

Iedereen heeft

Voetbaltalent

nummer **20**

GEEN TALENT MAG VERLOREN GAAN



Technische staf Oranje

'Evaluatie als basis voor prestatie'

Spelen van beladen tweeluik

'Over voetballen blijven praten'

Nut en functie beeldmateriaal

'Ook laten zien wat wél goed gaat'

A photograph of three Dutch women's football players in orange jerseys celebrating. The player in the foreground is smiling broadly, showing her teeth. The player behind her has her arms around her, and the player in the background is shouting with her mouth open. They are all wearing orange jerseys with the KNVB logo and a FIFA Women's World Cup Qualifiers patch.

Nederlands vrouwenteam naar WK

Weg naar kwalificatie voor WK 2015 in Canada

Evaluatie als basis voor prestatie

Op 27 november 2014 wordt de champagne ontkurkt in Verona. De Oranje-vrouwen kwalificeren zich voor het eerst in de historie voor een WK. De 1-2 zege in Verona blijkt genoeg om de 1-1 van een paar dagen eerder weg te poetsen. Toch is de kwalificatie niet alleen behaald door die twee wedstrijden tegen Italië. Integendeel zelfs. De technische staf legt de weg naar kwalificatie uit door terug te kijken. Met het teleurstellend verlopen EK in 2013 als vertrekpunt.

Vlak na het kerstreces sprak De Voetbaltrainer met een deel van de staf van de Oranje-leeuwinnen. Op voetbaltechnisch gebied bestond deze uit bondscoach Roger Reijners en zijn assistenten Jan-Willem van Ede en

Sarina Wiegman. Ook Niels de Vries speelde een belangrijke rol op het gebied van testen en inspanningsfysiologie. Per 1 augustus 2014 werd Sarina Wiegman toegevoegd aan de technische staf van het Nederlands vrouwenelftal, waarvoor zij als speelster maar liefst 104 keer uitkwam. Sinds 2007 was zij hoofdcoach van het vrouwenelftal van ADO Den Haag. Met deze club werd ze onder meer een

(409) in de Eredivisie voor FC Utrecht. Hij is de laatste jaren betrokken bij diverse Oranje-teams als assistant-/keeperstrainer.

Ontlading

Roger Reijners: "Ik begrijp dat iedereen praat over die twee wedstrijden tegen Italië, waardoor we ons voor het eerst hebben weten te kwalificeren. Maar dat de ontlasting zo groot

Tijdens het EK 2013 in Zweden was Nederland ingedeeld in groep B. Het wist niet één keer te scoren en werd met één puntje laatste in de poule.

Uitslagen Groep B

11 juli Duitsland - Nederland 0-0
14 juli Noorwegen - Nederland 1-0
17 juli Nederland - IJsland 0-1

Eindstand Groep B

1.	Noorwegen	3-7	(3-1)
2.	Duitsland	3-4	(3-1)
3.	IJsland	3-4	(2-4)
4.	Nederland	3-1	(0-2)

'Na die evaluatie hebben we er een streep onder gezet'

keer landskampioen en won ze twee keer de beker. Wiegman houdt zich ook bezig met de coördinatie van het Nederlands vrouwenelftal voor speelsters onder 19 jaar. Jan-Willem van Ede is recordhouder qua wedstrijden

was kwam andere andere voort uit het feit dat we hier al heel lang zeer intensief mee bezig zijn geweest. Na het EK in 2013 (zie kader) hebben we in diverse geledingen geëvalueerd. Met speelsters, met de staf en met de





Foto's: KNVB.nl

KNVB. Die evaluatie was nodig omdat de prestatie op dat EK tegenviel. De uitkomsten van die evaluatie hebben we met elkaar gedeeld.”

Delen

Jan-Willem van Ede: “Tijdens die evaluatie kwam van alles aan de orde. Je gaat ook zoeken naar redenen waarom dat EK zo teleurstellend verlopen is. Toch merkten we dat het in

De speelwijze, formatie en het idee van spelen stonden vast en daar wilden we ook niets in wijzigen. Maar het verbeteren van het aanvallen in die laatste fase, hoe ga je dat dan aanpakken?

