

# De JeugdVoetbalTrainer

nummer  
**79**

10<sup>e</sup> JAARGANG | JUNI 2021 | [www.devoetbaltrainer.nl](http://www.devoetbaltrainer.nl)

## Ouderavond

Afke van de Wouw

## Vorbereidingsperiode

Online

## Teamafspraken

Bianca Hamstra

## Opbouw van seizoen

Anjo Coppus

## Opleiding sc Heerenveen

### Onderbouw

Nick Kuiper

### Bovenbouw

Niek Westra

### Prestatie-analyse

Henk Jan Feith





# De ouderavond

Voor veel jeugdtrainers begint een nieuw voetbalseizoen met een ouderavond. Bij een hecht vriendenteam dat al lang met elkaar speelt, is dit misschien een formaliteit. In bijna elke andere situatie kunnen juist op de ouderavond de spreekwoordelijke piketpaaltjes worden geslagen. In het nieuwe boek van Afke van de Wouw (Leren presteren) vonden we ook een hoofdstuk over de ouderavond. Een voorproefje.

'Ouders van sporters: je kunt niet met en niet zonder ze', aldus oud-judo-coach Cor van der Geest tijdens een lezing van NLcoach. Ouders spelen uiteraard een heel belangrijke rol in het leven van (jeugd)sporters en dus ook in de sport(beleving) van hun kind. Denk aan hun gedrag langs de lijn, de gesprekken tijdens de autoritjes van en naar de trainingen en wedstrijden, maar ook thuis aan de

nele betrokkenheid van ouders ook te groot zijn, waardoor het kind dit meer als druk ervaart. Bijvoorbeeld door te hoge verwachtingen van capaciteiten van hun kind, of doordat ouders meer de nadruk op winnen leggen dan op plezier. Wat je ook veel ziet, is dat ouders (te) veel sportspecifieke tips geven en de rol van de trainer overnemen. Deze tips kunnen goed bedoeld zijn, maar de kans bestaat dat ze niet

blijven aan zijn trainer als aan zijn ouder. En dan hebben we het nog niet eens over de invloed van de gillende, vloekende, negatieve ouder langs de lijn.

Door zowel de tips als het negatieve commentaar van ouders kan het plezier in sporten bij kinderen afnemen. Uit onderzoek blijkt zelfs dat vier op de tien kinderen willen stoppen met sport door te fanatieke ouders. Ouders blijken ook meer invloed op het sportgedrag van kinderen te hebben dan de coach. Ze hebben invloed op het zelfvertrouwen van de jeugdsporter, de wedstrijdspanning en de motivatie van het kind. Genoeg reden dus om het contact met de ouders niet uit de weg te gaan ('Ze zijn toch alleen maar lastig'), maar deze juist op te zoeken. Dit kan met alle ouders tezamen op een ouderavond of alleen met ouders en kind.

**'Maar één element van jeugdsport trek ik slecht en dat heeft niets met de kinderen te maken, maar alles met hun ouders en met hoe bizar fanatiek en bemoeizuchtig die soms kunnen worden'  
(voetbalvader Tonie Mudde)**

keukentafel. Het gedrag van de ouders in deze situaties wordt bepaald door hun ideeën over presteren, hun verwachtingen en wat zij denken dat de ideale support van ouders is.

Kinderen hebben hun ouders nodig om te kunnen sporten. Niet alleen voor het vervoer van en naar de sportclub, maar ook voor emotionele steun bij bijvoorbeeld tegenslag. Met de beste bedoelingen kan de emotio-

overeenkomen met de aanwijzingen van de trainer. Het gevolg is dat het kind in tweestrijd komt. Denk bijvoorbeeld aan de situatie waarin de trainer voorafgaand aan de wedstrijd heeft gezegd dat zijn team aanvalend gaat spelen en de ouder langs de kant steeds roept dat zijn kind moet zakken en bij zijn mannetje moet blijven. Het kind krijgt dan tegenstrijdige instructies en weet niet wat te doen. Grote kans dat hij zowel loyaal wil

## Ouderavond

Het is belangrijk om met ouders verwachtingen uit te spreken, afspraken te maken en ze daarop aan te spreken. Een ouderavond kun je hier goed voor gebruiken. Deze avond wordt bij voorkeur aan het begin van het seizoen gehouden, zodat meteen duidelijk wordt wat eenieder van het komende seizoen kan verwachten. De trainer-coach kan op zo'n ouderavond aangeven wat zijn aanpak is. Ook kan hij meer vertellen over

de waarden die hij belangrijk vindt voor het team, waarom hij voor deze waarden heeft gekozen en welke consequenties deze waarden hebben. Zo kan bij jeugdteams de waarde 'ontwikkeling' verkozen worden boven 'winnen' met de reden dat kinderen meer plezier ervaren als ze merken dat ze (persoonlijke) vooruitgang boeken, ook als ze verloren hebben. Dit heeft als consequentie dat iedereen bijvoorbeeld evenveel speeltijd zal krijgen en niet alleen de beste spelers (het langst) spelen. Als dit aan het begin van het seizoen duidelijk gecommuniceerd wordt, hoeft de coach na de wedstrijd minder uit te leggen waarom 'mijn kind gewisseld werd, terwijl hij zo goed speelde'.

Daarnaast kan de ouderavond ook goed gebruikt worden voor praktische afspraken: Hoe, wat, wie en waar? Bijvoorbeeld: Hoe laat begint de training? Hoe lang van tevoren moeten de kinderen aanwezig zijn? Hoe ziet het wedstrijdschema eruit? Wat moeten ze aan? Wie rijdt wanneer? Wie wast de tenues? Waar verzamelen we?

Maar ook afspraken over hoe we met elkaar omgaan. Welke manier van coaching is wenselijk? Dat betreft zowel de coaching van de staf als van de ouders. Daarin kan meer worden verteld over (het effect) van positief en negatief coachen en over de eerdergenoemde tweestrijd waarin een kind zich kan bevinden als het zowel van de trainers als van de ouders inhoudelijke feedback krijgt.

Het werkblad 'Ouderavond' (zie volgende pagina) helpt bij het opzetten van zo'n ouderavond. Dit is mede gebaseerd op de video van psycholoog Steven Pont: 'De kracht van gezag'. (zie ook: [tinyurl.com/vt258c](http://tinyurl.com/vt258c)) Mochten er nu (te) weinig ouders opdagen op een ouderavond, dan is



het ook mogelijk om een paar keer in het seizoen in de kleedkamer met de ouders te zitten, op het moment dat de jeugdsporters bezig zijn met de warming-up. De meeste ouders zijn er dan toch om naar hun kinderen te kijken en hebben dan even niets te doen.

### Communicatie

Naast een ouderavond aan het begin van het seizoen is de communicatie tussen ouders, kind en coach ook heel

dat bij de sporter ADHD is geconstateerd.

Nu kan het overkomen alsof ouders alleen maar lastig zijn, maar dat is zeker niet het geval. Dit blijkt ook uit de quote van Sven Kramer en de video 'Thank You, Mom' over de sporters die in 2016 actief waren op de Olympische Spelen in Rio de Janeiro (kijk op [www.lerenpresteren.nl](http://www.lerenpresteren.nl)). Ouders zijn zeer waardevol voor sporters en het

**'Als je wilt dat je kind omhoogkomt, moet je er niet bovenop gaan zitten' (juf Ank uit de serie *De Luizenmoeder*)**

waardevol. Neem daarom gedurende het seizoen regelmatig even de tijd om het gesprek met ouders en kind aan te gaan. Reflectie is daarbij belangrijk. Kijk samen terug op hoe de waarden zijn ervaren en de daarbij behorende afspraken door iedereen zijn uitgevoerd. Was de coaching van de coach positief en taakgericht? Waren de aanmoedigingen van ouders positief en niet inhoudelijk? Hoe heeft het kind dit ervaren? Zijn de praktische afspraken goed verlopen? Spelen er privé nog zaken die belangrijk zijn voor de staf om te weten? Bijvoorbeeld een scheiding van de ouders of

gedrag van ouders komt voort uit goede bedoelingen. Kijk daarom of je hun betrokkenheid kunt gebruiken. Hoe je ze op een positieve manier kunt inzetten en betrekken. Dit kan bijvoorbeeld door ze kort te informeren als er iets bijzonders is gebeurd tijdens de training of wedstrijd ('Ik vond hem erg stil en teruggetrokken vandaag. Speelt er wat? Misschien iets om naar te vragen.'). Of door ze specifieke taken te geven ('Zou jij het rijrooster willen opstellen en delen met ons en met de rest van de ouders?'). En vergeet niet: sporters hebben veel aan hun ouders te danken.

# Werkblad Ouderavond

## Uitspreken

Welke waarden vind je als coach belangrijk voor jouw team en waarom?

Bijvoorbeeld:

- ontwikkeling; omdat dit meer plezier oplevert dan alleen bezig zijn met winnen;
- autonomie; omdat sporters dan verantwoordelijker worden en meer gemotiveerd raken;
- verbondenheid; omdat ze dan leren samenwerken en omdat persoonlijke aandacht motiveert;
- respect; omdat ze dan leren dat iedereen anders is en ze toch samen kunnen presteren;
- positief coachen; omdat je meer vliegen vangt met honing dan met azijn.

Hoe zie je de rol van de ouders in het verlengde van deze waarden?

## Afspreken

Voorbeelden van afspraken die je vanuit deze waarden met jeugdsporters en hun ouders kunt maken, zijn:

- iedereen krijgt evenveel speeltijd (houd een schema bij);
- bewegen en samenspel gaat voor op 'zo snel en veel mogelijk scoren';
- de sporter dient zelf af te bellen als hij niet naar de training of wedstrijd kan komen;
- tijdens teambesprekingen en/of situationele stops stelt de coach vragen;
- aan het begin van de training komen de sporters bij je om jou te begroeten en een hand te geven;
- jonge sporters spelen op zo veel mogelijk verschillende posities;
- je vergelijkt de sporter met eigen voorgaande prestaties, waardoor niet per definitie de beste spelers spelen;



- ouders moedigen aan met algemene, positieve opmerkingen, dus zonder tips;
- ouders moedigen naast hun eigen kinderen ook andere kinderen aan;
- als ouders iets met de trainer-coach willen bespreken, doen ze dat buiten de wedstrijd/trainingen om;
- ouders accepteren de beslissingen van de scheidsrechter en laten commentaar achterwege.

