

**Oefenstof**  
Spel over de flanken

**JeugdPlan Nederland**  
Route naar Leeuwinnen

**Aftrap**  
Scoren in acht seconden

## Opleiding AFC'34

**Robin de Haan**  
Hoofd Opleiding

**Bono van Leeuwen**  
Onder 13

**Jim Slinging**  
Hoofd Opleiding

**Mike Twisk**  
Onder 16



## Themagerichte trainingsvormen

# Spel over de flanken

Aanvallen kan op diverse manieren, terwijl de tegenpartij dit probeert te verhinderen. Je kunt erdoorheen proberen te spelen, maar ook eroverheen of eromheen. In dat laatste geval is het aanvalsspel via de flanken het thema dat je wilt trainen. In dit artikel zetten we daarvoor een aantal trainingsvormen op een rijtje.

## Handbalspel

### Doel

- Warming-up in de geest van het thema van de volgende trainingsvormen.

### Organisatie

- Een veld van 15x20 meter (bij 6:6).
- 2 smalle stroken aan de flanken.
- Hoedjes om de eindzones te markeren.
- Hoge pylonen als richtpunt voor de spelers.

### Inhoud

- Partijspel handbal 6:6. De bal overgooien en vangen. Eventueel laten stuiten (dribbelen, zoals bij basketbal) als het veld dit toelaat.
- Er kan worden gescoord door een medespeler in de eindzone aan te gooien. Als hij de bal vangt, is het een punt.
- Het punt telt alleen als er op het moment van vangen in de eindzone ook een andere medespeler bij een hoge pylon staat (aanraakt). Hiermee stimuleer je een (minimaal) dubbele doelbezetting.

### Coaching

- 'Gooien en doorbewegen.'
- 'Zoek vrije medespelers aan de zijkant.'
- 'Lopende spelers richting het eindvak.'
- 'Goede afstemming wie naar de pylon gaat/gaan.'

### Methodiek

- Punt telt alleen als er op een inlopende medespeler wordt gegooid in de eindzone. Hij mag er dus niet al staan.
- Als de doelstelling er te weinig uit komt, dan eventueel 3 punten toekennen voor een score na een assist uit de stroken aan de zijkant.
- Niet 1 maar 2 medespelers moeten een pylon aanraken op het moment van scoren (vangen).



## Partijspel 4:4 met 4 doeltjes

### Doel

- Eenvoudig partijspel als warming-up voor het thema van de trainingsvormen van deze training.

### Organisatie

- Veld van 30x40 beter (meer breed dan diep).
- 4 kleine doeltjes, eventueel te maken van hoge pylonen.
- Voldoende ballen rondom het veld.

### Inhoud

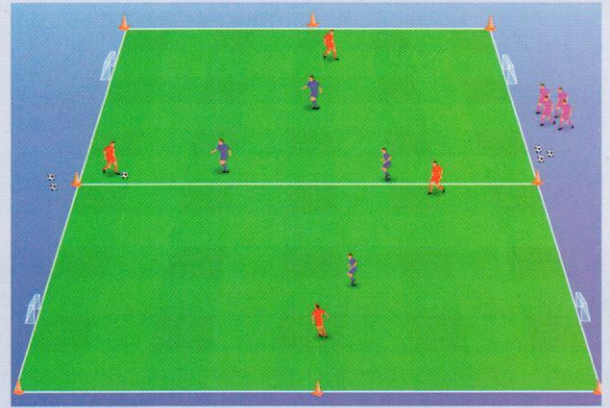
- 3 teams van 4 (of 3 of 5) spelers.
- 2 teams spelen het partijspel, het derde team heeft actieve rust aan de zijlijn: stretchen, ballen halen en klaarleggen aan de zijlijn, opletten wanneer zij aan de beurt zijn.
- Omdat de doeltjes waarin gescoord kan worden aan de buitenkant staan opgesteld, worden de spelers vanzelf getriggerd om via de flanken te spelen.
- Na ieder doelpunt wordt gewisseld. De scorende partij heeft de bal uit aan de kant waar ze net scoorde. De verliezende partij gaat eruit. De derde partij komt er aan de andere zijde in (en mag gelijk drukzetten).

### Coaching

- 'Goede veldbezetting, met in ieder geval aandacht voor de zijkanten waar gescoord kan worden.'
- 'Terug moet altijd kunnen. Bal uithalen en andere kant openen.'
- 'Doelgericht aan de flank: zoek het 1:1-duel op om te scoren.'

### Methodiek

- Niet na ieder doelpunt wisselen van partij, maar zodra een team 2x heeft gescoord.
- Doeltjes meer of minder richting de zijlijnen plaatsen.



## Partijspel 4:4 met flanken

### Doel

- Verbeteren van het scoren uit een voorzet.

### Organisatie

- Veld van 2x het zestienmetergebied, met vrije zones aan de flanken.

### Inhoud

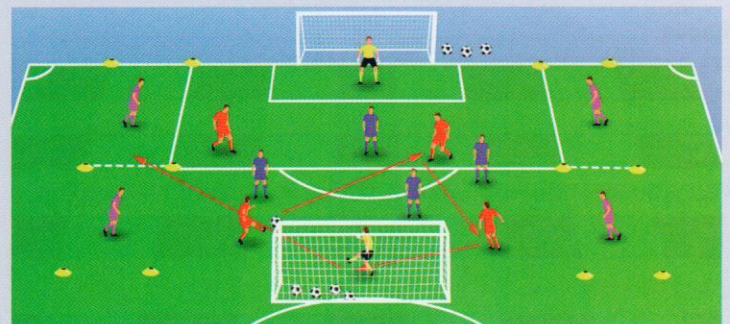
- Partijspel 4:4 plus keepers, met 4 neutrale spelers aan de flanken, die moeten zorgen voor de voorzetten.
- Het team in balbezit moet eerst 3x hebben overgespeeld naar elkaar voordat geopend mag worden naar een flankspeler in de vrije zone.
- Er mag alleen geopend worden richting de flankspelers op de aanvallende helft.

### Coaching

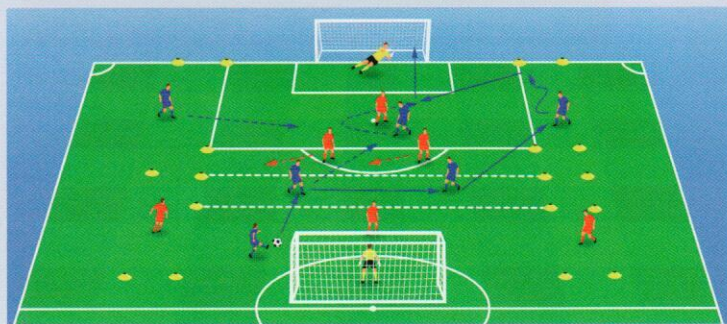
- Aanvallend:
  - 'Kijk over de bal heen voor het geven van de voorzet.'
  - 'Variëren in voorzet: vroege voorzet, terugtrekbal, chip (half)hoog.'
  - 'Doelbezetting met in ieder geval 2 spelers: werk goed samen.'
  - 'Vertraag en versnel in je loopactie. Maak het de verdediger zo moeilijk mogelijk door onvoorspelbaar te zijn.'
- Verdedigend:
  - 'Probeer bal en (directe) tegenstander te zien.'
  - 'Val de bal aan; laat de tegenstander niet eerder bij de bal zijn dan jij.'
  - 'Reageer snel op een eventueel 'tweede bal': wegwerken!'

### Methodiek

- Er mag ook worden geopend naar de flankspeler op de eigen helft. Die flankspeler heeft dan 1x of 2x raken om de bal bij zijn medespeler op de aanvallende helft aan de flank te krijgen.
- De speler aan de flank die de voorzet níet geeft, mag meedoen voor het doel om ook af te ronden.



## Partijspel met vakken en flanken



### Doel

- Verbeteren van de kantwissel, voorzet en afwerking voor het doel.

### Organisatie

- Veld van 40x30 meter.
- 2 grote doelen met keeper.
- Vrije zones aan de zijkant.
- 4 vakken in het veld.

### Inhoud

- Partijspel 4:4, plus 2 keepers, plus 2x2 flankspelers.
- In de vakken staat het respectievelijk 1+k : 1, 2:0, 2:0 en 1 : 1+k.
- In de 4 stroken aan de zijkanten mogen alleen de flankaanvallers komen.
- Het is de bedoeling om via de spelers in de middelste vakken (zonder weerstand) de bal aan een van de aanvallende flanken te krijgen, waarna een voorzet volgt en afgewerkt wordt.
- Met buitenspelregel.

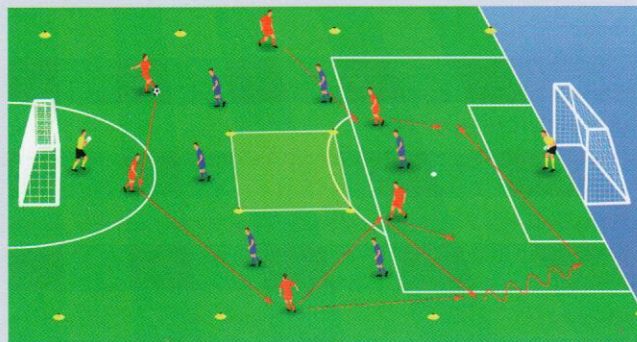
### Coaching

- 'Gebruik de eigen keeper om een overtal 2:1 te creëren in het opbouwvak.'
- 'Hoog baltempo richting de vrije middenvelder.'
- 'Open als middenvelder zo snel mogelijk richting een van de flanken, in de loop van je medespeler om het tempo in de aanval hoog te houden.'
- 'Kijk als voorzetter naar de loopactie van de spits en pas je voorzet erop aan.'

### Methodiek

- Als de voorzet komt, mag de 'vrije middenvelder' inschuiven en 2:1 maken in het aanvallende vak.
- Na omschakeling mag de keeper direct openen op zijn flankaanvallers in de vrije zones.
- Beperking opleggen aan het aantal balcontacten in de middelste zones.
- 2:2 in plaats van 1:1 voor het doel.