In september 2013 speelden we uit tegen Albanië. Dat was de start van de kwalificatieronde voor het WK 2015. Op dat moment hebben we de uitkomsten van de evaluaties met elkaar

2013 en vervolgens werd er alleen nog maar vooruit gekeken.”

Gericht

Roger Reijnders: “Bij die evaluatie stond deze vraag centraal: wat moeten we nu meenemen vanuit het EK in Zweden? Daar kwam dus een duidelijke gemene deler uit: ‘In ons voetballen moeten we beter gaan aanvallen.’ Als zo’n onderwerp er in al die gesprekken duidelijk uit komt, kun je vanaf

‘Je moet helder krijgen wat je met de uitkomsten gaat doen’

elk gesprek vooral over voetbal ging. We kwamen in wedstrijden tot over de middenlijn, maar daarna ontbrak er iets. In het aanvallen in de laatste fase moest winst worden behaald. Daar was iedereen het wel over eens.

gedeeld. Wel met het idee van: hier kun je nog zaken uiten in de groep. Daarna gaat er een streep onder en gaan we verder. Ik denk dat dat heel goed gelukt is. Iedereen heeft zijn zegje kunnen doen betreffende het EK

Speerpunten naar aanleiding van het EK 2013

- We willen dwingender zijn op de helft van de tegenstander.
- We willen beter gaan aanvallen in de laatste fase.
- We willen leren hoe we op verschillende manieren meer kunnen creëren.



dat moment ook heel gericht gaan werken en doelstellingen opnieuw en verder bepalen. Om beter aan te vallen in de laatste fase zul je dwingender moeten zijn op de helft van de tegenstander. En je zult moeten leren hoe je meer kansen kunt creëren om van daaruit doelpunten te maken. Dat

aan de kerst wonnen we van Albanië, Portugal en Griekenland (zie kader). We verloren in Volendam nog wel met 1-2 van Noorwegen, maar ook in die wedstrijd waren we de bovenliggende partij. Toen we begin 2014 weer samenkwamen, merkten we dat de groep gegroeid was.”

nog andere mogelijkheden en zo ja, heb je die gezien?’ We zijn naar de toeleverende clubs gegaan met dezelfde beelden. Daardoor weten die clubs ook waar we in het Nederlands team mee bezig zijn.”

Waardevoller

Roger Reijners: “Bij het gebruik van beelden (zie ook pagina 58, red.) zul je van tevoren moeten bepalen wat de rol en het belang daarvan is. Die beelden zijn slechts een middel om zaken te verduidelijken. We hebben beelden van wedstrijden, maar ook van trainingen. Dat laatste heeft trouwens nog een belangrijk voordeel. Ik houd er niet van om alleen maar of te veel situatie te coachen. In de praktijk merk je namelijk dat spelers toch snel een paar meter doorlopen, waardoor de situatie alweer anders is. Door een training te filmen kun je achteraf wel precies aantonen wat je bedoelt. Dat is vaak veel waardevoller. We merken zeker de meerwaarde van het gebruik van beelden, maar je zult wel samen moeten bepalen wat je ermee bereiken.”

Samen

Roger Reijners: “Na de evaluatie is er geen weg meer terug en het is voor iedereen een kwestie van aanhaken of afhaken. De groep werd steeds beter en dat proces van groei zag je in meerdere facetten terug. Op het veld werd er beter gevoetbald, maar ook buiten het

‘Veranderingen doen altijd ergens pijn’

je evalueert is prima, maar het is wel degelijk belangrijk dat je heel helder krijgt wat je met de uitkomsten gaat doen (zie kader).”

Pijn

Roger Reijners: “Na het EK 2013 ontstaat er een andere groep spelers, waarmee je de kwalificatie in gaat. Er komen nieuwe spelers bij en sommigen worden van basisspeler ineens reservespeler. Je merkt dan dat veranderingen altijd wel ergens pijn doen. Maar tegelijkertijd was er die focus. Deze groep had echt zoiets van: wij gaan voor dat WK. In de periode tot

