

Iedereen heeft Voetbaltalent

nummer
17

GEEN TALENT MAG VERLOREN GAAN



Opleidingen De Juniorentrainer



Vertegenwoordigend voetbal Nederlands CP-team



Beter leren kijken naar de junior

Meer structuur in het geven van training

De KNVB streeft ernaar om trainers die zich verder willen ontwikkelen, te helpen door het aanbieden van een opleidingstraject. In dit artikel wordt de opleiding Juniorentrainer belicht. De opleiding is qua omvang en inhoud van het programma gericht op de vrijwilliger die zich (verder) wil bekwalen in het trainen, coachen en begeleiden van junioren. De Voetbaltrainer spreekt met Antal Vergeer, die in het seizoen 2013/2014 een opleiding Juniorentrainer verzorgd heeft namens de KNVB.

een belangrijke pijler in deze opleiding. Maar ook besteden we veel aandacht aan hoe je met junioren omgaat.”

Vorderingen

Antal Vergeer: “Naarmate de cursus vordert, zie ik de vooruitgang die de trainers boeken. Waar ze in het begin te moeilijke vormen bedenken die ver van het echte voetballen afstaan, gaan ze daarna steeds gestructureerder te werk. Wat ging er in de wedstrijd niet goed? Wat wil ik verbeteren? Hoe ga ik er een oefenvorm van maken? Hoe ga ik om met mijn spelers? Dat laatste punt is belangrijk en ik zie ook daarin verbeteringen. Trainers doen vaker een stapje terug, schreeuwen niet meer van alles over het veld. Ze observeren beter en zijn rustiger in hun benadering.”

Antal Vergeer: “Het merendeel van mijn cursisten is ook daadwerkelijk juniorentrainer, van jongens- en meidenteams, standaardteams en lagere teams. Maar ook seniorentrainers en pupillentrainers volgen deze opleiding. De meesten komen binnen met alleen hun eigen ervaringen op het trainingsveld (en als voetballer) in de rugzak en ze zijn allemaal enthousiast. Het zijn trainers die meer willen leren over het omgaan met de doelgroep en die daarnaast beter training willen leren geven. Het op gang brengen en houden van trainingen is

‘Het op gang brengen en houden van trainingen is een belangrijke pijler’

Oefenstof

Antal Vergeer: “Cursisten hebben een grote vraag naar oefenstof. Maar met alleen die oefenstof ben je er nog niet. Want hoe ga je er dan mee om? Er zit een gedachte achter de wijze waarop je aan die oefenstof komt. Als eerste kijk je naar de wedstrijd die gespeeld is met je team en concludeert dat zaken wel goed



Foto: KNVB.nl

Antal Vergeer werkte zestien jaar bij de KNVB, waarvan vijf jaar bij de Academie. Hij hield zich daar bezig met de diverse opleidingen tot en met TC III en het opleiden en begeleiden van docenten. Daarnaast was hij assistent-coach bij het nationale elftal voor spelers onder 15 en 16 jaar en docent TC II. In het amateurvoetbal trainde hij jeugdteams bij DOVO, IJsselmeervogels, Jonathan, sv Zeist, DOSC en sv Austerlitz. In het seizoen 2014/2015 wordt hij bij FC Utrecht trainer van de D1, het elftal voor spelers onder 13 jaar. Daarnaast gaat hij de middenbouwteams coördineren. Hij blijft bij de KNVB actief als docent.

ners volgen deze opleiding. De meesten komen binnen met alleen hun eigen ervaringen op het trainingsveld (en als voetballer) in de rugzak en ze zijn allemaal enthousiast. Het zijn trainers die meer willen leren over het omgaan met de doelgroep en die daarnaast beter training willen leren geven. Het op gang brengen en houden van trainingen is





Foto: KNVB.nl

en niet goed gaan. Daar speel je dan vervolgens op in. In de opleiding leert men dat de oefenstof voortkomt uit de wedstrijd, het vereenvoudigen van elf tegen elf in ruimte, aantallen en spelregels. Als je een voetbalvorm hebt bedacht is de vraag: Hoe organiseer je dan een voetbalvorm? In de opleiding gaat het om de volgende vragen: Hoe breng je de training op gang? Welke bedoelingen leg je aan je spelers uit? Hoe gebruik je de materialen? Wat is de grootte van het veld dat je gebruikt? Welke spelregels zijn er? In die elementen maakt de cursist gedurende de opleiding stappen. In eerste instantie worden er nog gewoon pylonen uitgezet, maar na verloop van tijd wordt al van tevoren nagedacht over de grootte van het veld. Nadat een training goed op gang is gebracht, kan beïnvloeding van de spelers optreden. Cursisten leren gestructureerd een training in elkaar te zetten en daarna spelers te beïnvloeden in relatie tot de gekozen doelstelling.”

Huiswerk

Antal Vergeer: “Uiteraard moeten gedurende de opleiding opdrachten gemaakt worden. In het begin kan

Doel, Toelatingseisen, Organisatie

Doel van de opleiding

Het doel van de opleiding is cursisten voor te bereiden op het (onder verantwoordelijkheid van een trainer die hoger gekwalificeerd is) coachen, trainen en begeleiden van junioren.

Toelatingseisen

Men wordt tot de opleiding toegelaten als men een juniorenteam wil gaan coachen, trainen en begeleiden. De minimumleeftijd voor deelname aan de opleiding is 18 jaar.

Organisatie van de opleiding

De opleiding wordt georganiseerd door het KNVB District onder auspiciën van de KNVB Academie te Zeist. De opleiding kan worden georganiseerd door districten en door onderwijsinstellingen. De organiserende instantie zorgt voor het uitnodigen van de deelnemers, de huur van de accommodatie (clubhuis), het regelen van de praktijksituaties tijdens het cursusdeel en ziet toe op de aanwezigheid van een praktijkbegeleider bij het ervaringsgedeelte. De organiserende instantie maakt gebruik van KNVB-materialen (boeken, opleidingsprogramma en toetsreglement). Het cursusgedeelte van de opleiding wordt door daarvoor bevoegde KNVB-docenten gegeven. Een bevoegde KNVB-docent is door de KNVB Academie opgeleid en geschikt bevonden. Het ervaringsgedeelte wordt begeleid door praktijkbegeleiders. Dit zijn daartoe gekwalificeerde trainers bij de (stage)vereniging. Indien die niet aanwezig zijn, zal de cursist afspraken over de begeleiding moeten maken met de docent(en) van het cursusgedeelte.

(Bron: KNVB, Studiegids – Werkboek, Juniorentrainer)



het zijn dat een cursist daar nog wel eens tegen opkijkt. Maar gedurende de opleiding, zodra ze ermee aan de slag zijn gegaan, valt het negen van de tien keer wel mee. Dat komt ook omdat het geen kunstmatig in elkaar gezette opdrachten zijn. Elke opdracht heeft rechtstreeks te maken met wat de cursist doordeweeks op het trainingsveld of tijdens wedstrijddagen doet. Het gaat er vooral om dat ze reflecteren op wat ze doen en zaken op papier zetten.”

Roepen

Antal Vergeer: “Bij oefenvormen leert de cursist ook welke handelingen belangrijk zijn voor spelers. Trainers roepen soms maar wat en dat begrijpen de kinderen niet, omdat de taal die de trainer gebruikt niet bij de doelgroep past. Trainers weten soms nog niet goed welke spelershandelingen horen bij een bepaalde doelstelling die ze willen trainen. Na verloop van tijd merken we dat de cursisten steeds beter weten wat ze tegen de voetballers moeten zeggen, welke taal ze daarbij gebruiken en op welke manier ze dat kunnen doen. In het begin zien de trainers van alles en willen ze dus ook van alles roepen. Maar daardoor is het voor de spelers niet meer overzichtelijk. We bespreken dit dan ook met de cursisten. Als je

Inhoud van de opleiding

De inhoud heeft betrekking op de werkvelden:

- Coachen tijdens wedstrijden
- Organiseren van trainingen
- Organiseren van een bijeenkomst/ begeleiden van spelers

Binnen de verschillende werkvelden staan de volgende vragen centraal:

- Wat is voetballen?
- Observeren van voetballen, hoe doe je dat?
- Junioren, wie zijn dat?
- Juniorentrainer, wie is dat?
- Coachen van junioren, hoe doe je dat?
- Trainen van junioren, hoe doe je dat?
- Begeleiden van junioren, hoe doe je dat?

(Bron: KNVB, Studiegids – Werkboek, Juniorentrainer)

Belang Praktijkbegeleider

De opzet van de opleiding valt of staat met de aanwezigheid en kwaliteit van de praktijkbegeleiders. De eisen waar een praktijkbegeleider aan dient te voldoen zijn:

- Is bekend met opleidingsprogramma van de opleiding tot Juniorentrainer
 - Is regelmatig aanwezig op de velden en staat open voor hulpvragen
 - Is in staat een krachtige leersituatie voor de cursist te creëren
 - Is vaardig in het ontvangen en geven van feedback
 - Is geïnteresseerd in het leerproces van de cursist
 - Is in staat de cursist te begeleiden bij het uitvoeren van opdrachten
 - Staat model voor correcte omgang met kader en (jeugdige) voetballers.
- (Bron: KNVB, leerplan Juniorentrainer)

nu één ding wilt verbeteren, ga dan de eerste tien minuten eens kijken hoe het met dat onderdeel gaat en bepaal of het lukt. Stem je coaching alleen af op dat onderdeel en blijf weg uit je emotie.”

Praktijkbegeleider

Antal Vergeer: “Elke cursist heeft een praktijkbegeleider (zie kader hierboven).

training gegeven of een wedstrijd ge-coacht op het veld. We noemen dat het ‘didactisch practicum’. Na afloop wordt door de andere cursisten feedback gegeven op de training. Het goede hieraan is dat men kritisch is, maar wel altijd constructief. Daar leert iedereen van. Ik heb de eerste bijeenkomst ook uitgelegd aan de groep cursisten: ‘Het

‘Stem je coaching af op datgene wat je wilt verbeteren’

Er is een groot verschil in praktijkbegeleiders. De ene cursist slaagt erin iemand bij de club te vinden die elke week naar trainingen komt kijken en veel gesprekken aangaat. Een ander heeft een praktijkbegeleider die iets minder begeleiding geeft. Ik denk daarom toch dat de KNVB-docent nog steeds dé belangrijkste persoon is voor de cursist. Bij de docent haalt een cursist toch de meeste informatie vandaan. In een ideaalplaatje ondersteunt een praktijkbegeleider de cursist bij trainingen en wedstrijden op de club. Ik zou trainers die deze opleiding willen volgen dan ook zeker aanraden om een goede praktijkbegeleider op te zoeken.” (In De Voetbaltrainer 199 wordt uitgebreid ingegaan op de rol van de praktijkbegeleider, red.)

Feedback

Antal Vergeer: “Tijdens elke bijeenkomst wordt er door een cursist een

gaat hier niet om goed of fout, maar het gaat om wat je ziet en waar je je medecursist bij kunt helpen.”

Ervaringen van twee cursisten

Olav Westerink: “Bij NVC had ik al eens een pupillenmodule gevolgd en ik ben er vier jaar hoofdtrainer van de F-pupillen geweest. Inmiddels speelt mijn dochter in de G-junioren en ik vond het wel leuk om weer wat meer te gaan doen in het voetbal. Om hoogerop te komen in de maatschappij volg je cursussen of een opleiding. Dat geldt voor mij in de voetballerij ook. Als trainer weet je soms wel je eigen knelpunten te benoemen, maar het antwoord weet je niet altijd. De cursus Juniorentrainer heeft mij vooral geleerd dat ik wat rustiger moet worden. Meiden beleven voetballen doorgaans op een andere manier dan



jongens. Bij meiden staat het voetbal zelf niet altijd op één en zaken als sfeer en gezelligheid zijn minstens zo belangrijk. Als trainer ben je geneigd om heel veel te willen, terwijl je juist moet kijken naar wat je doelgroep is en wat die nodig heeft. Ik ben ook beter gaan nadenken over de momenten waarop ik feedback geef aan mijn spelers. Tijdens een wedstrijd probeer ik soms van alles te corrigeren, terwijl het juist beter kan zijn om dat gewoon in de rust te doen of zelfs pas na afloop. Door het volgen van deze cursus ben ik me meer bewust van mijn rol als juniorentrainer. Er ontstaat een soort helikopterview over mijn eigen functioneren. De sfeer op de cursus is gemoedelijk, met vijftien trainers en evenzoveel verschillende ideeën. En dat is heel goed, want je leert veel van elkaar. Hierna wil ik zeker verder met een TC III-opleiding. Op zondagochtend assisteer ik bij een training van KNVB Onder 12 en Onder 13. Als ik zie wat daar gebeurt, dan wil ik ook gewoon verder.”

Fred Hooft: “Op advies van ons Hoofd Opleiding ben ik de cursus Juniorentrainer gaan volgen. Ik ben er dan ook vrij blanco ingestapt en heb me laten verrassen door de inhoud van de cursus. Ik ben met name blij met het theoriedeel. Op een prettige manier



Olav Westerink, trainer van NVC MC1

wordt dat door de KNVB-docent uitgelegd en de besproken theorie wordt in de praktijk getraind en geëvalueerd. Dat is om te beginnen al heel leerzaam. De theorie heeft mij ondersteu-



Junioren van SO Soest in actie

die je met je stageteam uitvoert. Hier komt de koppeling tussen theorie en praktijk sterk naar voren. Wat het praktijkgedeelte betreft, grijp ik terug op mijn eigen ervaringen als trainer

‘Het gaat niet om goed of fout, maar om wat je ziet en waar je je medecursist bij kunt helpen’

ning gegeven in de diverse onderdelen van het trainen en coachen van junioren. Heel veel onderdelen deed ik voor mijn gevoel al wel, maar vooral toch onbewust. Door de cursus ben ik nu iets meer bewust en gestructureerd naar alle onderdelen gaan kijken en dat geeft mij hopelijk meer mogelijkheden voor de toekomst. Daarnaast zijn er ook individuele opdrachten,

en ook zijn er enkele ervaren jeugdtrainers op de club waar ik nog veel van kan leren. Aan mensen die er over denken om een cursus te volgen zou ik vooral adviseren om te zorgen dat je een goede praktijkbegeleider hebt binnen je club (zie kader). Dat is meestal een ervaren trainer en die kan je helpen bij je ontwikkeling als trainer.”

