

De JeugdVoetbalTrainer

nummer
84

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

FC Twente

Individuele voetbalhandelingen

Interne voetbalschool

Leden maximaal faciliteren

Trainer met plezier

Spelgecentreerde oefenvormen

Opleiding
Alphense Boys

Bovenbouw
Youri van Arnhem

Train de trainer
Kevin van Zon

Onder 13
Robin Stolwijk



Hoe individuele voetbalhandelingen worden ontwikkeld binnen de visie van de FC Twente/Heracles academie

Optimaal ontwikkelen van individuele voetbalhandelingen

Trainers zijn vaak bezig met het ontwikkelen van het team. Een onderdeel dat daardoor weleens onderbelicht raakt is de ontwikkeling van individuele voetbalhandelingen bij spelers. Hoe kan je ervoor zorgen dat spelers hun individuele voetbalhandelingen optimaal kunnen ontwikkelen? In dit artikel gaan we met Iddo Roscher in op het waarom, hoe en wat van de voetbalvisie van de FC Twente/Heracles academie. Vervolgens hebben we gekeken naar een webinar voor de partnerclubs door Daan Jalving. In dit webinar vertelt hij hoe de individuele voetbalhandelingen in de FC Twente/Heracles academie trainbaar worden gemaakt.

Waarom – Hoe – Wat

Iddo Roscher: 'Binnen de FC Twente/Heracles academie is het ontwikkelen van individuele voetbalhandelingen erg belangrijk. Dit is echter pas de laatste stap. Om tot het ontwikkelen van individuele voetbalhandelingen te komen, moet je in eerste instantie een bepaalde kijk hebben op voetbal en het leren daarvan. Pas als je een antwoord hebt op de vraag 'wat is voetbal?' kun je spelers optimaal gaan ontwikkelen.

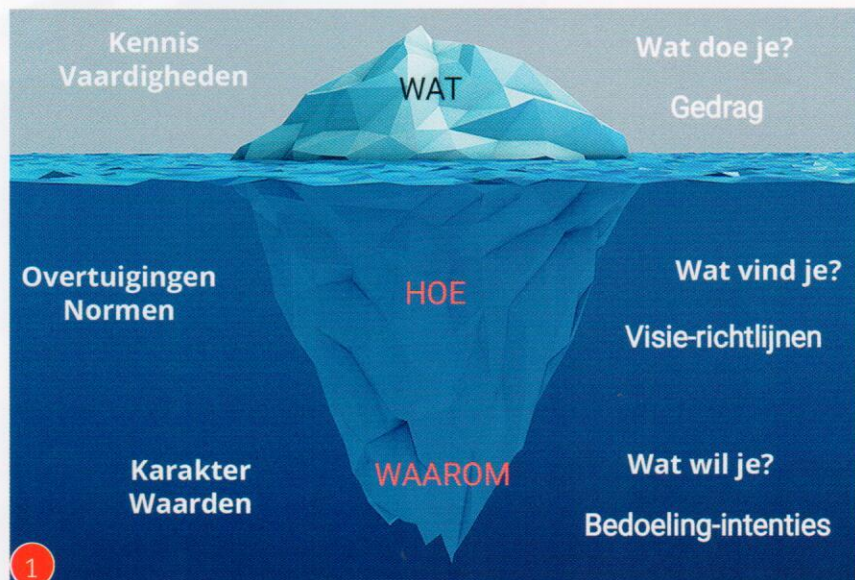
Allereerst moeten we kijken naar de bedoeling van het spel. In voetbal is dat het winnen van de wedstrijd. Hoe win je nou een wedstrijd? Dit doe je door te scoren en te voorkomen dat de tegenstander kan scoren. Met die spelbedoeling en die twee stappen als vertrekpunt, zijn wij binnen de FC Twente/Heracles academie aan de slag gegaan met onze voetbalvisie. Deze voetbalvisie hebben wij geformuleerd vanuit het stappenplan Waarom – Hoe – Wat.

Stap 1 in dit proces is het waarom bepalen. Het waarom moet een antwoord zijn op wat er bereikt moet worden. Wat is het doel? Stap 2 is het

bepalen van het hoe. Welke richtlijnen kunnen spelers gebruiken om het waarom te kunnen bereiken? Tot slot heb je de wat. Wat wordt er dan precies voor gedrag gevraagd?

Wij geloven in deze manier van werken omdat het onmogelijk is om alles tot in de details voor te bereiden of

te bedenken. Op het moment dat je duidelijk hebt wat er in bepaalde situaties bereikt moet worden en daar duidelijke richtlijnen aan koppelt, wordt het makkelijker om snelle en goede beslissingen te nemen, ook in complexe situaties. Mensen weten namelijk in grote lijnen hoe ze dit ongeveer moeten oplossen.



De ijsberg van Waarom – Hoe – Wat

Door alles op deze manier in te richten, raak je de kern van impliciet leren. Mensen en spelers hebben namelijk een doel en richtlijnen. Daar vandaan moeten ze zelf op zoek gaan naar wat de beste oplossing is om het doel te bereiken. Hierdoor is de manier van leren veel duurzamer. Bovendien zijn mensen veel makkelijker aan te sturen. Het werkt namelijk niet als je in elke situatie spelers precies moet gaan vertellen wat ze moeten doen. Dat wordt heel complex en bovendien worden spelers daar helemaal gek van. De motivatie zal in dat geval dan ook afnemen.

Een mooie manier om dit duidelijk te maken is een ijsberg (afbeelding 1). Wat je boven water ziet, is het gedrag. In andere woorden, wat doe je? Wat er onder water zit, zijn de overtuigingen en normen, oftewel de richtlijnen waarlangs iemand beslist en waardoor zijn of haar gedrag tot stand komt. Als we dan nog dieper gaan, komen we bij het karakter uit. Daar zitten de bedoelingen en intenties. Als je erachter komt wat er onder water zit, dan kun je veel effectiever en duurzamer beïnvloeden dan als je alleen kijkt naar het gedrag.

Van visie naar individuele basisprincipes

'Het Waarom - Hoe - Wat model hebben wij ook binnen onze manier van

spelen gebruikt. Om dit goed te begrijpen, is het belangrijk om eerst onze visie op voetbal en voetbal leren te begrijpen. Voetbal is vooral een heel complexe omgeving, waarbinnen dingen voortdurend veranderen. Je hebt 22 spelers, waarbij de handelingen van deze spelers allemaal van elkaar afhangen. Binnen dit complexe geheel moeten spelers dan ook nog snel de juiste beslissingen nemen. Dat is knap ingewikkeld.

Wij zien dit als een dynamisch systeem, ook wel een bewegend spinnennet. Alle aspecten van het spel zijn namelijk met elkaar verweven. Die verschillende aspecten zijn techniek, fysiek, tactiek en het mentale aspect. Al deze dingen staan in verbinding met elkaar en hebben invloed op elkaar. Als je wilt leren voetballen is het dus het meest effectief om binnen dit dynamische systeem te trainen. In andere woorden, je moet trainen in de context van dat bewegende spinnennet. Hier heb je medespelers voor nodig, een tegenstander en een bepaalde richting in de oefenvorm.

Dan is de vraag hoe je deze voetbalvisie naar de praktijk gaat brengen. Zoals eerder beschreven, geloven wij niet in het laten voorkomen van alle denkbare situaties en telkens aangeven hoe deze opgelost moeten worden. Dit vinden wij geen effectieve

manier. Wat wij wel een effectieve manier vinden om dit te doen is weer de stap maken naar het Waarom - Hoe - Wat.

Binnen de voetbalvisie is het waarom de spelbedoeling. Binnen alle teamfuncties hebben wij een spelbedoeling geformuleerd die de spelers willen bereiken. Vervolgens moet je kijken naar het hoe. Wat zijn de richtlijnen in die hoofdmomenten? Wij hebben daar spelprincipes voor opgesteld. Dit zijn namelijk richtlijnen om het doel te bereiken. Deze spelprincipes staan los van de speelwijze, de formatie van het eigen team en de formatie van de tegenstander, maar geven wel invulling aan hoe we de doelen kunnen bereiken.

Het voordeel van deze manier van werken is dat het voor spelers makkelijker wordt om de juiste keuzes te maken in verschillende situaties. De spelprincipes geven namelijk houvast, een richtlijn. Hierdoor maakt het voor spelers niet veel uit in wat voor speelwijze ze spelen, welke formatie ze spelen of dat ze een keer op een andere positie staan. Ze weten namelijk hoe zij invulling moeten geven door de richtlijnen die er zijn.

Het wat is dan het gedrag. Dit zijn binnen het voetbal dus de voetbalhandelingen die verricht moeten worden. Welke voetbalhandeling ga je uitvoeren? Wanneer ga je dat doen? Op welke plaats ga je dat doen? In welke richting ga je dat doen? Op welke snelheid ga je dat doen? Deze voetbalhandelingen staan dus allemaal in het teken van het waarom en de hoe. Wat wil je bereiken met je voetbalhandeling? Hoe ga je dat doen, wat zijn de richtlijnen?

Voor elke teamfunctie hebben wij dus spelbedoelingen geformuleerd. Binnen het aanvallen is dit samen de ruimte zoeken om richting de goal te komen om te scoren. Daarbij vinden wij het belangrijk dat er geen balverlies geleden wordt met groot risico op een teggendoelpunt. Bij balverovering hebben wij dezelfde spelbedoeling als tijdens

Waarom - Hoe - Wat van de gehele academie

Iddo Roscher: 'Naast dat wij het Waarom - Hoe - Wat model gebruiken om onze voetbalvisie vorm te geven, hebben wij dit model ook gebruikt om de missie en visie van onze academie vorm te geven. De missie, het waarom van de academie, is dat wij voetballers op willen leiden voor het eerste van FC Twente en Heracles Almelo. Daarnaast hebben wij als missie dat wij een bijdrage willen leveren aan de ontwikkeling van succesvolle mensen. Wij willen ze dingen bijbrengen waar ze de rest van hun leven profijt van hebben. Vanuit die waarom hebben wij vervolgens richtlijnen opgesteld om het grote doel te bereiken.'

In een ander artikel van De Voetbaltrainer vertelt Iddo Roscher uitgebreid over de missie en de visie van de FC Twente/Heracles jeugdacademie. Wil jij weten welke richtlijnen er zijn opgesteld binnen de FC Twente/Heracles academie om de missie te kunnen verwezenlijken? Lees dan het artikel op CoachVak door te zoeken op trefwoord 'Roscher'.



2a De middenvelder ontvangt de bal.



2b Nadat de middenvelder de bal ontvangen heeft, dribbelt hij richting de ruimte om vooruit te komen.

het aanvallen. Binnen het verdedigen willen de spelers samen voorkomen dat de tegenstander richting onze goal kan komen om te scoren. Bij balverlies hebben de spelers dezelfde spelbedoeling als tijdens het verdedigen.

Om deze spelbedoeling, ons waarom, te kunnen bereiken, hebben wij spelprincipes geformuleerd. Dit zijn richtlijnen voor onze spelers om het doel te bereiken. Belangrijk is om te beseffen dat je verschillende soorten spelprincipes hebt. Je hebt spelprin-

cipes op teamniveau en spelprincipes op individueel niveau. Tot en met de Onder 14 maken wij gebruik van individuele basisprincipes. Spelprincipes op teamniveau behandelen heeft namelijk pas zin als spelers overzicht

hebben over het team. Dit komt, naar onze mening, pas vanaf de Onder 14- of Onder 15-leeftijd.

Bij de jongere leeftijden is het uitgangspunt dus de individuele speler, de situaties waarin deze zich bevindt en de keuzes die hij of zij moet maken. De individuele basisprincipes zijn dan richtlijnen voor individuele keuzes binnen het aanvallende, verdedigende en de omschakelmomenten. Hierbij maken wij onderscheid tussen situaties waarbij de speler in de buurt is van de bal (bal bij mij) en een situatie waarin de speler verder weg is van de

bal (bal ergens anders). (afbeeldingen 2a en 2b, red.)