Welke praktische afspraken maak je met de ouders: Wie, wat, waar en hoe?

## Aanspreken

Spreek met je spelers en de ouders af wat de gevolgen zijn als iemand zich niet aan de afspraken houdt. Bijvoorbeeld:

- de sporter legt eerst uit waarom hij de afspraken niet heeft kunnen nakomen;
- afhankelijk van zijn leeftijd legt de

sporter het vervolgens aan de rest van het team uit.

Verder is hierbij het volgende handig:

- laat de sanctie vanuit de sporters komen. Probeer het licht te houden, bijvoorbeeld een taart bakken;
- laat de sporters elkaar aanspreken op het overtreden van afspraken en de gevolgen daarvan;
- spreek zelf de ouders aan als zij zich niet aan afspraken houden. Doe dit het liefst een-op-een.

## CoachVak

Op zoek naar meer inspiratie voor ideeën? De zoekterm 'ouderavond' levert in ons online kennisplatform CoachVak tien resultaten op.

# Online

## CoachVak

In het online kennisplatform van De Voetbaltrainer vindt u meer dan 50 zoekresultaten wanneer u alleen al zoekt op de term 'voorbereidingsperiode'. Denk hierbij aan de eerder in dit vakblad verschenen artikelen:

- Hernieuwd aandacht voor het team-proces.
- Columns van Art Langeler en Peter Hyballa.
- Voorbereidingsperiodes van nationale teams op eindtoernooien.
- Fysieke voorbereiding.
- Meteen beginnen met individualiseren.



### De voorbereidingsperiode

Zorg voor een verantwoorde opbouw van het aantal speelminuten in oefenwedstrijden. Gaat u dit daadwerkelijk doen? Worden overkomende A-junioren inderdaad gefaseerd gebracht?...

[Lees verder](#)



### De voorbereidingsperiode

Beginnersfouten in mijn jaren als trainer heb ik ongetwijfeld dingen goed gedaan, maar blijven (beginners) fouten of ervaringen die minder goed uitpakten...

[Lees verder](#)



### Vorbereidingsperiode FC Volendam Onder 13

Familie Tamer Arslanoğlu: 'In de Onder 12 hebben spelers kennisgemaakt met elkaar en met de manier van werken binnen de club. De...

[Lees verder](#)



### Peter Hyballa: Verwachtingmanagement

'Op 4 januari werd ik voor het eerst door NAC gebeld als potentiële kandidaat voor de vacante trainersfunctie. Op 10 januari had...

[Lees verder](#)



### Edward Sturing, Vitesse: 'Elke interim-situatie is anders'

Clubicoon en voetbalier pur sang Edward Sturing staat voor de vijfde maal aan het roer van 'zijn' Vitesse. In zijn jaren als...

[Lees verder](#)



### Dossier Groene Ster (1)

'Niet speelwijze of formatie maar spelprincipes zijn leidend' Vorig seizoen brak Groene Ster uit Heerlen alle clubrecords. Kampioen en promotie naar de...

[Lees verder](#)

## Mediatheek

Wanneer u zoekt op de term 'voorbereiding' in de Mediatheek, krijgen abonnees op die service toegang tot een zestal video's. Daarnaast is de Mediatheek natuurlijk bij uitstek geschikt om in voorbereiding op het nieuwe voetbalseizoen wedstrijdvideo's te selecteren om individueel, per linie of met het gehele team (extra) aandacht aan te besteden.

Mediatheek

Home Wedstrijdvideo's Tactiekbord Oefenstof Interviews

Zoekresultaten voor: voorbereiding

Erik ten Hag boos in voorbereidingsperiode: 'Schandalig!'

Complete training Oranje in 7 minuten

Oranje: Positiespel 6v3 +1

Uit as vrijlopen: passioefening Louis van Gaal

Partijspel 11:11 Ronald Koeman bij Ajax

Warming-up passen in tweetallen

Mediatheek

Home Wedstrijdvideo's Tactiekbord Oefenstof Interviews

Wedstrijdvideo's

FUNCTIE

- Aanval
- Omschakelen na balverlies
- Omschakelen na balovererving
- Standaardsituaties
- Verdedigen

LINIE

- Aanval
- As
- Flank
- Hele team
- Middenveld
- Verdediging

POSITIE

- Aanvallende middenvelder
- Centrale aanval
- Centrale verdediger
- Keeper
- Verdedigende middenvelder
- Vleugelaanval
- Vleugerverdediger

Rotaties Manchester City

Nederland opbouwend tegen Duitsland (2018)

Nederland opbouwend tegen Duitsland (uit) (2018)

Lage voorzetten: hoe doe je dat?

Peter Bosz (VT237) - teruggetrokken voorzetten

Peter Bosz (VT237) - lage voorzetten voorlans

# Teamafspraken bij start van seizoen

Bij de start van een seizoen is het voor een trainer een van de belangrijke uitdagingen een nieuwe, hechte spelersgroep te vormen. Het maken van goede teamafspraken helpt om dat proces in goede banen te leiden. Naast het voetbaltechnische aspect is het belangrijk afspraken te maken over de omgang met elkaar. Wanneer de spelers zich kunnen bewegen in een veilige omgeving, zullen zij zich prettiger voelen en meer durven. Dit komt zowel het plezier als de prestaties ten goede. Daarom geeft Bianca Hamstra, tot en met het seizoen '20/'21 coördinator Sportklimaat en Pedagogisch Beleid bij de jeugdopleiding van Sparta Rotterdam, eerst aandachtspunten bij teamafspraken vanuit pedagogisch perspectief. Daarna volgen andere praktijkvoorbeelden en tips.

## Teamafspraken in oriëntatiefase

Groepsvorming kent een aantal fasen. De teamafspraken dienen gelijk tijdens de eerste fase, de oriëntatiefase, te worden gemaakt. Er wordt dan vooral gekeken en afgetast. Spelers voelen een interne strijd tussen zichzelf willen onderscheiden en het

behouden van autonomie. Daarom is dit de fase waarin het maken van teamafspraken belangrijk is: het geeft sturing. Teamafspraken zijn aan te bevelen bij elke keer dat je met een nieuwe groep aan de slag gaat. Er kan gekozen worden tussen het gezamenlijk maken van teamafspraken, waarbij de spelers zeggenschap

hebben, of het opleggen van door jou als trainer geformuleerde regels. Het in gesprek gaan met spelers over welke teamafspraken er voor hen gelden, heeft de voorkeur. Dat creëert draagvlak en zij zijn dan eerder geneigd zich hieraan te houden. Je zult hierdoor in de loop van het seizoen minder hoeven bij te sturen. Bij jonge spelers in de basisschoolleeftijd zul je vanuit de spelersgroep meer concrete afspraken terugkrijgen, zoals 'Wij helpen elkaar als we de spullen opruimen na de training'. In gesprek



## Teamafspraken zijn in elke fase van het seizoen belangrijk:

1. Oriëntatiefase: kijken en aftasten
2. Socialisatiefase: ontstaan hiërarchie
3. Confrontatiefase: ongeschreven regels binnen de groep
4. Stabilisatiefase: groepsvorming is voor iedereen duidelijk
5. Afscheidsfase: spelers verlaten de groep

met spelers die zich in de puberteit bevinden, zullen eerder abstracte afspraken ontstaan. Een afspraak als 'Wij gaan respectvol met elkaar om' laat ruimte om met elkaar in discussie te gaan, wat passend is bij de leeftijd. Pubers willen graag laten weten wat zij ergens van vinden. Door deze ruimte te geven, blijf je met spelers in gesprek. Jongere kinderen vinden duidelijke afspraken fijner, omdat er juist geen discussie mogelijk is.

### Basis voor hele seizoen

Na de oriëntatiefase volgt het ontstaan van een hiërarchie tijdens de socialisatiefase. Daarna zullen er in de confrontatiefase ongeschreven regels ontstaan. Om dit in een veilig leerklimaat te laten plaatsvinden, geldt dat er een basis gelegd dient te zijn in een groep. Teamafspraken zijn daarvoor bij uitstek geschikt. Wat volgt, is de stabilisatiefase: er is duidelijkheid voor zowel trainers als spelers wanneer het om de groepsvorming gaat. Zelfs tijdens de afscheidsfase zijn teamafspraken belangrijk. Hoe gaan wij als groep om met een vertrekkende speler? Aan het begin van het seizoen is het maken van teamafspraken vanuit pedagogisch perspectief dus erg belangrijk voor de gehele periode dat je als trainer met deze spelersgroep samenwerkt.

### Andere aandachtspunten bij teamafspraken

#### 1. Teamafspraken visueel maken

Tijdens het gesprek waarin jij als trainer tot teamafspraken komt met jouw spelers, is het goed om bijvoorbeeld een flip-overchart te gebruiken en op te schrijven wat er vanuit de spelersgroep komt. Zelf kun je natuurlijk ook suggesties voorleggen. Door het visueel te maken, wordt niet alleen het gehoor maar ook het zicht aangesproken, waardoor de kans groter is dat spelers op meer ideeën komen. Je sluit zodoende aan bij meerdere leerstrategieën, die per speler kunnen verschillen.

#### 2. Gebruik praktijkverhalen of stellingen

Als je spelers in een open gesprek wilt stimuleren om vooral mee te denken over de nieuwe teamafspraken, kun-



nen korte praktijkvoorbeelden daartoe eerder aanzetten. Bijvoorbeeld als het over een teamafpraak over het gebruik van social media gaat: 'Na een wedstrijd ben je nog boos. Door een penalty hebben jullie verloren en het was volgens jou helemaal geen strafschop. Op Twitter en Instagram plaats je meteen een bericht over hoe slecht je de scheidsrechter vond. Wat vinden we daarvan?'