## Partijspel met magisch vierkant



### Doel

- Verbeteren van het bewust zoeken van de flanken tijdens de aanval.

### Organisatie

- Veld van 50x30 meter.
- 2 grote doelen met keeper.
- Een vierkant in het midden van het veld, gemaakt van hoedjes of 'pannenkoeken'.

### Inhoud

- Partijspel 6:6 met keepers. Kan natuurlijk ook met andere aantallen per team gespeeld worden. In dat geval de grootte van het veld aanpassen.
- Het vierkant in het midden van het veld is verboden terrein, voor zowel de spelers als de bal.
- We simuleren hiermee onder meer een tegenpartij die de as goed dichthoudt.

### Coaching

- 'Speel al vroeg in de opbouw naar de flank, want alleen daar ligt de ruimte.'
- 'Hoog baltempo in de opbouw heeft als voordeel dat het voor de tegenpartij moeilijker is om te belopen, omdat zij ook niet door het vierkant mogen (en moeten omlopen).'

### Methodiek

- De bal mag wél door het vierkant. Hetzij rollend, hetzij door de lucht, of beide. Als de bal wél door het vierkant mag, stimuleert dit de centrale spelers (die zelf niet in het vierkant mogen komen) om zich iets meer buiten de as aan te bieden en te openen naar de andere flank.
- Grootte van vierkant aanpassen.

## Drie stroken

### Doel

- Stimuleren van het aanvallen over de flanken.

### Organisatie

- Veld van 40x40 meter.
- 2 grote doelen met keeper.
- 2 gemarkeerde stroken aan de zijkanten.

### Inhoud

- Partijspel 6+k : 6+k.
- In elke strook spelen 2 spelers van elk team.
- In de centrale strook is het maximaal 2x raken.
- Vrij spel in de twee buitenste stroken. Hierdoor wordt impliciet gestimuleerd om via de flanken aan te vallen.
- Bij een voorzet vanuit de ene strook mag een medespeler uit de andere strook in de middelste strook komen bij het afwerken.



### Coaching

- 'De centrale spelers moeten steeds goed ingedraaid staan om naar de flanken te kunnen spelen.'
- 'Speel je medespeler in de buitenste strook in de loop aan, zodat hij op tempo kan aanvallen.'
- 'Probeer als achterste speler in de buitenste strook de voorste speler te overlappen.'
- 'Goede doelbezetting bij de voorzet: stem de loopacties op elkaar af. Uit de andere flankstrook mag ook een speler komen bij een voorzet vanaf de andere kant.'

### Methodiek

- Aanvallen in de buitenste stroken makkelijker maken of nog meer stimuleren: een neutrale speler toevoegen.

## Afwerken uit voorzet

### Doel

- Verbeteren van de voorzet en de afwerking uit de voorzet.

### Organisatie

- Veld: een paar meter uitgetrokken zestienmetergebied.
- 2 stroken aan de zijkanten.
- Groot doel met keeper.
- 2 kleine doeltjes waarin de verdedigende partij kan scoren.
- Voldoende ballen bij de startposities.



### Inhoud

- 2:1 aan de flanken (met buitenspel!).
- 2 : 1+k voor het doel.

### Coaching

- 'Overtal dwingend en op tempo uitspelen aan de zijkant.'
- 'Denk aan overlap, pas op buitenspel.'
- 'Kijk over de bal voordat je de voorzet gaat geven.'
- 'Goede afstemming voor het doel: stem de loopacties op elkaar af, liefst non-verbaal'

### Methodiek

- 1:1 op de flanken.

### Meer oefenstof?

Wil je meer trainingsvormen en ben je nog geen abonnee van de TrainingsPlanner? Neem dan nu een kijkje via [app.trainingsplanner.nl](http://app.trainingsplanner.nl) of scan de QR-code.



Hoe de KNVB speelsters ontwikkelt en begeleidt om juiste stappen te maken richting nationale elftal

# De weg naar de Oranje Leeuwinnen

Het Nederlands vrouwenelftal heeft de afgelopen jaren een vaste plaats veroverd in de absolute wereldtop. De weg voor nieuwe talenten richting deze succesvolle selectie begint al vroeg bij de KNVB, in de vorm van het Jeugdplan Nederland (JPN). In dit artikel vertellen Medewerkers Talentontwikkeling binnen de KNVB Alied Schuiringa (Meiden Onder 14), Maria van Kortenhof (Meiden Onder 15) en Roy Waalboer (Meiden Onder 16) over het ontwikkeltraject dat vanuit de opleidingsgebieden Noord/Oost, Zuid en West wordt gestart en hoe de eerste nationale selectie wordt voorbereid in haar eerste stappen richting de ultieme droom: interlands spelen voor het Nederlands Elftal.

## Opbouw opleidingstraject

Het JPN Meiden is erop gericht om een grote groep meiden de kans te geven om zich te ontwikkelen, met als uiteindelijke doel daarvan de beste speelsters een plekje te geven in de nationale jeugdselecties. Die route start al vroeg in de drie verschillende opleidingsgebieden (Noord/Oost, Zuid en West).

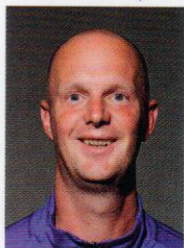


Foto: KNVB Media

**Roy Waalboer:** 'We starten alle drie in ons eigen gebied met JPN bij de Onder 11. Dit is voornamelijk een eerste kennismaking, waarna we vanaf de Onder 12 een ontwikkeltraject aanbieden.

Dit loopt door in het opleidingsgebied tot en met de Onder 15. Vanaf de Onder 14 komt er ook een landelijk traject. Daar starten we met een brede selectie, die gedurende het seizoen versmalt (zie Tabel 1). Zo werken we toe naar een selectie met de beste meiden van dat moment.'



**Alied Schuiringa:** 'Bij de Onder 14 vormen we een landelijke groep, maar nog zonder nationaal karakter. Dat houdt in dat het gericht is

op het ontwikkelen van het individu, maar de stip op de horizon, het spelen van interlands, er nog niet is. We laten de meiden in deze fase voor het eerst kennismaken met stagedagen, waarbij we trainen en wedstrijden spelen tegen

amateurteams van dezelfde leeftijd. Het is daarmee de eerste kennismaking met een landelijke groep.'

## Leerlijnen

Vanaf de Onder 12 spelen de meiden dus naast de activiteiten bij de eigen



clubs ook in de opleidingsgebieden bij JPN.

**Maria van Kortenhof:** 'De onderkant van de JPN-piramide is breed. Hier

### 1 Opbouw trainingsgroepen per leeftijdscategorie.

Aantal speelsters in de regio	O11	O12	O13	O14	O15	O16
West	300	66	44	44	22	22
Noord-Oost	120	66	48	24	18	18
Zuid	120	60	44	22	18	18
<b>Totaal</b>	<b>540</b>	<b>192</b>	<b>136</b>	<b>90</b>	<b>58</b>	<b>58</b>

## Terugkijken naar je eigen doelen

Naam:

Team:

Positie:

					
<p><b>Welke opdracht (doel) had je jezelf gegeven tijdens de training of wedstrijd?</b></p>	<p><b>Noem 2 positieve punten over hoe je aan de opdracht (doel) hebt gewerkt.</b></p>	<p><b>Wat vond je het moeilijkste deel van de opdracht (doel)? Wat zou je bij de training de volgende keer anders doen en waarom?</b></p>	<p><b>Als je nog verder aan je opdracht (doel) wilt werken, hoe ga je dit de komende tijd doen?</b></p>	<p><b>Wat wil je nog weten van je coach of je medespeelsters als je terugkijkt naar je opdracht (doel)?</b></p>	<p><b>Als je opdracht (doel) helemaal gelukt is, waar ga je dan de volgende training of wedstrijd op letten?</b></p>
<p>1</p>					

Onderdeel van de leerlijnen is het leren doelen stellen.

start het proces van bewustwording van het eigen talent en hoe om te gaan met spelen op een hoger niveau. Naast de trainingen hanteren we verschillende leerlijnen: doelgericht handelen, doelen stellen, reflecteren en voeding. We willen er daarmee voor zorgen dat ze niet alleen trainen, maar ook bewust ervaren wat het is om beter te worden en zich te ontwikkelen. We starten hier in feite met zelfregulatie.

Alle leerlijnen worden per leeftijdsgroep uitgebouwd. Bij de Onder 12 en Onder 13 worden voornamelijk kortetermijndoelen gesteld, gericht op spelprincipes. Voor een training stellen we een specifiek doel op met de spelers op basis van de spelprincipes, bijvoorbeeld gericht op het groot maken van de ruimte. Daarvoor bekijken ze ook beelden met de coach. Vanaf de Onder 14 en Onder 15 krijgen ze ook individuele beelden en gaan we kijken naar de langere termijn. Op basis van beelden die we bekijken bepalen we waar een speler beter in wil worden. Dit is niet gericht op één training, maar gericht op de komende periode. Hier helpen we ze ook bij behulp van werkvormen over hoe je doelen opstelt (zie Tabel 2). We starten vaak bij de jongste meiden met droomdoelen, maar breiden dit ook uit tot specifieke procesdoelen bij de oudere

meiden. Dan gaat het verder dan alleen 'Ik wil een wedstrijd winnen'. Het is daarbij de bedoeling dat ze die doelen ook meenemen naar de club waar ze spelen om daar bewust mee aan de slag te gaan.'

Roy Waalboer: 'Wat ze bespreken bij de videoanalyse past ook bij de leeftijd. Een twaalf-, dertienjarige kijkt nog heel erg naar haar eigen voetbalhandelingen. Vanaf veertien jaar kijken ze al veel meer of de handelingen passen ten opzichte van medespeelsters en tegenstanders. Dan gaat het meer over samen dingen beter doen. Daar zit ook methodische opbouw in. Zo hebben we steeds stapjes waarbij je ze steeds meer bewust laat worden van wat ze aan het doen zijn.'

