

De JeugdVoetbalTrainer

nummer
99

JANUARI 2025 | www.devoetbaltrainer.nl

Istvan Bakx

Tegenstander voor keuzes stellen

Elze Huls

Wedstrijd als feedbackmoment

Ubuntu

Saamhorigheid en teamcultuur

Opleiding
ADO Den Haag

Dillon Bijlsma
Onder 13

Sharan Gayadien
Onder 16

Henk de Zeeuw
Onder 19



Istvan Bakx (Coördinator Bovenbouw en trainer Onder 19 JVOZ)

Tegenstander voor keuzes stellen

Istvan Bakx is actief binnen JVOZ (Jeugd Voetbal Opleiding Zeeland) in de rol van Coördinator Bovenbouw en trainer van de Onder 19. Enige tijd geleden hield de voormalige profvoetballer met een hele reeks clubs achter zijn naam op het Nationaal Voetbaltrainers Congres op Papendal een interessante en tijdloze presentatie over de wijze waarop je tijdens de opbouw de tegenstander voor keuzes kunt stellen. In deze presentatie focuste Bakx vooral op vorig seizoen toen hij de Onder 18 van JVOZ onder zijn hoede had.

In de regio-Zeeland liggen de hoog spelende amateurclubs niet voor het oprapen en is geen betaald voetbal gevestigd. JVOZ is een initiatief waar geprobeerd wordt voetballers in dit gebied toch een opleiding van een dusdanig niveau te geven dat zij alsnog de stap naar een bvo kunnen maken. De doelstelling is om de elftallen op een zo hoog mogelijk niveau te laten spelen en jaarlijks minimaal

strijdresultaat en het zo goed mogelijk opleiden van jonge voetballers niet altijd samengaan. Daardoor kan het voorkomen dat je tijdens een jeugd-wedstrijd dingen ziet gebeuren of een trainer beslissingen ziet nemen, die niet ten goede komen aan de uitslag. Maar de bedoeling is dan dat ze wel voordelig zijn voor het leerproces. Het is daarom zaak dat je bewust kiest voor wat je doet.

kansen komen, door te spelen in de ruimtes die je kunt creëren. Het daaraan gekoppelde vraagstuk is: hoe kun je nu zodanig samenwerken en vrijlopen, dat ergens op het veld ruimte ontstaat waardoor je naar voren kunt voetballen? Daar ben ik als trainer naar op zoek en dat probeer ik mijn spelers mee te geven.

In feite gaat het om de effectieve speelruimte die je hebt, en waarmee je iets doet. De effectieve speelruimte wordt, zoals ik het zie, bepaald door het verdedigende team. Wanneer dat hoog drukzet of in gesloten formatie jou naar één kant drukt, neemt de speelruimte die je hebt af. Vaak zie je dat dit in het begin van de wedstrijd nog wordt uitgevoerd zoals het is afgesproken en getraind. Later in de wedstrijd kan het door alle omstandigheden die optreden heel anders zijn, en worden de ruimtes soms groter. De vaardigheid die je als ploeg in balbezit hebt in het vrijlopen en samenspelen bepaalt hoe je in de gegeven ruimte aan het voetballen kunt komen. We praten dan over vaardigheden als aannemen, passen, wegdraaien, passeren en hoe goed je

'De effectieve speelruimte wordt bepaald door het verdedigende team'

vijf spelers door te laten stromen naar een opleiding in het betaald voetbal. De spelers die deze stap niet kunnen maken, keren doorgaans terug naar Zeeuwse clubs en zijn op deze wijze alsnog een verrijking voor het voetbal in deze provincie.

Effectieve speelruimte

Istvan Bakx: 'Als je praat over de begeleiding van jeugd, is het altijd verstandig om goed te beseffen dat het nastreven van een optimaal wed-

Daarbij komt dat de manier van voetballen sterk afhangt van je visie op het spel. Je kunt zeggen: het team dat het meest sprint of de meeste duels wint, zal de wedstrijd waarschijnlijk winnen. En dus moeten we de spelers zo goed mogelijk leren sprinten en duels winnen. Een andere opvatting: scoren doe je doorgaans in de zestienmeter, dus daar moet de bal zo snel mogelijk naartoe. Mijn visie is anders, namelijk: door middel van combinaties naar voren voetballen en tot

kent dat, zelfs als je de oplossing om onder de druk uit te spelen niet direct ziet, je toch nog gevaar kunt stichten door die spelers met bal in de 1:1 te brengen. Dat kan onder meer door te spelen met de hoogte van je wingbacks, maar daar zullen we het later nog over hebben.'

Doorschuifmoment

'Wanneer je gaat opbouwen, is het van belang om je goed bewust te zijn van een aantal belangrijke elementen. Bijvoorbeeld: in welke formatie speelt

meters moeten overbruggen om druk uit te kunnen blijven oefenen. Op die momenten kun je bij de tegenstander chaos creëren door goed ten opzichte van elkaar te bewegen en de bal snel te laten gaan. Daar ontstaan vaak de ruimtes die je nodig hebt om te kunnen voetballen.

Hier zien we bijvoorbeeld (afbeelding 2) dat de tegenstander met drie man doorgaat op onze drie opbouwende verdedigers. Onze wingbacks staan hier al hoger. Onze afspraak is dan

se keuzes, en derhalve proberen we op deze wijze chaos bij de tegenstander te creëren.

Wanneer de tegenstander met drie drukzet op jouw opbouwers en hun back doordekt op onze wat lager staande back (die niet tot de drie opbouwers behoort), dan zie je ook dat er ruimte in de rug ontstaat van die back die drukzet. Op zo'n moment is de afspraak dat een van onze aanvallers of onze 10 in die ruimte duikt, waarop ook weer loopacties van de andere middenvelders volgen die gebruikmaken van de ruimte die de 10 achterlaat. Dit zijn vaste afspraken in het team, waar we ons aan vast kunnen houden.

Speel je met twee centrale verdedigers, dan zie je ook wel dat de tegenstander met hun 9 en 10 drukzet op ons centrum. In dit soort situaties kun je toch proberen kort in te spelen en eronderuit te voetballen. Hierbij heeft de keeper een zeer actieve rol, omdat hij in beginsel de enige vrije man is daarmee de man-extra vormt. Hier zit dan je overtal. Indien je er niet in slaagt om onder de druk uit te spelen kun je, zoals ik eerder heb gezegd, op deze momenten de gerichte lange bal spelen op je 10 of je twee spitsen, waarmee je relatief snel aan de overkant kunt komen. Van groot belang is dat de middenvelders en (in het geval waarin we met twee aanvallers spelen) de tweede spits goed anticiperen op deze lange bal. Het helpt wanneer je volgens vaste afspraken speelt en deze manier van opbouwen hebt getraind. Zo zie je dat je ook indien je bijvoorbeeld niet over vaardige buitenspelers beschikt en daardoor qua formatie en veldbezetting andere keuzes moet maken, toch voetballend de tegenstander voor problemen kunt stellen.'

Op welke manieren kun je nu de tegenstander lastige keuzes voorschotelen? Bakx behandelt drie onderwerpen die hiermee te maken kunnen hebben:

1. Een extra linie creëren
2. Bewegen in de breedte van het veld
3. Uitspelen in plaats van overspelen

'Een themaweek start op donderdag, zodat de wedstrijd op zaterdag een ontwikkelmoment wordt'

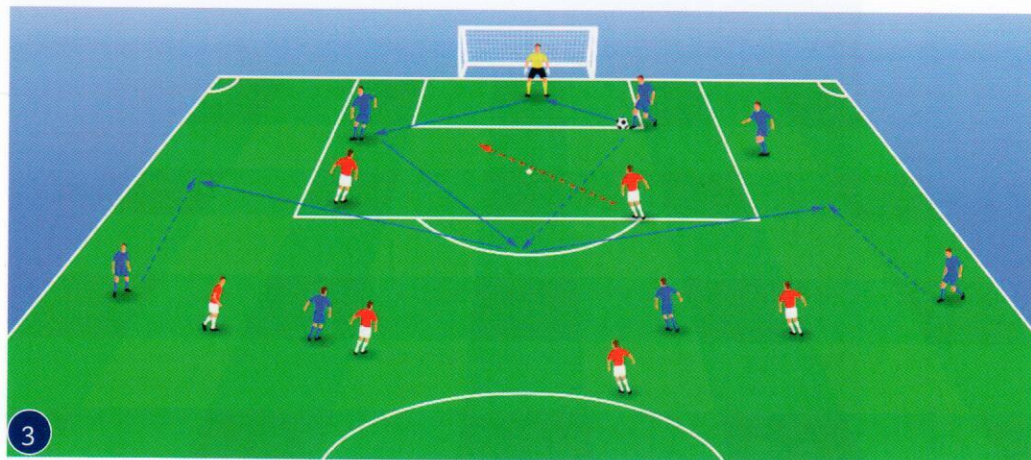
de tegenstander? Een andere belangrijke kwestie: hoe zetten ze druk? Met welke intensiteit, waar willen ze je naartoe dwingen? Waar op het veld vindt dat plaats? In deze fase vind ik het echter het belangrijkste om te weten waar de doorschuifmomenten bij de tegenstander zitten. Dat zijn voor hen de meest kwetsbare momenten, de situaties waarin spelers

dat we ten opzichte van elkaar gaan bewegen. Concreet: aan de linkerkant gaat een middenvelder naar de zijkant bewegen. Tegelijkertijd gaat een van de aanvallers in de bal spelen, biedt zich dus aan voor een gerichte verticale pass. Op hetzelfde moment echter bespeelt onze 10, met zijn grote loopvermogen, de ruimte achter de verdediging. Hierdoor ontstaan diver-



2
Bewegen ten opzichte van elkaar. De linksmidden zakt in de ruimte links achter in, de spits komt in de bal en wordt aanspeelbaar, de aanvallende middenvelder biedt met een diepteloopactie een extra optie.

Ook kun je, wanneer je met drie opbouwt vanuit een 1:3:5:2-formatie zoals ik vorig seizoen met de Onder 18 deed, spelen met de hoogte van je wingback (afbeelding 4). Zet de tegen-



De doeltrap wordt naar de keeper gespeeld, die de bal doorspeelt naar de rechter centrale verdediger. De speler die de doeltrap nam, stapt door en creëert een extra linie. De backs spelen met hun positie om aanspeelbaar te worden.

stander met drie spelers druk op je drie opbouwers, dan kun je de afstand voor de back van de tegenstander die dan door moet op jouw wingback, heel groot maken door de laatste laag te laten spelen. Vaak zie je de back van de tegenstander dan zwemmen. Hij is te laat om druk op jouw wingback te zetten, maar laat achterin zijn

ploeg wel 1:1 staan. Juist met twee centrale verdedigers op twee aanvallers en geen wingback in de buurt wordt die ruimte extra groot. Door je eigen wingback te zoeken die vervolgens met een lange pass de aanvallers aan het werk zet, kun je gevaarlijk worden.'



Door de rechter wingback lager te laten spelen, komt de linker wingback van de tegenstander te zwemmen. Er ontstaat ruimte om aangespeeld te worden en een lopende medespeler in de ruimte te bedienen.

