

De JeugdVoetbalTrainer

nummer
83

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

Spelhervattingen
Oefenstof

Omschakeling a-v
Van wedstrijd naar training

Zeelandia Middelburg
Kader faciliteren



Opleiding
NAC Breda

Hoofd opleiding
Eric Hellemons

Performance
Pleun van Ginneken

Onder 18
Rogier Molhoek

Spelprincipes en handvatten voor spelhervattingen

Spelhervattingen inpassen in jeugdtrainingen

Ingooien, (indirecte) vrije trappen, de aftrap en hoekschoppen zijn allemaal grote onderdelen binnen een voetbalwedstrijd. Desondanks gaat het in de jeugd vooral om 'hoe te trainen' en 'hoe te spelen' als onderwerpen.

Spelprincipes worden breed uitgedacht met spelintenties, subprincipes en ook individuele handelingen die hieraan gekoppeld zijn. In de jeugd wordt weinig tijd aan spelhervattingen besteed. Daarom kun je terecht de vraag stellen: 'Hoe belangrijk zijn spelhervattingen daadwerkelijk in de jeugd?'

Onderbelicht?

Bij het beantwoorden van deze vraag kan gerust aangenomen worden dat de grote meerderheid van alle (jeugd) trainers deze waarschijnlijk beantwoordt met 'niet zo heel belangrijk'. Daar hebben ze hoogstwaarschijnlijk gelijk in. Wat heb je er namelijk aan als je het bij de jongste jeugd gaat hebben over spelhervattingen, zeker bij de wedstrijden op een klein veld?

hervattingen trainen op een winterse dinsdagavond is niet heel aantrekkelijk om te doen. Uiteindelijk bepaalt het rendement uit spelhervattingen wel een hoop. Bekijk bijvoorbeeld maar eens hoe vaak een gemiddeld jeugdteam balverlies heeft, ontstaan vanuit een ingooi.

Spelprincipes

Het kiezen van het moment voor het

wordt bedoeld: het onthouden van specifieke handelingen (in afstemming met teamgenoten) op langere termijn. Deze handelingen en de bijbehorende afstemming moeten automatismen worden. Spelprincipes voor het veldspel kun je heel goed op dezelfde manier toepassen bij spelhervattingen (zie tabel op volgende pagina). Sommige spelprincipes zullen gemakkelijker toepasbaar zijn bij een ingooi en andere weer bij een hoekschop. De hoeveelheid verschillende spelprincipes die je gebruikt, zal veel minder zijn dan voor het veldspel en is afhankelijk van je spelersgroep. De spelers kunnen zelfs hun eigen invulling geven aan het toepassen van het spelprincipe met een bijbehorende codenaam. De eigenheid en creativiteit komen dan ook ten goede aan de uitvoering.

Spelprincipes voor het veldspel kun je heel goed op dezelfde manier toepassen bij spelhervattingen

Hierbij mag je als speler bij hoekschoppen en ingooien ook kiezen voor een dribbel. Hoe ouder spelers worden, hoe belangrijker de spelhervattingen ook worden. Het trainen van spelhervattingen is echter een deel van de training waar vaak geen tijd of ruimte voor is. Ook vinden spelers het niet altijd leuk om te doen. Spel-

aanleren van spelhervattingen is helemaal aan de trainer. Als je het bij uw leeftijdsgroep op een bepaald moment belangrijk vindt, dan kun je dit toepassen in trainingen. Of dit nu de Onder 11 is of de Onder 17. Het duurzaam maken van handelingen bij spelhervattingen moet dan het doel zijn. Met duurzaam

Toepassen op de training

Op je training zullen er manieren gevonden moeten worden om ervoor te zorgen dat als je spelhervattingen enigszins belangrijk vindt, je dit ook kunt toepassen. Het is dan belangrijk



Foto: Pro Shots

om ervoor te zorgen dat het plezier van de spelers behouden blijft. Ze moeten geen weerstand voelen bij het trainen ervan, maar juist het gevoel hebben dat het een aanvulling is. Als de spelhervattingen als aanvullend op hun spel worden beschouwd, hebben de spelers interesse en zullen ze leergieriger en enthousiaster zijn om ermee aan de slag te gaan. Daarnaast zullen ze het ook langer onthouden en wordt het sneller een automatisme. Een belangrijk onderdeel van spelhervattingen zien als 'aanvullend' is dat de spelers zien dat er kansen uit te creëren zijn, zowel vanuit een aanvallende als vanuit een verdedigende uitgangspunt. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een hoekschop-tegen: vanuit een goede organisatie van de situatie de afvallende bal oppakken en een counter inleiden of een ingooi die direct met een hoge voorzet het strafschopgebied in gespeeld wordt.

Voorbeelden van spelprincipes te gebruiken voor spelhervattingen

Aanvallend

- Overtal maken rondom de bal
- Maak gebruik van derde man
- Maak gebruik van positiewisselingen
- Maak contraloopacties
- Denk, kijk en speel diep
- We vallen de ruimte aan/we spelen de bal in de ruimte
- 3- of 5-secondenregel (snelheid van nemen)
- We proberen de bal z.s.m. in het strafschopgebied te krijgen (bij een ingooi op helft tegenstander)
- Vooruit als het kan, achteruit als het moet
- Bij een bal achteruit, direct het spel verleggen

Verdedigend

- We dwingen de bal naar de zijkant
- Speler die de bal ontvangt met rug naar de goal, zetten we onder druk
- Dichthouden van de as
- Overtal maken rondom de bal
- We maken gebruik van zoneverdediging
- We positioneren onze laatste lijn zo hoog mogelijk op het veld
- We blokkeren de snelle spelhervatting van de tegenstander

Met eenvoudige aanpassingen of combinaties van trainingsvormen kun je spelhervattingen toevoegen aan je training. Waarbij spelers weinig stilstaan, in voldoende herhaling komen en ook nog eigen creativiteit kunnen toepassen. Denk bijvoorbeeld aan:

- Manier van starten van de vorm of het toevoegen van een nieuwe speler nadat de bal uit is. Dit doe je dan niet met een dribbel, maar met een inworp.
- Een hoekschop start de partijvorm in plaats van een bal bij de keeper.
- Een hoekschop start de trainingsvorm.
- Positiespel waarbij de trainer de ballen niet inspeelt, maar de spelers de bal ingooien.
- Vaak wordt er in partijspellen gestart bij de keeper terwijl het eigenlijk een hoekschop is. Je kunt de regel toepassen dat bij elke tweede of derde bal die verwerkt wordt als

hoekschop, ook daadwerkelijk een hoekschop volgt.

- Bij een spelhervattingstraining volgt er na de hoekschop direct een partijspel van één tot anderhalve minuut.
- Als je varianten gaat oefenen heeft de verdedigende ploeg vaak snel door welke variant er gaat komen. Probeer een manier (bijvoorbeeld met kleuren hoedjes of codenamen) om aan te geven welke variatie er gespeeld gaat worden. Zo blijft het ook voor de verdediging verrassend en kunnen ze er niet te snel op anticiperen.

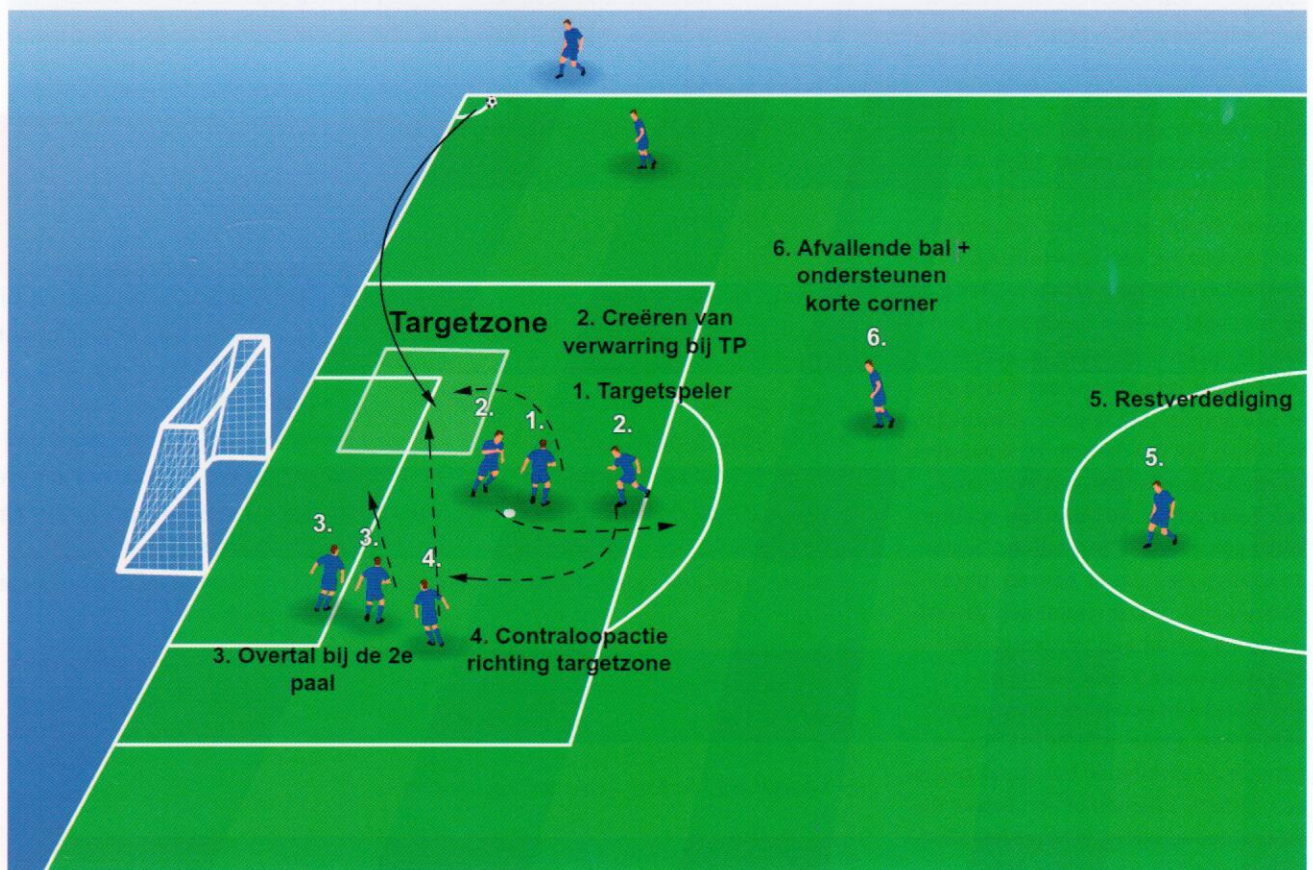
Aanvullen met details

Wanneer je spelhervattingen regelmatig gaat toepassen op de trainingen en de spelers behouden het plezier in wat ze doen, kun je meer details trainen als aanvulling op het geleerde. Spelers kunnen hun eigen creativiteit kwijt in variaties. Dit kun je als trainer

prima stimuleren. Bij een grotere beleving is het leerrendement hoger.

