

De JeugdVoetbalTrainer

nummer
82

10^e JAARGANG | FEBRUARI 2022 | www.devoetbaltrainer.nl

Formaties

Oefenstof

Beste van online

Gevonden op internet

TrainingsPlanner

Oefenstof te over

4:4 met 8 ballen

Pete Sturgess

Opleiding Excelsior Rotterdam

Onder 13

Mathijs Kreugel

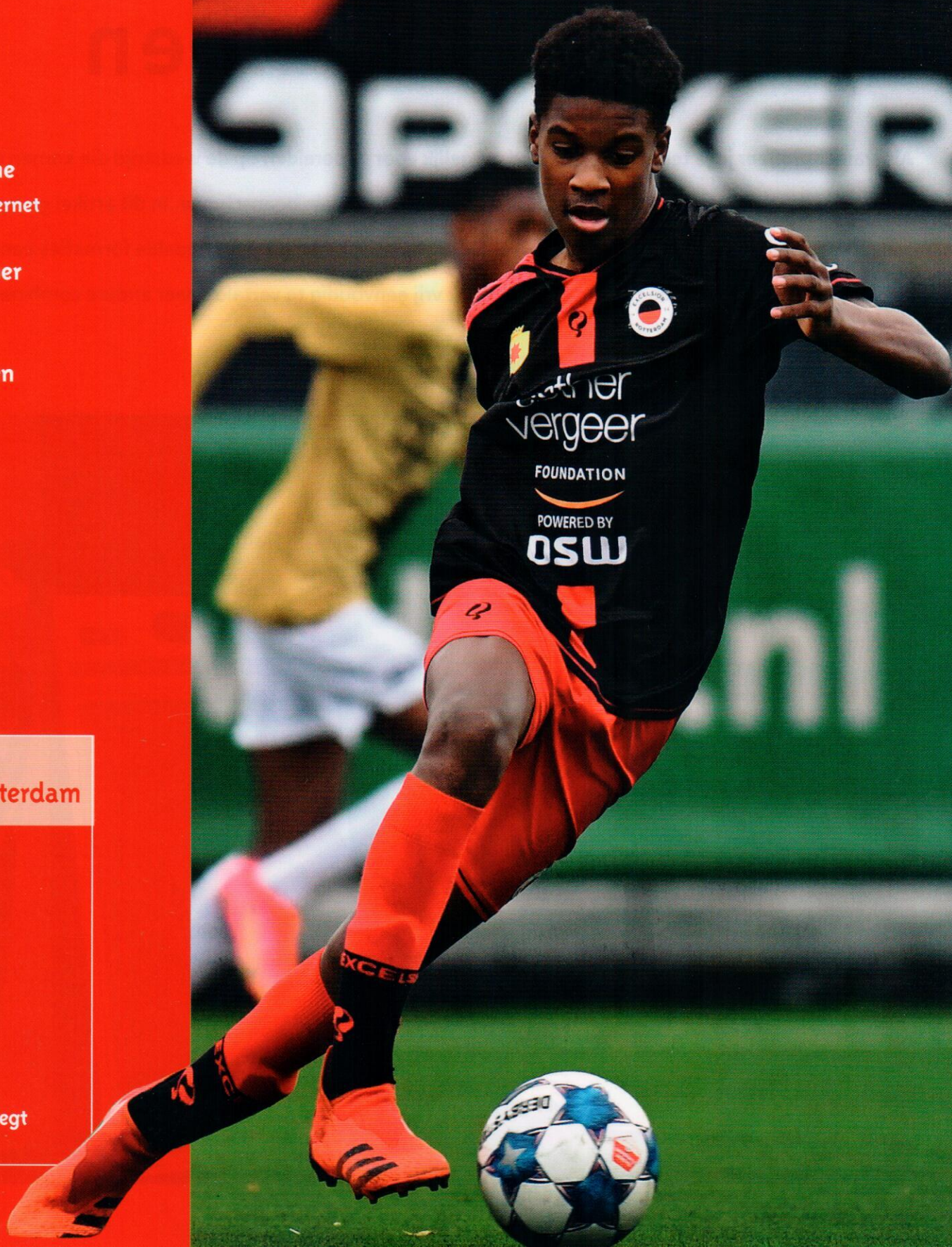
Bas Mulder

Onder 16

Luigi Bruins

Onder 21

Marinus Barendregt



Oefenvormen voor het spelen in en tegen specifieke basisformaties

Formatie intraineren

Als trainer probeer je je team altijd zo goed mogelijk voor te bereiden op de wedstrijd die komen gaat. Je neemt daarbij de eigen basisformatie én die van de tegenpartij in ogenschouw. In dit artikel geven we een aantal voorbeelden van trainingsvormen die daarbij kunnen helpen. Door bepaalde formaties een paar meter op te schuiven, zijn dezelfde trainingsvormen ook vrij eenvoudig te vertalen naar andere combinaties van formaties tegenover elkaar.



1:4:4:2 vlak tegen 1:4:4:2 vlak hoog druk 7:7 + 2k

Organisatie en inhoud

- Er wordt een partijspel in zones gespeeld. Iedereen begint bij een doeltrap in zijn eigen zone. Daarna mogen de spelers in andere zones komen.
- Doel van de trainingsvorm is om de ruimte tussen back en centrum te benutten door middel van lopende spelers vanuit de breedte of de contrakant.

Coaching

- 3:2 uitspelen door het gebruiken van de keeper.
- Dribbel waar het kan zo snel mogelijk in als centrale verdediger.
- Maak een overtal met de back en bind de buitenste middenvelder.
- Speel de diepste spelers in. Andere spelers creëren de voorwaardes hiervoor.
- Na het inspelen van de diepste spelers vallen de andere spelers de ruimte aan om de derde man te worden.



1:4:4:2 vlak tegen 1:4:4:2 vlak in zone 6 + 2 + k : 6

Organisatie en inhoud

- Deze trainingsvorm heeft een trainingsdoel voor beide teams. Blauw speelt vanuit een 1:4:4:2 vlak en rood speelt 1:4:4:2 zone. Het blauwe team bouwt op en het rode team verdedigt en valt aan vanuit de omschakeling.
- Blauw probeert in de opbouw te scoren op de vier kleine doeltjes terwijl rood dat probeert te voorkomen. Blauw heeft twee neutrale spelers (naar binnen gekomen buitenste middenvelders) om als aanspeelpunt te functioneren.
- Op het moment dat rood de bal afpakt proberen zij vanuit de omschakeling een aanval op te zetten.