Trainingsvorm voor het creëren van extra linie

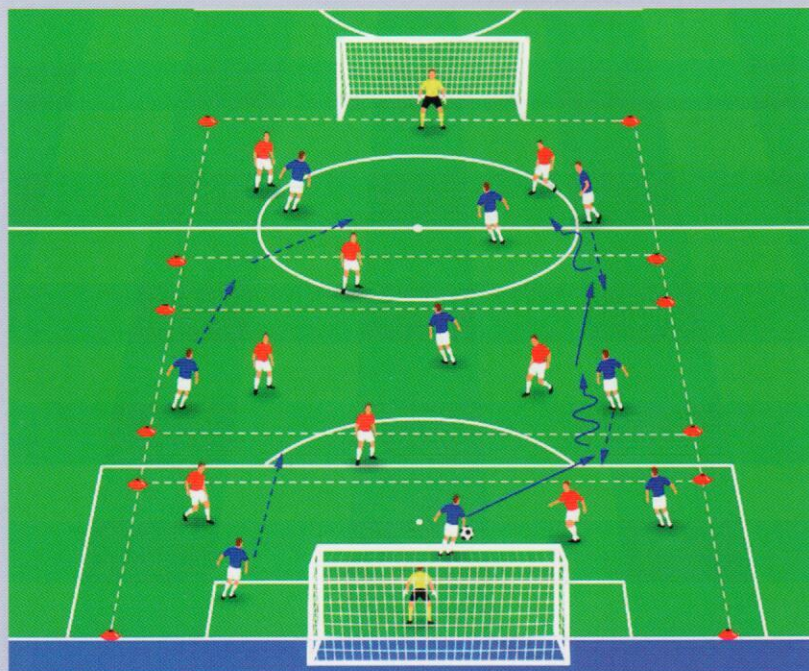
9:8 + 2k in vakken

Organisatie

- Veld met lengte van 60 meter, breedte iets smaller dan zestienmetergebied.
- Drie grote vakken onderbroken door twee smalle vakken.
- Startformatie: eerste vak 3+k : 2, tweede vak 0:1, derde vak 3:2, vierde vak 0:1, vijfde vak 3 : 2+k.

'In deze oefenvorm trainen we de mogelijkheid om zowel een extra linie te creëren tussen de verdedigers en de middenvelders, als tussen de middenvelders en de aanvallers. Het spel begint met 3 + keeper : 2 en de bal bij het viertal. We willen tijdens de wedstrijd ook dat de keeper actief meedoet, dus dat oefenen we hier ook. In het smalle vak erboven staat al een verdediger, en daar mag een van de opbouwers vervolgens in komen. Hij is de extra linie. Je kunt hier allerlei vormen van differentiatie toepassen. Bijvoorbeeld door ook een blauwe middenvelder uit het grotere vak erboven in die smalle zone te laten komen, waardoor daar 2:1 ontstaat.

Daarna kun je ook in het grotere vak erboven vanuit 3:2 een 4:2 laten ontstaan door een aanvaller terug te laten zakken en het overtal te vormen. Door ze goed ten opzichte van elkaar te laten bewegen, kun je hier een extra linie maken. Wordt het niveau hoger, kun je als weerstand inbouwen dat er negatieve druk gegeven mag worden, dus een verdedigende speler mag terugvallen in het vak waarin gespeeld wordt om de bal af te pakken. Ook kun je verplicht stellen dat elke speler doorlopend in beweging is, een tijdslimiet instellen waarbinnen de bal doorgespeeld moet worden naar het volgende vak of een maximale tijd waarin je je in het vak mag bevinden. Dan wordt het moment van vrijlopen nog belangrijker.'



Bewegen in breedte van het veld

'Een andere mogelijkheid om aan het voetballen te komen, is bewegen in de breedte van het veld. We hebben dat in het verleden bij Ajax in de driehoek

Blind-Gravenberch-Tadic wel gezien. Tadic ging dan vanaf de positie linksvoor meer naar binnen spelen, en Gravenberch koos dan in de breedte meer de zijkant op. Dat gaf de passer Blind meerdere opties, en de tegenstander

vooral keuzeproblematiek. Dek je door op Tadic, volg je Gravenberch of blijf je allemaal in positie en ga je elkaar vooral coachen? Het probleem voor tegenstanders is dat ze doorgaans gewend zijn om druk te zetten vanuit de as. Ga jij naar de zijkant bewegen, komen zij voor de keuze te staan: dek ik daar door? Doen ze dat, dan geven ze ruimte prijs in de as waar je als balbezittende partij eventueel met een gerichte pass een linie kunt overslaan. Het is een crime voor de tegenstander. Het voelt onnatuurlijk aan. Je creëert meer overnamesituaties. Zeker aan de zijkanten zijn tegenstanders vaak niet gewend om uitgebreid te communiceren, en dat moeten ze nu wel gaan doen. Dat zorgt voor tijd, ruimte en vaak ook voor open passlijnen.'

Uitspelen in plaats van overspelen

'Dit heeft vooral te maken met het moment waarop we de bal aan een medespeler geven. We kennen het allemaal: een pass die in feite geen terreinwinst oplevert en er ook niet voor zorgt dat een tegenstander wordt uitgeschakeld. Ik vraag van mijn spelers om met de bal de tegenstander juist op te zoeken om te provoceren dat die gaat aanvallen. Ik noem dat de zogenaamde 'loktribbel'. Als we er op dat moment in slagen om de bal af te spelen aan een medespeler, wordt die tegenstander ook echt uitgespeeld. Doe je dat te vroeg, dan kan die tegenstander de ruimte weer dichtlopen en ben je in feite niet veel opgeschoten. Pas als de tegenstander echt wordt uitgespeeld, krijgt de medespeler die de bal ontvangt ook meer tijd en ruimte om door te spelen.'

Tussen spelers aanbieden

'In feite hebben we het in de drie besproken manieren van een tegenstander voor keuzes stellen continu over jezelf aanbieden tussen spelers in. Of je nu een linie extra creëert, je beweegt breed in de ruimte of je speelt een tegenstander uit doordat je een tegenspeler gelokt hebt: telkens ben je bezig om in de ruimte die de tegenstander laat, aan de bal te komen. De vaardigheden die je hebt in het vrijlopen en in het samenwerken bepalen hoeveel tijd en ruimte je krijgt om door te voetballen.

Lukt zo'n oefening constant, dan is het meestal niet uitdagend genoeg. Is het te makkelijk, speel dan met de ruimte of de regels. Stel een beperkte tijd in voordat een bepaalde hande-

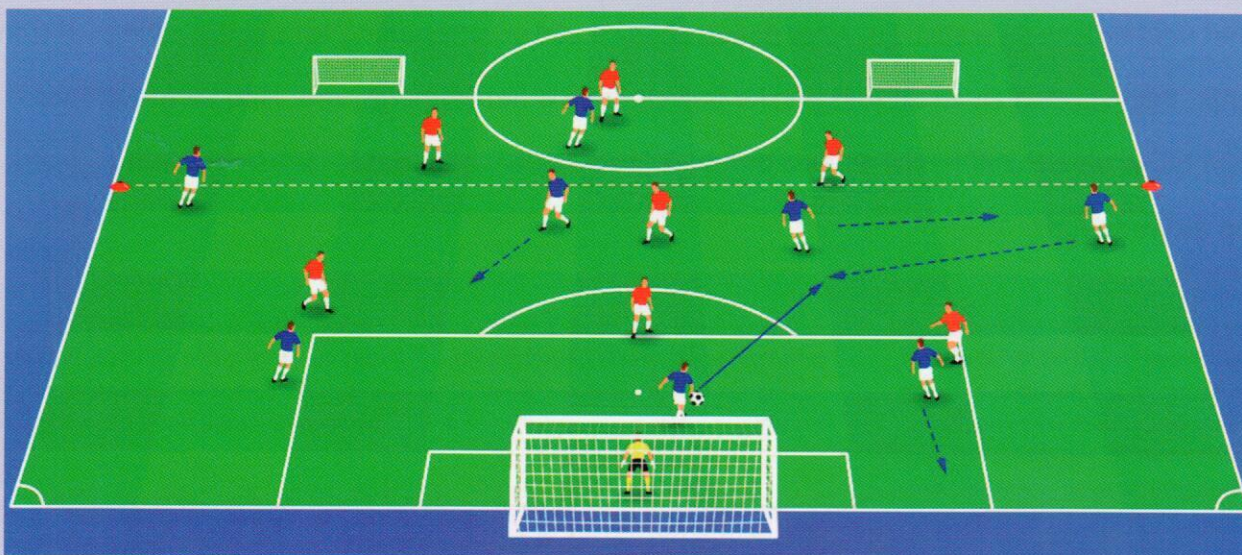
ling uitgevoerd moet worden. Lukt het daarentegen helemaal niet, dan zul je de oefening eenvoudiger moeten maken. Anders kom je in frustraties bij je spelers terecht, terwijl ze juist vol-

doende succeservaringen moeten hebben. Je zoekt als trainer een situatie waarin dat voldoende gebeurt, maar ook dat de spelers tegelijkertijd tegen hun limiet aan trainen.' ⚽

Trainingsvorm bij bewegen in de breedte van het veld

8+k : 7

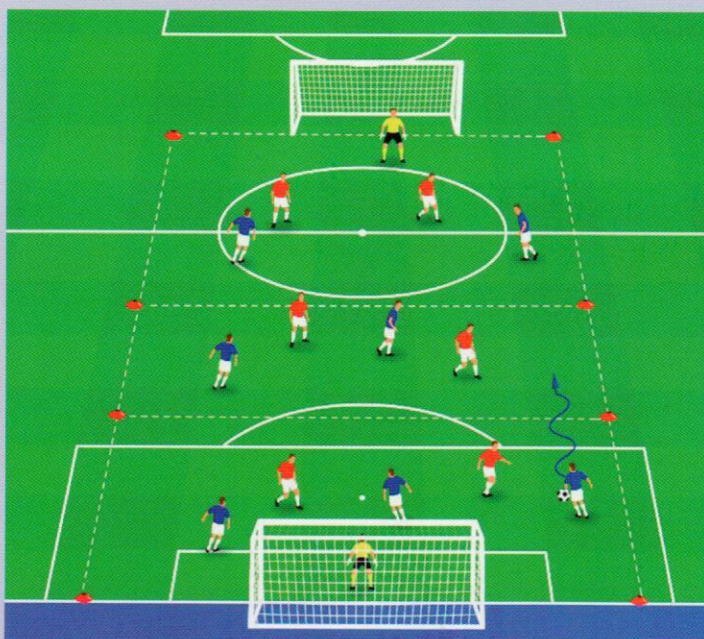
'Eigenlijk een heel standaard opbouwvorm in natuurlijke ruimtes. Wat voor mij hier van belang is, is dat men pas kan scoren vanaf de stippellijn. Ook hanteer ik de regel dat je alleen onder heuphoogte mag passen. Dit betekent dat er extra nadruk komt op vrijlopen omdat je echt uit de lijn moet bewegen om aanspeelbaar te zijn. Zo komt de focus nog meer te liggen op vaardigheden als vrijlopen en passing.'