Organiseren van de ruimte om de spelhervatting heen

Het organiseren van de ruimte om de spelhervatting heen is extreem belangrijk. Een hoekschop-tegen moet altijd zo georganiseerd zijn dat je van deze hoekschop een kans moet kunnen maken voor jezelf. Tegenstanders houden meestal +1 achter bij hoekschoppen. Hoe minder dat er zijn, hoe beter je een tegenaanval kunt plaatsen. Bij een weggekopte bal ben je direct tachtig procent van de tegenstander kwijt omdat deze in het strafschopgebied zijn. Daarbij is je eigen team in voorwaartse richting en kunnen ze op snelheid meer spelers mee laten gaan in de aanval. Wanneer je spelers op de middenlijn laat, krijgen ze de bal bijna altijd met hun rug naar goal. Ze zijn dan dus heel makkelijk te



verdedigen. Let er dus op dat je meer spelers rondom je eigen strafschoptegebied hebt dan rondom de middenlijn.

Afvallende bal

Bekijk heel goed vanuit welke kant de spelhervatting genomen wordt, zowel aanvallend als verdedigend. De weggekopte bal moet je direct in bezit kunnen hebben door de organisatie. Bijna alle weggekopte ballen na een spelhervatting worden niet door de as weggekopt of weggewerkt. Hier moet je op anticiperen. Wanneer je de weg-

del. Speel de bal naar achteren naar je centrale verdediger, laat de tegenstander oplopen door even te wachten, laat zes spelers direct naar voren sprinten en speel de bal hoog achter de verdediging. Zorg er eventueel voor dat één speler de bal kan doorkoppen als de bal niet ver genoeg komt. In het minste geval levert dit paniek bij de tegenstander op en het zet direct de toon van de wedstrijd.

Targetzone en rolverdeling

Binnen hoekschoppen en vrije trap-

paal. Zet daarom altijd iemand in de baan van de bal. Deze speler kan voor de eerste paal de bal dan al inkoppen of eventueel verlengen. Deze speler kan zelfs de targetspeler zijn. Zorg er daarnaast voor dat deze speler altijd vanuit beweging richting zijn positie rent. Anders ben je alsnog makkelijk te verdedigen.

De bal rustig maken

Dit is zeker van belang bij ingooien. De bal is hier in de drukte en hij moet daar zo snel mogelijk uit. De tegenstander is helemaal gekanteld, daarom is het ideaal om zelf met enkele spelers het veld wat op te rekken. Dit kan achteruit om te verplaatsen, maar ook met een speler achter de verdediging (aangezien je toch geen buitenspel kunt staan). Je gooit de bal dan al uit de drukte, wat het makkelijker maakt om de bal 'rustig te maken'. Daarnaast kun je ook de bal kaatsen naar de gooier en direct in één keer de bal openen naar de andere kant.

Een belangrijk onderdeel van spelhervattingen zien als 'aanvullend' is dat spelers zien dat er kansen uit te creëren zijn

gekopte bal na een aanvallende hoekschop in bezit houdt, breng de bal dan zo snel mogelijk terug binnen het strafschoptegebied, het liefste richting de tweede paal. Alle tegenstanders lopen zonder te kijken naar voren op hoge snelheid. Er liggen daar dus kansen.

Wees doelgericht in het strafschoptegebied

Dit klinkt natuurlijk logisch, maar leer je team aan om doelgericht te zijn in de chaos binnen het strafschoptegebied. Niet te veel passen, dribbelen, kappen of draaien, maar zo vaak en zo snel mogelijk schieten. Dit levert paniek op bij de tegenstander, de bal kan via allerlei benen in het doel belanden of het levert een nieuwe hoekschop op.

De aftrap

Spelers zijn bij een aftrap van de tegenstander vaak nog niet scherp genoeg, omdat het altijd aan het begin is, of na de rust of na een doelpunt gebeurt. Ook loopt de tegenstander altijd naar voren. De ruimte aanvallen is hier dan heel een erg geschikt mid-

pen kun je jouw teams aanleren om te werken met targetzones. Dit zijn de zones waar de bal heen moet en waar de spelers vrij moeten komen. Om spelers in de targetzone vrij te krijgen is soms een rolverdeling voor bepaalde handelingen belangrijk. Je kunt van alles verzinnen (zie afbeelding): targetspelers, spelers die verdedigers blokkeren, spelers die contraloopacties maken en spelers die een overtal maken ergens anders in het strafschoptegebied (eventueel als de targetspeler de bal doorkopt). Vergeet niet, net als bij voorzetten vanaf de zijkant, dat spelers schuin achter elkaar in positie eindigen. Mocht de bal een keer gemist worden, heb je altijd een speler achter je die de bal alsnog kan raken.

Positioneer een speler in de baan van de bal

Regelmatig zijn hoekschoppen of vrije trappen te kort en belanden ze voor de vijfmeterlijn al dicht bij de grond. Of bij een vrije trap is de bal te laag en komt deze niet voorbij de eerste

Laat je spelers meedenken over spelhervattingen. Spelers van elke leeftijd vinden het leuk om hierover na te denken en autonomie te ervaren. Geef ze bijvoorbeeld opdrachten door (aanvallend en verdedigend):

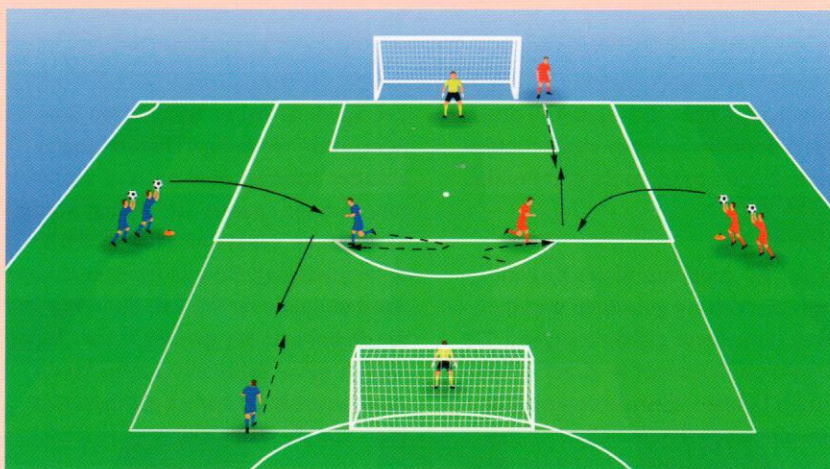
- een variant plus codenaam te verzinnen bij een bepaalde spelhervattingen.
- een variant te verzinnen variërend in afstanden tot de goal.
- ze in wedstrijden die ze op tv kijken te laten zoeken naar een goede spelhervatting. Bespreek met elkaar wat er opvalt.
- wekelijks de 'spelhervatting van de week' te bespreken.

Trainingsvormen

1. 2x 2:1 naar 4:3

Organisatie en inhoud

- Zowel rood als blauw begint in het midden van het veld met een loopactie richting de speler die de bal gaat ingooien. De bal moet verplicht verwerkt worden richting de derde man. Dit is de speler die komt inlopen. Zodra de bal gespeeld is, draait deze speler direct om. Deze moet de 2:1 van het andere team verdedigen. De speler die ingooit en de speler die de bal ontvangt als derde man, spelen de 2:1 uit. Het team dat als eerste scoort, mag als beide ballen uit het spel zijn opnieuw ingooien (eventueel met een nieuwe opdracht). Er volgt daarna een 4:3.



Coaching

- Wat verwacht je van de spelers in de kwaliteit van de uitvoering bij loopacties?
- Afstemming van de onderlinge loopacties.
- Uitleggen waarom het goed is om een derde man aan te spelen.
- Ingooi direct onder controle krijgen en snel omzetten in een kansrijke situatie. Bespreken welke handelingen nodig zijn en hoe de uitvoering moet zijn.

Methodiek

- Wisselen van opdracht bij de ingooi.
- Spelers zelf variaties laten bedenken. Bijv. een loopactie maken richting of in buitenspelpositie.
- Variëren in positie van de ingooi.

2. Partijspel vanuit hoekschop

Organisatie en inhoud

- Dit partijspel kun je met verschillende aantallen doen. In dit geval staat er een 9:10 + 2k. Maar dit kan ook prima vanuit een 8:8 + 2k. Bedoeling van dit partijspel is dat elk spel start met een hoekschopvariant. Om vervolgens op het aangegeven veldgedeelte door te gaan voor één tot anderhalve minuut.
- De blauwe ploeg is aan het verdedigen en uiteraard gericht op het verdedigen van de hoekschop, maar ook gericht op het direct creëren van een kansrijke situatie vanuit een hoekschop van de tegenstander. Blauw kan scoren op het grote doel met de keeper of vanuit het lanceren van een speler in de diepte, en bovendien op de kleine doelen.

