

De JeugdVoetbalTrainer

nummer **76**

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

Wedstrijdcoaching

Gino Ninaber

Spelprincipes visueel maken

Lourens Smids

Space artists

Yiannis Tsalatsidis

Opleiding PSV

Onder 11

Colin Bergmans

Keepers

Siem Nijssen

Middenbouw

Rick de Rooij



Het stimuleren van lef en initiatief in een wedstrijd

Coachen op situatieherkenning

Iedere voetballiefhebber herkent het gedrag van coaches tijdens een wedstrijd. Of het nu Pep Guardiola is met tactische instructies, een druk gebarende Diego Simeone of de karatetrap van Louis van Gaal tijdens de Champions League-finale van 1995. Allemaal proberen ze ervoor te zorgen dat hun team zo goed mogelijk uit de verf komt. Ieder op zijn eigen manier. Het coachen van een jeugdwedstrijd heeft verschillen én overeenkomsten met de coaching bij senioren. Welke begeleiding past het beste bij de verschillende leeftijden? ADO Den Haag-jeugdtrainer Gino Ninaber neemt ons mee in zijn visie op het optimale coachgedrag tijdens een jeugdwedstrijd.

Op zoek naar herkenning

Gino Ninaber: 'In de wedstrijd bouw je voort op hetgeen waaraan je hebt gewerkt op de trainingen in de weken ervoor. De wedstrijdcoaching is daar ook van afhankelijk. Kort gezegd is de wedstrijd een herhaling van wat je op het trainingsveld doet. Bij ADO Den Haag hebben we bijvoorbeeld een

bioscoop. Dit is een luxe analyse- en besprekingsruimte. Erg effectief om daar beelden aan de spelers terug te laten zien. Maar ook om bijvoorbeeld beelden van Frenkie de Jong te laten zien. Hij dient dan als inspiratie voor de kinderen. Aan de hand van die beelden ontleed ik samen met de speler de elementen in zijn spel. Hoe is

zijn positie ten opzichte van de bal? Hoe is zijn lichaam ingedraaid? Op die manier gebruik ik de bioscoop om spelers te begeleiden in hun ontwikkeling en kunnen we gericht aan het werk op de trainingen. Dit gebruik ik vervolgens ook weer als basis voor de bespreking voorafgaand aan de wedstrijd. In deze voorbespreking komen dan ook weinig nieuwe punten naar voren. Hierin probeer ik ook de spelers individueel te stimuleren. Het ene kind moet gemotiveerd worden (met soms een spreekwoordelijke trap onder zijn kont), terwijl de ander meer belang heeft bij een aai over zijn bol. Dat moet je als trainer aanvoelen. Gezamenlijk vormen de punten van de trainingen en de bespreking de aandachtspunten tijdens de wedstrijd. Zo kun je tijdens de wedstrijd gemakkelijk terugvallen op de punten die al



Gino Ninaber (UEFA B) begon in 2005 als trainer-coach. Na zes jaar DHC Delft, vijf jaar SV Den Hoorn en drie jaar Excelsior Maassluis start hij in het seizoen 2020/21 voor zijn tweede seizoen in de jeugdopleiding van ADO Den Haag. Komend seizoen heeft hij daar de Onder 13 onder zijn hoede. Gedurende zijn carrière coachte hij elke leeftijdsgroep vanaf de Onder 10 tot en met de Onder 19. In zijn periode bij Excelsior Maassluis was hij ook actief als coach van het KNVB-districtsteam van West II. Naast zijn werkzaamheden als voetbaltrainer is hij werkzaam in het speciaal onderwijs.



Foto's: Jaime Rust

eerder aan bod zijn gekomen en treedt er hopelijk herkenning op. Door hier op die manier op voort te borduren geef je kinderen een stabiele basis om de getrainde vaardigheden toe te passen in een wedstrijd.'

Lef en initiatief

'Hoe jonger de leeftijdsgroep die je coacht, hoe meer de nadruk ligt op het herkennen van veel verschillende situaties. In die situaties moeten kinderen worden gestimuleerd om zelf op zoek te gaan naar een oplossing. Daarbij moeten ze zich vrij voelen om fouten te maken. Daarom probeer ik een groeimindset te creëren bij mijn spelers, waarbij de focus ligt op de ontwikkeling. Dat benadruk ik altijd in de richting van mijn spelers. Het doel hiervan is om het kind met lef te laten spelen waardoor hij initiatief durft te nemen. Dat vind ik erg belangrijk. Wanneer een speler lef en initiatief toont, maakt het mij niet uit als er



schouwers aanwezig die een kind veroordelen op wat hij wel en niet goed doet. Als een speler veroordeeld wordt op vijf acties die mislukken, gaat hij de zesde niet eens proberen. Daardoor

voorbeeld geven. Vaak bestraffend coachen heeft een averechts effect en moet je dus ook zoveel mogelijk laten. Op die manier laat je de kinderen zich onbevangen voelen. Zeker op jonge leeftijd is dit cruciaal. Wanneer een speler later 19 is en in een vol stadion speelt, is dat natuurlijk niet meer haalbaar. Maar laat hem dat in de tien jaar daarvoor, met vallen en opstaan, geleidelijk ontwikkelen.'

'Pas wanneer een speler een situatie herkent, kan hij daar adequaat naar handelen'

een actie mislukt. Van het maken van fouten kun je immers leren!

In het kader van de groeimindset ben ik rondom de wedstrijd ook bezig met het creëren voor goede randvoorwaarden buiten het veld. Bij een gemiddelde pupillenwedstrijd zijn veel toe-

wordt het kind beperkt in zijn vrijheid en daarmee ook in zijn ontwikkeling. Vandaar dat ik daar heel streng op ben. Als trainer is het belangrijk om je goed te realiseren welke invloed dit soort externe factoren hebben. Daarin moet je als coach ook het goede

Leeftijdsadequate coaching

'Het cruciale aspect in het begeleiden van kinderen is de leeftijd. Als coach moet je de doelgroep leren kennen. Dat kom ik in het speciaal onderwijs ook tegen. In de ontwikkeling van een kind kan ik helemaal niets los zien van leeftijd. En daarop ook de coaching aanpassen. Bij een Onder

13-team is dat doel anders dan bij een Onder 19. Maar voor elke leeftijdsgroep geldt: 'Je moet het met elkaar doen.' Bij de Onder 13 begint dat met het afstemmen op elkaar. Hiervoor is het belangrijk om te kijken naar de leeftijdspecifieke kenmerken. Daar houd je rekening mee bij het analyseren van voetbalacties.

Een voetbalactie bestaat uit een opeenvolging van kleinere voetbalacties. Spelers maken daar continu stappen in. Als we gedurende de week bezig zijn geweest met de looplijnen van de middenvelders wanneer de verdediger de bal heeft, ga je dit vervolgens in de wedstrijd stap voor stap ontleden. Op het moment dat de centrale verdediger de bal heeft, moeten de middenvelders zich schuin aanbieden ten opzichte van de centrale verdediger, met hun gezicht vooruit. Biedt de middenvelder zich schuin aan? Staat hij met zijn gezicht vooruit gedraaid? Dan gaat er dus al 75 procent goed. Op het moment dat hij dan toch de bal verliest, benadruk ik juist de intentie. Dan coach je op de voortgang in het proces. De ontwikkeling is het steeds verder komen in die opeenvolging van kleinere voetbalacties. In een jeugdopleiding maken de spelers daarin stappen richting de Onder 19. Op die leeftijd ligt de nadruk minder op de intentie en meer op de uitvoering. Daar behoort de intentie al duidelijk te zijn. Een leeftijdskenmerk van de Onder 19 is het leren winnen. Dus dan moet je ook kritischer zijn op de uitvoering en kan je bij fouten directer zijn richting de spelers.'

De snelheid van denken

'Je weet op welke manier je eigen team zal gaan spelen. Tijdens de wedstrijd begin je met het analyseren van de tegenstander. Als trainer heb je een bepaalde verwachting hoe de tegenstander gaat spelen. Dan ga je controleren of die verwachting klopte.

In welke formatie spelen ze? Op welke manier willen ze opbouwen in de eerste fase? Waar zit de diepte in het spel van de tegenstander? Dit zijn wat mij betreft drie belangrijke vragen om aan jezelf te stellen. De antwoorden hierop weeg je dan af tegen de manier van spelen van je eigen team en de manier waarop het je eigen team lukt zich daarop in te stellen. In de wedstrijd maak je spelers hierop attent

door middel van coaching. Een valkuil hierin is exact zeggen op welke manier een bepaalde situatie moet worden opgelost. Door op die manier een probleem op te lossen, zorg je ervoor dat de speler zelf niet over de situatie leert na te denken. Dan is het in eerste instantie aan de spelers hier een oplossing voor te bedenken. Je wilt er geen robots van maken die uitvoeren wat jij zegt. Je wilt verwijzen naar wat

Het herkennen van situaties

'Bij Excelsior Maassluis onder 19 (Tweede Divisie) hebben we in fases drukgezet vanuit een 1:4:3:3-formatie waarbij onze nummer 10 naast de spits kwam te spelen (zie afbeelding). Als de tegenstander ook 1:4:3:3 speelt, kom je op het middenveld een mannetje tekort. Om dit mogelijke probleem te neutraliseren moet de buitenspeler aan de contrakant naar binnen knijpen en inzakken richting het middenveld. Wanneer dat moment zich een aantal keer voordoet en de tegenstander weet continu de vrije man op het middenveld te vinden, is het de bedoeling dat spelers deze situatie zelf herkennen. De spelers hebben elkaar nodig om tot het afpakken van de bal te komen. Dat bedoel ik met het herkennen van situaties. Als de buitenspeler niet naar binnen komt, zal de nummer 10 terug moeten (of een verdediger moeten doorstappen) of je komt op het middenveld een man tekort. Als trainer probeer je spelers hierin te ondersteunen, maar je moet dat niet continu gaan roepen. Daarin ligt veel verantwoordelijkheid bij de spelers zelf. Dat is op dat niveau ook essentieel.'



van tevoren is aangegeven. Op die manier kun je toetsen of spelers herkennen wat er gebeurt. Dat herkennen is erg belangrijk, dit is de basis om situaties op te lossen. De echt goede spelers onderscheiden zich juist in de snelheid van denken en het vinden van oplossingen.'

Geen leermoment weghalen

*Het herkennen van verschillende situaties is cruciaal. Immers, pas wanneer een speler een situatie herkent, kan hij daar adequaat naar handelen. Om dit te bewerkstelligen moet hij zelf over de situatie na gaan denken. Wanneer dat nadenken niet van een kind wordt gevraagd, gaat het ook minder nauwkeurig naar de spelsituaties kijken. Dit draagt er niet aan bij dat kinderen zoveel mogelijk verschillende situaties gaan herkennen. Dat aspect is essentieel. Wanneer de trainer alle oplossingen aanreikt voor spelers, haal je een leermoment weg. Door spelers als het ware in die situatie te houden, dwing je ze om zelf tot een oplossing te komen. Af en toe directief coachen kan, maar ik vraag me af of ze situaties daardoor beter gaan herkennen.

