

De JeugdVoetbalTrainer

nummer 98

12^e JAARGANG | DECEMBER 2024 | www.devoetbaltrainer.nl

Tristan Boekestein
Duurzame talentontwikkeling

Martin Lobers
Aanpassingsvermogen

Albert van der Dussen
Opbouwen jeugdopleiding

Lars te Wierike
Creativiteit

Timo Schollaardt
Diep denken en diep lopen

VT online
Social media



Creëren van een uitdagende, veelzijdige en veilige leeromgeving binnen de voetbaltraining

Duurzame talentontwikkeling in het voetbal

Jeugdspelers die te weinig en eenzijdig sporten en bewegen lopen op lange termijn meer kans op gezondheidsproblemen zoals blessures. De belangrijkste reden waarom kinderen lid worden van een voetbalvereniging of blijven sporten is dat ze sporten en spelen leuk vinden. Het trainingsaanbod en de invulling van de training spelen hierbij een grote rol. Vaak sluit het aanbod niet goed aan op wat kinderen willen of leuk vinden, wat hun motivatie en sportplezier beïnvloedt. Dit vakblad vroeg Tristan Boekestein, alias De Beweegtrainer, hier een artikel over te schrijven.

Te weinig en eenzijdig

Voetballen is niet alleen goed voor het lichaam, maar ook voor de sociale en mentale gezondheid. Om kinderen gezond te laten opgroeien, moeten ze genoeg en gevarieerd bewegen. Toch voldeed in 2021 maar 63 procent van de vier- tot twaalfjarigen aan de beweegrichtlijn (CBS, 2022). Sportvereni-

leuk vinden, kan hun sportplezier vergroten en hen langer laten voetballen. De Beweegtrainer biedt hiervoor een vernieuwende visie met onderbouwde methodieken die speciaal zijn afgestemd op de wensen en kenmerken van de spelers. We willen hiermee bijdragen aan de ontwikkeling en sportparticipatie van kinderen bij sportverenigingen.

De Beweegtrainer stimuleert veelzijdig bewegen en spelen door een andere kijk op talentontwikkeling en -herkenning die aansluit op wat spelers enthousiasmeert en uitdaagt. In dit artikel leg ik uit hoe ik dit op een effectieve en onderbouwde manier heb aangepakt met behulp van praktijkonderzoek en het onderbouwde innovatieproces vanuit mijn masterstudie Sport- en Beweeginnovatie aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen. Voetbaltrainers dragen met een veelzijdig en uitdagend trainingsaanbod niet alleen bij aan de gezondheid van de kinderen, maar ook hun betrokkenheid (motivatie) en plezier in het voetbal worden erdoor vergroot. Dit draagt eraan bij dat kinderen langer (met ple-

zier) voetballen. Daarnaast zorgt het ook voor een positieve sfeer binnen de vereniging en je eigen team. Door trainingen beter af te stemmen op de wensen van kinderen kunnen we ervoor zorgen dat spelers met meer enthousiasme, gedrevenheid en motivatie op het (trainings-)veld staan.

Meer motivatie en plezier

Als trainer heb je veel invloed op de motivatie en het plezier van je spelers. Hoe vergroot je nu de intrinsieke motivatie van je spelers, zodat ze allemaal actief meedoen tijdens de training, hun best doen en zich optimaal ontwikkelen? En hoe zorg je ervoor dat de spelers jouw trainingen leuk vinden en graag naar de training komen, plezier ervaren en blijven voetballen?

Hiervoor heb ik een nieuw model ontwikkeld, waarbij ik op basis van praktijkonderzoek inzicht kreeg in de frustraties en de wensen van spelers. Ook verkreeg ik inzicht in de uitdagingen van het trainerschap. Dit nieuwe model is: De 6 SPEEL-Principes. (zie afbeelding 1)

Kinderen hebben de drang om te spelen. Laat ze dan ook spelen!

gingen zijn zich steeds meer bewust van beweegarmoede, sportdeelname en verminderd sportplezier bij kinderen. De maatschappelijke rol van de voetbalvereniging is daarmee ook veranderd. Ze heeft een grote rol in de algehele fysiek-motorische, sociale en emotionele ontwikkeling van kinderen.

Een uitdagend en veelzijdig trainingsaanbod dat aansluit bij wat spelers

Tristan Boeckstein - De Beweegtrainer

Studie-achtergrond:

- Bachelor Sportkunde aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen, met als expertisegebied talentontwikkeling en -herkenning binnen topsportorganisaties.
- Master Sport- en Beweeginnovatie aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen, waarin ik een methodiek en visie heb ontwikkeld om de talentontwikkeling binnen BVO's en amateurjeugdopleidingen te verbeteren. Het doel was om maatschappelijke vraagstukken, zoals beweegarmoede en een dalende sportdeelname, te koppelen aan wetenschappelijke theorieën, met als resultaat een uitdagende en veelzijdige trainingsmethode en -visie. Deze aanpak heeft ervoor gezorgd dat kinderen meer motivatie en plezier in sport ervaren.



Ervaring als trainer en talentonderzoeker:

- Hoofdtrainer Onder 11 bij De Graafschap Jeugdopleiding: Verantwoordelijk voor veelzijdige ontwikkeling van jonge talenten, met data en testen als basis voor het ontwikkelen en monitoren van trainingsprogramma's en -inhoud.
- Sportwetenschapper en talentonderzoeker bij Al Ahly SC (Caïro, Egypte): Onderzoek naar factoren die talent voorspellen en het monitoren van talentontwikkeling, gebaseerd op data-analyse. Door het jeugdbeleid te innoveren en het creëren van een cultuurverandering binnen de organisatie.
- KNVB Docent VC1.
- Sinds medio 2024 werkzaam als Consultant Sport binnen het Team Top-sport & Talent van NMC Bright en verantwoordelijk voor de coördinatie en uitvoering van het Kwaliteit & Performance Programma en het Programma Voetbalontwikkeling in samenwerking met de KNVB. Hierbij ligt de nadruk op het certificeren van jeugdopleidingen en het ondersteunen van verenigingen bij het ontwikkelen, vernieuwen of veranderen van hun voetbal-technische (jeugd)beleid.

De 6 SPEEL-Principes zijn vervolgens vertaald naar trainingsmethodieken en oefenstof, die de trainer in zijn

eigen training kan gebruiken. Later in dit artikel meer hierover, met de eerste praktische handvatten om er zelf mee aan de slag te gaan. In de toekomst zal De Beweegtrainer meer content en oefenstof delen via de kanalen van De Voetbaltrainer!

De 6 SPEEL-Principes

Uit onderzoek is gebleken dat spelers behoefte hebben aan autonomie, betrokkenheid en competentie (Boeckstein, 2023). Deze principes zijn bekend als de psychologische basis-behoefte vanuit de zelfdeterminatietheorie van Deci & Ryan (2000). In de praktijk bleek echter dat spelers ook behoefte hebben aan uitdaging, beleving en beloning binnen de training. Men kan deze behoeftes koppelen aan de flowtheorie van Csikszentmihalyi

SPEEL-Principe	Omschrijving
Autonomie	Autonomie is het vermogen van een speler om zelfstandig beslissingen te nemen en acties uit te voeren, vrij van externe invloeden en gevolgen vanuit de trainer of medespelers.
Betrokkenheid	Betrokkenheid is het gevoel waarin spelers zich emotioneel, cognitief en gedragsmatig verbonden voelen met een bepaald doel, training of relatie.
Competentie / waardering	Competentie is het gevoel van de waardering van de vaardigheid en bekwaamheid van spelers om taken effectief uit te voeren binnen het voetbal.
Uitdaging	Uitdaging is de stimulerende en veeleisende voetbalvaardigheid of taak die spelers activeert om hun grenzen te verleggen en (nieuwe) vaardigheden te ontwikkelen.
Beleving	Beleving is de eigen ervaring die spelers hebben tijdens interacties, activiteiten of gebeurtenissen, gevormd door eigen percepties en emoties.
Beloning / erkenning	Beloning is een emotionele en symbolische erkenning die spelers ontvangen voor hun inzet en prestaties.



(Bron: De Beweegtrainer, 2023)

1

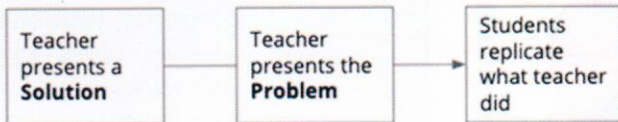
(1990), die onderbouwt dat men plezier ervaart wanneer men een optimale uitdaging en moeilijkheidsgraad ervaart binnen een voetbaltraining.

Talentontwikkeling

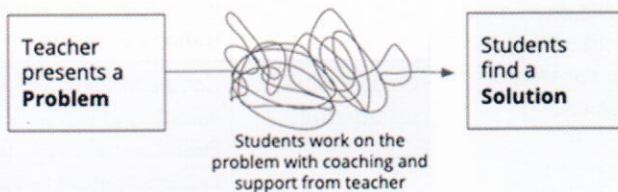
Als voetbaltrainer heb je de verantwoordelijkheid om de talenten van je spelers te ontwikkelen, niet alleen op het veld, maar ook daarbuiten als individu. Het pad naar succes is zelden een rechte weg, maar door inzicht te hebben in hoe talent zich ontwikkelt, kun je je spelers beter begeleiden in hun langetermijntontwikkeling.

Ik neem je mee in de verschillende fases van talentontwikkeling van beginnende voetballer tot uiteindelijk prof, waarbij we gebruikmaken van het Long Term Athlete Development (LTAD)

Linear education



Non-linear education



2

Model (zie afbeelding 3), Gagné's Differentiated Model of Giftedness and Talent (DMGT), non-lineaire pedagogiek (zie afbeelding 2), en outcomes-based education. (zie afbeelding 4)

Fases talentontwikkeling

Het Long Term Athlete Development Model (LTAD) schetst een pad dat voetballers doorlopen van hun eerste stappen in voetbal tot hun ultieme topprestaties. (zie afbeelding 3) Dit

Als trainer is het de kunst om een omgeving te creëren dat spelers spelend leren bewegen en voetballen

model verdeelt de ontwikkeling in verschillende fases, met concrete voorbeelden vanuit het voetbal:

Fundamentals (6-9 jaar): In deze fase leren kinderen de basisbewegingen zoals rennen, springen en schieten, die essentieel zijn voor voetbal. Denk aan een simpele oefening zoals dribbelen door pylonnen. Dit helpt hen om balcontrole te ontwikkelen terwijl ze plezier hebben. Het spel moet speels blijven, bijvoorbeeld door wedstrijds te spelen zoals 'Wie dribbelt het snelst?'

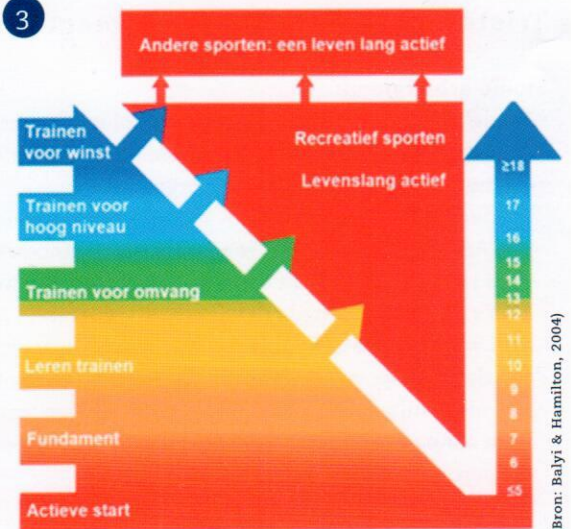
Learn to Train (9-12 jaar): Kinderen beginnen specifieke voetbalvaardig-

heden te ontwikkelen, zoals passeren en gericht afwerken. Een voorbeeld is het oefenen van verschillende soorten passeerbewegingen in een 1-tegen-1 oefenvorm of 4-tegen-4 partijspel. Hierbij kunnen ze leren om op verschillende manieren iemand uit te spelen, wat hun technische vaardigheden en tactisch inzicht verbetert. Tegelijkertijd wordt het begrip voor eenvoudige tactische principes, zoals positiespel, geïntroduceerd.

Train to Train (12-16 jaar): In deze fase wordt de training complexer. Spelers werken aan hun fysieke conditie en technische vaardigheden. Een concreet voorbeeld is het trainen van verschillende passtechnieken tijdens een pass- en trapvorm, waarbij spelers leren om te passen op verschillende manieren en met diverse delen van de voet. Ook worden tactische concepten zoals een hoge pressing of het spelen in een 1:4:3:3-formatie besproken en geoefend.

Train to Compete (16-18 jaar): Spelers worden nu voorbereid op het spelen van competitieve wedstrijden en het presteren hierin. Een goed voorbeeld

3



is het simuleren van diverse wedstrijdssituaties, zoals het trainen van wedstrijdscenario's. Denk hierbij aan het verdedigen van een voorsprong in de laatste minuten of in een onder- of overtalsituatie spelen. Hier leren spelers om onder druk beslissingen te nemen en hun tactische kennis in de praktijk te brengen.

Train to Win (18+ jaar): In deze fase draait alles om het maximaliseren van prestaties. Spelers richten zich op de details, zoals het perfectioneren van hun vrije trappen of het optimaliseren van hun wedstrijdvoorbereiding. Denk aan een speler die specifiek traint op zijn snelheid en wendbaarheid om een voordeel te behalen in 1-tegen-1 situaties.

