

De JeugdVoetbalTrainer

nummer 93

12^e JAARGANG | NOVEMBER 2023 | www.devoetbaltrainer.nl

ACV Assen
Fysieke ontwikkeling

Vrije trap
Pareltje Prosinecki

Bournemouth
Trainingsvorm 2:2

TrainingsPlanner
Favoriete oefeningen

PEC Zwolle
Trainingsvorm 3:2/2:3

Timo Schollaardt
Veranderen van richting

Almere City FC

Robin Sack
Hoofd Opleiding

Alex Aalders
Onder 16

Arjan Bults
Onder 17

Danny Schenkel
Onder 23



Goede bewegers hebben fundament om goede voetballer te worden

Fysieke ontwikkeling als leidraad bij ACV Assen



Het eerste elftal van ACV uit Assen werd afgelopen seizoen, als eerste club uit de provincie Drenthe, kampioen in de Derde Divisie zaterdag. De voedingsbodem van het succes van de club wordt gelegd in de jeugdopleiding. De Voetbaltrainer woonde de workshop 'Fysieke ontwikkeling in de jeugdopleiding van ACV' op het Voetbalsymposium Voetbalontwikkeling in Soest bij, en sprak met toenmalig Hoofd Jeugdopleidingen Floris van Es en performancetrainer in de jeugd Jesper Mulder over hun succesvolle aanpak, het belang van veelzijdig bewegen en hoe dit middels een fysieke periodisering wordt geïmplementeerd in de trainingen bij jeugdteams.

Visie

Floris van Es: 'Onze visie binnen ACV Assen komt voornamelijk voort uit een maatschappelijk vraagstuk, namelijk dat kinderen hedendaags te weinig en te eenzijdig bewegen. Het bewegen is in de laatste dertig jaar flink gedaald, zowel bij de sportverenigingen als op school. Als we de prognoses mogen geloven wordt dit nog extremer, waardoor obesitas bij zowel kinderen als volwassenen nog vaker zal voorkomen. Daarnaast bewegen kinderen ook vaak te eenzijdig. Ze voetballen veel, maar er komen ook veel basisgrondvormen van bewegen niet aan bod die je eigenlijk wel nodig hebt om te kunnen presteren. Enerzijds ook om sporten leuk te houden, maar ook om blessures te voorkomen. Wij geloven dat als kinderen goed bewegen en een goede motoriek hebben ontwikkeld, ze een fundament hebben om ook een goede voetballer te worden.

Daarnaast is ons motto 'een leven lang voetballen' enorm belangrijk. Dit betekent dat we onze voetballers vanaf de jongste jeugd niet alleen maar voetbal-

runs, spelers worden fysiek sterker en dus krachtiger, waardoor het veelzijdig bewegen in onze ogen steeds belangrijker wordt om de top te bereiken of het

'Hoe meer verschillende vormen van bewegen je op jonge leeftijd beoefent, hoe groter de kans dat je op latere leeftijd ook nog actief blijft als sporter'

vormen aanbieden, maar juist ook veel verschillende spelvormen aanreiken die niet alleen voetbalgerelateerd zijn, om juist die fysieke ontwikkeling te stimuleren. Daarnaast evolueert het voetbalspel. Er wordt steeds meer gelopen in wedstrijden, meer high intensity

eerste elftal bij je amateurvereniging te halen. Het gaat bij ons altijd eerst over voetbal met de aanvulling wat we daar fysiek in moeten leveren. Zo is een training binnen de bovenbouw altijd gebaseerd op een voetbaluitdaging waar de fysieke

component in verwerkt wordt. Hierdoor werken we periodiek allemaal aan dezelfde voetbalprincipes maar ook aan fysieke componenten.'

Ontwikkeling

'Deze ontwikkeling binnen de jeugdopleiding van ACV Assen is gestart begin 2021. Op dat moment zijn Jesper en ik verantwoordelijk geworden om beleid te maken, onder andere op de fysieke ontwikkeling binnen de jeugd. We waren beiden destijds nog verantwoordelijk voor de JO17-1 en zijn samen gaan kijken naar onze eigen kwaliteiten en waar we deze optimaal konden inzetten voor de club. Jesper was naast een goede trainer nóg beter om het fysieke gedeelte om te zetten naar trainingsarbeid. Hij heeft in de loop der jaren enorm veel kennis vergaard over het menselijk lichaam. Hierdoor kon hij voor iedere leeftijdsgroep een fysieke periodisering op maat in elkaar zetten. We wilden dus de krachten bundelen, ook met de overige trainers binnen de vereniging, en samen een programma voor de hele vereniging in elkaar zetten, met het specialisme en de kennis die onze club al herbergt.'

Samenwerking

'Als Hoofd Opleidingen merkte ik ook op dat we clubbreed te kampen hadden met veel blessures. Ondanks de goede wil van veel trainers ontbrak de kennis en kunde om deze jeugdspelers dan weer snel het veld op te krijgen. Als we het dan hebben over plezier in het voetballen, een leven lang voetballen, een fysieke ontwikkeling doormaken of kunnen presteren dan moet je er ook alles aan doen om dat te faciliteren. We zijn daarom een samenwerking gestart met een fysiopraktijk in Assen. Dit heeft ervoor gezorgd dat ze zichtbaar aanwezig zijn met inloopspreekuren op de doordeweekse avonden, maar ook op de wedstrijddag aanwezig zijn om te tappen of in geval van calamiteiten. Daarnaast geven zij ook nog eens hersteltrainingen vanuit hun expertise om jeugdspelers snel weer fit op het veld te krijgen.'

Onder- en middenbouw

Jesper Mulder: 'We zijn begonnen om een verdeling en onderscheid te maken



tussen onderbouw, middenbouw en bovenbouw. Het voetbaltechnische en tactische gedeelte is door de hele jeugdopleiding hetzelfde. Op deze manier krijgen alle kinderen vanaf de instroom de ACV-visie van A tot Z mee. Bij de onderbouw en middenbouw kijken we voornamelijk naar het veelzijdig bewegen, het opleiden van goede bewegers: dit noemen wij Breed Motorisch Oplei-

vanaf Onder 13, trainen drie keer in de week. Hierin willen we dat bij minimaal twee trainingen deze grondvormen voorbijkomen in de trainingen. In onze onderbouw, tot en met Onder 12, bestaat geen onderscheid in selectie- of geen-selectieteams. Iedereen krijgt hier hetzelfde aanbod aan trainingen en oefenstof. Bij deze jongste doelgroep geven we aan dat zij minimaal één keer in

'De winst zit niet alleen in het fitter worden, maar vooral in het plezier door een gevarieerder aanbod aan oefenstof'

den. Pas bij de bovenbouw wordt ook de fysieke component toegevoegd.'

Veelzijdig bewegen

'We willen dat kinderen in aanraking komen met veel verschillende vormen van bewegen, waardoor we in eerste instantie goede atleten creëren die we vervolgens kunnen opleiden tot specialist, tot de goede voetballer. Onze basis daarin is het Athletic Skills Model (ASM). Dit is een model waarin kinderen in aanraking komen met veel verschillende grondvormen van bewegen: duwen en trekken, gooien en vangen, vormen die je wellicht niet meteen relateert aan het voetbalspel, maar in onze ogen wel relevant zijn om een betere beweger te worden. Onze selectieteams,

de week deze verschillende grondvormen van bewegen aangeboden moeten krijgen.'

Draagvlak

'Daarnaast hebben we de trainers meegekregen in het beleid van fysieke ontwikkeling door een aantal beweegvormen samen uit te voeren op het veld, mét de theoretische kennis die daarbij hoort, vanuit het ASM-model. Het creëren van een breed draagvlak is enorm belangrijk om ons hier ook samen in te ontwikkelen. Zo organiseren we ook meerdere thema-avonden voor trainers, coaches en leiders binnen de club om deze fysieke ontwikkeling te omarmen. Bij onze bovenbouw passen we fysieke componenten in binnen de

periodisering, waarin we kijken naar de verschillende duurvormen en verschillende sprintvormen.'

Periodiseringsmodel

'We moeten elke zaterdag pieken, elke zaterdag resultaat kunnen leveren. Het opmaken van zo'n periodisering, waarbij het voetbal samengevoegd wordt met de fysieke componenten, vergt kennis en kunde. Vanaf de bovenbouw, onze Onder 16-teams, hebben we voor alle selectieteams een fysieke periodisering opgemaakt. De selectietrainers dienen zich te houden aan dit plan. De teams hieronder hebben de keuze om deze periodisering te gebruiken. Het Verheijen-model is een voorbeeld dat veel trainers kennen. Binnen ACV hanteren we een vierweekse cyclus, waarbij we de duurvormen op verschillende manieren laten terugkomen: week 1 is normaal, week 2 is een zware

week, week 3 is weer normaal en de vierde week is herstel, waarbij we verschillende intensiteiten in de week koppelen aan duurvormen. Uitgangspunt is de wedstrijddag, van daaruit tellen we terug en vooruit in dagen. In de zware weken hebben we bijvoorbeeld meer sprintvormen en zijn de oefenvormen zwaarder in omvang en intensiteit. Al heb je wel te maken met bepaalde fysiologische regels, waardoor je bepaalde spintvormen niet kunt koppelen met bepaalde duurvormen. Anders komt het herstel in het gedrang en bouw je niet op, maar breek je spelers langzaam af. Je moet dus wel over fysiologische kennis beschikken om zo'n periodisering op te maken, te lezen en daarna uit te dragen. De variatie die je kunt toepassen in de duur- en sprintvormen is enorm interessant. Je biedt namelijk niet alleen een fysieke prikkel aan de spelers,

maar ook een psychologische prikkel. Je zit namelijk nooit twee weken lang in dezelfde vormen, maar iedere training is weer anders. We bieden hierdoor meer afwisseling. Bij het spelen van een doordeweekse oefenwedstrijd hanteren wij ook een neutrale week. De periodisering schuift dan een week op, waarbij er in die week in underload getraind wordt: de helft van de minuten die je zou doen volgens schema.' (zie afbeelding 1)

Actieve rust

'De rust tussen de series bestaat vaak uit dynamische rust. Dit betreft een aantal minuten volgens schema, waarbij we niet willen dat spelers minutenlang stilstaan. Deze veelal wat langere rustperiodes tussen de series komen niet heel vaak voor in de extensieve en intensieve duurvormen, maar voornamelijk bij de extensieve en intensieve

	Maandag <i>Matchday +2</i> <i>Hersteltraining</i>	Dinsdag <i>Matchday -4</i> <i>VCT</i>	Woensdag <i>Matchday -3</i>	Donderdag <i>Matchday -2</i> <i>Tactische training</i>	Vrijdag <i>Matchday -1</i>	Zaterdag <i>Matchday</i>	Zondag <i>Matchday +1</i>
Week 1 Normaal	ID SVV	EI Kracht		ED		Wedstrijd	
Week 2 Zwaar	ID Kracht	EI SS of VV		ED HKS		Wedstrijd	
Week 3 Normaal	ID SVV	EI Kracht		ED		Wedstrijd	
Week 4 Herstel	ID	EI		ED		Wedstrijd	
Neutrale week	ID	EI		ED		Wedstrijd	

Hersteltraining

Focus op herstel, coaching naar aanleiding van de vorige wedstrijd;

VCT = Voetbal Conditionele Training

Oefenvormen: geïsoleerde vormen (pass- en trapvormen); SVV

Focus op conditionele aspect, coaching vanuit spelprincipes;

Tactische training

Weinig rust: pauzes/stopmomenten kort houden; volledige en chaos weerstand

Focus op tactiek richting wedstrijd, coaching vanuit spelprincipes;

Veel rust: meer of langere pauzes/stopmomenten; minder intensieve vormen spelen

ED = Extensieve Duurtraining

Groot veld, grote teams (9v9 - 11v11)

ID = Intensieve Duurtraining

Gemiddeld veld, gemiddelde teams (5v5 - 7v7)

EI = Extensieve Intervaltraining

Klein veld, kleine teams (2v2 - 4v4)

SVV = Snelheid Voorbereidende Vormen

Uitvoeren tijdens hersteltrainingen; Week 1: sprints op 80%; Week 3: sprints op 90%

HKS = Herhaald Kort Sprintvermogen

Maximale sprints (15 - 25m) met kort herstel (10s)

SS = Start Snelheid

Maximale sprints (5 - 15m) met maximaal herstel (30 - 60s)

VV = Versnellingsvermogen

Maximale sprints (5 - 15m) met maximaal herstel (30 - 60s)

Fysieke periodisering in vierweekse cyclus.

