

Royal Antwerp FC

Baas worden over bal en  
tegenstander

Afweging Alisson

Het muurtje

Dilemma's jeugdtrainer

Niet alles is zwart-wit

Stimuleren van creativiteit

1:1 en 2:2

NEC Nijmegen

Vijf speerpunten

Welkomstprogramma KNVB

Basis voor jeugdtrainer



Van makkelijk naar (steeds) moeilijk(er)

# Baas worden over bal en tegenstander

Bij Royal Antwerp FC werkt men bij de jongere leeftijdsgroepen aan de *fundamentals*. Het baas worden over de bal én de tegenstander, dat je kunt trainen in bijvoorbeeld 1:1, 2:1 of 2:2, is iets wat bij die fundamentals hoort. In dit artikel bespreken we met trainer Yoeri Van Puyvelde een oefenvorm waarin spelers dat 'baas worden over de bal en de tegenstander' leren. Dankzij een heel duidelijke en logische opbouw gaat Van Puyvelde van makkelijk naar moeilijk.

**Yoeri Van Puyvelde:** 'Het 'baas worden over de bal' kan zowel met als zonder tegenstander. Denk bij dat laatste bijvoorbeeld aan de droge geïsoleerde techniekvormen. In deze oefening bouwen we op van gestuurde weerstand (dichtzetten van een poortje door een verdediger, red.) naar actieve weerstand (na vier seconden mogen één of twee verdedigers dichtzetten, red.). Langzaam maar zeker komt die tegenstander er dus steeds nadrukkelijker bij. Door die opbouw proberen we middels snel voetenwerk spelers aan te leren om een chaos-

situatie te beheersen. Door mijn coaching van de verdedigers gebeurt dat voor de aanvaller impliciet, waarbij de weerstand stelselmatig wordt verhoogd. Welke technische actie een aanvaller vervolgens uitvoert, is aan hem.'

## Koppeltjes

'Deze oefenvorm is als het ware verdeeld over vier fases, die van relatief makkelijk naar steeds moeilijker gaan. Het doel is om spelers stapsgewijs, onder steeds hoger wordende weerstand, baas te laten worden over de bal. We starten in fase 1 (zie tekening 1, red.). Het veld is ongeveer vijf meter bij vijf meter en rood speelt tegen blauw. In de tekening staan vier spelers (twee rood en twee blauw), maar in de praktijk maak je koppeltjes zodat de oefening vlot doorloopt.'

## Fase 1

'De rode A start met een inspelbal op de inlopende rode B, die ongeveer in het midden van het vak probeert om door een rood of een geel poortje te dribbelen. De blauwe spelers aan de zijkant zijn verdedigers. In de eerste fase maken de blauwe spelers een

keuze. Ze dekken een rood of een geel poortje af (in de tekening schermen ze beiden het rode poortje af, red.). Na de gemaakte keuze blijven die blauwe spelers staan. Voor de rode speler in balbezit betekent dit dat er in het voorbeeld in de tekening dus twee poortjes vrij zijn. Het is belangrijk dat hij in zijn aanname al scant: welke poortjes zijn dat? Na de aanname gaat het om het versnellen: het weggemen van je tegenstander en op tempo komen. Daarom stellen we ook een tijdslimiet van vier tellen in waarbinnen gescoord moet worden. Dat is voldoende om de bal te leren afspelen (passen) in plaats van lang met de bal te blijven dribbelen. De doeltjes kun je in die zin beschouwen als een teamgenoot waar een pass naartoe wordt gegeven. Fase 1 in het kort is dus: bal ingespeeld krijgen, kijken waar de tegenstander is, bal aannemen, versnellen na je aanname, scoren.'

## Fase 2

'In deze tweede fase mogen de blauwe verdedigers beide poortjes verdedigen. Waar ze in fase 1 na een gemaakte keuze moesten blijven staan, mogen ze zich nu verplaatsen. Voor de rode



Yoeri Van Puyvelde (UEFA A, VC 4) werkt voor het vierde jaar bij Royal Antwerp

FC. Hij startte er bij de Onder 11, stond daarna twee jaar bij de Onder 12 voor de groep en is dit jaar doorgestapt naar de Onder 13.

speler wordt het nu uitdagender. Want stel hij doet zijn aanname richting het gele poortje (linksboven) en de rode verdediger loopt daar ineens heen, dan kan rood door een kapactie en een versnelling door naar een ander poortje. Je merkt in deze tweede fase al dat de rode speler zich aanpast aan het gedrag van de blauwe verdedigers. Het kappen van de bal en het veranderen van richting komt er op impliciete wijze bij. Ook wordt het scannen en het dribbelen met het hoofd omhoog belangrijk, omdat de rode aanvaller nóg nadrukkelijker moet zien waar hij naartoe kan. Opnieuw werken we met een tijdslimiet, want tempo is en blijft belangrijk.'

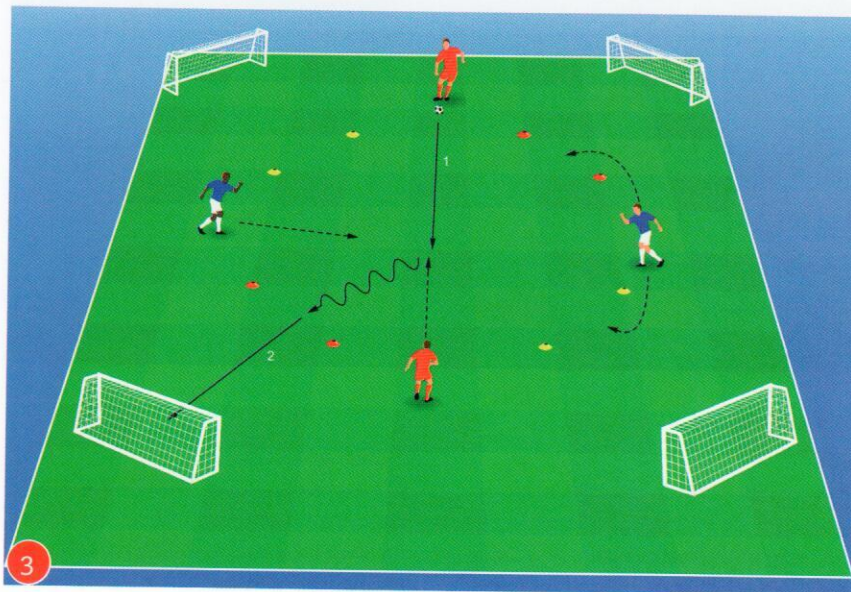
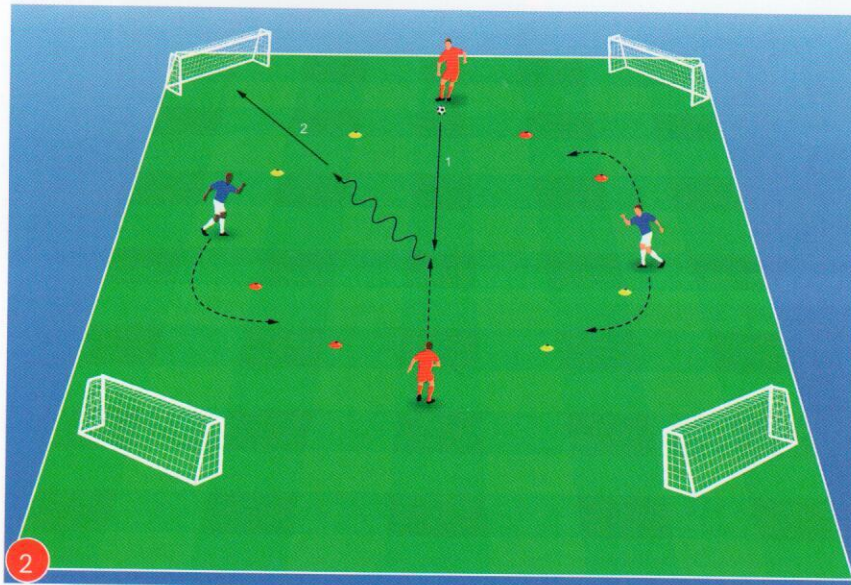
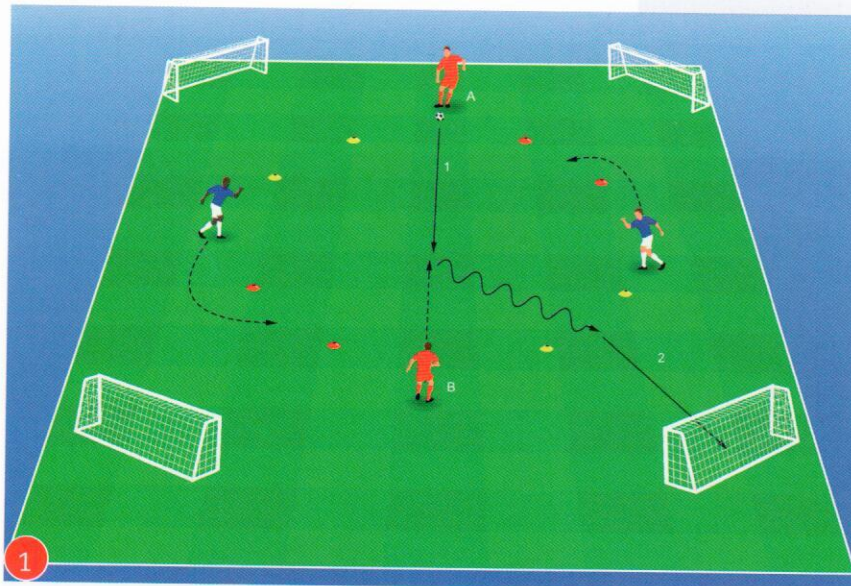
**Fase 3**

'In fase 3 mag een blauwe verdediger na vier tellen naar het centrum komen om druk te zetten op de rode speler die de bal krijgt (zie looplijn bij de blauwe verdediger, red.). Voor de rode aanvaller wordt het opnieuw moeilijker, want hij moet aan de ene kant scannen om te kijken welk poortje vrij is, maar tegelijkertijd ook rekening houden met de druk die op hem wordt gezet. Het afsluiten van een poortje noemen we gestuurde weerstand. De druk die door een blauwe speler wordt gezet, noemen we actieve weerstand. Het kappen en draaien en versnellen uit fase 2 komt nu op impliciete wijze nadrukkelijker naar voren.'

Fase 3 is ook te vinden in de TrainingsPlanner.

