

De JeugdVoetbalTrainer

nummer
9

2^e JAARGANG | JUNI 2012 | www.devoetbaltrainer.nl

Aanname trainen

Michel van Oostrum

De C-junior

Voorzeggen of loslaten?

'Plezier boven winnen'

Coachdag bij PSV



Michel van Oostrum traint op technische details

Het trainen van de aanname

Michel van Oostrum doorloopt vanaf zijn twaalfde de jeugdopleiding van Ajax. Na er twee jaar als prof gespeeld te hebben, vervolgt hij zijn carrière in Nederland onder andere bij FC Zwolle, Telstar, SC Cambuur, De Graafschap en FC Emmen. Bij die laatste club wordt hij twee keer topscorer van de Eerste Divisie (1996 en 1997) en wordt hij door zijn collega's tot twee keer toe verkozen tot beste voetballer van de Eerste Divisie (1995 en 1996).

Zo'n anderhalf jaar geleden is hij gestart met een eigen voetbalschool. En met succes, want zonder reclame te maken stijgt het aantal aanmeldingen enorm. Inmiddels trainen er ongeveer vijftig spelertjes bij VoetbalAcademie Van Oostrum-Mercuur. Mercuur is een opleidingscentrum (www.academie-mercuur.nl) waar Van Oostrum zelf een aantal opleidingen heeft gevolgd.

Groei

Michel van Oostrum: "Voor iedereen die bij onze voetbalschool komt spelen, betekent de training een extra voetbalmoment. Dus naast de eigen trainingen bij de club. Ik vind dat de trainingen vooral leuk moeten zijn. Tegelijkertijd kun je de spelers binnen dat leuke heel veel bijbrengen. En dat is het doel van onze voetbalschool.

Blijkbaar werkt het, want de spelers trainen hier met veel plezier en worden beter. En daardoor groeit hun zelfvertrouwen. Ik wil de groepen klein houden, zodat je veel aandacht kunt geven aan de spelers. We trainen nu in twee groepen, die zijn ingedeeld op niveau.

Voor elke speler maken we een plannetje en is er een tussentijdse evaluatie met de ouders. Hoe wordt het beleefd? Hoe kijken de speler en de ouders tegen de trainingen aan? Welke punten kunnen er nog verbeterd worden? Het evalueren met de spelers en de ou-

'We prikkelen spelers om in beweging te blijven'



ders vind ik een absolute meerwaarde. Van mijn kant geef ik aan wat er al heel goed gaat, maar ook wat er nog verbeterd kan worden. Vaak komt mijn beeld overeen met het beeld van de speler en de ouders.

De eerste training komen die mannetjes van acht of negen jaar doorgaans heel schuchter binnen. Ze durven niet veel te zeggen en zijn verlegen. Logisch, maar dat beeld verandert snel.

De reden daarvoor is vooral dat ze oefeningen onder de knie krijgen, ook al gaat dat stapsgewijs. We leren spelers vanaf het begin al aan dat ze

medespelers coachen zodra ze een bal gepast hebben. Of de ontvanger van de bal tijd heeft, of moet kaatsen of draaien. Dat is een kwestie van er-



Foto s: Erik Ellering Fotografie

in slijpen, maar als je dat kunt doorzetten wordt het een automatisme. Beetje bij beetje groeit dat vertrouwen en worden spelers beter. Naast alle technische oefeningen, spelen we ook positiespelletjes. In die vormen willen ze elkaar vooral heel graag helpen. Hartstikke goed natuurlijk, alleen vergeten ze dat op het moment dat ze naar een medespeler toelopen, er ook een tegenstander meegaat. Dat kun je ze niet kwalijk nemen, maar je kunt ze er wel op wijzen.”

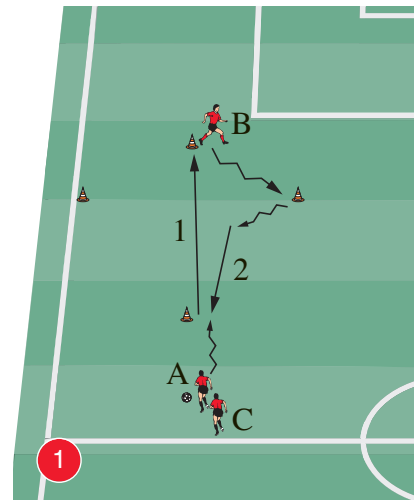
Balaanames

Michel van Oostrum: “Voor mij begint alles bij een goede balaanname. Ik vind dat echt een van de belangrijkste technische vaardigheden. Vaak nemen spelers een bal aan, kijken om zich heen en voordat ze het doorhebben is de bal al weer afgepakt. Veel spelers hebben de neiging om de bal onder de voet aan te nemen. Een beetje zoals je vroeger zelf op pleintjes deed. Op die pleintjes en in de

zaal is dat misschien prima, maar op het veld kun je dat niet steeds doen. Als je snelheid in het spel wilt houden, moet je zorgen dat je niet kwetsbaar bent. Bij iedere pass- en trapvorm of positiespel prikkelen we de spelers om in beweging te blijven. Ook tijdens een aanname. Alles met de binnenkant aannemen en dan gelijk de bal voor je uit duwen.”

