

De JeugdVoetbalTrainer

nummer
85

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

3:3 als trainingsvorm

Oefenstof

KNVB Welkomstprogramma

Voorbereiding op nieuw
seizoen

Selecteren

Onderzoek wedstrijdvormen

**Opleiding
sc. Telstar**

Hoofd Opleiding

Rory Roubos

Onder 16

Steve Olfers

Onder 21

Michael Dingsdag



Tegelijkertijd werken aan diepte en breedte

Drie-tegen-drie als trainingsvorm

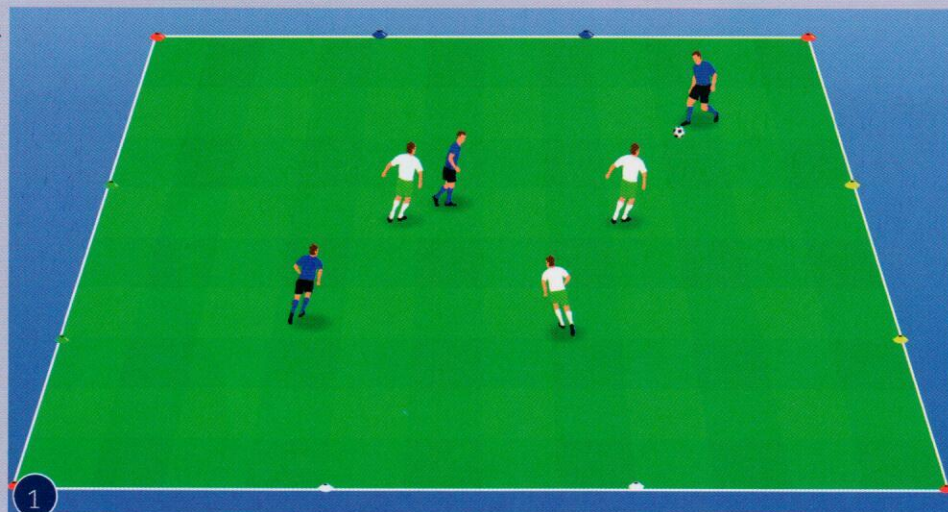
Van alle mogelijke vormen die maar denkbaar zijn, behoort 3:3 toch zeker tot de meest interessante. Want niet alleen is er volop uitdaging voor elke speler, 3:3 is tevens de kleinste spelvorm met gelijke aantallen waarbij tegelijkertijd zowel diepte als breedte een rol speelt. In dit oefenstofartikel geven we een overzicht van varianten 3:3, met daarbij telkens een net iets andere spelbedoeling of spelregels.

Veldgrootte

Bij de oefenvormen worden bewust geen afmetingen van het veld aangegeven. De leeftijdsgroep of de doelstelling die centraal staat, is van invloed op de veldgrootte. Bij jonge spelers zul je eerder geneigd zijn te kiezen voor een kleiner veld, omdat enerzijds de technische vaardigheden nadrukkelijker aan bod komen en anderzijds de lange bal minder vaak wordt gehanteerd. Bij oudere (jeugd)spelers kan het veld juist groter worden gemaakt om spelers daarmee ook de nodige fysieke prikkels te geven.

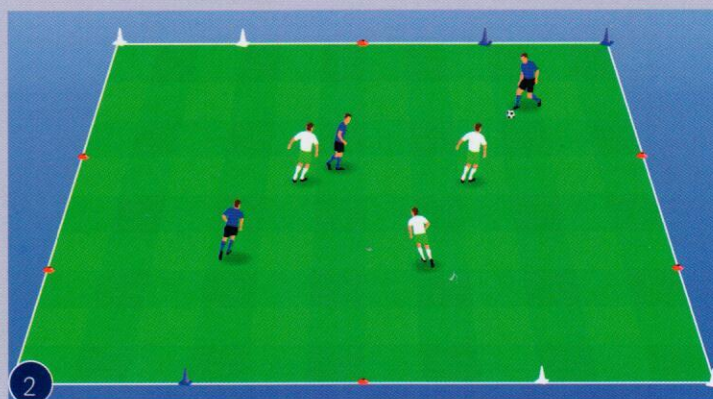
Speluitleg

In een vierkant spelen blauw en wit tegen elkaar. Zodra er vijf keer over is gespeeld, kan er gescoord worden door buiten het vierkant te dribbelen. Een vervolgstap kan zijn door buiten het vierkant te vervangen door het dribbelen over de lijn tussen de gekleurde dopjes, waarbij de trainer-coach bijvoorbeeld van vier via drie naar twee kleuren toe gaat. Eerst mag men overal scoren, daarna nog in drie van de vier kleuren en tot slot maar bij twee. Daarbij kan een tijdslimiet ingezet worden, waarbinnen na balverovering gescoord kan worden. Door terug te gaan van eerst een score door uit het veld te dribbelen, naar het scoren tussen de vier, drie en twee kleuren wordt het voor de partij die de bal verovert steeds moeilijker gemaakt.



Speluitleg

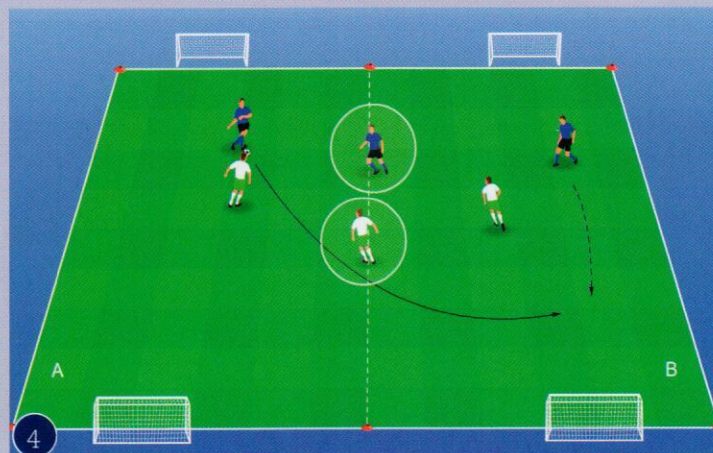
Blauw verdedigt de lijnen tussen beide blauwe pylonen, wit verdedigt de lijn tussen beide witte pylonen. Beide teams kunnen scoren door over de lijn van de tegenpartij te dribbelen. Het team dat als eerste vijf punten haalt, wint. Ook kan ervoor worden gekozen om na een bepaalde tijd de score te bekijken en een winnaar aan te wijzen. Indien een bal uit is, wordt er ingedribbeld. Het doel van deze vorm is om de vrije ruimte te leren herkennen en om het spel snel te leren verplaatsen. Het spel kan makkelijker of moeilijker gemaakt worden door de pylonen dicht bij elkaar of verder uit elkaar te zetten. Ook kan inspelen of scoren met het mindere been worden verplicht gedurende een bepaalde tijd.

**Speluitleg**

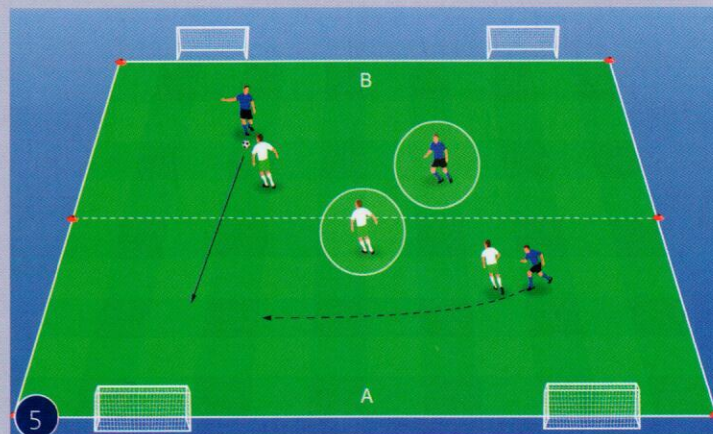
De drie blauwe en de drie witte spelers mogen niet uit hun eigen zone komen. Wel mogen ze elkaar de bal toespelen. Voor de trainer-coach is het interessant om te zien hoe dit zich ontwikkelt. Hoe wordt er verdedigd en hoe wordt er aangevallen? Spelers mogen wel scoren op een doeltje dat in een ander vak staat. De speler aan de bal (blauw) mag, indien hij de mogelijkheid ziet, met een pass scoren in vak A. Een vervolgstap kan zijn om de speler die een pass geeft, de mogelijkheid te geven zijn bal achterna te lopen en dus in een andere zone een overtal te creëren: 2:1.

**Speluitleg**

In navolging op de vorige vorm heeft zowel blauw als wit nu zowel in vak A als B één speler staan die deze zone niet uit mag. De gearceerde spelers daarentegen mogen zelf kiezen in welk vak ze komen. Na verloop van tijd kan de trainer-coach spelers laten doordraaien. Zodra een speler de bal verovert in bijvoorbeeld vak B, kan hij proberen om direct zijn medespeler in vak A aan te spelen. Daar ontstaat een 1:1-situatie.