Als we naar het aanvallende kijken, hebben we dus 'bal bij mij' en 'bal ergens anders'. Snel richting de goal of naar de ruimte om vooruit te komen is een individueel basisprincipe voor bal bij mij. Als de bal ergens anders is, hebben wij de individuele basisprincipes bal opeisen, ruimte maken en veldbezetting goed houden. Bij de bal opeisen hebben we het over doorspelbaar zijn of loopacties in de diepte. Doorspelbaar houdt in dat je zó positie kiest, dat het spel uiteindelijk richting de goal van de tegenstander kan komen.

Bij balverovering zijn de individuele basisprincipes: snel richting de goal of uit de drukte komen en snel richting de goal blijven gaan als de bal bij mij is. Op het moment dat de bal ergens anders is, zijn de richtlijnen snel vrijkomen voor passes richting de goal of uit de drukte, blijven vrijlopen om richting de goal te kunnen komen en aansluiten. (afbeeldingen 3a, 3b en 3c, red.)

Binnen het verdedigende hebben we tijdens bal bij mij de individuele basisprincipes om op 'ons gebied' vol druk op de bal te geven. Dit houdt in



Bal wordt afgepakt. Speler aan de bal wil uit de drukte. Speler zonder bal komt snel vrij.



Speler aan de bal maakt tempo richting goal. Spelers zonder bal blijven vrijlopen.



Hierdoor komt het team tot in het strafschopgebied.

dat spelers kort voor de bal moeten komen en daar moeten blijven. Voor elke wedstrijd wordt er afgesproken wat 'ons gebied' is. Dit kan het hele veld zijn, maar ook een bepaalde zone waarbinnen wij de bal willen afpakken. Daarnaast is het belangrijk om de tegenstander voor je te houden en de bal af te pakken. Als de bal ergens anders is, is de richtlijn om bij elkaar te komen, dus de afstanden klein te maken. Daarnaast moet de tegenstander gedekt worden en je teamgenoot geholpen worden. Als de bal beweegt, moet iedereen meebewegen in de richting van de bal. Tot slot moeten de spelers voorkomen dat de tegenstander passes richting de goal kan geven. (afbeeldingen 4a en 4b, red.).

Op het moment dat wij balverlies leiden, is een individueel basisprincipe dat de speler in de buurt van de bal direct druk op de bal geeft. Zo moet hij zien te voorkomen dat de bal diep gespeeld wordt en moet hij proberen de bal af te pakken. Bij bal ergens anders is de richtlijn om direct bij elkaar te komen. Zo kan er worden geholpen met het drukzetten of kunnen spelers eventueel mee terug sprinten.

Samenvattend kun je dus zeggen dat de spelbedoeling ons waarom is binnen de bepaalde teamfuncties. De individuele basisprincipes bij de jongere leeftijden zijn het hoe. Deze geeft de spelers richtlijnen om uiteindelijk het grotere doel, het waarom, te bereiken.'

Beoordelen uitvoering

Daan Jalving: 'De uitvoering van deze voetbalhandelingen beoordelen wij op plaats, moment, richting en snelheid. Bij de plaats kijken we waar op het veld de voetbalhandeling zich afspeelt. Is dit op de eigen helft, of op de helft van de tegenstander? Bij de richting kijken we naar welke richting de speler op wil tijdens het uitvoeren van de voetbalhandeling. Bij het moment kijken we wanneer de voetbalhandeling moet worden uitgevoerd. Een voorbeeld hiervan is het drukzetten van de buitenspeler op de helft van de tegenstander. De plaats is dan de helft van de tegenstander. De richting is in dit geval de back, want we willen drukzetten op de back. Dit moet



De bal is bij de buitenspeler en is binnen 'ons gebied'. De aanvaller staat daarom klaar om druk te geven.



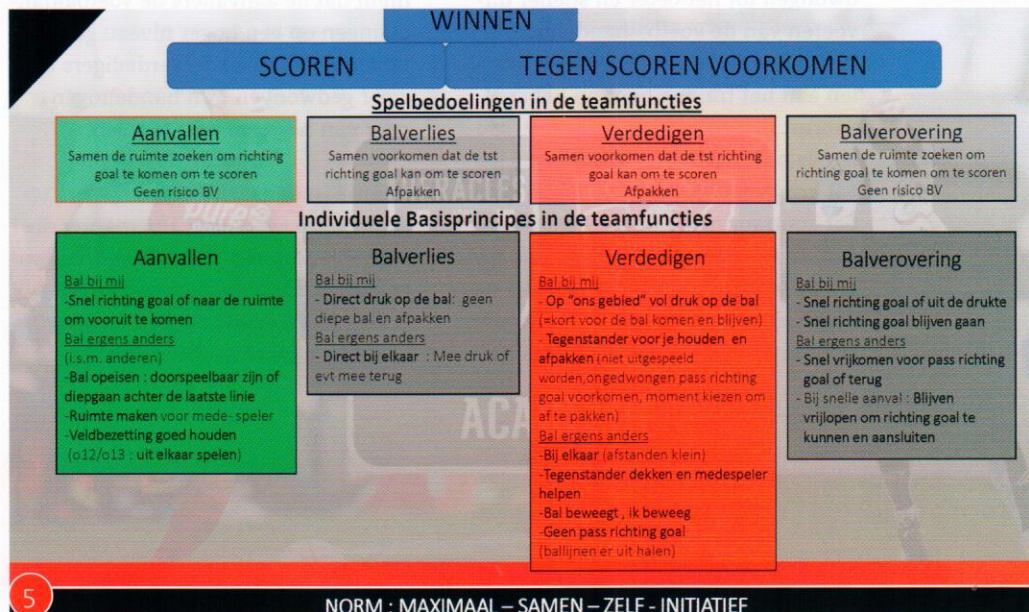
Door druk te zetten, kan de bal worden afgepakt.

sprintend gebeuren. Het moment van drukzetten is het moment dat de bal onderweg is van de centrale verdediger naar de back. (afbeelding 5)
 Ook de voetbalhandelingen hebben we onderverdeeld in verschillende categorieën. Deze categorieën zijn als de bal bij mij is, het verwerken en meenemen van de bal, het overspelen en schieten en tot slot het vrijlopen (afbeelding 6). Deze voetbalhandelingen worden door zowel de trainers als de spelers beoordeeld op drie onderdelen. Allereerst wordt gekeken naar het waarnemen van de speler. Heeft hij goed om zich heen gekeken om zo tot de juiste keuze te komen? Vervolgens wordt gekeken naar de keuze of beslissing die de speler neemt. Was dit de juiste keuze? Waren er betere opties? Tot slot wordt gekeken naar de uitvoering van de voetbalhandeling. Was de pass hard genoeg, in de juiste richting en op het juiste moment? Naast deze drie elementen is de evaluatie van de voetbalhandeling belangrijk. Elke stap moet geëvalueerd worden. Zo leren spelers kijken welke zaken verbeterd kunnen worden.'

Beïnvloeden van voetbalhandelingen

'Vanuit dit grote 'waarom' wordt de stap gemaakt naar hoe de voetbalhandelingen worden beïnvloed binnen de academie van FC Twente/Heracles. De volgende stap is om met dit geheel je training in te gaan richten. De eerste stap is het bepalen wat je wilt trainen. Wat is het doel van de training? Bij het zoeken van een doel voor je training start je met kijken naar een individueel basisprincipe.

Vervolgens moet je als trainer gaan nadenken hoe je deze voetbalhandelingen gaat beïnvloeden. Ten eerste doen wij dat binnen de academie op een impliciete en expliciete manier. Deze manieren worden zowel binnen de coaching als binnen de oefenstof gebruikt. Een voorbeeld hiervan is een training waarbij het thema 'snelheid houden in het aanvallen vooruit' centraal staat. De ene speler speelt de bal naar de andere speler en zet vervolgens druk in de rug van de aanvaller. Hiermee



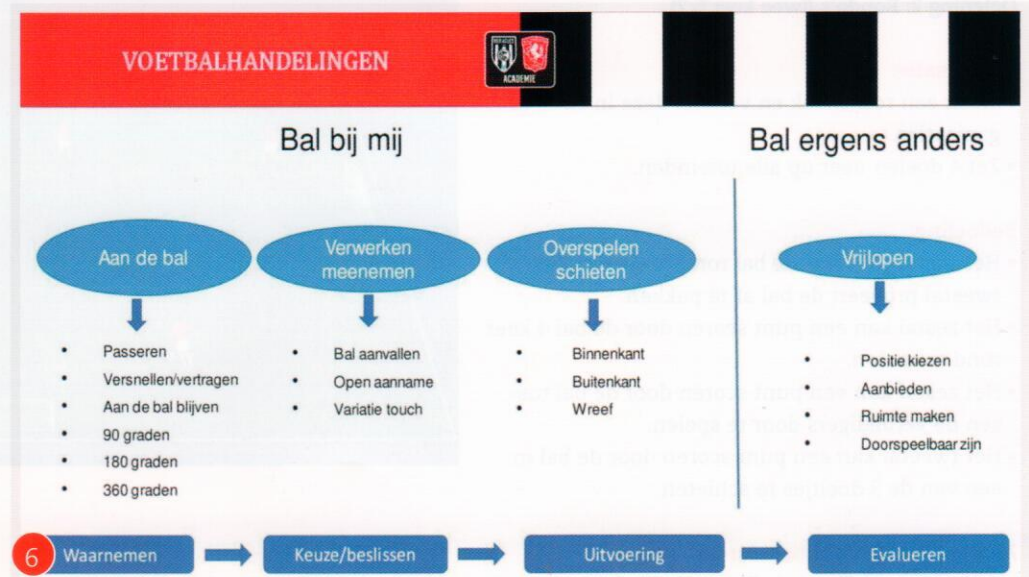
Van spelbedoeling naar individuele basisprincipes (tot en met Onder 14).

wordt de aanvaller impliciet gedwongen tot snelheid houden in zijn dribbel, want hij wil niet dat de verdediger in zijn rug de bal kan veroveren.

Naast de impliciete oefenstof maken wij ook gebruik van differentieel leren. Zo trainen wij afwisselend op Kunstgras, gras, de straat en de zaal. Het voordeel van deze manier van trainen is dat je als trainer niet expliciet iets hoeft te zeggen over de uitvoering van een voetbalhandeling. De ondergrond

zorgt er namelijk voor dat de speler wordt uitgedaagd om te zoeken naar een manier om de voetbalhandeling goed uit te voeren in een andere situatie. Een voorbeeld hiervan is bijvoorbeeld het verdedigen van de 1:1. Op gras moet je als speler wat sneller afremmen dan op kunstgras.

Ten derde maken we gebruik van het contraprincipe. Dit houdt in dat we twee principes tegenover elkaar zetten, waardoor spelers worden ge-



Voetbalhandelingen van de FC Twente/Heracles academie.

dwongen tot het beter en sneller uitvoeren van de voetbalhandeling. Op het moment dat je binnen het aanvalen aan het trainen bent op het snel vooruit komen of naar de ruimte spelen, is het contraprincipe druk op de bal krijgen en houden. Door als coach dat contraprincipe te gaan beïnvloeden, worden de aanvallers gedwongen om de voetbalhandelingen op een nog hoger niveau uit te voeren. Andersom geldt uiteraard hetzelfde. Op het mo-

ment dat de aanvallers de voetbalhandelingen op een hoger niveau gaan uitvoeren, worden de verdedigers ook weer gedwongen hun handelingen naar een hoger niveau te tillen.

Daarnaast is dezelfde type spelers tegenover elkaar zetten een manier die wij gebruiken om voetbalhandelingen te beïnvloeden. Op het moment dat je een snelle speler tegenover een grote en minder snelle speler zet, is

de kans groot dat de snelle speler een grotere succeservaring heeft. Daarom vragen wij ons altijd af welke spelers we tegenover elkaar zetten om een bepaalde weerstand te creëren.

Tot slot gebruiken wij het actieplan dat de spelers hebben opgesteld om hun voetbalhandelingen te beïnvloeden. In het actieplan hebben de spelers aangegeven welke voetbalhandelingen zij graag willen ontwikkelen.