Trainingsvorm voor uitspelen i.p.v. overspelen

7:6 + 2k

'De regel die we hier altijd gebruiken is dat spelers alleen naar het volgende vak mogen dribbelen. Dat betekent in de fase daarvoor dat je iemand wilt aanspelen die daarna de tijd en ruimte heeft om de volgende zone in te dribbelen. Dan komt de essentie van uitspelen in plaats van overspelen goed tot uiting. Je zult eerst door het juiste moment van passen je medespeler goed vrij aan de bal moeten krijgen voordat je echt vooruit kunt.'



Wedstrijd als feedbackmoment

Training als uitgangspunt voor de wedstrijd

Als jeugdtrainer komt er veel kijken bij het begeleiden van een team. Het draait al lang niet meer alleen om de minuten op het veld tijdens de wedstrijd. Alles daaromheen – van voorbereiding tot nabespreking – is minstens zo belangrijk. Veel voetballen en dit met plezier blijven doen is het uitgangspunt. Hoe zorg je ervoor dat jouw team het beste uit zichzelf haalt? En hoe bereid je jouw spelers gedurende de hele (trainings-)week optimaal voor op de wedstrijd?

Elze Huls, oud-profvoetbalster bij SC Heerenveen Vrouwen, deed tijdens een avontuur in Duitsland ervaring op met een andere voetbalcultuur, zoals een andere speelstijl en nieuwe trainingsvormen en -methodieken. Momenteel is zij jeugdtrainer bij onder andere St. FC Meppel/ Alcides JO19-1 en KNVB JPN MO15. In dit artikel delen we haar waardevolle inzichten en vooral praktische tips voor jeugdtrainers.

Voorbereiding

Elze Huls: 'Een goede voorbereiding maakt het verschil. Op maandag kijken we samen met de staf met

Pascal de Ruiter als hoofdtrainer naar beelden van de afgelopen wedstrijd. Wat ging er goed? Wat kan beter? De informatie uit de wedstrijdanalyse ge-

in duidelijke accenten voor trainingen en wedstrijden zijn opgenomen. Wanneer de staf niet over wedstrijd-beelden beschikt, wordt de wedstrijd

'We helpen spelers om vanuit verschillende spelsituaties keuzes van de tegenstander te herkennen'

bruiken we om een trainingsaccent te bepalen voor de week, dat in lijn ligt met het jaarplan.' Huls werkt vanuit een jaarplan, waar-

besproken op basis van gemaakte aantekeningen. De rest van de week bouwt zij samen met hoofdtrainer Pascal daarop voort om zo stapsgewijs het team maar ook het individu en onderlinge samenwerkingen te ontwikkelen.

'Op woensdag ligt de focus op specifieke wedstrijdsituaties zoals het verbeteren van teamtaken in het aanvallende, verdedigende en omschakelen. Een voorbeeld is het omgaan met hoge druk van een tegenstander tijdens diverse spelmomenten. In het tactische trainingsblok helpen we de spelers om vanuit verschillende spelsituaties de keuzes van de tegenstander te herkennen, om hier vervolgens een oplossing voor te vinden. Tijdens de training worden er verschillende



mogelijkheden aangeboden om tot een oplossing te komen. Het doel hiervan is om spelers zelf te laten nadenken en de spelsituatie te laten herkennen. Het stellen van verschillende vragen zoals gestuurde, open, suggestieve vragen helpt hierbij. We maken een overzicht van de sterke en zwakke punten van de tegenstander en koppelen die aan onze eigen tactiek. Zo weten spelers precies waar ze op moeten letten. Op vrijdag worden de laatste details met de staf doorgesproken, zoals de exacte opstelling en specifieke rollen binnen het wedstrijdplan.'

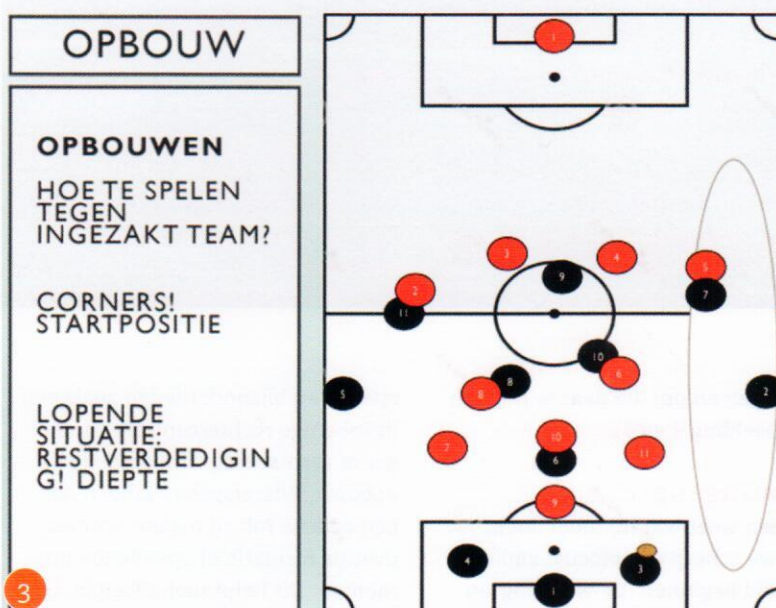
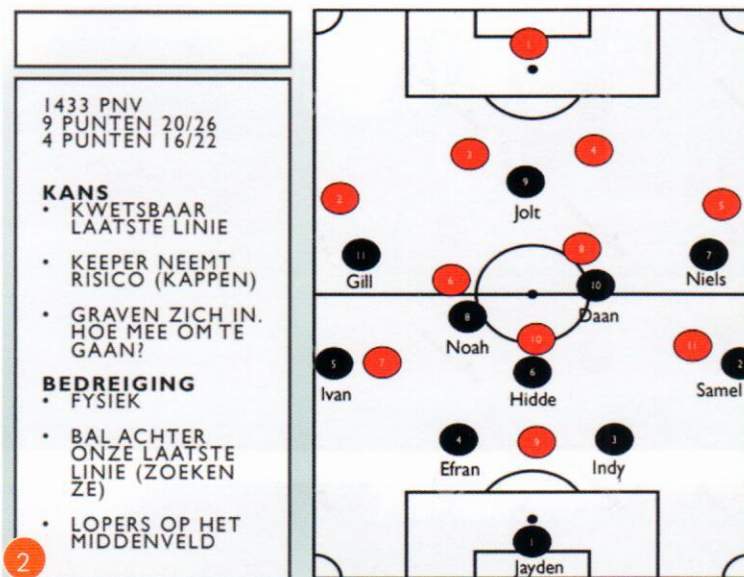
Een praktijkvoorbeeld: tijdens een trainingsweek voorafgaande aan een wedstrijd tegen een hoog storende tegenstander besteedde Huls met haar team extra aandacht aan het snel vrijmaken van de bal in kleine ruimtes om vervolgens de ruimte achter de laatste linie te bespelen. De trainingsvormen waren hier specifiek op gericht, met extra aandacht voor snel handelen en het bijsluiten om een scoringskans te creëren.

Wedstrijddag met bespreking

Op wedstrijddagen draait alles om structuur en klaar zijn om te spelen. Bij een wedstrijd om half drie verwacht Elze haar spelers al om één uur op de club, negentig minuten voor aanvang.

'Dan hebben we genoeg tijd voor de voorbereidingen en is er geen stress. De spelers krijgen verantwoordelijkheid voor praktische zaken, zoals het klaarzetten van materialen. Dat maakt ze meer betrokken en zorgt voor een goede sfeer binnen het team.

We laten maximaal tien fragmenten zien, bijvoorbeeld hoe wij kansen kunnen creëren of wat de sterktes van de tegenstander zijn. Het zijn korte, bondige clips die de aandacht vasthouden. Naast de presentatie en clipjes gebruiken we het tactiek-magneetbord en een flipover om specifieke situaties nog eens rustig te doorlopen.'



Tijdens de wedstrijdbespreking gebruikt Huls een powerpointpresentatie en videoclips om de tactiek nog eens helder uiteen te zetten en met

voorkeur had om over rechts op te bouwen, liet Huls beelden zien hoe hun eigen team druk kon zetten om de tegenstander in de opbouw over

'Om concrete aanwijzingen te geven moet je het spel observeren (lezen) en vervolgens analyseren'

het team te bespreken (zie afbeelding 2 en 3). Een voorbeeld hiervan: voorafgaande aan een belangrijke wedstrijd tegen een team dat een

links te dwingen. De spelers kregen daarbij concrete tips, zoals het kiezen van de (start)positie en de richting van aflopen om de bal naar één kant



te dwingen en om die daar te houden (zie afbeelding 4 en 5).

Warming-up

'Iedereen weet wat hij moet doen, zodat we scherp en gefocust aan de wedstrijd beginnen. De warming-up is strak georganiseerd en kent een vaste opbouw. Het begint met loopvormen en dynamische rekoefeningen, gevolgd door een positiespel, een pass- en trapvorm en afwerkvormen. Voor de keeper is er een aparte warming-up waarin hij samen met een wisselspeler specifieke situaties kan oefenen, zoals het verwerken van hoge ballen of snelle reflexacties bij schoten van dichtbij.'

De wedstrijden lezen

Eenmaal op het veld is het aan de staf om scherp te blijven en snel te schakelen.

'Eén trainer observeert en analyseert de tegenstander op de teamorganisatie en speelwijze in alle teamtaken, terwijl een ander let op opvallende

spelers en bijzonderheden zoals een linksbenige rechtercentrale verdediger of rechtsbenige linkback in de opbouw. Wisselspelers krijgen ook een actieve rol: zij maken notities over de formatie of opvallende momenten. Dit helpt niet alleen bij het analyseren van de wedstrijd, maar maakt wisselspelers ook bewuster van het spel. Dit helpt hen bijvoorbeeld wanneer ze moeten invallen. De coaching tijdens de wedstrijd en het geven van concrete aanwijzingen zijn gerelateerd aan de teamintenties die voorafgaande aan de wedstrijd besproken zijn en getraind zijn. Persoonlijke aanwijzingen worden gegeven op basis van de desbetreffende positie, het moment (de spelsituatie), in welke richting en op welke snelheid de voetbalhandeling uitgevoerd dient te worden.'

Een praktische tip: geef wisselspelers een specifieke opdracht, zoals het observeren van hoe vaak een tegenstander via de flanken speelt,

de speelwijze in verschillende teamtaken of het analyseren van sterktes en zwaktes van een mogelijke directe tegenstander. Dit houdt ze betrokken en geeft waardevolle informatie voor de rustbespreking.

Rustbespreking

In de rust begint de staf met een open vraag aan de spelers: 'Wat gaat goed? Wat kan beter?' Ze geeft de spelers ruimte om zelf met oplossingen te komen, maar bewaakt tegelijkertijd de lijn van het wedstrijdplan. 'Het is belangrijk om een balans te vinden tussen luisteren naar de spelers en vasthouden en het verbeteren aan onze speelwijze.'

