

De JeugdVoetbalTrainer

nummer 78

10^e JAARGANG | MEI 2021 | www.devoetbaltrainer.nl

Videofeedback

Laat spelers leidend zijn

Lichaamshouding

Betere keuzes maken

Spelprincipes

Methodische stappen



Opleiding
HVV Hollandia

Onder 11 /
HO Onderbouw
Wadih Guizani

Onder 13
Rowan Top

Onder 15
Dylan Draaijer

Videofeedback onder de loep

Laat spelers leidend zijn

Videofeedback als middel om spelers beter te ontwikkelen... je zou haast kunnen zeggen: 'Wie is daar nog niet mee bezig?' Het opnemen van trainingen en wedstrijden, daar vervolgens verbeterpunten uit filteren om het de week erop weer nét ietsje beter te doen. Tegelijkertijd zijn er ook vraagtekens te plaatsen rondom de inzet van videofeedback, zeker wanneer het op het werken met jeugdspelers aankomt. Sebastiaan Borgardijn deed (samen met Marieke Fix) praktijkonderzoek naar de inzet van videofeedback. In dit artikel delen ze hun ervaringen.

Betrokken

Sebastiaan Borgardijn: 'Ooit ben ik met een speelster bij wie het niet zo

lekker liep in het team, in gesprek gegaan. Haar coach vond dat het niet goed ging en dat vond ze zelf eigenlijk

ook. In plaats van me te focussen op dat wat slecht ging, heb ik het omgedraaid. Het vertrekpunt tijdens de gesprekken werd datgene dat wél goed ging. Zo kreeg zij van mij de opdracht om na ons eerste gesprek een video-clip te maken van iets positiefs uit de eerstkomende wedstrijd die zij zou spelen. Al was het maar één ding en iets heel kleins zoals bijvoorbeeld een pass. Heel langzaam kwam er, dankzij die individuele videofeedback die gericht was op positieve punten, een verandering tot stand. Haar zelfvertrouwen groeide, haar zelfbeeld werd versterkt en ze kreeg weer zin om te gaan trainen en spelen. Deze verandering deed mij nog meer inzien dat je door videofeedback écht persoonlijk te maken, door uit te gaan van het positieve én door er in je dagelijkse praktijk op terug te komen, speelsters verder kunt helpen. Door beelden te bespreken die door het individu aangemerkt worden als belangrijk, raken speelsters bovendien zelf meer betrokken bij hun eigen leerproces en ik geloof dat je dán de meeste winst behaalt.'

Op het Centre for Sports and Education is in 2020 een pilot uitgevoerd waarbij videofeedback werd ingezet als onderdeel van het dagelijkse coachen. Trainer Sebastiaan Borgardijn filmde hier trainingen van PEC Zwolle MO14 en zette bepaalde trainingsvormen online in de video-analysetool Hudl. Vervolgens werd aan elke speelster gevraagd om in de onlineomgeving een videoclip te maken van een voor haar betekenisvolle voetbalhandeling, waarin zij zichzelf een compliment geeft. Voorafgaand aan de volgende training werd de videoclip tussen trainer en speelster bekeken en besproken.



Sebastiaan Borgardijn zelf is ruim tien jaar werkzaam bij PEC Zwolle, waar hij zowel PEC Zwolle Vrouwen als het Beloftenteam trainde. Momenteel is hij Technisch Manager van de vrouwenafdeling en geeft hij al ruim tien jaar training aan de groepen MO14 en MO16. Deze functie combineert hij met werkzaamheden voor het Centre for Sports and Education, waar hij Sportmanager Vrouwenvoetbal is. Borgardijn deed in het kader van zijn master Sportpedagogiek aan Hogeschool Windesheim onderzoek naar videofeedback.

Borgardijn, S. (2020). *Bekijk het zelf maar! Praktijkonderzoek naar een interventie met videofeedback*. Zwolle. Masterthesis. Hogeschool Windesheim, Zwolle.



Sebastiaan Borgardijn werd tijdens zijn onderzoek ondersteund door Marieke Fix, die als post doc

onderzoeker verbonden is aan de Rijksuniversiteit Groningen. Fix houdt zich in haar onderzoek bezig met pedagogisch trainerschap en positieve leeromgevingen, en is onder andere geïnteresseerd in manieren waarop je jongeren optimaal kunt ontwikkelen in en met sport. De inzet van videoanalyse heeft hierin een speciale plek. In 2018 promoveerde ze op een proefschrift met als titel: 'Het voetbalstadion als klaslokaal.'

Leidend

Marieke Fix: 'Als je kijkt naar de inzet van videoanalyse in het jeugdvoetbal, dan is het toch veelal de trainer-coach die beelden selecteert, die bepaalt wat goed en minder goed gaat en dit bespreekbaar maakt. Deze manier van werken geeft aan dat de trainer-coach leidend is, terwijl het juist de speler is die in de lerende positie zit. Eigenlijk zou het dus zo moeten zijn dat de speler leidend is, dat die aangeeft wat al goed gaat en wat er nodig is om nog beter te worden. De trainer-coach krijgt dan meer een faciliterende rol: hij stelt vragen om te zorgen dat een speler de volgende stap in zijn ontwikkeling kan maken. Dit betekent dat de trainer-coach onder andere nadenkt over de manier waarop een videofeedbackgesprek wordt gevoerd en welke vragen daarin worden gesteld. Pas dan wordt videofeedback namelijk toegespitst op de speler zelf en blijft het niet zozeer iets van de trainer-coach die, hoe begrijpelijk en hoe goed bedoeld ook, toch vooral geneigd is met verbeterpunten te komen.'



Scholing

Marieke Fix: 'Het leidt geen twijfel dat het werken met jeugdspelers en met videofeedback om een doordachte en gestructureerde aanpak vraagt. In die zin ligt er een kans voor bijvoorbeeld de KNVB of NOC*NSF om in trainersopleidingen, naast de technische kant van videofeedback, ook eens te kijken naar hoe die aanpak geïmplementeerd kan worden in het pedagogische coachproces. Dit omvat naast die individuele gesprekken namelijk ook hoe een teambespreking wordt georganiseerd. Wat gebeurt er bijvoorbeeld met spelers die niet of amper op de beelden voorkomen? Wat le-

vert hún de videofeedback op? Kunnen en moeten ze het opbrengen om kostbare trainingstijd te besteden aan het bekijken van die beelden en is een groepsbespreking dan wel de meest effectieve manier van leren?'

Trainer-coaches zetten videofeedback onder andere in om een team beter te laten functioneren. Maar ook een linie of een individu kan dankzij videofeedback worden beïnvloed. Enkele vragen om over na te denken:

Op teamniveau:

- Wat betekent de inzet van videofeedback voor de groepsdynamiek en het groepsproces?

Internationale onderzoekers roepen ook op om videofeedback te zien als onderdeel van de coaching, waarmee het dus in dienst komt van een bepaald ontwikkelingsdoel. Juist daar kunnen, vanuit pedagogisch oogpunt, problemen ontstaan in de dagelijkse praktijk. Vaak is het gebruik van videofeedback bij jeugdspelers een kopie van de senioren sport: jonge sporters krijgen door de trainer-coach geselecteerde stukjes film te zien om te leren van wat er fout ging. Ook is het meestal de trainer die zijn visie geeft op het stukje film. Dit gebeurt individueel, maar veel vaker ook in teamverband. *

* Reeves, M. J., & Roberts, S. J. (2013). Perceptions of performance analysis in elite youth football. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13(1), 200-211 en Wright, C., Atkins, S., Jones, B., & Todd, J. (2013). The role of performance analysts within the coaching process: Performance Analysts Survey 'The role of performance analysts in elite football club settings.'. *International journal of performance analysis in sport*, 13(1), 240-261.

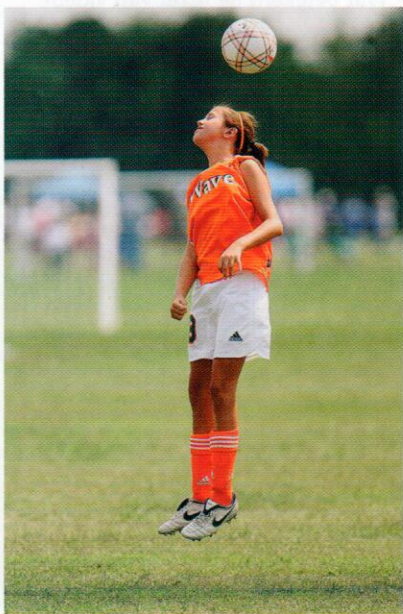
- Is er verschil in de frequentie waarop bepaalde spelers videofeedback krijgen en zo ja, wat doet dit met de rest van het team?
- Is het bespreken van beelden voor iedereen relevant en interessant genoeg?
- Hoe zorg je voor positieve en constructieve interactie?

Op individueel niveau:

- Wat doet videofeedback met het zelfbeeld van de speler, met zijn of haar persoonlijke motivatie en met zijn of haar zelfvertrouwen?
- Weet de trainer-coach wat hij met videofeedback bij een speler wil bereiken?
- In hoeverre sluit het aan bij de individuele ontwikkelingsbehoeften?
- Zijn er verschillen in de manier waarop gesprekken worden aangegaan?

Succes

Sebastiaan Borgardijn: 'Mijn spelers kregen voor dit onderzoek de opdracht om aan de hand van die videofragmenten op zoek te gaan naar een compliment. Aan de hand van dat compliment ben ik vervolgens een-op-een in gesprek gegaan. Een van de eerste zaken die me opviel, was dat ik me in sommige gevallen afvroeg waarom een speler een bepaald fragment had geselecteerd. Door alleen de videoclip te bekijken



zag ik soms het compliment niet eens en dat maakt het aangaan van zo'n gesprek nog best uitdagend. Sommige spelers gaan zitten, beginnen met vertellen, ik luister vooral en stel af en toe een vraag. Maar bij andere spelers moest ik veel meer moeite doen om het gesprek op gang te houden. Zo'n gesprek moet tenslotte verder gaan dan: 'Oké, ik heb je fragment gezien en dat heb je goed gedaan.' Soms startte ik, ook om wat tijd te winnen, bijvoorbeeld met: 'Ik heb je video gezien, vertel mij eens: 'Wát heb ik gezien?' Een speler begint te vertellen en vervolgens haak ik daar weer op in. In mijn rol als trainer-coach zorg ik er dus voor dat de vragen die ik stel en de manier waarop ik een gesprek begin, zijn afgestemd op degene die naast me zit. Alleen op die manier kan ik een gesprek tot een succes maken.'