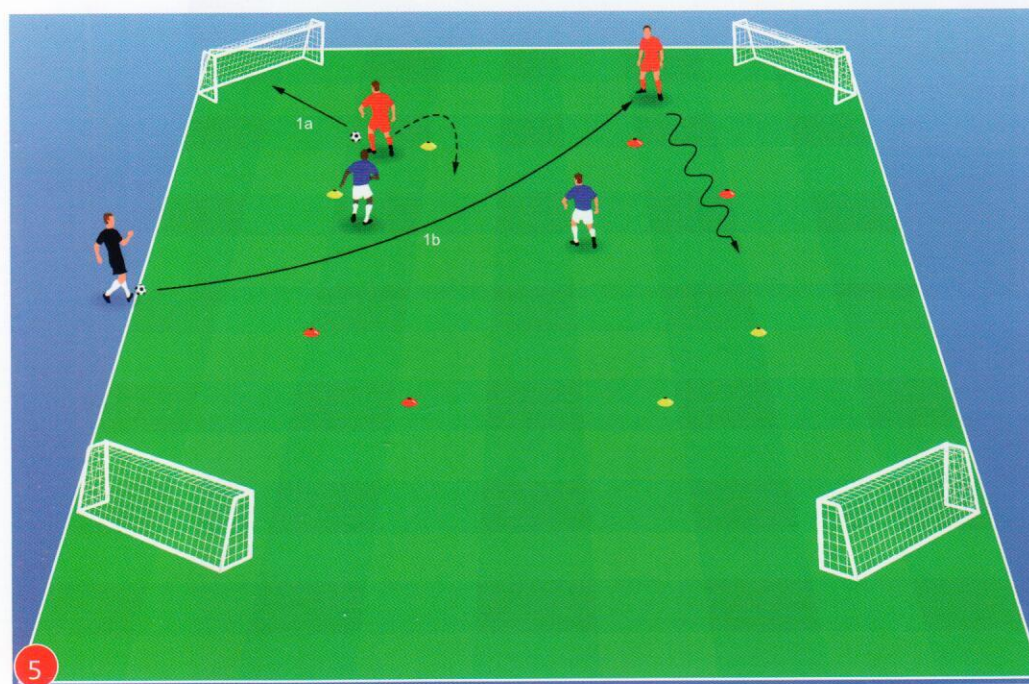
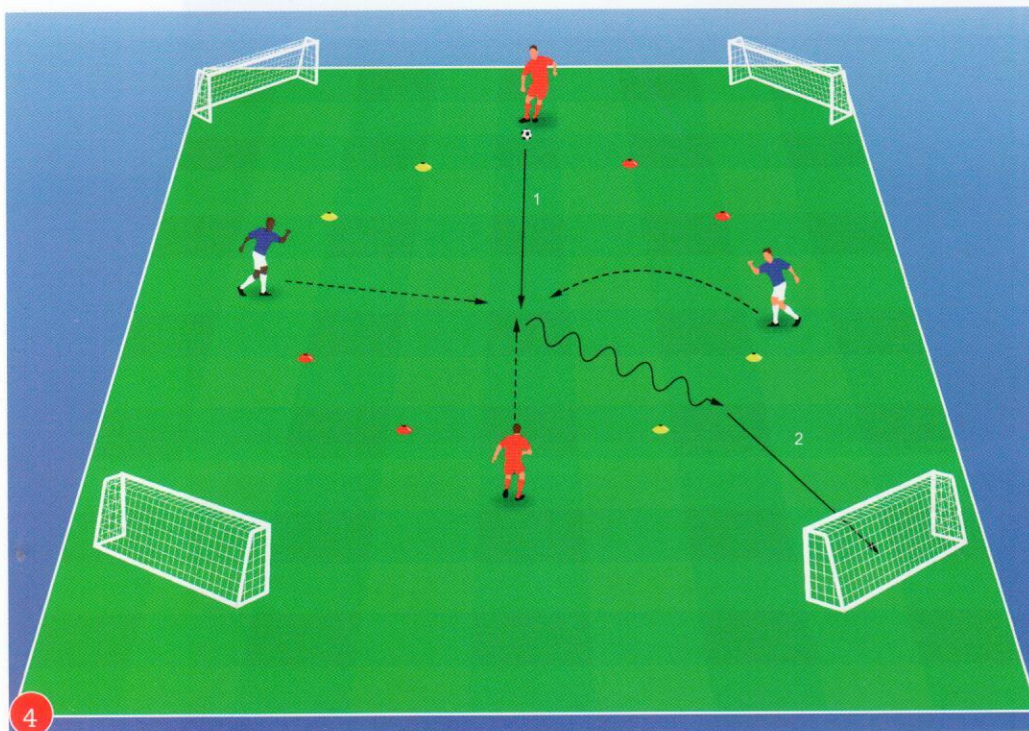
**Fase 4**

'In fase 4 mogen beide blauwe spelers na vier tellen drukgeven in het centrum. Voor de rode aanvaller komt alles nu samen: goed aannemen, kijken waar de druk vandaan komt, kijken welke poortjes vrij zijn, snel voetewerk, kort draaien, het hoofd omhoog houden bij het indribbelen. De rode speler moet binnen acht tellen door een poortje dribbelen en scoren op een doeltje. In deze vierde fase kun je, om te zorgen voor nog meer variatie,



het bijvoorbeeld moeilijker maken door kleinere ballen te gebruiken. Of je kunt de rode speler laten ingooien

in plaats van inspelen, zodat de aanname van de rode speler uitdagender wordt.'



## 2:2

'Los van die 1:1 kun je zodra er gescoord is (zie ballijn 1a in tekening 5, red.) eigenlijk in elke fase ook 2:2 spelen. Deze vorm start door een inspeelbal van de trainer op rood (zie ballijn 1b, red.). De rode spelers kunnen dan scoren op de onderste twee doeltjes in de tekening. Blauw scoort op de bovenste twee doeltjes. In de tekening

wordt rood ingespeeld en dit kun je blijven doen, omdat je dan één te coachen team hebt. Ook nu is het zoeken naar de vrije ruimte belangrijk. De rode speler aan de bal kan direct gaan voor de 1:1, maar ook kiezen voor een eentweetje. In deze 2:2 ga je al meer naar een wedstrijdssituatie toe, omdat er door die medespeler ook samenspel mogelijk is. Als coach kun je goed na-

gaan of het vooropgestelde doel, het baas worden over bal en de tegenstander, bereikt wordt. Is de transfer van oefenvorm naar wedstrijd gemaakt?'

Overige opmerkingen bij fase 1 tot en met 4:

- Zodra je de bal hebt ingespeeld, word je de volgende aan de andere kant (dus je speelt een keer in, loopt om het veld heen en wordt daarna zelf ook een keer aanvaller).
- Na vijf minuten of (nóg eerlijker) na twintig ballen wisselen de teams van rol. Dan gaat rood verdedigen en wordt blauw het team dat steeds probeert te scoren.
- Voor deze vorm heb je volgens Van Puyvelde minstens tien spelers nodig (bijvoorbeeld vijf om vijf of je kiest voor vier (rood) en zes (blauw)).
- Voor de verdedigers (blauw) geldt dat ze impliciet werken aan motorische vaardigheden zoals wendbaarheid en het veranderen van richting, omdat ze middels snel voetenwerk meebewegen met de rode aanvaller.

## Coaching

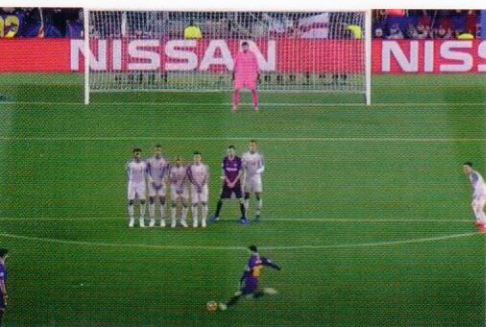
'Het is een oefenvorm waarbij je, naast algemene coachopmerkingen, echt let op het individu. Sommige jongens coach je op die eerste aanname. Anderen help je om te kijken welk doeltje vrij is, dus het dribbelen met het hoofd omhoog krijgt dan de nadruk. Weer andere spelers help je met het op hoog tempo maken van kapbewegingen en richtingsveranderingen. Maar ook kun je denken aan details met betrekking tot het eigen lichaam: gebruiken ze bijvoorbeeld een arm of een hand om de tegenstander van zich af te houden? Qua coaching zijn het allemaal elementen die, direct of indirect, te maken hebben met het 'baas worden over de bal en de tegenstander'. Er zit voor iedereen wat in.' ⚽

Reageren? Mail Yoeri Van Puyvelde op [yoerivp@hotmail.com](mailto:yoerivp@hotmail.com)

Uit de oude doos:

# Afweging van Alisson

In deze aflevering van 'Uit de oude doos' gaan we in op de vraag of je bij een vrije trap tegen wél of géén muurtje moet neerzetten. Het is een afweging die doorgaans door de keeper wordt gemaakt. Bij die beslissing is onder andere de afstand tot de goal van invloed. Een mooi voorbeeld daarvan zagen we op 1 mei 2019, de dag dat Liverpool in de halve finale van de Champions League met 3-0 zijn meerdere moest erkennen in FC Barcelona.



De laatste goal van de Catalanen was de mooiste: een vrije trap van Messi vanaf een metertje of 25. Maar was dat ook een doelpunt geweest als Liverpool-doelman Alisson Becker géén muur had neergezet? Sander Westerveld, tussen 1999-2001 zelf doelman bij Liverpool, denkt van niet.

## Afstand

**Sander Westerveld:** 'Voordat ik zelf naar Liverpool ging, speelde ik drie seizoenen bij Vitesse. Daar moesten spelers op het einde van de training af en toe op de rand van de cirkel de bal neerleggen, en dan op doel schieten. Pas als ze scoorden, mochten ze naar binnen. Ik kan je vertellen dat sommige spelers daar écht wel een tijdje hebben gestaan. En dan lag de bal nog een stuk dichterbij dan hier bij Messi. Wat ik maar bedoel te zeggen: als de bal op zo'n afstand ligt, is het zonder muur gewoon enorm lastig om te scoren. In de praktijk zie je dat spelers dan veelal met de binnenkant probe-

ren om de bal in de kruising te schieten, maar dat lukt ze vrijwel nooit. Ik heb zelf als stelregel dat er bij vrije trappen vanaf zo'n 20-25 meter geen muur wordt neergezet. Hoogstens één à twee spelers, om het harde dwarrelschot dat rechtdoor gaat te blokkeren.'

de linkerhoek staat. Als hij een stapje naar rechts had gedaan, was hij waarschijnlijk wel op tijd bij die bal geweest. Sterker nog: dan had hij de bal gewoon kunnen opvangen. Als keeper zou je in dit soort gevallen beter kunnen kiezen voor géén muur, of wel

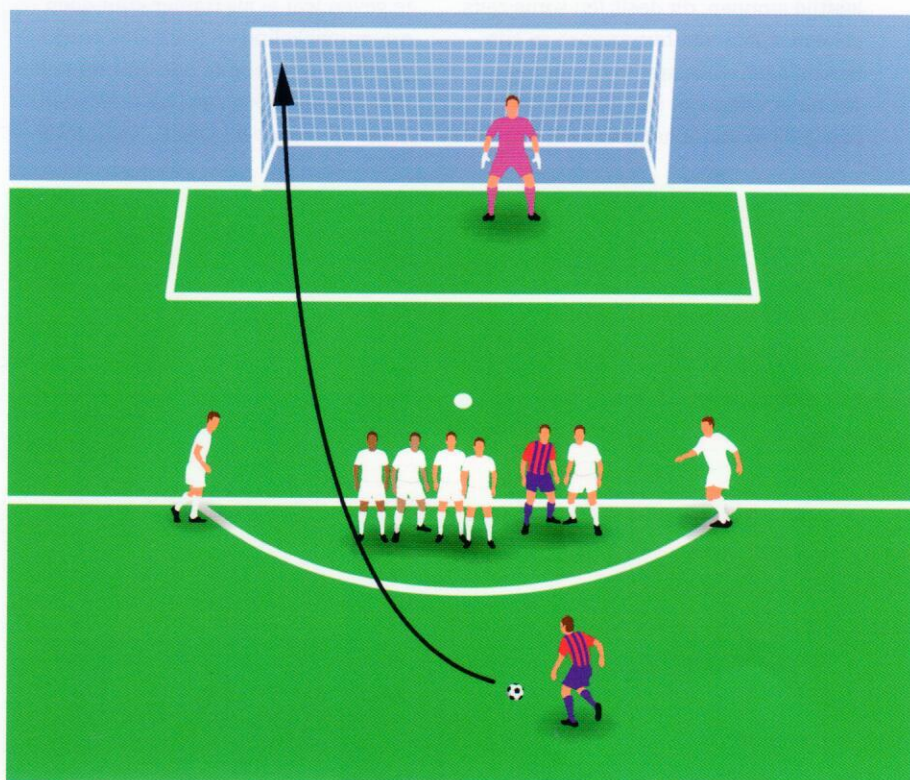
## 'Als de bal op zo'n afstand ligt, is het zonder muur enorm lastig om te scoren'

### Stapje

'Als je kijkt naar deze vrije trap, dan is de muur juist een voordeel voor Messi. Hij krult de bal eromheen, waardoor Alisson de bal later ziet dan wanneer er geen muur had gestaan. Ook is de positie van Alisson discutabel, want ik vind dat hij te veel in

een muur maar dan zelf in het midden gaan staan. Wat óók nog kan, is wél een muur neerzetten maar die op het laatste moment juist weer weghalen, waardoor er vanaf die afstand eigenlijk nooit kan worden gescoord.'

Zie ook: [tinyurl.com/vt281A](https://tinyurl.com/vt281A)



Keuzes te over, maar het is niet altijd zwart-wit

# Dilemma's van de jeugdtrainer

Hoeveel ervaring je ook hebt, op welk niveau of met welke leeftijdsgroep je ook werkt: als voetbaltrainer kom je voor keuzes te staan. Welke zijn die dilemma's specifiek voor de jeugdtrainer, en hoe ga je ermee om? In dit artikel schetsen we – niet limitatief – een aantal kruispunten waarop je kunt komen te staan, en geven we handvatten hoe je ermee om zou kunnen gaan.