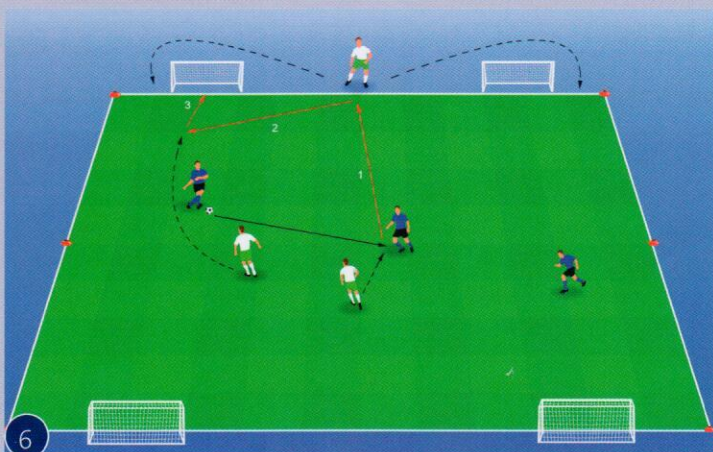
**Speluitleg**

In vak A en vak B staat zowel een blauwe als een witte speler. Die mogen het vak niet uit. De beide spelers die wél van vak mogen wisselen, zijn de twee gearceerde spelers. Door deze regels wordt het diepte houden in het spel bevorderd en wordt vooruitspelen belangrijk voor bijvoorbeeld de blauwe speler in vak B. De blauwe speler in vak A richt zich op het duel 1:1 (of 2:1 wanneer de gearceerde speler meedoet) en op het scoren. Na verloop van tijd wisselen de spelers van rol.



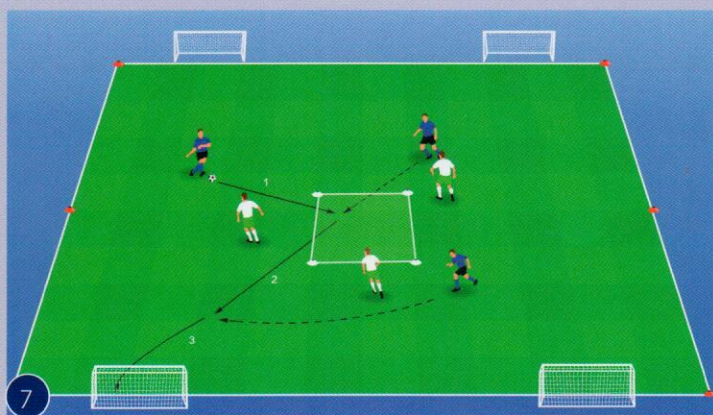
Speluitleg

Blauw heeft een overtal 3:2, omdat wit verplicht een speler op de achterlijn heeft. Lukt het wit om de bal te veroveren (zie rode bal-lijn), dan kunnen ze snel hun speler op de achterlijn aanspelen, bijsluiten en scoren. De speler op de achterlijn mag na aanraken van de bal ook het veld in en kan meedoen. Een variatie hierop kan zijn dat beide teams een speler op de achterlijn houden, die als kaatser fungeert. Na verloop van tijd wordt er doorgedraaid.



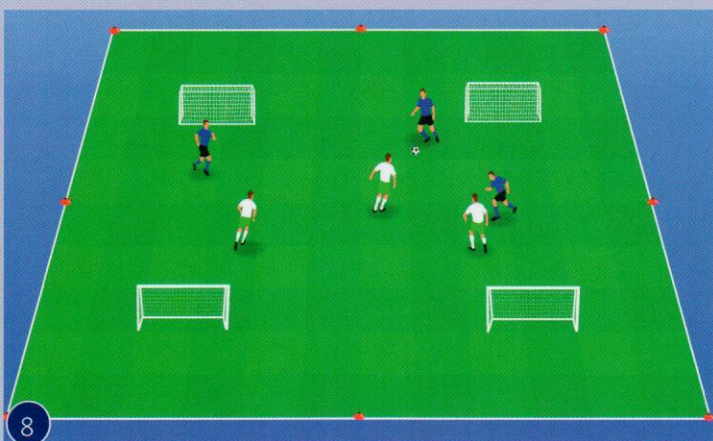
Speluitleg

Voordat er gescoord kan worden, moet de bal door het magische vierkant zijn gespeeld. Ook kun je ervoor kiezen om aanvallen waarin de bal door het magische vierkant is geweest dubbel te belonen, dus met twee punten in plaats van één. Als er gescoord wordt waarbij de bal in één keer door het vierkant in het doel wordt geschoten, levert dat drie punten op. Bij deze oefening kun je de ploeg die verdedigt het belang laten inzien van het dichthouden van de as. De ploeg in balbezit is bezig met het aanvallen door het midden.



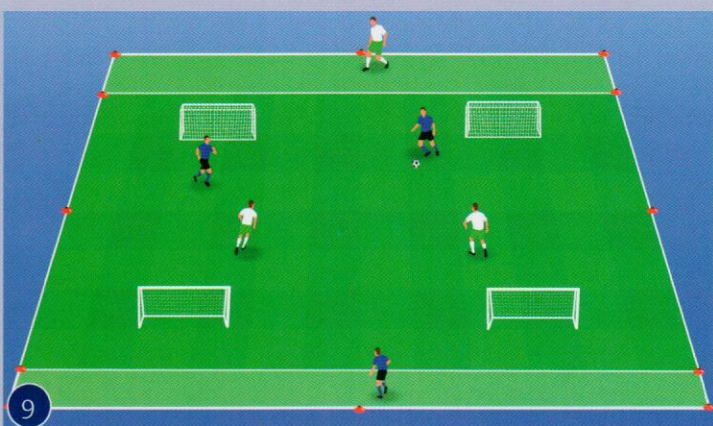
Speluitleg

Door een partijspel te spelen met omgekeerde doeltjes kun je spelers stimuleren om loopacties in de diepte te maken. Daarbij is samspel tussen de speler in balbezit en de speler die diep gaat van belang. Is er onderling contact (verbaal of non-verbaal) waardoor de speler aan de bal op het juiste moment de lange pass of de steekbal kan geven? In het geval van een hoge bal, kun je doelpunten die met het hoofd worden gescoord dubbel laten tellen.



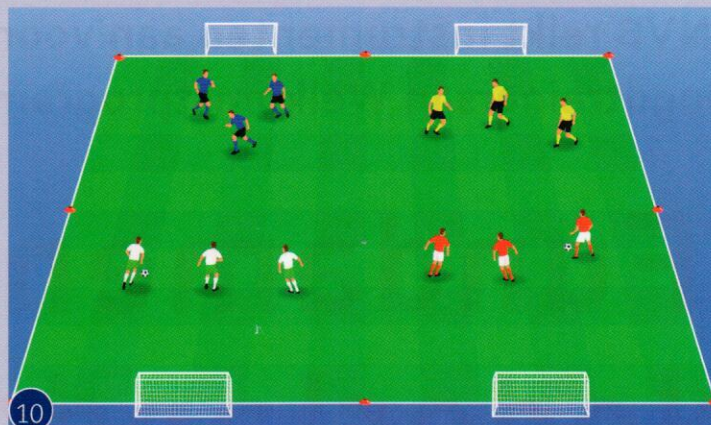
Speluitleg

In dit aan 8 gelijke spel wordt nu een speler in een eindzone geplaatst. Er kan alleen gescoord worden indien die speler in de aanval wordt betrokken. Deze regel nodigt uit om vooral diep te kijken en diep te spelen, en om direct bij te sluiten of op zoek te gaan naar de derde man.



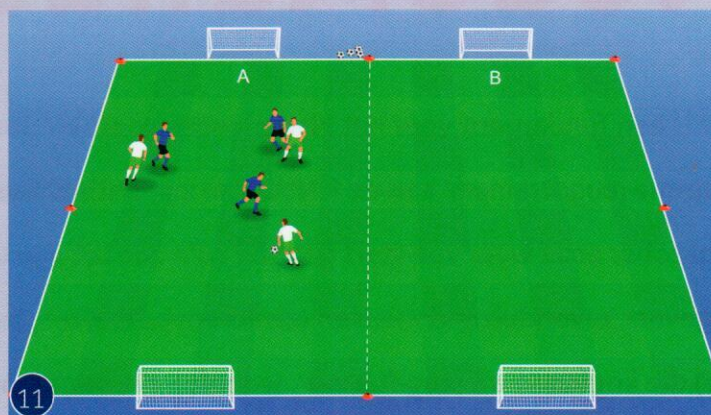
Speluitleg

Vier partijen van elk drie spelers. Elk team verdedigt een doel. Er wordt in diverse rondes gespeeld. Ronde 1 speelt blauw tegen wit en speelt geel tegen rood. In de tweede ronde speelt wit tegen geel en rood tegen blauw, waarbij teams hetzelfde doel verdedigen als in ronde 1. Er worden dan in chaos twee partijen 3:3 gespeeld door elkaar heen, waardoor spelers zich constant moeten afvragen waar de ruimte is en er een beroep wordt gedaan op hun oriënterend vermogen.



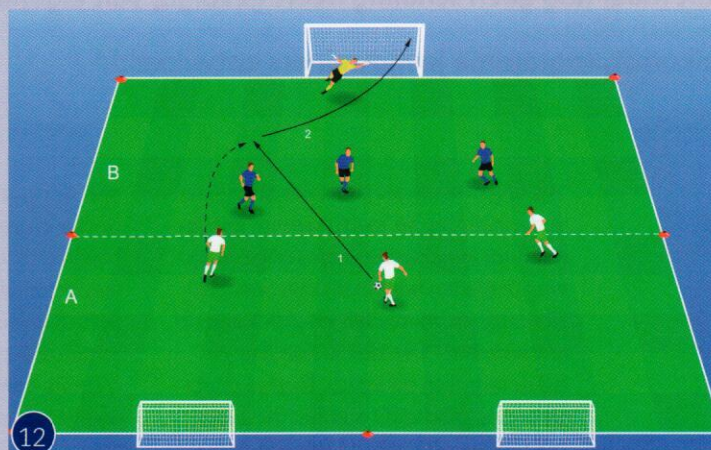
Speluitleg

Zodra er een doelpunt is gemaakt, kan het team dat de bal uitneemt besluiten om van A naar B te gaan en daar 3:3 te spelen. Elke speler moet dan meeschuiven naar vak B. Dit kun je uitbouwen door op elk moment de mogelijkheid te geven om van A naar B te wisselen en vice versa. Door deze regel worden spelers gedwongen om snel om te schakelen. Er kan door de partij in balbezit pas worden gescoord indien alle spelers in of vak A of vak B staan.



