

De JeugdVoetbalTrainer

nummer **94**12^e JAARGANG | FEBRUARI 2024 | www.devoetbaltrainer.nl

Brøndby IF Masterclass

Bjørn Holm
Head of Coaching

Tobias Lynggaard
Onder 12

Mikkel Randeris
Onder 13

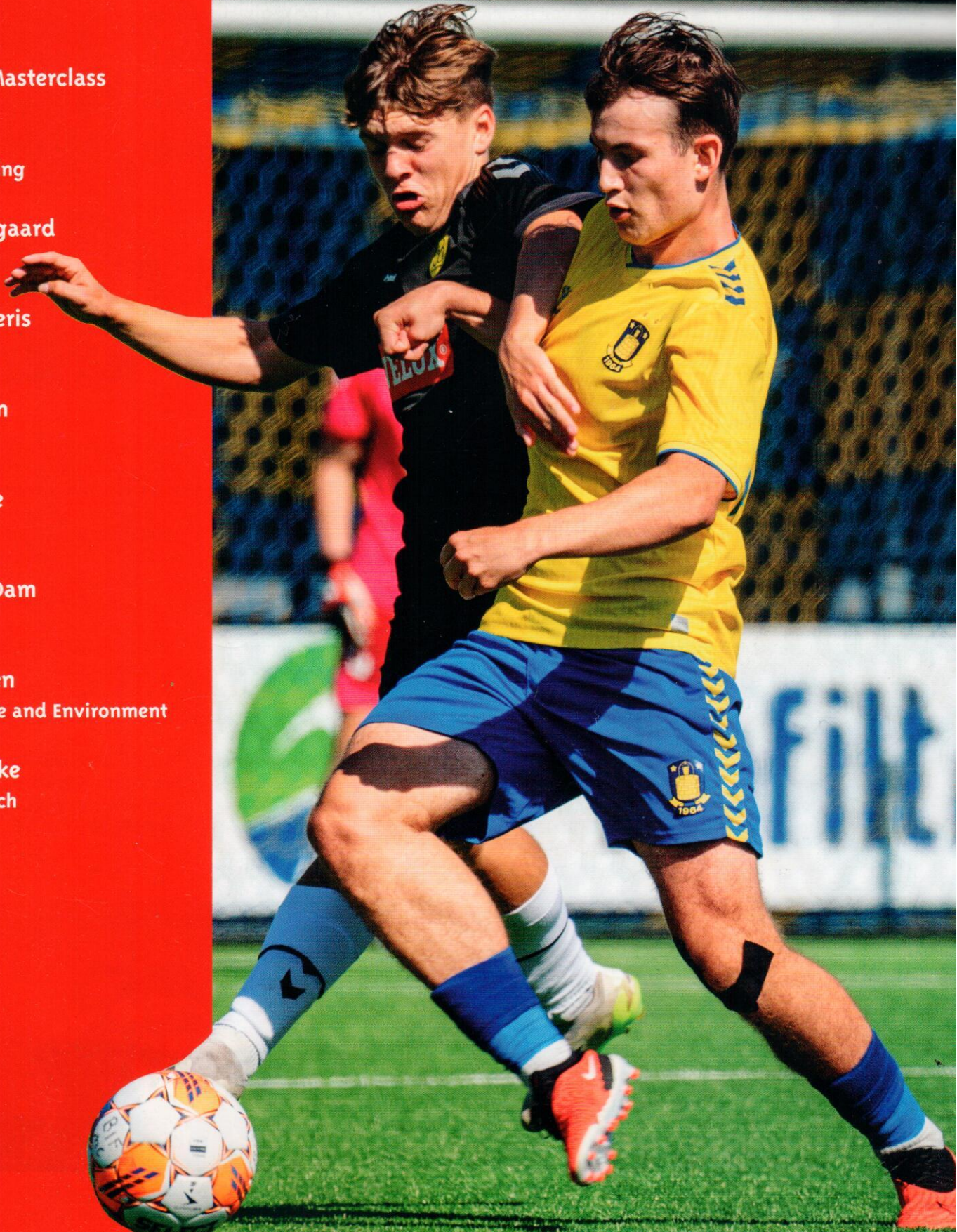
Anders Stisen
Onder 15

Viktor Kynde
Onder 17

Menno van Dam
Onder 19

Esben Madsen
Head of Culture and Environment

Thomas Lollike
Transition Coach



Brøndby IF Masterclass



Brøndby IF is een Deense voetbalclub uit Brøndby in de regio Hovedstaden, zo'n kwartier van Kopenhagen. De club is als gevolg van een fusie tussen twee kleine clubs, Brøndbyvester Idrætsforening (van 1 februari 1909) en Brøndbyøster Idrætsforening (van 10 oktober 1928), opgericht in 1964 en speelt de thuiswedstrijden in het Brøndbystadion.

Sinds de fusie is de club uitgegroeid van een kleine club tot een van de topclubs van Denemarken. In 1981 werd ze kampioen van de 2.Division en sindsdien speelt Brøndby IF op het hoogste niveau in Denemarken. In 1985 won de club haar eerste kampioenschap. De jaren daarna werden diverse titels binnengehaald, waarvan de laatste in 2021.

Beroemd en geroemd in Denemarken is de jeugdopleiding van de club. Die opleiding wordt de 'Brøndby Masterclass' genoemd en heeft als voornaamste doel om talent op te leiden voor het eigen eerste elftal. Daarnaast is de Masterclass een kweekvijver voor het volledige Deense profvoetballandschap. De Voetbaltrainer mocht een aantal dagen meedraaien in de Brøndby Masterclass en de uitwerkingen van de diverse interviews zijn terug te lezen in dit Jeugdkatern. Ook komen diverse (extra) oefenvormen terug in de Trainingsplanner en ver-

schijnen (extra) delen van interviews in de Mediatheek.

Zo spreken we onder anderen Bjørn Holm, Head of Coaching, over zijn manier van leidinggeven aan die Masterclass. Het schetsen van kaders en het bewaken van de gemaakte afspraken enerzijds, versus het bieden van vrijheid en het geven van vertrouwen aan zijn trainers en specialisten anderzijds, staat voor hem centraal.

In dit katern komen naast Holm natuurlijk ook diverse jeugdtrainers aan het woord. Elke trainer vertelt hoe er, gelet op de specifieke kenmerken van de leeftijdsgroep waar hij mee werkt, verder gebouwd wordt aan de filosofie van de Brøndby Masterclass. Ook wordt in de interviews de transfer van theorie naar praktijk gemaakt. Vanwege het feit dat jeugdteams in de Masterclass uit relatief kleine aantallen bestaan, schuift men veel en vroeg al jongens door naar een oudere leef-

Bij meerdere artikelen van deze mini-special horen bewegende beelden, die nu zijn te vinden in de Mediatheek en TrainingsPlanner.



tijdsgroep. Mede om die overgangen goed te laten verlopen, heeft men een Transition Coach aangesteld.

Opvallend is trouwens ook het belang dat men in de Masterclass hecht aan welbevinden, bij zowel spelers als trainers. Het werken aan een veilige omgeving, waarin je het eens en oneens met elkaar mag zijn en durft te zijn, is een groot (Deens) goed. Ook aan dát onderwerp wordt in deze mini-special genoeg aandacht besteed.

Rest ons niets anders dan om u veel lees- en kijkplezier toe te wensen. Of zoals de Denen zeggen: *Megen læse- og seerglæde!* ⚽



Bjørn Holm (Head of Coaching)

Leidinggeven aan een jeugdopleiding

Bjørn Holm kwam in de zomer van 2022 over van FC Midtjylland, waar hij in de jeugdopleiding werkte. Bij Brøndby IF startte hij als jeugdtrainer, maar werd hij al snel doorgeschoven naar de positie van Head of Coaching. In dit eerste artikel in de mini-special over Brøndby IF vertelt Holm hoe hij leidinggeeft aan de (de mensen die werken in de) Brøndby IF Masterclass. Belangrijkste les: richting geven en bewaken aan de ene kant, veiligheid bieden en vertrouwen geven aan de andere kant.



Bjørn Holm: 'Hiervoor werkte ik dus bij FC Midtjylland, een andere grote club in Denemarken. Daar startte

men een school voor talentvolle spelers, de Gold Mine genaamd. In eerste instantie zou ik me daar bezig gaan houden met het fysieke gedeelte, door te zorgen dat we goede bewegers gingen opleiden. Naarmate de tijd verstreek, kreeg ik toch steeds meer verantwoordelijkheden en groeide ik door tot leidinggevende. In de zomer van 2022 maakte ik de stap naar Brøndby IF, om ook dáár in eerste instantie op het veld als jeugdtrainer te gaan werken. Hier gebeurde hetzelfde als bij FC Midtjylland, want ik werd al na een paar maanden doorgeschoven naar een leidinggevende functie en werd Head of Coaching.'

In zijn huidige rol is Holm, hoewel hij er naar eigen zeggen zelf niet eens zozeer naar op zoek was, toch weer aan het leidinggeven.

Ontwikkelen van mensen
'Eigenlijk is het een patroon gedurende

mijn carrière. Ik start ergens, krijg op den duur steeds meer verantwoordelijkheid en wordt leidinggevende. En

door dat te doen, kom ik verder van het veld af te staan. Terwijl daar ook zeker mijn passie ligt. Dus ik zoek de balans:

'Bezig zijn met voetbal, maar ook met het ontwikkelen van mensen'

telkens weer ben ik niet zeker of ik die leidinggevende kant wel op wil, want

leidinggeven is iets wat mij blijkbaar ligt of waarvan mensen vinden dat het mij





goed ligt. Maar tegelijkertijd ligt mijn passie in het veldwerk. Die twee dingen probeer ik bij Brøndby IF te combineren. Bezig zijn met voetbal, maar ook bezig

ervaren trainers en specialisten ruimte om zich te ontwikkelen. Dat ontwikkelen van trainer-coaches is misschien wel het belangrijkste wat ik hier doe.'

'Als kwaliteit met kwaliteit omgaat, ontstaan mooie dingen'

zijn met het ontwikkelen van mensen.' De reden dat Holm op meerdere momenten in zijn carrière naar voren wordt geschoven als het gaat om leiderschap, kan te maken hebben met zijn leiderschapsstijl.

Ruimte

'Leidinggeven op zich is natuurlijk een breed begrip. Maar in de manier waarop ik het zie, ben ik degene die de route die we volgen om ergens naartoe te werken bewaakt. Ik duw af en toe een beetje naar links, en af en toe een beetje naar rechts. Binnen het bewaken van die route is het mijn voornaamste taak om trainers en specialisten bij elkaar te zetten, zodat ze elkaar stimuleren om het beste in elkaar naar boven te halen. Ik ben zelf degene die als primaire taak heeft te zorgen dat de mensen die werken in de Brøndby Masterclass, dat op een succesvolle manier kunnen doen. Door juist niet overal bovenop te zitten,

Typerend voor de manier van leidinggeven van Holm is de balans tussen aan- en afwezigheid.

Omgeving

'Zodra je veel en goed gekwalificeerde mensen bij elkaar hebt in een jeugdopleiding, en bij Brøndby IF is dat zo, dan zorg je dat die mensen met elkaar in contact komen. Als kwaliteit met kwaliteit omgaat, ontstaan mooie dingen. Ik zorg bijvoorbeeld voor thema's waarover men het met elkaar kan hebben. Denk aan elementen uit de speelstijl die we in de Masterclass voor ogen hebben. We hebben hier op de club een mooie grote ruimte waar alle trainers en specialisten samen aan het werk zijn. Ze zien elkaar en er vindt constant overleg plaats. Ik zorg als het ware voor die omgeving, maar hoeft niet overal zelf bij te zijn. Vrijheden geven heeft met vertrouwen te maken en dat vertrouwen heeft weer te ma-

ken met de kwaliteit van de trainers en specialisten die hier werken. Door enkel te zorgen voor een omgeving waar overleg mogelijk is, worden die trainers steeds beter. Als leidinggevende moet je daarom denk ik ook goed kijken wanneer je beïnvloedt en je stempel drukt, en wanneer je loslaat. Aanvoelen wanneer je wel iets zegt en wanneer je niet iets hoeft te zeggen.'

De reden dat Holm zelf gerust eens een stapje terugdoet en de focus legt bij de trainers, heeft te maken met het feit dat die trainers volgens hem de meeste invloed hebben op de spelers.

Beïnvloeding

'Om te zorgen dat die spelers hier zo goed mogelijk worden, zul je moeten kijken naar wat de meest optimale manier van werken is om die beïnvloeding op gang te krijgen. Een voorbeeld: Brøndby IF had een tijd lang een sportpsycholoog in dienst, die met de jeugdspelers werkte. Op een gegeven moment waren dat zoveel spelers, dat we ons terecht afvroegen of we door te kiezen voor een andere invulling van die rol, het rendement hoger konden krijgen. Hoe zorgen we dat spelers nog beter in hun vel zitten? Moet een sportpsycholoog daarvoor zorgen, of is het juist de trainer-coach die het meeste kan betekenen? Uiteindelijk ben ik nog steeds van mening dat degene die de meeste invloed op speler heeft, namelijk de trainer is. Daarom hebben we besloten om onze coaches juist beter te laten worden in het bieden van die mentale begeleiding. Esben Madsen (die hier op pagina 48 en 49 meer over zal vertellen, red.) is onze Head of Culture and Environment en helpt ze daarbij. Tegelijkertijd is Esben ook iemand die met de trainers een vertrouwensband opbouwt. Onze trainers kunnen de spelers het beste beïnvloeden. Dat gegeven staat voorop. Ik ben zelf constant bezig om na te denken hoe ik die trainers dan weer zo goed mogelijk kan beïnvloeden.'