Het is een bekend gegeven. Je bent een voetbalclub en start bij de jongste jeugd met dertig, misschien wel veertig spelers. Tien jaar later ben je blij als je nog een Onder 19-elftal bij elkaar kunt brengen. Het percentage voetballers dat de finish bij het jeugdvoetbal niet haalt, is hoog. In een recent onderzoek in Sport & Strategie (zie afbeelding) kwam naar voren, dat een flink deel van de voetballers die op relatief jonge leeftijd stoppen, dit deels (en soms zelfs geheel) wijten aan hun trainer en zijn beslissingen. Daarmee is niet gezegd dat die trainers het dus verkeerd hebben gedaan, maar het geeft wel aan hoe

cruciaal keuzes, beslissingen en de houding van de trainer kunnen zijn voor het spelplezier van jonge voetballers en de vraag of zij al dan niet blijven voetballen. Daarom is het van belang dat trainers zich bewust zijn van een aantal zaken waarover ze beslissingen moeten nemen, en weten welke gevolgen die keuzes mogelijk hebben. In dit artikel benoemen we niet alleen een aantal kernpunten, maar proberen we ook aan te geven wat je als trainer kunt doen om ontwikkeling en (lieft ook enig) resultaat tot stand te brengen, en tegelijkertijd alle hens aan dek te houden. Waar we het over 'speler', 'voetballer'

of 'trainer' hebben, hoort daar in feite altijd de toevoeging (m/v) achter, maar voor de leesbaarheid houden we het bij de mannelijke vorm.

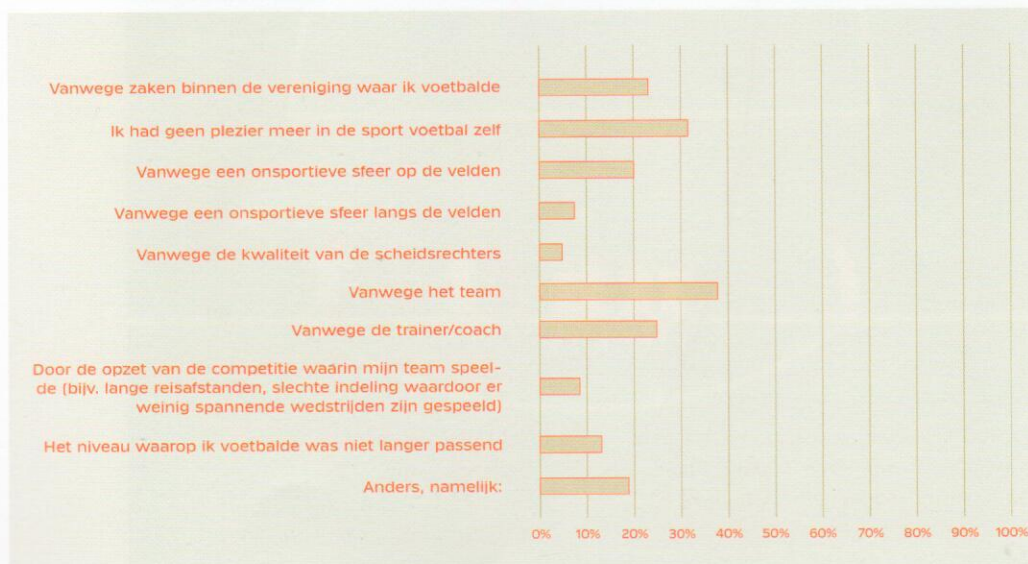
## Eén op tienduizend

Alvorens we jeugdopleiding nóg belangrijker maken dat het al is: laten we beseffen dat slechts één op de tienduizend kinderen in Nederland het betaalde voetbal haalt. Goede voetballers komen vrijwel altijd vanzelf bovendrijven, zelfs zonder heel goede training. Wat onverlet laat dat we als trainers moeten proberen kinderen en jongeren het spel goed te leren, maar dat we ook gebruik moeten maken van wat de natuur ons te bieden heeft: de kans dat iedereen op zijn plek terecht komt, is best groot. Een omgeving creëren waarin het kind onbekommerd kan voetballen, zich prettig voelt, niet ingemetseld wordt in allerlei opdrachten en afgerekend als het misgaat, staat ongetwijfeld boven aan de to-do-list van elke jeugdtrainer.

## Dilemma 1

### Selecteren of niet selecteren?

De kern van de vraag 'selecteren of niet selecteren' spitst zich vaak toe op de kwestie of elk kind dezelfde kansen krijgt om zich te ontwikkelen. Immers, geselecteerde teams hebben veelal meer ervaren of beter opgeleide trainers, waardoor de kans om een betere voetballer te worden groter is. In dat



Redenen waarom jeugdvoetballers stoppen (bron: Sport & Strategie).

opzicht zou je kunnen beslissen om het selecteren maar achterwege te laten. Maar ook dan hebben nog altijd kinderen een minder goede trainer. Helemaal niet selecteren om daarmee kansengelijkheid te voorkomen, is niet de oplossing en werkt waarschijnlijk zelfs averechts. Immers, dan zouden speler-tjes met geheel verschillende niveaus met en tegen elkaar komen te spelen,

speler vooropstaan. Daarbij is het aan te raden dat de trainer jegens zijn spelers niet te nonchalant omgaat met het belang van winnen of verliezen. Voor de spelers moet het resultaat wel degelijk belangrijk zijn, en zij moeten leren (want dit hoort óók bij ontwikkeling) dat zij er alles voor moeten doen om de wedstrijd tot een goed einde te brengen. Meer goals maken dan de tegenstander

## Slechts één op de tienduizend kinderen haalt het betaalde voetbal, goede voetballers komen bijna altijd vanzelf bovendien

Foto's: Freepik



met alle gevolgen van dien. Het verdient aanbeveling om wel enigszins te kijken naar de kwaliteiten die een jonge voetballer nú heeft. Een kind op een te laag niveau heeft het veel te makkelijk en daarmee geen uitdaging. Een kind op een te hoog niveau komt niet in het spel voor en raakt zijn zelfvertrouwen kwijt. Het is van belang om met alle betrokkenen (kinderen én ouders) te communiceren dat indeling niet in beton gegoten is. Een voetballertje dat heel dominant is in zijn team, kan dan tussentijds ook eens proeven aan voetbal in een hoger of ouder team. Andersom kan ook: komt een kind onvoldoende aan zijn trekken, dan kan het in een team gaan spelen waarin het beter tot zijn recht komt. Dergelijke stappen worden al makkelijker wanneer verschillende teams veel samen trainen. De afstand is dan niet zo groot. Een (tijdelijke?) stap naar een ander team voelt dan niet zo snel als een degradatie. Het is verstandig om het in de communicatie niet over selecteren te hebben, maar over 'indelen op niveau'. Dat haalt soms de angel uit de discussie.

### Dilemma 2

#### Resultaat of ontwikkeling?

Het is misschien wel het meest gehoorde woord binnen het jeugdvoetbal: ontwikkeling. In deze leeftijdsgroepen mag het niet puur om de resultaten gaan, maar moet de ontwikkeling van de

is immers het doel van het spel. De trainer zélf moet winnen of verliezen wel nuanceren. Hij moet 'door het resultaat heen kijken' en zich de vraag stellen op welke vlakken de spelers zich in deze wedstrijd hebben kunnen verbeteren. Je bent niet primair een goede trainer door te winnen, maar wel door spelers voor de club te behouden én ervoor te zorgen dat ze na verloop van tijd dingen kunnen die ze voorheen niet konden.

Echter, het halen van behoorlijke wedstrijdresultaten hoort wel bij het heb-

betekent dat ook de jeugdtrainer in zekere zin belang zal moeten hechten aan wedstrijdresultaten. Af en toe eens winnen draagt bij aan het spelplezier. En af en toe verliezen is goed voor het incasseringsvermogen. Daarom zijn wedstrijden op het juiste niveau zo belangrijk. Het verdient de voorkeur om teams niet (omwille van de resultaten en een mogelijk kampioenschap) 'lekker laag' in te delen, maar de spelers moeten ook niet wekelijks tegen een veel te hoge muur op lopen. Op deze manier draagt het resultaat toch in zekere mate bij

## Als een jeugdspeler niet komt trainen, is er vrijwel altijd meer aan de hand dan gewoon 'geen zin'

ben van plezier. Wanneer een team iedere wedstrijd verliest, kan het wellicht zo zijn dat er veel geleerd wordt. Maar erg leuk zullen de spelers het al snel niet meer vinden, wat zal leiden tot verminderd enthousiasme en wellicht zelfs verminderde aanwezigheid. Dit heeft dan een negatieve invloed op het lerend vermogen: wie er niet is of de oefeningen met weinig passie uitvoert, zal zich minder ontwikkelen. Dit

aan de ontwikkeling, en kunnen beide elementen dus ook niet los van elkaar gezien worden.

### Dilemma 3

#### Niet trainen = niet spelen?

Als jeugdspelers niet komen trainen, is er vrijwel altijd meer aan de hand dan gewoon 'geen zin'. Zeker de jongste kinderen zullen in beginsel graag komen trainen. Het is daarom vaak te kort door

de bocht om simpelweg te zeggen: niet trainen betekent niet spelen. Onderzoek als trainer goed wat de reden is waarom de speler er niet was. Praat met hem, vraag subtiel door. Praat eventueel met de ouders. Waren er gezinsomstandigheden waardoor de spelers er niet was? Straf de jonge voetballer niet voor iets, waaraan hijzelf niets kon doen. Dat voelt voor het kind als oneerlijk. Soms is er een andere reden waarom de speler een keer niet kan: een familiebijeenkomst, en het veel voorkomende kin-

eel begeleid worden. Als trainer geef je het kind persoonlijke tips, zonder dat dit direct invloed heeft op hoe het team functioneert. Naarmate de speler het spel beter leert, zal het team daardoor ook beter worden.

Naarmate de speler ouder wordt, leert hij om in teamverband te werken. De speelwijze wordt van groter belang en hij moet leren wat zijn rol binnen dat geheel wordt. Door hier nu meer de nadruk op te leggen, zal de speler vanuit het toenemende begrip over zijn

## Een kind hoort naar kinderfeestjes te gaan, sociale ontwikkeling draagt bij aan de ontwikkeling als voetballer

derfeestje. De trainer is daarin het best maar flexibel. Bedenk dat ook de sociale ontwikkeling uiteindelijk bijdraagt aan de ontwikkeling als voetballer. Een kind hoort vriendjes en vriendinnetjes te hebben, en naar kinderfeestjes te gaan. In de oudere leeftijdscategorieën, waarin een speler inderdaad soms simpelweg in tijdnood kunnen komen, is het slim om met hem te gaan zitten: is er een mogelijkheid om de training elders en op een ander tijdstip in te halen? Een Onder 17-speler kan misschien een keer met de Onder 19 meetrainen. Daar wordt hij vast niet minder van. Meedenken zorgt ervoor dat de speler zich gewaardeerd voelt: een goede basis voor samenwerking.

### Dilemma 4

**Gaat het om het team of het individu?**

Het aansturen van de jongste jeugd enerzijds en opgroeiende jongeren anderzijds zijn twee verschillende dingen, en niet exact af te bakenen. Ze lopen in elkaar over, waarbij de individuele geestelijke ontwikkeling van de jeugd-speler bovendien een grote rol speelt. Heb je als trainer te maken met jonge kinderen, dan zal de fun voorop moeten staan. Het kind raakt vertrouwd met de bal en het spel, en zal vooral individu-

rol in het elftal beter gaan functioneren. Teamontwikkeling en individuele ontwikkeling gaan, hoewel op verschillende momenten de focus op een van beide aspecten kan liggen, hand-in-hand. Een gezond streven naar winst en ontwikkeling van de speler hoeven elkaar niet in de weg te zitten.

### Dilemma 5

**Hoe om te gaan met speeltijd?**

Zelfs op het allerhoogste niveau voetballen voetballers voor een belangrijk deel om ook daadwerkelijk aan voetballen toe te komen. In de kern wil iedereen een concrete bijdrage aan het team leveren: op het veld, tijdens de wedstrijden. Zeker in de jeugd verdient het de voorkeur om spelers ruim aan spelen toe te laten komen. Bij jongere jeugd valt te denken aan minstens 70 procent van de mogelijke speeltijd, bij oudere jeugd altijd nog minimaal 50 procent. Belangrijk is daarbij dat de coach zich niet primair laat leiden door resultaatdenken. Daarmee is (zie dilemma 2) dus niet gezegd dat resultaat van geen enkel belang is. Je kunt ook de wat sterkere spelers iets meer inzetten tegen zware oppositie, en juist de wat minder sterken extra minuten geven tegen wat minder zware tegenstand. Zodra een speler kwalitatief of fysiek groeit, kan hij meer ingezet worden tegen betere tegenstanders. Houd een bestandje bij in bijvoorbeeld Excel en registreer de speelminuten. Ten eerste om jezelf als trainer hierin scherp te houden, en het helpt ook om je beleid met feiten te kunnen onderbouwen wanneer spelers (of hun ouders!) klagen over een gebrek aan speelminuten.