Coaching

- Coaching op inhoud van de variant.
- Voor beide partijen geldt dat er een goede organisatie moet staan voor het oppakken van de weggekopte bal.
- Bij rood benadrukken dat wanneer de bal in het strafschopgebied is, deze hier moet blijven en er doelgericht gehandeld moet worden. Daarnaast moet de weggekopte bal teruggebracht worden richting de tweede paal.
- Bij blauw benadrukken dat wanneer de bal weggekopt wordt, zij direct met meerdere spelers in voorwaartse richting de ruimte aanvallen en het liefst centraal op het veld blijven of komen.



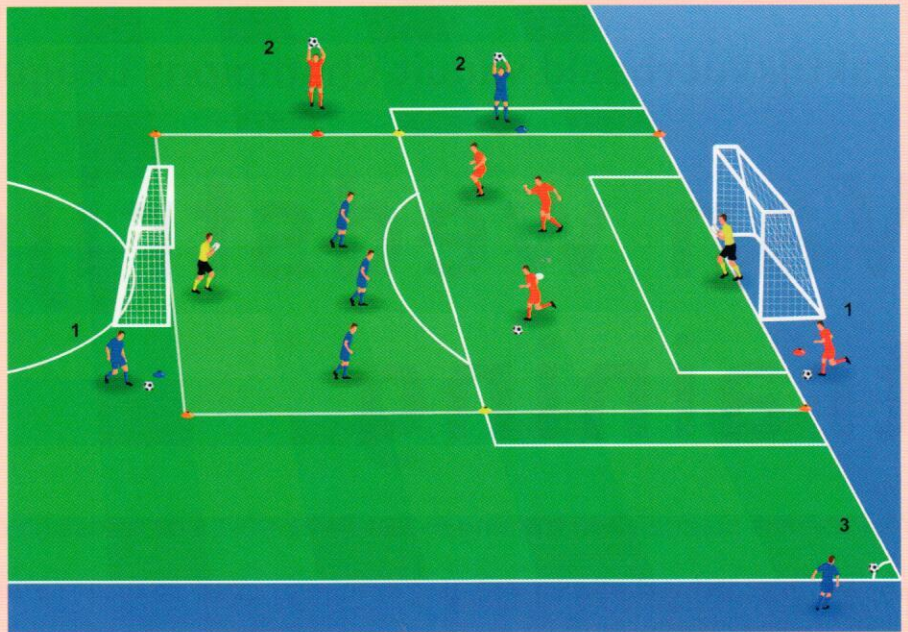
3. Chaosvorm met spelhervattingen

Organisatie en inhoud

- Er wordt vanuit een 3:3 gestart met een dribbel. In dit geval start rood met de bal. Vervolgens komt er, elke keer als de bal uit het spel is, een nieuwe bal in bij de andere kleur. Eerst de dribbel bij beide ploegen (1), daarna de inworp (2) en daarna de hoekschop (3). 'Nummer 1 en 2 worden om en om uitgevoerd.'

Coaching

- Benadrukken van creativiteit in de chaotische en drukke situaties.
- Bespreek met de spelers hoe de bal rustig gemaakt kan worden, hoe je de bal kunt behouden in de drukte en hoe de juiste afstemming behaald kan worden.
- Stimuleer momenten voor beide teams om met elkaar te bespreken wat ze gaan doen bij de hoekschop en inworp. Maak desnoods opdrachtkaarten.



Methodiek

- Per goed uitgevoerde spelhervatting (eventueel met doelpunt) extra punten toekennen.
- Aanpassingen in positie van inkomende spelers.

4. Afwerken vanuit ingooi

Organisatie en inhoud

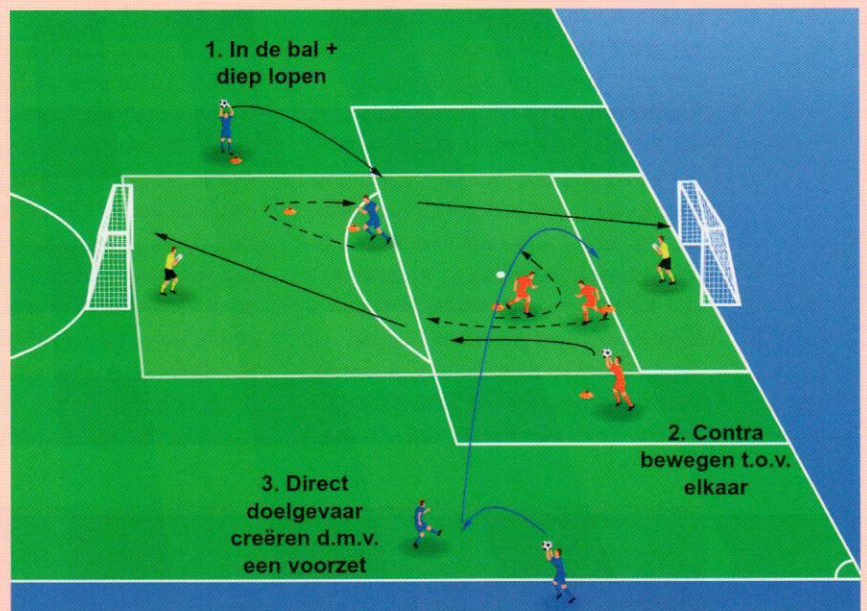
- Deze trainingsvorm is een afwerkvorm op hoge snelheid. Je kunt ingooi 1 en 2 afzonderlijk van elkaar laten starten of tegelijkertijd. Ingooi 3 start in ieder geval nadat beide ballen uit het veld zijn. Deze variant heeft namelijk weerstand nodig. Afwerken is in maximaal 2x raken na de inworp.

Coaching

- Welke explosiviteit wordt er gevraagd?
- Hoe zorgen de spelers voor het juiste startmoment, snelheid en richting?

Methodiek

- Speler van ingooi 1 laten verdedigen bij ingooi 2 zodat directe omschakeling meegenomen wordt.
- Plek van ingooi veranderen.
- Variatie veranderen.



Binnenkort verschijnt de nieuwe e-learning van de makers van De Voetbaltrainer: Spelhervattingen. We gaan in op de hoekschop, inworp, vrije trap, aftrap, doeltrap en penalty. Daarbij is een belangrijke rol weggelegd voor het trainbaar maken hiervan.

<https://academie.voetbaltrainer.nl>



Praktijkvoorbeeld vanuit Champions League

Van wedstrijd naar training

Veel trainers plannen hun trainingen aan de hand van de wedstrijd op zaterdag: wat ging er goed, waar kunnen we op voortborduren en wat ging er minder goed en moet verbeterd worden. De Voetbaltrainer kijkt een rondje Champions League en komt met enkele praktijkvoorbeelden.

De wedstrijd

Op 23 februari speelt Ajax in de achtste finale van de Champions League tegen Benfica. De Amsterdammers spelen de wedstrijd uiteindelijk met 2-2 gelijk. Benfica scoort het tweede doelpunt vanuit de omschakeling. Wanneer we de beelden bekijken zien we dat Ajax in eerste instantie aan het aanvallen is en met zes spelers in het zestienmetergebied van de tegenstander komt, waar het vervolgens de bal verliest (afbeelding 1). In de situatie die daarop volgt probeert Edson Álvarez de tegenaanval te stoppen door middel van een sliding, maar hij wordt voorbij gespeeld (afbeelding 2). Benfica heeft vervolgens een 4:3-situ-

atie richting het doel van Ajax waaruit de Portugezen weten te scoren (afbeelding 3).

De training

Stel dat je als trainer bovenstaande situatie observeert en hierop wilt gaan trainen, hoe zou je dat dan kunnen doen? Ten eerste moet je beslissen wat je precies wilt gaan trainen. In dit geval zou je bijvoorbeeld kunnen stellen dat je het omschakelen van het aanvallen naar het verdedigen op de helft van de tegenstander wilt verbeteren. Hieronder kun je zowel het direct drukzetten van de spelers rondom de bal als het organiseren van de restverdediging meenemen.

Ten tweede moet je een geschikte vorm kiezen om deze trainingsdoelstelling tot uiting te laten komen. Een vorm die Erik ten Hag zelf bij Ajax gebruikt is een 4:4 + 3 vorm met twee mannequins. Je zou in deze oefenvorm de nadruk op het direct omschakelen na balverlies kunnen vergroten door één punt toe te kennen na een aantal keer rondspelen en drie punten wanneer er vanuit de omschakeling in een doeltje wordt gescoord.

Een tweede vorm die je zou kunnen gebruiken komt van Manchester United-coach Ralf Rangnick uit zijn tijd bij RB Leipzig. Het voordeel van zowel deze vorm als van de vorm van Ten Hag is dat het gedrag dat je wilt trainen erg vaak voorkomt. Het nadeel ervan is dat het minder positie specifiek is. In de wedstrijd kan het zijn dat de spelers wel snel omschakelen, maar dat de veldbezetting op het moment dat ze dat doen niet klopt. Wanneer je daarop wilt trainen kom je eerder uit bij een tactische vorm. Deze beide genoemde trainingsvormen zijn te vinden in de TrainingsPlanner.

Een volgend voorbeeld van een trainingsvorm: in deze situatie is ervoor gekozen om de backs weg te halen. Je zou er ook voor kunnen kiezen om juist een zijkant van het veld af





te schermen wanneer de backs een belangrijke rol in de restverdediging spelen. Op basis van waar je de tegenaanval heen wilt hebben (of juist níét heen wilt hebben) kun je keuzes maken voor de manieren waarop de tegenpartij kan scoren. Zo kun je één grote goal met keeper in het centrum

zetten wanneer je de nadruk op het afschermen van de as wilt leggen. Je zou er ook voor kunnen kiezen om nog twee kleine doeltjes aan de zij-kanten van het veld toe te voegen. Het grote doel in het midden levert twee punten op en de kleine doeltjes één punt. Op die manier moet de te coa-

chen ploeg weer fanatieker omschake-len. Een laatste stap zou zelfs kunnen zijn om één (of zelfs meerdere) grote doelen zonder keeper neer te zetten. Dit zorgt ervoor dat de omschakeling zo goed moet zijn dat de tegenstander niet tot een diepe bal kan komen. ⚽

Trainingsvorm

8:8 + 2k Het organiseren van de restverdediging

Doel

- Het verbeteren van het omschakelen van aanvallen naar verdedigen.