### Nationaal traject

Maria van Kortenhof: 'Vanaf de Onder 15 start het nationale traject, met als einddoel het spelen van de interlands. We beginnen het traject met een onderling toernooi tussen de verschillende opleidingsgebieden. Dat zijn bij elkaar ongeveer 65 speelsters. Dit doen we twee keer, waarna we de groep verkleinen naar veertig speelsters. Die scouting wordt vooral gebaseerd op voetbalkwaliteit en wordt samen bepaald met de talentcoaches uit de opleidingsgebieden. Met de overgebleven groep houden

we drie stagedagen. Daarna splitsen we de nationale groep en de schaduwgroep. De schaduwgroep heeft dezelfde soort stagedagen, maar dan wat minder in frequentie en met een ander niveau tegenstanders.'

### Hoe zien de stagedagen eruit?

'Een stagedag bestaat uit een teambijeenkomst in de ochtend, gevolgd door een training. Vervolgens lunchen we gezamenlijk. Soms doen we hier een kennismakings- of andere teamopdracht om binding te krijgen met elkaar. In de middag volgt dan nog een bespreking richting de wedstrijd en spelen we een oefenwedstrijd tegen een beloftenteam van een bvo. Tijdens de stagedagen staan verschillende thema's op het programma om de speelwijze te ontwikkelen. We hebben een planning met daarin welke teamfunctie we bespreken en welke spelprincipes we daaraan koppelen. Besprekingen rondom trainingen of wedstrijden zijn soms met de gehele groep, maar ook per linie of per individu. Dat is wisselend, afhankelijk van het thema. In totaal zijn er negen stagedagen, met daarnaast ook tweemaal een tweedaagse en tweemaal een vierdaagse. We organiseren die door het hele land, afhankelijk van tegen wie we spelen. Tijdens het hele traject is het ontwikkelen van de speel-



Nationale Onder 15 na eerste interland.

## Interlands

**Maria van Kortenhof:** 'Een vierdaagse met de nationale ploeg staat volledig in het teken van de te spelen interland. We spelen vaak de eerste interland tegen België en in een later stadium tegen Duitsland en USA. Daar komt meer bij kijken dan alleen het spelen van de wedstrijd. We meten ons met de top van een ander land en daarbij komt de trots om je eigen land te vertegenwoordigen sterk naar voren, onder meer met het volkslied, de teamfoto en extra veel publiek en aandacht. Daar begeleiden we ze ook in tijdens die vierdaagse. Dan gaat het echt leven. Omgaan met spanning is daarin ook een groot thema, want het is ontzettend spannend voor de meiden om voor het eerst een interland te spelen.'

wijze belangrijk, maar ook het bewust maken van de speelsters dat het traject waar ze in de Onder 12 mee begonnen, nog steeds doorloopt, maar nu veel professioneler wordt.'

## Individuele begeleiding

*Hoe ziet de begeleiding bij de nationale groep eruit?*

**Maria van Kortenhof:** 'Voor de meiden bij de Onder 15 is het allemaal nieuw, want ze komen voor het eerst in aanraking met de beste speelsters van Nederland. De begeleiding is daardoor breder, met als doel om speelsters zo te ontwikkelen dat ze eigen keuzes maken die zij zelf nodig achten om tot de top van Nederland te behoren. Hier is het bekijken van beelden onderdeel van. We maken hierbij gebruik van MyTP,

een platform waar we beelden kunnen delen met speelsters, maar ook kunnen communiceren.

Na een stagedag maken ze altijd een evaluatie. Die is erop gericht om te leren reflecteren op eigen handelen, bijvoorbeeld binnen de teamfunctie die we hebben besproken. Via MyTP krijgen ze een aantal vragen over de wedstrijd. Dat is weer gekoppeld aan het doel dat ze gesteld hebben, bijvoorbeeld het goed kijken naar de tegenstander en zorgen dat ze in de juiste veldbezetting staan. We vragen dan of de doelstelling behaald is en om daar concrete voorbeelden bij te geven, maar ook om twee positieve punten te benoemen en twee aandachtspunten op te schrijven. Dat is gericht op hun individuele prestatie, maar ook die van het team. Daar maken ze een verslag van en dat leveren ze bij de coach in. Zodra ze het hebben ingeleverd krijgen ze de evaluatie van de coach, gefocust op de verschillende teamtaken. Die kunnen ze dan vergelijken en bij grote verschillen is dat een mooi punt om te bespreken met de coach. Dat is weer een stap in het leren kijken naar je eigen ontwikkeling.

De volgende stap in het begeleidings-traject is dat ze beelden krijgen. Die worden door de videoanalist gecodeerd en door de coaches uitgezocht per speelster. Bij die beelden zetten de coaches vragen, tips en complimenten die ze kunnen bekijken. We vragen bijvoorbeeld om naar het aanvallen te kijken en stellen specifieke vragen over

hoe ze met de ruimte omgaan. Daar zit dan weer een opdracht aan gekoppeld, bijvoorbeeld dat ze een tip uit hun eigen beelden moeten halen en die meenemen naar de volgende stagedag. Zo zorgen we dat ze bewust bezig zijn met hun eigen ontwikkeling.

Het hele traject rondom het bekijken van beelden is ook gericht op zelfregulatie. Ze moeten continu zelf doelen stellen en reflecteren op hun eigen spel (zie Tabel 3). Hier worden ze ook in begeleid door de coaches. Dat geldt voor alle leerlijnen. Tijdens meerdaagse activiteiten wordt bovendien ook aandacht besteed aan het mentale aspect. Hiervoor krijgen ze dan een workshop over bijvoorbeeld het leren focussen voor en tijdens een wedstrijd.'

## Belang gemengd voetbal

In het begeleidingstraject komt het al in de jongste groepen terug en ook speelsters uit het Nederlands Elftal hebben het benoemd: de rol van gemengd voetbal in hun ontwikkeling. Maar waarom is gemengd voetbal zo belangrijk voor de ontwikkeling van talentvolle meiden?

**Maria van Kortenhof:** 'Het meidenvoetbal is in opzet, anders dan bij jongens, nog veel minder gestructureerd. Talentvolle meiden zijn echter net als jongens gebaat bij een goede weerstand. Dat vraagt om goede afstemming. Dat maakt de keus voor het juiste traject bij meiden soms erg moeilijk. We adviseren speelsters dat als ze zich echt willen ontwikkelen, ze de keus moeten gaan maken voor gemengd voetbal. Op dit moment heeft 99 procent van de nationale ploeg in de jeugd ook gemengd gespeeld.'

**Roy Waalboer:** 'De meiden die uiteindelijk nationaal halen, hebben een hoger niveau dan andere meiden van hun leeftijd. Dus hebben ze de weerstand nodig om op een zo hoog mogelijk niveau te spelen. Meiden onderling kunnen die weerstand niet bieden. Ze hebben het niveau van de jongens nodig om zich goed door te kunnen ontwikkelen.'