Tekening 1

Michel van Oostrum: “Dit is een simpele basisoefening, maar wel heel nuttig. Ik laat spelers altijd beginnen vanuit een beweging. Dus ook het inspelen. Speler A maakt eerst een schaarbeweging en speelt in op speler B. Speler B neemt de bal met binnenkant rechts aan en duwt de bal in één beweging naar links. Hij dribbelt naar de pylon en kapt met links af. Hij moet er dan voor zorgen dat de bal in één keer goed ligt om terug te spelen naar speler C. Speler C staat niet te wachten op de bal, maar is al in be-



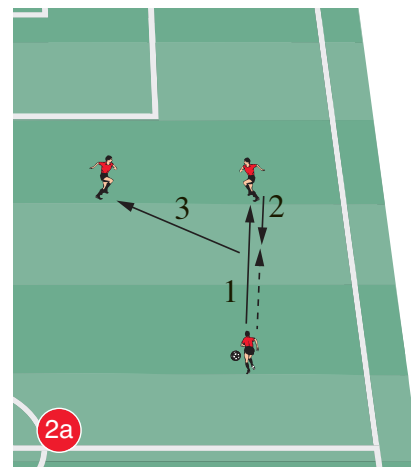
Methodiek

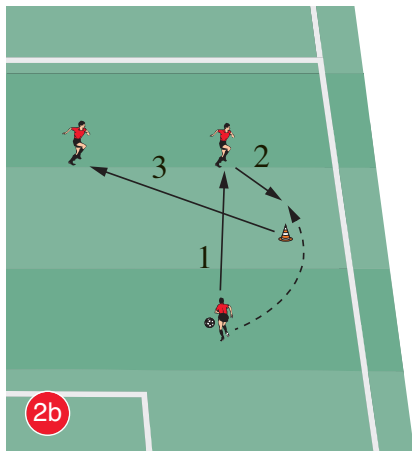
- oefeningen zowel links- als rechtsom laten uitvoeren
- spelers zowel met de buiten- als de binnenkant laten kappen

weging. Ook hij begint met een schaarbeweging.”

Tekening 2a en 2b

Michel van Oostrum: “Het valt me op dat spelers die een bal inspelen, vaak in een rechte lijn die bal achterna lopen (zie 2a) Ook als ze daarna iemand aan de zijkant aan willen spelen. Ik maak spelers duidelijk dat ze juist

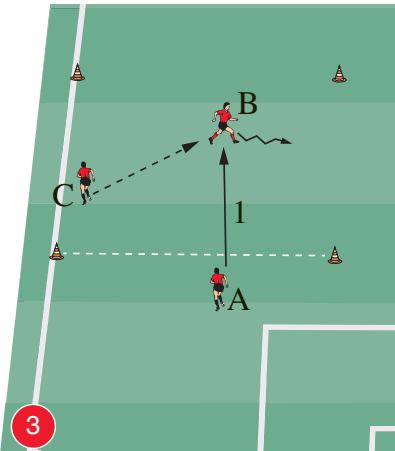




schuin een bal achterna moeten lopen, omdat ze dan gemakkelijker een bal naar de zijkant kunnen spelen. Bovendien staat de buitenspeler dan ook gelijk in je gezichtsveld. Ik zet in een pass- en trapvorm dan ook vaak een pylonnetje op het veld (zie 2b). Het scheelt eigenlijk maar twee meter lopen, maar het positiekiezen is gelijk

'Spelers moeten schuin een bal achterna lopen'

goed. Zodra we positie-spelletjes gaan spelen, gaan spelers in eerste instantie gelijk weer in een rechte lijn de bal achterna lopen. En dan vraag ik gewoon aan ze wat we ook al weer vooral niet moesten doen. Dan kijken ze je even gek aan, maar daarna snappen ze het. "Niet recht achter een bal aanlopen, trainer."



Methodiek

- verdediger moet de bal binnen 30 seconden afpakken
- aanvaller kan scoren door over de lijn te dribbelen
- aanvaller kan scoren in een doeltje

Door dat soort kleine zaken steeds maar weer aan te geven en te herhalen wordt het schuin weglopen een automatisme en kiezen spelers beter positie."

Tekening 3

Michel van Oostrum: "Het wegduwen van de bal bij een aanname train ik in een simpele vorm. Zodra speler A de bal speelt naar speler B, mag speler C starten met druk geven op speler B. En die laatste moet het dan eigenlijk maar uitzoeken. Wegdraaien, afschermen of kappen? Je kunt er vervolgens gemakkelijk een 1:1 duel van maken. Ik let er dan vooral op hoe een speler de bal aanneemt en wegduwt naar de vrije ruimte."