Het uitgangspunt moet zijn om kinderen zo veel mogelijk zelf te laten nadenken. Binnen een jeugdopleiding is het belangrijk dat wanneer spelers tegen een bepaalde situatie aanlopen, zij de volgende keer zelf in staat zijn een antwoord te vinden. Dat is ontwikkeling. Het stellen van gerichte vragen is hiervoor een effectief middel. Door situaties te bevragen worden de spelers aan het denken gezet en zelf gedwongen om een oplossing te vinden. Door de vraag juist te formuleren, gaat het kind zelf tot het antwoord komen wat je zelf wil. Stel, we hebben het over de eerste fase van de opbouw. In deze fase verliezen we vaak de bal doordat een middenvelder elke keer met zijn rug

Positieve bekrachtiging

'Voor iedere voetballer is positieve bekrachtiging belangrijk. Hierdoor wordt de speler zich bewust van wat hij goed heeft gedaan, dat draagt op die manier bij aan een verhoging van het zelfvertrouwen. Daarbij krijgt het kind feedback op hetgeen hij heeft gedaan. Zo geef je ieder kind het gevoel dat hij gezien wordt en creëer je een veilige basis. Daar ben ik me nu bij ADO Den Haag ook bewuster van dan bij mijn eerdere clubs. Ik denk dat we geneigd zijn snel te vergeten dat een kind nog maar bijvoorbeeld 12 jaar is. Daar overschatten we kinderen. De hamvraag is hoe je pedagogisch en didactisch gezien goed omgaat met een 12-jarige. Daarop probeer ik mijn coaching aan te passen. Dan kom je weer bij de leeftijdsadequate coaching. Als trainer moet je dat nooit vergeten. De positieve bekrachtiging is erg effectief. Wanneer ik iets zie waarop we in de week ervoor hebben getraind, benadruk ik dat duidelijk. Complimenten geven op het moment dat een speler wat goed doet. Dat geeft het kind een gevoel van competentie en heeft daarmee een positieve invloed op de intrinsieke motivatie. Met alle contactmomenten die je als trainer hebt met je spelers vul je het rugzakje van de spelers. Daarmee wil je er uiteindelijk voor zorgen dat het rugzakje zo goed mogelijk is gevuld ter voorbereiding op hopelijk het eerste elftal.'

naar het doel van de tegenstander de bal vraagt. Hierdoor ziet hij namelijk niet goed wat er achter hem gebeurt. In deze situatie wil je dat deze speler schuin weg gaat bewegen. Een mogelijke vraag die je hierbij kunt stellen is: 'Hoe lukt het je om schuin weg te bewegen?' Hierdoor wordt de speler gedwongen om na te denken hoe hij schuin weg kan bewegen. Op die manier kun je toetsen of spelers situaties herkennen. Indien het hem vervolgens zelf niet lukt om tot een antwoord te komen, kun je de momenten dat het spel stilligt gebruiken om het een en ander duidelijk te maken. Dan is het ook goed om een kind individueel bij je te halen. In zo'n situatie heb je de

mogelijkheid om naast het bevragen ook visuele ondersteuning te bieden. Het is ook belangrijk om te coachen op een individu in de context van het team. Als speler ben je namelijk altijd afhankelijk van de acties van je medespelers. Ik vergelijk dit vaak met een ketting, deze zit ook met schakels aan elkaar. Een ketting als geheel is zo sterk als de zwakste schakel. Denk bijvoorbeeld aan het drukzetten. Een speler kan wel aansluiten tijdens het drukzetten, maar als er drie zijn die dat niet doen, lukt het meestal niet om de bal te veroveren. Zo bekijk je de handelingen van een speler altijd binnen het geheel van een team.' ⚽

Do's	Don'ts
Coaching aanpassen op de leeftijds specifieke kenmerken	Bestraffend coachen
Coachen op het individu in de context van het team	Emotioneel te betrokken zijn
Energie steken in de dingen waar je invloed op hebt	Energie steken in de dingen waarop je geen invloed hebt
Randvoorwaarden creëren	Alles voorzeggen in de begeleiding van jeugdspelers
Coachen op het herkennen van situaties	
Positieve bekrachtiging	

Lourens Smids visualiseert principes voor trainers en spelers

Spelprincipes visueel maken

In dit vakblad schreven we de afgelopen jaren vaak over spelprincipes. De aandacht ging onder meer uit naar het opstellen van principes en het trainbaar maken ervan. Lourens Smids voegt daar bij Excelsior '31 een dimensie aan toe. Hij stopte de afgelopen jaren veel werk in het visueel maken van de principes, richting collega-trainers én spelers. In Dropbox maakt hij wedstrijdbeelden en trainingen per principe toegankelijk voor alle trainers, in een presentatie laten animaties zien hoe spelers principes kunnen uitvoeren en de visie van de club qua speelwijze is samengevat in een boekje.

Hoe definieert Smids het begrip spelprincipes? 'Voor mij zijn het de intenties waarmee je speelt. We willen bijvoorbeeld graag door de as spelen. Dat is geen ijzeren wet, want als de

menwerking met het Hoofd Opleiding, de technische commissie en de trainers van de eerste selectie spelprincipes opgesteld die we binnen onze club gebruiken. Daarmee ben je er na-

Die laatste stap verliep nog niet optimaal en daarom kreeg ik als 'Coördinator spelprincipes' de taak om dit proces te versnellen. Centraal staat dus het gebruiken van spelprincipes. Vanaf welke leeftijd bieden we welk principe aan? Hoe zetten we ze weg in trainingen? En welke coaching gebruiken we richting de spelers?'

'Voor elk spelprincipe hebben we in Dropbox een map aangemaakt. In zo'n spelprincipemap staan beelden uit wedstrijden van topclubs en Excelsior '31-teams'

Dropbox

'Voor elk spelprincipe hebben we in Dropbox een bepaalde map aangemaakt. In zo'n spelprincipemap staan beelden uit wedstrijden van topclubs en Excelsior '31-teams. Daarnaast staan er oefenvormen in die horen bij een bepaald principe. Trainingsvormen die nuttig zijn voor meerdere principes komen in meerdere mappen terug. Dit is een levend document dat continu wordt aangevuld.'

tegenstander heel centraal verdedigt, ligt de ruimte aan de zijkant. Maar het is wel de intentie om weer uit te komen in de as.

De afgelopen jaren hebben we in sa-

tuurlijk nog lang niet. Alle (jeugd)trainers moeten deze principes overbrengen op de spelers, waardoor ze die in trainingen en wedstrijden steeds beter toepassen.

Pocket

Daarnaast ontwikkelde Smids een trainersboekje in pocketformaat (af-

termen gekozen in de coaching naar de spelers toe. Zo brengen we hier lijn in aan en hoort een speler die met een

'Spelprincipes zijn voor mij de intenties binnen je speelwijze'

beelding 1). 'We hebben bij Excelsior '31 een uitgebreid plan ontwikkeld voor onze speelwijze. Zo'n document is alleen niet erg werkbaar en praktisch. Om te voorkomen dat het ergens in een la belandt, heb ik de hoofdpunten samengevat in dit boekje. Door het kleine formaat neemt een trainer het zo in zijn zak mee naar het trainingsveld.'

In de pocket staat onder meer een overzicht waarin per principe staat in welke leeftijdscategorie trainers hier voor het eerst aandacht aan schenken (afbeelding 2). 'En we hebben bepaalde

hogere team meedoet veelal dezelfde herkenbare termen als bij zijn eigen team. Voor het principe 'Creëer een overtal rondom de bal' is dat bijvoorbeeld '+1!' Voor 'Zo snel mogelijk naar de as van het veld komen als je niet in de buurt van de bal bent' is het 'Kantel!'

Smids merkt wel dat vooral de jonge trainers binnen de club vaak moeite hebben met het overbrengen van de principes. 'Dat zijn vaak trainers die zelf nog speler zijn, bijvoorbeeld in de Onder 19-lichting. Die hebben nog iets meer begeleiding nodig. Daarom

EXCELSIOR '31 POCKETBOEK

De Excelsior'31 Speler

Spelprincipes Excelsior '31

Spelprincipes per leeftijdscategorie

Analyseren van de wedstrijd



1

Wij zijn Excelsioren

In een boekje in pocketformaat komen alle principes terug.

werken we nu aan een opzet om deze trainers meer houvast te geven. Dit is nog in ontwikkeling, maar we hebben wel alvast een overzicht klaar van

Spelprincipes Excelsior'31 per leeftijdscategorie Spelprincipe	Onderbouw				Middenbouw				Bovenbouw				Uitvoering goed ja nee	Coachingterm- coachingskansen	Aantekening	
	O8	O9	O10	O11	O12	O13	O14	O15	O16	O17	O18	O19				Bel.
Aanvallen																
• Alle spelers doen mee met aanvallen.																Beweeg, wees aanspeelbaar
• Creëer een overtal rondom de bal.																Overtal! +1! Steunen!
• Diepte gaat voor breedte.																Diep kijken, Diep gaan! Liniepass!
• De opbouw gaat door de as, aanvallen kan ook via de vleugels.																Tussen de linies vrijlopen, Zone 14!
• Veel spelers in de as, minder op de vleugels.																Aan de binnenkant zitten, kijk naar elkaar!
• Creëer driehoeken, waarbij veel gebruik wordt gemaakt van de 3e man.																Kom onder degene met bal.
• Passen zijn schuin/diagonaal, niet recht.																Diagonaal!
• Veel positiewisselingen																Switchen! Beweeg door als je de bal niet krijgt!
Omschakelen van Aanvallen naar Verdedigen																
• Dichtstbijzijnde speler(s) zet(ten) altijd gelijk druk op de tegenstander.																5 seconden! Snel! Druk druk!
• Z.s.m. naar de as van het veld, als je niet in de buurt van de bal bent.																Naar de as! Kantel!
Verdedigen																
• Alle spelers doen mee met verdedigen.																Waar is de tegenstander sterk? Opsluiten!
• Verd. ruimte i.p.v. tegenstander. Bij eigen goal wel tgst verdedigen.																Bewaak onderlinge afstanden. Coach!
• Houd de as dicht. Tegenstanders worden naar de zijkanen gedwongen.																As dicht! Onderling max 10m!
• Klein maken van het veld in de lengte en in de breedte.																Sta compact, naar de as!
• Beweeg mee met de bal (kantelen en opsluiten).																Volg de bal! Waar is de bal?
• Creëer een overtal rondom de bal																Overtal! +1! Steunen!
• Op eigen helft is er altijd druk op de balbezittende tegenstander.																Val de bal aan, geef rugdekking.
Omschakelen van Verdedigen naar Aanvallen																
• Eerste bal diep bij balverovering.																Diep kijken! Verdedigers aansluiten.
• Diepgang van spelers zonder bal.																Diepte aan contrakan! (O17/O19)

2 Per spelprincipe staat in de pocket vanaf welke leeftijd trainers het principe uitleggen en welke coachtermen erbij horen.

"Wil graag de bal hebben en toont initiatief met en zonder bal."



Scenario's



Take-off

Zelf oefeningen starten



Laat spelers zelf oefeningen bedenken

DE EXCELSIOR'31 SPELER

ONDERBOUW



"Wil graag de bal hebben en toont initiatief met en zonder bal."



Frontaal



Zijwaarts



Man in de rug



Richtingsverandering

"Zorgt dat de bal bij de eerste aanname onder controle is en dat de eerste aanname zo vaak mogelijk in voorwaartse richting is."



Zorg dat bij alle (bijv.) 1v1 vormen de speler eerst de bal aan moet nemen en daarbij meerdere keuzes heeft v.w.b. richting

"Beschikt over een goede pass over kortere en langere afstand."



Geen isolatievormen! In elke vorm zit een weerstand. Dit kan een tegenstander zijn, maar ook bijvoorbeeld tijd of een opdracht.

"Maakt de juiste keuzes door met en zonder bal veel om zich heen te kijken en situaties te herkennen."

SMARTGOALS



Gebruikt SmartGoals en andere plannen met verschillende keuzes.
Vb: Coach een kleur en laat spelers tijdens het spel daar dan op scoren.



Speel op verschillende ondergronden. Of laat spelers een keer op sokken of bloze voeten spelen.

"Wil elk duel, elke oefening elke wedstrijd winnen."



Elke vorm heeft een winnaar of een verliezer! door bijvoorbeeld een opdracht, die de spelers zelf bedenken.

"Schakelt direct om bij wisseling van balbezittende partij."



Zorg dat iedere vorm een omschakeling heeft van aanvallen naar verdedigen of van verdedigen naar aanvallen.

3

De Excelsior '31-speler in de onderbouw.

'De Excelsior '31-speler in de onderbouw' (afbeelding 3). Waar moet die aan voldoen?'

Presentatie

Een kracht van Smids is niet alleen de praktijkvertaling van spelprincipes, maar zeker ook het visueel maken ervan. Met beelden en trainingsvormen

in Dropbox én met een Powerpoint-presentatie. In het overzichtsscherm (afbeelding 4) kan een trainer in een bespreking met spelers op een bepaalde teamfunctie klikken. Gaat hij bijvoorbeeld naar verdedigen, dan kan hij doorklikken naar het betreffende spelprincipe (afbeelding 5). Vervolgens toont een visualisatie in

een voetbalstadion de principes (afbeelding 6). Voor het verdedigen van de as onderscheidt Excelsior '31 bijvoorbeeld verschillende zones waarin van spelers andere handelingen worden verwacht. Dit varieert van 'Voor je houden, niet happen' en 'Geef druk op de bal, dwing terug' tot 'Agressieve druk, volle bak'.