Organisatie

- 16 spelers en 2 keepers.
- 2 grote doelen.
- Voldoende ballen.
- 6 pylonen.

Inhoud

- Er wordt 8:8 + 2 k gespeeld.
- Het blauwe team begint steeds met de bal.
- Blauw probeert op te bouwen en te scoren in het grote doel.
- Rood probeert de bal te veroveren en via een snelle omschakeling te scoren in het grote doel van blauw.

Coaching

- 'Zorg ervoor dat de organisatie goed is zodat we direct kunnen omschakelen wanneer we de bal verliezen.'
- 'Centrale verdedigers, jullie kunnen het hele veld zien dus jullie zijn verantwoordelijk om de spelers voor je goed neer te zetten.'
- 'Zorg ervoor dat er altijd 1 middenvelder is die de ruimte voor de centrale verdedigers afdekt.'
- 'Let erop dat er altijd een speler is die direct druk kan zetten op het moment dat een speler de bal verliest.'
- 'Zorg ervoor dat de onderlinge afstanden in balbezit niet te groot worden.'
- 'Schakel direct om bij balverlies.'



Methodiek

- 2 kleine doeltjes op de vleugels toevoegen voor het rode team om op te scoren.
- Een groot doel zonder keeper neerzetten bij blauw.
- Meerdere grote doelen zonder keeper neerzetten bij blauw.
- Blauw 3 punten geven voor een doelpunt en 1 punt wanneer ze de bal op de helft van de tegenstander weer heroveren.
- Blauw 3 punten geven voor een doelpunt en 1 punt geven wanneer ze de bal binnen 5 seconden na balverlies heroveren.

Kader maximaal faciliteren om voetbalvisie optimaal te vertalen richting veld

Trainingen geven die leiden tot groei

Trainen om op zijn of haar niveau beter te leren voetballen. Het klinkt allemaal simpel en vanzelfsprekend. Maar is het dat ook? Want hoe faciliteer je als club nu je kader zodanig dat er bij elk team een goede training wordt verzorgd? En beschikt elke trainer zelf over voldoende bagage qua oefenstof? Bij Zeelandia Middelburg, zaterdag derdeklasser uit Zeeland, is Edwin Overbeeke als Technisch Manager verantwoordelijk voor de Technische Commissie met als doel het opleiden en begeleiden van het verenigingskader. Met hem bespreken we hoe ze dat, onder andere in samenwerking met de KNVB, zo optimaal mogelijk proberen te doen.

Nadat de club weloverwogen in 2019 de vrijwillige stap maakte van het zondag naar het zaterdagvoetbal, moesten jullie in de Vierde Klasse beginnen. Er werd toen ook een vijfjarenplan gepresenteerd met daarin de missie van de vereniging. Daarin neemt de training, waaraan deze moet voldoen, maar ook de rol van het kader een voorname rol in. Waarom?

Edwin Overbeeke: 'In onze 'Voetbalvisie 2020-2025' willen we, zoals de verenigingsmissie verwoordt, iedereen beter leren voetballen. En niet alleen de spelers en speelsters van de selectieteams, maar verenigingsbreed. Dit willen we doen door de trainers te ondersteunen en externe kennis te gebruiken. Dat doen we door intensief samen te werken met onder andere de KNVB wat betreft cursussen en met het verstrekken van oefenstof en voorbeeldtrainingen. Maar we hebben deze winter ook de samenwerking geïntensiveerd met Jeugd Voetbal Opleiding Zeeland, JVOZ. En dan vooral wat betreft kennisuit-

wisseling tussen trainers, wat leidt tot kwalitatieve groei. We willen met de selectieteams binnen onze jeugdopleiding graag een alternatief zijn voor JVOZ voor jongens en meiden die het voetbalniveau (nog) niet halen of die echt kiezen voor onze vereniging. En voor alles geldt, dat we willen vasthouden aan de kernwaarden van onze vereniging. We willen in alle facetten sportief zijn, in normen en waarden als ook in speltechnische zin. Maar vooral dat we met plezier en passie spelen. En onze begeleiders, trainers en coaches moeten de spelers en speelsters het spel willen laten beleven zonder als gilliers langs de lijn te staan.'

Organisatiestructuur

'Binnen de vereniging werken we volgens een duidelijke organisatiestructuur als het gaat om het opleiden van spelers en speelsters. We zijn dan ondertussen wel een derdeklasser, maar wel eentje met ambitie. We willen naar

de Eerste Klasse, maar corona heeft dat wel enigszins geremd. Het is natuurlijk wel zo, dat het verre van alledaags is om kader op de loonlijst te hebben staan. Zelf ben ik hier sinds 2011 twintig uur per week als verenigingsmanager actief geweest. Momenteel werk ik twintig uur als Technisch Manager en ben ik Hoofd Opleiding onderbouw. Samen met Edwin de Buck, de Hoofd Opleiding bovenbouw, geef ik sturing aan onze Technische Commissie. We hebben Technisch Coördinatoren voor de senioren, boven-, midden- en onderbouw. We werken samen met een keepersacademie en een voetbalschool, specifiek voor techniektraining. Elke coördinator heeft de leiding over een groep trainers en begeleiders. Die ondersteunen we zo maximaal mogelijk. We bezoeken trainingen en voorzien ze wekelijks van voorbeeldtrainingen via Rinus, het online trainingsplatform van de KNVB. We delen oefenstof, houden bijeenkomsten en evalueren geregeld



Foto: Jos Clarijs

Edwin de Buck (l) en Edwin Overbeeke (r) op het veld van Zeelandia Middelburg.

het functioneren van de trainers. Dat vinden we belangrijk om erop toe te zien dat iedereen het naar zijn of haar zin heeft, zowel spelers, speelsters en de trainers. Want uiteindelijk willen we dat iedereen zich ontwikkelt naar een hoger niveau, zodat het plezier nóg groter kan worden.'

In jullie voetbalvisie staat ook beschreven dat jullie met de jeugdselectieteams minimaal Hoofdklasse willen spelen, met de senioren minimaal Tweede en liefst Eerste Klasse. Maar ook dat er jaarlijks vanuit de Onder 19 minimaal twee spelers doorstromen richting het eerste en/of tweede team. Dat vraagt het nodige van de begeleiding en een eenduidige speelwijze binnen de vereniging.

'We willen technisch vaardige en creatieve voetballers en voetbalsters opleiden die uitgaan van balbezit en met lef en durf tot in lengte van jaren met plezier bij Zeelandia Middelburg willen spelen op hun eigen niveau. En door onze trainers al vanaf de basisteams intern op te leiden. Bijvoorbeeld door het geven van een zelf ontwikkelde 'stoomcursus'. En we geven in samenwerking met de KNVB binnen de club cursussen pupillen- en juniorentrainer. Want het gros van ons kader, behoudens de se-

lectieteams die wel UEFA-B of UEFA-C hebben, is niet gediplomeerd. Maar wél gecertificeerd, want daar hechten we als vereniging enorm veel waarde aan.'

Thema's en spelprincipes

'We hanteren binnen onze gehele vereniging, van jeugd tot prestatieve seniorenteams, bepaalde spelprincipes. Het is samengevat in dynamisch, passie en strijd, lef, initiatief én naar voren gericht om doelpunten te maken. Met dynamisch doelen we op het vertoonde spel, maar ook dat we niet vastzitten aan bepaalde formaties. We willen bijvoorbeeld in balbezit een overtal creëren op het middenveld. Met onder andere een indribbelende of inschuivende centrale verdediger om snel de bal te verplaatsen naar de andere kant, waar ruimte is om daar een 1:1-situatie uit te spelen. Verder leren we de jeugd de bal zoveel als mogelijk vooruit te spelen en de tegenstander altijd hoog vast te zetten, bijvoorbeeld bij een doeltrap. In verdedigend opzicht willen we ook een overtal creëren om agressief op de bal te jagen om hem snel weer in bezit te hebben, rekening houdend met onderlinge ruimtes. Vanuit de TC zetten we ons in om die lijn van de jeugd afdeling tot de senioren door te trekken. Hier-

door kunnen spelers bij de stap naar de senioren terugvallen op die principes. De basis voor die principes is vaardigheid en creativiteit, waarbij tijdens de trainingen via een zeswekencyclus het aanvallen, verdedigen en omschakelen geleerd wordt. Elementen die je in wedstrijden tegenkomt en herkenbaar maakt in de trainingen.'

Rinus

'Wat betreft die trainingen werken we onder andere met Rinus vanuit de KNVB. Ik stuur in de verschillende appgroepen van de trainers elke week vier voorbeeldtrainingen door, die als inspiratie dienen. Ze zijn vrij om die te gebruiken, aan te passen of als vertrekpunt voor hun training te gebruiken. Mits ze maar voldoen aan de te trainen teamfunctie én de spelprincipes die we als vereniging terug willen zien. We praten binnen de opleiding niet in systemen, maar in spelprincipes binnen teamfuncties aanvallen, verdedigen en omschakelen. Dit doen we in elke categorie, alleen dienen de trainers altijd rekening te houden met de leeftijd en het spelniveau waarbinnen ze werken. Rinus is vooral een heel toegankelijke tool, die rekening houdt met de leeftijdsspecifieke kenmerken en met name



Leon de Jonge aan het coachen op het veld.

voor beginnende trainers erg waardevol is. Ze kunnen animaties zien, krijgen tips voor het organiseren van de training en kunnen desgewenst zelf ook voetbalvormen tekenen.'

Wat doen jullie nog meer wat betreft kaderontwikkeling binnen Zeelandia Middelburg?

'Naast de al genoemde cursusmogelijkheden die we onze trainers bieden, investeren we ook in kaderbijeenkomsten. Voor de gehele vereniging, maar ook per leeftijdsniveau. Met elkaar sparren over voetbalvormen, maar ook tegen welke organisatorische zaken ze aanlopen. We organiseren soms workshops waarbij we bijvoorbeeld gast sprekers uitnodigen. Of dat we kleine groepjes maken, er een spelprincipe uitlechten en trainers gaan bevragen. Hoe zou je dat gaan trainen? Welke vormen en organisatie zou je kiezen? Maar belangrijker nog: dit vervolgens gaan presenteren aan elkaar! Zo krijg je discussie en zorg je ervoor dat iedereen van elkaar leert. Plezier moet daarbij leidend zijn, want zonder plezier zullen ze niks leren en zich dus ook niet verder ontwikkelen.'