Tekening 4

Michel van Oostrum: "In positie-spelen komt al het geleerde samen. We spelen wel eens een vorm 5:5 plus drie neutrale spelers. Af en toe leg ik het spel dan stil en bevroeg ze. Want in eerste instantie hebben spelers de neiging in de hoeken van het veld te gaan staan. "In de hoek staan doe je maar op school", zeg ik dan. Maar hoe sta jij nu ten opzichte van degene die de bal heeft. Kun je je laten aanspe-



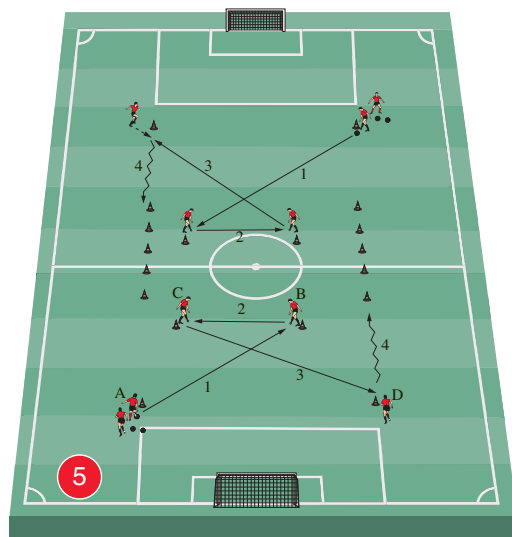
Methodiek

- tien keer overspelen is een punt
- na een aantal keer overspelen laten scoren in een doeltje
- na een aantal keer overspelen laten scoren door een lijndribbel

len? En hoe staan jullie verdedigend? Werken jullie samen? Voor jochies van acht is dat knap lastig, maar door veel te herhalen worden ze steeds beter."

Tekening 5

Michel van Oostrum: "Ik vind dit een van de leukste vormen om te doen,




Methodiek

- laat spelers variëren in hun acties langs de lijn (kappen binnenkant/buitenkant, links en rechts)
- afstanden groter of kleiner maken





want met relatief weinig materiaal kun je een goede, diverse en vooral op techniek gebaseerde oefenvorm maken. Bij de senioren kun je dit als conditievorm geven, met een afstand van ongeveer veertig meter tussen de buitenste pylonen. Bij jeugdspelers verklein ik de afstanden. Tijdens de uitvoering let ik op de manier van inspelen (binnenkant wreef), het kaatsen en het aannemen en wegduwen van de bal. Zodra speler D de bal heeft, dribbelt hij langs de lijn en maakt bij elke

pylon een actie. Bijvoorbeeld een kop- of een schaarbeweging.” 

Samenvatting

- De aanname is een zeer belangrijke basistechniek.
- Spelers moeten altijd in beweging zijn, ook bij een balaanname.
- Zelfvertrouwen helpt om beter te worden.
- Het is belangrijk om na een pass schuin weg te lopen.

‘Door veel te herhalen worden spelers beter’

De C-junior

Balanceren tussen voorzeggen en loslaten

Volgens Peter Jeltema, Hoofd Opleidingen van de RVO FC Groningen/Cambuur, komen alleen al in de Jupiler League momenteel 28 spelers uit, die bij de groen-witten zijn opgeleid. Is dit alleen een kwestie van opleiden of is men in het noorden ook juist sterk in het herkennen van talent? En hoe wordt in het noorden met de specifieke leeftijdsgroepen omgegaan? De Voetbaltrainer sprak met C1-trainer Rick Mulder van de RVO FC Groningen/Cambuur over de C-junior.

Rick Mulder: "C-junioren zijn over het algemeen heel open jongens, erg leergierig en nog niet helemaal bewust waar ze mee bezig zijn. Als trainer vind ik de C-jeugd een prachtige leeftijdsgroep om mee te werken, omdat het jongens zijn die nog niet precies weten waar het naartoe moet. Ze hebben aan de ene kant nog leiding nodig, maar tegelijkertijd kunnen ze ook al heel veel zelf oplossen."

Voetbalhandelingen

In hoeverre kun je bij een C-junior de potentie zien?

Rick Mulder: "Ik kijk vooral naar voetbalhandelingen. Sommige spelers kunnen een bal zó aannemen, dat ze

in de aanname al de volgende juiste keuze kunnen maken. Kijkt een speler op als hij een bal aanneemt? Blijft hij rustig aan de bal? Tijdens trainingen zijn we in blokken van vier tot zes weken bijvoorbeeld bezig met het doorschuiven van 3 en 4 in samenwerking met het middenveld (zie trainingsvormen 3 en 4). Hierbij is het uitzakken van bijvoorbeeld een middenvelder in schuine lijnen belangrijk, want dan kunnen we vooruit voetballen. Hoe snel pakt een speler zoiets op? Dat is potentie."