Cyclus 7 Week 42	Dinsdag (VCT)				
Teamfunctie	Aanvallen				
Spelprincipe	Diepte creëren				
Sub-principe	Ontvangen dieptepass			Voorwaartse passing	
Mini-principe	Als m.a. open staan	Als m.a. dieptedreiging aan contra-kant		Als a.a.d.b. opkijken	
	<i>Arbeid</i>	<i>Herhalingen</i>	<i>Rust</i>	<i>Sets</i>	<i>Set-rust</i>
A/R verhouding (in min.)	2	6	1	2	4
Voetbalsprints (in mtr.)	5	8	30 sec.	4	4

Voorbeeld invulling trainingsplanning.

intervalvormen en de sprintvormen. We stimuleren trainers dan om bijvoorbeeld een lichte passingvorm op te zetten of wat techniekoefeningen te organiseren zodat spelers bezig blijven, maar ook de rust pakken die nodig is. Daarnaast geven we per duurvorm aan wat de ideale aantallen zijn. Zo zijn extensieve duurtrainingen perfect om een groot partijspel te spelen, van 8:8 tot 11:11. De voorbeeldtraining betreft extensieve interval. Dit zijn kleinere vormen, van 2:2 tot 4:4. De vierkante meters zijn niet expliciet omschreven, maar gezien het opleidingsniveau van onze trainers weten zij zich daar gemakkelijk mee te redden.'

Trainingsweek

'De maandagen worden gebruikt als fysieke hersteltraining. Hier schrijven we wat minder langere vormen voor. Deze trainingsavond kan worden gebruikt als introductie op de rest van de week binnen de geplande spelprincipes, door geïsoleerde vormen aan te bieden waar voldoende rust in zit. De trainer kan hier kiezen om de afgelopen wedstrijd te behandelen, maar soms ook om een funtraining toe te passen, ter bevordering van mentaal herstel.

De dinsdag wordt gebruikt om een conditionele prikkel aan te bieden, dit is het hoofddoel van deze training. Het tactische gedeelte komt hier op de

tweede plaats. Op donderdag wordt dan echt de focus gelegd op het spelprincipe en de implementatie van dit spelprincipe richting de wedstrijd op zaterdag. Ook gebruiken de trainers de donderdag om eventuele specifieke aandachtspunten van de komende tegenstander aan te kaarten. Er wordt dan veelal in grotere vormen getraind, waarin het

aanvaller, en verdediger en medeverdediger (of anders verwoord, aanvaller aan de bal, aanvaller zonder bal, etc.). Trainers hebben daarentegen veel vrijheid om oefenstof te bedenken die past binnen onze jaarkalender. Daarbij zijn we altijd op zoek om de fysieke periodisering te gieten in voetbalvormen. Zo kunnen de duurvormen worden

'Het voetbal is altijd leidend binnen onze periodisering'

voetbal nóg meer centraal staat. Op deze manier heb je ook voldoende rust richting de wedstrijd en worden de spelers optimaal voorbereid.'

Trainingsopbouw

'Bij het invullen van het trainingsvoorbereidingsformulier is het voetbalgedeelte leidend. We koppelen onze spelprincipes aan de bijbehorende teamfunctie, met subprincipes. Dit is de basis. Om diepgang te geven aan de training gebruiken de trainers ook miniprincipes. Deze bieden specifieke focuspunten voor de invulling van de trainingen. Deze miniprincipes zijn zo uitgeschreven dat we ze niet zozeer voor specifieke posities gebruiken, maar meer voor de rollen aanvaller en mede-

geïntegreerd in positie- of partijspelen, en sprintvormen in bijvoorbeeld passing- of afwerkoefeningen. We leveren de theorie kant-en-klaar aan en denken vervolgens met de trainers mee om dit in de praktijk vorm te geven.' (zie afbeelding 2)

Testen en meten

'Aan het begin van het seizoen en na de winterstop voeren we nulmetingen uit bij alle selectieteams in de bovenbouw. Dit gebeurt aan de hand van onze fysieke periodisering. Trainers pakken de duurvorm die op het programma staat en gaan net zo lang spelen totdat ze vermoeidheid zien bij de spelers. De voetbalhandelingen gaan naar beneden, spelers worden minder nauwkeurig,

waarbij vooral het oog van de trainer belangrijk is. In deze periode ben ik als performancetrainer veel op het veld te vinden om trainers hierin te ondersteunen. Na deze nulmeting worden de vervolgstappen op fysiek vlak dan ingevuld voor de komende maanden.'

'Aan het begin van het seizoen en na de winterstop voeren we nulmetingen uit bij alle selectieteams in de bovenbouw'

Data

'Bij de selectieteams in de bovenbouw proberen we dit ook met data in kaart te brengen, door middel van testen en metingen. Denk aan de shuttle run test

om het uithoudingsvermogen te meten. Vanuit deze data willen we een database bijhouden om ook de voortgang te monitoren. Op deze manier krijgen we in beeld hoe onze spelers of kinderen

in het algemeen zich ontwikkelen in de loop der jaren. Onze fysiotherapeuten ondersteunen ons hierbij en weten nóg meer inhoud te geven aan de specifieke krachtprogramma's! ⚽

Het selecteren van spelers op basis van fysieke ontwikkeling bij ACV Assen:

- We proberen vroege (de)selectie te voorkomen. We selecteren niet vroeg en bieden kinderen in de onderbouw dezelfde kansen aan.
- Bewegen geldt als selectie criterium. Een goede beweger is in de meeste gevallen op latere leeftijd een goede voetballer.
- Ieder kind is uniek in zijn of haar groei. Er bestaan namelijk biologische verschillen. Fysieke metingen vertellen een hoop. Waarbij vervroegd doorschuiven tot de mogelijkheden behoort. Daarentegen komt het ook voor dat we dispensatie aanvragen voor spelers binnen de opleiding.

Tips binnen de succesfactoren fysieke ontwikkeling bij ACV Assen:

- Visie creëren en bewaken.
- Stip aan de horizon omschrijven.
- Vakkennis in huis halen en houden.
- Een raamwerk uitwerken, dat resulteert in een jaarplan.
- Continu evalueren en bijstellen.



Foto: Sander Craje

Uit de oude doos

Pareltje Prosinecki



Varianten van (indirecte) vrije trappen zijn zowel grenzeloos als tijdloos. In deze aflevering van 'Uit de oude doos'



gaan we terug naar 14 juni 1998, de dag dat Kroatië op het WK in de poulefase met 1-3 wint van Jamaica. Robert Prosinecki schrijft geschiedenis. Niet alleen omdat hij op magistrale wijze de 1-2 achter Jamaica-doelman Warren Barrett schiet. Maar ook omdat hij dankzij die goal de recordboeken in gaat als de eerste man die voor twee verschillende landen een doelpunt op een WK maakt (hij speelde en scoorde voor Joegoslavië op het toernooi van 1990). Zie ook: tinyurl.com/vt277p

Verkeerde been

In vrijwel elk team komt 'ie wel voor: de speler die zowel met rechts als links een bal over grote afstand kan trappen. Bij een vrije trap aan de zijkant van het strafschopgebied biedt dat wapen een mogelijkheid om de keeper van de tegenpartij op het verkeerde been te zetten. Op het WK 1998 in Frankrijk deden Robert Prosinecki en teamgenoot Robert Jarni voor hoe dat moet. Op het moment dat Prosinecki de bal op Jarni speelt, verwacht iedereen dat de bal wordt stilgelegd en dat hij op doel gaat schieten of een indraaiende voorzet gaat geven.

Tweede paal

Maar Jarni tikt de bal terug op Prosinecki, die langs de uitstappende verdediger glipt en de bal daarmee voor zijn linkerbeen krijgt. Het wapen 'tweebenigheid' wordt in dit geval gebruikt om de keeper van Jamaica op het verkeerde been te zetten. Doordat die namelijk vermoedt dat Prosinecki met rechts gaat schieten, dekt hij de korte hoek af.

Maar door het positiekiezen dicht bij die eerste paal laat hij juist ruimte bij de tweede paal.

Klasse apart

Prosinecki lepelt de bal met een boog in één keer in de verre hoek (afbeelding 3). Nu is een speler als Prosinecki een klasse apart, en het is ook maar de vraag of het hier gaat om een ingestudeerde variant of een geniale ingeving. Maar een dergelijke actie valt wel degelijk te trainen. En er zijn varianten denkbaar. Want je kunt (wat de Kroaten nalieten) meerdere spelers bij de tweede paal laten inlopen voor het geval de bal niet rechtstreeks het doel in zeilt. ⚽

Samengevat:

1. Zet een speler die tweebenig is bij de bal.
2. Diezelfde speler moet in staat zijn de bal langs een uitstappende verdediger te krijgen.
3. Door 'verkeerd' positiekiezen van de doelman komt de ruimte bij de tweede paal te liggen.
4. De speler probeert in één keer in de verre hoek te schieten.
5. Meerdere teamgenoten lopen in bij de tweede paal om (indien 4 niet lukt) de bal alsnog over de lijn te koppelen of te schieten.

Een overtal uitspelen / in ondertal ophouden

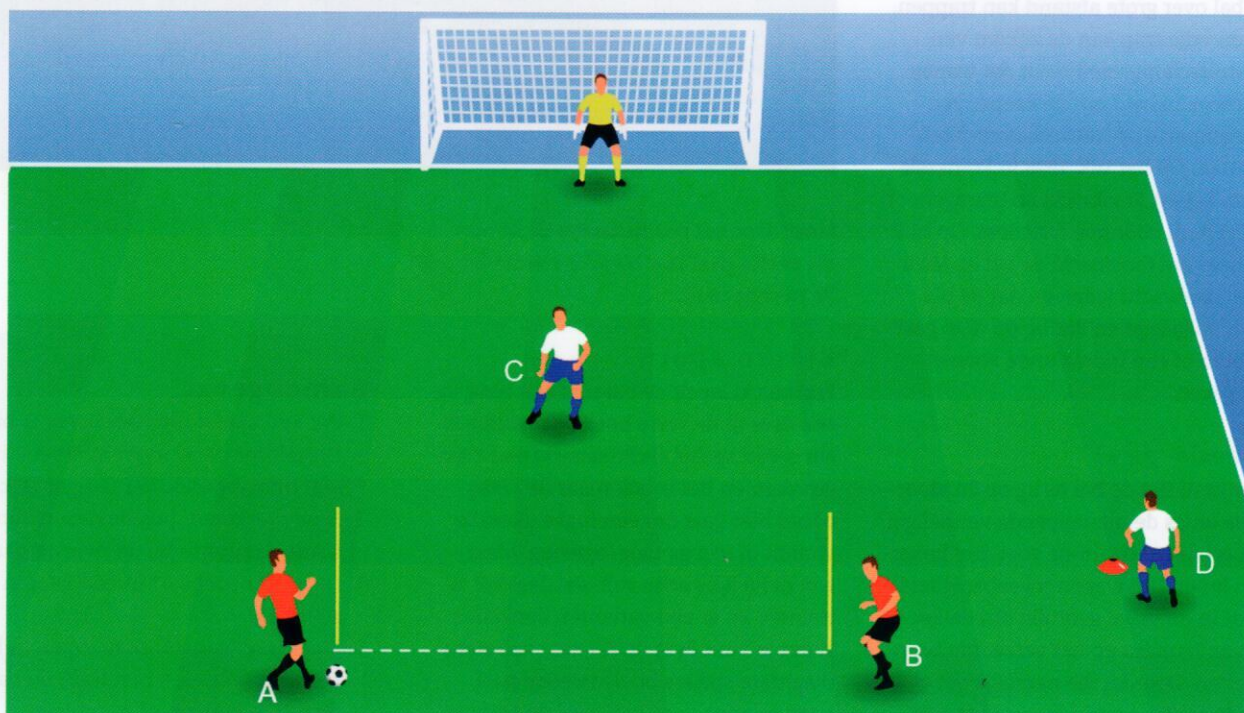
Trainingsvorm 2:2



Op het trainingsveld in Zuid-Engeland voerden de spelers van AFC Bournemouth eerder dit seizoen een uitdagende vorm 2:2 uit. Over zowel de aanvallers (rood) als de verdedigers (wit) valt veel te zeggen. In dit korte oefenstofartikelje geven we een aantal voorzetten.