Coaching

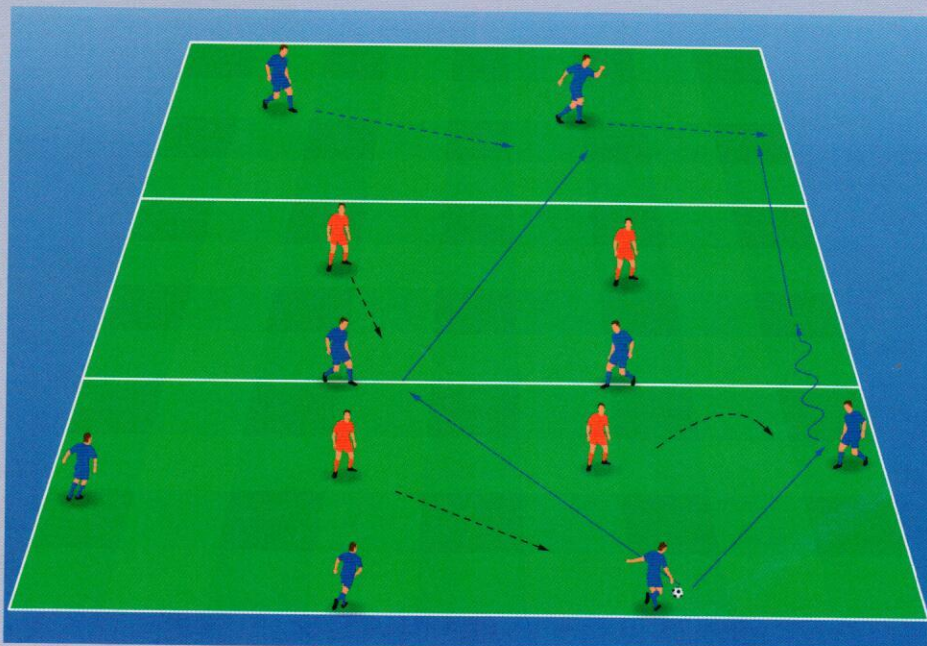
- Zorg ervoor dat er bij balverovering altijd genoeg spelers dicht bij de bal staan (rood).
- Backs moeten hoog want het overtal is in de as.
- Maak eventueel van een vierkant achterin een ruit om meer diagonale passlijnen open te krijgen in de veldbezetting.



1:4:4:2 vierkant tegen 1:4:4:2 hoog druk
Positiespel 8:4

Organisatie en inhoud

- Er wordt een positiespel gespeeld waarin er twee kanten op gespeeld kan worden.
- In het onderste vak is het 6:2. Waarbij de buitenste spelers de backs zijn en de twee middelste spelers de 6 en 8. De diepste spelers zijn de bovenste punten van het vierkant.
- Rood probeert de bal af te pakken in het onderste vak en de rode spelers in het midden houden de passlijnen dicht. Blauw mag door te passen, open te draaien of in te dribbelen de twee diepste spelers bereiken. Het spel draait zich dan om. De 6 en 8 sluiten aan en de twee backs ook. Hetzelfde geldt voor de verdediging.



Coaching

- Heb als middenvelder een open houding.
- Zorg als back dat je oog houdt voor een dribbel voorbij de drukzettende speler of een pass richting de middenvelder.
- Zorg als diepste middenvelder dat je niet in dezelfde lijn gaat staan als de 6 en 8 en wijk uit naar de zijkant als de back de bal heeft.
- Wees in beweging anticiperend op waar de bal heen gaat.

1:4:4:2 vierkant tegen 1:4:4:2 vlak
in zone
8:8 + 2k

Organisatie en inhoud

- In dit partijspel speelt rood vanuit de zone. De blauwe partij gaat proberen om de ontstane 3:2 uit te spelen en zo de as aan de vallen met vier aanvallers tegen twee verdedigers.

Coaching

- De diepste spitsen staan tussen back en centrum om te zorgen dat de backs gebonden worden en niet kunnen doorstappen.
- De diepste middenvelder van het vierkant zorgt voor een grote afstand vanuit de back zodat deze niet kan doordekken.
- De contramiddenvelder kan ondersteunen om een extra aanspeelpunt te worden. Of de spits zakt uit in de as om een extra overtal te maken.
- Indien het niet lukt om de middenvelder te bereiken, wordt er snel verplaatst.



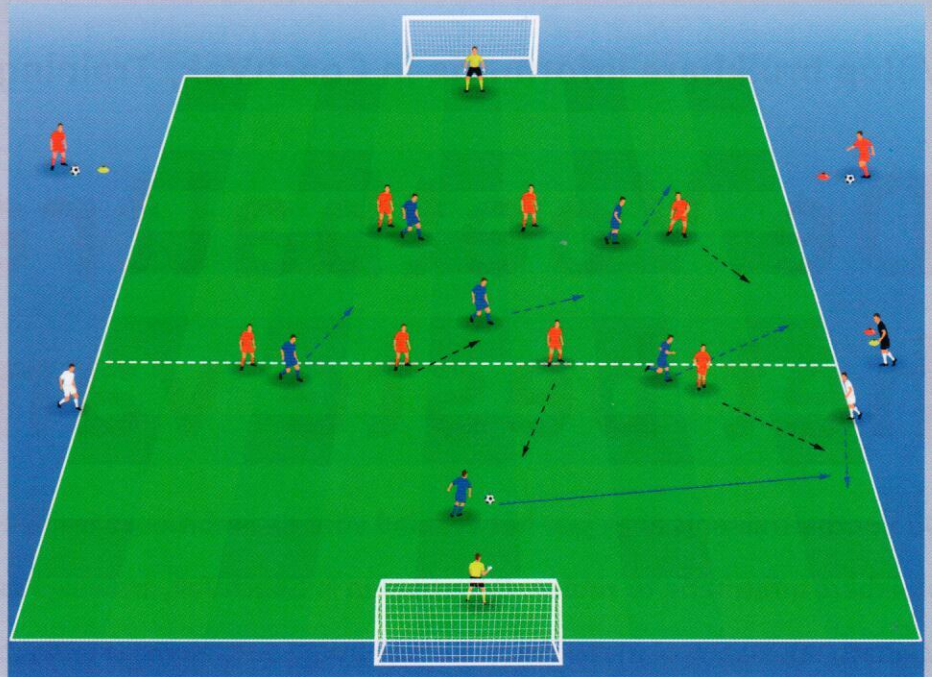
1:4:4:2 ruit tegen 1:4:4:2 vlak hoog druk
 6 + 2 + k : 6 naar 6:8 + 2k

Organisatie en inhoud

- Blauw speelt vanuit een ruit op het middenveld. Binnen deze formaties ligt de ruimte bij de backs (wit).
- Rood begint standaard op de lijn, maar kan vervolgens als de bal in het spel is hiervan afwijken om de juiste bezetting te krijgen teneinde hoog druk te kunnen zetten. Wanneer de bal uit het spel is, houdt de trainer een kleur pylon omhoog. De rode speler aan de zijkant die bij deze kleur staat mag dan indribbelen, de andere komt zonder bal in het spel. De witte spelers doen dan niet meer mee. Zo is er een omschakelmoment en kunnen de verdedigende strategieën ook getraind worden.