**Alied Schuringa:** 'Het aanbod is daarin bij de meiden ook vele malen lager,



	Onder 12	Onder 13	Onder 14	Onder 14 landelijke teams	Onder 15 regionaal	Onder 15 Landelijk/Nationaal	Onder 16 Landelijk/Nationaal
<b>Doel</b>	Bewust maken van hun talent kinderen leren korte termijn doelen te stellen Bewust maken van ontwikkelingsomgeving	Bewust maken van hun talent kinderen leren korte en middellange termijn doelen te stellen Bewust maken van ontwikkelingsomgeving	Bewust zijn van eigen talent ten opzichte van anderen Zelfstandigheid ontwikkelen Doelen stellen, korte en middellange termijn Bewust zijn van optimale ontwikkelingsomgeving en de impact van de keuzes	Bewust zijn van eigen talent ten opzichte van anderen Zelfstandigheid ontwikkelen Doelen stellen, korte en middellange termijn Bewust zijn van optimale ontwikkelingsomgeving en de impact van de keuzes	Bewust zijn van eigen talent ten opzichte van anderen Zelfstandigheid ontwikkelen Doelen stellen, korte en middellange termijn Bewust zijn van optimale ontwikkelingsomgeving en de impact van de keuzes	Het veranderen van het huidige gedrag naar gedrag dat leidt tot het vereiste prestatiegedrag. Speelsters moeten ruimte krijgen om hun eigen ontwikkeling en zelfstandigheid zelf in te richten.	Het veranderen en volhouden van het huidige gedrag naar gedrag dat leidt tot het vereiste prestatiegedrag. Speelsters moeten ruimte krijgen om hun eigen ontwikkeling en zelfstandigheid zelf in te richten.
<b>Competenties</b>	Aandacht richten (hoe train je) Doelgericht handelen (doelen stellen) Reflecterend vermogen (terugkijken op doelen stellen) Beslissingen nemen (juiste omgeving creëren)	Aandacht richten Doelgericht handelen (doelen stellen) Beslissingen nemen Reflecterend vermogen	Aanpassingsvermogen (omgaan met selectie keuzes/beleid) Beslissingen nemen Communiceren (durven contact te leggen zonder ouders) Reflecterend vermogen Doorzettingsvermogen (omgaan teleurstellingen/hard werken/dieper gaan) Grenzen stellen en bewaken (omgang puberagedrag) Procesgericht werken (doelen stellen individueel en als team op langere termijn) Zelfvertrouwen	Aanpassingsvermogen (omgaan met selectie keuzes/beleid) Beslissingen nemen Communiceren (durven contact te leggen zonder ouders) Reflecterend vermogen Doorzettingsvermogen (omgaan teleurstellingen/hard werken/dieper gaan) Grenzen stellen en bewaken (omgang puberagedrag) Procesgericht werken (doelen stellen individueel en als team op langere termijn) Zelfvertrouwen	Basis: doelen stellen en reflecterend vermogen, zelfvertrouwen, aandacht richten (focus), inzet.	Basis: doelen stellen en reflecterend vermogen, zelfvertrouwen, aandacht richten (focus), inzet  Zie onder 14 Extra aandacht aan Zelfvertrouwen (zelfkennis, zelfbeeld) Presteren onder druk (1 <sup>o</sup> interland) Omgaan met verlies en tegenslag (omgang met niet meer de beste zijn) Initiatief nemen (en fouten durven maken)	Basis: doelen stellen en reflecterend vermogen, zelfvertrouwen, aandacht richten (focus), inzet  Nadruk: Grenzen verleggen (intensiteit) Aanpassingsvermogen (toernooien in het buitenland) Zelfvertrouwen (fouten durven maken)
<b>Inzet regionaal/Landelijk</b>	Tijdens de activiteiten wordt voor de training een doel eruit gehaald en bespreekbaar gemaakt. Eerste kennismaking waarin kinderen uitgedaagd worden om na te denken over hun handelen 2 x pogesprek (ouders toehoorder)	Verdieping van de doelen waarbij meer de verbinding gelegd wordt naar elke individuele speler en vertrouwen van eigen speelster dat ze eigen keuzes mag maken. 2 x pogesprek (ouders toehoorder)	Talencaches bespreken bij begin van JPN activiteiten doelen voor lange termijn en meer gekoppeld aan de teamfunctie. Komen hier op terug tijdens de activiteiten en sluiten dit af na aantal activiteiten. Eigen initiatief om pogespreken aan te vragen.	Aanulling en verdieping met landelijke aspecten en gericht op de competenties die aangeleerd moeten worden.	Speelsters hebben al een aantal competenties eigen gemaakt. Proces moet nu gericht worden op de eigen IK. Talentcoach geeft meer ruimte voor eigen ontwikkeling en daagt speelsters uit tot keuzes die bij speelsters hun eigenheid passen.	Voorzetting en verdieping op de basis die gelegd is bij onder 15 opleidingsgebied. Bij vierdaagse en tweedaagse worden de competenties uitgewerkt om ze goed voor te bereiden op de interlands van onder 15.	Thema's die behandeld worden: Teambuilding Doelen stellen, reflecteren en presenteren Volhouden wedstrijd/training op landelijk niveau
<b>Middelen voor informatie overdracht</b>	De coach gebruikt de tijd voor de training om de thema te introduceren. Oprichtingsbladen: weekschema, invulbladen voor doelen stellen en reflectie (o.a. invulblad korte termijn reflectie en pogespreken invulblad).	De coach gebruikt de tijd voor de training om de thema te introduceren. Oprichtingsbladen: weekschema, invulbladen voor doelen stellen en reflectie (o.a. invulblad korte termijn reflectie en pogespreken invulblad).	My-TP Uitgewerkte workshops Pogesprek formulieren Invulbladen doelen stellen.	Individuele gesprekken tijdens stagedagen Videobeelden, individuele beelden coderen en toesturen naar speelsters	Individuele gesprekken om tot eigen ontwikkelingsplan te komen Werken met videobeelden in trainingen en wedstrijden Uitwerken van workshops doelen stellen lange termijn	Invullen portfolio, My-TP Invullen vragenlijst. Individuele gesprekken naar aanleiding van eigen ontwikkelingsplan. Workshop, voorbereiding interlands. Workshops bij 4 daagse teambuildingsactiviteiten gekoppeld aan de competenties zie boven.	My-TP Workshop doelen stellen en reflecteren Voorbereiding individuele gesprekken (met beelden) Workshop teambuilding

3

## Methodische opbouw van de individuele begeleiding per leeftijdsgroep.

waardoor nooit het gewenste competitieniveau geboden kan worden. Bij de meiden heb je vaak maar één team en dan is het niveauverschil gigantisch. De belevingswereld is bovendien zo anders van het meisje dat talentvol is en zichzelf wilt ontwikkelen. Die wereld vind je niet in het meidenvoetbal.'

**Maria van Kortenhop:** 'Los van de weerstand hebben de eerste teams vaak ook de best gediplomeerde trainer. Dus hoe hoger het team, hoe beter de trainer. Bovendien trainen ze meestal ook vaker, dat heeft allemaal invloed op de ontwikkeling. Meiden zien vaak zelf ook als ze bij JPN komen dat meiden die gemengd spelen zich sneller ontwikkelen. Om aan te haken willen ze die stap dan zelf ook zetten.'

### Passend niveau

**Maria van Kortenhop:** 'Speelsters stellen zelf ook vaak de vraag waar ze het beste kunnen spelen voor hun eigen ontwikkeling. Daar is geen pasklaar antwoord op, dat is echt maatwerk. Voor de een is het een hoger niveau, voor de ander is het goed om in een O14-2 spelen. Dat is voor iedereen anders en daarom is een JPN meiden van

belang, dat wij ze daarin adviseren en ondersteunen. We kijken daarbij of ze op de juiste plek zitten bij de club wat betreft het niveau. Het gaat er niet om welke club ze kiezen, maar dat ze elke keer de juiste weerstand hebben om beter te worden. Een begeleidende rol is daarin echt van belang, maar uiteindelijk bepaalt de speelster, samen met de ouders, uiteraard.'

**Roy Waalboer:** 'Er zijn veel facetten belangrijk in het ontwikkelen van meiden. Zo spelen sommige meiden op een bepaalde positie waarbij ze op een hoger niveau niet aan spelen toekomen. Dan kan het beter zijn om op een lager niveau, maar wel op de juiste positie te spelen. Dat zie je met name bij speelsters in de aanval, want op een hoger niveau wordt er toch vaak voor een jongen gekozen. Dan loont het om op een lager niveau wel op je eigen positie te spelen, waardoor je je daarin toch kunt ontwikkelen. We zien ook dat er genoeg meiden zijn die prima op het allerhoogste amateurniveau tussen de jongens kunnen spelen, maar niet op alle posities. Keepers zijn wat dat betreft voor ons ook vaak een uitdaging, want die kunnen slechts op één positie

spelen. Dan moet je geluk hebben dat ze bij een club zitten waar niet gekeken wordt of het een jongen of meisje is, maar wie de beste is. Helaas denken nog niet alle clubs daar hetzelfde over, dus dan is het kijken waar je op het beste niveau kunt spelen. Misschien dat ze daarvoor van club moeten wisselen, maar het kan ook zijn dat een tweede team voldoet.'

### Ontwikkeling bvo's meidenvoetbal Waar ligt de grootste uitdaging voor de toekomst?

**Maria van Kortenhop:** 'Waar we rekening mee dienen te houden is de ontwikkeling van het meidenvoetbal in een veranderend werkveld. Bij zowel de amateurclub, maar ook bij de bvo's. Die werken inmiddels met trainingsgroepen en kunnen vanaf Onder 16 een officieel team starten. Dat betekent een toename van activiteiten voor het meidenvoetbal. Het is heel goed dat meidenvoetbal steeds serieuzer genomen wordt. We moeten goed gaan volgen wat die ontwikkeling gaat betekenen. We zijn vanuit de KNVB dan ook goed aangeliend op het werkveld. We moeten samen optrekken om het voor die meiden en het Nederlandse voetbal zo goed mogelijk te doen.'

Succesvolle aftrapvariant ontleed

# Binnen acht tellen op voorsprong



De kans is aanwezig dat je 'm de voorbije jaren al eens langs hebt zien komen: de succesvolle aftrapvariant die soms al binnen acht tellen resulteert in een goal. Na Sparta Rotterdam, Bournemouth en Paris Saint-Germain wagen ook diverse 'kleinere' clubs een poging. In dit korte artikel pellen we de variant die gespeeld werd bij het Noord-Ierse Cliftonville stukje voor stukje af.

Op 20 augustus 2022 speelde Cliftonville in de hoogste divisie van Noord-Ierland tegen Carrick Rangers. Speler Ronan Hale scoorde na amper acht tellen. Cliftonville speelde de variant waarbij, net

als overigens bij Paris Saint-Germain, een linksbenige speler de pass geeft. In tekening 1, de basisopstelling voordat de scheidsrechter voor het eerst fluit, komt de bal terecht bij die linksbenige

speler die in de tekening gearceerd is. Opvallend is het feit dat er al vijf spelers op de middenlijn staan en dat men achterin een blok van vier spelers achter de bal houdt.



1 Basisopstelling op het moment dat de scheidsrechter voor het eerst fluit.

Op het moment dat scheidsrechter fluit, starten vier spelers met een loopactie de diepte in (tekening 2). De bal gaat van 9 naar 10, waarna opnieuw 9 (die een paar meter diep is gelopen maar zich dan ineens weer aanbiedt) wordt ingespeeld. Vervolgens kom je uit op de mogelijkheden die je als trainer hebt. Is een rechtsbenige of een linksbenige speler het meest geschikt om de diepe bal te geven? In het geval van Cliftonville was dat een linksbenige speler (in de tekening nummer 6).

In principe zou het zó moeten zijn dat de vier dieplopende spelers, op het moment dat 6 de bal geeft, zich al tussen de laatste lijn van de tegenpartij bevinden. In tekening 3 schiet de 6 de bal als het ware recht op het doel af waarna de 7 of de 11 naar binnen komt en op de keeper af gaat. Bij de diverse teams die deze aftrapvariant al succesvol in de praktijk hebben gebracht, werd de bal echter ook iets meer naar links of iets meer naar rechts in de diepte gespeeld.