Een leven lang voetballen (sporten): Niet elke speler zal de top bereiken, maar het doel is dat ze een levenslange passie voor voetbal ontwikkelen. Spelers die niet doorgaan naar het hoogste niveau blijven actief in de sport als amateur, coach, of door bijvoorbeeld te blijven spelen in een vriendenteam. Dit bevordert een gezonde levensstijl en dat het plezier in het spel behouden blijft.

Van gave tot talent

Volgens Gagné's Differentiated Model of Giftedness and Talent (DMGT) is talent in voetbal niet simpelweg een aangeboren eigenschap, maar het resultaat van een ontwikkelingsproces

waarin verborgen talenten worden ontwikkeld tot kwaliteiten die het verschil maken.

Enkele voetbalspecifieke voorbeelden:

Gaven (Giftedness): Een speler kan bijvoorbeeld van nature een uitzonderlijk balgevoel hebben, zoals een jonge Lionel Messi die al op jonge leeftijd buitengewone dribbelvaardigheden liet zien. Dit balgevoel is een gave die verder ontwikkeld kan worden.

Talent (Talent): Deze gave wordt getransformeerd in talent door systematische training. Messi's balgevoel werd omgezet in een bijna onnavolgbare dribbel en actie door jarenlang gericht te trainen op techniek, snelheid en besluitvorming.

Intra-persoonlijke factoren: Het doorzettingsvermogen van een speler als Cristiano Ronaldo, die bekendstaat om zijn immense werkethiek, speelt een sleutelrol in zijn ontwikkeling van een getalenteerde speler naar een van de beste voetballers ter wereld.

Omgevingsfactoren: Denk aan de invloed van een coach als Pep Guardiola op een speler als Kevin De Bruyne. De juiste begeleiding en tactische input kunnen de ontwikkeling van een speler drastisch versnellen.

Ontwikkelingsproces: Specifieke trainingsprogramma's, zoals het verbeteren van het spelinzicht door videoanalyse of het focussen op mindere kwaliteiten zoals het gebruik van de 'zwakke' voet, zijn essentieel in de talentontwikkeling.

Non-lineaire pedagogiek

De ontwikkeling van voetbaltalent is niet rechtlijnig. Elke speler ontwikkelt zich op een unieke manier, beïnvloed door een wisselwerking van persoonlijke en omgevingsfactoren. Non-lineaire pedagogiek erkent deze variabiliteit en past zich aan de individuele behoeften van spelers aan. (zie figuur 1)



Figuur 1.

Aanpassingsvermogen: Als trainer moet je flexibel zijn in je benadering. Niet elke speler leert op dezelfde manier of in hetzelfde tempo. Een voorbeeld hiervan is een trainingssessie waarin spelers worden uitgedaagd om nieuwe vaardigheden te leren door verschillende creatieve oefeningen. Denk aan een variatie op het reguliere positiespel, waarbij spelers de bal alleen met één specifiek lichaamsdeel mogen raken, waardoor ze hun creatieve oplossingen moeten ontwikkelen.

Creativiteit en probleemoplossend vermogen: Non-lineaire pedagogiek moedigt spelers aan om creatief te denken en problemen op het veld zelf op te lossen. Bijvoorbeeld door spelers te laten oefenen in kleine partijen (3:3 of 4:4) zonder vooraf bepaalde regels, waarbij ze zelf moeten uitvinden hoe ze het beste kunnen scoren of verdedigen. Hierdoor leren ze zich beter aan te passen aan onvoorspelbare situaties in echte wedstrijden.

Individuele leertrajecten: Een speler met een natuurlijke aanleg voor aanvallen kan bijvoorbeeld meer tijd besteden aan het verfijnen van zijn dribbels en afwerking, terwijl een speler die verdedigend sterker is, meer werkt aan positionering en tactisch

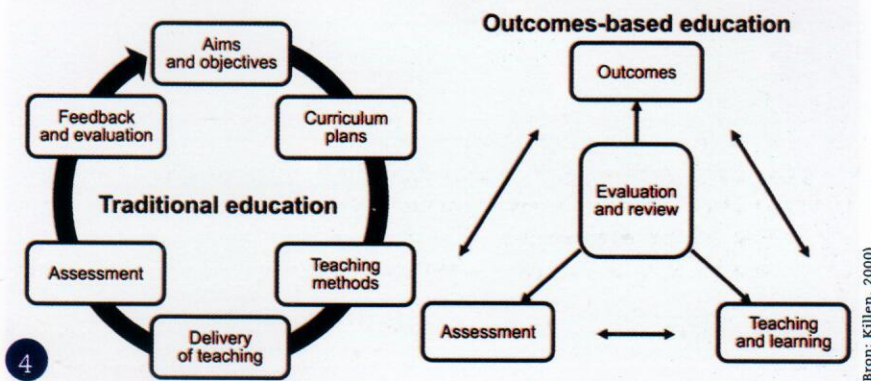
inzicht. Door spelers de ruimte te geven om op hun eigen manier te leren en te ontwikkelen, maximaliseer je hun potentieel.

Outcomes-Based Education in voetbal:

Outcomes-based education (OBE) focust op het behalen van specifieke voetbal leerresultaten. De trainer stelt duidelijke doelen vast voor wat hij wil dat spelers bereiken, en structureert vervolgens de training om deze doelen te bereiken. (zie afbeelding 4)

Specifieke doelen: Je wilt bijvoorbeeld dat je team beter wordt in de opbouw onder hoge druk. Je stelt als doel dat ze binnen zes weken in staat moeten zijn om een nauwkeurige pass te geven onder hoge druk van de tegenstanders. De training wordt daarop afgestemd, met oefenstof zoals rondo's in kleine ruimtes en tactische oefenvormen.

Evaluatie: Het meten en monitoren van vooruitgang en ontwikkeling is cruciaal. Dit kan door middel van wedstrijden of trainingen (subjectief), bijvoorbeeld het aantal succesvolle opbouwmomenten vanaf de doeltrap tot aan balbezit op de helft van de tegenstander. Maar ook door objectieve (wetenschappelijke) testen en metin-



(Bron: Killen, 2000)

gen, zoals de BLOC-test (beweegvaardigheid) of SISP (sociaal-emotionele vaardigheden). Dit geeft de speler en de trainer inzicht in de vooruitgang en waar nog ruimte is voor verbetering.

Feedback: Regelmatige feedback is essentieel om te zorgen dat spelers zelf-regulerend worden. Dit kan variëren van technische tips tijdens de training tot meer tactische adviezen na een wedstrijd. Bijvoorbeeld: een speler die moeite heeft met het behouden van de bal onder druk kan direct feedback krijgen tijdens een rondo, waarbij de trainer hem helpt te herkennen wanneer hij moet passen en wanneer hij moet dribbelen.

Door deze benaderingen te combineren geef je spelers niet alleen de technische vaardigheden die ze nodig hebben, maar ook de mentale en tactische inzichten die hen in staat stellen om zichzelf constant te verbeteren. Zo begeleid je ze op hun unieke pad naar het ontwikkelen van hun volledige potentieel als voetballer.

Veelzijdig

Voetbal is een spel dat vraagt om meer dan alleen technische vaardigheden. Het vereist creativiteit, aanpassingsvermogen, en het vermogen om snel beslissingen te nemen onder

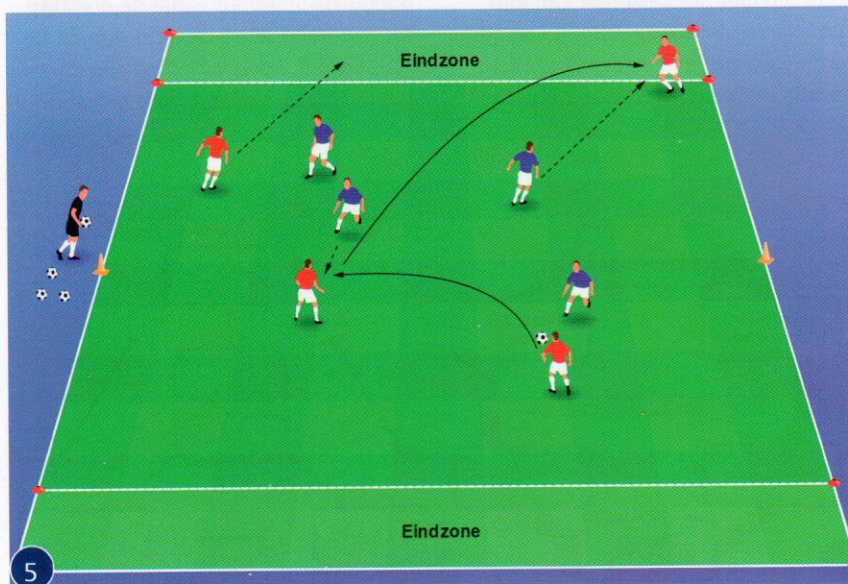
druk in continu veranderende voetbalsituaties. Om deze kwaliteiten te ontwikkelen is het essentieel dat spelers veelzijdig leren voetballen. Dit betekent dat ze niet alleen verschillende technische vaardigheden onder de knie krijgen, maar ook leren om zich aan te passen aan verschillende situaties op het veld. Hieronder bespreek ik hoe je met behulp van verschillende trainingsmethoden, zoals differentieel leren, deliberate play, randomized learning, variatie, groei coachtaal en de constraints-led approach een veelzijdige voetballer kunt opleiden.

Differentieel Leren

Differentieel leren (zie afbeelding 5) draait om het verwerken van variatie en onvoorspelbaarheid in de training, zodat spelers leren om zich aan te passen aan verschillende situaties. In plaats van drills waarbij dezelfde beweging telkens wordt herhaald, worden spelers blootgesteld aan een reeks verschillende omstandigheden.

Voorbeeld: Tijdens een passoefening kun je variëren met de omstandigheden waarin de pass moet worden gegeven. Zoals:

- Wissel tussen lange en korte afstanden.
- Verander de richting waarin de bal moet worden gespeeld.



- Gebruik verschillende soorten ballen (zwaarder, lichter of ander formaat).
- Haal de pylonen weg om de spelers uit te dagen.

Dit dwingt spelers om hun techniek en kracht steeds opnieuw aan te passen, waardoor ze veelzijdiger worden in hun passing.

Deliberate Play

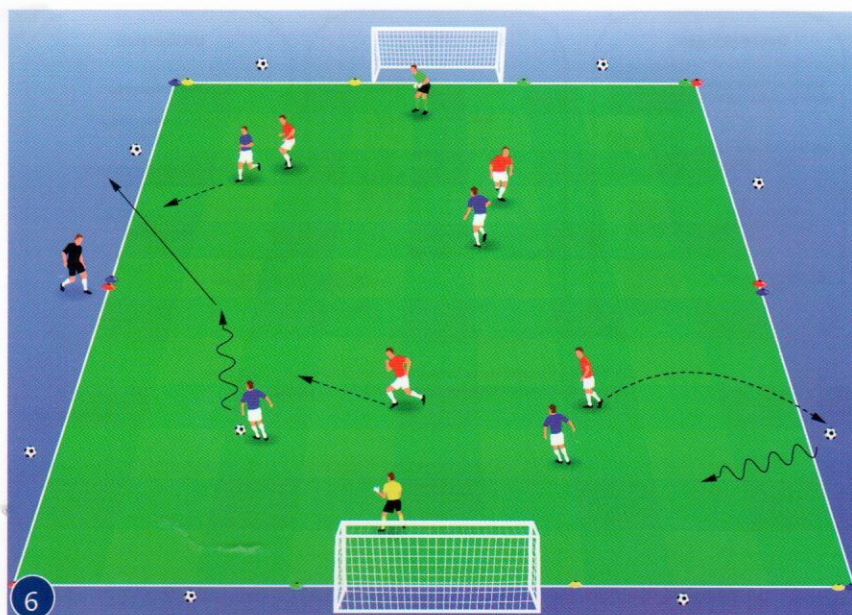
Deliberate play verwijst naar speelse activiteiten waarbij de nadruk ligt op plezier en creativiteit, zonder de druk van een formele training. Dit is vooral effectief bij jonge spelers, omdat het hen in staat stelt om spelenderwijs vaardigheden te ontwikkelen.

Voorbeeld: Straatvoetbal of pleintjesvoetbal waar geen scheidsrechter of vaste regels zijn, kan als deliberate play dienen. Spelers leren hier om situaties zelf op te lossen, verschillende posities uit te proberen en hun creativiteit te ontwikkelen. Deze ongedwongen partijspele stimuleren het vermogen om out-of-the-box oplossingen te vinden op het veld. Het geeft een gevoel van 'vrij spelen' in een ongedwongen omgeving. (zie afbeelding 6)

Randomized Learning

Randomized learning houdt in dat trainingen onvoorspelbaar worden gemaakt door willekeurige veranderingen in oefeningen en trainingsdagen binnen het jaarplan of de periodisering. Dit helpt spelers om beter voorbereid te zijn op de chaos en variatie die inherent zijn aan een echte wedstrijd.