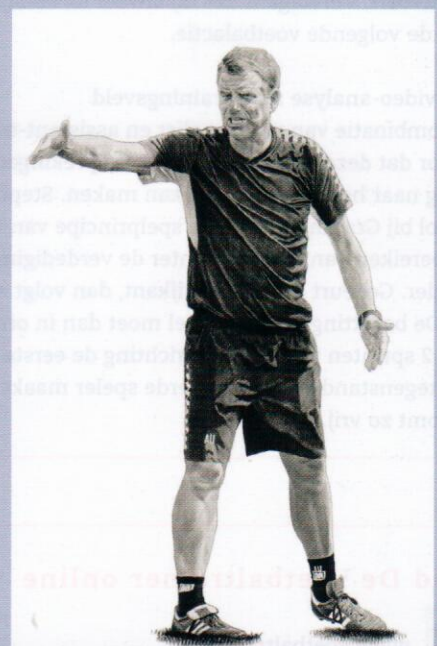
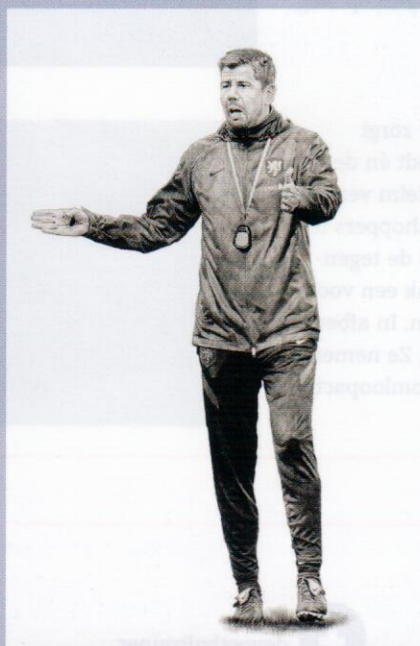
Coaching

- Backs zakken uit om de tegenstander te lokken.
- De buitenste middenvelder loopt zich vrij richting de zijlijn.
- De spits aan deze kant maakt een diepteloopactie.
- Behoud het overtal rondom de bal.
- Zorg voor snelle verplaatsing wanneer het uitspelen niet lukt.



E-learning

De Voetbaltrainer heeft een nieuwe e-learning uitgebracht over het thema formaties. Rogier Meijer (NEC), Erwin van de Looi (Jong Oranje) en Andries Ulderink (FC Twente) gaan respectievelijk in op de formaties 1:5:3:2/1:5:2:3, 1:4:4:2 en 1:4:3:3. Met deze e-learning zijn zes KNVB-studiepunten te verdienen. Er geldt een korting van € 90,- voor abonnees op vakblad De Voetbaltrainer.



Volop bruikbare informatie in CoachVak, TrainingsPlanner en Mediatheek

De Voetbaltrainer: het beste van online

De Voetbaltrainer is al 39 jaar hét vakblad voor de ambitieuze trainer-coach. Daarnaast is er ook online veel bruikbare informatie te vinden. De artikelen in CoachVak, trainingsvormen van de TrainingsPlanner en de Mediatheek staan vol met video's. Regelmatig wordt hiernaar gelinkt op onze socialmediakanalen.

Dit artikel geeft een inkijkje in hetgeen er online te vinden is.

CoachVak

Voetbalintelligentie ontwikkelen

CoachVak is een kennisplatform voor voetbaltrainers. Hierop zijn alle artikelen van De Voetbaltrainer terug te lezen. Zo ook dit artikel over het ontwikkelen van voetbalintelligentie. Topspelers reproduceren niet, ze creëren. Dat is de kern. Daarom maakt Slawokir Morawski tactische clipjes waarin hij op detailniveau inzoomt op de voetbalacties die spelers verrichten. Een voetbalactie kent verschillende fases (zie afbeelding 1). Allereerst zoekt een speler naar informatie. Die informatie analyseert en verwerkt hij in zijn brein. Vervolgens maakt hij een keuze, die hij uitvoert. Vervolgens zet hij alweer de eerste stappen op weg naar de volgende voetbalactie.

Van video-analyse naar trainingsveld

De combinatie van videoanalist en assistent-trainer zorgt ervoor dat dezelfde persoon videobesprekingen houdt én de vertaling naar het trainingsveld kan maken. Stephan Helm vervulde die rol bij Grasshoppers. Een spelprincipe van Grasshoppers is het bereiken van de zone achter de verdediging van de tegenstander. Gebeurt dit aan de zijkant, dan volgt er vaak een voorzet. De bezetting voor het doel moet dan in orde zijn. In afbeelding 2 sprinten twee spelers richting de eerste paal. Ze nemen hun tegenstander mee. De derde speler maakt een omloopactie en komt zo vrij.



Vind De Voetbaltrainer online



www.voetbaltrainer.nl



[devoetbaltrainer](https://www.facebook.com/devoetbaltrainer)

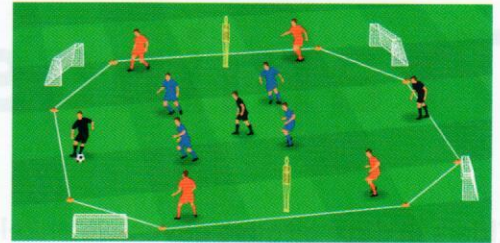


[@DeVbt](https://twitter.com/DeVbt)

TrainingsPlanner

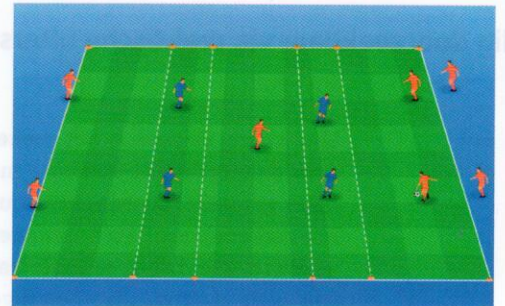
Verskillende soorten positiespelen

De TrainingsPlanner bevat vele oefenvormen waarin van begin tot eind wordt uitgelegd hoe een doelstelling kan worden behaald. Dit betekent volop inspiratie voor zowel trainers als clubs, zo ook dit positiespel van Ajax onder Erik ten Hag. In totaal wordt er 4:4 + 3 gespeeld (zie afbeelding 3). De nadruk ligt op het uitspelen van overtalsituaties en op beide omschakelmomenten. De mannequins zorgen er impliciet voor dat de spelers diagonale ballen gaan spelen. Na balverovering kan de neutrale speler aan de andere kant worden ingespeeld, waar direct uit een kaats kan worden gescoord. Om goed in te kunnen spelen op het niveau van iedere spelersgroep worden ook de methodische stappen benoemd.



Passvorm met weerstand

Bekend zijn de passvormen zonder weerstand, van pylon naar pylon. Daarin wordt wel de technische uitvoering getraind, maar ontbreekt het nemen van beslissingen aan de hand van de posities van de tegenstander en van de medespelers. Om die reden is het goed om ook in een passvorm weerstand in te bouwen, zoals in deze vorm van Barcelona (zie afbeelding 5). Het tweetal dat rechts begint, probeert het middenvak te bereiken. Dat kan door middel van een pass of een dribbel. Vervolgens is het de bedoeling dat de bal het tweetal aan de overkant bereikt. Daarna gaat de vorm door, maar dan van links naar rechts.