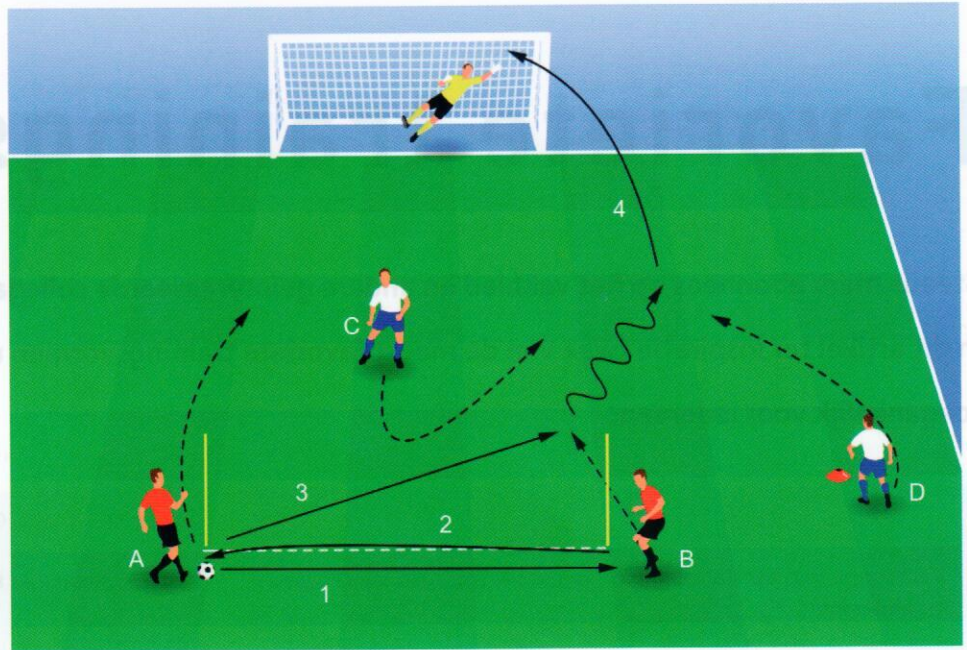
Beginsituatie

Er wordt 2:2 gespeeld, waarbij de twee witte verdedigers samen met de keeper proberen te voorkomen dat er door rood wordt gescoord. Beide rode spelers spelen de bal eerst minstens twee keer naar elkaar toe, waarna op een zeker moment een speler besluit om door de beide gele palen te passen of te dribbelen. Op dat moment start het spel. Op vol tempo proberen A en B gezamenlijk de witte verdediger (C) uit te spelen. Die krijgt hulp van zijn medespeler D die, al naar gelang de positie waar trainer het rode dopje heeft neergelegd, zodra het spel is gestart zo snel mogelijk terug moet komen om er 2:2 van te maken.



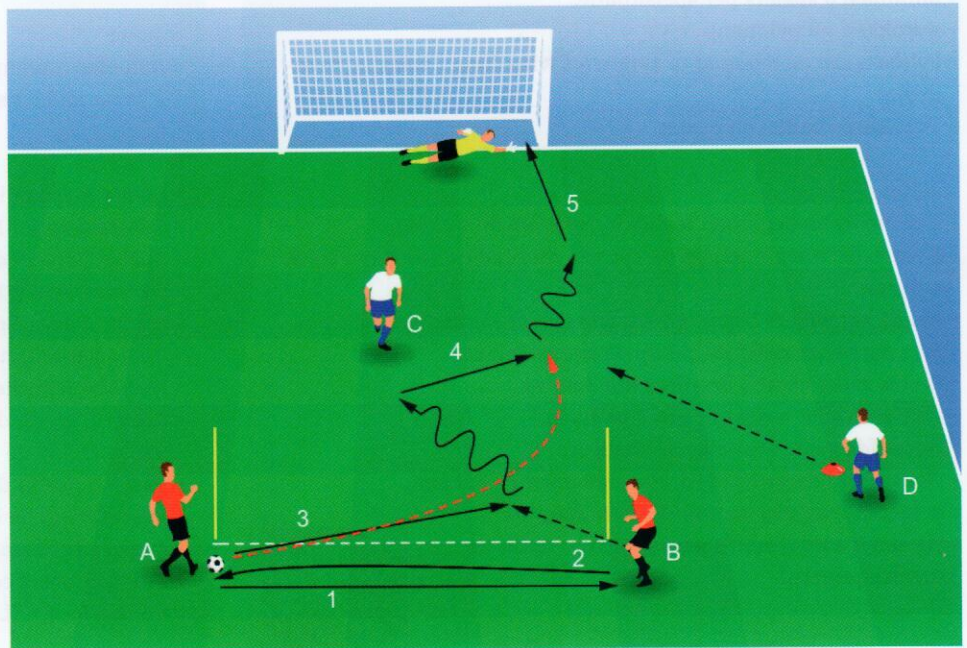
Voor de aanvallers (variant 1)

Na twee passes geeft A de bal schuin naar voren, waardoor B de aanval inzet. Op tempo spelen A en B de verdediger C uit. A loopt na het inspelen van de bal ook naar voren, en let erop dat hij niet buitenspel gezet wordt door C. Beide rode spelers proberen diezelfde C een keuze te laten maken. In variant 1 dribbelt B rechts langs C, blijft vervolgens de terugkomende verdediger D voor en scoort.



Voor de aanvallers (variant 2)

In een tweede variant dribbelt B na ontvangst van de bal juist naar binnen, waarna A achter hem langs loopt (rode looplijn). B heeft aan de bal een keuze. Zelf het moment afwachten tot A achter hem langs is gekruist en zélf gaan, of (zoals in de tekening) de bal afgeven op A die verder dribbelt en afwerkt. Ook nu komt D terug om C te helpen.



Voor de verdedigers

In de beide tekeningen gaat de aandacht uit naar de aanvallers. Je kunt als trainer ook juist de aandacht vestigen op de verdedigers. Want net als in variant 1 wordt de witte verdediger C ook in variant 2 tot een keuze gedwongen. Meelopen met de speler in balbezit, of blijven staan en de ander opvangen, terwijl D van achteren bijsluit om druk te geven? Voor C geldt in elk geval dat hij zó moet staan dat hij de beide rode spelers als het ware

zo lang mogelijk ophoudt, zodat D bij kan komen om druk te geven. Ingedraaid staan, proberen om een aanvaller buitenspel te zetten, niet te snel instappen: stuk voor stuk coachopmerkingen die in verdedigende zin gemaakt kunnen worden. Zodra de witte verdedigers de bal hebben veroverd,

- de bal uit te halen en terug te spelen op de keeper.
- de bal door de beide gele palen heen te dribbelen.

- de bal door de beide gele palen heen te passen. ⚽

In de TrainingsPlanner vindt men de videobeelden die horen bij deze trainingsvorm.



Favoriete trainingsvormen

Steeds meer abonnees op het vakblad en andere geïnteresseerde collega's gebruiken de TrainingsPlanner. In dit artikel ter inspiratie twee van de meest favoriete trainingsvormen uit onze online oefenstofdatabase, toegankelijk voor iedereen.

Doel

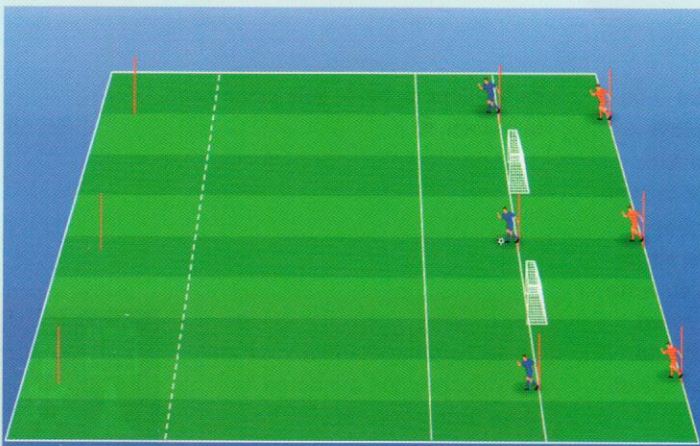
- Verbeteren van het omschakelen van aanvallen naar verdedigen en andersom.

Organisatie

- 2 kleine doeltjes.
- Minimaal 6 spelers per spelsituatie.
- 9 stokken (of pylonen).
- Pylonen om de lijnen af te zetten (of witte lijnen zoals in de video).
- Voldoende ballen en hesjes.

Inhoud

- 3 verdedigers beginnen rechts in beeld bij de stokken.
- 3 aanvallers beginnen op de lijn van de goaltjes met 1 bal bij de stokken.
- Als de aanvallers beginnen, mogen ook de verdedigers starten.
- Elke aanvaller raakt de bal op de heenweg aan.
- De bal moet voorbij de stippellijn komen.
- Elke aanvaller moet om een stok heen.
- Hetzelfde geldt voor elke verdediger.
- Ook op de terugweg raakt elke aanvaller de bal aan.
- Schieten mag pas voorbij de witte lijn.
- Na een x aantal series wisselen: wie scoort de meeste punten?



Doel

- Verbeteren van het bijsluiten van de derde man.

Organisatie

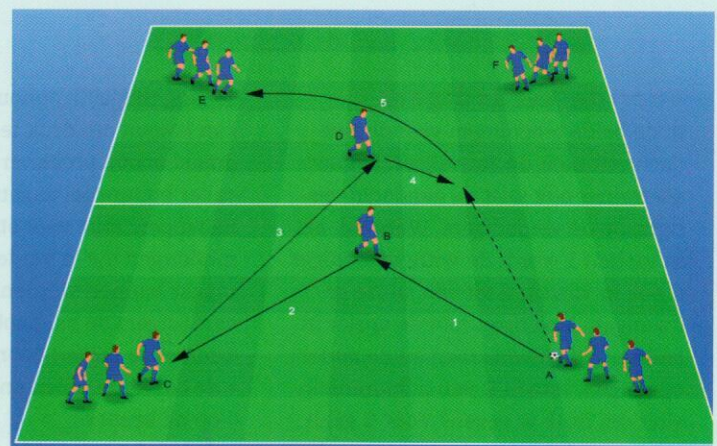
- Lengte veld 40 meter – breedte 20 meter.
- 14 spelers.

Inhoud

- Aan elke buitenpylon 3 spelers.
- 2 vaste middenspelers.

