvolgende goal maakt? Dan krijgt die ploeg de kans om door te spelen voor de 5-0 en staat rood weer met lege handen.

Even stilstaan bij optie B: ook als het rood lukt om het eerstvolgende doelpunt te maken, volgt er weer een optie. Ze mogen die 5-0 behouden (keuze 1) of ze mogen doorspelen om bij het scoren van opnieuw de eerstvolgende goal er 10-0 (keuze 2) van te maken. Ook hier geldt: scoort wit? Dan mogen zij door voor vijf punten en blijft rood steken op nul. Voor zowel rood als wit

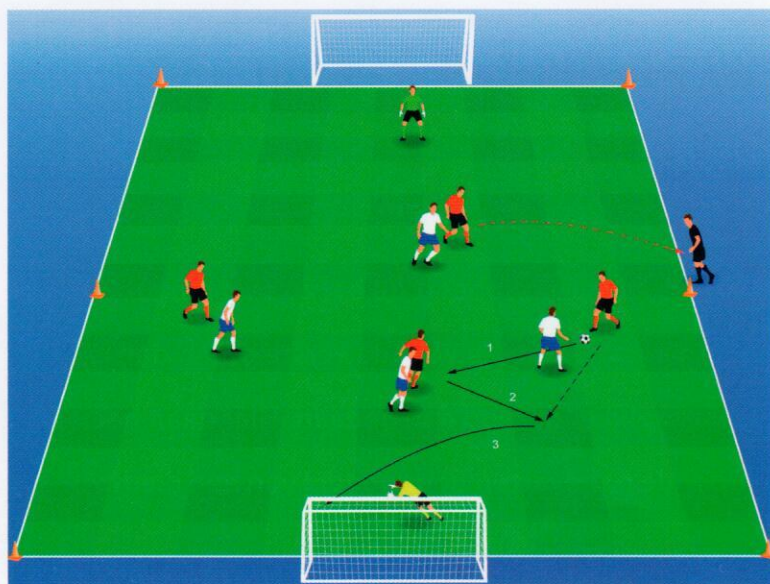
wordt de druk opgevoerd naarmate men doorspeelt voor vijf of tien punten. Denk alleen al aan een kans voor de spits, die weet dat er tien punten kunnen worden behaald indien hij die bal erin schiet.

Voorwaarde

Aan het al dan niet 'claimen van doelpunten' is een voorwaarde verbonden: zodra er een doelpunt is gescoord, moeten de spelers binnen tien seconden in gezamenlijkheid beslissen wat ze doen. Dus snel met elkaar overleggen, elkaar overtuigen. Gaat rood door voor de vijf of tien punten, dan rent een speler naar de trainer toe die aan de zijkant staat en tikt zijn hand aan (zie rode looplijn). Dit is het signaal dat er doorgespeeld wordt. Als trainer-coach kun je uiteraard variëren met het aantal toe te kennen punten per doelpunt. Door ook af en toe aan te geven hoe lang het partijtje nog duurt, worden spelers uitgedaagd hun kansen op de eindzege nog beter in te schatten.

Wat komt aan bod?

- Onderlinge communicatie: gaan we voor vijf of tien punten of claimen we een score?
- Ontdekken hoe onderlinge verhoudingen liggen: welke stem is doorslaggevend? Wie beslist of men doorgaat voor vijf of tien?
- Welke spelers zijn voorzichtig en berekenend en zijn tevreden met één of vijf punten?
- Wie toont bravoure en wil meer?
- Plezier en spanning: de druk wordt voor beide (!) teams hoger naarmate een scorend team 'door wil spelen voor meer punten'. ⚽



Nieuw boek van Duits-Nederlandse voetbaltrainer

Hyballa's Gegenpressing

Als je team de bal verliest, kun je grofweg twee dingen doen: ofwel je probeert de bal zo snel mogelijk te heroveren, ofwel je valt terug in de verdedigende organisatie. Kies je voor de eerste optie, dan is het van groot belang dat niemand verzaakt. Maar dit is makkelijker gezegd dan gedaan. Hier gaan heel wat trainingsuren aan vooraf. Peter Hyballa levert hiervoor de handvatten door middel van een nieuw praktijkboek. Een voorproefje.

Usain Bolt

Een belangrijk begrip bij mijn Gegenpressing is 'Usain Bolt', de voormalige sprinter uit Jamaica. Als onze Gegenpressing begint, moet namelijk de dichtstbijzijnde speler van ons drukzetten op de bal. Dat kan een paar meter zijn, maar soms is dit

want na Usain Bolt komt de eerste bodyguard en indien nodig de volgende bodyguard etc., net zo lang totdat wij de bal hebben of de tegenpartij de bal verspeelt, of in het ergste geval onder onze Gegenpressing uit speelt. Als de speler van ons die Usain Bolt wordt binnen een meter of vier van

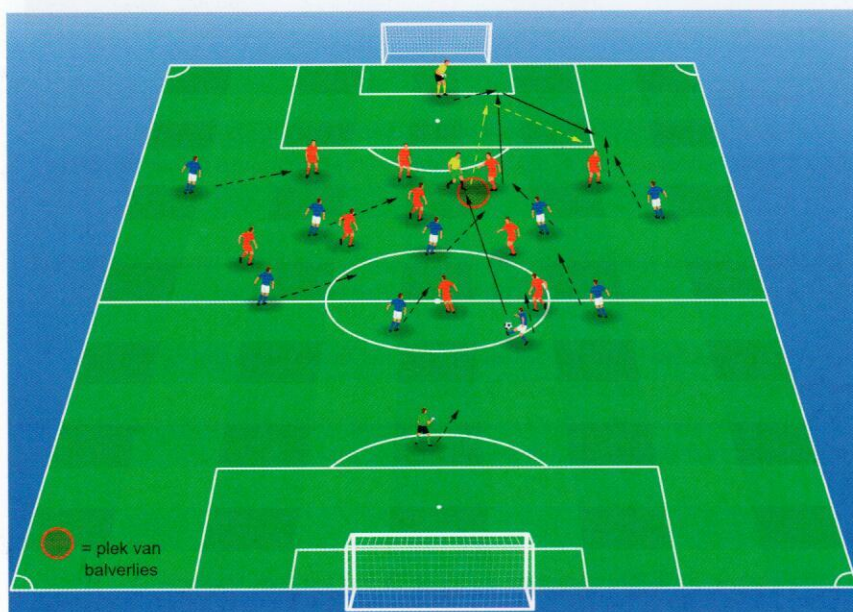
dit trouwens van nature al bewust, zeker zij die beschikken over een goede oriëntatie en veelvuldig kort om zich heen kijken. Weer een andere strategie voor de Usain Bolt is om volle bak te sprinten op de eerste meters, maar vlak voor de tegenstander in te houden. Dan maak je er een tactische 1:1 van. Dit is ook goed te trainen, waarbij je aandacht kunt hebben voor de lichaamshouding. Gedrongen staan, op de voorvoeten bewegen. Liefst wil je in de functie van Bolt niet uitgespeeld worden, maar het kan natuurlijk gebeuren. Dan ben je nog niet klaar! Dan kun je altijd nog de baldief (Engels: 'stealer') worden, door de tegenstander van achteren aan te vallen. Ook hier geldt weer: zonder overtreding, want dan is je drukmoment (je eigen kans!) weg.

Zoals gezegd moet de speler in de rol van Usain Bolt vuile meters maken: sprinten zonder bal. Hoe krijg je spelers zover? Hier heb je succeservaringen voor nodig! Op de training en tijdens de wedstrijd. Een succeservaring is niet alleen dat hij zelf de bal verovert en een kans kan creëren of afmaken. Het kan ook zijn dat hij de bal na zijn sprintactie krijgt aangespeeld van een medespeler die de bal kon veroveren dankzij hem. Daarom moet je als trainer bij succesvolle Gegenpressing-momenten zeker oog hebben voor alle schakels in de keten van pressen. Wat ook kan helpen om spelers echt volle bak in Gegenpressing te krijgen, is de vraag die ik al in de inleiding noemde: 'Wil je vier meter sprinten, of liever veertig meter?' Iedereen kent daarop het antwoord. Overigens, waar ik Usain Bolt gebruik, kun je natuurlijk ook denken aan andere namen waarbij je spelers direct moeten denken aan sprinten of snelheid. 'Max!' van Max Verstappen zou ook kunnen. Dafne Schippers is natuurlijk ook een bekend sprintkanon, maar hier kun je moeilijker een korte, krachtige coachterm van maken.

Usain Bolt moet echt volle bak sprinten en stress veroorzaken bij de tegenstander. Hij hoeft niet per se de bal te veroveren

een grotere afstand. Deze Usain Bolt moet echt volle bak sprinten en stress veroorzaken bij de tegenstander. Hij hoeft niet per se de bal te veroveren. Sterker nog, meestal gebeurt dat niet. Het is misschien een ondankbare taak, maar niet minder belangrijk! Ik zie het als een soort kettingreactie,

de tegenstander met bal staat, dan is er maar één bedoeling: stress veroorzaken. In Engeland zeg je dan dat je moet 'jumpen'. Op vijf tot acht meter gaat het om stress te bezorgen, maar met een idee. Bijvoorbeeld door in een boogje aan te sprinten, een tegenstander te isoleren. Veel voetballers doen



Usain Bolt: de dichtst bij de bal zijnde speler van ons jaagt door op de bal (eerste gele stippellijn) om stress te veroorzaken bij de eerste speler van de tegenpartij die in balbezit komt. Daarna kan Usain Bolt eventueel nog 'baldief' worden (tweede gele stippellijn).