#### 3. Positief formuleren in korte zinnen

Online hebben heel wat voetbalclubs hun verenigingsregels en teamafspraken openbaar gemaakt. Daarbij valt op dat er nogal wat clubs zijn die ervoor kiezen het gedrag van hun leden te sturen door het opleggen van een groot aantal regels, soms wel meer dan vijftig. Ons advies: houd het aantal regels en afspraken beperkt. Zo vergroot je de kans dat iedereen

## 'Teamafspraken vanuit pedagogisch perspectief worden vaker vergeten'

Ook stellingen kunnen vanaf een bepaalde leeftijd spelers helpen bij het formuleren van hun teamafspraken. Bijvoorbeeld:

- Je bent pas een winnaar als je ook tegen je verlies kunt.
- We blijven als team altijd sportief spelen, ook bij tegenslagen.
- Voetballen is fijn voor iedereen; daarom streven we naar evenveel speeltijd tijdens wedstrijden en toernooien.
- Iedereen is gemotiveerd op de training, zodat we allemaal evenveel kunnen spelen tijdens de volgende wedstrijd.

ze kent en zich eraan houdt! Niet zelden kiest men voornamelijk voor allerlei verboden in reglementtaal. 'Het is niet toegestaan om....', 'Het is verplicht om....'. Het motiveert eerder om de afspraken na te komen als er staat wat je als trainer/leider wél wilt, in plaats van wat je niet wilt dat spelers doen.

#### 4. Verenigingsregels als basis

Uit de verenigingsbox van NOC\*NSF: 'Elke sportvereniging is anders. Elke vereniging heeft een eigen identiteit, cultuur en uitstraling. De ene vereniging is groot en ambitieus, de andere

klein en lokaal gericht. Ook binnen een vereniging hebben leden verschillende opvattingen over plezier, prestatie, sportiviteit en respect. Het is belangrijk als vereniging te laten zien waar je samen voor staat. Intern, voor je eigen leden en vrijwilligers. Maar ook extern, voor bezoekende verenigingen, de buurt, de gemeente en sponsors. Verenigingsregels zijn daarvoor een krachtig middel.' Een voorbeeld van verenigingsregels die volgens NOC\*NSF aan deze criteria voldoen:

- Onze vereniging staat voor plezier en sportief gedrag.
- Wij zijn trots op onze club en ontvangen iedereen gastvrij.
- Iedereen is welkom!
- Wij zorgen voor een positieve sfeer en een sportief klimaat.
- Wij laten de kinderen hun spel spelen.
- Wij gaan zorgvuldig om met onze accommodatie en materialen.
- Als er problemen zijn, melden we ze.

Het is vervolgens aan de trainer om die algemenere verenigingsregels te vertalen naar concretere teamafspraken. Die hebben bij voorkeur ook een link naar die verenigingsregels, waarvoor qua formulering dezelfde regels gelden als de teamafspraken: betrek leden en geledingen bij het opstellen ervan. Beperk het aantal en formuleer ook deze regels kort, bondig en vanuit een positieve invalshoek. Als trainer ben je er verantwoordelijk voor om de verenigingsregels en de teamafspraken uit te dragen en te bewaken binnen je team.

#### 5. Het vastleggen van de afspraken

Als de teamafspraken bekend zijn, kun je deze op verschillende manieren vastleggen:

- Als trainer of leider de gemaakte afspraken puntsgewijs uitwerken en verspreiden op papier, in de groepsapp of per mail.
- Aan de groep vragen of er een speler is die de afspraken op een aparte manier kan vastleggen. Bijvoorbeeld in de vorm van een clip. Bekijk eens dit voorbeeld op YouTube uit de hockeywereld, 'Afspraken met het team': [tinyurl.com/vt258d](http://tinyurl.com/vt258d). Of dit basketbalclipje over tactische teamafspraken, 'Samen basketballen is basketballen met teamafspraken': [tinyurl.com/vt258e](http://tinyurl.com/vt258e).
- De afspraken kun je ook vastleggen in een soort contract dat door trainer, begeleider(s) en elke speler wordt ondertekend. De vormgeving van zo'n contract is bij SV Kampong Voetbal uit Utrecht heel geslaagd, met op de voorpagina ruimte voor bijvoorbeeld de zeven verenigingsregels voor elk team:
  - o Basisafpraak: Respect doen we samen.
  - o Een speler is binnen en buiten het veld sportief.
  - o Er wordt bij Kampong niet gescholden op het veld.
  - o Wij laten de scheidsrechter ongestoord zijn werk doen.
  - o Ouders komen aanmoedigen, maar laten de inhoudelijke coaching over aan de trainer.
  - o We verlaten Kampong of de club waar we spelen zoals we het

aantreffen.

- o We kunnen elkaar aanspreken op ongewenst gedrag.

- Aan de achterkant kunnen spelers de teamafspraken noteren (zie ingevulde achterkant op pagina 39).

Een goede optie is ook de teamafspraken uit te werken en bijvoorbeeld in de kleedkamer op te hangen. Zo kun je de eerste weken de teamafspraken met de gehele groep herhalen. Daarnaast is het gemakkelijk aanspreken wanneer spelers zich niet aan de afspraken houden. 'Laten we nog eens kijken wat we als team aan het begin van het seizoen hebben afgesproken. Hier staat dat we elkaar positief coachen. Hoe komt het dat dit vandaag niet is gelukt en hoe gaan we dit de volgende keer wel bereiken?'

#### Afspraken social media

Elke trainer van nu weet hoe belangrijk ook voor spelers de smartphone en social media zijn. Het is daarom aan te raden het gebruik daarvan in de bijeenkomst over teamafspraken een plaats te geven. Bedenk daarbij dat bij dit onderwerp de kans groot is dat de spelers de experts zijn en je van kennis kunnen voorzien die weleens heel belangrijk kan worden tijdens het seizoen.

KVV THES Sport Tessenderlo is een Belgische voetbalvereniging die uitkomt op het hoogste amateurniveau, de Eerste Nationale. Op haar site worden tal van tips gegeven aan spelers over het gebruik van social media in team- en clubverband. Wij zoomen echter in op de afspraken die de club hierover publiceert voor het team van trainers en begeleiders binnen de vereniging.

Uitgangspunt: THES Sport moedigt het gebruik van social media als een nieuwe manier van communiceren sterk aan. Het is volgens de club wel goed rekening te houden met een aantal do's en don'ts:

**1. Blijf loyaal tegenover de club.** Houd rekening met de waarden van THES Sport als je op social media (Facebook, Twitter e.a.) actief bent als trainer of teambegeleider. Ook op social media heb je de rol van ambassadeur van onze club.

#### Verenigingsbox

De KNVB heeft een verenigingsbox uitgebracht vol met handvatten voor bijvoorbeeld bestuurders, trainers, spelers, leiders en ouders. Daarin is ook aandacht voor het maken van teamafspraken. Er wordt een onderscheid gemaakt in het maken van afspraken met het team over:

- Voetbalzaken: o.a. de posities en rollen in het veld, de seizoensdoelen en hoe je die als team wilt bereiken, de opstelling, het wisselbeleid en de trainingen.
- Praktische zaken: o.a. trainingstijden, de procedure bij afmelden, namenlijsten, groepsapp, omgaan met de materialen en kleding van de club, onderhoud van de kleedkamer en op tijd komen.
- Gedragszaken: hoe gaan we met elkaar om: spelers onderling, trainer/staf en spelers, tegenstanders, de scheidsrechter en het gedrag van ouders.

Ook NOC\*NSF heeft, samen met een aantal sportbonden, een verenigingsbox uitgebracht.

Daarin ligt het accent vooral op het bereiken van een plezierig en veilig sportklimaat binnen je club. Welke (team)afspraken kunnen daarover binnen de vereniging en per team worden gemaakt? Je leest het op [verenigingsbox.nl](http://verenigingsbox.nl).



2. Maak duidelijk dat je uit eigen naam spreekt. Schrijf altijd in de ik-vorm. Geef duidelijk aan dat hetgeen je neerschrijft je eigen mening is en niet de algemene visie van THES Sport.

3. Alles wat je op internet schrijft, laat sporen na. Wat je geschreven hebt, blijft er staan en kan door iedereen gelezen worden. Denk twee keer na voor je iets op social media gooit. Zeker als je kwaad, ontgoocheld of gelijk wat bent, is het verstandig toch even te wachten vooraleer iets neer te schrijven. Slaap er eerst een nachtje over! Deze raad geldt ook voor het sturen van mails.

## 'Hang de eerste weken de teamafspraken ook in de kleedkamer op'

4. Toon respect tegenover derden. Kritiek op scheidsrechters, tegenstanders, KNVB en andere externen horen niet thuis op social media!

5. Recht op privacy. Denk niet enkel aan je eigen privacy maar ook aan die van anderen. Verspreid geen foto's, adressen en contactgegevens van spelers zonder hun toestemming!

6. Auteursrechten. Vermeld altijd je bron als je oefenstof of ander materiaal verspreidt.

7. Vriend worden met spelers. Denk er goed over na als je je spelers op je eigen online platforms wilt toelaten! Word je op social media 'vriend' met een speler, dan meng je je opdracht

binnen THES Sport met je privéleven! Kun je dan nog objectief beoordelen?

8. Vergeet het klassieke gesprek niet. Niet elke boodschap kan via social media gebracht worden. Moeilijke en gevoelige thema's moeten nog steeds in een persoonlijk gesprek behandeld worden. Je kunt dan beter inspelen op de emoties van het moment!

9. Maak gebruik van social media, maar nog meer van het gezond verstand:

- o Denk na voor je een bericht of een foto verzendt via social media. Wees je bewust van het mogelijke bereik van je actie. Re-

aliseer je ook dat je een berichtje wel kunt verwijderen, maar dat het dan reeds lang verder verspreid kan zijn.