De tweede helft

'In de tweede helft weet je nooit precies wat de tegenstander doet. Vaak passen ze iets aan, en dan is het aan ons als trainers om een tegenzet te bedenken. Bijvoorbeeld tijdens een wedstrijd veranderde de tegenstander van een 1:4:3:3-formatie naar 1:3:5:2 waardoor wij moeite hadden om druk te krijgen op de bal. Wij schakelden snel door hun verdedigers en middenvelders op een andere manier te storen en om alsnog de bal naar de buitenkant te kunnen dwingen. Een andere situatie die kan voorkomen is een achterstand in de slotfase. In trainingen bereiden we het team hierop voor met scenariotrainingen: wat doen we als we nog vijf minuten hebben om te scoren? Moeten we extra vleugelspelers inbrengen of een tweede spits? Dit bespreken we vooraf, zodat spelers weten wat er van hen verwacht wordt wanneer we bijvoorbeeld een kopsterke aanvaller inbrengen.

Het is belangrijk dat iedereen betrokken blijft bij het team. Bij jeugdteams is speeltijd belangrijk. We houden rekening met speelminuten en zorgen ervoor dat iedereen zich een volwaardig onderdeel van het team voelt. Dat motiveert spelers enorm. We zorgen ervoor dat alle spelers hun minuten kunnen maken, is het niet tijdens onze wedstrijd dan wel bij een ander team.'

De nabespreking

'Na de wedstrijd volgt een korte nabespreking, vaak midden op het veld omdat ik als vrouw niet in de kleedkamer ben na de wedstrijd. Spelers willen toch vaak snel omkleden. We staan in een kring ergens in het veld, weg van ouders en publiek. Dat helpt om als team bij elkaar te blijven en dat hetgeen gezegd wordt binnen het team blijft. Er wordt kort teruggekeken naar de gemaakte afspraken die als leerdoelen fungeerden tijdens de wedstrijd en hoe dat in de wedstrijd gegaan is. Een wedstrijd positief afsluiten is erg belangrijk om zo aandacht te hebben en te houden voor de ontwikkeling. Dit kan men als trainer en team doen door te reflecteren op procesdoelstellingen zoals het succesvol uitvoeren van de getrainde teamtaken. Door dit te doen ligt de nadruk op de ontwikkeling van het team en de spelers en niet op het resultaat van winst of verlies. Als je alleen plezier haalt uit winst, heb je een probleem bij verlies. Tijdens het weekend houdt de staf contact om gedachten uit te wisselen over de wedstrijd en opvallende zaken. Maandag wordt weer alles uitgebreid besproken, met oog voor zowel het team als individuele spelers door de staf.'

Een voorbeeld: Tijdens een evaluatie met het team stelde de staf de vraag of het trainingsaccent van die week (het dichtzetten van de as en het klein maken van het veld) terug te zien was in de wedstrijd. Dit leidde tot inzichten over de ontwikkeling en concrete verbeterpunten voor de volgende wedstrijd.

Tot slot benadrukt Huls het belang van persoonlijke aandacht.

'Neem de tijd om ook individuele spelers feedback te geven. Dit kan in een een-op-eengesprek, maar ook gewoon via een appje in het weekend. Het laat zien dat je als trainer betrokken bent en dat iedereen gezien wordt. Er wordt ook aandacht besteed aan andere onderwerpen buiten het voetbal om zoals de school- of privésituatie van spelers. Elke speler heeft zijn



eigen leven waar de trainer rekening mee dient te houden.'

Train(st)er in het jongensvoetbal Huls heeft haar plek in de voetbalwereld gevonden. Als oud-prof bij Heerenveen Vrouwen en KNVB-projectmedewerker Voetbalontwikkeling kent ze de voetbalwereld. Maar ze ziet nu ook de verschillen tussen het mannen- en vrouwenvoetbal:

'Het grootste verschil nu ik bij JO19 betrokken ben, is de snelheid waarop er gespeeld wordt. Alles gaat net een paar tandjes sneller, van drukzetten tot opbouwen. Daarnaast merk ik ook een groot verschil in cultuur en om-

gang tussen de spelers. Jongens zijn over het algemeen doeners, gaan gelijk aan de slag. Meiden zijn over het algemeen meer denkers, je moet hen meer uit de 'comfortzone' halen om grenzen te verleggen. Daarbij wordt er anders gehandeld bij conflicten wat voor mij nu voornamelijk leerzaam is. De jongens moesten in het begin wel even wennen aan een vrouwelijke trainer. Maar nu kijken de spelers niet anders naar mij dan de andere trainers. Ik denk dat dit komt doordat de spelers en andere stafleden mij accepteren en merken dat ik weet waar ik over praat. Dat vertrouwen leer je door inhoudelijk sterk te zijn en naar je spelers te luisteren. ⚽

Tips als jeugdtrainer in het voorbereiden van je team op de wedstrijd

Wat kun jij als jeugdtrainer uit dit artikel leren? Hier zijn een paar praktische tips:

1. Werk met een duidelijk plan: een duidelijke structuur helpt je om spelers en staf op één lijn te krijgen.
2. Betrek je spelers: geef ze verantwoordelijkheid, zowel in het veld als daarbuiten.
3. Wees flexibel: durf bij te sturen als de situatie daarom vraagt, maar blijf trouw aan je visie.
4. Blijf communiceren: luister naar je spelers en gebruik hun feedback om samen beter te worden.
5. Reflecteer: neem de tijd om na te denken over wat beter kan – als team en individueel.

Met een mix van structuur, flexibiliteit en persoonlijke aandacht laat je als trainer zien hoe je het verschil kunt maken. Stel je training en het jaarplan centraal om stappen te blijven maken in het leerproces. De analyse van de vorige wedstrijd is een feedbackmoment om te meten hoe de ontwikkeling tot nu toe is. Met deze uitkomsten kun je als trainer passende doelstellingen opstellen in het leerproces als team en individu. Zo haal je het beste uit jezelf en het team.

Hoe maak je van een goede trainer ook een goede coach?

Saamhorigheid en teamcultuur creëren

Nederland staat bekend om zijn opleidingscultuur. Dat we in trainen heel sterk zijn, ziet ook Christiaan Hageraats, oprichter van Ubuntu Sport. Waar het volgens hem vooral nog aan ontbreekt zijn de facetten die van een trainer ook een goede coach maken. Hoe creëer je een teamcultuur, hoe breng je een boodschap over en hoe zorg je voor een positief sportklimaat? Samen met Head of Coaches Rick Schrurs en Head of Coach Development en docent Jan van Loon legt Hageraats uit waarom dit onderbelichte onderdeel zo belangrijk is voor de ontwikkeling van spelers.

Goede coach

Een goede trainer hoeft nog geen goede coach te zijn. Dat is een van de redenen waarom Hageraats in 2017 met Herman Hazewinkel Ubuntu Sport begon. Zij kwamen tot de conclusie dat het vak van sportcoach door de jaren heen moeilijker is geworden. De verwachtingen van zowel de club, spelers als hun ouders zijn complexer geworden en stellen hogere eisen aan de sportcoach. Terwijl er juist maatschappelijke ontwikkelingen zijn

de ontwikkeling van soft skills. Dit komt door onder andere digitalisering en individualisering, die het vak van sportcoach ook uitdagender en completer maken.



Christiaan Hageraats: 'Dit maakt de kwaliteit van trainers een belangrijk item. Want hoe krijg je trainers zover dat

in begonnen. Onze filosofie gaat over saamhorigheid, omdat daar voor mij de kracht ligt om ontwikkeling van individuen op gang te krijgen. Mits deze goed begeleid worden door een coach. Een voetbaltrainer met hoge diploma's heeft niet altijd de kwaliteit om dat voor elkaar te krijgen. Dus willen wij van een trainer een goede coach maken.

Wij kijken breder naar waar trainers het verschil in kunnen maken. De focus ligt vaak op het verbeteren in de sport, dus door spelers beter te leren aannemen of de opbouw beter te verzorgen. Maar er is meer dan alleen het sporttechnische aspect. Zaken als hoe een team werkt of hoe je persoonlijke en sociale vaardigheden ontwikkelt door sport zijn dingen die voor een coach ook belangrijk zijn. Trainers die inhoudelijk verstand van voetbal hebben, kunnen vaak nog stappen maken in hoe ze met de groep omgaan. Dat hangt samen met pedagogiek – het omgaan met de groepsdynamiek – en met didactiek, hoe je de boodschap overbrengt. Daarmee ga je van een

'Trainers krijgen vanuit de bondsopleiding een startkwalificatie, maar lopen in de praktijk binnen de eerste week al vast met het maken van teamafspraken'

die dit steeds lastiger maken. Zo is er een stijgende beweegarmoede en ligt de focus vaak op winnen, vroeg selecteren en specialiseren. Daarbij is er bovendien steeds meer vraag naar

ze op ontwikkeling van kinderen kunnen sturen op ieder niveau, én in de breedste zin van het woord. Dat krijgen we maar moeilijk voor elkaar en daarom zijn we hier zelf Ubuntu Sport

COACHES MAKEN HET VERSCHIL



Vier facetten waarin een sportcoach het verschil kan maken, naar het model van Shane Pill.

trainer naar een goede coach. Een trainer kan goed op het veld trainen, maar een coach is goed in al die facetten. Daar focussen wij op.'

Sport als middel



Jan van Loon is Head of Coach Development binnen Ubuntu Sport en verzorgt onder andere de verschillende PASS-

opleidingen aan trainers om juist te focussen op die facetten. Bij diverse jeugdopleidingen in binnen- en buitenland zag hij het belang van vaardigheden aanleren die verder gaan dan het voetbalinhoudelijke.

Jan van Loon: 'We zijn er achter gekomen dat de focus bij trainers vooral ligt op het ontwikkelen in de sport (zie afbeelding hierboven). Het zijn echter de andere facetten die bepalen hoever je je als speler daarin kunt ontwikkelen. Je hebt vaardigheden nodig om jezelf telkens te verbeteren, om samen te werken, te leren omgaan met winnen en verliezen en hoe je een goede teamspeler kunt zijn. Ik heb hierin gemerkt dat de meeste verenigingen hierbij hulp van

buitenaf nodig hebben. De sportspecifieke opleiding borgt deze andere onderdelen te weinig. Dat is ook het verwachtingspatroon, want de voetbalbond leidt trainers op, op technisch en tactisch vlak. De overige onderdelen verdienen meer aandacht zodat trainers hiermee aan de slag kunnen. Trainers krijgen vanuit de bondsopleiding een startkwalificatie, maar lopen in de praktijk binnen de eerste week al vast met teamafspraken maken, een teamcultuur creëren en ouders meenemen in je verhaal. Die trainers hebben baat bij het leren organiseren van zo'n teamcultuur en het leren van vaardigheden. We weten namelijk dat de belangrijkste reden waarom spelers stoppen met voetballen, de sfeer in het team en de klik met de coach is. Dus moeten we de sportcoach ondersteunen dit te faciliteren.'

RVV



Die vaardigheden worden onder meer aangereikt door voetbalkampen die Ubuntu Sport organiseert bij verschillende verenigingen.

Rick Schrurs: 'Tijdens deze events willen we kinderen helpen om een betere sporter en een beter mens te worden, maar ook trainers om een betere coach te worden. Dat doen we door op het veld bezig te zijn met de trainers van de club waar het event wordt georganiseerd. Een van de centrale onderdelen hierbij is een tool gericht op het creëren van een veilig sportklimaat. Wij hebben het hierbij over RVV, wat staat voor Respect, Vertrouwen en Veiligheid. We overtuigen de kinderen ervan dat je die drie letters altijd nodig hebt om plezier te hebben. En als je het samen leuk hebt, word je ook een betere sporter.'