Trainingsvormen

Een hoofdrol voor 'de Usain Bolt' (de eerste speler die maximaal baldruk geeft) is weggelegd in onderstaande

trainingsvormen. De speler die rugdekking geeft en/of passlijnen afsnijdt, noemen we de bodyguard. ⚽

Usain Bolt en bodyguard

Organisatie

- 3 vakken van 4x4 meter (aanpassen aan niveau); in de 2 buitenste vakken wordt.
- 1:3 gespeeld, het middelste vak is het zogenaamde tussengebied waar twee bodyguards staan, van wie er steeds een Usain Bolt wordt.
- 8 spelers per organisatie.
- Veel ballen bij de trainer die ballen inspeelt.

Inhoud

- Als de trainer de eerste bal inspeelt naar een drietal, moet een verdediger uit het middelste vak baldruk geven.
- Het drietal speelt op balbezit (bijvoorbeeld 5x rondspelen is een punt), maar als ze kunnen openen naar het derde vak, levert dat 10 punten op.
- De tweede verdediger in het middenvak probeert die dieptepass te voorkomen.
- Slaagt het eerste drietal erin om de bal naar het derde vak te spelen, dan wordt de verdediger uit het middenvak de volgende Usain Bolt die baldruk gaat geven, en dan wordt de eerste Usain Bolt de nieuwe bodyguard in het middenvak.
- Punten voor de verdedigers:
 - o Bal raken of bal uit is 1 punt voor de verdediger; hierna speelt de trainer direct de volgende bal in waarna de tweede verdediger van buiten het vak achter de bal aan rent; en als derde is dan weer de eerste verdediger aan de beurt, etc.
 - o Bal veroveren en 3 seconden in bezit houden is 5 punten voor de verdediger (ook het drietal vertoont op dat moment gedrag dat bij Gegenpressing hoort: direct omschakelen en baldruk geven).
- In deze oefening wil je de twee verdedigers duidelijk maken waarom we Gegenpressing willen spelen tijdens de wedstrijd: de dieptebal en de counter bij de tegenpartij voorkomen of zo moeilijk mogelijk maken.

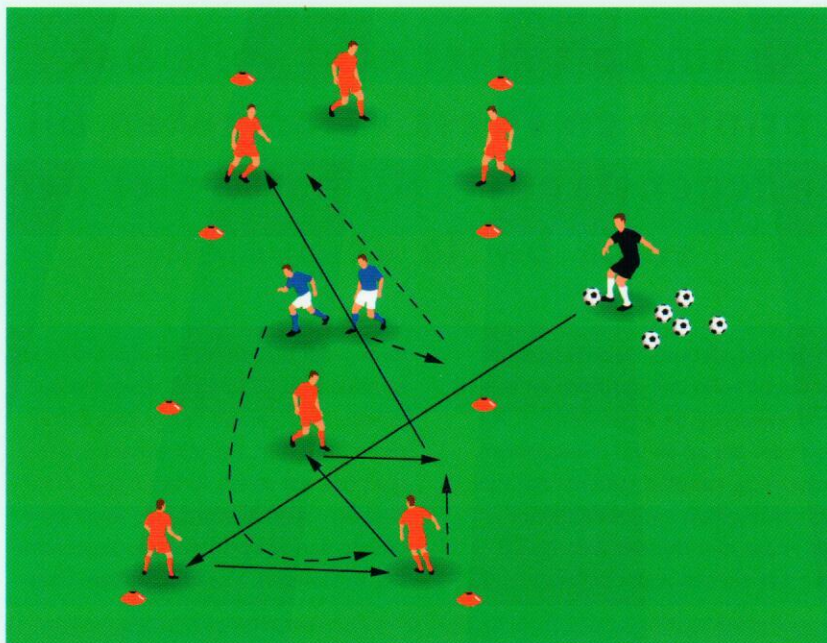
Coaching

Usain Bolt:

- 'Geef vol baldruk, maar vooral bij een slechte pass, een slechte aanname en als je de rug van een tegenstander ziet.'
- 'Korte weg principe: degene die het meest dicht bij de bal staat, vliegt erop.'

Bodyguard:

- 'Sluit de passlijnen af. Kijk vaak snel over je schouder hoe het staat.'



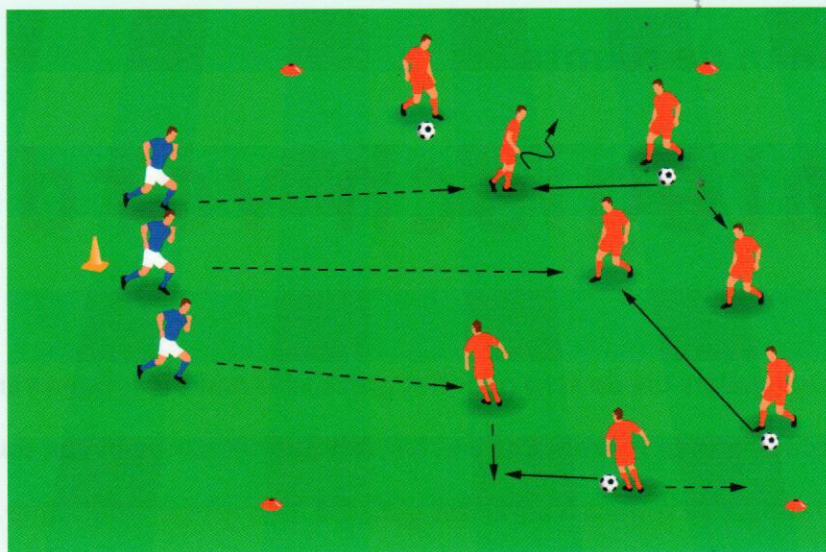
Bal is vrij

Organisatie

- Vierkant van 10x10 meter (aanpassen al naargelang de aantallen).
- 1 pylon als startpunt voor de inkomende verdedigers (tikers).
- De tikers hebben een hesje in de hand.

Inhoud

- In het vierkant heeft de helft van de spelers een bal aan de voet.
- Als je in balbezit bent, kun je niet getikt worden.
- De tikers jagen dus vooral op spelers zonder bal.
- Spelers aan de bal moeten spelers zonder bal helpen door hen de bal aan te spelen en daarna zichzelf in veiligheid te brengen, wég van de tikers.
- Maximaal 45 seconden per herhaling. Daarna wisselen van tikers.



Coaching

Tikers:

- 'Volle bak gang. Korte sprints.'
- 'Goed kijken wie je pressing-slachtoffer wordt.'
- 'Werk samen, sluit tegenstanders in.'

Aanvallers:

- 'Kijk voortdurend goed om je heen. Reageer snel op nieuwe situaties.'
- 'Vraag alleen om de bal als het nodig is.'
- 'Zoek direct een andere positie als je je bal hebt afgespeeld.'
- 'Speel niet ongevraagd een bal in. Grote kans dat deze uit het vak verdwijnt.'

Variatie

- Meer of minder tikers.
- Eventueel beginnen met 1 bal extra.
- Andere vorm veld (driehoek, cirkel).
- Tikers bal ook laten wegschieten. Daarna wordt het voor de aanvallers een stuk moeilijker.

Nieuw

Deze trainingsvormen zijn voorbeelden uit de tientallen oefeningen die Hyballa uitlegt in zijn nieuwe boek. Peter Hyballa leert de lezer tot in detail wat Gegenpressing is en hoe het in de wedstrijd situatie kan worden toegepast. Welke rol speelt pakkend taalgebruik daarbij? Wat betekent het goed willen uitvoeren van Gegenpressing voor je eigen speelwijze in balbezit? Wat kun je doen tegen Gegenpressing? Hoe kun je op Gegenpressing trainen? Ervaringsdeskundige Hyballa laat het zien in tientallen tekeningen met toelichting, waaronder meer dan dertig praktische trainingsvormen. Het boek, samengesteld door de makers van De Voetbaltrainer, is verkrijgbaar in de webshop van dit vakblad. Ga naar www.voetbaltrainer.nl/gegenpressing of gebruik de QR-code.



Verdedigen in de ruimte

Strategisch verdedigen

Jeugdspelers die de stap naar het grote veld maken, krijgen verdedigend gezien met nieuwe uitdagingen te maken. Los van het feit dat het aangaan van duels qua uitvoering gelijk blijft, verandert de ruimte waarin dat gebeurt. Een groter veld, meer ruimte in je rug, hoe ga je daarmee om? Wat kun je individueel, als tweetal en als linie doen om dat strategisch verdedigen onder de knie te krijgen? In dit artikel een overzicht van aspecten die van belang zijn bij het verdedigen op een groot veld.

Aspecten

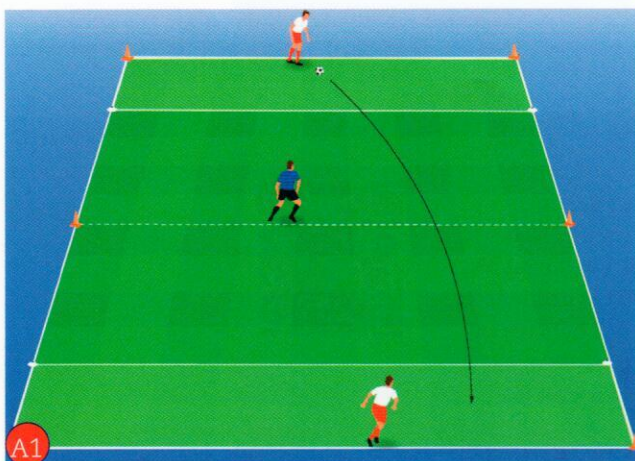
Tijdens verdedigen krijgen spelers, behalve met een aanval op de bal, met tactische aspecten te maken. In de oefenvormen in dit artikel worden die aspecten getraind. In de beschreven vormen zijn de witte spelers telkens de aanvallers en de blauwe spelers de verdedigers. Er wordt gewerkt van klein naar groot en van eenvoudig naar complex. Getrainde onderdelen zijn:

- A - ingedraaid staan
- B - passlijn dichthouden
- C - naar de zijkant dwingen
- D - gestaffeld staan
- E - rugdekking geven
- F - meeschuiven

ontvangen. Ingedraaid staan heeft nog een voordeel, namelijk dat een speler (zodra hij door een pass wordt uitgespeeld) sneller kan draaien om van achteren druk te geven. Voor verdedigers is ingedraaid staan eveneens belangrijk omdat ze in het geval van een dieptepass snel terug kunnen lopen om eerder bij de bal te zijn dan de aanvaller die bij ze staat.