Spelprincipes

* Klik op een teamfunctie om de principes in te zien

Principes

Verdedigen

Special: verdedigen van de as

Principes

Omschakelen A-V

Principes

Aanvallen

Principes

Omschakelen V-A





match

Standaardsituaties

Statistieken

4

In PowerPoint kan een trainer op een teamfunctie klikken om er meer over te laten zien aan spelersgroep.

'Met herkenbare coachtermen per principe zorgen we voor duidelijkheid binnen de gehele opleiding'



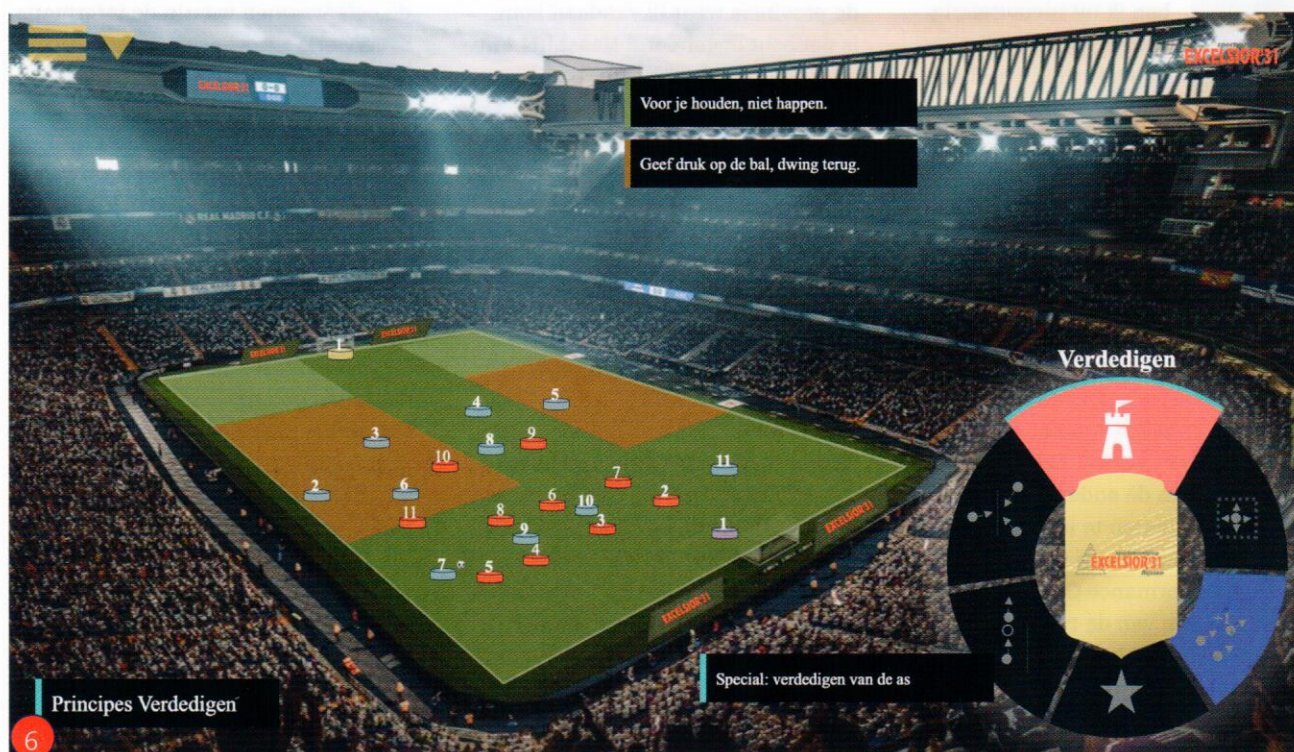
5 De verdedigende principes van Excelsior '31.

Thema-avonden

Om meer met elkaar in gesprek te komen over de principes en de toepassing ervan, organiseert Excelsior '31 regelmatig thema-avonden.

Smids: 'De trainer van Onder 17 vertelde bijvoorbeeld op welke manier hij zorgt dat de onderlinge afstanden tijdens het verdedigen verbeteren. De andere trainers luisteren, stellen

vragen en delen hun kennis over dat onderwerp. Zo doe je altijd nieuwe ideeën op voor je eigen werkwijze.'



6 Een visualisatie van de manier waarop de spelers bij Excelsior '31 verdedigen op verschillende plekken in het veld.

De natuur als inspiratie om spelers te ontwikkelen

Het ontwikkelen van 'space artists'

Iedere trainer wil dat zijn of haar spelers in staat zijn om zelf beslissingen te nemen op basis van de informatie die naar voren komt uit verschillende situaties. Je wilt ervoor zorgen dat de perceptie en de acties van de spelers aan elkaar gekoppeld zijn. Spelers moeten zich daarvan bewust worden. Als trainer ontwikkel je spelers door het verhogen van hun bewustzijn. De Voetbaltrainer ging in gesprek met trainingssessie-architect Yiannis Tsalatsidis over de manieren waarop dat kan worden gerealiseerd.

High performance



Yiannis Tsalatsidis:

'Ruim acht jaar geleden ben ik uit nieuwsgierigheid en interesse begonnen met coachen. In de tussentijd heb ik met allerlei leeftijdscategorieën gewerkt op veel verschillende niveaus, van amateurclubs tot aan universiteitsteams.

Sinds vier jaar ben ik betrokken bij een enorm interessant project als directeur van een High Performance Center. Toen ik begon, was ik de jongste directeur van zo'n centrum. In Canada zijn er zeven van dat soort centra, verspreid over het hele land. Mijn rol, en die van de andere zes directeurs, is om talenten te identificeren en ontwikkelen. De beste spelers van de High Performance Centers komen terecht in een van de twee nationale centra. In de afgelopen vier jaar heb ik in het vrouwenvoetbal gewerkt met meiden tussen de 14 en 17 jaar. Dat gaat erg goed. In de afgelopen twee jaar zijn acht spelers doorgestuurd

naar een van de nationale centra en ook een speler naar het nationale Onder 20-team. Voor Saskatchewan, de provincie waar ik vandaan kom, is dat echt ongehoord! Naast het ontwerpen en uitwerken van trainingsmethodes en trainingsmethodologieën stuur ik als directeur een staf van veertien mensen aan. Daarvan heb ik zowel op persoonlijk vlak als in het coachen erg veel geleerd. Tevens ben ik tijdens het Wereldkampioenschap voor vrouwen in Frankrijk in 2019 als analist op afstand betrokken geweest bij het Canadese vrouwenelftal.'

Natuur

'Ik ben erg nieuwsgierig naar menselijk gedrag, de manier waarop mensen keuzes maken en de beweegredenen daarvoor. Vanuit die nieuwsgierigheid heb ik mijn eigen ideeën ontwikkeld. Waarbij ik natuurlijk ook gebruik heb gemaakt van andere ideeën om deze vervolgens toe te passen in de eigen context. Ik ben er heilig van overtuigd dat de moderne coach een architect is. Hij of zij moet in staat

zijn om trainingssessies in te richten zodat spelers van het ontwerp alleen leren. Een coach bouwt als het ware de oefenvormen waarin de informatie is verwerkt die spelers nodig hebben om zich te ontwikkelen. Hierin is de vergelijking met de natuur overduidelijk. De natuur werkt ook bottom-up. Dat houdt in dat eerst de planten moeten groeien, vervolgens kunnen de dieren onderaan de voedselketen leven en zo werkt dat door naar de top van de voedselketen. De dieren bovenin de voedselketen kunnen niet leven zonder het voedselaanbod. Zo werkt het ook met trainingvormen. De spelers zitten in de top van het ecologisch systeem en het ontwerp van de trainingvorm vormt juist de basis. De rol van de coach hierin verduidelijk ik aan de hand van een tuin-analogie. De coach heeft als taak de tuin te creëren. Alle voorwaarden voor een bloem om te groeien moeten in de tuin aanwezig zijn. Als een bloem niet bloeit, verbeter je de omgeving waarin de bloem staat, niet de bloem zelf! Dat geldt ook voor de ontwikke-

ling van spelers. Zie je spelers als emmers die je vult met informatie of zijn het zaden die je helpt te bloeien door bepaalde voorwaarden te creëren? Dat is de afweging tussen het verbaliseren van informatie en de vorm dusdanig inrichten dat de spelers worden gedwongen hun eigen oplossing te vinden. Een beperking van de tuinanalogie is dat de tuin in sterke mate afhankelijk is van de tuinman. Wat gebeurt er wanneer de tuinman weggaat? Bestaat de tuin in dat geval een jaar later nog? Daarom is de vergelijking met een bos nog beter. Een bos is volledig zelforganiserend. Voor een coach betekent dat misschien wel dat hij of zij nog een stap verder terug moet doen.'

Zelforganiserend vermogen

'Het stimuleren van het zelforganiserend vermogen van de spelers begint bij het comfort van een coach. In hoeverre lukt het je om alleen maar te observeren? Dat is het startpunt. Op die manier geef je spelers de ruimte om hun eigen oplossingen te bedenken. Daarbij moet je je als coach kunnen

manier kun je de spits op een simpelere, betekenisvollere manier helpen. Het sluit namelijk direct aan op zijn perceptie. Dat is de reden dat ik zeg dat alles begint met het comfort van alleen maar observeren. Daardoor ontmoet je de spelers op het punt waarop ze zijn in hun ontwikkeling. Vanuit dat punt ga je proberen het niveau te verbeteren.

Ontwikkeling vanuit het standpunt van een coach is het verhogen van het bewustzijn van de spelers van dingen waar ze zich nog niet bewust van zijn. De ijsberg is daarvan een mooie metafoor. Van het gedeelte van de ijsberg dat boven water is, zijn spelers zich bewust. Dat is echter maar een klein deel in vergelijking met het deel dat zich onder water bevindt en dus niet zichtbaar is. De ontwikkeling zit in de bewustwording van het gedeelte onder water. Er zijn veel manieren om dat te doen; bijvoorbeeld de constraints-led approach, teaching games for understanding (TGfU) en differentieel leren. Dat zijn oefeningen zonder feedback van de coach, de feedback komt vanuit het ontwerp van de

'Vanuit differentieel oogpunt is de coach in een oefenvorm bezig met het team dat het voetbalprobleem moet creëren, in plaats van met het team dat het probleem moet oplossen'

verplaatsen in de spelers. Dat bedoel ik zowel figuurlijk als letterlijk. Neem bijvoorbeeld de spits. Als coach moet je in staat zijn het beeld te zien dat de spits ook ziet. Van voor én van achter. Ga als trainer observeren vanuit het standpunt van de spits. Als je een positie inneemt achter de spits, zie je dezelfde ruimtes die hij ziet. Wanneer je observeert vanaf de voorkant, zie je wat er achter de spits gebeurt. Op die

oefenvorm. Vanuit een differentieel oogpunt is een coach in de oefenvorm bezig met het team dat het voetbalprobleem moet creëren, in plaats van het team dat het probleem moet oplossen. De spelers moeten hun eigen oplossing bedenken in plaats van dat ze wordt verteld wat ze moeten doen. Als coach kun je spelers ontwikkelen zonder feedback te geven door ze veelvuldig in de probleemsituatie te

Erkenning

'Hoewel niemand zich een idee kan toe-eigenen, zijn een aantal concepten gedeeld door een aantal vrienden die daarmee een belangrijke invloed hebben gehad op mijn ideeën. Het is voor mij belangrijk om deze te benoemen, namelijk de Canadees Danny Worthington en de Oostenrijker René Marić. Voor meer informatie, zie www.icoachingcloud.com en mijn persoonlijke Twitteraccount: @Yiannis_Tsala.'