Vertrouwen geven en veiligheid bieden zijn volgens Holm onmisbare factoren bij het succesvol laten samenwerken van trainers en staf in een jeugdopleiding.

Druk

'Hoe goed je als leidinggevende ook bent en hoeveel je ook benadrukt dat het niet zo is, zullen trainers richting een leidinggevende toch een bepaalde machtsverhouding ervaren. Natuurlijk kunnen en mogen trainers alles tegen mij zeggen. Maar er is, of je nu wilt of niet, toch sprake van een hiërarchische structuur waarbinnen iedereen werkt. Daarom hechten we ook zoveel waarde aan de rol die Esben Madsen hier heeft. Trainers kunnen met hem in gesprek, zonder bang te zijn dat daar iets van afhangt. Die sociale veiligheid, gecombineerd met een hoge mate van vertrouwen, maakt dat trainers hier volgens mij goed kunnen werken.

Die veiligheid is absoluut nodig. Trainers moeten zich veilig voelen om in onze werkruimte zaken met elkaar te bespreken. Vergeet ook niet dat Brøndby IF in Denemarken echt een grote club is, en dat men kijkt naar wat we doen in de Masterclass. Ook bij de oudere jeugd komt al veel media kijken. Niet alleen spelers voelen druk, maar – en misschien wordt dat her en der nog weleens onderschat – ook trainers kunnen een bepaalde druk ervaren. Diezelfde trainers hebben daarom een veilige werkomgeving nodig om zich uit te durven spreken. Bijvoorbeeld over het feit dat ze druk voelen. In mijn rol als leidinggevende is het belangrijk dat je oog hebt voor zaken als druk en dat je daar open over bent.'

Nog even terug naar 'vertrouwen geven'. In het geval van Holm betekent dat ook 'loslaten'. Hij beïnvloedt zelf de trainers en bewaakt gemaakte afspraken die bijvoorbeeld zijn gemaakt op het gebied van een gezamenlijke speelstijl. Maar er zijn ook anderen die daarbij helpen.

Objectief en subjectief

'In de Masterclass werkt Carl-Emil Lopdrup als analist. Hij helpt de trainers bij het objectiveren van de speelstijl die wij voor ogen hebben. Hoe goed gaat het? Carl-Emil kan middels data laten zien hoe goed een jeugdteam presteert op bijvoorbeeld verdedigen, aanvallen of omschakelen. Ik wilde die analyses echt graag een boost geven. Want dankzij die objectieve data, en de trainers

zullen daar vast meer over vertellen, komen gesprekken op gang. Zelf voeg ik er ten slotte nog zaken aan toe die misschien wat meer subjectief van aard zijn. Ik kijk, ook omdat ik graag op het veld sta, veel trainingen. Maar ik bezoek ook wedstrijden. Wat trainingen betreft ontstaat er na afloop vooral een gesprek tussen mij en de trainer. Hoe ging die oefenvorm? Hoe kunnen we het de volgende keer nog beter doen? Hetzelfde geldt voor wedstrijden. Ik zit naast trainers op de bank, vooral ook om te zien en te voelen hoe er gewerkt wordt, door trainers én door spelers. Waar ik kan of waar dat gevraagd wordt, geef ik advies en denk mee. "Wat zullen we doen? Wat kan nodig zijn om de wedstrijd te draaien?" Maar mijn rol is dan wel wat op de achtergrond, dus meer adviserend en dat werkt. Ik bied een

niet wat moet zeggen, of je wel of niet ergens bij aanwezig hoeft te zijn.

Comfortabel

'Een evaluatie van een wedstrijd gebeurt bijvoorbeeld met de groep trainers die hier werken. Daar hoeft ik niet per se altijd bij te zijn, want ik weet hoe goed die trainers dat ook zonder mij kunnen. Soms ben ik er wel bij en dan nog steeds voelen de trainers zich, maar dat zou je ze moeten vragen, comfortabel. Wel houd ik bij alles wat ik hoor en zie mezelf voor: hoort dit bij de kant die we op willen met de Masterclass, of hoort het daar niet bij? Dus ja, af en toe duw ik wat naar links en ik duw wat naar rechts, maar uiteindelijk is het doel dat we samen sneller vooruit gaan. Het begeleiden van trainers en specialisten op weg vooruit, dat is echt een taak voor

'Sociale veiligheid, gecombineerd met een hoge mate van vertrouwen, maakt dat trainers hier goed kunnen werken'

trainer mijn hulp en advies aan, zonder een oordeel te geven. Je moet proberen om aan te voelen wat een trainer nodig heeft of juist niet nodig heeft. Dat valt niet altijd uit boeken te leren.'

Aanvoelen wat een trainer wel of niet nodig heeft is dus van belang. Maar in je rol als leidinggevende is het soms ook cruciaal om te weten of je wel of

mij als leidinggevende. Ik ben me er terdege van bewust dat ik hier met heel goed geschoolde mensen werk. Wanneer ik degene ben die alles maar wil controleren en overall bovenop zit, dan gaat de Brøndby Masterclass niet snel genoeg vooruit. Dan zou ik juist degene zijn die het mooie proces dat hier gaande is als het ware afremt.' ⚽



Tobias Lynggaard (Onder 12)

Focussen in simpele vormen

Tobias Lynggaard (UEFA B) staat bij Brøndby IF voor het tweede jaar op rij bij de Onder 12 voor de groep. De Onder 12 is de jongste leeftijdsgroep in de Masterclass, en bestaat slechts uit twaalf spelers. Lynggaard vertelt (en laat zien) hoe hij elementen uit de speelstijl die men nastreeft in de Masterclass, op het trainingsveld in de praktijk brengt.



Progressie

Tobias Lynggaard: 'Werken met de Onder 12 betekent dat je werkt met een groep die nieuwsgierig is. Het zijn jongens die stuk voor stuk goed luisteren, die veel willen leren.'

De Onder 12 is de jongste leeftijdsgroep in de Masterclass en sociale veiligheid vinden we enorm belangrijk. Spelers moeten zich veilig en vrij voelen om zichzelf te kunnen zijn, om te wennen aan de Masterclass én ze moeten weten dat ze fouten mogen maken. Het resultaat is ondergeschikt aan hun persoonlijke ontwikkeling. Spelers zélf vinden dat trouwens nog

hoeft eigenlijk pas écht over een jaar of tien als ze hier in het stadion spelen. Dán draait het volledig om resultaat. Maar die drive om te winnen zit sowieso al in jongens in Onder 12. Het is aan ons als staf om de druk enigszins van dat winnen af te halen.'

Aanname

'Tijdens de trainingen zijn we bezig met iets wat we terug willen zien in de wedstrijd. Die koppeling tussen training en wedstrijd is er in principe altijd. In de speelstijl van de Brøndby IF Masterclass zijn we nadrukkelijk bezig met het vooruitspelen. Dat vooruitspelen kun je ontleden, want er

nog weleens op zoek naar de perfecte trainingsvorm. Naarmate ik meer ervaring kreeg, leerde ik beseffen dat je het in oefenvormen vooral simpel moet houden. Binnen die simpele vorm ga je op zoek naar elementen waar je de focus op legt. Dit kan al door kleine regels toe te passen, zoals bijvoorbeeld het spelen met verschillende zones of met een eindzone. Of met één of twee keer raken. We hebben bij Onder 12 maar twaalf spelers en soms doen er zelfs drie mee met de Onder 13, waardoor ik er maar negen op het veld heb staan. Die kleinere aantallen maakt dat we veelal in *small-sided games* trainen. De trainingsvorm die we deze week bijvoorbeeld hebben gedaan (zie tekening 1, red.) is daar een voorbeeld van. Het is een vorm 3:2 met eindzones, waarin het verbeteren van die eerste aanname vooruit centraal staat. We proberen dit voor elkaar te krijgen in een simpele vorm, waar impliciet regels aan zijn toegevoegd waardoor die eerste aanname nadruk krijgt.'

Oefening in het kort

'In deze vorm (zie tekening 1, red.) speelt rood in vak A een 3:2 uit tegen geel, en probeert uiteindelijk te scoren in vak C op een van de twee kleine doeltjes. De regel is dat een rode spe-

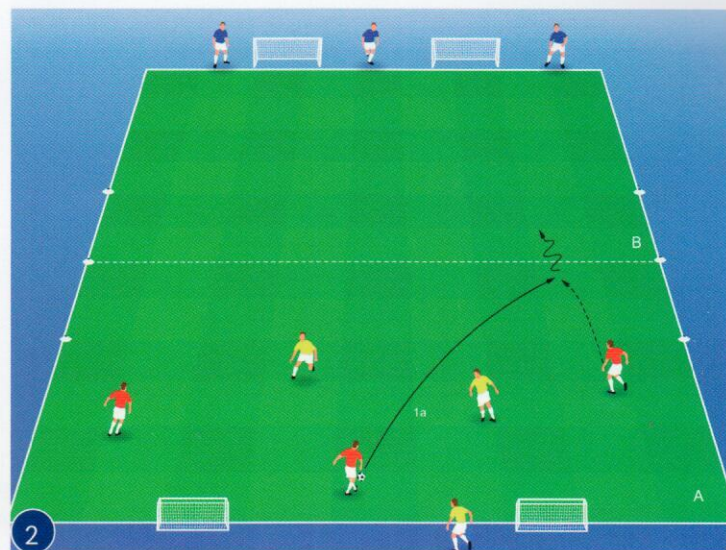
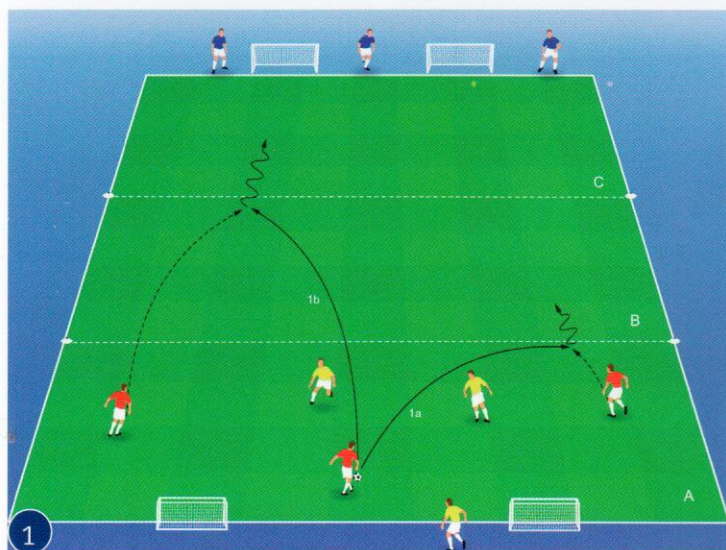
'Ben ik deze week weer iets vooruitgegaan?'

best lastig. Voor ons als trainers is het zaak om ze die twee kanten toch steeds voor te houden: het is mooi als winnen lukt, maar het gaat erom dat je je hebt ontwikkeld. De vraag die je jezelf moet stellen is dus niet: ben ik een goede voetballer of ben ik géén goede voetballer? De vraag die je jezelf moet stellen is: ben ik deze week weer iets vooruitgegaan? Spelers hoeven vandaag niet per se te winnen, dat

komt nog best veel bij kijken. In Onder 12 pakken we er een detail uit en gaan daarmee aan de slag. Een mooi voorbeeld van zo'n detail is de eerste aanname vooruit. Een technische handeling, en misschien daarom ook juist wel ideaal om in Onder 12 of Onder 13 aandacht aan te besteden.'