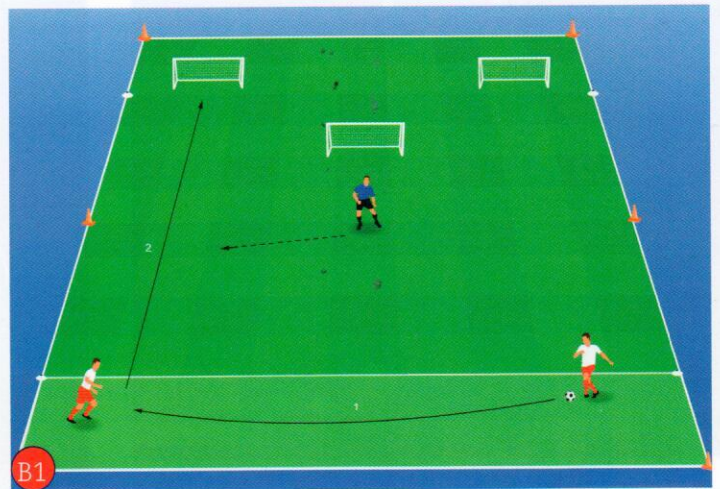
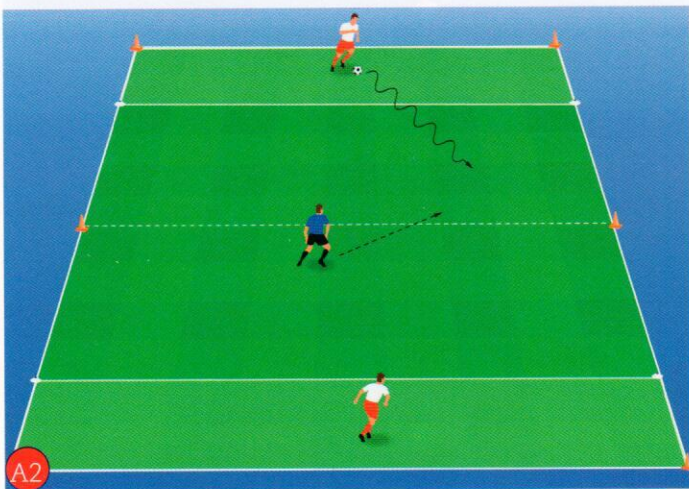
Inhoud

- De beide witte aanvallers staan in de gearceerde zone en mogen daar niet uit komen.
- De beide witte aanvallers proberen elkaar de bal over de grond toe te spelen.
- Ze scoren een punt zodra een ingespeelde bal in de gearceerde zone wordt aangenomen.
- De blauwe verdediger blijft op de middenlijn staan en beweegt in horizontale richting.
- Na twee minuten kunnen spelers doordraaien, zodat er een andere verdediger komt.
- Deze organisatie meerdere keren uitzetten, al naar gelang het aantal spelers dat je tot je beschikking hebt.



A Ingedraaid staan

Trainingsvorm A1: Een eerste handreiking die aan jeugdspelers kan worden gedaan, is die van de uitgangshouding. Om te beginnen is het tijdens verdedigen voor zowel aanvallers als middenvelders van belang om zowel de bal te zien als om in te schatten waar de tegenstander de bal naartoe wil spelen. Door iets ingedraaid te staan ziet de speler die verdedigt de tegenstander in balbezit, maar heeft hij óók oog voor de tegenstander die de bal wellicht gaat



- In de coaching richt je je op het ingedraaid staan van de blauwe speler: 'Kun je zowel de speler aan de bal zien, en een inschatting maken waar die andere tegenstander staat en waar dus de bal zal komen?'
- Je kunt het voor blauw moeilijker maken door de witte speler voor te doen hoe je schijnacties maakt of hoe je door een armbeweging kunt laten weten waar je de bal wilt hebben.
- Je kunt het voor blauw moeilijker maken door het veld korter te maken.

Trainingsvorm A2: Een methodische stap na A1 is de regel toevoegen dat de witte spelers eerst een aantal meters mogen indribbelen. Voor de blauwe verdediger heeft deze wijziging consequenties, want waar hij in A1 alleen in horizontale zin bewoog, mag of moet dat nu ook in verticale zin. Maar hoeveel meter loopt hij naar voren? Of zakt hij juist in? Wat zijn de gevolgen van inlopen of inzakken? De trainer-coach kan dit situatief duidelijk maken.

B Passlijn dichthouden

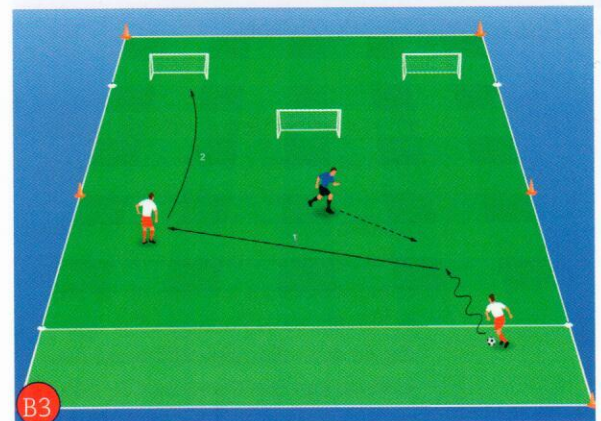
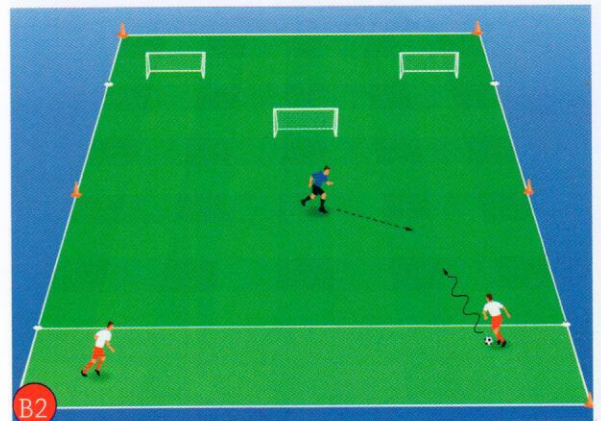
Trainingsvorm B1: Een logisch gevolg van het ingedraaid staan is het dichthouden van een passlijn. In min of meer dezelfde organisatie komen de beide witte spelers nu aan dezelfde kant te spelen. In het gearceerde vak spelen ze elkaar de bal toe, waarbij het doel is om uiteindelijk te scoren

in een van de drie doeltjes. De blauwe verdediger beweegt ter hoogte van de oranje pylonen heen en weer in horizontale zin, en probeert te voorkomen dat er wordt gescoord.

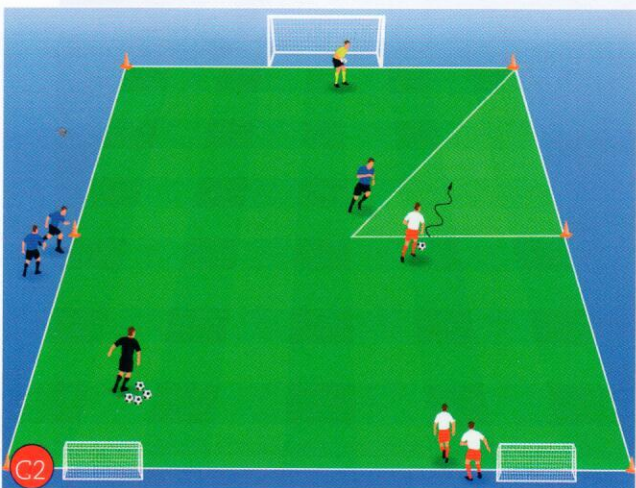
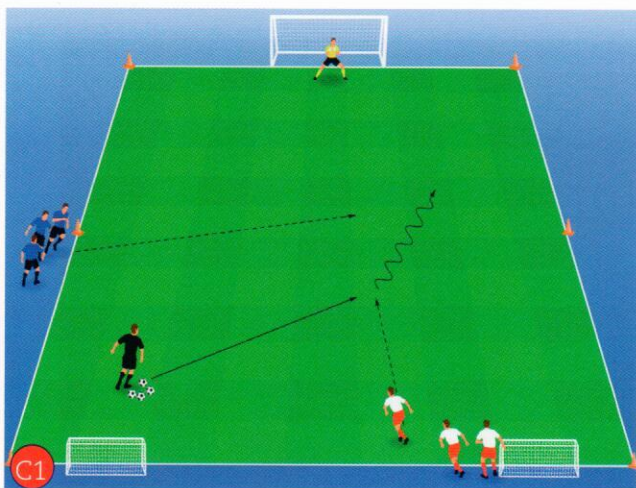
Inhoud

- De witte spelers mogen de bal alleen over de grond spelen.
- Er kan gescoord worden in een van de drie kleine doeltjes.
- Zodra blauw de bal onderschept óf als de bal uit gaat, krijgt blauw een punt. Dit geldt ook indien wit een poging doet om te scoren maar het doeltje mist.
- Na twee minuten kun je doordraaien waardoor een andere speler gaat verdedigen.
- Na verloop van tijd kunnen de middelste oranje pylonen een stukje richting de witte spelers worden verplaatst (waardoor het moeilijker wordt voor blauw omdat die dichterbij wit komt).