2 Aanvalsofzet waarbij de rode 6 wordt aangespeeld.

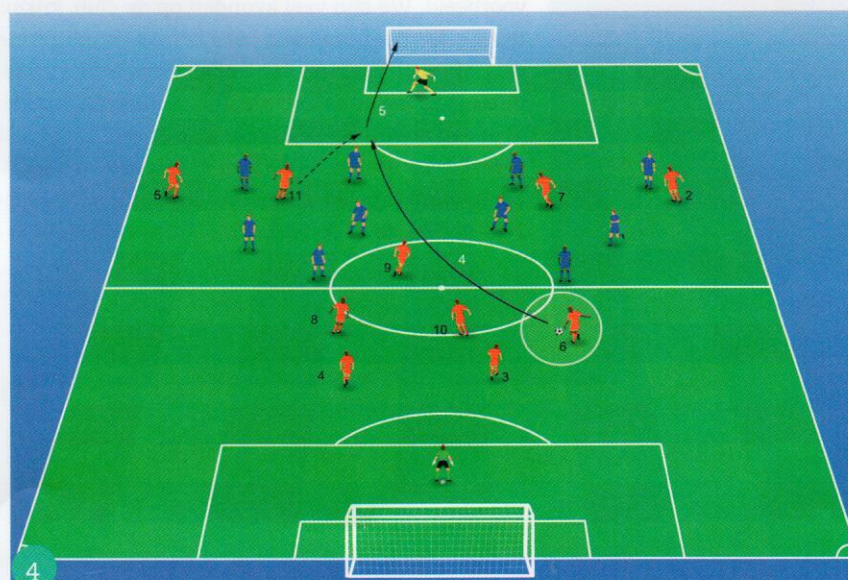


3 De dieplopende spelers staan tussen de verdedigers in de laatste lijn.

Het is in elk geval zaak dat de dieplopende spelers oog houden voor de plek waar de dieptebal wordt gegeven.

In tekening 4 valt die bal, net als bij Cliftonville, iets meer naar links achter de laatste lijn. De 11 kan in dit geval in één keer afwerken (ballijn 5). Er zijn echter ook variaties denkbaar waarbij de aanvaller die de bal krijgt, nog een keer breed kan leggen op een andere aanvaller die meegelopen is. ⚽

Tot zover de variant van Cliftonville ontleed. De goal van speler Ronan Hale in zijn geheel in beeld zien? Ga naar de Mediateek van De Voetbaltrainer, daar staat de variant voor je klaar.



4 De 11 krijgt de bal achter de laatste lijn en kan in één keer afwerken.

## HOOFD OPLEIDING



Robin de Haan is bezig aan zijn elfde jaar bij AFC'34. Daarvoor werkte hij bij Alkmaarse Boys en De Foresters in Heiloo. Ook werkte hij voor de voetbalscholen van AZ en Ajax. De Haan volgde de cursus HO-A en geeft intern bij AFC'34 de cursus JVC. Bij AFC'34 trainde hij de (toen nog) D1 en B1, en schoof daarna door als HO. Die functie deelde hij in het begin alleen met Nick Geurtsen, en sinds drie seizoenen ook met Jim Sligting (zie pagina 44 en 45). Momenteel is De Haan zelf bij AFC'34 werkzaam als HO Technische Zaken - Mini's tot en met Onder 15.



## Plusje

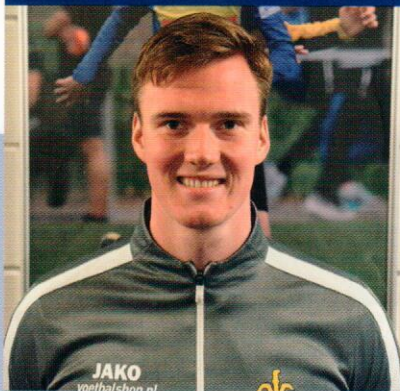
Robin de Haan: 'Bij AFC'34 hebben we de HO-functie in drieën gesplitst. Nick Geurtsen is er voor alles op het gebied van Operationele Zaken & Beleid. Jim Sligting doet de Onder 16 tot en met het eerste elftal, en ik houd me op voetbaltechnisch vlak in de gehele breedte bezig met de onder- en middenbouw. De ontwikkeling die wij als club hebben doorgevoerd (naar nu een zesde plek in de Top 200 van amateurclubs, red.) is eigenlijk zo'n negen jaar geleden gestart. Met ons drieën hebben we destijds gezegd: Wat als we alles van tafel vegen en de hele jeugdopleiding vanaf de grond af aan mogen opbouwen, hoe ziet dat er dan uit? We hebben de kritische kantine medewerker, de moeilijke ouder, de fanatieke vader, et cetera, allemaal uitgenodigd om mee te denken. Waar willen wij met AFC'34 naartoe? Wat willen we bereiken, welke voetbalvisie hoort daarbij en wat betekent dat voor bijvoorbeeld de manier van training geven en van wedstrijden coachen? Dáár is een opleidingsplan ontstaan en elk jaar, meestal in de zomer, zijn we dat opleidingsplan gaan herzien. Periodiek onderhoud, noemen we dat. Hoe kunnen we er weer een plusje aan geven?'

## Investeren

'Die plusjes hebben bijvoorbeeld te maken met spelaccenten. Je kunt van alles opschrijven, maar de beginnende trainers in de onderbouw moeten wel de vertaling kunnen maken naar het trainingsveld. Om daarvoor te zorgen, lieten we na dat periodieke onderhoud in het jaar erop de meer ervaren trainers iets voordoen op het veld. Daar komt bij dat ik de JVC-cursus hier zelf mag geven, waardoor ook beïnvloeding ontstaat. Dus we zijn heel bewust bezig ons kader mee te nemen in ons opleidingsplan. Op die manier proberen we de betrokkenheid te vergroten. Bij dat betrokken zijn geven we als HO's zelf het goede voorbeeld. We zijn veel avonden op de club, kijken mee en denken mee. Het is mooi om te zien dat het inmiddels ook normaal is dat trainers bij elkaar gaan kijken naar wedstrijden, of meehelpen bij een ander team. Dat vergroten van betrokkenheid en bewust investeren in je kader betaalt zich uit. Sommigen trainen nu nog de Onder 11, terwijl hun zoon al in een oudere leeftijdscategorie speelt. De investeringen in ons kader hebben ervoor gezorgd dat we ook in de breedte op een steeds hoger niveau zijn gaan spelen. Met onze derde teams spelen we op lokaal niveau veelal tegen eerste teams. En sinds december 2023 spelen de 13-2, 14-2, 15-2 en 16-2 allemaal al op divisieniveau.'

**'Wat als we alles van tafel vegen en de hele jeugdopleiding vanaf de grond af aan mogen opbouwen, hoe ziet dat er dan uit?'**

## ONDER 13



**Bono van Leeuwen (UEFA B)** speelde vroeger zelf bij Fortuna Wormerveer en ging daarna naar Sporting Krommenie. Bij die club trainde hij drie seizoenen de Onder 12 en daarna de Onder 13. Hij is nu voor het vierde seizoen actief bij AFC'34, de club waar hij begon als assistent van de Onder 17-1. Na twee jaar Onder 14-2 is hij nu actief als trainer van de Onder 13-1. Door zijn CIOS-opleiding is hij in het bezit van een fitnessdiploma en een diploma loop- en conditietrainer.

## Herhalen

**Bono van Leeuwen:** 'Kenmerken van onze jeugdopleiding, en dus ook van de Onder 13, zijn onder andere dat we spelen als hecht collectief en dat we uitgaan van eigen kracht. Die identiteit is leidend in de manier van spelen en dat geeft trainers hier een bepaalde vrijheid, om bijvoorbeeld te kiezen in welke formatie er wordt gespeeld en welke accenten worden gelegd. We gaan uit van eigen kracht, maar als een tegenstander een heel goede linksbuiten heeft, dan proberen we bijvoorbeeld om die kant wat dicht te zetten. Spelprincipes die we hanteren gedurende de hele opleiding probeer ik in trainingsvormen terug te laten komen. De as dichtmaken, dat kun je in meerdere vormen doen. Maar ik merk bij Onder 13 dat je in verschillende oefenvormen veel moet herhalen en dat je oefenvormen dus niet te ingewikkeld hoeft te maken. In een training gaat het over het dichtmaken van die as, maar in de wedstrijd moet je er altijd weer op terugkomen. Het besef dat je veel herhaalt om die principes in te prenten, vind ik kenmerkend voor het trainer zijn van een Onder 13. En als het goed is hebben wij het in de onder- en middenbouw dermate vaak herhaald, dat trainers in de bovenbouw kunnen volstaan met aanstippen.'

## Direct werken aan basis

'De kracht van AFC'34 onder 13 is vooral dat we een hecht team zijn. Jongens werken hard voor elkaar, het is een serieuze groep die ook echt al volwassen is. Ze komen om te trainen, om beter te worden, én hebben het gezellig met elkaar. Op zaterdagen pakken ze zelf de warming-up op, en spreken elkaar aan als iets beter moet. Ik denk dat we zo'n cultuur hebben neergezet, door er vanaf dag 1 bovenop te zitten. Als iemand in een oefening waarin geschakeld moet worden niet meedoet, leg ik het stil. Gewoon direct het gedrag benoemen dat je ziet, en dat kan best op een positieve manier. Voordat je naar zaken als speelwijze kunt, zul je namelijk eerst moeten zorgen dat er een soort basis ligt van hoe je met elkaar omgaat. Als je direct start met het werken aan die basis van hoe we dat doen en wat we van elkaar mogen eisen, dan gaat het er niet snel meer uit.'



## Vertrouwen

'Dat direct starten met wat je wilt, geldt trouwens ook voor intensiteit. Alleen als je tijdens de training op 100 procent werkt, kun en mag je het ook in de wedstrijd verwachten. En om op dit niveau mee te kunnen, zul je gewoon op 100 procent móéten spelen. Als jongens voluit trainen, geeft dat vertrouwen dat ze het ook in de wedstrijd kunnen. En vertrouwen geven, hebben en krijgen zijn echt kenmerken van de Onder 13. Vertrouwen moet je kweken en als trainer-coach betekent dit dat ik positief ben naar mijn spelers toe, en dat ik vooral de sterke punten benadruk: 'Onthoud dat we goed zijn, vertrouw op je sterke kwaliteiten.' We hebben SOP-gesprekjes met alle spelers, waarin ook de sterke punten steevast terugkomen. We bespreken er bewust meerdere, want het echte specialiseren begint pas in de bovenbouw.'