We hebben als TC een duidelijk idee

hoe de trainers moeten werken en daarbij is het belangrijk om dezelfde voetbaltaal te spreken, zodat spelers de coachopmerkingen leren herkennen. Al moet je wel kijken naar leeftijd, want bij de JO9 coach je anders dan bij de JO19. De rode draad bij het plannen van teamfuncties en spelprincipes geeft handvatten voor ons als TC, voor de trainers en duidelijkheid voor spelers en speelsters. Je kunt periodiseren en er is meer winst qua leermomenten en voetbaltijd.

Ook hebben we duidelijk omschreven aan welke voorwaarden een training én een trainer binnen Zeelandia Middelburg dienen te voldoen. We willen dat trainers uitleg geven, fanatiek zijn, maar ook vragen stellen en spelers zelf over spelsituaties laten nadenken. Maar ook dat alles met de bal gebeurt en er zo veel als mogelijk in iedere oefenvorm een wedstrijdelement zit, er aan de fitheid wordt gewerkt en veel variatie is. Spelers moeten uitgedaagd worden, want nieuwe dingen houden je scherp.

Naast deze zaken vinden we het ook voor een trainer belangrijk dat ze hun spelers en staf leren kennen, want ieder individu is anders en verdient een

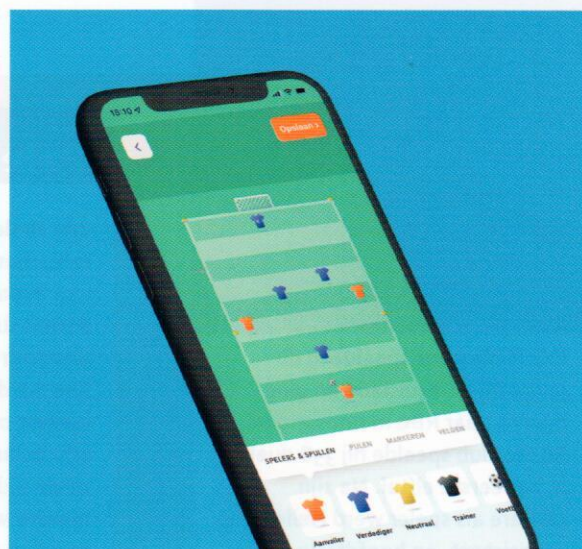
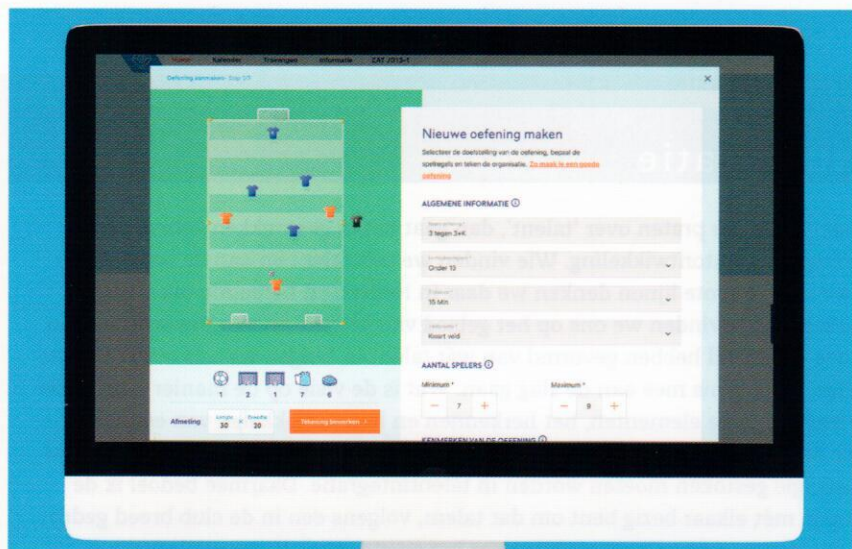
eigen benadering. We willen dat trainers zich interesseren in hun spelers, veel overleggen met hun staf, zich inleven in anderen en benaderbaar zijn. Al die zaken evalueren we ook, door trainingen en wedstrijden te bezoeken en periodiek met trainers in gesprek te gaan en die zaken te belichten. Elkaar aandacht geven is belangrijk, want alles wat je aandacht geeft dat groeit.'



Twee jeugdtrainers die binnen Zeelandia Middelburg actief zijn, bevestigen dat het klimaat om jezelf als trainer te ontwikkelen binnen de vereniging prima is. Siem Izeboud,

selectietrainer bij de JO13-1 is inmiddels zeven seizoenen actief binnen de jeugdopleiding. De pas 17-jarige Leon de Jonge staat dit seizoen bij de JO10-4 voor het eerst op eigen benen.

Siem Izeboud: 'In het begin heb ik Rinus veel gebruikt, een waardevolle tool. Maar vooral uit het sparren met collega-trainers, trainersbijeenkomsten en de gesprekken met de HO vormen je als trainer. Ik ben de laatste drie jaar



meegegaan met de spelersgroep, dus ik varieer veel tijdens de trainingen om met de spelers uitdagend te blijven werken aan de teamfuncties en de spelprincipes. De periodieke bijeenkomsten zijn voor mij enorm waardevol, net zoals het kijken naar trainingen bij andere teams leerzaam is. Hoe coachen ze hun spelers? Hoe zetten ze een organisatie neer? Hoe differentiëren ze? Iedereen helpt elkaar en dan kun je je ook doorontwikkelen. Beide HO'en hebben bij de KNVB een HO-opleiding gedaan en er ligt een heel goed visiebeleid. In alles merk je dat de club vooruit wil en dat ze ons als kader maximaal ondersteunen.'

Die kansen krijgt zeker ook Leon de Jonge. Door een knieblessure moest hij noodgedwongen stoppen als actief voetballer, maar hij staat nu op het veld als jeugdtrainer. En de club wil hem helpen om zich daarin te ontwikkelen en de nodige stappen te maken.

Leon de Jonge: 'Ik heb binnen de club de stoomcursus gevolgd die me handvatten gaf om mijn eerste stappen als trainer te zetten. Ze willen in me investeren en dat geeft vertrouwen. Als speler coachte ik altijd veel in het veld en dat doe ik nu ook als trainer. Het is leuk om met een groep te werken en te zien hoeveel plezier ze hebben. Vanuit de TC en de HO krijg ik in de gesprekken veel feedback en dat leert me hoe ik dingen moet aanpakken, bijvoorbeeld qua communicatie. Maar ook hoe je op het veld je trainingsvormen uitzet en toepast binnen teamfuncties en spelprincipes. Rinus is voor mij een uitkomst,

want het geeft inzicht in hoe je een training opbouwt en kan differentiëren. De tekentool geeft bovendien de mogelijkheid om zelf mijn eigen training te maken of voetbalvormen te tekenen. Je kunt prima zoeken naar uitdagende oefenstof die past bij de leeftijd waarmee je als trainer werkt. Ik merk wel dat ik steeds meer zelfverzekerd op en

ook langs het veld sta. Regelmatig heb ik gesprekjes met de HO, waarin ik kan aangeven waarin ik graag ondersteuning heb. Zeker richting ouders, want ik ben nog altijd erg jong. Ik ga de cursus pupillentrainer doen via de KNVB. Het is dan wel niet als speler, maar ik hoop als trainer bij Zeelandia Middelburg geleidelijk stappen te maken.' ⚽



Foto: KNVB Media

Hoe het bij Zeelandia Middelburg gaat en is neergezet, is voor de KNVB in het kader van 'Voetbalontwikkeling Breed' een prachtig voorbeeld. Joeri Houniet is Senior Medewerker Voetbalontwikkeling bij de KNVB en denkt dat de Zeeuwse club het goed op de rit heeft.

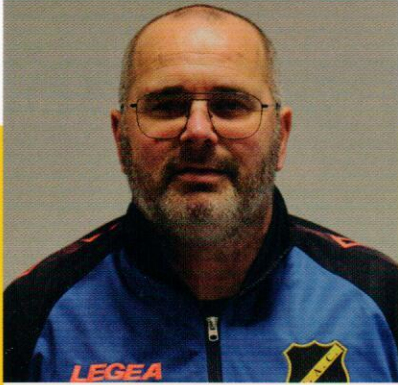
Joeri Houniet: 'Zeelandia Middelburg is een van de clubs die uitgebreid gebruikmaken van de faciliteiten die wij als KNVB bieden, zoals cursussen, bijscholingen en het gebruik van Rinus. Wij noemen Rinus de 'online assistent-trainer' die zowel individuele trainers als clubs kan ondersteunen in het geven van leuke trainingen. Trainingen die

ook passend zijn voor de leeftijdscategorie van de spelers en aansluiten bij de voetbalvisie die de KNVB omarmt. Het gebruik van Rinus is volledig gratis en als je inlogt kun je gebruikmaken van een aantal handige functionaliteiten, zoals een tekentool om zelf oefeningen te maken.

Het is mooi dat men bij Zeelandia Middelburg de trainers via Rinus inspireert met trainingen en oefenstof. In heel het land organiseren we zo'n honderd 'Avondjes Rinus' per seizoen, waarbij we uitleg geven over de mogelijkheden en (jeugd)trainers wegwijs maken in de vertaling naar het veld. Daarmee hopen we mensen te inspireren en meer inzicht te geven in voetbalvormen die ook passen bij de groep die ze voor zich hebben.