Opzet van de opleiding

De opleiding bestaat uit twee delen: een cursus- en een ervaringsgedeelte. Het cursusgedeelte, met veel praktijk, bestaat uit tien bijeenkomsten van drie uur en zelfstudie. Van de tien bijeenkomsten worden twee bijeenkomsten gehouden met de helft van de groep (dit kan eventueel bij een club van een van de cursisten). De tien bijeenkomsten worden verspreid gegeven over twaalf weken. Het ervaringsgedeelte bestaat uit het coachen, trainen en begeleiden van een juniorenteam gedurende de gehele opleiding. Tijdens dit ervaringsgedeelte worden opdrachten uitgevoerd en de producten van deze opdrachten worden verzameld in het werkboek van de cursist. Gedurende het ervaringsgedeelte van de opleiding kan de juniorentrainer met vragen terecht bij een daartoe aangewezen of zelf gekozen praktijkbegeleider.

(Bron: KNVB, Studiegids – Werkboek, Juniorentrainer)

Omvang van de opleiding

De opleiding bestaat uit:

Cursusgedeelte

- Tien bijeenkomsten (van drie uur) 30 uur
- Zelfstudie + uitwerking opdrachten 40 uur (ca.)

Ervaringsgedeelte

Uitvoeren opdrachten (werkboek)

- Training en coachen van een juniorenteam (twaalf weken) en uitvoeren opdrachten 30 uur (min.)

Totaal 100 uur (ca.)

(Bron: KNVB, Studiegids – Werkboek, Juniorentrainer)

Bondscoach Marcel Geestman over het KNVB Paralympisch voetbalteam

Met 7:7 richting Rio de Janeiro

CP (Cerebral Palsy)-voetbal is een van de sporten die op het programma van de Paralympische Spelen staat. In het verleden won het Nederlandse CP-voetbalteam goud op de Paralympische Spelen van Seoul (1988), Barcelona (1992) en Atlanta (1996). Bondscoach Marcel Geestman wil met Nederland de komende twee jaar de laatste stap richting de wereldtop gaan zetten. De Voetbaltrainer spreekt met hem over CP-voetbal, het belang van een goede instroom en de wijze waarop hij zijn team laat spelen in 7:7.



Marcel Geestman speelde begin jaren negentig in het beloftenelftal van Go Ahead Eagles. Daarna kwam hij uit voor sv Vlugheid en Kracht (V&K), ROHDA Raalte en SV Voorwaarts uit Twello. Bij die laatste club trainde hij de B1, het tweede en was hij tevens assistent-

trainer bij het eerste elftal. Na werkzaam te zijn geweest bij AVV Columbia, Go Ahead Eagles en als assistent-trainer bij het KNVB vrouwen A-team kwam hij in 2009 aan het roer te staan van het KNVB Paralympisch Voetbalteam. Met dat zevental nam hij deel aan de Paralympics in Londen in 2012 en speelde hij op het EK en WK. Geestman is in het bezit van TC I en tevens KNVB-docent TC III.

Wat is CP-voetbal?

CP-voetbal (internationaal Football 7-a-side genoemd) wordt gespeeld door voetballers die als gevolg van een hersenbeschadiging een motorisch probleem hebben. De beschadiging is meestal het gevolg van een geboortetrauma (Cerebrale Parese). In aanmerking komen ook voetballers die op latere leeftijd een hersenbloeding, herseninfarct of hersentumor hebben gehad. Spelers die in coma hebben gelegen en hier een licht motorisch probleem aan hebben overgehouden behoren eveneens tot de doelgroep. CP-voetbal is een sport die alleen op internationaal niveau (Europees, Wereldkampioenschap en Paralympisch) beoefend kan worden. Er wordt 7:7 gespeeld op een kleiner voetbalveld (75 meter bij 55 meter) en het doel is ook

kleiner (5 meter bij 2 meter). Er wordt gespeeld volgens de regels van de FIFA, waarbij enkele spelregels (géén buitenspel en inrollen in plaats van ingooien) zijn aangepast. De spelers van het Nederlands CP-voetbalteam spelen allen bij een reguliere amateurclub.

Doelgroep

Marcel Geestman: “CP-voetbal is zoals gezegd voor spelers met een motorische beperking, als gevolg van een hersenbeschadiging. Op het veld zie je dit met name terug in coördinatieproblemen, meestal veroorzaakt door





Foto's: KNVB.nl

spanning aan de handen of de voeten. Motorische beperkingen komen in allerlei soorten en maten voor bij CP-voetbal. De ene speler heeft een lichte beperking en de andere een wat zwaardere. Elk team heeft op het veld spelers staan met deze beperkingen, allemaal in zowel lichte als zware mate. Classificatie wordt dat wel genoemd (zie kader)."

Teams

Marcel Geestman: "CP-voetbal vindt alleen in internationale vorm plaats. In een cyclus van vier jaar is er elk jaar wel een groot toernooi. In 2013

Classificatie internationale competities

Om een eerlijke strijd te stimuleren worden de teams samengesteld met inachtneming van de mate van beperking van de sporters. Het vaststellen van de mate van beperking heet classificeren en dit proces wordt op basis van de internationale regelgeving van sportkoepel CPISRA uitgevoerd door het Classificatie Instituut van de Stichting Onbeperkt Sportief. (Bron: <http://www.onbeperktportief.nl>)

Op elk internationaal toernooi is er een onafhankelijk classificatiepanel aanwezig. Dit panel bestaat uit drie personen: een dokter, fysiotherapeut en een voetbaltrainer. Zij zijn speciaal opgeleid om de handicapkeuring te doen en beoordelen of een speler in aanmerking komt voor CP-voetbal en in welke categorie hij valt. Ook spelers met N.A.H. (Niet Aangeboren Hersenletsel) kunnen in aanmerking komen voor het CP-team. Nieuwe spelers ondergaan een keuring, voorafgaand aan een toernooi. Elke speler wordt minimaal twee keer gekeurd, spelers met een verworven hersenbeschadiging ondergaan ten minste driemaal een keuring. (Bron: <http://www.cpvoetbal.nl>)



Spelregels

Tijdens een wedstrijd dient er minimaal één speler in het veld te staan met een handicap CP5 of CP6. Dit zijn de spelers die de meeste moeite hebben met hardlopen, vaak gaat het dan om de keeper. Daarnaast is het niet toegestaan om tegelijkertijd met meer dan twee spelers met handicap CP8 te spelen. Behalve tactische en technische regels moet de coach dus ook rekening houden met het aantal spelers met een bepaalde handicapklasse in het veld.

(Bron: <http://www.cpvoetbal.nl>)

vond de Intercontinental Cup plaats in Barcelona, in 2014 (juli) het EK in Portugal (waar we de finale verloren van Oekraïne), in 2015 het WK in Engeland en in 2016 de Paralympische Spelen. Ik werk bij het nationale team in eerste instantie met een groep van achttien spelers, waarvan er uiteindelijk veertien meegaan naar een groot toernooi. Net als in het reguliere voetbal zijn de achtergronden van de spelers erg divers. Sommige jongens volgen een HBO-studie, andere jongens zitten in het speciaal onderwijs. Het Nederlandse CP-voetbal heeft naast een nationaal zevental ook

jeugdteams. Met de Onder 18, Onder 16 en Onder 14 hebben we gedurende het jaar zo'n acht keer een trainingsdag in Zeist."

'Geen talent verloren'

Marcel Geestman: "Een van onze uitdagingen de komende tijd is om de instroom nog beter op orde te krijgen. Op dit moment hebben we eens per jaar een talentendag, waarbij kinderen van negen tot en met zestien jaar in Zeist komen trainen. Ik zou wel toe willen naar een situatie waarbij we meer regionaal gaan werken. Een voordeel daarvan is dat jongens uit een bepaalde regio oefenwedstrijden gaan spelen tegen regionale clubs, waardoor de bekendheid van CP-voetbal vergroot wordt. Nu merk ik dat niet iedereen er bekend mee is. Soms krijg ik wel eens jongens op de training die dan pas beseffen dat ze niet de enige zijn met een motorische beperking op een voetbalveld. Op dit moment proberen we onze doelgroep te bereiken via onze inter-

netsite, nieuwsbrieven of artikelen in vakbladen. Het zou goed zijn wanneer er meer mond-tot-mondreclame voor CP-voetbal gemaakt wordt. Dat kunnen we alleen bereiken als we de sport meer onder de aandacht van spelers, trainers, ouders en clubs kunnen brengen."

Inschatten

Marcel Geestman: "Spelers kunnen zichzelf aanmelden voor een talentendag. Ook word ik wel eens getipt en nodig iemand zelf uit. We zijn wel steeds meer al van tevoren het niveau van spelers gaan inschatten door vragen te stellen. Bij welk team speel je? En op welk niveau? Op dit moment komen de meeste spelers van het Paralympisch voetbalteam uit Brabant en Gelderland. In Brabant wordt veel aan Paralympische sporten gedaan en in Gelderland is ook veel aandacht voor CP-voetbal. Toch denk ik zeker dat we in andere regio's nog een slag kunnen maken. Denk bijvoorbeeld aan de Randstad, waar demografisch gezien de meeste voetballers spelen."

Druk

Marcel Geestman: "Zodra een speler gescout is, kan het snel gaan. Waar ze bij hun eigen club voor een handjevol toeschouwers spelen in een eerste, tweede of derde elftal is de situatie bij het CP-team soms heel anders. Bij de Paralympische Spelen in Londen in 2012 zaten er toch al snel zo'n twaalf-tot-veertienduizend toeschouwers op de tribune. Dat was een geweldige ervaring voor mijn spelers, maar het zorgde ook voor druk. In 2015 is het WK in Engeland en daar moeten we bij de beste acht landen eindigen om ons te plaatsen voor de Paralympische Spelen in Rio de Janeiro in 2016. We zitten al jaren dicht bij de top vier van de wereld en we willen nu die laatste stap wel eens gaan zetten. Daarvoor zullen we goed moeten blijven trainen en goed moeten scouten."





Trainingsweek

Marcel Geestman: “Veel spelers zitten op het Cruyff College of een topsportcollege. Dit geldt echter niet voor iedereen. Iedere week trainen we gezamenlijk op Papendal. We beginnen deze trainingsweek met een training op de dinsdag. De reden dat spelers ’s maandags vrij zijn ligt in het feit dat ze op zaterdag of zondag nog bij hun eigen amateurclub hebben gespeeld. Om 15.00 uur starten we met loop- en coördinatie training. Om 16.00 uur doen we een pass- en trapvorm of gaan teamtactisch trainen. Op woensdag is de voetbalconditietraining en omdat we bij CP-voetbal geen 11:11 spelen, passen we het iets aan. In week 1 en 2 spelen we 7:7, in week 3 en 4 gaan we naar 5:5 en in week 5 en 6 spelen we vormen 3:3 of 4:4. Ik merk dat mijn spelers, door de grote

afstanden waarop 7:7 gespeeld wordt, erg fit zijn. Fitter vaak dan teams waar wij tegen oefenen. Oefenwedstrijden spelen we tegen A-junioren of tegen 35+ teams die gewend zijn om 7:7 te spelen. A-junioren lopen veel en zijn doorgaans tactisch iets minder sterk. Bij de groep 35+ is dat het tegenovergestelde. Op de donderdagochtend is er ruimte voor krachttraining en rompstabiliteit. We besteden dan echt aandacht aan explosiviteit van de spelers. ’s Middags wordt er opnieuw teamtactisch getraind. Op vrijdagochtend spelen we in positiespelen of trainen wat meer individueel. In de middag sluiten we de trainingsweek af met loop- en coördinatie trainingen, zigzagloopjes en laddervormen. Als je vier dagen intensief met je jongens kunt werken, kun je ook echt verdiepen en dat is waardevol.”

Meer informatie?

Wilt u naar aanleiding van dit artikel meer informatie over CP-voetbal, dan kunt u contact opnemen met Marcel Geestman (marcel.geestman@knvb.nl).

CP-voetbal: Kom allemaal kijken!
<http://tinyurl.com/lqwh2qm>

CP-Paralympics 2012
<http://tinyurl.com/jwol8gq>

Twitter: @cpvoetbal

Facebook: <https://www.facebook.com/CPvoetbal>

Websites: www.cpvoetbal.nl en [onsoranje: http://www.onsoranje.nl](http://onsoranje.nl)
[nieuws/actueel?team=16](http://www.onsoranje.nl/nieuws/actueel?team=16)



VERDEDIGEND



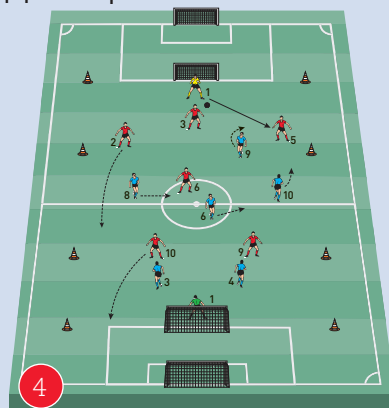
2:3 + 2 keepers



3:4 + 2 keepers



4:4 + 2 keepers



6:6 + 2 keepers

In deze eerste vorm gaat het om het storen van mijn spits. Hij zal zo moeten gaan lopen dat de 4 niet meer de mogelijkheid krijgt om de 3 aan te spelen. Dit lijkt gemakkelijker dan het in eerste instantie is, want veel spitsen lopen wel recht op de 4 af, maar vergeten echt druk op de bal te zetten. Het is de kunst om te wachten tot 4 iets indribbelt, vervolgens met een boogje te lopen en, wanneer de 4 bijvoorbeeld vooruit beweegt, de bal aan zijn linkerbeen heeft en niet meer terug kan, druk te zetten. Het is dan wel een must dat de centrale verdediger kort dekt op de 9 van de tegenpartij. Gebeurt dat namelijk niet dan kan de mee opkomende 3 eenvoudig worden vrijgespeeld.