Simpel

'In mijn begintijd als trainer ging ik



ler met de eerste aanname in vak B moet zien te komen. Pas als dát lukt, schuiven de rode en gele spelers door naar vak B en proberen ze hetzelfde te doen in de overgang van vak B naar C. Ook dat kan alleen na een succesvolle eerste aanname. Vanuit vak C mag er gescoord worden op de beide kleine doeltjes. Op het moment dat er gescoord is, speel ik een bal in op het blauwe drietal dat op de achterlijn staat te wachten. Van rood stapt een speler uit het veld, waardoor blauw tegen rood een 3:2 probeert uit te spelen in vak C en, als je op de tekening

het natuurlijk om de regel dat je alleen naar een volgend vak mag via je eerste aanname; dus die aanname móét goed! Dit geldt van A naar B (zie passlijn 1a, red.) maar rood mag vak B ook overslaan en ineens gaan voor een transfer naar vak C (zie passlijn 1b, red.). Spelers gaan door die laatste regel ongemerkt toch op zoek naar de diepste oplossing, omdat ze dan sneller bij die twee doeltjes in vak C zijn. De rode speler aan de bal kijkt diep, maar de andere rode speler links loert ook op het moment om diep weg te lopen. Vooruitspelen en vooruitlopen,

dat die eerste aanname vooruit mogelijk is. Nauwkeurig zijn in je passing, niet te hard en niet te zacht. Focus. Voor die verdedigers geldt de regel dat we willen dat ze vooruit verdedigen. Dit is kenmerkend voor onze speelstijl. Loopt zo'n vorm eenmaal, dan kijken we hoe spelers het doen. Gaat het te makkelijk voor de aanvallers, dan helpen we de verdedigers door ze te coachen. Gaat het verplaatsen tussen vakken juist heel lastig, dan zou je ervoor kunnen kiezen om niet met drie maar met twee zones te spelen (zie tekening 2, red.). De aanvallers krijgen dan meer ruimte in de buurt van de lijn tussen vak A en B, onder andere omdat je de regel van het vooruit verdedigen wél handhaaft.'

'Vooruitspelen en vooruitlopen, die twee horen bij elkaar'

kijkt, omlaag gaat naar vak A. Ook de beide gele spelers lopen buitenom terug, die worden bij de volgende herhaling een drietal.'

Diepte

'Een op zich simpele vorm, maar toch zitten er veel details in. Na een score van rood speel ik dus een bal in op blauw. Daardoor krijg je een blauwe speler die een aanname vooruit oefent. Maar nog meer gaat

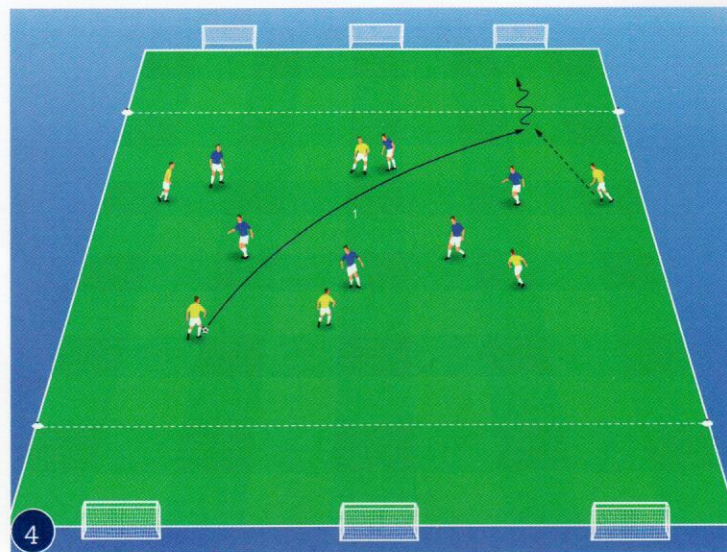
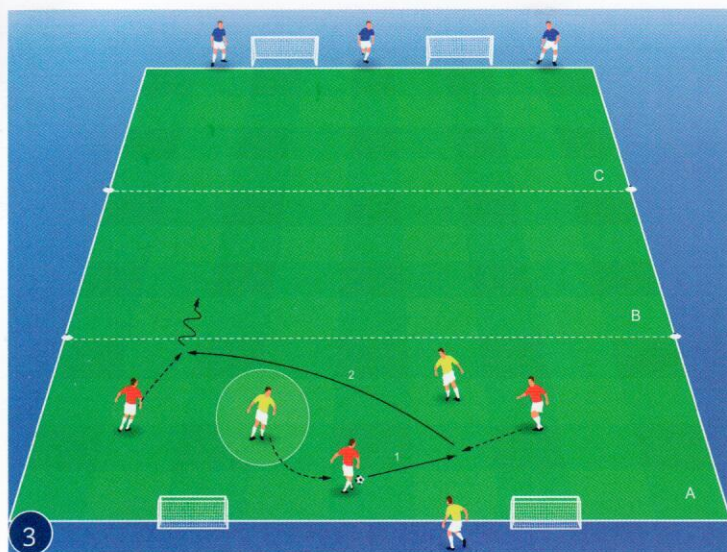
die twee horen bij elkaar. Die eerste aanname heeft dus niet alleen te maken met degene die de bal ontvangt. Een eerste aanname start al bij degene die de bal inspeelt.'

Nauwkeurig

'Zoals gezegd gaat het bij de focus op een eerste aanname niet alleen om de speler die de bal ontvangt. Juist ook de speler áán de bal heeft een rol, want hij moet zó inspelen

Derde man

'Het mooie aan 3:2 is dat er altijd situaties in zitten die een directe link hebben met de wedstrijd. Het principe van het zoeken van de derde man, iets wat we ook binnen de Masterclass willen, is daar een voorbeeld van. In vak A kan de gele verdediger (gearceerde speler in tekening 3, red.) zó aanlopen dat de rode speler aan de bal niet naar zijn teamgenoot op links kan afspelen. Dan zal zijn maatje op rechts hem dus moeten helpen, door



zich aan te bieden en de bal te vragen. Zodra hij wordt ingespeeld (ballijn 1, red.) kan hij de bal alsnog achter de gele verdediger langs spelen en kan rood aan de linkerkant vak A verlaten en naar B gaan. Mits die eerste aanname vooruit dus goed is. Door in deze vorm dat principe van de derde man bewust te behandelen, leren jongens in Onder 12 als het ware al aan hoe je een linie van de tegenstander uit kunt spelen.'

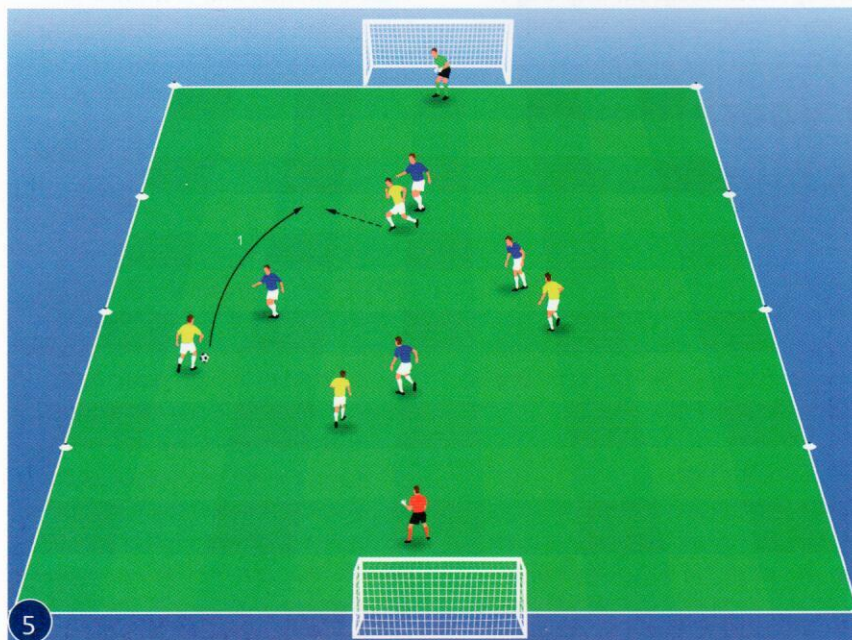
Uitspelen

'Het uitspelen van zo'n linie in tekening 3 krijgt een vervolg in de vorm 6:6 met twee eindzones (zie tekening

4, red.). Spelers kunnen een punt halen door eerst opnieuw met die eerste aanname vooruit in de eindzone te komen, waarna ze scoren in een kleine doeltje. Nu wordt het spel complexer, want de loopactie moet nóg beter afgestemd worden op de bal die komt. En andersom geldt hetzelfde. De afstanden zijn groter. Degene die de pass geeft moet nu over een grotere afstand nauwkeurig zijn in zijn passing. In de tekening wordt de diepe bal gespeeld, maar uiteraard kan die dieplopende speler ook worden bereikt door, net als in tekening 3, het principe van de derde man toe te passen.'

Helpen

'Een training waarin die eerste aanname vooruit centraal staat, eindigen we bijvoorbeeld met een vorm 4:4 + 2 keepers, op twee grote doelen (zie tekening 5, red.). We stellen de regel in dat spelers de bal maximaal twee keer mogen raken. Een simpele regel, die echter wel weer zorgt voor voetbalgedrag dat past bij de doelstelling. Spelers proberen de bal vooruit aan te nemen, zodat ze naar voren kunnen spelen. En medespelers die zien dat iemand een bal heeft aangenomen, komen in beweging om aanspeelbaar te zijn. Door twee keer raken in te stellen leer je jongens voetbalinhoudelijk dat ze elkaar moeten helpen, omdat ze anders de bal kwijtraken. Maar ook moeten ze elkaar helpen – en dan kom je op iets wat echt te maken heeft met hoe jongens in de Masterclass met elkaar omgaan – omdat iemand na die eerste aanname figuurlijk gezien in de problemen zit.' ⚽



In de Mediatheek vind je clips waarin Lynggaard meer vertelt over de in dit artikel beschreven trainingsvormen.



Mikkel Randeris (Onder 13)

Spektakel in schakelmomenten

Mikkel Randeris is van huis uit journalist, maar belandde als voetbaltrainer op een trainingsveld. In Denemarken trainde hij in het verleden de jeugd van Aarhus GF, vorig seizoen werkte hij bij Tromsø IL in Noorwegen en sinds dit seizoen is hij trainer-coach in de Masterclass, bij de Onder 13. In dit artikel gaat hij in op hét kenmerk van de jeugdopleiding, de omschakeling.

Aantallen



Mikkel Randeris: 'In de Onder 13 hebben we vijftien spelers, waaronder twee keepers. Waar jullie in Nederland gelijk 11:11 spelen, werkt

dat hier nog iets anders. Tot aan de Kerst spelen we 8:8, vooral in toernooivorm en zonder buitenspel. Ná de Kerst spelen we pas 11:11. In de Masterclass hebben we het voorbije seizoen meer aandacht gekregen voor analyses. Zo hebben we bijvoorbeeld bijgehouden hoe vaak je in 11:11 in Onder 13 in het strafschopgebied van de tegenstander komt. De keren dat dit lukt, en dat zullen jullie vast herkennen, zijn vaak op één hand te tellen. En qua veldspel zie je simpel gezegd veel chaos op het middenveld, en dan een diepe bal. Dus die aantallen waarin wij vinden dat je in Onder 13 het beste spelers kunt ontwikkelen, daar zijn we in ieder geval bij Brøndby IF nog niet uit.'

Helpen

'In de Onder 13 gaan we echt toe naar het kweken van een cultuur. We noemen dat *Fællesskab*, wat zich het beste laat vertalen door 'samen, met elkaar'. Denemarken is een relatief klein land,

het heeft normen en waarden waar die samenhang in naar voren komt. Binnen de club zijn we bewust met dat 'samen' bezig. Als trainersgroep onderling, door te praten over manieren waarop een oefenvorm nóg uitdagender wordt. Maar ook binnen een spelersgroep. Jongens in Onder 13 zijn, en eigenlijk geldt dat sowieso voor veel spelers in een voetbalopleiding, gefocust op zichzelf. We proberen dat actief te veranderen en doen dat door geregeld vragen te stellen: "Wat draag jij bij aan de groep?"

'Des te minder wij hoeven te zeggen, des te beter een oefening blijkbaar is ingericht'

Zowel op het veld als daarbuiten?"

We hebben met dit team waarden opgesteld (zie afbeelding 1, red.) en Esben Madsen, onze Head of Culture and Environment, begeleidt ons als groep om goed met die waarden om te gaan. Elkaar helpen gaat in zekere zin ook om het 'overeind' helpen van elkaar. Iemand die problemen heeft of zich niet goed voelt, hoe ga jij daar als teamgenoot mee om? Maar helpen betekent

net zo goed dat je jezelf opoffert óp het veld. Dus dat je accepteert dat je die loopactie in de diepte 'voor niets' maakt omdat je de bal niet krijgt, maar misschien wel een tegenstander meetrekt waardoor ergens anders op het veld ruimte ontstaat. Tegelijkertijd betekent dat helpen ook dat je medespelers stimuleert om iets moeilijks uit te proberen, of een teamgenoot stimuleert met iets door te gaan omdat diegene dat al goed kan. Die onderlinge verbondenheid, daar zijn we mee bezig.'

Emotie

'In de manier waarop we in de Brøndby Masterclass spelen, komt veel emotie terug. Onze teams spelen op hoog tempo, met veel energie. Op de trainingen komen tackles voor, en het stukje fysiek gaat ook steeds meer een rol spelen. Ben je als speler dan in staat je emoties te beheersen? Kun je die emoties de baas blijven en houd je focus op wat er van je wordt gevraagd? Om spelers op



dit vlak te beïnvloeden, oefenen we bewust met ademhalingstechnieken. Een deel van die emotie komt voort uit het feit dat de nadruk hier ligt op de omschakelmomenten. Dát is echt waar de Brøndby Masterclass om bekendstaat. Bij de Onder 13 proberen we daar vooral op impliciete wijze aan te werken. Des te minder wij hoeven te zeggen, des te beter een oefening blijkbaar is ingericht. Net als in Onder 12 proberen we ook in Onder 13 om oefeningen simpel te houden. Door middel van bepaalde regels en zones ontstaat voetbalgedrag dat we graag willen zien. We proberen situaties als het ware vanzelf te laten ontstaan, in plaats van dat we ergens specifiek op gaan coachen. Maar áls er dan een heel mooie situatie voorkomt op het trainingsveld, is dát een moment waarop ik het stilleg. Die positieve versterking werkt volgens mij beter dan dat je het stillegt na iets wat niet goed gaat en dát corrigeert.'