Bovendien kunnen we met Rinus beginnende trainers ondersteunen in het organiseren van de training, zodat alle spelers zo veel als mogelijk én met plezier aan het voetballen zijn. Maar ook binnen de door ons georganiseerde pupillen- en juniorencursussen, die we ook bij Zeelandia Middelburg organiseren, is Rinus een onderdeel. Want het gaat er uiteindelijk om dat de spelers leuke en passende trainingen krijgen, zodat ze binnen de context van het spel zichzelf ontwikkelen met vooral veel plezier. Want binnen de visie van de KNVB staat de speler altijd centraal. Maar we willen natuurlijk ook de trainers inspireren en naar een hoger niveau brengen. En dan is het mooi om te zien dat men bij Zeelandia Middelburg daar zo voortvarend mee werkt.'

HOOFD OPLEIDING



Eric Hellemons speelde in de jeugd bij SC Kruisland en ging daarna naar RBC in Roosendaal. Bij die club speelde hij 358 duels in het eerste elftal. Na zijn carrière als speler werd Hellemons er assistent- en hoofdtrainer, waarna hij ook nog als assistent werkte bij Gençlerbirliği SK in Turkije. Via enkele amateurclubs startte hij in 2014/2015 als trainer-coach in de jeugdopleiding van NAC. In Breda was hij ook hoofdtrainer, en werd in 2016 aangesteld als Hoofd Opleiding. Anno 2022 is hij tevens onderdeel van het Technisch Hart.



'Wanneer een talent bij het eerste elftal aanhaakt, is die speler nog niet af'

Talentintegratie

Eric Hellemons: 'Zodra we praten over 'talent', dan gaat het in gesprekken vooral over talentherkenning en talentontwikkeling. Wie vinden we een talent en aan de hand waarvan bepalen we dat? In grote lijnen denken we daar in Nederland hetzelfde over. Wat betreft die herkenning bevinden we ons op het gebied van interne en externe scouting. En wanneer we ons een beeld hebben gevormd van wát talent is, buigen we ons over de vraag hoe we daar dan vervolgens mee aan de slag gaan. Wat is de visie op de manier waarop we spelers opleiden? Die twee elementen, het herkennen en het ontwikkelen van een talent, zijn belangrijk. Maar er is meer en dát wil ik graag benadrukken. In mijn beleving zou veel meer tijd en energie gestoken moeten worden in talentintegratie. Daarmee bedoel ik de manier waarop je mét elkaar bezig bent om dat talent, volgens een in de club breed gedragen filosofie, die laatste stap te laten maken naar het eerste elftal. Want uiteindelijk is dát waar het om gaat. Hoe pas je die jongens in? Hoe ga je met ze om? En hoe borg je dat in je club? Bij NAC zijn we op dat vlak van talentintegratie stappen aan het zetten.'

'Meer tijd en energie steken in talentintegratie'

Belangen

'Rondom dat talent dat de stap naar het eerste elftal zet, spelen diverse belangen. De hoofdtrainer heeft een belang op korte termijn, en dat is terecht. Die wil nú presteren met zijn ploeg. Aan de andere kant zit de jeugdopleiding, die voor het grootste deel gericht en ingericht is op het proces. Gedurende een aantal jaar wordt een talent opgeleid en wordt er in de jeugdspeler geïnvesteerd. Zodra dat talent bij het eerste elftal aanhaakt, zijn we nog wel eens geneigd te denken dat die speler 'af' is. Maar dáár zit een denkfout, want die speler is nog niet af. Om daadwerkelijk iemand goed te laten integreren bij een eerste elftal is toch echt meer nodig. Dan zul je vanuit je organisatie met elkaar moeten kijken welk beleid je daarop maakt, en welke visie je ten aanzien van talenten hebt. Welke faciliteiten geef je een talent waardoor die zich ook bij dat eerste elftal nog beter gaan ontwikkelen?'



Verankeren

'Concreet gezegd zul je als club in je beleid moeten verankeren dat zodra er in een eerste elftal plek is, je met elkaar kijkt door wie die plek wordt ingevuld. En ook naar hoe dat gebeurt. Wie hebben we nodig? Wie komt er vanuit de eigen jeugdopleiding door (intern)? En wie hebben we via scouting (extern)? Op basis van een breed gedragen besluit komt er vervolgens een nieuwe speler bij dat eerste elftal, en een hoofdtrainer conformeert zich aan de afspraken die binnen de club zijn gemaakt. Kijk, in het

hedendaagse voetbal wordt er bij bvo's veelal hiërarchisch gedacht. Je hebt de Technisch Directeur, de trainer, de jeugdopleiding met daarin de HO, de scouts en wellicht is er nog een performancekant. Maar waar het om gaat, is dat je die hele groep bij elkaar krijgt en laat samenwerken om het talent zo optimaal mogelijk te begeleiden. Je kunt je qua jeugdopleiding nog zo inspinnen om stappen te zetten, wanneer de integratie van dat talent bij het eerste elftal niet op orde is, loop je uiteindelijk toch wat mis.'

Sympathiewissel

'Een mooi en simpel voorbeeld van talentintegratie is volgens mij het achterwege laten van sympathiewissels. Natuurlijk, voor de trainer van het eerste elftal staat het resultaat voorop. Maar als het 4-0 staat of juist 0-4, dan is het moment om dat talent in te laten vallen aangebroken. Oog hebben voor talentintegratie houdt namelijk in dat je die speler, waarvan we allemaal zeggen dat het een talent is, speelminuten geeft. En dat je niet, zoals je nu nog ziet, een gelouterde speler zonder al te veel transferwaarde alsnog laat invallen. Het is een klein voorbeeld, maar wel een voorbeeld waaruit blijkt dat we toe moeten naar een andere manier van denken. Er moet op momenten meer gedacht worden aan de langere termijn. Dat talent heeft minuten nodig, omdat het zich kan ontwikkelen en misschien wel doorverkocht kan worden. Daar wordt de hele club beter van.'

Perspectief

'Meer toegaan naar het maken van keuzes in gezamenlijkheid betekent bijvoorbeeld dat je met elkaar uitspreekt dat je bepaalde talenten uit je eigen jeugdopleiding een contract gaat aanbieden. En dat je uitspreekt dat het daar dan niet bij blijft. Want talenten die een contract krijgen, gaan ook speelminuten maken. Ja, dan is er een goed contact nodig vanuit de HO met de TD, en met de hoofdtrainer. En dan kan er best een nieuwe hoofdtrainer komen, maar die gaat mee in hetgeen afgesproken is. Hierbij is communicatie belangrijk, om zodoende draagvlak te krijgen bij wat je samen wilt. Veel overleg, vertrouwen, duidelijkheid maar ook kritisch met elkaar kunnen discussiëren. Er is communicatie intern, maar ook extern richting de supporters, de sponsors en andere stakeholders. Door die communicatie kun je ook aan je eigen jeugdspelers uitleggen waarom bepaalde keuzes gemaakt worden en je kunt ze perspectief bieden. Bijvoorbeeld dat een aantal jaar geleden een plek bij het eerste elftal nog werd ingevuld door een speler van buitenaf, omdat we een bepaald type niet zelf in de jeugdopleiding hadden. Maar nu komt er weer een plek vrij bij dat eerste elftal en dit keer hebben we dat type wél, want dat ben jij!'



'Talenten die een contract krijgen, gaan ook speelminuten maken'

PERFORMANCE



Pleun van Ginneken is in 2015 afgestudeerd als bewegingswetenschapper aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. In 2018 heeft zij de accreditatie Sportpsycholoog VSPN® behaald. Sinds 2016 is Van Ginneken werkzaam bij de jeugdopleiding van NAC Breda, en tussen 2018 en 2021 ook bij het eerste elftal. Momenteel is zij bij de oudere jeugd verantwoordelijk voor de (trainings)belasting van de spelers. Bij de spelers van de Onder 13 en ouder geeft zij mentale begeleiding.

Verwachtingspatroon

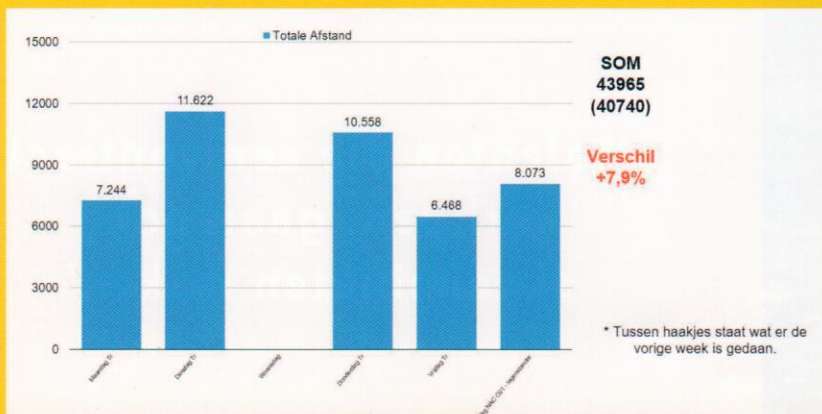
Pleun van Ginneken: 'In de hele jeugdopleiding moedigen we spelers aan om zelf verantwoordelijkheid te nemen om beter te worden. Wij als club zorgen ervoor dat de randvoorwaarden waarbinnen die verantwoordelijkheid genomen wordt, zo optimaal mogelijk zijn. Aan die randvoorwaarden mag het niet liggen. Maar, ook al is alles rondom een speler nóg zo goed geregeld, uiteindelijk zullen er maar een paar spelers zijn die daadwerkelijk het eerste elftal gaan halen. Wanneer ik op een ouderavond met ouders hierover spreek, is dat misschien niet altijd de boodschap die men wil horen. Maar als club moet je daar vanaf dag 1 eerlijk en open over zijn. Dit maakt ook, dat we bij NAC verder kijken dan de voetballer en we stimuleren jongens om datzelfde te doen. Voetbal is een onderdeel van je leven, maar je bent zelf ook onderdeel van iets anders. Van je gezin bijvoorbeeld, of een opleiding die je volgt of van een vriendengroep. Het is goed om dromen te hebben, maar het is net zo goed om te zien dat spelers beseft ontwikkelen om, na bijvoorbeeld een blessure, te kijken wat ze dan nog wél kunnen doen. Als jeugdopleiding, en daar hoort mijn functie bij, is het scheppen van een reëel verwachtingspatroon gewoon heel belangrijk.'