Concreet

Jan-Willem van Ede: “We zijn wel gelijk op zoek gegaan hoe je dat aanvallen in de laatste fase dan precies vertaalt naar concrete handelingen op het veld. Anders gezegd: hoe ga je er op trainingen en in wedstrijden mee om? Dan ga je denken aan zaken als de juiste bezetting voor de goal, het verbeteren van de voorzetten vanaf de zijkanalen en kijken of we via een steekbal meer gevaar kunnen stichten. Daarnaast praat je over bepaalde voorwaarden waar je aan moet voldoen. Als je beter wilt aanvallen in de laatste fase, is in elk geval een voorwaarde dat je het speelveld zo breed en zo diep mogelijk maakt. Die stelling hebben we onderbouwd met beelden. Op het EK 2013 speelden we tegen Duitsland, Noorwegen en IJsland. We zijn die wedstrijden met

Uitslagen Kwalificatiegroep 5

26 september 2013	Albanië	– Nederland	0-4
26 oktober 2013	Portugal	– Nederland	0-7
30 oktober 2013	Nederland	– Noorwegen	1-2
23 november 2013	Nederland	– Griekenland	7-0
12 februari 2014	Nederland	– België	1-1
5 april 2014	Griekenland	– Nederland	0-6
10 april 2014	Nederland	– Albanië	10-1
7 mei 2014	België	– Nederland	0-2
13 september 2014	Nederland	– Portugal	3-2
17 september 2014	Noorwegen	– Nederland	0-2

Eindstand Kwalificatiegroep 5

1. Noorwegen	10-27
2. Nederland	10-25
3. België	10-19
4. Portugal	10-12
5. Griekenland	10-3
6. Albanië	10-3

‘Door een training te filmen kun je achteraf wel precies aantonen wat je bedoelt’

spelers gaan bekijken en hebben ze vragen gesteld. ‘Hier sta je nu. Had je het veld groter kunnen maken en zo ja, wat had je dan moeten doen?’ Maar ook hebben we andere situaties aan ze voorgelegd: ‘Hier kom je op twintig tot vijftig meter van het doel en je besluit te schieten. Had je

veld zag je veranderingen. We merkten dat spelers kritischer op elkaar werden en dat ook naar elkaar durfden te uiten. En wanneer dat kritisch zijn op elkaar wordt geaccepteerd en omgezet in iets positiefs, weet je dat je op de goede weg bent. De saamhorigheid groeide ook. In de



wedstrijden tegen Albanië, Portugal en Griekenland zagen we al verbeteringen. En dan juist ook in het onderdeel dat we zo graag wilden verbeteren: het aanvallen in de laatste fase. De doelpunten die we maakten tegen België (0-2 winst) en in het tweeluik met Italië zijn voorbeelden van de progressie in de afgelopen zes maanden. Bij die groei is het de staf die een richting aangeeft, maar het team zelf geeft input en moet het doen. Spelsters hebben ideeën over hoe zaken beter kunnen en staan open voor elkaar.”

Beter

Roger Reijnders: “Spelsters werden uitgedaagd om op zoek te gaan naar manieren waarop we creatiever konden worden in het aanvallen in de laatste fase. ‘Aanvallen in de laatste fase kan op meerdere manieren. Ga dus op zoek naar die manieren en voer ze uit.’ Gaandeweg dat proces van beter willen worden zie je dat speelsters zichzelf telkens dezelfde vraag zijn gaan stellen. ‘Wat kunnen we nu weer beter doen?’ Dat is ook wat mij blij en trots maakt. Sinds het EK 2013 werken we met een team dat beter wordt en van ieder moment weer leert. Het gaat meer om de details. Spelsters geven dat zelf ook aan. Het gaat nu bijvoorbeeld steeds vaker om die ene meter naar links of rechts. Dat is het resultaat van een proces van een groep meiden die daar keihard mee aan het werk is geweest. Maar we zijn er nog niet. Dit team kan in onze ogen nog veel beter.”

Samenvatting:

- Na het EK in 2013 is in diverse geledingen geëvalueerd. Met speelsters, met de staf en met de KNVB.
- In het aanvallen in de laatste fase moest winst worden behaald. Daar was iedereen het over eens.
- De technische staf is naar de toeleverende clubs gegaan met dezelfde beelden als men bij de internationals gebruikte. Daardoor weten de clubs ook waar



men in het Nederlands team mee bezig is.

- Op het veld werd er beter gevoetbald, maar ook buiten het veld zag men veranderingen. Spelsters werden kritischer op elkaar en durfden dat ook naar elkaar te uiten.