In deze vorm is het mijn spits gelukt om de ballijn van 3 naar 4 af te schermen. In dat geval zal de verdediger (3) goed moeten letten op de wegtrekkende beweging van de spits. Doordat we niet met buitenspel spelen kan deze zo de diepte inlopen, zeker wanneer de 6 van de tegenpartij zich tegendraads aanbiedt. Ook hier geldt dat als de keeper van de tegenpartij de bal steeds uitneemt, je veel coachmomenten krijgt op zowel het druk zetten van onze spits als het goed opstellen van de middenvelder en de verdediger.

Als het de spits wederom gelukt is om de ballijn van 4 naar 3 te voorkomen, ontstaat er bij ons achterin een nieuwe situatie. De 4 van de tegenpartij zal ongetwijfeld proberen om de spits in de voeten aan te spelen. Omdat we met 3 en 4 staan te verdedigen, maakt de 4 een loopactie naar voren (zie looplijn) om de ruimte dicht te lopen voor de spits. Hierdoor schermt hij de 9 af. De spits kan alleen nog in de diepte aangespeeld worden, De andere centrale verdediger haalt de diepte eruit.

Sommige tegenstanders spelen 1:3:1:2 (of 1:3:2:1). Stel dat de 5 de bal krijgt (zie tekening) stapt de 10 uit (niet te vroeg). De 6 geeft rugdekking en de 8 schuift naar de as van het veld. Dat je dan 1-op-1 staat achterin, maakt eigenlijk niet zoveel uit. Er staat immers een behoorlijk blok voor de 9 en 10 van de tegenpartij. Zij zorgen ervoor dat de ballijn naar de spitsen eruit wordt gehaald en spelen in de zone. Daarnaast moet je in zo'n situatie alert zijn op twee zaken. Omdat wij niet met buitenspel spelen, is de loopactie van de 10 in de diepte gevaarlijk (zie looplijn). Maar ook de 2 van de tegenpartij kan langs de rechterkant van het veld inschuiven. Coaching van achteruit is dan essentieel.



AANVALLEND



4:3 + 2 keepers



4:4 + 2 keepers



6:6 + 2 keepers



6:6 + 2 keepers

In deze eerste vorm ben ik met name bezig met het spel van de 3 en 4. Zij hebben als doel om de 9 van de tegenstander uit te spelen. De 4 kan indribbelen (zie tekening), maar kan de bal ook naar de spits spelen als de 9 niet goed druk zet. Bij dat inspelen is het belangrijk dat de centrale verdedigers opgedraaid staan. Door wat schuin te gaan staan ten opzichte van elkaar kun je de bal namelijk gelijk vooruit aannemen en diep kijken. Als de centrale middenvelder van de tegenstander de ballijn naar de spits dichtmaakt, komt wellicht de centrale middenvelder vrij. Zijn taak is dan ook om de ballijn naar de spits juist vrij te maken. Ook kan de spits nog diagonaal in de diepte worden aangespeeld. Dit kan met of zonder buitenspel.

In de vorm 4:4 + 2 keepers is het spel van de centrale middenvelder (6) erg bepalend voor het verloop van de vorm. Hieronder enkele aandachtspunten en consequenties.

- Als de 6 naar links beweegt (zie looplijn 1) kan de spits niet meer worden aangespeeld.
- Als de 6 naar rechts beweegt (zie looplijn 2) en zijn directe tegenstander beweegt mee, dan kan de spits wél worden aangespeeld.
- Als de 6 naar rechts beweegt (zie looplijn 2) en zijn directe tegenstander beweegt niet mee, dan kan de 6 wel worden aangespeeld, waarbij de aanname dan naar voren is gericht.
- Als de 6 schuin naar voren beweegt (zie looplijn 3) en zijn directe tegenstander loopt mee, dan kan de 3 met de bal indribbelen.
- Als de 6 schuin naar voren beweegt (zie looplijn 3) en zijn directe tegenstander loopt niet mee, kan de 3 nog steeds met de bal indribbelen of proberen de spits of de diepgaande 6 aan te spelen. Het wordt dan 1-tegen-1 in de aanval.

In deze vorm komt al het geoefende van de vereenvoudigde vormen samen. Achterin zie je weer de 2:1-situatie en het 'voor de man' inspelen van de 3 naar de 4. De 6 zal naar links gaan bewegen om de ballijn naar de 9 open te maken. De 3 kan ervoor kiezen om wat in te dribbelen, zodat een van de middenvelders van de tegenpartij uit moet stappen. Als je de vorm steeds weer bij de keeper van de aanvallende partij laat starten, heb je veel momenten om op deze punten te letten. In de partijvorm kunnen beide partijen dit trainen, ongeacht de positie van de bal. De rol van de buitenste middenvelders 10 en 8 wordt hierbij een stuk belangrijker. Worden ze aangespeeld, maken ze de ballijn vrij of creëren ze ruimte voor een ander?

Het gaat in deze vorm om de omschakeling van verdedigen naar aanvallen. Stel dat we er voor kiezen om met onze 10 en 4 juist niet uit te stappen maar als team inzakken, ontstaat er ruimte voor de counter op het moment dat we de bal achterin veroveren (zie ballijn 2). De 10 en 8 sluiten, nadat de spits is bereikt, snel bij (zie looplijnen). De 9 kan er voor kiezen om in de bal te komen, of de diepte te kiezen. Ruimtes liggen natuurlijk in de rug van de 2 en 5 van de tegenpartij.

Eindelijk... dé complete toolbox waarbij jij als coach de keuze hebt uit essentiële en praktische oefenvormen



Deel 1 - 296 pagina's



Deel 2 - 232 pagina's



Deel 3 - 244 pagina's

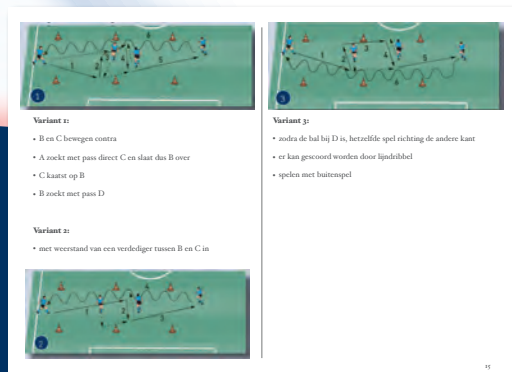
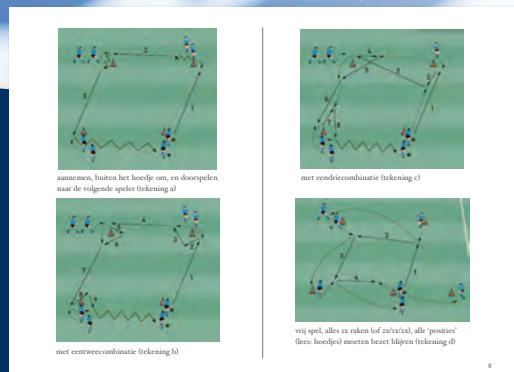


Deel 4 - 328 pagina's

**Serie van 4
praktijkgerichte
handboeken**



Henk Mariman: "De nieuwe Voetbalmethode stelt de coach in staat om zijn eigen verhaal te ontwerpen en af te stemmen op het team en het individu. Ze is geschikt voor jeugdcoaches die aan de slag zijn met 11:11, hoofd jeugdopleidingen en hoofdcoaches."



**Aanvullende
eBooks**

Serie van 5 eBooks gericht op Speelwijzettraining

Bestel deze complete serie van 4 boeken + 5 eBooks nu voor € 95,- (ipv € 125,-) Dat is bijna 25% korting
Te bestellen via: www.devoetbaltrainer.nl/winkel

devoetbaltrainer.nl/winkel    

Mediatheek van De Voetbaltrainer



De afgelopen maanden hebben weer diverse updates plaatsgevonden in de mediatheek van De Voetbaltrainer. Denk daarbij aan de trainingen van Oranje en de Rode Duivels, het WK in Brazilië of het Trainerscongres van het afgelopen seizoen. Ook in deze editie van het vakblad vindt men weer de nodige verwijzingen naar de mediatheek. Op dit moment bestaat de database uit ongeveer 300 items.



In de rechter kolom is nu duidelijk zichtbaar hoeveel gevonden items u kunt verwachten als u een bepaalde zoekterm aanklikt.



Om de mediatheek uit te proberen kan men ook gratis een aantal items aanklikken.

Abonnees op De Voetbaltrainer krijgen 20 euro korting op een jaarabonnement op de mediatheek en betalen € 35,- in plaats van € 55,- per jaar.

Passing middencirkel

Geplaatst op 14 augustus 2014



Albert Capellas, kind van Barcelona

Driehoeken en diagonale passes

De grote periode van FC Barcelona mag dan achter de rug lijken en er mogen zich dan op dit moment weinig directe versterkingen uit de jeugd aandienen, de filosofie is onaangetast. De Voetbaltrainer praat erover met Albert Capellas, inmiddels via Vitesse bij het Deense Brøndby aanbeland, maar in het verleden vele jaren actief in de jeugdopleiding van de befaamde Catalaanse club: 'Barcelona zal altijd proberen de beste te zijn. Ongeacht welke trainer voor een groep staat, de filosofie blijft in stand.'

Ergens v r in het gesprek zegt Albert Capellas: "De spelers moet er altijd plezier in houden." Als dat zo is, dan is het waarschijnlijk van het grootste belang dat ook de trainer uitstraalt lol te hebben in hetgeen hij doet. Wie een dergelijke trainer zoekt, lijkt bij Capellas aan het goede adres. Vol overgave, met een twinkeling in zijn ogen en met de nodige kwinkslagen verpakt

in zijn betoog vertelt de Catalaan over 'zijn' Barcelona, de club die hem zo beïnvloedde. Door die jarenlange betrokkenheid bij deze vooraanstaande club kan De Voetbaltrainer een kijkje nemen in de keuken van La Masia, waar de opleiding gevestigd is. Capellas benadrukt een aantal keren dat hij al een paar jaar niet meer bij Barcelona werkt en dus niet zeker weet welke ontwikkelingen tussentijds hebben plaatsgehad. In ieder geval weten wij dat in de periode dat ook Capellas onderdeel uitmaakte van de jeugdopleiding van Barcelona, talenten als

Filosofie

Albert Capellas: "Voordat je begint met trainen, moet je goed overwegen hoe je wilt spelen en wat je filosofie is. Van daaruit is het dan eenvoudiger om tot de samenstelling van trainingen te komen. Het mag duidelijk zijn dat bij een club als FC Barcelona een heel duidelijke filosofie heerst: men wil er aanvallend spelen, met een hoge mate van creativiteit. Maar ook met een goede verdedigende organisatie. Barcelona denkt dit te kunnen bereiken door uit te gaan van balbezit, vanuit de achterhoede het spel op te



Foto: Pro Shots

'Welke trainer Barcelona ook heeft, de filosofie is de basis'

Piqu , Iniesta, Xavi en Messi werden klaargestoomd voor het grote werk. D t alleen al maakt zijn verhaal meer dan geloofwaardig.

bouwen en een formatie te hantieren met onder meer buitenspelers. Verliezen ze de bal, willen ze niet te veel tijd besteden aan het heroveren



Foto: Pro Shots

ervan. Dus wordt er direct druk gezet. En dan probeert Barcelona ofwel snel om te schakelen en voordeel uit de situatie te halen, en als dat niet lukt de bal weer langdurig in bezit te hebben. Tijdens dat balbezit kunnen de spelers weer in de beste positie komen om de aanval op te zetten.

Welke trainer Barcelona de afgelopen twintig jaar ook had, voor iedereen waren deze uitgangspunten de basis. Uiteraard hangt de exacte invulling ook af van de kwaliteiten van spelers die ter beschikking staan. Daardoor kan de speelwijze op details toch afwijken, maar elementen als balbezit, buitenspelers, snelle omschakeling en opbouw van achteruit zijn kenmerkend voor Barcelona, ongeacht welke trainer voor de groep staat.”

‘Open’ staan

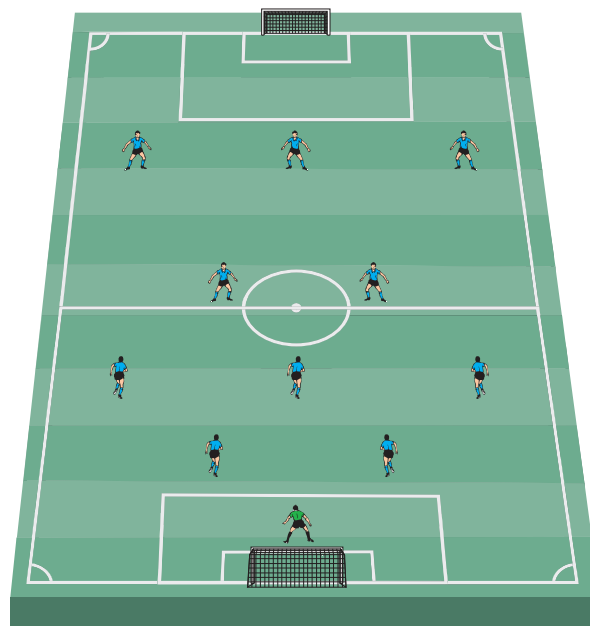
Albert Capellas: “Het beginpunt bij Barcelona is dus de filosofie en de formatie 1:4:3:3. Een doelman, twee centrale verdedigers en uiteraard twee backs. Eén defensieve middenvelder, twee aanvallende middenvelders. Een spits en twee buitenspelers. Daarbij is de bedoeling dat overal op het veld

driehoeken gaan ontstaan. Dat moet er dan toe leiden dat er steeds verschillende afspeelmogelijkheden zijn. (tekening 1)

Bovendien zoekt Barcelona altijd naar de diagonale pass. Het voordeel daarvan is dat de speler die wordt aangespeeld, altijd een groter blikveld heeft dan degene die met een verticale pass wordt aangespeeld. Die staat immers met zijn rug naar het veld. Krijg je een diagonale pass, sta je ‘open’. De diagonale pass is daarom ook moeilijker te verdedigen. Wil je zo spelen, dan is dus met name van belang hoe je je opstelt om een zo goed mogelijk zicht op het veld te hebben. Krijgt de verdedigende middenvelder de bal door een centrale verdediger aangespeeld met zijn rug naar het veld, kan hij alleen maar kaatsen. Staat hij met zijn gezicht vooruit gericht, heeft hij meer opties.