Methodiek

- Speler A speelt in op centrale speler B.
- Centrale speler B kaatst op derde man C.
- Speler C speelt de bal naar de centrale speler D.
- Centrale speler D legt de bal af op de bijkomende speler A.
- Speler A speelt de bal in één keer diagonaal door naar speler E.
- Vervolgens starten we aan de andere kant.
- De twee centrale spelers draaien in de andere richting.
- Speler E speelt de bal naar centrale speler D.
- Speler D legt de bal af op speler F.
- Speler F speelt de bal door op centrale speler B.
- Speler B legt de bal af op de inkomende speler E.
- Speler opent diagonaal op speler A.
- Doorschuiven: centrale spelers blijven in positie.
C - A - F - E - C.



Constant schakelen in het hoogst mogelijke tempo

Spektakel 3:2 / 2:3 (plus keepers)

De dag voor de met 1-1 gelijkgespeelde IJsselderby (17 september 2023) trainde het PEC Zwolle van trainer Johnny Jansen nog een laatste keer openbaar in het eigen MAC3PARK-stadion.

Degenen die dachten dat er alleen 'rustig' zou worden getraind, kwamen nogal bedrogen uit. Zeker een minuut of twintig speelde de hele groep op zeer hoge intensiteit een schakelvorm 3:2. Met enorm veel beleving, met enorm veel goals. De Voetbaltrainer keek even mee.

Geen pauze

De groep wordt verdeeld in tweeën, waarbij alle spelers zich achter de beide doelen opstellen. In het veld (ongeveer 25 bij 15 meter) wordt vervolgens gestart in een situatie 3:2 (zie tekening 1). Na een score van blauw of na een uitbal wordt dit direct omgezet in een 2:3 (zie tekening 2). Dus twee van de drie blauwe aanvallers blijven staan en worden verdediger. Er is geen pauze tussen de herhalingen. Beide rode verdedigers die al in het veld stonden, worden na dat schakelmoment aanvallers en krijgen hulp van een derde speler die vanaf de achterlijn met de bal het veld komt indribbelen. Er is vrij spel, de trainer telt het aantal gemaakte goals en het team dat als eerste bij tien goals is, wint.

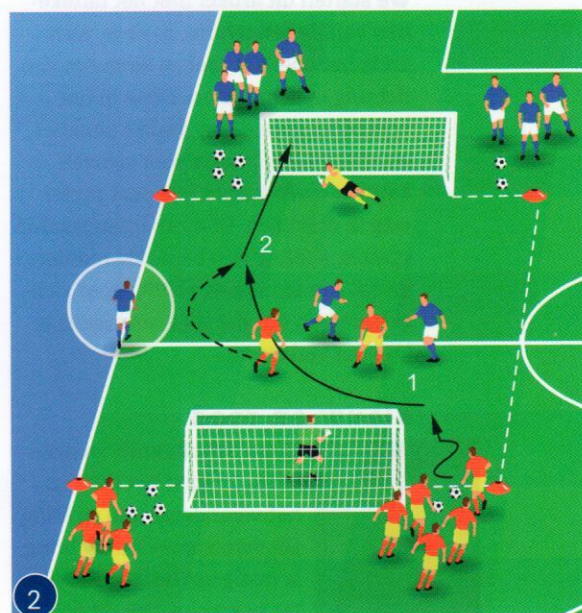
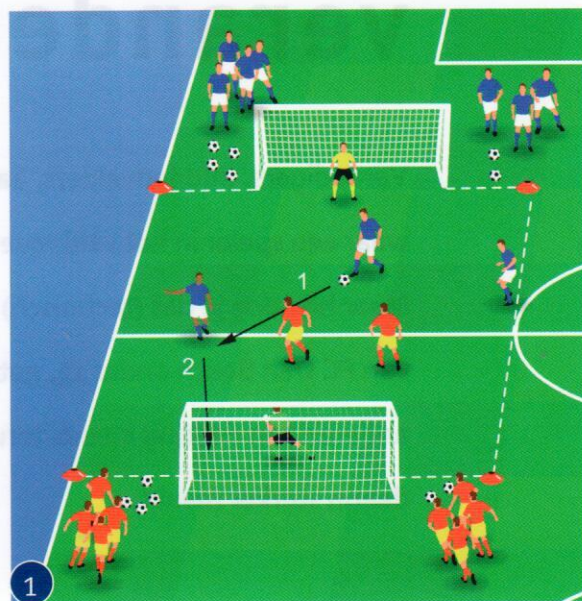
Op elkaar letten

Om de oefening vlot door te laten lopen, is het zaak dat spelers goed op elkaar letten. Zodra er wordt gescoord door blauw, start een rode speler direct met indribbelen waardoor er gelijk geschakeld moet worden. De speler die

in tekening 1 scoort, kan ervoor kiezen om langs de lijn rustig terug te lopen naar zijn medespelers. Maar wordt er in de tussentijd alweer gescoord door rood? Dan mag die blauwe speler aan de zijlijn (zie arcering in tekening 2) direct weer worden aangespeeld door een blauwe speler met bal op de achterlijn, waarna hij met twee medespelers 3:2 probeert uit te spelen.

Doordraaien

Het is aan de trainer zelf of er specifieke regels gaan gelden omtrent dat doordraaien. Is het verplicht om steeds drie nieuwe spelers in het veld te brengen, of mogen spelers dat zelf bepalen? Inhoudelijk valt op te merken dat zodra er gescoord is door een drietal, twee spelers daarvan (die dus verdediger zijn geworden) direct druk mogen zetten op de speler die indribbelt. Dit verhoogt het tempo nóg meer. Door de grote aantallen waarmee wordt gewerkt, wordt de arbeid-rustverhouding bewaakt. Tegelijkertijd komen, door het immens hoge tempo, echt alle spelers aan de



beurt in deze dynamische en bovendien spectaculaire trainingsvorm. ⚽

Meer zien? In de TrainingsPlanner staan beelden over deze oefening klaar.



Technische en tactische uitgangspunten

Timing van actie en veranderen van richting

Verdedigers, middenvelders, aanvallers: het kunnen veranderen van richting is hoe dan ook iets waar een speler in het veld mee te maken krijgt. Natuurlijk, veranderen van richting kan iedereen. Maar hoe doe je dat (technisch) en wanneer doe je dat (tactisch)? Binnen de aanvallende speelstijl van FC Den Bosch onder 13, getraind en gecoacht door Timo Schollaardt, komt het kunnen veranderen van richting steeds terug. Aan de hand van een oefenvorm legt hij uit hoe hij zijn spelers daarin sterker maakt.

We starten dit artikel met het uittekenen van de oefenvorm. In deze vorm 1:1 is het doel dat spelers leren om van richting te veranderen. Denk in het veld bijvoorbeeld aan drukke situaties, waarin spelers ruimte voor zichzelf kunnen creëren door een paar meter weg te dribbelen. Of momenten waarop spelers, door op een bepaalde manier de bal aan te nemen, ruimte voor zichzelf creëren om het spel vervolgens te kunnen verleggen.

Blauw en rood



Timo Schollaardt: 'In deze vorm 1:1 gaat het dus om het veranderen van richting. Dit veranderen van richting is nodig om naar vrije ruimtes te komen. Om dit goed

te trainen, gebruiken we een trainingsvorm (zie tekening 1, red.). In deze vorm staat iedereen buiten het veld. Rood zijn de aanvallers, blauw de verdedigers. In het midden is een klein vak, waar de bal door blauw in gespeeld moet worden. De rode aanvaller ontvangt daarin de bal van blauw, en probeert te scoren in een van de vier doeltjes. De blauwe verdediger probeert, nadat hij ingespeeld heeft, de bal af te pakken

en kan vervolgens scoren door met bal door een van de vier pylonenpoortjes te dribbelen.'

Volgens Schollaardt is dit nog slechts het begin. Want je kunt een oefening uitzetten en de regels uitleggen, maar het gaat erom wat je er als trainer aan inhoud in stopt.

Aanname

'Het is goed om van tevoren duidelijk te hebben waar je je op gaat richten, en wat je tegen je spelers gaat zeggen. In

zit de blauwe verdediger er direct bovenop. Maar als die eerste aanname zó is, dat de bal gelijk de ruimte in wordt geduwd, dan ontstaat er een situatie waarbij de aanname als het ware al de actie is. Spelers hebben, ervan uitgaande dat ze technisch goed genoeg onderlegd zijn, twee opties: óf ze nemen de bal zó aan dat ze gelijk de ruimte in kunnen dribbelen, óf ze houden de bal bij zich, wachten tot de verdediger eraan komt en zetten dán pas een actie in om naar de vrije ruimte te komen.' Volgens Schollaardt zorgt de keuze die

'Sloom, sloom, sloom en dan ineens snel weg'

deze vorm komen heel veel zaken terug waar je als trainer iets mee kunt.

In de eerste plaats wil ik het hebben over de aanname. Blauw speelt in op rood, maar wat doet die rode speler dan in zijn eerste aanname? Die is, zeker als je praat over het veranderen van richting, namelijk bepalend voor het vervolg. Is die aanname niet goed, dan

gemaakt wordt voor nieuwe accenten in de coaching die volgt.

Intentie

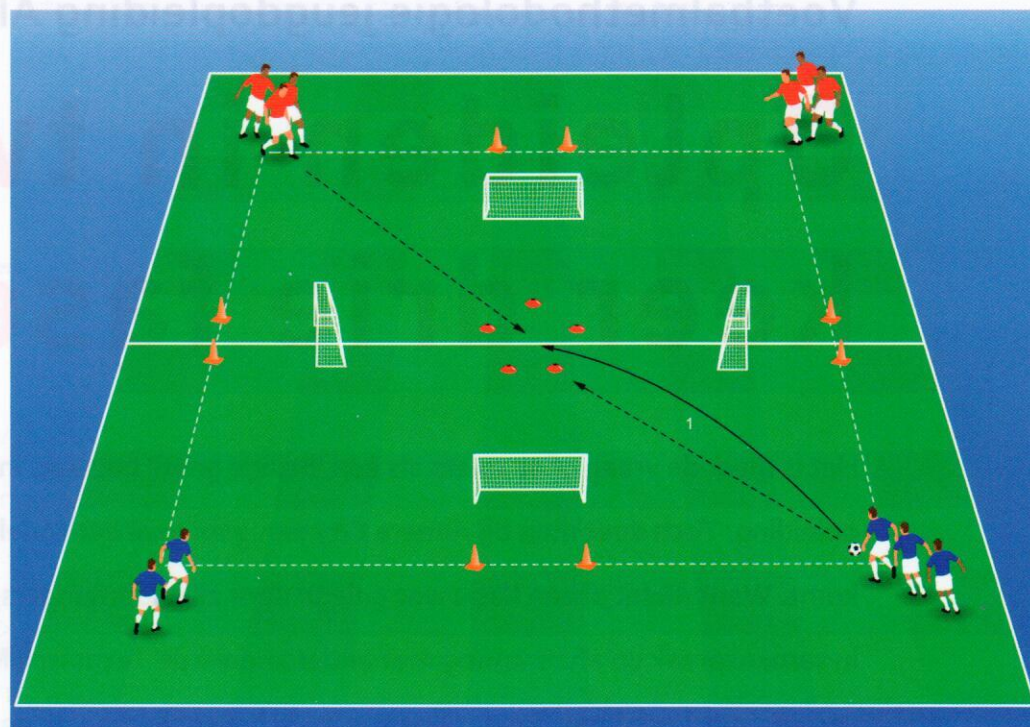
'Naast die aanname letten we op timing. Wanneer zet de speler die richtingsverandering in? Is dat te vroeg of is dat te laat? Wacht hij lang genoeg totdat die verdediger bij hem is? En

dan kom je uit bij explosiviteit, iets wat ook terugkomt in deze vorm. Als je een actie inzet, doe je dat met volle overtuiging en op volle snelheid? Tegelijkertijd kun je explosiviteit niet los zien van temporiseren. Sloom, sloom, sloom en dan ineens snel weg. En als je dan een actie maakt, is het de kunst om weg te blijven bij die verdediger. Bij FC Den Bosch willen we spelers leren om onvoorspelbaar te worden. We willen dus vooral niet dat spelers continu op één tempo dribbelen en passeren. Temporiseren doe je om verrassen te blijven en een zo optimaal mogelijke balcontrole te creëren. Bij een actie kijken we of een speler zijn lichaam tussen de bal en de tegenstander houdt. Aannemen, timing, explosiviteit, temporiseren, lichaamshouding. Het belangrijkste is de intentie van de technische handeling of de richtingverandering: waarom maakte je deze technische handeling? Of: met welke intentie veranderde je van richting? Waarom koos je voor dat moment (timing)? Die intentie, dáár letten we vooral op. En zolang de intentie van de speler goed is, kunnen we de speler nooit iets kwalijk nemen.'