## Uitdaging

'Het al eerder benoemde opleidingsplan hebben we geschreven vanuit beeldverhalen, spelkenmerken en spelaccenten. En dus niet zozeer vanuit formaties. We beschrijven wat we in de onder- en middenbouw willen in het 6:6, in het 8:8 en in het 11:11. We laten de trainers vrijer in de keuze voor een formatie, ook omdat we spelers op die manier langer breder kunnen opleiden. Iemand die groot is komt al vroeg achterin te staan en tegen zo iemand zeggen we dat hij een verdediger is. Maar zeker in de onder- en middenbouw willen we bij AFC'34 jongens juist in verschillende situaties in verschillende omstandigheden brengen. Het echte specialiseren komt dan in de bovenbouw wel. Het spelletje speel je om te winnen, maar het gaat ons om ontwikkelen. Met trainers in de onder- en middenbouw voer ik daar mooie gesprekken over. Tegen een sterk team in de competitie zet je alle jongens maar op de juiste plaats in de voor jouw team meest ideale formatie. Maar speel je tegen een laagvlieger die al 'tig' goals tegen heeft, dan moet je de uitdaging ergens anders zoeken. Zet jongens op andere posities neer, of speel eens in een andere formatie.'

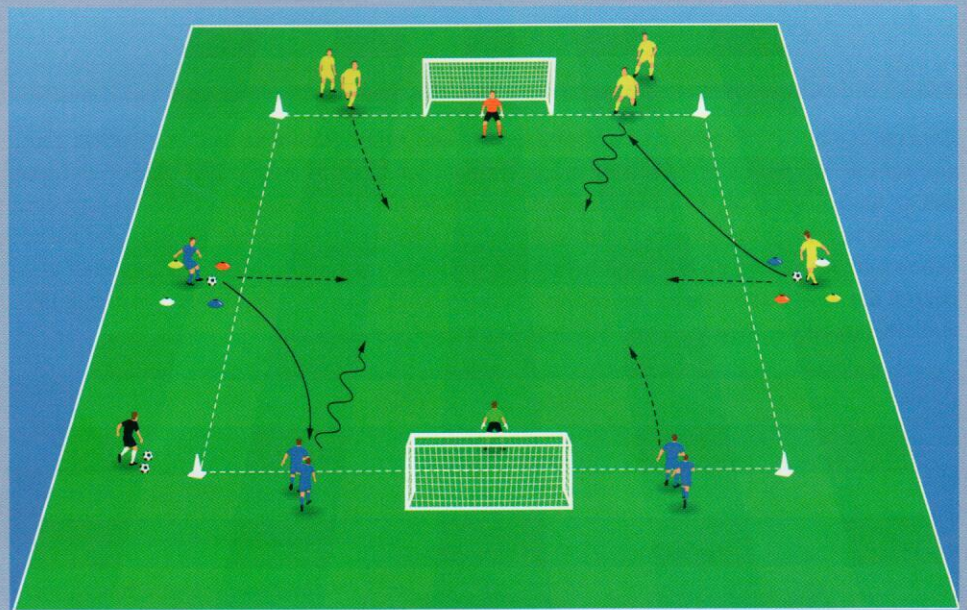
## 'Het investeren in kader heeft ervoor gezorgd dat we ook in de breedte op een steeds hoger niveau zijn gaan spelen'

## Trainingsvorm

'Je kunt een team van AFC'34 herkennen aan spelkenmerken. Denk aan hoge intensiteit, gevarieerd en dynamisch, er wordt in een hecht collectief gespeeld en we gaan uit van eigen kracht. Deze oefenvorm (zie tekening 1, red.) is daar een voorbeeld van. In mijn rol als HO sta ik ook zelf geregeld op het veld, bijvoorbeeld om een training over te nemen of om te assisteren. Ik probeer dan om veelal dezelfde vormen te geven waarin veel uit ons opleidingsplan terugkomt. Ik kan die vorm goed geven, want ik weet wat er gebeurt, en ook de spelers vinden het leuk. Ondertal-overtal, de bal komt van meerdere kanten.'

### Inhoud

'De trainer noemt een kleur, waarna de speler met bal eerst om dat dopje dribbelt en dan een teamgenoot die naast de goal staat, inspeelt. Degene die inspeelt, doet ook mee in het veld. Op dat moment start er een 3:3 + 2 keepers, met twee ballen. De beginsituatie zal aan beide kanten



continu anders zijn, omdat spelers zelf bepalen welke speler ze gaan inspelen. In het veld ontstaan met twee ballen dan diverse 2:2/1:1/3:2/3:1-situaties. Wanneer uit een van de ballen wordt gescoord of wanneer een bal uit is, wordt het automatisch 3:3 + 2 keepers met één bal. Nadat ook deze tweede bal uit het spel is, speelt de trainer de laatste schakelbal in. De trainer

loopt tijdens de vorm in de rondte en zorgt ervoor dat hij twee of drie ballen bij zich heeft.'

*Benieuwd naar hoe AFC'34 de app Show your Skills inzet om de technische vaardigheden van de jeugdspelers te verbeteren? Lees nu in CoachVak het extraatje van ons interview met Robin de Haan.*

## Trainingsvorm

'Bij AFC'34 besteden we veel aandacht aan het schakelmoment. In vijf tellen kun je een tegenstander echt pijn doen, óf zorgen dat je hun tegenaanval onschadelijk maakt door op hun helft de bal alweer terug te veroveren en direct de spits in te spelen. Het spelprincipe dat hierbij hoort is bij voorkeur aanvallen door de as, en dat komt impliciet in deze vorm terug.'

### Doel

- Een speler met het gezicht naar voren richting doel tegenstander vrij krijgen, door middel van het derdemansprincipe.

### Inhoud

- 4:3 < > 3:4 schakelvorm.
- De middelste blauwe speler start met een inspeelbal, waarna er drie van geel bij komen voor 4:3.
- Zodra de bal uit gaat, mogen direct drie gele spelers in het veld komen met bal.
- Het blauwe drietal dat nog in het veld stond, gaat dan verdedigen.
- Na een keer aanvallen én een keer verdedigen, verlaat een drietal het veld.

Voor de gearceerde spelers (spits) geldt:

- Ze doen alleen mee met hun team als er wordt aangevallen.
- Ze staan op de helft van de tegenstander.
- Ze kunnen niet buitenspel staan.
- Ze mogen zelf niet scoren.

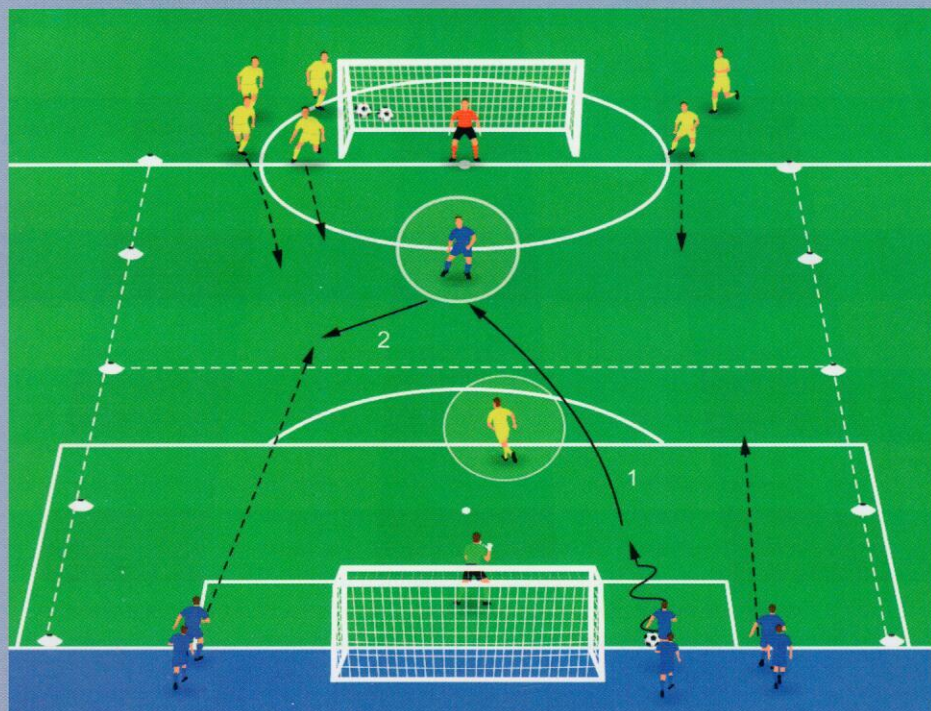
'Door die gearceerde spelers te gebruiken, proberen we van daaruit de derde man te vinden. Een score na zo'n derdemansituatie telt dubbel. Een normale goal telt voor één punt.'

### Methodiek

- Veld groter/kleiner maken.
- 12 seconden de tijd geven om te scoren.
- 1x raken voor de (gearceerde) spits.
- Een verdediger toevoegen aan de kaatsende spits.

### Coaching

- 'Speel zo snel mogelijk de spits in.'
- 'Creëer een vrije passlijn voor de speler aan de bal.' (voor de spits)
- 'Vind de vrije man uit twee opties.' (voor de spits)



## Intensiteit

'Bij AFC'34 verwachten we dat spelers zich respectvol gedragen tegenover tegenstanders en scheidsrechters. Dan zou het heel bijzonder zijn wanneer ik in mijn rol als trainer-coach wél tegen een scheidsrechter zou gaan schreeuwen. Ik zeg dat omdat je specifiek bij de Onder 13 namelijk wél verbaal aanwezig dient te zijn langs de lijn. Ik ga geen dingen voorzeggen, maar merk dat als je niet aanwezig bent, spelers in Onder 13 de neiging kunnen hebben om wat weg te zakken. Je zult, ook vanaf de kant, afspraken moeten herhalen: 'Waar moet je nu zijn? Wat hebben we afgesproken?' Zeker als je zoals wij die intensiteit hoog in het vaandel hebt, moet je er bovenop durven te zitten. Die intensiteit, dat is echt een kenmerk van hoe wij spelen en trainen. Toen ik nog bij mijn vorige club werkte, vond ik al dat we op 100 procent speelden en tranden. Bij AFC'34 kwam Robin eens langslopen bij een trainingsvorm en zei dat het nóg feller en nóg beter moest. Daarna merkte ik zelf ook dat het nog beter kon. Die intensiteit waarop wij nu trainen, je moet het gewoon een keer gezien hebben om te weten dat het kan.'