Behalve het creëren van driehoeken en de diagonale passes is de snelheid van het spel belangrijk. Barcelona wil de bal snel laten rondgaan. Daarom doen ze veel positiespelen met maximaal één of twee keer raken. Dat kan in verschillende vormen zijn: 4:2, 5:2

of 6:2. Maar ook 10:3, afhankelijk van hoeveel spelers beschikbaar zijn. Altijd met een aantal spelers aan de buitenkant, en vaak met neutrale spelers in het midden. Deze spelers proberen het spel snel te maken en houden de lijnen open zodat de balbezitters ook leren een linie over te slaan.”



1. Basisformatie FC Barcelona

Wedstrijdeigen

Albert Capellas: “Uiteraard kent men ook positiespelen, waarbij de spelers vanuit posities opereren die wedstrijd-eigen zijn. Dan geldt het credo: spelen en in positie blijven. Je beweegt wel, maar blijft in positie alsof het een wedstrijd is. Met een paar meter opschuiven kun je vaak al een nieuwe passlijn openleggen.

De bedoeling van het steeds maar weer doen van deze oefeningen is, dat een speler op een bepaald moment precies weet waar zijn medespelers zullen staan. Door de automatismen waarmee het wordt uitgevoerd, zal ergens op het veld een meerderheid van spelers ontstaan omdat de tegenstander het niet meer kan belopen. Daarom oefent men dit bijna altijd met eenmaal of tweemaal raken. Een verder voordeel daarvan: als je weet dat je maar tweemaal raken hebt, moet je aanname goed zijn. Je moet daarmee goed ingedraaid staan, anders heb je meer balcontacten nodig om verder te spelen.”

Sjabloon

Albert Capellas: “Bij Barcelona worden, behalve positiespelen, ook veel sjabloontrainingen gedaan. Die kunnen zelfs 11:0 zijn, dus je speelt zonder tegenstanders. Ondertal- en overtaltrainingen komen ook veelvuldig voor: 5:4, 6:5 etc. Altijd heeft zo’n vorm een speciale doelstelling. Je



kleuren tegen één. De kleur die de bal verliest, wordt verdediger. Dit alles met een maximum van tweemaal raken, op een kleine ruimte en in korte tijdsperiodes.

Bij de jongste jeugd traint men bij Barcelona veel op coördinatie en balvaardigheid. Alles vindt dus plaats met de bal. Dat kan op allerlei manieren: de warming-up vindt al plaats met de

kant moet je ook oog hebben voor wat al erg goed is, en je moet dit niet per se willen veranderen. Enrique Costas, een van de meest bekende jeugdtrainers bij Barcelona, heeft wel eens gezegd: “De spelers zijn erg goed als ze bij ons binnenkomen. Het gaat er niet eens om dat we ze veel beter maken. Wij als trainers moeten ervoor zorgen dat ze niet slechter worden.”

Scouting

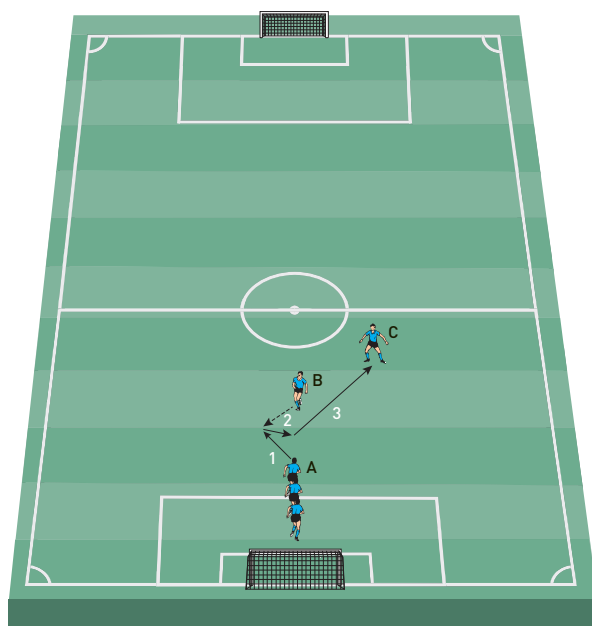
Albert Capellas: “Belangrijk is ook dat een jonge speler tekenen geeft dat hij het spel begrijpt. Hij moet bijvoorbeeld de vrije man makkelijk kunnen vinden. Hij moet op een natuurlijke manier, voordat hij de bal krijgt, zijn lichaam zo gepositioneerd hebben dat hij de bal direct kan doorspelen. En geloof me, die spelers bestaan. Bij Barcelona zijn alle karakteristieken die een speler moet bezitten op een bepaalde positie heel nadrukkelijk omschreven. Daarom kunnen zij al op jonge leeftijd specifiek op zoek naar een speler die de basiskwaliteiten heeft om uit te groeien tot een goede nummer 6, of een perfecte nummer 10. Misschien ontwikkelt hij zich uit-

‘Wij als trainers moeten ervoor zorgen dat de spelers niet slechter worden’

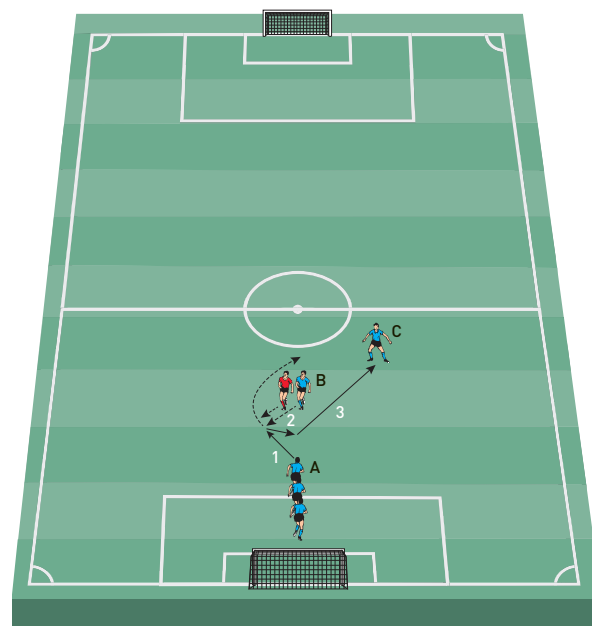
kunt speciale regels instellen om een bepaalde situatie vaker voor te laten komen. Bijvoorbeeld een buitenspeler die in een zone niet mag worden aangevallen en zodoende sneller met een voorzet kan komen.

Een laatste oefenvorm die veel voorkomt, is een positiespel met drie ploegen. Twee van die ploegen spelen samen, de derde verdedigt: twee

bal, maar je treft ook circuittrainingen aan, of spelletjes op het oog puur voor het plezier. Maar allemaal met als doelstelling de spelers vertrouwd te maken met de bal. Op deze jonge leeftijd (ca. tien jaar oud) moeten ze een geweldige coördinatie hebben; ze zijn al erg goed maar we willen het verder verbeteren omdat het een van de belangrijkste dingen is. Aan de andere



2A. De Y-vorm. Speler B maakt de passlijn naar C vrij.



2B. Speler B beweegt na op het moment dat de pass van A naar C onderweg is.

eindelijk toch nog anders - je weet bijvoorbeeld niet hoe een speler zich fysiek zal ontwikkelen - maar Barcelona probeert al direct te onderkennen voor welke plaats hij in aanmerking komt. De beslissing of een speler wél of niet mag komen, wordt genomen door een compleet team van specialisten. Maar als een speler niet écht beter is dan iemand die ze al in de scouting hebben, dan komt die nieuwe speler niet. Jonge spelers die aangetrokken worden, komen nagenoeg allemaal uit de omgeving van Barcelona. Alleen de echt superieure talenten kunnen van verder weg komen, maar Barcelona zorgt er dan altijd voor dat de ouders meekomen. Het gezin verhuist dan. Barcelona vindt het essentieel dat jonge kinderen in de omgeving van hun ouders opgroeien.

Tot de spelers vijftien jaar zijn, wordt bij Barcelona helemaal geen aandacht besteed aan fysieke training. Het gaat om het ontwikkelen van de techniek en de coördinatie. Heeft Barcelona een speler in de gelederen die fysieke kenmerken heeft waardoor hij lichamelijk bij een oudere categorie past, dan speelt deze alleen in een ouder team als hij in die oudere categorie nét zo kan spelen als hij met zijn leeftijdgenoten zou kunnen. Hij moet daar een normale rol kunnen vervullen. Zo niet, dan breek je hem af."

Albert Capellas heeft hiermee de uitgangspunten van de jeugdopleiding

van Barcelona contouren gegeven. Ons interesseert echter ook hoe er óp het veld gewerkt wordt. Het bord en de magneetjes komen tevoorschijn. Capellas komt nu echt in zijn element.

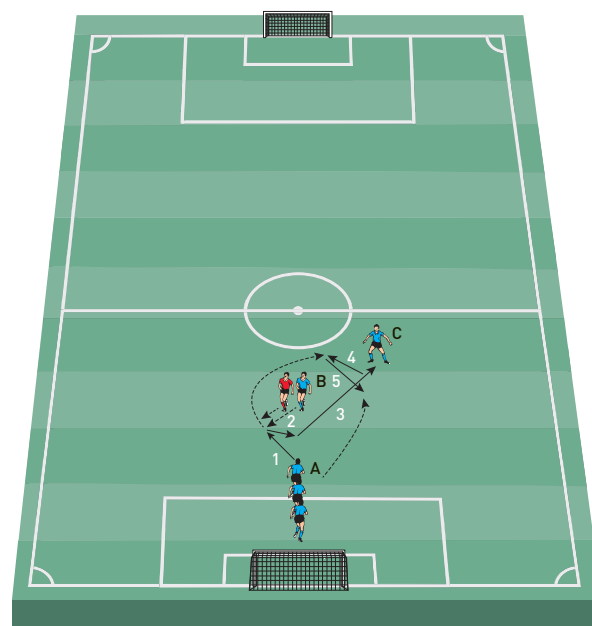
Y-vorm

Albert Capellas: "We beginnen vaak met een heel eenvoudige vorm die vrijwel iedereen zal kennen: de Y-vorm. De speler in de eerste lijn (B) opent de passlijn naar de volgende lijn. Hij ontvangt de bal en kaatst naar de eerste speler (A). Vervolgens wordt met een strakke pass de tweede man (C) gezocht. C dribbelt terug naar de uitgangspositie. Iedereen schuift een station door. (tekening 2A)

Een volgende methodische stap kan zijn: B blijft na de kaats bewust weg en probeert in de rug te komen van een eventuele verdediger. Op het moment dat de bal van A naar C onderweg is, komt hij eronder. (tekening 2B) In derde instantie kan, zodra C is ingespeeld, A erbij komen als derde man in de driehoek. Het is de bedoeling dat de driehoek altijd in stand blijft. (tekening 2C)

Je kunt dit soort oefeningen eenvoudig uitbouwen naar een afwerkoefening.

Nadat we deze drie vormen hebben laten zien, gaan de spelers zelf kiezen. Dit betekent, dat ze structuren moeten herkennen. Ze moeten begrijpen wat rondom hen gebeurt en weten dan ook waarom ze een bepaalde



2C. Speler A komt als derde man in het spel.

loopbeweging maken of waarom ze een bepaalde pass spelen. Daar mogen ze uiteindelijk geen fouten meer in maken. Als spelers dit niet oppikken, zijn ze niet de juiste spelers voor Barcelona. Barcelona geeft een jeugdspeler altijd minimaal één jaar de kans. Ook al pakt iemand het totaal niet op, dan nog stuurt de club hem niet binnen een jaar weg. In zo'n geval heeft namelijk niet de speler een fout gemaakt, maar de club. Die had deze speler niet moeten aantrekken.

Dit soort oefeningen zie je bij Barcelona in alle categorieën terug, zowel

bij de jongste spelers als ook bij oudere. Alleen het tempo waarmee het gebeurt, zal veranderen. Er komt een ander ritme in de oefening. Op jonge leeftijd hebben de spelers nog niet veel kracht, dus zowel hun looptempo als de snelheid van de bal zal minder zijn. Het niveau van de oefening zal nog steeds heel hoog zijn, maar dan wel gerelateerd aan hun leeftijd. Zijn ze eenmaal een jaar of vijftien, zijn

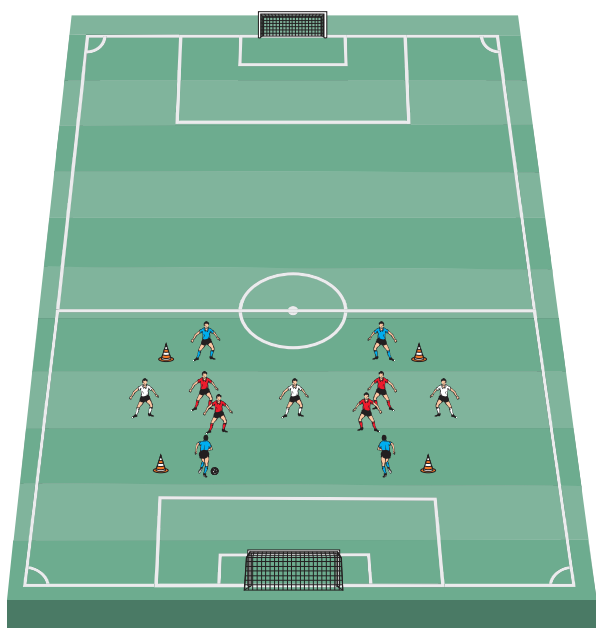
ze sneller, agressiever en sterker. Het ritme van de oefening zal hoger liggen. Je moet het tempo altijd afmeten aan het aantal keren dat ze de bal verliezen. Gaat de bal snel verloren, dan is het tempo te hoog.