Zodra spelers de vrijheid krijgen om iets te bespreken dat voor henzélf belangrijk is, gaat het niet meer over

om die bal weer te veroveren. Weer een andere speler passeerde een tegenstander met een schijnbeweging waar ze thuis blijkbaar al wekenlang op had geoefend. Dit zijn voorbeelden van nieuwe informatie die belangrijk voor mij is, en waar ik gedurende de week op terugkom. Want doet eenzelfde situatie zich voor op de training of in een wedstrijd, dan kan ik daar gericht feedback op geven. Hierdoor werk ik ook aan de relatie met de spelers: we weten van elkaar dat dit iets is waar zij persoonlijk mee bezig is en wat bijdraagt aan haar ontwikkeling.'

Stilleggen

Marieke Fix: 'Als trainer-coach kun je het spel tijdens een training stilleggen, omdat je iets opgevallen is en je iets wilt duidelijk wilt maken. Maar als de speler leidend wordt, dan zou die eigenlijk moeten kunnen bepalen wat er wordt teruggekeken. In hoeverre is dat nu al het geval? Tijdens

'Ik heb je video gezien, vertel mij eens: 'Wát heb ik gezien?''

wat een trainer belangrijk vindt (bijvoorbeeld hoe er als team op de helft van de tegenstander wordt gestoord en wat daarin de rol van een bepaald individu is). De nadruk verschuift van een tactisch/technisch aspect dat onderdeel is van het team, naar een persoonlijk punt dat belangrijk is voor de speler zélf.

Waarde

Sebastiaan Borgardijn: 'Zo was er een speler die een videoclip stuurde van een, in mijn ogen, simpel schot op doel. Vanaf de zestienmeter, recht door het midden, zo in de handen van de keepster. Wat was precies het compliment? Tijdens het gesprek vertelde ze dat dit voor haar belangrijk is, omdat ze eigenlijk nooit van deze afstand op doel durft te schieten. Er was een speler die een verdedigende actie inbracht, waarover ze vertelde dat ze normaal gesproken al lang zou hebben opgegeven. Nu zette ze langer door

een partijspel loopt een speler doorgaans niet naar de iPad aan de kant van het veld, om snel even iets terug te kijken. En hoeveel trainers zijn er die spelers mogelijkheden geven om naar eigen inzicht een partijspel stil te leggen, omdat ze een leermoment of een vraag hebben? Zeggen dat een speler leidend is, is één ding. Maar om als trainer-coach daar dan ook naar te handelen, is veelal nog een uitdaging.'

Om te zorgen dat er voor iedereen genoeg ontwikkelingsmogelijkheden zijn, is het van belang dat trainer-coaches trainingsvormen ontwerpen die voor alle spelers betekenis hebben. Vanuit die trainingsvormen komen relevante beelden naar voren. Op basis van die beelden ontstaat een gesprek, en aan de hand van dat gesprek vindt gedurende de week erop weer beïnvloeding plaats op het trainingsveld. De omslag die binnen dit proces in het denken gemaakt dient te worden,

is dus dat de speler leidend is en niet langer de trainer-coach. Voor beide partijen is het tevens zaak niet te snel te focussen op de verbeterpunten.

Sebastiaan Borgardijn: 'Spelsters zien zelf ook wel wat er nog niet goed gaat, want tijdens het zoeken naar een compliment zetten ze hun 'negatieve bril' niet af. Maar wat daarin opvallend is, is dat er spelsters waren die een videoclip lieten zien met de toelichting dat ze in eerdere trainingen merkten dat ze iets niet goed deden, daarmee aan de slag zijn gegaan en nu willen laten zien dat het is gelukt. Hoe mooi is het dat je die ontwikkeling samen kunt vieren?'

Leercyclus

Marieke Fix: 'Zelfs een compliment is, zo bleek overigens ook uit het onderzoek, vaak al een opmaat naar een verbeterpunt. Zolang het belang van de speler in kwestie centraal staat, hoeft dit niet per se verkeerd te zijn. Maar ook wat die verbeterpunten betreft heeft de trainer-coach een rol: hij is degene die de speler leert inzien welke vervolgstappen mogelijk zijn. De manier van vragen stellen helpt daarbij: zo kan aan een speler ge-

Evaluatie

Naast de ontwikkeling op voetbalgebied vindt Borgardijn dat de focus in deze werkwijze ook ligt op de ontwikkeling van de sporters als mens. Goede, positieve en constructieve videofeedback kan een positief zelfbeeld stimuleren en zelfregulatie vergroten. Na de pilot hield hij interviews met de spelsters om erachter te komen hoe zij aankeken tegen deze manier van werken. Spelsters gaven aan dat deze manier van videofeedback nieuw voor ze was en dat ze, als ze niet die specifieke opdracht hadden gekregen om naar een positief punt te zoeken, waarschijnlijk alleen maar de verbeterpunten eruit hadden gefilterd. Ook bleek dat het gevoel dat sommige spelsters overhielden aan een training niet altijd strookte met de realiteit. Van de training weglopen met een minder gevoel, maar na het bekijken van trainingsbeelden toch vinden dat er veel wél goed is gegaan en dit positieve gevoel weer meenemen naar de volgende training.

vraagd worden wat diegene nog méér zou willen leren, wat anderen eraan hebben dat hij of zij dit al zo goed kan of wat dat betekent voor spelers die bij hem of haar in de buurt staan. In dit laatste geval kan het antwoord op die vraag een reden zijn om die medespelers bij de videofeedback te betrekken en er met z'n drieën over in gesprek te gaan. Door videofeedback zó in te zetten gaan spelers, zonder dat het door de trainer-coach expliciet wordt benoemd, vanuit hun eigen

motivatie met verbeterpunten aan de slag. Zo komen de trainer-coach en speler met elkaar op een positieve manier in een leercyclus terecht en dat is wat je wilt.'

Bekrachten

Sebastiaan Borgardijn: 'En zo'n leercyclus ziet er voor elke speler weer anders uit, want eigenlijk is elk gesprek een vorm van maatwerk: met de een ben je vooral aan het praten over wat al goed gaat, een ander wil het meer hebben over persoonlijke doelstellingen en met weer iemand anders gaat het over haar rol in het team. Maar wat voor élk gesprek geldt, is dat je als trainer-coach meer leert over wat er zich in de hoofden van de spelsters afspeelt en wat ze belangrijk vinden. Je krijgt nieuwe informatie waar je in je dagelijkse coachingspraktijk je voordeel mee kunt doen. In deze pilot lag de focus op het geven van complimenten en op het bekrachten van positieve momenten. Sommige spelsters benoemden dus ook verbeterpunten, maar meer als aandachtspunt voor een volgende training. Een speler kan met een nieuw punt aan de slag, om ervoor te zorgen dat ze op termijn ook dáár zichzelf een compliment over kan geven. En dat zou dan weer een onderwerp kunnen zijn voor een volgend gesprek.' 🍀

Meer weten? Mail naar mfix@landstede.nl of sborgardijn@peczwolle.nl

Resultaat vs ontwikkeling

Het geven van een compliment wordt vaak geassocieerd met een geslaagde actie, met iets wat daadwerkelijk is gelukt. Borgardijn en Fix benadrukken dat trainer-coaches ook een compliment kunnen geven over iets wat nog niet een gewenst resultaat heeft opgeleverd, maar waarvan de intentie op zich wél goed is. Hier ontstaat voor de trainer-coach het verschil tussen resultaatgericht denken en ontwikkelingsgericht denken naar voren.

Marieke Fix: 'Neem de speler die van afstand schoot, maar daar nog niet uit scoorde. De actie (op doel schieten) draagt niet direct bij aan het wedstrijdresultaat, maar het gedrag (het durven schieten op doel) is vanuit ontwikkelingsoogpunt wel degelijk een compliment waard. Het gedrag dat ze vertoonde maakt dat ze dichterbij het resultaat, een doelpunt in dit geval, komt. Hetzelfde geldt voor een verdediger, die in plaats van het simpele en veelgebruikte balletje breed nu juist een diepe middenvelder probeert aan te spelen. Natuurlijk moet hij of zij beseffen dat het mislukken van zo'n pass een counter voor de tegenpartij kan opleveren, maar zoiets kan in een later stadium duidelijk worden gemaakt. Wanneer dat gebeurt en op welke manier dat gebeurt, ligt aan de kwaliteiten van de trainer-coach. De trainer-coach is vooral bezig met de vraag: 'Welke kleine stappen kan ik bekrachtigen om de ontwikkeling van mijn spelers te stimuleren?'

Kostbare informatie halen uit de manier waarop spelers staan

Lichaamshouding

Trainers spreken vaak over de positie van spelers in het veld. Die geeft sturing aan de keuzes die zij maken in al hun voetbalhandelingen. Veel minder aandacht gaat uit naar hun lichaamshouding, terwijl die eveneens bepalend is voor de ruimtes die er vallen en of passes wel of niet aankomen. Op welke manier beïnvloedt de lichaamshouding van spelers dit precies? En hoe kunnen ze deze informatie gebruiken om betere keuzes te maken?

Bewegende beelden

In dit artikel komen verschillende wedstrijdssituaties terug waaruit de invloed van de lichaamshouding van spelers op het slagen van passes terugkomt. Deze situaties zijn niet alleen als afbeelding te zien, maar ook als bewegende beelden. De video is te bekijken via tinyurl.com/vt257f.



Passkeuzes

In afbeelding 1 speelt de linksback van Duitsland onder 21 de bal met rechts richting de rechter centrale verdediger. De centrumspits van België onder 21 staat ver van de passlijn af. Maar omdat hij al met zijn hele lichaam naar voren leunt, en omdat de passafstand relatief groot is, weet hij de bal toch te onderscheppen. Zou hij rechtop staan, zonder zijn gewicht al

naar zijn voorste voet te verplaatsen, dan kon de Duitse linksback deze bal probleemloos spelen. Nu leidt hij met balverlies een Belgische counter in.

In afbeelding 2 wil de inschuivende Willem II-speler zijn medespeler tussen de linies inspelen met een diagonale pass. Hij speelt de bal vlak

langs de aanvallende middenvelder van FC Twente, maar die kan niet onderscheppen. Hij staat tenslotte nog rechtop als de pass van de voet verdwijnt. De rechtsvoor van Twente staat een stuk verder van de passlijn af, maar is al wel in beweging. Hij onderschept de bal en Twente countert op weg naar 0-1.



In afbeelding 3 speelt Luis Suárez de bal breed. N'Golo Kanté is vlak daarvoor in beweging richting zijn eigen doel, maar herkent de bedoelingen van Suárez. Kanté blokt zijn beweging met rechts en stapt naar voren toe in om de pass te onderscheppen. Dit lukt, waarna hij met de bal aan de voet een counter van Frankrijk inleidt.