Voorbeeld training FC Twente/Heracles

Individueel basisprincipe: → Op zoek gaan naar de ruimte om snel vooruit richting de goal te komen.

Voetbalhandelingen: → Overspelen, open aannemen en vrijlopen.

Oefening 1: Aannamevorm

Organisatie:

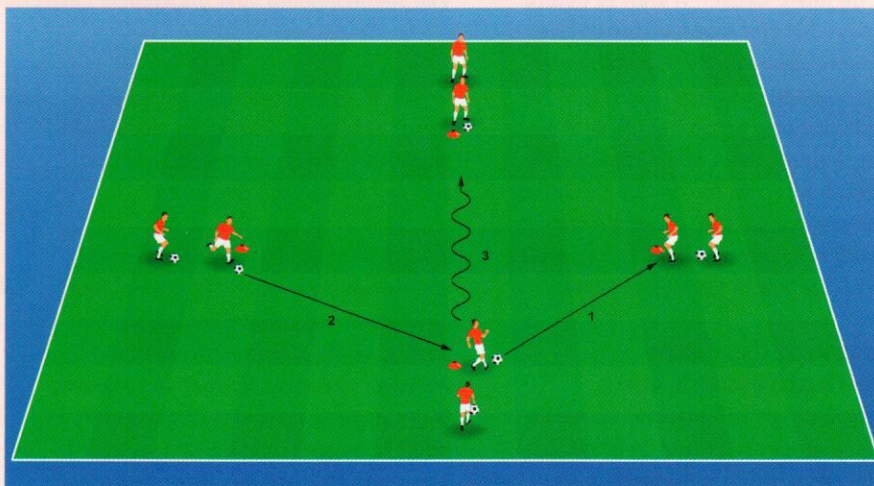
- Zet 4 pylonen neer in een plusvorm.
- Verdeel de ballen over de pylonen.

Bedoeling:

- De speler passt de bal naar rechts (1).
- Nadat de speler de bal heeft gepasst, ontvangt hij de bal van links (2).
- Deze pass neemt hij mee naar de overkant (3).

Afwisseling/ differentieel leren:

- Wissel af van welke kant je de bal ontvangt.
- Wissel af op welke ondergrond je deze oefening doet.



Oefening 2: Rondo's (twee keer 6:2)

Organisatie:

- Maak een rechthoek en verdeel deze in twee organisaties.
- Zet 4 doelen neer op alle uiteinden.

Bedoeling:

- Het zestel probeert de bal rond te spelen. Het tweetal probeert de bal af te pakken.
- Het zestel kan een punt scoren door de bal 4 keer rond te spelen.
- Het zestel kan een punt scoren door de bal tussen de verdedigers door te spelen.
- Het tweetal kan een punt scoren door de bal in een van de 3 doeltjes te schieten.



Afwisseling/differentieel leren:

- Gebruik verschillende ballen, zodat de spelers steeds moeten reageren op veranderende situaties.

Op het moment dat je dit gebruikt in je trainingen, zullen spelers intrinsiek gemotiveerd zijn om deze te oefenen. Het wordt dus iets van de spelers zelf en niet iets wat de trainer ze oplegt. Zij willen het zelf graag verbeteren.'

Opbouw van een training

'Bij het voorbereiden van een training kiezen we dus een doel. Dit doel past bij de individuele basisprincipes van de academie. Vervolgens zorgen we

voor een specifieke opbouw binnen de training. We starten altijd met een activatievorm met minimale weerstand. Deze activatie is bij ons vrijwel altijd met de bal. Dit zijn vaak aannamevormen of dribbelvormen. Na deze activatiefase gaan we naar de oriënterende fase. Dit zijn vaak wat kleinere vormen zoals rondo's, positiespellen, 1:1 vormen of 2:1 stroomvormen. Daarna gaan we naar de oefenleerfase. In deze fase worden de vormen

wat groter en complexer. Dit zijn vaak wat grotere positiespellen, omschakelvormen of een grotere variant van de stroomvorm die we in de oriënterende fase hebben gedaan. Tot slot hebben we dan de toepassingsfase. Hierin worden grote spel- en partijvormen gespeeld. De grootte van deze vormen is afhankelijk van de dag, de training en welke voetbalhandelingen we trainen.'

Voorbeeld training FC Twente/Heracles

Individueel basisprincipe: → Op zoek gaan naar de ruimte om vooruit te komen.

Voetbalhandelingen: → Overspelen, open aannemen en vrijlopen.

Oefening 3: Rondo 6:2 met speler in het midden

Organisatie:

- Maak een rechthoek.

Bedoeling:

- Het zestel probeert de bal rond te spelen. Het tweetal probeert de bal af te pakken.
- Het zestel kan een punt scoren door de bal 4 keer rond te spelen.
- Het zestel kan een punt scoren door de bal tussen de verdedigers door te spelen.
- Het tweetal kan een punt scoren door de bal in een van de 2 doeltjes te schieten.

Regels:

- Bij het zestel moet verplicht 1 speler in het midden staan.
- Tweetal blijft een x-aantal minuten in het midden staan.



Oefening 4: Positiespel met 3 teams

Organisatie:

- Maak een veld en deel dit op in drie vakken.

Bedoeling:

- In het vak waar de bal is, wordt een 3:2 gespeeld.
- Na een x-aantal keer rondspelen, moet het drietal proberen de bal te verplaatsen naar het andere vak.
- Lukt het om het spel te verplaatsen, krijgen de teams die niet hoeven te verdedigen 1 punt.
- Het tweetal dat verdedigt, zet druk op de bal en probeert deze af te pakken. Lukt dit, mogen zij scoren op een doeltje.
- Er staat 1 verdediger in het tussenvak. Deze probeert de passlijnen naar het andere vak dicht te zetten.



Extra voetbalaanbod voor iedereen binnen de vereniging

Aan de slag met een interne voetbalschool

Er zijn de laatste jaren steeds meer commerciële voetbalscholen gekomen in Nederland. Hiermee wordt ingespeeld op de vraag vanuit kinderen en ouders naar extra voetbalactiviteiten. Deze commerciële voetbalscholen zijn echter vaak niet verbonden aan een voetbalvereniging. Op dit vlak ziet de KNVB dan ook veel kansen voor verenigingen. Met Jorg van der Breggen en Jordi Dekker kijken we naar de voordelen van een 'interne' voetbalschool en welke stappen je als vereniging moet doorlopen om deze op te zetten. Met Dirk Jan van der Meulen, Hoofd Jeugd Opleiding van FC Meppel, bespreken we wat het hun vereniging heeft opgeleverd.

Voordelen interne voetbalschool



Jorg van der Breggen: 'Als KNVB is ons vertrekpunt altijd dat we handelen vanuit onderzoek. Zo hebben we de afgelopen seizoenen veel onderzoek gedaan naar voetbalscholen in Nederland. Wat uit deze onderzoeken naar voren komt, is dat ouders

en spelers behoefte hebben aan extra voetbalactiviteiten. Op het moment dat verenigingen deze activiteiten niet aanbieden, kan men dit gaan zoeken bij commerciële voetbalscholen. Uit ons onderzoek is echter gebleken dat de ouders dit extra aanbod liever bij de eigen vereniging zouden hebben.

Hier liggen dan ook kansen voor de verenigingen. De eigen voetbalvereniging is in onze ogen de meest optimale omgeving voor kinderen om met plezier beter

te leren voetballen. Naast dat je er kunt trainen en competitie kunt spelen, is de club ook vooral een sociale ontmoetingsplaats. Dat is de plek waar de basis wordt gelegd voor vriendschappen en een leven lang voetbalbetrokkenheid.

Het opzetten van een interne voetbalschool levert een win-winsituatie op voor zowel de spelende leden als de vereniging zelf. Enerzijds wordt er ingespeeld op de vraag naar extra voetbalactiviteiten, terwijl er anderzijds ook allerlei voordelen en opbrengsten zijn voor de vereniging (tabel 1). Door in te spelen op de vraag en extra voetbalactiviteiten aan te bieden, wordt een extra impuls gegeven aan de ontwikkeling van jeugdspelers. Zij kunnen in een vertrouwde omgeving, met plezier, beter leren voetballen. Het gevolg hiervan is dat het plezier en de tevredenheid bij de leden stijgt. De kans op ledenbehoud groeit hier dan ook mee.

De voordelen beperken zich echter niet tot de jeugdspelers zelf. Zo kunnen deze extra voetbalactiviteiten ook gebruikt worden om het kader op voetbalinhoudelijk en organisatorisch vlak op te leiden. Zo kunnen zij veel leren van het geven van de trainingen. Bovendien kunnen zij 'on the job' begeleid worden. Je kunt direct feedback geven, of minder ervaren trainers koppelen aan trainers met veel ervaring.

Bovendien biedt het verenigingen de mogelijkheid om jeugdtrainers aan de vereniging te binden. Zij kunnen namelijk meer trainingsuren maken, waardoor je als club een hogere financiële vergoeding kunt aanbieden. Daarnaast kun je deze jeugdtrainers een extra uitdaging bieden, door ze bijvoorbeeld gezamenlijk de organisatie of de marketing op te laten pakken. Zo ontwikkelen zij zich veel breder dan alleen als trainer.'

Stappenplan



Stap 1 - Werkgroep:

Jordi Dekker: 'Om een interne voetbalschool op te zetten, moet je als vereniging een aantal stappen doorlopen (zie afbeelding 2, red.). De eerste stap

in dat proces is het opzetten van een brede werkgroep, waarbij verschillende mensen uit de vereniging zijn betrokken. Belangrijk voor deze groep is om het nodige draagvlak en betrokkenheid te creëren. Zij zullen zich gaan buigen over het doel van de interne voetbalschool, de doelgroep, het activiteiten aanbod en de organisatie. Wij raden de verenigingen aan om de HO te betrekken in het geheel. Zo kan de interne voetbalschool mooi aansluiten op de visie op (leren) voetballen van de vereniging.

Bij de werkgroep (stap 1) is het van belang dat de verantwoordelijkheden niet rusten op één of twee personen. Een voetbalschool is een structurele activiteit die gedurende een bepaalde periode bijvoorbeeld wekelijks plaatsvindt. Daar komen dus bepaalde verantwoordelijkheden bij kijken. Denk hierbij aan het bepalen van de inhoud, organisatie, communicatie, administratie, randvoorwaarden die geregeld moeten worden en de inhoud van de trainingen. Dit is best wat werk en kan dus het beste worden onderverdeeld onder een aantal personen.'

Stap 2 - Het doel:

'Als de taken zijn onderverdeeld, is het belangrijk om het doel of de doelen van de interne voetbalschool te gaan bepalen. Hierbij moet de werkgroep een aantal vragen voor zichzelf gaan beantwoorden, voordat er op actie over kan worden gegaan. Wat zijn de wensen van onze leden (de doelgroep)? Hoe kunnen we de interne voetbalschool laten aansluiten bij de doelstellingen van de jeugdopleiding? Hebben we genoeg middelen en faciliteiten om de trainingen te organiseren zoals wij willen? Als dit helder is, kan er gekeken worden naar wat het einddoel is van de interne voetbalschool en hoe dit het beste be-

Belangrijkste voordelen interne voetbalschool:

- Een completer voetbalaanbod door te voorzien in behoeften.
- Meer en beter voetbal voor leden.
- Extra impuls aan de ontwikkeling van jeugdspelers.
- Leden blijven binnen de vereniging en zoeken geen extra aanbod bij commerciële voetbalscholen.
- Ledentevredenheid (stijgt).
- De kans op ledenbehoud groeit.
- Geeft kansen om meer vrijwilligers te betrekken bij de vereniging in een organisatorische en/of voetbaltechnische rol.
- Geeft mogelijkheden tot het opleiden van kader op voetbalinhoudelijk- en organisatorisch vlak.
- Het extra aanbod van activiteiten sluit aan bij en/of is een toevoeging op het jeugdvoetbalbeleidsplan van de vereniging.
- Geen hinder van de tegengestelde belangen die een commerciële voetbalschool kan hebben bij het opleiden van een jeugdspeler.
- Onderscheidend vermogen ten opzichte van andere verenigingen met betrekking tot voetbalaanbod.
- Een flexibeler voetbalaanbod voor jeugdleden met prijzen/kosten/vergoedingen toegankelijk en passend bij de visie van de vereniging en leden.
- Geldstromen blijven binnen de vereniging en kunnen terugstromen naar de ontwikkeling van de jeugdopleiding.
- Mogelijkheid jeugdtrainers aan de vereniging te binden door meer trainingsuren en daarmee een hogere financiële vergoeding aan te bieden.