Om bepaald gedrag te stimuleren kun je in deze oefening gebruikmaken van bepaalde regels. Een mooi voorbeeld is dat aanvallers binnen drie balcontacten moeten scoren. Op die manier dwing je ze dus écht om te letten op die eerste balaanname, want die móét goed zijn.

Herhalingen

'In deze vorm volgen herhalingen elkaar in rap tempo op. Het grote voordeel daarvan is dat je veel momenten hebt om feedback aan je spelers te geven. Elke herhaling mag maximaal



twintig tellen duren, ook al zien we in de praktijk dat spelers vaak binnen tien tellen tot een score komen. Maar er zijn meerdere opties. Je kunt ervoor kiezen om rood eerst anderhalve minuut als aanvallende partij te laten spelen, en pas daarna te wisselen waarna blauw ook anderhalve minuut krijgt. Uiteindelijk tel je dan de scores bij elkaar op. Als je het teambelang wilt benadrukken, is deze laatste manier een goede optie. Want teamgenoten gaan elkaar vanaf de zijkant stimuleren om goede acties te maken. Je kunt instellen dat rood tien punten moet halen om te winnen, want zij krijgen immers de bal. En dat blauw al wint zodra het vijf punten haalt. Maar let op: als je echter het individuele belang wilt stimuleren, kun je instellen dat de speler die als eerste drie punten heeft behaald, wint.'

Afmetingen

'Wat de afmetingen van het veld betreft: je zult echt moeten proberen om te komen tot afmetingen die passen bij jouw groep. Qua succesmomenten gaan wij uit van een slaagkans van ongeveer 50 procent. Dus het moet rood in ongeveer de helft van het aantal keren dat ze de bal krijgen, lukken om te scoren. Het veld is bij ons in beginsel ongeveer 12 meter lang en 12 meter breed.

Behalve door te sleutelen aan die afmetingen kun je het ook op andere manieren lastiger maken voor rood. Denk aan het laten ingooien door blauw, in plaats van inspelen. Het aannemen van zo'n ingooi, en vervolgens wegdraaien de vrije ruimte in, vergt alweer iets extra's van een speler.'

Tot slot nog een optie die Schollaardt benoemt, maar bij deze variant behoort een kanttekening die hij eveneens aanstipt.

2:2

'Ik wil wel benoemen dat je vrij eenvoudig over kunt stappen naar 2:2, mits je van tevoren hebt bedacht wat je daar als trainer dan mee wilt bereiken. Want vooropgesteld: als veranderen van richting het uitgangspunt is, zou ik deze oefening sowieso in 1:1 blijven uitvoeren. Het gevaar van uitbouwen naar 2:2 is namelijk dat een speler niet langer op zoek gaat naar de vrije ruimte, maar juist op zoek gaat naar de vrije man. De optie van de bal afspelen komt er in 2:2 bij, terwijl je juist wilt dat iemand zelf opties gaat creëren. In 2:2 krijg je echt een ander spel.'

Reageren? Mail Timo op t.schollaardt@fcdenbosch.nl

Voetbalmethodologie jeugdopleiding Almere City ontleed

Opleiden in twee keer drie fases

Het is maar de vraag of er zoiets als een 'heilige graal' bestaat, inzake het inrichten van jeugdopleiding. Toch doet men bij Almere City een gooi naar een indeling die op zijn minst in de buurt komt. Want nadat al een basis was gelegd door zijn voorgangers, is Hoofd Opleiding Robin Sack in samenspraak en afstemming met onder andere de Technisch Manager, verder gaan bouwen aan een methodologie. En dat doen ze in de hele opleiding op een opvallend overzichtelijke wijze: drie intenties in het aanvallen, drie intenties in het verdedigen.

Op een middag in Almere kreeg De Voetbaltrainer een mooi inkijkje in zowel het ontstaan van deze methodologie als in de vertaling van de theorie naar de praktijk.

Robin Sack: 'Bij het ontwerpen van die methodologie hebben we kritisch gekeken naar wat we hier al goed vonden gaan, en naar wat we nog konden doorontwikkelen. Alle trainers hebben vervolgens in vijf vergaderingen input geleverd. Ja, dat had misschien ook in één vergadering gekund. Ik had ook kunnen zeggen: dit wordt het, en vanaf nu gaan wij het zó doen. Maar als je echt wat wilt bereiken, moet je oog houden voor het proces. Dan moet je kaders opstellen, en daarbinnen ruimte laten voor de creativiteit en kwaliteit van de groep trainers met wie je werkt.'

Kaders

'Om maar gelijk terug te komen op die vijf vergaderingen: met de groep trainers hebben we echt de tijd genomen om van alles te bespreken. Ook hebben we diverse praktijkvoorbeelden op tafel gelegd. Soms zelfs met beelden erbij. Wat zie je nu en wat verwacht je nu van spelers? Welke keuzes zien wij bij Almere City het liefst dat spelers maken? Al die gesprekken hebben geresulteerd in een methodologie die kort gezegd bestaat uit drie fases in het aanvallen (A1, A2, A3, red.) en drie fases in het verdedigen (V1, V2, V3, red.). Die fases horen als het ware bij elkaar, ze vormen de paraplu waaronder alles gebeurt. In een jaarplan (zie afbeelding 1, red.) werkt elke trainer gestructureerd aan die fases, en daar komen contra-

principes bij. In week 40 is bijvoorbeeld A2 het hoofdthema, het contraprincipe is V2. De week erna is het andersom,



Robin Sack werkte in het betaalde voetbal drie jaar bij NEC Nijmegen. Na periodes bij de KNVB en NOC*NSF stond hij bij AZ (voor het behalen van zijn UEFA A) een jaar als assistent bij de Onder 19 voor de groep. In 2017 begon hij in Almere fulltime als hoofdtrainer van de Onder 15 en hij bekleedde sinds die tijd diverse functies. Sinds de zomer van 2023 doet hij dat als Hoofd Jeugdopleiding. Ook volgt hij bij de KNVB de opleiding HO Pro.

WEEK	HOOFDPRINCIPE	CONTRAPRINCIPE
32	A1	V1
33	V2, A2	A2
34	A2	V2
35	V3	A3
36	A3, V3	V3
37	V1	A1
38	A1	V1
39	V2, A2	A2
40	A2	V2
41	V3	A3
42	A3	V3
43	V1, A1	A1
44	A1	V1
45	V2	A2
46	A2, V2	V2
47	V3	A3
48	A3	V3
49	V1, A1	A1
50	A1	V1

1
Jaarplan.



3 Diepste man zoeken die een spelers met het gezicht vooruit kan creëren.

deze derde optie (omheen/flank) is tekening 1 een voorbeeld.

Gezicht

'In A2 (zie afbeelding 3, red.) is de intentie om te diepste spel te zoeken die een gezicht vooruit kan creëren. Dit is de fase waarin nog geen kansen worden afgemaakt, want daarvoor ben je nog te ver van de goal. De meest logische optie is natuurlijk een diepe bal geven achter de verdediging van de tegenpartij, waarna een andere speler met het gezicht naar het doel verder kan. Maar die optie van de diepe bal is er niet altijd. We doelen in deze fase dus ook op passes die ervoor zorgen dat, zowel in de as als op de flank, een speler zelf met het gezicht naar voren staat óf ervoor kan zorgen dat iemand anders gelijk met het gezicht naar voren staat. In dit laatste geval kun je denken aan een inspelbal op de 10, die de bal laat val-

len op bijvoorbeeld de 6. Die 6 staat met het gezicht naar voren en daarmee kom je op het principe van het creëren van de derde man. (Op pagina 48 en 49 gaat Onder 17-trainer Arjan Bults dieper in op deze fase A2, red.) Ook in A2 hantieren we de voorkeursvolgorde: overheen, doorheen en pas dan er omheen. Dit heeft te maken met het feit dat als je er overheen kunt spelen, je het snelste bij de goal van de tegenstander komt.'

Vanuit A2 is het de bedoeling dat er 'lopers worden gecreëerd'. Van buiten naar binnen of van binnen naar buiten.

Vrijheid

'We proberen vervolgens een van de diepgaande lopers aan te spelen en dan kom je eigenlijk al in fase 3 van het aanvallen terecht. In die fase kun je nog steeds samen spelen, maar voetbal is soms ook gewoon een individuele actie



4 Jagen om aan te vallen.

...niet gebieden van bij de afbouw maken en scoren. Met de trainers onderling hebben we daarom ook een tijd gesproken over die fase A3, maar we hebben bewust gezegd dat we het niet moeilijker gaan maken dan het is. De intentie in fase 3 aanvallen is scoren. Punt. En volgens diezelfde gedachte is fase 3 verdedigen (V3) niets meer of minder dan het voorkomen van doelpunten. Punt. Het subprincipe binnen A3 is het creëren van effectieve kansen. En wat een effectieve kans is, ligt weer aan het elftal en aan de kwaliteiten van het individu. Stel je hebt een kopsterke spits, dan zul je misschien meer met voorzetten gaan werken. Heb je die kopsterke spits niet? Dan probeer je over de grond zo dicht mogelijk bij het doel te komen. Ook hier geldt: de kaders zijn bepaald en die kaders zijn helder. Daarbinnen heeft elke trainer, gelet op de kwaliteiten van zijn eigen groep en op de kwaliteiten van een tegenstander, de vrijheid om zelf te kijken hoe de invulling eruit komt te zien.'

In de jeugd van Almere City zijn de trainers vrij om te kiezen in welke formatie ze willen spelen. En op welke manier ze, aan de hand van die spelintenties, bijvoorbeeld tot opbouwen komen.

'Als een trainer met twee spitsen speelt omdat dat beter is voor de ontwikkeling van de spelers, dan kan dat. Als we tegen een sterke tegenstander spelen en we wat lager op het veld druk willen zetten, dan kan dat, mits we maar initiatief houden in onze pressing. Want wij bepalen de richting van het spel (verdedigende principe V2). En tegen een tegenstander die achterin 1-op-1 staat, mag gerust wat vaker de lange bal gegeven worden omdat daar de diepste speler staat die met het gezicht naar voren kan worden aangespeeld.'

Sack maakt opnieuw de switch van verdedigen. Net als in het aanvallen onderscheidt men ook nu drie fases, die stuk voor stuk corresponderen met een bepaald speelveldgedeelte.

Loeren

'Fase 1 verdedigen (V1) begint bij de opbouw van de keeper van de tegenstander (zie afbeelding 3, red.). In die

fase gaan we 'jagen om aan te vallen'. Hiermee bedoelen we niet dat we willen voorkomen dat de tegenstander opbouwt. We willen jagen om die bal af te pakken, zodat we direct kunnen aanvallen en een goal kunnen maken. Spelers doen dit onder andere door te 'loeren'. De kwaliteiten, of beter gezegd de zwaktes van de tegenstander, spelen een rol. In die zin is het ook maar de vraag of je altijd de as moet dichthouden, iets wat je toch nog veel hoort en ziet. Want wat als een tegenstander in de as een 6 heeft staan die juist heel kwetsbaar is als hij onder druk wordt gezet? Dan kan het verstandiger zijn om de tegenstander te verleiden om wél door de as op te bouwen, omdat wij daar de meeste kans hebben om dat jagen om aan te vallen effectief vorm te geven.'