Trainingsvorm B2: Net als bij de overgang van A1 naar A2 krijgt ook nu een witte speler de mogelijkheid om eerst een stukje in te dribbelen. De andere witte speler mag in eerste instantie zijn gearceerde vak niet uit. De blauwe verdediger gaat nu ook in verticale zin bewegen en maakt inschattingen: in hoeverre scherm ik de verdediger met bal af, waardoor ik nog steeds tijd genoeg heb om naar de andere kant te komen indien de bal naar de ander wordt teruggespeeld?



Trainingsvorm B3: Een tweede methodische stap is dat beide witte spelers de mogelijkheid krijgen om uit het gearceerde vak te komen. Blauw verdedigt nu echt in een ondertal. Scoren in de beide doeltjes op de achterlijn betekent één punt, een score in het middelste doeltje betekent drie punten. Hierdoor stimuleer je de blauwe speler om vooral de as dicht te houden, iets dat in de wedstrijd van belang is. Na verloop van tijd kun je toestaan dat er een hoge bal mag worden gegeven.



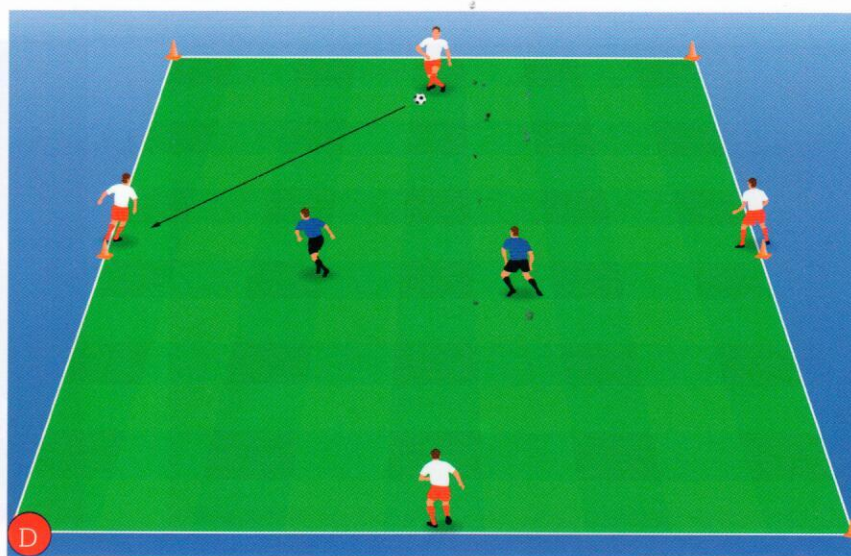
Naar de zijkant dwingen van de aanvaller.

C Naar zijkant dwingen

Trainingsvorm C1: Een derde handreiking die aan jeugdspelers kan worden gedaan, is het naar de zijkant dwingen van de tegenstander. Door enerzijds tussen het doel en de bal te blijven, en anderzijds zó te lopen dat de aanvaller eigenlijk maar één kant op kan (zie tekening C2), krijgen medespelers in een wedstrijd situatie bijvoorbeeld tijd om bij het verdedigen te ondersteunen.

Inhoud

- De trainer speelt de bal schuin naar voren, waarna zowel één witte als één blauwe speler het veld in rent.
- Er wordt 1:1 gespeeld, waarbij de witte aanvaller kan scoren op het doel met keeper.
- De coaching richt zich op het door blauw naar de zijkant dwingen van de witte speler in balbezit (en dus niet zozeer op het afpakken van de bal).



- Zodra blauw de bal afpakt, kan er gescoord worden op de kleine doeltjes.
- Wit kan een maximum van een x-aantal seconden krijgen om te scoren.
- Zodra een aanval is afgelopen, sluiten zowel de witte als de blauwe speler weer achteraan.
- In plaats van een inspeelbal kun je wit ook vanaf de achterlijn laten indribbelen (een vervolg op B2).

D Gestaffeld staan

Trainingsvorm D: Nog steeds is het ingedraaid staan en afschermen van passlijnen belangrijk, echter daar komt nu ook samenwerking bij. In deze vervolgvorm komt het gestaffeld staan naar voren en daar wordt nadrukkelijk op gecoacht. Net als in de trainingsvormen A en B staat het afpakken van de bal niet zozeer centraal. Het gaat om het voorkomen van het laten geven van succesvolle passes door de aanvallers.

Inhoud

- Er wordt 4:2 gespeeld.
- Het viertal krijgt een punt zodra alle spelers de bal hebben geraakt.
- Het viertal krijgt drie punten zodra de bal tussen de beide blauwe spelers door wordt gespeeld én deze bal wordt aangenomen door een medespeler.
- De blauwe verdedigers proberen in elk geval te voorkomen dat er tussen hen door wordt gespeeld.
- Zodra blauw de bal in het bezit

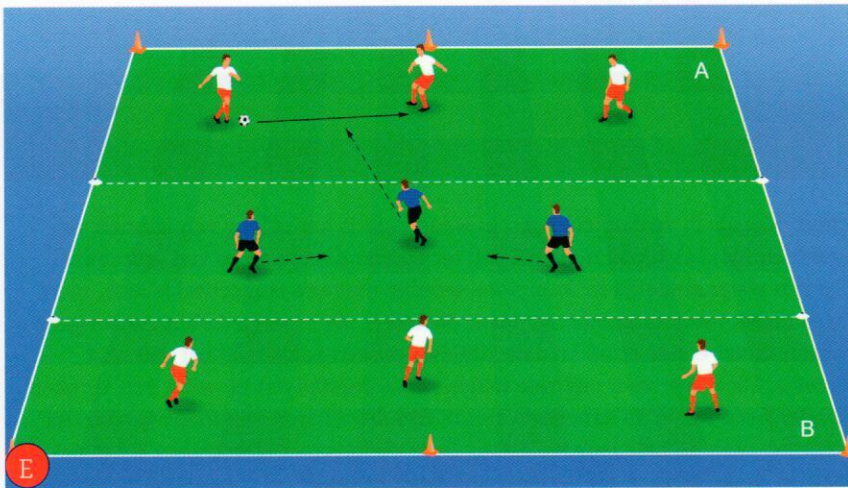
- krijgt, kan men scoren door een willekeurige pylon in een hoek van het veld omver te schieten en/of door uit het veld te dribbelen en/of door elkaar de bal vijf keer toe te spelen.
- Na bepaalde tijd komen twee andere spelers in het midden te staan, waardoor je een wedstrijd element kunt aanbrengen: welk tweetal krijgt het minste aantal punten tegen, of anders gezegd: welk viertal scoort het meeste punten?

E Rugdekking geven

Trainingsvorm E: Nu gaan we van 4:2 naar 6:3. In deze vorm probeert het witte drietal in vak A de bal bij een medespeler aan de overkant in vak B te krijgen. De drie blauwe verdedigers proberen dat te voorkomen. De blauwe spelers blijven in het eerste deel van de oefening verplicht in het vak tussen de witte dopjes, staan ingedraaid (hetgeen geleerd is in trainingsvorm A), schermen passlijnen af (trainingsvorm B) en staan gestaffeld (trainingsvorm D). Na verloop van tijd wordt het spel gewijzigd en mag één blauwe speler een aanval doen op de bal en kan dus het vak uit. Zodra dat gebeurt, geven de andere spelers rugdekking door iets naar binnen te komen. De trainer-coach kan dit situatie goed duidelijk maken.

Inhoud

- De bal moet over de grond worden gespeeld.
- Het zestal krijgt een punt zodra de bal van vak A naar vak B is gespeeld



en daar succesvol is aangenomen.

- Indien dat is gelukt, proberen de spelers in vak B de bal weer naar vak A te krijgen en krijgen dan twee punten (daarna drie, vier et cetera)
- Het blauwe drietal krijgt een punt zodra de bal is aangeraakt, zodra de bal echt is afgepakt, of zodra de bal is onderschept én er gescoord wordt door een van de zes pylonen om te schieten of door het veld uit te dribbelen.
- Na verloop van tijd mag een witte speler vanuit vak A of B doorstappen naar het middenvak en mag daar als kaatser fungeren, waardoor blauw ook in zijn eigen vak rekening moet houden met een tegenstander.