De voordelen van het opzetten van een interne voetbalschool.

1

STAPPENPLAN VOOR EEN INTERNE VOETBALSCHOOL



Werkgroep opstellen

Doel bepalen

Aanbod bepalen

Plan van aanpak

Communiceren

Draaiboek maken

Evalueren

Het stappenplan om een interne voetbalschool op te zetten.

2

reikt kan worden. Voor welke leeftijdsgroepen gaan wij de extra activiteiten aanbieden? Wat voor activiteiten zijn dit dan? Hoe vaak gaan we deze activiteiten aanbieden? Op welke dag gaan we dit aanbieden? En welke tijd? Wat

voor inhoud gaan we aanbieden? Sluit dat aan bij de wensen van de leden? Is deelname gratis, of moeten deelnemers betalen? Als ze moeten betalen, hoeveel is dat dan? Hoe gaan we om met deelnemers die het niet kunnen betalen?

Bij het formuleren van doelen raden wij aan om de extra voetbalactiviteiten zo toegankelijk mogelijk te maken. Bij commerciële voetbalscholen zien wij dat er gemiddeld 13,16 euro per training wordt gevraagd. Met zulke prijzen is de kans groot dat de trainingen niet toegankelijk zijn voor iedereen. Zo kan er sociale ongelijkheid ontstaan. Naar onze mening is dat niet wenselijk bij een voetbalvereniging.'

Stap 3 – Aanbod bepalen:

'Als de doelen van de interne voetbalschool duidelijk zijn, is het van belang om te gaan bepalen wat je de leden gaat aanbieden. Welke activiteiten ga je organiseren? Het vertrekpunt is een reeks aan voetbalactiviteiten. Ook extra aanbod voor in de vakantieperiodes behoort tot de mogelijkheden. Deze activiteiten verwerk je vervolgens in de agenda van de vereniging, waarna je dit kunt gaan communiceren met de leden. Ook hierbij is het weer belangrijk om te kijken naar de vraag van de leden. Wat vinden zij leuke extra activiteiten? Mocht je daarover twifelen, dan kun je hen daar natuurlijk in betrekken. Dit kun je bijvoorbeeld doen door een enquête uit te zetten, waarin de doelgroep zijn wensen kan aangeven.

Als de activiteiten gepland zijn, is het tijd om te kijken naar de inhoud. Er zal dus gekeken moeten worden naar hoe de voetbalactiviteiten eruit gaan

zien. Wordt er in kleine groepjes gewerkt met een vaste trainer? Of wordt er getraind vanuit een circuittraining? Bepaal in hoofdlijnen hoe dit eruit moet gaan zien. Bij het opstellen van het draaiboek ga je echt aan de slag met de inhoud van de trainingen.

Tot slot is het bij deze stap belangrijk om duidelijk in kaart te brengen wat de leeftijdseigenschappen zijn van de verschillende groepen. Elk kind en dus ook elke jeugdspeler is uniek. Bij het begeleiden van en activiteiten organiseren voor deze kinderen, is het dus van belang hier goed van op de hoogte te zijn.'

Stap 4 – Plan van aanpak

'Bij het plan van aanpak ga je in eerste instantie naar de organisatie kijken van de voetbalschool. Wie hebben we waarvoor nodig? Hoe kunnen de leden zich aanmelden? Wie is verantwoordelijk voor welke activiteit? Wat zijn de benodigdheden? Welke financiële middelen hebben we daarvoor nodig?

Als dat duidelijk is, kan er gekeken worden naar de invulling van het kader. Op basis van de opzet, inhoud en het aantal aanmeldingen zal er bepaald moeten worden hoeveel trainers er nodig zijn voor de trainingen. Zorg ervoor dat er kwalitatief goede trainers voor de groep staan, die op de eerste plaats zorgen voor plezier tijdens de trainingen en persoonlijke aandacht. Daarnaast is

het van belang om een coördinator aan te stellen. Bij voorkeur is dit de HO. Hij of zij kan de trainers dan begeleiden in het geven van de trainingen, helpen in hun ontwikkeling en is een mooi aanspreekpunt voor zowel de trainers als de spelers. Belangrijk voor zowel de trainers als de coördinator is een duidelijke taakomschrijving. Zo weet iedereen wat zijn of haar verantwoordelijkheden zijn en wat ze moeten doen.

Vervolgens moet er gekeken worden naar het materiaal. Op basis van de inhoud van de trainingen en het aantal deelnemers moet er bepaald worden welke materialen er nodig zijn om het te organiseren. Heeft de vereniging op dit moment genoeg materialen om daaraan te voldoen?

Ook is het van belang om te kijken naar de financiële middelen. Een praktische manier om dit te doen is het opstellen van een begroting. Wat gaan de trainers kosten? Wat gaat de coördinator van de interne voetbalschool kosten? Wat gaan de extra materialen kosten? Moeten we dingen huren om de activiteiten mogelijk te maken (zaal, veld, etc.)? Gaan we op zoek naar sponsors om dit te financieren? Of moeten de deelnemers een bijdrage betalen?

Hier wil ik toch weer benadrukken om de extra voetbalactiviteiten zo toegankelijk mogelijk te maken voor iedereen. Zorg er dus voor dat de bijdrage voor deelname zo laag mogelijk is en dat het vooral gaat om de kosten dekken.'

Stap 5 – Communiceren en promoten:

'Daarna volgt het communiceren en het promoten van de voetbalschool. Hierbij is het belangrijk om na te gaan wie er gaat communiceren, hoe je dat gaat doen en wanneer je dat gaat doen. Er zijn allerlei verschillende manieren om dit te bewerkstelligen. Hier kan bijvoorbeeld een wervingsactiviteit voor worden georganiseerd, er kunnen posters voor worden gemaakt of de social mediakanalen van de club kunnen worden gebruikt.'

Stap 6 – Het draaiboek

'Als de vorige vijf stappen zorgvuldig zijn doorlopen, komt het moment dat

Rinus gebruiken voor draaiboek

Jordi Dekker: 'Op Rinus hebben wij speciale oefenvormen en programma's toegevoegd voor interne voetbalscholen. Op die manier kunnen verenigingen vormgeven aan de inhoud van de extra activiteiten. Daarnaast kunnen zij natuurlijk gebruikmaken van alle andere oefenvormen die in Rinus staan.'



Zelfgemaakt meerweeks programma

VOORBEELDPROGRAMMA INTERNE VOETBALSCHOLEN

1/2 veld 8 - 16 spelers O11 & O12 6 weken - 1x p/w

Kalender

de interne voetbalschool daadwerkelijk van start gaat. Om de trainingen zo goed mogelijk te laten verlopen, is het noodzakelijk om een draaiboek op te stellen. Dit draaiboek wordt dan gezamenlijk voor elke activiteit doorgenomen. Als je dit draaiboek goed maakt, kan dit met kleine aanpassingen elke keer opnieuw worden gebruikt.

In het draaiboek moeten de aanwezigen staan en wat hun taken zijn tijdens de activiteiten. Vervolgens moet er ook een tijdsindeling staan. Hoe lang hebben we om een bepaalde oefenvorm uit te voeren? Vervolgens is het belangrijk om de inhoud van de activiteit in kaart te brengen. Welke oefenvormen gaan we gebruiken tijdens de training? Tot slot is het ook belangrijk om duidelijk in kaart te brengen welke materialen er nodig zijn om de oefeningen te kunnen uitvoeren.'

Stap 7 – Evaluatie en doorontwikkelen

'Om de kwaliteit en continuïteit van de interne voetbalschool te waarborgen, is het belangrijk om te evalueren. Het beste is om dit kort na elke activiteit te doen en wat uitgebreider aan het eind van een cyclus activiteiten. Hierbij kijk je als vereniging naar wat er goed ging en naar wat er beter kan. Onderwerpen om te evalueren zijn bijvoorbeeld de planning voorafgaand aan de voetbalschool, de organisatie, de inhoud van de trainingen, de werving en inzet van het kader en de begeleiding van het kader. Het belangrijkste om te evalueren is natuurlijk het plezier en de ontwikkeling van de deelnemers.'

Interne voetbalschool FC Meppel



Dirk Jan van der Meulen: 'Wij zijn ongeveer twaalf jaar geleden begonnen met onze interne voetbalschool. De voornaamste reden om deze voetbal-

school op te zetten was om een extra voetbalmoment te creëren voor onze leden en hun op die manier de kans te geven zich op het gebied van techniek te ontwikkelen. Door het verbeteren



van de techniek zal het aantal succeservaringen bij kinderen omhooggaan, waardoor zij meer plezier krijgen in het voetballen.

Voor ons is het belangrijk dat de activiteiten toegankelijk zijn voor iedereen. Wij maken dan ook geen onderscheid tussen onze eigen leden en mensen die geen lid zijn van onze vereniging. Iedereen is welkom. Wel hebben wij besloten om een deelnamevergoeding te vragen. Deze willen wij zo laag mogelijk houden, zodat het voor iedereen toegankelijk blijft. Met deze vergoeding dekken wij simpelweg de kosten die wij hebben aan het organiseren van de voetbalactiviteiten. Zo krijgen de deelnemers bijvoorbeeld een speciaal shirt van ons.

De inhoud van de trainingen proberen we heel divers te houden. Wij organiseren twee keer per jaar een cyclus van acht trainingen. Vijf van deze trainingen worden ingericht met 1:1-, 2:2- en 4:4-vormen om de technische vaardigheden te trainen. De overige drie trainingen vullen we in met andere activiteiten. Zo gaan we bijvoorbeeld naar de parkeergarage vlak bij onze vereniging. In deze parkeergarage kunnen we dan mooi een straatvoetbaltoernooi spelen.

Binnen onze vereniging zien wij op allerlei vlakken de voordelen van deze

interne voetbalschool terugkomen. Allereerst zien we door de extra trainingen en de individuele aandacht dat het technische niveau binnen onze jeugdopleiding flink omhoog is gegaan. Hierdoor neemt het plezier bij de spelers ook nog eens toe. Bovendien is het voor ons een mooie manier om spelers in een andere setting te laten trainen. Zo wisselen wij bijvoorbeeld in groepsaansluiting en spelen kinderen dus met spelers uit andere teams. De spelers worden op een andere manier uitgedaagd en kunnen zich zo ook ontwikkelen.

Daarnaast zien we dat de interne voetbalschool bijdraagt aan de ontwikkeling van het kader. Jonge trainers kunnen leren van meer ervaren trainers en krijgen veel feedback op het geven van trainingen. Daarnaast nemen de trainers de oefenstof die wij gebruiken weer mee naar hun eigen team, waardoor het niveau van die trainingen ook omhooggaat.

Tot slot zie je dat de interne voetbalschool, naast alle andere extra voetbalactiviteiten die wij aanbieden, bijdraagt aan de sfeer op de club. Je ziet duidelijk dat de tevredenheid bij de leden is toegenomen en dat er daardoor een positieve sfeer hangt op en rondom de club! ⚽

Stappenplan voor spelgecentreerde oefenvormen

Trainen met plezier

Wat kan een trainer doen in zijn of haar voorbereiding en uitvoering om het spelplezier bij spelers (en zichzelf) te vergroten? In dit artikel gaat het over de trainer als trainer-coach en spelleider. De vragen om mee te nemen uit dit artikel zijn: Wat doe ik tot nu toe aan het vergroten van spelplezier? Is dat genoeg? Is dit een onderwerp waar ik me onbewust of bewust mee bezighoud? Wat kan ik doen om het voor mijzelf als trainer bewuster terug te laten komen in mijn trainingen?