Dit soort oefeningen is van groot belang om het spel op het juiste moment te verplaatsen. Heb je op het gedeelte van het veld waar je de bal hebt beduidend meer spelers dan de tegenstander, is het vaak nog niet het juiste moment om het spel te verplaatsen. Dus dan moet je de bal in bezit zien te houden. Pas als de tegenstander overkomt, moet de bal naar een ander deel van het veld. Dat vereist de technische vaardigheden om de bal te spelen en in bezit te houden, en het overzicht om op het juiste moment te beslissen het spel te verplaatsen. Spelers die dit op jonge leeftijd al be-

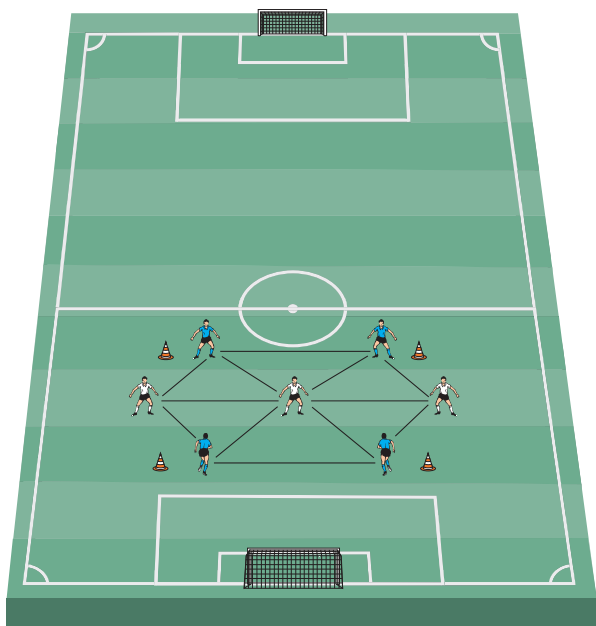
rieën terug. Alleen de leeftijd maakt het verschil in de wijze waarop dit uitgevoerd kan worden. We kiezen er altijd voor om de spelers van het overtal niet op een punt van het veld te zetten, maar in het midden van de zijlijn. Op die manier heeft hij een veel breder zicht op het veld.

De grootte van het veld laat je simpelweg afhangen van de kwaliteit van de spelers. Kan het overtal niet pakweg zesmaal de bal overspelen, dan is het veld te klein en maak je het wat groter. Is het voor de verdedigers te moeilijk om de bal te veroveren, moet je het veld wat kleiner maken. Dat betekent in de praktijk dat bij jongere kinderen het veld vaak wat groter zal moeten zijn.

Worden ze ouder, kun je behalve met de grootte van het veld ook verschil maken met de regels. Je kunt bijvoorbeeld instellen dat de balbezitters na



3. 4:4 + 3. De vier in balbezit houden het veld zo groot mogelijk. Ze komen niet in elkaars gebied maar houden de afstanden in tact.



4. 4:4 + 3. Overal ontstaan driehoeken.

'Heeft een speler op jonge leeftijd niet de techniek en het overzicht, houdt hij zijn hele loopbaan bij positiespelen problemen'

grijpen en kunnen uitvoeren, zullen daarmee ook in de rest van hun loopbaan geen problemen hebben. Kan een speler dit nog niet wanneer hij bij Barcelona binnen komt, dan zal hij het heel snel moeten leren. Lukt dat niet, dan houdt hij met dit soort oefeningen zijn hele carrière problemen. Zo'n speler moet te veel nadenken op het moment dat hij een beslissing moet nemen en is dan veelal te laat met de uitvoering. Spelers bij Barcelona moeten dus niet alleen technisch perfect zijn, maar ook snel kunnen denken en het karakter hebben om doorlopend hard aan zichzelf te werken. Het is de kunst om in de scouting juist dit soort eigenschappen te herkennen."

Rondo

Albert Capellas: "Ook het spelen op balbezit vind je in alle leeftijdscatego-

riën. Tweemaal twee keer raken, daarna eenmaal direct moeten spelen, dus 2x-1x-2x-1x raken. Of je geeft de twee spelers in het midden beiden opdracht direct te jagen op de man met de bal. In dat geval moeten de andere balbezitters snel denken hoe ze aanspeelbaar kunnen worden.

Wordt het overtal groter, bijvoorbeeld 7:2 of 8:2, kun je vaak overgaan op één keer raken. Wat men bij Barcelona ook vaak doet: na tweemaal de man naast je aanspelen, moet je een man overslaan."

Positiespelen

Albert Capellas: "Positiespelen zijn typisch voor Barcelona. Een bekende vorm is 4:4 + 3 neutrale spelers. (tekening 3) Aan de korte zijden staan neutrale spelers. Dit zijn bijvoorbeeld de keeper of een centrale verdediger aan de ene kant, die het spel immers altijd

vóór zich hebben, en de spits aan de andere kant. In het midden zetten we een neutrale speler die in de wedstrijden ook in een dergelijke positie speelt: een middenvelder derhalve. De vier balbezitters bemannen de

Terug naar de oefening. De basisregel is tweemaal raken. Zijn de spelers nog te jong hiervoor, pas je de andere regels aan. Je zegt bijvoorbeeld dat het verdedigende viertal de bal vijfmaal veroverd moet hebben voordat ze er-

bewaken. Mislukt het te vaak wat de spelers willen, raken ze gefrustreerd. Dat is niet de bedoeling, ze moeten plezier hebben.”

We hebben het tot nu toe steeds over balbezit gehad. Hoe wordt aandacht besteed aan het verdedigen?

Albert Capellas: “In Spanje is de algemene opvatting dat er in de zone verdedigd wordt. Dit in tegenstelling tot bijvoorbeeld Nederland, waar ik op het middenveld vaak man-tegen-man zie. Dat komt in Spanje vrijwel niet voor. Hoe werkt dat in de praktijk als je dit vertaalt in een training, bijvoorbeeld bij deze 4:4 + 3 neutrale spelers? Een van de vier verdedigers zet druk op de balbezitter. Twee van de andere verdedigers moeten de passes naar de spelers afsluiten die het dichtst bij de bal zijn. De vierde speler sluit de pass naar de neutrale speler in het midden af. Dit betekent dus, dat we de spelers aan de andere kant van het veld bewust vrij laten staan. Als wij erin slagen voldoende druk op de bal uit te oefenen, zal de speler aan de bal niet

‘Een intelligente speler zal niet willen laten zien wat hij niet in huis heeft’

twee lange zijlijnen, maar ieder voor een deel. Zij overlappen elkaar niet. De neutrale spelers aan de korte zijden komen ook niet aan de lange zijden, evenmin als iemand van het viertal in balbezit aan een korte zijde komt. In balbezit houden zij het veld zo groot mogelijk. Van essentieel belang is dat de spelers aan de buitenkant altijd ‘open’ staan, dus met het gezicht naar een zo groot mogelijk deel van het veld. Op die manier verkleinen zij de kans op balverlies. En dan is het weer een kwestie van driehoeken vormen, en in deze formatie kan dat perfect. (tekening 4) Heb je driehoeken, speel je van nature ook vaak diagonale passes en ben je moeilijker te verdedigen omdat je door je open lichaamshouding meer zicht op het veld hebt.

Wil je goed zijn in positiespelen, heb je tijd nodig voor de aanname en de pass. Spelers moeten daarom steeds de goede voet gebruiken. Komt de bal van rechts ingespeeld, aannemen met de binnenkant van de linkervoet. En andersom. Het is veiliger en het creëert tijd. In deze oefeningen herken je al snel de intelligentie van een speler. Een speler die technisch niet zo sterk is maar wel slim, zal al snel beseffen dat hij wat meer ruimte nodig heeft om te handelen. Hij zal naar vrije ruimtes gaan bewegen. Dit gecombineerd met de juiste ‘open’ houding van het lichaam zal er toch voor zorgen dat hij een goede rol kan spelen in de balcirculatie. Een intelligente speler kan groeien. Hij moet niet willen laten zien wat hij niet in huis heeft.

uit mogen. Ideaal is natuurlijk als je in deze oefening ook de omschakeling direct kunt meenemen: bal veroveren betekent aanvaller worden, en de vier die aanvankelijk aan de buitenkant stonden, worden nu verdedigers. Maar afhankelijk van de leeftijd en het niveau moet je soms wat aanpassen. De spelers moeten de onderlinge afstanden altijd in de gaten houden. Ze mogen niet te dicht bij elkaar spelen, want dan zou één tegenstander twee van onze spelers kunnen verdedigen.

‘De trainer moet het aantal succesmomenten bewaken’

Dit betekent ook, wat we eerder hebben gezien bij de Y-vorm, dat een speler nadat hij de bal heeft gespeeld, wég moet blijven van degene met de bal. Op die manier maakt hij de afstanden groter en is zijn team moeilijker te verdedigen. Iedere medespeler heeft nét iets meer tijd.

Op allerlei manieren kunnen we het verloop van het spel weer beïnvloeden. Uiteraard weer door de afmetingen van het veld aan te passen, maar ook weer door een maximaal aantal keer raken in te stellen. Bijvoorbeeld de neutrale spelers moeten direct spelen, de overige vier balbezitters mogen maximaal tweemaal raken. Of andersom, wanneer je juist wat minder vaardige spelers als neutrale spelers hebt. Belangrijk is wel dat de spelers voldoende succesmomenten kennen. Dat moet de trainer absoluut

voldoende tijd hebben om de lange pass zuiver te spelen. En met vier mensen zo dicht rond de bal, moeten we daartoe in staat zijn. Tenminste, als we samenwerken. Onderdeel van die samenwerking is onderlinge coaching.

Bij veel clubs hoor ik: laten we de spelers niet al op een jonge leeftijd te veel vermoeien met tactiek. Barcelona denkt helemaal anders. Al op heel jonge leeftijd worden de spelers geconfronteerd met dit soort oefeningen, waardoor ze leren voortdurend na te denken over het spel. Het verschil is de ruimte waarin ze spelen. Die is groter.

Het is allemaal onderdeel van de filosofie ‘Als je niet veel wilt lopen, loop dan veel op het goede moment.’ Met andere woorden: zorg dat je in een

situatie komt dat je door even veel te lopen, snel resultaat hebt en de bal weer in bezit krijgt. Dan kun je vervol-

'Als je niet veel wilt lopen, loop dan veel op het goede moment'

gens de bal weer het werk laten doen. Lukt je dat niet en probeer je steeds druk te zetten met te weinig mensen, loop je je een ongeluk en zonder resultaat. Dat houdt je niet vol. Loop je op het goede moment en in samenwerking met de andere spelers, dan heb je aan het eind van de wedstrijd minder gelopen."

Als een trainer elf spelers tot zijn beschikking heeft, komt deze 4:4 +3 prima uit. Maar wat nu als er veertien spelers op de training zijn?

Albert Capellas: "Je kunt altijd in deze structuur spelen. Het enige waarmee je moet variëren is je aantal neutrale

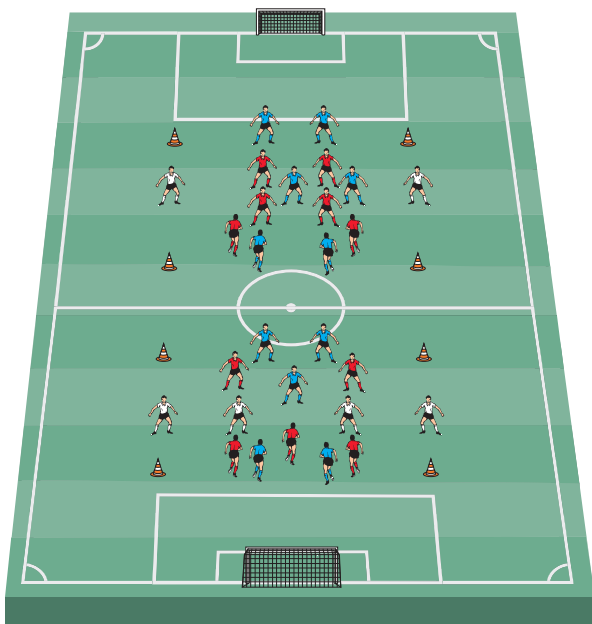
spelers en de grootte van het veld. Maar de gedachte erachter kan altijd hetzelfde blijven. Heb je veertien spelers tot je beschikking, zou het bijvoorbeeld 6:6 +2 neutralen kunnen zijn. Die neutralen zet je aan de korte zijden, maar je kunt ze ook centraal op het veld zetten. Het hangt er maar vanaf wat jij als trainer op dat moment belangrijker vindt, het spel van bijvoorbeeld een centrale verdediger en de spits (dan zet je die als neutralen aan de korte zijden) of dat van je middenvelders (dan heb je twee neutralen in het midden). Je neutrale spelers blijven uiteraard in hun positie en wisselen niet bij een omschakelmoment. Behalve 6:6 +2 is getalsmatig natuurlijk ook 5:5 +4 mogelijk. (tekening 5)

Heb je er acht op het veld, dan kies je bijvoorbeeld voor 3:3 +2. De neutralen kun je aan weerszijden aan de korte kant zetten. Of juist één neutrale centraal. Het hangt allemaal af van de accenten die de trainer wil zetten. Wél moet je weer spelen met de afstanden. Bij dit positiespel kies ik in beginsel graag voor 11/12 x 13/14 meter, al is het niveau van de spelers altijd leidend. Het rondspelen moet zeker zes keer lukken, anders is het aantal succesmomenten te klein. Maar het moet ook weer niet te lang doorgaan, want dat is het voor het

van elkaar. Speel je bijvoorbeeld 6:6 + 4 waarbij twee neutrale spelers in het midden staan (en de andere twee aan de korte zijde), dan mogen die twee spelers nooit in elkaars verlengde staan. Zij bewegen altijd diagonaal ten opzichte van elkaar. (zie tekening 6) Daarom is het ook van belang dat je spelers zo veel mogelijk in hun natuurlijke rol laat spelen. Zet je centrale verdedigers in het midden, dan zul je zien dat ze de bal vaker verspelen en dus meer moeten verdedigen. Normaliter zal een volwassen spelersgroep al snel concluderen: die centrale verdedigers zetten we aan de buitenkant, en we zetten onze vaardige middenvelders als neutralen in het midden. In de praktijk zal ik soms de spelers aanwijzen die als neutralen fungeren, in andere gevallen laat ik de groep kiezen."