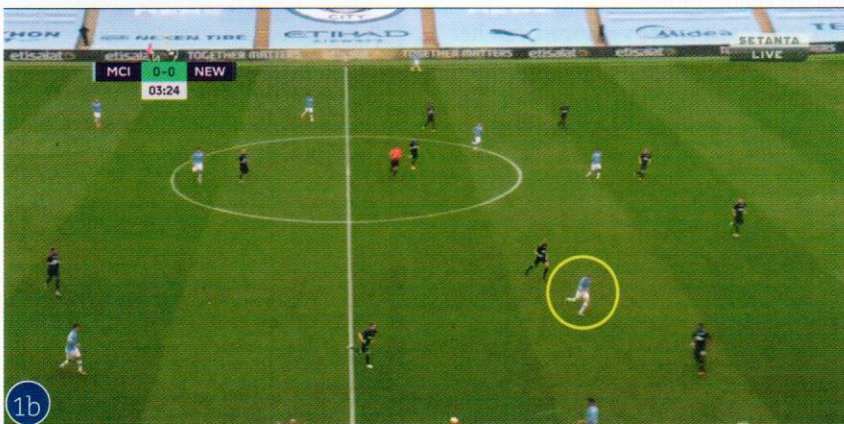
brengen. Je begint vanzelfsprekend met het probleem waar de spelers tegenaan lopen.

Neem bijvoorbeeld de verschillende manieren waarop een middenvelder vrij kan komen, afhankelijk van de manier van drukzetten van de tegenstander. Dan werk je bijvoorbeeld in blokken van zes minuten waarin je je als coach focust op de manier van pressen van de tegenstander. In het eerste blok spelen beide teams in een 1:3:2:3 formatie waarbij de tegenstander mandekking hanteert. In het tweede blok verander je de formatie van de tegenstander naar 1:3:4:1. Zij spelen dan met een lijn van vier middenvelders. Op die manier komt de middenvelder (nummer 8) voor een ander probleem te staan. In het eerste blok was zijn referentie de driehoek met een aanvaller, een verdediger en zichzelf. In het tweede blok staat hij tussen vier tegenstanders in. Wat doet de nummer 8 wanneer hij de bal ontvangt en er van vier kanten druk op hem wordt gezet? Daarop coach je dan bij de tegenstander. In het volgende laat je de tegenstander inzakken. Op die manier komt de middenvelder steeds in verschillende situaties, waarop hij zijn eigen oplossing moet vinden.

Daarnaast kun je ook het aantal verdedigers aanpassen in het team van



Kevin De Bruyne zakt uit naast Rodri.



Kevin De Bruyne met een loopactie in de diepte vanuit de rechter halfspace.



Kevin De Bruyne zakt diagonaal uit naast de centrale verdedigers en vormt een linie van drie.



Kevin De Bruyne in een vrije rol aan de andere kant van het veld.

de nummer 8. Door de eerste lijn in de opbouw aan te passen, krijgt de nummer 8 steeds andere hoeken van waaruit hij de bal ontvangt of kan afspelen. Daarin zijn natuurlijk talloze variaties te bedenken. De valkuil wanneer je spelers precies zegt wat ze moeten doen, is dat je te enthousiast wordt. Daardoor worden de spelers ook enthousiaster, wat ervoor zorgt dat de coach weer enthousiaster wordt en nog meer informatie gaat geven. Dit is een zichzelf versterkend proces, waarbij de coach en de spelers te veel afhankelijk zijn van elkaar. Die situatie is niet wenselijk. Daarom ga ik altijd weer terug naar de bosanalogie. Verander alleen het probleem! De training zal wat rommeliger worden, maar na verloop van tijd ontstaat er een sterkere mate van zelforganisatie en daarmee ontwikkeling. Dat is ook de manier waarop Marcelo Bielsa erin zit. Hij omschrijft het als een proces van vijf jaar waarin het voetbalprobleem continu wordt veranderd.'

Space artists

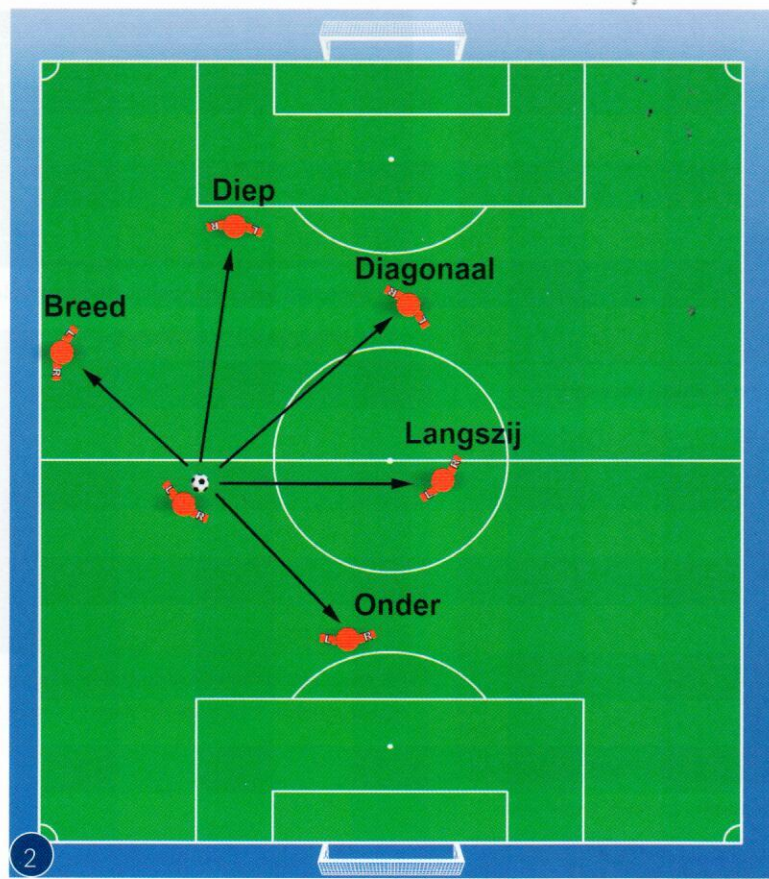
'Het bevorderen van het zelforganiserend vermogen van spelers vraagt om geduld van een coach, wetend dat het een langetermijnproces is. Tevens is het belangrijk om kennis te hebben van verschillende ruimteprofielen. Ik kies bewust voor ruimteprofielen in plaats van positionele profielen. In een positioneel profiel zijn de taken afhankelijk van de positie op het veld. In het ruimteprofiel zijn de taken afhankelijk van de plek op het veld. Op die manier worden spelers flexibel opgeleid. Ze leren te acteren afhankelijk van de plek op het veld waar ze zich bevinden. Uiteindelijk moeten coaches jeugdspelers voorbereiden op een spel dat op dit moment nog niet bestaat. Het voetbalspel maakt een continue ontwikkeling door. Daarop moeten spelers worden voorbereid door ze in zo vele mogelijk verschillende situaties te brengen en ze flexibel op te leiden. Kijk bijvoorbeeld naar beelden van Kevin De Bruyne in de wedstrijd van Manchester City tegen Newcastle United. (zie afbeeldingen 1a/b/c/d)

In deze wedstrijd heeft hij vier verschillende rollen; hij zakt uit naast Rodri, hij zakt nog verder diagonaal

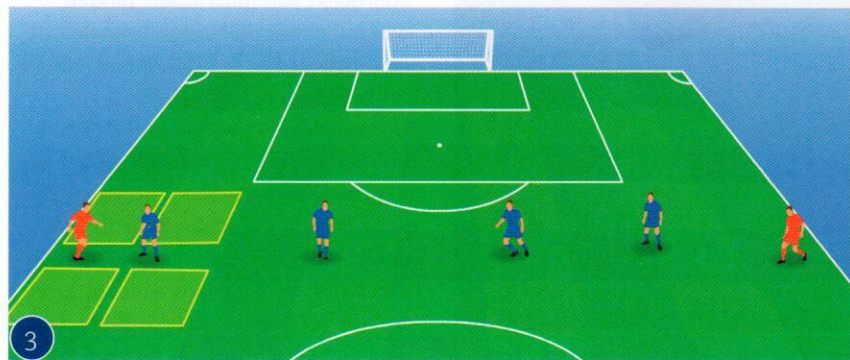
uit zodat Cancelo verder naar voor kan spelen, hij speelt als dynamische middenvelder in de rechter halfspace en soms komt hij uit aan de andere kant van het veld in een veredelde vrije rol. Dat vind ik fascinerend! De manier waarop hij dat invult, is dus afhankelijk van de positie op het veld. Een passende term voor de dergelijke speler is een 'space artist'. Space artists zijn nodig omdat structuren en organisaties steeds preciezer en beter georganiseerd worden. Teams geven steeds minder ruimte weg op het veld. Daardoor zijn er veel minder bijna geïsoleerde 1:1-situaties op het veld. Spelers moeten leren de ruimte op het veld te domineren in plaats van de 1:1. Het gaat erom dat ze in veel verschillende, complexe situaties leren om vrij te komen. Dat komt neer op het ontwikkelen van drie belangrijke vaardigheden: acties aan de bal, acties rondom de bal en acties ver weg van de bal. Aan de bal is een space artist goed in het beschermen van de bal. De bal wordt gebruikt als gereedschap: met een pass wordt een boodschap meegegeven en een dribbel wordt bewust gebruikt om de tegenstander uit positie te trekken. Wat je vaak ziet is dat spelers zich overbewust zijn van de acties aan de bal en niet van acties rondom de bal of verder weg van de bal.'

Rondom de bal

'De speler aan de bal moet om zich heen meerdere afspelmogelijkheden hebben. Rondom de bal gaat het om 360 graden ondersteuning. Op welke manier bieden de spelers rondom de bal zich aan, zodat de speler met de bal voldoende mogelijkheden heeft? Daar moeten spelers ook eisen in zijn. Het zorgen voor ondersteuning alleen is niet voldoende. Ze moeten de bal eisen, zodat we als team vooruit kunnen spelen. De speler aan de bal moet altijd vijf opties hebben: een diepe optie, een diagonale optie, een optie langs zij, een optie in de breedte en een optie eronder. (zie afbeelding 2) Wanneer al de opties tegelijkertijd aanwezig zijn, stelt dat de tegenstander voor keuzes. Hierdoor trek je tegenstanders uit positie, waardoor er op het veld nieuwe ruimtes ontstaan. Van die ruimtes moeten we vervol-



2 De vijf verschillende opties die de speler aan de bal te allen tijde moet hebben.



3 Het individueel binden van een tegenstander. In het geel de ruimtes die mogelijk vrijkomen.

gens gebruikmaken. Een bijkomend voordeel van het hebben van deze vijf opties is dat het ook een ideale structuur is indien de bal wordt verloren. Het zorgt ervoor dat je als team goed kan counterpressen.'

Verder weg van de bal

'Tot slot de acties verder weg van de bal. Vaak zijn spelers zich van deze acties minder bewust dan de acties aan en rondom de bal. De acties verder weg van de bal verminderen het vermogen van de tegenstander om door te dekken. Door strategische

posities in te nemen ten opzichte van de tegenstanders worden deze spelers gebonden. De acties verder weg van de bal zorgen ervoor dat de speler aan de bal en de spelers rondom de bal meer tijd en ruimte krijgen. Dat maakt dat dit een cruciaal aspect is. De acties verder weg van de bal kunnen worden onderverdeeld in vier subcategorieën: individueel binden, vergrendelen, laden en de dummy run. Individueel binden is ervoor zorgen dat de dichtstbijzijnde verdediger niet kan bewegen. (zie afbeelding 3) Hierdoor ontstaat er ruimte ten opzichte van



4a

Neymar bindt de back van Paris Saint-Germain.



4b

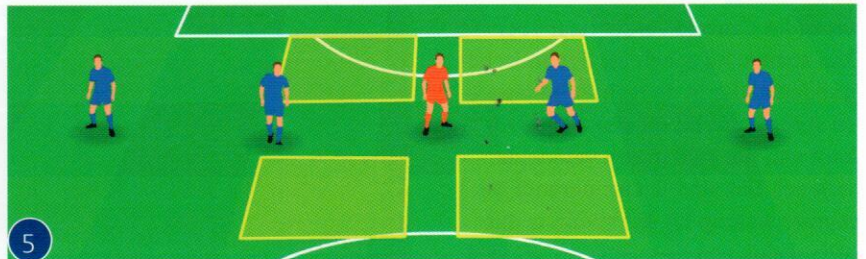
Neymar krijgt de bal aangespeeld, de back van Paris Saint-Germain stapt uit.