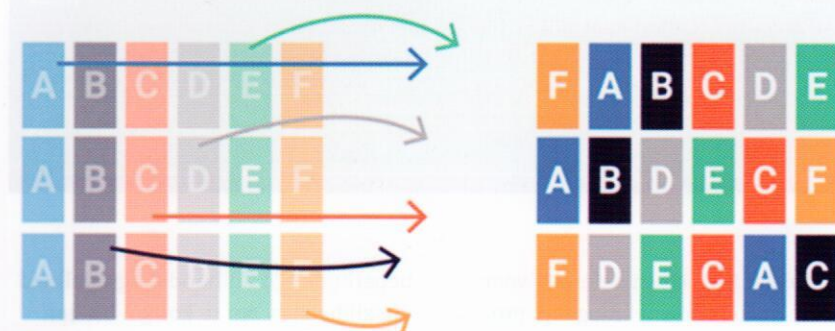
Voorbeeld: Stel je een voetbaljaarplan voor. In plaats van altijd dezelfde volgorde in trainingsonderwerp te volgen, kan de coach de volgorde van de trainingsinhoud willekeurig veranderen of onverwachts aanpassen. Hierdoor moeten de spelers constant cognitief 'aan' staan en ontstaat er geen automatische piloot, net zoals in een wedstrijd waar onverwachte gebeurtenissen altijd plaatsvinden. (zie afbeelding 7)



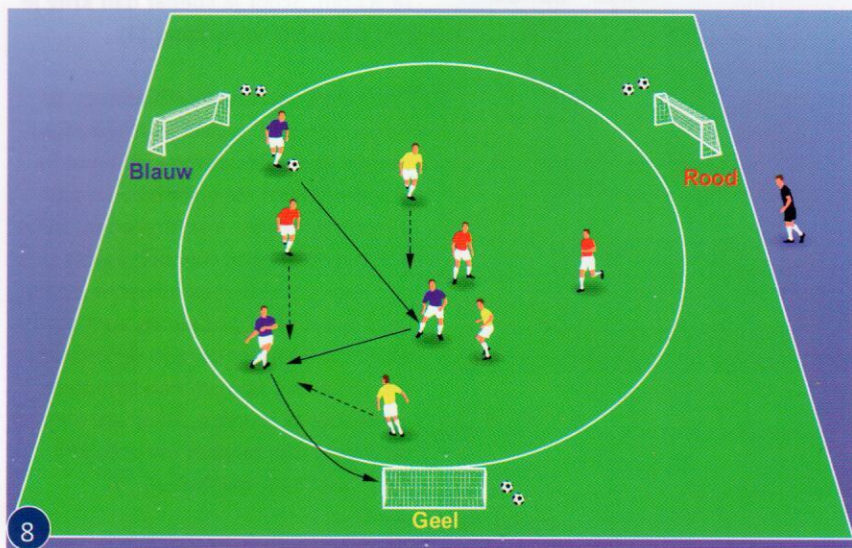
Variatie

Variatie in training betekent dat oefeningen en technieken steeds op een andere manier worden uitgevoerd om alle aspecten van een vaardigheid te ontwikkelen. Dit zorgt ervoor dat spelers niet alleen in één specifieke situatie uitblinken, maar in verschillende contexten.

Voorbeeld: Neem het oefenen van het afwerken. Begin met simpele schoten vanaf één positie, maar varieer vervolgens met de hoek, afstand, snelheid van de pass, en de positie van de verdediger. Gebruik andere soorten en maten ballen of juist een zachte bal. Hierdoor leert de speler om vanuit verschillende posities, situaties en veranderende omstandigheden succesvol te schieten, wat cruciaal is tijdens de uiteindelijke wedstrijden, onder druk. Zie afbeelding 8 voor een trainingsvorm waarin onder steeds wisselende omstandigheden wordt afgerond.



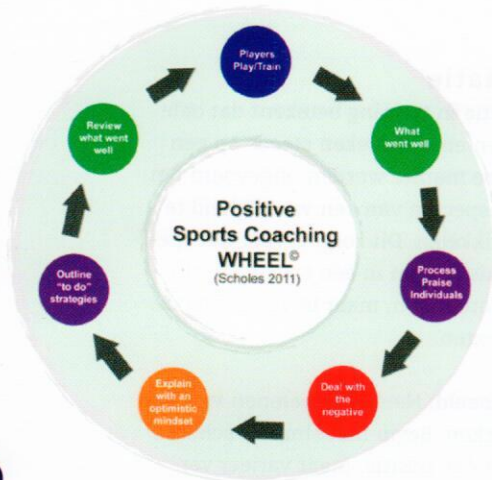
7



Ontwikkelingsgericht coachen

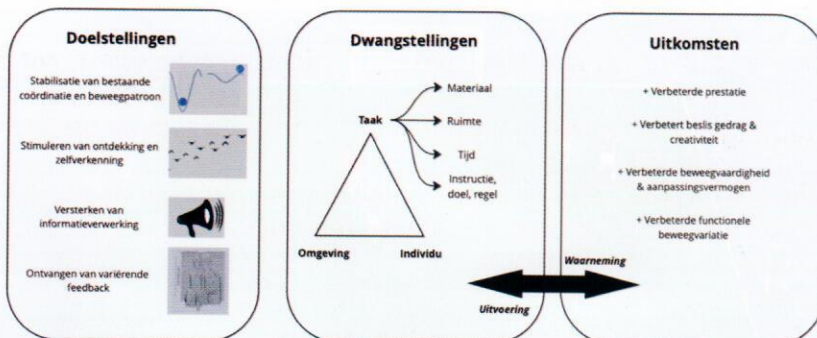
De taal die een coach gebruikt, kan grote invloed hebben op de ontwikkeling van een speler. Ontwikkelingsgericht coachen benadrukt het belang van groei en leren, in plaats van het focussen op prestaties of resultaten. De coaching richt zich op inhoud en feiten zoals (waarneembaar) gedrag met een kritische maar inhoudelijke noot voor verbetering. (zie afbeelding 9)

Voorbeeld: In plaats van een speler te prijzen met 'Goed gedaan, mooie goal' zou je kunnen zeggen: 'Geweldige aanname! Je koos om kantwissel te spelen nadat je bal met je verre been aannam in de ruimte.' Dit benadrukt het leerproces en moedigt de speler aan om zich te blijven ontwikkelen en verbeteren, niet alleen om te scoren. Of benader wat er nóg beter kan, in plaats van wat er niet goed gaat: 'In de tweede helft proberen we nog meer en sneller druk te zetten door te duelleren op de helft van de



(Bron: Scholes, 2014)

Constraints-Led Approach (Dwangstelling) in coaching



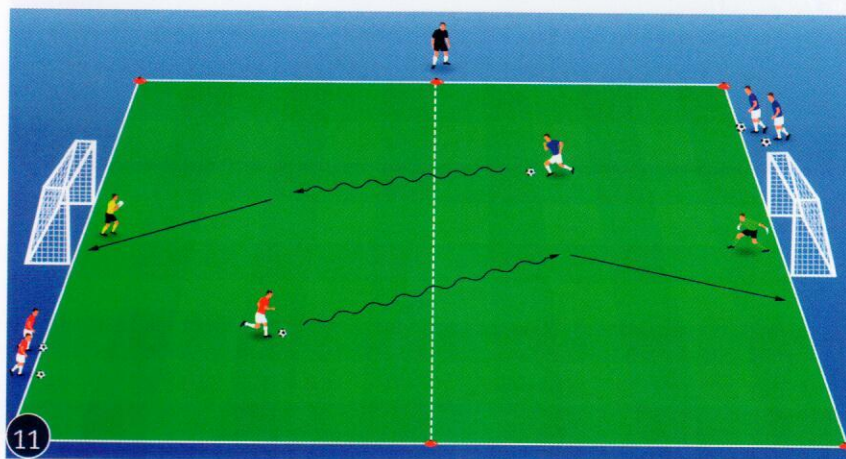
De constraints-led approach (CLA) is een trainingsmethode waarbij sporters vaardigheden ontwikkelen met verschillende beperkingen binnen de training.

De Beweegtrainer

tegenstander. Zodat we de bal dichterbij hun doel veroveren.'

Constraints-led approach

De constraints-led approach richt zich op het manipuleren van de omgeving, taak of individuele beperkingen om spelers te dwingen tot het ontwikkelen van bepaalde vaardigheden en keuzes. Dit zorgt voor een context-specifieke leerervaring die spelers voorbereidt op echte wedstrijden. (zie afbeelding 10)



Voorbeeld: Stel je een oefening voor waarin spelers zo snel mogelijk proberen te scoren aan de overkant. Dit

beperkt de tijd en handelingssnelheid die zij hebben om te komen tot een schot, waardoor ze sneller moeten denken en handelen. Dit kan bijvoorbeeld in een 1-tegen-1 shoot-out spel waarbij je op het startsignaal eerder dan de tegenstander moet proberen te scoren. Scoor je sneller dan krijg je een punt. (zie afbeelding 11)

De Beweegtrainer

De Beweegtrainer biedt een innovatieve en vernieuwende benadering van talentontwikkeling en -herkenning binnen zowel de top- als breedtesport. Door voetbal op een veelzijdige en uitdagende manier aan te bieden, richten we ons op het vergroten van motivatie en plezier. Spelenderwijs stimuleren we spelen, ontdekken we nieuwe kwaliteiten en verborgen talenten, en verbeteren we prestaties. Mijn doel is om kinderen meer en beter te laten bewegen en voetballen, binnen een uitdagende, veelzijdige en veilige leeromgeving.

Inspiratie of voorbeelden nodig?

Zoek je praktische voorbeelden van beweegspellen en trainingsvormen (video's), leerzame artikelen, best-practice verhalen of nieuwe trainingsmethodes? Volg mij op Instagram @beweegtrainer, LinkedIn (@beweegtrainer) of bezoek mijn website www.beweegtrainer.nl voor een uitgebreide verzameling inspirerende voorbeelden. Laat je inspireren door nieuwe oefenvormen en -spellen en pas ze direct toe in je eigen training!

Neem gerust persoonlijk contact op via de mail: beweegtrainer@gmail.com.



Sociale media

De Voetbaltrainer is al lang niet meer alleen een vakblad. We hebben diverse online producten zoals de TrainingsPlanner en Mediatheek, en zijn ook te vinden op de sociale media. Dit jaar hebben we daar Instagram aan toegevoegd. Volg je De Voetbaltrainer nog niet op het platform dat jij veel gebruikt? Hier zijn de linkjes!

X

<https://x.com/DeVbt>



YouTube

<https://www.youtube.com/user/DeVoetbaltrainer1>



LinkedIn

<https://www.linkedin.com/company/de-voetbaltrainer/>



Facebook

<https://www.facebook.com/devoetbaltrainer/>



Instagram

<https://www.instagram.com/de.voetbaltrainer/>



Hoe pas je als trainer jouw training in de praktijk aan?

Aanpassingsvermogen van de trainer

Trainingsvormen zijn er in allerlei soorten en maten en kun je tegenwoordig overal online vinden. Deze vormen leggen de basis voor je training. In de praktijk loop je echter tegen constant wisselende situaties aan en moet je inspelen op wat er op het veld gebeurt. Hoe ga je om met oneven aantallen? Hoe pas je een voetbalvorm aan om het makkelijker of moeilijker te maken zonder dat het te veel afwijkt van de situatie op zaterdag? Martin Lobers, Hoofd Jeugdopleiding bij vv Zuidhorn, geeft praktische handvatten om als trainer om te gaan met dit soort situaties.

Vereenvoudigen

Als trainer kom je vaak in de situatie dat je met een oneven aantal spelers op de training staat. Hoe ga je hiermee om in de keuze voor trainingsvormen en hoe pas je de training hierop aan?



Martin Lobers: 'In de keuze voor trainingsvormen ben ik een voorstander van het vereenvoudigen van het voetballen. Dat kan zijn een 1:1 of 3:3, maar ook een 2:1 of 3:2. Als je dan

met een oneven aantal bent, heb je al een soort van roulatiesysteem waarin het heel makkelijk is om spelers door te wisselen. Stel je hebt een 2:1-vorm, dan wisselt de verdediger steeds door met een nieuwe verdediger. Bij de aanvallers kun je dan koppeltjes maken die doordraaien en bij de verdedigers heb je afhankelijk van je aantallen een groepje van drie, vier of vijf spelers.'

Doordraaien

'In het geval dat je wel met gelijke aantallen wilt spelen, bijvoorbeeld in een 4:4-partijvorm, maar je hebt negen spelers, dan wordt het al wat lastiger. Je kunt dan heel praktisch een partijvorm doen met één groot doel en twee kleine doeltjes. Dan krijg je 4:4 met één keeper. Om het aan beide kanten gelijk te houden werk ik ook

vaak met een doordraaisysteem. Iedere keer dat er een doelpunt gescoord wordt, wissel je dan een speler door. Zeker bij de jongste leeftijdsgroepen werkt dat goed.

In kleine partijvormen zoals een 3:3 of een 4:4 wordt veel gescoord en kun je bij ieder doelpunt wisselen. Dit doe je bij iedere goal, ongeacht of het voor of tegen is. Dat zorgt ook voor dynamiek in de vorm en in de groep. Spelers moeten schakelen bij ieder doelpunt en zullen moeten nadenken over de nieuwe situatie en afspraken maken met elkaar. Na een aantal minuten draai je de teams om, zodat beide partijen een aantal minuten de grote danwel de kleine goals moeten verdedigen. Als trainer dien je wel de tijd goed te bewaken als een speler aan de kant staat.'