Er zijn maar weinig spelers/spelsters die meerdere jaren voetballen zonder dat zij er plezier in ervaren. Kinderen starten met voetballen omdat ze het een leuke sport vinden. Spelers, maar ook trainers moeten altijd plezier hebben om iets op een bepaald niveau te kunnen en willen beoefenen. Een kind zal eerst plezier moeten hebben, anders begint het niet eens aan de taak of opdracht en wordt er niet gestart met leren. Spelplezier lijkt dan wel een basisvoorwaarde voor de ontwikkeling van de speler. In plaats van enkel te denken: 'Als je leert, heb je plezier', is ook het uitgangspunt 'Als je plezier hebt, kun je leren' een belangrijke denkwijze.

Spelplezier is een steeds vaker genoemd onderwerp de laatste tijd. Zeker nu spelers steeds vaker stoppen met voetballen omdat ze het plezier niet meer ervaren tijdens hun carrière. Trainers vinden het waarschijnlijk wel belangrijk, maar presteren in topsport wordt over het algemeen als 'belangrijker' gezien. Eigenlijk is dat een bijzondere zienswijze. Als plezier enkel afhankelijk is van de mate van presteren of succes, heb je een probleem wanneer je verliest. We kunnen wel aannemen dat wanneer spelers plezier hebben in het voetbal, zij de continuïteit van prestaties op de lange termijn kunnen volhouden. Met die

aanname zouden trainers meer aandacht kunnen besteden aan spelplezier binnen hun werkwijze.

Plezier ervaren de kinderen allemaal op een verschillende manier. Terwijl de ene speler de sociale interactie beschouwt als plezierig kan de andere het winnen van een wedstrijd, de autonomie of het ontwikkelen van vaardigheden beschouwen als plezier. Als trainer-coach is het enorm belangrijk om te weten wat je kunt doen om het spelplezier bij spelers te vergroten en wat spelplezier voor jouw groep inhoudt. Dit kan per leeftijd en individu nogal uiteenlopen. De vraag: 'Waar haal jij je plezier uit?' kan al veel inzichtelijk maken. Ook de intrinsieke motivatie van de spelers heeft een direct verband met spelplezier. Spelers met meer spelplezier hebben een hogere motivatie om de sport te blijven uitoefenen (ook op latere leeftijd) en zich daarin te ontwikkelen. Dan is er nog de term 'creativiteit'. Kan spelplezier in verband staan met creativiteit? Zijn spelers die beter gemotiveerd worden en meer spelplezier ervaren creatiever dan anderen? Het antwoord is: Ja! Dat is ook wel logisch. Want een voetballer die meer spelplezier ervaart, is intrinsiek gemotiveerder en wordt daardoor creatiever door buiten zijn comfortzone te treden.

Spelplezier in de praktijk

Uiteindelijk bepaalt de trainer voor een groot gedeelte of het bovenstaande ook daadwerkelijk uitgevoerd wordt met de juiste kennis en kunde. En dat is dan ook de grootste uitdaging. Wat kun je als trainer doen om op elke leeftijd het spelplezier te blijven houden bij de spelers? Niet alleen met oefeningen en coaching, maar ook in pedagogisch handelen. Daarin vergeten we nog het methodisch en didactisch handelen. Het spanningsveld tussen 'lukken en mislukken' moet goed in balans zijn. Een trainingsvorm moet uiteraard niet te moeilijk of te makkelijk zijn. Je hebt daar je differentiaties voor. Deze differentiaties moeten exact goed getimed zijn zodat spelers continu op de grens balanceren van oefeningen die ze net wél of net níet kunnen uitvoeren. In dat spanningsveld leren zij het meest, snelst en duurzaamst. Dat betekent dat je heel snel moet schakelen in variaties zodra spelers de handelingen doorhebben. De ongewenste situatie van automatiseren moet zoveel mogelijk voorkomen worden. Hiermee wordt niet bedoeld het inslijpen van automatiseren in de uitvoering van de speelwijze, maar in het variabel maken van oefenstof. En als spelers leren, verbetering bij zichzelf zien en daarin bevestigd worden door de trainer, ervaren zij dat nog plezieriger.

Met als gevolg dat spelers de trainingen leuker en leerzamer gaan vinden, gemotiveerder en creatiever opgeleid worden en de speler zichzelf uiteindelijk durft te ontwikkelen over langere termijn. Waarmee we eigenlijk kunnen vaststellen dat plezier in wat je beoefent een positief effect heeft op de snelheid en mate van een ontwikkeling.

Spelgecentreerd leren

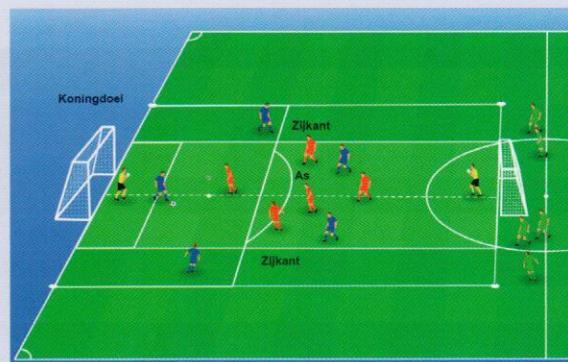
Spelplezier begint met het spelen van het spel. Veel trainers, maar ook sportdocenten, doen statische oefeningen waarin de specifieke technische vaardigheden worden geoefend maar spelelementen van het échte spel niet terugkomen. Een voorbeeld hiervan is de weerstand van een tegenstander. Een passoefening of een oefening waarbij je droog passeerbewegingen gaat oefenen kan een ander voorbeeld zijn. Over het algemeen ervaren kinderen statische oefeningen als saai en het spelen van het spel als leuk. Vanuit het echte spel ga je spelers beter maken in de vaardigheden die nodig zijn. Small sides games, oftewel kleine partijvormen, zijn een prima middel hiervoor. Denk aan gelijke aantallen (1:1, 2:2, 3:3, 4:4), vormen in ondertal/overtal (1:2, 2:3, 3:4) of vormen met neutrale spelers die horen bij het team in balbezit of het team dat verdedigt. Een speler kan allerlei trucjes droog uitvoeren, maar als hij het in de wedstrijd niet kan toepassen, wat heeft de speler dan geleerd? Gekscherend gezegd kan de speler een stilstaande pylon passeren, maar niet een tegenstander in het partijspel. Spelgecentreerd leren geeft de trainer een mooi handvat om vanuit het echte spel de training in te richten.

Voor beginnende of onervaren trainers is het de uitdaging om niet terug te grijpen naar statische vormen. Maar die uitdaging is er ook voor ervaren trainers die al jaren dezelfde vormen doen. Het is namelijk niet erg om een chaotische oefenvorm te doen of elke training iets anders te doen. Kinderen op alle leeftijden, maar zeker jonge kinderen, vinden het fantastisch

Trainingsvorm 1: King of court

Organisatie

- Deze trainingsvorm heeft een heel hoge beleving. Winnen/verliezen ligt dicht bij elkaar, de intensiteit is hoog en spelers kunnen door de verschillende variaties/puntentelling die je kunt toepassen gedwongen worden een bepaald gedrag uit te voeren.
- De groepen worden verdeeld in 3 teams. Maximum aanhouden van 6 spelers per team. Anders wordt er te weinig gescoord. Het koningsveld is het vaste doel. Scoor je tegen de 'koning', dan mag je naar het koningsveld en scoor je als 'koning', heb je een punt.
- Elke partij duurt maximaal 2-3 minuten. Je kunt punten verdienen als je scoort wanneer je het koningsdoel verdedigt. Je kunt eventueel de regel toepassen dat er extra punten te verdienen zijn wanneer de spelers iets uitvoeren wat past binnen het weekthema. Bijvoorbeeld: verplaatsing, overtal maken aan de zijkant, opendraaien in de as.
- Blijft het gelijk en is de tijd voorbij? Dan verliest automatisch de koning. En gaat het andere team naar het koningsdoel.



Methodiek

- Pylonenladder als scorebord toevoegen (zie punt 9 van het stappenplan).
- Spelen tot een x-aantal punten en op tijd. Is het aantal punten na 15 minuten nog niet bereikt, wint automatisch het team met de meeste punten.
- Spelen met de aantallen en bijvoorbeeld neutrale spelers aan de zijkanten neerzetten.
- Een bepaalde manier van scoren (afhankelijk van je weekthema) telt dubbel.

om de hele training drie oefeningen te doen die allemaal met elkaar te maken hebben en waarbij ze de hele training het gevoel hebben gehad dat

ze écht aan het voetballen zijn. Een bepaalde mate van vrijheid is belangrijk voor het spelplezier.

Impliciete regels

Net als de valkuil om terug te grijpen naar statische vormen kan het teruggrijpen naar de speelwijze door veel stopmomenten in te lassen ook een belemmering zijn voor het spelplezier bij spelers die het 'spelen' belangrijk vinden (dit kan overigens weer anders ervaren worden door de spelers die plezier halen uit ontwikkeling en leermomenten). De truc is om vooral veel impliciete regels te gebruiken. Dit zijn regels in de trainingsvorm die zorgen voor onbewust voetbalgedrag bij spelers zonder dat hier expliciete coaching voor nodig is. De impliciete regels kunnen gelden voor de spelers die je coacht, maar ook voor de spelers die tegenstand bieden.

Zeker de laatste groep wordt nog weleens vergeten. Met impliciete regels hoeft de trainer hen niet met woorden te coachen, maar voeren zij wel het gedrag uit dat je wilt zien. In trainingsvorm 4 is een 1:1 naar 1:2 te zien met het dribbelen door poortjes. De impliciete regel voor de speler aan de bal is dat hij meer punten krijgt als hij centraal door het poortje dribbelt. De impliciete regel voor de verdediger is dat als hij de bal afpakt in het rode vak, hij meer punten krijgt. Voor hem stimuleert dit het hoge drukzetten. De trainingsvorm zorgt eigenlijk voor de coaching en de vorm zorgt voor het gedrag dat je wilt zien. Deze vormen vervangen de specifieke speelwijzetrainingen niet en zij kunnen gerust naast elkaar bestaan binnen een trainingsweek. Maar met deze spelgecentreerde vormen blijft de autonomie bij de spelers en door de onbewuste regels voeren spelers wel het gedrag uit dat past bij jouw speelwijze. In het stappenplan voor spelgecentreerde trainingsvormen staan verschillende voorbeelden van het toepassen van impliciete regels.