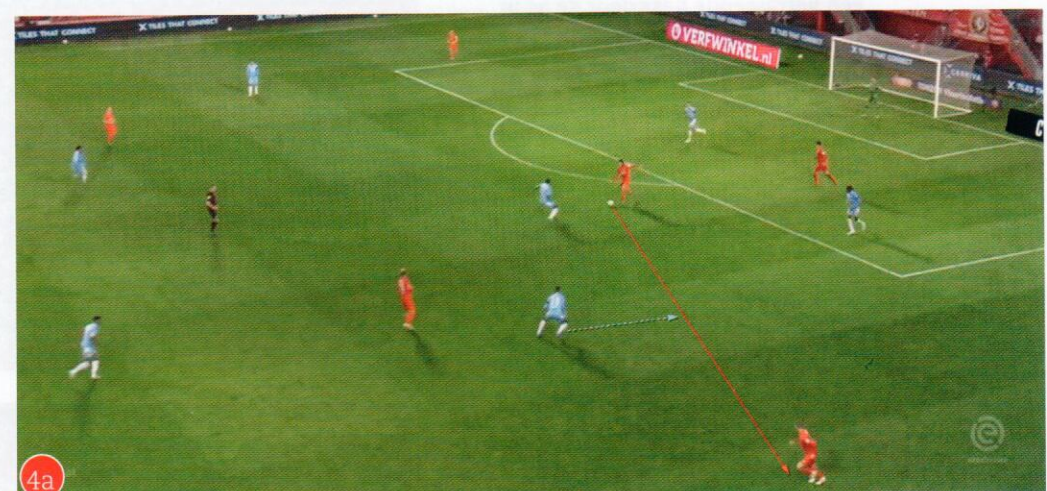
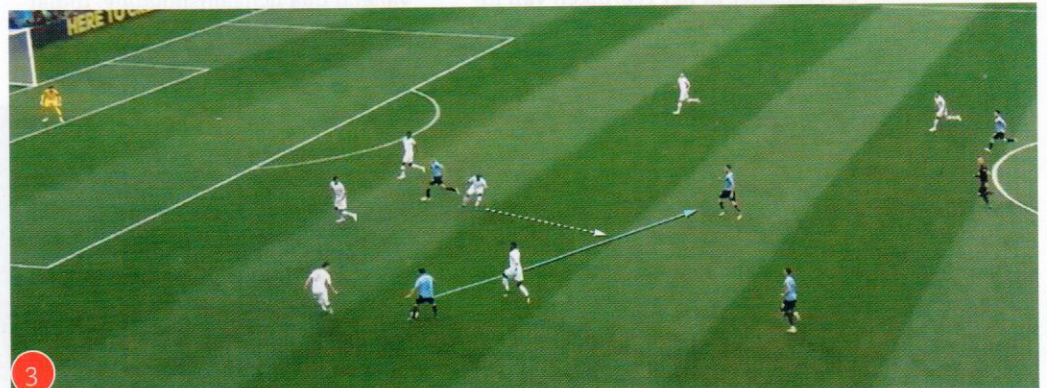
Kortom, de lichaamshouding van een speler is cruciaal om te bepalen of een pass wel of niet mogelijk is. Een tegenstander die al met zijn volle gewicht op het voorste been leunt, of zelfs al onderweg is, heeft een veel groter bereik dan een stilstaande speler.

Deze informatie is erg relevant voor de passende speler. Die moet niet alleen zijn omgeving scannen om te zien welke tegenstander waar staat, maar ook gedetailleerder kijken. Hoe staat een tegenstander ingedraaid? Waar ligt het zwaartepunt? Hoe groot is de afstand tot de passlijn? Geen vragen om in een fractie van een seconde bewust te stellen, wel een onbewust proces dat door veel ervaringen beter en sneller functioneert.

Lichaamshouding

De juiste informatie tot je nemen gaat een stuk gemakkelijker als je staat ingedraaid. Zo zie je automatisch al een groter gedeelte van het veld en hoef je minder vaak over je schouder te kijken. De Twente-middenvelder in afbeelding 4a heeft dat niet goed voor elkaar. Hij staat gesloten, waardoor hij niet weet wat de PSV-middenvelder doet: doordekken of afwachten. De afstand van doordekken is weliswaar groot, maar aan zijn lichaamshouding te zien, sprint hij ernaartoe.

Nadat de Twente-middenvelder open draait, heeft hij nog enkele meters ruimte om te passen (afbeelding 4b). De linksback staat in principe vrij, maar is al onderweg naar voren. De rechtsvoor van PSV verplaatst zijn



gewicht juist in tegengestelde richting. Met ronde magneetjes op een tactiebord lijkt deze pass op de linksback mogelijk. In de afbeelding is daarentegen duidelijk dat dit niet kan. Sterker nog, de middenvelder van

Twente kan de bal in deze situatie nog eerder achter- dan voorlangs geven. Dat realiseert hij zich niet, omdat hij in een oogopslag vooral de positie van beide spelers waarneemt, niet hun lichaamshouding.

Schijnpass

Een meester in het gebruiken van informatie over de lichaamshouding van medespelers en tegenstander is Sergio Busquets. Hij observeert minutieus, stelt zijn keuze heel lang uit en speelt dan pas in. Daarbij gebruikt hij zijn eigen lichaamshouding om het verdedigende gedrag van de tegenstander te manipuleren.

In afbeelding 5a denkt zo ongeveer iedereen in het stadion aan een crosspass. Om die reden wijkt de linksback van Valencia alvast uit naar de zijkant en hebben de centrale middenvelders geen oog voor wat er in hun rug gebeurt. Op het allerlaatste moment besluit Busquets echter om de bal snoeihard over de grond op Messi in te spelen, die tussen de linies opendraait met zijn gezicht naar het doel en een steekpass geeft.

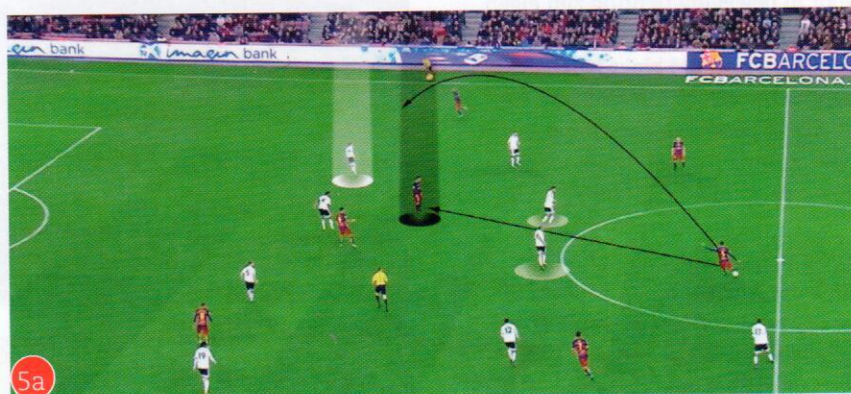
In afbeelding 5b komt een vergelijkbare situatie terug, maar nu dichterbij het doel. Busquets dreigt met een pass naar de zijkant, de back wijkt uit omdat hij de pass in die richting verwacht en Busquets speelt opeens een verrassende pass door de as in het strafschopgebied. Fabregas draait open en schiet net voorlangs.

Onopvallend

Ook verdedigend is het manipuleren van de keuzes van de tegenstanders mogelijk door middel van slim gebruik van je lichaamshouding. Toni Kroos liet dit bijvoorbeeld zien in duel met Frenkie de Jong, tijdens Nederland-Duitsland (afbeelding 6). Matthijs de Ligt speelt De Jong in, die vlak daarvoor over zijn schouder kijkt om te zien waar Kroos is, en of die op hem doordekt. Kroos doet alsof hij van niets weet en staat rechtop. Een fractie van een seconde nadat De Jong weer naar de bal kijkt, gooit Kroos zijn volle lichaam naar voren om door te dekken. De Jong draait open, schrikt van Kroos en lijdt balverlies, waarna Duitsland uit de counter bijna scoort. Kroos blijft dus zo lang mogelijk onop-

vallend qua lichaamshouding, totdat hij buiten het gezichtsveld van De

Jong is. Dan begint hij ineens aan een sprint.



Trainen

Voor veel dingen geldt dat spelers ze vooral onder de knie krijgen door ze te ervaren. Dat is al helemaal het geval bij het bepalen van keuzes op basis van de lichaamshouding van medespelers of tegenstanders. Om te leren hier in een fractie van een seconde rekening mee te houden, moeten spelers zulke situaties vooral heel vaak meemaken. Dat gebeurt natuurlijk tijdens wedstrijden, maar kun je met gerichte trainingsvormen extra stimuleren.

Wat is daarvoor nodig? In elk geval moeten spelers de volgende cyclus heel vaak doorlopen: informatie verzamelen, informatie verwerken, keuze maken, keuze uitvoeren. De nadruk ligt in deze vormen vooral op de eerste twee.