Dilemma's voor elke (jeugd)trainer: ga je linksaf of rechtsaf?





Aan dit dilemma is ook het wisselbeleid verbonden. Binnen jeugdvoetbal verdient het aanbeveling om de mogelijkheden tot wisselen ook optimaal te benutten. Ook de minder goede spelers moeten aan hun speeltijd komen om bij te leren en uiteindelijk wél het gewenste niveau te halen. Voor die spe-

goal' of over het hele veld 1:1), tegen een sterkere tegenstander zul je vooral verdedigen. En tegen een zwakkere vooral aanvallen. Het verdient ongetwijfeld aanbeveling om de jongste kinderen vooral zelf het spel te laten spelen, zonder ze vol te proppen met opdrachten en spel filosofieën. De beste

met verschillende speelwijzes, en ook nog in verschillende formaties, leren omgaan. Immers, een hoofdtrainer maakt in latere jaren zijn eigen keuzes en dan zal een speler daarmee bekend moeten zijn. In deze periode wordt het steeds meer een kwestie van het team laten functioneren, waardoor de speler bijleert. Hier verandert de rol van de trainer ook, van degene die een omgeving creëert waarin de speler graag voetbalt, naar de persoon die daarbovenop inhoudelijk meer aanstuurt.

### Wat is presteren?

Tot slot, wat moeten we verstaan onder 'presteren'? Dat is niet uitsluitend het winnen van wedstrijden. Dat zou te makkelijk zijn. Misschien moeten we, als het gaat om jeugdopleiding, presteren uitleggen als: voetballen in een omgeving waarin het kind tot zijn recht komt, en waarin het kan groeien zodat het leert en uiteindelijk speelt op het voor hem haalbare niveau. De jeugdtrainer maakt daarin wekelijks of zelfs dagelijks keuzes. Daar liggen vaste uitgangspunten aan ten grondslag, maar we moeten niet de vergissing maken te denken dat onze visie altijd zaligmakend is. Het is niet zwart-wit, veelal maakt het spel de keuzes al voor ons. De voetballer heeft het meest geleerd wanneer blijkt dat hij daarmee naarmate de tijd verstrijkt, steeds beter zélf kan omgaan. 🚫

## Houd in Excel de speelminuten bij, dat houdt je als trainer scherp en helpt als spelers of ouders klagen over de hoeveelheid speelminuten

lers geldt dat het waarderen van hun inzet belangrijker is dan de vraag of een actie wel of niet slaagt. We hebben als trainer de opdracht om álle spelers stappen te laten maken, niet alleen de supergoede.

### Dilemma 6

#### Hoe bepalen we de speelwijze?

Hoe spelen we het spel? En passen we onze speelwijze aan indien de wedstrijd daarom vraagt, of volgen we het plan dat we altijd volgen? In feite zal veelal de wedstrijd het antwoord geven op de vraag. Je kunt vooraf van alles bedenken (aanvallend spelen, verdedigend spelen, hoge of lage druk, kont-in-de-

Nederlandse spelers uit de geschiedenis voetballen (vrijwel) hun hele jeugd bij een amateurclub, of (Van Hanegem) zelfs dat niet. Ze leerden het spel grotendeels door het zelf te ervaren, zonder professionele aansturing. Inmiddels weten we dat kinderen informatie niet zozeer tot zich nemen door iets te zien of te horen, maar vooral door te doen en te ervaren. Waaraan we als trainers iets kunnen bijschaven, maar waarbij we niet te dominant aanwezig moeten willen zijn. Inspireren en activeren is vaak voldoende.

In de tweede fase van de jeugdopleiding wordt het wel belangrijk dat voetballers

Impliciet keuzes (laten) maken in 1:1 en 2:2

# Stimuleren van creativiteit

PEC Zwolle werkt met veel amateurverenigingen in de regio samen. De club nodigt het kader van die clubs uit om een inhoudelijk inspirerend programma met presentaties en workshops bij te wonen: de Thema-avond XXL. Deelnemers nemen de opgedane kennis mee terug naar hun eigen club en hun eigen team.

Eerder dit seizoen was De Voetbaltrainer aanwezig bij zo'n Thema-avond XXL. In dit artikel in tekst en beeld een verslag van de demo van Lars te Wierike en Ignacio Tuhuteru: creativiteit wordt gestimuleerd in 1:1 en 2:2.

## Stimuleren

Lars te Wierike: 'Bij PEC Zwolle willen we spelers opleiden die leren om binnen spelsituaties oplossingsgericht te denken. Binnen trainingen kiezen trainers ervoor om spelers in leerrijke situaties te brengen, waar ruimte is voor eigen keuzes en creativiteit. Die situaties, of anders gezegd die oefenvormen, worden waar mogelijk op ho-

ge intensiteit gespeeld. Deze vorm die we op de Thema-avond XXL hebben gegeven is daar een voorbeeld van. Spelers komen écht veel aan de bal en wachtrijen zijn er praktisch niet. Wij, de trainers, bieden structuur door te starten in 1:1. Na verloop van tijd bouwen we dat uit naar 2:2. Aan de hand van het niveau van de groep bepalen we hoe lang we bijvoorbeeld eerst alleen de 1:1 spelen. Eigenlijk kan elke trainer van een convenantclub, of die nu bij wijze van spreken een JO12-1 of JO13-4 traint, hier iets mee. Stimule-

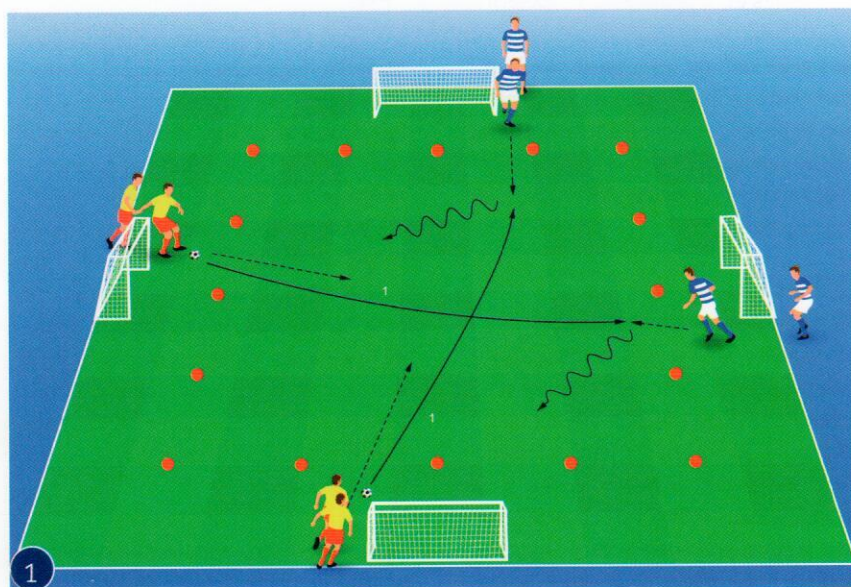
ren van creativiteit kan, ongeacht het niveau dat je traint, in een oefenvorm als deze altijd.

In deze vorm (zie tekening 1 voor het basisidee, red.) gaat het om het stimuleren van creativiteit. We starten met twee keer 1:1. Na verloop van tijd bouwen we uit: als één situatie 1:1 klaar is, mogen beide spelers het andere duo helpen. Is die tweede situatie óók klaar? Dan speelt de trainer nog een kleinere bal in en wordt er opnieuw 2:2 gespeeld. Dus in feite krijg je drie momenten.'



Lars te Wierike is bij PEC Zwolle trainer van de Onder 13. Tevens is hij sportmanager Vrouwenvoetbal op het nabijgelegen Centre for Sports and Education (CSE). In die rol is hij tot aan het beloftenelftal verantwoordelijk voor de diverse meidenteams.

Zelf heeft Te Wierike een achtergrond bij Rohda Raalte, zowel als trainer en speler. Hij rondde Landstede Sport en Bewegen af in Zwolle.



## Gewenst gedrag

'De beide gele spelers passen de bal tegelijkertijd op de blauwe spelers, die vervolgens kunnen scoren op een klein doeltje. Maar om te zorgen dat blauw niet gelijk in een doeltje past, spreken we af dat er pas gescoord kan worden zodra men voorbij de rode

wordt blauw uitgedaagd om creatief te zijn en zo ontstaan nieuwe ideeën om spelsituaties op te lossen.'

## Haalbaarheid

'Ongeacht je doelstelling zorg je in deze vorm dat je overal een +1 hebt. Op die manier ontstaat er een

maar let vooral op de haalbaarheid. Met haalbaarheid bedoel ik bijvoorbeeld dat er een goede afwisseling is tussen lukken en niet lukken. In principe coachen we de verdedigers in deze vorm niet. Maar toch, als je ziet dat het scoren te makkelijk gaat, dan kun je zorgen voor meer spelbalans door te spelen met veldafmetingen, spelregels of door verdedigers wél te gaan coachen. Dus ook al ligt het leerdoel met name binnen het aanvallen, blijf altijd letten op spelbalans om tot een hoger leerrendement te komen. Het is ook een optie om iets meer tijd te nemen, omdat je ziet dat spelers op de rand zitten van lukken of niet lukken. Of je wilt ze juist even ruimte geven om dingen uit te proberen wanneer ze comfortabel zijn binnen een oefenvorm. Haalbaarheid slaat overigens ook op het tempo binnen de stroomvorm. Je zou in plaats van acht ook met tien spelers kunnen spelen, zodat er nét iets meer tijd is om het goed door te laten lopen. Maar heb je een grotere groep? Dan kun je naden-

# 'Stimuleren van creativiteit kan, ongeacht het niveau dat je traint, in een oefenvorm als 1:1 altijd'

flatmarkers is. Door deze regel dwingen we spelers impliciet om goed aan te nemen en om op tempo te dribbelen. We vertellen ze niet dát ze op tempo moeten dribbelen en dat hoeft ook niet, want de ingebouwde regel van het 'scoren voorbij de flatmarkers' maakt al dat gewenst gedrag tot uiting komt. In tekening 1, de basisvorm, laat je geel aan beide kanten inspelen en is blauw in beide gevallen de ontvangende partij.'

## Vragen stellen

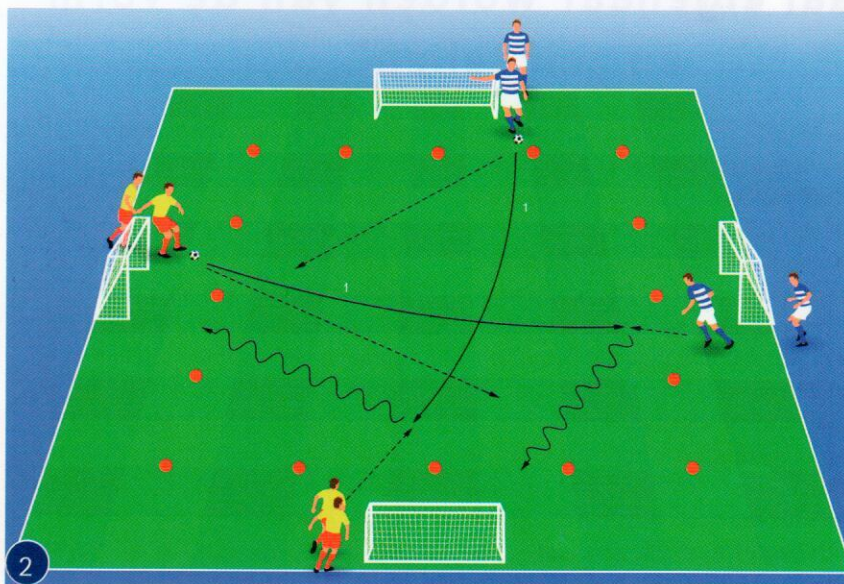
'Om tot leren te komen is het voor trainers belangrijk om van tevoren te weten wat het leerdoel is. Ik zal ook altijd adviseren om van tevoren goed uit te schrijven waar je op gaat letten. Beschrijf bijvoorbeeld twee zaken die je terug wilt zien, zorg voor focus. Des te helderder je uitschrijft, hoe beter je coaching is en hoe beter je je spelers kunt helpen. En natuurlijk, in zo'n spel komt vast iets voor waar je de focus niet op hebt gelegd, maar waar je toch écht iets van wilt zeggen. Vormen als deze kun je gedurende een periode meerdere keren laten terugkomen. Telkens leg je andere accenten. Tijdens deze vorm stellen we, gelet op een bepaalde doelstelling, vragen aan blauw en daarbij sturen we die vragen op zó'n manier dat we de antwoorden terug gaan zien op het veld. Bijvoorbeeld: denk eens na over de manier waarop je de bal aanneemt, wat wil je met de aanname bereiken? Of in de 2:2: je hebt de bal en bindt een tegenstander aan je. Waar op het veld ligt dan de ruimte? Door vragen te stellen