Elke trainer bepaalt zelf op welk speelveldgedeelte het drukzetten gebeurt. Wel blijven de intenties van kracht: het voorkomen van het er overheen, doorheen of omheen spelen.

Druk

'Trainers zijn vrij om te kiezen hoe en waar ze druk willen zetten. Maar wij hebben met elkaar ook afgesproken dat wij in fase V2 de richting van het spel willen bepalen. Dan kan het dus niet zo zijn dat een tegenstander een bal, na een drukmoment, nog even een keer uit mag halen en het aan de andere kant opnieuw probeert. Als we veel beter zijn, dan doen we dat het liefst zo hoog mogelijk op het veld. Als er druk op de bal is, verwachten we dat jongens doordekken en vooruitstappen. En is er geen druk? Dan halen we de diepte eruit.'

Lezen

'De spelintenties zijn van de club. De afspraken die daaronder vallen en per team worden gemaakt, zijn van de trainer. Dus als een trainer zegt ik laat de 5 of 2 van de tegenpartij vrij, dan is dat prima. Wel vinden we het belangrijk dat die intenties er altijd in zitten, want ze helpen spelers met het herkennen van ruimtes, met het lezen van het spel. En dat lezen komt ook terug in sub-subprincipes, zoals die in V3, dicht bij onze goal. Dan zeggen we: "Ik niet koppen, hij niet koppen", waarmee we

bedoelen dat als je zelf niet bij die bal kunt, je je zó moet opstellen dat je een tegenstander dermate hindert, dat ook hij de bal niet kan raken.'

De zes intenties (drie in aanvallen en drie in verdedigen) zijn gekoppeld aan de drie fases in het veld. Het onderscheid dat is gemaakt is een onderscheid op volgorde. Van intenties ga je naar principes en daaronder naar subprincipes. Over die intenties, principes en subprincipes wordt onderling veel gesproken. Informeel, maar ook formeel.

Over de schutting

'Omdat we middels die indeling in fases de kaders voor onze jeugdopleiding hebben uitgezet, en tegelijkertijd hebben gezegd dat daarbinnen ruimte is voor eigen invulling, zien we dat trainers bepaalde zaken ook anders aanpakken. En dat is prima, want niet elk team heeft dezelfde soort spelers. Niet elke tegenstander speelt op dezelfde manier, et cetera. Maar het mooie en krachtige aan die verschillen is dat trainers elkaar kunnen versterken in hun manier van denken.

Op de wekelijkse trainersvergadering zien we dat terug. We hanteren dan een serie vragen en ook het weekthema komt steeds terug. Aan de hand van een weekthema evalueren we de week die achter ons ligt, maar blikken we ook

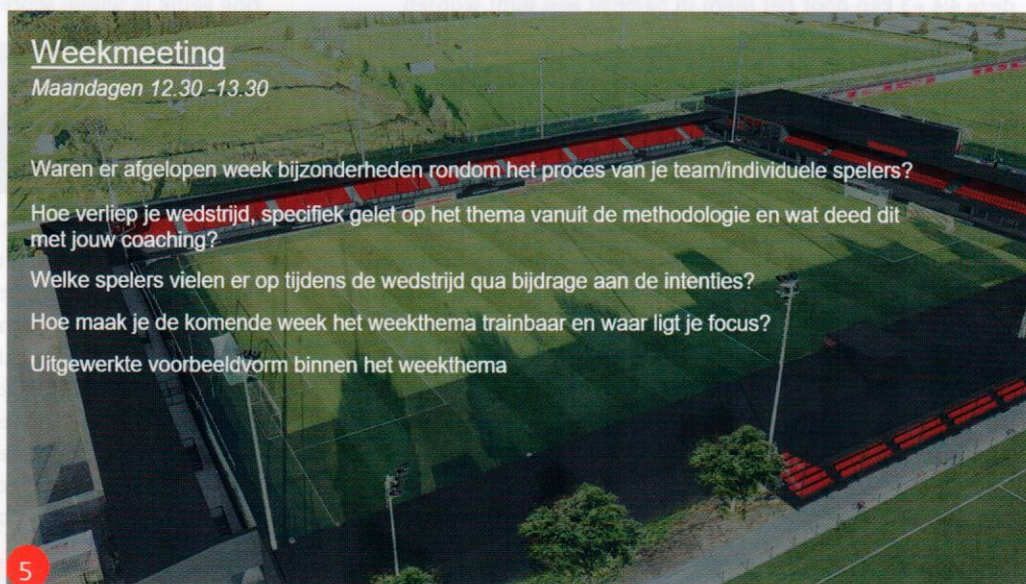
vooruit naar de nieuwe trainingsweek waarin een bepaald principe centraal staat.'

Vorm

'Neem bijvoorbeeld 'jagen om aan te vallen', in fase V1. Een trainer vertelt over de manier waarop hij dat vorm geeft. Onze Onder 16 beheerst deze intentie bijvoorbeeld erg goed, want die hebben spelers die erg goed kunnen 'loeren'. Trainer Alex Aalders (die over dit onderwerp op pagina 46 en 47 aan het woord komt, red.) staat dan voor het bord en legt uit hoe hij dat met zijn team zo goed voor elkaar krijgt. De andere trainers stellen na afloop vragen en worden tot nadenken aangezet. Hoe kan ik dat zelf trainbaar maken? Welke elementen uit de manier waarop Alex dat jagen om aan te vallen vormgeeft bij Onder 16, neem ik mee naar mijn eigen team?'

Dat over de schutting kijken bij een ander team, wetende dat die aan iets werken waar je zelf ook aan werkt, is erg waardevol. Coaches zijn echt met elkaar aan het kijken hoe ze een bepaalde intentie trainbaar kunnen maken en wat dat betekent voor de coaching. Op deze manier krijgt onze jeugdopleiding steeds verder vorm.' 📍

Reageren? Mail Robin Sack op rsack@almerecity.nl



Weekmeeting
Maandagen 12.30 -13.30

Waren er afgelopen week bijzonderheden rondom het proces van je team/individuele spelers?

Hoe verliep je wedstrijd, specifiek gelet op het thema vanuit de methodologie en wat deed dit met jouw coaching?

Welke spelers vielen er op tijdens de wedstrijd qua bijdrage aan de intenties?

Hoe maak je de komende week het weekthema trainbaar en waar ligt je focus?

Uitgewerkte voorbeeldvorm binnen het weekthema

5

ONDER 16



Alex Aalders (Onder 16) is bezig aan zijn eerste seizoen bij Almere City. Daarvoor trainde hij diverse jeugdelftallen bij onder andere USV Hercules, VV De Meern en Sporting '70. Als trainer gelooft Aalders in het opleiden van mensen, waarbij zelfregulatie en geloof in eigen kunnen centraal staan. Zelf heeft hij een achtergrond als jurist en naast het voetbal een grote passie voor alles wat te maken heeft met (een gezonde) lifestyle. Wat dit laatste betreft heeft Aalders samen met zijn broer het bedrijf Topment (topment.nl) opgericht.

De waarom-vraag

'Onze Onder 16 beheerst het principe V1 'Jagen om aan te vallen' erg goed. Hoog veroveren, en dan snel tot een scoringskans komen. Als je praat over dat hoog verdedigen ben ik met mijn groep ook bewust bezig met het waarom. Waarom willen wij hoog op het veld de bal veroveren? We zetten niet alleen druk om de bal terug te krijgen, nee: we willen juist direct uit ons drukmoment tot effectieve kansen komen. Dit gegeven straalt ook ambitie uit om te winnen, in elke fase van ons spel. De intentie Jagen om aan te vallen vind ik om die reden ook heel passend bij ons als club en ook zeker bij onze Onder 16. We hebben een aantal spelers die sterk zijn in 'kijken-sprinten-kijken' en in het 'half-half' staan, om vanuit daar te loeren op een drukmoment. Onze spelers kunnen het juiste moment kiezen om in te stappen, tijdens onze triggers. Wanneer de bal onderweg is, gaan we als team echt vol door om de bal te veroveren en een kans te creëren. Zodra dat veroveren is gelukt, spelen we gelijk vooruit. Als aanvulling op onze algemene methodologie zijn wij met de Onder 16 veel bezig met: bal beweegt = team beweegt.'

Beloning

'We maken dit Jagen om aan te vallen trainbaar door op maandag en dinsdag in kleinere organisaties te trainen, met veel impliciete regels. Naarmate we dichterbij de wedstrijd komen, worden oefenvormen vaak groter en wordt de coaching explicieter. Deze oefenvorm (zie tekening 1, red.) is er een die we bijvoorbeeld op de maandagtrainingen doen. Ik ben een trainer die ervan houdt om te werken met dwangstellingen of impliciete regels, om te zorgen dat het gewenste gedrag veel voorkomt. In deze 4:4 +3 kan door het team in balbezit een punt worden

behaald door de bal acht keer rond te spelen. Ook kun je in balbezit punten scoren door er doorheen te spelen. Op het moment dat rood in de tekening de bal verovert, is er direct een omschakelmoment met als doel dat er wordt gescoord op een van de vier kleine doeltjes. Stel dat scoren niet lukt, krijgt rood alsnog een bal van mij om vervolgens balbezit te kunnen houden. Die tweede bal kun je zien als een soort beloning op gewenst gedrag, want de jongens hebben de intentie laten zien om na balverovering gelijk te willen scoren.'

Onbewust bekwaam

'Omdat ik veel succesmomenten wil creëren in het storen, mogen ballen alleen over de grond worden gespeeld. En na balverovering mag rood de bal dus niet direct uithalen en in de ploeg houden, want de intentie is immers dat we direct willen scoren. Beide ploegen zijn aan het aanvallen en verdedigen, het spel golft hierdoor op en neer. Vaak voegen wij nog aanvullende impliciete regels toe in volgende blokjes. Dit daagt spelers uit om elke keer weer na te denken over de oefenvorm (cognitieve prikkel). Een van de regels is dat als je allemaal op het moment van balverovering op dezelfde helft staat en scoort, een doelpunt

voor twee telt. Dit nodigt namelijk uit om tijdens het afjagen nog dichterbij elkaar te komen. Hierdoor wordt compactheid nagestreefd. In de coaching let ik vooral op kijken-sprinten-kijken. Is er afstemming? Bewegen we als team? Wordt er vanuit de lijn van een tegenstander aangelopen en gebeurt dit met de juiste snelheid? Als je dit veel oefent, merk je dat spelers onbewust bekwaam worden. Het feit dat rood na elke poging op doel opnieuw wordt beloond met een bal, helpt daarbij. Het gedrag dat we willen zien komt precies terug: jagen om aan te vallen en na balverovering direct proberen te scoren.'

Afstemming

'Bij het Jagen om aan te vallen heb je als team in beginsel twee opties. Of de voorste speler geeft het drukmoment aan, of de achterste. Eigenlijk moet je als team beide kunnen. De voorste is aan het kijken: zijn we al goed aangesloten? Staat de rest van mijn team in de buurt? Je kunt pas gaan aangesloten als er even contact is geweest en op het moment dat een bal onderweg is tijdens onze triggers. Daarbij zeggen we ook dat je niet op elke bal kunt gaan jagen. We houden als stelregel aan dat de drukzettende speler echt binnen twee meter moet kunnen komen van de speler die de bal krijgt, om contact te maken. Die voorste speler kan het afjagen dus initiëren, maar ook de achterste speler heeft een rol. Aan de ene kant kan hij het signaal geven dat er afgejaagd kan worden, maar die achterste moet ook het vermogen hebben om anderen als het ware terug te kunnen roepen. Die moet kunnen zeggen: wacht even, blijf compact, wacht met jagen. Zo kun je elkaar in het Jagen om aan te vallen helpen. Die onderlinge afstemming is iets waar we met alle jeugdtrainers op letten. Het komt steeds terug.'