Tijdens de voetbalkampen werken we bijvoorbeeld met een RVV-paspoort, waarmee kinderen aan het einde van de dag reflecteren en zichzelf een cijfer van 0 tot 10 geven op die drie aspecten. Die cijfers worden met de trainer besproken, maar ook ouders worden hierbij betrokken. Zo maken we trainers ervan bewust dat wij dat belangrijk vinden. Trainers gaan door die beoordeling ook aandacht besteden aan een positief klimaat en de groep, iets waar met name jonge trainers nooit echt bewust bezig zijn geweest.



RVV METER

dag 1	R	Heb ik mij aan de afspraken gehouden vandaag?	Cijfer:
	V	Ben ik eerlijk geweest vandaag?	Cijfer:
	V	Heb ik mij veilig gevoeld vandaag?	Cijfer:
dag 2	R	Heb ik mij aan de afspraken gehouden vandaag?	Cijfer:
	V	Ben ik eerlijk geweest vandaag?	Cijfer:
	V	Heb ik mij veilig gevoeld vandaag?	Cijfer:
dag 3	R	Heb ik mij aan de afspraken gehouden vandaag?	Cijfer:
	V	Ben ik eerlijk geweest vandaag?	Cijfer:
	V	Heb ik mij veilig gevoeld vandaag?	Cijfer:
dag 4	R	Heb ik mij aan de afspraken gehouden vandaag?	Cijfer:
	V	Ben ik eerlijk geweest vandaag?	Cijfer:
	V	Heb ik mij veilig gevoeld vandaag?	Cijfer:
dag 5	R	Heb ik mij aan de afspraken gehouden vandaag?	Cijfer:
	V	Ben ik eerlijk geweest vandaag?	Cijfer:
	V	Heb ik mij veilig gevoeld vandaag?	Cijfer:

Voorbeeld van de RVV Meter, zoals gebruikt op de voetbalkampen.

We koppelen het ook aan RVV-afspraken. Die zijn erop gericht hoe ze het samen leuk kunnen hebben. Die afspraken komen vanuit de kinderen, waarmee we eigenaarschap creëren. De basis van respect is dat je je aan die teamafspraken houdt. Kinderen pakken dit ook op en spreken elkaar

Het paspoort is juist op hun eigen gedrag gebaseerd en of ze wel respect hebben gehad voor hun teamgenoten, maar ook of ze anderen niet hebben uitgelachen. RVV laten we ook terugkomen in activiteiten. Zo moeten spelers in tweetallen een parcours afleggen, waarbij de één geblinddoekt

'We geven kinderen mee dat je altijd Respect, Vertrouwen en Veiligheid nodig hebt om een betere sporter te worden'

er ook op aan, dat iets 'niet RVV is'. We leren kinderen hiermee ook gelijk reflecteren, want ze hebben vaak de neiging om naar anderen te wijzen.

is en de ander zijn maatje coacht. Dat gaat om vertrouwen, wat we koppelen aan waarom vertrouwen belangrijk is binnen een voetbalteam.'

Coaching in waarden

Een tweede onderdeel binnen Ubuntu Sport zijn de opleidingen die aan trainers worden gegeven, waarbij onderscheid wordt gemaakt tussen PASS PLAY voor de beginnende trainers en PASS ADVANCED voor de gediplomeerde trainers.

Jan van Loon: 'In onze cursussen leren we de cursisten de vaardigheden die ze nodig hebben waardoor het technische en tactische aspect nog beter tot uiting komt. Want hoe organiseer je een bijeenkomst met spelers van elf jaar over teamafspraken? Dit zijn belangrijke voorwaarden om samen te groeien tot een succesvol team. We kijken ook hoe de spelers willen dat anderen over hen praten. Daar hoort immers bepaald gedrag bij. Dat zijn allerlei ogenschijnlijk simpele afspraken die daarin gemaakt worden, maar die wel de basis vormen voor een sfeer waarin spelers elkaar de bal gunnen, elkaar helpen en voor elkaar willen werken.

We beginnen iedere cursus met het uitspreken van verwachtingen, waarbij opvallend is dat de meeste cursisten aangeven dat ze geholpen willen worden in het creëren van een goede teamcultuur. Daar hoort het maken van afspraken bij, maar ook het kennen van de waarden van de club. Die leren we dan weer door te vertalen naar afspraken over gedrag binnen en buiten het veld. Hier laten we RVV in terugkomen, maar ook hoe je ermee omgaat als iemand zich hier niet aan houdt. Je wilt niet dat jij als trainer alleen maar moet controleren, je wilt een teamcultuur creëren waarin iedereen elkaar helpt. Daar komt Ubuntu vandaan, dat staat voor op elkaar letten, elkaar helpen en ondersteunen.

Met de cursisten gaan we vervolgens ook het veld op, waarbij ik de waarden die we besproken hebben, terugkoppel. Dus geen technische of tactische opmerkingen, maar in relatie tot wie we zijn en de waarden waar we voor staan. Dat kan zijn dat je gaat coachen op inzet. Want als je hard traint, zorg je ervoor dat je medespeler ook beter wordt.'

Winnen vs winst boeken

Rick Schrurs: 'In onze basisopleiding PASS PLAY proberen we ouders en jonge trainers te leren dat je winnen en winst boeken hebt. Ook als je 3-0 achterstaat kun je nog winst boeken. Dat kan door de doelstelling wat kleiner te maken. Bijvoorbeeld dat het doel wordt om de bal twee keer via de rechterkant voor te geven. Dan maken we het kleiner, zodat de kinderen toch met een behaald doel van het veld lopen.'

Jan van Loon: 'Het belang van winnen haal je nooit weg. Wanneer je een spel doet, probeer je 'binnen de regels van het spel' te winnen. Dat is de cultuur. Het is belangrijk dat we het leuk hebben, maar als jij drie keer van mij wint zal ik toch iets beter moeten gaan doen, want anders is het voor jou ook niet meer leuk. Het winnen is dus onderdeel van het spel, maar dat hoeft je niet te benadrukken. Dus is winst boeken het enige waar je op moet focussen. Winnen of verliezen is een gegeven als je een spel doet, maar winst boeken gaat veel verder dan wat mensen denken. Met aandacht voor winst boeken is er een grotere kans dat spelers een groeimindset ontwikkelen met persoonlijke ontwikkeldoelen voor trainingen en wedstrijden.'

Afspraken maken

Gevraagd naar het grootste struikelblok voor trainers is er één centraal thema dat op alle niveaus terugkomt.

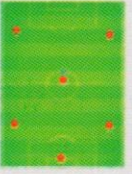
Christiaan Hageraats: 'In de basis loopt iedere trainer tegen hetzelfde probleem aan: ze hebben meer moeite met het coachen van mensen dan het geven van een goede training. Spelers luisteren niet of hebben niets voor elkaar over. Je ziet vaak verkeerd gaan, dat er niet aan de voorkant afspraken worden gemaakt. Als je met je team vooraf een afspraak maakt, is het voor



Jan van Loon tijdens een van de PASS-opleidingen.

iedereen duidelijk. Maar als je pas gaat bedenken wat je met iets doet als het gebeurt, is er altijd iemand niet blij mee. Een van de meest besproken voorbeelden is wat je doet als een speler te laat is. Bij sv Kampong hadden we de regel dat een speler moest trakteren als hij te laat was, in plaats van dat hij niet mocht spelen. Want als de beste speler te laat was en hij op de bank moest beginnen, strafte je

niet alleen hem maar ook het team, en dat wil eigenlijk niemand. Vooraf afspraken maken is hierin cruciaal en dat geldt voor kinderen net zo. Die zijn slimmer dan je denkt en die kunnen overal over meedenken. Als je dat samen bespreekt, kun je ze er ook op aanspreken. Wanneer je afsprekt dat iedereen elkaar de bal toespeelt, kun je er wat van zeggen als die ene speler de bal nooit krijgt en wordt overgesla-

Smartwatch	Gereedschap	Muisstil	"Dobbelsteen 5"	Pitbull
				
Kom op tijd Meld je op tijd af	Zorg voor het juiste materiaal	Respecteer de coach	Teamopstelling 2-1-2 / 'Dobbelsteen 5'	Pitbulls zijn vrolijk, sociaal en krachtig
30 minuten voor aanvang wedstrijd / 5 minuten voor aanvang training aanwezig. Meld je uiterlijk 12 uur op dag van training af en een week voor aanvang wedstrijd.	Tenue op orde; kleur shirt op de zaterdag; denk aan het weer (zit er een 'r' in de maand, neem jackie en lange broek mee naar de wedstrijd)	Wanneer coach spreekt zijn we muisstil. Wil je wat zeggen / vragen: steek je hand op. Goed luisteren naar de opdrachten en aanwijzingen van de coach.	We spelen met 2 achter, 1 middenveld, 2 voorin. Zorg dat je positie spel op orde is. Ik houd mijn mannetje in de gaten en houd me aan de afspraken / aanwijzingen van de coach.	Zaterdag is de mooiste dag van de week, laat dat ook zien op het veld. Wees sportief, gooi met een glimlach de beuk erin en maak veel plezier; laat ook je tanden zien aan de tegenstander.

Teamafspraken AVV Swift JOG-3.

gen. Dat is een andere manier dan dat je keihard gaat roepen dat ze moeten overspelen.'

Jan van Loon: 'Er zijn bovendien te veel situaties dat trainers dingen laten lopen en na verloop van tijd hier niet meer op terug kunnen komen. Zeker bij gedrag van spelers, zoals het te laat komen op het veld, zoals niet terugkomen na balverlies of niet op tijd aansluiten bij een voorzet, het niet goed omgaan met door de club beschikbaar gestelde spullen, of door de uitleg van

kun je al meer het verschil bespreken tussen waarden en normen. Dus welke afspraken horen bij de waarden die we samen bepalen. Op alle niveaus zullen mensen zeggen dat ze plezier willen maken en het ook leuk willen hebben in een team. Dan moet je kijken welke concrete afspraken je kunt maken die daarbij horen. Voor zowel een beginnende trainer bij de Onder 8 als voor een trainer van een seniorenteam geldt vervolgens dat je ze aan de afspraken moet houden en iemand daarop moet aanspreken als ze zich er niet aan houden. Als je dat open laat, krijg je de gewenste cultuur niet voor elkaar. De basis is hetzelfde, maar per niveau vlieg je dat natuurlijk anders aan.'

Jan van Loon: 'Je kunt het ook doorvertalen naar je voetbalstijl. Je kunt videobeelden bekijken op basis van de waarden, zonder dat je het alleen maar hebt over hoe je wilt voetballen. Dan kijk je naar welke waarden bij welke actie passen. Stel: een van je waarden is altijd iets extra's voor elkaar willen doen, dan laat je beelden uit de wedstrijd zien hoe ze kunnen leren om elkaar beter te helpen.'