Ondertal vs overtal

'Een alternatief om wel alle spelers erbij te betrekken is ervoor kiezen om een team met een man meer te laten spelen. Dan richt je daar juist je oefening op in, hoe je er als team mee omgaat als je in een ondertal- of overtal-situatie terechtkomt. Wij werken binnen de club met thema's binnen het aanvallen en verdedigen. Als het past binnen het thema kun je bij de training hier mooi op inspelen, ook met oneven aantallen. Binnen het thema aanvallen leg je als trainer het accent op het uitspelen van de manmeersituatie en focus je op het snel rond laten gaan van de bal. Binnen het thema verdedigen leg je juist het accent op het ondertal en hoe ze het compact kunnen houden tegen een man meer. Dat zijn immers situaties die op zaterdag vaak genoeg gebeuren.'

Belangrijkste les

'De belangrijkste les die ik als trainer heb meegenomen is het belang van begeleiding. Toen ik als 15-jarige begon als trainer, kreeg ik wat ballen en pionnen mee en werd me succes gewenst. Maar als je jeugdspelers wilt begeleiden, moet je trainers ook begeleiden. Het is ook niet meer zo dat iedereen die iets bij de club doet automatisch een voetbalachtergrond heeft. Dus is er begeleiding nodig, ook op pedagogisch vlak. Hoe ga je met kinderen om? Hoe krijg je ze bij de groep? Hoe raak je ze spelers? Dat is essentieel in hoe je met kinderen omgaat. Didactiek en oefeningen voor een training kun je trainers aanreiken, maar hoe je met een bepaald type speler omgaat is moeilijker aan te leren.'

Wat zijn situaties die je juist wilt voorkomen als je met een oneven aantal op de training bent?

'Ik ben minder een voorstander van de 'kameleon' als oplossing. Dus dat je gebruikmaakt van een speler die altijd bij de ploeg in balbezit hoort. Ik doe dat liever niet, omdat het lastiger is om op een specifiek thema te trainen en coachen als een speler bij balverlies ineens bij de andere partij hoort. Stel je wilt bijvoorbeeld trainen op de opbouw, dan hoort de kameleon in eerste instantie bij de opbouwende partij. Bij balverlies verandert hij echter van rol, waardoor het te coachen team ineens met een man minder staat en de doelstelling dus direct verandert. Toch zie je de oplossing van kameleon regelmatig op trainingsvelden terugkomen, net als het meedoen van de trainer in de vorm. Dat zou ik ook proberen te voorkomen, omdat je dan het overzicht verliest en de coachmomenten eigenlijk laat liggen. Als trainer ben je aanwezig om de spelers te helpen in hun ontwikkeling, dit kan het beste wanneer je het overzicht hebt.'

Wedstrijdecht

'Wat je met oneven aantallen eveneens wilt voorkomen is dat spelers te lang moeten wachten of stilstaan, waardoor de intensiteit daalt. Dat zie je meestal gebeuren als er gebruikge maakt wordt van spelers die aan de zijkant van het veld of naast het doel fungeren als kaatser. Vaak worden er regels toegepast waarbij je alleen mag scoren als de kaatser is ingespeeld, maar dat is in mijn ogen niet wedstrijdrecht. Je hebt dan weliswaar een oplossing voor de extra speler, maar die krijgt nauwelijks ballen. Het sluit ook niet aan op wat je op zaterdag te rugziet. Voor mij is het belangrijk om het thema dat op voorhand bepaald is centraal te houden en daarop de training aan te passen, dat kan ook zonder dit soort oplossingen.'

Zijn er nog verschillen tussen de leeftijdscategorieën waar je rekening mee moet houden?

'Het doorwisselen van spelers bij partijvormen is iets wat bij de onderbouw makkelijker toe te passen is



'Je kunt trainingsvormen ook makkelijker of moeilijker maken door te stimuleren in je coaching.'

omdat er over het algemeen sneller wordt gescoord en je met kleinere aantallen werkt dan bij de bovenbouw. Bij de jongere teams vind ik het belangrijk dat spelers op verschillende posities komen te spelen. De rol van keeper hoort hier ook bij. Bij de bovenbouw is het juist makkelijker om met een overtal te spelen. Als je daarin maar genoeg differentieert zodat het niet te eenvoudig wordt voor ze.'

Moment herkennen

Een cruciaal onderdeel van het training geven is het aanpassen van de vorm aan het niveau van de spelers, ook gedurende de vorm. Op welke manier kun je de vorm makkelijker of moeilijker maken en wanneer kies je waarvoor?

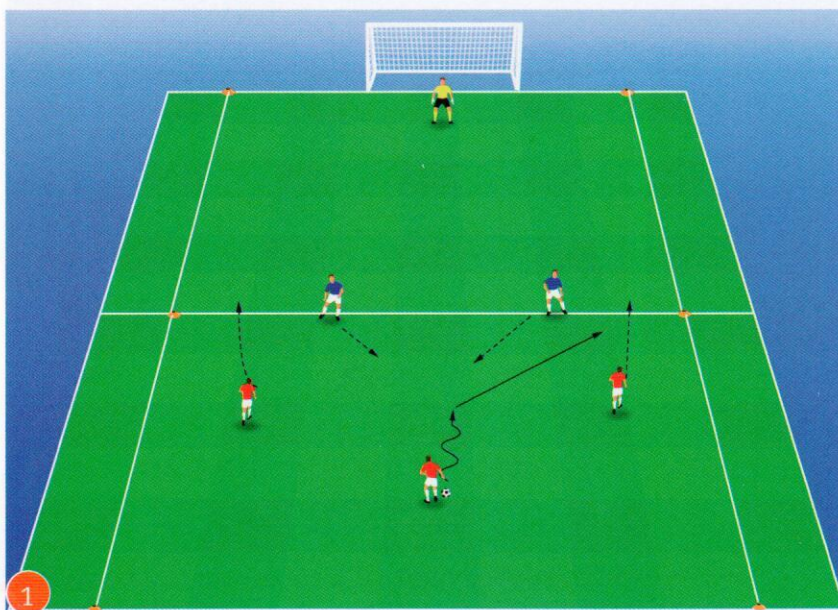
'Om te bepalen of je een vorm moeilijker of makkelijker moet maken kijk ik als trainer naar de spelers en hoe zij de oefening beleven. Als ze

met volle intensiteit meedoen aan de vorm en je ziet dat ze plezier hebben en leren, dan draait de vorm. Maar als je spelers ziet sjokken en er niets uitkomt, dan past de oefening blijkbaar niet, zeker bij de jongste jeugd. Daarnaast kijk je naar de doelstelling van de trainingsvorm. Als het thema aanvallen is en het doel van de vorm is scoren, maar er wordt niet gescoord of er worden nauwelijks kansen gecreëerd, dan is dat een reden om de vorm aan te passen. Ik houd eerst maximaal vijf minuten aan om te observeren. Dan kijk je naar de juiste intensiteit, de beleving en of de doelstelling wordt behaald. Op basis daarvan kun je bepalen of je de vorm moet aanpassen.'

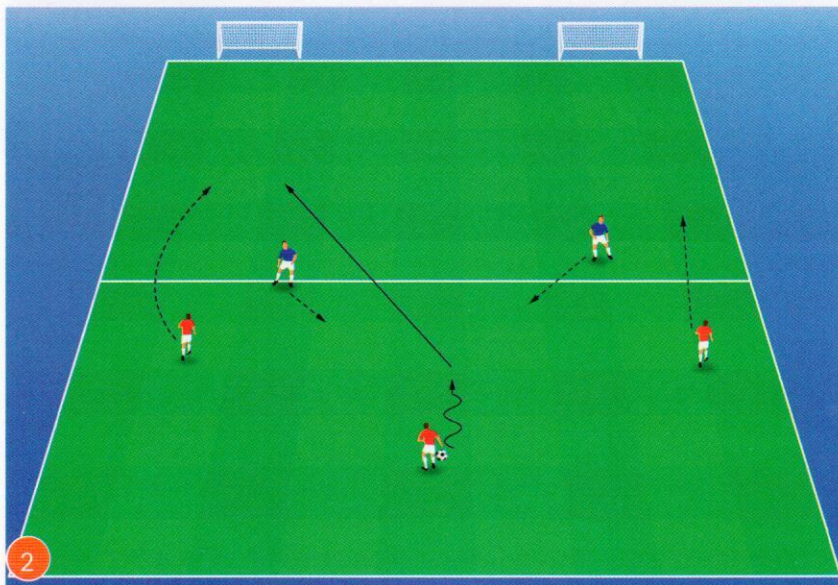
Organisatie

Wat kun je doen om een trainingsvorm makkelijker te maken?

'Stel dat we trainen op het uitspelen van een overtal in een 3:2-vorm (zie



Startsituatie oefenvorm 3:2.



Vereenvoudiging: breder veld met twee doeltjes.

afb. 1), maar het lukt de aanvallers niet om te scoren, dan zou ik als eerste kijken naar de ruimte. Je kunt het veld daarin groter maken door het langer of breder te maken. Meestal kies ik eerst voor breder, omdat je ziet dat er niet gescoord wordt. Door het bredere veld wordt het makkelijker voor de aanvallers om het verdedigingsduo uit te spelen. Een andere mogelijkheid om de 3:2-vorm makkelijker te maken is een aanpassing doen in de manier van scoren. Wanneer je begint met één goal kun je dit later ook aanpassen naar het scoren

op twee goals, bijvoorbeeld door twee kleine goaltjes op de hoeken van het veld te plaatsen (zie afb. 2). Dat maakt het moeilijker voor de verdedigers omdat ze nu twee doelen verdedigen in plaats van een. Door de goals dichterbij, of juist verder uit elkaar te plaatsen, heb je nog een manier van differentiëren.'

Vereenvoudiging

'Wanneer het de aanvallers nog steeds niet lukt, kan een vervolgstap zijn om over te schakelen naar een 4:2-vorm. Dat moet ervoor zorgen dat

de aanvallers makkelijker de doelstelling kunnen bereiken. Een alternatief zou zijn om juist naar een vereenvoudiging van de vorm te gaan, bijvoorbeeld een 2:1 (zie afb. 3). Hierdoor breng je de vorm terug naar de basis van de doelstelling. Het zorgt er ook voor dat de vorm makkelijker wordt, want als aanvaller krijg je minder keus, waardoor je gericht kunt sturen als trainer op het maken van de juiste keuze. Dit kunnen ze vervolgens in de 3:2-vorm weer gebruiken om toch te scoren te komen.'

Coaching

'Na het aanpassen van de vorm kun je als trainer de trainingsvorm ook nog makkelijker of moeilijker maken door te stimuleren in je coaching. In het geval dat de aanvallers ook na de aanpassingen nog steeds moeite hebben om te scoren kun je ze bevragen wat ze kunnen doen om de verdedigers uit te spelen. Tempo houden in de aanval door snel(ler) te dribbelen, strakker te passen en het tempo van de handelingen te verhogen zorgt ervoor dat het voor de verdedigende partij lastiger wordt om doelpunten te voorkomen.'

Aantallen

Hoe zou je de trainingsvorm moeilijker kunnen maken?

'Als het heel makkelijk is voor de aanvallers en ze veel scoren, kun je de verdedigers gaan coachen. Want daarmee maak je het lastiger voor de aanvallers. Daarnaast is het wel belangrijk om te kijken hoe haalbaar het is in de organisatie. Uitgaande van dezelfde 3:2-vorm zou je het veld heel klein kunnen maken om het moeilijker te maken voor de aanvallers. Dat maakt het echter niet realistisch. Het moeilijker maken zou hem dan juist kunnen zitten in het toevoegen van spelers (zie afb. 4), want 4:3 is vaak lastiger voor aanvallers dan 3:2. Hoe meer keuzes ze moeten maken, hoe lastiger het vaak wordt. Ook bij het moeilijker maken kijk je regelmatig naar aanpassingen in de organisatie en de aantallen.'

Regels toevoegen

'Wanneer je te maken hebt met gro-

tere trainingsvormen met grotere groepen wordt het al lastiger om het aan te passen. Je kunt natuurlijk nog steeds naar de organisatie en coaching kijken, maar ook het spelen met voetbalregels kan een optie zijn. Door bijvoorbeeld wel of juist niet met de buitenspelregel te werken kun je het voor een partij moeilijker of juist makkelijker maken. Het toevoegen van de buitenspelregel zorgt ervoor dat verdedigers de ruimte kunnen verkleinen waardoor het lastiger wordt voor de aanvallers. Dit kun je natuurlijk ook toepassen om het makkelijker te maken door de buitenspelregel juist weg te laten om de ruimtes wat groter te maken zonder dat je de veldafmetingen hoeft aan te passen. Zeker in grotere partijvormen als 7:7 of 8:8 kan dit vanaf de Onder 13 goed werken.'

Methodische stappen

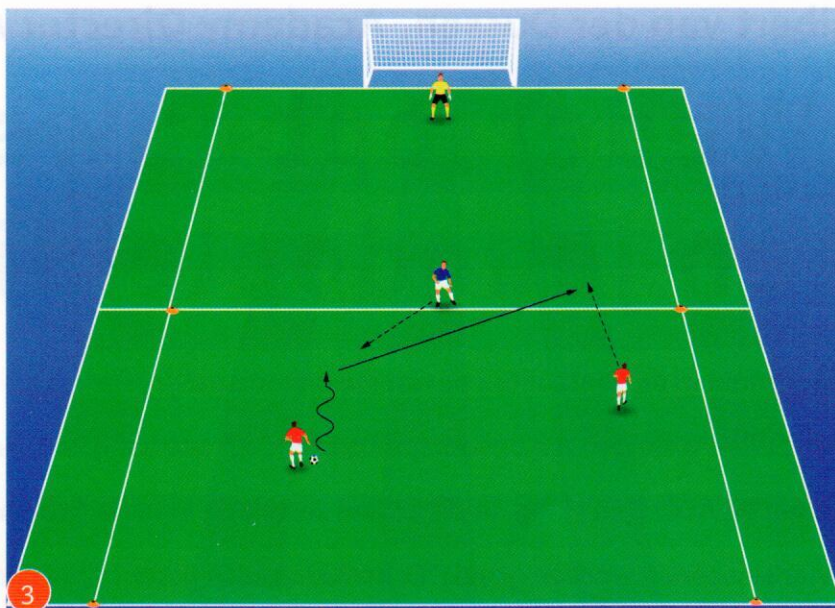
Hoe bepaal je de volgorde van de stappen om het makkelijker of moeilijker te maken?