Oefenvormen

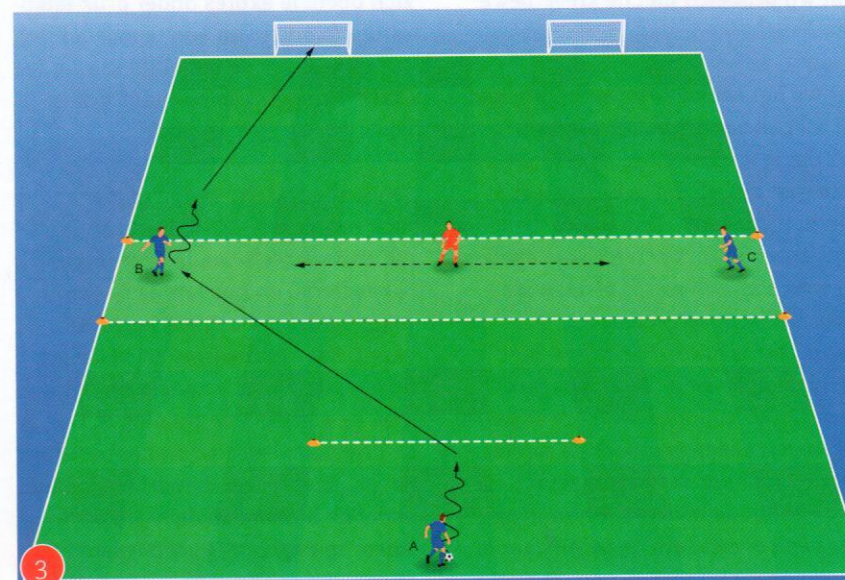
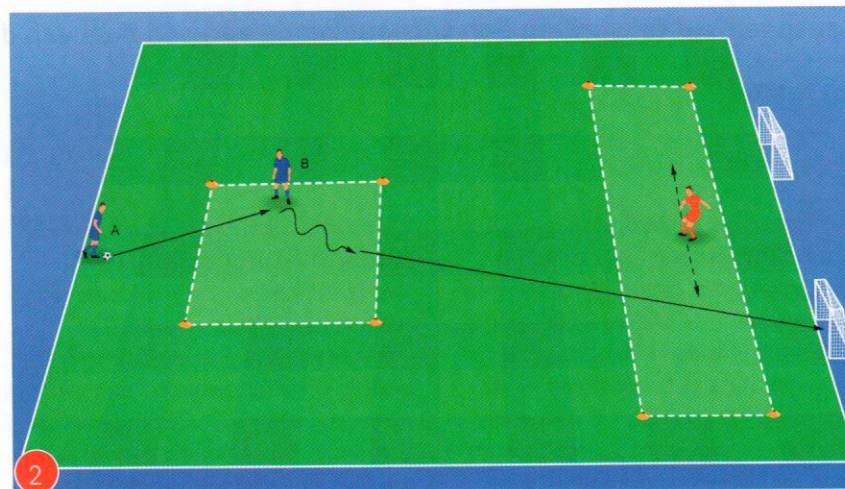
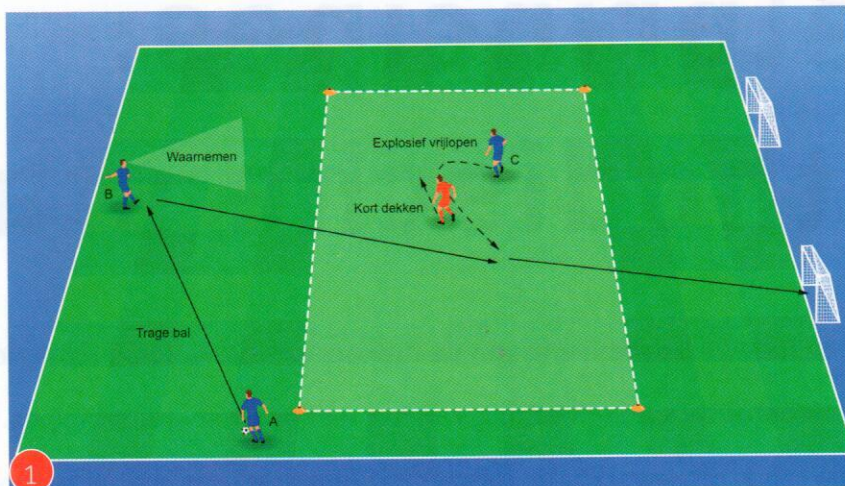
In trainingsvorm 1 krijgt speler B een trage bal ingespeeld. Hij moet verplicht één keer raken en probeert speler C in het gearceerde vak te bereiken. Die heeft vervolgens twee balcontacten om te scoren. Terwijl de bal naar speler B onderweg is, moet hij dus over de bal kijken en de lichaamshouding van beide spelers registeren om op het allerlaatste moment een beslissing te nemen over zijn pass.

In trainingsvorm 2 krijgt speler B de bal ingespeeld in het gearceerde vak. Hij mag maximaal twee keer raken, beide keren in het vak, en probeert dan te scoren op een van de twee kleine doeltjes. De rode verdediger blijft in zijn vak en probeert (zonder zijn handen te gebruiken) een doelpunt te voorkomen. Beide spelers moeten qua keuze voor een bepaald doeltje op elkaar wachten en reageren.

In trainingsvorm 3 dribbelt speler A in. Hij moet voor de witte stippellijn passen en mag de bal maximaal twee keer raken. Speler B en C mogen de bal ontvangen in het gearceerde vak, nemen de bal vervolgens direct mee naar het eindvak en scoren daar met

hun tweede balcontact. De rode verdediger probeert dit te verhinderen. Speler A moet op het laatste moment

reageren op de bewegingen van de rode verdediger. Andersom geldt hetzelfde. ⚽



Bewegen om directe tegenstander kwijt te raken en/of aanspelbaar te worden

Spelprincipes: methodische stappen

Een nieuwe boekenserie van de makers van dit vakblad richt zich op methodische stappen in oefenstof ter ondersteuning van het werken met spelprincipes. Een van de twaalf spelprincipes die reeds uitgewerkt zijn betreft het bewegen om je directe tegenstander kwijt te raken en/of aanspelbaar te worden. Een voorpublicatie van een deel van dat hoofdstuk vormt de basis van dit artikel.

'Bewegen!' Een kreet die je regelmatig hoort bij een willekeurige trainer die een (jeugd)team coacht. 'Er moet meer beweging zijn', is dan de feedback die gegeven wordt aan het team. Maar wat wordt er dan bedoeld met 'bewegen'? Wat verwachten wij als trainer van spelers wanneer zij meer moeten bewegen? Weten spelers überhaupt wat wij bedoelen met de kreet 'bewegen'?

Als we het hebben over bewegen, kan dit met en zonder bal. Het is belangrijk om je spelers uit te leggen hoe jij bewegen ziet en dat je uitlegt wat je van hen verwacht. Dan wordt 'bewegen' al een stuk concreter voor spelers en weten zij ook wat je bedoelt als je daar feedback op geeft.

Daarnaast is alleen 'bewegen' niet altijd de oplossing. Veel bewegen, rouleren of vrijlopen werkt over het algemeen alleen wanneer de directe tegenstander in verwarring raakt en/of de bal in de buurt is. Verwarring door een overtal om de tegenstander heen zodat hij moet kiezen, of wan-

neer de bal dicht in de buurt is en hij zijn focus op de tegenspeler verliest. Een speler kan daarom ook een bal vragen en ontvangen waarbij hij zeker weet dat hij onder druk gezet gaat worden. Dit gebeurt vaak wanneer een speler met zijn rug naar de goal staat. De speler die gaat drukzetten laat automatisch ruimte achter zich open. Je expres onder druk laten zetten (binden van een tegenstander) om vervolgens de bal in de ruimte te vragen/krijgen kan ook zeer nuttig zijn.

Een leuke transfer is dan te maken naar een andere sport. Laat een filmpje zien van een handbal- of basketbalwedstrijd en het valt de spelers zeker op dat er heel veel bewegen wordt. Een handbalspel als warming-up is zeker zinvol wanneer het vrijkomen de kern van de training is. Ook is de drie-secondenregel uit het basketbal (je mag niet langer dan drie seconden onder de basket van de tegenpartij staan: beweging dus!) een waardevol middel om spelers aan te leren. We

focussen ons nu op het bewegen zonder bal en vooral om aanspelbaar te worden of om je directe tegenstander kwijt te raken. De spelers krijgen aan de hand van deze methodiek tools aangereikt in verschillende manieren van vrijlopen en hoe zij moeten/kunnen vrijlopen ten opzichte van elkaar. Uiteindelijk gaat het erom dat de speler uit deze vaardigheden de meest geschikte kan kiezen binnen een bepaalde situatie die zich voordoet in de wedstrijd.

Er zijn veel verschillende redenen om te bewegen zonder bal:

- Om de bal te ontvangen.
- Als afleider zodat iemand anders de bal kan ontvangen.
- Om ruimte te creëren.

Richtingen:

- Richting de bal.
- Zijwaarts.
- Achterwaarts.
- Diagonaal.
- Richting de goal van de tegenstander.

Plezier als 'spelprincipe'

'Ik heb een van de gaafste beroepen, dat vooropgesteld. Maar als ik de afgelopen jaren iets heb ingezien, is het wel dat voetbalplezier het allerbelangrijkste is. Stel dat je een enquête houdt onder ouders met kinderen van negen tot vijftien jaar bij een profclub, en je vraagt of hun zoon plezier heeft, dan ben ik benieuwd naar de uitkomsten. Op zaterdag zullen kinderen het leuk hebben, maar doordeweeks ...' We lazen deze treffende woorden in de NRC, uit de mond van Teun Koopmeiners, aanvoerder van AZ en Jong Oranje.

Maak voor de jongste jeugd het trainen op tactiek niet structureel. Het vertactiseren van heel jonge spelers kan ook een negatief effect hebben en ze onthouden het toch niet allemaal. Focus bij de jongste jeugd zeker ook op spelplezier! Als je dan een principe wilt toevoegen, doe dat dan in een partijtje door middel van het geven van taken. Spelers worden dan onbewust bekwaam en kunnen vooral lekker blijven 'spelen'. In boek 2 van de boekenserie *Spelprincipes: methodische stappen* wijden we daarom een uitgebreid hoofdstuk aan het thema spelplezier.

Strategieën:

- Passen en doorlopen.
- Positie kiezen achter je directe tegenstander.
- Het binden van een verdediger en vervolgens in tegengestelde richting lopen.
- Richting de verdediger sprinten om vervolgens weer uit te kijken naar de zijkant.
- Doorbewegen zonder dat je de bal krijgt.
- De druk van de tegenstander gebruiken om uit zijn rug de bal te vragen.
- Tussen twee spelers de bal vragen.
- Tussen twee linies de bal vragen.

In dit hoofdstuk pakken we een abstract spelprincipe om er in de trainingsvormen specifiek aandacht aan te besteden. Voorafgaand aan de verschillende oefeningen dienen spelers uiteraard te kunnen passen, te weten wat het doel is van vrijlopen en wat jij als trainer van hen daarin verwacht. Daarnaast is het slim om de vormen, zeker die met kleinere aantallen, in een roulatiesysteem te trainen. Spelers moeten veel herhalingen krijgen, dan worden de bewegingen automatiseren.

Maak spelers bewust van wat ze met de verschillende manieren van vrij- en weglopen kunnen doen per situatie. De leerlijn loopt van bewegen/vrijlopen als individu naar een afstemming met anderen. Aan het einde van deze methodiek kunnen spelers verschillende manieren van vrijlopen toepassen in verschillende situaties.