Binnen de voetbalfilosofie van de Masterclass is het belangrijkste onderdeel dus de omschakeling. Voorop staat het moment van verdedigen naar aanval, daarna het moment van aanval naar verdedigen (over dit laatste zal Viktor Kynde van Onder 17 meer vertellen vanaf pagina 41, red.). Randeris werkt met zijn Onder 13 aan beide schakelmomenten, en zorgt er tijdens trainingvormen voor dat de noodzaak tot omschakelen impliciet voorkomt.

Een mooi voorbeeld daarvan is de trainingvorm die hij met ons deelt.

Schakelmoment

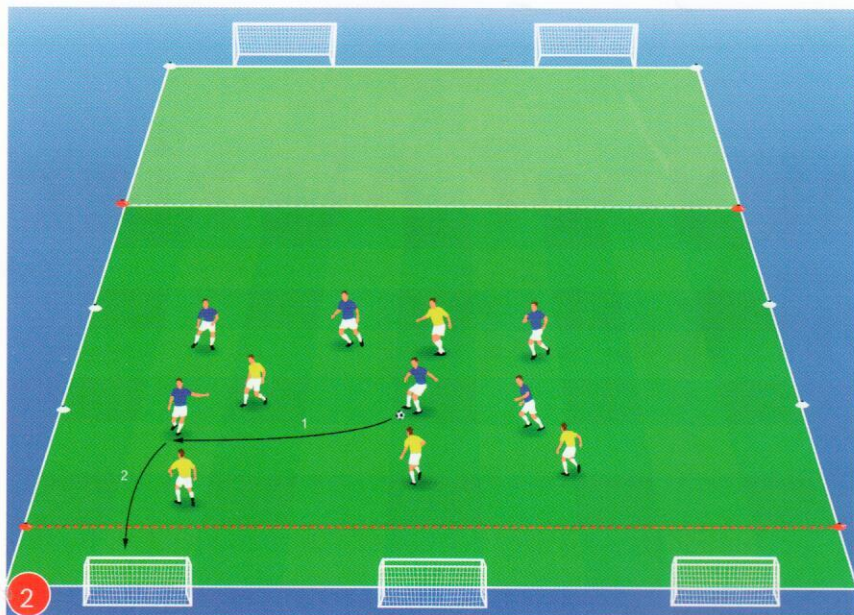
'In deze oefenvorm spelen we 6:5 op ongeveer een half speelveld. De zes blauwe spelers starten met de bal en proberen te scoren op de drie kleine doeltjes onder in de tekening. Ze hebben dus een mannetje meer op het veld en zijn de aanvallende partij. Zodra geel de bal verovert, proberen ze zo snel mogelijk voorbij de beide rode dopjes in de gearceerde zone te komen. Van daaruit kunnen ze scoren op de twee doelen boven in de tekening. De oefening

begint relatief rustig. De emotie waar ik het in het begin over had, wordt pas zichtbaar zodra er sprake is van een schakelmoment. Want blauw krijgt een punt als ze scoren op een doeltje óf als ze de bal binnen vijf seconden na verlies weer terugveroveren. Geel krijgt een punt zodra ze scoren op de beide doeltjes bovenin, maar ik geef ze een extra punt als dat binnen tien tellen lukt. Doordat we zeggen dat geel pas kan scoren vanuit de gearceerde zone, werk je ook nog eens aan het maken van loopacties in de diepte. Je ziet twee rode dopjes in de tekening, dat is de buitenspellijn. Dus blauw kan geel buitenspel zetten, andersom kan dat niet. De herhaling eindigt zodra een van beide teams heeft gescoord.'

Stel dat de spelers van geel zich laten inzakken en voor de doeltjes gaan hangen. Hoe los je zo iets op?

'Vooropgesteld: bij de Brøndby Masterclass gebeurt dat niet, want onze spelers wordt vanaf dag 1 aangeleerd om de bal actief aan te vallen. Dat aanvallende zit in die jongens. Wel kun je als trainer in vormen waarin je werkt met kleine doeltjes de oplossing zoeken in de plek van die doeltjes. Ik zou er dan bijvoorbeeld voor kiezen om de doeltjes wat naar achteren te plaatsen, buiten het veld (zie tekening 2, red.). Op die manier kan blauw namelijk ook van een afstandje in het doel schieten en dwing je geel nog impliciet om voor-





zich kan reorganiseren, willen wij direct door naar voren. Dat principe vertaalt zich in deze vorm in het extra punt dat geel kan halen, zodra ze binnen tien tellen scoren. Je kunt zelfs nog een extra punt toekennen zodra het een gele speler lukt om met zijn eerste aanname (iets waar Tobias Lynggaard in Onder 12 een mooi voorbeeld van gaf, red.) lukt om in de gearceerde zone te komen. In het spel wacht je tot zich een moment voordoet waarop geel een pass naar voren geeft en een andere speler na een loopactie met zijn eerste aanname in het vak komt. Dát moment prijs je.

Wachten op iets wat je terug wilt zien en dat uitvergroten. Oefenvormen als deze zorgen voor spektakel en dat is typerend voor hoe we met al onze jeugdteams in de Masterclass willen spelen. Zorgen dat er druk op de bal is, en na balverovering zo snel mogelijk naar de

uit te gaan verdedigen. Maar nogmaals: bij ons komt dit niet voor.'

Ons streven is echter om direct vooruit te gaan, vooral ook omdat de tegenstan-

Uitvergroten

'Doordat deze oefenvorm fysiek en conditioneel veel van spelers vergt, houden we de load goed in de gaten. Na zo'n twee of drie herhalingen bouwen we bewust wat rust in. Wat dat omschakelmoment van verdedigen naar aanvallen betreft: je ziet dat teams nog weleens geneigd zijn de bal eerst uit te halen.

'Wachten op iets wat je terug wilt zien en dat uitvergroten'

der niet goed georganiseerd staat. Ze hebben de bal immers zojuist verloren. Om te voorkomen dat een tegenstander

goal. Deze manier van spelen, maar ook deze manier van trainen, dat doen we hier echt samen.' ⚽

Spilleregler

- We respecteren elkaars grens.
- We vechten niet met elkaar.
- We trappen niet na en maken geen gevaarlijke tackles.

Fællesskab

- We helpen elkaar op en naast het veld.
- We nemen verantwoordelijkheid en helpen elkaar met het dragen van doelen, pylonen en hesjes.
- We geven samen druk en maken loopacties voor elkaar.
- Samen plezier maken en zorgen dat iedereen meedoet.
- We zorgen ervoor dat niemand zich buitengesloten voelt.
- We praten netjes en prijzen elkaar, bijvoorbeeld als een teamgenoot iets moeilijks probeert.
- We zeggen GEEN racistische of homofobe dingen, zelfs niet voor de lol.

Anders Stisen (Onder 15)

Aandacht voor plezier én ontwikkeling

Anders Stisen werkt al zeven jaar bij Brøndby IF. In het verleden stond hij als assistent bij Onder 13, Onder 15 en Onder 17 voor de groep. Inmiddels is hij voor het tweede seizoen actief als hoofdtrainer van de Onder 15. Volgens Stisen is de Onder 15 een van de meest gevoelige groepen uit de jeugdopleiding, omdat de stap naar het team daarboven (de Onder 17) écht een uitdagende wordt om te maken. Hij vertelt ons hoe hij met deze groep werkt.

Plezier



Anders Stisen: 'In de Masterclass hebben we met Onder 12, Onder 13 en Onder 14 steeds een elftal bestaande uit jongens uit hetzelfde geboortjaar. De Onder 15 is het oudste team waar dat principe ook nog voor geldt, want ze zijn allemaal geboren in 2009. Maar daarna wordt het anders, want we hebben hier geen Onder 16 en Onder 18. Vanuit de Onder 15 doorstromen naar Onder 17 is echt een grote stap.

ook omdat we geen Onder 18 hebben. Alleen zijn die jongens twee jaar verder in hun ontwikkeling, ook mentaal. Die kunnen, uitzonderingen daargelaten, over het algemeen beter omgaan met tegenslag. In de Onder 15 is het hebben en houden van spelplezier daarom ook een echt aandachtspunt in de manier van werken.'

Stisen is naar eigen zeggen bewust op zoek naar de balans tussen presteren en 'de druk er wat af halen'. In Onder 15 werk je volgens hem, meer nog dan

zin al te maken met 'volwassen' zaken, zoals dat eventuele contract. Maar toch het zijn nog lang geen volwassenen en als trainer van Onder 15 is het essentieel dat je dat beseft. Je doelgroep kennen, heel belangrijk in Onder 15. Ze hebben echt al wat ervaring, maar ze zijn nog lang niet klaar voor het eerste. Met jongens bespreken we dit ook: in hoeverre ben je je bewust van wat er om je heen gebeurt en hoe kun je daarmee omgaan? Naast zo'n contract is de Onder 15 ook de leeftijdsgroep waarin spelers voor het eerst voor een Deens nationaal team geselecteerd kunnen worden. Sommige spelers uit onze Onder 15 komen daar voor in aanmerking. Maar er zijn ook jongens die nog niet zover zijn. Hoe gaan die jongens daarmee om? Onze taak als trainer-coaches is om alle jongens hier zich veilig en comfortabel te laten voelen. We proberen bij spelers uit Onder 15 de druk van het al moeten presteren nog wat weg te houden.'

Relatie

'In het werken met spelers bestaat de speler-trainerrelatie, waarin je spelers beter maakt en ze helpt. Dit doe ik

'Je doelgroep kennen, héél belangrijk in Onder 15'

De concurrentie is enorm. Dit maakt logischerwijs dat niet alle jongens uit ons team in de Masterclass kunnen blijven. Ik vind dat je hier in de manier waarop je met je spelers omgaat, rekening mee moet houden. We nemen het spelen in de Onder 15 zeer serieus, maar tegelijkertijd zijn het nog lang geen profs en er gaat een selecte groep door naar Onder 17. Van de Onder 17 naar Onder 19 geldt dit

bij Onder 17, met kinderen. Maar het zijn wel kinderen die in een topacademie in Denemarken spelen en die al te maken krijgen met zaakwaarnemers. Tevens is het zo dat je in de Onder 15, ná de winterstop, voor het eerst in de Masterclass in aanmerking kunt komen voor een contract.

Druk

'Sommige jongens krijgen in zekere



door met ze over hun ontwikkeling te praten en door aan te geven wat beter kan en misschien ook wel wat beter moet. En soms betekent dat helpen juist dat ik wat afstand neem, zodat ze het zelf gaan ontdekken en gaan oplossen. Maar ik heb ook een relatie die gaat van mens tot mens. Ik bedoel daarmee onder andere het belang van het creëren van die veilige omgeving,

aandacht voor blijven hebben, want ze zijn er praktisch alle dagen van de week.'

De rustige en veilige omgeving die Stisen aan zijn spelers wil bieden, staat misschien wel haaks op de manier van spelen die hij voor ogen heeft. Daar is, overdreven gezegd, geen ruimte voor rust.