Mediatheek

Vrijkomen in de rug

In onze Mediatheek zijn verschillende soorten video's te vinden: wedstrijdvideo's, uitleg bij het tactiekbord, oefenstof en interviews. Deze wedstrijdvideo gaat over het vrijkomen in de rug van de uitstappende middenvelder (zie afbeelding 6). Op het moment dat er bijvoorbeeld een verdediger wordt vrijgespeeld in de opbouw, kan er een middenvelder van de tegenstander uitstappen om druk te zetten. Wanneer dat gebeurt, ontstaat er ruimte in zijn rug. Van die ruimte kan een medespeler gebruikmaken om vrij te komen. De timing hierbij is essentieel: te vroeg en de uitstappende middenvelder kan de passlijn er nog uit lopen, te laat en de speler kan niet bereikt worden.



Masterclass bij het tactiekbord

Zoals eerder benoemd komt ook het tactiekbord aan bod in de Mediatheek. In deze video legt Jong Oranje-bondscoach Erwin van de Looi uit hoe een team kan aanvallen tegen een kwalitatief mindere tegenstander. Ook de verdedigende formatie van de tegenstander is van belang. In dit geval is dat 1:4:4:1:1. Zowel in de eerste als de tweede lijn van de opbouw wil Van de Looi een 2:1. Vervolgens zijn de loopacties van de voorwaartsen cruciaal om de tegenstander voor keuzes te zetten.



De speelwijze van Tuchel

In deze video vertelt Thomas Tuchel over zijn speelwijze. Hij gaat onder meer in op het ontmoedigen van de tegenstander door vaak de bal te hebben en het creëren van een structuur door de verdedigende spelers voor de aanvallende spelers. Voorafgaand bepaalt hij, gebaseerd op de tegenstander, of het team met vijf of met zes spelers gaat aanvallen. Op die manier zorgt hij voor een solide verdedigende structuur en kunnen de aanvallende spelers zich voornamelijk bezighouden met het gebruiken van hun creativiteit zonder al te veel te hoeven nadenken over de juiste structuur.



Trainingsvormen te over

Elders in deze uitgave gaven we enkele voorbeelden van trainingsvormen die geschikt zijn om het spelen vanuit en tegen een specifieke formatie te trainen. Een aantal van deze oefenvormen zijn ook toegevoegd aan de TrainingsPlanner. Deze database wordt bijna wekelijks aangevuld met hoogwaardige oefenstof, handig doorzoekbaar via praktische filters.

Sinds vorig seizoen is het zoeken door de uitgebreide database makkelijker gemaakt, doordat men nu ziet hoeveel zoekresultaten iets heeft opgeleverd. Zijn het er te veel? Dan kan een extra zoekterm worden ingevuld.

Ook geven we nu bij de meest gewilde trainingsvormen weer hoe vaak die oefening als favoriet door

medegebruikers is aangemerkt. Door oefeningen als favoriet te markeren, kan men op een snelle manier een eigen favoriete database aanmaken, zodat de training van vandaag snel samengesteld kan worden.

En tot slot, we hebben onlangs de leerlijnen weer bijgewerkt. Dit betekent dat ook recent toegevoegde

oefenstof is toegevoegd aan de bestaande leerlijnen. Via deze toepassing kan men voor een compleet seizoen alle trainingen geautomatiseerd ingepland krijgen. Dit gebeurt op basis van de parameters die men zelf ingeeft: wat zijn de trainingdagen, wanneer is het vakantie en wordt er niet getraind, over welke leeftijdsgroep hebben we het? ⚽

De TrainingsPlanner Oefenstof Trainingen Agenda Teams Support

Recent toegevoegd

- Partijspel 5:5+1 in 3 vakken
- Positiespel 4:4+3 met mannequins
- Positiespel in 3 vakken met 3 teams van 4
- Pass- en trapvorm Ajax
- Partijspel op een diamantvormig veld (Nagelsmann)
- Rondo 8:5 met 4 doeltjes (Ralf Rangnick)
- Positiespel 6:3+1 in 3 vakken (Chelsea)
- Afwerkvorm vanuit 3 situaties
- Positiespel in 3 teams van 3

Maak oefening

Zoeken

Handige filters

- Eigen items
- Gemarkeerd als favoriet
- Bevat een video

Soort trainingsvorm

- Warming-up
- Techniektraining
- Spelhervattingen

[Meer](#)

Teamtaak

- Storen
- Scoren
- Opbouw keeper

[Meer](#)

Leeftijdsgroep

- Senioren
- Onder 19
- Onder 18

Pete Sturges (Football Association)

Hold and Release

De omschakeling trainen? Spelers op andere manieren laten bewegen? Spelers leren dat je zuinig moet zijn op de bal? In deze oefenvorm (gegeven door Pete Sturges van de Football Association) komt dat allemaal terug. Op het oog een simpele 4:4 met twee keepers, echter door de toevoeging van de acht ballen ontstaat er een interessant spel voor jeugdspelers, maar ook zeker voor senioren. Op deze pagina volgt een beknopte uitwerking van deze oefenvorm én staan er enkele verwijzingen naar beelden uit de praktijk.

Organisatie

- 6 pylonen en 2 grote doelen.
- 8 hesjes in 2 verschillende kleuren.

Inhoud

- De trainer start het spel door een bal in te spelen naar een speler van geel of blauw.
- Elke speler heeft zelf ook een bal die hij gedurende het spel in zijn handen houdt.
- Zodra een bal via geel uitgaat, laat nummer 1 van blauw gelijk zijn eigen bal vallen en speelt daarmee verder (omgekeerd geldt uiteraard hetzelfde).
- Gaat er opnieuw een bal uit, dan laat nummer 2 van de ploeg die balbezit krijgt zijn bal vallen.
- Spelers die hun bal hebben laten vallen blijven de rest van de partijvorm 'vrij'.
- Bij een score vist de keeper de bal uit het net en met die bal wordt verder gespeeld.

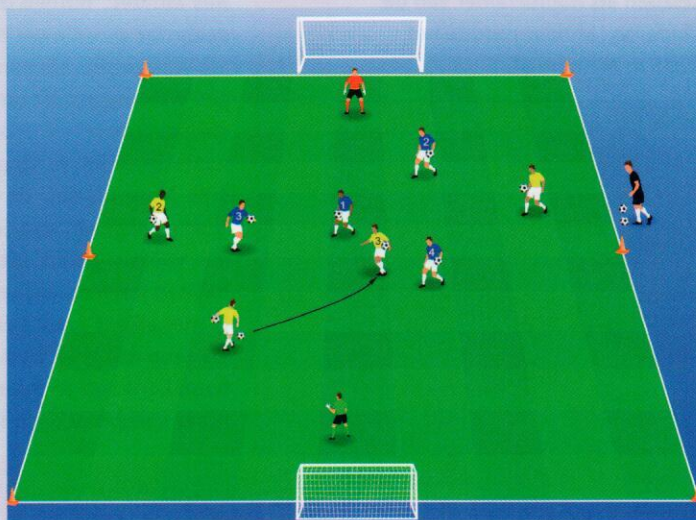
Methodiek

- Spelers verplichten om de bal met 2 handen achter hun rug te houden.
- Spelers verplichten om de bal met 2 handen voor zich vast te houden.