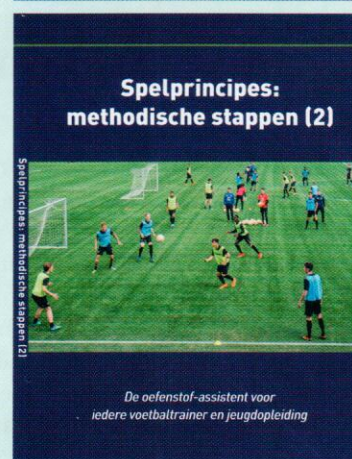
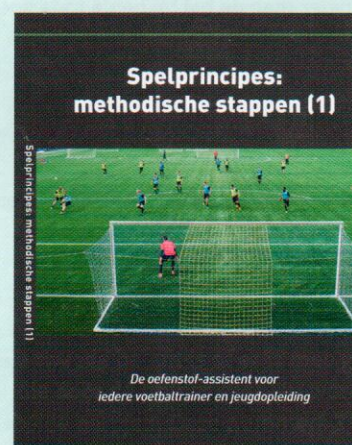
Op de volgende twee pagina's volgen vier trainingsvormen uit het eerste deel van de boekenserie. ⚽

Methodische stappen

In de boeken proberen we zoveel mogelijk de complexiteit van de trainingsvormen te laten toenemen via methodische stappen. Dit geven we ook aan door middel van een zogenaamd 'sterrensysteem': * voor basale trainingsvormen, ** voor een gemiddeld niveau en *** voor gevorderden. Maar hoe men zichzelf hier moet inschalen, zal voor iedereen verschillend zijn. Een seniorentrainer die voor het eerst gestructureerd met een spelprincipe aan de slag gaat, kan net zo goed met een 1-ster-oefening beginnen als een pupillentrainer die dit doet omdat hij met jonge kinderen werkt. Doorgaans zou je voor een gemiddelde jeugdopleiding kunnen stellen: * is voor de onderbouw, ** voor de middenbouw en *** voor de bovenbouw.

Twee nieuwe boeken

Nu verkrijgbaar in de webshop van De Voetbaltrainer: deel 1 en deel 2 van *Spelprincipes: methodische stappen*. Per stuk €17,95 en pakketprijs van de beide delen samen voor € 35,-.



Afwerkvorm 2:1 *

Organisatie en inhoud

- In deze vorm wordt het vrijlopen alweer iets moeilijker (dan de voorgaande oefening in het boek, red.). Met name de verdediger mag nu meer en er kunnen meerdere variaties binnen het vrijlopen getraind worden. Met name het achter de verdediger langs bewegen en in de rug vrijkomen, komt nu terug. Daarnaast is het belangrijk om een goede lichaamshouding te hebben op het moment dat je de bal ontvangt.
- In deze vorm begint de blauwe speler met een pass naar de verste rode speler. Deze rode speler kaatst de bal naar de andere rode speler, deze kaatst de bal ook weer terug en loopt vervolgens zichzelf vrij. De verste rode speler doet na zijn pass mee om 2:1 te maken. De blauwe speler mag de bal bij beide rode spelers afpakken.

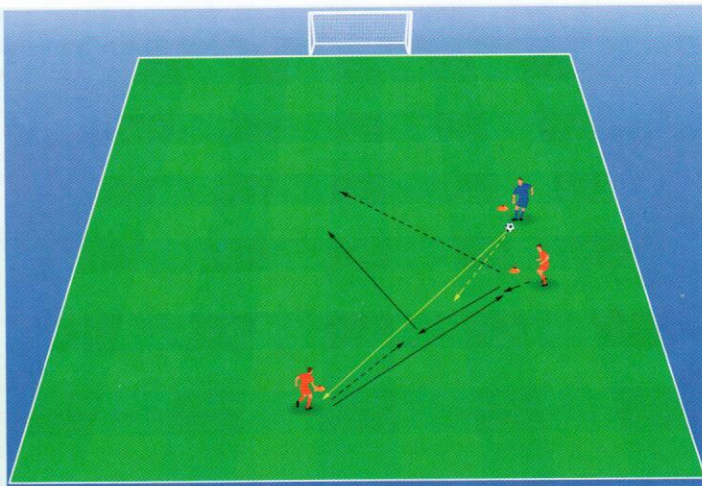
Coaching

Verdediger:

- 'Sprint meteen naar de bal toe na je pass. Maak eventueel een link naar de omschakeling naar verdedigen.'
- 'Zorg dat je de afstand tussen jou en de bal verkleint om zo de passlijnen eruit te halen.'

Aanvaller:

- 'Maak de passlijn open.'
- 'Ga zoveel mogelijk achter de verdediger langs.'
- 'Je lichaamshouding zodra je de bal aanneemt is zoveel mogelijk met je rug naar de zijlijn.'



- 'Blijf in beweging zodra je de bal ontvangt. Sta niet stil in je aanname.'
- 'Blijf anticiperen op de looplijn van de verdediger en dat je daar continu achter vandaan komt.'

Methodiek

- De verste rode speler doet niet mee en blijft ongeveer bij de pylon staan. Zo wordt het een 1:1 in plaats van 2:1. Dit is iets moeilijker.
- Speel deze vorm met 2 teams in 2 organisaties. Van elk team gaan er elke keer 2 of 3 spelers verdedigen in roulatievorm. De groep met minste tegengoals wint.

Positiespel 4:1 in 9 vakken **

Organisatie en inhoud

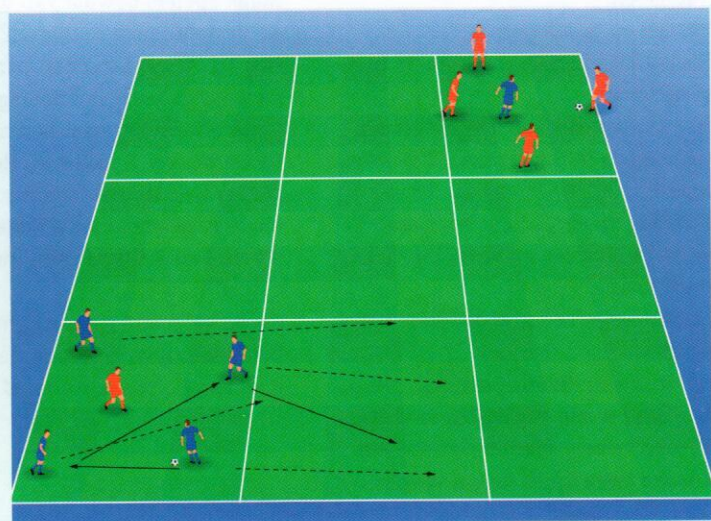
- Waar het vrijlopen altijd afgestemd moet worden met medespelers, is het goed om relatief eenvoudig te beginnen. Het 'spelen en doorbewegen' uit de vorige vormen, komt hier ook van pas. Er wordt uitgebouwd met het vrijlopen in de ruimte, maar ook in het vrijlopen voor de ontvanger.
- In deze vorm wordt er 4:1 gespeeld in 2 teams. Om de beurt gaat er 1 speler verdedigen bij het andere team. Het is de bedoeling dat het team in balbezit de bal minimaal 4 (of meer) keer rondspeelt om vervolgens naar een ander vak te verplaatsen. Als dit lukt +1 pass, hebben ze een punt.

Regels

- Je mag de bal 2x aanraken.
- Wanneer je verplaatst en een ander team gaat ook naar dat vak, ben je al je punten kwijt. Dit is pas als de bal ook daadwerkelijk in dat vak gespeeld wordt. Enkel vrijlopen in dat vak terwijl een andere groep er ook in gaat zonder dat de bal gespeeld wordt, mag wel.
- We spelen op tijd. Team met meeste punten wint.
- Je mag niet terug naar het vak waar je vandaan komt. En je mag niet schuin oversteken.

Coaching

- 'Open staan.'
- 'Afspeellijn open maken.'



- 'Juiste moment versnellen naar een ander vak.'
- 'Bind de verdediger zodat er ruimte komt om te verplaatsen.'
- 'Zoek als speler de juiste ruimte op om naartoe te lopen.'
- 'Zorg ervoor dat je niet stilstaat in je aanname.'

Methodiek

- Spelen met 3 teams. Dus 3 keer 4:1.
- Je mag wel terug naar het vak waar je vandaan komt.
- Aantal keer raken aanpassen.

Positiespel met middenvakken ***

Organisatie en inhoud

- In deze trainingsvorm combineren we het binden en spelen en doorbewegen. Daarnaast gaat het om kiezen van posities tussen lijnen of tussen tegenstanders ook meer een rol spelen.
- Aan de hand van het aantal spelers dat je tot je beschikking hebt maak je een indeling. Van elke ploeg staan er 2 in een klein vierkantje. De spelers van hetzelfde team staan schuin ten opzichte van elkaar. Zo blijft het positiespel een beetje verdeeld. Wanneer je een fan bent van verticale passes, kun je 2 spelers van eenzelfde team ook aan dezelfde kant zetten.
- Je kunt een punt scoren zodra je een kaatser aanspeelt en de bal goed verwerkt wordt.
- Wanneer een speler een kaatser heeft aangespeeld, mag de kaatser eruit en gaat de passer in het vak staan.

Coaching

- 'Speel de bal en beweeg door.'
- 'Zorg voor een vervolg voorwaarts.'
- 'De speler in het vak moet een goede lichaamshouding hebben voor de gewenste situatie. Bijvoorbeeld: wil je iemand binden? = gesloten houding + kaatsen. Draait deze speler dan open, kun je hem daarop coachen.'
- 'Als speler die uit het vak mag, zorg je ook dat je de bal wegspelt en zelf doorloopt.'



- Verdedigende team mag drukzetten in het vierkantje wanneer deze speler aangespeeld wordt.
- Belemmering bij spelen en doorbewegen is vaak dat het heel druk wordt rondom de bal en spelers in voorwaartse beweging zijn. Er moeten ook spelers zijn die de veldbezetting in de gaten houden.

Methodiek

- Zet doeltjes neer. Elke keer wanneer een team beide kaatsers, zonder onderbreking, heeft bereikt kunnen ze scoren voor extra punten.