- o Vraag je af of een bericht dat jij weliswaar grappig bedoelt, door andere mensen ook op die manier uitgelegd zal worden.
- o Gebruik social media om elkaar positief tegemoet te treden, gebruik ze nooit om anderen te beschadigen.
- o Let op je taalgebruik: geen scheldwoorden, krachttermen of andere grove uitlatingen.
- o Behandel iedereen, teamgenoten en clubgenoten, maar óók je tegenstanders met respect.
- o Beledigende, racistische, intimiderende of bedreigende uitingen zijn uit den boze. Hiertegen zal streng worden opgetreden. ⚽



## MINI-SPECIAL VOORBEREIDINGSPERIODE

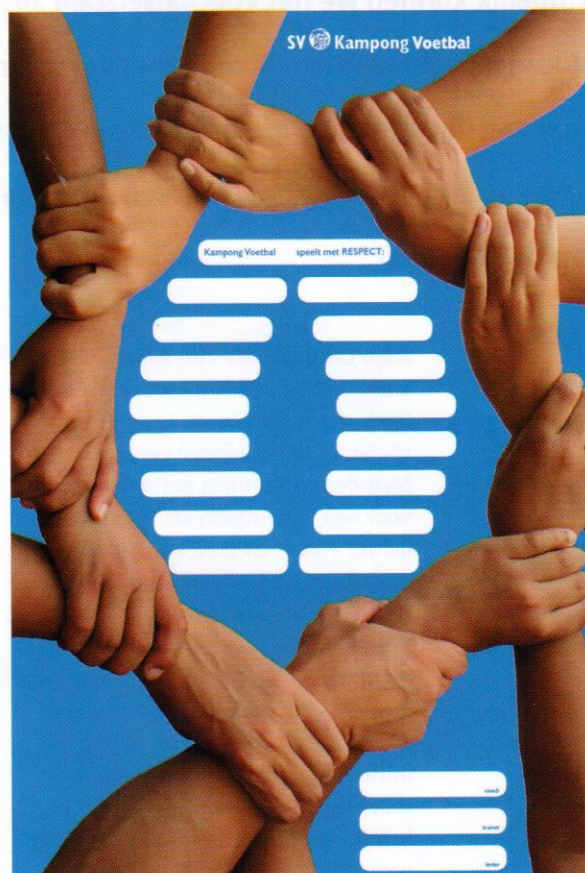


SV Kampong Voetbal

### Respect doen we samen:

- ✦ Als teams maken wij voor de wedstrijd kennis met elkaar.
- ✦ Een speler is binnen en buiten het veld sportief.
- ✦ Er wordt bij Kampong niet gescholden op het veld.
- ✦ Wij laten de scheidsrechter ongestoord z'n werk doen.
- ✦ Ouders komen aanmoedigen, maar bemoeien zich niet met de wedstrijd.
- ✦ Wij verlaten Kampong en de club waar we spelen, zoals we het aantreffen.
- ✦ Wij kunnen elkaar aanspreken op ongewenst gedrag.

Bestuur Kampong Voetbal



- ⚽ Luisteren als coach/trainer iets zegt
- ⚽ Niet schelden op elkaar en tegenstander
- ⚽ Respect voor elkaar en elkaar iets gunnen
- ⚽ Op tijd aanwezig bij training (5 min voor tijd)
- ⚽ Te laat bij training: 3 Rondtes heel veld
- ⚽ Iedereen doucht na afloop wedstrijden
- ⚽ Tijdig afmelden voor training/wedstrijd
- ⚽ Op gezellige manier aanmoedigen
- ⚽ Alleen coach geeft aanwijzingen
- ⚽ Ouders achter het hek
- ⚽ Niet op de doelen klimmen

# De opbouw van een seizoen

Hopelijk kunnen we het voetbalseizoen 2021/2022 op tijd beginnen en kan er maandenlang ongestoord doorgespeeld worden. Elke trainer zal staan te popelen om de wei weer in te mogen, zonder alle beperkingen van de afgelopen maanden. Anjo Coppus, in het dagelijks leven docent lichamelijke opvoeding in het voortgezet onderwijs en voorheen werkzaam in de jeugdopleiding van VVV Venlo, geeft tips voor een planmatige aanpak.

Anjo Coppus: 'We zijn allemaal bekend met de opbouw van een seizoen. Spelers oefenen op de training en spelen in het weekend een wedstrijd. Meerdere trainingen per week zorgen voor een trainingsweek. De weken achter elkaar creëren een (tactische) periode en de periodes vormen uiteindelijk een voetbalseizoen. Er bestaat geen didactische blauwdruk voor de invulling van een seizoen. Elk seizoen is anders. De trainer bepaalt welke oefeningen het beste passen bij de ontwikkeling van zijn team op dat moment. In het boek 'Laat ze spelen!' heb ik een didactische periodisering voor voetbal opgesteld. Ik leg de nadruk op de kracht van methodische leerlijnen waarbij ik onder meer de boeken van Henk Mariman als inspiratie heb gebruikt.'

## Seizoen

'Wat mij betreft kun je een seizoen op diverse manieren opbouwen. Er is geen goed of fout. Ik geef twee manieren als voorbeeld. In beide gevallen werk ik met spelprincipes. Het werken met principes zorgt ervoor dat je stap voor stap informatie over gaat brengen. Om het voor spelers begrijpelijk te houden verdeel ik het seizoen in vier periodes. Een periode bestaat uit zes tot acht weken waarin één, twee of drie keer per week getraind wordt.

Het is aan de trainer zelf om te kijken welke stappen hij op elkaar laat volgen. De afbeelding hieronder laat zien dat het om een stapsgewijze opbouw gaat. Van stap 1 wordt niet meteen overgeschakeld op stap 7 of 8. Mijn ervaring is dat spelers moeilijk met die transfer van complexiteit om kunnen gaan. Na stap 1 volgt stap 2 enzovoort.

Er kan ook gekozen worden voor een andere opbouw. Je laat dan de vier verschillende wedstrijdsituaties

in een periode aan bod komen. Een voorbeeld hiervan ziet men in de afbeelding linksboven op de volgende pagina. In plaats van stap 1 tot en met stap 8 van het verdedigen op de helft van de tegenstander achter elkaar te trainen, kan ervoor gekozen worden om in periode 1 van elke wedstrijd-situatie de stappen 1 en 2 aan te bieden. De periode daarna worden dan stappen 3 en 4 aangeboden, et cetera. Voordeel is dat elke wedstrijdsituatie op korte termijn aan bod komt. Houd

Periode 1				Verdedigen op helft tegenstander (voht)			
Wk 1 Stap 1	Wk 2 Stap 2	Wk 3 Stap 3	Wk 4 Stap 4	Wk 5 Stap 5	Wk 6 Stap 6	Wk 7 Stap 7	Wk 8 Stap 8
Periode 2				Aanvallen op eigen helft (aoh)			
Wk 9 Stap 1	Wk 10 Stap 2	Wk 11 Stap 3	Wk 12 Stap 4	Wk 13 Stap 5	Wk 14 Stap 6	Wk 15 Stap 7	Wk 16 Stap 8
Periode 3				Verdedigen op eigen helft (voeh)			
Wk 17 Stap 1	Wk 18 Stap 2	Wk 19 Stap 3	Wk 20 Stap 4	Wk 21 Stap 5	Wk 22 Stap 6	Wk 23 Stap 7	Wk 24 Stap 8
Periode 4				Aanvallen op helft tegenstander (aoht)			
Wk 25 Stap 1	Wk 26 Stap 2	Wk 27 Stap 3	Wk 28 Stap 4	Wk 29 Stap 5	Wk 30 Stap 6	Wk 31 Stap 7	Wk 32 Stap 8

Overzicht seizoen, elke acht weken een wedstrijdsituatie.

	Verdedigen op helft tegenstander (voht)		Aanvallen op eigen helft (aoeh)		Verdedigen op eigen helft (voeh)		Aanvallen op helft tegenstander (aoht)	
Periode 1	Wk 1 Stap 1	Wk 2 Stap 2	Wk 3 Stap 1	Wk 4 Stap 2	Wk 5 Stap 1	Wk 6 Stap 2	Wk 7 Stap 1	Wk 8 Stap 2
Periode 2	Wk 9 Stap 3	Wk 10 Stap 4	Wk 11 Stap 3	Wk 12 Stap 4	Wk 13 Stap 3	Wk 14 Stap 4	Wk 15 Stap 3	Wk 16 Stap 4
Periode 3	Wk 17 Stap 5	Wk 18 Stap 6	Wk 19 Stap 5	Wk 20 Stap 6	Wk 21 Stap 5	Wk 22 Stap 6	Wk 23 Stap 5	Wk 24 Stap 6
Periode 4	Wk 24 Stap 7	Wk 26 Stap 8	Wk 27 Stap 7	Wk 28 Stap 8	Wk 29 Stap 7	Wk 30 Stap 8	Wk 31 Stap 7	Wk 32 Stap 8

Overzicht seizoen, elke twee weken een nieuwe wedstrijd situatie.

er wel rekening mee dat de eerste weken de wedstrijdvormen intensief zijn en gedurende het seizoen de intensiteit vanuit de spelers moet komen tijdens het spel. Daarnaast moeten spelers door de relatief snelle wisselingen van aanvallen en verdedigen meer tactische kennis onthouden en reproduceren. Op welke manier een trainer oefeningen elkaar op laat volgen is aan hem. Ervaring in het werken met deze methode zal de trainer steunen in zijn keuzes.'

### Training

'Elke training bestaat uit vier onderdelen. Twee onderdelen komen elke training terug. De rondo als warming-up en de wedstrijd situatie die centraal staat. Een gemiddelde training duurt anderhalf uur. Houd je dat aan, dan is er tussen de rondo en de wedstrijd situatie tijd voor twee andere onderdelen. In de voorbeeldtraining hieronder zijn dat de techniek oefeningen 'snel voetenwerk' en 'overspelen'.

In de weektraining maak ik afwisselend gebruik van de onderdelen snel voetenwerk, overspelen, samenspelen en fun. Afhankelijk van de ontwikkelbehoefte van het team bepaal je op welk onderdeel het beste getraind kan worden.