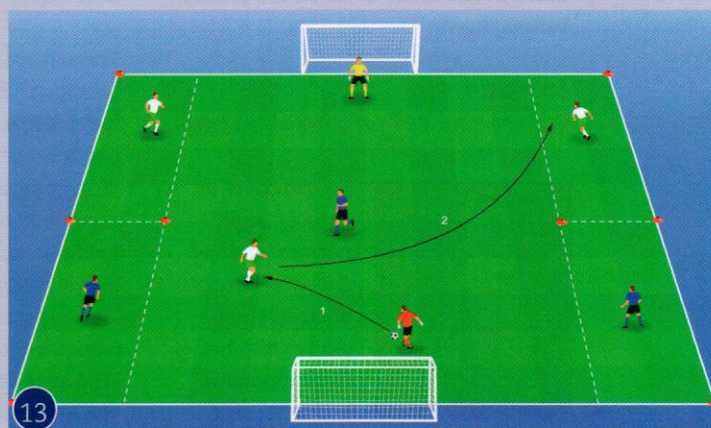
Speluitleg

Beide teams kunnen scoren op het doel met keeper. Eerst valt wit aan, en die partij mag van overal op het veld scoren. Zodra blauw de bal verovert, moeten zij eerst naar vak A om de aanval op te starten. Het uithalen van de bal komt hierin terug. Terwijl blauw probeert naar vak A te komen, mag wit de bal alweer proberen af te pakken. Een simpele uitbouw is om beide kleine doeltjes in het spel te betrekken, waardoor het 3 + k : 3 wordt. Na verloop van tijd wisselen de partijen van helft.



Speluitleg

De keeper speelt de speler in, die de keuze maakt om 1:1 uit te spelen en te scoren, of een van zijn medespelers te gebruiken die in de vakken staat. Na het inspelen rent de speler die de pass geeft naar het doel om de voorzet af te werken. Het doorwisselen van spelers kan op teken van de trainer, of kan automatisch geschieden na een score: de speler die scoort neemt de plaats in van de neutrale speler in het vak.



KNVB reikt instrumenten aan voor duizenden beginnende jeugdtrainers in Welkomstprogramma

'Fundament voor het Nederlandse voetbal'

'Dit is een fundament voor het Nederlandse voetbal.' Jos Timmer, projectmedewerker van het 'Welkomstprogramma jeugdtrainers' van de KNVB kan zijn enthousiasme niet verbergen als hij praat over het project dat in oktober 2022 weer van start gaat bij zo'n 200 tot 250 voetbalverenigingen in Nederland. 'Elk seizoen zijn er ongeveer zeventuizend mensen (seniorenvoetballers, papa's, mama's, Onder 19-spelers/speelsters en jonger) die beginnen als jeugdtrainer. Iedereen die begint met het trainen of coachen of daar al enige ervaring in heeft maar nog geen scholing heeft gevolgd, valt eigenlijk binnen de doelgroep. Voor die groep mensen is het Welkomstprogramma jeugdtrainers ontwikkeld.'

'Als beginnende jeugdtrainer krijg je de ondersteuning en instrumenten aangelevert om jeugdspelers een veilige omgeving te bieden waarin zij met veel plezier kunnen voetballen en zich kunnen ontwikkelen.' Het idee is drie jaar geleden ontstaan en kende diverse pilots waarin is geschaafd aan het concept. Die fase wordt komend seizoen vervolgd met een landelijke uitrol bij 200 tot 250 verenigingen.

Inhoud

Wat houdt het Welkomstprogramma jeugdtrainers precies in?



een groep van vijftien tot twintig deelnemers per bijeenkomst. De start is

Jos Timmer: 'In oktober beginnen we bij meer dan tweehonderd voetbalverenigingen met het 'Welkomstprogramma', met

een Aftrapmodule die bestaat uit een online en een offline gedeelte (praktijkbijeenkomst) bij de eigen vereniging of een vereniging in de regio. Tijdens deze praktijkbijeenkomst wordt een wedstrijd 8:8 gespeeld en gecoacht en een training vanuit Rinus (online assistent-trainer) gegeven. Tijdens deze activiteiten worden de deelnemers begeleid door een KNVB-docent.

Trainers worden zich bewust van het belang van hun rol, krijgen inzicht in de leeftijdsspecifieke kenmerken en de behoeften van kinderen (autonomie, binding, competentie). Ook krijgen ze tools aangereikt waarmee aan die basisbehoeften van kinderen voldaan kan worden: structureren, stimuleren, individuele aandacht geven en regie overdragen (verantwoordelijkheid geven). Daarnaast krijgen ze een beeld van het voetballen van kinderen en de volgende stap in hun ontwikkeling als voetballer. Op de praktijkbijeenkomst zien ze verder een

voorbeeld van het begeleiden en coachen van kinderen voor tijdens en na wedstrijden. Ook maken ze kennis met en doen ervaring op in het voorbereiden en geven van trainingen vanuit Rinus. Heel waardevol ook, ze delen veel ervaringen en tips met elkaar. Na de praktijkbijeenkomst bieden we structurele digitale ondersteuning aan de trainers, zodat zij zich kunnen blijven ontwikkelen. Zo kunnen deelnemers gebruik maken van Rinus (online assistent-trainer die heel veel voetbalvormen, complete trainingen en tal van interessante artikelen biedt), krijgen deelnemers toegang tot het Trainersdashboard en een kennisbank met ruim negentig artikelen over jeugdvoetbal.'

Waarom heeft de KNVB dit programma ontwikkeld?

'We willen dat elk jeugdteam over een trainer beschikt die in de basis gekwalificeerd is. Een programma waarin kinderen met plezier leren voetballen en



Foto: KNVB Media

zich kunnen ontwikkelen in een veilige omgeving. De persoon die daarin het meest bepalend is, is de jeugdtrainer. Elk seizoen weer zijn er ongeveer zeven-duizend mensen die beginnen als jeugdtrainer. Die groep, maar ook de trainers die al de nodige ervaring hebben maar nog geen opleiding hebben gedaan, willen we helpen een goede start te maken in die mooie, uitdagende en belangrijke rol richting kinderen.

Met dit programma helpen wij de trainers nog meer plezier en voldoening uit hun hobby te halen. Ook bieden we ze de mogelijkheid zichzelf verder te ontwikkelen en ervaringen te delen. Daarnaast stimuleren we beginnende jeugdtrainers zich nóg verder te ontwikkelen met vervolgopleidingen. We willen dit programma elk seizoen weer landelijk aanbieden bij 200-250 verenigingen, zodat elke beginnende trainer in Nederland de mogelijkheid heeft om deel te nemen. Het 'Welkomstprogramma jeugdtrainers' is in de ogen van de KNVB een programma waar we jaren mee vooruit kunnen en waar we erg enthousiast over zijn. De drempel is

bovendien laag, omdat er geen kosten aan verbonden zijn, het bij de eigen vereniging is of in de buurt, en alle andere deelnemers zich ook willen ontwikkelen.'

Bij voetbalvereniging Neptunus-Schiebroek is in januari een pilot van het 'Welkomstprogramma jeugdtrainers' gehouden. Hoofd Opleiding Maikel Samat vond het zeer waardevol.



Maikel Samat:

'We hadden een goede bezetting met vijftien jeugdtrainers die zeer gemotiveerd waren. Wij hebben als club de ervaring dat het moeilijk is om beginnende jeugdtrainers te stimuleren richting het volgen van een scholing. Het programma van de KNVB geeft een veel beter beeld dan wij kunnen geven en heeft veel meer cachet. Voor jonge trainers is dit een ideale start en wij zagen de jeugdtrainers vervolgens met sprongen vooruitgaan. Voor een kleine club is dit een mooi initiatief van

de KNVB en het is laagdrempelig. De enige voorwaarde is dat je een minimaal aantal deelnemers moet hebben. Als club willen we doorbouwen op dit programma en onze eigen ervaringen daarin meenemen.'

Wat was de aanleiding dat u Neptunus-Schiebroek hebt aangemeld voor deelname aan het Welkomstprogramma jeugdtrainers?

'Alle beginnende jeugdtrainers hebben nauwelijks of geen ervaring met het voor de groep staan, ze weten bijvoorbeeld niet wat te doen als er iemand niet luistert of een training niet lukt. Daardoor gaan de trainers vaak na een seizoen al weer weg of stoppen ermee. Toen heb ik als HO (in opleiding) in overleg met het jeugdbestuur besproken hoe we dit konden verbeteren. Het Welkomstprogramma helpt startende jeugdtrainers omdat ze een aantal basisprincipes van het omgaan met kinderen, het coachen van wedstrijden en het geven van training aangereikt krijgen. De doelgroep binnen onze vereniging is jeugdtrainers die (nog) geen trainerscurriculum hebben gedaan. Het doel van deze scholing is vierledig:



Foto: KNVB Media

1. Ondersteuning bieden aan de (startende) jeugdtrainer: Zij krijgen informatie/tools, waarmee ze zich makkelijker kunnen voorbereiden op het geven van trainingen en terug kunnen vallen op (KNVB) basisprincipes.
2. Een basis voor het ontwikkelen van een heldere leerlijn binnen de club.
3. De binding met de club versterken en tevens ook meer verbinding krijgen
4. Kwaliteit van de trainingen voor de jeugd verder verbeteren. Alle voorgaande punten hebben uiteindelijk als

tussen de trainers onderling. Een dergelijke scholing zorgt ervoor dat er mooie discussies ontstaan tussen de trainers onderling, wat weer ten goede komt aan het verhogen van de kwaliteit van de trainingen.