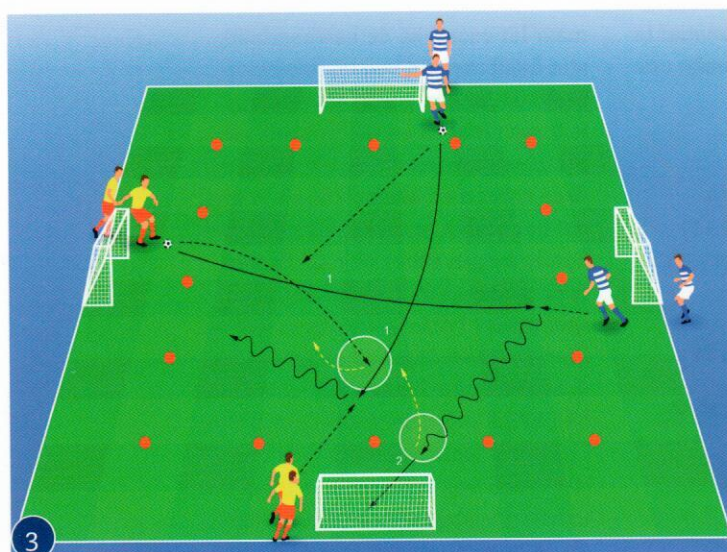
stroomvorm. Niemand staat stil. In de tekening staan acht spelers. Maar als je een oneven aantal hebt, dan kun je ergens kiezen voor een drietal in plaats van een tweetal. Een ander punt waar je als trainer rekening mee kunt houden, is het niveau. Wanneer je een groep hebt waarin het niveauverschil relatief groot is, zet dan de vier sterkste spelers tegenover elkaar:

# 'Door vragen te stellen worden spelers uitgedaagd om creatief te zijn'

twee bij blauw aan de ene kant en twee bij geel die daartegenover staan. De intensiteit van de vorm is hoog,

ken om dezelfde vorm bijvoorbeeld twee keer uit te zetten zodat spelers niet te veel stil staan.'





### Optimaal eigenaar

'Waar je in tekening 1 geel steeds laat inspelen, kun je dat ook afwisselen. In de ene situatie speelt geel blauw in. In de andere situatie draai je dat om (zie tekening 2 vorige pagina, red.). Spelers moeten doordribbelen tot aan de flatmarkers voordat ze mogen scoren. Je merkt daarbij dat als de gele speler die inspeelt snel genoeg doorloopt, er duels ontstaan. De aanvaller moet dan écht een actie inzetten. Voor spelers is het uitdagend om het moment te herkennen waarop die actie ingezet

### Vrijlopen

'Na die situaties 1:1 kun je door naar 2:2. Het omschakelen komt erbij en er ontstaan ineens nieuwe situaties waar je als trainer iets van kunt en moet vinden. Nadat een blauwe speler heeft gescoord (zie passlijn 2 in tekening 3, red.) doen zowel die blauwe als die gele speler mee met het andere tweetal (zie de gele looplijnen in tekening 3, red.). Als trainer kun je je focussen op die blauwe speler. Waar ga je vrijlopen? Als je te dichtbij je maatje komt die nog bezig is met z'n

### Derde bal

'Persoonlijk vind ik het mooi om ná die 2:2 nog een derde bal in te spelen (zie ballijn 2 in tekening 4, red.), omdat je daar als trainer echt mee kunt variëren. Het kan een kleinere bal zijn, waardoor je nog meer een beroep doet op de technische vaardigheden. Ook kun je als trainer die bal ingooien, waardoor spelers uitgedaagd worden in het onder controle krijgen van de bal. Onbewust maken ze daar opnieuw een stapje. Die extra uitdagingen kun je tijdens het voorbereiden van de oefenvorm wegzetten. Schrijf van tevoren uit hoeveel blokken je speelt en wat je in welk blok laat terugkomen. Een voorbeeld: in het eerste blokje van vijf minuten speel je alleen maar 1:1. In het tweede blokje laat je spelers elkaar helpen en in het derde blokje van vijf minuten speel je die derde bal in. Deze opbouw zorgt voor herkenbaarheid: er komt steeds iets nieuws bij maar het is voor spelers, ongeacht het niveau, duidelijk hoe het werkt.' ⚽

## 'Je kunt als trainer de score bijhouden, maar mijn voorkeur heeft het dat spelers optimaal eigenaar worden van de vorm en zelf tellen'

dient te worden. Niet te vroeg, want dan kan de verdediger anticiperen. Maar ook niet te laat, want dan komt de verdediger te dichtbij en kan er een aanval op de bal worden gedaan. Interessant is het trouwens om nog even te kijken naar hoe je de punten telt. Als trainer kún je dat bijhouden, maar mijn voorkeur heeft het dat spelers optimaal eigenaar worden van de vorm, en dus ook de punten tellen. Je kunt bij beide teams daarom een aanvoerder aanwijzen, die hardop gaat tellen zodra er wordt gescoord.'

1:1, maak je het hem moeilijker omdat je de ruimte voor een actie verkleint. Ga je echter ergens anders op het veld vrijlopen, schenk je je teamgenoot tijd en ruimte om die 1:1 te winnen. Tegelijkertijd geef je hem, juist door wat weg te blijven bij de situatie, ook een optie om de bal af te spelen. Daarbij kun je trouwens ook nog wat zeggen over de manier van aanbieden. Doe je dat vóór je man, of juist in de rug zodat je tegenstander minder snel bij je kan komen?'

Reageren? Mail Lars op [ltewierike@peczwolle.nl](mailto:ltewierike@peczwolle.nl)

Van de door Lars te Wierike beschreven oefenvormen zijn clips beschikbaar in de TrainingsPlanner van De Voetbaltrainer.



'Betere ontwikkelomgeving bieden dan waar hij vandaan komt'

# Vijf speerpunten in jeugdopleiding N.E.C.



Eind maart verzorgden diverse bvo's een presentatie op het Congres Jeugdvoetbal, georganiseerd op Sportcentrum Papendal door de KNVB in samenwerking met CBV. Het thema van de bijeenkomst was 'Leren om duurzaam te presteren'. Een van die bvo's was N.E.C. Nijmegen, dat bij monde van Hoofd Jeugdopleiding Colin Williamson en de jeugdtrainers Thomas Botden (Onder 10 en Coördinator Breed Motorisch

Opleiden) en Jop Pepping (Onder 12 en Coördinator Onderbouw) inzage gaf in de visie bij de DFDS-N.E.C. Voetbalacademie, zoals de opleiding formeel heet. In een latere editie beogen we verder in te zoomen op de leerlijnen die N.E.C. hanteert.

Botden en Pepping vertellen in dit artikel over de vijf speerpunten binnen de onderbouw van de opleiding van N.E.C. Nijmegen. De club is ervan overtuigd dat zij met deze werkwijze spelers beter kunnen maken. Wat we hieronder weergeven is de rode draad door de presentatie die de drie N.E.C.-medewerkers hielden, waarbij Williamson de inleiding verzorgde en Botden en Pepping verder op de materie ingingen. De presentatie had een sterk interactief karakter, maar voor dit artikel houden we het bij de teksten van Pepping en Botden.

## 1. Zelfontplooiing

**Jop Pepping:** 'Je kunt op verschillende manieren naar het ontplooiën van spelers kijken. De eerste manier is, wat wij noemen, de 'rechte weg'. Een eenvoudige opbouw in de training is daar een voorbeeld van. Je doet een warming-up,

vervolgt met een oefening en sluit af met een partij. De speler weet van tevoren wat er komt en kan zich daarop richten. Een ander voorbeeld is de wedstrijdbespreking: we luisteren naar wat we willen doen bij het aanvallen, het

verdedigen en het omschakelen. Ook allemaal vrij standaard. Wanneer je altijd op dezelfde manier te werk gaat, is er sprake van een rechte weg. Onze voorkeur heeft het echter om een pad met 'bochten in de weg' te volgen.

## Ontplooiing spelers

Spelers/speelsters zijn zo enorm slim en creatief. Geef ze de tijd en ruimte dit te ontplooiën


VS


Achter elke bocht ligt weer een verrassing voor de spelers. Denk aan een speler die op een voor hem totaal nieuwe positie komt te spelen. Denk ook aan het starten met een partijspel in plaats van een warming-up. Of spelers zelf de bespreking voor een wedstrijd laten doen. Elke keer als zij binnenkomen, moet het een verrassing zijn wat er op hen wacht. We zien hetzelfde bij De Efteling. Daar zie je ook geen rechte wegen, omdat zij ervan overtuigd zijn dat je kinderen kunt verwonderen wanneer ze niet weten wat er precies gaat komen. Zo houden we ze scherp en creatief. Ze zijn slim en van nature creatief, laten we dat zo houden.'

## 2. Groeimindset stimuleren

'N.E.C. wil een omgeving creëren waarin de spelers telkens weer dingen mogen proberen, niet afgerekend worden op fouten en het dus ook iedere keer weer opnieuw mogen proberen. De eerste overtuiging die daarachter zit, is dat elke speler anders is. Willen we die spelers echt individueel begeleiden, dan zullen we ook moeten weten wat zich achter hem allemaal afspeelt. Hoe is het thuis, op school? Hoe heeft hij zijn toets gemaakt? Dit stelt ons in staat om voor dat kind een goede training samen te stellen en hem individueel te ontwikkelen.

Verder proberen we duurzaam te investeren, onder meer door een samenwerking met de Hogeschool Arnhem Nijmegen en onze partnerclubs aan te gaan. We delen kennis en maken ook gebruik van de kennis die daar aanwezig is. Door de trainingsfrequentie per leeftijdscategorie op te bouwen van tweemaal naar viermaal per week, ge-

ling. Bovendien geven we zo ook ruimte voor andere activiteiten, zoals een kinderfeestje. Tevens is er voor de jongste categorieën op dinsdag een facultatieve

# 'Bij N.E.C. werken we zoals De Efteling: geen rechte wegen, zodat er achter elke bocht voor de spelers een verrassing volgt'

training, waar ze naartoe mógen komen – het is zeker geen verplichting – en die vullen we doorgaans ook in met sporten of activiteiten anders dan voetbal. We kunnen de toekomst niet voorspellen. Ook als een speler het uiteindelijk niet haalt om profvoetballer te worden, moet hij daarnaast een leven hebben zodat hij niet in een gat valt wanneer hij onverhoopt uitstroomt. Ten derde liggen aan onze opleiding leerlijnen ten grondslag, die de route naar het stadion van veelzijdig naar specifiek maken. Je moet dan denken aan elementen als persoonlijkheid, lichamelijke ontwikkeling en leefstijl, die uitmonden in een bepaalde speelwijze en de voetbalhandelingen die daarbij horen.'

## 3. Het kind achter de voetballer

**Thomas Botden:** 'Het is ongelooflijk belangrijk dat je het kind achter de voetballer ziet. Want ja, hij is voetballer. Maar hij is ook negen jaar! Hij is meer dan de speler die zaterdag een goal maakt, of de keeper die een bal stopt. We zien wedstrijden en trainingen van

proberen we een beeld te vormen van de situatie waarin een kind leeft en die invloed op hem uitoefent. Ik volg, door eigenlijk wekelijks wel even een

gesprekje met hem te hebben, hoe het privé met hem gaat. Verder proberen we in te spelen op de leeftijd van de speler door naast het voetbal ook andere activiteiten te organiseren. Zo weten we een hoop, maar er zijn natuurlijk ook zaken die we niet zien. Hoe gaat het écht op school, hoe gaat hij met zijn vriendjes om? Je weet niet of er intern toch problemen zijn, hoe hij zich beweegt binnen zijn sociale omgeving. Het zou natuurlijk ideaal zijn als je dat allemaal wél weet, want dan kun je hem nog specifiek begeleiden. Binnen onze invloedssferen doen we er echter alles aan om hem zo goed mogelijk te volgen. En we maken hem zo zelfstandig mogelijk. Als er iets is, moet hij ons zélf bellen. Het is goed als hij zelf zo veel mogelijk zijn beslissingen leert nemen, maar als het om grote beslissingen gaat, heb je natuurlijk ook met de ouders te maken. Mag hij wél door bij ons of niet, verhuist het gezin wel of niet? Daar hebben wij uiteraard niets over te zeggen.'