Christiaan Hageraats: 'Daar zit een mooi verschil in hoe je dat bij verschillende teams aanpakt. Bij de Onder 8 gaat het over het luisteren naar de trainer. Op die leeftijd zijn ze nog veel meer aan het leren door de sport, je leert namelijk ook gewoon respectvol omgaan met elkaar. Maar bij het eerste van sv Kampong is een van de waarden vriendschap. Dan kun je als trainer beelden laten zien die daarbij horen. Stel dat je bijvoorbeeld hebt afgesproken dat je als team druk wilt zetten. In de beelden kun je laten zien dat een speler drukzet, maar dat wanneer jij als 'vriend' niet meegaat, dat niet past binnen de afgesproken waarden. Of dat wanneer iemand de bal verliest en zijn teamgenoten niets doen, dat dit niet aansluit bij vriendschap. Hoe verder de spelers zijn en hoe hoger het niveau is, hoe makkelijker je dit soort zaken kunt koppelen aan de voetbalcontext. Daarbij komt dat je slechts 3 procent van de voetbalhandelingen in een wedstrijd met bal doet. Dat wil dus zeggen dat meer dan negen van de tien dingen die je in het veld doet, gaan over houding en gedrag. Daar kun je spelers vanuit de waarden op aanspreken.' ⚽

'Wanneer je als coach simpele dingen voorbij laat gaan, moet je later politieagent spelen en corrigerend optreden'

de coach heen praten. Heel simpele dingen, maar wanneer je dat als coach voorbij laat gaan moet je later politieagent spelen en corrigerend optreden. Als je de afspraken van tevoren hebt gemaakt en je spreekt spelers daarop aan, dan ben je een voorbeeld van hoe kinderen dat ook kunnen doen. Dan gaan de spelers elkaar daarin corrigeren en helpen.'

Doorvertaling naar de praktijk

Christiaan Hageraats: 'Bij een trainer die al twintig jaar trainingservaring heeft, ligt dat natuurlijk anders dan bij een beginnende trainer. Die laatste zal meer om tips vragen omdat spelers niet luisteren. Tegen een trainer die net begint, zeggen we heel duidelijk: maak met je team drie simpele afspraken. Bijvoorbeeld dat als de trainer praat, de kinderen luisteren. Dat laat je dan wel bepalen door de kinderen, zodat het hun afspraak is. Als je kijkt naar een ervaren trainer,

Drie is te veel

Jan van Loon: 'Een van de doelen van jeugdopleidingen binnen de bvo's is dat ze samenwerken met de amateurverenigingen in de regio. Er zijn clubs die ons gevraagd hebben om de visie van de PASS-opleiding (Personal Athletic Social Skills) te delen. Daarin geven we samen met een trainer uit de bvo-jeugdopleiding een cursus bij een amateurvereniging. Dan hebben we het bijvoorbeeld over het verbeteren van de 1:1-situatie aanvallend. De trainer komt dan met een vorm om dit te trainen en hoe je die vorm kunt aanpassen. Ik leg dan de nadruk op hoe je zorgt dat iedereen aan de beurt komt, dat iedereen zijn best doet of dat iedereen een keer een doelpunt kan maken. Een handvat dat we aanreiken is bijvoorbeeld de regel 'drie is te veel'. Je zorgt dan dat er meerdere organisaties uitgezet zijn en als er twee spelers ergens staan te wachten, dan zoekt de derde een plek die vrij is. Zo zorg je dat de spelers constant aan de gang blijven en vaak kunnen oefenen. Dan hoeft je daar niets meer aan te doen en kun je op andere dingen letten, zoals persoonlijk aandacht geven. Wij denken vaak dat we de kinderen moeten vertellen hoe het moet, maar die kunnen al zoveel zelf. Zet de organisatie neer en ze kunnen aan de gang. Dan is het aan jou als coach om tussendoor te vragen hoe het gaat en waarom dingen goed of minder goed gaan. Jouw rol als coach is het om de oefeningen zo aan te passen dat onbewust leren wordt gestimuleerd, dit noemen wij gevarieerd trainen.'

Nieuw boek

Trainen op omschakelen



Afwerkoefening 1:2 wordt 3:3

Inhoud en organisatie

Er zijn twee teams van drie spelers. Aan beide kanten start een speler met bal. Er wordt vervolgens aan beide kanten een 1:2 gespeeld. Gaat een van de ballen uit, dan wordt er direct door- gespeeld in een 3:3. Zijn beide ballen uit het veld, dan speelt de trainer nog een extra bal in.

Coaching

In de 1:2 is het belangrijk om direct om te schakelen na balverlies, om ervoor te zorgen dat je de tegenstander zo lang mogelijk kunt ophouden. Heb je gescoord of heeft de tegenstander gescoord, dan moet er direct geschakeld worden om je teamgenoot te ondersteunen.

Methodiek

Je kunt deze vorm ook doen met aan beide kanten een 2:3.

Bovenstaande trainingsvorm is een oefening uit het nieuwste boek van De Voetbaltrainer:

Trainen op omschakelen

De vertaling naar het trainingsveld in 50 oefenvormen
120 pagina's

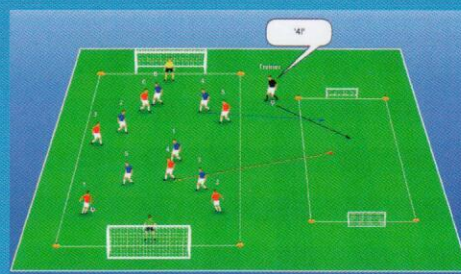
Deel 1: theorie

- Wat is een omschakelmoment?
- Van aanvallen naar verdedigen
- Voordelen counterpressing
- Eisen aan succesvolle counterpressing
- Voordelen van achter de bal komen
- Van verdedigen naar aanvallen
- Patronen
- Trainen op omschakelmomenten

Deel 2: praktijk

- 1:1-vormen
- Positiespellen
- Partijspellen
- Spelvormen

Trainen op omschakelen



De vertaling naar het trainingsveld in 50 oefenvormen



ONDER 13



Dillon Bijlsma is bezig aan zijn tweede seizoen bij ADO Den Haag. Hiervoor werkte hij met verschillende leeftijdscategorieën bij AFC in zijn woonplaats Amsterdam. Bij die club was hij ook als Coördinator Onderbouw actief. Voordat hij werd gevraagd om bij ADO Den Haag de Onder 11 te komen trainen, stond hij bij AZ nog als assistent bij Onder 13 en Onder 14 voor de groep. In Den Haag traint hij sinds vorig seizoen de Onder 13. Bijlsma is momenteel bezig aan de opleiding VC-4.

Ontdekken

Dillon Bijlsma: "Trainer zijn van de Onder 13 betekent vooral dat je te maken hebt met karakterontwikkeling. Dat vind ik zelf een van de leukste aspecten aan deze leeftijdsgroep. Bij de start van het seizoen luistert iedereen goed, maar je zult merken dat spelers zeker na de winterstop steeds meer een eigen mening beginnen te vormen en een bepaalde mate van tegengas geven. Ze komen introvert binnen, en gaan als het ware extravert weer weg. Die ontwikkeling van nabij mogen meemaken maakt het werken met een Onder 13 dynamisch en interessant. In mijn rol als trainer probeer ik spelers al vroeg veel zelf bezig te laten zijn met hun ontwikkeling. Ik denk ook dat des te meer je ze zelf laat ontdekken en laat doen, hoe krachtiger dat voor hun ontwikkeling is. Maar om die zo groot mogelijk te laten zijn, vind ik dat je bovenal echt tijd moet investeren in de relatie met spelers. Dit laatste typeert mij als trainer. Door die goede band kan en mag ik veel bespreken. Spelers voelen zich gezien, en accepteren daarom ook de soms strengere maar rechtvaardige kant."

Schrift

'Aan het begin van het seizoen krijgen alle spelers van mij een eigen schriftje en pennetje. Ik stel niets verplicht, maar probeer ze wel te stimuleren om daarin doelen op trainingen en in wedstrijden op te schrijven. Wat wil je, bijvoorbeeld in een bepaalde periode, nog aan jezelf verbeteren? Spelers mogen die verbeterpunten bespreken met mij, met de assistent-trainer, maar ook met elkaar. De een doet het al en kan ook goed formuleren, bij een ander moet dat nog groeien. Ik heb zelf ook een schrift en pen en ga weleens in de kleedkamer zitten schrijven, bijvoorbeeld over de doelen die ik voor die dag als trainer heb. Spelers komen me dan toch vragen wat ik aan het doen ben. Het werkt aanstekelijk. Terwijl spelers nog steeds het gevoel hebben zelf een keuze te maken, probeer ik ze op deze manier onbewust toch te beïnvloeden. Doordat ze iets opschrijven, bekijft het beter en gaan ze er gericht mee aan de slag.'



Onderzoek

'Op dat opschrijven van doelen komen we in de praktijk natuurlijk terug. Een speler die het scoren wil verbeteren, omdat hij nu minder makkelijk goals maakt dan bij zijn oude club, vraagt tips. Zo'n jongen krijgt, bijvoorbeeld van mijn assistent, tijdens een partijtje heel gerichte coaching. Of we gaan samen een keer extra zitten om beelden terug te kijken. Ook hier weer: spelers zijn zelf bezig met ontwikkelen. Wij, de trainers, helpen ze. Dit seizoen kwam er een speler bij me, die meer en betere loopacties in de diepte wilde maken. Hij wilde specifiek werken aan het moment van lopen. Ik vraag hem dan welke speler in het profvoetbal dat moment in zijn ogen al wél goed herkent. 'Wat doet die profspeler nú al, wat jij nog wilt leren?' Vervolgens gaat de speler zelf op onderzoek uit. Na verloop van tijd komt hij met de nodige info terug, en op basis daarvan gaan we samen aan de slag. Op maandagen staat de training hier sowieso al in het teken van individuele ontwikkeling. Maar ook in groepsvormen kun je als trainer werken met gemeenschappelijke of tegengestelde doelen, zodat er zowel voor de groep als het individu specifiek wat te halen valt.'

Autonomie

'Naarmate het seizoen vordert, merk ik dat spelers steeds meer meedenken. Binnen kaders krijgen ze ruimte. We spelen 1:4:3:3 met de punt naar achteren, maar zolang spelintenties van kracht blijven, is er vrijheid. Zo speelden we op een toernooi tegen een buitenlands team dat anders speelde dan we hadden verwacht. Dan komt er een speler bij me aan de kant, die een optie heeft bedacht hoe daarmee om te gaan. Zoiets moet je belonen. Werken aan bewustwording, door het geven van autonomie. Die combinatie vind ik heel krachtig. Want zodra spelers ergens zelf in geloven, zijn ze meer bereid om ervoor te werken. En die bereidheid hebben wij bij ADO Den Haag hoog in het vaandel.'