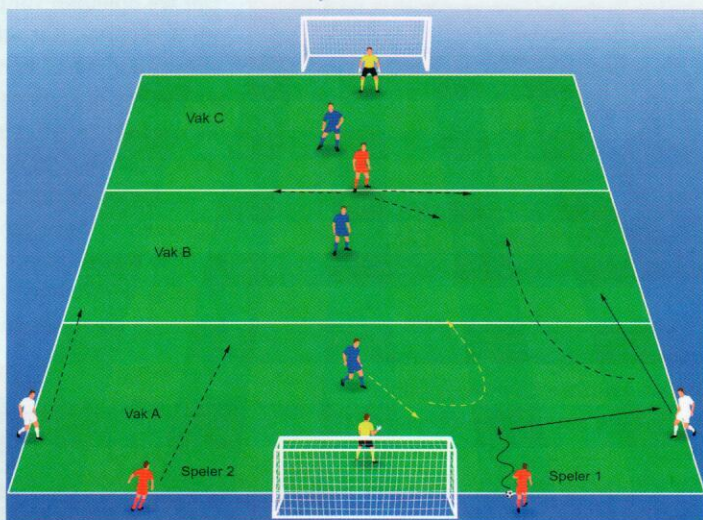
Aanvalsvorm 3+K+2 : 3+K ***

Organisatie en inhoud

- Het spelen + doorbewegen moet wel op een verstandige manier gebruikt worden. Je kunt niet altijd de bal passeren en dan maar 'ergens' heen lopen. Dit moet wel helpend zijn voor je medespelers. In deze vorm maken we dat trainbaar en moeten spelers kijken naar hoe de situatie is, om vervolgens de juiste keuze te maken.
- Speler 1 begint met de bal en dribbelt in. Speler 2 loopt tegelijkertijd mee en is aanspeelbaar. Er zijn 2 neutrale spelers op de zijkant die kunnen helpen om in vak B te komen. Na je pass moet je meteen doorlopen en proberen aanspeelbaar te zijn. Een neutrale speler die aangespeeld wordt, mag na zijn pass zelf het veld in lopen en meedoen als een normale veldspeler. De ander blijft aanspeelbaar aan de zijlijn. De rode speler in het midden mag vak B inlopen. Scoren mag alleen in vak C. Blauw moet meeverdedigen in een ander vak. In het laatste vak krijg je dus 5:3 als iedereen meedoet en meeverdedigt. Wanneer blauw de bal verovert, mogen zij scoren op het andere doel en daarbij de neutrale spelers gebruiken.

Coaching

- Maak spelers bewust wat doorbewegen inhoudt.
- Welke richting loop je op, op welk moment en met welke snelheid?
- 'Maak diepte en houd snelheid in het spel. Blijf in beweging als je de bal hebt.'
- 'Zorg ervoor dat je aanspeelbaar wordt en initiatief neemt. Word de baas over de situatie en heb al in je hoofd wat je wilt gaan doen zodra de bal naar jou komt.'



Methodiek

- Wanneer blauw de bal hoger op het veld verovert, mogen ze een neutrale speler inspelen die nog aan de zijkant staat. Deze hoort dan bij blauw. De andere neutrale speler die door rood is ingespeeld, hoort bij rood en moet dus verdedigen.
- Extra punten als je alleen maar voorwaarts handelt voor je scoort.
- Extra punten wanneer blauw met 2, 1 of 0 spelers in vak C is op het moment van scoren. Hiermee kun je stimuleren om spelers te binden, om vervolgens snelheid te maken en te scoren dieper op het veld waar minder spelers zijn.

Onder 11 / HO Onderbouw



Wadiah Guizani speelde in zijn jeugd jaren voor diverse Amsterdamse voetbalverenigingen, zowel op het veld als in de zaal. Na zijn tijd als speler behaalde hij trainers- en HO-diploma's en ruilde Amsterdam in voor Hoorn. In die plaats is hij voor het vierde jaar werkzaam bij HVV Hollandia. Guizani traint daar de Onder 11 en is tevens Hoofd Opleidingen Onderbouw. In het dagelijks leven geeft hij sportlessen en studeert Guizani HBO Sportmanagement.

Spelprincipes

'Vanuit de trainingen waarin vooral vaardigheden worden getraind gaan we naar wedstrijden toe die we natuurlijk proberen te winnen. En om te winnen maken we afspraken. Bij HVV Hollandia gaat het binnen die afspraken niet zozeer om de formatie waarin wordt gespeeld, maar wel spelen we vanuit bepaalde spelprincipes. Zo hebben we in onze spelvisie benoemd dat we willen voetballen vanuit een goed samenwerkende organisatie. In het verdedigen doen we dat het liefst door hoog druk te zetten. Ongeacht de formatie waar we in spelen en ongeacht de kwaliteiten van de tegenstander, komt het voetballen vanuit een goed samenwerkende organisatie terug.'

Pingelen en passeren

Wadiah Guizani: 'Bij HVV Hollandia ben ik, naast de hoofdtrainer Onder 11, ook HJO van de teams tot en met Onder 15. Bij die Onder 15 ligt voor ons min of meer de scheiding tussen onderbouw en bovenbouw. Interessant is het, ongeacht of je nu bij een bvo of een amateurclub werkt, om te bekijken hoe je voetballers tot en met die Onder 15 wilt opleiden. Vanuit welke visie doe je dat? Wat vind je belangrijk? Hoe kunnen de trainers in de bovenbouw voortborduren op wat er in de onderbouw al is neergezet? In de eerste plaats vinden wij dat voetbal, zeker bij de jongere leeftijden, niet te veel moet worden getheoretiseerd. Wij stimuleren de trainers om hun spelers zoveel mogelijk vrij te laten zijn in het denken en het handelen. Want die jonge kinderen willen pingelen, een mannetje passeren. Naarmate ze ouder worden gaan ze vanzelf ervaren wanneer het beter is om een bal over te spelen. Het is onze overtuiging dat juist door op jonge leeftijd dat pingelen en passeren toe te staan, spelers gaan wennen aan de bal. Daarnaast draagt het bij aan het spelplezier. Spelen vanuit plezier, met aandacht voor voetbalvaardigheden. Die combinatie zorgt voor een goede basis richting de bovenbouw. Daar wordt meer tactisch getraind, en des te beter je vaardigheden zijn des te hoger het niveau.'

Niet te veel en te snel op resultaat

'Dat we opleiden vanuit vaardigheden is ook voor jeugdspelers zélf goed om te weten en om te ervaren. Het schept duidelijkheid. Zodra iemand van Onder 13 meedoet met Onder 14, weet hij waar de nadruk op ligt en hoe er wordt gewerkt. Naast de aandacht voor techniek willen spelers natuurlijk ook wedstrijden winnen en dat is goed. Maar wij, de opleiders, letten erop dat we niet te veel en te snel op dat resultaat gaan spelen. Want als je dát doet, maak je al in de onderbouw tactiek belangrijker dan techniek. Terwijl je volgens ons je tactische plannen alleen goed kunt uitvoeren zodra je technische en coördinatieve vaardigheden op orde zijn. 'Kun je een bal goed en snel onder controle brengen? Kun je een strakke inspeelpass of een lange pass geven? Kun je onder druk een bal zó aannemen dat je gelijk verder kunt spelen?' Dus natuurlijk spelen we om te winnen, maar tot en met de Onder 15 staat het ontwikkelen van vaardigheden voorop.'



Vertalen

'Ook gaan we bij HVV Hollandia uit van een positieve spelopvatting. Onder dat woordje positief verstaan we een speelwijze waarbij het nemen van initiatief telkens terugkomt. Dus spelend vanuit onze eigen kracht, met spelers die technisch goed zijn onderlegd, proberen we te komen tot kansen en doelpunten. Ons motto is 'mooi voetbal spelen bij balbezit, en strijd leveren bij balverlies'. Het spreekt voor zich dat de trainer-coaches degenen zijn, die dit motto en de daaronder liggende visie vertalen naar het trainingsveld. Zij zorgen ervoor dat spelers elke training op

een andere manier worden uitgedaagd. Dit doen ze door bijvoorbeeld te trainen op verschillende ondergronden, door te trainen met verschillende ballen. Spelers worden steeds verrast, ze passen zich constant aan nieuwe situaties aan. Door het aanpassingsvermogen te stimuleren en bevorderen we het zoeken naar creatieve oplossingen. Zelf train ik de Onder 11 en beslis soms pas op het laatste moment met welke bal er wordt getraind. Gelijk wordt er een beroep gedaan op het aanpassingsvermogen van de spelers zélf, maar ook op dat van hun teamgenoten.'

Herkennen

'De laatste jaren zijn we met onze jeugdteams op een steeds hoger niveau komen te spelen: onder andere tegen bvo's en tegen verschillende formaties. Dit gegeven heeft niets veranderd aan onze spelprincipes, ook al zijn we vaker de underdog. Binnen die spelprincipes hebben we een aantal aandachtspunten. Een daarvan is dat we spelers maximaal willen uitdagen op het gebied van vaardigheden. Daarnaast laten we ruimte voor spelers om binnen een principe keuzes te maken. Die keuzes hebben onder andere te maken met de kwaliteiten van de tegenstander. Zoals

reeds eerder benoemd willen we graag hoog drukzetten. Maar tegen een sterke ploeg worden we misschien automatisch wat meer teruggedrongen. Maar het kan ook zijn dat de tegenstander een speler heeft, die niet goed kan opbouwen. Dan kunnen wij besluiten om te wachten met dat snelle drukzetten, tot het moment dat die speler wordt aangespeeld. De vraag waar het voor onze spelers om gaat, is dan: herkennen we om welke speler van de tegenstander het gaat, én herkennen we het moment?'

Samen verantwoordelijk

'Ik heb al mooie voorbeelden van dit herkennen gezien. Teams die merken dat er bij de tegenstander een rechtsbenige verdediger aan de linkerkant staat. Hoe neemt die jongen de bal aan, welke kant draait hij op? En wat betekent dat voor de manier en het moment waarop wij drukzetten? Het herkennen van momenten geldt trouwens ook voor het omschakelen. Na balverlies reageren we gelijk, komen dicht bij elkaar en jagen de tegenstander af. En als we de bal veroveren, willen we gelijk naar voren in plaats van eerst achterin de bal weer rond te spelen. Hier komt het initiatief nemen terug, iets wat zo kenmerkend is voor onze speelwijze binnen de club. Over de ontwikkeling van die speelwijze wordt onderling veel gepraat. Sowieso hebben wij als trainer-coaches veel contact, want we zijn en voelen ons samen verantwoordelijk voor de jeugdopleiding van HVV Hollandia. Wij hebben met elkaar een plan bedacht en wij willen dit zo goed mogelijk uitvoeren.'



We ontwikkelen en trainen spelers die...

- het spel begrijpen
- eigen keuzes kunnen maken op de hoogste snelheid
- technisch en fysiek in optimale conditie zijn
- een sterke persoonlijkheid hebben

We spelen ons voetbal...

- vanuit een goed samenwerkende organisatie
- gevarieerd en dynamisch
- initiatiefrijk
- op hoge intensiteit
- met agressieve pressing

Onder 13



Rowan Top speelde in de jeugd van SVW'27 uit Heerhugowaard en Kolping Boys uit Alkmaar, waarna hij nog zeven seizoenen in het eerste elftal speelde bij KSV uit Heerhugowaard. Na één seizoen als jeugdtrainer te hebben gewerkt bij Kolping Boys en drie jaar bij KSV, vertrok Top naar HVV Hollandia. Bij die club staat hij dit seizoen voor het eerst als trainer voor de groep (Onder 13). Top studeerde Integrale Veiligheidskunde in Den Haag en is in het dagelijks leven Adviseur Arbeidsveiligheid bij Veiligheidsregio Zaanstreek-Waterland.