Wél of niet maximaal presteren

'Binnen die randvoorwaarden en binnen dat reële verwachtingspatroon verwachten we van spelers dat ze hard werken om hun persoonlijke top te halen. Het is mede mijn taak ervoor te zorgen dat ze dat in elk geval op fysiek vlak lukt. Maar of spelers elke dag hun top halen, is afhankelijk van hun mentale welzijn. Vanwege mijn combifunctie kom ik daar genoeg voorbeelden van tegen. Misschien heeft een speler op school slechte cijfers gehaald, of is er iets in de thuissituatie waardoor uiteindelijk ook fysieke prestaties achterblijven. In mijn samenwerking met trainer-coaches komt dat in gesprekken terug: als trainer-coach kun en moet je het maximale vragen van je spelers, alleen is het ook goed te beseffen dat er redenen kunnen zijn waardoor dat maximale er niet altijd uitkomt. De oorzaak kan liggen in het fysieke of in het mentale maar die twee elementen kun je, als je praat over prestaties, gewoon niet los van elkaar zien.'

Aandacht

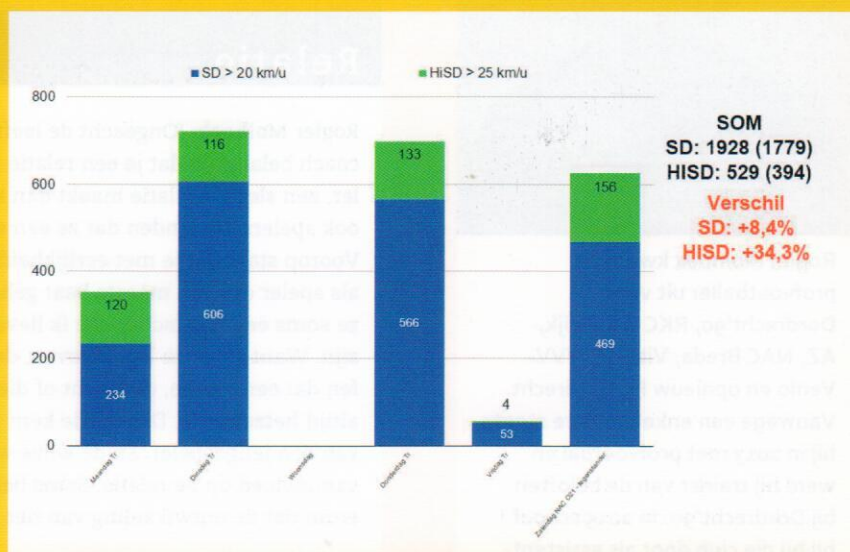
'Wat mentale vaardigheden betreft starten we bij NAC bij de Onder 13. Dan gaat het over doelen stellen, iets wat spelers tot dan toe al wel besproken hebben, maar waar ze zich nog niet echt bewust van zijn. Waar wil je beter in worden? Wat kun je al goed? Maar het gaat ook over concentratie en over wedstrijdspanning. In Onder 13, -14 en -15 doen we dat nog met het hele team, maar daarna kijken we bij oudere leeftijdsgroepen gerichter naar het individu en kijken we waar winst valt te behalen. Bij die concentratie bijvoorbeeld, gaat het over waar je je aandacht op richt. Een beslissing van de scheidsrechter in jouw nadeel, hoe ga je daarmee om? Gaat je aandacht uit naar het negatieve, of ben je in staat om zoiets naast je neer te leggen en je te focussen op je taak? En wat is dan die taak?'



Overzicht gemiddeld gelopen afstand (in meters), in vergelijking met de gelopen afstand in de voorafgaande week.

Stabiliteit

'Als je het hebt over die taken, dan kom je terecht op de samenwerking die ik heb met de trainer-coaches. Voor mij is het van belang dat ik weet waar trainer-coaches op het veld mee bezig zijn. Richting trainer-coaches is mijn rol vooral ondersteunend. Om ze inzicht te geven in de prestaties van hun spelers lever ik data over trainingen en wedstrijden aan. Wat bij dat trainen van belang is, is dat je afwisseling hebt tussen de trainingen in de week, maar dat het geheel gedurende elke afzonderlijke week wel min of meer stabiel is. Dat je dus niet de ene week heel veel doet en de andere week heel weinig, want daar ontstaan blessures door. Ik geloof zeker dat hard trainen spelers beschermt tegen blessures, maar in dat harde trainen is stabiliteit dan wel een voorwaarde.'

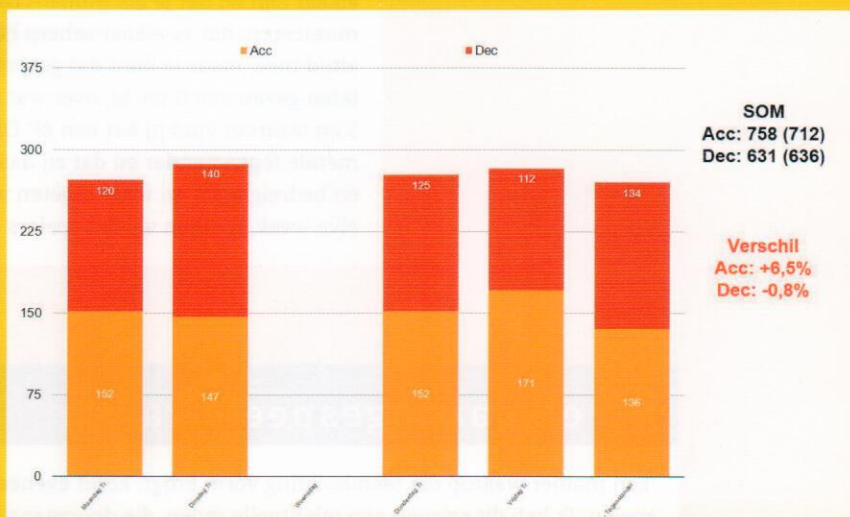


Overzicht sprintafstand (tussen 20-25 km/u) en high intensity sprints (boven 25 km/u) in meters, in vergelijking met de gelopen afstand in de voorafgaande week.

'Als jeugdopleiding, en daar hoort mijn functie bij, is het scheppen van een reëel verwachtingspatroon gewoon heel belangrijk'

Meerwaarde

'Om trainer-coaches te laten zien hoe er getraind wordt, verwerk ik metingen in een document en leg dat voorzien van commentaar aan ze voor. Welke spelers hebben aanzienlijk minder gedaan dan normaal? En wat is er overall te zeggen over fysieke prestaties in een training. Dat commentaar is essentieel, want pas dan ontstaat er een gesprek. Stel dat een 2 in de wedstrijd minder doet dan normaal, kan dat bijvoorbeeld komen omdat de trainer-coach bewust heeft gezegd dat die 2 bij die snelle 11 van de tegenpartij moest blijven. Dus ik noteer alles wat mij opvalt, maar het is aan de trainer-coach om er een verklaring bij te zoeken. De training die geweest is kan hij niet meer veranderen. Maar voor komende trainingen kan hij op basis van mijn gegevens wel degelijk zaken aanpassen. Tegelijkertijd kan een trainer ook aangeven dat hij iets signaleert in zijn groep en dat ik daarmee aan de slag ga. Op die manier werk je echt samen en zorg je ervoor dat een functie als bewegingswetenschapper en sportpsycholoog echt een meerwaarde kan hebben.'



Overzicht aantal acceleraties en deceleraties (gemiddeld per team), in vergelijking met de voorafgaande week.

ONDER 18



Rogier Molhoek kwam als profvoetballer uit voor Dordrecht'90, RKC Waalwijk, AZ, NAC Breda, Vitesse, VVV-Venlo en opnieuw FC Dordrecht. Vanwege een enkelblessure stopte hij in 2013 met profvoetbal en werd hij trainer van de beloften bij Dordrecht'90. In 2015 schoof hij bij die club door als assistent-trainer. Na twee jaar bij Brabant United werkzaam te zijn geweest verkaste Molhoek naar de voetbalacademie van NAC Breda. Daar begon hij als trainer-coach van de Onder 17 en kwam daarna bij de Onder 18 voor de groep te staan.

Relatie

Rogier Molhoek: 'Ongeacht de leeftijdsgroep waar je mee werkt, is het voor een trainer-coach belangrijk dat je een relatie met je spelers hebt. Een goede of, in de ogen van de speler, een slechte relatie maakt dan niet zoveel uit. Waarom noem ik ook slechte? Omdat je ook spelers die vinden dat ze een slechte relatie met de trainer hebben, beter kunt maken. Voorop staat dat je met eerlijkheid en duidelijkheid je spelers het meeste helpt. Zelf heb ik als speler ook het meeste baat gehad bij trainers die eerlijk en duidelijk waren, al brachten ze soms een boodschap die ik liever niet hoorde. Spelers moeten weten waar ze aan toe zijn. Want als je ze laat zweven, dan ben je ze langer kwijt. Daarbij is het goed te beseffen dat een relatie, ongeacht of die volgens de speler in kwestie goed of slecht is, niet voor altijd hetzelfde is. Die relatie kent pieken en dalen, iets wat ook geldt voor de ontwikkeling van een jeugdspeler. En de wijze waarop een jeugdspeler presteert en zich ontwikkelt is van invloed op de relatie. Soms ben je streng, soms juist niet. Maar uiteindelijk gaat het erom dat de ontwikkeling van het individu, op de langere termijn, omhoog gaat.'