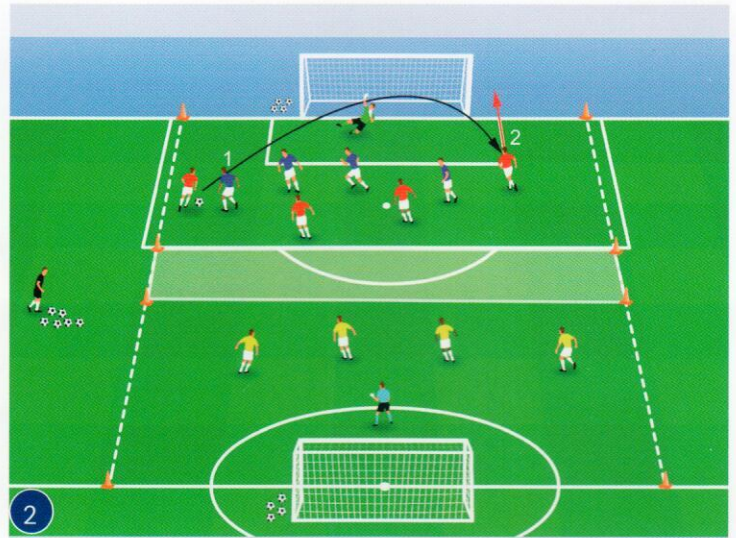
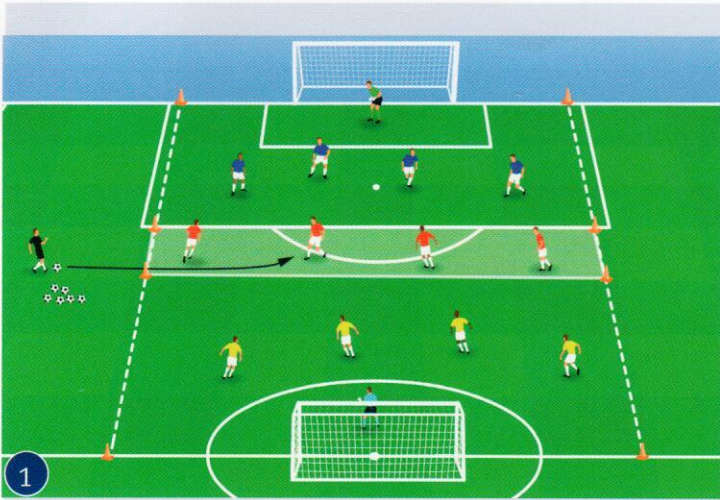
'Dat je de bal dertig keer rondspeelt en scoort is leuk, maar ik zie ons team liever op andere manieren scoren'

waarin jongens met mij of iemand anders in de opleiding durven praten over wat ze bezighoudt. In Onder 15, maar eigenlijk op alle leeftijden, moet je er zijn voor je spelers. Onderschat daarbij niet de rol die de Masterclass als geheel hier heeft voor ze. Het is een thuis. Het is een plek waar jongens zich prettig en goed voelen en het is belangrijk dat we daar veel

Hectiek

'Als persoon ben ik heel rustig en dat maakt misschien ook dat spelers zich op hun gemak voelen. Maar als trainer-coach houd ik van de hectiek, van het high-intensity voetbal dat we hier in de Masterclass gewend zijn te spelen. Dat je de bal dertig keer rondspeelt en scoort is leuk, maar ik zie ons team liever op

andere manieren scoren. Vanuit de omschakeling: bal veroveren, loopacties maken, ballen vooruit inspelen en dan snel op het doel van de tegenstander af. Dát is het voetbal dat we willen spelen: vooral excelleren in die schakelmomenten. Tijdens trainingen is zowel aanvallen als verdedigen belangrijk, al moet ik eerlijk zeggen dat er iets meer aandacht uitgaat naar dat eerste. Bij zowel aanvallen als verdedigen is de factor 'tijd' iets waar we het met jongens over hebben. We brengen ze bij dat ze snel moeten handelen, omdat er weinig tijd is tussen de acties die op het veld plaatsvinden. In de manier waarop we trainingsvormen inrichten komt dat snelle handelen naar voren. En we proberen jongens te stimuleren om zoveel mogelijk mee te doen met spelsituaties. De manier waarop dat in Onder 15 gebeurt, kent een verschil met Onder 14. Bij de Onder 14 zitten we nog meer in vormen 3:2, 4:4. Terwijl we in Onder 15 al echt meer naar 6:6 of 7:7 gaan. Grotere aantallen dus, waardoor het spel nog complexer wordt.'



Aanvallen

'De spelers worden verdeeld in drie teams van steeds vier spelers. Het team dat in het midden begint (het rode team in tekening 1, red.) krijgt de bal en valt aan in een bepaalde richting. Ze bepalen zelf of dat tegen blauw is (naar boven) of tegen geel (naar beneden). Als het rood lukt om te scoren (in de tekening dus tegen blauw, red.), krijgen ze nog een keer door mij de bal ingespeeld maar moeten dan verplicht aanvallen op geel. Zolang het rood lukt om te scoren, blijven ze nieuwe ballen van me krijgen en ze tellen zelf hun scores bij elkaar op.'

Verdedigen

'Als rood de bal verliest, ze schieten naast, of de bal gaat uit, begint de oefening opnieuw met een opbouw vanaf het doel van het team dat als laatste heeft verdedigd. Stel dat rood de bal naast geschoten zou hebben (zie rode ballijn 2 in tekening 2, red.) mag blauw dus samen met de keeper starten met een opbouw vanaf het doel. Hierbij zullen ze eerst door de druk van rood, want die staan nog hoog, heen moeten voetballen. Zodra ze het gearceerde middenvak bereiken, mag rood niet meer verder verdedigen. Daarna zal blauw ook door het gele team heen moeten spelen, voordat ze kunnen scoren. Beide teams mogen niet verdedigen in de middenzone. Als trainer-coaches kun je verschillende accenten leggen en op verschillende manieren je teams coachen. De ene keer kan het gaan over het aanvallen, de andere keer kan het gaan over het verdedigen. Maar los van wat je kiest, gebeurt alles op hoog tempo. Zo zien we het hier graag.'

'In Onder 15 besteden al meer aandacht aan het 'iets verder bij de bal weg' verdedigen'

Actief

'Het spelen in 6:6 of 7:7 maakt dat je meer spelers krijgt die wat verder van de bal af staan. Denk bij balverlies lijden op het voorste deel van het veld aan de verdedigers die op een meter of twintig à dertig in de tweede of derde ring staan (vanaf pagina 41 zal Onder 17-trainer Viktor Kynde meer over het verdedigen in 'ringen' vertellen, red.). Tegen die spelers zeggen we: 'Let op, jij doet óók mee! Wees dus actief, zelfs al bevind je je op een afstandje van waar het schakelmoment zich voordoet. Zet de restverdediging neer, coach je medespelers, kijk of je kunt instappen.' Als we jongens in Onder 15 al duidelijk kunnen maken dat je ook mee moet verdedigen als je op een afstandje staat, dan is de kans groot dat Viktor daar in Onder 17

nog gedetailleerder en op een hoger niveau mee verder kan.'

Verder weg

'Het verder bij de bal weg verdedigen is iets wat je in Onder 15 al nadrukkelijker ziet dan in bijvoorbeeld de Onder 13 of de Onder 14. Dit komt mede voort uit het feit dat des te ouder spelers worden, des te verder ze een bal kunnen trappen. Dit gegeven maakt dat je het in Onder 12 en Onder 13 nog meer hebt over het 'dichter bij de bal' verdedigen. Wij in Onder 15 besteden al meer aandacht aan het 'iets verder bij de bal weg' verdedigen. In Onder 17 en Onder 19 gaan ze opnieuw een stapje verder. Vergeet bovendien niet dat het op afstand verdedigen ook op communicatief vlak andere zaken vraagt. Hoe kun je, door goed met

elkaar te communiceren, bepaalde zaken vóór zijn? Dat je medespelers ballijnen eruit laat halen bijvoorbeeld. Maar ook door al te denken: wat als we de bal nú kwijtraken, hoe staan we dan?'

Stisen werkt in Onder 15 met een groep van zeventien spelers, onder wie twee keepers. Sommigen haken aan bij Onder 17 en er komen af en toe spelers bij vanuit Onder 14. In overleg trainen jongens in de Masterclass ook mee met een oudere leeftijdsgroep. Stisen streeft in Onder 15 naar wedstrijdachte vormen waarin zowel aanvallen als verdedigen terugkomt. Zijn trainingsvormen op deze pagina zijn daar mooi voorbeelden van. ⚽

Viktor Kynde (Onder 17)

Pressen in ringen

Viktor Kynde (UEFA A) werkte vorig jaar als assistent bij Onder 17 en werd met dat team kampioen van Denemarken. Dit seizoen is hij bij diezelfde Onder 17 doorgeschoven als hoofdtrainer. Daarvoor werkte hij drie jaar bij HB Køge. In dit artikel neemt hij ons mee in het schakelmoment van aanvallen naar verdedigen, en vertelt over de voor de Masterclass kenmerkende *ringpress*.

Wedstrijden



Viktor Kynde: 'De Onder 17 is om meerdere redenen een mooie leeftijd om mee te werken. Het zijn jongens die

eigenlijk tussen het kind zijn en het volwassen worden in zitten. Ze begrijpen het spelletje, zitten vol energie en geven die energie ook aan mij en aan het team. Ze zijn stuk voor stuk bezig om een betere voetballer te worden en dat is mooi om te zien. Tegelijkertijd moet ik ze in mijn rol als trainer-coach ook nog veel helpen, bijvoorbeeld hoe ze om kunnen gaan met druk en met presseren. Bij de Onder 17 zijn we gewend om veel wedstrijden te spelen en daardoor wat minder te trainen. Je speelt een wedstrijd, moet herstellen, je kunt eventjes gericht trainen en dan volgt de volgende wedstrijd alweer. Persoonlijk vind ik dat niet zo'n probleem, omdat je van wedstrijden echt het meeste leert. Uit die wedstrijden selecteren we beelden. Wat ging goed en wat kan beter? Van die beelden proberen we weer oefenvormen te maken. In januari ligt de competitie hier stil en kunnen we extra trainen.'

Link

'Bij Onder 17 is het belangrijkste moment het schakelmoment. Wij willen daar echt heel goed in worden, ook omdat we weten dat we daar wedstrijden

op kunnen beslissen. In het schakelmoment van verdedigen naar aanvallen zijn we bezig met de plek waar we de bal op het veld willen veroveren. Des te hoger op het veld ons dat lukt, des te dichter we al bij het doel van de tegenstander zijn. Het moment van verdedigen naar aanvallen heeft echter een directe link met het schakelmoment aanvallen naar verdedigen. Het zijn als het ware twee verschillende momenten, toch horen ze echt bij elkaar.'

Direct terugveroveren

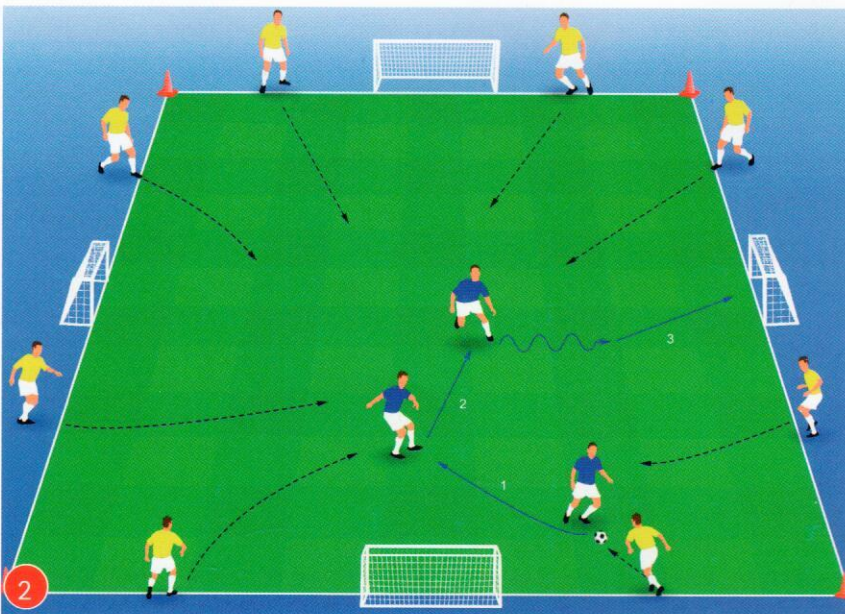
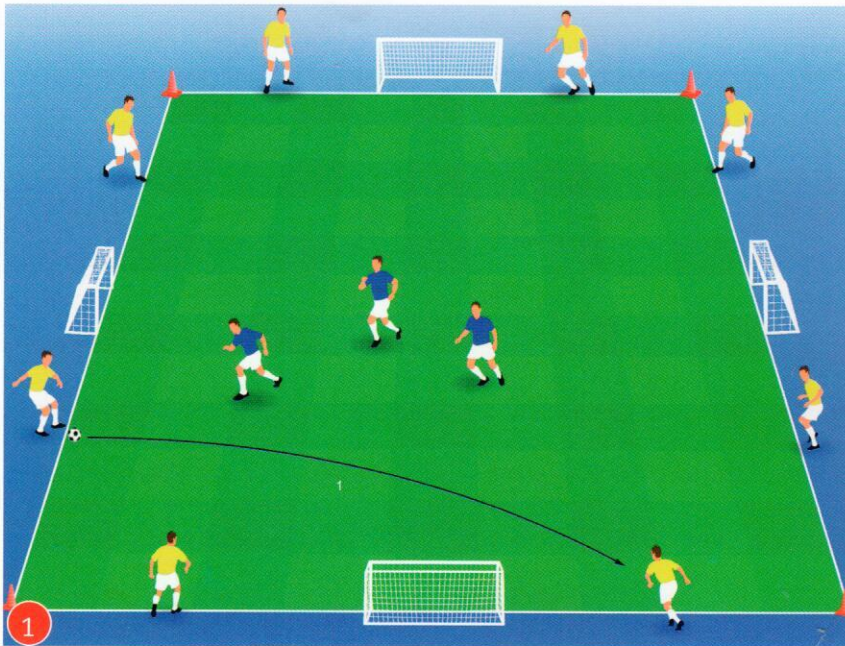
'Hoe goed een team ook is, je weet dat je de bal ergens op het veld een keer verliest. Wij hebben als ongeschreven regel dat we de bal alleen mogen ver-

liezen op plekken waar we een overtal hebben. De gedachte hierachter is als volgt: de tegenstander verovert de bal en denkt dat ze aan een tegenaanval kunnen beginnen. Hun spelers beginnen naar voren te lopen. Wij willen doordat we jongens al rondom de bal hebben, die bal echter direct terugveroveren. Niet zozeer met als doel om balbezit te krijgen, maar meer met het doel om direct toe te kunnen slaan. De tegenstander is immers in voorwaartse beweging en denkt aan aanvallen, maar wij verrassen ze door ook gelijk weer aan te vallen.'