Benadering

Hoe benader jij je spelers?

Rick Mulder: "We proberen zoveel



mogelijk uit de C-junioren zélf te halen. Anders gezegd: je kunt als trainer veel achter je spelers aan zitten, of je kunt het loslaten. Op dit moment vind ik dat ik nog redelijk veel achter de spelers aan zit, ze veel moet helpen. Zowel óp als búiten het veld. In de coaching bijvoorbeeld zeg ik nog best wat voor. Een stapje naar rechts, een stapje naar links. Dat wil ik wat meer loslaten. De C-junior kan zelf prima ontdekken wat er goed en minder goed gaat in een wedstrijd. Als trainer kun je gerust wat afstand bewaren, om spelers zelf te laten ervaren wat hun keuzes in het veld te weegbrengen. De C-junior moet geen robot worden."



Rick Mulder liep drie jaar geleden stage bij FC Groningen. Daarvoor trainde hij bij FC Emmen de C1 en de B1. Na twee jaar bij de dames van sc Heerenveen de scepter gezwaaid te hebben, stapte hij over naar RVO FC Groningen/Cambuur C1.

Hoe ver kun je qua aanwijzingen gaan met de C?

Rick Mulder: “In de C1 spelen de tweedejaars C-junioren. Het is een leeftijd die zoekende is, behoefte heeft aan houvast. Ook zeker tactisch gezien: ‘Wat wordt er nu ook alweer van mij verwacht als ik indribbel?’ Sommige trainers zijn daar heel druk mee bezig en rekenen spelers er ook op af als ze het niet goed doen. Ik reken spelers er niet op af als ze een verkeerde keuze maken, maar ik benoem wel steeds hoe ze het anders hadden kunnen doen. Ook daar in balanceer je als trainer van de C-junioren volgens mij steeds tussen het loslaten en voorzegen. Ik be-

spreek deze manier van benaderen echter wel vooraf met mijn spelersgroep. Door je manier van coachen te bespreken met de groep wordt het voor iedereen eenvoudiger. Spelers weten dat ze de ruimte krijgen om fouten te maken, maar begrijpen tegelijkertijd ook dat je ze beter wilt maken door de juiste keuze te benoemen. Typerend voor de C-junior vind ik wel dat ze beïnvloedbaar zijn door wat er in de wedstrijd gebeurt. Krijgt een tegenstander in de eerste paar minuten gelijk een goede kans of schieten ze een bal op de lat, dan zie je jongens ineens minder initiatief nemen. Ze bouwen niet meer op, doordat er onzekerheid insluip. Dát

probeer ik er wel uit te halen. C-junioren moet je vertrouwen geven.”

Waar maak je de C-junior nog meer bewust van?

Rick Mulder: “Eigenlijk van alles eromheen. Het regent buiten, dus hoeveel ondershirtjes neem je mee? We hadden in de zomer een trainingskamp in Ruinen, waarbij we twee keer trainden op één dag. Dan zijn er genoeg jongens die je op hun voeding moet wijzen. Zaken als voeding en kleding zijn voor C-junioren niet altijd vanzelfsprekend en als trainer moet je daar dan wel op letten. En dan is er natuurlijk ook nog de groeispurt. We doen voorafgaand aan de



training core-stabiliteitsoefeningen in de kleedkamer, gewoon op een matje. Rug- en buikspieroefeningen. Mijn spelers gaan geregeld een kwartier voordat de training begint al naar buiten om aan zwakke punten te werken. Spelers moet je hier in het begin nog wel eens op wijzen, maar na een tijdje wordt het vanzelfsprekend. En daar moet je eigenlijk naar toe, dat zaken vanzelfsprekend worden.”

Proces

Je bent als trainer dus ook veelal procesmatig bezig?

Rick Mulder: “C-junioren komen met veel zaken voor het eerst in aanraking. Neem bijvoorbeeld het tactische aspect. In de D-pupillen spelen ze voor het eerst op een groot veld, maar in de C-junioren maken ze de volgende stap. Welke taken zijn er als individu, als linie en als team? Zowel verdedigend als aanvallend. Ik vind de C-junioren juist een leeftijd om ze tactisch te scholen. Net als bij het loslaten en voorzeggen ben je als trainer als je



praat over het proces ook wel bezig met het resultaat. Wij kunnen namelijk degraderen en willen wel op dit niveau blijven spelen. Dus het proces is leidend, maar ook de punten zijn belangrijk. Ik moet er als trainer voor zorgen dat elke C-junior 1050 minuten kwalitatieve speelminuten krijgt dit seizoen. Onder kwalitatieve minuten verstaan we wedstrijden in de competitie of op een toernooi tegen sterke tegenstanders. Zo bieden we elke speler een kans om zich te ontwikkelen.