Spelintentie V1: Jagen om aan te vallen

Hoofdprincipe:

- Loeren vanuit half-half bij jagen.

Subprincipe:

- Voorkomen van omheen/doorheen spelen.
- Positie kiezen in de restaanval.

Sub-subprincipes van de Onder 16 aanvullend op de methodologie:

- We bewegen compact in de zone: bal beweegt = team beweegt.
- Op het randje spelen in het contact maken.
- In de omschakeling ($V > A$) is de eerste aanname altijd vooruit.
- Van binnen naar buiten of van buiten naar binnen.

Trainingsvorm

Organisatie

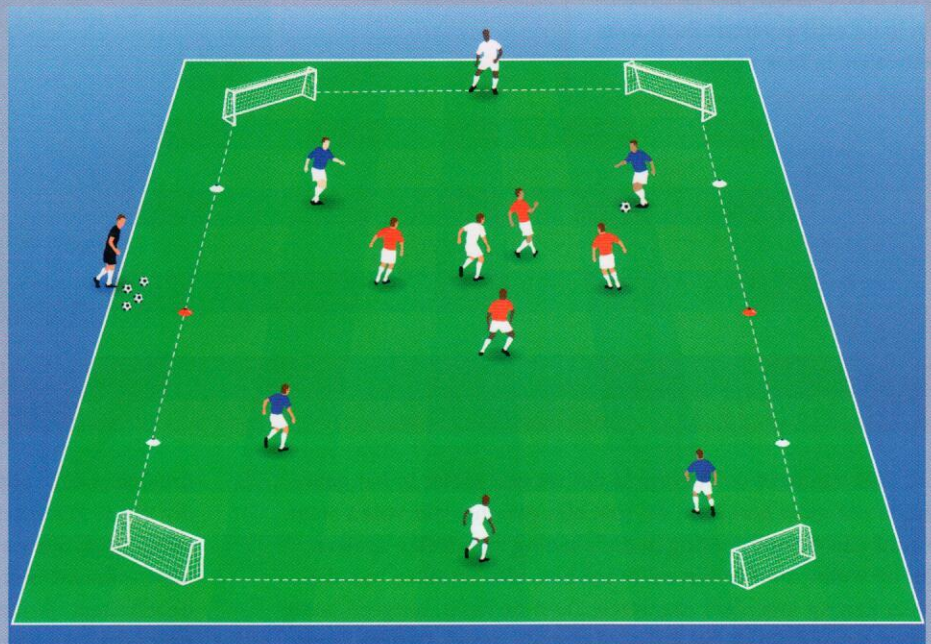
- Het veld is 21 meter lang en 14 meter breed.
- 4 kleine doeltjes.
- 11 hesjes in drie verschillende kleuren.

Inhoud

- Er wordt 4:4 plus 3 neutrale spelers (twee op kopse kant) gespeeld.
- De neutrale spelers aan de kopse kant mogen maximaal 2 keer raken.
- Na 8 keer overspelen (voor het zevental, blauw plus wit) krijgt men 1 punt.
- De bal door 2 verdedigers (van rood) heen spelen levert ook 1 punt op.
- Na verovering direct proberen te scoren op 1 van de 4 kleine doeltjes.
- Na een scoringspoging op 1 van de kleine doeltjes, blijft hetzelfde team in balbezit (bal wordt door de trainer ingespeeld).
- Bij een uitbal speelt de trainer eveneens een nieuwe bal in op het team dat recht heeft op balbezit.

Coaching (aandachtspunten)

- Kijken-sprinten-kijken.
- Half-half staan en loeren.
- Afremmen en contact maken.
- Dichtstbijzijnde speler druk op de bal



(binnen 2 meter contact maken, aanlopen met versnelling).

- Tweede speler in de as bijsluiten om pass breed af te jagen.
- Spelers daarachter: kort vooruit dekken in de buurt van de bal of passlijnen vooruit afschermen.
- Na verovering direct aanname vooruit en scoren, daarna snel in veldbezetting.

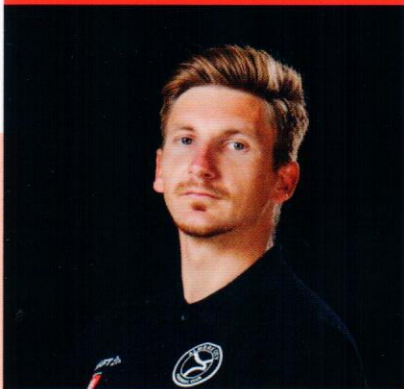
Methodiek (makkelijker/moeilijker maken voor het ondertal)

- Veld groter maken (verdedigen moeilijker).
- 1 of 2 keer raken voor het overtal (verdedigen makkelijker).
- 3 keer op dezelfde helft spelen is verplicht spel verplaatsen naar andere helft (verdedigen makkelijker).

Methodiek (bijkomende regels)

- Scoren op dezelfde helft als waarop de bal is veroverd, levert 2 punten op.
- Allemaal op dezelfde helft op het moment van balverovering en scoren: 2 punten.

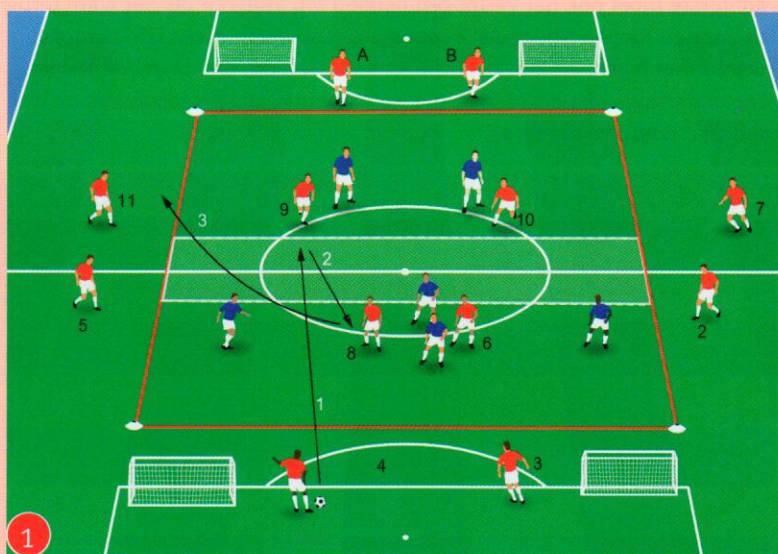
ONDER 17



Arjan Bults is momenteel bezig aan zijn tweede jaar bij Almere City. De geboren Kampenaar volgde het CIOS in Heerenveen en rondde daarna ook de CALO in Zwolle af. Al sinds zijn vijftiende traint hij diverse jeugdelftallen. In zijn woonplaats Kampen stond hij twee jaar bij de Onder 19 van Go-Ahead voor de groep, maar hij werkte er ook bij DOS en KHC. Bij PEC Zwolle onder 17 liep hij stage voor zijn UEFA A. In Almere is hij trainer-coach van de Onder 17. In dit artikel vertelt Bults over Aanvallen in fase 2 (A2).

Gezicht vooruit

'In Aanvallen Fase 2 (A2) gaat het er bij ons om dat we de diepste speler zoeken die een gezicht vooruit kan creëren. Dit is iemand die ofwel zelf direct vooruit kan, of het is iemand waarvan je al gezien hebt dat die de derde man kan vinden zodat je ook weer naar voren kunt. Op het moment dat die diepste man wordt gevonden, gaan andere spelers lopen. Dit is eigenlijk in het kort wat A2 inhoudt. Om dat voor elkaar te krijgen, gebruiken we onder andere deze oefenvorm (tekening 1, red.). De vorm gaat in de praktijk twee kanten op, maar voor het gemak tekenen we hem alleen van onder naar boven.'



Samenwerking

'Het doel van deze oefenvorm is dat we een speler in het gearceerde vak gaan bereiken, die met zijn gezicht naar voren staat. Je kunt aan de nummering in de tekening zien welke spelers hier op welke manier een rol in hebben. Het bereiken van die speler kan op meerdere manieren. Door de lucht, hetgeen lastig is voor degene die de bal krijgt, of over de grond. Degene die in het vak komt, heeft gelijk een verdediger bij zich, dus open

draaien is een uitdaging. Een vooractie maken kan dan helpen om vrij te komen. Degene die in het gearceerde vak de bal ontvangt, mag ook terugleggen op de derde man, zodat een vervolgactie ontstaat. Het inspelen van de diepste man heeft opnieuw de voorkeur. Er mag echter ook via de zijkanten verder worden gespeeld. Dan komt de samenwerking back-buitenspeler ineens naar voren.'

Lopers

'Bij Almere City willen we spelers opleiden die heel bewust bezig zijn met het herkennen van ruimtes. Deze intentie A2 en daarmee ook deze vorm leent zich daar bij uitstek voor. Impliciete regels, waaronder bijvoorbeeld het feit dat je maximaal drie seconden in het gearceerde vak mag komen, zorgen ervoor dat spelers automatisch gaan doorbewegen. En ze moeten op elkaar letten, omdat het anders te druk wordt in een bepaalde ruimte:

hoe zorg je dat je als enige in het vak komt? Dus let op elkaar. Het herkennen van ruimtes komt ook terug bij de spelers aan de zijkanten: wie komt er in mijn ruimte en wat betekent dat voor mij? Dus de 2 mag ook in het gearceerde vak komen, maar dan moet de 10 weten dat hij weg moet blijven. En de 7 moet weten dat hij dan diep moet lopen, omdat hij een van de lopers is.'

Drie tellen

'Deze oefenvorm is best complex en daarom bouwen we het op. Zeker als je hem meerdere keren speelt, kun je variëren in waar je de nadruk op legt. Allereerst gaat het over het moment van aanbieden voor de 9 en 10. Wanneer kom ik wel, en wanneer blijf ik weg? We hebben immers de regel dat spelers maar drie tellen in het gearceerde vak mogen komen. Juist door die regel ontstaat voetbalgedrag dat we graag willen zien. Vervolgens kun je de focus verleggen naar de derde man. En nog een stap verder gaat het om het spel van de jongens aan de zijkant. Tot slot kun je ook de verdedigers nog stimuleren om niet alleen hoog druk te zetten, maar om het ook compact te maken.'

Trainingsvorm

Organisatie

- Het veld is 40 meter lang en 25 meter breed.
- Het gearceerde vak is 8 meter lang en 25 meter breed.
- 6 blauwe hesjes en 12 rode hesjes.
- 4 kleine doeltjes.

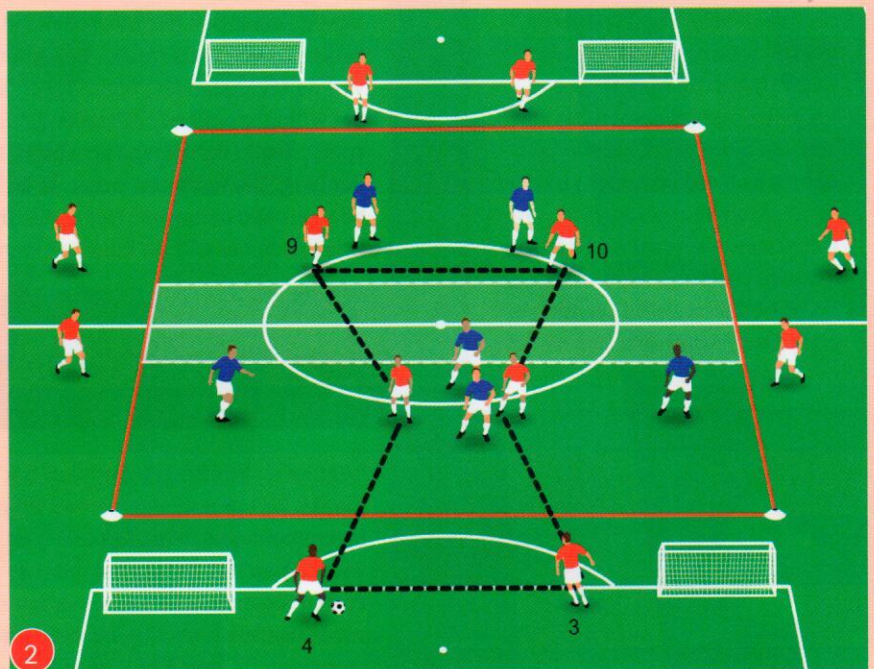
Inhoud

- De 3 of 4 probeert met een pass de 9 of 10 te bereiken.
- De rode spelers mogen maximaal 3 tellen in het gearceerde vak komen.
- Na een inspeelbal op de 9 kan bijvoorbeeld via de 8 en de zijkant doorgespeeld worden.
- Er kan gescoord worden in de 2 kleine doeltjes achter A en B.
- Na een score gaat het spel van boven naar onderen verder en staan de rode spelers 'gespiegeld'.
- Om het moeilijker te maken kun je maximaal 1x raken in het vak verplicht stellen.