**'Je moet een keer gezien hebben hoe intensief we trainen, om te weten dat het kan'**

## HOOFD OPLEIDING



Jim Sligting speelde zelf in de jeugd van Alkmaarse Boys. Bij die club begon hij ook als trainer van de (destijds nog) D1 en C1. Na een periode bij Foresters in Heiloo maakte hij de stap naar AFC'34. Bij die club trainde hij de A1, en was assistent bij het eerste elftal. Inmiddels werkt Sligting als HO Technische Zaken voor de Onder 16 tot en met de senioren.

**'Vanaf Onder 16 gaan we terug van vier naar twee posities, zodat er tóch wat specialisatie optreedt'**

## Opties

**Jim Sligting:** 'Dit seizoen hebben we ervoor gekozen om de Onder 16 bij de bovenbouw te voegen. Die Onder 16 is een soort overgangselftal. Op sommige vlakken horen ze bij de middenbouw. Maar als het gaat om het fysieke aspect, vinden wij het weer meer bovenbouw. Gelet op het werken met spelkenmerken en spelaccenten die we ook in het eerste elftal hanteren, denken we dat de Onder 16 in die bovenbouw beter tot zijn recht komt. Waar we in de onder- en middenbouw breed werken, wordt het vanaf Onder 16 allemaal wat specifiek. Vooropgesteld: bij AFC'34 vinden we het heel belangrijk om jongens lang uitzicht te laten houden op het spelen op meerdere posities. Maar we gaan vanaf Onder 16 bijvoorbeeld wel terug van vier naar twee posities, zodat er tóch wat specialisatie optreedt. Die opties bieden aan spelers, dát is een spelkenmerk uit ons opleidingsplan: dynamisch en gevarieerd opleiden. Want hoe vaak zie je niet dat spelers, eenmaal in de senioren, lang niet altijd uitkomen op een positie waar ze in de jeugd voor zijn opgeleid?'

## Doorschuiven

'Bij AFC'34 hebben we de HO-functie qua taken echt goed verdeeld. Nick Geurtsen is bestuurlijk en organisatorisch heel sterk. Hij zorgt dat Robin de Haan en ik op het veld met trainers en spelers aan de slag kunnen. Robin is goed in het opleiden van jonge trainers, zoals het helpen bij het aanleren van technische vaardigheden in 1:1, 2:1. Waar hij met trainers in de onder- en middenbouw echt kijkt naar hoe we spelers over de hele linie kunnen verbeteren, ben ik in de bovenbouw meer bezig met de details. Met de trainers in de bovenbouw spar ik vooral veel en zorg dat ze gevoed worden met de juiste dingen. In gesprekken lichten we er een speler uit: hoe gaan we uit deze jongen het maximale halen? Wat heeft hij nog nodig? Wie kunnen we binnen de club aan hem binden, zodat hij nóg beter wordt? Nick, Robin en ik spreken dezelfde taal en ventileren hetzelfde geluid. Wij vinden het daarom ook belangrijk om met nieuwe trainers van tevoren te bespreken hoe het hier bij AFC'34 gaat en wat we van ze verwachten. Niet alleen op technisch en tactisch vlak, maar ook wat cultuur betreft door elkaar te helpen en te ondersteunen. De onderlinge verbondenheid is hoog en dat maakt dat het verloop hier juist weer heel laag is. Indien mogelijk schuiven we trainers door naar hogere leeftijden. Thomas Bart, nu trainer van het eerste elftal, is daar een mooi voorbeeld van.'

## Verdedigen

'Op een hoger niveau spelen kan volgens ons alleen als je op hogere intensiteit traint. Die stap in intensiteit heeft ervoor gezorgd dat we in zijn totaliteit een volgende stap hebben kunnen maken. Maar ook betekent dat hogere niveau dat je beter moet aanvallen en dat je beter moet verdedigen. Over dat laatste willen we het in Nederland misschien niet altijd hebben. Wij doen dat wél en dat moet ook wel op het niveau waarop we in de bovenbouw spelen. Kijk, winnen met 6-5 is mooi, maar dat betekende waarschijnlijk ook dat we geen controle hadden over de wedstrijd. Dus ja, wij willen aanvallen en doelpunten maken, maar tegelijkertijd willen we ook voorkomen dat we kwetsbaar zijn. Duelleren, verdedigend, krijgt daarom aandacht in zowel de onder-, midden- als bovenbouw.'





## Fysiek

'Iets wat nadrukkelijk bij veel jongens in de bovenbouw speelt, is het fysieke stuk. Als je vanuit die bovenbouw ineens mee moet doen met het eerste, tegen jongens van 28 jaar, dat is gewoon heel pittig. Een op fysiek niveau individuele benadering is dan ook belangrijk. Voor ons betekent dat niet alleen krachttraining, maar ook het zonder bal trainen van loopvermogen komt aan bod. Spelers moeten leren inzien dat het seniorenvoetbal op divisieniveau iets bijzonders is. Uiteindelijk gaat het daarbij om zaken als gretigheid, dat ze de intrinsieke motivatie ervaren om daar écht onderdeel van uit te willen maken. Bij AFC'34 maken steeds meer jongens die stap, want van de 24 selectiespelers komen er nu nog maar een paar niet uit onze eigen jeugd. En vijf jongens zijn jonger dan twintig jaar. Dat soort cijfers ademen naar beneden toe.'

**'De onderlinge verbondenheid is hoog en dat maakt dat het verloop hier juist weer heel laag is'**

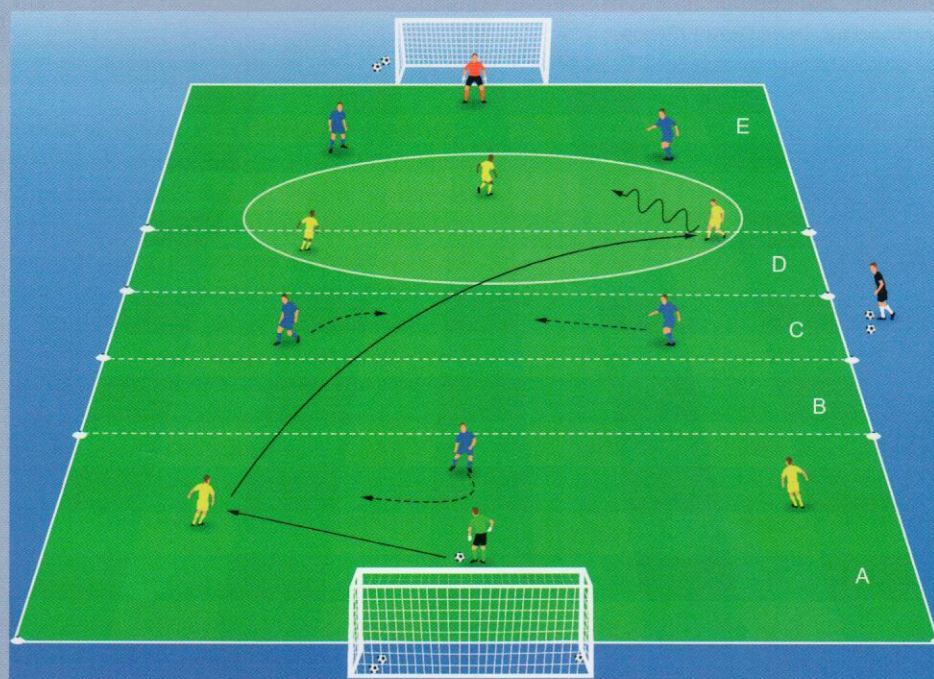
## Trainingsvorm

### Doel

- Verbeteren van het vinden van de vrije man, tussen de linies (overtal creëren en uitspelen).

### Inhoud

- 5:5 in vakken.
- Lengte van vakken A en E is 16 meter.
- Lengte van vakken B, C en D is 5 meter.
- De verdedigende partij (blauw) blijft in de vakken staan.
- De keeper start met de bal en mag de beide gele opbouwers één keer gebruiken.
- De aanvallers spelen in vak A 2:1 uit en moeten via een pass het volgende vak (D) bereiken.
- De twee verdedigers in vak C proberen de passlijn dicht te houden.
- Zodra de bal in vak D is gespeeld, spelen de drie gele aanvallers (zie arcering) zonder buitenspel tegen twee blauwe verdedigers en kunnen ze scoren in de grote goal met keeper.
- Als de verdedigende partij de bal heeft afgepakt, is het vrij spel en kunnen ze binnen twintig seconden scoren op de grote goal met keeper.
- Als de bal uit het spel is, start het blauwe team met een aanval.
- De spelers staan zo veel mogelijk in hun



eigen positie.

- Na x-aantal herhalingen speelt de trainer een tweede bal in, zodat spelers moeten omschakelen (chaosmoment).

### Methodiek

- Veld kleiner maken.
- Formaties aanpassen.
- Verdedigende ploeg door laten dekken in de vakken.
- Vakken (bijvoorbeeld B en C) samenvoegen.

### Afpakmoment

'Bij deze vorm is het belangrijk dat de spelers uit de lijn leren stappen. Ze moeten herkennen wanneer en waar op het veld de open ruimtes liggen. Wanneer versnellen en wanneer de tegenstander juist lokken? Er komt een stuk kijkgedrag en techniek bij. De verdedigende ploeg leert de passlijnen binnen de zonedekking dicht te zetten. Spelers sturen de linie voor hen aan, en herkennen wat het afpakmoment is.'

## ONDER 16



Mike Twisk is bezig aan zijn vijfde seizoen als trainer bij AFC'34. Na twee jaar Onder 12 en twee jaar Onder 14, staat nu hij nu bij Onder 16 voor de groep. Twisk is tevens trainer bij de AZ Voetbalschool. Bij de profclub uit Alkmaar assisteert hij momenteel bij Onder 15. Twisk rondde een bachelor en master Bewegingswetenschappen af en gaf sportkunde op het HBO in Haarlem. Zelf voetbalt hij nog bij vv Egmond, in de Derde Klasse.