In verband met de groeispurt komen we doorgaans niet tot veel oefenwedstrijden, dus het is niet altijd mogelijk exact aan die 1050 minuten te komen. Ook omdat spelers fysiek soms gewoon nog niet klaar zijn om te spelen. Na de winterstop werken we wel toe naar het best mogelijke team.”

Hoe houd je het proces in de gaten bij C-junioren?

Rick Mulder: “Dit doen we op meerdere manieren. We maken drie tot



vier keer per jaar gebruik van video-beelden, die we in de week erna bespreken. Door beelden te laten zien, krijgt de speler een goed beeld van hoe hij tijdens een wedstrijd zijn taken uitvoert en of de keuzes die hij maakt de juiste zijn. Gedurende het seizoen hebben we ook schriftelijke evaluaties. Spelers evalueren aan het begin van het seizoen in eerste instantie zichzelf, daarna evalueren ze een medespeler en vanaf medio september schrijf ik de evaluaties. Als

spelers elkaar evalueren, kiezen we voor spelers die op dezelfde positie spelen. Dus een linksbuiten evalueert een linksbuiten. Hoe vond je dat hij speelde? Wat deed hij goed? De door mij gemaakte evaluaties deel ik de eerste trainingsdag na de wedstrijd uit. Spelers mogen deze evaluaties onderling bespreken, maar het hoeft niet. Ik zie deze evaluaties zelf vooral als middel om aan te geven hoe ik een speler vind functioneren. De spelers krijgen een cijfer en er staat be-

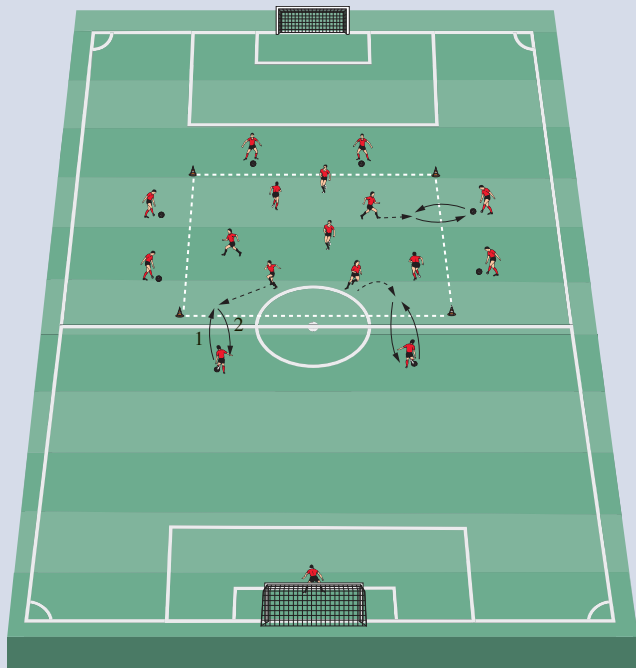
schreven wat beter kan. Soms komen we daar met een speler over in gesprek, maar dit gebeurt lang niet altijd. Dat kan ook te maken hebben met het feit dat een persoonlijke evaluatie erg dichtbij de speler komt. Ik leg hun eigen spel als het ware bij hen zelf neer. In evaluaties staan wel eens vier of vijf keer achter elkaar dezelfde opmerkingen. Wat ga je er als speler dan aan doen om het beter te maken? Daar zullen de jongens over moeten gaan nadenken. Die zelfreflectie bij C-junioren is erg belangrijk. Ik merk dat spelers over hun eigen spel niet altijd uitgebreid kunnen vertellen. Op de vraag hoe ze gespeeld hebben hoor je dan vaak alleen: goed. Maar wát ging er dan goed? Of zijn ze gewoon snel tevreden? Daarover ga je dan weer in gesprek. Uiteindelijk zit je met elke speler in een proces. Door tijdig gesprekken met speler en ouders in te plannen en veel te evalueren, kun je duidelijk en tijdig communiceren hoe een speler er voorstaat.”

- Bij C-junioren is de balans tussen voorzegggen en loslaten belangrijk.
- C-junioren hebben veel behoefte aan vertrouwen.
- Via enquêtes probeert Mulder meer informatie over zijn spelers te krijgen.
- Het is belangrijk om veel te communiceren met C-junioren.

GOOGLEDOCS

Rick Mulder verstuurt zijn spelers via GoogleDocs een link naar een enquête, met daarin open of meerkeuzevragen. Deze vragen variëren van hoe het met de speler gaat, tot vragen over hoe ze zichzelf vinden functioneren in het team. In september en december heeft Mulder POP-gesprekken met zijn spelers en de input die de spelers leveren in enquêtes kunnen hiervoor als leidraad dienen.