Naar voren

'Als je naar onze Onder 17 kijkt, zie





je een team dat gespecialiseerd is in het pressen. We hebben een speelstijl waarin dat ook nadrukkelijk terugkomt. We willen de bal hoog op het veld ver-

dedigen. Met de jongens praten we veel over hoe we die ruimtes dan verdedigen. Binnen dat pressen hanteren we het principe van *next man forward*.

‘Om spelers te helpen met het naar voren verdedigen, hebben we de fases van het pressen verdeeld in ringen’

overen, wat automatisch met zich meebrengt dat je moet durven doorstappen, en dat je met ruimte in de rug kunt

Dus uit elke linie stapt er steeds iemand naar voren. Maar tot wanneer kun je dat doen? Dit zijn heel interessante vra-

gen voor jongens in Onder 17. Om ze te helpen met dat naar voren verdedigen, hebben we de fases van het pressen verdeeld in ringen.’

Ring 1, 2, 3

‘Schakelmomenten zijn chaotisch. Om er toch wat structuur in te brengen, werken we met presseringen. Dat werkt als volgt: als je op het moment van balverlies binnen zo’n tien meter van de bal staat, zit je in wat we ‘ring 1’ noemen. Ring 1 betekent dat je direct druk geeft. Je zorgt dat je niet wordt uitgespeeld, en je maakt het de tegenstander die de bal heeft zo moeilijk mogelijk. In een ideale situatie wordt door spelers in ring 1 de bal al terugveroverd. We benadrukken ook dat als we de bal verliezen, dat alleen mag gebeuren op een plek waar we voldoende jongens in ring 1 hebben. Lukt het de tegenstander om uit ring 1 te spelen, dan komen onze spelers in ring 2 in beeld. Spelers in ring 2 geven de eerste ring rugdekking. In ring 2 sta je tussen de tien en dertig meter bij het schakelmoment vandaan. Kenmerkend voor ring 2 is dat je, terwijl je druk naar voren geeft, er ook op let dat je ballijnen eruit haalt. Tot slot hebben we de groep jongens die in ring 3 staan. Deze groep staat meer op afstand, beweegt ook mee in de breedte en let op het grotere geheel. Hoe staan we?’

Kynde maakt na de theorie nu de vertaling naar het trainingsveld.

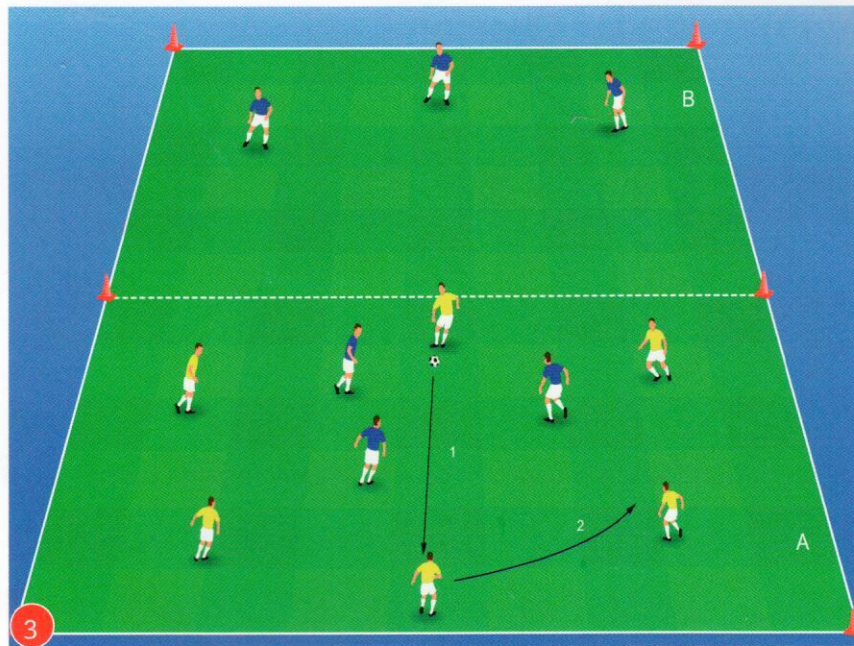
Trainingsvormen

‘Op de training starten we in de warming-up met een rondo. In die rondo willen we steeds iets laten terugkomen wat te maken heeft met ons trainingsdoel. Dit is voor mijn assistent en mijzelf een leuke uitdaging, en de ene keer lukt dat beter dan de andere keer. Als we praten over de ringpress, is tekening 1 een vorm van een warming-up die we doen. Je ziet acht gele spelers aan de buitenkant en drie blauwe spelers in het midden. Ik kies nu voor acht om drie, maar dit kunnen ook zes om drie zijn of zeven om vier, wat je maar wilt. Geel speelt de bal naar elkaar over, blauw probeert hem af te pakken. Als dat laatste lukt, moet blauw echter

eerst twee passes naar elkaar geven voordat ze mogen scoren (zie blauwe passlijnen in tekening 2, red.). Alle gele spelers zitten automatisch in ring 1, want de afstand naar blauw is minder dan tien meter. Als geel snel genoeg is, kunnen ze voorkomen dat blauw twee passes naar elkaar geeft. Dus zet direct druk!

Vervolg

'In een vervolgvorm spelen we een schakelvorm 6:3 +3 (zie tekening 3, red.). In vak A staan zes gele spelers en drie blauwe spelers. Drie andere spelers staan in vak B. Zodra het geel in vak A lukt om bijvoorbeeld zes keer over te spelen, mogen ze met alle gele spelers over naar vak B. Blauw probeert

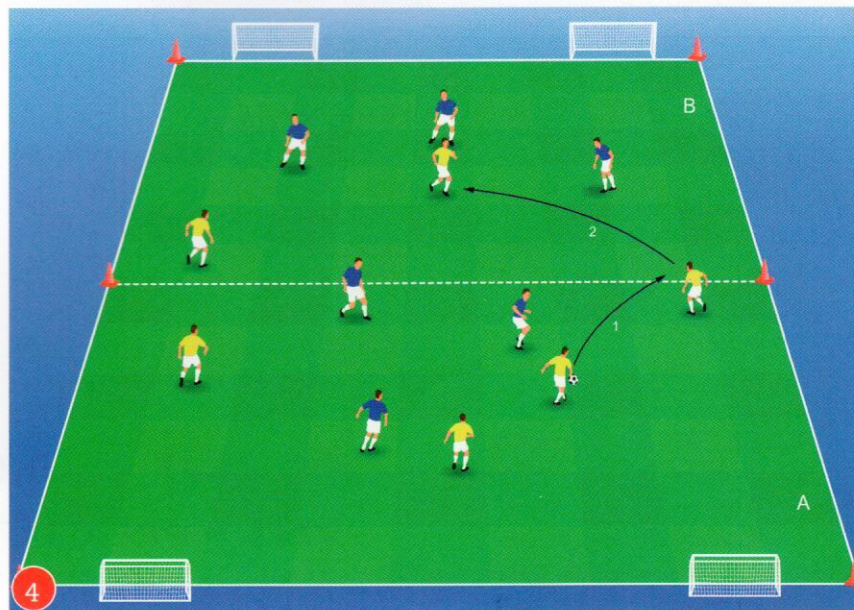


'Des te stiller wij kunnen zijn, des te beter het is'

dat natuurlijk te voorkomen en de drie blauwe spelers in vak A zijn dus ring 1. Essentieel in deze vorm is dat je instelt dat geel pas na zes passes over mag naar de andere kant. Bij alle teams in de Masterclass is het spelen op balbezit geen doel op zich. Balbezit bij ons heeft altijd als doel om vooruit te komen en te scoren. Daarom kun je deze vorm heel mooi uitbouwen door er aan beide kanten bijvoorbeeld twee kleine doeltjes bij te zetten (zie tekening 4, red.). Zodra geel in vak A zes keer overgespeeld heeft, mogen ze met zijn zessen naar vak B. Eigenlijk wordt het dan een partijspel 6:6 en vervalt de in de tekening wit gestippelde lijn. Door de regels ontstaat gedrag dat past bij wat we willen zien in ring 1. En dat is wat we steeds proberen: zo min mogelijk hoeven zeggen. Richt een vorm zó in dat eruit komt wat we willen zien. Des te stiller wij kunnen zijn, des te beter het is.'

Overleg

'Wanneer je met elkaar een manier van spelen afspreekt, kan onderling overleg die manier van spelen alleen



nog maar beter maken. Dit thema van de omschakeling speelt in alle leeftijdsgroepen. Binnen de Masterclass overleggen we daarom ook over trainingen, zodat we meer uit oefenvormen kunnen halen. Als trainer van Onder 17 overleg ik met Menno van Dam van Onder 19. Maar ook met Tobias Lynggaard van Onder 12. De leeftijdsgroepen zijn anders, maar ook dan kun je van elkaar leren. Neem bijvoorbeeld het verdedigen in 1:1, iets wat bij de ringpress nadrukkelijk in ring 1 naar voren komt. Die kleine vormen zoals 1:1 of 2:2, daar weten de trainers bij Onder 12 en Onder 13 heel veel van. Dan is het toch

gewoon heel mooi dat wij van Onder 17 daar de specifieke kennis weer op kunnen halen. Op die manier helpen we elkaar met als uiteindelijk doel om alle spelers hier beter te maken.' ⚽

In de Mediatheek vind je clips waarin Kynde meer vertelt over de in dit artikel beschreven vormen.



Menno van Dam (Onder 19)

Helpen bij de laatste stap

De Nederlander Menno van Dam werd vorig seizoen kampioen met Brøndby IF Onder 17*. Dit seizoen is hij doorgeschoven naar de Onder 19, het oudste team in de Masterclass. In Nederland werkte hij bij de KNVB en als jeugdtrainer bij sc Heerenveen. Belangrijkste opdracht bij de Onder 19: jeugdspelers die felbegeerde laatste stap laten maken naar het eerste elftal.

* Over het kampioensjaar van Brøndby IF Onder 17 is een documentaire gemaakt. Deze is geproduceerd door 3point.dk en is te zien op YouTube.com. Zoek op 'OPSTARTEN: Hele filmen om Brøndby U/17'.

Leren winnen

'Bij de Onder 19 is sprake van een mix tussen resultaat en proces. Fouten maken mag nog steeds en moet misschien zelfs, omdat spelers daar echt van leren. Maar ook het leren winnen van wedstrijden komt nadrukkelijk terug. We nemen spelers al vroeg mee in een wedstrijdplan, in wat we gaan

grootste clubs van Denemarken. Bij de Onder 19 worden wedstrijden online uitgezonden en de Masterclass is geliefd onder de supporters. Het liefste wil men hier dat een jeugdspeler in het eerste speelt, en je kunt aan het publiek in het stadion duidelijk merken wanneer een jeugdspeler invalt. Het applaus is luider, het gejuich is

Hard trainen en werken



Menno van Dam: 'Na dat jaar in Onder 17 ben ik doorgeschoven naar de Onder 19. Typerend voor de Onder 19 is dat spelers alles in het werk stellen om de stap naar het eerste elftal te maken. Onze

taak als trainers is om ze daarbij zo goed mogelijk te helpen en te faciliteren. Of, als het eerste van Brøndby IF niet lukt, ze toch in elk geval in te laten stromen bij een andere club in het Deense profvoetbal. Dat is wel hoe men in Denemarken tegen onze jeugdopleiding aankijkt. Van de jongens in Onder 19 wordt het maximale gevraagd. We trainen hard en we overvragen ze op een goede manier. Hard trainen en hard werken, maar we zorgen er ook voor dat ze fysiek gezien fit zijn en dat ze zich mentaal goed voelen.'

'Het gaat in Onder 19 al echt om veel meer dan voetbal alleen'

doen op de trainingen en wat onze verwachtingen zijn. Hoe gaan we met elkaar de komende tegenstander bespelen en wat wordt jouw rol daarin? Daarbij hoort ook dat we jongens spiegels voorhouden. De speler is verantwoordelijk voor zijn ontwikkeling. Dus hoe train je? Hoe herstel je? Hoe speel je? Hoe kijk je zelf naar je prestaties en hoe ga je om met teamgenoten en mensen in de staf? Werken met de Onder 19 betekent dat je enerzijds hun zelfstandigheid bevordert, en anderzijds zorgt dat ze scherp blijven. Doen ze de goede dingen?'