Ik zie de verschillende onderdelen binnen ontwikkeling als bouwstenen die je opstapelt. De eerste bouwsteen, de rondo, wordt ingezet als warming-up voor de training en de wedstrijd. Daarin maken spelers kennis met het

verplaatsen ten opzichte van elkaar, zodat een bal tussen twee tegenstanders door gespeeld kan worden. Het snelle voetenwerk is de tweede bouwsteen en vergroot de handelings-snelheid van de spelers. Dit gebeurt door lichaams- en voetbalcoördinatie te combineren in een dribbel- en overspeeloefening. De derde bouwsteen, overspelen, richt zich op de techniek en tactiek die het voor verdedigers, middenvelders en aanvallers mogelijk maakt de bal ten opzichte van elkaar en de tegenstander te verplaatsen. De vierde bouwsteen is het samenspelen. Daarbij ligt de nadruk op het beter herkennen van posities door elkaars posities in het spel over te nemen. De basisorganisatie moet in stand gehouden worden, daarvoor moeten spelers elkaar coachen en in posities doorschuiven. De oefeningen beginnen eenvoudig en worden met elke stap complexer doordat meer spelers voor meer weerstand zorgen. In de meest complexe vorm lijken ze voor een groot deel op wedstrijd situaties,

Training 1 Verdedigen op helft tegenstander (vhts)			
Rondo Stap 1	Snel voetenwerk Stap 1	Overspelen Stap 1	Wedstrijd spel Stap 1

Overzicht van een training met de verschillende onderdelen.

waardoor er een grote transfer is van training naar wedstrijd. Met het onderdeel fun wordt voor de trainer ruimte gecreëerd om zijn training te vullen met een oefening waarbij leren een minder prominente rol speelt, maar waar plezier en het toepassen van andere vaardigheden aan bod komen. Afwerken op goal of oefeningen gericht op balbezit zijn daar voorbeelden van. Dit soort oefeningen vind je niet terug in het boek, het internet staat vol met dit soort spelletjes. Al deze bouwstenen vormen samen de technische basis voor de vijfde bouwsteen: de wedstrijdgerichte tactische situaties: wedstrijd spel genoemd in de tabel. Door de verschillende stappen kunnen we spreken van het periodiseren van tactiek. In kleine blokjes komen tactiek en het maken van keuzes steeds terug. Op de volgende pagina's werken we de eerste stappen van het (trainen op het) verdedigen op de helft van de tegenstander uit.'

Week 1 Verdedigen op helft tegenstander (vhts)				
Training 1	Rondo Stap 1	Snel voetenwerk Stap 1	Overspelen Stap 1	Wedstrijd spel Stap 1
Training 2	Rondo Stap 2	Fun Eigen invulling	Samenspelen Stap 1	Wedstrijd spel Stap 2
Wedstrijddag	W-up 1 Rondo Stap 1	W-up 2 Overspelen Vrije vorm	W-up 3 Samenspelen Stap 1	Wedstrijd 1

Een weekoverzicht met de twee trainingen voorafgaande aan de wedstrijd.

## Verdedigen op helft tegenstander

### Stap 1

'Stap 1 bestaat uit het kennismaken met drukzetten. We werken daarmee met hoofdprincipe 1: Als je de bal niet hebt, ga je hem van de tegenstander afpakken. Dat is het principe dat ik hier in het gedrag van de spelers terug wil zien komen. Een team gaat leren hoe het dat het beste kan doen. Daarvoor moeten spelers eerst weten wie er bij dit afpakken betrokken zijn. We kunnen door het hanteren van een ideale veldbezetting niet allemaal tegelijk op de bal af rennen. De kans dat je uitgespeeld wordt als dit niet gecontroleerd uitgevoerd wordt, zal dan alleen maar toenemen. In tegenstelling tot heel jonge spelers die meer individueel denken, zullen spelers vanaf 10 jaar van nature al meer onderlinge afstand van elkaar gaan bewaren. Deze afstanden zijn train- en coachbaar en zullen spelers het teamgevoel van samenwerking op het veld meer betekenis gaan geven. De wedstrijdssituatie staat aangegeven in de eerste tekening. Er zijn zoveel spelmogelijkheden in deze organisatie dat je deze nooit in één keer allemaal door spelers kunt laten ervaren. Het knijpen van buitenspelers, het doorschuiven van middenvelders, de omloopactie of het rechtstreeks drukzetten van de spits, een back bij de tegenpartij vrijlaten zodat die ingespeeld wordt, zo zijn er nog meer voorbeelden van manieren om de bal af te pakken die bij deze situatie naar voren kunnen komen. De complexiteit van de wedstrijdssituatie kun je vereenvoudigen door het aantal spelers te verminderen. De gele lijnen geven aan welke spelers er bij de eerste situatie betrokken zijn. Er vallen zeven spelers buiten de lijnen dus alle spelideeën die betrekking hebben op die spelers vallen weg. We houden zo de tweede tekening over. Dat wordt de trainingssituatie. De oranje stippellijn zorgt nog voor een scheiding, namelijk die tussen het creatieve middenveld en het verdedigende middenveld. Door deze scheiding aan te brengen krijgen spelers een ander keuzepatroon en wordt



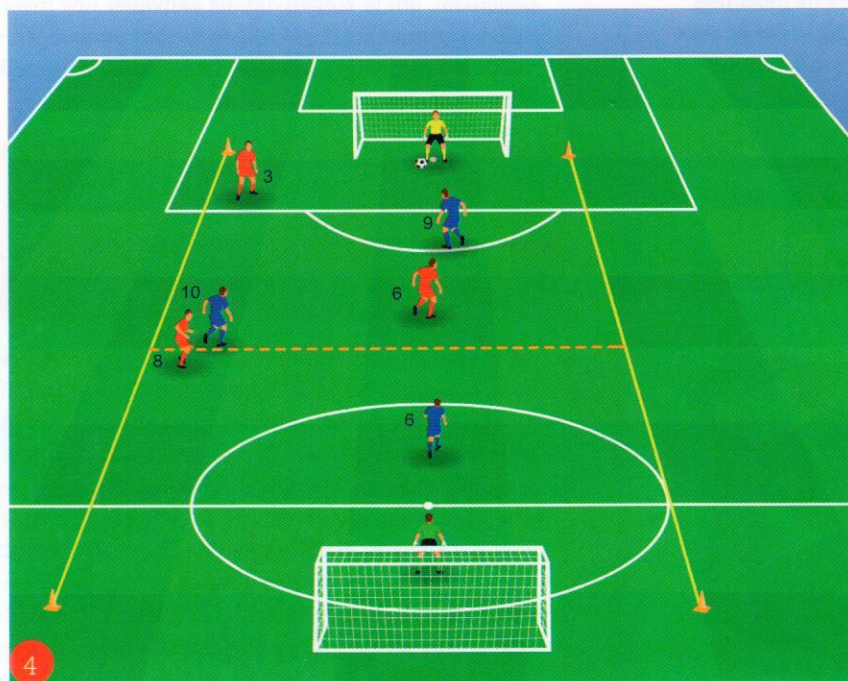
het 1:1+k-duel onderscheiden van het 2:2+k-duel. De situatie begint met een 2:2+k-duel en kan eindigen met een 1:1+k-duel. In jongere jeugdteams zou je ervoor kunnen kiezen om de spelers achter de stippellijn weg te laten. De situatie wordt dan eenvoudiger. Het spel kan starten. De keeper van de rode partij (1) is vrij om een speler naar keuze in te spelen. De praktijk wijst echter uit dat wanneer de rode centrale speler (4) vrijgelaten wordt en de rode controlerende middenvelder (6) gedekt wordt, de eerste bal bijna altijd op de centrale speler (4)

gespeeld wordt. Dit gebeurt omdat hij vrij aanspelbaar lijkt. De manier van drukzetten en de kwaliteit ervan worden zichtbaar door het resultaat van het 1:1-duel dat plaats gaat vinden. Belandt de bal in het doel dat rond de middenlijn staat, dan zijn er zoveel duels verloren dat er beter verdedigd had moeten worden. De trainer kan dan aanwijzingen geven en aangeven wat de spelers anders hadden moeten doen. Scoort het verdedigende team, dan is er goed verdedigd, goed aangevallen en goed afgewerkt. Als dat gebeurt, maakt je team goede stappen.'

**Stap 2**

'Deze stap is hetzelfde als stap 1. De hoofdrolspelers zijn echter andere spelers omdat de oefening nu op de rechter situatie gebaseerd is. Zo worden keuzes met welke voet er gespeeld wordt door de oefening opgelegd. De trainer kan zo aangeven welke ballen op welke manier overgespeeld kunnen worden. Doelpunten bepalen de kwaliteit van drukzetten of de manier van verdedigen. Je zult merken dat spelers elkaar gaan coachen omdat ze willen winnen. Vooral in het begin zullen ze elkaar willen helpen, maar het slaat snel om naar achteraf coachen of niet naar elkaar kunnen luisteren. Deze hulpvraag kun je als trainer aangrijpen om de taal die je team spreekt bij te sturen of aan te passen. Coachwoorden en coachopmerkingen krijgen zo direct een betekenis en kunnen in de wedstrijd erop al gebruikt worden. Zelf hanteer ik altijd naam of rugnummer als eerste coachopmerkingen. Bijvoorbeeld: 'Stefan op de 3. Ik heb de 10. Kort zitten!'

Doordat spelers de oefening zelf op gang kunnen houden, kan de trainer zich focussen op het geven van tactische en technische aanwijzingen. Elke spelsituatie is een voorbeeld voor het hele team. De trainer kan spelers individueel toespreken zonder dat het spel stilgelegd hoeft te worden. Uit eigen ervaring weet ik dat trainers graag willen dat een oefening eerst perfect loopt voordat ze spelers een volgende, moeilijkere stap laten zetten. De acht stappen in deze periodisering sluiten zoveel op elkaar aan dat je de volgende stap kunt gaan zetten als het merendeel van de groep de oefening doorheeft. Mochten spelers moeite hebben met het positioneren in de oefening dan kunnen pylonen die de gele lijnen weergeven vervangen worden door hulppylonen met een andere kleur en aan de zijkant van het veld staan. Spelers weten, door de kleur aan te geven, beter vanuit welke positie ze kunnen starten. Zo help je de speler zelfstandiger de oefening uit te voeren. Wat spelers kan helpen bij het vinden van het



juiste moment van drukzetten is om dit te laten doen op een bal die onderweg is of gegeven gaat worden. Dat is het actiemoment waarop het hele team gaat reageren.' ⚽

Meer informatie:  
[www.anjocoppus.nl](http://www.anjocoppus.nl).





Nick Kuiper (UEFA B) is bezig aan zijn vierde seizoen als jeugdtrainer bij sc Heerenveen. Hij begon als assistent bij de Onder 13 en de Onder 15, en staat nu voor het tweede jaar als hoofdtrainer van de Onder 11 voor de groep. Daarnaast is hij coördinator van de voetbalschool en assisteert hij bij de Onder 18. Kuiper rondde de opleiding sport- en bewegingscoördinator af op het CIOS in Heerenveen en voetbalt zelf nog bij zondaghoofdklasser MVV Alcides uit Meppel. In 2021/2022 wordt Kuiper de trainer van sc Heerenveen Onder 12.