Trainingsvormen voor C-junioren



1. Techniekvorm in vierkant

Doel

- verbeteren van de opbouw op de eigen helft door de 3 en 4 in samenwerking met het middenveld om tot aanvallen te komen

Organisatie

- het veld is 30 bij 30 meter
- vier pylonen
- voldoende ballen bij spelers buiten het vierkant

Inhoud

- spelers buiten het vierkant hebben de bal in het bezit
- de spelers in het vierkant vragen de bal en kaatsen de bal terug
- met rechts kaatsen is ook rechts wegdraaien en vice versa
- de spelers aan de buitenkant krijgen een opdracht mee, bijvoorbeeld het opvangen van de bal met het hoofd, borst en wreef
- spelers moeten de oefening goed afmaken en attent zijn

Coaching

- 'Vanaf het begin af aan elke bal goed willen geven.'
- 'Vraag duidelijk om de bal.'
- 'Wees explosief in je actie.'
- 'Eerst je kaats afmaken en dan doorbewegen.'

Methodiek

- hoge kaats
- knie + hoge kaats
- borst + wreef
- knie + wreef
- borst + knie + wreef
- knie + hoofd / zijkant opgevangen = borst + knie
- knie + wreef / zijkant opgevangen = wreef + borst



2. Naar de goal

Organisatie

- een groot doel
- drie pylonen

Inhoud

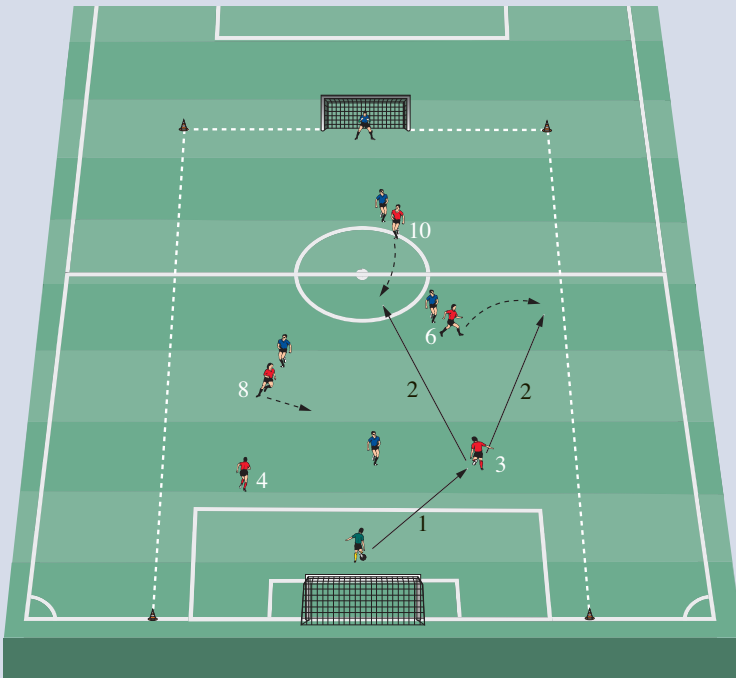
- spelers maken steeds een vooractie en lopen schuin weg
- de spelers reageren op elkaar, zodat de balbezitter twee afspeelmogelijkheden heeft (driehoek maken)
- elke bal moet schuin ingespeeld worden
- een speler mag de bal maximaal twee keer raken
- er mag uit een rebound gescoord worden
- aannames bij de middenvelder zijn open of binnendoor
- aannames bij de spits zijn binnendoor of open

Coaching

- 'Speel elkaar hard in.'
- 'Speel elkaar op het verste been in.'
- 'Zak uit en maak ruimte voor jezelf.'
- 'Druk de aanname vooruit van je af.'
- 'Vraag duidelijk om de bal.'
- 'Wees explosief in je actie.'

Methodiek

- er een wedstrijdvorm van maken, wie heeft het eerste acht punten (individueel of als team)
 - goede uitvoering en binnen de zestienmeter afronden is één punt
 - rebound in één handeling is twee punten
 - buiten de zestienmeter afronden is drie punten



3. Positiespel

Organisatie

- twee grote doelen
- het veld is 40 meter breed en 60 meter lang
- vier pylonen
- vijf hesjes

Inhoud

- positiespel 5:4 plus 2 keepers
- elke bal start bij de keeper
- 3 en 4 moeten proberen de spits van de tegenpartij uit te spelen
- 6 en 8 lopen weg om in een schuine lijn te komen met 3 en 4
- 10 blijft diep weg om in een schuine lijn te komen met 3 en 4

Coaching

- 'Denk aan je positie ten opzichte van elkaar.'
- 'Speel elkaar op het juiste been in.'
- 'Vraag duidelijk om de bal.'
- 'Wees explosief in je actie.'
- 'Neem als 3 of 4 initiatief door de ruimte voor je aan te vallen in je aanname.'
- 'Middenvelders beweeg weg als 3 of 4 indribbelt, zodat je ruimte maakt.'
- 'Probeer als 3 of 4 een 2:1 situatie te creëren met een middenvelder.'
- 'Probeer in balbezit steeds twee spelers naast je te hebben en één speler in de diepte te kunnen aanspelen (driehoek).'
- 'Probeer in je aanname met je gezicht naar de goal van de tegenstander te komen.'