Tip 1 Geef (vooral bij jeugdteams) spelers een hesje waarbij het nummer vóór staat. Op die manier worden ze eraan herinnerd wanneer ze aan de beurt zijn om de bal te laten vallen.

Tip 2 Voordat je begint, benadruk dat nummer 1 van blauw en geel gelijk heel belangrijk zijn. Zodra een bal uit- of achtergaat, zijn zij degenen die gelijk de bal moeten laten vallen.

Tip 3 Benadruk dat als je een bal uitspeelt, je de tegenstander een duidelijk voordeel geeft omdat die een speler in het veld krijgt die geen bal meer in zijn handen heeft.



Deze oefenvorm in de praktijk zien? Bekijk de video's van Pete Sturges: Hold and Release – FA Learning Coaching Session. tinyurl.com/vt263c en tinyurl.com/vt263d.





Bas Mulder (UEFA B) speelde van zijn elfde tot zijn veertiende in de jeugdopleiding van FC Twente, waarna hij via zijn oude club VDZ Arnhem nu bij SV Slikkerveer speelt. Op zijn zestiende begon hij als assistent bij VDZ onder 13-1 en werd daarna hoofdtrainer van de Onder 15-2. Hij verhuisde naar Ridderkerk en liep stage bij Excelsior onder 14. Bij die club is hij nu bezig aan zijn tweede seizoen als hoofdtrainer van de Onder 13. Mulder rondde het CIOS in Arnhem af.



Mathijs Kreugel (UEFA B) begon tien jaar geleden als jeugdtrainer en trainde teams variërend van de Onder 9 tot en met Onder 23. Inmiddels is hij vijf jaar werkzaam bij Excelsior. Eerst als stagiair en assistent-trainer, maar de laatste twee seizoenen als hoofdtrainer bij de Onder 13. Met die groep speelt hij in het voorjaar van 2022 in de landelijke Eerste Divisie. Kreugel studeerde Economie in Rotterdam en is naast voetbaltrainer directeur/mede-eigenaar van een ICT-consultancybedrijf.

Leuk en realistisch

Mathijs Kreugel: 'Als je aan spelers van Excelsior onder 13 vraagt waar hun trainers het met ze over hebben, dan komen ze waarschijnlijk met termen als 'leuk' en 'realistisch'. Een zo optimaal mogelijke afstemming tussen deze twee begrippen streven wij na. Om een voorbeeld te geven: toen wij tegen Feyenoord speelden, wilden wij er als trainers voor zorgen dat we verdedigend goed stonden, want Feyenoord heeft een heel goede ploeg. We dachten eraan om Feyenoord op te vangen rond de middenlijn (realistisch). De jongens zélf wilden Feyenoord direct vastzetten (leuk). We besloten dit te combineren: 'Oké, we gaan hoog drukzetten en zo lang het goed gaat, gaan we ermee door. Maar als we zien dat het niet lukt, geven wij dat aan en zakken we in.' Onze spelers waren er zo op gebrand om dat hoge drukzetten vol te houden, dat ze gewoon fantastisch hebben gespeeld. We wonnen dat duel met 3-2. De jongens blij en wij blij.'

Individuele creativiteit

Bas Mulder: 'Binnen dat leuk en realistisch benadrukken we de individuele creativiteit. De spelprincipes die wij hebben opgesteld werken daar goed bij. Spelprincipes moet je zien als vuistregels, als een set afspraken die je meeneemt naar het veld. Maar óp dat veld dagen we jongens uit om creatief te zijn, om zelf oplossingen te zoeken. Een voorbeeld is het simpel opbouwen door de as. Onze spelers weten dat ze geen rare dingen moeten doen achterin. Maar ze mogen gerust een back inspelen. En nog een voorbeeld: we maken overlaps. Maar als de 7 de bal heeft en naar binnen komt, betekent het niet dat hij de bal áltijd moet meegeven aan een overlappende back. Hij mag ook eens voor eigen succes gaan of een voorzet geven. Binnen die spelprincipes, die richting geven aan hoe we willen spelen, hebben jongens vrijheid. Die vrijheid geeft plezier en dát is enorm belangrijk. Natuurlijk wil je met elkaar presteren. Maar voor ons als trainers is het resultaat niet heilig. Wel hameren we erop dat je er alles aan gedaan moet hebben, en dat je je aan de afspraken houdt. Ben je bereid om aan te vallen én te verdedigen? Dus we zijn streng en duidelijk aan de ene kant, maar spelers hebben hier wel het gevoel dat ze fouten mogen maken.'

'Waarom zou ik dat wel tegen jou zeggen en niet tegen die Onder 12-speler die met ons meetraint?'

Fouten maken

Mathijs Kreugel: 'Fouten maken mag. Daarbij hoort het besef dat spelers zichzelf aan het ontwikkelen zijn. Als trainer-coach mag en moet je daarom ook kritisch zijn. Je kunt wel altijd alles prima vinden, maar dat vinden ze zelf ook niet fijn. Spelers in Onder 13 hebben die uitdaging nodig, de eisen mogen best hoog zijn. In gesprekken met jongens komt dat terug, want soms vinden ze het lastig dat er eisen worden gesteld. 'Wat denk je, heb ik het beste met jou voor of niet? Zeg ik dingen vanuit het goede? En waarom zou ik dat wel tegen jou zeggen en niet tegen die Onder 12-speler die met ons meetraint?' Dit zijn heel mooie en waardevolle gesprekken die we met spelers voeren, want je hebt écht iets om over te praten. En je ziet het besef en begrip bij ze ontstaan.'

Positief kritisch

Bas Mulder: 'Eigenlijk leveren we steeds maatwerk. Maar bij iedereen zijn we positief kritisch. Bij een jongere speler zijn we dat op de grotere, algemene dingen. Maar bij een jongen die hier al langer speelt, zijn we kritisch op de details. En de meeste jongens begrijpen dat ook wel. Vanuit dat positieve kijken we niet alleen naar verbeterpunten, maar juist ook naar wapens. 'Wat kun jij al echt goed? Waarin ben je van waarde voor het team? Wat wil je nóg beter maken?' Op dinsdagen kunnen jongens, voorafgaand aan een training, extra oefenen op iets dat ze beter willen maken.'

Mathijs Kreugel: 'En elke donderdag doen we een stukje video-analyse. Met eigen beelden en met beelden van topclubs als Liverpool of FC Barcelona. Wat doen ze daar, en wat kunnen wij ervan leren? Onze jongens halen daar inspiratie uit. Wij houden van de kantwisseling met de back die er overheen komt (zie trainingsvorm, red.). Dat is een wapen. Dan zien ze beelden van AZ waar Owen Wijndal langs de zijlijn opstoot, en dan willen ze dat zelf ook. Maar ook hier geldt: we slaan niet door. Het is Onder 13, het moet wel leuk en realistisch blijven.'