Cultuur creëren

'Al die individuen samen smeed je tot een team. Ik vind het zelf heel belangrijk dat een team ook echt een team is. Dat je bij wijze van spreken van alles met elkaar doet: samen verdedigen, dicht bij elkaar. Samen aanvallen, waarbij je goed je taken uitvoert. Ik vind dat zo belangrijk, omdat je bij teamsporten op elke positie minder kunt zijn dan je tegenstander, maar door veel voor elkaar over te hebben en door bereidheid te tonen om voor elkaar te werken, alsnog kunt winnen. Voorwaarde daarbij is dat spelers onderling eerlijk tegen elkaar zijn en dat je als trainer-coach een cultuur creëert waarin spelers met elkaar communiceren, dat ze elkaar scherp houden. Natuurlijk valt dat bij jongens in Onder 18 niet altijd mee, maar je kunt dat gesprek wel op gang brengen. Door ze bijvoorbeeld cijfers te laten geven van 0 tot 10, over wat er goed ging in de opbouw. 'En waarom vind jij het een 5 en waarom vind jij het een 8?' Of dat je een groepje spelers beelden laat zien van de komende tegenstander en dat zij daar een kleine presentatie over geven: waar liggen kansen en bedreigingen en waar moeten we op letten? Op deze manier, en dit gebeurt heus niet elke week, merken we dat spelers al pratende elkaar stimuleren om na te denken.'

Op elkaar ingespeeld raken

'Een manier waarop die teambuilding vorm krijgt, komt eveneens voort uit het feit hoe je met elkaar op het veld wilt spelen. Ik heb dit seizoen een talentvolle groep, die doorgaans op bepaalde plekken in het veld fysiek minder sterk is dan de tegenstander. Tegelijkertijd ben ik een trainer-coach die houdt van drukzetten, van initiatief nemen. Dat past bij mij en dat past bij NAC. Maar ook weet ik dat je, om hoog druk te kunnen zetten, een groep nodig hebt die op elkaar is ingespeeld. De communicatie luistert nauw en ook op fysiek vlak moet je team daar klaar voor zijn. Mijn groep moest nog erg aan elkaar wennen en aan het met elkaar communiceren, dus ik heb vooral aandacht besteed aan elkaar helpen. Omdat je in hoog drukzetten veelal in grote ruimtes komt te spelen, zijn we dit seizoen iets minder hoog druk gaan zetten. Wel vanuit de as, iets wat we graag willen. Want als je in de as de bal veroverd, dan kun je meerdere kanten op, je kunt variëren. Vanuit dat compacte middenveld, met aandacht voor onderlinge communicatie, kun je in fases alsnog besluiten om wél hoger druk gaan zetten.'

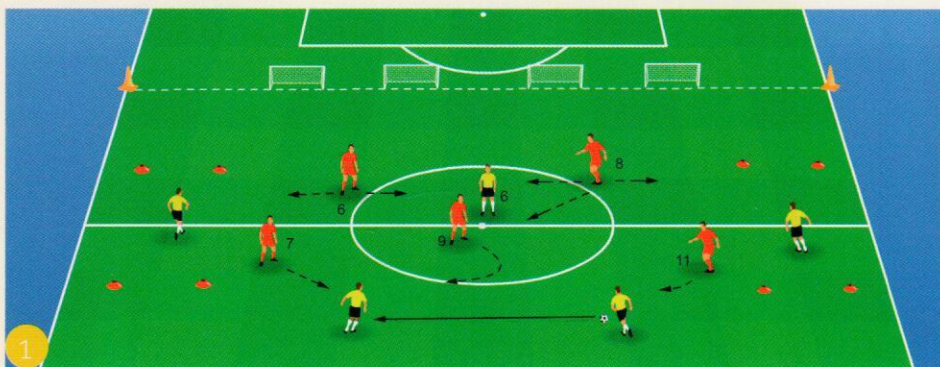
Samen

'Automatisch gevolg van dat minder hoog drukzetten is dat we elkaar in het verdedigende juist meer moeten helpen en meer met elkaar bezig zijn. Wanneer je in grote ruimtes komt te spelen en met het hart de boel afjaagt, is er vaak maar één keuze. De onderlinge communicatie is gebaseerd op het reageren op lichaamstaal van de speler die voor je staat, of gebaseerd op een bepaald triggermoment bij de tegenstander. Spelers moeten nu elkaar echt rugdekking geven, op elkaar letten en dicht bij elkaar blijven. Het samen verdedigen en het samen aanvallen komt in de speelwijze die we hebben gekozen nadrukkelijk terug en dat draagt volgens mij erg bij aan het teamgevoel. We staan wat compacter, er wordt onderling meer met elkaar gecommuniceerd. En dit zijn, als je praat over het smeden van een team, toch zeker elementen die ervoor hebben gezorgd dat er steeds meer een team is ontstaan. En natuurlijk helpt het dan dat je een paar keer achter elkaar wint en daardoor het vertrouwen stijgt. Want uiteindelijk is winnen het beste cement voor het bij elkaar houden van een groep.'

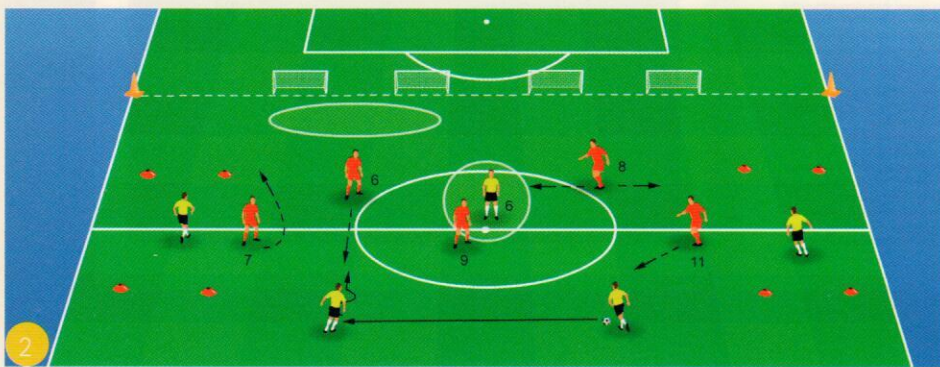
'Het samen verdedigen en aanvallen komt in de speelwijze die we hebben gekozen nadrukkelijk terug'

Trainingsvorm

Er wordt een partijtje 5:5 gespeeld, waarbij de gele ploeg kan scoren op de vier doeltjes die op de achterlijn staan. De gele buitenspelers blijven in eerste instantie in het vak tussen de rode hoedjes. Vervolgens kan de vorm worden uitgebreid met een laatste lijn en dan wordt het, zodra de gele buitenspelers diep gaan lopen, back-op-back. In deze vorm ligt de nadruk op het door rood afdwingen van de pass door het midden, waarna druk wordt gezet.



Scenario 1: De buitenspelers (7 en 11) stellen zich zó op dat de pass door het midden wordt afgedwongen. De spits (9) loopt vanuit de lijn met hun 6, de overige middenvelders (6 en 8) bewegen mee.

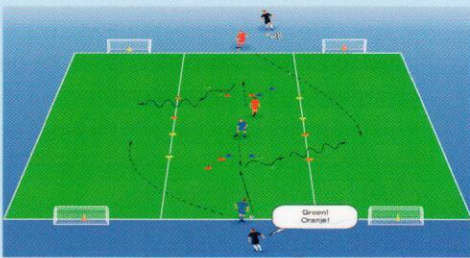


Scenario 2: Zodra een van de centrale verdedigers probeert in te dribbelen, stapt een middenvelder (6) agressief uit in een rechte lijn, waardoor hij de ruimte achter zich (zie gearceerde deel) afdekt en daar niemand in hoeft te komen. Van belang is het dat de buitenspeler aan zijn kant (7) weer schuin meebeweegt en de middenvelder aan de contrakant meebeweegt. De buitenspeler (7) volgt ook zijn directe tegenstander aan de balkant en de spits (9) is verantwoordelijk voor de middenvelder van geel (6). Deze vorm kan worden uitgebreid met een keeper en een groot doel, waarbij je de regel kunt instellen dat rood na balverovering binnen acht tellen een doelpoging moet hebben ondernomen.

Traineren op chaos-situaties

In dit boek leggen we je uit wat de voordelen zijn van trainen op chaos-situaties en hoe jij de vormen kunt vertalen naar de speelwijze.

Traineren op chaos-situaties



De vertaling naar het trainingsveld in 55 oefenvormen

We starten met een 2:1 + 1 neutrale speler in het middenvak. Wanneer de bal onderschept of uitgaat, is de bal voor rood. Alle 3 de rode spelers + de 2 overige blauwe spelers doen dan mee in een 4:4 + 1 in het grote vak. De rode spelers verdedigen de rode doeltjes en scoren tegenover hun doelen in het eindvak of in de blauwe doeltjes. De blauwe spelers verdedigen de blauwe doeltjes en scoren in de rode doelen of over de gele dribbellijn.

De chaos zit hem in de weerstand van een tegenstander en de verschillende manieren van scoren. Over de dribbellijn mag gedribbeld worden om te scoren. In het eindvak moet iemand de bal ontvangen na het dieploepsonder bal (maak een lang eindvak).

In deze vorm kun je meerdere aspecten belangrijk maken. De manier van scoren kan bepalend zijn voor het spel van het team aan de bal. Waar rood moet scoren in een eindvak, zullen zij meer diepteloopacties maken. Voor blauw geldt hetzelfde in het dribbelen uit een drukke situatie. Daarbij is overzicht ook heel belangrijk omdat scoren op de kleine doeltjes ook nog steeds kan.

Methodiek

- De trainer bepaalt (door geel of oranje te roepen) welke extra mogelijkheid om te scoren gebruikt mag worden door beide teams.
- Elk team verdedigt zijn doel en mag scoren op de 3 andere scoringsmogelijkheden.
- Speel met 4 teams (waarvan elke keer 2 kleuren bij elkaar horen wanneer ze de bal hebben) die elk een scoringsmogelijkheid verdedigen.
- Elk team heeft maar 1 (wisselende) plek van scoren. Bijvoorbeeld: blauw scoort op geel en rood scoort in het vak met de diepteloopactie (groen).

In dit boek:

- 144 pagina's met 55 trainingsvormen
- Toelichting kenmerken en voordelen
- Trainingsvormen in vier niveaus: beginner, medium, gevorderd en pro
- Duidelijke tekeningen en toelichting
- Deel 3 in de serie 'Traineren op'
- Nu verkrijgbaar voor € 14,95

Gevorderd 5



Direct bestellen?

Ga naar voetbaltrainer.nl/trainersshop



De **Voetbal**Trainer