Ruimte om te ontdekken

Rowan Top: 'Zowel in mijn dagelijkse werk als bij het trainen van voetballers gaat het over het beïnvloeden van gedrag. Wat die voetballers betreft vind ik het belangrijk dat ik ze de ruimte geef om te ontdekken. Natuurlijk, als je ze iets nieuws wilt aanleren, ben je als trainer-coach misschien wat meer sturend. Maar daarnaast is het voor de ontwikkeling van jeugdspelers essentieel dat ze een bepaalde mate van autonomie ervaren. Dat ze het gevoel hebben mee te mogen beslissen. Want juist door spelers mee te laten beslissen bevordert je hun vermogen om in het veld ook zélf keuzes te maken. In mijn rol als trainer-coach ben ik degene die de voorwaarden voor dit 'leren ontdekken' schept. Een simpel voorbeeld is al het spelen van een partijspel op de training: ik deel de groepen in en vertel alleen in welke formatie er wordt gespeeld. Vaak zijn dit verschillende formaties die tegenover elkaar staan. Daar houdt het voor mij even op: de jongens gaan zélf in het veld ontdekken waar kansen liggen voor hun eigen team, en waar kansen liggen voor de tegenpartij. Na een tijdje krijgen ze de ruimte om hier met elkaar over in gesprek te gaan. Waar nodig begeleid ik ze daarbij.'

De waarde van verlies

'Ook rondom wedstrijden geef ik ruimte om mee te beslissen. Zo heb ik met een andere trainer-coach uit de competitie de afspraak gemaakt dat we elkaar een korte analyse toesturen van een tegenstander. De informatie die ik krijg, deel ik in de WhatsApp-groep die ik met mijn spelers heb. Mede op basis van die informatie komen jongens met een plan. Ook nu heb ik een begeleidende rol: ik stel vragen, maar de spelers zijn vooral aan het woord. We doen dit niet wekelijks, maar het is voorgekomen dat de spelersgroep besluit dat we iets meer gaan inzetten, of juist iets meer vooruit gaan verdedigen. Als je vervolgens een wedstrijd wint waarbij jongens een strijdplan hebben bedacht, dan zie je de trots die overheerst. Het was tenslotte hún plan en het heeft goed uitgepakt! Tegelijkertijd kan ook verlies waardevol zijn: spelers worden zich vanuit de keuzes die ze maken bewust van de gevolgen. Zo wonnen we van een ploeg waarbij we iets inzetten, omdat zij veel fouten maakten vanuit de opbouw. In de week erop kwamen spelers toch bij me dat ze liever gingen afjagen, omdat dat leuker is om te doen en beter bij ze past. Maar die wedstrijd verloren we. In beide wedstrijden hebben ze, los van het resultaat, erg veel geleerd.'

'De informatie die ik krijg, deel ik in de WhatsApp-groep die ik met mijn spelers heb'



Vanuit praktijk

'Het is voor een trainer-coach dus de kunst om een plan van je spelers, zelfs als je het eigenlijk geen goed idee vindt, toch te laten uitvoeren. Laat het maar gebeuren. Als je namelijk praat over ontwikkelen van spelers, moet je de regie ook los durven laten. Bovendien, als zo'n plan in de eerste helft niet goed uitpakt, heb je altijd nog de bespreking in de rust om bij te sturen. En als het goed is, heb je ook in de aanloop naar de wedstrijd toe al vragen gesteld. 'Hoe pakken we het zaterdag aan?' Het leren vanuit de praktijk, dát is de meest krachtige vorm en daar willen we bij HVV Hollandia zoveel mogelijk naartoe. Dat spelers elkaar

uitleg gaan geven, elkaar beïnvloeden. Het is heel makkelijk om te zeggen dat je als trainer-coach niet te veel moet voorzegggen, maar waar het om gaat is dat je spelers in een omgeving brengt waarin ze van elkaar gaan leren. En natuurlijk, je merkt dat de een hier al verder in is dan een ander. Sommige spelers komen uit zichzelf naar je toe, andere spelers wachten meer af. De trainer-coach is degene die iedereen op zijn eigen niveau bevraagt. Feit is wel dat als je verwacht dat spelers op latere leeftijd zelf beslissingen nemen in het veld, je er niet pas later mee moet beginnen.'

Gedrag veranderen, omgeving veranderen

'Ik heb geleerd dat als je gedrag wilt veranderen, je de omgeving moet veranderen. Dit is wat ik in trainingsvormen steeds probeer te doen. Een verscheidenheid aan spelregels, het differentiëren in aantallen, in ondergrond en in het soort bal waarmee gespeeld wordt, zijn daar voorbeelden van. Tijdens de trainingen gaat het vooral om het verbeteren van vaardigheden. Het is minder van belang hoe er in een bepaalde formatie van achteruit wordt opgebouwd. Dat leren ze op latere leeftijd wel. Wat die vaardigheden betreft krijgen spelers te maken met verschillende ondergronden. Bij HVV Hollandia hebben we een mooi

kunstgrasveld, maar we hebben ook een slechter veld waar op wordt getraind. De staat van een veld vraagt iets van de manier waarop je een bal inspeelt. Doe je dat in de loop, of juist in de voet? Op een slechter veld moet je je nóg beter concentreren als je een bal aanneemt. Maar ook het soort bal zorgt voor die concentratie. Een kleine bal glipt als je niet oplet zo onder je voet door. Zoiets als 'concentreer je bij je aanname', wordt door veel trainers geroepen. Pas als je je spelersgroep met zo'n kleine bal laat voetballen, ervaren ze vanuit de praktijk de noodzaak tot concentratie. En dat is een belangrijk verschil.'

Trainingsvorm

Spelprincipe

Overtal rondom de bal uitspelen. Bij gelijke aantallen proberen spelers dit overtal te creëren door te combineren, vrij te lopen of door een mannetje uit te spelen.

Uitleg

In deze oefening wordt gestart in 4:4 + 2 keepers. Zodra wit (dat samen speelt met de gele keeper) na een aanval scoort, gaat de speler van rood die het laatst de bal geraakt heeft, uit het veld. Op die manier ontstaat er een 4:3. In deze vorm differentieert Rowan Top ook in het materiaal. In het 4:4 wordt er met een normale bal gespeeld. Naarmate de aantallen kleiner worden, wordt er gespeeld met een straatbal, een minibal of een seniorenbal.



Rowan Top: 'Dit spel gaat steeds verder, totdat de laatste speler van een partij is uitgespeeld. Teams komen hierdoor steeds in overtal of in onder-tal terecht, en worden gedwongen om heel snel te handelen. In deze vorm merk je, zeker zolang het nog 4:4 is,

dat spelers elkaar heel kort dekken. Ze willen immers niet in een onder-talsituatie terechtkomen. Ze doen er daarom alles aan om die eerste goal te maken, of zorgen ervoor dat ze vooral niet als eerste een goal tegenkrijgen.'

Onder 15



Dylan Draaijer (UEFA B) begon als jeugdtrainer bij vv Oosthuizen, de club waar hij momenteel zelf nog als speler actief is. Vanuit zijn opleiding Sport en Beweging kreeg hij in 2016/2017 een stageplek bij FC Volendam onder 12, en hij bleef daar na die stage nog drie seizoenen werkzaam als assistent-trainer. In 2019/2020 kreeg hij daar de verantwoordelijkheid voor de academie RKAV/FC bij, alwaar de jongste jeugd van de amateurtak getraind wordt door trainers van de bvo. Het seizoen 2020/2021 is Draaijers eerste bij HVV Hollandia. Hij traint de Onder 15 (Vierde Divisie) en is tevens als trainer actief voor de AZ Voetbalschool.

'De een let op de vaardigheid die centraal staat, de ander let op het spelprincipe'

Koppeling

Dylan Draaijer: 'Op het moment dat ik vorig seizoen bij Hollandia Onder 15 begon, kreeg ik als opdracht mee om te bouwen aan een team. De groep waar ik mee ging werken, had het seizoen daarvoor namelijk vrij veel verloren. Bij een tegengoal gingen de koppies snel omlaag, er was weinig zelfvertrouwen. In plaats van de nadruk te leggen op grote tactische vormen zoals 8:8 of 9:9, ben ik gestart met het werken aan vaardigheden. En dat gebeurde steeds in kleine vormen: 1:1, 2:1, 3:2 of 4:4. Vanuit kleine partijen zijn we gaan werken aan het zelfvertrouwen. Tegelijkertijd maakte ik vanuit de vaardigheden ook de vertaling naar de spelprincipes. Samen met mijn assistent verdelen we tijdens een vorm de taken: de een let op de uitvoering van de vaardigheid die centraal staat, de ander let op het spelprincipe. Dus de koppeling tussen deze twee, dáár zijn we steeds naar op zoek. In het begin moesten spelers best wennen aan deze manier van trainen. Zo vroegen ze zich af hoe er vanaf de keeper opgebouwd diende te worden. Ze vroegen dit, omdat ze gewend waren om in patronen te trainen. Maar ik leg de nadruk op principes, omdat deze altijd toe te passen zijn. Zo vind ik het belangrijk dat ze leren om een overtal uit kunnen spelen, want dat is overal in toe te passen. Zowel in de opbouw op eigen helft als op de helft van de tegenpartij.'

Willen winnen

'Spelers in Onder 15 zitten in de groeisput of zijn er net uit. Motorisch gezien heeft die groeisput gevolgen gehad voor hun coördinatie. Ook daarom is het goed om in deze leeftijdsgroep nog aandacht uit te laten gaan naar het verbeteren van vaardigheden. Daarnaast wordt het 'willen winnen' belangrijker. Dit proberen we op allerlei manieren te stimuleren en terug te laten komen. Bijvoorbeeld in een afwerkvorm, waarin we twee teams maken. Die teams spelen onderling een wedstrijd waarbij we na afloop kijken wie het vaakst heeft gescoord. Of we spelen keepers tegen spelers. Tijdens afwerkvormen zoeken we steeds de koppeling met de vaardigheden die centraal staan.'