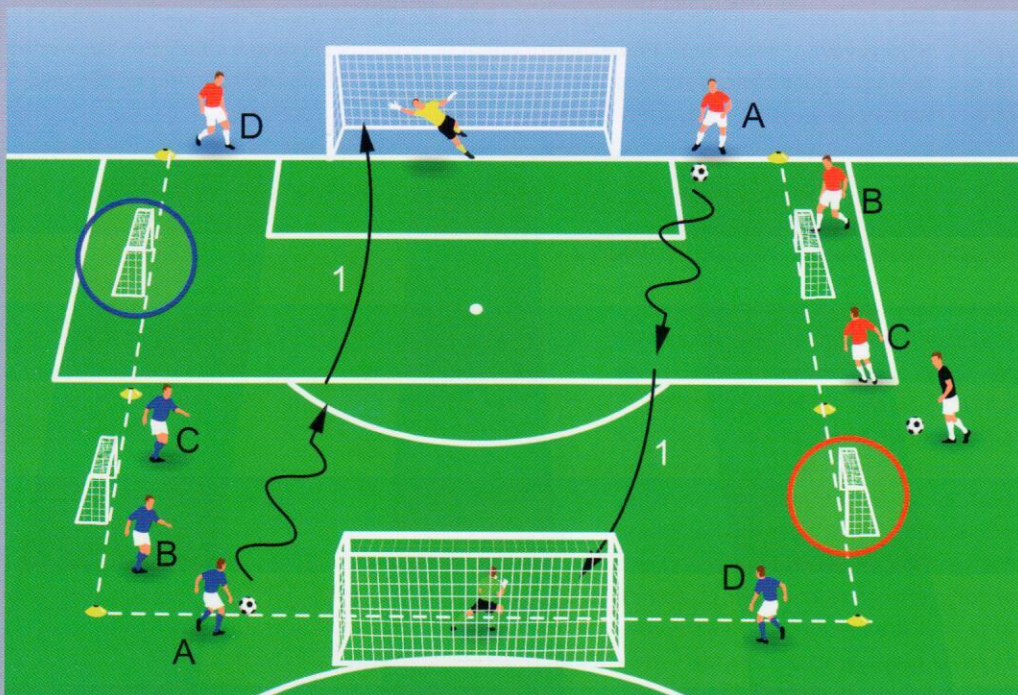
Trainingsvorm

Inhoud

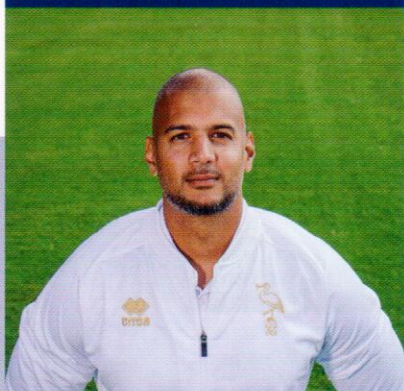
- In een chaosvorm gaan we van 1:keeper via 2:1 naar 4:4.
- Spelers A (rood en blauw) dribbelen in en werken vóór de zestienmeterlijn af op het grote doel.
- Na het afwerken verdedigen zij in de breedte van het veld op kleine goals in een 2:1 (bijvoorbeeld: rood A verdedigt tegen geel B en C van blauw, zie de arcering van het doeltje dat verdedigd wordt).
- Het tweetal dat het snelst de 2:1 uitspeelt, krijgt de bal voor een 4:4 van de trainer ingespeeld.
- Beide spelers D van rood en blauw teams komen dan ook in het veld.
- De 4:4 wordt op beide grote goals gespeeld.

Variatie

- Het team dat het snelst de 2:1 uitspeelt in een overtal 4:3 laten spelen bij de bal vanaf de trainer.
- Alleen de doelpunten tellen die gescoord zijn bij de keeper in het grote doel.
- Scores die gemaakt zijn met je ontwikkelbeen tellen dubbel.
- De zestienmeterlijn in het 4:4 als buitenspelijn laten dienen.



ONDER 16



Sharan Gayadien begon in 2016 als jeugdtrainer bij Rotterdam United (voorheen Jai Hind), waar hij op top amateurniveau speelde. Na Barendrecht en Excelsior'20 werd hij in 2021 trainer bij zowel DHC als Sparta Rotterdam en toegelaten tot de UEFA A Youth-opleiding.

In 2022 trainde Gayadien Spartaan'20 onder 21 en liep hij stage bij Excelsior onder 18. Nu is hij voor het tweede jaar hoofdtrainer van ADO Den Haag onder 16. Gayadien heeft een HBO Management-diploma, werkt in de gehandicaptenzorg en runt een groothandel in gemberproducten.

Eerst de mens, dan de speler

Sharan Gayadien: 'Voetbaltrainer zijn gaat in mijn beleving over veel meer dan voetbal alleen. In de omgang met mijn spelers ben ik namelijk ook echt een begeleider, een vertrouwenspersoon. Om spelers te ontwikkelen is het voor mij essentieel dat ze zich bij mij op hun gemak voelen. Ik probeer dat voor elkaar te krijgen door persoonlijke gesprekken aan te gaan, ook over hun leven buiten het veld. Het investeren in de relatie doe ik op de club, maar ik bel geregeld een paar spelers wanneer ik in de auto terugrijd naar huis. Door een gesprek leer ik over hun thuissituatie, achtergrond, leerdoelen en in bredere zin ook over hun karakter. Pas als je aan de voorkant je spelers écht goed kent, kun je spelers in de positieve zin van het woord 'raken'. En doordat ik mijn spelers goed ken, is het opstellen van een persoonlijk ontwikkelplan als voetballer, zoals we dat hier bij ADO Den Haag doen, veel beter mogelijk. Dus voor mij geldt: eerst de mens, dan de speler.'

Game changers

'Echte samenwerking vraagt om kwetsbaarheid. Met de Onder 16 hebben we een sessie gehad waarin iedereen eerst zijn grootste persoonlijke strijd en tegenslag op een papiertje schreef. Vervolgens ben ik begonnen om mijn eigen tegenslagen te delen met de groep. Elke speler deed daarna hetzelfde en alle papiertjes werden in een prullenbak gegooit. Deze sessie was emotioneel, maar doordat iedereen zó open durfde te zijn, ontstond er veel begrip en empathie. De individuen werden écht een groep. Binnen die groep werken we bovendien met een buddy-systeem, waarbij spelers elkaars kwaliteiten benoemen. Dit maakt dat er nog meer onderlinge verbondenheid ontstaat. Maar ook tussen spelers en staf wordt veel samengewerkt en worden spelers, bijvoorbeeld bij spelhervattingen, gestimuleerd om mee te denken. Dit meedenken vergroot de betrokkenheid, en zorgt ervoor dat jongens meer eigenaarschap ervaren. Ook gebruik ik soms andere woorden om het teamgevoel te vergroten. Wisselspelers noem ik bijvoorbeeld 'game changers'. Dit woord heeft een positievere lading en geeft een speler het gevoel dat hij, zodra hij in het veld komt, een wedstrijd kan doen kantelen.'

Mantra

'Simpel gezegd verwacht ik van mijn spelers drie dingen: hoge intensiteit, bereidheid en een open houding voor feedback. Bij ADO Den Haag onder 16 werken we volgens enkele kernprincipes, die ik ook wel mijn mantra's noem. De eerste is: linies kort. Dit is vooral belangrijk bij het verdedigen. We blijven dicht bij elkaar, zodat er weinig ruimte voor de tegenstander is om in te spelen. Het tweede is: simpel is goed. In het combinatievoetbal dat we willen spelen, draait het om het maken van driehoekjes en het uitvoeren van eenvoudige eentweetjes. Het derde en laatste is: rendement hoog. Bij het creëren van kansen, vooral rond de zestienmeter, gaat het er gewoon om hoe effectief je bent. Maar rendement hoog geldt net zo goed voor verdedigers. Je gaat vijf keer een duel aan, hoeveel daarvan win je er? Kort voordat de wedstrijd begint, roept onze aanvoerder ons mantra en de groep geeft antwoord: 'Linies? Kort! Simpel is? Goed! Rendement? Hoog! Wat gaan we doen? Winnen!'



Intensiteit

‘Mijn trainingen kenmerken zich door een hoge intensiteit. In de oefenvormen, of het nu een partijspel of een simpele pass- en trapvorm betreft, zit altijd een vervolg. Ik wil dat spelers steeds blijven schakelen tussen aanvallen en verdedigen. Snel reageren, de hele tijd. Naast intensiteit dagen we spelers uit om flexibel te zijn. Elke situatie is anders en vraagt om andere oplossingen. Daarom stimuleren we dynamische positiewisselingen, zodat spelers verschillende rollen op het veld leren invullen. In onze speelwijze willen we na het veroveren van de bal op de helft van de tegenstander direct tot een scoringskans komen. Hoe hoger we de bal op het veld veroveren, hoe dichterbij het doel zijn en hoe groter de kans op succes. De nadruk die wij leggen op intensiteit en omschakelen komt op zo’n moment gewoon perfect naar voren. Op trainingen moedig ik spelers aan om, terwijl de intensiteit hoog is, toch bewust na te denken over hun gemaakte keuzes. Ik doe dat door vragen te stellen: waar, wanneer, hoe, wie en waarom? Dit vragen stellen heeft als uiteindelijke doel dat we ons als team steeds beter ontwikkelen.’

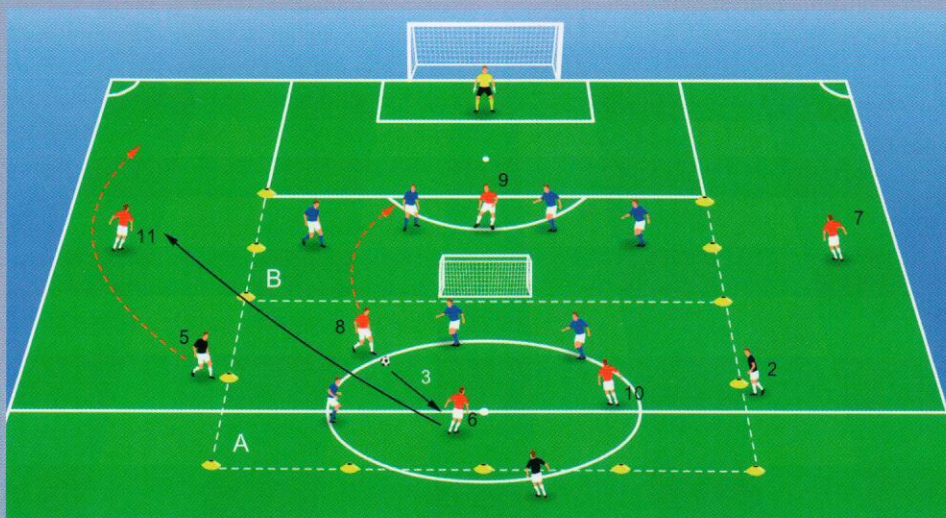
Trainingsvorm

Doel

- Verbeteren van het aanvalsspel via de flanken.
- Verbeteren van het snel omschakelen en het dichthouden van de as.