Zandloper

'Tegen de spelers zeggen we dat ze als het ware een zandloper (tekening 2, red.) moeten proberen te creëren. Op die manier zorg je dat de passlijn van 3 en 4 naar de diepste middenvelder (10) of de spits (9) altijd open is. Natuurlijk mag de 3 de bal er overheen spelen, maar dit is lastig voor de speler die in het vak komt. Een strakke bal tussen de linies door heeft de voorkeur. Het ruimte maken voor elkaar komt hierin terug: herken je dat je zelf de bal niet krijgt, maar dat je dus direct moet draaien om als derde man te fungeren waarna je het spel verder verplaatst? Het gaat ook bij deze intentie, net als bij wat Alex voor de Onder 16 al vertelde, om het contact maken met elkaar. Zorg voor afstemming.'



Denkbeeldige zandloper (zwarte stippellijn).

Meerdere rollen

'De reden dat we dit soort oefenvormen aanbieden, is dat we daarmee impliciet spelers zó trainen dat het zoeken van die diepste man en het hebben van lopers een automatisme wordt. Nadat de spelers op de achterlijn (A en B) zijn bereikt, gaat het spel weer de andere kant op. Dit betekent voor iedereen dat hij op een andere positie komt te spelen. Je was een 6, je bent nu een 10. Je was een 7, je bent nu een 5. Daardoor leer je ook wat de taken en verantwoordelijkheden van je medespeler zijn in het veld en zie je in welke ruimte hij speelt. Welke opties heeft mijn ploeggenoot op zaterdag eigenlijk? Dit gegeven past ook in wat we bij Almere City willen bereiken: spelers moeten op termijn in meerdere rollen kunnen fungeren.'



Danny Schenkel speelde dertien jaar betaald voetbal. Hij debuteerde bij Telstar en beëindigde zijn carrière bij diezelfde club. Tussendoor kwam hij nog uit voor Sparta Rotterdam, Willem II en op Cyprus voor AEK Larnaca. Als trainer begon Schenkel bij de senioren van BFC Bussum. Hij trainde daarna nog Zwaluwen Vlaardingen en stond ook hoofdtrainer bij Ajax Vrouwen voor de beker, waarmee hij in 2002 de trofee won. Na een jaar Sparta Rotterdam onder 18 traint hij sinds dit seizoen Jong Almere City. Daarmee komt hij uit in de Tweede Divisie. Tevens assisteert hij bij het eerste elftal. In dit artikel vertelt hij over hoe hij het omschakelen vormgeeft.



Tussenstap

Jong Almere City dient als tussenstap van de Academy naar het eerste elftal. Het elftal valt onder de auspiciën van de Technisch Manager en de trainer van het eerste elftal en heeft hiermee zijn eigen unieke spelintenties en principes. Logischerwijs komen bepaalde elementen uit de wijze waarop men in de jeugdopleiding werkt, ook bij Jong Almere City terug. In dit artikel enkele voorbeelden daarvan.

Hotzone

Danny Schenkel: 'Bij het omschakelen gaat het er in de eerste plaats om dat je de bal afpakt, maar ook dat je waar mogelijk invloed uitoefent op de plek wáár dat afpakken gebeurt. Voor mij als trainer betekent dit dat we kijken naar onszelf én naar de kwaliteiten van de tegenstander. Waar liggen kansen voor ons? Wat is de hotzone waar we zelf de bal willen afpakken? Afhankelijk van de speelwijze, en wellicht van de club waar je tegen speelt, leg je vervolgen accenten. In de competitie spelen we bijvoorbeeld tegen HHC Hardenberg. Die hanteren vaker de lange bal. FC Lisse daarentegen probeert weer meer op te bouwen van achteruit. Het is dus in de eerste plaats goed om je te realiseren dat de plek waar je de bal wilt en kunt veroveren, per week kan verschillen.'

Triggerpoint

'Wat zo'n tegenstander betreft: het kan zijn dat ze een 6 hebben die onder druk fouten maakt. Zo'n 6 noemen we een triggerpoint. Als de 6 een triggerpoint is, proberen we de tegenstander te verleiden om door de as op te bouwen. Anders gezegd: we proberen te voorkomen dat de tegenstander er omheen speelt. Onze aanvallers gaan dan zo staan dat ze een tegenstander verleiden om die bal door het midden te spelen, precies waar wij onze verdedigende bezetting hebben staan. Kijk, je kunt als club zeggen: we willen altijd de bal veroveren bij hun 2 of 5, maar dan ga je wellicht voorbij aan het feit dat je een tegenstander ergens anders veel meer pijn kunt doen. Bij Almere City is het leren herkennen van ruimtes belangrijk. Het bepalen wat in het omschakelen een triggerpoint is, hoort daarbij.'

Actie-reactie

'Spelers moeten volgens mij kijken naar wat nodig is om te winnen, en daarnaar handelen. Als een tegenstander sterk is in de lucht, proberen we die tweede bal aan de voor- of achterkant te pakken (veldbezetting) en dan snel diep te spelen. Als een tegenstander in de restverdediging hoog pressing speelt, weet je dat je voorin 1-op-1 staat. Als je dan de bal verovert, gooi je hem er een keer achter. In de jeugd wordt die lange bal ook gegeven,

omdat de intentie daar is dat we de diepste mogelijke man met het gezicht vooruit willen aanspelen. In Onder 23 spelen we die lange bal ook, maar dan misschien meer gelet op wat de situatie in de wedstrijd ons vraagt. Daar zitten denk ik verschillen tussen de jeugd en de Onder 23. Bij ons team is het actie-reactie-actie-reactie. Zij doen iets, wij zetten er iets tegenover. Dan doen zij weer iets, en dan wij weer. Het gaat nóg meer om het winnen.'

Contrakant

'Is dat veroveren van die bal, gelet op de hotzone en/of het triggerpoint, gelukt? Dan willen we dat spelers direct diep kijken en diep spelen. De eerste bal is vooruit óf wordt, omdat je hem even uit de drukte wilt halen, kort teruggespeeld naar een speler die direct vooruit kan gaan. Bij het omschakelen besteden we veel aandacht aan de contrakant. Als wij de bal veroveren op onze linkerkant, dan zoeken we naar de ruimte op rechts. Als de tegenstander over ónze linkerkant opbouwt, hoeft onze 7 aan de rechterkant niet helemaal mee terug met hun 5 die

misschien wel dieploopt. Op het moment dat je de bal verovert, heeft de 7 namelijk een voorsprong op hun 5. Maar die 7 moet wel wat naar binnen komen, omdat de weg naar het doel dan zo kort mogelijk is (zie ook de positie van de 7 in de oefenvorm, red.). Jongens die de bal veroveren op links weten dit. De bal moet vanuit verovering naar de as worden gebracht waarbij je aan de contrakant de vrije speler kunt gebruiken voor een directe 1:1 met de keeper, of hij kan een voorzet geven op medespelers die mee naar voren zijn gesprint.'

Trainingsvorm

Organisatie

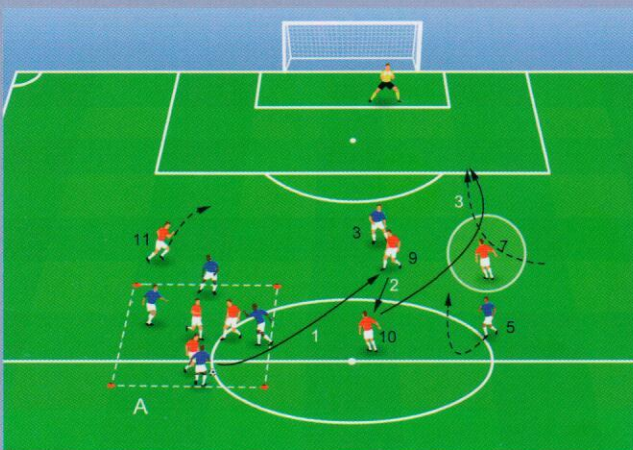
- Er wordt gespeeld op een half veld.
- Het vak van waaruit het spel start, is 10 meter bij 15 meter.

Inhoud

- In het vak wordt 4:3 gespeeld.
- Zodra het drietal de bal verovert, wordt er omgeschakeld.
- Vanuit het vak mogen 1 rode en 1 blauwe speler meedoen, zodat er in het veld 5:3 ontstaat.
- Het vijftal kan scoren op het doel met keeper.
- Er wordt met buitenspel gespeeld.

Regels

- Na balverovering heeft rood 11 seconden om tot een goal te komen.
- Bal afpakken (1), uit de drukte spelen (2), overtal creëren en uitspelen (3) en aan de contrakant altijd met een voorsprong starten (4).



Keuze

'In deze vorm is de 9 gekoppeld aan de 3. De 7 staat al vóór de 5, omdat hij zoals ik net al aangaf, niet helemaal mee terug hoeft te verdedigen. Aan de contrakant wordt er met een voorsprong gestart. De positie van dat vak heeft te maken met de hotzone. Daar willen we de bal bijvoorbeeld veroveren. Het is goed mogelijk dat we in een andere week, voorafgaand aan een wedstrijd tegen een andere tegenstander, die hotzone ergens anders op het veld neerleggen. Na balverovering komen spelers tot een keuze: diep spelen, het liefst zo diep mogelijk. Of dribbelen waardoor je een tegenstander naar je toe lokt en die tegenstander tot een keuze dwingt. Waarom kiest een speler voor een diepe bal, en waarom kiest hij voor een dribbel? Ik help ze om de juiste keuze te maken.'

Voorwaarts

'Waar ik spelers die dieplopen voor waarschuw, is dat ze eerst moeten kijken of we die bal ook echt daadwerkelijk 'vrij' hebben. Wat je namelijk nog weleens ziet, is dat spelers die tijdens een duel van een medespeler nog ónder de bal staan, maar al in voorwaartse beweging komen terwijl de bal nog niet echt goed veroverd is. Op het moment dat je de bal dan direct weer kwijtraakt, ben je ineens zelf heel kwetsbaar in de zones die je verlaat. Dus voordat je dieploopt, moet je goed in de gaten houden of de bal wel écht vrij is.'



€79,50

7,5% korting
voor abonnees
van de
Voetbaltrainer

TACTICS MANAGER

Hét tekenprogramma voor voetbaltrainers

Maak zelf eenvoudig je eigen opstellingen, trainingen, analyses en aanpassingen: creëer opstellingen, teken je trainingsvormen uit, visualiseer wedstrijd situaties of teken spelhervattingen uit om in de kleedkamer te hangen. Kortom, Tactics Manager is hét tekenprogramma voor voetbaltrainers.

Dit kun je verwachten:

- ⊗ Het werkt offline – gebruik de app waar en wanneer je wilt
- ⊗ Continue toevoeging van nieuwe functies
- ⊗ Eenmalige aanschaf, licentie blijft geldig