Methodiek

- tegenstander wat in laten zakken of verder vooruit te laten verdedigen



4. Partijvorm

Organisatie

- twee grote doelen
- voldoende hesjes
- voldoende ballen

Inhoud

- partijspel 8:7 plus 2 keepers
- de te coachen ploeg speelt 1:2:3:3
- de tegenpartij speelt 1:3:3:1
- 3 en 4 moeten proberen de spits van de tegenpartij uit te spelen
- 6 en 8 lopen weg om in een schuine lijn te komen met 3 en 4
- 10 blijft diep weg om in een schuine lijn te komen met 3 en 4

Coaching

- 'Denk aan je positie ten opzichte van elkaar.'
- 'Bewaak de organisatie.'
- '3 en 4 probeer samen de spits uit te spelen.'
- 'Vraag duidelijk om de bal.'
- 'Wees explosief in je actie.'
- 'Beloon jezelf door een voorhoedespeler via een steekbal weg te sturen en te laten scoren.'

Methodiek

- maximaal aantal keer raken instellen
- met buitenspel spelen op helft tegenstander
- regels van het spel bewaken (ingooi, overtredingen etc.)
- zodra de bal uit is op de eigen helft, start het spel bij de keeper van de te coachen ploeg
- tegenstander met een 10 (punt naar voren), laten spelen om het moeilijker te maken

KNVB-coachdag bij PSV

‘Plezier staat boven winnen’

Plezier in het voetbal. Dat is de basis om uiteindelijk tot goede resultaten te komen. Hoe doe je dat? Door zoveel mogelijk met de bal bezig zijn. Tijdens de KNVB-coachdag op sportcomplex De Herdang voor de regio Zuid I stonden de factoren plezier, beleving, geborgenheid en veiligheid centraal. Hoe zorgt een amateurclub voor voldoende aantrekkingskracht zodat kinderen zorgeloos kunnen voetballen? De Voetbaltrainer was aanwezig bij deze Coachdag bij PSV en luisterde onder meer naar Bastiaan Riemersma, jeugdtrainer van de Eindhovense club.

Bastiaan Riemersma: “De vraag is wat je gaat doen bij de jongste jeugd. Eigenlijk is het verschil tussen de trainingen bij een BVO en een amateurvereniging niet zo groot. Het gaat om het aanleren van de basis. Wat willen we spelers aanleren? Hoe leren we spelers dit aan? En waarom leren we spelers dit aan? We willen de spelers technische vaardigheden bijbrengen en de liefde voor het spel overbrengen, door middel van het terugbrengen van de straatelementen. Het gaat dan om zowel techniek als lichaamscoördinatie. Op straat kun je niet vallen en moet je auto's, hekjes, bomen et cetera ontwijken, dus je traint automatisch je lichaamscoördinatie. Vroeger kon je als kind op je zesde of zevende levensjaar niet bij een club gaan voetballen en werd het voetbal-

len geleerd op straat. Toen speelden de ouderen vaak tegen de jongeren. De ouderen waren de leermeesters, het voorbeeld voor de kleinsten. Hun balbehandelingen werden nagebootst door de jongeren en zo leerden zij van hen. Dit kopieergedrag proberen we terug te brengen door bij PSV louter voor jonge trainers, die zelf nog voetballen, te kiezen met een goede technische bagage waarvan de jeugdspelertjes kunnen leren. Nabootsen en herhalen van oefeningen met de bal zijn in dit geval het belangrijkste. Bij de amateurclub zou het een goede zaak zijn om bijvoorbeeld technisch vaardige speler uit de A1 of de selectie als jeugdtrainer aan te stellen. Dat zijn goede voorbeelden voor de kinderen. Het stimuleert om een ouder iemand iets te zien doen met de bal



wat zij ook willen leren. Dit zijn de belangrijkste trainers, belangrijker dan die van de A1. Want als je in de hogere jeugdelftallen tactisch iets wilt uitvoeren maar je mist de basis daarvoor - de technische bagage - dan zal het niet lukken. Vaak hoor je trainers roepen tegen kinderen hoe ze vrij moeten lopen, puur een tactisch punt om de wedstrijd te winnen. Maar nooit hoe ze een bal aan moeten nemen zodat het kind technisch beter wordt. Daar gaat het om. Coaches zullen nooit coachen op zaken die ze zelf niet beheersen. Kinderen hebben vanaf het begin dus recht op goed voetbalonderwijs. Daarin zijn de uitgangs-



punten dat kinderen een gevarieerd aanbod krijgen voorgeschoteld waarin alle spelbedoelingen zitten. Daarbij moet met de meest belangrijke elementen rekening gehouden worden: het herhalen van oefenvormen, de tijdsduur moet overeen komen met het concentratievermogen van een kind en het werken in kleine groepen zodat er niet lang gewacht hoeft te worden.