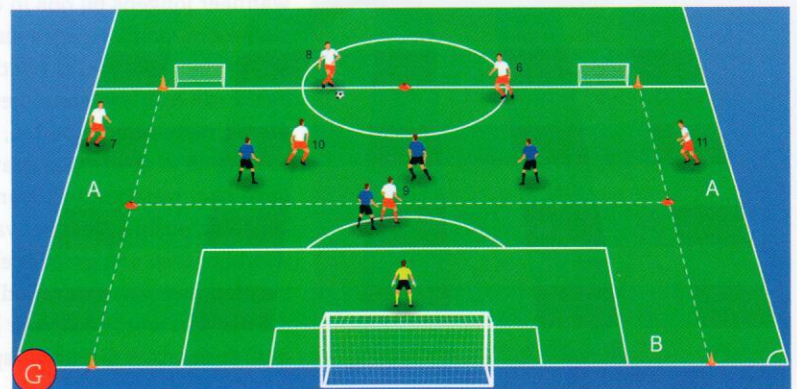
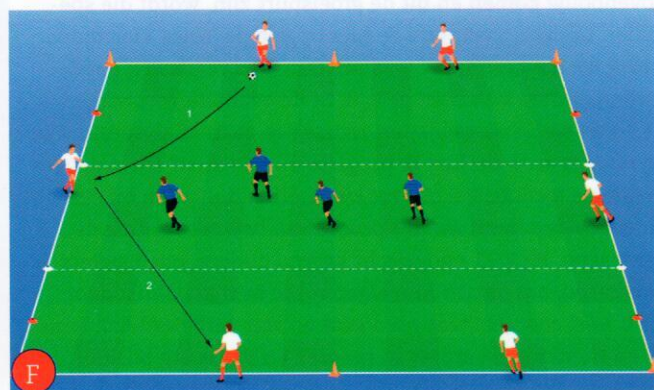
F Meeschuiven

Trainingsvorm F: In deze vorm wordt er opnieuw uitgebouwd en gaan we van 6:3 naar 6:4. Nu komen de vier verdedigers aan bod die ook in de wedstrijd verdediger zijn. Het samenwerken kent drie fases: in eerste instantie krijgt het viertal de opdracht om in het vak tussen de witte dopjes

te blijven. Zodra dat loopt en het wit niet lukt de bal naar de overkant te krijgen, krijgt het viertal de opdracht om het gebied tussen de vier rode hoedjes te verdedigen (het te verdedigen gebied wordt groter). Uiteindelijk vervallen de hoedjes en wordt er 6:4 over het hele veld gespeeld. Naast de uitgangshouding, het gestaffeld staan en het geven van rugdekking, komt het met elkaar meeschuiven nadrukkelijk naar voren.

Inhoud

- Het witte zestel krijgt een punt zodra alle spelers de bal hebben geraakt.
- Het viertal krijgt ook een punt zodra de bal tussen de twee blauwe spelers door wordt gespeeld én deze bal aankomt bij een medespeler.
- Zodra blauw de bal in bezit krijgt, kan men scoren door een oranje pylon in een hoek omver te schieten, door uit het veld te dribbelen of door elkaar de bal vijf keer toe te spelen.
- Spelers die niet in de buurt van de bal zijn, vragen zich af of ze hun



positie kunnen verbeteren voor het geval er een aanval op de bal wordt gedaan.

G Eindvorm

Trainingsvorm G: Opnieuw wordt er 6:4 gespeeld, echter nu komt er een keeper bij en is er vooral nog sprake van scoren in verticale richting. De blauwe verdedigers mogen in eerste instantie niet in vak A komen. De witte 9 blijft in het begin verplicht in vak B, om te zorgen dat er diepte is en de blauwe verdedigers meer toekomen aan hetgeen geleerd is in oefeningen A tot en met F. In G wil je alles terugzien: ingedraaid staan (A), passlijn dichthouden (B), naar de zijkant dwingen (C), gestaffeld staan (D), rugdekking geven (E) en meeschuiven (F). Na verloop van tijd worden de restricties van de vakken opgeheven.

Inhoud

- Het witte zestel kan scoren op het grote doel met keeper.
- Het blauwe viertal kan scoren op de beide kleine doeltjes.
- De trainer-coach bepaalt zelf wanneer de restricties van de vakken worden opgeheven en wanneer blauw dus overal mag verdedigen.
- Er wordt met buitenspel gespeeld.
- De witte 7 en 11 mogen in beginsel maximaal één of twee keer raken.
- Na een doelpunt of een uitbal start de witte 6 of 8 met een inspeelbal. ⚽



Jean Kindermans doorliep als speler de jeugdopleiding van RSC Anderlecht en kwam halverwege de jaren tachtig uit in het eerste elftal. In België speelde hij verder nog voor Lierse SK, Racing Jet Wavre, Cappellen FC en KFC Strombeek. Na zijn actieve carrière keerde Kindermans terug naar Brussel en werd bij RSC Anderlecht trainer van de Onder 17 om in 2005 aangesteld te worden als Directeur Opleidingen. In dit artikel spreekt hij met ons over de werkwijze in de jeugdopleiding in het algemeen, maar met name over de spelers in de oudere leeftijdsgroepen.



'Hoe beter de techniek, des te meer tijd een speler zichzelf verschaft om een keuze te maken'

Debuut

Jean Kindermans: 'Net als in veel opleidingen in Nederland is het belang van winnen versus het belang van ontwikkelen ook in België een terugkerend onderwerp van gesprek. Bij RSC Anderlecht zijn we er duidelijk in: kampioen worden met een jeugdelftal is leuk, men heeft één of twee dagen feest en publiciteit. Maar die roem, die is vergankelijk. Als jongens hun debuut maken in het eerste elftal en daar titels en prijzen pakken, is dat een stuk minder vergankelijk. Dit weegt voor ons vele malen zwaarder dan dat bij wijze van spreken de Onder 12, Onder 14 of Onder 16 kampioen wordt. Het doorrijgen van jongens naar dat eerste elftal, dáár ligt door de hele jeugdopleiding heen de focus op. Vervolgens is het natuurlijk de vraag op welke wijze je die doorstroming dan zo optimaal voor elkaar probeert te krijgen. Want als je praat over het opleiden, en uiteindelijk over het doorbreken van spelers, dan komt daar een stuk onvoorspelbaarheid bij kijken. Soms ben je als club overtuigd dat een bepaalde speler genoeg talent bezit om het eerste te halen, maar dan blijkt dat toch niet te lukken. Of er zijn spelers waarover wordt getwijfeld, maar die halen het vervolgens wél.'

Prioriteit

'Ondanks de onvoorspelbaarheid zijn er wel degelijk parameters waar je als club en trainers invloed op hebt. Uiteraard is het zo dat een speler in staat moet zijn om in een team te kunnen functioneren, het is echter onze taak om hem als individu zowel technisch, tactisch, mentaal als fysiek zo 'top' mogelijk te laten zijn. De fysieke en technische component krijgen binnen de jeugdopleiding veel nadruk, want dat zijn gebieden waar de invloed het grootst is. Verreweg de meeste aandacht ligt hier bij de technische vaardigheden. Des te beter de techniek, des te meer tijd een speler zichzelf verschaft om een keuze te maken. Want ga maar na, indien een speler zich nog bewust moet focussen op een aanname, dan verliest hij tijd en die tijd is zeker in de top heel kostbaar. Oftewel de balaanname, maar ook passing en dribbelen, het zijn stuk voor stuk bewegingen die goed in te oefenen zijn mits daar tijd en aandacht aan wordt besteed.'

Analyse

'Het zoeken naar een evenwicht tussen het werken aan verbeterpunten en aan specialiteiten is een interessant item binnen het opleiden van spelers. Neem bijvoorbeeld Romelu Lukaku, een doelpuntenmaker pur sang. Dan kun je met elkaar wel blijven discussiëren over die paar aannames die in een wedstrijd niet goed zijn, maar dat is niet reëel. Zeker wanneer jongens bij ons in de bovenbouw komen en uit de groeisput zijn, wordt die specialiteit namelijk steeds belangrijker. Lukaku, maar ook de hier opgeleide Youri Tielemans en Jérémy Doku zijn al relatief vroeg uit die groeisput geraakt. Dan is er reeds een goed beeld van hun kwaliteiten en worden andere accenten gelegd. In de evaluatiegesprekken die we met spelers houden, stimuleren we ze namelijk om zichzelf te gaan analyseren: Wat beheers ik al goed? Wat gaat nog minder en waar kan ik progressie in boeken? Die analyses gaan over werkpunten, over individuele kwaliteiten of over kwaliteiten die horen bij een bepaalde positie. De inzet van videobeelden heeft aan dit proces van bewustwording de voorbije jaren een groot deel bijgedragen. Bij RSC Anderlecht krijgen oudere jeugdspelers beelden mee van een volledige wedstrijd, om daarin hun eigen rol te bekijken. Juist door die beelden wordt ook voor henzelf heel concreet wat goed gaat en wat verbeterd kan worden. Er ontstaat discussie, speler en trainer gaan erover in gesprek en dat is erg positief.'

Mix

'Uiteindelijk is ons doel ervoor te zorgen dat wij onze spelers opleiden voor het allerhoogste niveau. Dit begint onder in de opleiding al met het werken aan technische vaardigheden. Onze jeugdspelers worden daar optimaal geschoold in een goede eerste aanname, ze kunnen acties met links en rechts maken en ze worden tweebenig opgeleid. Er ontstaat in de middenbouw nadrukkelijker een mix tussen, zoals jullie dat in Nederland zeggen, 'droog' trainen en het werken in teamtrainingen (zie

pagina 48 en 49 voor een nadere duiding over deze mix door Roel Clément, red.). Spelers worden ook hier breed opgeleid en gaan dieper in op het spelen in formaties, aanvallen en verdedigen en worden op tactisch vlak beïnvloed door het spelen van positie spelen. Eenmaal boven in de opleiding komt er weer een laagje bovenop en wordt er nadrukkelijker geschaafd aan positionele vaardigheden, want dan is duidelijker voor welke posities een speler in aanmerking komt.'

Profielen

'Om het uiteindelijke niveau waar spelers naartoe groeien in kaart te brengen, hebben wij ideaalprofielen opgesteld. In deze profielen staat wat elke speler in de jeugd van RSC Anderlecht behoort te beheersen. Dit geldt in algemene zin, maar ook per positie. Spelers kunnen zichzelf daarop scoren en dit geeft ze een beeld over hoe ze ervoor staan. Samen met de trainer-coaches bekijken ze waar nog stappen in te maken zijn. Ook gaan spelers zelf op zoek naar oefenstof die ze verder kan helpen. Op het moment dat spelers echt positionele kenmerken ontwikkelen, proberen we ze door te ontwikkelen voor één of twee posities, de uitzonderingen daargelaten. Van een jongen als Lukaku was al vroeg duidelijk dat het een centrumspits zou worden en die wordt op die positie doorontwikkeld.'