Coaching

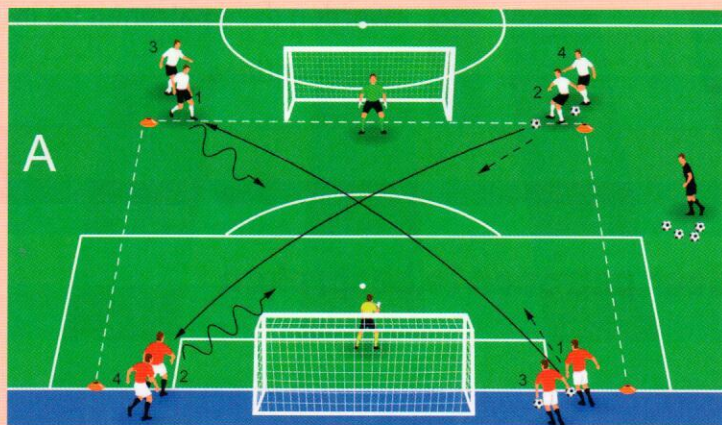
'Partijtjes die we doen zet ik niet te vaak stil. Tijdens partijtjes is de coaching gericht op de groep als geheel, maar ook op het individu. Dit laatste vindt, juist omdat ik het niet te vaak stilzet, tijdens de oefenvorm plaats. Daarbij stel ik altijd eerst een open vraag. 'Welke keuze maakte je? Wat zag je toen je over de bal heen keek? Welke keuze zou je hebben gemaakt, nu je rustig naar de situatie gekeken hebt?' Ook laat ik spelers zichzelf of anderen cijfers geven, en laat ze over elkaar aan het woord: 'Hoe vond je hem spelen? Wat kun je zeggen over hoe hij heeft verdedigd? Kwam jij er vaak langs?' Dit soort gesprekken koppel ik binnen trainingsvormen altijd aan spelprincipes en aan vaardigheden. Want juist door spelers op hun eigen handelen te bevragen wordt het makkelijker om er achter te komen waarom ze een bepaalde keuze hebben gemaakt. Als iemand een verkeerde pass geeft, kun je op zoek naar het waarom van die pass. Het kan zijn dat hij door die pass een linie wilde overslaan en een overtal wilde uitspelen, maar niet had gezien dat zijn medespeler niet goed vrijstond. Dus de uitvoering van de pass was minder geslaagd, maar de gedachte vanuit het spelprincipe was daarentegen perfect!'

Trainingsvorm 1:1, 2:2, 4:4

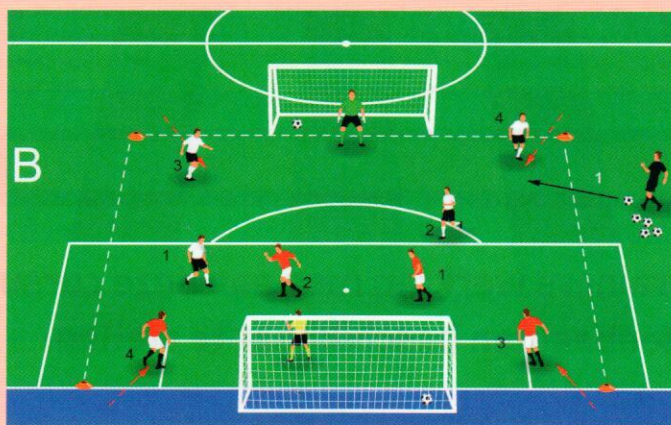
In deze trainingsvorm van Dylan Draaijer worden zowel vaardigheden als spelprincipes getraind. Winst, verlies en de gevolgen van het niet goed uitvoeren van vaardigheden komen nadrukkelijk terug. Deze oefening kun je laten starten met de vaardigheid 'wreeftrap'. Op het moment dat die wreeftrap niet aankomt, mag de speler die de bal gaf tijdelijk niet meedoen. Dit heeft als gevolg dat (1) je directe tegenstander een vrije kans krijgt om te scoren (zie tekening C). Maar ook dat je (2) in de schakelbal een situatie 4:3 krijgt in plaats van 4:4 (tekening B). Spelers ervaren vanuit de praktijk de noodzaak om die wreeftrap goed uit te voeren.

Organisatie

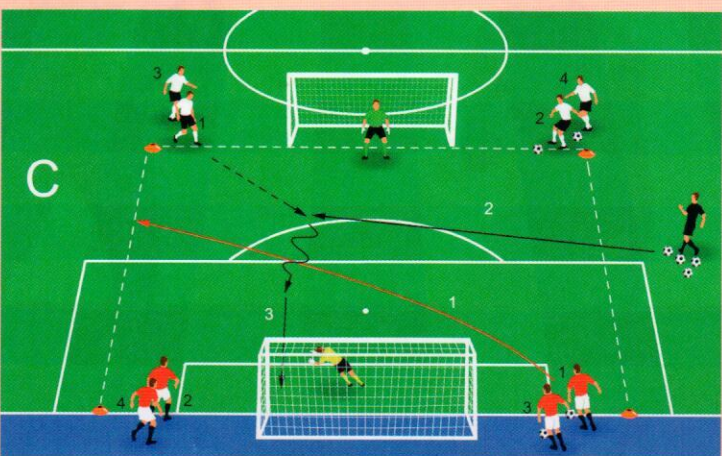
- het veld is 32 meter lang en 25 meter breed
- 16 dopjes in 4 verschillende kleuren
- 8 hesjes in 2 verschillende kleuren
- voldoende ballen bij de trainer die aan de zijkant staat



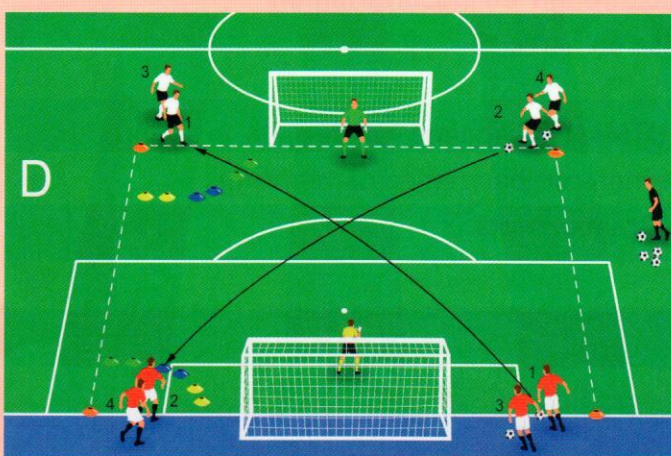
'Er wordt gestart in een dubbele 1:1- situatie. De nummers 1 en 2 van rood en wit spelen elkaar de bal toe en proberen te scoren bij de keeper. Er mag pas gescoord worden zodra je over de 'middenlijn' bent. Zodra een van beide ballen uit is of er is gescoord, doet dat tweetal mee met het andere tweetal en ontstaat er 2:2. Deze situatie komt, vanwege de korte tijd dat een herhaling duurt, overigens niet vaak voor.'



'Indien ook deze tweede bal uit is of er is mee gescoord, volgt er een schakelbal die door de trainer gegeven wordt op een nummer 3 of 4 van beide partijen. Deze nummers 3 en 4 komen het veld in vanaf de achterlijnen (zie rode looplijn) en daarmee ontstaat er een 4:4.'



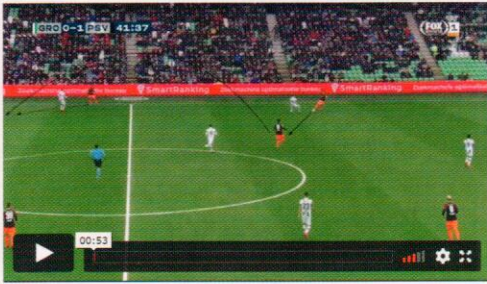
'Een variatie binnen deze vorm, gelet op de vaardigheid 'wreeftrap' zie je in tekening C. Indien de bal van de rode 1 op de witte 1 niet goed is (rode ballijn), speelt de trainer gelijk een bal in op de witte 1. Die mag in een 1:0-situatie gelijk op de gele keeper af lopen en proberen te scoren. In plaats van 2:2 ontstaat er dus een 2:1 als de bal uit is, maar ook wordt het nu 4:3 in plaats van 4:4. En dit allemaal omdat die rode 1 de bal niet goed heeft ingespeeld.' (Voor de duidelijkheid is de ballijn van de witte 2 op de rode 2 uit deze tekening gelaten, red.)



'Tekening D is een variatie binnen de vaardigheid 'aan- en meenemen van de bal'. Zodra de bal van de rode 1 op de witte 1 wordt gespeeld, zegt de witte 3 door welke kleur dopjes de witte 1 zijn aanname moet doen. Speler 3 zegt dit pas zodra de bal in de lucht is, waardoor het voor speler 1 nóg meer gaat om de focus tijdens die eerste aanname. Indien het de witte 1 niet lukt om de bal door de juiste kleur hoedjes heen aan te nemen, kan hij niet deelnemen aan het 1:1 en krijg de rode 1 een gratis bal en daarmee een kans om in 1:0 te scoren op de keeper.'

NIEUW: e-learning Spelpatronen

Trage bal op middenvelder



De back speelt een trage bal in richting de as. Een middenvelder beweegt naar de bal toe en speelt de bal direct (dus zonder aanname) diep op de buitenspeler. Die herkent aan de trage pass van de back al wat er komen gaat en is zijn sprint al gestart.

Een-twee na pass naar as



In dit spelpatroon staat de *good old* een-twee centraal. De speler aan de buitenkant is in balbezit en zoekt een pass naar de as toe. Na het inspelen beweegt hij direct door om de bal achter zijn directe tegenstander te ontvangen.

In deze online cursus, waarmee je 3 KNVB-studiepunten verdient, komen 28 spelpatronen terug. Aan de hand van wedstrijd-beelden en trainingsvormen worden deze patronen tot in detail ontleed.

Drie trainers werkten mee aan deze cursus door patronen te bespreken en videobeelden beschikbaar te stellen.

MARINUS DIJKHUIZEN - Asymmetrisch pressen in 1:5:3:2 en diepte in de hoek van de uitstappende back.

ADRIE POLDERVAART - Het patroon 'up-back-through' en ingooivarianten van Bielsa en Sarri.

JAN ZOUTMAN - Diepgang van de spits, spelpatronen combineren en de vertaling naar het trainingsveld.



Dit kun je verwachten bij het volgen van de cursus:

- ✓ Onbeperkt toegang tot de cursus (5 modules – 28 lessen).
- ✓ Zonder tijdsdruk: volg de cursus wanneer het jou uitkomt.
- ✓ Multimediaal met video's en tussentijdse toetsing.
- ✓ Tijdsbesteding van 3 tot 6 uur.
- ✓ Toegang tot het discussieforum voor cursisten.
- ✓ Ontvang een certificaat en 3 KNVB-studiepunten bij succesvol afronden.
- ✓ Kosten €95,- (€40,- korting voor abonnees vakblad en CBV-leden via kortingscode).



 VBT Academie

DeVoetbalTrainer

Meer informatie: academie.voetbaltrainer.nl