Trainingsvorm

Uitleg

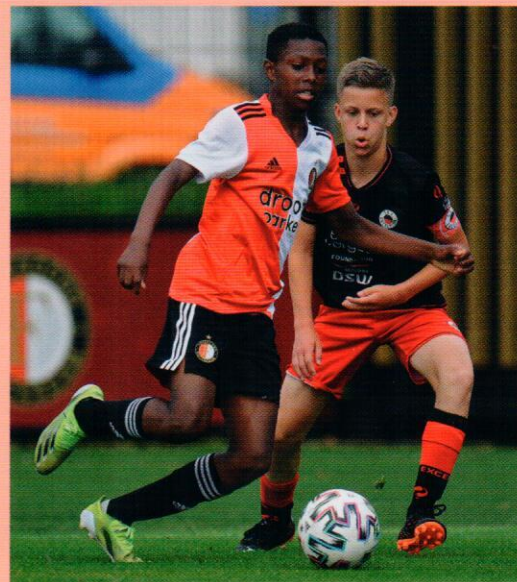
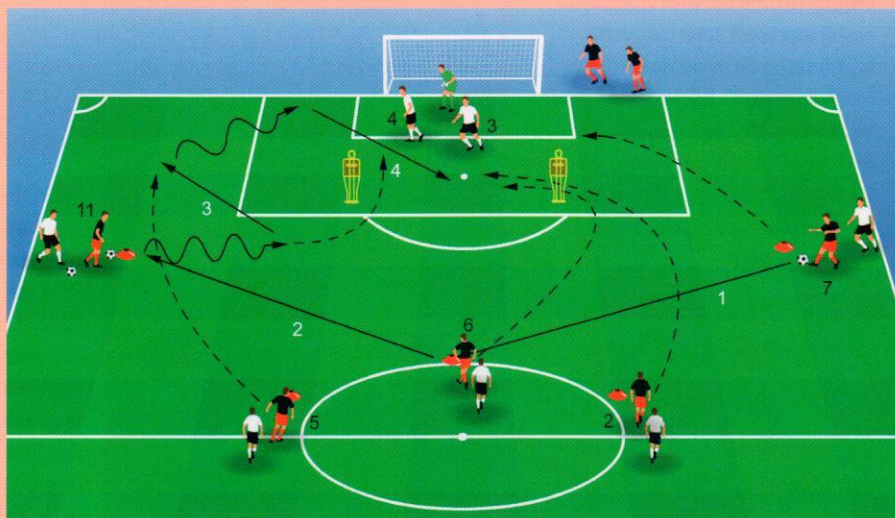
De rechtsbuiten loopt zich vast, haalt de bal eruit richting de 6, die meteen opent naar de 11. Vervolgens gaat het erom dat de back (de 5) het moment herkent om eroverheen te komen. De naar binnen dribbelende 11 geeft de bal mee aan de 5, die er op volle snelheid overheen komt. De 5 haalt de achterlijn, geeft de voorzet die door de positie kiezende 2, 6, 7 en 11 wordt afgewerkt. De 3 en 4 van het andere team proberen de bal te verdedigen. De 3 en 4 van het andere team proberen de bal te verdedigen. De teams wisselen elkaar af en beginnen afwisselend van links en van rechts. Zo kun je er een wedstrijd van maken.

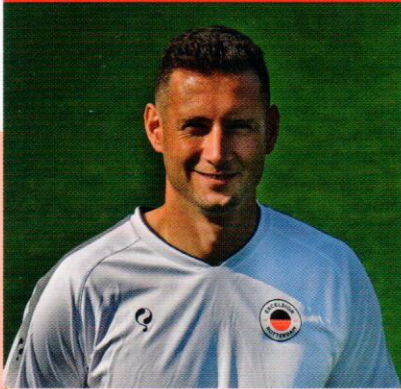
Accenten

- Snelle kantwissel.
- Maak overlaps.
- Voorkeur voor de lage, teruggetrokken voorzetten.

De coaching richt zich op:

- Het zorgen voor een snelle kantwissel.
- 7/11: hard inspelen (juiste snelheid) op het juiste been (juiste richting).
- 6: naar voren aannemen, direct doorspelen.
- 5: in volle sprint de overlap maken zodra de vleugelspits wordt ingespeeld.
- 5: de achterlijn proberen te halen en een lage, teruggetrokken voorzet geven.
- 5: goed blijven kijken welke lopende speler je kunt bereiken.
- Aanvallers: timing in het 'voor de goal komen': positionering eerste paal, middenstip, schuin achter de middenstip.
- 3, 4: drukzetten op de overlappende back, passlijn eruit proberen te halen.





Luigi Bruins doorliep de jeugdopleiding bij Excelsior Rotterdam en maakte zijn debuut in het seizoen 2004/2005. Hij speelde daarna nog voor Feyenoord (waarmee hij de KNVB Beker won), RB Salzburg, opnieuw Excelsior, Nice en wederom Excelsior. In juni 2007 won hij met Oranje onder 21 het EK, door in de finale Servië te verslaan. In het voorjaar van 2021 stopte Bruins als profvoetballer en hij voetbalt tegenwoordig bij Smitshoek in de Zaterdag Hoofdklasse A. Bij Excelsior traint hij sinds vorig seizoen, samen met Ronald van der Helm, de Onder 16. Daarvoor stond Bruins twee seizoenen bij de Onder 13 voor de groep.

Bijbrengen van besef

Luigi Bruins: 'Werken met spelers in Onder 16 betekent voor een groot deel dat je werkt aan het bijbrengen van besef. Want jongens in deze leeftijdsgroep hebben lang niet altijd door hoever ze van het eerste elftal af zitten. Of, anders gezegd, hoe dichtbij ze eigenlijk al zijn. En ik snap dat wel, want ik vraag mij af of ik zelf wél dat besef had toen ik zo oud was. Je traint en voetbalt omdat je het leuk vindt, en niet zozeer altijd met het idee dat je bezig bent om profvoetballer te worden. Om in Onder 16 al echt te begrijpen waar je je bevindt en wat er nodig is om de volgende stap te zetten, is voor sommige jongens nog lastig. Het is onze taak om ze daarin te helpen en dat doen we door enerzijds vragen te stellen en ook door ze een spiegel voor te houden. De manier waarop je dat doet, verschilt van situatie tot situatie. Onvoorspelbaar zijn kan in sommige gevallen helpen. Dat je een keertje in de kleedkamer ontploft, terwijl het eigenlijk best goed ging. Of juist een keer heel positief reageren in de rust, terwijl we achterstaan en niet goed spelen. Wat je nastreeft is dat je jongens prikkelt, dat je ze scherp houdt. Daarbij is het goed om, zeker als je nog een beginnende trainer bent, hier op de club met je collega-trainers over te praten en te overleggen. Zo ervaar ik dat hier in elk geval wel. 'Hoe zou jij dit aanpakken? Hoe zou jij reageren?'