## 4. Meer dan een trainer

**Jop Pepping:** 'Om een speler goed te ontwikkelen, moeten we als trainers ook kritisch naar onszelf kijken. De trainer zal in staat moeten zijn om doelen te stellen en te reflecteren. Dat moet hij niet alleen doen richting de spelers, maar ook richting zichzelf. Verder is het belangrijk dat hij een goed beeld heeft van gespreksvoering. We zitten heel vaak in gesprek, zowel met de speler als ook met zijn ouders. Hoe ga je nu zo'n gesprek aan? Je hebt bijvoorbeeld te maken met ouders die een minder

# 'Als een speler het profvoetbal uiteindelijk niet haalt, moet hij toch een leven hebben zodat hij daarna niet in een gat valt'

ven we voorts het kind ook ruimte om aan andere sporten te doen. Dat is goed voor hun breed motorische ontwikke-

hem. Maar ik ben ook bij hem thuis geweest. Ik ken zijn vader en moeder, heb kennisgemaakt met zijn zusje. Zo

## Onze 5 speerpunten



gunstige boodschap over hun kind niet goed oppakken. Wat is dan je lichaamshouding, hoe zit je er als trainer bij in zo'n lastig gesprek? Welke vragen stel je? Met de juiste gesprekstechnieken kun je dan veel bereiken.

Zoals in een eerder stadium al is genoemd, moet de trainer belangstelling hebben voor de speler en zijn omgeving. Voor wat er rondom hem speelt, zodat hij de spelers optimaal kan begeleiden. De trainer zal inzicht moeten hebben in pedagogische aspecten. Hoe kan hij een speler nu het beste raken? Welke woordkeuze hoort daarbij, hoe kan creativiteit daarbij een rol spelen? Hoe roep je in jezelf het enthousiasme op dat erbij hoort, en begeleid je de speler op een avontuurlijke manier? Door op het goede moment een grapje te maken, kun je soms veel bereiken. De trainer bij N.E.C. zal echt hart voor de speler moeten hebben, om dit alles goed voor elkaar te krijgen.

En tot slot een open deur, maar wel erg belangrijk: ontwikkelen gaat voor winnen. Zeker, de spelers moeten winnen wel heel belangrijk vinden maar als trainers vinden we dat veel minder. Wij zullen nooit bij een 1-0 voorsprong de fysiek sterkste speler er maar even in zetten, om de winst over de finish

te trekken. En soms kan verliezen ook heel leerzaam zijn.'

### 5. Passie voor de toekomst

**Thomas Botden:** 'We hopen een omgeving te creëren waarin de uitstroom minimaal is. Eigenlijk moet de enige reden

spelers hebben. Hebben we er te weinig om een team volwaardig te kunnen laten spelen, dan halen we die uit andere teams. Is zestien voor een bepaald team een ideaal aantal, dan red je je ook wel met veertien of zeventien. Alleen het vraagt wat meer creativiteit en flexibiliteit. En zijn er te veel in een team, dan

**'Soms pakken ouders een minder gunstige boodschap niet goed op, maar als trainer kun je met de juiste gesprekstechniek dan veel bereiken'**

waarom een speler bij ons weggaat zijn, dat de omgeving niet past. Om dat te bewerkstelligen, doen wij bijvoorbeeld niet echt aan aantallen. Dit houdt in dat het dus níét zo is, dat we in een bepaalde leeftijdscategorie een minimaal aantal spelers willen hebben, of een maximaal aantal spelers. Kortom, spelers komen niet bij ons omdat we een elftal vol moeten hebben. En spelers stromen ook niet uit omdat we anders te veel

laten we spelers bij een ander team voldoende aan spelen toekomen. Waarbij het helpt dat wij met bvo's onderling Twin Games spelen, hetgeen betekent dat je 8:8 speelt op twee velden naast elkaar. Hierdoor kun je wat makkelijker schuiven met spelers. De kern is dat wij in elk geval een ontwikkelomgeving willen bieden die meer voor de speler in petto heeft, dan de omgeving waar hij vandaan komt.' ⚽

Aftrapbijeenkoms helpt jaarlijks 4.000 startende trainers op weg

## Welkomstprogramma KNVB als basis voor jeugdtrainers

'In 2030 moeten alle jeugdtrainers die actief zijn op de Nederlandse voetbalvelden in de basis geschoold zijn.' Met die ambitieuze doelstelling in het achterhoofd ging Maarten de Backer aan de slag met de verdere ontwikkeling van het 'Welkomstprogramma' van de KNVB. Het in 2022 gestarte programma om jeugdtrainers op weg te helpen is inmiddels verder ontwikkeld en wordt gezien als het startpunt van de carrière van iedere jeugdtrainer. De Backer vertelt over het belang van het programma en welke praktische inzichten trainers meenemen naar het eigen team.

### Opkomst Welkomstprogramma

In 2022 startte de KNVB na een geslaagde pilot met het 'Welkomstprogramma jeugdtrainers' een laagdrempelige eerste ondersteuning voor de startende jeugdtrainer. Een belangrijk onderdeel hiervan is de Aftrapmodule, bestaande uit één praktijkbijeenkoms en een aantal korte e-learningopdrachten. Twee jaar later spreken we projectleider Maarten de Backer over de ontwikkelingen en de inhoud van deze opstart voor beginnende jeugdtrainers.



**Maarten de Backer:** 'De afgelopen jaren hebben we stappen gemaakt in de aantallen, maar ook in de inhoud van de avonden. Het is uitgegroeid tot een standaardaanbod binnen de KNVB, dat echter nog steeds

verder uitgediept dient te worden. Jaarlijks starten er namelijk zo'n tienduizend trainers, die we allemaal willen scholen. We zijn gegroeid van honderdvijftig in het eerste jaar naar tweehonderd-twintig avonden in dit seizoen. Op

een bijeenkomst zijn gemiddeld twintig trainers te vinden, wat betekent dat we dit seizoen ruim vierduizend trainers bedienen. Dat is ongeveer de helft, dus daar zit voor ons nog veel potentie. We willen de startende trainer immers nog beter kunnen helpen. Nu worden zij nog op allerlei verschillende plekken door ons bediend, van clubavonden tot reguliere opleidingen. Dat proberen we

allemaal samen te brengen onder één programma. Dat sluit namelijk aan op de doelstelling die we hebben: in 2030 moeten alle actieve jeugdtrainers in de basis geschoold zijn.'

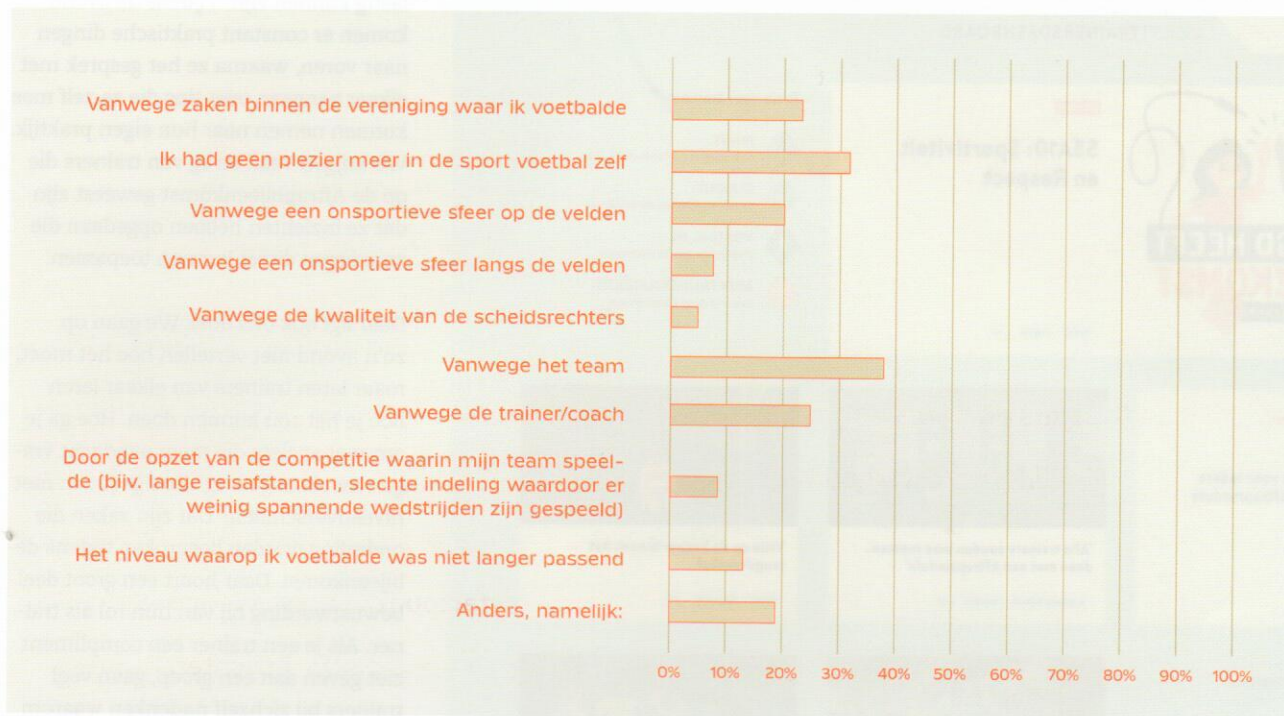
### Belang van opleiding Waarom is het Welkomstprogramma zo belangrijk?

'We weten dat de jeugdtrainer een heel

### Belang registratie

'Wat voor ons heel belangrijk is in het ondersteunen van trainers is de registratie. Wij kennen trainers namelijk pas als ze bij ons geregistreerd staan, maar we weten dat veel clubs dat niet doen. Als dat niet het geval is, kunnen wij ze niet bereiken om ze te stimuleren of activeren tot deelname aan onze opleidingen. Daarom hopen we dat clubs dat steeds meer gaan doen, zodat ze in ons Welkomstprogramma mee kunnen doen. We horen nu bijvoorbeeld vaak dat clubs maar één trainer per team registreren bij het invullen van het wedstrijdformulier. Wij roepen echter op om iedereen te te vermelden, dus de trainer, de teammanager, maar ook de assistent-scheidsrechter. Daar zit ook nog een belang voor de veiligheid in, want dan weet je wie er op de velden rondloopt. We stimuleren clubs dan ook om mensen te registreren en een VOG aan te vragen. Dat heeft in onze ogen ook een preventief effect tegen ongeregeldeheden. De sleutel ligt hierbij echter bij de clubs.'





Meest opgegeven redenen om te stoppen met voetballen.

belangrijke rol heeft in het plezier van de spelers. Uit onderzoek onder gestopte voetballers komt duidelijk terug dat de trainer vaak een rol speelt bij het stoppen met voetballen. Deze staat zelfs in de top 3 van redenen (zie tabel). Dat gaat vaak over plezier. Dus is een trainer in staat om het leuk te maken of is hij bijvoorbeeld altijd heel streng? Maar het ligt ook aan hoe je als trainer omgaat met de groep en of je ambitie aansluit bij de groep. Een ander belangrijk onderdeel hierin is speeltijd. Ben je als trainer in staat om iedereen gelijke minuten te geven of speel je altijd met de beste spelers? Daar krijgen we heel veel feedback op. De clubs hebben hierin natuurlijk een belangrijke rol, maar voor sommige trainers is het lastig. Als jij zelf op hoog niveau hebt gevoetbald en je ineens voor een groep van acht-, negenjarigen staat, is dat even schakelen. Wij willen trainers daarin begeleiden en ondersteunen. Vooral om daarin aan de spelers te denken, zodat ieder kind het naar zijn zin heeft en ook blijft voetballen. Bovendien weten we dat een trainer die is opgeleid het zelf vaak ook veel leuker vindt en daarmee ook langer trainer blijft.'