Formaties

'Enerzijds gaan spelers dus zelf op zoek naar manieren om beter te worden. Maar de wijze waarop er omgegaan wordt met het spelen in formaties, draagt ook al bij aan de ontwikkeling van jeugdspelers. Zo spelen we in België in de jongste jeugd in 5:5, vervolgens gaat het naar 8:8 bij de Onder 10, Onder 11 en Onder 12, waarna het vanaf de Onder 13 in 11:11 gaat. De logische opbouw daarin is dat er in een ruit wordt gespeeld. In 5:5 vindt men één ruit, in 8:8 een dubbele ruit en dan in 11:11 wordt er veelal in 3:4:3 met een ruit op het middenveld gespeeld. Bij onze club krijgen trainers vanaf Onder 15 wel vrijheid om de formatie waarin gespeeld wordt iets aan te passen, getit op de tegenstander of op de stand in de wedstrijd. Het spelen in verschillende formaties is belangrijker geworden, omdat spelers dan in cognitief opzicht meer uitgedaagd worden. Bovendien is af en toe wisselen van formatie goed, want je ziet bij jonge talenten die naar een eerste elftal gaan nog wel dat ze bijvoorbeeld opeens in een 1:4:4:2 komen te spelen. Wanneer je als opleiding ervoor hebt gezorgd dat spelers technisch heel goed onderlegd zijn, is de kans groter dat ze zich in meerdere formaties en ruimtes kunnen redden.'

Rugzak

'Het is inmiddels mijn ervaring dat zelfs wanneer je de parameters waar je invloed op hebt op orde hebt, het nog steeds de vraag is of een speler het gaat redden. Is er bijvoorbeeld concurrentie bij het eerste elftal? Wat is de situatie van de club op een bepaald moment, ontstaat er ruimte voor jeugdspelers? Hier hebben wij als opleiders niet altijd invloed op. En daarbij trouwens ook niet op de keuzes die spelers zélf maken. Want die keuzes zijn medebepalend of ze het gaan redden. Er wordt al op jonge leeftijd aan jeugdspelers getrokken om bij-

voorbeeld de stap naar het buitenland te zetten. Dit is niet iets wat wij graag zien. Die financiën zijn aantrekkelijk, maar op de langere termijn niet altijd zaligmakend. De route via de Jupiler League in België of de divisies in Nederland zorgt voor meer kansen om het uiteindelijk als profvoetballer te gaan redden. Het liefst zien wij jongens hier debuten en dan lang in het eerste elftal spelen. Maar indien ze toch besluiten te vertrekken, dan het liefst met honderd duels en de nodige prijzen in de rugzak.'



Glenn Cleemput (UEFA-A) begon als speler bij Eendracht Aalst, maakte daarna de overstap naar RSC Anderlecht en speelde daar samen met Romelu Lukaku in de jeugdopleiding. Daarna zette hij de stap naar de B-kern van KAA Gent. Cleemput studeerde aan de ALO en rondde ook de opleiding Sportmanagement af. Hij ging terug naar RSC Anderlecht, maar dit keer als trainer. In Brussel startte hij bij de Onder 9, assisteerde bij de Onder 17 en werkte vorig jaar met de Purple Talents, spelers die specifieke techniektraining krijgen tijdens de schooluren. Dit seizoen staat hij bij de Onder 10 voor de groep.

'Ongeacht of er druk is van voren, van achteren of van de zijkant, dankzij hun goede techniek leren ze de goede beslissing te nemen'

Samen spelen

Glenn Cleemput: 'De jongens in Onder 10 trainen vier keer per week en spelen op zondag een wedstrijd. De trainingen vinden 's avonds plaats. Tijdens die trainingen ligt de nadruk op de technische vaardigheden. Dribbelen, kappen en draaien, het duel 1:1, passen en aannemen met links en rechts, het komt allemaal aan bod. In de Onder 10 spelen we wedstrijden in 8:8, en dat doen we in een dubbele ruit. Het voordeel van die dubbele ruit is dat je veel spelers rond de bal hebt, er zijn mogelijkheden om een meerderheid rondom de bal te creëren en je kunt eenvoudiger diagonalen maken. In die wedstrijden komt het samen spelen meer aan bod en dat vinden de jongens best een uitdaging. Ze zijn, door de nadruk die we leggen op het ontwikkelen van technische vaardigheden, namelijk heel erg gericht op de bal en daar lopen ze bij wijze van spreken allemaal naar toe. De stap die we ze leren maken, is dat ze beseffen dat er een structuur ontstaat, en dat je elkaar nodig hebt. Is de bal op links, dan betekent dat iets voor hoe het hele team gaat staan om te verdedigen. En in balbezit zien jongens het doel dat helemaal aan de andere kant van het veld staat, waardoor ze begrijpen dat ze medespelers nodig hebben om daar te komen.'

Breed inzetbaar

'In de onderbouw laten we jongens kennismaken met het spelen op diverse posities, zodat ze zo breed mogelijk opgeleid worden. Natuurlijk zie je op trainingen en in wedstrijden het verschil al tussen jongens die bijvoorbeeld liever achter de bal blijven spelen, en jongens die acties maken. Maar juist door ze breed op te leiden, zowel door te zorgen voor gevarieerde oefenstof als dat ze op verschillende posities spelen, worden ze in het veld nóg comfortabeler aan de bal. Hun goede techniek maakt dat ze, zowel met links als rechts en zowel met de binnenkant als de buitenkant van de voet, in elke situatie en op elke positie de meester zijn van de bal. Los van de wedstrijd op zich biedt het breed opleiden jongens ook kansen om langer in de opleiding te blijven. Ze kunnen immers meedraaien in vrijwel elk systeem en zijn niet gelijk al gebonden aan een vaste positie.'

Mentaliteit

'Bij Onder 10 vindt er in december/januari met elke speler een evaluatiegesprek plaats. Aan de hand van bepaalde criteria kijken we hoe de speler ervoor staat, wat hij al goed kan en waar hij zich nog in kan verbeteren. Vaak is dit voor spelers geen verrassing, want we zien ze veelvuldig en er is vrijwel dagelijks contact. Toch is het goed om ook bewuster met elkaar zaken door te spreken. In die gesprekken gaat het bijvoorbeeld over *ball-mastery*, oftewel alles rondom techniek. Ook *body-mastery* komt terug, daarin gaat het over snelheid, kracht, lenigheid en coördinatie. Het gaat over de mate van spelinzicht, maar ook op mentaal vlak spreken we over hoe spelers omgaan met winst en verlies, of hoe ze reageren na een slechte pass. En als er verschil is tussen de wijze waarop iemand traint en een wedstrijd speelt, waar ligt dat aan? Spelers nemen de punten uit het gesprek mee en gaan ermee aan het werk. Bij Onder 10 hoef je de spelers niet aan te sporen, want de drang om beter te worden zit al in die jongens zelf. Dit kan ook te maken hebben met de Brusselse mentaliteit, die zich kenmerkt door hard werken. Dankzij die bereidheid om hard te werken ontstaat progressie en dat is wat je als trainer-coach wilt zien: spelers die met veel plezier hier trainen en elke dag beter willen worden.'

Fouten maken

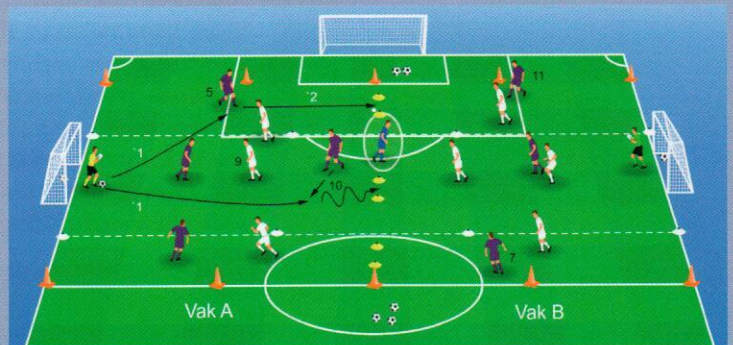
‘Tot slot even terug naar het begin, waarin we het hadden over de relatie tussen de nadruk op de technische vaardigheden aan de ene kant, en het feit dat je om te scoren elkaar ook echt nodig hebt aan de andere kant. Door middel van gerichte oefenvormen proberen we spelers ervan bewust te maken dat ze in gezamenlijkheid vooruit moeten (progressief balbezit). Hierbij is typerend voor RSC Anderlecht dat techniek gekoppeld is aan intensiteit en snelheid. Naar voren dribbelen of passen, het geschiedt op snelheid. En krijg je de bal van een ploeggenoot, ook dán draai je snel door en kijk je naar de opties die je hebt. Doordat we techniek koppelen aan die snelheid wordt jongens aangeleerd om snel te handelen. Ongeacht of er druk is van voren, van achteren of van de zijkant, dankzij hun goede techniek leren ze de goede beslissing te nemen. En natuurlijk hoort het maken van fouten daarbij. Ze mogen en moeten misschien zelfs wel fouten maken op deze leeftijd. Want het is onze overtuiging dat je nu fouten moet maken om te voorkomen dat je dat straks in een vol stadion doet.’