Zowel het aanvallende als verdedigende wordt in dezelfde positiespelletjes getraind. Dan moeten dit ook ideale oefeningen zijn voor de befaamde 5 seconden-regel bij Barcelona.

Albert Capellas: "Zeker. Al vanaf de jongste leeftijden trainen we, dat spelers na balverlies snel moeten reageren. Dat moeten ze vijf seconden volhouden. Verlies je de bal, reageer direct. Niet klagen, direct handelen. Lukt het binnen die vijf seconden niet



5. Pas de aantal aan het aantal beschikbare spelers aan. Bij veertien spelers kan het 6:6 +2 of 5:5 +4 worden. De uitgangspunten wijzigen niet.

'Neutrale spelers in het midden moeten altijd ten opzichte van elkaar diagonaal bewegen'

ondertal niet te doen. Dan moet je het veld wat kleiner maken. Deze principes gaan altijd op. En gelden voor iedere leeftijd. Bij Barcelona zie ik je ook spelers van tien jaar deze oefeningen doen. Alleen het niveau is natuurlijk anders.

Ik wil nog eens wijzen op het belang van diagonale posities ten opzichte

om de bal weer in bezit te krijgen, zorg er dan voor dat je weer compact komt te spelen en wacht op een ander goed moment om druk te zetten en de bal te veroveren.

Op jonge leeftijd is dat soms lastig, maar Barcelona leert dat zijn spelers wél. Indien een speler aan de buitenkant blijft hangen na balverlies, wordt hij daar meteen op gewezen: 'Snel

naar binnen komen, samen met je ploeggenoten weer de bal veroveren!' En na balverovering moet er eveneens snel gehandeld worden. Ze leren om met de eerste passes de bal niet te verliezen. De eerste pass hoeft niet meteen de beslissende te zijn, maar dient er vooral voor om de spelers in staat te stellen hun positie weer in te nemen. Dus die eerste pass moet zeker zijn en naar een vrije speler gaan. In een positiespel bereik je dat vooral door de neutrale spelers snel in te schakelen. Zij hebben niet de inspanning geleverd om de bal te veroveren, dus ze zijn meer uitgerust om de daaropvolgende bal weer goed te kunnen spelen. Zo gaat dat in een wedstrijd ook. Jij hebt een inspanning geleverd om de bal te veroveren, je bent moe, speel de bal naar iemand die niet moe is. Laat hém de moeilijke pass spelen."

11:11

Albert Capellas: "Je kunt een positiespel eenvoudig voortzetten op een groot veld, bijvoorbeeld in 11:11. Trek de beide zestienmeterlijnen door naar de zijlijn. De keepers zijn de neutrale spelers, achter die doorgetrokken zestienmeterlijn. Zo krijg je in feite 12:10, want die keepers spelen bij beide partijen mee. Beide ploegen spelen in hun normale 4:3:3-formatie. Er wordt gespeeld met buitenspel, zodat de verdedigende ploeg ook compact kan blijven spelen zonder het risico dat ver achter hen een aanvaller op de bal staat te wachten.

De partij in balbezit mag niet in de neutrale ruimte van de keepers komen. Wordt de keeper ingespeeld, mag de verdedigende partij daar wél komen. Aangenomen dat de spits doordekt op de keeper, ontstaat een interessante situatie die we in de positiespelen al diverse keren voorbij hebben zien komen. De buitenspelers moeten de korte pass onmogelijk maken. Een middenvelder moet de pass door het midden afschermen. Hij doet dit door vóór zijn eigen tegenstander te komen." (tekening 7)

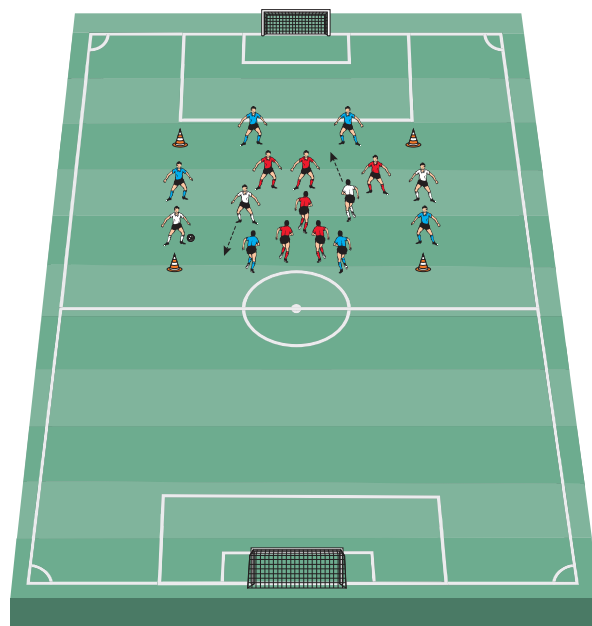
De beste zijn

Albert Capellas: "Barcelona speelt zijn spel, in alle teams in alle leeftijdscategorieën. Het is de tegenstander die daarop zal moeten reageren. Zij weten: Barcelona past zich niet aan. Dus zij zullen zich moeten aanpassen.

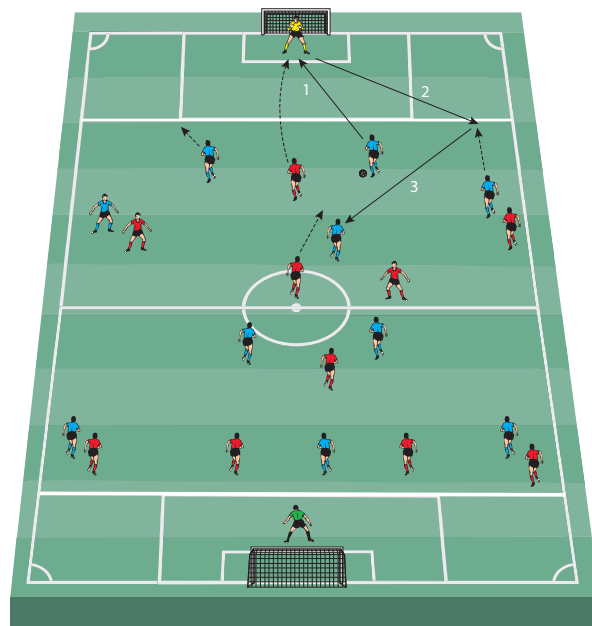
Zoals ik al zei, Barcelona verdedigt niet op de man. Ze oriënteren zich op de bal. Alle spelers weten na verloop van tijd waar zij moeten lopen, afhankelijk van waar de bal is. Is de tegenstander beter, zoals we het afgelopen jaar bij Barcelona een aantal keren hebben gezien, dan zal Barcelona meer moeten verdedigen dan het gewend is. En als de tegenstander in de opbouw erg sterk is, zal het misschien zelfs meer achteruit moeten. Dat is een logisch gevolg van de kwaliteiten van teams. In een enkel geval zal een trainer kunnen besluiten om een speler van de tegenstander mandekking te geven, maar dat is dan puur in het belang van het resultaat van dat specifieke moment. Dat zou een uitzondering zijn op de regel dat Barcelona in de zone verdedigt. Maar Barcelona zal altijd alles in het werk stellen om zelf de beste te zijn en zich niet aan te hoeven passen. De filosofie blijft in stand." ⚽

Samenvatting:

- Bij Barcelona bepaalt de club de filosofie, de trainer kan daarvan op details afwijken.
- Bij de jongste spelers staan balvaardigheid en coördinatie centraal.
- Het 'open' staan, het creëren van driehoeken en het geven van diagonale passes staan centraal bij de positiespelen.
- Ook de jongste spelers krijgen de principes van het typische Barcelona-spel al voorgeschoteld.
- Pass- en trapvormen, rondo's, positiespelen en sjabloontrainingen maken onderdeel uit van de trainingsaanpak bij Barcelona.



6. De twee neutrale spelers in het midden bewegen diagonaal ten opzichte van elkaar.



7. 11:11 op een heel veld. De keepers zijn de neutrale spelers en spelen mee bij de ploeg in balbezit. De spits die druk zet, mag in het neutrale deel van het veld komen; de balbezitters niet.

Patiënten coachen of gezonde spelers?

Sportartsen uit tal van landen, onder wie een aantal uit Nederland, ontmoetten elkaar eerder dit jaar op de IOC World Conference of Injury in Monaco. Zij waren eenstemmig in hun oordeel: de aanpak van sommige voetbaltrainers is al even blessuregevoelig als een 'vuile' tackle van een tegenstander.

Eigenlijk gaven de sportartsen met zoveel woorden aan dat er door coaches beter naar hen als specialisten moet worden geluisterd. Sommige coaches matten hun talenten af, waarmee zij de fysieke spankracht uithollen. Coachen van een team is ook het coachen van mensen, van lichamen in al hun kwetsbaarheden. Daarin puur op gevoel af gaan is niet meer van deze tijd. Zo veel mogelijk en zo hard mogelijk trainen is bijvoorbeeld zo'n wijsheid die al lang geen grond meer vindt in wetenschappelijke evidentie. Het nieuwe streven is je aanpak baseren op gedegen onderzoek. Zo'n medisch

congres levert altijd uitgebreide statistieken op, die ook zijn terug te vinden op de UEFA-site.

Of een coach of een speler het nu wel of niet leuk vindt, de genezing volgt een vast patroon. Daaraan zou de technische staf zich strikter moeten houden, zo luidde de nadrukkelijke boodschap. Bij genezing hoort een voorspelbare tijdstermijn. Wonderen, jammer voor de tovenaars die in de sport rondlopen, bestaan niet. Die boodschap moet een sportarts naar voren brengen, andere stafleden moeten dit standpunt helpen verdedigen. De sportarts mag niet worden weggezet als een overbodig luxeartikel. Gebeurt dit wel, dan loopt de coach het risico de leider te zijn van een groep patiënten.

UEFA spelbepaler

Al een tijd lang beijvert de Europese voetbalorganisatie zich om een actieve bijdrage te leveren aan het beheugelen van blessures. De vermaarde Zweedse voetbalarts dr. Jan Ekstrand

is hierin een belangrijke spelbepaler. Hij is lid van de medische commissie van de UEFA in welke rol hij al jaren vergelijkende studies verricht. Ekstrand bemerkt de laatste jaren een trendbreuk: "Was twintig jaar geleden de meest voorkomende blessure in het voetbal een verzwikte enkel, tegenwoordig voeren spierblessures de statistieken aan, vooral die van de hamstrings." De UEFA-arts verzamelt permanent blessuregegevens bij tal van clubs. Daarbij gaat zijn belangstelling uit naar de aard, duur en behandeling van de blessure. De UEFA stuurt de deelnemende clubs haar analyses van deze gegevens terug en voegt daarbij de overall statistieken van alle samenwerkende clubs die spelen op een vergelijkbaar niveau. Deze spiegeling maakt het mogelijk om eigen beleid te maken met een bijbehorende verbeter-impuls.

Competitie-load

Als UEFA-arts ontkwam dr. Ekstrand er niet aan ook stil te staan bij de



Online

www.uefa.com/trainingground; kijk bij 'medical'; en start bijvoorbeeld bij UEFA injury study. Er staan twintig filmpjes op de goed gedocumenteerde UEFA-site. Andere titels: Forlan's voedings gids, Voetbal fitness, Rust en herstel, Spier blessures, De rol van de dokter e.a.



Foto: Pro Shots

zware competitieprogramma's. Die vormen evengoed een groot risico voor spelers om in de lappenmand te belanden. Een voorbeeld: bij twee topwedstrijden per week stijgt het blessurerisico met een factor zes. Het sparen van spelers als preventieve geste is dan onontkoombaar. De Zweedse arts noemde verder cijfers als het aantal spelacties van een topspeler per wedstrijd. Dat ligt op ongeveer 1800. Het aantal spelerscontacten bedraagt gemiddeld 150-200. Elk contact met een tegenstander kan een blessuremoment in zich herbergen. Blessures moeten ook economisch worden gezien. Ekstrand: "Een voetballer die in de Champions League een maand uit competitie is, kost maar liefst 560.000 euro." En dus weet hij: "Dat legt druk op de begeleiders, maar ik beweer dat te veel pressie op spelers alleen maar méér geld zal kosten, omdat gezond herstel wordt gehinderd." Waarmee hij terugkwam op het uitgangspunt dat met een gezonde voetballer de club ook gezonder wordt.

Sportarts als spil

De IOC World Conference in Monaco droeg als volledige werktitel Prevention of injury & illness in sport. Behalve blessures behoren ook allergieën, infecties en mentale ontregelingen even goed tot het domein van de sportarts en daarmee van de sporter. Waar het in Monaco vooral op neerkwam was het statement dat de sportarts de spil vormt op het kruispunt van belangen. De trainers zouden hun dan ook meer zeggenschap moeten geven. Of gold misschien: zouden beter naar de dokters moeten luisteren? Het congres opende overigens met een mededeling die hiermee in lijn ligt. Het bracht alle toehoorders, hoofdzakelijk dus artsen, meteen bij de les. Een spreker vroeg zich af: "Waarom zijn wij sportartsen niet in staat onze mening aan de sportwereld op te leggen? En waarom is er soms zelfs een wet voor nodig om medische zorg af te dwingen?" Hij doelde op Amerika waar, sinds het aannemen van een speciale wet, elke sporter met

een hersenschudding stringent, dus volgens een vast protocol, medisch wordt onderzocht, waarna een verplichte follow-up volgt.