Later begint nu

'Wat die spiegel betreft gaat het trouwens ook om het geven van duidelijkheid. 'Dit is waar jij nu staat, en dát is het niveau waar je straks naartoe moet. Hoe ga jij dat bereiken? Wat ga jij eraan doen om dat niveau te halen?' Het cliché 'later begint nu' gaat in Onder 16 zeker op en zo leggen we dat aan jongens ook uit. 'Als je straks 21 jaar bent en de club zegt 'Sorry, maar we nemen afscheid van elkaar', dan kun jij niet een paar jaar terug in de tijd om alsnog harder te gaan werken. Als je later iets wilt bereiken, moet je nú iets anders doen. Dan moet je nú zorgen dat je kansen afdwingt en dat je de kansen die je krijgt, met beide handen aangrijpt. En kansen, die krijgt iedereen. Want in Onder 16 maken jongens in principe hetzelfde aantal minuten. Maar uiteindelijk heeft iedereen zijn eigen pad. De een is serieus bezig vanaf de eerste dag. De ander gaat het pas zien op het moment dat hij op de bank gezet wordt omdat iemand anders beter is. En dat maakt het werken met spelers in deze lichte ook boeiend. Er is niet één aanpak, die altijd werkt.'



'Als je later iets wilt bereiken, moet je nú iets anders doen'

'Het mooiste is natuurlijk dat ze andere jongens aanmoedigen om ook mee te gaan'

Beter worden

'Of spelers het als prof gaan redden heeft met meer te maken dan voetbal alleen. Natuurlijk, op het veld werken we aan sterke punten en verbeterpunten. En in de gym werken spelers aan hun fysiek. Maar of je het haalt of niet wordt vooral door je houding bepaald. Straal je uit dat je er alles aan doet en dat je serieus met je ontwikkeling aan de slag bent? Als je met oordopjes in en met je broek halflaag over het sportpark slentert, dan komt dat niet goed over. Ook al snap ik waar dat vandaan komt, want Neymar en Mbappé doen dat bij wijze van spreken ook. Maar die jongens zijn al prof, en die jongens van ons nog niet. Als je dan terugkomt op dat bijbrengen van besef is het mooi te zien dat je verschillen ziet. Bij een aantal gaat het knopje ineens om. Die krijgen door dat er wat moet gebeuren en gaan uit zichzelf naar de gym. En, dat is natuurlijk het mooiste, ze moedigen andere jongens aan om ook mee te gaan. Waar het om gaat is dat je als trainer-coaches, met elkaar, richting spelers blijft herhalen en blijft benadrukken dat ze zelf verantwoordelijk zijn voor hun ontwikkeling. Als je dat maar lang genoeg volhoudt ontstaat er vanzelf een cultuur waarin beter worden de norm wordt.'

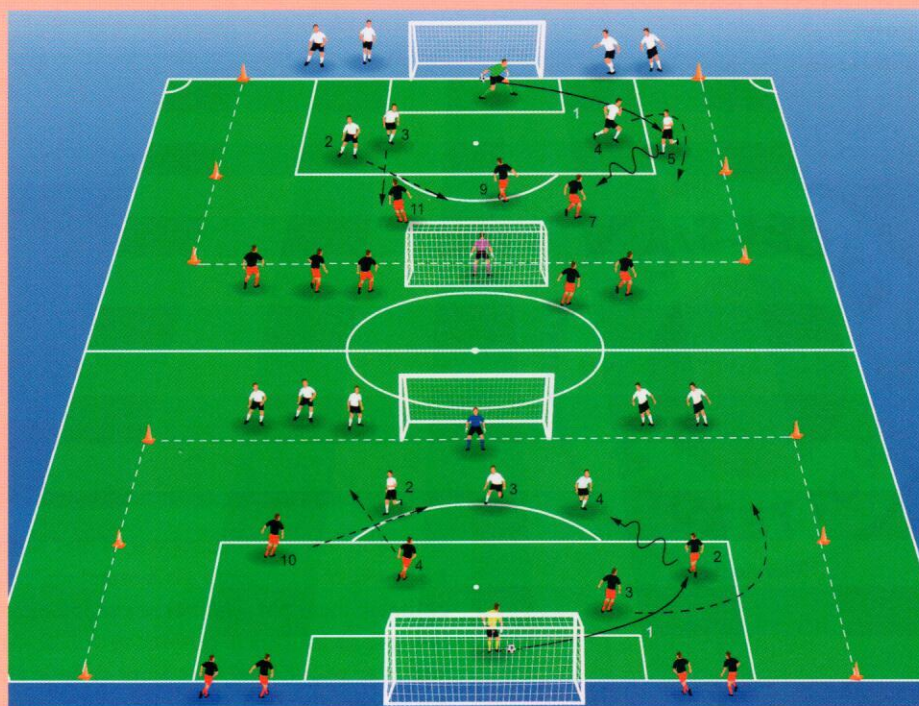
Trainingsvorm

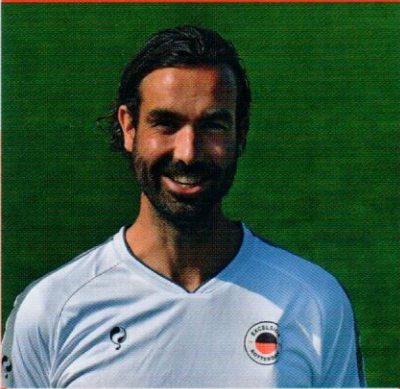
Inhoud

- Op 2 veldjes wordt 4:3 gespeeld.
- De keeper van het viertal neemt de bal uit en speelt de back in.
- Er vindt verplicht een overlap plaats zodra er is ingespeeld.
- Alleen het viertal kan scoren op het grote doel.
- Zodra een ondertal de bal afpakt, kan de bal buiten het veld worden gespeeld (punt).
- De trainers tellen de gemaakte doelpunten.
- De speler van de aanvallende partij die de bal als laatste raakt, stapt er na een doelpunt of een uitbal uit.
- De overige drie spelers blijven staan en worden verdedigers, waarna vanaf de achterlijn een nieuw viertal het veld in komt.
- Er wordt met buitenspel gespeeld.

Coaching

- 'Dwing de aanvaller naar een kant.'
- 'Kort bij elkaar (kort lijntje).'
- 'Laag in de knieën, niet rechtop staan.'
- '100% erbovenop zitten.'





Marinus Barendregt (UEFA A) begon met voetballen bij VFC Vlaardingen. Hij volgde het CIOS in Goes en liep tijdens die opleiding voor zijn UEFA C- en UEFA B-stage bij Excelsior onder 17. Na enkele jaren de Onder 13 en Onder 15 te hebben getraind, ging Barendregt naar China. Eenmaal terug in Nederland kwam hij bij Excelsior bij de Onder 19 voor de groep te staan en groeide mee naar de Onder 21. Bij dat elftal staat hij dit seizoen voor het tweede seizoen voor de groep.