Trainingsvormen

Organisatie

- 2 grote doelen (duiveltjesdoelen).
- 10 oranje pylonen om de zijlijn af te bakenen.
- 3 setjes van 2 hoedjes (of kegels/pylonen) om 3 poortjes te vormen.
- Het is van belang dat het poortje zichtbaar is, spelers hebben een doel voor ogen.
- 8 witte hoedjes om in totaal 3 zones te creëren.
- De blauwe speler (optioneel) is neutraal en doet mee bij beide partijen.



Inhoud

In Vak A wordt 5:3 (vier paarse spelers en keeper, tegen drie witte verdedigers) gespeeld. De keeper neemt de bal uit en heeft vier afspelmogelijkheden. Twee voorbeelden daarvan zie je in de tekening. De keeper kan bijvoorbeeld de 10 inspelen, die in de rug van de witte 9 is vrijgekomen. Als dit lukt, kan de 10 met de bal draaien, door het gele poortje heen gaan en in Vak B samen met de paarse spelers proberen te scoren op het doel bij de groene keeper. De 10 is in dit voorbeeld dus de schakelspeler, degene die bijsluit. De witte spelers uit vak A mogen niet meeschuiven naar vak B. Het team dat de bal herovert (recupereert) probeert zo snel mogelijk te scoren op het grote doel. De keeper kan ook de 5 aanspelen, die aan de zijkant door het poortje kan dribbelen of kan passen. Ook hij kan vervolgens bijsluiten in vak B. Zodra de paarse 5 naar voren dribbelt of naar voren loopt, kun je de paarse verdedigers coachen om naar binnen te komen en de restverdediging op orde te houden. De coaching richt zich gedurende de hele vorm op het vooruitspelen, op het zoeken van een meerderheid (5:3 in vak A of 6:4 in vak B als de neutrale speler meedoet en paarse spelers doorschuiven). Ook richt de coaching zich op het vinden van de vrije man, op het maken van juiste keuzes: ga je passen, dribbelen of schieten? En hoe is de restverdediging georganiseerd?

Methodiek

- Er kan dus een variant worden gespeeld met de extra blauwe (gearceerde) speler die zowel in vak A als B meedoet met de partij in balbezit, hetgeen een voordeel is voor de aanvallende ploeg.
- Verschillend aantal punten toekennen: zodra een paarse speler door het poortje dribbelt of past geef je 1 punt en als er op een groot doel wordt gescoord geef je 2 of 3 punten.
- Je kunt de buitenspelers (bijvoorbeeld de paarse 11 en 7) verplichten om in hun eigen zone te blijven en een duel 1:1 uit te spelen.
- In een eerste fase kun je in zowel vak A als B apart een partijtje 5:3 laten spelen op de poortjes (opbouwfase).



Alvorens Roel Clément (UEFA-Pro) naar RSC Anderlecht ging, werkte hij dertien seizoenen bij AA Gent. Eenmaal in Brussel startte Clément bij de jongere leeftijden en ging na zes seizoenen naar de middenbouw, om daar te gaan werken bij de Onder 12. Daarnaast werkte hij nog eens zes seizoenen bij de Onder 19, trainde tevens de Onder 14, Onder 15, Onder 17 en staat in het huidige seizoen bij Onder 16 voor de groep.

'De identiteit en speelwijze van Anderlecht vormen als het ware een tattoo. Die staat voor: *catching-keeping-progressing-creating-finishing-winning*'

Tattoo

Roel Clément: 'Binnen onze jeugdopleiding staat de ontwikkeling van de individuele speler centraal. Die ontwikkeling wordt gelinkt aan de identiteit van de club en aan de manier waarop we willen spelen. Bij RSC Anderlecht willen we de bal veroveren, die dan in bezit houden om vervolgens te komen tot het creëren van kansen en doelpunten. De identiteit en speelwijze die daarbij horen, vormen als het ware een tattoo. De tattoo staat voor: *catching-keeping-progressing-creating-finishing-winning*. Als je een jeugdteam van RSC Anderlecht ziet spelen, dan zie je deze tattoo terug. Aan die tattoo wordt al vanaf de jongere jeugd gewerkt. Naarmate spelers ouder worden, wordt deze op technisch en tactisch vlak steeds verder uitgewerkt. In de onderbouw ligt de nadruk op techniek. Techniek is ook in de Onder 16 nog steeds heel belangrijk, maar er komen steeds meer tactische aspecten bij kijken.'

Automatismen

'Het werken aan technische en tactische vaardigheden gebeurt op verschillende momenten. Voor jongens van Onder 11 tot en met Onder 16 zijn de momenten verdeeld over trainingen tijdens schooluren en trainingen in de avonduren op de club. Doordeweeks krijgen spelers op drie ochtenden een training aangeboden waarin puur de technische vaardigheden centraal staan. Het fysieke aspect wordt zoveel mogelijk uitgesloten. Trainingen bevatten enorm veel herhalingen, veel variatie en er wordt gewerkt aan de – zoals wij dat noemen – georiënteerde controle. Denk aan 150 keer met links en 150 keer met rechts een bal aannemen, denk aan veelvuldig passen met links en rechts en ook het geven van lange passes komt uitgebreid aan bod. Door deze bewegingen zó in te slijpen worden het automatiseren. In de ochtenden is er passieve weerstand. De echte weerstand ervaren spelers pas in de avondtrainingen op de club.'

Anticiperen

'Naast de ochtendtrainingen hebben spelers vier trainingen op de club waarbij ook de fysieke trainer aanwezig is. Het fysieke stuk wordt dan geïntegreerd in het voetbal en we gaan van het meer individuele in de ochtend toewerken naar het collectief. We hebben veertig thema's uitgeschreven en die komen, verdeeld over een periode, allemaal aan bod in drie blokken van elk twintig minuten. Qua specialiteit of qua verbeterpunten worden spelers in groepjes van vier tot maximaal acht bij elkaar gezet. Overigens is het goed op te merken dat ook de keepers hierin meedoen. De laatste jaren zijn wij de keeper steeds meer als de elfde speler gaan beschouwen. Van de drie blokken doet de keeper er twee met alleen de voeten mee, dus ook de balcontrole en de passing wordt bij keepers geoefend. Na twintig minuten schuiven spelers door en komen weer met een ander thema in aanraking. Voorbeelden van thema's zijn het doorkomen vanuit de tweede lijn, of de '*contrôle déconfort*'. Dit laatste betreft de aannames na het verkrijgen van een moeilijke pass. Bij pass- en trapvormen hebben we in voetballand de neiging spelers steeds goed in te laten spelen, maar wij creëren juist situaties waarbij dat goede inspelen heel lastig is. Daardoor moet de ontvangende speler telkens leren anticiperen. In de wedstrijd, waar dat anticiperen immers ook gebeurt, plukt hij daar de vruchten van.'

Stropdas

'Op de trainingen is elke trainer in zijn categorie als het ware de master-chef. Hij kent zijn spelers, kiest de juiste ingrediënten en behandelt thema's die verband houden met onze tattoo en met de komende wedstrijd. Niet te onderschatten hierbij is het belang van de juiste veldafmetingen. Wanneer je het 11:11 als uitgangspunt neemt, zul je doordeweeks spelers in soortgelijke ruimtes moeten laten spelen. Ze herkennen situaties, zien min of meer dezelfde ruimtes als in de wedstrijd en nemen beslissingen op basis van wat ze zien. De rol van de trainer tijdens trainingen is dat je er soms kort op zit, soms iets meer bijstuurt maar uiteindelijk loslaat en kijkt of hetgeen aangeboden wordt ook daadwerkelijk wordt opgepikt. Doordat spelers technisch goed onderlegd zijn,

kunnen we ze tactisch gezien flink uitdagen. Na een groot aantal jaren op deze wijze te hebben gewerkt, merken wij dat de aandacht voor met name die technische vaardigheden effect sorteert. Jongens als Dennis Praet en Yuri Tielemans (nu Leicester City, red.) en Leander DenDonker (nu Wolverhampton Wanderers, red.) zijn spelers die aanwijsbaar voordeel hebben gehad van de aandacht voor techniek. Tielemans legt een bal over veertig, vijftig meter bij iemand op de stropdas en kan dat met zowel links als rechts. Dit leert ons dat naast scholing op mentaal, fysiek en tactisch vlak, dit soort technische trainingen absoluut deel horen uit te maken van een goede opleiding.'

Trainingsvormen

Organisatie

- 12 pylonen.
- In het middenvak staan 8 spelers, waarvan er 4 tegelijkertijd met bal de oefening starten (in deze tekening vanwege de duidelijkheid alleen de passlijn van de paarse 1 en de witte 6).
- Het middenvak (de 4 pylonen rondom de middencirkel) dient als kleine ruimte waarbinnen 4 spelers (zonder bal) vrijlopen en tegelijkertijd ingespeeld gaan worden.
- De 4 spelers die zónder bal in het vierkant staan, moeten vrijkomen door op het juiste moment te draaien.

Inhoud (variant 1, paarse spelers)

- De 1 speelt vanuit het vierkant in op 2 en sluit bij.
- De 2 kaatst de bal op 1, die aanneemt en inspeelt op 3 (twee balaanrakingen).
- De 3 dribbelt iets naar binnen en legt de bal opzij.
- De 2 overlapt in de rug van 3 die naar binnen is gekomen.
- De 2 speelt op het juiste moment in op 4 die de ruimte zoekt in het vierkant, doordraait en een paarse speler bovenin het veld inspeelt, waarna het spel verdergaat.
- Alle spelers voeren eerst variant 1 uit (links en rechts) en gaan daarna over naar de tweede variant (ook met links en rechts).