Stappenplan		Opties/hulpvragen
1.	Doel van de trainingsvorm.	<ul style="list-style-type: none"> • Bedenk wat het doel is van de training. • Wat wil jij graag dat de spelers aan het einde van de training kunnen?
2.	Trainingsvorm bepalen.	<ul style="list-style-type: none"> • Bijv. partijspel, small sided game of een 1:1 die overgaat in een 2:2 waar ook omschakelmomente in zitten. • Kun je de rust/hersteltijd tussen vormen gebruiken om een taak te laten uitvoeren? Bijv. techniekvorm, passeeractie, 1:1-duels in vrije ruimte, hooghouden etc. • Hoe vaak laat je een bepaalde trainingsvorm in een jaar terugkomen? Als je dat vaker doet, welke aanpassing doe je dan elke keer zodat het prikkelend genoeg blijft?
3.	Bepaal de vorm van het speelveld die noodzakelijk is voor de trainingsdoelstelling en -vorm (dit kan ook een differentiatie zijn gedurende je vorm).	<ul style="list-style-type: none"> • Bijv. rechthoek, vierkant, cirkel, zandloper, kruisvorm of ruit. Extra breed, extra smal, afgesneden hoeken of afgesneden veldgedeelte van het grote veld.
4.	Hoeveel organisaties zet je uit?	<ul style="list-style-type: none"> • Hoeveel spelers heb je nodig voor een goed werkende vorm? • Kun je een extra organisatie klaarzetten om spelers in meer herhalingen te laten komen?
5.	Aantal spelers.	<ul style="list-style-type: none"> • Hoeveel spelers doen er tegelijk mee? • Komen er spelers bij als de bal uit het spel is? • Doen er neutrale spelers mee? Waar staan deze? • Hoe draai je door wanneer er spelers heel even staan te wachten?
6.	Bepaalde weerstand.	<ul style="list-style-type: none"> • Tijdsweerstand. • Aantal ballen tegelijk in het spel. Beide ploegen hebben allebei een bal bij het begin van een partijspel, bijvoorbeeld. • Verschillende vormen ballen. • Duelweerstand. • Weerstand op een bepaald veldgedeelte. • Aantal keer raken. • Meerdere teams tegelijk spelen. Aantal seconden voor een aanval (schotklok basketbal). • Zonder hesjes spelen of andere materialen (bijv. oranje pylon) als 'hesje' gebruiken.
7.	Manier van scoren.	<ul style="list-style-type: none"> • Bijv. dribbelend, schieten, in een eindvak, aantal keer overspelen of bal afpakken. • Plek/stand van de goaltjes of plek van scoren. Schuine goals, omgekeerde goals, tegenover elkaar, diagonaal van elkaar, omgedraaid of in het midden van het veld. • Meerdere scoringsmogelijkheden door elkaar. Bijvoorbeeld doeltjes en dribbellijnen. De trainer bepaalt waarop gescoord wordt.
8.	Overige regels.	<ul style="list-style-type: none"> • Manier van starten. Bijv. bij de keeper, bij de trainer, indribbelen, passen of spelhervatting. • Manier van innemen na uitbal. Bijv. bij de keeper, ingooi, corner. • Plek van innemen na een uitbal. • Met name in kleine vormen (2:1 bijv.): wat doet de tegenpartij (TP) als ze ballen afpakken? • Buitenspellijn. • Spelers bepalen de formatie en opstelling.

Stappenplan		Opties/hulpvragen
9.	Bijzondere (stimulerende) regels.	<ul style="list-style-type: none"> • Goal telt alleen wanneer iedereen op helft TP staat. • Aantal keer overspelen voor je mag scoren. • Hoe meer de TP past naar elkaar, hoe minder punten je overhoudt als je de bal afpakt. • Als je de bal afpakt, moet je buiten het veld dribbelen. Dit is goed uit te voeren binnen een rondo. • Alleen achteruit passen en vooruit dribbelen (rugbyregels). • Speciale puntentelling. Bijv. uit een voorzet is dubbel, aantal passes voor de goal zijn het aantal punten dat je krijgt, scoren nadat je met bal opendraait in de as telt dubbel. • Superspeler. Als deze spelers scoren telt het doelpunt voor 2. • Bal afpakken in een bepaald vak + scoren is extra punten. • Elke goal telt voor 3 punten. Elke keer dat je bijvoorbeeld achteruit speelt, gaat er een punt vanaf. Dit kun je ook doen met aantal keer raken; elke keer dat een speler meer dan 2x raakt, gaat er een punt vanaf. • Scorebord toepassen: als een team een punt maakt, moeten ze een pylon op de stapel leggen. Na een x-aantal pylonen op de stapel wint er een team. Als een speler een pylon op de stapel legt, heb je meteen een ondertalsituatie waar je op moet anticiperen. • Puntenladder toepassen: elke speler heeft een bidon. Maak een 'ladder' met kleine en grote hoedjes. Wanneer hij een potje wint, mag hij 2 hoedjes verder. Speel je gelijk, mag je 1 hoedje verder.
10.	Coachopmerkingen.	<ul style="list-style-type: none"> • Stimulerende en motiverende opmerkingen. • Tactische opmerkingen i.r.t. positie, richting, moment en snelheid van de handeling. • Technische opmerkingen. • Teamopmerkingen. • Individuele opmerkingen. • Opmerkingen gericht op een toekomstige handeling. • Laat spelers zelf hun formatie en opstelling maken. Met eventueel een kleine richtlijn van jou.

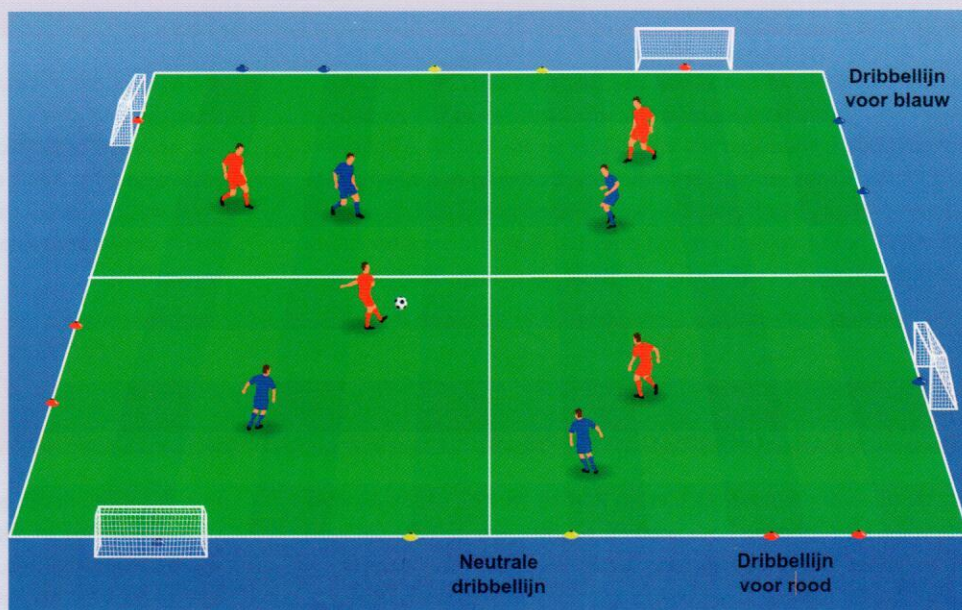
Trainingsvorm 2: 4:4 met meerdere scoringsmogelijkheden

Organisatie

- Op een klein veld wordt 4:4 gespeeld met 4 doelen en 4 dribbellijnen. De kleuren van de doelen en lijnen bepalen waar een team moet scoren.
- De plek van de doelen bepaalt het voetbalgedrag. Er wordt verder vrij gespeeld.

Methodiek

- Regels stapsgewijs toepassen aan de hand van de leeftijd van de spelers.
- Minder doeltjes en meer dribbellijnen om dribbel te stimuleren.
- Rugbyregel met betrekking tot passen toevoegen.
- Dribbellijnen centraal op het veld toevoegen.
- Na elk potje veranderen de doelen van plek.
- Een vierkant toevoegen in de as van het veld. Wordt een speler daar aangespeeld + komt hij er met een dribbel uit = extra punt.



Twee andere trainingsvormen die bij dit artikel horen (1:1 in chaossituaties en 1:1->1:2) zijn opgenomen in de TrainingsPlanner.

BOVENBOUW



Youri van Arnhem is voor het derde seizoen trainer-coach van Alphense Boys onder 16, waarmee hij op het hoogste niveau van Nederland uitkomt (Divisie 1 BVO). Tevens is Van Arnhem voor het tweede seizoen coördinator van de teams in de bovenbouw, een functie waarin hij samen met de HO en de Coördinatoren Midden- en Onderbouw het beleid uitstippelt. Hiervoor heeft hij gewerkt in de jeugdopleidingen van FC Utrecht en Almere City.

Van jong naar oud

Youri van Arnhem: 'Bij Alphense Boys besteden we veel aandacht aan de inrichting en aan de opbouw van de jeugdopleiding. Binnen die opleiding werken, naast de HO, in totaal drie coördinatoren van wie ik er eentje ben. Samen maken we het beleid en daarbij zijn we constant bezig met het verbeteren van de gehele lijn van jong naar oud. In de Onder 12 vinden we de technische vaardigheden belangrijk. Naarmate spelers ouder worden, laten we ze steeds meer kennismaken met tactiek. Dankzij het gebruik van spelprincipes nemen we onze spelers mee in de speelwijze die we hanteren. Des te ouder de leeftijdsgroep, des te meer principes er worden gehanteerd. Binnen onze organisatie proberen we naast die spelers ook de trainer-coaches beter te maken. Trainer-coaches krijgen genoeg mogelijkheden om vanuit bijvoorbeeld de functie van assistent, door te groeien naar hoofdtrainer bij een jeugdelftal.'

Van onder naar boven

'Bij Alphense Boys werken we in de opleiding met een zevenweekse cyclus, waarin ik in de eerste vier weken steeds met mijn trainer-coaches om de tafel ga zitten. In gesprekken die worden gevoerd evalueren we de afgelopen periode en letten op speelwijze, resultaten en het leren winnen van wedstrijden. De vijfde week is er overleg met alle coördinatoren en de HO. In week 7 vindt het grote trainersoverleg plaats, waarbij ook alle assistent-trainers aanwezig zijn. Tijdens dat overleg staat een thema centraal, zoals bijvoorbeeld 'de ideale trainingsweek'. Hoe ziet dat eruit in de onderbouw, de middenbouw en de bovenbouw? Welke leerlijnen passen we dan toe van onder naar boven?'

Inspraak

'Trainers hebben trouwens ook zélf inspraak om een thema te bespreken. Daarnaast organiseren we thema-avonden en trainingsavonden, waardoor we van elkaar leren. Vanaf de bovenkant Onder 12 tot en met de onderkant Onder 16 delen we groepen in op kleur. Daarbij bieden we balvaardigheid aan, loopvaardigheid of het uitspelen van het duel 1:1. Komend seizoen zullen er ook groepen aanwezig zijn in de opleiding. Dit houdt in

dat spelers die in het begin van hun groei zitten minder belastbaar zijn dan spelers die uit de groei zijn. We passen trainingen aan en laten spelers ook trainen met hun eigen groep. Bij Alphense Boys heeft elke speler een SOP-plan, waarin hij aangeeft waar hij staat en waar hij naartoe wil groeien. Dit SOP-plan wordt onder andere opgebouwd met beelden van trainingen en wedstrijden.'

Uitbouwen

'Via de al eerder genoemde leerlijnen komen we ook uit op de spelintenties. Bij Alphense Boys werken we met een lijst die we vanuit de Onder 11 uitbouwen naar de Onder 21. Bij elke leeftijdsgroep vragen we ons af wat een speler moet opleveren. De een ontwikkelt zich snel, een ander heeft wat meer tijd nodig. Maar wat moet een speler, gelet op onze speelwijze, kennen en kun

nen om uiteindelijk een stapje te maken naar een hogere leeftijdsgroep? Ook in deze lijst zit een opbouw. In Onder 12 kennen we drie spelintenties, maar in Onder 18 zijn het er veel meer. In die Onder 18 schrijven we alles uit, bij de Onder 12 houden we het nog algemeen.'

Manier van spelen

'Ongeacht de leeftijdsgroep vinden we het belangrijk om in alle leeftijdsgroepen dezelfde manier van spelen te hebben. In de onderbouw laten we onze spelers kennismaken met de positie waarvan wij denken dat hij de meeste potentie heeft. Vervolgens proberen wij vanuit onze basisprincipes de manier van storen uit te bouwen. De ene keer doen we dat met de 7, 9 en 11. Een andere keer met de 7, 9, 10 en 11. Stel dat de tegenstander de bal van 3 naar 4 speelt en daarna van 4 naar 5, kan een buitenspeler van achteren druk geven en probeert een middenvelder vanuit voorwaartse richting te dubbelen. Bewustwording creëren dus: waarom doen we dit en wanneer doen we dit?'

'Het is onze overtuiging dat als je bijvoorbeeld drukzetten vanuit de onderbouw naar de bovenbouw duidelijk en helder aanbiedt, je het voor elkaar krijgt dat je teams op een herkenbare manier gaan spelen. We proberen met elk team het 'typische Alphense Boys spel' te spelen, dat onder andere gekenmerkt wordt door:

- spelers die initiatief nemen.
- spelers met spelintelligentie die passen bij onze manier van spelen.
- spelers die eigen keuzes maken.
- spelers die fysiek en technisch in goede conditie zijn.
- spelers die zich als een voorbeeld gedragen.
- spelers die bezig zijn met hun eigen prestatie binnen het team en elke dag een betere speler willen worden.