Inhoud

- In vak A wordt positie spel 3:3 + 3 gespeeld; zwart is de neutrale ploeg, met bijvoorbeeld de backs (2 en 5) aan de zijkanalen.
- Wanneer er drie keer is overgespeeld (alleen de derde pass is getekend), kan rood de bal naar de 11 of 7 spelen.
- Eén rode speler (8) mag vervolgens aansluiten in vak B (zie rode lijn).
- Eén zwarte speler (5) mag links aansluiten voor de eventuele overlap: er ontstaat dan 5:4 overtal.
- Zodra de bal op 11 is gespeeld, mag een blauwe verdediger uit vak B de 11 aanvallen.
- Zodra de voorzet is gegeven en er is op goal geschoten, sprint zwart (5) terug naar vak A.
- De vier blauwe spelers krijgen samen met de gele keeper balbezit, en hebben twintig tellen de tijd om te scoren op het kleine doeltje: ineens speelt rood nu dus in een ondertal 3:4.
- De drie rode aanvallers (11, 9, 7) komen snel naar de as om dat goaltje te verdedigen.



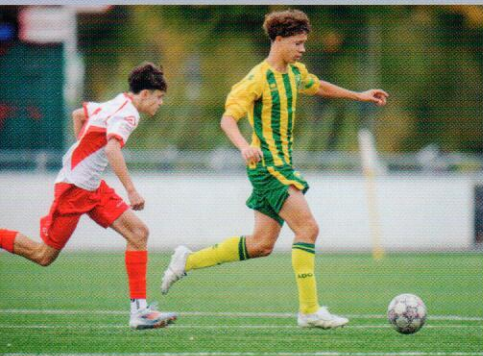
Coaching

- ‘Scan waar je medespelers staan, zodat je niet allebei in de bal komt.’ (in het positiespel)
- ‘Veld groot houden in plaats van klein maken.’ (in het positiespel)
- ‘Geef een lage strakke bal richting de buitenspeler.’
- ‘Herken het moment wanneer je een underlap of overlap moet maken.’
- ‘Maak afspraken over de veldbezetting: eerste/tweede paal, penaltystip en zestienmeter.’
- ‘In de omschakeling direct sprinten en de as dichthouden (compact knijpen).’

ONDER 19



Henk de Zeeuw speelde voor ADO Den Haag en Sparta Rotterdam, en daarna nog op top amateurniveau. In 2018 kocht hij de franchiselicentie Socatots en sinds 2024 heeft hij zijn eigen voetbalschool FC Box-to-Box. Hij trainde eerder FC 's-Gravenzande, HVC'10 en Excelsior'20. In 2022 combineerde De Zeeuw het hoofdtrainerschap bij vv Zwaluwen met een rol als veldtrainer bij ADO Den Haag onder 21. Nu is hij hoofdtrainer bij Onder 19. Naast zijn VC-4 trainersdiploma bezit hij het diploma Video Analyst 1.



Beelden

Henk de Zeeuw: 'Zowel in mijn tijd bij de amateurs als nu bij ADO Den Haag kreeg videoanalyse altijd al een belangrijke plek binnen mijn manier van werken. Het verschil nu bij ADO Den Haag is, dat ik veel meer tijd heb en die inzet van beelden kan uitsmeren over de hele week. Voor de Onder 19 doe ik qua videobeelden eigenlijk alles zelf. Individuele beelden van spelers worden opgenomen, en onze videoanalist hoeft in principe alleen nog maar beelden van tegenstanders aan te leveren. Samen met Ryan Koolwijk, mijn assistent, zijn we eigenlijk gedurende de hele week wel met die beelden bezig. Ryan bespreekt situaties veelal individueel na met spelers. Ik bespreek beelden vaker na met de groep als geheel.'

Afzonderlijk kijken

'Op maandag bespreken we de vorige wedstrijd na. Maar vervolgens gaat de blik al snel naar voren. Ryan en ik kijken, afzonderlijk van elkaar, naar een wedstrijd van de tegenstander. Die wedstrijd analyseren we. Juist doordat we dit kijken afzonderlijk doen, is het mooie dat we daarna samen nagaan of we dezelfde dingen hebben gezien. Vervolgens bespreken we onze bevindingen door: wat zijn kansen voor ons en waar liggen eventuele bedreigingen? Waar leggen we, vanuit onze eigen speelwijze, zelf de focus op? Vanaf donderdag werken we heel gericht naar de komende wedstrijd toe. Soms willen jongens zelf graag dat we een wedstrijd analyseren en bespreken, bijvoorbeeld Real Madrid-FC Barcelona. Op vrijdagochtend laten we aan de groep alleen beelden zien van de tegenstander. Na afloop gaan we daar op het veld verder op in, in relatief rustige oefenvormen. Op zaterdag laten we de tegenstander opnieuw kort passeren, maar zetten daar dan vooral korte en sterke clipjes van onszelf tegenover. Dit proces herhaalt zich in principe wekelijks en dat werkt uitstekend.'

Voldoening

'Los van onze eigen competitie kijk ik via NAC Sports ook naar beelden van topteams. Ik vind dat belangrijk, omdat er altijd een vertaalslag te maken is naar onszelf. Typerend voor ons team is het hoge drukzetten, met als doel om direct kansen te creëren. Met aanvallers praat je dan over de bereidheid om druk te zetten, om dat vol te houden. We geven er een positieve draai aan: want de bal hoog veroveren levert je als aanvaller assists en goals op. Ook op eigen helft heb ik een mooi voorbeeld van hoe beelden hebben geholpen. Voor de beker speelden we tegen SBV Excelsior onder 19, en daarna in de competitie direct nóg een keer. In fase 1 opbouw, op eigen helft, zaten we er in die bekerwedstrijd echt niet goed in. We kwamen niet onder de druk uit. Datzelfde weekend speelde Liverpool tegen Brentford dat, net als SBV Excelsior, heel agressief en hoog drukzette. Uit dat duel Liverpool-Brentford heb ik clips geselecteerd en achter elkaar gezet, waardoor we patronen en structuren zijn gaan herkennen. Die clips hebben we aan ons team laten zien: 'Kijk, op dit niveau spelen ze op die en die manier onder die druk uit.' Het mooie natuurlijk was dat wij in die tweede wedstrijd tegen datzelfde SBV Excelsior gewoon een aantal keer fantastisch onder hun druk uitspeelden. Onze invloed als trainer-coaches is vaak niet zo groot als wij denken. Maar als je op zo'n manier toch verschil kunt maken, dan geeft dat echt voldoening.'

Kleine setting

'Spelers beïnvloeden is de belangrijkste taak voor een trainer. Beelden helpen daarbij, maar je moet ook in gesprek blijven. Dat kan op meerdere manieren. We hebben hier tegen de jongens gezegd dat we op een donderdag beelden wilden laten zien, van alle kansen uit de afgelopen wedstrijd. Het bijwonen van die bijeenkomst op de club was facultatief. Gewoon, even met elkaar in kleine setting napraten. Maar dan zitten alle aanvallers, alle middenvelders en zelfs een verdediger en keeper er. Vervolgens laat ik spelers zelf vooral aan het woord. Het gesprek als het ware faciliteren is een must voor een trainer-coach. Die koppeling tussen beelden en gesprek moet er zijn. Ik zie inzet van beelden ook echt als een extra trainingsmoment, alleen is het niet op het veld. En soms komt dat, zeker om ook de fysieke belasting in de gaten houden, heel goed uit.'

Trainingsvorm

Doel

- Verbeteren van het vanuit een middenblok veroveren van de bal op de flank (met daarbij het scoren vanuit de omschakeling naar aanvallen).

Inhoud

- Rood probeert zwart naar een geel/blauw vak te dwingen, om daar de bal te veroveren.
- Als rood in hetzelfde vak scoort als waar ze de bal hebben veroverd, krijgen ze twee punten.
- Als rood scoort aan de contrakant, krijgen ze drie punten.
- Rood moet binnen tien tellen scoren om die twee of drie punten te krijgen.
- Elke 'gewone goal' telt voor één punt.
- Zwart probeert onder de druk uit te spelen en balbezit te houden (hun goals tellen voor twee).

Coaching (voor rood)

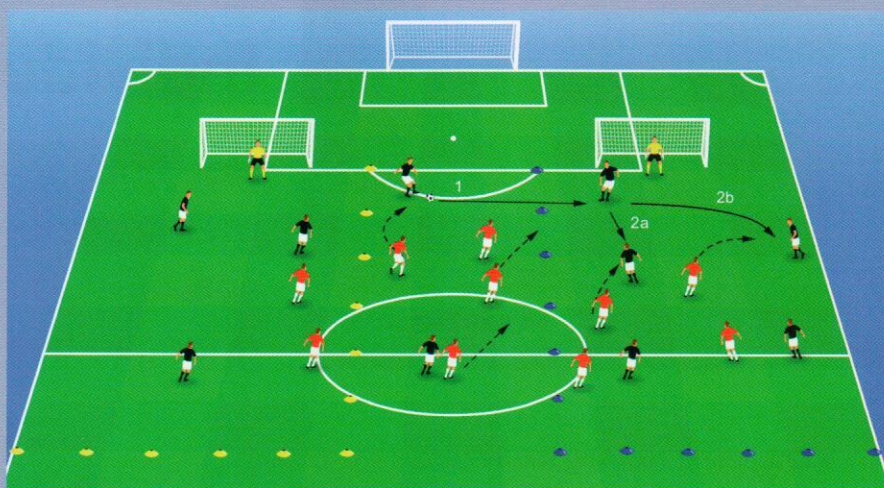
- 'Lok de tegenstander een kant op door passlijnen open en dicht te zetten.'
- 'Doe een aanval op de bal na een pressingtrigger (bijvoorbeeld een rollende bal of een pass naar de zijlijn).'
- 'Houd spelers in de as zodat balverplaatsing voor zwart moeilijker wordt.'

Coaching (voor zwart)

- 'Probeer rood naar een kant te lokken, waarna je het spel ineens snel verplaatst.'
- 'Probeer de verste man vrij te spelen.'
- 'Zorg ervoor dat de restverdediging op orde blijft.'

Variatie/methodiek

- Een score van drie punten toekennen na balverovering in de as (het gebied tussen de gele en blauwe dopjes) en één punt na balverovering op de flank (indien je doel is om balverovering in de as te verbeteren).
- Zwart en rood na verloop van tijd van helft laten wisselen.
- Rol keeper: maximaal één keer raken of er mag maar één keer teruggespeeld worden waarna de bal eerst weer uit het vak moet worden gespeeld.





COACHES
BETAALD
VOETBAL

De VoetbalTrainer

 VBT Academie

Het *individueel analyseren* van spelers is een thema dat steeds meer opkomt. Aan de ene kant zien we steeds meer particuliere bedrijven die spelers extra ondersteuning bieden. Aan de andere kant zijn steeds meer hoofdtrainers ervan doordrongen dat het slagen van teamtactische taken afhangt van de keuzes van individuele spelers.

€105,- / leden €65,-



+3 studiepunten

Individuele Analyse

Hoe houd je individuele gesprekken met je spelers? Koen Bloks is hier specialist in en laat zien hoe hij dat doet aan de hand van game actions.

- Onbeperkt toegang tot de cursus (20 lessen)
- Volg de cursus wanneer het jou uitkomt
- Multimediaal met video's en tussentijdse toetsing
- Tijdsbesteding van 3-5 uur
- Ontvang 3 KNVB-studiepunten bij succesvol afronden
- Kosten € 105,- (€ 65,- voor leden CBV en VT)



Nu verkrijgbaar in de webshop van
De Voetbaltrainer.

Ga naar academie.voetbaltrainer.nl/individuele-analyse of scan de QR-code.