Inhoud (variant 2, witte spelers)

- De 6 speelt in op 7 en sluit bij.
- De 7 kaatst de bal terug op 6 die aanneemt, en na twee balaanrakingen (aannemen en inspelen) inspeelt op 8.
- De 7 overlapt vanuit de rug van 6 om in steun te komen.
- De 8 voert een 'give and go' uit met 7 en speelt op het juiste moment in op 9 die ruimte zoekt in het vierkant, doordraait en inspeelt in de andere driehoek.

Overige opmerkingen

- Rondom het veld en in het vierkant een extra set ballen neerleggen, zodat het spel vlot doorloopt.
- De oefening wordt met links en rechts uitgevoerd.
- De oefening wordt op hoge intensiteit en met veel snelheid uitgevoerd.
- Onder een 'give and go' wordt verstaan een dubbelpass, een eentweetje, inspelen-doorlopen-terugkrijgen.





T-PRO tactiekveld - voetbal
T-PRO tactiekveld - voetbal, Zelfklevend (elektrostatisch), Hechten perfect op de muur en aan de deur. Rol van 20 velden (eenvoudig af te scheuren). Afmetingen: 550 x 830 mm. Boardmarker: uitwisbaar, Permanent marker: niet uitwisbaar. Professionele producten.
Artikelnr. 2069 € 17,90



T-PRO trainerset 1 - voetbal
Omvang van de set: T-PRO klemmap DIN A4, Voetbal DIN A4 notitieblok (50 pagina's), T-PRO tactiekmap (leder), T-PRO coach book DIN A5, T-PRO notitieblok DIN A5 (25 pagina's), T-PRO mousepad, 2 hoogkwalitatieve metalen balpenen (druk).
Artikelnr. 2190 € 24,90



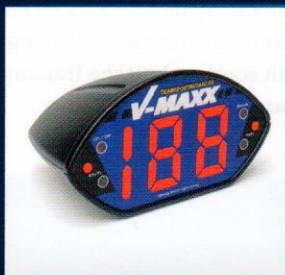
Mini doel in aluminium (opklapbaar)
1,20 x 0,80 x 0,60 m, gewicht: ca. 10 kg, krasbescherming vloerbedekking sporthal, incl. doelnets wit (maatwijdte: ca. 0,5 cm), geschikt voor binnen- en buitengebruik, professionele kwaliteit.
1 Stuk Artikelnr. 2654 € 129,90
2 Stuks Artikelnr. 2655 € 249,90



T-PRO CoachBook DIN A5 - voetbal
Hoogkwalitatief, 100 pagina's, formaat: A5 formaat pagina's: A5, voorzijde: schrijffijnen voor notities, rugzijde: voetbal-speelveld met 24 taktiekzones (A-X), incl. hoogkwalitatieve metalen balpen, max. 1 gratis CoachBook per bestelling, professioneel materiaal.
Artikelnr. 2359 € 0,00



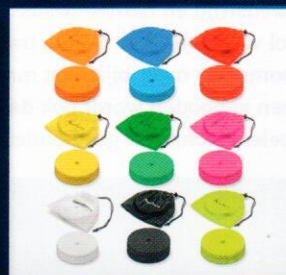
Rebounder - 88 x 88 cm
Terugkaatswand, fixeerstang voor het vastzetten van de hoeken, antislip systeem voor een vaste grip, geschikt voor gebruik op gazon, kunstgras en in de sporthal, stevig metaal kader en hoogkwalitatief kaatsnet, uitstekend professioneel materiaal met een bijzonder kaatseffect.
Artikelnr. 2590 € 69,90



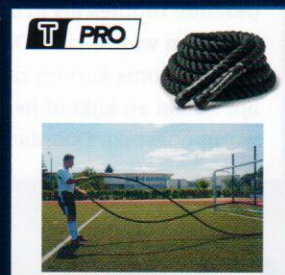
V-MAXX Sport Radar - Snelheidsmeting
Als de golven het bewegende voorwerp raken, worden ze teruggekaatsd. Uit het tijdsverschil tot de teruggekaatste golven weer binnenkomen, berekent het apparaat de afstand. Uit de veelheid van metingen per tijdseenheid bepaalt het de verandering van de afstand en daardoor razendsnel de snelheid. De tolerantie is slechts 1,5 km / u.
Item No. 1046 € 79,90



Balcontainer (mobiel)
Opberg- en transportmiddel voor 16 ballen, afmetingen: 50 x 50 x 100 cm, gewicht: ca. 16 kg, materiaal: metaal, klapdeksel, afneembare wielen, eenvoudige montage, hoogkwalitatief, professioneel materiaal.
Artikelnr. 2967 € 129,90



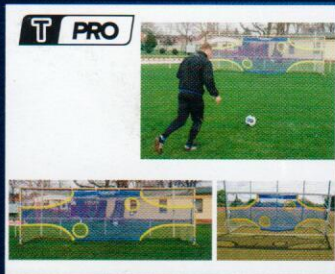
Markeringsschijven - 10 stuks
Hoogwaardige markeringsschijven Ø 15,5 cm (9 kleuren) incl. tas, Diameter: 15,5 cm elk, Sterkte: ca. 2-3 mm, elastische kunststof, Robuust en veerkrachtig, Veelzijdig bruikbaar, Bijv. op gras, kunstgras, gravelbanen of in de hal.
Artikelnr. 1635 € 6,90



T-PRO Battle rope (trainingstouw)
Hoogwaardig, kleur: zwart, lengtes: 6, 9, 12 of 15 m, diameter: 38 mm, antislip oppervlak, sterke kwaliteit, professioneel materiaal.
Artikelnr. 2432 vanaf € 21,90



Techniekbal grootte 1
Incl. lijn (100 cm), Grootte: 1, Diameter: 16 cm, 160 g, Glanzend PU-materiaal (glossy), Geel-zwart, Geweldige look, Waterafstotend, Hoogwaardige kwaliteit TPU binnenbal, Voor training van techniek en balgevoel, Professionele producten.
Enkel stuk Artikelnr. 1971 € 6,90
Set van 10 Artikelnr. 1972 € 59,90



T-PRO area shooter - junior & senior
Hoogkwalitatief, geschikt voor jeugdvoetbaldoelen met de afmetingen 5 x 2 m of 7,32 x 2,44 m, flexibel net, genummerde doelzones 1-6, geschikt voor binnen- en buitengebruik, professioneel materiaal.
junior Artikel nr. 2305 € 109,90
senior Artikel nr. 2306 € 149,90



Hurdle ladder (opvouwbaar) - 6 en 10 sporten
Hindemissen met hoge kwaliteit, 6 of 10 vouw sporten, Afmetingen coordinatieladder: ca. 221 (10: 368) x 66 x 1 cm / hindemissen ca. 221 (10: 368) x 50 x 10 cm, snel opvouwbaar, snelle montage en demontage, zeer flexibel en stabiel, bijna onbreekbaar, incl. draagtas, Geschikt voor harde ondergrond, gazon of hal, Professionele kwaliteit.
6 sporten Artikelnr. 2273 € 14,90
10 sporten Artikelnr. 2361 € 19,90



T-PRO drinkbus 4.0
Hoogwaardige professionele drinkfles, ideaal voor sport- en buitenactiviteiten, rubberen drinkmond voor uittrekken, injecteer het water rechtstreeks in de mond, gemakkelijk knijpbaar, Kleur: Blauw, Rood, Geel, Groen, Wit, Zwart, Inhoud: 750 ml, neutraal plastic, stabiel en duurzaam, gemakkelijk schoon te maken, absoluut strak.
Artikelnr. 2531 € 1,65



T-PRO Aluminium Verzorger-Koffer
ca. 70 x 25 x 30 cm, Capaciteit: ca. 53 liter, Interieur bekleed, 5 scheidingswanden (van die 3x geodempt), 1 opvouwbare hoes met geïntegreerde riemen, 1 zak en 9 beugels in de hoes, zijdelingse, verwijderbare beugels voor 6 drinkflessen, Solide metalen sloten, Versterkte hoeken, Zeer stevig professioneel product (zonder inhoud en drinkflessen).
Artikelnr. 2186 € 109,90



Trainingshesjes
Hoogwaardige kwaliteit trainingshesjes, Materiaal: 100% polyester (extrem scheidingsbestendig), 4 maten: S, M, L, XXL, 9 kleuren: neongeel, oranje, blauw, rood, groen, lichtblauw, roze, wit en zwart, Goede bedrukbaarheid als voor clubmeedschappen, Professionele producten.
Artikelnr. 694 vanaf € 1,50



Medicinball
Hoogwaardige kwaliteit medicinbal, Materiaal: rubber, Oppervlak met goede grip, Rubber ventiel, De bal kan stuiven, bestelbare gewichten: 1, 2, 3, 4, 5, 8 en 10 kg.
vanaf slechts € 11,90



T-PRO bottlecarrier (6 kleuren)
Hoogkwalitatieve Box voor drinkbussen, stapelbaar, biedt plaats aan maximum 12 drinkbussen (max. diameter van 72 mm), heel sterk, duurzaam en afwasbaar, modern sportief design - professioneel materiaal.
Artikelnr. 2568 € 19,90



T-PRO groundmarker
Set van 25 stuks, Hoogkwalitatief materiaal, keerhulpmiddel voor de afbakening van sportvelden, incl. gereedschap voor het vakkundig indraaien resp. inslaan, voor de afbakening van sportvelden, sproeierts, elektriciteits- en gasleidingen - professioneel materiaal.
Artikelnr. 2246 € 69,95

De online shop voor de moderne trainer

Snelle levering binnen 2-4 dagen. Alle prijzen incl. BTW en excl. verzendkosten.

service contact: info@teamsportbedarf.nl