Delen van kennis

'Naast dat we ons richten op het verhogen van onze interne kwaliteit, kijken we ook naar buiten. We hebben zes partnerclubs waarmee we kennis delen. Ik ga bij clubs langs en geef een presentatie over onze visie op trainen, op spelen en op spelers. Wanneer is een training volgens ons geslaagd? Partnerclubs komen ook bij ons langs om te kijken. Hierdoor delen en borgen we de kennis die we in de regio hebben en onderhouden we goede contacten. Op onze beurt komen wij weer bij Feyenoord. Enerzijds hebben we dus te maken met de clubs in de regio, maar anderzijds krijgen wij ook talenten uit diezelfde regio die bij ons trainen op de talentendag. Op die dag ontvangen we zo'n vijfhonderd voetballers. Het interessante hierbij is dat het vooral gaat om jongens die nú nog spelen bij clubs die uitkomen op een lager niveau. Wij proberen vooral te kijken naar potentie. Ook letten we op het type speler dat we nodig denken te hebben. Dit is een puzzeltje, want op onze beurt hebben wij namelijk rekening te houden met spelers die naar een bvo gaan. Voordat zo'n talentendag plaatsvindt, hebben we met elkaar al een goed beeld gevormd van waar we op letten en wat we zoeken.'



Besluiten

'Ik denk dat Alphense Boys bij uitstek een club is die jongens die op een lager niveau spelen een kans geeft om in te stromen. We zien iets in zijn balvaardigheid, of in het kiezen van positie. Natuurlijk komen jongens in tempo nog iets tekort, maar op basis van iets kleins dat we zien kunnen we al besluiten om iemand te laten instromen. Het inschatten van potentie is niet gemakkelijk, en we doen dat ook echt mét elkaar. Maar tot dusverre hebben we meer succesverhalen dan flops.'

	08 t/m 010	011 t/m 012	013 t/m 015	016 t/m 021
Compact blijven/worden en samen drukzetten met de bal als richtpunt	x	x	x	x
Een overtal rondom de bal creëren		x	x	x
Als team bepalen waar, wanneer en hoe druk wordt gezet a.d.h.v. onze kwaliteiten en zwaktes van de tegenstander			x	x
Op eigen helft compact staan, as dichthouden, diepte afschermen en druk/doordekken/duelleren				x

TRAIN DE TRAINER



Kevin van Zon speelde en werkte lange tijd in verschillende functies bij Delfia in Delft. Ook trainde hij de Onder 17 van Soccer Boys, de Onder 19 van Quick Den Haag en de Onder 19 van DHC. Tussendoor was hij vijf jaar actief in de jeugdopleiding van Sparta Rotterdam, waar hij de Onder 13 tot en met de Onder 17 trainde. In het dagelijks leven werkt Van Zon als docent LO op het CLD, en in de voetballerij al negen jaar bij de KNVB. Bij de voetbalbond is hij onder andere Scoutingcoördinator West II bovenbouw, Talentcoach JPN West II bovenbouw, scout nationaal Onder 13 tot en met Onder 17 en docent UEFA C. Tevens is hij werkzaam bij De Complete Techniek, van waaruit hij bij Alphense Boys wordt gedetacheerd.

Onafhankelijke rol

Kevin van Zon: 'Binnen mijn rol bij Alphense Boys ben ik vooral aan het monitoren, meekijken, adviseren en sparren. Ik kom als het ware als extern persoon op de club, maar neem zelf geen beslissingen en vel geen oordeel over goed of fout. Door gesprekken aan te gaan en mee te kijken probeer ik trainers te beïnvloeden en inzichten te geven waardoor ze die training, die wedstrijdbespreking of die omzetting in de wedstrijd nóg beter kunnen doen. Het feit dat ik onafhankelijk werk, helpt om meer open gesprekken met de trainer-coaches te krijgen en het zorgt ervoor dat ik ze vanuit een onafhankelijke rol feedback kan geven op wat ze doen. Voor beide partijen werkt dit heel prettig.'

Praktijk

'In de praktijk betekent mijn rol dat ik in elk geval op de donderdagen op de club kom, waarbij ik probeer om zoveel mogelijk trainingen te zien. De ene keer sta ik een hele training langs de kant, de andere keer slechts een gedeelte. Soms is er een trainer-coach die mij vraagt om specifiek te letten op een bepaalde vorm die hij bedacht heeft. Wat gaat er al goed en wat kan er nog worden verbeterd? Tijdens die training overleggen we, terwijl de spelers een vorm aan het uitvoeren zijn. Soms houden we het bij een gesprekje waarna de trainer-coach de tips meeneemt voor de volgende keer. Maar ook komt het voor dat we al trainende aanpassingen aan de vorm doen, om te zien wat er verandert. Behalve dat ik let op een specifieke vorm, zijn er trainer-coaches die van tevoren bij me aangeven wat hun doel met een training is. Het is dan aan mij om aan te geven of ik denk dat het doel bereikt wordt en zo niet, wat er moet gebeuren om dat alsnog voor elkaar te krijgen. Een kleine aanpassing is vaak al genoeg om het rendement van een oefenvorm te doen stijgen. Al dit observeren en adviseren doe ik met in het achterhoofd de spelintenties die Alphense Boys erop nahoudt.'

'Een kleine aanpassing is vaak al genoeg om het rendement van een oefenvorm te doen stijgen'

Gedrag

'Een mooi voorbeeld van zo'n trainingsvorm kan gaan over de wisselpass. Als je dat in een positiespel doet, dan kom je veelal uit in een rechthoek. Wanneer de bal naar links gaat en je wilt naar voren spelen, dan staat die speler al zowat naast je. Eigenlijk ben je spelers in de training dus iets aan het leren wat je in de wedstrijd niet wilt zien. In zo'n geval vraag ik de trainer welke aanpassingen we kunnen doen zodat we, net als in de wedstrijd, tóch die schuine passes kunnen beïnvloeden. Dan komen we al pratend tot de conclusie dat we het veld laten staan zoals het is, maar aan de zijkant bijvoorbeeld een rij dopjes toevoegen (zie trainingsvorm) waarin één speler van het aanvallende team mag komen zodat er ruimte is voor die schuine pass. Vervolgens mag, zodra de bal gespeeld is, ook een verdediger in dat vak komen. Het is heel leuk om op zo'n manier als het ware invloed uit te oefenen op die trainer-coach, zodat hij zaken gaat aanpassen en spelers daardoor gedrag vertonen dat beter past bij wat Alphense Boys op de zaterdag wil zien.'

Ook trainers ontwikkelen

'Behalve de trainingen doordeweeks is het observeren tijdens wedstrijddagen ook een onderdeel van mijn werkzaamheden. Eigenlijk gaat het dan om het hele proces vanaf het moment dat spelers binnenkomen op de club en de start van de wedstrijdbespreking, tot en met de nabespreking. Af en toe vraagt een trainer-coach me om naast hem te komen zitten op de bank, een andere keer kijk ik vanaf de tribune en kom er dan in de kleedkamer bij in de rust. Steeds bespreken we wat opvalt, wat beter kan. Die besprekingen heb ik ook met de coördinatoren, tijdens het overleg waar ik bij aan probeer te sluiten. We hebben het dan over de ontwikkelingen in de onderbouw, de middenbouw en de bovenbouw. Niet alleen van spelers, maar ook van de trainer-coaches. Voor een club is het namelijk belangrijk dat je trainer-coaches en andere stafleden ontwikkelt. Want net als met jeugdspelers komt het ook voor dat een jeugdtrainer naar een bvo verkast. Daar moet je op voorbereid zijn: staat er iemand klaar?'

Meekijken en meedenken

'Het is bovenal goed om aan te geven dat de trainer-coach leidend is. De ene keer neemt hij wél mee wat ik aangeef, een andere keer niet. En wat mij betreft is dat allebei goed. Ik denk dat dit een rol als de mijne ook boeiend en waardevol maakt. Ik zit niet op de stoel van de trainer-coach, ik ben niet in dienst van de club en de trainer-coaches zijn vrij om iets te doen met de tips die ik geef. De ene trainer vraagt me vaker mee te kijken, een ander doet dat minder. Om een club te ondersteunen in het technisch beleid, vanuit een adviserende rol, ik zie daar wel degelijk een meerwaarde in. Meekijken en meedenken hoeft niet gelijk te betekenen dat je van alles verandert. Juist door iets kleins aan te geven, kun je al verschil maken.'

Trainingsvorm

Om de wisselpass te bevorderen, voegt Van Zon samen met de trainer-coach een rij dopjes toe aan de zijkanten van het veld, waardoor het veld breder wordt (zie gearceerde deel). Een speler van de partij in balbezit kan daarin aangespeeld worden.

Deel 1

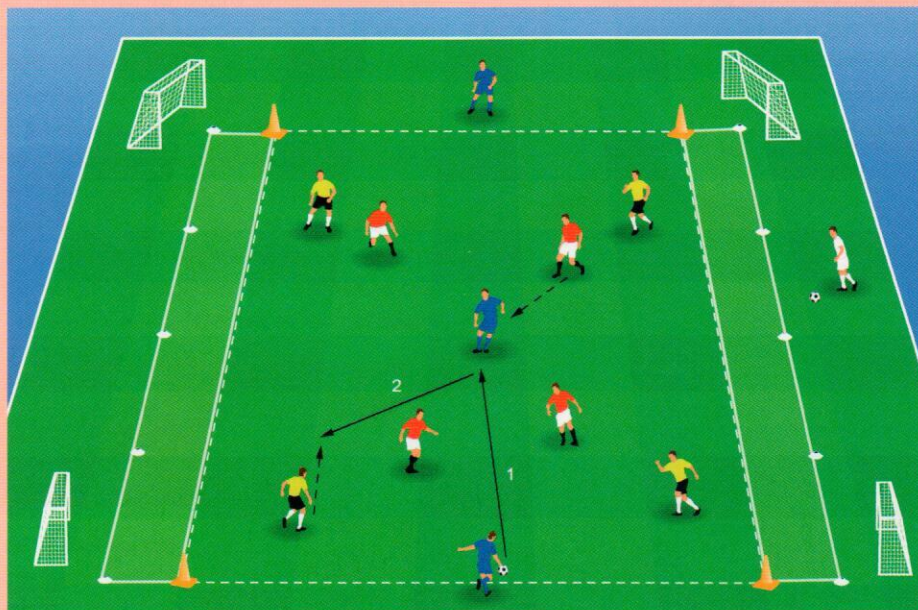
- Positiespel in een vak van ongeveer 20 bij 10 meter.
- Er wordt 4:4 + 3 gespeeld.
- De partij die de bal verliest, komt in het midden.

Deel 2

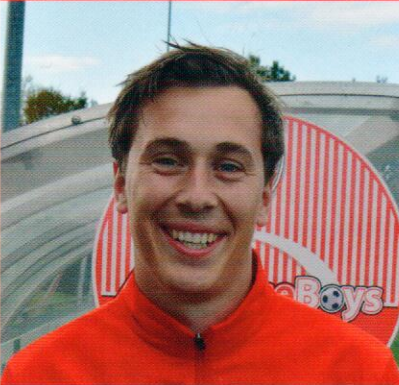
- Hetzelfde als in deel 1, maar nu blijft een team een x-aantal minuten in het veld.
- Zodra de bal wordt afgepakt, kan er worden gescoord in 1 van de 4 doeltjes.

Coaching

- 'Zorg ervoor dat je teamgenoot opties heeft in een driehoek.'
- 'Zorg met elkaar voor meerdere afspelmogelijkheden.'
- 'Kom explosief vrij, wees verrassend.'
- 'Kies op een manier positie dat je driehoekjes creëert (derde man).'