Nut en functie van beeldmateriaal

Over het nut en de functie van het inzetten van videobeelden bestaat soms verschil van mening. Sinds het EK 2013 heeft het gebruik van videobeelden de technische staf van het Nederlands vrouwenteam veel gebracht. Door zowel tijdens wedstrijden als trainingen te filmen ontstaat er een goed en vooral ook compleet beeld. De technische staf geeft in dit verhaal praktijkvoorbeelden naar aanleiding van de thuiswedstrijd tegen Italië.

Opbouw van achteruit



Roger Reijners: “Tijdens de opbouw van achteruit is het een aandachtspunt dat de 3 en 4 min of meer gelijkmatig verdeeld staan over de zestienmeter. In dit voorbeeld staat de linker centrale verdediger te veel naar de rechterkant. Als ze meer naar links had gestaan, hadden we eerder en beter via de linkerkant door kunnen voetballen. Nu kiest ze voor de bal naar de rechterkant, waarna de lange bal op onze spits wordt gegeven. Die lange bal op 9 was ook een aandachtspunt, want onze 10 was geregeld aanspeelbaar. Als we vaker de 10 bereikt hadden, had ze misschien wel een steekbal kunnen geven. Daardoor ontstaat een extra manier om aan te vallen in de laatste fase.”

Restverdediging / countercontrole



Roger Reijners: “Wanneer je de nadruk legt op het aanvallen in de laatste fase, blijft je restverdediging of countercontrole evengoed belangrijk (zie ook trainingsvorm 2 op pagina 61, red.). Op het moment dat je aan het aanvallen bent, is het belangrijk dat je als team compact staat en aangesloten bent. Als je aangesloten blijft en druk op het middenveld houdt, hoef je namelijk niet steeds meters terug te lopen wanneer de tegenstander de afgeslagen bal oppakt. We zijn bezig met het aanvallen in de laatste fase, maar de veldbezetting in verdedigende zin is erg belangrijk. In deze situatie willen we dat de 6 en/of 8 door durven te stappen. De centrale verdedigers moeten ook niet naast elkaar blijven staan, maar net zo goed door durven te stappen op het middenveld. Een back geeft dan weer rugdekking. Dat zijn basisafspraken.”

Opengedraaid staan



Roger Reijners: “Een onderdeel van het beter aanvallen is het verplaatsen van het spel van links naar rechts. Daarvoor is het opengedraaid staan in de laatste linie belangrijk. In dit fragment staat onze centrale verdediger niet goed ingedraaid op het moment dat ze de bal ingespeeld krijgt. Hierdoor speelt ze de bal terug naar dezelfde kant. Op individueel niveau geven we dit soort zaken aan, maar dan praat je echt over details. Als een dergelijke situatie opnieuw plaatsvindt en ze maakt betere keuzes, dan is dat pure winst. Dan heb je iets gedaan met de aanwijzingen van de staf.”

Aanvallen in de laatste fase



Roger Reijners: “Ook al spelen we 1:4:3:3, in sommige situaties kun je met twee spitsen vrij centraal komen te spelen. In dit fragment volgt een diepe bal op Lieke Martens. Vivianne Miedema staat kort achter haar. Ook al benadrukken we dat de optie die Lieke Martens kiest kan en goed is, bevragen we haar tegelijkertijd. ‘Welke opties heb je nu nog meer, met als doel om beter met elkaar te kunnen aanvallen?’ Martens vertelt vervolgens dat ze zelf in de balbaan staat en de bal had kunnen laten lopen voor Miedema. Wanneer ze dan doorloopt, kan ze door Miedema vrij voor de keeper worden gezet. Bij een eerstvolgende wedstrijd kan zich een soortgelijke situatie voordoen, waarin Martens zo’n bal wél laat lopen en vervolgens zo’n loopactie maakt. We zeggen nu: ‘Prima dat je het deze keer zo hebt gedaan, maar besef je ook dat er andere mogelijkheden zijn. Ga daar dus naar op zoek.’”

Abonnees op deze service vinden in de mediatheek van De Voetbaltrainer de bewegende beelden die horen bij deze fragmenten.