4c

Doordat de back van Paris Saint-Germain uitstapt, ontstaat er ruimte in zijn rug. Hiervan kan de diepgaande Iniesta (geel omcirkeld) gebruikmaken.

deze verdediger (de vier gele vlakken) waar het team in balbezit gebruik van kan maken. Dat kan de speler doen die de verdediger bindt, maar ook medespelers kunnen vrijkomen in de ruimte. Zie bijvoorbeeld afbeelding 4a/b/c. Neymar bindt de rechtsback van Paris Saint-Germain waardoor hij vervolgens zelf de bal ontvangt in de ruimte voor de verdediger. Op het moment dat Neymar de bal ontvangt, stapt de back uit. Hierdoor ontstaat ruimte in zijn rug. Van die ruimte kan Iniesta (geel omcirkeld) vervolgens gebruikmaken. Dit is een mooi praktisch



5

Het innemen van een positie (vergrendelen) tussen twee verdedigers.



6

De twee aanvallers vergrendelen allebei een back en een centrale verdediger (gele rechthoeken). Hierdoor ontstaat ruimte tussen de linies.

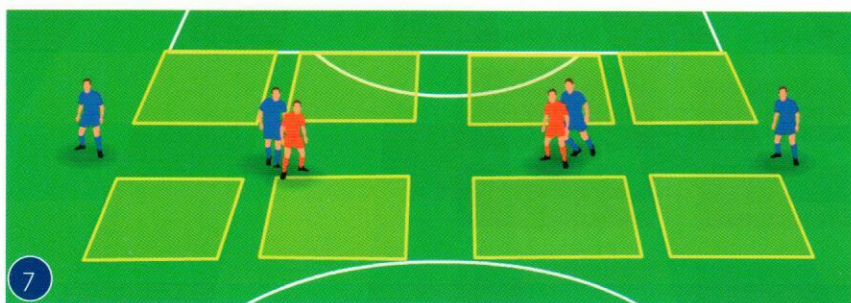
voorbeeld van individueel binden, waarbij zowel de bindende speler als een medespeler gebruikmaakt van de vrijgekomen ruimte.

De tweede actie verder van de bal is vergrendelen. Vergrendelen is het innemen van een positie tussen twee verdedigers. (zie afbeelding 5) Deze speler wacht op het moment dat een van de twee verdedigers uitstapt. Als dat gebeurt, zijn er drie ruimtes (de gele vlakken) waarnaar de vergrendelende speler kan bewegen. Dat dwingt de andere verdediger tot een keuze, waardoor er ruimte ontstaat voor medespelers. Vergrendelen kan zowel tussen de twee centrale verdedigers als tussen een centrale verdediger en een back. Het verschil tussen individueel binden en vergrendelen is dat het bij individueel binden gaat om het moment voor de bindende speler of een teamgenoot om aan de bal te komen. Bij vergrendelen gaat het erom hoe de tegenstander reageert en jij ze vervolgens blootstelt. Daarin wacht de vergrendelende speler op het moment dat een verdediger uitstapt, zodat hij er zijn voordeel uit kan halen. Wanneer geen van de verdedigers uitstapt, houd je met een aanvaller twee ver-

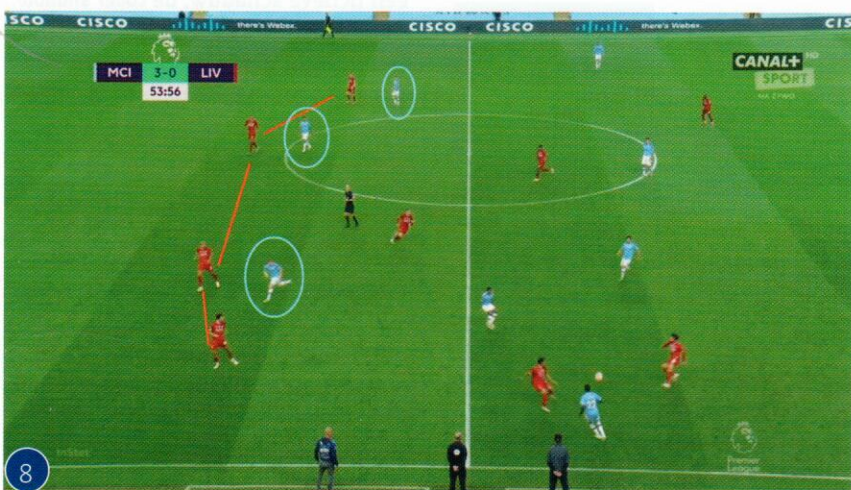
dedigers bezig. Dit zorgt voor ruimte voor de verdediger waar een medespeler gebruik van kan maken. (zie afbeelding 6)

Vervolgens is er laden. Laden is een combinatie tussen individueel binden en vergrendelen. Op die manier is het is mogelijk om een hele linie te laden. (zie afbeelding 7) Voor alle spelers van die linie wordt het moeilijker om door te kunnen. Zie bijvoorbeeld Manchester City in de wedstrijd tegen Liverpool. (afbeelding 8) City laadt de laatste lijn van Liverpool en verhindert op die manier dat een verdediger druk kan zetten op de bal. Hierdoor hebben de speler aan de bal en de spelers rondom de bal veel tijd en ruimte.

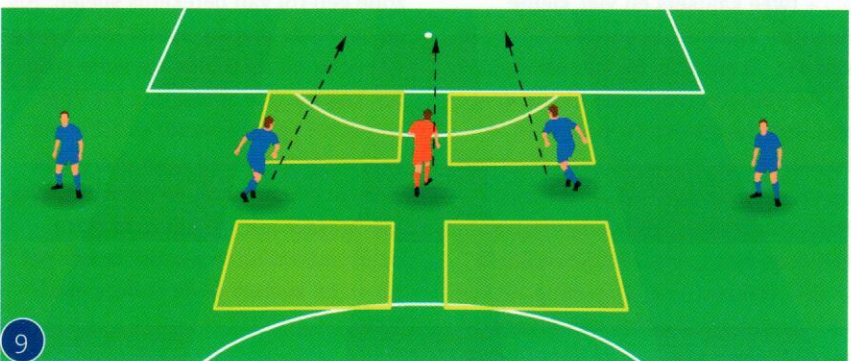
Tot slot is er de dummy run. Dat is een bewuste, agressieve sprint met alleen het doel om ruimte te krijgen tussen de linies. (zie afbeelding 9) Van die ruimte kunnen medespelers vervolgens gebruikmaken. Ook hiervan kwam een duidelijk voorbeeld terug in een wedstrijd van Manchester City. (zie afbeelding 10) Een speler maakt een agressieve loopactie in de diepte (lichtblauwe pijl) waardoor er tussen



7 Het laden van de hele verdedigingslinie.



8 Een voorbeeld van het laden van de hele verdediging van Liverpool door Manchester City. Hierdoor ontstaat veel ruimte voor de spelers rondom de bal.



9 De dummy run in de diepte. Hierdoor ontstaat ruimte tussen de lijnes.



10 Door de dummy run (lichtblauwe pijl) ontstaat ruimte tussen de lijnes (het rood gearceerde vlak).

de lijnes veel ruimte ontstaat (het rood gearceerde vlak). Dit zorgt ervoor dat de speler aan de bal meer handlingsmogelijkheden krijgt.

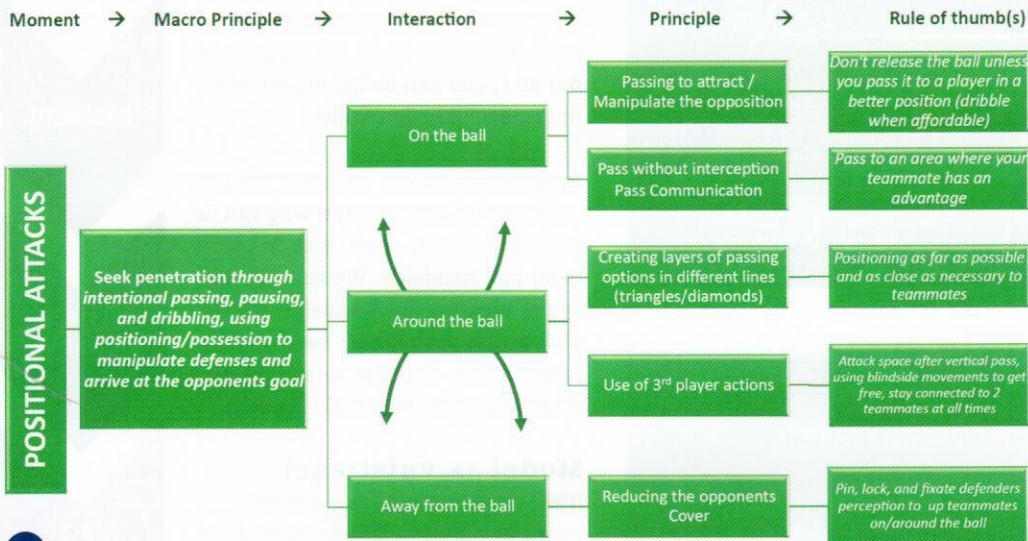
Samengevat zorgen de acties rondom de bal én de acties verder weg van de bal ervoor dat de speler aan de bal beter kan handelen. Welke actie een speler uitvoert, is afhankelijk van de plek op het veld en van hetgeen de tegenstander doet. De verschillende rollen zijn niet per positie bepaald.'

Model -> vuistregel

'Het vertalen van deze spelideeën naar het veld is de volgende stap. De teamfuncties (in afbeelding 11 is dat 'Moment') zijn met elkaar verbonden. Daarom is het belangrijk dat in de oefenvormen alle vier de momenten terugkomen. Vervolgens de stijl/identiteit. Deze is uniek voor ieder team. Hierin wordt duidelijk aangegeven op welke manier een team wil acteren in alle vier de momenten. Aan de hand van deze stijl kunnen daarna macroprincipes worden gedefinieerd. Mijns inziens is een spelprincipe een richtlijn voor gedrag. Macroprincipes zijn een schets van de manier van spelen tijdens iedere teamfunctie. Hieruit kunnen spelprincipes worden geformuleerd. Er zijn collectieve richtlijnen die gelden voor het gehele team en individuele principes die gelden voor een individu. Een voorbeeld van een collectief principe kan zijn: alleen maar diagonale passes tijdens de eerste fase van de opbouw. Door die richtlijn komen minimaal twee individuele acties samen: een actie van de speler aan de bal en een actie van de speler zonder bal. De speler zonder de bal moet een individueel principe hebben om vrij te komen. Er zijn veel verschillende manieren om vrij te komen. Welke manier wordt gebruikt is afhankelijk van de vaardigheden van de speler. Harry Kane is bijvoorbeeld een ander type spits dan Roberto Firmino. Dus de manier die beide spelers gebruiken om vrij te komen zal ook verschillen.

Vanuit de spelprincipes kunnen vuistregels worden geformuleerd. Het voordeel van het werken met vuistregels is dat ze richting geven aan de spelers in het maken van keuzes, zonder dat





12

Een overzicht van de spelprincipes tijdens het aanvallen met de bijbehorende vuistregels.

de keuze voor de speler wordt gemaakt. Daardoor is de feedback voor spelers op maat, afhankelijk van wat in de training naar voren komt. Neem bijvoorbeeld 'Zo veel mogelijk spelers voor de bal als mogelijk, zoveel speler als nodig achter de bal.' Door een dergelijke vuistregel te benoemen, zet je de spelers al aan het denken. Wat betekent dat? Waaraan refereert het? Op die manier dwing je de spelers om zelf te gaan ontdekken. Daardoor ontwikkelen ze zelf interne regels voor perceptie en actie. Vuistregels kunnen worden omgevormd in heel krachtige vragen. Aan de hand van deze vuistregel kan een coach observeren en iedere speler van feedback op maat voorzien. Dit is afhankelijk van de mate waarin spelers zich de vuistregel eigen hebben gemaakt. Afbeelding 12 geeft een aantal voorbeelden van vuistregels tijdens het aanvallen.'