4. Kwaliteit van de trainingen voor de jeugd verder verbeteren. Alle voorgaande punten hebben uiteindelijk als

training aan de jeugdspelers. Wij willen ondersteuning bieden aan de trainers zodat de kinderen optimaal speelplezier ervaren en zich in een veilige omgeving kunnen ontwikkelen en langer blijven voetballen bij Neptunus-Schiebroek.'

Wat heeft het voor de vereniging opgeleverd?

'Er is meer verbinding ontstaan tussen de hoofdtrainers en de recreatieve trainers. Dit is ontstaan doordat de trainers naar aanleiding van het Welkomstprogramma jeugdtrainers nu regelmatig bij elkaar komen om te sparren en brainstormen over de praktijk. Tijdens deze trainersbijeenkomsten worden er vragen gesteld, geven de trainers elkaar feedback en delen ze met elkaar hun praktijkervaringen.

De trainers hebben meer zelfvertrouwen gekregen tijdens het geven van de trainingen omdat ze nu meer inhoudelijke kennis hebben over het voorbereiden en geven van een training en de trainers hebben het gevoel dat ze nu ook worden gehoord en gezien op de club. Dit zorgt voor een sterkere band zodat er minder uitstroom is van beginnende jeugdtrainers.'

'Deze cursus zorgt ervoor dat er mooie discussies ontstaan tussen trainers onderling, wat de kwaliteit van de trainingen verhoogt'

Met een gemeenschappelijke basis in de cursus en discussie over hoe training wordt gegeven maken we een start om de trainingsdoelstellingen van de club helderder te krijgen.

3. De binding met de club versterken en tevens ook meer verbinding krijgen

doel om de trainingen zo goed en leuk mogelijk te maken.

Het uiteindelijke doel van Neptunus-Schiebroek is dat er steeds meer trainers voor de groep staan die de basisprincipes begrijpen en die kunnen toepassen bij het voorbereiden en geven van een

Ervaringen



Steven den Teuling, 38 jaar, is trainer-coach van Neptunus JO8-1. Hij vertelt over zijn ervaringen.

Wat is de reden dat u wilde deelnemen aan het Welkomstprogramma jeugdtrainers?

Steven den Teuling: 'Sinds afgelopen jaar ben ik voetbaltrainer en coach van het voetbalteam (JO8-1) van mijn zoon. Ik heb zelf altijd gehockeyd en daar bij de jeugd trainings- en coachervaring opgedaan en een opleiding (jeugd-hockeytrainersdiploma) gevolgd. Een heleboel dingen die ik daar geleerd heb, kan ik goed toepassen bij het trainen en coachen van een team, maar ik was op zoek naar meer voetbalspecifieke achtergrond en tips voor de ervaring die ik daar mis.'

Wat heeft het u als trainer opgeleverd?

'Een aantal items kwamen aan bod (onder andere structuur, opbouw van een training, visualiseren van de oefeningen, vraaggesprekjes met de spelers, positief blijven coachen) die erg helpen om de training soepel te laten verlopen en de individuele spelers goed te begeleiden.'

Wat is de beste tip of het beste nieuwe inzicht dat u gekregen hebt?

'We kregen een voorbeeld van hoe je een training slim kunt organiseren als je maar een klein deel van het veld beschikbaar hebt, zodat je niet heel lang bezig bent om door te gaan naar de volgende oefening en het tempo in de training kunt houden. Dat was erg nuttig.'

Wat doet u nu anders dan voor de Aftrapmodule?

'Nog meer individuele aandacht geven aan spelers, nog positiever benaderen en ze nog meer zo veel mogelijk met de bal aan de voet bezig laten zijn.'

Wat is het effect daarvan op de spelers?

'Je kunt duidelijk merken dat de spelers de interactie en de positieve benadering erg prettig vinden. Je ziet ze trots zijn

en groeien als ze realiseren dat dingen die in de coaching of gesprekjes aan bod zijn gekomen, goed gaan.'

Heeft het u getriggerd om uzelf als trainer verder te ontwikkelen?

'Tijdens zo'n cursus realiseer je je weer dat je nooit uitgeleerd bent, dat andere trainers nuttige ervaring en tips hebben en dat blijven ontwikkelen erg belangrijk is.'

Waarom zou elke beginnende jeugdtrainer mee moeten doen aan het Welkomstprogramma jeugdtrainers?

'Of je nu beginnend trainer bent of al iets meer ervaring hebt, een scholing zoals de Aftrapmodule is altijd nuttig om de basisbeginselen te leren, maar ook het gesprek aan te gaan met de KNVB-docent en andere deelnemers, om ervaringen te delen en alle facetten van het trainerschap beter onder de knie te krijgen. Een paar simpele tips kunnen de training al soepeler laten verlopen, waarbij ook de kwaliteit snel omhoog gaat.'



Robert Daamen, 43 jaar, is trainer-coach van Neptunus JO9-2. Aan hem stellen we dezelfde vragen.

Wat is de reden dat u wilde deelnemen aan de Aftrapmodule?

'Voetbal heeft niet mijn persoonlijke interesse als sport, maar ik train wel het team van mijn zoon. Ik zocht houvast in hoe ik een training moet opzetten en hoe ik de jongens op de juiste manier kan motiveren.'

Wat heeft het u als trainer opgeleverd?

'Inzicht in wat een jeugdspeler drijft om te voetballen. Wat willen ze en wat kunnen ze? Hoe pas je je trainingen hierop aan, maar ook hoe je de spelers op een goede manier kunt motiveren.'

Wat is de beste tip of het beste nieuwe inzicht dat u gekregen hebt?

'Duidelijke regels stellen aan het team over gedrag voor, tijdens en na de training. Bijvoorbeeld de trainer groeten als je arriveert, de ballen vasthouden en niet praten als de trainer wat uitlegt, etc. Spelers hebben duidelijkheid en dit levert minder geklier en gezeur op. De trainingen zijn effectiever en nog leuker geworden.'

Wat is het effect daarvan op u als trainer?

'Er is meer rust tijdens de training gekomen, zeker met het wisselen van oefening of het opruimen.'

Waarom zou elke beginnende jeugdtrainer mee moeten doen aan een Aftrapmodule?

'Het kost maar één avond, maar je krijgt goede inzichten en handvatten over hoe je een betere jeugdtrainer kunt worden.'

Waarom zou elke vereniging beginnende jeugdtrainers moeten stimuleren deel te nemen aan de Aftrapmodule?

'Door alleen al de Aftrapmodule te volgen verhoog je de kennis van je trainers. Dit zal zijn weerslag hebben op de kwaliteit van je hele jeugdopleiding. Ik had er nooit bij stilgestaan hoeveel kennis er is bij de KNVB over onder andere de leeftijdskenmerken. Nu begrijp ik beter wat er in het hoofd van een jeugdspeler omgaat zodra hij een bal ziet of aan een wedstrijd meedoet.'

Heb jij of je vereniging interesse?

- Aanmelden als deelnemer vinden plaats in oktober 2022 en in februari 2023.
- Aanmelden als vereniging: bij Jos Timmer via jos.timmer@knvb.nl.
- Aanmelden als deelnemer: vraag je vereniging je als trainer van je team (bondsteam) te laten registreren in Sportlink. Je krijgt dan t.z.t. per e-mail de juiste informatie over de Aftrapmodule.
- Meer weten? www.knvb.nl/welkomstprogramma.

Onderzoek wedstrijdvormen pupillen

Voor gelijke kansen moet je selecteren

Sinds de KNVB in 2018 het project Gelijke Kansen heeft gelanceerd, zie je bij amateurclubs in de onderbouw verschillende varianten ontstaan hoe dit wordt ingericht. Er zijn verenigingen waar de beste spelers in één team spelen, maar er zijn ook verenigingen die bewust kiezen om bijvoorbeeld tot Onder 11 niet te selecteren. In dit artikel wordt weergegeven wat deze twee varianten betekenen voor het aantal momenten met de bal en dus voor de voetbalontwikkeling.

Bij de Onder 9 en Onder 10 zijn meer dan honderd wedstrijden van 10/12,5 minuten op video opgenomen en geanalyseerd. De wedstrijden zijn gespeeld volgens de richtlijn van de KNVB. Per team dus vijf veldspelers en een keeper. Hierbij is gekeken naar het aantal momenten met de bal per speler tijdens de twee eerdergenoemde varianten: wél selecteren en níét selecteren. Er is in eerste instantie gekozen voor

een kwantitatief onderzoek. Een moment met de bal is een pass, dribbel, schot of bewuste verdedigende actie waarbij de bal wordt veroverd of geblokt. Een dribbel waarbij er een verdediger tussen komt maar de aanvaller in balbezit blijft, geldt als één moment met de bal. In de uitkomsten zijn de cijfers van de keepers weggehaald. Dit is gedaan omdat het aantal kwantitatieve momenten met

de bal bij het wel of niet selecteren bij keepers minder relevant lijkt, maar de cijfers wel beïnvloedt. Bij beide varianten komt het namelijk voor, dat keepers vaak (elf keer) of weinig (twee keer) momenten met de bal hebben.