'Coaches zullen nooit coachen op zaken die ze zelf niet beheersen'

Tijdens trainingen proberen we de obstakels zoals spelers die bij partijtjes vroeger op straat tegenkwamen, zoals bomen en auto's, terug te brengen. Dat doen we door pylonnen op het speelveld neer te zetten die spelers met en zonder bal dus moeten ontwijken. De moeilijkheidsgraad is dan hoger, omdat de ruimtes kleiner worden. Dan komt tot uiting in hoeverre iemand technisch onderlegd is.

Geleidelijk zal het individuele niveau ook stijgen. Naast de technische principes zijn tactische en persoonlijke principes aan de orde. Onder tactische principes wordt de ontwikkeling van het spelinzicht van de spelertjes verstaan. Bijvoorbeeld: hoe en wanneer loop je vrij? Het zien van de vrije ruimtes. Bij de persoonlijke principes gaat het om ontwikkelen van sociale vaardigheden zoals samenwerken met je leeftijdsgenoten en de omgang kinderen uit een andere cultuur, het houden aan afspraken en het hanteeren van normen en waarden. Dat verliep op straat van vaak als een natuurlijk proces."

Voorbeeldoefening

Partijspel 6:6 met vliegende keeper

Tactische voetbalprincipes:

- positiewisselingen
- veel linies, linies overslaan
- overtalsituaties
- vooruit verdedigen
- schuine passes, driehoeken
- vrijlopen

Spelregels:

- vliegende keeper
- drie corners = penalty
- geen directe vrije trappen
- niet scoren vanaf eigen helft



Bastiaan Riemersma: “Een partijspel dat veel weg heeft van het spelen op straat is een partijvorm 6:6. Daar zit alles in van technische, tactische en persoonlijke principes. Je kunt meer een beroep op creativiteit doen door het nemen van alleen maar indirecte vrije trappen zodat er niet ‘doelloos’ geschoten wordt. Er wordt veel gevraagd van spelers, maar je zult zien dat ze op een natuurlijke wijze gelei-

delijk aan tot steeds betere oplossingen komen. Je kunt als ze ouder en beter worden bijvoorbeeld ook de regel hanteren dat ze de bal slechts twee keer mogen raken. De afmetingen van het veld hangen af van het niveau en van je doelstelling. Ik zou de ruimte wat groter maken bij jongere jeugd waardoor ze goed het spel leren lezen. Meestal neem ik een dubbele zestien als veldafmeting.”



Elementen Straatvoetbal

Technisch principes:

- balaanname
- traptechniek
- passeerbeweging

Tactische principes:

- vrijlopen
- moment van passen
- omschakelen

Persoonlijk principes:

- omgang
- normen en waarden
- afspraken maken

Wat is nu waardevol als jeugdtrainer?

Kinderen zoveel mogelijk oefeningen met de bal laten doen, zoveel mogelijk in kleine partijvormen. Het belangrijkste is dat het kind baas over de bal wordt door continu technische basisprincipes te trainen.

Waarom het trainen van de basistechnieken?

Omdat deze vaardigheden de basis vormen van het voetbalspel, ongeacht leeftijd of niveau.

Hoe leren we dit aan?

Door jonge trainers met een goed eigen voorbeeld, in dit geval onderlegd met een goede voetbaltechniek, en het straatvoetbal nabootsen.

Stellingen:

1. Iedere jeugdspeler verdient een veilige en goed verzorgde training.
2. Elke vereniging dient evenveel aandacht te geven aan ieder team en iedere jeugdspeler.

Uitgangspunten

- Een gevarieerd aanbod: alle spelbedoeelingen komen aan bod
- Herhaling van veel gelijksoortige voetbalsituaties en -vormen
- De tijdsduur per vorm komt overeen met het concentratievermogen van het kind
- Werken in kleine groepen is het uitgangspunt

De 5 voordelen van De VoetbalTrainer

Als abonnee van De Voetbaltrainer profiteert u direct van vele voordelen.

Inclusief nieuw katern 'De Jeugdvoetbaltrainer'.



De Voetbaltrainer, het vakblad voor en door coaches 8 x per jaar op de mat.

Onbeperkt toegang tot de online mediatheek met € 20,- korting.



Altijd 7,5% korting op alle producten uit de Voetbaltrainer webshop.



Toegang tot Talento, hét online spelersvolg-systeem.



Nog geen abonnee? Ga naar www.devoetbaltrainer.nl/abonnementen

devoetbaltrainer.nl