Architect

'Aan de hand van de vuistregels kun je vervolgens oefenvormen gaan ontwerpen. Om spelers te stimuleren in hun ontwikkeling, wil je ze op een holistische manier helpen. Alle vier de teamfuncties moeten dus in de vorm aanwezig zijn. Een manier om dat te realiseren is van elke teamfunctie een spelprincipe kiezen. Neem die vier principes en voeg deze samen in één activiteit. Tijdens het aanvallen wil ik bijvoorbeeld te allen tijde 360 graden

ondersteuning. De oefenvorm richt je dan dusdanig in dat het ontwerp de spelers dwingt tot 360 graden ondersteuning. Om dit te bewerkstelligen kun je kiezen voor een veld in de vorm van een achthoek. Daarin wordt 5:5 + twee kaatsers en vier kleine doeltjes. Tijdens het aanvallen is er in een 4+1 : 3 situatie. De kaatser staat op de lijn tussen de twee kleine doeltjes. Het doel is om de kaatser in te spelen en uit de kaats direct te scoren op een van de twee kleine doeltjes. Beide eindzones hebben de vorm van een trapezium, dat is onderverdeeld in drie vlakken. (zie afbeelding 13) Het rode viertal (de kaatser niet meegeteld) moet alle drie de zones bezet hebben. Dat zorgt er ook voor dat er maximaal twee spelers van rood in hetzelfde vlak kunnen staan. Hierdoor worden de spelers gedwongen tot het geven van 360 graden ondersteuning.

Voor de verdedigers is het belangrijk om een aanvaller te zien en een aanvaller af te schermen. Ze moeten dus een positie innemen tussen twee aanvallers. Ook daarvoor zijn de drie vlakken in het trapezium goed bruikbaar. De verdedigers staan vast in een vlak. De betekenis is dat de verdedigers zich altijd in een 1:2-situatie bevinden. (zie afbeelding 14) Elke verdediger is op zichzelf aangewezen. Wanneer een verdediger zich positioneert tussen de speler met de bal en een andere

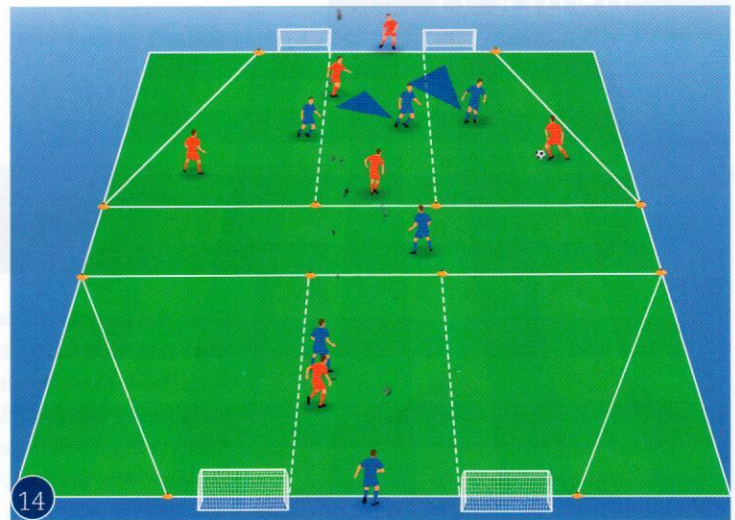
aanvaller, dekt hij de laatste af met een fictieve schaduw, de *cover shadow*. Op die manier kan een pass worden voorkomen. Verdedigers moeten hun *cover shadow* gebruiken om te zorgen dat de kaatser niet kan worden ingespeeld.

Als de verdedigers de bal veroveren, moeten ze het spel verplaatsen naar het andere trapezium. Op het moment van balverovering zijn de spelers niet meer gebonden aan een zone. In de andere eindzone is het 1:1 + één kaatser. Het spelprincipe waar de nadruk op ligt in de omschakeling naar aanvaller is het zo snel mogelijk vinden van de diepste speler. Als dat lukt, gaat ook de speler in de middelste zone een rol van betekenis spelen. Als de bal bij de diepste speler komt, mag de speler uit de middelste zone eronder komen. (zie afbeelding 15) Voor een korte periode wordt er 1:2 + één kaatser gespeeld. Er moet dus gelijk worden gescoord uit de omschakeling. Als dat niet lukt en het rode team heeft tijd om bij te sluiten, wordt het 3:4 + één kaatser in de andere eindzone.

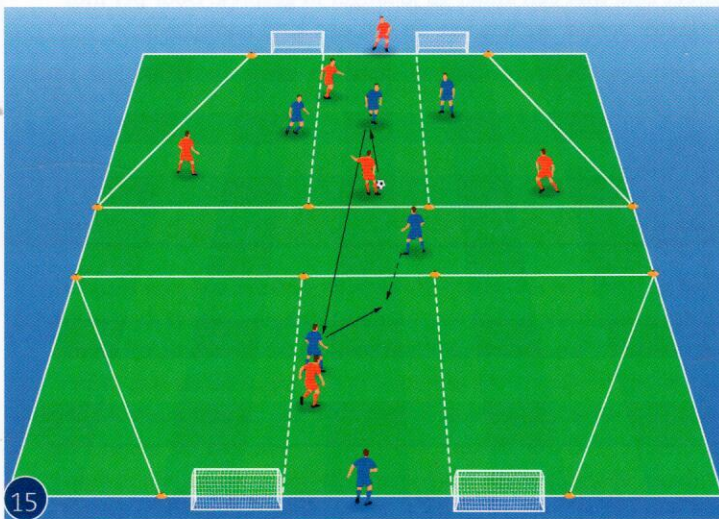
In de omschakeling naar verdedigen is het belangrijk dat spelers counterpressen. De 360 graden ondersteuning die de spelers bieden tijdens het aanvallen zorgt ervoor dat spelers beter kunnen counterpressen. Dat komt door de verschillende hoogtes waarop ze staan. Daardoor kunnen ze de bal op meerdere hoogtes onderschepen. Door die structuur wordt er een natuurlijke counterpress gecreëerd. Na balverlies moeten de spelers gelijk drukzetten om te voorkomen dat de bal naar het andere trapezium wordt gespeeld. (zie afbeelding 16) Daarvoor moet de intensiteit hoog zijn. Daar moet de duur van de blokken op afgestemd zijn. Werk met blokken van maximaal 45 seconden.



13 Het trapezium is verdeeld in drie zones. Dit zorgt voor de 360 graden ondersteuning.



14 Slechts één verdediger per zone van het trapezium. De verdedigers bevinden zich in een 1:2-situatie en moeten hun cover shadow gebruiken.



15 Na balverovering moet het spel worden verplaatst naar het andere trapezium. Ook de speler in de middelste zone mag nu meedoen in het spel.



16 De 360 graden ondersteuning zorgt ervoor dat de spelers beter kunnen counterpressen.

Op die manier kan een spelprincipe van elk van de vier teamfuncties worden verwerkt in een oefenvorm. Coach daarbij op één teamfunctie, laat het ontwerp van de sessie de rest 'coachen'. Stel, je kiest om te coachen op de omschakeling naar aanvallen. Dan let je voornamelijk op de verdedigers. Wat doen ze als ze de bal veroveren? Lukt het om de diepste speler te bereiken? Als dat lukt, ga je kijken naar de volgende acties in de omschakeling. Wat moet er gebeuren als de bal bij de diepste speler komt? Het zoeken van de diepste speler kun je promoten door een regel toe te voegen: als de bal direct naar de diepste gaat, telt het doelpunt voor twee. Dat zorgt ervoor dat ze gaan kijken naar de diepste speler.' ⚽

De oefenvorm samengevat

Inhoud

- In totaal wordt er 5:5 + 2 kaatsers gespeeld.
- Er kan alleen worden gescoord na een kaats van de kaatser.
- 2 eindzones met een middelste zone.
- In een eindzone wordt 4 + 1 kaatser : 3 gespeeld.
- De eindzone is verdeeld in 3 vlakken, het aanvallende team moet elk vlak bezet hebben. De verdedigers staan vast in een zone.
- In de middelste zone staat een speler van het verdedigende team die anticipeert op de omschakeling naar aanvallen.
- In de andere eindzone is het 1:1 + 1 kaatser, deze anticipeert ook op de omschakeling.
- Als de verdedigers de bal veroveren, zijn de spelers niet meer vlakgebonden.
- De verdedigers counteren naar de andere eindzone.
- Als de verdediger de bal onderschept in de omschakeling (dan volgt een 'dubbele omschakeling') wordt het volledig vrij spel.
- Het team dat heeft gescoord, krijgt de volgende bal.

Organisatie

- 6 hesjes van 2 kleuren.
- 12 pylonen.
- Voldoende ballen.

ONDER 11



Colin Bergmans is jeugd- en specialistentrainer bij PSV Eindhoven. Na zijn studie tot Sport- en Bewegingscoördinator en na stages bij Helmond Sport en FC Eindhoven is hij vier seizoenen geleden gestart als jeugdtrainer en coördinator van de PSV Soccer School. Zelf heeft hij gespeeld voor de jeugdopleidingen van FC Eindhoven en het Belgische Lommel United. Naast zijn huidige functie als hoofdtrainer van Onder 11 is Bergmans specialist in het aanbieden van technische vaardigheden voor de Onder 13 tot Onder 16.



Beste ik

Colin Bergmans: 'In de onderbouw is elk kind nog op zoek naar zichzelf, naar zijn 'beste ik'. Voor ons als trainers is dit gegeven het vertrekpunt hoe we met spelers omgaan: ieder kind is uniek. Investeren in het leren kennen van de individuen staat centraal, een positieve benadering is helpend bij hun ontwikkeling. De eerste fase in een seizoen kenmerkt zich daarom door vol op de relatie in te zetten. Hoe reageert een kind op de trainer en medespelers? Wat is zijn rol binnen het team? Wat laat hij zien in houding en in mimiek? Aan de hand van die observaties en die relatie kijken we vervolgens per individu wat de beste benadering is. Bij de een is een rustige benadering het beste, een ander kan vanaf het begin af aan meer aan, voelt zich sneller thuis en kan eerder en sneller uitgedaagd worden. Bij de een moet je duidelijk en direct zijn, met een ander ga je langer in gesprek. Door per individu te wisselen in coachingsstijl passen we ons aan op wat een kind nodig heeft.'

Autonomie

'Na een tijdje raken kinderen gesetteld in een groep of raken ze gewend aan een bepaald niveau. Als wij doorkrijgen dat iemand toe is aan een nieuwe uitdaging, wordt daar gelijk naar gehandeld. Spelers uit Onder 10 kunnen meetrainen met Onder 12, om te kijken of ze dan nog steeds hetzelfde gedrag vertonen. We dienen dus continu prikkels toe. In het overkoepelende stuk zijn wij, de trainers, leidend. Er wordt door ons zo min mogelijk opgelegd, maar ook niets uit handen gegeven. Er worden tools ingezet waarvan we denken dat ze goed zijn voor het individu en daarbij proberen we vanaf het begin af aan ook al autonomie toe te voegen. Al van jongs af aan proberen we kinderen te stimuleren om keuzes te maken. Deze keuzes komen terug in het individuele plan dat elke speler hier al in de onderbouw maakt. Over dat plan gaan we in gesprek en spelers leren dankzij vragen van onze kant nóg beter te benoemen waar ze aan gaan werken: 'Waarom wil jij beter worden? Waarom wil je dat en door wie wil jij worden geholpen?' Stel dat een speler een goede klik heeft met een bepaalde trainer, dan is het mogelijk om met die trainer aan zijn individuele plan te werken. Maar, en dat komt voor én is mooi om te zien: spelers kunnen ook elkaar inschakelen. Een speler die zijn 1:1 aanvallend wil verbeteren, geeft aan dat hij graag veel oefent tegen dat teamgenootje dat heel agressief en goed kan verdedigen.'

Basis

'Waar het in de middenbouw steeds specifieker wordt, leggen we in de onderbouw dus vooral een basis. Kinderen worden in algemene zin aangemoedigd en gestimuleerd om na te denken over hun ontwikkeling: 'Ga eens beelden kijken van je lievelingsspeler. Wat doet die speler en wat kun jij daarvan leren?' Juist door vanaf het allereerste moment in te zetten op die relatie, zorgen we dat de drempel om hulp in te schakelen heel laag is. De trainer-coaches helpen jou en werken met jou samen om een betere voetballer te worden. Die gedachte is bij spelers in de onderbouw aanwezig. Dat samenwerken komt overigens terug in de wedstrijd, want daarin komen alle specialiteiten en alle werkpunten van elk kind samen. Als team maken we een plan voor die wedstrijd, en dat plan is gebaseerd op wat we zowel als individu en als groep hebben getraind. Kinderen zien daardoor in dat al hun individuele werkpunten en kwaliteiten op teamniveau weer te maken hebben met aanvallen en verdedigen.'