Onder 9

Het gemiddeld aantal momenten met bal per speler ligt rond de tien per tien minuten. Ongeacht of er wel of niet geselecteerd is. Er is echter wel een groot verschil in de verdeling per speler als je wel of niet selecteert (zie tabel 1). Bij de wedstrijden waar er niet geselecteerd is en dus alle niveaus door elkaar spelen, ligt de verdeling van het aantal momenten met bal tussen de nul en 23 per speler. Het aantal keren dat er een speler met nul momenten met bal per wedstrijd is, beperkt zich tot één procent van alle observaties, ditzelfde geldt voor het aantal keren dat een speler 23 momenten met de bal heeft. Echter het aantal momenten dat een speler tussen de nul en zes momenten met de bal heeft, is bijna 25 procent van het totaal. Zestig procent van de spelers heeft tussen de zeven en dertien momenten met de bal, vijftien procent van de spelers heeft meer dan dertien momenten met de bal. Een interessant detail is dat de kwaliteit van de momenten met bal bij de spelers met weinig momenten zich vaak beperkte tot het wegschieten van de bal en de spelers met de meeste balmomenten ook kwalitatief (dribbels en bewuste passes of schoten) meer balcontacten per balmoment hadden. Een ander interessant detail is nog dat de toch al dominante spelers ook nog eens de

Onder 9	Niet geselecteerd	Wel geselecteerd
Gemiddeld aantal momenten met de bal per speler	10	10
Speler met meeste momenten met de bal	23	17
Speler met minste momenten met de bal	0	5
Tussen 0 en 6 momenten met de bal	25%	10%
Tussen de 0 en 4 momenten met de bal	12%	0%
5 of 6 momenten met de bal	13%	10%
Tussen 7 en 13 momenten met de bal	60%	80%
14 of meer momenten met de bal	15%	10%



Foto: Robert Reijmerink

Selecteren op niveau leidt bij de Onder 10 altijd tot een verhoging van het gemiddeld aantal balcontacten

meeste standardsituaties opeisen. Dit lijkt een natuurlijk proces.

In een normale wedstrijd bij de Onder 9 van veertig minuten waarbij alle niveaus door elkaar spelen kan het dus zijn dat de ene speler tien momenten met bal heeft en de ander zeventig!

Bij de wedstrijden waar vooraf geselecteerd is op niveau ligt het verschil in het aantal momenten met de bal tussen de vijf en zeventien. Er is dus niemand die minder dan vijf momenten met de bal heeft. Hierbij is ook een veel meer gelijkwaardige verdeling te zien in de momenten met bal binnen een team. Tachtig procent van

alle spelers heeft tussen de zeven en dertien momenten met de bal, tien procent vijf of zes, en tien procent meer dan dertien momenten met de bal. Opvallend hierbij is dat dezelfde spelers die tijdens de wedstrijden alleen ballen wegschoten, nu ook kwalitatief betere momenten hadden met de bal. Soms tot wel vijf contacten per moment met de bal.

Bij het selecteren op niveau bij de Onder 9 hebben negen van de tien spelers minimaal zeven momenten met de bal.

Onder 10

Bij de Onder 10 zijn de verschillen tussen het aantal momenten met de bal

groter. Hier zijn er verschillen te zien in het aantal momenten met bal bij het wél of níét selecteren op niveau. Het lijkt dus dat selecteren automatisch al tot meer momenten met de bal leidt. Daarnaast zijn er verschillen te zien in het aantal momenten met bal als je selecteert. Dit lijkt ook afhankelijk van het niveau van de hele groep. Als alle niveaus door elkaar spelen is het gemiddeld aantal balcontacten per speler elf. Als de teams zijn ingedeeld op niveau is er een verschil te zien tussen de teams die wat verder zijn in de ontwikkeling, bijvoorbeeld een mix van Onder 10-1 en Onder 10-2 als je op niveau indeelt en een iets lager niveau. In de teams die wat

verder zijn in hun ontwikkeling zijn er gemiddeld tussen de veertien en vijftien momenten met de bal per speler. Bij een wat lager niveau ligt het aantal momenten met de bal per speler op twaalf (zie tabel 2).

Selecteren op niveau leidt bij de Onder 10 dus altijd tot een verhoging van het gemiddeld aantal balcontacten.

Dit lijkt allemaal nog 'aanvaardbaar'. De verschillen tussen het aantal momenten met bal per speler als er

Bij het selecteren op niveau in de groep die verder is in zijn ontwikkeling krijgt 55 procent van alle spelers tussen de acht en veertien momenten met de bal in 12,5 minuten. Het gemiddelde ligt hierbij tussen de veertien en vijftien. 45 procent krijgt vijftien of meer momenten met de bal. Binnen deze groep zijn er geen spelers die minder dan acht momenten met de bal hebben. Bij de groep waar het niveau wat lager is, ligt het gemiddelde aantal momenten met de bal met twaalf iets lager, maar hier

wordt gekeken naar de cijfers van de groep met een hoog niveau is er, zoals eerder vermeld, een stijging te zien in het gemiddeld aantal momenten met de bal. Dit ligt namelijk op 14,5 per speler in 12,5 minuten. Bij het niet selecteren ligt dit op elf. Hierbij heeft 75 procent van alle spelers tussen de elf en achttien momenten met de bal. Vijftien procent heeft negentien of meer momenten met de bal en tien procent heeft tussen de acht en tien momenten met de bal. Vijfenzeventig procent van alle spelers komt dus in

Als je selecteert bij de Onder 10 hebben negen van de tien spelers minimaal negen momenten met de bal per twaalf minuten

niet is geselecteerd zijn echter groter dan bij de Onder 9. Dit ligt namelijk tussen de één en 31 momenten met de bal per speler in 12,5 minuten. De getallen één en 31 zijn uitzonderingen, maar worden toch genoemd om het mogelijke verschil duidelijk te maken. Als alle niveaus samenspelen krijgt vijftig procent van de spelers acht tot veertien momenten met de bal, 25 procent minder dan acht en 25 procent meer dan vijftien momenten met de bal. Het gemiddelde ligt bij elf. Ook hier was opvallend dat de spelers met minder momenten met de bal over het algemeen ook kwalitatief minder balcontacten hadden. Vaak werd de bal zonder aanname weggeschoten.

heeft 75 procent van alle spelers tussen acht en veertien momenten met de bal, vijftien procent krijgt vijftien of meer momenten met de bal en vijf procent zes of zeven momenten met de bal. Binnen deze groep zijn er tot nu toe geen spelers gevonden die minder dan zes momenten met de bal hebben gehad.

Als je selecteert bij de Onder 10 hebben negen van de tien spelers minimaal negen momenten met de bal per twaalf minuten.

De cijfers van het wel en niet selecteren zijn bij Onder 10 lastiger te vergelijken, omdat het gemiddeld aantal momenten met bal per speler hoger ligt als je selecteert. Als er specifiek

de buurt van het gemiddeld aantal momenten met bal per speler in 12,5 minuten (zie tabel 3).

Conclusie

Op basis van het onderzoek kan gesteld worden dat selecteren op niveau het aantal momenten met bal verhoogt voor de spelers die nog minder vaardig zijn. Het selecteren op niveau zorgt ook voor een gelijke verdeling van de momenten met bal per speler. Uitzonderingen daargelaten kan het nog niet selecteren op niveau leiden tot een groot verschil in het aantal momenten met bal tot wel zevenhonderd procent. Het komt bij de Onder 10 vaak voor dat spelers per twaalf minuten maar drie momenten met de bal hebben, terwijl

Onder 10	Niet geselecteerd	Wel geselecteerd laag niveau	Wel geselecteerd hoog niveau
Gemiddeld aantal momenten met de bal per speler	11	12	14,5
Speler met meeste momenten met de bal	31	22	27
Speler met minste momenten met de bal	1	6	8
5 of minder momenten met de bal	14%	0%	0%
7 of minder momenten met de bal	25%	5%	0%
Tussen 8 en 14 momenten met de bal	50%	75%	55%
15 of meer momenten met de bal	25%	20%	45%

andere medespelers dan 21 momenten met de bal hebben. Bij Onder 10 is ook te zien dat selecteren zorgt voor meer momenten met de bal per speler. Dit kan komen doordat spelers van hetzelfde niveau elkaar vaker de bal toespelen. Tijdens de tweede observaties is een aantal spelers specifiek gevolgd omdat ze tijdens het mixen van de gehele leeftijdsgroep kwamen tot maximaal drie balcontacten waarbij ze vaak de bal wegschoten. Dit onderdeel vraagt nog wel iets meer onderzoek, maar de eerste resultaten vertellen ons dat behalve dat het aantal momenten met de bal verdubbelt, ook de kwaliteit hiervan toeneemt. Deze spelers komen tot dribbels, gerichte passes en schoten op doel.

Spelplezier en leren voetballen

'Om te leren voetballen moet je voetballen.' Hierbij gaat het erom dat een speler in veel verschillende situaties komt waarbij hij voetbalhandelingen uit kan voeren. Hiervoor heeft de

is een doelgroepenonderzoek gedaan onder jeugdspelers en hieruit komt dat jeugdspelers de volgende waarden en motieven hebben om te voetballen:

- Het maken van acties en scores van doelpunten.
- Een hoge betrokkenheid bij het spel.
- Een gelijke score.
- De mogelijkheid tot het maken van vrienden.

In het artikel 'Ieder kind beleeft plezier en ontwikkeling aan voetballen' vermeldt de KNVB dat een te groot verschil in leeftijd, niveau of motivatie in de top 3 van stopmotieven staat en wordt ook verwezen naar de basisbehoeften relatie, competentie en autonomie om de intrinsieke motivatie te verhogen. Vooral het gevoel van competentie kan beïnvloed worden door het wel of niet selecteren.