Social media

Elk congres levert altijd een aantal leuke take-aways op, berichtjes om mee naar huis te nemen en te onthouden. Zo was er een voetbalarts die wees op de toenemende invloed in zijn werk van de sociale media. Hij zei tijdens de wedstrijd wel eens een berichtje van een opgewonden supporter op zijn mobiele telefoon te hebben ontvangen met als wervende tekst: "Waarom heb je onze sterspeler niet aan zijn hamstring behandeld?" Ook in Monaco stond als thema 'hitte' op de agenda. Deskundigen uit Qatar meldden succes te boeken met maatregelen om de tropische temperaturen bij het WK voetbal in 2022 te beteugelen. Een opmerkelijke take-away was nog het gegeven dat verlieswedstrijden een hoger aantal blessures met zich meebrengen dan aan de zijde van de winnaars. Dit is dan dubbel erg, want verliezen en op een slechte positie in de ranglijst staan is één, daarbij meer blessures oplopen twee. Een spiraalsgewijze gestage neergang ligt op de loer.

Kinderen

Een meeneembericht voor begeleiders van jeugdsporters, met een positieve inslag, vormde de lezing van een hartspecialist die aangaf dat het succespercentage van reanimatie op Amerikaanse high schools intussen maar liefst 89 procent bedraagt. De reden is dat het aantal defibrillatoren drastisch is uitgebreid. Alom wordt vergeten dat ook bij jeugdsporten wel degelijk sprake kan zijn van een fatale hartstilstand. Zijn advies was daarom stellig: ook bij jeugdsporten moet altijd een defibrillator meteen bij de hand zijn. Per minuut tijdsverlies daalt immers de kans op overleven met 10 procent. Een hint voor elke begeleider in het jeugdvoetbal! Een edele taak voor de coach om hierop binnen zijn organisatie, top down, nog eens de nadruk te leggen. 🏆

Jos Benders is chef arts bij Service Médical Academy.

Technisch rapport

FIFA-conclusies WK 2014

Vlak voor het ter perse gaan van deze editie van De Voetbaltrainer verscheen het technisch rapport van de FIFA naar aanleiding van het WK 2014. Wat zag de wereldvoetbalorganisatie als belangrijkste trends?

Aanvallend voetbal

De eerste opvallende trend is volgens de FIFA dat er toch vooral werd gevoetbald om te winnen, en niet om niet te verliezen. Teams waren bereid om risico te nemen teneinde de wedstrijd te winnen. De beste teams waren niet bang om hun basisformatie korte momenten te verliezen. Die teams werden méér beloond dan de teams die continu vasthielden aan hun formatie.

De counteraanval was cruciaal tijdens dit WK, maar ook het combinatievoetbal op hoge intensiteit van de afgelopen jaren was nog steeds prominent aanwezig. Ook de spaarzame 0-0 wedstrijden waren meestal attractief om naar te kijken. Deze ontwikkeling ervaart men als positief voor de toekomst van het spel wereldwijd. Het WK was misschien wel het toernooi

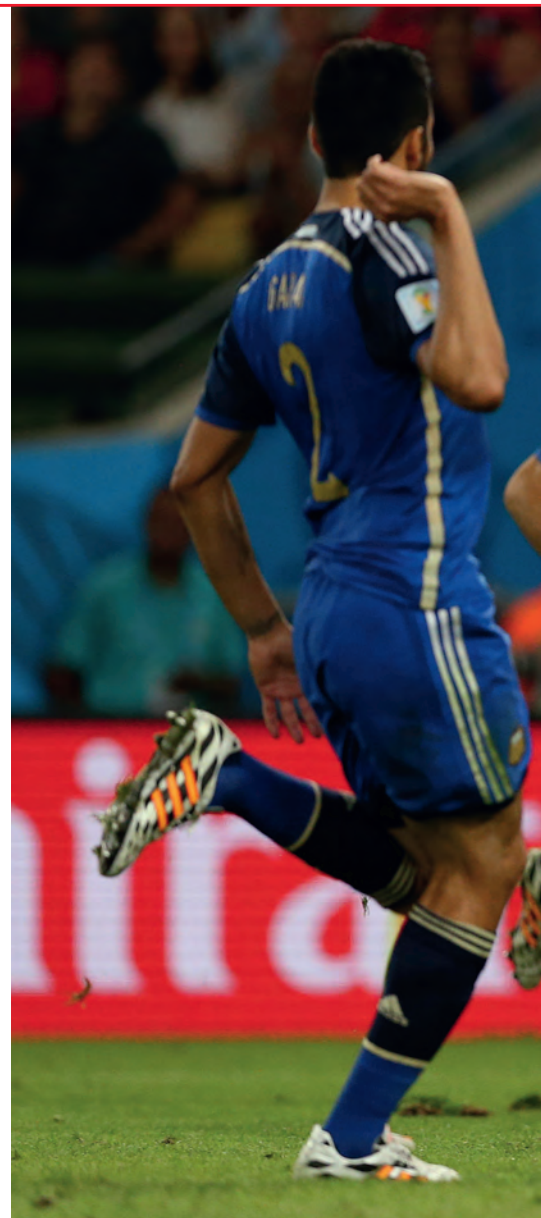
dat op het hoogste tempo ooit is gespeeld. Topvoetballers moeten tegenwoordig all-round atleten zijn die over zeer grote fitheid beschikken.

Magisch moment

De omschakeling is het magische moment in een wedstrijd. Hoe de omschakeling wordt uitgevoerd kan beslissend zijn voor winst of verlies. Er zijn verschillende manieren om efficiënt om te schakelen. Het is altijd afhankelijk van de spelers die een trainer tot zijn beschikking heeft en het tactische plan van het team. Meestal werd gekozen voor een snelle speler aan de bal die in de verdedigende stellingen bij de tegenpartij kon penetreren, waarna twee of drie snelle passes voorwaarts volgden. Vooral in de eerste fase van het WK werden veel doelpunten gescoord uit snelle omschakelmomenten (25 van de 136 doelpunten in de groepsfase).

Flexibiliteit

We bespraken dit thema ook in de WK-special (VT203): de spelers van succesvolle teams waren in staat om het voorgenomen spelsysteem flexibel in te vullen, afhankelijk van elke wedstrijdssituatie. Bij een wissel van invulling van één positie kon hetzelfde 'systeem' compleet anders worden



uitgevoerd. Oftewel, het was noodzakelijk dat juist de wisselers direct konden meekomen in het spel van hun ploeg en iets extra's konden toevoegen. Wisselers waren qua doelpunten maken opmerkelijk succesvol.

Vleugelverdediger

Net als bij de FIFA Confederations Cup speelden de vleugelverdedigers tijdens het WK 2014 een belangrijke rol. Praktisch gezien speelden zij als buitenaanvallers en zorgden voor significante ondersteuning van de aanval, terwijl de 'echte' buitenaanvallers meer centraal kwamen te spelen. In het verleden kwam het niet vaak voor dat beide vleugelverdedigers op hetzelfde moment meegingen met de aanval. Als de ene ging, bleef de andere controlerend achter aan de andere kant. Tijdens het WK 2014 gingen de backs ook geregeld tegelijkertijd mee naar voren, zodat

Spelhervattingen

De spelhervattingen speelden een cruciale rol bij de uitslag van sommige wedstrijden, vooral in de achtste, kwart- en halve finales. Denk aan Duitsland-Frankrijk (1-0), Brazilië-Chili (eerste doelpunt), Frankrijk-Zwitserland (eerste doelpunt), Duitsland-Brazilië (eerste doelpunt). Elf procent van alle WK-doelpunten kwamen uit hoekschoppen (vergelijk Champions League: twee tot drie procent) en 32 doelpunten werden met het hoofd gemaakt, zes meer dan in Zuid-Afrika. Achttien van deze kopgoals kwamen voort uit spelhervattingen.



Foto: Pro Shots

veelvuldig de optie ontstond om een crossbal te geven. Regelmatig werd uit de voorzet gescoord.

Verdedigende middenvelder

Meestal was er sprake van één verdedigende middenvelder in plaats van twee. Deze speler vormde een driehoek met de centrale verdedigers. Hij was vaak verantwoordelijk voor balverovering en het verzorgen van de eerste pass in de counteraanval. Ook nam hij vaak een leidende rol op zich om het team te reorganiseren wanneer het even uit de organisatie was gekomen.

Beslissende aanvaller

De aanvallers scoorden tijdens het WK 2014 meer doelpunten dan in de vorige afleveringen van het toernooi. Ze waren beslissend en werkten zeer hard, ook getuige de afstanden die

ze aflegden tijdens wedstrijden. De topaanvallers waren niet alleen beslissend op de aanvallende helft, maar vulden ook op eigen helft hun taak in.

Nieuw keeperstijdperk

De keeper anno 2014 moet niet alleen ballen tegenhouden om te voorkomen dat de tegenpartij scoort, hij speelt ook een belangrijke rol in het verwerken van terugspeelballen als zijn verdedigers onder druk komen. Hij is ook steeds belangrijker geworden als

onderdeel van de opbouw of als 'laatste man' bij het onderscheppen van diepteballen van de tegenpartij. De keeperstraining moet volgens de FIFA volledig geïntegreerd worden in de teamtraining. Men gaat daarom extra aandacht schenken aan dit aspect binnen de opleidingen. ⚽

Het complete rapport (inclusief de tactische analyses en alle statistieken van het toernooi) is te vinden via <http://iturl.nl/snjQnY>.

Belangrijke eindfase

106 doelpunten (van de 171) werden gescoord in de tweede helft of verlenging. Van deze doelpunten vielen 82 in het laatste half uur (33 goals binnen minuut 61-75, 41 goals binnen minuut 76-90) of in de extra tijd (8 goals), wanneer het meer en meer aankwam op de fysieke gesteldheid van teams en het al dan niet nemen van risico's waarbij linies verder uit elkaar kwamen te spelen.

De Verlenging

Weet u iets van de kunstwereld, dan kent u ongetwijfeld Corneille Guillaume Verloo (1922-2010), veelal Corneille genoemd. Deze schilder behoorde tot de zgn. Cobra-groep, een acroniem van Copenhague, Bruxelles en Amsterdam, de (Frans geschreven) hoofdsteden van de landen waaruit de leden van het gezelschap veelal afkomstig waren. De cobra is, zoals u zeker weet sinds er onlangs in het Brabantse Made een ontsnapte, een giftige slang. Heb je er daar veel van op een kleine ruimte, dan spreken we wel eens van een slangenkuil. Er zijn trainers die zo zouden kunnen denken over hun club waar zij nauwelijks de tijd kregen om iets op te bouwen alvorens zij op straat gezet werden. En zo zijn we weer terug bij Corneille. Dogan, ditmaal.

IJsselmeervogels verloor in de Topklasse zijn eerste twee wedstrijden. De club die de laatste jaren bijna even vaak van trainer wisselt als dat lente, zomer, herfst en winter elkaar opvolgen, knikkerde daarop pardoos trainer Dogan Corneille op straat: geen vertrouwen meer dat de slechte resultaten zouden verbeteren. En dat, terwijl Corneille in het verleden zeer succesvol was als speler van IJsselmeervogels, als trainer een knappe staat van dienst had opgebouwd en al lang als een 'ideale kandidaat' voor de Vogels gold. Het krediet bleek echter zeer beperkt. De reactie van Corneille: "Dit zijn de wetten van topvoetbal dat door onkundige mensen wordt geleid." Op 1 april postte de club al een grap die achteraf gezien pijnlijk was: Corneille zou op wereldreis gaan en geen trainer van IJsselmeervogels worden. Er bleek niets van waar, maar was destijds de wens al de vader van de gedachte?



Foto: Pro Shots

Kort voor Corneille's ontslag was het in de Eredivisie ook alweer raak. Of mis, door de ogen van Heracles-trainer Jan de Jonge gezien. Natuurlijk waren de resultaten slecht, en zeker was het ook vorig seizoen in Almelo al een moeizaam proces. Maar de club koos willens en wetens nog een jaar voor deze trainer, kende diens werkwijze en persoonlijkheid. Desalniettemin vond voorzitter Jan Smit het nodig de trainer nog een dreun na te geven: "De Jonge paste niet bij Heracles." De vraag mag gesteld worden of dit dan meer over De Jonge zegt of over zijn voorzitter, die dit immers allemaal maar liet gebeuren. Ondanks de teleurstelling waren de teksten van De Jonge wat beschaafder dan die van Smit. Hij beklemtoonde dat laatstgenoemde een prima voorzitter is voor Heracles, en dat alleen de oplopende druk het voor hem als trainer niet eenvoudiger had gemaakt. Kijk, zó kan het ook.

Het is af en toe toch wat, die voetbalwereld: een schilderachtige samenleving van onrust, paniekvoetbal en gebrek aan geduld. Jan de Jonge en Dogan Corneille zijn, zoals al hun vakbroeders, echter niet meer of minder dan trainers. Zij doen dingen goed en zullen van tijd tot tijd hun fouten maken. Maar onder de streep blijft staan: zij zijn trainers. Geen Ti Ta Tovenaar. Al staat hun wereld nu wel even helemaal stil.