Compliment

'Zoals eerder aangegeven werken we vanuit een positieve benadering. Maar positief coachen is in onze ogen iets anders dan steeds maar zeggen dat iets goed gaat. Als je dat laatste namelijk heel veel doet, vermindert het effect van je compliment. Als je pass binnenkant voet al goed is, hoef je daar als trainer niet steeds meer iets van te zeggen. Veel sterker is het wanneer je

kinderen complimenteert op iets wat ze nog maar weinig of zelfs nog niet eerder hebben laten zien. Vaak is dit laatste namelijk iets wat in dat individuele plan staat beschreven. Een kind merkt dat een trainer-coach hem specifiek daarop complimenteert en beseft dat de trainer weet dat hij daar actief mee bezig is. Zoiets maakt coaching heel krachtig.'

Trainingsvorm

Variant 1

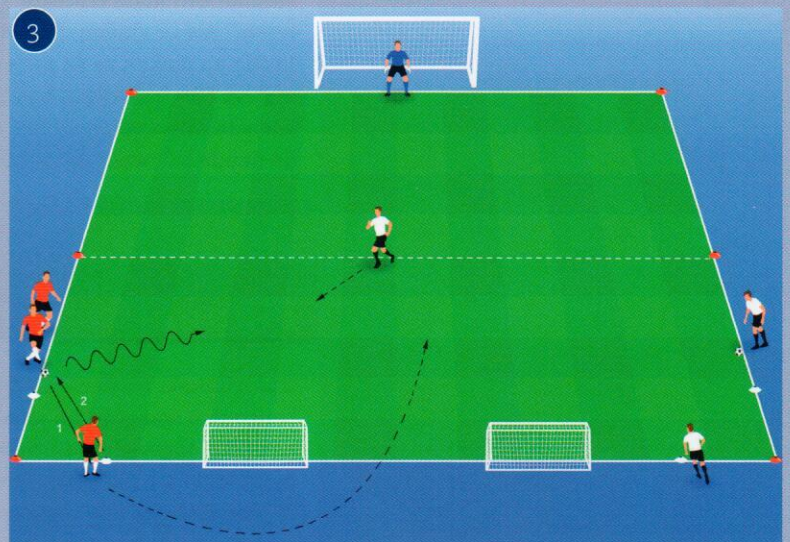
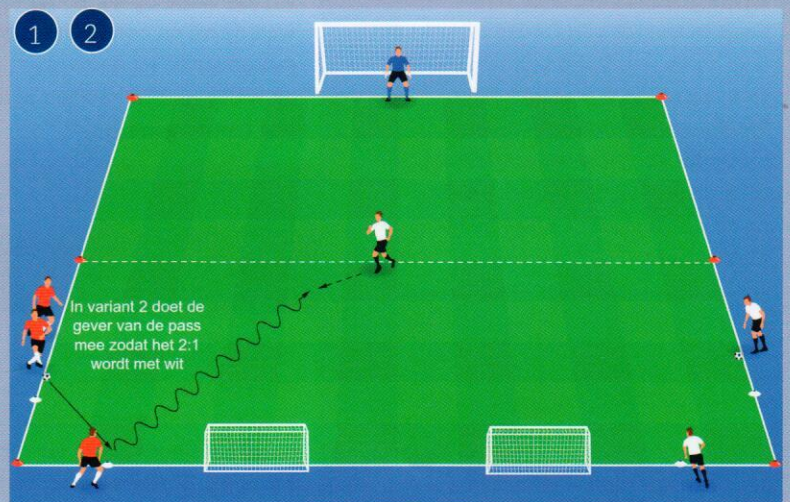
Er wordt gestart door rood met een schuine pass naar een teamgenoot, waardoor je voorafgaand aan het duel 1:1 ook het geven van een pass traint. Van hieruit wordt er 1:1 gespeeld tussen de rode speler die de pass ontvangt en de witte verdediger die op de middenlijn staat. Als de bal uitgaat of als er wordt gescoord, volgt direct een schakelomant en een pass vanuit het witte tweetal rechts op de tekening. Er ontstaat dus een nieuwe situatie 1:1 waarbij de witte speler indribbelt en de rode speler (die al in het veld stond) gelijk omschakelt en gaat verdedigen.

Variant 2

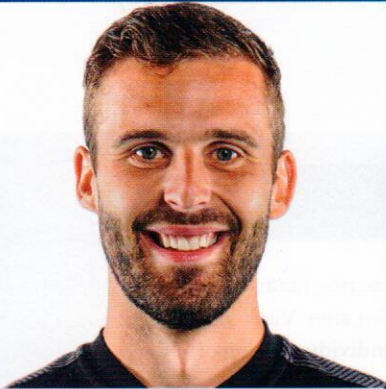
Er wordt opnieuw gestart vanuit een schuine pass naar een teamgenoot, waarna er (door de ontvanger en de gever van de pass) 2:1 wordt gespeeld tegen de witte verdediger op de middenlijn. De speler van het aanvallende team die de bal (op welke manier dan ook) het laatst raakt, schakelt direct om en wordt dan verdediger. Het witte team passt in en gaat dan 2:1 spelen. Ook daarbij geldt dat de witte speler die de bal vervolgens als laatst raakt (bij een doelpunt of een uitbal bijvoorbeeld) weer verdediger wordt.

Variant 3

In deze derde variant wordt de bal gekaatsd, waarna de kaatsende rode speler om het doeltje heen loopt en er een 2:1 situatie ontstaat. Spelers moeten nu nog sneller een keuze maken in de pass of dribbel, ze moeten nog beter om zich heen kijken omdat het even kan duren voordat een teamgenoot erbij komt om het overtal 2:1 uit te spelen. Spelers die van nature dribbelen, kunnen zich vaak redden omdat ze in deze situatie gedwongen worden om te gaan dribbelen. Spelers die van nature veel passen moeten zich redden in deze situatie op een manier (dribbelend) die niet hun eerste keuze zal zijn. Dit zorgt voor creativiteit.



KEEPERS



Siem Nijssen (keeperscoach C & B en UEFA C-Youth) heeft de ALO afgerond aan de Fontys Sporthogeschool in Eindhoven. In 2018/2019 was hij werkzaam bij Fortuna Sittard, waar hij de keepers trainde van Onder 14, -15, -17 en -19. Vorig seizoen trad Nijssen in dienst bij PSV Eindhoven als assistent-trainer bij Onder 14. Dit seizoen werkt hij als assistent bij de Onder 13 en is hij als keeperscoach actief bij het FUNDament.

Klimaat

Siem Nijssen: 'Wanneer je wilt dat jeugdkeepers zelf keuzes leren maken in hun eigen leerproces (het uiteindelijke doel van zelfregulatie), is het klimaat waarin je werkt heel belangrijk. En dat klimaat wordt bepaald door de club en door de trainer-coach. Het gaat dan vooral om de antwoorden op vragen als: 'Hoe gaan we met elkaar om? Welke afspraken maken we met elkaar? Hoe werken we hier?' Zo'n klimaat staat niet in een week, daar heb je echt tijd en geduld voor nodig. Vervolgens gaat het binnen die gestelde kaders van het klimaat vooral om het geven van ruimte. Ook zijn het geven van vrijheid en het stimuleren van experimenteren en keuzes maken zaken die onderdeel zijn van een klimaat waarin ontwikkeling vooropstaat. Wanneer je keepers nieuwe vaardigheden wilt aanleren, ga je sneller naar beoordeelen toe. Maar op de momenten dat je zelfregulatie wilt aanleren of stimuleren, ga je vooral waardevrij en oordeelvrij met de keepers aan het werk. Door middel van goed luisteren, samenvatten en doorvragen probeer je ze tijdens oefeningen te helpen: 'Wat wil je bereiken, op welke manier probeer je dat en is het je gelukt? Wat is de reden dat het goed ging of juist nog niet zo goed ging?'

Techniek

'Een concreet voorbeeld van dat helpen tijdens een oefening is de wijze waarop we keepers aanleren een bal tegen te houden. Bij het verwerken van een bal zeggen we: 'Eén hand erop en één hand erachter.' Als je dat doet, kun je de bal tegenhouden en ook gelijk naar de grond toe drukken en verwerken. Tijdens een afwerkvorm waarbij een keeper tien ballen krijgt, stel ik na drie, vier of vijf ballen vragen zoals reeds eerder beschreven. Dan komt het voor dat keepers aangeven dat hun afzet goed is, maar dat die techniek van 'één hand erop en één hand erachter' nog verbeterd moet worden. 'Is dat het enige dat je kunt verbeteren?' Als ze vinden dat dat zo is, gaan ze verder met de doelstelling vanuit hun eigen reflectie en maken ze de serie af. Voor keeperstrainers is het belangrijk te onthouden dat ze niet na elke bal vragen hoe het gaat, want dat want dat vermindert het effect van hetgeen keepers zélf ervaren tijdens een oefenvorm. Maar wacht ook niet met feedback geven tot de tiende bal, want dat is niet effectief.'

Plannetje

'Pas wanneer keepers het reflecteren op eigen handelen onder de knie hebben en kunnen benoemen wat goed en minder goed ging, gaan ze werken aan een doelstelling en wordt er een plan opgesteld. Een voorbeeld van een doelstelling is dat de keeper sterker wil worden in het duel 1:1. Hij geeft bijvoorbeeld aan dat de bal te vaak tussen zijn benen door gaat. Hij kan filmpjes van topkeepers gebruiken om te zien hoe die daarmee omgaan. Onder andere aan de hand daarvan experimenteert de keeper zélf met een techniek en probeert zijn doelstelling te behalen. Maar dan moet er gemonitord worden: gaat het op weg naar die doelstelling ook daadwerkelijk beter? Dus de keeper heeft iets bedacht en heeft een plannetje gemaakt. Maar stel dat zo'n plannetje niet werkt, dan moet hij iets anders gaan bedenken. Met name voor jongere keepers is dit een uitdagend proces en dan is het de keeperstrainer die ze helpt. Dit laatste komt telkens terug: de keeper bepaalt voor een groot deel hoe zijn ontwikkeling vorm krijgt, maar de trainer is degene die het proces bewaakt.'



iPad

'Een hulpmiddel om monitoring een zetje te geven, is de inzet van videofeedback. Met een simpele app kun je die monitoring vanaf je iPad namelijk zelf organiseren en spelers kunnen op het trainingsveld clips van ongeveer tien tot twaalf seconden terugzien. De iPad is een hulpmiddel, maar in mijn ogen wel een gouden middel. Keepers hebben zichzelf een doel gesteld, gaan daarmee tijdens een oefenvorm aan de slag en kunnen gelijk terugkijken of iets lukt. De monitoring kan ook via peer-feedback: twee keepers doen mee aan een oefenvorm en letten op elkaar. 'Ga elkaar tips en feedback geven op het doel dat de ander heeft gesteld. Maar kijk ook naar wat je er zélf van kunt leren: wanneer ging het goed en minder goed, en wat betekent dat voor jezelf? Na verloop van tijd merk je trouwens dat keepers de iPad minder nodig hebben en zichzelf op het veld leren monitoren. Al doende wordt men vaardiger en dit geldt voor de keeper, maar in die zin ook voor de trainer die met de keeper werkt.'

Passende oefenstof

'Op weg naar het behalen van zo'n doelstelling is de uitdaging voor de trainer dat hij zorgt voor passende oefenstof. Start met simpele oefeningen waarin iets heel vaak voorkomt. Dus veel situaties 1:1, veel momenten waarbij een keeper de bal moet verwerken, et cetera. Het observeren en bijsturen is essentieel: misschien een oefening makkelijker maken, of juist een keer expres wat moeilijker zodat het ook een keer fout gaat. De manier en de frequentie waarop je dit makkelijker of moeilijker maken doet, verschilt per keeper. Uiteindelijk is het namelijk de kunst dat je elke keeper uitdaagt op het randje van wel/niet lukken en in een voor hem juiste situatie brengt, zodat hij zich goed kan ontwikkelen.'

Trainingsvormen

Inhoud

- De blauwe keeper gaat door de loopladder en krijgt, ter hoogte van de dummy's, een hoge bal die aangegooid wordt door de keepers-trainer (zwart).
- Tijdens het vangen van de bal door blauw houdt de rode keeper een kleur omhoog (groen of geel).
- De blauwe keeper vangt de bal en sprint daarna met de bal in zijn handen naar het hoedje van de juiste kleur (op de zestienmeter).