In De Talentformule (2012) worden zes bronnen van plezier omschreven, namelijk: ontwikkeling, competentie, uitdaging, verbinding, beweging en autonomie. Deze bronnen van plezier zijn allemaal te verbinden aan de

teren. Bij zowel de Onder 9 en Onder 10 leidde het selecteren tot gelijkere verdeling van het aantal momenten met de bal en hogere betrokkenheid per speler. Hierdoor hebben alle spelers meer kans op het maken van acties en scores van doelpunten.

Selecteren

Mocht u binnen de club stuiten op weerstand door het woord 'selecteren', dan kan het helpen door selecteren te vervangen door het spelen op eigen niveau. Wanneer u dit onderbouwt met de eerdergenoemde motieven waarom jeugdspelers komen voetballen zal de weerstand duidelijk verminderen. Essentieel hierbij is dat de spelers wel onder dezelfde voorwaarden kunnen voetballen. Goede oefenstof, goede trainers en de juiste materialen.

De praktijk

In bijna elke visie staan 'optimale ontwikkeling' en 'plezier' genoemd. De bovenstaande uitkomsten kunnen helpen met het concretiseren van deze

Op basis van het onderzoek kan gesteld worden dat selecteren op niveau het aantal momenten met bal verhoogt voor de spelers die nog minder vaardig zijn

KNVB rond 2016 de wedstrijdvormen voor de jeugd aangepast. Dit is volgens het Onderzoeksrapport wedstrijdvormen pupillenvoetbal (2016) gedaan om het spelplezier en de ontwikkeling te vergroten. In het rapport

waarden en motieven die jeugdspelers hebben om te voetballen en de top 3 van stopmotieven.

Met de bovenstaande kennis en uitkomsten uit het onderzoek lijkt het een logische keuze om te gaan selec-

visie. Hiervoor is het belangrijk om te beschrijven wat je als vereniging verstaat onder optimale ontwikkeling en plezier en wat hiervoor nodig is. De volgende vraag kan helpen om de visie te concretiseren: Hoe merkt een speler in Onder 9 dat de vereniging is ingericht zodat hij/zij zich optimaal kan ontwikkelen en plezier heeft? Binnen de vereniging zal elke speler dus een omgeving moeten krijgen waarin hij in veel voetbalsituaties komt en de kans op succes groot is voor alle spelers die meedoen aan de wedstrijd. Hiervoor moet elke speler op zijn eigen niveau spelen en dan moet je dus: selecteren.

Wilt u meedoen aan het onderzoek of hebt u behoefte aan een theoretische onderbouwing over de invloed van selecteren op de ontwikkeling en plezier? U vindt de auteur van dit artikel op LinkedIn. 🌐

Onder 10	Geselecteerd hoog niveau
Gemiddeld aantal momenten met de bal per speler	14,5
Tussen 8 en 10 momenten met de bal	10%
Tussen 11 en 18 momenten met de bal	75%
19 of meer momenten met de bal	15%
7 of minder momenten met de bal	25%
Tussen 8 en 14 momenten met de bal	50%
15 of meer momenten met de bal	25%



Rory Roubos voetbalde zelf bij Ajax, AZ en HFC Haarlem. Hij was hoofdtrainer bij Overbos en VVC, en werd daarna jeugdtrainer in de opleiding van FC Volendam. Daar trainde hij de Onder 14, Onder 15 en Onder 17. Ook verzorgde hij techniektrainingen voor spelers van Onder 12 tot Onder 15. Van 2017/2018 tot de zomer van 2021 werkte Roubos als Hoofd Opleiding bij FC Lisse. Sinds 1 augustus 2021 is hij overgestapt naar sc. Telstar en vervult daar dezelfde functie. Ook traint hij er de Onder 18.

Rode draad

Rory Roubos: 'Sinds het seizoen 2019/2020 heeft sc. Telstar weer een jeugdopleiding. En daar zijn we blij mee, want in deze regio is er zeker ruimte voor. Waar je bij zo'n nieuwe opleiding dan gelijk mee bezig gaat, is de inrichting. Wat zijn de kernwaarden van de club, en hoe gaan we die in de jeugdopleiding verwerken? En hoe maken we vervolgens de verstaalslag van de missie, visie en doelstellingen die op papier staan, naar hoe er met elkaar in de praktijk wordt gewerkt? Sinds dit seizoen hebben we er, naast de Onder 21 die er al was, ook een Onder 18 en Onder 16 bij. Na de zomer komt er zelfs een Onder 14. De organisatie waarin we werken is overzichtelijk en de lijnen zijn kort. Dat is een voordeel als het gaat om het implementeren van kernwaarden en de missie en visie, want iedereen werkt echt nauw met elkaar samen. Dit samenwerken gebeurt zowel informeel als formeel en er is dagelijks contact. Eens per acht weken gaan we met alle trainers en stafleden om de tafel zitten en maken we een SWOT-analyse die gaat over het grote geheel, en een dashboard (stoplicht) met betrekking tot het individu. Wat gaat er al goed, waar liggen nog kansen? Waar moeten we mee doorgaan en waar moeten we op letten? Deze gesprekken die we onderling voeren, dragen bij aan het feit dat we samen op de goede weg proberen te blijven en de slag maken naar hoger, beter en meer. Iedereen neemt in die samenwerking zijn eigen persoonlijkheid mee en legt misschien andere accenten, maar we hanteren allemaal dezelfde rode draad.'

Bewustwording, herkenning, toepassing

'Wat die inrichting van de jeugdopleiding betreft, hebben we het zó gedaan dat trainers onderling veel met elkaar meekijken en meewerken. De trainer van Onder 16 kijkt mee en assisteert bij de Onder 18, de trainer van Onder 18 bij Onder 21 en de trainer van Onder 21 staat ook bij het eerste elftal op het veld. Op die manier wordt die rode draad verstevigd. Om vervolgens te zorgen voor een logische opbouw hebben we per leeftijdscategorie gekozen voor verschillende basisprincipes en accenten. In Onder 16 gaat het om 'bewustwording'. In Onder 18 gaat het om

'herkenning' en in Onder 21 gaat het om 'toepassing'. Onder die containerbegrippen werken we alles wat bij profvoetbal komt kijken verder uit. Denk aan techniek, tactiek, fysiek, mentaal en lifestyle. Waar Steve Olfers in Onder 16 spelers bewust maakt wat voetballen bij een bvo inhoudt, is het de bedoeling dat ik in Onder 18 een stap verder ga en kijk of spelers zelf zaken herkennen. Eenmaal in Onder 21 gaat het bij Michael Dingsdag om de toepassing: zijn jongens zelf in staat om hetgeen aangereikt is in de praktijk te brengen?'

Betrokken en onverschrokken

'De opbouw die we hanteren in het omgaan met jongens zie je op een andere manier ook terug binnen de lijnen. Zo speelt de Onder 16 in een 1:4:3:3-formatie, overzichtelijk en herkenbaar. De Onder 18 speelt in wisselende formaties en de Onder 21 speelt 1:3:5:2, net als bij het eerste elftal gebeurt. Door te variëren in de manier van spelen zijn onze jeugdspelers zodra ze aanhaken bij dat eerste elftal gewend aan het spelen in verschillende formaties. Ze herkennen situaties beter dan wanneer ze in

de hele opleiding 1:4:3:3 zouden spelen. Los van dat doorbreken in het eerste elftal, benadrukken we dat sc. Telstar vooral als een springplank voor spelers kan dienen. Als je hier goed presteert, kun je hogerop. Bij goed presteren en dus op weg zijn naar beter, hoger en meer, hoort volgens ons een stuk betrokkenheid en onverschrokkenheid. Dit betekent dat we van spelers verwachten dat ze keihard werken en durf en lef tonen.'

Genieten en plezier

'Als jeugdopleiding hebben we de verantwoordelijkheid om spelers dagelijks goed en adequaat te begeleiden. Duidelijk en eerlijk met elkaar communiceren is daar een onderdeel van. We maken hier afspraken met elkaar en die bewaken we. Zo ontstaat langzamerhand een cultuur en dat begint al heel klein: als je in de Onder 16 speelt, kom je niet met petjes het sportpark op gelopen. Zit je daar kort op in Onder 16, dan is het in Onder 18 bij wijze van spreken al geen issue meer. Duidelijk communiceren betekent ook dat je zorgvuldig bent in wat je zegt en welke spiegels je spelers voorhoudt. Om de acht weken gaan we met spelers in

gesprek en kijken hoe ze ervoor staan, zodat ze steeds weten wat goed gaat en wat verbeterd kan worden. De uitkomst van een eindgesprek met betrekking tot uitstroom of doorstroom kan dus nooit een verrassing zijn. In onze beleving krijgt iedereen hier kansen, mits spelers er zelf genoeg voor overhebben. En daarbij zeggen we ook geregeld dat ze moeten genieten dat ze hier spelen. Het kan best zijn dat de jeugdopleiding er over vijf jaar anders uitziet, maar de club sc. Telstar en de missie, visie en kernwaarden, die zijn ongetwijfeld nog steeds dezelfde.'