'De volgorde hangt natuurlijk af van je doelstelling en hoe de vorm verloopt. Maar je kunt niet in het oneindige de veldafmetingen aanpassen. Ik zou eerder met coaching gaan beïnvloeden dan nog verder aanpassen. Dan zou je dus in plaats van de ruimte weer aanpassen de tegenpartij coaching bieden om het lastiger te maken voor de aanvallende partij. Het moeilijker of makkelijker maken begint in mijn ogen bij de organisatie, dus door afmetingen of aantallen aan te passen. Vervolgens kun je beïnvloeden met de coaching van de te coachen partij en tot slot de beïnvloeding van de niet te coachen partij.'

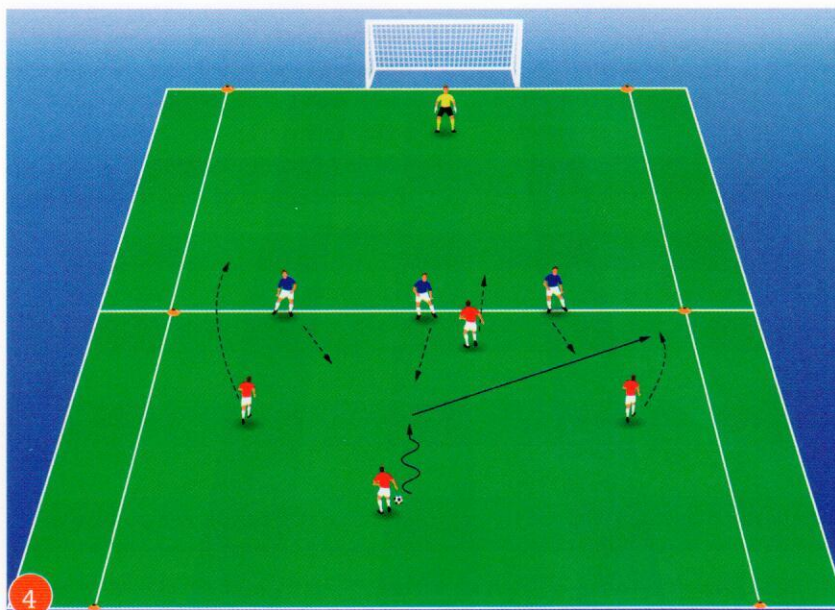
Onbeperkt aanpassen?

Hoe vaak kun je de vorm in jouw ogen aanpassen?

'Het aanpassen van de organisatie zou ik bij één, maximaal twee aanpassingen houden. Dus het veld langer maken, een speler toevoegen of weghalen. Daarom is het aan de voorkant heel belangrijk om na te denken wat de afmetingen zouden moeten zijn, waarbij je kunt kijken of je het met één of twee stapjes moei-



Vereenvoudigen naar oefenvorm 2:1.



Moeilijker maken naar oefenvorm 4:3.

lijker of makkelijker kunt maken. Naast de organisatie zou ik dan nog één accent op het gebied van coaching gebruiken om de vorm makkelijker of moeilijker te maken. Het is soms ook goed dat een vorm loopt, of dat spelers juist op zoek moeten naar een oplossing. Je mag het als trainer best een aantal minuten laten doorlopen als er succeservaringen worden behaald. Daarmee wordt de andere partij ook weer uitgedaagd om het beter te doen. Andersom geldt ook dat in het geval dat je de

vorm moeilijker hebt gemaakt en ze hun plafond in de vorm bereiken, je niet te snel weer terug moet schakelen. Als het echt te moeilijk is, kun je een stap terugdoen, maar zeker als je richting het einde van de vorm gaat, kun je ook het laten. Daar kun je spelers in meenemen door aan te geven dat je het moeilijker hebt gemaakt omdat het goed ging en je nu merkt dat het lastiger wordt. Dat kan voor een volgende training dan de startsituatie worden om het vanaf daar op te pakken.' ⚽

Albert van der Dussen, Academy Director ADO Den Haag (Weder)opbouwen van een jeugdopleiding

Dat werken in de voetballerij de nodige onvoorspelbaarheid met zich meebrengt, is een gegeven. Toch zullen weinigen die onvoorspelbaarheid zó van nabij hebben meegemaakt als Albert van der Dussen bij ADO Den Haag. In dit artikel vertelt de huidige Academy Director over de stappen die al vier seizoenen worden gezet: 'Er komen steeds meer spelers door in het eerste elftal.'



Albert van der Dussen is in meerdere functies al sinds 1987 verbonden aan ADO Den Haag. Hij is in

het bezit van de diploma's UEFA A (VC-5), Hoofd Opleiding PRO en het diploma Management Betaald Voetbal. Op 1 april 2020 werd hij aangesteld als Performance Director Jeugd, met als voornaamste doel om de opleidingsplannen te toetsen en waar nodig te herschrijven. Dat proces van toetsen en herschrijven werd in de lente van 2020 versneld, doordat de club amper een week na zijn aantreden de licentie dreigde kwijt te raken. Vanaf 1 oktober 2020 ging Van der Dussen formeel verder als Academy Director.

van Technisch Manager a.i. en was hij medeverantwoordelijk voor het samenstellen van het eerste elftal. Hij zag datzelfde eerste elftal in de nacompetitie van SBV Excelsior verliezen. De kans op directe terugkeer naar de Eredivisie was verkeken.

Opnieuw inrichten

Albert van der Dussen: 'Dat de prestaties van een eerste elftal direct van invloed zijn op de financiële mogelijkheden van een jeugdopleiding, lijkt geen twijfel. Maar zeker het eventueel kwijtraken van onze licentie, daarvoor dus al, kwam hier aan als een mokerslag. Toch vond ik tegelijkertijd steeds dat er kansen lagen, want we konden zeker in

om me heen gekeken. Wat gaat hier al goed en wat kan nog beter? Door middel van droomsessies waarin ideeën werden uitgewisseld, merkte ik dat ik de meeste mensen wel achter mij had. Op een gegeven moment hebben we gezegd: deze kant willen we op. Wil je mee of niet? Met de mensen die mee wilden, zijn we eigenlijk heel snel weer gaan bouwen. Dat bouwen kón ook, omdat ik merkte dat de reeds bestaande visie op het opleiden van spelers overeenkwam met de visie van de nieuwe eigenaren van ADO Den Haag. We dachten hetzelfde over talentontwikkeling. Dus er is in vier jaar veel veranderd, maar de focus heeft altijd gelegen op het ontwikkelen van talent.'

'Er is in vier jaar veel veranderd, maar de focus heeft altijd gelegen op het ontwikkelen van talent'

Waar het eerste elftal in 2019/2020 vanwege de coronacrisis nog 'gered' werd van degradatie, ging het een seizoen later alsnog mis. De Hagenezen degradeerden na dertien seizoenen naar de Keuken Kampioen Divisie. Nadat het technisch hart in mei 2021 vertrok, bekleedde Van der Dussen naast de functie van Academy Director ook die

2020 de jeugdopleiding weer opnieuw inrichten. En dat hebben we gedaan.'

Voor Van der Dussen betekende het 'opnieuw inrichten' in eerste instantie vooral goed analyseren.

Droomsessies

'Die eerste periode heb ik vooral goed

Om budget los te krijgen, zul je een geloofwaardig verhaal moeten hebben. Van der Dussen begon dat verhaal op papier te zetten op basis van een duidelijke organisatie, efficiënte werkprocessen en inhoud. De kwaliteit van de beschikbare medewerkers diende als vertrekpunt.

Visies

'Bij het ontwikkelen van een strategie hebben we rekening gehouden met de medewerkers en de processen. Wat hebben we zelf al in huis? Wie kan wat goed? Wat is hier mogelijk? Ik heb zelf een projectmatige achtergrond en heb direct geprobeerd mensen op de juiste plek te zetten, zodat verantwoordelijkheden duidelijk zijn. Eerst zorgen dat er een collectief idee ontstaat, van waaruit je met elkaar verder kunt werken. Vervolgens is de opleidingsvisie uitgeschreven, bestaande uit vier visies. Zo is er een visie op voetbal, waarin we het spelen op een herkenbare speelwijze hebben uitgewerkt. Op basis van die beschreven voetbalvisie hebben we, per positie, vervolgens ook een ADO Den Haag DNA spelersprofiel ontwikkeld. Deze spelersprofielen dienen op hun beurt weer als basis voor het herkennen, selecteren en opleiden van jeugdspelers. Naast die visie op voetbal ontstond er een visie op spelers. Wat voor type speler zoeken we? Dan komt de BLUF-monitor (waar Van der Dussen verderop in dit artikel meer over zal vertellen, red.) voor het eerst ook nadrukkelijk in beeld. Ten derde is er de visie op scouting, waarin het monitoren, beïnvloeden en selecteren van spelers centraal staat. En tot slot is er een visie op opleiden, aan de hand van integrale leerlijnen die gericht zijn op het individu. Door goed overleg te faciliteren tussen trainers en specialisten willen we onderlinge samenwerkingen zo optimaal mogelijk maken. Des te beter mensen hier samenwerken, des te beter we die individuele talenten kunnen begeleiden.'

Het aangepaste organigram heeft ervoor gezorgd dat Van der Dussen de jeugdopleiding kwantitatief en kwalitatief goed heeft gevuld: hoofdcoaches, specialisten, medische staf, fysieke ontwikkeling, alles is aanwezig. De jeugdafdeling telt nu, inclusief de vrijwilligers, ongeveer tachtig medewerkers. De dagelijkse aansturing verloopt via de regiehouders van elk specialisme en de coördinatoren. Het nauwst werkt hij samen met Mirjam Floré (Operationeel Coördinator) en Gerard van Ruitenburch (Hoofd Jeugdscouting).



Combinaties

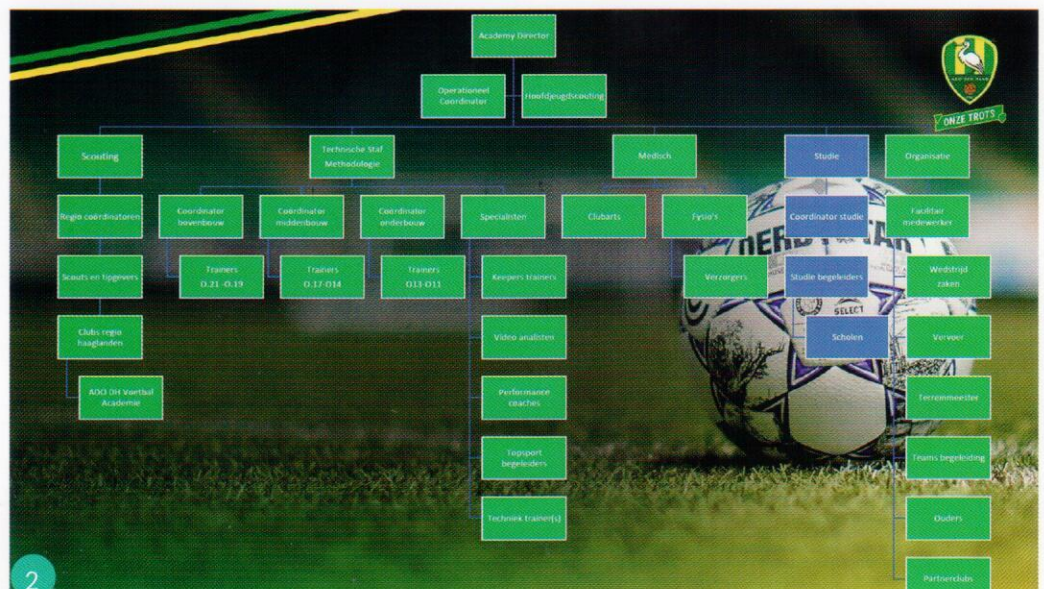
'In de loop der jaren zijn we steeds efficiënter gaan werken, waardoor de kwaliteit steeds verder omhoog gaat. Het maken van combinatiefuncties is daar een voorbeeld van. Dennis van de Ing

is Coördinator Onderbouw en tevens Hoofd Techniektraining. Hij coördineert het overleg tussen de trainers van Onder 11 tot en met Onder 13. Zelf doe ik het overleg aan de bovenkant van de opleiding, met de trainers van Onder 19

'Het creëren van een open cultuur is belangrijk: bespreken, afspreken, aanspreken'

is hier Coördinator Middenbouw, maar tevens Hoofd Methodologie. Dennis regelt het trainersoverleg voor Onder 14 tot en met Onder 17. Kevin Compier

en Onder 21. Bij de Onder 17, -19 en -21 hebben we voor enkele extra ervaren assistent-coaches gezorgd. Denk aan Fernando Derveld en Ryan Koolwijk,



die vanuit eigen ervaring weten wat er nodig is om prof te worden. Dus het is enerzijds van belang dat je de juiste mensen binnen hebt. Maar daarnaast is het zeker ook van belang dat je die juiste mensen veel met elkaar laat samenwerken. In een rol als Hoofd Opleiding of Academy Director hoort daar het geven van vertrouwen bij. Durf zaken uit handen te geven. Maar ook het creëren van een open cultuur is belangrijk: bespreken, afspreken, aanspreken.'