## Uitdaging

Nick Kuiper: 'In de onderbouw van onze jeugdopleiding maken spelers kennis met de kernwaarden van de club, de spelprincipes en de spelintenties. Ook richten we ons met name op het verbeteren van technische vaardigheden, die bij voorkeur onder weerstand worden getraind. Die weerstand ervaren ze immers ook in de wedstrijd. Bovendien zorgt weerstand voor een zo groot mogelijke uitdaging, en dáár streven we naar. Die uitdaging zie je terug in de wijze waarop trainingen worden ingericht en waarbij in de hele jeugdopleiding het begrip 'tegenovergesteld' een voorname rol heeft. Neem als voorbeeld het uitspelen van het duel 1:1. Tijdens een oefenvorm kun je het veld in horizontale zin in vakken verdelen, waarbij je tegen de verdediger zegt dat als hij de bal in het hoogste vak afpakt, hem dat dubbele punten oplevert. Door die regel zie je het gedrag van de verdediger veranderen, want hij is automatisch geneigd om meer vooruit te verdedigen. Als gevolg daarvan, en daar gaat het om, levert dit de aanvaller meer weerstand op en dat is wat we willen bereiken. Oftewel: als het duel 1:1 aanvallend wordt getraind, denken wij als trainers vooral na over tegenovergestelde mogelijkheden. Wat kunnen we aan de kant van de verdediger bedenken, om te zorgen dat die aanvaller nóg meer uitdaging ervaart? Wanneer het aanvallen centraal staat, gebruiken we het verdedigen om dat aanvallen beter te maken. Aanvallen en verdedigen hebben namelijk altijd met elkaar te maken, ze staan nooit los van elkaar.'

## Krachtiger

'Door met tegenovergestelde doelen te trainen in de onderbouw, creëren we uitdagende vormen waarin hetgeen centraal staat in een training vaak naar voren komt. Dit principe passen we toe op het individu, maar in de onderbouw geldt dit ook voor het team als geheel. Een van de spelprincipes die we in de onderbouw kennen, is dat van het zo lang mogelijk in de as houden van de bal. Stel dat we een partijspel spelen, dan krijgt één team de opdracht om die bal dus in de as te houden. Maar tegen het andere team zeggen we dan juist dat ze de as dicht moeten houden. Dus de opdrachten die beide teams krijgen staan als het ware haaks op elkaar: door de as spelen aan de ene kant, versus het dichthouden van de as aan de andere kant. Wanneer je dan ook nog eens spelregels toevoegt, wordt dat tegenovergestelde gedrag nog nadrukkelijker gestimuleerd. Een voorbeeld van zo'n regel is het toekennen van dubbele punten zodra er gescoord wordt vanuit het middenvak (as). Het gedrag dat we bij de spelers willen zien, ontstaat door de wijze waarop de vorm is ingericht. Volgens ons is dat veel krachtiger dan dat we als trainer-coaches roepen dat een team vooral veel door de as moet spelen.'

**'Wat kunnen we aan de kant van de verdediger bedenken, om te zorgen dat die aanvaller nóg meer uitdaging ervaart?'**

## Moeilijk en makkelijk

'Een ander voorbeeld van zo'n tegenovergesteld principe is de vijfsecondenregel. Zodra een team de bal verliest, willen we diezelfde bal binnen vijf tellen terug in bezit hebben. Ook nú wordt de tegenpartij beïnvloed. Die tegenpartij krijgt als opdracht mee om, zodra ze de bal hebben veroverd, zo snel mogelijk de vrije ruimte te zoeken. Dit zoeken van de vrije ruimte is het tegenovergestelde principe van het binnen vijf seconden terugveroveren van de bal. Waar we vervolgens vooral op letten, is of het te moeilijk of te makkelijk gaat. Daarom moet je in je trainingsvoorbereiding ook rekening houden met scenario's dat iets te makkelijk of juist nog te moeilijk is. Wat ga je dan doen? Welke aanpassingen kun je doorvoeren zodat de uitdaging voor beide teams zo hoog mogelijk blijft? Om even bij dit voorbeeld te blijven: in het geval dat blijkt dat een team die bal niet in vijf tellen terug kan veroveren, kiezen we ervoor om de ruimtes kleiner te maken, de aantallen aan te passen of de tegenstander te beperken in regels.'

## Reageren

'De gedachte die voor ons als trainers centraal staat is: hoe beïnvloeden we het ene team, zodat het andere team het steeds beter moet doen? Door die tegenovergestelde opdrachten merk ik dat mijn rol als trainer-coach ook verandert. Tijdens oefenvormen ben ik zelf minder aan het woord, maar laat spelers vooral reageren op elkaars gedrag dat ze in een vorm laten zien. Na afloop bespreken we oefenvormen met elkaar. 'Wat merkte je bij die andere partij? Wat was hun opdracht, wat probeerden ze? En heb je misschien een tip voor ze om het de volgende keer nóg beter te doen?''

## Trainingsvormen

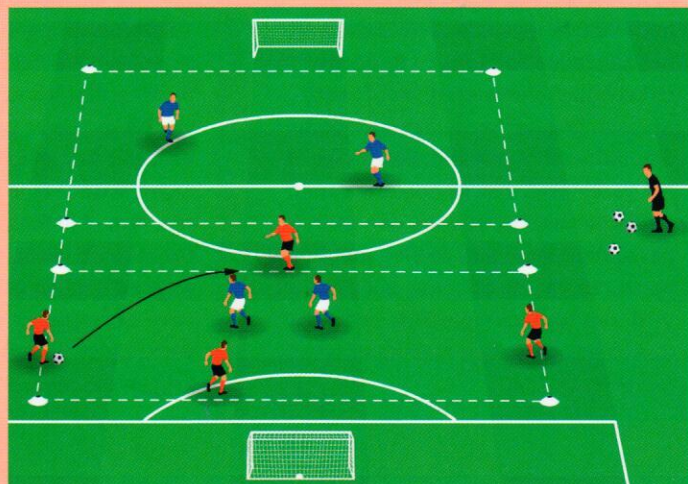
'In deze oefenvorm opnieuw een voorbeeld van tegenovergestelde doelen. Voor rood is het doel: de bal zo lang mogelijk in de as houden (dus in het gebied tussen de witte dopjes). Het (tegenovergestelde) doel voor blauw is om die as juist te verdedigen. Blauw probeert rood naar de zijkanten te dwingen, maar rood wil juist zo lang mogelijk in het middelste vak blijven spelen. De spelregels en de zones op het veld, lokken gedrag uit dat we willen zien.'

- 2:2
- De oefening start vanuit een dribbel of een technische beweging die op dat moment centraal staat.
- Rood mag pas scoren over de middenlijn (voorbij de oranje pylon), waardoor het uitspelen van 1:1 wordt gestimuleerd
- Scoren vanuit het middelste vak (tussen de witte dopjes) telt dubbel.
- Scoren vanuit de vakken aan de zijkant telt voor 1 punt.
- Op het moment dat blauw de bal afpakt, kunnen ze omschakelen en proberen tot scoren te komen.
- Gaat de bal uit het spel, dan speelt de trainer een tweede bal in (waardoor er gezorgd wordt voor een extra omschakelmoment).
- Blauw wisselt ook van rol met rood in deze oefenvorm (dus beide teams laten we kennismaken met beide doelstellingen).



'Bij deze tweede oefenvorm staat centraal: binnen vijf seconden de bal heroveren. Het tegengestelde doel dat daaraan gekoppeld zit, is: de bal zo snel mogelijk naar de vrij ruimte spelen. Deze regels lokken uit dat de rode spelers na balverlies snel de bal willen afpakken, maar dat blauw bij balherovering de bal juist snel naar de ruimte wil spelen, of naar het doel of naar een teamgenoot.'

- 4:2
- Rood kan punten verdienen door 6 keer over te spelen en daarna tot scoren te komen.
- Er kan gescoord worden op het kleine doeltje en door middel van een lijndribbel uit het veld.
- Rood kan ook een punt verdienen als ze binnen 5 tellen de bal heroveren en daarna de bal in bezit kunnen houden.
- Blauw kan punten verdienen door de bal af te pakken en te scoren op het kleine doel, of door de bal te verplaatsen naar hun teamgenoten in het andere vak.
- Indien blauw de bal verplaatst naar het andere vak, moeten 2 spelers van rood ook oversteken en ontstaat daár een 4:2.
- Bij een score van blauw op het kleine doel, brengt de trainer een nieuwe bal voor blauw in het spel. Blauw start weer met 4 spelers tegen 2 van rood.





Vanuit het CIOS in Heerenveen kwam Niek Westra elf jaar geleden als stagiair binnen bij sc Heerenveen. Na vervolgens vier jaar lang trainer te zijn geweest van de Onder 11, twee jaar Onder 13 en een jaar Onder 15 werd Westra na het behalen van zijn UEFA A-diploma trainer bij de Onder 18. Hij deed en doet veel ervaring op middels buitenlandse stages bij onder andere Real Madrid, Borussia Dortmund, Benfica, Atalanta Bergamo, Dinamo Zagreb en Rode Ster Belgrado. Naast het trainerschap van de Onder 18 is Westra inmiddels ook aangesteld als Hoofd Onderbouw bij de jeugdopleiding van de Friese club.

### Daar waar het gebeurt

'Het tegenovergestelde waar we het tot dusverre over hebben gehad komt trouwens ook terug in de plek waar wordt getraind. In mijn periodisering verdelen mijn collega Joey van den Berg en ik het veld in drieën: eigen helft, rondom de middenlijn en de helft van de tegenstander. Zodra we het aanvallen rondom de midden-cirkel willen verbeteren, wordt automatisch ook het verdedigen rondom die middenlijn getraind. En stel dat ik het verbeteren van de opbouw vanaf de keeper wil stimuleren, dan gaat het andere team aan de slag met het verstoren van de opbouw, hoog op het veld. Het tegenovergestelde heeft hier dus steeds te maken met: 'daar waar het gebeurt'.'