Trainingsvorm

Doelstelling

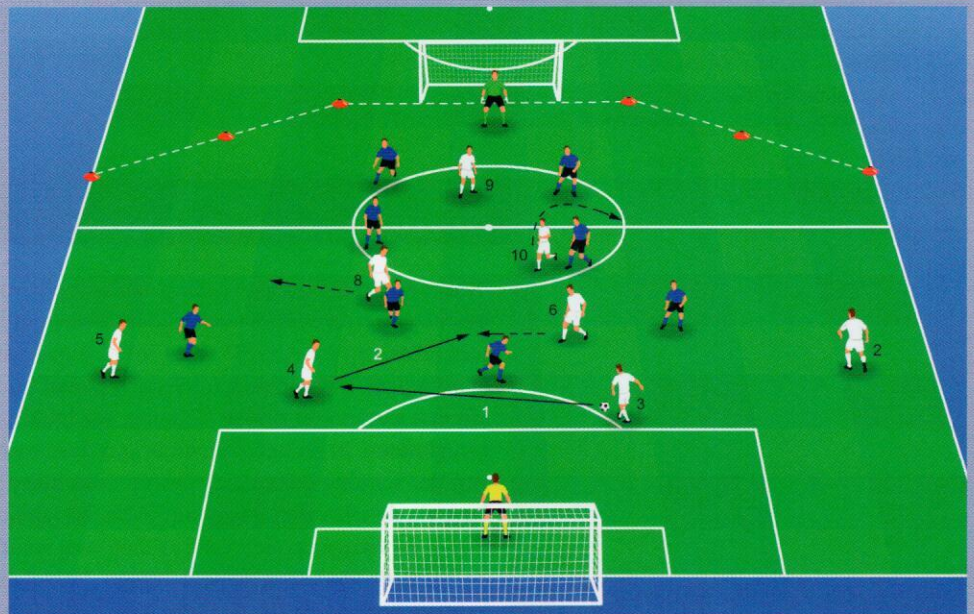
Deze oefenvorm is gericht op het verbeteren van het positie kiezen in het aanvallen van de verdedigers 3 en 4 en middenvelders 6 en 8 op eigen helft (in fase 1 en 2), wanneer de tegenpartij met drie spelers drukzet in de zone en met de punt naar voren op het middenveld speelt. Wij (wit) willen zo lang mogelijk de bal in de as houden, en proberen steeds om één medespeler vrij te spelen in fase 3 en 4, met het gezicht naar het doel van de tegenpartij.

Organisatie

- 2 grote doelen.
- 6 dopjes om het veld mee af te snijden.
- 8 witte en 8 blauwe hesjes.

Inhoud

- 8:8 + 2k
- Wit speelt in een 1:4:3:1-formatie met de punt naar voren.
- Blauw speelt in 1:2:3:3 met de punt naar voren.
- Er kan gescoord worden in de grote doelen.
- Wanneer blauw de bal veroverd en binnen 4 tellen scoort, krijgen ze 2 punten.
- Het team dat scoort, houdt balbezit.



Coaching (voor 3, 4, 6 en 8)

- 'Probeer zó aan te nemen dat je gelijk vooruit kunt.'
- 'Durf in te dribbelen, om een +1 te creëren.'
- 'Speel schuine ballen in.'
- 'Geef een boodschap mee aan de bal.'
- 'Houd een hoog tempo aan, speel elkaar strak in.'
- 'Let op hoe je ten opzichte van elkaar positie kiest.' (zie bijvoorbeeld de loopactie van 8 naar de linkerkant van het veld, om

zdoende ruimte te maken voor de 6.)

- 'Loop vrij met je neus naar het doel van de tegenstander.'

Methodiek

- Blauw laten variëren in het drukzetten (niet steeds met 3 man, maar ook eens met 2).
- In de opbouw variëren met het aantal spelers, dus met 4 en soms met 3.
- Bewust de 10 wat hoger laten spelen, zodat ook blauw zich moet aanpassen.



Steve Olfers begon bij DIO uit Haarlem en stapte over naar de profclub uit diezelfde stad. Eind februari 2000 debuteerde hij in de Eredivisie bij Feyenoord, en kwam in Nederland verder nog uit voor Excelsior, RKC Waalwijk, Den Bosch, Sparta, PSV en sc. Telstar. Olfers speelde in het buitenland twee seizoenen bij Aalborg (Denemarken), speelde daar Champions League en werd in 2008 landskampioen. Ook kwam hij uit voor Qäbälä PFK uit Azerbeidzjan. Dit seizoen wordt zijn laatste als speler, bij RKSVC HBC. Als trainer is Olfers dit jaar voor het eerst werkzaam bij sc. Telstar. Hij staat daar bij de Onder 16 voor de groep.

'Elke week verzorgt een speler het fruit voor in de rust'



Loslaten

Steve Olfers: 'De Onder 16 bij sc. Telstar is het jongste team in de jeugdopleiding, bestaande uit jongens die hier kort voor de zomer van 2021 binnen zijn gekomen. Eigenlijk starten we met de groep dus vanaf nul. Dit gegeven maakt dat we gelijk een begin maken met bewustwording. Je gaat nu spelen bij een profclub, wat vraagt dat van jou en wat betekent dat voor jou? Denk aan je schoolwerk, je slaapritme, je hygiëne, en aan wat je eet. Op al die vlakken proberen we jongens te beïnvloeden. Wat dat eten betreft, laat ik bijvoorbeeld elke week een andere speler het fruit verzorgen voor in de rust. Het is misschien een detail, maar wel een detail dat zorgt voor bewustwording bij de speler die het fruit regelt én bij de hele groep. Spelers begeleiden in het proces van bewustwording, dat is eigenlijk wat je in de Onder 16 doet. En daarbij is het zelf laten ervaren het beste. De afspraken die we maken, op de manier waarop we met elkaar omgaan, in het begin zit ik daar kort op. Maar na een tijdje laat ik het wat los en kijk wat jongens zelf oppakken. Komen ze afspraken na? Wie doet dat wel en wie doet dat minder? Bij een leeftijdsgroep als de Onder 16 werkt die aanpak van er kort op zitten en loslaten erg goed. Want pas als je als trainer wat afstand neemt, zie je hoe jongens in elkaar zitten en kun je ze spiegels voorhouden.'

Schuin

'Naast een stuk bewustwording van wat profvoetbal van je vraagt, heb je ook te maken met bewustwording tijdens wedstrijden. Daarin moet worden gepresteerd. Maar hoe kom je nu met elkaar tot prestaties? Waar moet je gaan staan, hoe moet je gaan staan en waar moet je vrijlopen? Het spelen van schuine ballen bijvoorbeeld, is iets waar we binnen het aanval- len aan werken. In Onder 16 spelen we 1:4:3:3, waardoor die driehoekjes op het veld overal terugkomen. In de opbouw, en ik kan daar vanuit mijn eigen praktijk genoeg over zeggen, kan dat schuine ballen inspelen op verschillende manieren. Kort, via het middenveld, of lang via de zijkanalen. Maar wat je bij dat laatste merkt, is dat vanuit die lange bal van de 3 of 4, de vleugelspitsen vaak te diep weg staan. Als ze zich wat laten zakken, kunnen ze de bal in de voet aangespeeld krijgen. Vervolgens kunnen ze gaan voor de eentwee, of ze kaatsen waarna de bal met een schuine pass naar de andere kant van het veld wordt ver- plaatst. Dit zijn heel praktijkgerichte situaties die ik met spelers bespreek. Soms zie ik dat spelers na een kaats met de rug naar de bal toe draaien, waardoor ze de bal niet meer zien. Of iets simpels als een ingooi, hoe doe je dat precies? Wáár gooi je de bal? Kan je mede- speler er iets mee en geef je aan wat je wilt? Bewustwording dus, in de manier van staan, spelen, weglopen en met elkaar communiceren.'

Rails

‘Trainer zijn van Onder 16 betekent volgens mij dat je de focus legt op het verder helpen van jongens in hun ontwikkeling als speler. De ene keer zit je er kort op, de andere keer geef je ruimte om dingen te laten gebeuren. Het is heel mooi om zo'n proces met een groep spelers die graag willen, door te maken. En natuurlijk helpt het als de resultaten goed zijn. Maar als trainer-coach kijk ik ook echt verder dan die resultaten alleen. Met alle spelers in Onder 16 voeren we POP-gesprekken, waarin we aangeven wat goed gaat en wat beter kan. Ik zie het vooral zo dat je als jeugdopleiding de spelers op de rails zet, en hen duidelijk maakt wat er bij een leven als prof komt kijken. Dit doe je samen met bijvoorbeeld de fysio, de performance-coach, eigenlijk met iedereen die in de jeugdopleiding werkt. En bij sc. Telstar doen we dat dus met een relatief klein team, vanuit dezelfde kernwaarden. Als trainer-coach neem je bovendien ook je eigen persoonlijkheid en je ervaringen mee. Dit alles zorgt ervoor dat je probeert om jongens dezelfde kant op te krijgen. We reiken zaken aan en zorgen voor beïnvloeding, maar tegelijkertijd drukken we ze gelijk op het hart dat ze het vooral zelf moeten doen.’



Trainingsvorm

Coaching

- ‘Speel strak in op het juiste been.’
- ‘Geef de bal een boodschap mee.’
- ‘Kom los van de pylon en vraag om de bal.’
- ‘Praat na je pass: draai, kaats.’