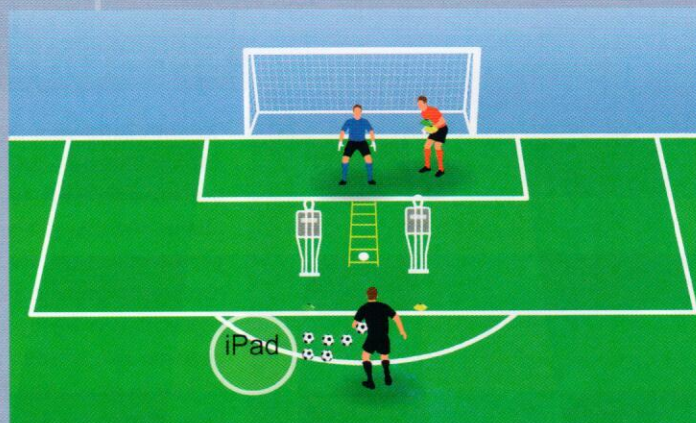
Siem Nijssen: 'Bij deze oefening heeft iedere keeper zijn eigen aandachtspunt binnen het thema van 'hoge voorzetten' en staat ook de iPad opgesteld die het monitoren binnen de zelfregulatie benadrukt. Hierdoor kunnen de keepers zelf een technische doelstelling formuleren voor het onderwerp: 'het verwerken van een hoge voorzet'.'

Variaties

- Verschillende loopvormen bij de loopladder (die maar vier vakken is, dus de korte versie).
- Verschillende posities van de rode keeper die de kleuren omhoog houdt (in deze variatie van de keeper die de hoge bal pakt over zijn schouder kijken om te zien om welke kleur het gaat, dus dit is de meest moeilijke variant). Om het makkelijker te maken kan de rode keeper wat meer naar de zijkant gaan staan (of zelfs in het zicht gaan staan voor de meest makkelijke variant).
- Verschillende posities hanteren van waaruit de keeperstrainer de bal aangooid, maar ook variëren de waarden waarmee de bal wordt aangegooid (hoge bal = veel tijd om te timen, een minder hoge bal = minder tijd om te timen).

Ontdekkingsreis

'Als je op deze manier met jonge keepers wilt gaan werken, is het zaak goed na te denken over de plek die je als trainer-coach inneemt. Maar ook aan de keepers moet je uitleggen wat deze manier van werken inhoudt, en aangeven dat er meerdere oplossingen en opties zijn. De keeperstrainer zegt niet bij alles voor hoe het moet en dat kan ook niet: de ene keeper is immers leniger dan de ander, of is langer dan de ander. Dus er bestaan meerdere manieren die succesvol zijn. Kijk, over de uitgangshouding zijn we het eens: op het moment dat er op doel wordt geschoten, dan móet je klaarstaan. Maar voor de rest is het leren keepen een ontdekkingsreis en elke jeugdkeeper beleeft die reis, samen met zijn trainer, op een andere manier.'





Rick de Rooij (UEFA Pro) heeft een pedagogische achtergrond (PABO) en is negen jaar werkzaam geweest in het onderwijs. In de voetballerij werkte hij op clubniveau bij Helmond Sport (onder andere als HO en als assistent van het eerste elftal) en VVV-Venlo (hoofdtrainer vrouwenelftal). Ook werkte De Rooij als assistent-bondscoach bij de Oranje Leeuwinnen. Bij PSV Eindhoven vervulde hij de functie van coördinator PSV FUNDament, trainde de Onder 12 en Onder 16, en op interimbasis de Onder 17 en de functie van HO. Momenteel is De Rooij coördinator Onder 13 tot Onder 16 en verwacht hij binnenkort de opleiding HO Pro af te ronden.

Excelleren

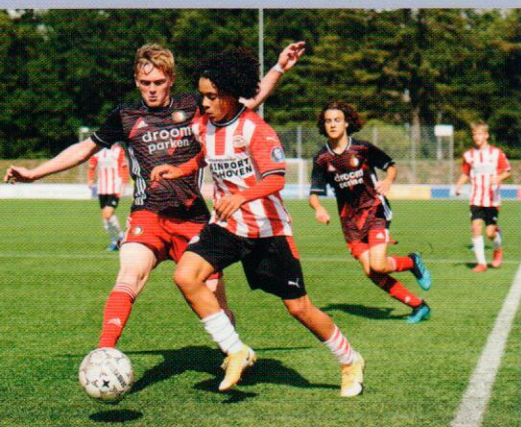
Rick de Rooij: 'Ongeveer zes jaar geleden zijn we bij PSV voor de leeftijdsgroepen Onder 10 tot en met Onder 12 gestart met het FUNDament. Op vier locaties in de regio kunnen kinderen, dicht bij huis, onder begeleiding van PSV-trainers laten zien waar ze in uitblinken. Dit kan dribbelen, passen of scoren zijn, maar we kijken ook naar aspecten als onverstoortbaarheid, discipline, eigenaarschap en aanpassingsvermogen. Na het FUNDament is het in een ideale situatie zo dat kinderen bij ons instromen in Onder 13. De voorbije jaren heeft de werkwijze binnen dat FUNDament zich in positieve zin dermate ontwikkeld, dat dit gevolgen heeft voor het startniveau in Onder 13. Het niveau van spelers die starten in Onder 13 is veel hoger dan een aantal jaar geleden. Spelers zijn namelijk al gewend aan een bepaalde manier van werken, en aan een bepaald klimaat. De basis die onderin de opleiding is gelegd, geeft richting aan het uiteindelijke doel: zoveel mogelijk spelers afleveren aan het eerste elftal. Voetbal is een teamsport, je hebt een team nodig om individueel te excelleren. Maar dat individu staat centraal, dat individu wordt hier telkens uitgedaagd om zichzelf te verbeteren.'

Vrijheid

'Bij dat uitdagen heb je maatwerk nodig en dat gebeurt al vanaf de jongste leeftijdsgroepen. Spelers leren al vroeg om zichzelf te analyseren, ze leren een doel te bepalen en krijgen handvatten aangereikt om die doelstelling te behalen. In de middenbouw krijgt die werkwijze een verdiepingsslag en komt het leveren van maatwerk en het inspelen op verschillen nadrukkelijker aan de orde. In gesprekken die we met spelers voeren gaat het nog steeds veel over het uitblinken, maar we merken dat spelers nu ook al heel goed kunnen aangeven waarom ze ergens goed in zijn. En ze geven daarbij aan wat er nodig is om er nóg beter in te worden. Trainer-coaches houden hier rekening mee door spelers veelvuldig in situaties te brengen waarin ze zelf leren ontdekken of iets wel of niet lukt. Maar ook houden ze spelers nadrukkelijk een spiegel voor: goed is goed en slecht is slecht. Hoe graag we ook willen dat spelers wat betreft hun eigen ontwikkeling leidend zijn, is er natuurlijk ook het besef dat niet iedereen die verantwoordelijkheid altijd al in dezelfde mate aankan. Dus ook op dit vlak zijn er verschillen. Alle spelers willen het wel, maar de een heeft meer hulp nodig van de trainer-coach dan de ander. Dus wat we in de middenbouw eigenlijk doen, is het geven van meer vrijheid om je eigen ontwikkeling zelf vorm te geven, waarbij we steeds goed in de gaten houden hoe je met die vrijheid omgaat.'

Specialist

'Kenmerkend voor de middenbouw vinden we, als je praat over aandacht en maatwerk, dat het allemaal specifiekere wordt. Van elke speler wordt verwacht dat hij een bepaald basisniveau heeft. Iets dat nog onvoldoende ontwikkeld is moet in elk geval op voldoende niveau worden gebracht. Maar daarnaast worden kwaliteiten in kaart gebracht en verder geperfectioneerd. Hiervoor hebben spelers de mogelijkheid om in overleg bijvoorbeeld specialistentrainers, cognitieve trainers en fysieke trainers in te schakelen. Elke speler heeft namelijk een weekprogramma waarin blokken zijn opgenomen waarbinnen zelf invulling gegeven kan worden aan die eigen ontwikkeling. Een speler van vijftien jaar die vroegrijp is, kan in plaats van één keer krachttraining nu samen met een fysieke trainer al naar twee keer trainen toe. En spelers die beter willen leren koppen, kunnen op het veld aan de slag met een specialist.'



Uitstellen

'Aan de ene kant is het de speler zélf die bepaalt waar hij zich in wil specialiseren. Tegelijkertijd kunnen wij ze een handje helpen, door bijvoorbeeld keuzes te maken wat betreft het doorschuiven naar een hogere leeftijdsgroep. Die hogere leeftijdsgroep betekent dat spelers te maken krijgen met andere weerstand, waardoor het nog belangrijker is om onder tijdsdruk de goede keuze te maken. En of je een goede keuze kunt maken, wordt mede bepaald door het vermogen om die keuze zo lang mogelijk uit te stellen. Dit uitstellen van keuzes wordt onder leiding van cognitieve trainers in de gymzaal ingeoeffend. Spelers krijgen op schermen bepaalde opdrachten te zien, waarna ze met behulp van een joystick een

beslissing nemen. Deze beslissingen worden geregistreerd en zo kunnen we zien wie op het allerlaatste moment nog in staat is om te veranderen. Uiteraard vindt ook hier de vertaling plaats naar het veld, waarin we door het gebruik van verschillende kleuren dopjes, hesjes, doeltjes en ballen soortgelijke situaties nabootsen. Spelers uitdagen op cognitief gebied, maar ook het perfectioneren van specialiteiten en het omgaan met hogere weerstanden zijn voorbeelden van accenten die in de middenbouw worden gelegd. Eenmaal in de bovenbouw, vanaf de Onder 17, vindt opnieuw verdieping plaats en wordt er nóg meer zelfstandigheid verwacht.'

Trainingsvorm 1

Thema: Visueel + individueel spitsen (kijkgedrag/traptechniek)

Organisatie/inhoud

Het veld is twintig meter lang en tien meter breed. De rode speler speelt de bal in op wit, die in het vierkantje tussen de dopjes staat. De witte speler controleert de bal en schiet vervolgens in het grote doel of in een van beide kleine doeltjes. Een speler of de trainer (zwart) laat vlak voordat wit de bal aanneemt een kleur hesje of gekleurd dopje zien, waardoor de witte speler weet in welk doeltje moet worden gescoord.

Variaties:

- Chin-up bril of pinhole glasses gebruiken.
- De trainer beweegt rondom de witte speler, in plaats van op een vaste positie te staan.
- De trainer laat de kleur pas zien, net voordat de speler wil schieten.

Trainingsvorm 2

Thema: Visueel (kijkgedrag)

Organisatie/inhoud

Het veld is zestien meter lang en zestien meter breed. In een veld dat opgedeeld is in zestien vakken wordt een positieospel 4:4 gespeeld. Aan de zijkant staan vier neutrale kaatsers (blauw). Een team krijgt een punt op het moment dat het de bal van de ene kant naar de andere kant weet te spelen. Een belangrijke spelregel tijdens het positieospel is dat van elk team maar één speler tegelijkertijd in een vak mag staan. Daarnaast mogen (afhankelijk van de speelrichting) maar maximaal twee spelers (van hetzelfde team) in de breedte van het veld op een lijn staan. In de coaching ligt het accent op het kijkgedrag: waar staan mijn medespelers? Waar ligt de ruimte?

Variaties:

- Afmetingen aanpassen.
- De niet-dominante voet gebruiken.
- Brillen gebruiken (zoals genoemd bij trainingsvorm 1).
- Spelers verplichten tot het geven van diagonale passes.



Nieuw! Hyballa's Gegenpressing

Over bodyguards, de iglo en harakiri



In dit boek legt Peter Hyballa tot in detail uit wat Gegenpressing is en hoe het in de wedstrijdssituatie kan worden toegepast. Ofwel, wat doe je als je de bal verliest en hoe kun je dit ombuigen tot winst? Lees er alles over in dit nieuwe boek!

Verkrijgbaar in de Voetbaltrainer webshop. Verkoopprijs €16,95



- ⚽ Met voorwoord van Alexander Zorniger
- ⚽ Inclusief tientallen trainingsvormen
- ⚽ Voor iedere voetbaltrainer een welkome aanvulling op de traditioneel Nederlandse manier van voetballen