‘Iedere keer weer over voetballen blijven praten’

Spelen van een beladen tweeluik

Nadat de Oranje-vrouwen tweede werden in de poule, stonden er twee tweeluiken op het programma alvorens kwalificatie een feit was. Zowel tegen Schotland als tegen Italië was het een kwestie van de beste zijn over twee wedstrijden. Maar hoe bereid je je team daar nu op voor? Want bij het spelen van een play-off komt de nodige druk kijken. De technische staf legt de werkwijze uit.

Heft

Jan Willem van Ede: “Tegen Schotland wonnen we het eerste duel met 1-2. Dus dan weet je dat je in de return aan een gelijkspel genoeg hebt. Toch kun je daar niet zo maar op gaan spelen en

altijd fases waarin je het heft even niet in handen hebt. Dan zul je rust moeten brengen in fases dat Schotland het tempo wil opvoeren en hoog drukzet. En rust brengen is niet zo moeilijk, want dat zit al in kleine dingen. Bijvoorbeeld

‘Het gebruik van videobeelden heeft ons enorm geholpen’

dat is onze intentie ook niet. We spelen altijd om te winnen. Wél is het zo dat je spelers bewust maakt van opties die ze in de wedstrijd hebben. Er komen vast momenten dat Schotland in de return hoog druk gaat zetten, omdat ze iets moeten forceren. Spelsters moeten dat leren beseffen en ze moeten ermee om kunnen gaan. Dat is zeker iets waar je ze op kunt voorbereiden. In een wedstrijd zijn er, tegen wie je ook speelt,

dat je als keeper de bal niet zo maar naar voren schiet, maar toch probeert op te bouwen van achteruit. Natuurlijk heeft dit met vertrouwen te maken, maar daar hebben we steeds op gehamerd. We kunnen heel goed voetballen, laten we dat dan ook vooral doen.”

Ervaring

Sarina Wiegman: “Na dat tweeluik tegen Schotland neem je de ervaringen

Twee keer twee play-off-wedstrijden:

Zaterdag 25 oktober 2014, Edinburgh (Schotland)
Schotland – Nederland 1-2 (0-2)
10. Lieke Martens 0-1, 23. Manon Melis 0-2 (strafschop), 49. Kim Little 1-2 (strafschop)

Donderdag 30 oktober 2014, Rotterdam:
Nederland – Schotland 2-0 (0-0)
51. Lieke Martens 1-0, 77. Manon Melis 2-0

Zaterdag 22 november 2014, Den Haag
Nederland – Italië 1-1 (0-1)
18. Melania Gabbiadini 0-1, 53. Vivianne Miedema 1-1

27 november 2014, Verona (Italië)
Italië – Nederland 1-2 (0-2)
8. Vivianne Miedema 0-1, 43. Vivianne Miedema 0-2, 53. Stefanie van der Gragt 1-2 (eigen doelpunt)



gen weer mee naar het tweeluik tegen Italië. Natuurlijk wordt de druk wel groter, maar in feite blijft de uitkomst hetzelfde. We moeten opnieuw de beste zijn over die twee duels. Dan kom je ook op het begrip 'ervaring' uit. Er wordt wel eens gezegd dat ervaring te maken heeft met leeftijd. Maar dat hoeft niet altijd zo te zijn. Als je in de ene wedstrijd zaken niet goed genoeg gedaan hebt en je verbetert je in de return, noemen we dat ook al ervaring. Een heel mooi voorbeeld hiervan vind ik de eerste goal in de return tegen Italië in Verona. Manon Melis maakte een loopactie, waardoor Vivianne Miedema de bal kreeg op de zestienmeter en scoorde. In een eerdere situatie had Manon zelf wellicht die bal gekregen. Dat zijn details die je door middel van video-beelden en evalueren in een eerder stadium al hebt aangeven. Daar wordt dan iets mee gedaan en dan merk je dat het gebruik en bespreken van video-beelden rendement heeft."

Penalties

Jan-Willem van Ede: "Als technische staf kijken we naar zaken die we zelf



Foto: KNVB.nl

Het WK vrouwenvoetbal vindt van zaterdag 6 juni 2015 tot en met zondag 5 juli 2015 plaats in Canada. Aan het eindtoernooi nemen voor het eerst 24 landen deel. Nederland is ingedeeld in poule A en zal spelen tegen Nieuw-Zeeland (6 juni), China (11 juni) en gastland Canada (15 juni).