Oefening 1

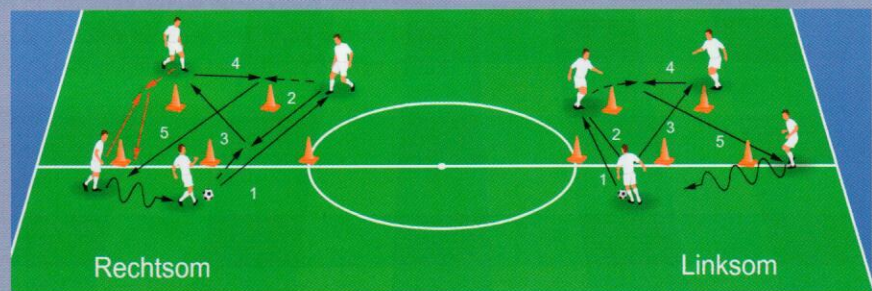
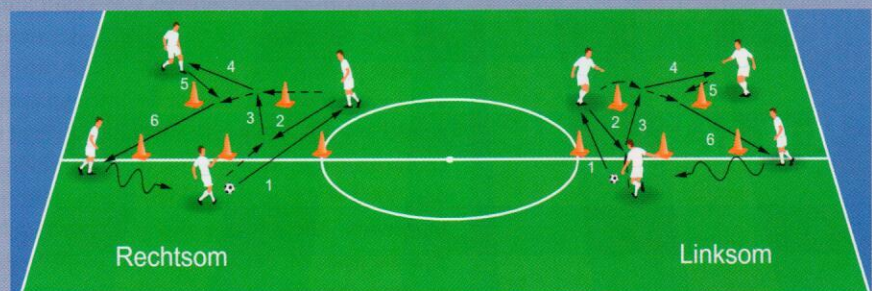
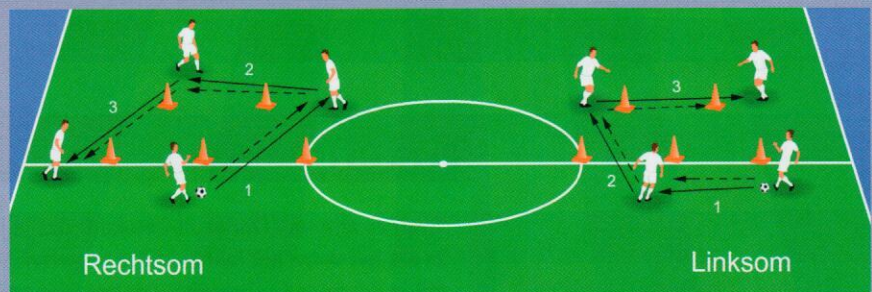
Inspelen, indraaien, bal meenemen, inspelen, et cetera. Een paar minuten rechtsom, daarna een paar minuten linksom.

Oefening 2

Bal laten rollen en inspelen, kaats, kaats, om de pylon heen bewegen naar de bal en inspelen, kaats, lange bal, bal meenemen. Ook nu weer rechtsom en linksom.

Oefening 3

Bal laten rollen en inspelen, kaats, direct naar de derde man, kaats, lange bal (hard), bal meenemen (optie: kaats, kaats, meenemen). Na pass 5 neemt de speler de bal mee (tenzij je er nog een kaats aan toevoegt, zie de rode passlijnen).



ONDER 21



Michael Dingsdag begon als voetballer bij DWS in Amsterdam. Op zijn zestiende verkaste hij naar Vitesse. In het profvoetbal speelde hij achtereenvolgens nog voor Sc. Heerenveen, FC Sion, Grasshoppers en NAC Breda. In veertien jaar als prof won hij zowel bij Sc. Heerenveen als FC Sion de beker en kwam vier keer uit voor Jong Oranje. Als trainer-coach werkt Dingsdag sinds dit seizoen bij sc. Telstar. Daar assisteert hij hoofdtrainer Andries Jonker bij het eerste elftal. Ook assisteert hij bij diverse teams in de jeugdopleiding. Waar Dingsdag dit seizoen al gedeeltelijk (back-up) bij de Onder 21 voor de groep staat, doet hij dat na de zomer in zijn geheel.



Benen op de grond

Michael Dingsdag: 'In het tweede jaar dat we bij sc. Telstar een Onder 21 hebben, is het niveauverschil tussen dit elftal en het eerste nog best groot. Maar naarmate we met Onder 16 en Onder 18 stappen zetten, gaat dat verschil op termijn steeds kleiner worden. Waar je als trainer van Onder 21 vooral mee bezig bent, is het voorhouden van een spiegel. Het is best lastig voor jongens in deze leeftijdsgroep om in te schatten waar ze ten opzichte van dat eerste elftal precies staan. Die stap is veel groter voor ze dan ze meestal denken. Naast een technisch, tactisch en fysiek verhaal – het tempo is bijvoorbeeld veel hoger – is het ook een mentale kwestie. Spelen bij een eerste elftal zorgt voor meer spanning, de vrijblijvendheid is er echt af. Naarmate jongens meedoen met het eerste, merken ze dat zelf ook. Ze worden echt beoordeeld op wat ze presteren. Als trainer-coach heb je daarom een belangrijke rol om dat zelfkritische bij spelers aan te wakkeren. Houd ze, ook als ze mee mogen doen met de eerste selectie, met beide benen op de grond.'

'Het zelf laten ervaren, iets krachtigers bestaat niet'

Details

'Trainer zijn van Onder 21 betekent dat je jongens wakker schudt, ze prikkelt. Je probeert ze als het ware het laatste zetje te geven. Een belangrijk facet van dat laatste zetje is het feit is dat ze leren beseffen dat het niet om leuk voetbal gaat. Het draait om rendement. Kun je op de langere termijn laten zien dat je bij een eerste elftal kunt aanhaken? Belangrijk voor een trainer in Onder 21 is de manier waarop je dat aan spelers duidelijk maakt. Dit kan in de groep, maar één-op-één werkt ook heel goed. Bij dat duidelijk maken is de inzet van beelden voor mij dé beste spiegel die je maar kunt bedenken. Want je kunt nog zoveel zeggen, het wordt jongens pas écht duidelijk als ze zelf zien wat ze doen in het veld. Ondanks dat je in een elftal te maken hebt met verschillende culturen en persoonlijkheden, vind ik dat je als trainer-coach voor iedereen dezelfde manier van behandelen moet nastreven. Alle jongens zijn gelijk, de regels zijn voor iedereen hetzelfde. Vanuit de staf zijn we open en eerlijk zijn naar jongens toe, we verwachten dat omgekeerd namelijk net zo goed. Ook typerend voor de Onder 21 is het feit dat je werkt aan details. Zó passen dat je medespeler gelijk weet welke kant hij op moet draaien. Of een bal zó aannemen dat je zelf gelijk verder kunt. Het leuke is ook dat je per speler met andere details bezig bent, afhankelijk van de positie waar ze op spelen.'

Houvast

'Wat niet hetzelfde is als in bijvoorbeeld de Onder 16, is het aantal speelminuten dat jongens maken. In Onder 21 is het aantal minuten niet voor iedereen gelijk. Qua speelwijze proberen we manier van het eerste elftal te benaderen, zodat jongens die daar aansluiten bepaalde zaken herkennen. En daarnaast zorgen we voor verbinding met Onder 18, want jongens die vanuit dat elftal met ons meedoen, hebben ook behoefte aan houvast. Door binnen de opleiding dezelfde taal te spreken, of door op een manier te trainen die op elkaar lijkt, krijgt dat houvast steeds meer vorm. Onderling overleg en korte lijnen zijn daarbij van belang. Concreet betekent dit dat we bijvoorbeeld gericht keuzes maken in wie meetraint met het eerste elftal. Wie heeft dat bijvoorbeeld op

basis van zijn instelling verdient? En wie nog even niet? In Onder 21 richt je je dus al echt op het individu. Een mooi voorbeeld daarvan is dat je in Onder 21 bewust let op de positie waar iemand speelt. Waar kan een jongen in een eerste elftal kans maken? Ook kan het zijn dat we iemand bewust eens op een andere positie neerzetten. Stel je hebt een 7, die het belang van de omschakeling naar verdedigen onvoldoende ziet. Als je zo'n jongen op 2 zet, ervaart hij wat er gebeurt als je je directe tegenstander laat lopen. Het team help je er niet direct mee, maar de individuele ontwikkeling van zo'n talentvolle speler wél en dat heeft voorrang. Je laat jongens in de praktijk herkennen wat het is om iets wel of niet te doen. Het zelf laten ervaren, iets krachtigers bestaat niet.'

Trainingsvorm

Organisatie

- Het veld is 50 meter breed en 32 meter lang.
- 2 kleine doeltjes en 1 groot doel.
- 6 hoedjes.
- 5:5 + 1 keeper en 1 neutrale speler.

Inhoud

- De keeper van wit begint met een uitbal.
- Wit kan scoren op de kleine doeltjes.
- Blauw kan scoren op het grote doel.
- Er moet minimaal 3 keer rondgespeeld worden voordat er mag worden gescoord.
- De neutrale speler (rood) hoort bij de partij in balbezit.
- De neutrale speler mag alleen scoren uit de directe pass.



Coaching (wit)

- 'Probeer zó aan te nemen dat je gelijk vooruit kunt.'
- 'Durf in te dribbelen, om een +1 te creëren.'
- 'Speel schuine ballen in.'
- 'Geef een boodschap mee aan de bal.'
- 'Houd een hoog tempo aan, speel elkaar strak in.'
- 'Loop vrij met je neus naar het doel van de tegenstander.'

Coaching (blauw)

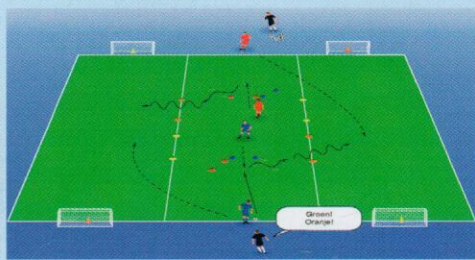
- 'Blijf in het verdedigen dicht bij elkaar.'
- 'Schuif mee naar de kant waar de bal is.'
- 'Zet actief druk op de bal.'



Trainen 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.

Trainen 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 dieploen zonder 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).

- 82 -

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 'Trainen op'
- Nu verkrijgbaar voor € 14,95



- 83 -

Direct bestellen?

Ga naar voetbaltrainer.nl/trainersshop



De VoetbalTrainer