Colofon

Uitgave:

Eisma Businessmedia bv
Postbus 340 - 8901 BC Leeuwarden
Bezoekadres: Celsiusweg 41
Telefoon: 088-2944800 | Fax: 088-2944810
E-mail: businessmedia@eisma.nl

Directie:

Egbert van Hes, algemeen directeur
Bouke Hoving, financieel directeur
Gerbert Tiecken, uitgeefdirecteur

Uitgever:

Gerbert Tiecken

Hoofdredactie:

Paul Geerars (hoofdredacteur)
Telefoon: 06-51904854
E-mail: p.geerars@eisma.nl

Tjeu Seeverens (adjunct-hoofdredacteur)

Telefoon: 06-23941973
E-mail: tjeu.seeverens@ziggo.nl

Adviseur:

Henny Kormelink
Telefoon: 06-50686964 | E-mail: devoetbaltrainer@wxs.nl

Redactiemedewerkers die aan deze editie meewerkten:

Yves Brokken, Ruud Doevendans, Henk Mariman, Alex van Vogelpoel, Gerjos Weelink

Aan dit nummer werkten verder mee:

Jos Benders, Albert Capellas, Dominique Delattre, Didier Dubois, Henk Fra-ser, Fred Hooft, Peter Hyballa, Marcel Geestman, Tom Postmes, Antal Vergeer, Olav Westerink

Foto's:

Nicoline Gijsbers, KNVB.nl, Pro Shots, Frank Visschedijk, Jan Westman

Redactie-adres:

De Voetbaltrainer, Postbus 340 - 8901 BC Leeuwarden

Lay-out en productiebegeleiding:

ZeeDesign, Postbus 13 - 8748 ZL Witmarsum
Telefoon: 0517-531672 | E-mail: info@zeedesign.nl

Druk:

Veldhuis Media, Raalte

Boekbestellingen:

Jolanda Bloem
Telefoon: 088-2944865 | E-mail: j.bloem@eisma.nl

Abonnementen voor Nederland en België:

Nieuwe opgaven, adreswijzigingen en correspondentie over abonnementen:
Abonneservice Eisma Businessmedia
Postbus 2238 - 5600 CE Eindhoven
Telefoon: +31 088-2266648 | E-mail: abonnement@eisma.nl

Abonnementsprijs:

De Voetbaltrainer verschijnt 8 keer per jaar. De abonnementsprijs voor De Voetbaltrainer per 1 juli 2014 is vastgesteld op €105,- incl. 6% btw en is bij vooruitbetaling verschuldigd. Andere landen op aanvraag. Abonnementen kunnen ieder moment ingaan. Opzegging dient schriftelijk en minimaal een maand voor het einde van de abonnementsperiode te geschieden; u ontvangt een schriftelijke bevestiging van uw opzegging.

Marketing:

Heleen Rodenhuis
Telefoon: 088-2944863 | E-mail: h.rodenhuis@eisma.nl

Advertentieverkoop:

Binnendienst	Accountmanager
Nynke Miedema	Eddy Hoornstra
Telefoon: 088-2944852	Telefoon: 06-31768830
E-mail: n.miedema@eisma.nl	E-mail: e.hoornstra@eisma.nl

Traffic, ZeeDesign

Telefoon: 0517-531672 | Fax: 0517-531810
E-mail: voetbaltrainer@zeedesign.nl

Bankrelatie:

Rabobank Leeuwarden-Noordwest Friesland
IBAN: NL64RABO0335434991
BIC: RABONL2U

© 2014, Eisma Businessmedia bv, Leeuwarden

Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd en/of overgenomen in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Uitgever en auteurs verklaren dat dit blad op zorgvuldige wijze en naar beste weten is samengesteld, evenwel kunnen uitgever en auteurs op geen enkele wijze instaan voor de juistheid en/of volledigheid van de informatie. Uitgever en auteurs aanvaarden dan ook geen enkele aansprakelijkheid voor schade van welke aard ook, die het gevolg is van handelingen en/of beslissingen die gebaseerd zijn op bedoelde informatie. Gebruikers van dit blad wordt met nadruk aangeraden deze informatie niet geïsoleerd te gebruiken, maar af te gaan op hun professionele kennis en ervaring en de te gebruiken informatie te controleren. Leveringsvoorwaarden: zie www.eismamediagroep.nl

HO
2013
KEURMERK



INTERNATIONAL INSTITUTE FOR TRAINING

I.I.T.VOF OUDE BAAN 19 5854 PJ NIEUW BERGEN (L) NEDERLAND TEL 0031-(0)485 34 34 26

E-MAIL info@toinevandegoolberg.nl HOMEPAGE www.toinevandegoolberg.nl

ALLROUND

CONDITIE / HERSTELTRAINER

- Accreditatie NGS 35 studiepunten
- Accreditatie Atletiekunie 8 studiepunten
- 12 avonden van 19.00 - 22.00 uur, ca. 50% praktijk
 - Locatie NSC Papendal te Arnhem
 - Cursusstart maandag 26 januari 2015
- 6 dagen van 10.00 - 16.00 uur, ca. 50% praktijk
 - Locatie Van Ghentkazerne te Rotterdam
 - Cursusstart zaterdag 2 mei 2015
- Hoofddthema's zowel voor individuele sport als teamsport:
 - Revalidatie, conditieopbouw, kracht-, snelheid- en uithoudingsvermogen volgens De Rehaboom® en trainingsprogramma's schrijven
- Cursusprijs € 875,00

MEDICAL PERSONAL TRAINER

- Accreditatie Atletiekunie 8 studiepunten
- 6 dagen van 10.00-16.00 uur, ca. 70% praktijk
- Cursusstart 7 maart 2015
- Voor trainers uit de sport, fitnessbranche en revalidatiewereld
- Locatie Van Ghentkazerne te Rotterdam
- Cursusprijs € 975,00

SPECIALIST FYSIEKE TRAINER

VOETBAL:

- Accreditatie KNVB 8 studiepunten
- Accreditatie Atletiekunie 2 studiepunten
- Locatie NSC Papendal / Arnhem
 - Cursusdata 07 + 14 juni 2015
 - 2 dagen van 09.00 - 16.00 uur
- Cursusdata 19 + 20 juni 2015
 - Dag 1: 14.00 - 21.00 uur
 - Dag 2: 09.00 - 16.00 uur
- Locatie Van Ghentkazerne Rotterdam
 - Cursusdata 17 + 24 januari 2015
 - Cursusdata 22 + 23 augustus 2015
 - 2 dagen van 09.00 - 16.00 uur
- Hoofddthema's:
 - Opbouw loopvermogen
 - Opbouw kracht
 - Transfer naar voetbal
- Cursusprijs € 375,00

U kunt voor aanvullende informatie ook contact opnemen:

Telefoon 0485-34 34 26
Fax 0485-53 09 54
Mobiel 06-53 33 2678
E-mail info@toinevandegoolberg.nl
Internet www.toinevandegoolberg.nl

WORKSHOPS

- Duur: 3 uur op locatie
- Datum, tijdstip en groepsgrootte in overleg
- Accreditatie KNGF voor RRS/KRS/ARS/HRS/FWS/RB®

Keuze uit de thema's:

- Rug Revalidatie Systeem (RRS)
- Kracht Revalidatie Systeem (KRS)
- Aeroob Revalidatie Systeem (ARS)
- Heart Rate System (HRS) / Polar App
- Free-Weight System (FWS) / FitroDyne
- De Rehaboom®
- Fysieke Training Senioren (FTS)
- Onderwerp naar keuze

Groeps prijs per workshop op aanvraag

DOCENTEN

TOINE VAN DE GOOLBERG,

- Fysieke trainer 1ste team Feyenoord Rotterdam seizoen 2009-2013
- Hoofddocent Masteropleiding Sportfysiotherapie Avans+ te Breda / NPi
- Kerndocent Erasmus Universiteit Rotterdam, afd. Geneeskunde



EVERT VAN DE GOOLBERG,

- Fysieke trainer, praktijkdocent



Hoogtepunten van het Nederlands Trainerscongres 2014

Trainerscongres 2014

1 JUNI 2014 | www.devoetbaltrainer.nl

eBook Trainerscongres 2014

Ajax- en AZ-jeugd, oefenstof, Ron Jansz en meer

€ 3,-



Oefenstof van diverse trainingsdemo's zoals Ajax-jeugd

Ajax-jeugd
'Differentieel leren bij Ajax'

AZ-jeugd
'Initiatief nemen en ruimtes herkennen'



Terugblik uitreiking Rinus Michels Awards 2014

Bestel dit eBook of één van de andere 12 Trainerscongres eBooks via devoetbaltrainer.nl/winkel

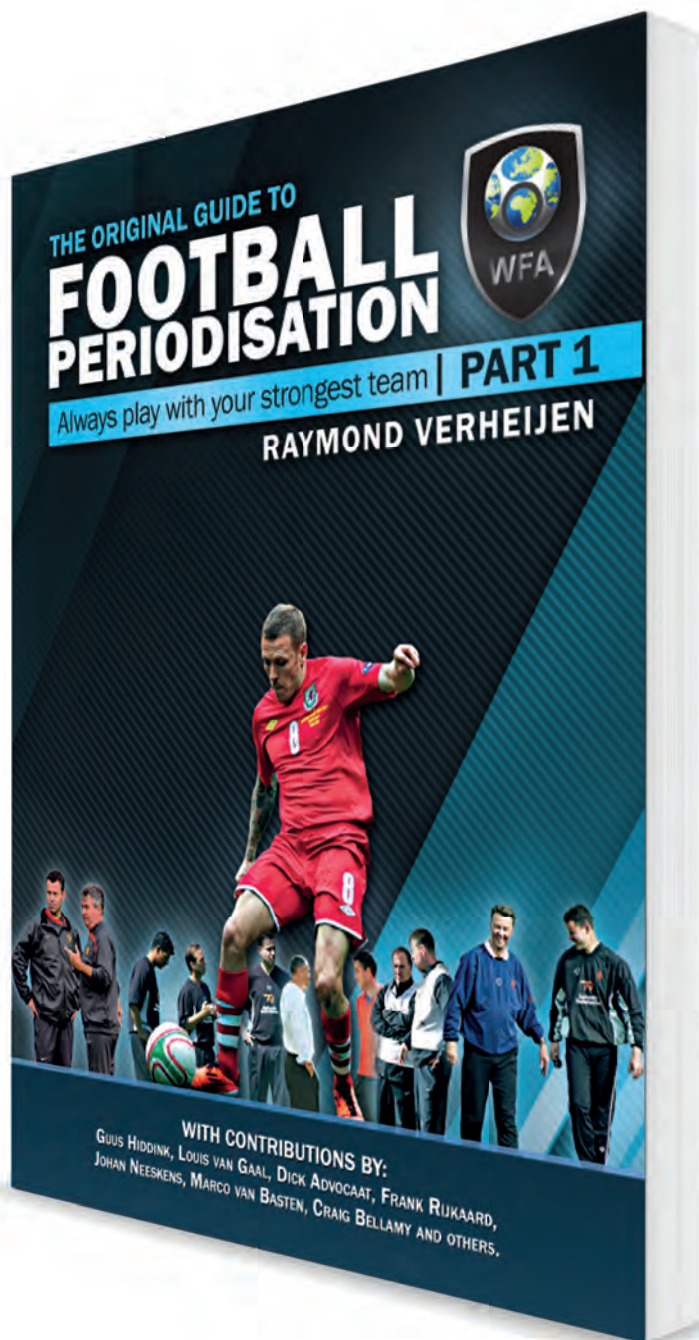
De **Voetbal**Trainer

devoetbaltrainer.nl



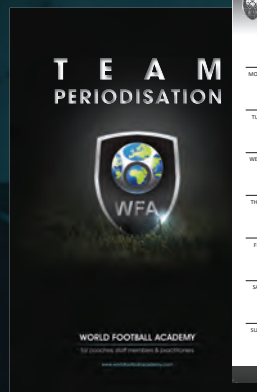
NU VERKRIJGBAAR IN ONZE WEBSHOP

worldfootballacademy.com/webshop

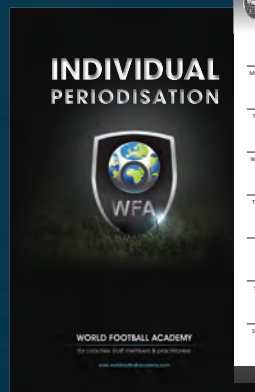


Korting voor abonnees van
De VoetbalTrainer en leden
van CBV/VVON.
(couponcode: DVTdiscount)

Tevens
verkrijgbaar:



WORLD FOOTBALL ACADEMY TEAM PERIODISATION		
TRAINING WEEK:	TRAINING WEEK:	TRAINING WEEK:
cycle ____ / week ____	cycle ____ / week ____	cycle ____ / week ____
MON		
TUE		
WED		
THU		
FRI		
SAT		
SUN		



WORLD FOOTBALL ACADEMY INDIVIDUAL PERIODISATION	
TEAM	INDIVIDUAL PLAYER
TRAINING WEEK:	NAME
cycle ____ / week ____	NAME
MON	
TUE	
WED	
THU	
FRI	
SAT	
SUN	

WORLD FOOTBALL ACADEMY

voor coaches, stafleden en spelers

Nieuw! eBook Oranje's oefenstof

Trainen als
Louis van Gaal

Louis van Gaal

Oranje's oefenstof

eBook
Oranje's
Oefenstof
€ 10,-



Trainen zoals Louis van Gaal

- Oranje's oefenstof onder Louis van Gaal
- Verschillende trainingsvormen
- Veel videomateriaal



incl.
45 minuten
video-
materiaal

Bestel dit eBook via devoetbaltrainer.nl/winkel

De **Voetbal**Trainer

devoetbaltrainer.nl    

Met je club op trainingskamp?

Trainingskampen.nl

Voor diverse toplocaties in binnen- en buitenland

COMBINEER TRAININGSKAMP & WEDSTRIJDBEZOEK O.A. FC BARCELONA, VALENCIA CF, SEVILLA FC OF MALAGA CF

Maak uw trainingskamp onvergetelijk en bezoek een wedstrijd in de Spaanse Primera Division. Trainingskampen.nl kan o.a. wedstrijdkaarten voor FC Barcelona - Atletico Madrid, Valencia CF - Real Madrid, Sevilla FC - Celta de Vigo of Malaga CF - Villarreal verzorgen (allen begin januari 2015). Informeer naar de mogelijkheden.

Ook in eigen land bieden we vele toplocaties aan. Train bijvoorbeeld als prof in het luxe Mierlo of Hoenderloo, waar jaarlijks vele profclubs neerstrijken.

Dé specialist op het gebied van compleet verzorgde trainingskampen!

MEER INFORMATIE? WWW.TRAININGSKAMPEN.NL



**TRAININGSKAMP
VALENCIA**

4 dagen volpension al vanaf

€ 425,-!

per persoon

**TRAININGSKAMP
MIERLO**

3 dagen volpension al vanaf

€ 149,-!

per persoon



AL MEER
DAN 10 JAAR
DÉ SPECIALIST