Het op een hoger niveau brengen van de kwaliteit heeft natuurlijk als doel om nog meer spelers af te leveren aan dat eerste elftal. Van der Dussen legt uit:

Samenwerken betekent ook samen overleggen. Dat overleg vindt bij ADO Den Haag plaats binnen de jeugdopleiding zelf, maar ook is er wekelijks overleg met de Technisch Directeur Joris Mathijsen over de jeugdopleiding en de integratie van spelers in het eerste elftal. Wordt een speler overgeheveld, of moet er een speler worden gekocht?

Overleg

'Binnen onze jeugdopleiding vindt eveneens voldoende overleg plaats. Twee keer per week wordt dat overleg dus georganiseerd door de Coördinatoren Middenbouw en Onderbouw. Die zitten met coaches, vrijwilligers en

de tips die je krijgt, daadwerkelijk iets te doen?'

Al eerder werd duidelijk dat ADO Den Haag de ruimte geeft aan specialisten. Volgens Van der Dussen is specialisme hard nodig om talenten zo optimaal mogelijk te kunnen begeleiden.

Specialisten

'Al vrij vroeg in het proces om deze opleiding vorm te geven, werd destijds het belang van specialismes benoemd. Om als jeugdopleiding te excelleren, zijn specialisten nodig. Daarmee doelen we bijvoorbeeld op de medische staf, of mensen die een expert zijn op het gebied van fysieke ontwikkeling. Maar specialisme slaat ook op de hoofdtrainers per leeftijdscategorie. De ene trainer-coach past heel goed bij de jongere leeftijdsgroepen, waar een ander beter tot zijn recht komt in de bovenbouw. Maar specialiseren betekent ook doorontwikkelen. Dat doorontwikkelen gebeurt hier nadrukkelijk en onze trainer-coaches zijn daar een mooi voorbeeld van. Sommigen komen binnen als stagiair, vaak bij een andere trainer-coach die al langer een bepaalde leeftijdsgroep traint. Op termijn komt zo iemand zelf voor de groep. Inmiddels hebben wij, ook bij de jongere leeftijdsgroepen, een trainer die VC-4 geschoold is of bezig is om die VC-4 te halen. Dat is, gelet op ons budget, gewoon heel netjes.'

Van der Dussen heeft bij ADO Den Haag gekozen voor de weg der geleidelijkheid. Het formuleren van een strategie, met daaronder de vier verschillende visies, heeft de nodige tijd gekost. En zoiets als een opleidingsstrategie is in principe nooit helemaal af.

Gestaag

'Met de mensen om je heen is het maken en uitvoeren van beleid constant een kwestie van bijstellen en evalueren. Ik denk dat je met de mensen in je opleiding samen ook steeds in staat moet zijn om mee te bewegen. De omgeving verandert, denk aan zaakwaarnemers of de omgang met ouders. In hoeverre kun en wil je daar als club in mee? De missie en visie zijn in die vier jaar ech-

'Welbevinden is een groeibevorderaar voor ontwikkeling'

Belangen

'Als je van bovenaf naar een jeugdopleiding kijkt, kun je een patroon herkennen. Je scout spelers, en die ontwikkel je planmatig, om ze vervolgens te laten integreren. Je probeert uitstroom zoveel mogelijk te beperken, waardoor die gescoute spelers instromen in je eigen eerste elftal. Je kunt ze ook verhuren of verkopen. Wat ik in al die jaren wel heb gemerkt, is dat talentintegratie in dat eerste elftal een heikel punt is. De reden is vaak dat er verschillende belangen zijn. Een trainer-coach van het eerste elftal zit er in principe voor de korte termijn. En de jeugdopleiding werkt vooral op de lange termijn. Die belangen kunnen schuren en daarom is in gesprek blijven met elkaar belangrijk. Onze huidige trainer, Darije Kalezic, denkt echt mee met de jeugdopleiding. Als men bij het eerste elftal een specifieke speler zoekt, kijken we samen eerst of we die bij de jeugd hebben lopen. Dat klinkt logisch, maar mijn ervaring is dat het pas logisch wordt als je oog hebt voor het grotere belang. Binnen een voetbalclub zul je moeten zorgen dat je zoveel mogelijk samenwerkt.'

specialisten. Daarbij proberen we het zo te organiseren, dat één specialist ook steeds een presentatie geeft. De specialisten onderling hebben trouwens ook een overleg. Dat overleg wordt geleid door Thomas van de Pijl, die zich samen met Thijs Rentier bezighoudt met mentale ontwikkeling.'

Dat uitgerekend Van de Pijl het specialistenoverleg leidt, is volgens Van der Dussen geen toeval.

Welbevinden

'De aandacht voor het mentale vlak is stevig verankerd binnen onze opleiding. We werken bij ADO Den Haag met een datasysteem waarin we alle mentale vaardigheden van de spelers bijhouden. Jeugdspelers vullen vragenlijsten in, daar rolt een score uit en op die manier meten wij het welzijn. Hoe gaat het thuis? Hoe is je relatie met de trainer? Welbevinden is een groeibevorderaar voor ontwikkeling. Je kunt technisch en tactisch nog zo goed onderlegd zijn, zodra je de stap gaat maken naar een eerste elftal komen er ook andere dingen bij kijken. Kun je omgaan met druk, met tegenslag? Ben je bereid om met

KERNWAARDEN

ter nooit veranderd. Nog steeds draait het hier om die typische Haagse signatuur. Die komt terug in ons doelstellingsoverzicht, waar we drie organisatorische doelstellingen hebben beschreven:

1. Minimaal 85 procent van alle jeugdspelers in de opleiding komt uit de regio Haaglanden.
2. Minimaal 50 procent van de hoofdselectie bestaat uit zelfopgeleide jeugdspelers.
3. Minimaal 25 procent van de transferwaarde van de selectie bestaat uit zelfopgeleide spelers.

Strategische doelstellingen behalen kost tijd. Maar we zijn goed op weg en de feiten spreken voor zich. Als je kijkt naar de doorstroom vanuit een jeugdopleiding naar een eerste elftal, staan wij op de eerste plek als je ons vergelijkt met andere clubs in de KKD. Neem je de Eredivisie erbij, dan staan we op plek 6 of 7. Momenteel lopen er zeven à acht jongens vanuit de jeugd bij het eerste elftal. Qua doelstelling 2, het halen van die 50 procent, zijn we er dus nog niet. Maar we gaan gestaag vooruit.'

In het kader van doelstelling 2 verduidelijkt Van der Dussen de al eerder genoemde BLUF-monitor. De BLUF-monitor laat zich het beste omschrijven als een paraplu, waaronder diverse aandachtspunten en vaardigheden zijn gecategoriseerd. BLUF staat voor Bereidheid (B), Leervermogen (L), Uitvoering (U) en Fysieke ontwikkeling (F). Binnen de jeugdopleiding van ADO Den Haag zijn deze vier elementen leidend bij het bekijken en beïnvloeden van jeugdspelers.

Bereidheid

'Die BLUF-monitor helpt ons bijvoorbeeld bij het bepalen welk type speler we zoeken, maar hij helpt ook bij het leggen van accenten in onze manier van spelen. Ik denk dat je als jeugdopleiding best een beetje voorzichtig mag zijn met wat je uitspreekt. Als je zegt dat je een aanvallende manier van spelen nastreeft, dan ben ik wel benieuwd wat je daaronder verstaat. Want als je tegen Ajax speelt, zul je toch vooral

ALLES DOOR OEFENING

Leergierig
Ontwikkelen
Doorzetten



ONZE CLUB

Diversiteit
Verbinden
Betrokken
Respect

HAAGSE BLUF

Passie
Direct
Trots

3

moeten verdedigen. Wij zoeken het meer in bereidheid, daar staat die B voor. Spelers moeten hier de bereidheid hebben om druk te zetten. En wáár je dan drukzet, is van ondergeschikt belang. Sterker nog, de plek waarop je drukzet kan zelfs van wedstrijd tot wedstrijd verschillen. Maar dat die bereidheid er moet zijn, is een zekerheid. Het tonen van bereidheid is ook echt iets waar je spelers op kunt beoordelen, omdat je praat over waarneembaar

gedrag. Daarom hebben wij onze opleidingsvisie niet gebaseerd op taken en rollen, maar juist op dat waarneembare gedrag. Wat voor gedrag willen we terugzien op een bepaalde positie? Daar valt ook onder hoe je je verhoudt in relatie tot je medespelers. Kun je iemand coachen, ben je zelf coachbaar? Op de club zien de trainer-coaches hun spelers een uurtje of tien. Maar ben je ook daarbuiten bereid om voor je sport te leven?'



Foto: Angelo Blankenspoor

Die bereidheid is volgens Van der Dussen wel de belangrijkste uit de BLUF-monitor, en staat daarom niet voor niets vooraan. Toch hebben bepaalde letters ook een overlap met elkaar. Een voorbeeld:

L-U-F

'Al eerder had ik het over welbevinden en de waarde die wij hechten aan mentale ontwikkeling. Als je spelers wilt met een hoog leervermogen (de L uit de BLUF, red.), helpt het natuurlijk enorm wanneer die spelers goed in hun vel zitten. Leert de speler na een aanwijzing van een trainer? Blijft hij na tegenslag toch doorzetten? Dit heeft ook weer met bereidheid te maken. Kan hij een wedstrijd achteraf analyseren en vertellen wat goed en minder goed ging? Onze mental coaches spelen hier, samen met de trainer-coaches uiteraard, een belangrijke rol in.

Dan de U, die staat voor Uitvoeren. Kan een speler goed samenwerken met zijn teamgenoten? Is hij in staat om de groep op een positieve manier te beïnvloeden? Neemt hij initiatief? Bij die U komen ook elementen van de speelwijze naar voren. Een bal afpakken hoog op het veld heeft niet als doel om vervolgens om te schakelen naar aanvallen. Een bal afpakken doen we in de eerste plaats om direct een kans te kunnen creëren. Dát is typisch ADO Den Haag. Ik weet dat onze jeugdtrainers dit ook op deze manier aan hun spelers duidelijk maken.

Tot slot de F, die staat voor fysieke ontwikkeling. Onder leiding van regiehouder Janus Dirkx, die zich bezighoudt met fysieke ontwikkeling en data, hebben we op dit vlak de nodige stappen gezet. De videoanalyse is naar een hoger plan getild, in de bovenbouw worden via GPS de nodige data verzameld over spelers waardoor trainer-coaches ook in het periodiseren betere keuzes kunnen maken. Al met al denk ik dat we, door spelers aan de hand van die



Foto: Rowin Hofker

vier letters als het ware te scholen, spelers met dat echt typische ADO-DNA krijgen. Spelers met karakter, met een bepaalde flair.'

Momenteel is ADO Den Haag clubbreed bezig met nieuwe strategische doelstellingen, richting het jaar 2030. Op den duur gaat men meerdere geledingen samenvoegen: de bvo, de jeugdafdeling en de vrouwentak. Van der Dussen weet als geen ander dat je doelstellingen kunt formuleren, maar dat tussentijds evalueren en bijstellen er pas echt voor zorgt dat je weet dat je op je op de goede weg bent.

Wendbaar

'Als jeugdopleiding evalueren we jaarlijks op 1 november, wanneer we onze opleidingsvisie weer presenteren aan de directie. Elk jaar hebben we tot zover weer wat aan die opleidingsvisie kunnen toevoegen, of kunnen verbeteren.

Zo hebben we nu ook een aftercare-programma, waarin extra aandacht is voor jongens die uitstromen. We zijn in het bezit van een KIWA-certificaat, en er is een ADO Voetbalacademie op zondag bij gekomen. Dat tussentijdse evalueren, zowel met de directie als met de mensen met wie je nauw mee samenwerkt, is essentieel om kwaliteit te blijven leveren. Het is in het voetbal niet altijd gemakkelijk, maar je moet jezelf ook de tijd durven geven. Het ontwikkelen van de BLUF-monitor om spelers te scouten, heeft tijd gekost. De juiste mensen op de juiste plek krijgen, heeft tijd gekost. Tot nu toe is het in die vier jaar telkens gelukt om, met steeds iets minder budget, een betere organisatie neer te zetten. We zijn efficiënter geworden in de kwaliteit. Meer denkkracht, meer efficiency. Mijn wens is om in een nóg iets kleiner team te gaan werken met meer fulltimers, want dan zijn we nóg wendbaarder.' 📍

Stimuleren van creativiteit (2)

Impliciet keuzes (laten) maken in 2:2

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

Het voorbije seizoen was De Voetbaltrainer aanwezig bij de Thema-avond XXL, en deed in De Voetbaltrainer 281 al verslag van de eerste demonstratietraining van Lars te Wierike en Ignacio Tuhuteru. In dit artikel volgt (in woord en beeld) deel 2: creativiteit wordt gestimuleerd in 2:2.