### Route

Niek Westra: 'In de jeugdopleiding van sc Heerenveen ligt de nadruk op het 'individu binnen het team'. In zowel onder- als bovenbouw denken we na over hoe de kwaliteiten van dat individu zo goed mogelijk worden ontwikkeld. Maar de manier waarop dat individu aandacht krijgt, is verschillend. In de onderbouw gebeurt dat binnen het team waar een jongen in speelt. In de bovenbouw staat 'de route van het individu' centraal. Wat past nu echt bij hém? In de bovenbouw hebben we jongens uit Onder 17, die meetrainen met Onder 21. Maar er zijn ook jongens uit Onder 21 die meetrainen met Onder 18. In de bovenbouw is leeftijd dus ondergeschikt: potentie en rendement is hetgeen waar vooral naar wordt gekeken. Hieromheen zit steeds de training. Des te effectiever die training is, des te beter het individu zich ontwikkelt. Dit lijkt vanzelfsprekend, maar bij sc Heerenveen vragen we van trainer-coaches om die training zo optimaal mogelijk in te richten. Een training moet zowel raak zijn voor het team, als voor het individu.'

### Integreren

'Als je in de voorbereiding praat over teamperiodisering, dan zie ik die als geraamte om richting te geven aan mijn teamontwikkeling. Maar de ontwikkeling van het individu is uiteindelijk leidend. Concreet betekent dit dat een teamtraining voor élk individu weer uit een andere training bestaat. Dit constant toespitsen van trainingen op het individu is echt kenmerkend voor de bovenbouw. Als het gaat over aanvallen, dan praten we in de onderbouw vooral over een linie. Maar in de bovenbouw gaat het al specifiek over de 9. Als wij een 9 willen ontwikkelen, dan proberen we hem op de training zo vaak mogelijk in wedstrijd-situaties brengen. Maar dan wél tegen een verdediger die de goede punten en de verbeterpunten van die 9 blootlegt. Dus ja, dit kunnen twee verschillende spelers zijn. In een vorm 1:1 zoeken we naar mogelijkheden om voor beide spelers te werken aan kwaliteiten en verbeterpunten. Bij een aanvaller draait het om de eerste aanname, om van daaruit de actie te maken. Bij een verdediger gaat het om het inspelen van een bal en het gelijk doordekken. In een vorm 1:1 hebben die handelingen invloed op elkaar en zo integreren we dat ook: de verdediger leert nóg beter verdedigen en de aanvaller leert nóg beter aanvallen.'

### Continu proces

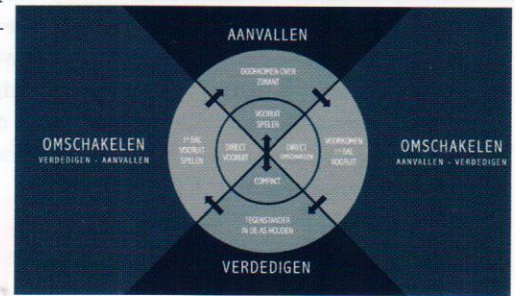
'In teamtrainingen is, net als bij dat individu uit het voorbeeld van het 1:1, sprake van tegengestelde doelen. Want volgens ons kun je aanvallen, verdedigen en de schakelmomenten niet los van elkaar zien. Als wij aanvallend trainen, is er ook altijd een team dat verdedigt. Als er geschakeld wordt naar aanvallen, is er ook een team dat schakelt naar verdedigen. Het is effectiever als je in de periodisering deze momenten met elkaar combineert. Wanneer je met een groep aanvallers bezig gaat om tot kansen te komen en te scoren, kun je je focussen op het vrijlopen. Zodra blijkt dat er meer gescoord wordt, kún je de training als geslaagd beschouwen. Maar wordt er meer gescoord omdat de aanvallers het zo goed hebben gedaan? Of is er gewoon matig verdedigd? Aanvallen en verdedigen, die twee beïnvloeden elkaar in een continu proces. Scoren de aanvallers? Dan gaan wij juist de verdedigers stimuleren om te zorgen dat die aanvallers het de volgende keer nóg moeilijker krijgen om diezelfde goal te maken.'



## Beïnvloeden

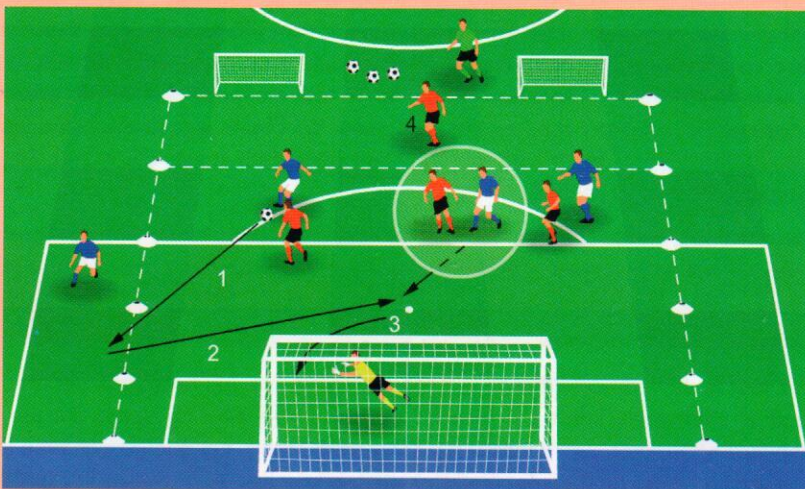
'Als Joey en ik de partijen verdelen, hanteren we tegengestelde doelen. Ik werk met mijn groep aan het opbouwen door de as. Hij probeert met zijn groep juist te voorkomen dat wij door diezelfde as kunnen opbouwen. Vervolgens is het aan mijn spelers om in te zien dat ze éérst naar de zijkant kunnen spelen, om te zorgen dat de tegenpartij kantelt en er ruimte ontstaat. Het instellen van regels zorgt ervoor dat, nét als in de onderbouw, bepaald gedrag wordt gestimuleerd. Als we zeggen dat er over de grond opgebouwd dient te worden, zijn de verdedigers automatisch geneigd om meer naar voren te spelen. De bal kan immers toch niet over ze heen worden gespeeld. Maar naast het bewust werken met vooraf besproken tegenovergestelde doelen, laten we dat ook weleens los. Dan instrueren we apart van elkaar

onze teams en dan komt het echt op de spelers zelf aan om te anticiperen op hetgeen het andere team doet. Eigenlijk creëren wij, de trainers, steeds omstandigheden waarin jongens in de bovenbouw zich zo optimaal mogelijk kunnen ontwikkelen. En des te bewuster zij zich hiervan zijn, des te groter zijn de stappen die ze maken.'



## Trainingsvorm

In deze eerste vorm gaat het voor de trainer-coach met name om het 1:1 tussen de blauwe spits en de rode verdediger (beiden gearceerd). De spits probeert, zodra de voorzet komt, in één keer af te ronden. De rode verdediger probeert juist te voorkomen dat er in één keer afgerond kan worden.



- 4:3 (+ 1 neutrale speler).
- Het spel begint met een inspeelbal van groen.
- Na die uitbal vindt een aanval 4:3 plaats.
- De bal mag maximaal 1 keer achter elkaar in achterwaartse richting gespeeld worden.
- Alleen blauw mag aan de zijkant komen.
- Rood kan in de omschakeling scoren op de 2 kleine doeltjes, waarbij hun vierde man (nummer 4) als aanspeelpunt fungeert.
- Die 4 van rood moet de eerste bal die hij krijgt verplicht 1 keer raken.
- Binnen het strafschopgebied geldt de buitenspelregel voor de blauwe partij.
- In deze aanvalsvorm zit bovendien een omschakelmoment voor blauw, want die moeten direct verdedigen na balverlies.



- 9:9 (+ 1 neutrale speler).
- In deze vorm staat het snel aanvallen en verdedigen centraal.
- Er wordt gespeeld van zestienmeter tot zestienmeter.
- Aan de zijkanten bevinden zich vrije zones, waarin per team 1 speler mag komen.
- De neutrale speler hoort bij de ploeg in balbezit.
- In deze vorm kun je met tijdsdruk spelen, door te stellen dat er bijvoorbeeld binnen 12 tellen op doel geschoten moet zijn.
- Ook nu geldt de regel dat er maximaal 1 keer achter elkaar teruggespeeld mag worden terug.
- Vanaf de middenlijn geldt de buitenspelregel.



Henk Jan Feith werd geboren in Hong Kong en kwam via Nieuw-Zeeland in Alphen aan den Rijn terecht. Via Amsterdam en New York streek hij als tiener neer in Friesland. Vervolgens rondde hij de HBO-opleiding Digitale Media en Vormgeving in Groningen en Kampen af. Feith woonde van 2003 tot 2016 in Brazilië, waar hij naast zijn werkzaamheden als webdesigner een eigen voetbalproject opzette voor lokale talenten. Via dat project werd hem een kans geboden om bij Onder 20-teams van profclubs uit de staat Bahia, eerst als assistent-trainer en later als hoofdtrainer, aan de slag te gaan. Bij terugkomst pikte sc Heerenveen hem op en hij werkt er sinds 2017 als videoanalist.

**'Niet te veel verbeterpunten aandragen, maar laat kinderen vooral zelf ervaren wat goed gaat en wat beter kan'**

### Meerwaarde

Henk Jan Feith: 'In de onder- en bovenbouw wordt er verschillend gekeken naar het individu. In de onderbouw wordt het individu meer beschouwd als onderdeel van het team. In de bovenbouw wordt puur maatwerk geleverd: wie heeft wát nodig om nóg beter te worden? De inzet van de video-analyse sluit hier naadloos bij aan. In de onderbouw willen we het intuïtieve zoveel mogelijk behouden. Niet te veel verbeterpunten aandragen, maar laat kinderen vooral zelf ervaren wat goed gaat en wat beter kan. Mijn werkzaamheden als video-analist hebben daarom vooral te maken met de bovenbouw. In die bovenbouw ben ik overigens zelf ook assistent van de Onder 21. Daardoor zit ik midden in het proces, en besef goed waar een groep mee bezig is. Dat is zeker een meerwaarde.'