Verhaal

Marinus Barendregt: 'Omdat wij geen Jong Excelsior hebben, is de Onder 21 het laatste elftal voordat de stap naar het stadion gemaakt wordt. De samenstelling van de Onder 21 is gemêleerd. Er zijn jongens bij die al een contract hebben getekend. Er zijn jongens die alleen bij óns trainen, maar ook jongens die af en toe al mogen meetrainen met het eerste elftal. Dit betekent dat de groep die ik op maandag heb, er anders uitziet dan op vrijdag. En op dinsdag is er een andere groep dan de donderdag. Sommige jongens zijn blij dat ze aanhaken bij het eerste, andere jongens zijn teleurgesteld dat ze er nog niet bij zitten. Dit maakt dat je, en dat geldt hier trouwens in elke leeftijdsgroep maar zéker bij de Onder 21, als trainer-coach vooral een pedagoog bent. Je zorgt altijd dat je eerlijk bent: waar moet iemand nog aan werken om wellicht óók die stap te kunnen zetten? En je bent tegelijkertijd iemand aan wie jongens hun verhaal kwijt kunnen.'

'Dat je bij wijze van spreken dertig keer voor niets loopt, maar tóch ook die 31ste keer weer bereid moet zijn te lopen'

Perspectief

'De reden waarom iemand wel of niet aanhaakt, hangt voor een groot deel af van lifestyle. Als je net zo hard traint als iemand anders, maar jouw leven om dat voetbal heen is niet optimaal ingericht, dan nemen ze jou niet en die ander wel. Daar zit het verschil en dat breng ik ze bij. Dus ik probeer ze vooral aan te reiken hoe je je hoort te gedragen als prof. Wat is er voor nodig? Wat komt er op je af? Waar krijg je mee te maken? Er ontstaat besef dat ze het bij Onder 21 niet kunnen laten lopen, want dat vermindert hun kans om bij het eerste elftal aan te sluiten. In de Onder 21 móet het gebeuren, zeker voor de jongens die qua leeftijd de stap dienen te maken. Jongere jongens daarentegen krijgen nog tijd om zich te ontwikkelen. Maar voor iedereen geldt dat ze kansen krijgen bij het eerste. Voor iedereen is er perspectief. Dat kan een training zijn, of een oefenwedstrijd. En zodra spelers eenmaal bij dat eerste elftal op het veld staan, trek ik mijn handen als trainer-coach ervanaf. Dan moeten ze het zelf doen en dat weten ze ook.'

Voorzetten

'In Onder 21 bereiden we spelers zo goed mogelijk voor op wat er komen gaat. Dit gaat middels gesprekken, maar dit gebeurt ook op het veld zelf. We trainen hard en op hoge intensiteit, net als bij het eerste. En naast het bijbrengen van besef qua lifestyle, brengen we besef ook bij op het trainingsveld. Een mooi voorbeeld daarvan is een afwerkvorm, waarbij bepaalde afspraken terugkomen. Wie komt waar te staan? Het bijsluiten van de 7 op de rand van de zestienmeter en de voorzet van de 11 na een eentweetje met een middenvelder zijn daar voorbeelden van. Bij voorzetten willen we steeds drie of vier man in de zestien hebben en dat kun je

in sjabloonvormen, ook al heb je niet steeds dezelfde groep tot je beschikking, gewoon heel goed trainen. Jongens vinden het ook leuk om te doen, want er is veel herhaling en er is veel actie. In dit soort vormen, waar je nog heel veel variatie in kunt aanbrengen, komt ook een stuk mentaliteit terug. Dat je bij wijze van spreken dertig keer voor niets loopt, maar tóch ook die 31ste keer weer bereid moet zijn te lopen. De bal kan dan wél goed vallen. Altijd rekening houden met het onverwachte, dat is óók een vorm van besef. Als die voorzet komt, móet je er staan.'

Trainingsvorm

Uitleg

De 11 start met een dribbelactie en komt na een eentweetje met de middenvelder tot een voorzet. Het accent ligt vervolgens op de juiste bezetting voor het doel.

Inhoud / variatie

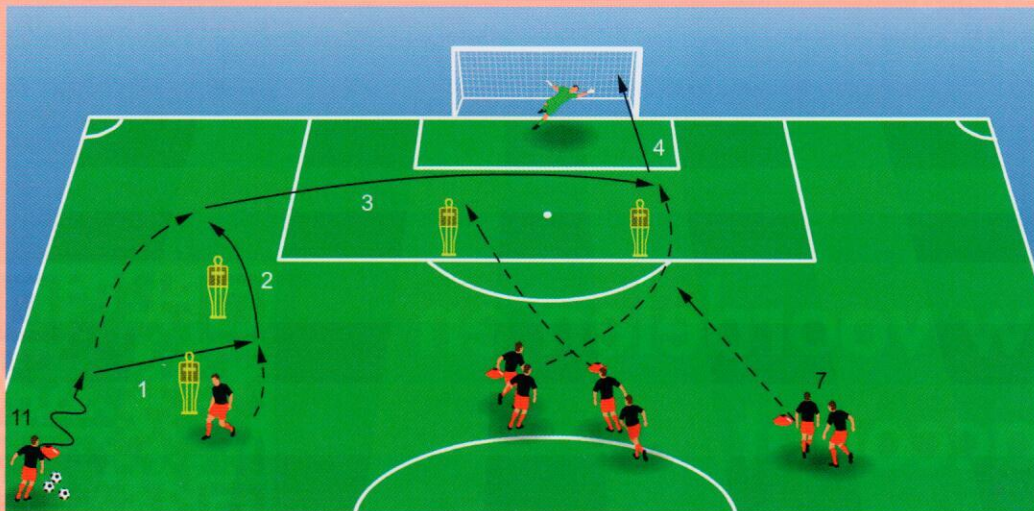
- Na de dribbelactie, het inspelen en het eentweetje wordt de voorzet gegeven op kruisende en sprintende spelers die juiste veldbezetting voor het doel invullen.
- Spelers aan de linkerkant van het veld nemen elkaars positie iedere keer over.
- Vanuit de middencirkel kan er nog een bal ingespeeld worden naar de afwerkende spelers,

die de lange bal terugleggen naar de eronder komende spelers. Het gaat dan om de tweede bal, spelers moeten blijven nadenken: besef dat het nog niet klaar is.

- Nadat er is afgewerkt, kun je een omschakelmoment instellen waarbij de aanvallers eerst om de dummy's moeten lopen.

Aandachtspunten technisch/tactisch

- Pas je balsnelheid aan de actie aan.
- Blijf na het eentweetje achter de bal.
- Kijk bij het geven van de voorzet goed hoe de bezetting voor het doel is.
- Let, bij het voor het doel komen, op elkaars positie (gestaffeld staan).



HAAL MEER UIT JE ABONNEMENT!

De VoetbalTrainer



“Als jeugdtrainer wil je jezelf steeds blijven ontwikkelen. De info uit De Voetbaltrainer is hierbij erg welkom.”

Tonny Vosselman, trainer SML O13-1

Ontdek jouw voordelen en activeer je account.

www.voetbaltrainer.nl/voordeel/