Oplossingsgericht

Lars te Wierike: 'Bij PEC Zwolle willen we spelers opleiden die leren om binnen spelsituaties oplossingsgericht te denken. Binnen trainingen kiezen we 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 hoge intensiteit gespeeld. Ook deze vorm is daar een voorbeeld van. Spelers komen echt veel aan de bal en er zijn praktisch geen wachtrijen, zeker wanneer je met acht spelers bent.'

Dribbelen en sprinten

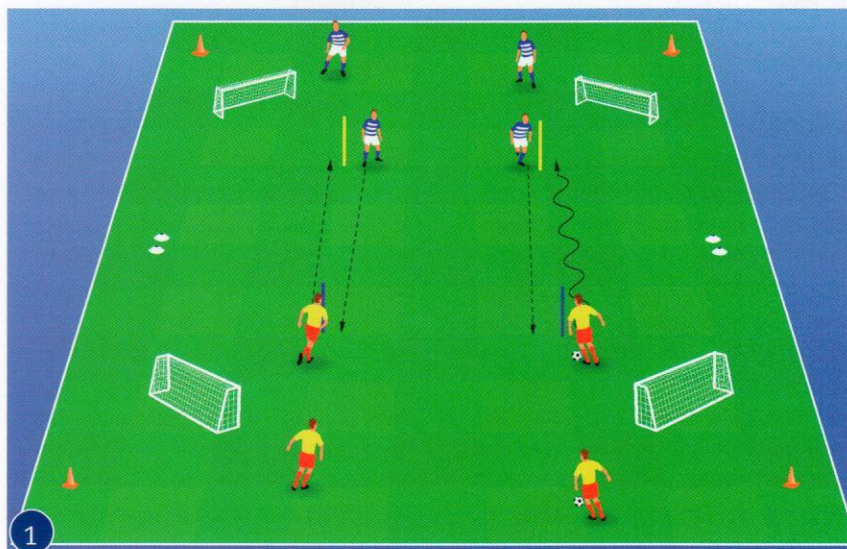
'Geel start onder in tekening 1 met de bal, en de speler met bal dribbelt na mijn fluitsignaal zo snel mogelijk om

de gele stok. Zijn maatje links van hem sprint eveneens om de gele stok die recht tegenover hem staat. Tegelijkertijd met de beide gele spelers sprinten ook de beide blauwe spelers om de blauwe stok (zie tekening 2). Geel is in dit geval de aanvallende partij, blauw verdedigt. Zodra er om de stok is gedribbeld, wordt er 2:2 gespeeld. Geel kan dan scoren op de goaltjes onder in de tekening. Blauw probeert de bal af te pakken en kan scoren op de doeltjes boven in de tekening. Na een score of

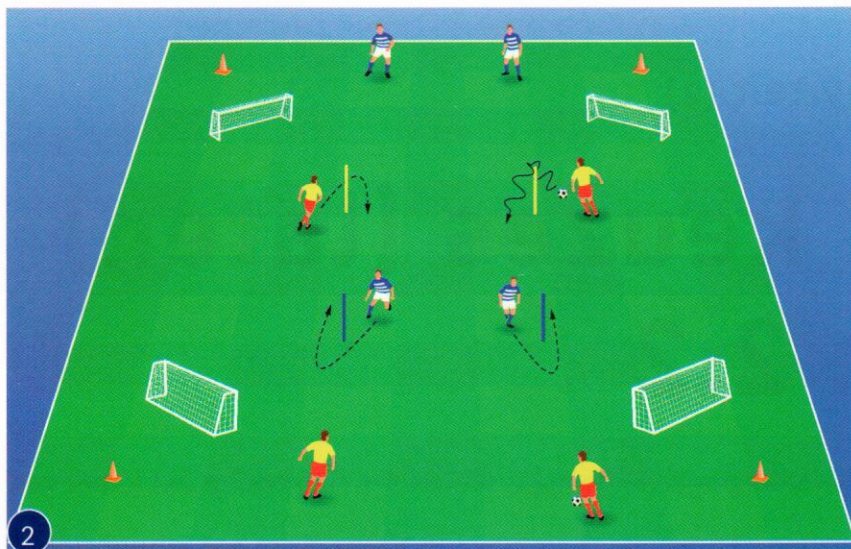


Lars te Wierike is in 2024/2025 bij PEC Zwolle de trainer-coach van de Onder 15. Tevens is

hij sportmanager Vrouwenvoetbal op het nabijgelegen Centre for Sports and Education (CSE). In die rol is hij tot aan het beloftentelftal verantwoordelijk voor de diverse meidentteams. Zelf heeft Te Wierike een achtergrond bij Rohda Raalte, zowel als trainer en als speler. Hij rondde Landstede Sport en Bewegen af in Zwolle.



Tekening 1 is de basisvorm. Op een veld van ongeveer 18 meter breed bij 22 meter lang wordt 2:2 gespeeld op vier kleine doeltjes. Vier kleine witte hoedjes markeren de middenlijn. Bovendien staan er vier stokken in het veld, waaromheen gedribbeld of gesprint dient te worden. Eventueel kan er gewerkt worden met flatmarkers (zie verderop, tekening 3).



een uitbal komen vier nieuwe spelers in het veld.'

Tempo

'De speler die start met de bal werkt natuurlijk aan z'n dribbelvaardigheden. Als trainer hoef ik niet te zeggen dat hij op tempo moet dribbelen. Waarom niet? Hij merkt namelijk snel genoeg dat des te sneller hij om die gele stok heen dribbelt, des te meer tijd hij heeft om een keuze te maken. Want dribbelt hij te langzaam, dan staan die beide blauwe spelers direct frontaal tegenover hem klaar om druk te geven. Dit impliciete karakter is kenmerkend voor de oefeningen die we bij PEC in deze leeftijdsgroepen graag zien. Gedrag ontstaat door de wijze waarop de vorm is ingericht. En niet omdat een trainer-coach langs de lijn iets zegt.'

Een tweede voorbeeld van hoe impliciet gedrag op te roepen is, wordt duidelijk

als Te Wierike de functie uitlegt van de witte dopjes.

Impliciet

'Impliciet gedrag kun je bijvoorbeeld ook oproepen door bewust de middenlijn te gebruiken. Denk verdedigend gezien aan het hoog drukzetten, iets wat je misschien ook in de wedstrijd terug wilt zien. Je kunt dit hoge drukzetten stimuleren door tegen blauw te zeggen dat scores na balveroveringen op de helft van de tegenstander (dus voorbij de witte dopjes in de tekening, red.) dubbel tellen. Dan zul je zien dat blauw uit zichzelf al geneigd is hoger druk te gaan zetten, en dus ook zo snel mogelijk om die stok probeert te sprinten. De middenlijn kun je eveneens gebruiken om gedrag bij geel uit te lokken. Door te zeggen dat geel pas mag scoren zodra ze op de helft van de tegenstander zijn, voorkom je dat ze gelijk op een doeltje gaan schieten. In plaats daarvan stimu-

leer je ze dat ze echt leren om acties te maken in 1:1, of om via een steekbal of kort combinatiespel de medespeler bij het doeltje van de tegenstander vrij te krijgen. Dankzij de regel van die middenlijn krijgt het 'samen' in het aanval-len ineens veel meer betekenis.'

Volgens Te Wierike is het heel belangrijk dat je als trainer oog houdt voor de vraag of een oefening goed loopt. Hij geeft een mooie tip.

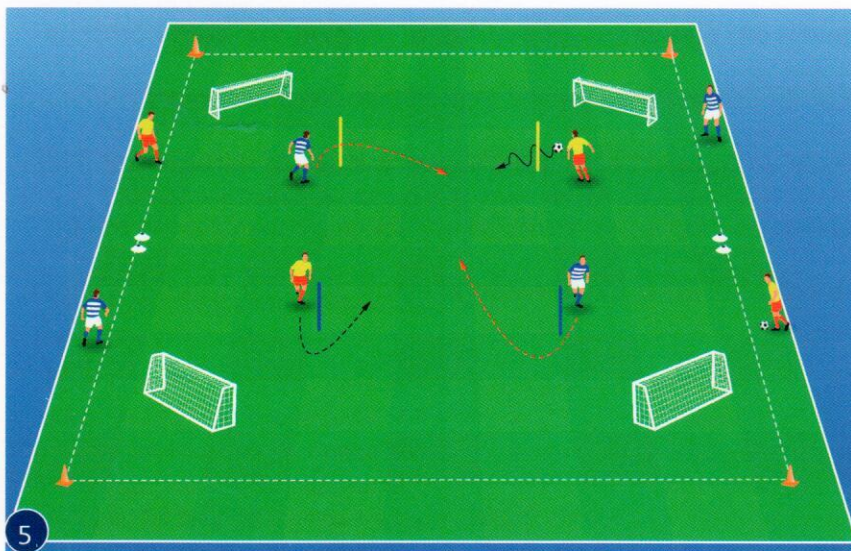
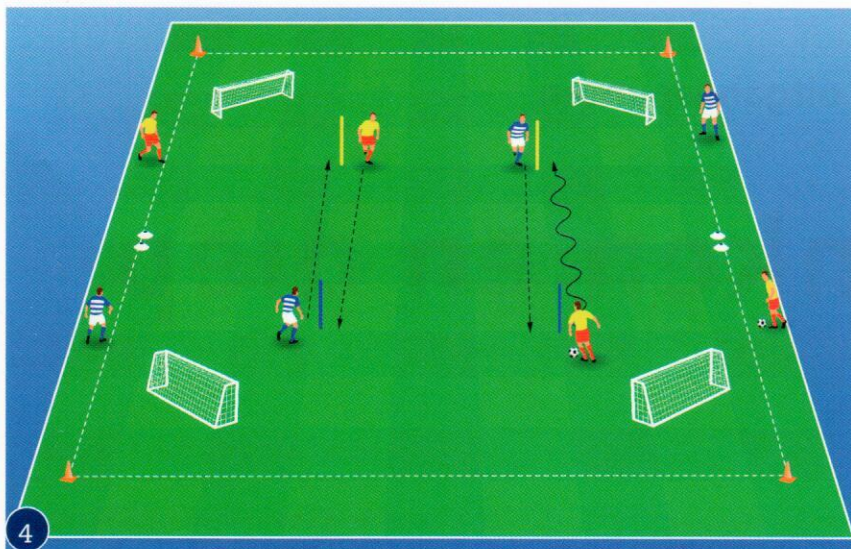
'Je zou deze situaties uit tekening 1 en 2 nog iets kunnen vereenvoudigen, door de speler die indribbelt een bepaalde voorsprong te geven. Dat kun je doen door het gebruik van een rode flatmarker. (zie gearceerde speler in tekening 3, red.). Degene aan de bal mag starten met een voorsprong, waardoor hij meer tijd heeft om een keuze te maken zodra hij om de stok is gedribbeld.'

Gedurende de demotraining gebruikt Te Wierike een fluitje, om het spel te starten en te stoppen.

Fluitje

'Een fluitje gebruiken heeft voor mij indirect ook met mijn coaching te maken. Met dat fluitje regel ik het start- en stopteken, en voor jeugdspelers is dat heel duidelijk. Het grote voordeel daarvan is dat je tijdens de oefenvorm meer kunt spelen met je stem. Want zodra spelers je stem horen, weten ze dat ze worden gecoacht. De coaching in deze vorm richt zich op het vrijlopen in de rug van de tegenstander, maar ook het moment van dribbelen: kun je daarmee een tegenstander lokken? Eenmaal aan de bal: herken je wanneer je beter kunt overspelen of wanneer je voor de 1:1 gaat? Ook hierin proberen we niets voor te zeggen, maar spelers juist te laten ervaren wat de opties zijn. Toch is het wel goed om na een aantal herhalingen met de groep bepaalde situaties terug te halen en de verschillende opties te benoemen. Daarbij is altijd relevant wat je kunt doen als je teamgenoot de bal heeft. Kom je naar de bal toe? Of blijf je juist weg zodat je maatje in 1:1 kan komen? Dit kun je heel mooi op het veld aan ze laten zien.'

Na deze eerste situatie waarin geel en blauw frontaal staan, past Te Wierike een wijziging toe. Spelers komen nu



diagonaal tegenover elkaar te staan (zie tekening 4) waardoor er voor zowel aanvallers als verdedigers een andere voetbalsituatie ontstaat. Net als bij de eerdere situatie mogen spelers nu ook achter het doeltje langs voetballen, mits ze maar binnen het veld blijven (zie witte stippellijn). Je kunt ze laten doordraaien zoals in de tekeningen 1, 2 en 3, vanaf de achterlijn. Maar ook kunnen spelers wachten aan de zijlijnen, zoals in tekening 4.

Diagonaal

'Door spelers nu diagonaal neer te zetten, krijg je een andere situatie. Nog steeds moet geel scoren op de onderste doeltjes, alleen verandert er in elk geval het nodige voor de speler aan de bal. In de eerste plaats heeft hij gelijk al een teamgenoot kort bij een doeltje staan. Dit gegeven maakt dat hij andere keuzes kan maken. Direct z'n maatje inspelen? Of toch eerst dribbelen? Verdedi-

gend gezien krijgt de speler aan de bal nu ineens druk vanaf de zijkant, want de blauwe speler komt boven in de tekening uit. Maar ook is er druk vanaf de voorkant (zie rode looplijnen in tekening 5). Dus voor een trainer is het goed om te kijken of je die flatmarker uit tekening 3 ook nu weer nodig hebt. Als je merkt dat het geel zelden lukt om te scoren, kun je ze meer tijd en ruimte geven door die flatmarker er weer neer te leggen. Belangrijk is dat je de tijd neemt voor het doordraaien. Zeker bij deze diagonale variant lopen spelers door elkaar heen. Na een herhaling kun je dan je groep bij elkaar halen: "Oké, we hebben nu een ronde gespeeld. Waar ga jij naar toe? En waar kom jij te staan?" Als je dit een keer samen doet, gaat het daarna vaak vanzelf.'