ONDER 13



Robin Stolwijk is momenteel bezig aan zijn zevende seizoen bij Alphense Boys. Dit seizoen werkt hij er als trainer-coach van de Onder 13. Naast zijn werk bij Alphense Boys is hij in het dagelijks leven werkzaam als gymleraar in het basisonderwijs en op zondag verbonden aan de AZ Voetbalschool. In het verleden rondde Stolwijk zijn UEFA B en de HALO (opleiding tot docent lichamelijke opvoeding) af. Komend seizoen wordt hij trainer-coach van de Onder 15, een functie die hij combineert met een rol als Coördinator Middenbouw.

Creatieve vrijheid

Robin Stolwijk: 'Als trainer-coach van de Onder 13 ben ik bewust bezig met het creëren van een leerrijke omgeving. Bijvoorbeeld op het trainingsveld, waar we zorgen voor organisatievormen die richting geven, maar waarin de creatieve vrijheid van spelers essentieel is. De manier waarop de training wordt ingericht geeft structuur, maar daarbinnen moeten spelers zélf bepalen welke keuzes ze maken. Daarin schuilt een stuk autonomie die we bij Alphense Boys hoog in het vaandel hebben. Autonomie dus, maar wel vanuit het besef dat we spelers niet aan hun lot overlaten. Wanneer je daar een optimale balans in wilt bereiken, zul je echt goed moeten nadenken over de manier waarop je je training inricht. Is het overzichtelijk genoeg voor spelers? Kunnen ze genoeg keuzes maken? Dat soort vragen speelt steeds een rol. Aan de ene kant het bieden van structuur, aan de andere kant zorgen voor vrijheid om keuzes te maken.'

Dominant spelen, maar hoe?

'Bij Alphense Boys willen we aanvallend en dominant voetballen. Wat dat precies is, daar kun je discussies over voeren met elkaar. Maar zoals wij het zien, is dat we van achteruit een man-meer-situatie willen creëren doordat bijvoorbeeld een verdediger inschuift naar het middenveld. Ook in het doorschuiven kun je variëren. Je kunt inschuiven mét bal of zonder bal, of er kan aan de binnenkant of aan de buitenkant ingeschoven worden door een back in plaats van door de centrale verdediger. Ook dán zorg je voor dat mannetje-meer. In dit laatste geval hebben we het met onze spelers over een hoge back en een lage back. Maar wat is hoog en laag? En wat betekent dat in de uitvoering voor bijvoorbeeld de 7 of 11 of voor de middenvelder die in de ruimte tussen 2 en 3 of 4 en 5 uitzakt? Zonder het heel moeilijk te maken richting spelers, zijn dit voorbeeldvragen waarop we spelers willen aanzetten om er zelf over na te denken.'



Omheen, overheen, doorheen

'Om spelers te helpen, maken we binnen het aanvallen onderscheid tussen drie begrippen die aangeven hoe we in aanvallend opzicht willen spelen. Het gaat dan als eerste om het er 'omheen' spelen, dus via de vleugels. Dit zie je veel gebeuren wanneer de as dicht is. Een tweede manier van aanvallen is dat we er 'overheen' willen spelen, kort gezegd de snelste weg naar het doel. En de derde, de manier die we het liefste willen, is er gecontroleerd 'doorheen' spelen. Iedere spelsituatie vraagt om spelbegrip en inzicht bij de spelers. Wat is in welke situatie het beste? Waarom kies je voor eromheen, eroverheen of erdoorheen? In Onder 13 merk je een omslagpunt tussen techniek en tactiek. Er komt al echt spelinzicht bij. Als je namelijk goed vrijloopt, kun je een tegenstander ergens naartoe lokken en dan snel de andere kant op spelen. Spelers zijn in staat om ook aan te geven waarom ze dat doen, bijvoorbeeld omdat daar minder tegenstanders staan en wij daar dus meer tijd en ruimte hebben om naar voren te gaan.'

Onvoorspelbaarheid

'Dit omheen, overheen en doorheen komt ook terug in de wedstrijdbespreking. Maar in die bespreking willen we spelers niet te veel opleggen. Als we zeggen dat ze erdoorheen móeten spelen, is de kans groot dat ze dat gaan proberen terwijl een tegenstander juist die as dicht kan zetten. Wij streven in de speelwijze naar onvoorspelbaarheid in óns spel, zodat de tegenstander keuzes moet maken in het verdedigen. En daar hopen wij dan weer van te profiteren. Maar dat profiteren kan alleen wanneer je als trainer-coach je spelers autonomie geeft om zelf keuzes te maken en niet te veel voorzegt.'

'Wij streven in de speelwijze naar onvoorspelbaarheid in óns spel, zodat de tegenstander keuzes moet maken in het verdedigen'

Trainingsvorm

'In deze vorm kiezen spelers er bewust voor om eromheen of erdoorheen te spelen. Omdat wij het liefst dóór de as willen voetballen, geven we twee punten indien dat in deze vorm lukt. Deze vorm is trouwens ook geschikt voor het bewaken van de as, of het pressen. Juist die dubbele doelstellingen maken een trainingsvorm heel krachtig. Ook komt autonomie terug: het is de speler die bepaalt of er, afhankelijk van de situatie, omheen of doorheen gespeeld wordt.'

Organisatie

- Het veld is 32 meter lang en ongeveer 16 meter breed.
- Drie partijen van 4 spelers, met verschillende kleuren hesjes.
- Twee keepers op 2 grote doelen.
- Voldoende ballen bij de trainer die aan de zijkant staat.

Inhoud

- Positiespel 6 (+4) : 4.
- De trainer speelt de bal naar geel, die

onder de druk van rood probeert uit te spelen.

- Geel + 1 blauwe speler probeert de bal over de grond te verplaatsen.
- Bij een uitbal speelt de trainer in op blauw, waarna het team dat de bal uit speelde druk gaat zetten (het spel gaat dan dus de andere kant op).
- In het middenvak mag maximaal 1 gele speler en 1 blauwe speler staan, zodat er een overtal van +2 wordt gecreëerd.

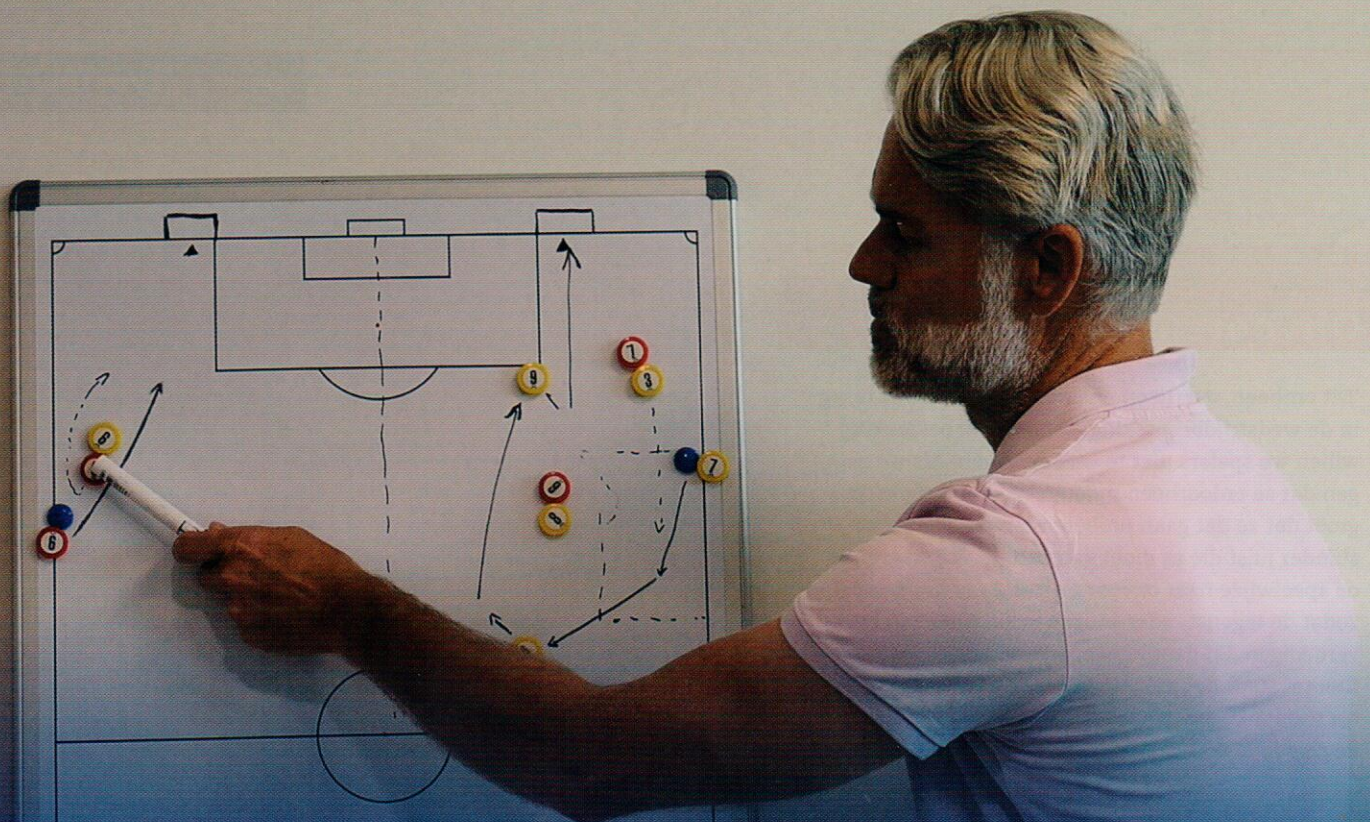
Methodiek

- Het verdedigende team kan scoren bij de keeper (2 punten).
- Spelverplaatsing over de grond van geel naar blauw om de oranje pylonen heen (1 punt).
- Spelverplaatsing over de grond van geel naar blauw tussen de oranje pylonen door (2 punten).
- Afhankelijk van het niveau kan het veld breder worden gemaakt.

Coaching

- 'Probeer de tegenstander te lokken en dan via de andere kant de bal vrij te spelen.'
- 'Maak het veld 'open' door vrij te lopen.'



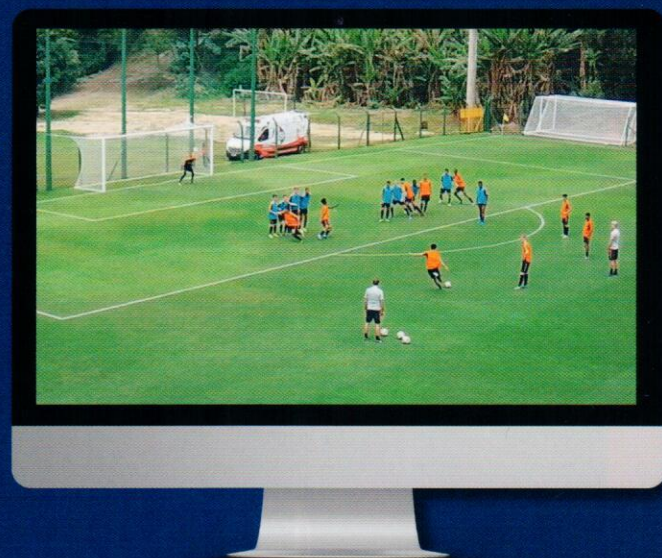


E-learning 'Spelhervattingen'

In deze online cursus, waarmee je 4 KNVB-studiepunten verdient, leer je op een praktische manier hoe je meer rendement kunt halen uit spelhervattingen.

Dit kun je verwachten:

- ⊗ Online cursus van 50 lessen
- ⊗ Vrije trap, inworp, hoekschop, aftrap, penalty en doeltrap
- ⊗ Hoofddocent: Peter van der Veen
- ⊗ Veel praktische oefenstof per spelhervatting
- ⊗ Uniek videomateriaal
- ⊗ Tijdsbesteding van 5 tot 7 uur
- ⊗ 4 KNVB-studiepunten na succesvol afronden
- ⊗ Kosten cursus € 125,-
- ⊗ Voor abonnees De Voetbaltrainer en CBV-leden € 75,-



Direct van start?

Ga naar: academie.voetbaltrainer.nl/spelhervattingen



DeVoetbalTrainer

VBT Academie