Luid applaus voor jeugd

'Brøndby IF is in mijn ogen een van de

harder. Dit alles heeft een keerzijde, want er ligt best een druk op jonge spelers en er wordt door de buitenwereld al snel een beeld over ze gecreëerd. Binnen de Masterclass hebben we met Thomas Lollike (zie pagina 47, red.) en Esben Madsen (zie pagina's 48 en 49, red.) mensen die deze spelers op dit vlak extra helpen. Het gaat in Onder 19 al echt om veel meer dan voetbal alleen.'

Groepjes

'In onze Onder 19 spelen jongens die qua leeftijd in principe nog in een Onder 18 zouden mogen spelen. En we hebben, zoals we dat noemen, transitie spelers die nog in Onder 17 zitten.

Tegelijkertijd leveren wij ook al jongens af aan het eerste elftal. Om maar aan te geven dat we een team zijn, maar eveneens ook een groep individuen waarin ieder bezig is om een betere voetballer te worden. Samen met de mensen van het eerste elftal bewaken wij de persoonlijke plannen die spelers maken. Elke speler heeft een Action Plan, waarin gewerkt wordt aan aandachtspunten. Gedurende de week hebben we vijf teamtrainingen, en daarnaast één Action Plan-training. Dan zijn wij als trainers niet aan zet, maar zijn het de spelers die aangeven hoe wij ze kunnen begeleiden. Als iemand op zijn eerste aanname wil trainen en er zijn nog een paar teamgenoten die dat willen, maken spelers zelf een groepje en vragen ze er een trainer bij. Zo ontstaan er als het ware subgroepjes en die dragen ook weer bij aan het teamproces.'

Managen van de staf

'In Onder 19 merk ik, juist omdat we zo aan die individuen werken die de laatste stap willen maken, dat ik ook echt bezig ben met het managen van mijn staf. Er vindt dagelijks overleg plaats: wie doet wat? Als ik tijdens een oefenvorm op het aanvallen zit, dan zit mijn assistent op het verdedigen (zie trainingsvorm, red.). De keeperscoach staat op het veld, en onze analist levert input. Hij laat bijvoorbeeld zien dat we het aan de bal geweldig doen, maar dat tegenstanders toch nog te vaak in onze box komen.

'Zijn er twee plekken vrij in Onder 19? Dan schuiven we jongens uit Onder 17 door'

Dan gaat het dus over die ringpress, iets waar Viktor Kynde in Onder 17 ook hard aan werkt. Onze press in ring 1 is in principe goed, want we hebben genoeg jongens rondom de bal. Maar we onderscheppen die bal nog niet genoeg. In clips laten we aan spelers zien hoe het beter kan, maar zoiets kan dus alleen dankzij de data



die worden aangeleverd. Je moet als trainer van Onder 19 dus ook los durven laten en kunnen delegeren. En dat heeft weer met vertrouwen in elkaar en met veiligheid te maken. Wanneer ik zelf eens een oefening geef die om wat voor reden dan ook wat minder loopt, kan ik dat tegen de anderen zeggen en hoop ik dat zij met feedback komen. Andersom gebeurt dat immers ook.'

Zelfstandigheid

'In het eerste elftal is zelfstandigheid en verantwoordelijkheid noodzakelijk. Wanneer je hier in het stadion voor

leren nemen zit door alle teams van de Masterclass verweven. Maar bij de Onder 19 komt het echt nadrukkelijk naar voren.'

Zodra een speler uit Onder 19 zijn debuut maakt in het eerste, is Van Dam erbij.

Uitdagen

'Jeugdspelers die hun debuut maken in het eerste, dat is waar je het in de Masterclass voor doet. Het succes viëren we met elkaar. Het gevoel dat we samen werken aan het ontwikkelen van talenten ervaar ik hier heel sterk. En natuurlijk wordt het onderlinge contact bevorderd door de manier waarop de organisatie is ingericht; we zitten niet te veel op kwantiteit, maar richten ons juist op kwaliteit. Zijn er twee plekken vrij in Onder 19? Dan schuiven we jongens uit Onder 17 door, in plaats van dat je die Onder 19 aanvult met jongens van wie je eigenlijk al weet dat die het eerste niet gaan halen. Door dat doorschuiven is er automatisch meer onderling contact nodig, want je werkt nadrukkelijk samen buiten je eigen groep.'

De samenwerking in de Masterclass komt ook tot stand doordat in De-

nemarken de Onder 15, Onder 17 en Onder 19 in hetzelfde weekend veelal tegen dezelfde tegenstander spelen.

Klimaat

'De speelstijl van een tegenstander in jeugdelftallen is grotendeels gelijk.

Als de Onder 17 tegen bijvoorbeeld FC Kopenhagen heeft gespeeld en die andere teams moeten nog, dan vindt overleg plaats. Zeker als daar een dag tussen zit. Zo speelden wij tegen FC Kopenhagen onder 19 en de volgende dag bespraken we die wedstrijd met

onze groep trainers na. De andere teams deden daar hun voordeel mee. Veiligheid is daarbij een sleutelwoord. We hebben hier een klimaat waarin we openstaan voor elkaars mening en dat is echt een kracht. Als een trainer met een bepaalde jongen op 6 wil spelen, kan en mag een ander daar best kritische vragen over stellen. De trainer in kwestie weegt vervolgens zaken tegen elkaar af, en beslist. Zo werken wij met elkaar en dat maakt ons als groep trainers heel sterk.'

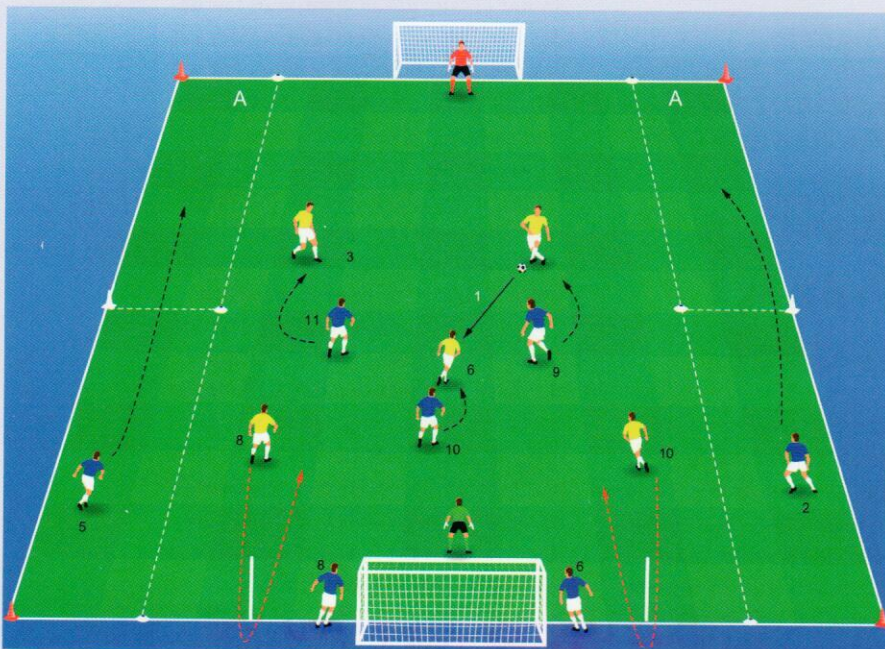
Trainingsvorm

Organisatie

- veld 60 x 40 meter.
- 6 witte pylonen en 6 witte dopjes.
- 2 grote doelen en 2 palen op de achterlijn.

Inhoud

- Geel start met de opbouw en speelt 5:3 + 2 keepers richting het grote doel met groene keeper.
- De beide blauwe spitsen lopen zó dat de gele 6 (presstrigger) vrijkomt.
- De blauwe 10 stapt uit naar de gele 6.
- Zodra blauw de bal verovert in het veld, komen 2 en 5 erbij en wordt het 5:5 + 2 keepers.
- Zodra geel scoort of de bal gaat via geel uit, komen er 4 spelers van blauw bij (de 2, 5, 6 en 8) en wordt het 5:7 + 2 keepers.
- Blauw probeert te scoren via de A(ssistzone), dat is de zone die zich op een wedstrijdveld bevindt tussen de vijfmeter en de zestienmeter (van daaruit worden de meeste succesvolle assists gegeven).
- Zodra geel scoort, moeten de gele 8 en 10 om de palen op de achterlijn sprinten (zie rode looplijn) om van achteren druk te geven op de blauwe spelers die snel aan een nieuwe aanval zijn begonnen.
- De gele 6 probeert ondertussen samen met 3 en 4 om de blauwe aanvallers op te houden.
- Blauw traint (o.l.v. Menno van Dam) de omschakeling verdedigen > aanval en probeert het overtal uit te spelen.
- Geel traint (o.l.v. assistent Jesper Christiansen) het omschakelmoment aanvallen > verdedigen en verdedigt (tijdelijk) in ondertal.



'Ik houd van positiviteit, van spelers die geloven in het verhaal'

Nabesprekingen van wedstrijden worden gedaan met diezelfde groep trainers. Maar uiteraard doet Van Dam dat nabespreken ook met zijn eigen spelersgroep.

Vibe

'Ik probeer steeds vooral terug te komen op wat al heel goed ging. Zelfs al hebben we verloren. Ik houd van positiviteit, van spelers die geloven in het verhaal. Ik weet dat bijvoorbeeld Mikkel Randeris bij Onder 13 net zo werkt: benoem dat positieve maar, ook op trainingen. Stilleggen en dan spelers bevragen: 'Dit is top, herkennen jullie hier wat wij in de wedstrijd ook willen?' Natuurlijk benoemen we verbeterpunten, maar door vanuit die positieve kant te werken ontstaat er een hele andere vibe in je groep. Wij gaan uit van onze eigen kracht: wij zijn Brøndby IF.' ⚽

Benieuwd naar hoe het is om als Nederlandse trainer in Scandinavië te werken? Lees nu in CoachVak het extraatje van ons interview met Menno van Dam.

Thomas Lollike over zijn werk als transitiecoach

Extra aandacht voor de overstap

In de Masterclass werkt Thomas Lollike als transitiecoach. Zoals al uit de vorige artikelen is gebleken, werkt men in de jeugdopleiding met relatief kleine selecties. Het gevolg daarvan is dat spelers met enige regelmaat doorgeschoven worden naar een oudere leeftijdsgroep. Lollike is degene die extra aandacht geeft aan die spelers die, in meer of mindere mate, 'tussen de teams zweven'.

Extra aandacht



Thomas Lollike: 'Doorschrijven van spelers gebeurt om diverse redenen, variërend van een noodzaak vanwege een blessure tot een beloning vanwege heel goed spel. Feit blijft dat deze situaties, en al helemaal wanneer het gaat om het aanhaken bij het eerste elftal, extra aandacht verdienen. In Denemarken is de Onder 19 het oudste team in een jeugdopleiding. Daarmee is de stap naar structureel aanhaken bij het eerste elftal best groot. Bij Brøndby IF hopen we die minder groot te maken door extra aandacht te geven aan spelers die meedoen met een oudere leeftijdsgroep.'

Lollike genoot zijn eigen voetbalopleiding bij Lyngby Boldklub, de club waar hij zelf meer dan twaalf jaar betrokken was bij de oudste talententeams. Bij Lyngby trainde hij ook de Onder 19 en het tweede elftal. Voordat hij op 1 april 2023 naar Brøndby IF ging, werkte hij nog als Hoofd Coaching en assistent-trainer bij Nykøbing FC.

Klaar

'Ik ben van huis uit econoom en later afgestudeerd met een Master of Science in sportwetenschappen. Hier specialiseerde ik me in talentontwikkeling en in het bouwen van talentomgevingen. Mijn sportpsychologiescriptie ging over

de overgang van jeugdsporter naar seniorenporter. Al in mijn tijd bij Lyngby merkten we dat lang niet altijd de beste spelers werden doorgeschoven naar het eerste elftal. Maar aan wie lag dat? Misschien de speler zelf, die er op een of andere manier nog niet klaar voor was? Of de hoofdcoach die, om het simpel te zeggen, bij elke overwinning weer drie weken langer kon blijven zitten en daarom toch veelal voor ervaring koos?'

Gepland

'Binnen een jeugdopleiding heb je geplande doorstroom en niet geplande doorstroom. Geplande doorstroom betreft de reguliere overgang naar een oudere leeftijdsgroep. Maar juist bij die niet geplande doorstroom is het zaak dat je, met elkaar, om een speler heen gaat staan. Veel vragen stellen en met de antwoorden daadwerkelijk iets doen. Hoe kijk je zelf tegen het meedoen met het eerste aan? En wat kon je, toen je weer aansloot bij Onder 19, meegeven aan jongens die nog niet zijn aangesloten? Of: waar heb je verschillen ervaren tussen de Onder 15 en Onder 17? De uitkomsten van zo'n gesprek koppel ik terug aan de jeugdtrainers, zodat die daar hun voordeel mee kunnen doen.'