### Bewustwording

'De manier waarop we video-analyse bij de jeugdopleiding inzetten, heeft bovenal te maken met bewustwording. Wat gaat er al goed, wat kan nog beter en beseft een speler zelf dat iets goed en minder goed gaat? Tijdens het filmen vormen de spelprincipes en spelintenties die we hanteren het vertrekpunt. We filmen ook trainingen, en de beelden worden met een individuele speler of met een klein groepje spelers besproken. In de periode die volgt, kijk ik welke ontwikkeling men doormaakt. Een voorbeeld van hoe ik zo'n individu benader in een team is het volgende: Op de training wordt gewerkt met tegengestelde doelen. Als de bal aan de linkerkant van het veld wordt verloren, probeert de partij die de bal heeft veroverd snel naar de vrije ruimte te spelen. Maar de spelers van de partij die balverlies heeft geleden, wil die bal juist snel terug. Om dat voor elkaar te krijgen, kantelen spelers aan de rechterkant van het veld naar de as en dekken waar nodig door. Binnen dat verdedigende team kijk ik, bijvoorbeeld na een tip van de trainer, specifiek naar het gedrag van de 2. Die herkent het moment van kantelen wel, maar dekt op te lage intensiteit door. Hij durft zijn duels aan te gaan, maar komt door die lage intensiteit steeds nét te laat. En daar ga ik dan met hem over in gesprek.'

### Gesprek

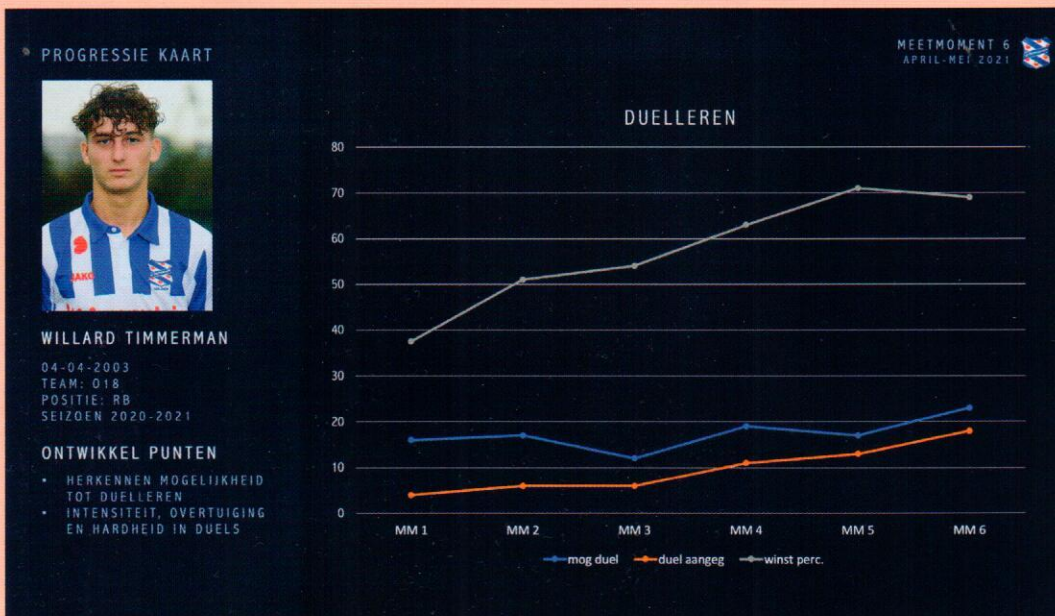
'In zo'n gesprek met in dit voorbeeld dus de rechtsback, vinden we het belangrijk dat die jongen zelf éérs aan het woord komt. Dit doen we om te bepalen waar hij zich in dat proces van bewustwording bevindt. Zijn keuze is goed, hij heeft lef om het duel aan te gaan alleen komt hij te weinig in dat duel omdat die intensiteit te laag ligt. Maar ziet de speler dit zelf ook zo? Als dat namelijk niet het geval is, dan heeft coachen weinig zin. Pas als trainer-coaches begrijpen wáár iemand zit in dat proces van bewustwording, kunnen we hem op een goede manier beïnvloeden. Van deze rechtsback heb ik alle relevante momenten vastgelegd en ook in grafiekjes weergegeven. Dit zorgt voor nóg meer bewustwording en dit helpt bij het gesprek. Hoe vaak lag de mogelijkheid er tot kantelen en doordekken? Hoe vaak heb je er gebruik van gemaakt? En als je er gebruik van maakte, kwam je dan ook in dat duel? Ik merk dat jongens zich echt bewust worden van hoe het gaat en ze staan open voor coaching. Vervolgens letten we in teamtrainingen op hoe die 2 de aanwijzingen heeft opgepikt. Dus binnen die groepstraining die volgt, kijken we weer naar het individu.'

## Wie doet het goed, wie minder?

‘Voor het kantelen naar de as is in de jeugdopleiding veel aandacht. Een team doet dat goed of minder goed. Een vraag van trainer-coaches aan mij kan zijn om te bekijken wie het goed en minder goed doet. Dit geldt overigens ook voor de al eerder genoemde vijf-secondenregel. Want als het terugveroveren van de bal niet goed lukt, komt dat zelden doordat niemand het goed doet. Het zijn er meestal een of twee die te laat zijn. Door dan video-analyse in te zetten krijgen we heel helder om wie het gaat. Dan kom je dus weer uit op bewustwording. En het is heel mooi om te zien dat jongens dit zelf ook gaan herkennen en erkennen, én dat ze actief aan de slag gaan om het de volgende keer beter te doen.’

## Ontvankelijk

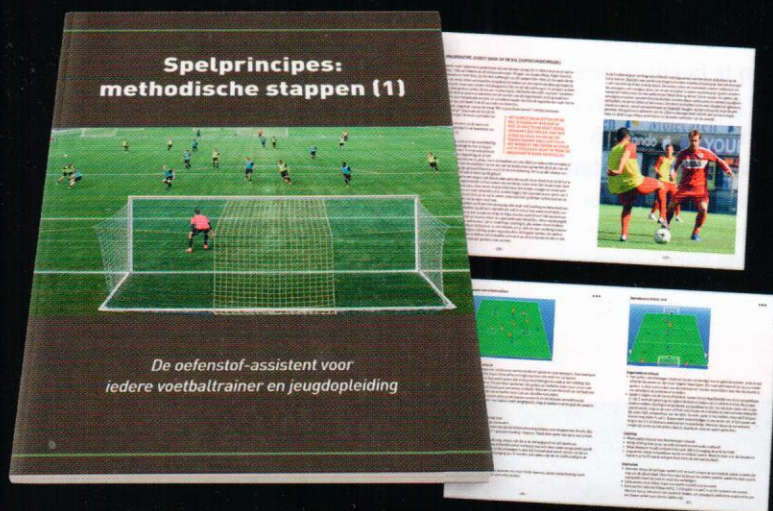
‘Doordat we spelers confronteren met beelden, ervaren ze waar verbeterpunten liggen. En dat besef is dus essentieel om goed gecoacht te kunnen worden. Een trainer-coach kan ‘tig’ zaken roepen die beter moeten, maar pas als de speler in kwestie ontvankelijk is voor coaching komt het echt aan. We praten in het jeugdvoetbal geregeld over weerstand, en daarmee wordt vaak bedoeld hetgeen iemand op de training ervaart in de zin van bijvoorbeeld een tegenstander. Maar weerstand zit ook in de speler zelf, en dan doel ik op die bewustwording. Is de speler in staat te erkennen dat hij verbeterpunten heeft? Staat hij open om gecoacht te worden? In dat proces naar bewustwording is video-analyse een absolute meerwaarde. Dit proces werkt een heel seizoen lang door, want video-analyse is cyclisch. Gedurende een seizoen werk ik met spelers op vooral individuele basis. Ik houd ze spiegels voor en breng in kaart wat goed en minder goed gaat. Op het einde van het seizoen laat ik jongens los en in specifiek de voorbereidingsperiode pak ik ze weer op. Ik probeer ze dan gelijk weer aan te zetten. Het proces van bewustwording start, zodra de voorbereiding begint.’





## NIEUW! Spelprincipes: methodische stappen (1)

*De oefenstof-assistent voor iedere voetbaltrainer en jeugdopleiding*



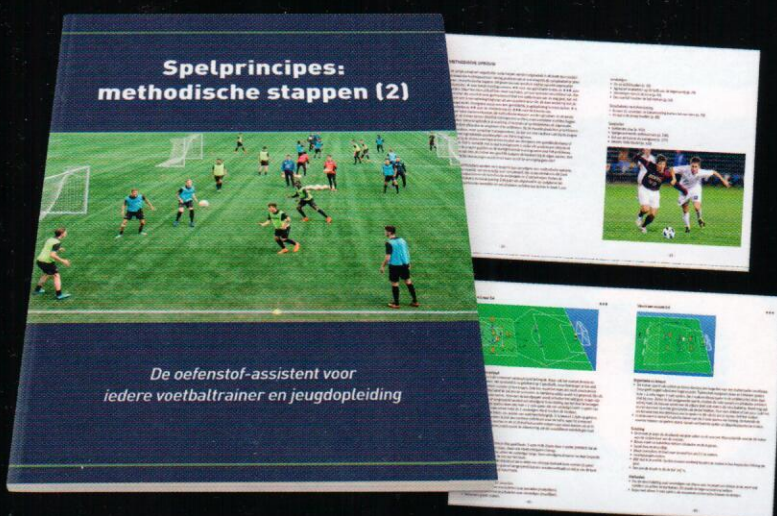
In dit boek wordt voor 6 spelprincipes een methodische oefenstof-lijn in **meer dan 100 trainingsvormen** uitgewerkt. Geschikt voor trainers van prof-, amateur- én jeugdspelers. Ook zal iedere Hoofd Opleiding geholpen zijn met de suggesties die in dit boek van de hand worden gedaan.

### In dit boek:

- 160 pagina's
- Wat zijn spelprincipes?
- 4 spelprincipes voor de teamfunctie aanvallen
- 2 spelprincipes voor de teamfunctie omschakelen na balverlies

## NIEUW! Spelprincipes: methodische stappen (2)

*De oefenstof-assistent voor iedere voetbaltrainer en jeugdopleiding*



In dit boek wordt voor 6 spelprincipes een methodische oefenstof-lijn in **meer dan 75 trainingsvormen** uitgewerkt. Geschikt voor trainers van prof-, amateur- én jeugdspelers. Ook zal iedere Hoofd Opleiding geholpen zijn met de suggesties die in dit boek van de hand worden gedaan.

### In dit boek:

- 144 pagina's
- 4 spelprincipes voor de teamfunctie verdedigen
- 2 spelprincipes voor de teamfunctie omschakelen na balverovering
- Spelplezier als spelprincipe

**€17,95 per stuk, of beide boeken met korting voor €30,-**

**Verkrijgbaar via [www.voetbaltrainer.nl](http://www.voetbaltrainer.nl)**