Oranje opbouwend



Oranje verdedigend

kunnen verbeteren. Zo hebben we pas ná het eerste duel tegen Schotland op penalties geoefend. Dit terwijl we de eerste wedstrijd al met 1-2 gewonnen hadden. Indirect zou je hiermee een signaal af kunnen geven naar de groep dat je niet heel zeker bent van je zaak. Voor het tweeluik met Italië hebben we hier een andere keuze in gemaakt. Nog voor het eerste duel tegen Italië hebben al penalties geoefend. Voor de buitenwereld lijkt dit een detail, maar het geeft wel degelijk aan hoe je door middel van evalueren zaken beter kunt doen."

Presenteren

Roger Reijnders: "In wedstrijden waarin de spanning oploopt, gaat het erom dat je vooral naar het voetballen blijft kijken. Wij zeggen tegen de speel-

beter te worden. In de voorbereiding op die wedstrijden tegen Italië moesten spelers zelf bekijken op welke onderdelen ze zich nog konden verbeteren. Voorafgaand aan het eerste duel met Italië hebben ze deze verbeteringen aan de rest van de groep gepresenteerd."

Sleepbeweging

Jan-Willem van Ede: "Voorafgaand aan de duels met Italië hebben we dat team, of spelers uit dat team, meerdere keren bekeken. Italië speelde zowel in 1:4:4:2 met een vlak middenveld als in 1:4:4:2 met een ruit op het middenveld. Het was niet duidelijk welke variant ze tegen ons zouden gaan spelen. Dan gaat het erom dat je in het veld snel herkent welke variant ze hanteren. We bereiden het

'Juist de details worden steeds belangrijker'

sters dat ze dicht moeten blijven bij datgene wat ze goed kunnen. Je staat op een bepaalde positie in het veld en daar horen taken bij. Die moet je uitvoeren. Maar we hebben ook hier beelden weer ingezet als middel om

team daarop voor. Maar ook op individueel niveau hebben we analyses gemaakt. Vivianne Miedema speelt in Duitsland bij Bayern München. In een wedstrijd speelde ze tegen FSV Gütersloh 2009, waar de Italiaanse keepster



Laura Giuliani onder de lat staat. In de wedstrijdbespreking voorafgaand aan het duel met Italië kreeg Miedema dan ook het woord om te vertellen over die keepster. Ze herinnerde zich dat wanneer ze in een duel één-tegen-één te dicht op Giuliani kwam, ze vrij snel kansloos was. Dat klopt ook, want daarin is Giuliani erg sterk. Het is vervolgens mooi om te zien dat diezelfde Miedema in de return de 0-1 maakte, door een mooie sleepbeweging in te zetten, ruim om de keepster heen. Na afloop refereerde ze in een interview nog aan haar opgedane kennis over Giuliani. Juist die details worden steeds belangrijker.”

Varianten

Sarina Wiegman: “Hetzelfde principe gold trouwens voor de wedstrijd tegen de Schotten. Mandy van de Berg speelt in Zweden en die hebben we laten vertellen over drie Schotse ploeggenoten. Voorafgaand aan de duels met Italië besteedden we in trainingen bewust aandacht aan de verschillende varianten van 1:4:4:2. Toch ging het niet te veel over de tegenstander, want we bleven wel uitgaan van onze eigen kracht. De aandacht lag bij hetgeen we wilden verbeteren: het beter aanvallen in de laatste fase. Dat betekent ook dat de restverdediging op orde moet zijn op het middenveld en ook in je laatste linie. Als je aan het aanvallen bent en de bal wordt afgeslagen, wil je dat je die afvallende bal wint. In positie- en partijspeel 10:10 kun je dat goed oefenen (zie trainingsvormen 1 en 2). Op trainingen coach ik steeds de tegenpartij. In de nabespreking, zeker als het gaat over die verschillen in 1:4:4:2, bevragen we de speelsters. Wat is je opgevallen? Sommige speelsters kunnen dat benoemen, andere nog niet of minder. Het mooie daarbij is dat je de beelden van de training hebt. Daardoor kun je heel gericht aangeven wat er in welke variant gebeurt en wat je in de wedstrijd van speelsters verwacht.”