Structureel aanhaken

'Alle teams en trainers in de Masterclass werken in grote lijnen op dezelfde manier. We hebben een bepaalde manier van spelen voor ogen, daarbinnen zijn er op detailniveau verschillen. Het

ene team zet bijvoorbeeld net iets hoger druk dan het andere. Maar ook verschilt de ene trainer qua persoonlijkheid van de andere, zonder dat iets goed of fout is. Hoe gaat een speler met die verschillen om? Heeft hij genoeg vertrouwen, krijgt hij genoeg vertrouwen, voelt hij genoeg vertrouwen? Waar ik aan de ene kant dicht bij de spelers sta, probeer ik dat ook bij de trainers te doen. Als ik weet dat iemand van Onder 15 meedoet met Onder 17, kan ik bijvoorbeeld met de trainer van Onder 17 details uit de speelwijze van Onder 15 bespreken. Details dus, die specifiek zijn voor de speler die mee gaat doen. Uiteindelijk denken wij dat des te beter het doorschrijven verloopt, des te groter de kans is dat spelers structureel kunnen aanhaken op een hoger niveau. En daar gaat het om.' ⚽



Esben Madsen over zijn werk als Head of Culture and Environment

Monitoren van sociaal welbevinden

Mentale gezondheid in het (jeugd)voetbal. Het is een thema waarvan we weten dat het belangrijk is, maar hoe wordt dat belang zichtbaar in een jeugdopleiding? Bij Brøndby IF is Esben Madsen, die zelf vijftien jaar doelman was in de IJslandse competitie, degene die zorgt voor monitoring van mentale gezondheid en sociaal welbevinden. Hij heeft een rol die verweven zit door de hele opleiding. Hij spreekt en werkt met trainers én spelers, en nu ook met ons.



Esben Madsen (PhD) rondde een opleiding in sportpsychologie af en is momenteel bezig met een postdoc. Veertig procent van zijn researchgebied gaat, zo zegt hij, over 'mentale gezondheid en motivatie in voetbal'. Madsen werkt ook bij

het Deense jeugdelftal voor spelers Onder 20 jaar én bij het vrouwenteam Onder 23 jaar. Op het moment dat Brøndby IF hoorde van de onderzoeken van Madsen vroegen ze hem om voor de Masterclass te komen werken.

Omhoog

Esben Madsen: 'Brøndby IF wilde graag aansluiten bij de onderzoeken waar ik mee bezig was. Het thema van mijn onderzoeken sluit ook erg aan bij hoe men binnen de Masterclass wil werken. Sociaal welbevinden en

sociale veiligheid zijn hier belangrijke thema's. Op de universiteit van Kopenhagen zijn we bezig met het opzetten van een systeem dat mentale gezondheid bij voetballers meet. Wij maken daarbij gebruik van vragenlijsten (zie voorbeelden van vragenlijsten in de afbeeldingen hieronder, red.). Elke maand vullen spelers vragenlijsten in over stress en welzijn, maar ook worden ze bevraagd over hun relatie met de trainer-coach. Vanuit de theorie weten we al een tijd dat door een gevoel van autonomie, het gevoel iets te kunnen en door betrokkenheid te ervaren, het welbevinden van

een sporter omhoog gaat. En door dat hogere welbevinden worden ook de prestaties beter. Alleen dat laatste zou op zich voor elke club al een trigger moeten zijn om mentale gezondheid een prominenter plek te geven in een opleiding.'

Esben Madsen heeft samen met de universiteit van Kopenhagen diverse vragenlijsten opgesteld. Deze vragen worden bij de jeugdopleidingen van alle veertien Deense Superligaclubs afgenomen. Zo ontstaat een compleet beeld van de mentale gezondheid van Deense jeugdvoetballers.

Het volgende deel van de vragenlijst vraagt naar je gevoelens en gedachten tijdens de afgelopen maand. In elk geval wordt gevraagd om aan te geven hoe vaak je je op een bepaalde manier voelde of dacht.

Hoe vaak ben je de afgelopen maand:

- 1 overstuur geweest door iets dat onverwachts gebeurde?
- 2 in staat geweest om irritaties onder controle te houden?
- 3 boos geweest om dingen die je niet in de hand had?

Hoe vaak heb je de afgelopen maand:

- 4 het gevoel gehad dat je de belangrijke dingen in je leven niet onder controle had?
- 5 een nerveus gevoel gehad?
- 6 een zelfverzekerd gevoel gehad?
- 7 het gevoel gehad dat de dingen gingen zoals jij wilde?
- 8 het gevoel gehad dat je dingen moest doen die je niet aankon?
- 9 het gevoel gehad dat je alles onder controle had?
- 10 het gevoel gehad dat moeilijkheden zich zo opstapelden dat je ze niet kon overwinnen?

Lees de stellingen en geef elke stelling een score, variërend van 0 tot en met 5.

5 = de hele tijd	2 = minder dan de helft van de tijd
4 = meestal	1 = soms
3 = meer dan de helft van de tijd	0 = nooit

1. De afgelopen twee weken voelde ik me vrolijk en goedgehumeurd.
2. De afgelopen twee weken heb ik me kalm en ontspannen gevoeld.
3. De afgelopen twee weken heb ik me actief en energiek gevoeld.
4. De afgelopen twee weken werd ik fris en uitgerust wakker.

Interventies

'Die vragenlijsten gebruiken we inmiddels zo'n vier jaar en ze worden steeds beter en completer. In de toekomst kunnen we bepaalde interventies doen en dan meten we wat het resultaat is. Stel je gaat mindfulness invoeren bij een Onder 15, wat levert je dat aan mentale gezondheid op ten opzichte van spelers bij clubs die dat niet doen? Deze theoretische vragenlijsten worden overigens alleen afgenomen bij Onder 15, Onder 17 en Onder 19. Dit heeft onder andere met taal en begrip te maken. We willen gewoon zeker weten dat spelers begrijpen wat er wordt bedoeld en dat ze goed kunnen uitdrukken wat ze voelen en ervaren.'

Taal speelt ook een rol bij de functie-naam die Madsen heeft. Aan de term sportpsycholoog kan een bepaalde associatie hangen. Wanneer spelers naar een psycholoog gaan, kan men denken dat er een probleem is. Brøndby IF heeft hem aangesteld als Head of Culture and Environment en die functietitel geeft ook veel beter aan waar hij zich mee bezighoudt.

Spreken en luisteren

'Op mentale gezondheid en sociaal welbevinden rust nog te veel een taboe. En dat terwijl het op alle niveaus een thema is. Neem een willekeurig Onder 17-team in Denemarken. Bij ongeveer 60 procent van de spelers komt eens per seizoen een gevoel van angst of depressie voor. Dat is veel. Als een speler last heeft van zijn knie, praat hij daar makkelijk over. Maar last van druk, spanning of angst? Daar wordt niet makkelijk over gesproken. En als een speler er al over wil praten, bij wie kan hij dan terecht? Vaak zie je dat spelers zich niet makkelijk uiten tegen een trainer, bang misschien om hun plek te verliezen. Waar het ons om gaat is dat spelers het gevoel hebben dat er altijd iemand is waar ze naartoe kunnen gaan. Iemand die kan luisteren, zonder een oordeel te vellen. Tegelijkertijd moedigen we spelers die daar behoefte aan hebben, ook aan om juist buiten de club iemand te zoeken om mee te praten.'

Vertrouwelijk

'Die vertrouwensbasis is essentieel. Dat wat je deelt ook blijft bij diegene met wie het gedeeld wordt. Concreet betekent dit dat als een speler iets met mij bespreekt, ik dat niet door-speel aan de trainer-coach. Wat ik wél doe, is dat ik aan een trainer-coach van een team zogenaamde algemene waarden vertel. Bijvoorbeeld dat er een aantal jongens zijn die mentale druk ervaren, en dat het goed is als de trainer daarop terugkomt in de groep. Ik werk zo met spelers, maar ik werk ook zo met trainers. Ook jeugdtrainers die op een hoog niveau werken, kunnen spanning en druk ervaren. Wat trainers met mij bespreken, is vertrouwelijk. Vertrouwelijk moet je niet verwarren met geheimzinnig. Het is gewoon een kwestie van goede afspraken maken, maar aan die afspraken moet je je ook écht houden.'

Doordat Madsen gegevens ophaalt bij alle Deense clubs zijn bepaalde tendensen te verklaren. In januari/februari gaat het welbevinden van spelers gemiddeld gezien omlaag, dit is een landelijke trend. Die info kan helpen om al dan niet interventies toe te passen. Los van die landelijke trend praat Madsen binnen de Masterclass ook over wat men zelf acceptabel vindt.

Dicht op de groep

'Hoe kunnen we als trainers en club stress en spanning verlagen? Misschien toch een paar dagen vrij geven? Of we gaan op eigen initiatief met een speler in gesprek: slaap je goed? Zie je genoeg mensen buiten het voetbal om? Mentale gezondheid is denk ik echt iets waar je het meeste

invloed op hebt als je óp de club bent. Je moet spelers, in de omgang met elkaar of in de kleedkamer, echt zien om te begrijpen hoe het met ze gaat. Ik denk dat veel sportpsychologen of mental coaches in letterlijke zin nog te ver van het veld staan. Dat is iets waar ik aandacht voor vraag, zowel bij de Deense bond als bij de clubs. Of je het nu sportpsycholoog, mental coach of Head of Culture and Environment

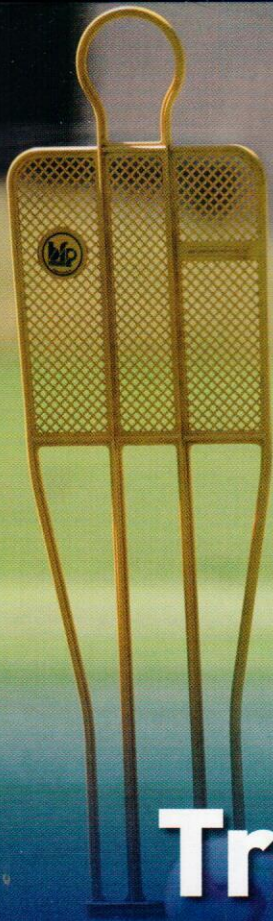
'Het wordt steeds gewoner om over mentale gezondheid te praten en dat is alleen maar goed'

noemt, diegene moet gewoon dicht op de spelersgroep werken. Echt ín de kleedkamer zijn, om te voelen wat er speelt in zo'n team. Op die manier is je rendement het hoogst.'

Moed

'Een kernwaarde binnen de Masterclass is moed. Die kernwaarde zie je terug op het veld, bijvoorbeeld de centrale verdediger die een spits durft uit te spelen. Maar ook binnen mijn vakgebied komt die moed terug. Ik heb inmiddels voorbeelden gezien van jongens die in een wedstrijdbespreking hun hand opsteken om te zeggen dat ze wedstrijdspanning ervaren. Het zijn misschien kleine dingen, maar het geeft aan dat de openheid toeneemt. Het wordt steeds gewoner om over mentale gezondheid te praten en dat is alleen maar goed.' 🌱





Trainen op dieptespel

Hyballa's deep runs

Trainen op dieptespel



Hyballa's deep runs

'Je moet meer bewegen!' is nog steeds vaak te horen aan de zijlijn van voetbalvelden. Peter Hyballa noemt dat kroegcoaching. De spelers op het veld hebben er niet zo veel aan. Wat is bewegen? Welke kant op, wanneer en op welke snelheid? Aan de andere kant is de Duitse Nederlander ook een trainer die het heel belangrijk vindt dat juist de spelers zonder bal voor dynamiek in het spel zorgen door te bewegen, door loopacties te maken. Liefst de diepte in. Krachtig dieptespel. De tegenpartij moet dan reageren. Zoiets moet concreet gemaakt worden door een voetbaltrainer, zodat het echt duidelijk is voor zijn spelers. In dit boek onderscheiden we meer dan 40 trainingvormen die daarbij zullen helpen.

Partijspel 5:5 op smal diep veld met contrazones

Organisatie

- Diep, relatief smal veld in de as.
- Keepers in de doelen.
- Nu met twee zones aan de flanken.

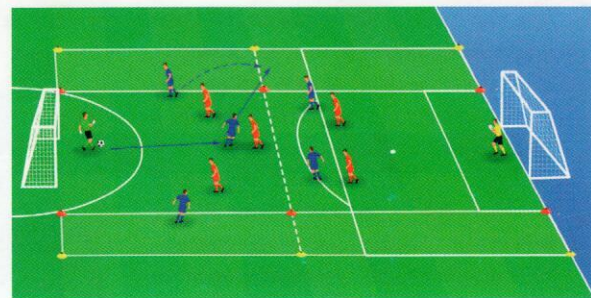
Inhoud

- Partijspel 5:5 in de as.
- Er is nu een soort 'uitlaat' aan de zijkanten als het in de as dichtzit.
- Kan ook in 4:4 of 6:6, met eventueel aangepaste afstanden.

Variatie

- Met een neutrale speler die je een speciale taak meegeeft:
 - o Alleen diepspelen.
 - o Alleen contra spelen.
 - o Alleen schieten op het doel (rebound voor de andere spelers dus!).

Trainingvorm voor winger run



Dit boek is nu verkrijgbaar in de shop van De Voetbaltrainer voor slechts €14,95. Ben je abonnee? Dan profiteer jij van 7,5% korting.

Ga naar voetbaltrainer.nl/trainersshop



De **Voetbal**Traine