Hesjes

'Een tweede uitdaging waar je tegenaan kunt lopen, is dat voor spelers niet al-

tijd duidelijk is op welk doeltje ze kunnen scoren. Je kunt in dat geval hesjes gaan knopen. Dus aan de onderste twee doeltjes in tekening 4 en 5 knoop je gele hesjes. Aan de bovenste twee knoop je blauwe, zodat spelers weten waar ze kunnen scoren. Nu staan de doeltjes diagonaal, je kunt ze ook in de as zetten.'

Tweede bal

'De eerste vijf tot zeven minuten laat ik blauw alleen frontaal drukzetten. Daarna een deel met de diagonale opstelling zoals in tekening 4 en 5. Je kunt als trainer daarbij nog een tweede bal inspelen. De situatie is derhalve afgelopen, er is gescoord of de bal is uit, en dat er dan alsnog een tweede bal komt. Bij PEC gebruiken we ook kleinere ballen, waardoor op een andere manier weer een beroep wordt gedaan op de technische vaardigheden van de speler. Door die tweede bal ontstaat een schakelmoment. De speler die de bal krijgt, moet direct kijken: waar sta ik? Waar staat mijn maatje? Waar is ruimte om te dribbelen? Maar ook de medespeler moet direct schakelen: waar ligt de ruimte? Moet ik me aanbieden, of juist wegblijven zodat mijn teamgenoot een 1:1 kan uitspelen?'

Bewuste keuzes

'Tot slot nog even het indelen van de teams, ook daar kun je als trainer goed over nadenken. Welke teams maak ik, welke viertallen zet ik in het veld? En zelfs: wie zet ik in het veld tegenover elkaar? Als je daar goed over nadent, kun je alle spelers op niveau uitdagen. Tel daarbij de vele wisselingen en het hoge tempo op, dan is er eigenlijk constant chaos en moeten jongens heel snel beslissingen nemen. En dat is mooi om te zien, want creativiteit wordt echt gestimuleerd.' ⚽

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



Technische en tactische uitgangspunten

Diep denken en diep lopen

Diep denken, lopen en spelen. Aan de bal leren binden van een tegenstander om een 1:1 uit te spelen en medespelers de ruimte geven om een under- of overlap te maken. Sprintend omschakelen en energiek zijn, het hoort echt bij de Onder 15 van FC Den Bosch. Trainer Timo Schollaardt heeft een manier van spelen voor ogen en bedenkt daar steeds weer passende oefenvormen bij. In dit artikel legt hij uit hoe diep denken en diep lopen vorm krijgt. 'Zie je geen optie om af te spelen? Speel je man dan maar uit en dribbel maar in. Je moet jezelf uit alle spelsituaties kunnen redden.'

Lef



Timo Schollaardt: 'In Onder 15 draait het in onze manier van voetballen veelal om zelfvertrouwen. We willen spelers opleiden die met lef spelen, die risico's durven nemen en die fouten durven maken. Als je zoiets voor ogen hebt, betekent dat tegelijkertijd dat je op zoek moet naar oefenvormen waarin dat mogelijk is. Je wilt jongens keuzes bieden, zodat ze beter met spelsituaties leren omgaan. En dat ze automatisch leren handelen vanuit een bepaalde spelintentie, omdat ze gedwongen worden zelf keuzes te maken. Jongens mogen zichzelf uitdagen, door bijvoorbeeld ook eens op plekken te komen waar ze normaal gesproken niet vaak terechtkomen in het veld. En dan gaat het erom of ze zich, dankzij hun spelintelligentie of inzichtelijk vermogen, samen met de kwaliteit van hun technische vaardigheden, zelf uit uitdagende situaties kunnen redden. Soms dus alleen, in

1:1. Of soms dankzij hulp van een ploeggenoot, in 2:1 of 2:2. In deze vorm komen die verschillende opties terug.'

Druk

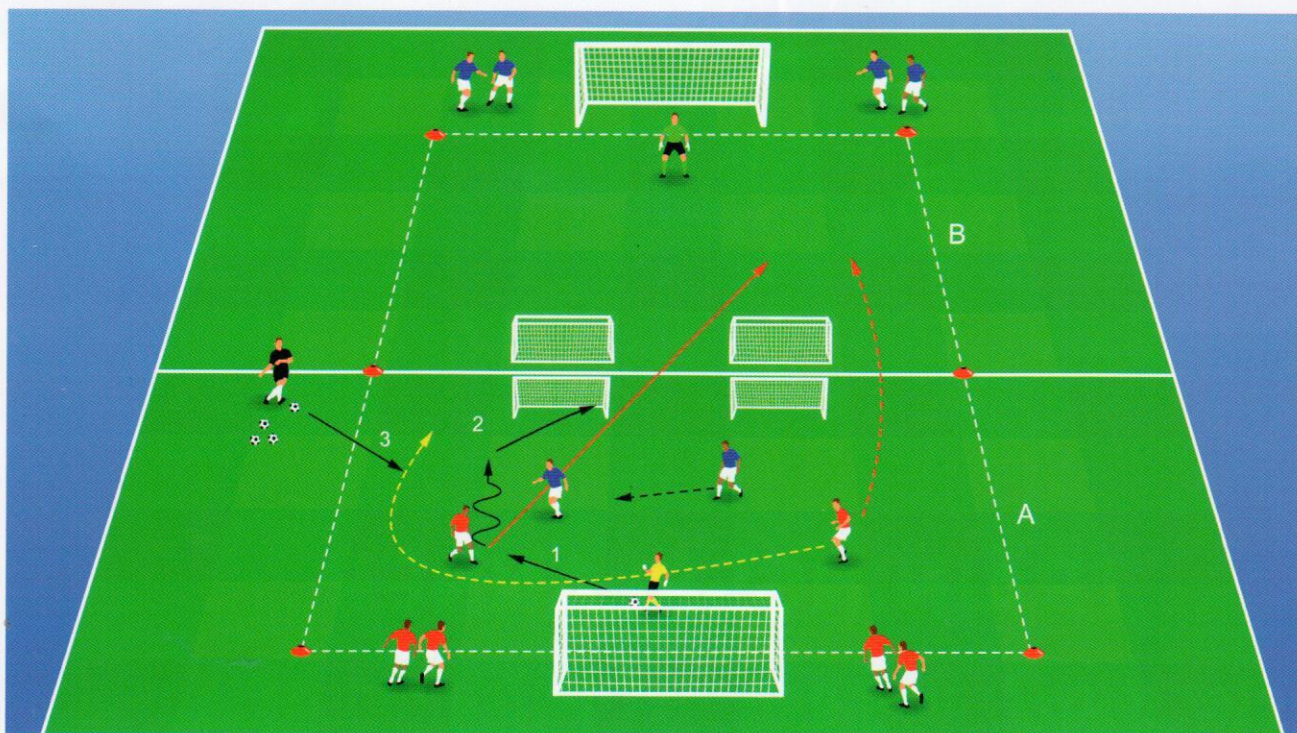
'Een simpel voorbeeld van hoe je deze oefening kunt vertalen naar de wedstrijd heeft te maken met de opbouw van achteruit. De keeper bouwt op met voor zich twee centrale verdedigers. Als de tegenstander drukzet op onze 3 of 4 en de bal kan niet af of teruggespeeld worden, moedigen we onze verdedigers aan om die spits uit te spelen. Om zoiets te durven, zijn lef en zelfvertrouwen nodig. En natuurlijk de technische vaardigheden om zoiets überhaupt te kunnen. Zodra die spits is uitgespeeld, gaat hij achter mijn verdediger aan en geeft druk van achteruit. Dat opdribbelen met iemand in je rug komt in deze vorm ook terug. Het gaat er dan om of je de bal kunt afschermen, en dat je onder weerstand op het juiste moment toch de goede keuze kunt maken.'

Blauw

'Samen met de gele keeper speelt rood (zie tekening) in vak A een situatie 3:2 uit tegenover twee blauwe verdedigers. Blauw probeert de as, daar waar de doeltjes staan, dicht te houden en dwingt rood om buitenlangs te gaan. Verdedigend gezien is dat een aspect waar je op kunt coachen. Het afschermen van de as is binnen onze spelwijze namelijk een aandachtspunt. Maar zodra die blauwe verdedigers de bal afpakken, kunnen ze direct scoren op het grote doel met gele keeper.'

Rood

'De twee rode spelers in vak A hebben opties. Als eerste kunnen scoren in een van beide kleine doeltjes (zie ballijn 2). Als ze scoren op die kleine doeltjes, krijgen ze van mij een tweede bal (ballijn 3). Het leuke is dat je als trainer echt kunt variëren met het moment waarop je inspeelt. Ik kan dat gelijk doen, of even een paar tellen wachten. Ik kan die bal zó inspelen op rood, dat de eerste aanname er echt toe doet. Omdat de blauwe verdediger er bijvoorbeeld heel kort op zit, iets



wat we al eerder benoemden toen het ging over opdribbelen. Bij dat inspelen let ik er ook op of die speler door een goede eerste aanname direct vrij kan komen. Het veranderen van richting is een aspect dat je in deze vorm kunt benadrukken.

Rood heeft ook de optie dat de beide spelers die 2:2 in vak A uitspelen, ineens doorspelen op de helft van de tegenstander, vak B. Ze slaan die kleine doeltjes dan dus over en gaan gewoon verder om te scoren op het doel met de groene keeper. De blauwe verdedigers moeten er dan achteraan. Door deze optie in te bouwen, moet zowel rood als blauw met alle mogelijke scenario's rekening houden. De oefenvorm wordt er een stuk onvoorspelbaarder van en dat is ook de bedoeling. Stel dat het blauw lukt om op hun eigen helft, dus in vak B, de bal te veroveren, dan spelen zij samen met de groene keeper een 3:2 uit tegen rood. Het spel gaat, als je naar de tekening kijkt, dan van boven naar onder verder.'

Variatie

'Qua coaching kun je met deze vorm alle kanten uit, want de situatie dwingt spelers tot het maken van veel en snelle individuele keuzes,

met en zonder bal. Des te hoger de weerstand, des te sneller de spelers een keuze moeten maken. De handelingen van de speler zónder bal zijn van essentieel belang voor de opties en keuzes van de speler áán de bal. De speler zonder bal kan zich aanbieden voor het maken van een eentweetje, hij kan achterlangs lopen (gele looplijn, red.) of hij kan juist aan de rechterkant dieplopen (rode looplijn, red.) en een steekpass ontvangen (rode passlijn, red.) Maar vooraf vertellen we dit niet aan ze, ook om te voorkomen dat we ze overladen met informatie. We laten spelers vooral zélf initiatief nemen. En pas na afloop geven we feedback op wat ze aan voetbalhandelingen hebben laten zien. Op basis waarvan heb je een bepaalde keuze gemaakt? Waarom koos je voor specifiek dát moment? Waarom speel je de bal af? Of waarom beslis je om een overlap te maken in plaats van een underlap? Omarm als trainer en speler de weerstand en het maken van fouten, om daarvan te leren. Dat leren van fouten raakt uiteindelijk de succesbeleving en dat is weer van invloed op plezier en zelfvertrouwen: stuk voor stuk voorwaarden om je te ontwikkelen op mentaal en voetbaltechnisch vlak.'

Vroeg

'In deze vorm wisselen aanvallen en verdedigen elkaar in rap tempo af. Er wordt constant omgeschakeld en er worden continu keuzes gemaakt. Dit gebeurt in alle teamfuncties: aanvallen eigen helft, aanvallen helft tegenpartij, verdedigen eigen helft en het

De situatie dwingt spelers tot het maken van keuzes

verdedigen op helft tegenstander. Al met al een enorm dynamische vorm dus en dit past goed bij de manier waarop we met FC Den Bosch willen spelen. Onze spelopvatting komt er echt in terug. Soms heb je te maken met een speler die claimt dat hij geen opties had in het veld. Maar van die gedachte willen wij af. Spelers hebben altijd een optie. Als je er alleen voor staat, dan speel je je man maar uit. Dat leer je bij FC Den Bosch. Zo vroeg mogelijk.' ⚽

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

TRAININGSPLANNER

Verbeter jouw trainingen met de TrainingsPlanner!

Wil je jouw trainingen naar een hoger niveau tillen?

Ontdek de TrainingsPlanner en upgrade je trainingen met gevarieerde, leerzame en uitdagende oefenstof.



Waarom is de TrainingsPlanner geschikt voor jou?

- ⚽ Verrijk je trainingen en maak ze leuker en gevarieerder voor je spelers.
- ⚽ Daag je spelers uit en versnel hun ontwikkeling.
- ⚽ Versterk de teamsspirit en verbeter de prestaties.
- ⚽ Creëer overzicht en structuur in je planning.

 **TrainingsPlanner**

Haal het beste uit jezelf en je team en probeer de TrainingsPlanner nu.

De VoetbalTrainer

Abonneer je direct door het scannen van deze QR code.