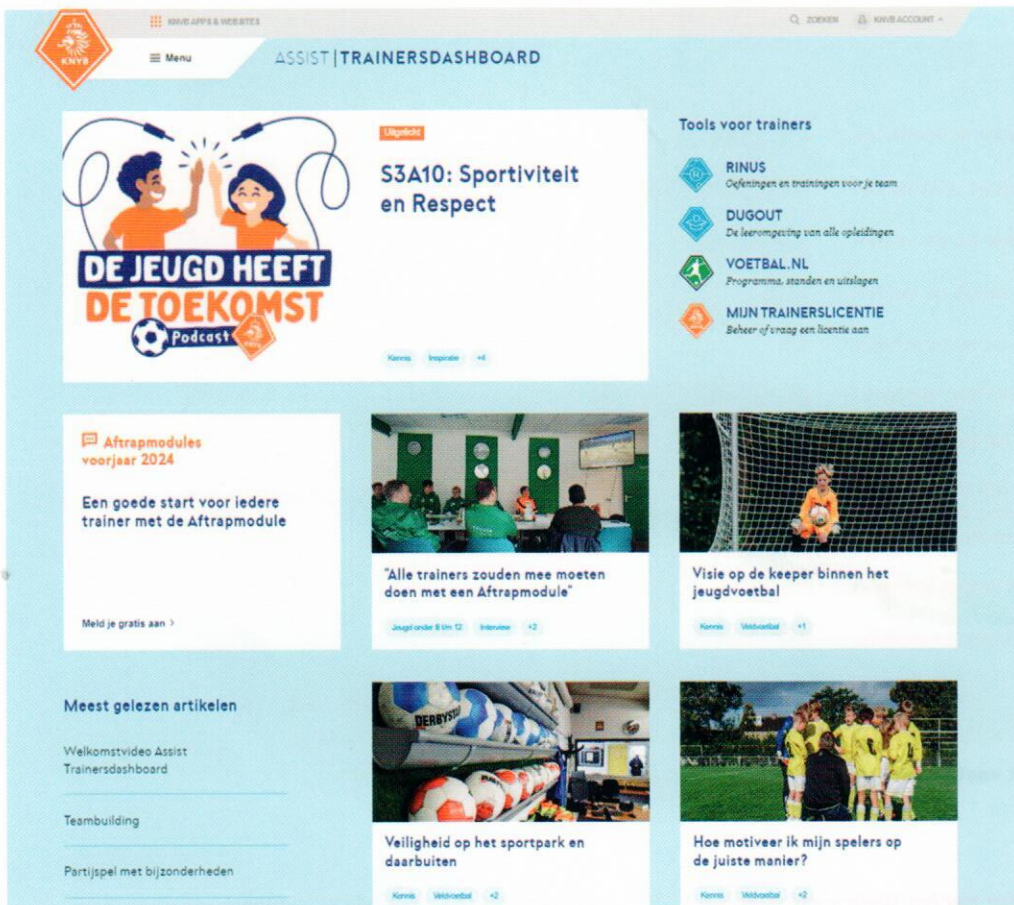
### Hoe ziet het Welkomstprogramma eruit?

'Eigenlijk begint het programma al bij registratie bij de KNVB. Voor clubs is het belangrijk om iedereen te registreren, van trainer tot teammanager, zodat wij die mensen kunnen bereiken. Niet omdat wij de rol van de trainer of het clubbeleid over willen nemen, maar om de trainers te kunnen informeren. Wanneer je je als trainer registreert, krijg je vervolgens van ons een serie welkomstmails. De eerste mail heet je welkom en biedt een overzicht van waar je informatie kunt vinden. Daarna wordt je toegevoegd aan een uniek trainersdashboard, dat is ingericht op basis van jouw profiel. Ben je bijvoorbeeld trainer van de Onder 9, dan staat hier allerlei informatie over de doelgroep Onder 9. Daarnaast vind je hier ook veel info over hoe je omgaat met spelers, ouders maar ook met bijvoorbeeld blessures. Het dashboard bevat daarmee eigenlijk allerlei informatie voor een startende trainer. De laatste stap is informatieverstrekking over de Aftrapbijeenkomst, dus een van de meer dan tweehonderd regionale bijeenkomsten die we per jaar organiseren. Deze vin-

den plaats in de periode september/oktober en in februari/maart. Deze bijeenkomst is eigenlijk het centrale onderdeel van het Welkomstprogramma. Tussendoor ontvangen nieuwe trainers ook nog wat informatie over Rinus, ons online platform voor oefenstof.'

### Aftrapbijeenkomst: laagdrempelig en praktisch

'De Aftrapbijeenkomst is gestart als een welkomstprogramma waarbij we trainers wilden opleiden door middel van een soort scholing. Het doel was om iedere trainer hiermee een basiskwalificatie te geven, waarbij het idee is dat door de avond te volgen, je vooral bekend bent met jouw rol als jeugdtrainer. De nadruk ligt dus minder op de relatie tot de voetbalinhoud, dus we hebben het niet over welke tactiek je moet hanteren. Het gaat erom wie je bent als jeugdtrainer en hoe je met kinderen omgaat. Hoe zorg je voor plezier en veiligheid op een training? Het afgelopen jaar hebben we de focus meer gelegd op de pedagogische rol van de jeugdtrainer. Dat komt ook veel terug in vragen die we van trainers krijgen, bijvoorbeeld hoe je omgaat met een groep



Voorbeeld trainersdashboard op maat.

van acht tot tien spelers. Wat doe je wel als trainer, maar ook wat doe je juist niet? De Aftrapbijeenkomst is daarmee heel praktisch om mensen te helpen met de basisstappen als trainer.

Ter voorbereiding op de bijeenkomst melden trainers zich aan in de online omgeving 'Dug-out', waar een korte e-learning klaarstaat. Het gaat hierbij om drie kleine opdrachten om je voor te bereiden op de avond. Er wordt onder andere gevraagd waarom ze trainer zijn geworden en ze moeten wat stellingen beantwoorden. Die e-learning is vooral bedoeld om de deelnemers voor te bereiden en na te laten denken over hun rol als trainer. Vervolgens worden ze op de avond zelf begeleid door een KNVB-docent. Die zoomt tijdens de start heel erg in op de reden waarom je trainer bent geworden. Vanuit daar gaan we al snel de praktijk in, wat we altijd doen met een trainer van de club. Die coacht een partij en laat een paar trainingvormen zien. Dat is bewust

niet een voorbeeld vanuit de KNVB, maar gewoon vanuit de club waar we op dat moment aanwezig zijn. Het gaat hierbij namelijk niet om goed of slecht. Met de aanwezige trainers kijken we tijdens de praktijk naar wat opvalt. Daarin benoemen ze een aantal tops en nemen ze ook wat tips voor zichzelf mee.'

## De praktijk: bewustwording en inzichten voor trainers

'Voorbeelden van tops op zo'n avond gaan om hoe iemand omgaat met zijn spelers. Daarbij kun je denken aan het stellen van vragen aan spelers. Dus niet alleen vertellen wat iemand niet goed doet, maar juist vragen wat wel goed ging en wat eventueel beter kan. Andere tops die voorbijkomen zijn bijvoorbeeld dat een trainer goede afspraken maakt en dat dit ervoor zorgt dat spelers goed luisteren en helpen mee op te ruimen. Dat zijn kleine dingen die voor beginnende trainers soms heel

lastig kunnen zijn. Tijdens de avond komen er constant praktische dingen naar voren, waarna ze het gesprek met elkaar aangaan over tips die ze zelf mee kunnen nemen naar hun eigen praktijk. We krijgen vaak terug van trainers die op de Aftrapbijeenkomst geweest zijn dat ze inzichten hebben opgedaan die ze morgen direct kunnen toepassen.

Daar ligt ook ons doel. We gaan op zo'n avond niet vertellen hoe het moet, maar laten trainers van elkaar leren hoe je het zou kunnen doen. Hoe ga je om met spelers die meer aandacht vragen met hun gedrag? Hoe ga je om met niveaueverschillen? Dat zijn zaken die onderling worden besproken tijdens de bijeenkomst. Daar hoort een groot deel bewustwording bij van hun rol als trainer. Als je een trainer een compliment ziet geven aan een groep, gaan veel trainers bij zichzelf nadenken waarom ze dat zelf nog niet doen. Tijdens zo'n praktijkmoment zien en horen ze namelijk wat dat oplevert voor de groep. Daarin zullen ze ook vaak dingen herkennen wat ze zelf al doen, of juist niet doen.'

## Wordt er tijdens de praktijk ook aandacht besteed aan oefenvormen?

'Inhoudelijk ingaan op oefenvormen is niet het doel bij de Aftrapbijeenkomst. We laten wel de mogelijkheden zien om aan oefenvormen te komen, bijvoorbeeld via Rinus. Maar tijdens de avond focussen we vooral op de reden achter de keuze voor een oefenvorm. Je kunt een training leuk maken door het voetbalecht te maken, plezier in de vorm te verwerken en het af te stemmen op de leeftijd. Die theorie staat centraal, omdat het nog ondoenlijk is om gerichte oefenvormen aan te bieden voor alle aanwezigen. Er zijn nu vaak trainers aanwezig van de Onder 9 tot en met de junioren. Dan is het lastig om op oefenvormen in te gaan. Dus houden we het bij de theorie erachter en de rol van de trainer, omdat we geloven dat die in de basis overal hetzelfde is.

We zien dit wel als een stap voor de toekomst, waarbij we nu werken aan een aantal varianten van het Welkomstprogramma. Daarin willen we dat



Tijdens de avond draait het vooral om praktische voorbeelden.

de praktijk op de avond is afgestemd op de doelgroep 'trainers'. Dat kunnen juniorentrainers zijn, of trainers in het meidenvoetbal. De praktijk die je op de avond voorgeschoteld krijgt, herken je op deze manier vanuit je eigen omgeving. Dat maakt het makkelijker om je daarmee te identificeren. De nabespreking sluit bovendien veel meer aan op het persoonlijke ontwikkelmoment van een trainer, in plaats van dat de avond heel generiek is. Zover zijn we nog niet, maar we zijn wel op weg naar inhoud die afgestemd is op de doelgroep.'

### Vervolgtraject

'Na de Aftrapbijeenkomst blijft de e-learning nog open voor trainers die wat verdieping willen. Er zijn nog extra opdrachten beschikbaar die niet verplicht zijn, maar als trainers daar interesse in hebben kunnen ze dat nog oppakken. Een van de opdrachten is het maken van een training, die ze ook in kunnen sturen om feedback op te krijgen van de docent van de bijeenkomst. We merken dat hier veel animo voor is, ook voor een vervolgopleiding. Twee derde van de aanwezigen geeft aan interesse te hebben in een vervolgopleiding. Daar willen we gericht in ondersteunen door aan te geven waar ze aan mee kunnen doen. Mogelijkheden zijn de Jeugd Voetbal Coach-module, of VC 1, de pupillentrainerscursus. We

bieden daarnaast het avondje Rinus aan waarbij we Rinus verder uitwerken en uitleggen. Dat kunnen clubs nu zelf ook aanvragen.

We willen naar een situatie waarin al deze mogelijkheden in een duidelijk programma worden vormgegeven. Trainers starten met het Welkomstprogramma waarbij ze deelnemen aan de Aftrapbijeenkomst. Vervolgens ga je met de tips en info aan de slag bij de club en kun je tussendoor nog in het trainersdashboard voor meer informatie. Idealiter wordt een trainer daarnaast op de club begeleid. Dan kunnen wij als KNVB weer een vervolgbijeenkomst aanbieden in de buurt, in de vorm van een terugkomavond of een bijscholing. We willen graag dat dit meer op maat gemaakt wordt, afhankelijk van de behoefte van de trainers. Denk daarbij aan een module voor trainers die van een klein naar een groot veld gaan. Zo willen we trainers optimaal begeleiden in hun start als jeugdtrainer. Dat stopt niet bij het eerste seizoen, want jeugdtrainer zijn is en blijft een ervaringsvak.'