**'Pubers zijn terughoudend, maar als je ze oprechte aandacht geeft, komen er mooie dingen uit en gaan ze boven zichzelf uitstijgen'**

## Relatie

**Mike Twisk:** 'Met de Onder 16 spelen we in de Vierde Divisie, tegen enkele bvo's. Het eerste halfjaar was voor mij als trainer echt even aanpassen. Waar we in Onder 12 en Onder 14 nog meer op technische vaardigheden zaten, merk ik dat we in Onder 16 veel meer naar samenwerking gaan. We proberen de relatie te leggen met de manier waarop we willen spelen en waar spelers het beste tot hun recht komen. Ook probeer ik in gesprekken om jongens te triggeren zelf na te denken over hun ontwikkeling en over ons team. We doen ook best veel in overleg als het gaat over de speelwijze. Spelen we met drie of vier man achterop? Er komen mooie gesprekken uit en hier ligt aan ten grondslag dat we als trainers proberen om een goede relatie met jongens op te bouwen. Pubers zijn terughoudend, maar als je ze oprechte aandacht geeft, komen er mooie dingen uit en gaan ze boven zichzelf uitstijgen. Zeker als ze het terechte idee hebben dat ze wat toevoegen aan het team. Dan gaan ze verantwoordelijkheid pakken in zowel trainingen als wedstrijden.'

## Wapens

'Een kenmerk bij AFC'34 is, ook in de bovenbouw, dat we dynamisch en gevarieerd opleiden. Het is aan mij om, samen met de speler, uit te zoeken wat het beste past. Tijdens trainingen varieer ik: niet alleen standaard op links of op rechts spelen, maar ook eens proberen in het centrum. In gesprekken met spelers bevroeg ik ze ook naar hun wapens. Mooi voorbeeld is een buitenspeler, die naar eigen zeggen eerst op 11 wilde spelen zodat hij naar binnen kon komen. Nu merkt hij dat zijn passeeractie buitenom juist goed is en voor gevaar zorgt, dus hij speelt vaker op 7. Maar ook heb ik een 4 die goed kan indribbelen. Dat doet hij van achteruit, maar je kunt ook met zo'n jongen bespreken hoe hij die dribbel inzet als hij een keer op het middenveld wordt neergezet. Gevarieerd opleiden, maar aan de hand van die wapens wel steeds meer op weg naar passende posities. Wat zijn iemands kwaliteiten en hoe kunnen we die het beste tot uiting laten komen? In de samenwerking met Jim praten we ook over hoe we jongens klaar kunnen krijgen voor het eerste. Dit start in Onder 16, daarna in Onder 17 en Onder 18 gaat het nóg meer om de details.'



## Trainingsvorm

'Deze oefenvorm (zie tekening 1, red.) speel ik bijvoorbeeld twintig minuten, twee keer tien. Per doelstelling heb ik een aantal aandachtspunten opgeschreven. Het is niet zo dat we steeds alles behandelen, maar gedurende een trainingsvorm komt alles wel een keer aan bod. In eerste instantie kijk ik of de vorm loopt zoals ik 'm voor ogen had. Vervolgens probeer ik op een methodische manier impliciete regels toe te passen, om de spelers uit te blijven dagen binnen het spelthema. Na elke tien minuten pak ik waar nodig een coachmoment om de benodigde samenwerking tussen de hoofdrolspelers te behandelen. Tijdens de vorm probeer ik het spel zo min mogelijk stil te leggen. Het nadeel van een oefenvorm puur gericht op aanvallen kan zijn dat je de restverdediging verwaarloost. Maar in de wedstrijd horen die twee altijd bij elkaar, want je wilt achterin niet in de problemen komen omdat je alles open hebt liggen. Dus daarom combineer ik beide momenten in dezelfde vorm. Zodra het spel eenmaal loopt, kom je vanzelf in situaties waar je specifiek op coacht.'

### Doel

- Verbeteren van de samenwerking tussen de middenvelders (6, 8, 10), spits (9) en vleugelspelers (7 en 11) bij het kansen creëren en bij het omschakelen naar verdedigen.

### Inhoud

- 5:5 + 2 + 2k schakelspel.
- Bal 1 = geel start vanaf de keeper, speelt een overtal 7:5 uit.
- Bal 2 = schakelbal 7 : 5+2 waarbij de vleugelspelers ingespeeld mogen worden door blauw (het team in ondertal).
- Bal 3 = blauw start vanaf de keeper, speelt een overtal 7:5 uit.
- Bal 4 = schakelbal 7 : 5+2 waarbij de vleugelspelers ingespeeld mogen worden door geel (het team in ondertal).
- Bal 2 en 4 worden door de trainer ingespeeld.

### Impliciete regels (optioneel)

- Scoren uit een directe voorzet vanaf de flank (+2).
- Direct scoren binnen zestienmeter (+2).
- Scoren in ondertal (+3).

### Rolverdeling indien er meerdere trainers zijn

- Trainer 1: vorm begeleiden en aandacht houden voor het spelthema (creëren van kansen).
- Trainer 2: aandacht houden voor het contra-spelthema (omschakelen naar verdedigen).
- Trainer 3: bal inspelen en individuele aandacht.

### Aandachtspunten

- Kansen creëren: we zorgen voor een juiste bezetting voor het doel van de tegenstander bij (vroeg) voorzetten vanaf de zijkant. Vrijlopen in de scoringszone / bezetting in de zestienmeter / voorzetten (achter de laatste lijn / teruggetrokken).
- Omschakelen naar verdedigen: we creëren na balverlies zo snel mogelijk als collectief een overtal rondom de bal. Bezetting rondom de zestienmeter / passlijnen dichtzetten / duel maken.

## Koppeling

'Het bespelen van de as is iets waar we als AFC'34 nadrukkelijk mee bezig zijn. In die as gebeurt ook van alles: verdedigen, aanvallen en schakelen. Tegenstanders hebben doorgaans moeite met onze manier van schakelen. Het is gevarieerd, tussen linies, achter linies, het is een handelsmerk. Als we de bal hebben, proberen we al door de as te voetballen. Als de bal naar de zijkant gaat, proberen we tegenstanders als het ware uit de as te lokken om aan de zijkant druk te geven. En dan gaan wij snel terug naar de as. Maar in die as blijven vraagt ook om een hoog handelingstempo in zowel aanvallen als verdedigen. Zoals Jim al vertelde gaat naar dat verdedigende stuk veel aandacht in de bovenbouw. Samenwerking in het aanvallen, maar juist ook in het op orde hebben van de restverdediging zodra je de bal kwijtraakt. Met name dat schakelen komt bij mij in vormen terug. Dus als er aanvallende accenten worden gelegd, óók altijd een koppeling maken naar wat er gebeurt als we de bal verliezen. In vormen waarin we het over verdedigen hebben, is het juist weer interessant om te kijken naar de wijze waarop we de tegenstander pijn kunnen doen als we de bal veroveren.'

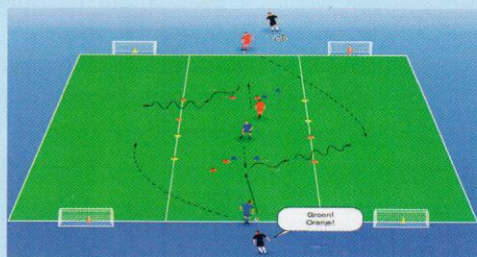




# Trainen op chaos-situaties

In dit boek leggen we je uit wat de voordelen zijn van trainen op chaos-situaties en hoe jij de vormen kunt vertalen naar de speelwijze.

## Trainen op chaos-situaties



De vertaling naar het trainingsveld  
in 55 oefenvormen

We starten met een 2:1 + 1 neutrale speler in het midden van het veld. Wanneer de bal onderschept of uitgaat, is de bal voor rood. Alle 3 de rode spelers + de 2 overige blauwe spelers doen dan mee in een 4:4 + 1 in het grote vak. De rode spelers verdedigen de rode doeltjes en scoren tegenover hun doelen in het eindvak of in de blauwe doeltjes. De blauwe spelers verdedigen de blauwe doeltjes en scoren in de rode doelen of over de gele dribbellijn.

De chaos zit hem in de weerstand van een tegenstander en de verschillende manieren van scoren. Over de dribbellijn mag gedribbeld worden om te scoren. In het eindvak moet iemand de bal ontvangen na het dieploep zonder bal (maak een lang eindvak).

In deze vorm kun je meerdere aspecten belangrijk maken. De manier van scoren kan bepalend zijn voor het spel van het team aan de bal. Waar rood moet scoren in een eindvak, zullen zij meer diepteloopacties maken. Voor blauw geldt hetzelfde in het dribbelen uit een drukke situatie. Daarbij is overzicht ook heel belangrijk omdat scoren op de kleine doeltjes ook nog steeds kan.

### Methodiek

- De trainer bepaalt (door geel of oranje te roepen) welke extra mogelijkheid om te scoren gebruikt mag worden door beide teams.
- Elk team verdedigt zijn doel en mag scoren op de 3 andere scoringsmogelijkheden.
- Speel met 4 teams (waarvan elke keer 2 kleuren bij elkaar horen wanneer ze de bal hebben) die elk een scoringsmogelijkheid verdedigen.
- Elk team heeft maar 1 (wisselende) plek van scoren. Bijvoorbeeld: blauw scoort op geel en rood scoort in het vak met de diepteloopactie (groen).

- 82 -

### In dit boek:

- 144 pagina's met 55 trainingsvormen
- Toelichting kenmerken en voordelen
- Trainingsvormen in vier niveaus: beginner, medium, gevorderd en pro
- Duidelijke tekeningen en toelichting
- Deel 3 in de serie 'Trainen op'
- Nu verkrijgbaar voor € 14,95



- 83 -

Direct bestellen?

Ga naar [voetbaltrainer.nl/trainersshop](http://voetbaltrainer.nl/trainersshop)



De VoetbalTrainer