Trainingsvorm 1

Doel

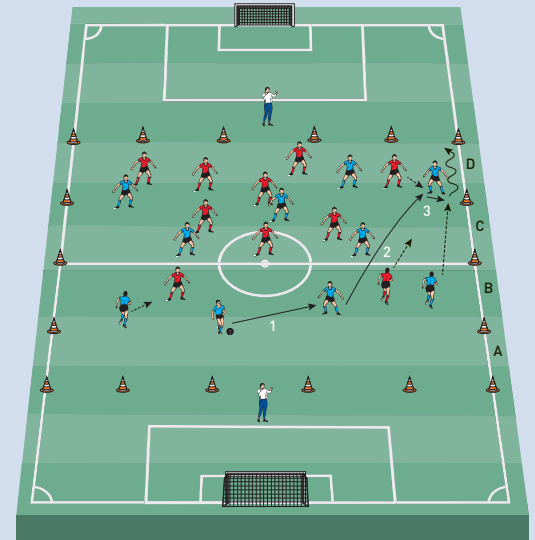
- verbeteren van het aansluiten tijdens het aanvallen, zodat we snel druk kunnen zetten en elkaar kunnen helpen

Organisatie

- het veld is 60 meter lang en er wordt over de volledige breedte gespeeld
- 10 pylonen aan de zijkant om de zijlijnen mee aan te geven
- 8 pylonen op de achterlijnen

Inhoud

- positiespel 10:10
- er kan gescoord worden door een lijndribbel of door de trainer aan te spelen vanuit het laatste vak



In deze vorm gaat het met name om de onderlinge afstanden. Op het moment dat de bal in zone D is, mogen de verdedigers niet in zone A blijven hangen. Het gaat om het aansluiten en actief meedoen.

Trainingsvorm 2

Doel

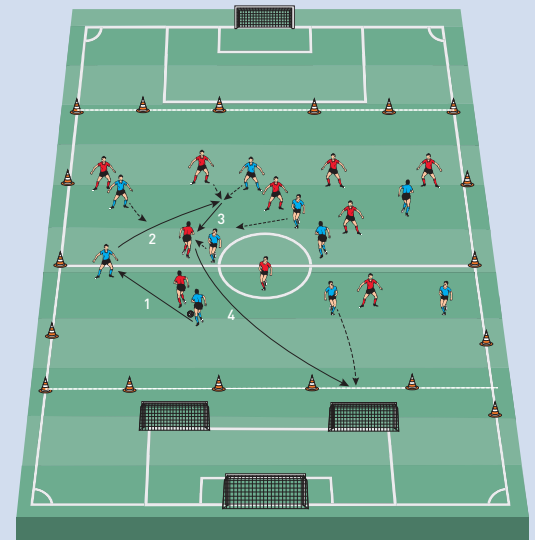
- verbeteren van het drukzetten op het middenveld, na een afvallende bal

Organisatie

- het veld is 80 meter lang en er wordt over de volledige breedte gespeeld
- 10 pylonen aan de zijkant om de zijlijnen mee aan te geven
- 8 pylonen op de achterlijnen
- 2 grote doelen

Inhoud

- partijspel 10:10
- de te coachen partij speelt in een 4:3:3
- de tegenpartij speelt in een 4:4:2 met een ruit op het middenveld
- de te coachen partij kan scoren door een lijndribbel
- de tegenpartij kan scoren door de bal in een leeg doel te schieten
- alleen verdedigers van de te coachen partij mogen in het speelveldgedeelte tussen de laatste lijn en de beide doelen komen



In deze vorm gaat het met name om de bezetting op het middenveld. Op het moment dat we bal voorin verliezen willen we op het middenveld gelijk druk kunnen zetten. Temeer omdat het de intentie van Italië is om gelijk diep te spelen. Onze verdedigers moeten daar op anticiperen door óf voorwaarts te bewegen, óf juist achterwaarts om de tegenstander op te houden. Daarom mogen alleen de verdedigers in deze vorm in het speelveldgedeelte tussen de laatste lijn en de doeltjes komen.



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**

**Aanvullende
eBooks**



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."

**Serie van 5 eBooks gericht
op Speelwijzettraining**

devoetbaltrainer.nl/winkel



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