### De toekomst: doelgroepuitbreiding

'In het kader van een passend aanbod kijken we ook naar doelgroepuitbreiding en hebben we ook de ambitie

### Hubs

'We hebben de ambitie dat in 2030 alle jeugdteams een in de basis geschoolde trainer hebben. Om daar te komen willen we steeds meer clubs binden die vast een jaarlijks programma aanbieden. We werken met zogeheten 'Hub-clubs', waar je ieder jaar te gast kunt zijn om deel te nemen aan de Aftrapmodule. Dat is fijn voor de clubs zelf, waar de eigen trainers terecht kunnen, maar ook voor de regio omdat andere trainers zich ook kunnen aanmelden. De insteek kan variëren per club. Sommige staan twee keer per jaar open voor de hele regio, sommige wisselen het af. Die organiseren één keer per jaar een bijeenkomst voor de eigen trainers en één keer voor trainers van buiten de club. Ons doel is om naar tweehonderd vaste locaties te gaan waar we jaarlijks twee keer een avond kunnen organiseren. Dat vullen we dan aan met driehonderd locaties die zich eenmalig aanmelden om een avond te organiseren. Voor nu ligt dat aantal Hubs nog op 40 procent van de totale locaties, dus we hebben de clubs daar hard in nodig.'

om steeds meer vrouwen aan boord te krijgen. Nu is ongeveer 10 procent van de trainers vrouw, maar wij willen toewerken naar een verdubbeling. Het Welkomstprogramma speelt hierin een opstartende rol. Juist omdat tijdens de Aftrapmodule de rol van de trainer centraal staat en niet de voetbalinhoud, is het niet belangrijk of je wel of geen voetbalervaring hebt. Richting de toekomst willen we met het Welkomstprogramma andere doelgroepen binden. Dat geldt ook voor de jeugd, want spelers die in de Onder 17 spelen kunnen prima training geven. Een specifieke avond op maat hoort daar in mijn ogen bij, zodat je met de doelgroep bij elkaar komt.' 🌱

Jouw vereniging ook aanmelden als locatie voor een Aftrapbijeenkomst? Scan de code en meld je aan!



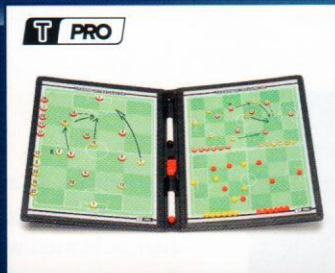
NEUW



### T-PRO tactiekveld - voetbal

T-PRO tactiekveld - voetbal. Zelfklevend (elektrostatisch). Hechten perfect op de muur en aan de deur. Rol van 20 velden (eenvoudig af te scheuren). Afmetingen: 550 x 830 mm. Boardmarker: uitwisbaar. Permanent marker: niet uitwisbaar. Professionele producten.

Artikelnr. 2069 € 19,90



### T-PRO tactiekmap (leer) - voetbal

24 tactiekzones (A-X), 3 speelvelden (1x groot, 2x klein). Afmetingen: 32 x 24 cm, 3 magnetische velden. Incl. 58 vlakke magneten Ø 9 mm (geel, rood, zwart). Incl. 32 vlakke magneten Ø 12 mm (geel, rood, zwart). Incl. 2 boardmarkers (zwart en rood). Duurzaam en wasbaar. Professionele producten.

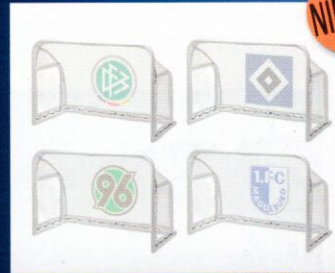
Artikelnr. 2055 € 19,90



### Mini doel in aluminium (opklapbaar)

2 maten: 1,20 x 0,80 x 0,60 m of 1,50 x 1,00 x 0,60 m, gewicht: ca. 5 (of 6) kg, krasbescherming vloerbedekking sporthal, incl. doelnet wit (maaswijdte: ca. 0,5 cm), geschikt voor binnen- en buitengebruik, professionele kwaliteit - TUV getest.

1,20 x 0,80 m Artikelnr. 2654 € 99,90  
1,50 x 1,00 m Artikelnr. 3221 € 129,90



### Voetbaldoelnetten met opdruk

Voetbalnet in 2 maten voor draagbare en opvouwbare mini wedstrijdvoelden. Opdruk aan beide zijden goed te zien. Netafmetingen: 1,20 x 0,80 m of 1,50 x 1,00m. Hoeveelheid: 1 net incl. bedrukking. Kleur opdruk: veelkleurig (opdruk in wit is niet mogelijk). Professionele kwaliteit.

Artikelnr. 4043 vanaf € 29,90



### V-MAXX Sport Radar - Snelheidsmeting

incl. statief van hoge kwaliteit (41,5 - 125cm). Als de golven het bewegende voorwerp raken, worden ze teruggekaatst. Uit het tijdsverschil tot de teruggekaatste golven weer binnenkomen, berekent het apparaat de afstand. Uit de veelheid van metingen per tijdsinterval bepaalt het de verandering van de afstand en daaruit razendsnel de snelheid. Nauwkeurigheid: +/- 1,5 km/h.

Artikelnr. 1710 € 109,90



### Speed-Check - sport system snelheidsmeter

Voor het meten van start en finish (1 gate) of tussen 2 punten (2 poorten), elk incl. reflector, 2 (4) statieven, bijpassende gates. De lichtbatteries kunnen eenvoudig worden aangesloten via de Bluetooth-functie in de 'Speed-Check' app. Je kunt je timsysteem in een handomdraai instellen.

1-Gate Art.Nr. 4257 nur € 329,90  
2-Gates Art.Nr. 3615 nur € 599,90



### T-PRO voetbaltrainer mappen set internationaal

Hoogwaardige trainerset met moderne trainerbenodigdheden. T-PRO klemmap DIN A4, Voetbal DIN A4 notitieblok (50 pagina's), T-PRO coach boek DIN A5, Stopwatch (digitaal), T-PRO schritteluif, T-PRO mousespad, hoogkwalitatieve metalen pen, Piesopener - Teamsportbedarf.nl, Seutelband - Teamsportbedarf.nl.

Artikelnr. 4279 € 16,90



### Markeringsschijven - 10 stuks

Hoogwaardige markeringsschijven Ø 15,5 cm (9 kleuren) incl. tas, Diameter: 15,5 cm elk, Sterkte: ca. 2-3 mm, elastische kunststof, Robuust en veerkrachtig. Veelzijdig bruikbaar, Bijv. op gras, kunstgras, gravelbanen of in de hal.

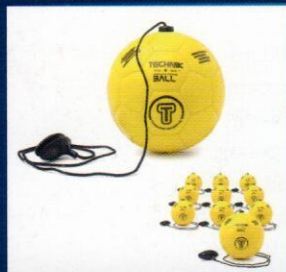
Artikelnr. 1635 € 8,90



### Aluminium Minidoel

Sterk aluminium minidoelen in professionele kwaliteit, opklapbaar, vloerbedekking sporthal - krasbescherming, incl. doelnet groen, voor binnen- en buitengebruik.

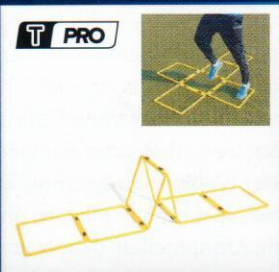
1,20 x 0,80 m Artikelnr. 1072 € 179,90  
1,50 x 1,00 m Artikelnr. 2492 € 219,90



### Techniekbal grootte 1

Incl. lijn (100 cm). Grootte: 1. Diameter: 16 cm, 160 g. Glanzend PU-materiaal (glossy). Geel-zwart. Geweldig look, Waterafstotend, Hoogwaardige kwaliteit TPU binnenbal. Voor training van techniek en balgevoel. Professionele producten.

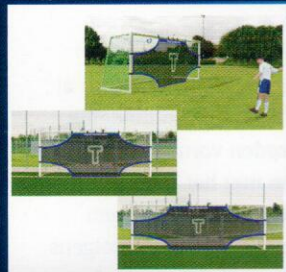
Enkel stuk Artikelnr. 1971 € 7,90  
Set van 10 Artikelnr. 1972 € 69,90



### T-PRO coördinatieladder (vierkant)

Lengte: ca. 2,50 m, breedte: 40 cm, afmetingen vierkant: 40 x 40 cm, 6 vlakke velden, gemakkelijk opvouwbaar, eenvoudige, opbouw en demontage, bijzonder flexibel en stabiel, nagenoeg onoverwoensbaar, incl. draagtas, geschikt voor gebruik op kunstgras en in de sporthal, professionele kwaliteit.

Art.Nr. 2135 € 21,90



### AreaShooter Basic - junior & senior

Visuele focus op de doelzones. Hoogkwalitatief, geschikt voor jeugdvoetbaldoelen met de afmetingen 5 x 2 m of 7,32 x 2,44 m. Flexibel net, geschikt voor binnen- en buitengebruik, professioneel materiaal.

junior Artikel nr. 3319 € 89,90  
senior Artikel nr. 3320 € 119,90



### 4 in 1 verstelbare rebounder (Kickback oefenmuur)

4 in 1 verstelbare rebounder (Kickback oefenmuur). Inclusief een zandzak voor stabiliteit, 4 grondankers. Afmetingen: ca. 100 x 25 cm. Materiaal: kunststof, aluminium. Kan worden gebruikt op gras, kunstgras en in de zaal. Een absoluut professioneel product met een super bounce effect.

Art.Nr. 4228 € 79,90



### Materiaalwagen voor trainingshulpmiddelen

Biedt ruimte voor kegels, bodkins, coördinatieingen, slalompalen, enz., Incl. opbergruimte voor trainingballen, opbergruimte voor tactiekbord. Ideaal hulpmiddel voor coaches, ca. 80 x 90 x 115 cm. Materiaal: metaal, Afrinsbare wielen. Hoogwaardige afwerking. Professioneel product.

zonder materiaal Art.Nr. 3916 € 149,90  
met materiaal Art.Nr. 3916 € 679,90



### Rebounder - 88 x 88 cm

Terugkaatswand, fixerstaang voor het vastzetten van de hoeken, antislip systeem voor een vaste grip, geschikt voor gebruik op gazon, kunstgras en in de sporthal, stevig metalen kader en hoogkwalitatief kaatsnet, uitstekend professioneel materiaal met een bijzonder kaats effect.

Artikelnr. 2590 € 74,90



### Koeltas - verzorgingstas (met inhoud)

Hoogkwalitatieve verzorgingstas. De inhoud op de foto is inbegrepen. Ideaal voor verzorgingsbenodigdheden zoals bijv. ijspray, kompressen, coldpacks enz. 35 x 20 x 20 cm (lxbxh). Grote opening aan het hoofdvlak. Robuust en afwasbaar. Modern sportief design. Professioneel materiaal.

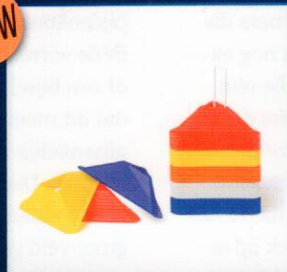
Artikelnr. 2986 € 26,90



### Hesjes met rugnummers (1-12) - set van 12

Kwalitatief hoogwaardig, Materiaal: 100% polyester (extrem scheurvast), 4 maten: S, M, L, XL, XXL, 8 kleuren: neongeel, oranje, rood, groen, lichtblauw, roze en wit. Print op de voorkant. Teamsportbedarf.de (logo), Print op de achterkant cijfers 1-12. Professioneel product.

Artikelnr. 4202 € 42,90



### Pijlvormige pionnen - 40 stuks

Inclusief houder. Aantal stuks: 40 (van 8x rood, geel, oranje, wit en blauw). Diameter ieder: 15,5 cm. Hoogte: ca. 5 cm. Gewicht: ca. 30 g per stuk. Materiaal: elastisch plastic. Robuust en duurzaam. Voor een training met richtingsgebonden optie. Veelzijdig bijv. op gras, kunstgras, hardcourt of in de zaal, Hoge kwaliteit.

Artikelnr. 3947 € 14,90



### T-PRO groundmarker

Set van 25 stuks. Hoogkwalitatief ar-keerhulpmiddel voor de afbakening van sport-velen incl. gereedschap voor het vakkundig indraaien resp. inslaan, voor de afbakening van sportvelden, sporeieren, elektriciteits- en gasleidingen - professioneel materiaal.

Artikelnr. 2246 € 59,90

De nieuwste, vaak aanzienlijk lagere prijzen vindt u in onze Teamsportbedarf.nl online shop!

De online shop voor de moderne trainer

# TEAMSPORTBEDARF.NL

Teamsports.com Nederlands

Trainingsunterlagen 24 GmbH, Ramstedter Straße 24, 39326 Zielitz, Germany

www.teamsportbedarf.nl

service contact: info@teamsportbedarf.nl

Snelle levering binnen 2-4 dagen. De online shop is de door de trainer met ambtelijke detailhandelsgroep, inclusief BTW en exclusief verzendkosten. Wij behouden ons het recht voor om technische wijzigingen en prijsaanpassingen door te voeren om het product te verbeteren. Alle actuele producten, incl. prijzen zijn altijd zoals online aangeboden. WEEE-ID: 99635539



officiële partner voor trainingsuitrusting

